

تدريبات القوه الوظيفية وتأثيرها علي مهارة المحاوره لناشئات كره السله

أ.د / فاطمة أحمد بسيوني (*)

د / هدير علي المطاهر (**)

عبد الخالق محمد عبد الخالق عثمان (***)

يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوه الوظيفية وتأثيرها علي مهارة المحاوره لناشئات كره السله ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية بنظام القياس (القبلي - والبيئي - والبعدى) وذلك لمناسبة لطبيعة البحث ، تكون مجتمع البحث من ناشئات كره السله تحت ١٦ سنة بمحافظة الغربية ، وبلغ عدد عينة البحث (٢٤) ناشئة من أندية (نادي كفر الزيات - وطنطا) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السله للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م ، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (١٢) ناشئة من ناشئات نادي كفر الزيات الرياضي ، بالإضافة إلي عينة الدراسة الأستطلاعية وعددهم (١٢) ناشئة من ناشئات نادي طنطا الرياضي من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وكان من أهم النتائج وجود فروق بين القياسات البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث لدي المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي كماحققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (٣,٧٨٨ % إلي ٤٨,٧١٨ %) ، وجود فروق بين القياسات البعدية في متغير الاختبار المهاري قيد البحث لدي المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي كماحققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (٤,٠٥ % إلي ٩,٦٣ %) ، استخدام تدريبات القوه الوظيفية لعضلات المركز ساهمت في تحسين المتغيرات البدنية ومهارة المحاوره قيد البحث ، تدريبات القوه الوظيفية تعمل علي جعل العمود الفقري أكثر ثبات بالنسبة إلي مقاومة الجاذبية الارضية أثناء أداء الأنواع المختلفة من الاداءات الحركية والتوزيع الامثل للقوه وتقليل العبء الواقع علي الأجزاء المشاركة للعمود الفقري .

الكلمات الدالة :

تدريبات القوه الوظيفية ، مهارة المحاوره ، ناشئات كره السله.

(*) أستاذ كرة السله بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

(**) مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

(***) باحث بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

Functional strength training and its effect on Dribbling for female basketball players

This research aims to build a training program using functional strength training and its impact on the Dribbling skill of basketball young women. The researcher used the experimental curriculum using the experimental design of a measurement system experimental group (Al-Qibli, Al-Baini and Al-Ba 'ada) For the nature of the research, the research community is one of the emerging U16 basketball women in Western Governorate. (24) arising from the clubs (Matrix - Tantata) and registered with the Egyptian Basketball Federation for the sports season 2023/2024. The researcher selected the sample of the research in a deliberate manner and reached the number of (12) Emerging from Matrix Club startups, as well as sample and number of reconnaissance studies (12) Emerging from emerging Tanta Sports Club from within the research community and from outside the basic research sample, One of the most important results was that there were differences between the dimensional measurements in the physical variables in question in the experimental group in favour of the dimensional measurement, as the percentage improvement differentials achieved a value ranging from 3.788% to 48.718% There are differences between dimensional measurements in the skill test variable under consideration in the experimental group in favour of dimensional measurement, as the percentage improvement ratio differentials achieved a value ranging from (4.05% to 9.63%). Using functional strength exercises for the center's muscles has contributed to improving physical variables and interactive skills. Functional strength exercises work to make the spine more stable in relation to resistance to ground gravity while performing different kinds of motor performance and optimal distribution of force and reducing the burden on the participating parts of the spine.

Keywords:

Functional strength training, Dribbling skill, basketball youth.

تدريبات القوة الوظيفية وتأثيرها علي مهارة المحاوره لناشئات كره السلة

مقدمة ومشكلة البحث :

إن الوصول إلى المستويات العالية لم يكن وليد الصدفة أو العشوائية ، وإنما يكون نتيجة لاستخدام أحدث الأساليب العلمية والتخطيط لتدريب رياضي فقد أدى الي اهتمامها بالبحث العلمي في مجال التدريب الرياضي ، منذ بدء انتقاء الناشئ ليصبح ناشئ مميزاً ، ولما كانت كرة السلة الحديثة تتطلب أن يكون الناشئ متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة السلة أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب .

ويشير " عبد الله سالم " (٢٠١٥م) إلى ان التقدم العلمي أصبح السمة المميزة للعصر الحالي لما يساهم به في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في جميع مجالات الحياة عامة ومجال التربية البدنية والرياضية خاصة ، وعليه فقد تقدمت أساليب التدريب الرياضي بالناشئات إلي المستوي الذي يمكنه من تحقيق افضل الانجازات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته الفنية. (٧ : ٢)

ويذكر " مدحت سيد " (٢٠١٧م) أن عالم كرة السلة مثلاً للرياضات ذات الإيقاع السريع والتي يتحول فيها الناشئ من الهجوم إلى الدفاع ، ومن الدفاع إلى الهجوم بسرعة شديدة ، وهي لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدون كرة ، ويتميز الأداء في كرة السلة بالانطلاقات الفجائية السريعة سواء بالكرة أو بدونها والتوقف غير المتوقع ، والوثب والدوران وتغيير الاتجاه والسرعة واستخدام ألعاب الخداع وذلك وفقاً لأحداث المباراة وتحركات المنافسين وهذه المبادئ الأساسية للحركة توجد في كلاً من المهارات الدفاعية والهجومية. (١٠ : ٥٥)

ويشير " وجدي الفاتح " (٢٠١٤ م) إلى أنه في السنوات الأخيرة شهدت تقنيات التدريب نمواً وتطوراً مطرداً ، وأتضح ذلك في مجالات ونماذج عديدة ساهمت ومازالت تساهم في رقي العملية التدريبية وإيصالها بالطريقة المثلى للناشئ ، وتحقيق هذه التقنيات والوسائل مجموعة من التسهيلات للمدرب مما يساعد في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة . (١٣ : ٣٤)

ويرى " بسطويسى أحمد " (٢٠١٤ م) أن التدريب الرياضي يُعد عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لإعداد الناشئ بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم براعم ، ناشئين ومتقدمين ، إعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخطياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون اخر وليس قاصراً على إعداد المستويات العليا (قطاع البطولة) فقط . (٤ : ٧٦)

ولقد ترددت في الأونة الأخيرة طريقة تدريبية جديدة كما يطرحها المدربون في نوادي وصالات اللياقة البدنية في أمريكا وانتشرت بشكل كبير ، ويطلق عليها (تدريب القوة الوظيفية) ، ويعد استخدام تدريبات القوة الوظيفية من التدريبات الأساسية في مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة ، وتساعد في تطوير وتحسين الأداء والإنجاز الرياضي بشكل ملحوظ . (٢٠)

ويذكر " عبد الرحمن مدني وآخرون " (٢٠٢٢م) وتتمثل أهمية الحاجة لرفع مستوى ناشئات كرة السلة الوظيفية في أن مباراة كرة السلة تحتاج من الناشئ القدرة على الأداء بنفس الكفاءة طوال فترة المباراة ، حيث يتعرض فيها الناشئ لظروف تنافسية مختلفة بازلا جهداً خارقاً يتطلب كفاءة العديد من الأجهزة الحيوية خاصة الجهاز الدوري التنفسي والذي يجب تنميته والارتقاء به لتحسين القدرة علي الاستمرار في المجهود البدني في حالة وجود الأكسجين وفي حالة غياب الأكسجين مما يظهر لنا مدى الاستفادة من

فاعلية تطبيق التدريبات من أجل اعداد اللاعب . (٦ : ٥)
وينصح خبراء اللياقة البدنية في الوقت الحاضر بتدريبات القوة الوظيفية كطريقة أخرى لتحسين (القدرة الحركية ، القوة العضلية ، التوافق ، التحمل العضلي) ، ويتم استخدام تدريبات القوة الوظيفية لتدريب القوة بالتركيز علي المجاميع العضلية والمفاصل المتعددة بدلاً من التركيز علي العضلات العاملة المعزولة ، حيث تشمل علي عضلات الجسم كعضلات البطن وعضلات الظهر والعضلات المثبتة للجذع والعمود الفقري ، حيث تلعب عضلات المركز دوراً هاماً في معظم الاداءات الحركية في الانشطة الرياضية بشكل عام ورياضة الكرة الطائرة بشكل خاص ، ويعد هذا النوع من التدريب هو الطريقة المثالية لرفع وتطوير القدرات الحركية مما يؤدي إلي الانجاز الرياضي في مجال التخصص . (٢٠)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب كرة سلة ضمن الجهاز الفني لكرة السلة بنادي كفر الزيات الرياضي ومن خلال الاطلاع علي العديد من الدراسات السابقة والبحوث كدراسة كُمل من " أحمد حسين " (٢٠٢١) (١) ، " ندا كابوه؛ محمد أبو فريخة " (٢٠٢١) (١٢) ، " أيمن سليمان ؛ صالح عتريس ؛ طارق عبد الله ؛ مصطفى إبراهيم (٢٠٢٠) (٣) ، " إيمان محمد " (٢٠٢٠) (٢) ، وجد أن المدربين يستخدمون الطرق التقليدية أو يقومون بالتدريب دون الاطلاع علي الحديث في مجال تدريب ناشئات كرة السلة مما يؤدي إلى شعور الناشئات بالملل طوال فترة التدريب وبالتالي عدم القابلية في التدريب والذي يؤدي إلى عدم تحسن مستواهم البدني والمهاري ومما سبق وفي ضوء أهمية التدريب الوظيفي قد يكون سبباً في تحسن المتغيرات البدنية وبالتالي تحسن مستوى أداء مهارة المحاورّة والذي بدوره يحقق الهدف المرجو وهو الاستمرار في المباراة بنفس الأداء منذ بداية المباراة وحتى نهايتها وتحقيق الفوز .
وفي ضوء ما سبق يُشير الباحث إلى أن استخدام طرق وأساليب التدريب المتنوعة والمناسبة يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري في كرة السلة من خلال وضع برامج تدريبية موجهة مبنية على أسس علمية، والابتعاد عن الأساليب التقليدية في تنفيذ العمليات التدريبية، مع ضرورة استمرارية العمل وأهمية مواكبة الأساليب التدريبية الحديثة مع تدرج الناشئات من مرحلة سنّية إلى مرحلة سنّية أكبر، ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي بمحاولة الباحث التعرف على تدريبات القوه الوظيفية وتأثيرها علي مهارة المحاورّة لناشئات كره السلة.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

١. تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي القدرات البدنية.
٢. تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي مهاره المحاوره.

فروض البحث:

وجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البحث (القبلي - البيني - البعدي) للمجموعه التجريبية في المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة السلة (عينه البحث) لصالح القياس البعدي.

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البحث (القبلي - البيني - البعدي) للمجموعه التجريبية في مهارة المحاورّة لدى ناشئات كرة السلة (عينه البحث) لصالح القياس البعدي

الدراسات المرجعية :

دراسة تشونر وشانغ وآخرون Chunru.Shang,et,all (٢٠٢٣) (١٤) بعنوان " أثار التدريب الوظيفي على الأداء لدى لاعبي كرة السلة المحترفين " ، يهدف البحث كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد ما إذا كان للتدريب الوظيفي أي أثار على

الأداء والمكونات البدنية المختلفة ذات الصلة للاعبين كرة السلة ، وإستخدام الباحثون **المنهج التجريبي**، **إشتملت عينة** شارك ٨ رياضيين من فرق كرة السلة المحترفة في الدرجة الأولى والثانية من ناد واحد، وأسفرت **أهم النتائج** كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء لدي العينة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية والقياس البعدي .

١- دراسة **ندا محفوظ كابوه ؛ محمد مجدي أبو فريخة (٢٠٢١)** (١٢) **بغوان** " تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة " ، **يهدف البحث** يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة، وإستخدام الباحثان **المنهج التجريبي**، **إشتملت عينة** إشتملت عينة البحث علي (١٥) تحت ١٨ سنة بنادي الزمالك الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م ، وأسفرت **أهم النتائج** التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الأداء البدني والمهاري الدفاعي والهجومى للاعبين كرة السلة تحت ١٨ سنة بنادي الزمالك الرياضي .

٢- دراسة **محمود محي الدين محمد (٢٠١٩) (٩) بغوان** " تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية الهجومية في كرة السلة " ، **يهدف البحث** هدف هذا البحث إلى تصميم تدريبات للحقيقة البلغارية للاعبين كرة السلة والتعرف على تأثيرها على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية وأنواع التصويب للعينة قيد البحث ، وإستخدام الباحث **المنهج التجريبي**، **إشتملت عينة** إشتملت عينة البحث علي (١٠) لاعبين منتخب الجامعة لكرة السلة بجامعة المنيا والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة بمنطقة المنيا للموسم الرياضي ٢٠١٨ - ٢٠١٩م ، وأسفرت **أهم النتائج** التأثير الإيجابي لتدريبات الحقيقة البلغارية على المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة ، هناك تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث في كرة السلة حيث وجدت فروق في نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وتراوحت النسب ما بين (٩,٣٨% : ١١٢%) .

٣- دراسة **مان كادو وآخرون Manchado,et,all (٢٠١٧) (١٧) بغوان** " تأثير تدريبات ثبات الجذع علي مستوى أداء سرعة التصويب " ، **يهدف البحث** التعرف علي تأثير تدريبات ثبات الجذع علي مستوى أداء سرعة التصويب ، وإستخدام الباحثون **المنهج التجريبي**، **إشتملت عينة** إشتملت عينة البحث علي (١٥) لاعب من لاعبي كرة اليد الناشئين ذوي المستويات العالية، وأسفرت **أهم النتائج** وجود تحسن بلغ ٤,٥% في مستوى القوة العضلية وعضلات ثبات الجذع لمنطقة الحوض والذي أثر في تحسن السلسلة الحركية لأداء التصويب للاعبين وبالتالي زيادة سرعة تصويب الكرة علي المرمي .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية بنظام القياس (القبلي - والبيني - والبعدي) وذلك لمناسبة لطبيعة البحث .

مجتمع البحث وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من ناشئات كرة السلة تحت ١٦ سنة بمحافظة الغربية ، وبلغ عدد

عينة البحث (٢٤) ناشئة من أندية (كفر الزيات الرياضي - وطنطا) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م ، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (١٢) ناشئة من ناشئات نادي كفر الزيات الرياضي ، بالإضافة إلي عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٢) ناشئة من ناشئات نادي طنطا الرياضي من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	العينة الإسطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية	المجتمع الأصلي
٢٢,٢٢%	١٢	٢٢,٢٢%	١٢	١٠٠%	٢٤

إعتدالية بيانات العينة :

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي ، قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات والتي من الممكن أن تؤثر علي نتائج الدراسة مثل (معدلات دلالات النمو - الاختبارات البدنية - إختبار مهارة المحاورة) من خلال جدول (٢) :

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=١٢

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلح	الالتواء
معدلات دلالات النمو :							
١	السن	سنة/شهر	١٥,٦٤٤	١٥,٨٠٠	٠,٣٣٨	٠,٧١٥-	٠,٩٩٠-
٢	طول	سم	١٦١,٠٠٠	١٦٠,٠٠٠	٢,٩٨٥	٠,٠٥١-	٠,٨١٢-
٣	الوزن	كجم	٥٦,٨٣٣	٥٦,٥٠٠	١,٨٠١	١,١٤٦-	٠,٥٢١-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٥,٣٢٥	٥,١٥٠	٠,٤٢٧	١,٢٤٥-	٠,٥٦٨-
الاختبارات البدنية :							
١	الوثب العمودي لسارجنت (قوة الرجلين)	سم	٣٨,٣٣٣	٣٨,٥٠٠	١,٨٢٦	٠,٧٢١-	٠,٣٧٨-
٢	القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة ٣٠ث (التحمل)	عدد	١٩,٨٣٣	٢٠,٠٠٠	١,٦٤٢	١,٠٥٢-	٠,٢٧٤-
٣	دفع كرة طبية وزن ٣ك (قوة الزراعين)	متر	٣,٤٣١	٣,٤٣٥	٠,١٩٩	١,٦٦٩	٠,٤٨٨-
٤	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة (الدقة)	درجة	٦,٥٠٠	٦,٥٠٠	١,٢٤٣	٠,٠٩١-	٠,٥١١-
٥	الجرى الزجاجى بارو٣*٤م (الرشاقة)	ث	٢٨,٩١٥	٢٨,٥٢٠	١,٩٠٦	١,٨٧٧	١,٠٩٠
الاختبار المهاري :							
١	المحاورة	ث	١٣,٣٧	١٣,٤٧	٠,٩١	-٠,٠٧	٠,٠٣٥

• الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=٠,٦٣٧

• حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٢٤٩

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الالتواء ، مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحني الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .
وسائل وأدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات وتحديد متغيرات البحث إستخدام الباحث الوسائل التالية :
المراجع والبحوث والدراسات المرتبطة :

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع والبحوث والدراسات المرتبطة بموضوع البحث كدراسة
كلاً من " تشونر وشانغ وآخرون Chunru.Shang,et.all " (٢٠٢٣م) (١٤) ، " ندا
كابوه ؛ محمد أبو فريخة " (٢٠٢١م) (١٢) ، محمد سيد (٢٠٢١) (٨) ، أحمد حسين
(٢٠٢١) (١) ، أيمن سليمان ؛ صالح عتريس ؛ طارق عبد الله ؛ مصطفى إبراهيم
(٢٠٢٠) (٣) ، " سركان أوسغو وآخرون Serkan.Usgu,et.al " (٢٠٢٠م)
(١٩) " محمود محمد " (٢٠١٩م) (٩) ، وذلك للتعرف علي القدرات البدنية الخاصة لناشئات
كرة السلة من خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالبحث
والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث.

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- رستاميتز .
- ميزان طبي .
- كرات طبية .
- ساعة إيقاف .
- مقاعد سويدية .
- احبال مطاطة .
- ملعب كرة سلة .
- كرات سلة .
- شريط قياس
- حواجز
- أقماع .

إستمارات البحث :

- إستمارات تسجيل البيانات الشخصية لأفراد العينة (الاسم - تاريخ الميلاد - السن - الطول -
الوزن - العمر التدريبي) .
- إستمارات إستطلاع رأي الخبراء حول أهم المتغيرات البدنية لناشئات كرة السلة تحت ١٦
سنة قيد البحث .
- الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث . - البرنامج التدريبي المستخدم في البحث .
- إستمارات تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية .

الاختبارات المستخدمة في البحث :

(أ) قياسات معدلات دلالات النمو :

- العمر الزمني : تم إحتسابه لأقرب شهر وحدة قياسية (سنة / شهر) .
- الطول : تم قياسية لأقرب سم بإستخدام مقياس الطول ووحدة قياسية (سم) .
- الوزن : تم قياسية لأقرب كجم بإستخدام الميزان الطبي وحدة قياسية (كجم) .
- العمر التدريبي : تم إحتسابه لأقرب شهر وحدة قياسية (سنة / شهر) .

(ب) الاختبارات الخاصة بالمكونات البدنية :

قام الباحث بتحديد الاختبارات المستخدمة قيد البحث بعد عرضها علي السادة الخبراء
لملائمتها لطبيعة البحث والمرحلة السننة قيد البحث.

جدول (٣)

الاختبارات البدنية قيد البحث

م	إسم الاختبار	المراد قياسه	وحدة القياس
١-	الوثب العمودي (لسارجنث)	قياس القدرة العضلية للرجلين .	سم
٢-	القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (٣٠) ثانية	قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .	عد خلال (٣٠ث)
٣-	دفع الكرة الطبية زنة (٣كجم) باليدين	قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين .	سم

درجة	قياس دقة الذراع.	التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	٤ -
------	------------------	--	-----

تابع جدول (٣) الاختبارات البدنية قيد البحث

م	إسم الاختبار	المراد قياسه	وحدة القياس
٥ -	الجرى الزجاجي بطريقة بارو ٣ ×	قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء حركته الإنتقالية.	ثانية

الاختبارات الخاصة بالمكونات المهارية :

جدول (٤) الاختبار المهاري قيد البحث

م	إسم الاختبار	المراد قياسه	وحدة القياس
١ -	المحاورة مع تغيير الإتجاه	المحاورة مع تغيير الإتجاه	ثانية

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية الفترة من ١٥ / ٦ / ٢٠٢٣ م إلي ١٨ / ٦ / ٢٠٢٣ م علي عينة قوامها (١٢) ناشئة من ناشئات كرة السلة تحت ١٦ سنة من نادي طنطا الرياضي من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وأسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن :

- دقة إجراء تنفيذ البرنامج وتنظيم وتنسيق سير العمل أثناء التطبيق.
- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة وكذلك صحة بطاقات التسجيل
- تم الوصول إلي أفضل ترتيب لإجراء القياسات .
- التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث .

البرنامج التدريبي :

هدف البرنامج :

- هدف البرنامج إلي استخدام تدريبات القوه الوظيفية والتعرف علي تأثيرها علي مهارة المحاورة لناشئات كره السلة علي أن يكون :
- ١ - مدة البرنامج ٦ اسابيع .
- ٢ - عدد مرات التدريب في الأسبوع (٣) مرات .
- ٣ - زمن الوحدة التدريبية (٦٠ - ١٢٠) دقيقة .

تخطيط البرنامج :

- مدة البرنامج (٦ أسابيع) .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية ٣ وحدات أسبوعية .
- زمن الوحدة التدريبية (٦٠ - ١٢٠ د) .
- زمن الاحماء (١٥%) من زمن الوحدة والتهدئة (٥%) من زمن الوحدة .
- إختيار تدريبات الإحماء والبرنامج .
- راع الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل والاستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي .

- قام الباحث باستخدام طرق التدريب المختلفة مثل (التدريب الدائري) وذلك عند وضع البرنامج المقترح .
- تم توزيع درجات الحمل علي الاسابيع التدريبية خلال مرحلة البرنامج المقترح علي أن يكون درجة الحمل متوسط (٥٠% : ٧٠%) والحمل العالي ما بين (٧٠% : ٩٠%) والحمل الاقصى ما بين (٩٠% : ١٠٠%) إلي مقدرة أفراد العينة.
- وقد راع الباحث شدة التدريبات بنسبة (٢ : ١) لتتناسب مع المرحلة السنوية.
- المجموعات (٣ : ٥) مجموعات أداء .
- فترات الراحة تتراوح بين (٩٠ ث : ٢٤٠ ث) .
- استخدام طريقة التدريب الدائري في تنفيذ البرنامج .
- يتم زيادة التكرارات أو تقليل فترات الراحة للأرتفاع التدريجي بالحمل.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من ٢٠٢٣/٧/١م وحتى ٢٠٢٣/٨/١٥م ولمدة (٦) أسابيع لعدد (٣) وحدات تدريبية أسبوعية .

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي يوم ٢٠٢٣/٦/٢٨م لإجراء إعتدالية بيانات عينة البحث واشتملت القياسات (قياسات المستوى البدني ومهارة المحاوره) لناشئات كرة السلة .

القياس البيني :

قام الباحث بإجراء القياس البيني يوم ٢٠٢٣/٧/٢١م وإشتمل علي القياسات البدنية والمهارة قيد البحث .

القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى يوم ٢٠٢٣/٨/١٦م بنادي ماتريكس بنفس الإجراءات التي تمت فى القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPS لمعالجة البيانات إحصائياً وإستعان الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى .
- الوسيط .
- الانحراف المعيارى .
- معامل التفلطح .
- معامل الالتواء .
- إختبار (ت) .
- معامل الارتباط .
- اختبار (L.S.D) .
- نسب التحسن المئوية .
- تحليل التباين .
- معامل إيتا .
- معامل الصدق .

عرض ومناقشة النتائج :
عرض النتائج :

جدول (٥)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى)
لدى مجموعة البحث التجريبية الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	الوثب العمودى لسارجنت	بين القياسات	٢	٢٢٢,٧٢٢	١١١,٣٦١	١٩,٣١٦
		داخل القياسات	٣٣	١٩٠,٢٥٠	٥,٧٦٥	
		المجموع	٣٥	٤١٢,٩٧٢		
٢	القفز العمودى من وضع القرفصاء لمدة ٣٠ث	بين القياسات	٢	١٧٧,١٦٧	٨٨,٥٨٣	٣٧,٠٨١
		داخل القياسات	٣٣	٧٨,٨٣٣	٢,٣٨٩	
		المجموع	٣٥	٢٥٦,٠٠٠		
٣	دفع كرة طبية وزن ٣ك	بين القياسات	٢	٢,٠٥٢	١,٠٢٦	٣٢,٤٤٩
		داخل القياسات	٣٣	١,٠٤٣	٠,٠٣٢	
		المجموع	٣٥	٣,٠٩٥		
٤	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	بين القياسات	٢	٧٦,١٦٧	٣٨,٠٨٣	٢٦,٩٧٩
		داخل القياسات	٣٣	٤٦,٥٨٣	١,٤١٢	
		المجموع	٣٥	١٢٢,٧٥٠		
٥	الجرى الزجاجى بارو٣*٤,٧٥م	بين القياسات	٢	٤٥,٩٥٦	٢٢,٩٧٨	١٩,٩٤٨
		داخل القياسات	٣٣	٣٨,٠١٣	١,١٥٢	
		المجموع	٣٥	٨٣,٩٦٩		

قيمة (ف) الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٣٢ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٢٨.

يوضح جدول (٥) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى) فى الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحث الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .

جدول (٦)

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى- البينى - البعدى)
فى الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية	م
	القياس البعدى	القياس البينى	القياس القبلى				
٢,٠٠٢	↑*٦,٠٨٨	↑*٣,١١٣		٣٨,٣٣٣	القياس القبلى	الوثب العمودى لسارجنت	١
	↑*٢,٩٧٥			٤١,٤٤٧	القياس البينى		
				٤٤,٤٢١	القياس البعدى		
١,٢٨٩	↑*٥,٤١٧	↑*٣,٢٨٣		١٩,٨٣٣	القياس القبلى	القفز العمودى من وضع القرفصاء لمدة ٣٠ث	٢
	↑*٢,١٣٣			٢٣,١١٧	القياس البينى		
				٢٥,٢٥٠	القياس البعدى		
٠,١٤٨	↑*٠,٥٨٤	↑*٠,٢٩٥		٣,٤٣١	القياس القبلى	دفع كرة طبية وزن ٣ك	٣
	↑*٠,٢٨٩			٣,٧٢٦	القياس البينى		
				٤,٠١٥	القياس البعدى		
٠,٩٩١	↑*٣,١٦٧	↑*١,٥٩٤		٦,٥٠٠	القياس القبلى	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	٤
	↑*١,٥٧٢			٨,٠٩٤	القياس البينى		
				٩,٦٦٧	القياس البعدى		

٠,٨٩٥	↑*٢,١٥٢	↑*١,٠٩٨	٢٨,٩١٥	القياس القبلي	الجرى الزجراجى بارو*٣*٧٥م	٥
	↑*١,٠٥٤		٢٧,٨١٧	القياس البينى		
			٢٦,٧٦٣	القياس البعدى		

يوضح جدول (٦) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى) فى الاختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (٧)

معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى- البينى - البعدى)
فى الاختبارات البدنية قيد البحث
ن=١٢

م	الاختبارات البدنية	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن %		
				القياس القبلى	القياس البينى	القياس البعدى
١	الوثب العمودى لسارجنت	القياس القبلى	٣٨,٣٣٣		٨,١٢٢	١٥,٨٨٢
		القياس البينى	٤١,٤٤٧			٧,١٧٧
		القياس البعدى	٤٤,٤٢١			
٢	القفز العمودى من وضع القرفصاء لمدة ٣٠ ث	القياس القبلى	١٩,٨٣٣		١٦,٥٥٥	٢٧,٣١١
		القياس البينى	٢٣,١١٧			٩,٢٢٩
		القياس البعدى	٢٥,٢٥٠			
٣	دفع كرة طبية وزن ٣ ك	القياس القبلى	٣,٤٣١		٨,٥٩٨	١٧,٠٢٧
		القياس البينى	٣,٧٢٦			٧,٧٦١
		القياس البعدى	٤,٠١٥			
٤	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	القياس القبلى	٦,٥٠٠		٢٤,٥٢٨	٤٨,٧١٨
		القياس البينى	٨,٠٩٤			١٩,٤٢٥
		القياس البعدى	٩,٦٦٧			
٥	الجرى الزجراجى بارو*٣*٧٥م	القياس القبلى	٢٨,٩١٥		٣,٧٩٧	٧,٤٤١
		القياس البينى	٢٧,٨١٧			٣,٧٨٨
		القياس البعدى	٢٦,٧٦٣			

يوضح جدول (٧) معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى) فى الاختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (٨)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى)
فى متغير الاختبار المهارى قيد البحث
ن=١٢

م	الاختبار المهارى	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	المحاورة	بين القياسات	٢	١١,٦٧٤	٥,٨٣٧	١٠,٨٩٣
		داخل القياسات	٥٧	٣٠,٥٤٢	٠,٥٣٦	
		المجموع	٥٩	٤٢,٢١٦		

• قيمة (ف) الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٣٢ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٢٨ .
يوضح جدول (٨) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى) فى متغير الاختبار المهارى قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحث الى إجراء اختبار LSD لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .

جدول (٩)

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي- البيئي - البعدي)
في متغير الاختبار المهاري قيد البحث
ن=١٢

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبار المهاري	م
	القياس البعدي	القياس البيئي	القياس القبلي				
٠,٤٦	↑*٠,٤٦	↑*٠,٧٠		١١,٣٥	القياس القبلي	المحاورة	١
	↑*١,١٦			١٢,٠٥	القياس البيئي		
				١٠,٩٨	القياس البعدي		

يوضح جدول (٩) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في متغير الاختبار المهاري قيد البحث .

جدول (١٠)

معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي- البيئي - البعدي)
في متغير الاختبار المهاري قيد البحث
ن=١٢

م	الاختبار المهاري	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن %		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١	المحاورة	القياس القبلي	١٢,٠٥		٦,١٧	٤,٠٥
		القياس البيئي	١١,٣٥			٩,٦٣
		القياس البعدي	١٠,٨٩			

يوضح جدول (١٠) معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في متغير الاختبار المهاري قيد البحث .

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البحث (القبلي - البيئي - البعدي) للمجموعه التجريبيه في المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة السلة (عينه البحث) لصالح القياس البعدي .

يوضح جدول (٥) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في الإختبارات البدنية في القياس (القبلي - البيئي - البعدي) حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) وبناءً علي ذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطات القياسات باستخدام إختبار أقل دلالة فرق معنوي L.S.D ، ويوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في الإختبارات البدنية حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البيئي والقبلي لصالح القياس البيئي في جميع الإختبارات البدنية ، كما أشارت نتائج جدول (٧) الخاص بمعدل نسب التحسن المنوية للإختبارات البدنية إنحصارها ما بين (٣,٧٨٨) كأصغر نسبة تغير في إختبار (الجرى الزجراجى بارو*٣*٤,٧٥ م) ما بين القياس البيئي والقياس البعدي ولصالح

القياس البعدي ، (٤٨,٧١٨) كأكبر معدل تغير في إختبار (التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة) ما بين القياس القبلي والقياس البعدي ، لذا إجمالاً من النتائج يتضح وجود فروق بين القياس البعدي وكلاً من القياسين القبلي والبيني لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية (الوثب العمودي لسارجنت - القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة ٣٠ ث - دفع كرة طبية وزن ٣ ك - التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة - الجرى الزجراجي بارو*٣*٧٥ م) ويرجع الباحث هذا التحسن إلي البرنامج التدريبي والذي إحتوي علي تدريبات القوة الوظيفية ، لذا فإن إستخدام برامج مخطط لها بعناية وعلية أسس علمية وتخضع للمبادئ التدريبية المختلفة يؤدي إلي التحسن والتطور وبالتالي التفوق في المجال الرياضي .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كُـلِّ من "محمد سيد" (٢٠٢١م) (٨)، "أحمد حسين" (٢٠٢١م) (١) ، " ندا كابوه ؛ محمد أبو فريخة" (٢٠٢١م) (١٢) ، "أيمن سليمان؛ صالح عتريس ؛ طارق عبد الله ؛ مصطفى إبراهيم" (٢٠٢٠م) (٣) والتي كان من أهم نتائجها البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث والتي يعزئها الباحث الي إستخدام تدريبات التدريب الوظيفي في البرنامج التدريبي المقترح .

ويذكر "دايف س Dave,s" (٢٠١٣م) " أن تدريبات القوة الوظيفية تدريبات تؤدي علي حركات وتختص بدراسة وتتبع المسار الحركي للعضلات العاملة " (١٥ : ١٤٤)

ويشير كُـلِّ من "هويمن وآخرون Hohmann,et,al" (٢٠١٧) أن تنمية القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس إلي جانب التكوين الجسمي يعمل علي تحقيق التنمية الشاملة المتزنة للرياضي من الناحية البدنية وينعكس ذلك علي تطوير والارتقاء بالمهارات الفنية لأداء الواجبات الحركية والوصول إلي مستويات عالية خاصة في الرياضات التي تتميز بطبيعة خاصة . (١٦ : ١٠٥)

ويري كُـلِّ من "ريسان خريبط" (٢٠١٤م) إلي أن تطوير العملية التدريبية في المجال الرياضي تعتبر الركيزة والقاعدة الأساسية لمتطلبات الأداء لتحقيق الفورمة الرياضية للاعبين ولتطوير الأساليب الخططية والفنية وتنوع المهارات يتطلب توافر قدرات بدنية خاصة لأنها تعكس مستوي التقدم الذي يصل إليه اللاعبون في الارتقاء بمستوي دقة الأداء المهاري والخططي. (٥٤:٥)

ويري "مسعد محمود" (٢٠١٧م) أن لتنمية الأداء الفني يجب العمل المستمر علي تحسين مستوي اللياقة البدنية وزيادة عدد الحركات والمهارات الفنية وإتقانها وكذلك التدريب المستمر علي إستخدام الطرق والوسائل التدريبية الحديثة والخططية وتنمية الروح التنافسية. (١١ : ٢٦٨)

ويُرجع الباحث هذه النتائج الي إستخدام البرنامج التدريبي المقترح علمياً واستخدم تدريبات القوة الوظيفية والتي كانت تحتوى علي تدريبات بدنية متنوعة تم تقنينها في تمارين البرنامج المقترح والتي شملت غالبية العضلات العاملة برياضة كرة السلة ، وأيضاً الي إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، بالإضافة الي فاعليات

البرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوى على العديد من التدريبات الحركية والتنوع في استخدامها مع وضع الإختبارات ضمن الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي ، وقد روعى في التصميم والتنفيذ لهذه التدريبات مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل الى الصعب.

وفى ضوء ما سبق يري الباحث أن تطبيق المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية قيد البحث قد أثر إيجابياً على تنمية المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث . مما يوضح أن الباحث قد تحقق من صحة فرض البحث الاول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البحث (القبلي - البيني - البعدي) للمجموعه التجريبه في المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة السلة (عينه البحث) لصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البحث (القبلي - البيني - البعدي) للمجموعه التجريبه في مهارة المحاوره لدى ناشئات كرة السلة (عينه البحث) لصالح القياس البعدي.

يوضح جدول (٨) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في متغير الاختبار المهارى في القياس (القبلي - البيني - البعدي) حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) وبناءً على ذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطات القياسات باستخدام إختبار أقل دلالة فرق معنوي L.S.D ، ويوضح جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في متغير الاختبار المهارى حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البيني والقبلي لصالح القياس البيني في متغير الاختبار المهارى قيد البحث ، كما أشارت نتائج جدول (١٠) الخاص بمعدل نسب التحسن المئوية فى متغير الاختبار المهارى إنحصارها ما بين (٤,٠٥ : ٩,٦٣) ويرجع الباحث هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي والذي إحتوي على تدريبات القوة الوظيفية والذي أدى إلى تحسين مهارة المحاوره لدى ناشئات كرة السلة ، لذا فإن استخدام برامج مخطط لها بعناية وعلى أسس علمية وتخضع للمبادئ التدريبية المختلفة يؤدي إلى التحسن البدني والذي يؤدي إلى التطور المهاري وبالتالي التفوق في المجال الرياضي .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كُلاً من " تشونرو وآخرون Chunru,et,al (٢٠٢٣م) (١٤) ، " سركان Serkan,et,al (٢٠٢٠م) (١٩) ، " محمد محمد (٢٠١٩م) (٨) والتي كان من أهم نتائجها أن تدريبات القوة الوظيفية حسنت بشكل كبير المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة .

ويرجع الباحث هذه النتائج الى استخدام البرنامج التدريبي المقنن علمياً واستخدام تدريبات القوة الوظيفية والتي كانت تحتوى على تدريبات بدنية متنوعة تم تقنينها في تمارينات البرنامج المقترح والتي شملت غالبية العضلات العاملة برياضة كرة السلة ، وأيضاً الى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، بالإضافة الى فاعليات البرنامج التدريبي المقترح الذى يحتوى على العديد من التدريبات الحركية والتنوع في استخدامها مع

وضع الإختبارات ضمن الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي ، وقد روعى في التصميم والتنفيذ لهذه التدريبات مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل الى الصعب.

ويذكر " **ماريو تومليانو فيتش Mario Tomlianovic** " (٢٠١١م) أن تدريبات القوة الوظيفية بمثابة طريقة بديلة وأكثر إبداعاً لتحسين الأداء لدي الافراد لخصوصيته في تحسين اللياقة البدنية لفترات طويلة لجميع الاعمار والفئات حسب قدراتهم البدنية ، وأن الفرق بين التدريب الوظيفي والتقليدي هو أن التدريب التقليدي يهدف إلي إنتاج قوة غير موجهة للأداء الحركي ودائماً تؤدي حركاته في مستوي فراغي واحد ويستعين بمتنبتات خارجية في أغلب الاحيان ، بينما التدريب الوظيفي يهدف إلي توجيه القوة للأداء الحركي المطلوب غالباً ولا يعتمد علي متنبتات خارجية بل يستخدم العمود الفقري ومشتملاته من المجموعات العضلية لأداء الواجب الحركي وأن معدل التكيف بالنسبة للتدريب الوظيفي أسرع مقارنة بالتقليدي. (١٤٥ : ١٨)

ويشير " **محمود محمد** " (٢٠١٩م) أن نجاح الاداء المهاري يحتاج إلي تنمية صفات بدنية خاصة ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية ، فالصفات البدنية لا تظهر بصورة منفصلة عند تنفيذ الأداءات المهارية للعبة ، حيث يسهم ذلك في تنمية وتطوير نوع وطبيعة العمل المطلوب في الاداء المهاري. (٩ : ٢٦)

وفي ضوء ما سبق يري الباحث أن تطبيق المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية قيد البحث قد أثر إيجابياً على مهارة المحاوره لدي ناشئات كرة السلة للعينة قيد البحث. مما يوضح أن الباحث قد تحقق من صحة فرض البحث الثاني: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البحث (القبلي - البيني - البعدي) للمجموعه التجريبية في مهارة المحاوره لدى ناشئات كرة السلة (عينه البحث) لصالح القياس البعدي.

الإستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث وإستناداً علي الاجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها ، فقد توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

- ١- وجود فروق بين القياسات البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث لدي المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي كماحققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (٣,٧٨٨ % إلى ٤٨,٧١٨ %) .
- ٢- وجود فروق بين القياسات البعدية فى متغير الاختبار المهارى قيد البحث لدي المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي كماحققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (٤,٠٥ % إلى ٩,٦٣ %) .
- ٣- إستخدام تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز ساهمت في تحسين المتغيرات البدنية ومهارة المحاوره قيد البحث .
- ٤- تدريبات القوة الوظيفية تعمل علي جعل العمود الفقري أكثر ثبات بالنسبة إلي مقاومة الجاذبية الارضية أثناء أداء الأنواع المختلفة من الاداءات الحركية والتوزيع الامثل للقوة وتقليل العبء الواقع علي الأجزاء المشاركة للعمود الفقري .

ثانياً : التوصيات البحث :

بناءً على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يوصى الباحث بالآتى:

- ١- الإهتمام بإستخدام تدريبات القوة الوظيفية وذلك لما لها من تأثير واضح علي النواحي البدنية .
- ٢- تدريبات القوة الوظيفية يمكن إستخدامها لتنمية عناصر المهارية الأخرى (التمرير والاستلام والتصويب السلمي) .
- ٣- ينبغي أن تحظى تدريبات القوة الوظيفية بالاهتمام داخل برامج التدريب لمعظم الرياضيين بإستخدام أساليب أدوات متنوعة إستناداً لمراحل التدريب والحالة الصحية للرياضيين .
- ٤- تطبيق تدريبات القوة الوظيفية المقترحة علي المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين وتحديد مستوياتهم قبل بدء التدريب .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد علي حسين (٢٠٢١م). التدريب الوظيفي و فاعليته في تطوير المهارات الهجومية و الدفاعية للاعبى الكرة الطائرة ، بحث منشور ، العدد ٨ ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية .
- ٢- إيمان عبد الله محمد (٢٠٢٠م). تأثير إستخدام تدريبات ثبات الجذع علي التوازن الحركي وسرعة ودقة أداء الضربة الساحقة للاعبى الكرة الطائرة ، بحث منشور ، العدد ١٠٣ ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية أبو قير ، جامعة الاسكندرية .
- ٣- أيمن مسلم سليمان؛ صالح عبد القادر عتريس ؛ طارق محمد عبد الله ؛ مصطفى نجاء إبراهيم (٢٠٢٠م). تأثير إستخدام القوة الوظيفية علي مستوي أداء مهارة الضربة الساحقة لدي لاعبي الكرة الطائرة ، بحث منشور ، العدد ٢ ، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة .
- ٤- بسطويسى أحمد بسطويسى (٢٠١٤م). أسس تنمية القوة العضلية فى مجال الفاعليات والالعب الرياضية ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة .
- ٥- ريسان خريبط مجيد (٢٠١٤م). المجموعة المختارة فى التدريب وفسولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٦- عبد الرحمن عبد الباسط مدني ؛ هاني طلبه عبد الغني ؛ سارة عباس قاسم ؛ إسلام عبد الوهاب عبد الباسط (٢٠٢٢م). تأثير تأخير ظهور التعب من خلال إستخدام تمرينات الكارديو على لكفاءة الوظيفية ودقة التصويب لناشئى كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ١ ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان.
- ٧- عبد الله ابراهيم سالم (٢٠١٥م). تأثير برنامج لتطوير القدرات التوافقية علي مستوي أداء بعض المهارات لحراس المرمي الناشئين في كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
- ٨- محمد أحمد سيد (٢٠٢١م) . تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي حراس مرمي كرة اليد ، بحث منشور ، العدد ٤ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٩- محمود محي الدين محمد (٢٠١٩م). تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية الهجومية في كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ١٤ ، المجلة العلمية كلية التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ١٠- مدحت صالح سيد (٢٠١٧م) . دراسة عملية للقدرة الحركية للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ١١- مسعد علي محمود (٢٠١٧م). المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ط ١ ، الاسكندرية .
- ١٢- ندا محفوظ كابوه ؛ محمد مجدي أبو فريخة (٢٠٢١م). تأثير استخدام تدريبات القوة

الوظيفية على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٧ ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية .
 ١٣- **وجدي مصطفى الفاتح (٢٠١٤)** . الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، الجيزة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 14- Chunru Shang Qiang Wang, Weiting Meng, Jianwei He3 (2023). Application Of Functional Training On Physical Fitness In Basket Ball , https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0610
 - 15- Dave, S.(2013). Functional Training Pyramids, New Truer High School, Kinetic Wellness Department, USA
 - 16- Hohmann A., Lames.M.,Letzelter M (2017). Einführung indie Training swissenschaft. Limpert Verlag Wiebelsheim
 - 17- Manchado, C., García-Ruiz, J., Cortell-Tormo, J. M., & Tortosa-Martínez, J. (2017).Effect of Core Training on Male Handball Players' Throwing Velocity. Journal of human kinetics, 56(1), 177-185
 - 18- Mario.Tomlianovic et.al (2011). Effects of five weeks of functional vs. Traditional resistance training on Anthropometric and motor performance variables, journal Kinesiology, 43, 2:145 -149.
 - 19- Serkan Usgu, Yavuz Yakut, Savaş Kudaş. (2020). Effects of Functional Training on Performance in Professional Basketball Players,Issue:2020,Volume.55,Issue,4 DOI:10.5152/tjism.2020.193
- ثالثاً : المراجع الالكترونية :**
- 20- <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=40&t=1968>