



فاعلية استخدام التدريب المتزامن على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة السلة

أمجد زكريا أحمد^١

هاني أحمد عبد العال^٢

شريف ابراهيم عبده^٣

إيمان أحمد عبدالعزيز^٤

^١ أستاذ التدريب الرياضي ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.

^٢ أستاذ كرة السلة قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.

^٣ أستاذ تدريب كرة القدم ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية وألعاب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.

^٤ باحثة ماجستير بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ,كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.

مقدمة البحث :

التدريب الرياضي مر بمراحل عديدة وفقاً لمناهج مدروسة ومنظمة تعتمد على الدراسة والتخطيط العلمي الصحيح والسليم، وذلك للوصول للهدف المراد تحقيقه في رياضة كرة السلة وهو الوصول الي البطولة وتحقيق أفضل النتائج الممكنة ، وان ناشئ كرة السلة لا يمكن أن يحقق الانجازات الرياضية والوصول للمستويات الرياضية العالية ما لم تتوفر لديه القدرات البدنية والمهارية والنفسية والتي تتطلبها رياضة كرة السلة ، وعليه يتم تنمية وتطوير هذه القدرات وذلك من خلال البرامج التدريبية المقننة.

يشير ريسان خريط (2003م) إلى أن معظم الرياضات تتطلب الوصول إلى قمة الأداء الرياضي باستخدام صفتين بدنيتين على الأقل و العلاقة بين كل من السرعة والقوة والتحمل دورا هاما في الوصول إلى قمة الأداء لذا فإن الفهم الجيد لعلاقة هذه الصفات ببعضها البعض تساعد المدرب لتنمية تلك الصفات وفقا لمتطلبات النشاط التخصصي مثل ارتباط القوة بالتحمل والذي ينتج عنه تحمل القوة وارتباط السرعة بالتحمل والذي ينتج عنه تحمل السرعة.(5:63) ويرى انطواني وآخرون Anthony J , Et-al (2001م) أن فكرة التدريب المتزامن تمتد جذورها الى العلماء الروس في البحث الذي اجراه (نوفيموكوف، واوزلين) حول استخدام انظمة تدريبية متعددة للتدريب طويل المدى، ويشتمل التدريب المتزامن على العديد من القدرات الحركية مثل القوة والتحمل وتتم تنميتها في نفس الوقت بهدف تنمية الجوانب المتعددة للياقة البدنية وتكون هذه الطريقة على اساس ادلة تجريبية تذكر ان التكيف الذي اظهرته العناصر المختلفة في التدريب المتزامن ليست نتيجة لتجميع التأثيرات التدريبية المختلفة ولكن نتيجة تعاونية لتفاعل التأثيرات اثناء التدريب خلال مرحلة التدريب. (16: 96)



ويشير **كمال جميل الرضى (2004م)** أن الحصول على نتائج إيجابية من أداء التدريب المتزامن يجب مراعاة مبدئين أساسيين من مبادئ التدريب الرياضي وهما التقدم في التدريب والسماح بوقت كافٍ يمكن من خلاله استعادة الاستشفاء. فحجم التدريب في برامج التدريب المتزامن يعتبر على نحو متزايد أكثر صعوبة مقارنة بالتدريب المنفصل ، وبالتالي الاجهاد الناتج من أداء التدريب المتزامن يفوق نظيرة في التدريب المنفصل، حيث ان الجسم يتكيف مع اثنين من المثيرات التدريبية مقارنة بمثير واحد، لذا ففترات استعادة الاستشفاء يجب ان تكون مضاعفة.(10 : 77)

مشكلة البحث :

تعتبر كرة السلة إحدى الرياضات الجماعية التي تتطلب قدر عالي من القوة لتنفيذ المتطلبات المهارية أثناء المباراة وبأعلى دقة ، بالإضافة إلى أن المباراة تمتد لفترة طويلة يظل خلالها اللاعبون في حالة مستمرة من الأداء والجهد البدني لتلبية متطلبات خطية مثل الدفاع ثم الانتقال إلى الهجوم الخاطف وهذا يتجلى واضحاً أثناء استخدام مهارات هامة مثل التصويب من أسفل السلة، والتحرك الدفاعي، والمساعدة الدفاعية والتي يستخدمها لاعبي كرة السلة بصورة متكررة خلال المباراة، لذا فإن هذا الأداء الذي تتميز به رياضة كرة السلة يحتاج إلى أداء يعتمد على القوة العضلية ولفترة طويلة، ويعد هذا الأداء ما يتطلع إليه المدربين أثناء التدريب والإعداد والذي يتمثل في السعي للتنمية القوة وتحمل سوياً ليستطيع اللاعب أداء المتطلبات البدنية والمهارية بدقة، وبالإضافة إلى تنمية قدرات اللاعب على تحمل تكرار هذه المتطلبات ، ومن خلال اطلاع الباحثون علي العديد من المراجع والدراسات المرجعية مثلاً كلاً من **محمد عبده (2009م) (11)**، **مفتي إبراهيم حماد (2010م) (13)** ، **أحمد حسن (2019م) (1)** ، **أحمد عبدالفتاح (2019م) (3)** ، **عبدالرحمن عبدالباسط (2019م) (8)** ، **ضياء الدين أحمد (2020م) (7)** ، **أحمد حمدي (2022م) (2)** ، **آلاء محمد (2022م) (4)** ، وجد الباحثون لإستخدام طريقة تدريب تجمع في تكوينها التدريبي الدمج بين صفتي القوة وتحمل في إطار تدريبي واحد وبالتوافق مع نظام الأداء في رياضة كرة السلة.

ومن خلال عمل الباحثون لاحظوا هبوط في مستوى أداء الناشئين في بعض المهارات في كرة السلة وذلك لعدة أسباب وهي استخدام تدريبات التحمل اللاهوائي والهوائي بشكل منفصل عن بعضهما البعض أي أنهم لا يستخدموا التزامن بينهم في تشكيل الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبي ، كما ترجع الباحثون أيضاً الهبوط في مستوى الأداء الي ضعف القدرات البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة ومن ثم هبوط حالتهم التدريبية .

لذا قد رأى الباحثون ضرورة إيجاد طريقة من خلالها تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهارى خلال الوحدات التدريبية بعيداً عن الكسل والملل ، ومن خلال المسح المرجعي والدراسات المرجعية التي تناولت التدريب



المتزامن للناشئين في مختلف الرياضات الفردية والجماعية تبينت للباحثون من نتائج فاعلية برامج التدريب المتزامن في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري لهم ، وأن الدراسات المرجعية في حدود علم الباحثة لم تتطرق الي التعرف علي الحالة التدريبية لناشئين السلة ، وهذا ما دفع الباحثون لإجراء هذا البحث لمحاولة التعرف علي " فاعلية استخدام التدريب المتزامن على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة السلة"

هدف البحث:

التعرف على فاعلية استخدام التدريب المتزامن على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة السلة.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.
2. يوجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

• التدريب المتزامن:

هي مزيج من تدريبات التحمل بتدريبات القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بشكل معزول تدريبياً داخل البرنامج التدريبي .(10 : 99)

منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي .

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث علي ناشئى كرة السلة تحت 14 سنة بمحافظة الشرقية والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة لعام (2021م-2022م) م والذين بلغ عددهم (155) ناشئى .

عينة البحث:



تكونت عينة البحث من ناشئى مركز شباب بحرى لكرة السلة تحت 14 سنة بمحافظة الشرقية والبالغ عددهم (25) ناشئى ، وقد تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية بعدد (15) ناشئى تحت 14 سنة ، وقد تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية وبلغ قوامها (10) ناشئين ، وجدول (2) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (2) توصيف عينة البحث

عينة البحث		عينة البحث الاساسية		العينة الاستطلاعية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
25	100%	15	60%	10	40%

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو

قام الباحثون بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، الطول ، وزن الجسم ، العمر التدريبي) ، كما يتضح في جدول (5) .

جدول (3)

إعتدالية عينة البحث فى متغيرات النمو

ن = 25 (العمر الزمني- وزن الجسم- العمر الزمني- العمر التدريبي)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	12.12	12.00	0.781	0.46
2	الطول	متر	1.55	1.56	.013	2.30-
3	وزن الجسم	كجم	50.44	51.00	1.26	1.33-
4	العمر التدريبي	سنة	3.32	3.00	0.55	1.74

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (-2.30: 1.74) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .



الإختبارات البدنية : مرفق (4)

قام الباحثون بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد أهم الإختبارات البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة قيد البحث , ثم قام الباحثون بوضعها فى إستمارة لعرضها على (7) خبراء فى مجال تدريب كرة السلة مرفق (3) لتحديد أفضلها فى قياس القدرات البدنية المرتبطة بالبحث , وجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول إختبارات القدرات البدنية قيد البحث ن = 7

م	القدرات البدنية	الإختبارات	عدد آراء الإتفاق	النسبة المئوية	الإختبارات البدنية المختارة
1	السرعة	العدو لمدة 10 ث	-	-	
		عدو 50م من البداية المنخفضة	1	14.29%	
		عدو 30م من البدء العالى	6	85.71%	√
2	القدرة العضلية للذراعين	رمى ثقل وزنه 900جم من مستوى أفقى	-	-	
		دفع الكرة الطبية	-	-	
		رمى كرة طبية زنة 1كجم	7	100%	√
3	الرشاقة	الجرى الماكوكى 3×4.75م	6	85.71%	√
		الخطوة الجانبية 10 ث	1	14.29%	
		الجرى الإرتدادى 4×10م	-	-	
4	المرونة	الجلوس من الرقود	1	14.29%	
		ثنى الجذع خلفاً من الوقوف	1	14.29%	
		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	5	71.42%	√
5	الإتزان	الوثب و الإتزان فوق العلامات	5	71.43%	√
		إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	2	28.57%	
		إختبار بيتابراتوريوس للإتزان الحركى	-	-	
6	القدرة العضلية للرجلين	إختبار الوثب العريض من الثبات	1	14.29%	
		إختبار الوثب العمودى من الثبات	5	71.43%	√
		الوثب العمودى من الوقوف والركبتين نصف ثنى	1	14.29%	
		الشد على العقلة	-	-	



7	التحمل	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين	6	85.71%	√
		الجرى 800م	1	14.29%	
8	التوافق	نط الحبل	2	28.57%	
		الدوائر المرقمة	5	71.43%	√
		رمي واستقبال الكرات	-	-	

يتضح من جدول (4) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية فى كرة السلة قيد البحث , وقد قام الباحثون بإرتضاء نسبة اتفاق 70% فأكثر لأراء الخبراء .
إعتدالية عينة البحث في الأختبارات البدنية:

قام الباحثون بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في الاختبارات البدنية ، كما يتضح في جدول (5).

جدول (5)

إعتدالية عينة البحث في الاختبارات البدنية

ن = 25

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	عدو 30م من البدء العالي	ثانية	5.79	5.80	0.30	0.1-
2	رمي كرة طيبة زنة 1كجم	متر	7.56	8.00	0.82	1.60-
3	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	8.92	9.00	0.70	0.34-
4	الجرى الماكوكى	ثانية	7.68	8.00	0.90	1.06-
5	الوثب والإتزان فوق العلامات	درجة	59.48	59.00	2.02	0.71
6	الوثب العمودي من الثبات	سم	26.32	26.00	1.21	0.79
7	الدوائر المرقمة	ثانية	9.52	10.00	0.96	1.5-
8	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين	عدد	77.88	78.00	1.94	0.18-

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (1.60 : 0.79) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (3 ±) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات البدنية .

الإختبارات المهارية : مرفق (6)



قام الباحثون بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد أهم الاختبارات المهارية الخاصة بمهارات كرة السلة قيد البحث , ثم قام الباحثون بوضعها في إستمارة لعرضها على (7) خبراء في مجال تدريب كرة السلة مرفق (5) لتحديد أفضلها في قياس المهارات المرتبطة بالبحث , وجدول (6) يوضح ذلك

جدول (6)

نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول المهارات الأساسية لكرة السلة قيد البحث

ن = 7

م	المهارات الهجومية	الاختبارات المهارية	عدد آراء الإتفاق	النسبة المئوية	الاختبارات المهارية المختارة
1	التمرير	سرعة ودقة التمريرة الكثفية خلال 30ث	6	85.71%	√
		التمرير على دوائر	1	14.29%	
		التمريرة الصدرية	-	-	
2	المحاورة	المحاورة في خط مستقيم	1	14.29%	
		المحاورة حول مجموعة من العوائق	5	71.43%	√
		المحاورة التقاطعية	1	14.29%	
3	التصويب	التصويب السلمي	5	71.43%	√
		الرمية الحرة	2	28.57%	
		التصويب من أسفل السلة	-	-	

يتضح من جدول (6) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الهجومية في كرة السلة قيد البحث , وقد قام الباحثون بإرتضاء نسبة اتفاق 70 % فأكثر لآراء الخبراء .
إعتدالية عينة البحث في المتغيرات المهارية في كرة السلة قيد البحث:

قام الباحثون بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في المتغيرات المهارية في كرة السلة (سرعة وقعة التمريرة الكثفية خلال 30ث- المحاورة حول مجموعة من العوائق - الرمية السلمية) ، كما يتضح في جدول (7)

مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٢) ٢٠٢٥



جدول (7)

إعتدالية عينة البحث في المتغيرات المهارية

ن = 25

في كرة السلة قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	سرعة ودقة التمريرة الكتفية خلال	درجة	22.92	23.00	1.57	0.15-
2	المحاورة حول مجموعة من العوائق	ث	14.32	14.00	1.18	0.81
4	التصويبة السلمية	درجة	44.9	10.00	1.15	1.46-

يتضح من جدول (7) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (1.46- : 0.81) في المتغيرات المهارية في كرة السلة قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (3 ±) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات المهارية .

وسائل جمع البيانات :

استطلاع آراء الخبراء :

- استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول اهم الإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول الإطار الزمني للبرنامج التدريبي المقترح.

استمارة تسجيل البيانات:

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين الشخصية حيث اشتملت علي (الإسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية قيد البحث .
- استمارة تسجيل الإختبارات المهارية قيد البحث .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :



- جهاز ريستاميتير لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) - شريط قياس الاطوال (سم)
- أقماع بلاستيك - ساعة إيقاف - مسطرة مدرجة لقياس المرونة - كرات سلة - كرات طبية .
- صافرة - ملعب كرة سلة - طباشير - مقعد سويدي .

البرنامج التدريبي المقترح :

أسس بناء البرنامج :

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من اجله .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث .
- بناء البرنامج بحيث يتلاءم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي .
- أن يكون البرنامج مرنا .
- كل تمرين له فترة زمنية محددة وفقاً للقدرات الوظيفية لكل ناشئ .
- تم تحديد مدة تطبيق البرنامج لمدة شهرين (8) أسابيع , بواقع (3) وحدات تدريبية فى الأسبوع .
- مراعاة مبدأ الخصوصية والتكيف والتدرج فى الحمل .
- شدة الحمل تتراوح من (60 - 90%)
- تتناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى الناشئين .
- معدل النبض 150 - 180 نبضة / دقيقة .
- تكرار من (3 - 8) مرة .
- تحديد زمن الراحة وفقاً للحالة التدريبية للناشئين .
- أن تكون التدريبات المستخدمة متنوعة .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

مدة البرنامج :

قام الباحثون بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمنى للبرنامج , ثم قام الباحثون بوضعها فى إستمارة لعرضها على (7) خبراء فى مجال تدريب كرة السلة , وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)



النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح

ن=7

م	أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح	عدد آراء الاتفاق	النسبة المئوية	الأسس والمكونات المختارة
1	شهر ونصف (6 أسابيع)	1	%14.29	√
	شهرين (8 أسابيع)	5	%71.43	
	شهرين ونصف (10 أسابيع)	1	%14.29	
2	2 وحدة	1	%14.29	√
	3 وحدات	6	%85.71	
	4 وحدات	-	-	
3	بدنى %40 مهاري %30 خطي %30	1	%14.29	√
	بدنى %40 مهاري %40 خطي %20	5	%71.43	
	بدنى %30 مهاري %40 خطي %30	1	%14.29	
4	1 : 1	2	%28.57	√
	2 : 1	5	%71.43	
	3 : 1	-	-	

يتضح من جدول (8) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح ، وقد قامت الباحثة بإرتضاء نسبة اتفاق 70% فأكثر لآراء الخبراء .

تشكيل دورة الحمل التدريبية خلال فترة تنفيذ البرنامج:

إستخدم الباحثون التشكيل التامجى لدرجات الحمل بطريقة (2 : 1) على مدار أسابيع البرنامج خلال فترة تنفيذه بمعنى (إسبوع حمل متوسط بشدة 60%، يعقبه إسبوع حمل مرتفع بشدة 70%، ثم إسبوع حمل أقصى بشدة 90% من شدة البرنامج ومن أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله ، حيث أثبتت الأبحاث والمراجع العلمية أن الإسلوب الأمثل



لتشكيل درجات الحمل خلال أى دورة من الدورات الحملية التدريبية يجب أن يتبع الشكل التموجى، ويعنى ذلك أن درجات أحمال التدريب المتتالية لابد أن ترتفع وتخفض ولا تسير على وتيرة واحدة.

جدول (9)

النسبة المئوية لتوزيع زمن الإعداد البدني علي المتغيرات البدنية قيد البحث

الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	المتغيرات البدنية
99.6 ق	15%	قدرة عضلية للذراعين
99.6 ق	15%	قدرة عضلية للرجلين
86.32 ق	13%	رشاقة
66.4 ق	10%	مرونة
53.12 ق	8%	الإتزان
86.32 ق	13%	توافق
86.32 ق	13%	سرعة
86.32 ق	13%	تحمل
664 ق	100%	المجموع

يتضح من جدول (9) النسبة المئوية لتوزيع زمن الإعداد البدني علي المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (10)

النسبة المئوية لتوزيع زمن الإعداد المهارى علي المتغيرات المهارية قيد البحث

الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	الإعداد المهارى
199.2 ق	30%	سرعة وقوة التمريرة الكتفية خلال 30 ث
199.2 ق	30%	المحاورة حول مجموعة من العوائق
265.6 ق	40%	التصويبة السلمية
664 ق	100%	المجموع

يتضح من جدول (10) النسبة المئوية لتوزيع زمن الإعداد المهارى علي المتغيرات المهارية قيد البحث.

تشكيل دورة الحمل للبرنامج التدريبي المقترحة:

وهو تخطيط أسلوب التدريب اليومية بين الحمل والأداء والتوقيت السليم ما بين التعب واستعادة الشفاء

لإعطاء الجسم فرصة للتعويض ما فقده من طاقة وعودة الأجهزة الحيوية للحالة الطبيعية.



ولذلك راع الباحثون عند تشكيل الحمل تنظيم تبادل التوقيت المناسب بين الحمل والراحة في وحدات

التدريب اليومية وبين الاسباع التدريبية ويكون التشكيل على النحو التالي:

- التشكيل عن طريق التغيير في درجات الحمل، ويكون ترتيب الحمل متوسط ثم عالي ثم اقصى.
- التشكيل بالتغير في الغرض من الحمل وتكون حسب متطلبات الحالة التدريبية وفترات البرنامج (العام - الخاص - المنافسات) وفترات نواحي الاعداد (بدني - مهاري - خططي) للمحافظة على استمرارية التدريب ويمكن ان يكون على النحو التالي:
- دور الحمل (2:1) وهذا يعني التدريب في وحدة بحمل متوسط يليه التدريب في وحدتين بحمل عالي .

جدول (11)

تقنين وتشكيل الحمل التدريبي بين الوحدات اليومية والاسباع التدريبية داخل البرنامج التدريبي

حمل الاسبوع	زمن ودرجة حمل الوحدات اليومية	زمن الاسبوع
-------------	-------------------------------	-------------



	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الأسبوع	
200 ق	متوسط 60ق	عالي 70ق	عالي 70ق	متوسط	الأول
210 ق	متوسط 60ق	عالي 70ق	أقصى 80 ق	عالي	الثاني
210 ق	متوسط 60ق	عالي 70ق	أقصى 80ق	عالي	الثالث
200 ق	متوسط 60ق	عالي 70ق	عالي 70ق	متوسط 200 ق	الرابع
210 ق	متوسط 60ق	عالي 70ق	أقصى 80ق	عالي 210ق	الخامس
220 ق	متوسط 60ق	أقصى 80ق	أقصى 80ق	أقصى 220 ق	السادس
200 ق	متوسط 60ق	عالي 70ق	عالي 70ق	متوسط 200 ق	السابع
210 ق	متوسط 60ق	عالي 70ق	أقصى 80ق	عالي 210ق	الثامن
1660 ق	480 ق	570 ق	610 ق	المجموع	

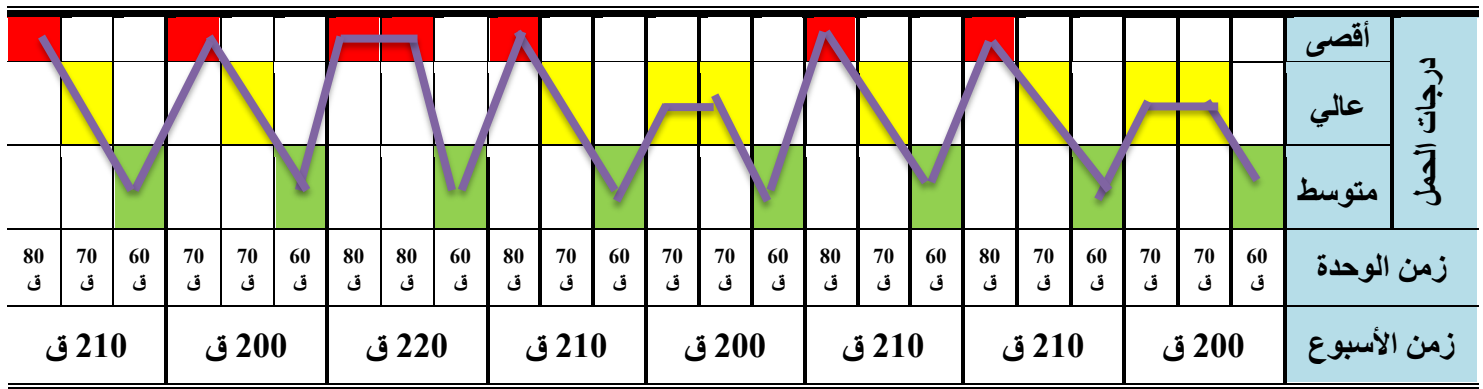
يتضح من جدول (11) تقنين وتشكيل الحمل التدريبي بين الوحدات اليومية والاسابيع التدريبية داخل البرنامج

التدريبي .

جدول (12)

توزيع درجات الحمل وزمن الوحدة التدريبية خلال أسابيع البرنامج التدريبي

الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
----------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------



يتضح من جدول (12) توزيع درجات الحمل والشدة والزمن لكل وحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي.

المساعدون في البحث: مرفق (10)

الدراسة الاستطلاعية:

أُجريت الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من يوم السبت الموافق 2023/5/6م الى الخميس الموافق 2023/5/11م على عينة إختيرت بالطريقة العشوائية من ناشئى كرة السلة بمركز شباب بحرى من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (10) ناشئين .

المعاملات العلمية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

أولاً: الصدق :

قام الباحثون بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (10) ناشئين تحت 16 سنة بمركز شباب بحرى لكرة السلة ، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) " العينة الاستطلاعية" وعددهم (10) ناشئين تحت 14 سنة بمركز شباب بحرى لكرة السلة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما يتضح فى جدول (13)

جدول (13)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

$$10 = 2n = 1n$$

م	الاختبارات		المجموعة غير المميزة	المجموعة المميزة	قيمة (ت)
---	------------	--	-------------------------	---------------------	----------



المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس		
9.26	0.67	3.70	0.30	5.85	ثانية	عدو 30م من البدء العالي	1
5.33	0.56	9.10	0.69	7.60	متر	رمي كرة طيبة زنة 1كجم	2
8.26	1.03	12.20	0.73	8.90	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	3
5.86	0.81	5.00	0.94	7.30	ثانية	الجري الماكوكي	4
5.13	1.07	61.60	1.58	58.50	درجة	الوثب والإتزان فوق العلامات	5
5.49	1.49	29.70	1.08	26.50	سم	الوثب العمودي من الثبات	6
5.43	0.87	7.10	0.94	9.30	ثانية	الدوائر المرقمة	7
6.72	1.08	81.50	1.93	76.80	عدد	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين	8
5.04	0.97	25.70	1.15	23.30	درجة	سرعة وقفة التمريرة الكتفية خلال 30ث	1
5.26	0.87	11.10	1.08	13.50	ث	المحاورة حول مجموعة من العوائق	2
5.22	1.19	12.10	1.37	9.10	درجة	التصويبة السلمية	3

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 18 = 2.101

يتضح من جدول (13) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
الثبات :

قام الباحثون بحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (10) ناشئين تحت 14سنة بفواصل زمني ثلاثة أيام (72ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (14)
جدول (14)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = 10

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			



0.83	0.29	5.75	0.30	5.85	ث	عدو 30م من البدء العالي	1
0.87	0.61	7.45	0.69	7.60	متر	رمي كرة طيبة زنة 1كجم	2
0.90	0.69	8.60	0.73	8.90	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	3
0.88	0.91	7.10	0.94	7.30	ث	الجري الماكوكي	4
0.90	1.49	58.41	1.58	58.50	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات	5
0.88	1.02	26.35	1.08	26.50	سم	الوثب العمودي من الثبات	6
0.91	0.88	9.16	0.94	9.30	ث	الدوائر المرقمة	7
0.89	1.87	76.65	1.93	76.80	عدد	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين	8
0.86	1.11	23.24	1.15	23.30	درجة	سرعة وقعة التمريرة الكتفية خلال 30ث	1
0.84	1.03	13.39	1.08	13.50	ث	المحاورة حول مجموعة من العوائق	2
0.85	1.26	9.2	1.37	9.10	درجة	التصويبة السلمية	3

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 0.602

يتضح من جدول (14) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق

الأول والتطبيق الثاني في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات هذه الاختبارات .

الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

قامت الباحثون بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث الأساسية في الإختبارات البدنية والمهارية في كرة السلة قيد البحث ، وذلك في الفترة الزمنية يومي السبت والأحد الموافق 13-14/5/2023م .

تطبيق البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج المقترح للناشئين تحت 14 سنة لمدة (8) أسابيع ، بواقع (3) وحدات أسبوعياً ، خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2023/5/16م الي يوم الأحد الموافق 2023/7/9م وذلك بمركز شباب بحري لكرة السلة بمحافظة الشرقية .

القياس البعدي :



بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تم إجراء القياس البعدي في نفس الخطوات التي تم إتباعها في القياس القبلي وبنفس الإجراءات تماماً (الشروط و الظروف) ، في يومى الإثنين والثلاثاء الموافق 2023/7/11-10 م .

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار دلالة الفروق (ت) - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج .

أولاً: عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الاول " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية لعينة البحث لصالح القياس البعدي"

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية في رياضة كرة السلة قيد البحث

ن = 15

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	سرعة وقعة التمريرة الكتفية خلال 30 ث	درجة	22.66	1.79	29.86	1.72	10.85
2	المحاورة حول مجموعة من العوائق	ث	14.86	0.91	10.93	1.22	9.66
3	التصويبه السلمية	درجة	9.66	0.97	14.60	0.98	13.40

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 14 = 2.145 * دالة

يتضح من جدول (15) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة لعينة البحث لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث .



عرض نتائج الفرض الثاني : يوجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية لرياضة كرة السلة

جدول (16)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية و المهارية في رياضة كرة السلة

ن=15 قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	سرعة وقعة التمريرة الكتفية خلال 30 ث	درجة	22.66	1.79	29.86	1.72	31.77 - %
2	المحاورة حول مجموعة من العوائق	ث	14.86	0.91	10.93	1.22	26.44 %
3	التصويبه السلمية	درجة	9.66	0.97	14.60	0.98	51.13 - %

يتضح من الجدول (16) وجود فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية في رياضة كرة السلة قيد البحث وتراوح ما بين (11.64% - 51.13%) .

ثانيا مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الاول

يتضح من جدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية في رياضة كرة السلة قيد البحث .

وتعزو الباحثون هذا التفوق في المستوي المهاري البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتزامن الذي حقق نتيجة إيجابية في المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارة وبذلك انعكس علي المستوي المهاري وذلك لان اللاعب الذي يمتلك صفات بدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة . وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من محمد الجمال , محمد البدي (2020م) (12) , سوزان صادق , مصطفى حسن (2021م) (6)



وتعزو الباحثون أيضاً هذه النتائج الي ان التدريب المتزامن أدى الي تحسن في المتغيرات البدنية وبالتالي تحسن المستوى المهاري لدي الناشئين , حيث تؤثر تنمية القدرات البدنية في تحسين المستوى المهاري وذلك لما تفرضه رياضة كرة السلة من الاستمرارية في الأداء أثناء المباراة الي أن يحرز اللاعب الهدف وهذا ما يستلزم الاداء . والارتقاء بالمستوى المهارى لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال تطوير القدرات البدنية التي تبدأ منذ عملية انتقاء اللاعب للدخول في ممارسة الرياضة والاهتمام بتطوير تلك الصفات يحدد إذا ما كان اللاعب سوف يستمر في ممارسة اللعبة أو لا، حتى يتمكن من ملاحقة تطور المستوى المهارى للاعبين الذي يتغير كل بطولة. وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من ضياء الدين أحمد (2020م) (7) , عماد صبرى (2020م) (9)

وتعزى الباحثون ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن في تحسين المتغيرات الخاصة بالمهارات قيد البحث حيث ان طبيعة العمل الخاصة بالتدريبات المتزامنة والخاصة بتدريبات التحمل والقوة المختلفة ساهم في رفع الكفاءة البدنية الخاصة بالناشئين والتي انعكس على المهارات قيد البحث . وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا هبة رضوان (2011م) (56) , نواف الشمري (2016م) (54) في أن التدريب المتزامن يحسن القوة العضلية بأشكالها المختلفة ومنها تحمل القوة والذي يدل على المردود المهاري للتدريبات المتزامنة وبالتالي التحسن الجيد في المهارات قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الثانى"

يتضح من الجدول (16) وجود فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية في رياضة كرة السلة قيد البحث وتراوح ما بين (11.64% - 51.13%) . وتعزو الباحثون هذا التحسن الي نتيجة الانتظام في التدريبات المطبقة داخل البرنامج التدريبي المقترح والذي أثر بشكل جيد على القدرات البدنية وبالتالي تحسن المستوى المهاري لناشئين كرة السلة , ويرى الباحثون الى أنه من الضروري تحديد المتغيرات البدنية للناشئين حيث يساعد على التخطيط العلمي لبرامج الأعداد البدني والذي يجب أن يتزامن مع توقيت أداء الناشئين لتلك البرامج حتى تحقق أكبر قدر من الاستفادة لإخراج احتياطات اللاعب الكامنة وتحديد المتطلبات البدنية بالتناوب او التزامن يساهم في تطوير المتغيرات البدنية وبالتالي تحسين في مستوى أداء المهارات قيد البحث . وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من أحمد حسن (2019م) (1) , محمد الجمال , محمد البدي (2020م) (12) , سوزان صادق , مصطفى حسن (2021م) (6) .



وتعزى الباحثون هذا التحسن في الحالة التدريبية والمتغيرات المهارية قيد البحث إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتزامن (مقاومات + تحمل) على المجموعة التجريبية ، حيث أن هذا التحسن في الحالة التدريبية والمتغيرات المهارية يرجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام اسلوب التدريب المتزامن على المجموعة التجريبية في تطوير القوة العضلية للناشئين القدرة العضلية و تحمل القوة والقدرات البدنية قيد البحث كل هذا التحسن الملموس في المستوى البدني أدى بالتابعة إلى تحسن مستوى الأداء المهارى .وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من **جريجوري ليفين Gregory levien (2007م) (17) ، لورا وهوكا laura &hokka (2011م) (18)**

والبرامج التدريبية المخططة والموضوعة على أسس علمية تحقق أفضل مستوى من الإنجاز كما أن البرامج العلمية المقننة والمنظمة التي تتبع الأسس العلمية وفق خطة زمنية وتسلسل منطقي لوحداث التدريب وفقاً لأهداف محددة مسبقاً تصل لأفضل مستوى من الإنجاز ، كما راعى البرنامج التدريبي المقترح ملائمة حمل التدريب في شدته وحجمه وفترات الراحة ، ومراعاة الفروق الفردية بين الناشئين كل على حدة تؤدي إلى زيادة تحسن القدرات البدنية قيد البحث مما يؤدي ذلك إلى زيادة النسيج العضلي و سمك الأنسجة الرابطة و زيادة التحمل العضلي مما يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهارى للناشئين .وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من **أحمد حمدي (2022م) (2) ، آلاء محمد (2022م) (4)**

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات:

- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتزامن له تأثير إيجابي في الاختبارات المهارية (سرعة وقوة التمريرة الكفافية خلال 30ث- المحاورة حول مجموعة من العوائق - التصويبة السلمية) في رياضة كرة السلة قيد البحث.

التوصيات:

1. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتزامن لتحسين المتغيرات المهارية قيد البحث لناشئين كرة السلة تحت 14 سنوات .
2. تطبيق برامج التدريب المتزامن علي مراحل سنوية مختلفة ورياضات مختفه لما له من تأثير إيجابى .
3. ضرورة أن يكون التدريب المتزامن في اتجاه المسار الحركي للمهارة .
4. إجراء دراسات مقارنة بين التدريب المتزامن وأساليب التدريب الأخرى في المتغيرات المهارية قيد البحث.



5. البحث في مجال التدريب المتزامن بالنسبة لناشئين كرة السلة تحت 14 سنوات .

6. توعية المدربين والناشئين بأهمية التدريب المتزامن وتوفير الوسائل التدريبية اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريب .

المراجع العربية:

1. **أحمد حسن (2019م):** تأثير التدريب المتزامن على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الاسكواش , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , ع85 , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان .

2. **أحمد حمدي (2022م):** تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض الركلات الهجومية لناشئي التايكوندو , المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة , مج71 , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان .

3. **أحمد عبدالفتاح (2019م):** تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارات المركبة لدى ناشئى كرة القدم , مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية , ع2 , كلية التربية الرياضية , جامعة سوهاج .

4. **آلاء محمد (2022م):** تأثير التدريب المتزامن على مستوى الكفاءة الوظيفية والمستوى الرقمي لمتسابقات 1500 متر جري , مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية , مج5, ع9 , كلية التربية الرياضية , جامعة بني سويف .

5. **ريسان خربيط (2003م):** كرة السلة , دار العلمية الدولية للنشر ودار الثقافة للنشر والتوزيع , عمان.

6. **سوزان صادق , مصطفى حسن (2021م):** تأثير أسلوب التدريب المتزامن على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين المبارزة على الكراسي الثابتة , مجلة علوم التربية الرياضية , مج14, ع4 , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل .

7. **ضياء الدين أحمد (2020م):** تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء التصويب لدى ناشئي كرة اليد , المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة , مج20 , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان .

8. **عبدالرحمن عبدالباسط (2019م):** تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية لأداء الرميات في كرة اليد , المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة , ع5 , كلية التربية الرياضية , جامعة أسوان.



9. **عماد صبرى (2020م):** تأثير التدريب المتزامن على الحالة التدريبية للمصارعين , مجلة بحوث التربية الرياضية , مج66, ع126 , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق .
10. **كمال جميل الرضى (2004م):** "التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين", ط2, الجامعة الأردنية.
11. **محمد أحمد عبده خليل (2009م):** مدخل في التدريب الرياضي " , مكتبة رشيد , الزقازيق.
12. **محمد الجمال , محمد البدي (2020م):** تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة السلة , المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة , مج38 , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان .
13. **مفتي إبراهيم حماد (2010م):** " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " , دار الكتاب الحديث , القاهرة.
14. **نواف الشمري (2016م):** تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للناشئين, مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , ع42, ج3 , كلية التربية الرياضية , جامعة أسبوط .
15. **هبة رضوان (2011م):** أثر التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الأداء في كرة اليد , مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , ع32, ج3 , كلية التربية الرياضية , جامعة أسبوط .

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

16. **Anthony J. Blazevich, Robert U. Newton and Roger Bronks(2001):** specificity of strength training exercises during concurrent resistance and sprint/jump training, The American Society of Biomechanics, Annual Meeting, pp 25-27 .
17. **Gregory T. Levin (2007):** The Effect of Concurrent Resistance and Endurance Training on Physiological and Performance Parameters of Well Trained Endurance Cyclists, Master's Thesis, School of Exercise, Biomedical, and Health Sciences, Edith Cowan University .
18. **Laura Hokka (2011):** serum hormone concentrations and physical performance during concurrent strength and endurance training in recreational male and female endurance runners, Master's thesis, Science of Sport Coaching and Fitness Testing. University of Jyväskylä