



جامعة  
بنغازي الحديثة



**مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم  
والدراسات الإنسانية  
مجلة علمية إلكترونية محكمة**

**العدد السابع عشر  
لسنة 2021**

حقوق الطبع محفوظة

## شروط كتابة البحث العلمي في مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم والدراسات الإنسانية

- 1- الملخص باللغة العربية وباللغة الانجليزية (150 كلمة).
- 2- المقدمة، وتشمل التالي:
  - ❖ نبذة عن موضوع الدراسة (مدخل).
  - ❖ مشكلة الدراسة.
  - ❖ أهمية الدراسة.
  - ❖ أهداف الدراسة.
  - ❖ المنهج العلمي المتبع في الدراسة.
- 3- الخاتمة. (أهم نتائج البحث - التوصيات).
- 4- قائمة المصادر والمراجع.
- 5- عدد صفحات البحث لا تزيد عن (25) صفحة متضمنة الملاحق وقائمة المصادر والمراجع.

### القواعد العامة لقبول النشر

1. تقبل المجلة نشر البحوث باللغتين العربية والانجليزية؛ والتي تتوافر فيها الشروط الآتية:
  - أن يكون البحث أصيلاً، وتتوافر فيه شروط البحث العلمي المعتمد على الأصول العلمية والمنهجية المتعارف عليها من حيث الإحاطة والاستقصاء والإضافة المعرفية (النتائج) والمنهجية والتوثيق وسلامة اللغة ودقة التعبير.
  - ألا يكون البحث قد سبق نشره أو قُدم للنشر في أي جهة أخرى أو مستل من رسالة أو اطروحة علمية.
  - أن يكون البحث مراعيًا لقواعد الضبط ودقة الرسوم والأشكال - إن وجدت - ومطبوعاً على ملف وورد، حجم الخط (14) وبخط (Arial 'Body') للغة العربية. وحجم الخط (12) بخط (Times New Roman) للغة الإنجليزية.
  - أن تكون الجداول والأشكال مدرجة في أماكنها الصحيحة، وأن تشمل العناوين والبيانات الإيضاحية.
  - أن يكون البحث ملتزماً بدقة التوثيق حسب دليل جمعية علم النفس الأمريكية (APA) وتثبيت هوامش البحث في نفس الصفحة والمصادر والمراجع في نهاية البحث على النحو الآتي:
  - أن تُثبت المراجع بذكر اسم المؤلف، ثم يوضع تاريخ نشره بين حاصرتين، يلي ذلك عنوان المصدر، متبوعاً باسم المحقق أو المترجم، ودار النشر، ومكان النشر، ورقم الجزء، ورقم الصفحة.
  - عند استخدام الدوريات (المجلات، المؤتمرات العلمية، الندوات) بوصفها مراجع للبحث: يُذكر اسم صاحب المقالة كاملاً، ثم تاريخ النشر بين حاصرتين، ثم عنوان المقالة، ثم ذكر اسم المجلة، ثم رقم المجلد، ثم رقم العدد، ودار النشر، ومكان النشر، ورقم الصفحة.
2. يقدم الباحث ملخص باللغتين العربية والانجليزية في حدود (150 كلمة) بحيث يتضمن مشكلة الدراسة، والهدف الرئيسي للدراسة، ومنهجية الدراسة، ونتائج الدراسة. ووضع الكلمات الرئيسية في نهاية الملخص (خمس كلمات).

3. تحتفظ مجلة جامعة بنغازي الحديثة بحقها في أسلوب إخراج البحث النهائي عند النشر.

## إجراءات النشر

ترسل جميع المواد عبر البريد الإلكتروني الخاص بالمجلة جامعة بنغازي الحديثة وهو كالتالي:

- ✓ يرسل البحث إلكترونياً ( Word + Pdf ) إلى عنوان المجلة [info.jmbush@bmu.edu.ly](mailto:info.jmbush@bmu.edu.ly) او نسخة على CD بحيث يظهر في البحث اسم الباحث ولقبة العلمي، ومكان عمله، ومجاله.
- ✓ يرفق مع البحث نموذج تقديم ورقة بحثية للنشر (موجود على موقع المجلة) وكذلك ارفاق موجز للسيرة الذاتية للباحث إلكترونياً.
- ✓ لا يقبل استلام الورقة العلمية الا بشروط وفورمات مجلة جامعة بنغازي الحديثة.
- ✓ في حالة قبول البحث مبدئياً يتم عرضة على مُحكمين من ذوي الاختصاص في مجال البحث، ويتم اختيارهم بسرية تامة، ولا يُعرض عليهم اسم الباحث أو بياناته، وذلك لإبداء آرائهم حول مدى أصالة البحث، وقيمتها العلمية، ومدى التزام الباحث بالمنهجية المتعارف عليها، ويطلب من المحكم تحديد مدى صلاحية البحث للنشر في المجلة من عدمها.
- ✓ يُخطر الباحث بقرار صلاحية بحثه للنشر من عدمها خلال شهرين من تاريخ الاستلام للبحث، وبموعد النشر، ورقم العدد الذي سينشر فيه البحث.
- ✓ في حالة ورود ملاحظات من المحكمين، تُرسل تلك الملاحظات إلى الباحث لإجراء التعديلات اللازمة بموجبها، على أن تعاد للمجلة خلال مدة أقصاها عشرة أيام.
- ✓ الأبحاث التي لم تتم الموافقة على نشرها لا تعاد إلى الباحثين.
- ✓ الأفكار الواردة فيما ينشر من دراسات وبحوث وعروض تعبر عن آراء أصحابها.
- ✓ لا يجوز نشر إي من المواد المنشورة في المجلة مرة أخرى.
- ✓ يدفع الراغب في نشر بحثه مبلغ قدره (400 دل) دينار ليبي إذا كان الباحث من داخل ليبيا، و (200 \$) دولار أمريكي إذا كان الباحث من خارج ليبيا. علماً بأن حسابنا القابل للتحويل هو: (بنغازي - ليبيا - مصرف التجارة والتنمية، الفرع الرئيسي - بنغازي، رقم 001-225540-0011. الاسم (صلاح الأمين عبدالله محمد).
- ✓ جميع المواد المنشورة في المجلة تخضع لقانون حقوق الملكية الفكرية للمجلة.

[info.jmbush@bmu.edu.ly](mailto:info.jmbush@bmu.edu.ly)

00218913262838

د. صلاح الأمين عبدالله  
رئيس تحرير مجلة جامعة بنغازي الحديثة  
[Dr.salahshalufi@bmu.edu.ly](mailto:Dr.salahshalufi@bmu.edu.ly)

## تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري المدعم بالتدريب البليومترى والأوزان على تنمية بعض الصفات البدنية للاعبى كرة السلة بنادى المروج

\* د. جمعه يوسف إبراهيم الواعر، \*\* د. جلال محمد سالم شامخ، \*\*\* أ. مروان عبد  
العزیز أحمد على، \*\*\*\* أ. نعمة إبراهيم بوعجيلة محمد

( \* د. جمعة يوسف إبراهيم الواعر محاضر بكلية التربية البدنية المرح جامعة بنغازي. \*\* د. جلال محمد سالم شامخ محاضر بكلية التربية البدنية المرح جامعة بنغازي. \*\*\* أ. مروان عبد العزيز أحمد على مساعد محاضر بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بنغازي. \*\*\*\* أ. نعمة إبراهيم بوعجيلة محمد مساعد محاضر بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بنغازي - ليبيا )

### المخلص:

يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب التدريب الدائري المدعم بالبليومترى والأوزان على تنمية بعض الصفات البدنية قيد البحث للاعبى كرة السلة فئة الناشئين بنادى المروج.

**منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة.

**عينة البحث:** عدد 12 رياضياً من فئة الناشئين تتراوح أعمارهم بين 15 - 16 سنة من لاعبي كرة السلة بنادى المروج. تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 10 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعية اعتباراً من 2020/12/25م إلى يوم 2021/3/16م. وقام الباحثون باستخدام برنامج (SPSS) لمعالجة البيانات الإحصائية، وكانت أهم الاستنتاجات للبرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً ذا دلالة إحصائية على بعض الصفات البدنية قيد البحث. وكانت أهم التوصيات الاسترشاد بنتائج هذا البحث وأسلوب التدريب المقترح في رياضات تنافسية أخرى (الألعاب الجماعية والفردية).

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

التدريب الرياضي هو أحد أشكال التدريب عامة، وأحد مجالات النشاط الرياضي الذى يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.

يرى غنيم (2019، 17) أن الإعداد البدني يعد بصفة عامة فترة بنائية لتطوير وتناسق الجهاز العضلي والجهاز الدوري التنفسي، ويعد الإعداد الجيد والرقى بمستوى هذا العامل الرئيسي في الارتقاء بمستوى الرياضي ومستوى الكفاءة البدنية، ويضيف أن الهدف من تمارين اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو إحداث تغيرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء، فالإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية.

وتعد الصفات البدنية إحدى الركائز الأساسية التي يتوقف عليها المستوى المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة بأنواعها سواء فردية أو جماعية إذ يعتمد وصول الفرد للمستويات العليا على

مدى ما يمتلك من صفات بدنية ومواصفات جسمية ملائمة لنوع النشاط الحارس والذي ينتج له النجاح والتفوق فيه. (مديش، 2020، 154)  
ويرى حماد (2001، 146) أن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنوية المبكرة يحقق عدة مميزات منها:

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء.

- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابياً على الأداء المهاري والخططي.

- توزيع الجهد على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز، مما يتيح معه نمو طبيعي متوازن.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب التي انتشرت انتشاراً واسعاً في الأندية الليبية وخاصة في مدن طرابلس وبنغازي والمرج والتي تأثرت بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي والتي ساهمت في رفع مستوى أداء اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً مما جعل لها جمهورها وعشاقها خاصة داخل مدينة المرج، وقد حقق نادي المروج خلال السنوات الأخيرة مراكز متقدمة في هذه اللعبة على مستوى جميع الفئات السنية.

يُعدُّ الإعداد البدني للاعب كرة السلة أحد الأسباب الرئيسية في تطوير المستوى الفني والمهاري للفريق، ويتم ذلك من خلال تطوير الصفات البدنية الخاصة باللاعبين والمرتبطة ارتباطاً مباشراً بالنشاط التخصصي في كرة السلة ورفع كفاءتهم البدنية مما يساعد على تحقيق الفوز في المباريات، فالصفات البدنية مثل القوة بأنواعها، والسرعة بأنواعها، والتحمل بأنواعه، والمرونة، والرشاقة عناصر بدنية أساسية يحتاجها لاعب كرة السلة، وأن عدم الاهتمام برفع وتطوير هذا المستوى البدني لجميع هذه العناصر قد يؤدي إلى الهزيمة وعدم تحقيق النتائج المرجوة والمأمولة، فكل مهارة حركية في الدفاع أو الهجوم تحتاج إلى صفات بدنية خاصة بها، تساعد إيجابياً على إتقان مهاراتها وتعلمها وتطبيق الخطط المعدة، وبالتالي مجاراة الخصم أثناء المباريات والتغلب عليه.

وتهدف البرامج التدريبية المقننة خاصة في فترة الإعداد العام إلى التركيز على المجموعات العضلية الكبيرة والجهاز الدوري التنفسي بغرض تنمية العناصر الأساسية وهي القوة بأنواعها، والتحمل بأنواعه، والسرعة بأنواعها مع ضرورة التعرف على أنسب مرحلة من مراحل العمر يمكن تنميتها بالإضافة إلى استخدام أفضل الطرق والأساليب التدريبية المتنوعة الخاصة بتنمية هذه العناصر.

## 1-2 مشكلة البحث:

لاحظ الباحثون بمتابعتهم لدوري السلة أن الإعداد البدني لم يكن له اهتماماً كافياً من بعض مدربي كرة السلة في الفئات السنية بنادي المروج وأثناء متابعة الباحثين لتدريبات الفئات السنية بنادي المروج لاحظوا عدم الاهتمام بالجانب البدني، والتركيز فقط على الجانب المهاري والخططي ومن خلال المتابعة وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع بعض المدربين في الأندية المختلفة وذلك للاطلاع على البرامج التدريبية للرفع من المستوى البدني لم يجد الباحثون أي برامج تدريبية مبنية على أسس علمية للرفع من مستوى اللياقة البدنية أو الاهتمام بفترات الإعداد

البدني العام والخاص، أو برامج للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية أثناء فترة المسابقات خلال الموسم الرياضي.

ونظراً لخبرة الباحثين في هذا المجال وبمتابعة أوراق التسجيل للمباريات، فقد شدّ انتباههم قلة عدد النقاط في المباريات، فقد يكون ذلك كنتيجة حتمية لضعف البرامج التدريبية وعدم الاهتمام برفع المستوى البدني واستحداث طرق وأساليب جديدة لتطوير الصفات البدنية. من هنا ظهرت الحاجة الماسة لهذا البحث وتبلورت فكرته في إعداد برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري المدعم بالبليومترية والأوزان المبنية على أسس علمية سليمة والذي قد يؤثر إيجابياً على الرفع من الكفاءة البدنية للاعبي كرة السلة فئة الناشئين بنادي المروج.

### 1-3 أهداف البحث:

#### يهدف البحث إلى:

التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب التدريب الدائري المدعم بالبليومترية والأوزان على تنمية بعض الصفات البدنية قيد البحث للاعبي كرة السلة فئة الناشئين بنادي المروج من خلال:

- 1- تصميم برنامج تدريب مقترح باستخدام أسلوب التدريب الدائري المدعم بالبليومترية والأوزان لتنمية الصفات البدنية قيد البحث.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية قيد البحث للاعب كرة السلة فئة الناشئين بنادي المروج.

### 1-4 فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحثون الفروض التالية:

- 1- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية بعض الصفات البدنية قيد البحث للاعبي كرة السلة فئة الناشئين بنادي المروج.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على تنمية بعض الصفات البدنية تفيد البحث لصالح القياس البعدي.

#### الدراسات السابقة:

#### 1-دراسة عبد العزيز؛ عبد الرزاق (2005م)

والتي تهدف إلى التعرف على أسلوب المحطات في تعليم وتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية لكرة السلة. منهج الدراسة استخدم الباحثان المنهج التجريبي. عينة الدراسة عمدية من طلاب الصف الثاني من التعليم المتوسط بمدرسة العشار للبنين وعددهم 40 طالباً. ومن أهم النتائج التي توصل لها الباحثان أن أسلوب المحطات في درس التربية الرياضية له دور فعال في تعليم المهارات الأساسية الهجومية لكرة السلة وتنمية الصفات البدنية.

#### 2-دراسة الرماحي؛ الكوني؛ جمعة (2006):

والتي تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر والتدريب الفترتي المنخفض الشدة في تطوير الصفات البدنية (السرعة، القوة، التحمل). منهج الدراسة استخدم الباحثون المنهج التجريبي. عينة الدراسة: عمدية من طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية بالزاوية للعام الجامعي 2006/2005 وعددهم 20 طالباً ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون أن هناك تأثير في تطوير الصفات البدنية.

## إجراءات البحث:

## منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة.

## 3-2 مجتمع البحث:

لاعبو كرة السلة فئة الناشئين بنادي المروج وعددهم 15 لاعباً.

## 3-3 عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة المنتظمين في التدريبات لفئة الناشئين بنادي المروج وعددهم (12) لاعباً ويمثلون 80% من المجتمع الأصلي وجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (1) تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الوزن، الطول، السن، العمر التدريبي)

| معامل الالتواء | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المعالجة الإحصائية المتغيرات |
|----------------|-------------------|-----------------|------------------------------|
| 0.331          | 10.350            | 57.75           | الوزن                        |
| 0.152          | 4.859             | 174.17          | الطول                        |
| 0.988          | 0.793             | 14.58           | السن                         |
| 0.069          | 2.151             | 4.92            | العمر التدريبي               |

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لدى عينة البحث في المتغيرات الأساسية (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي) كانت ما بين (0.069، 0.988) وهي محصورة بين ( $3 \pm$ ) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة

## جدول (2) تجانس عينة البحث في الاختبارات البدنية ن = 12

| معامل الالتواء | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المتغيرات البدنية      |
|----------------|--------|-------------------|-----------------|------------------------|
| 0.541          | 32.450 | 7.961             | 33.108          | قوة القبضة اليمنى      |
| 1.438          | 29.30  | 7.557             | 30.167          | قوة القبضة اليسرى      |
| 0.811          | 6.50   | 2.46              | 7.33            | التعلق والشد لأعلى     |
| 0.094          | 45.00  | 6.960             | 46.58           | الوثب العمودي          |
| 0.484          | 40.50  | 10.194            | 41.50           | الجلوس من الرقود       |
| 0.839          | 1.25   | 3.970             | 3.32            | مرونة العمود الفقري    |
| 0.301          | 186.00 | 19.718            | 185.58          | الوثب الطويل من الثبات |
| 0.402          | 3.22   | 0.124             | 3.20            | عدو 30 متر             |
| 0.309          | 2.03   | 0.272             | 1.878           | جري 600 متر            |
| 0.114          | 13.905 | 0.964             | 13.865          | الجري متعدد الجهات     |

يتضح من الجدول (2) أن قيم معاملات الالتواء لدى عينة البحث في الاختبارات البدنية كانت ما بين (0.094، 1.438) وهي محصورة بين ( $3 \pm$ ) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

### 3-4 مجالات البحث:

**المجال البشري:** فريق نادي المروج لكرة السلة فئة الناشئين.  
**المجال المكاني:** صالة نادي المروج ومضمار المدينة الرياضية.  
**المجال الزمني:** تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من 2020/12/25م إلى 2021/3/20م.

### 3-5 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

#### 3-5-1 أولاً: الأدوات المستخدمة في البحث:

1. ساعة إيقاف لقياس الزمن.
2. مسطرة مدرجة + شريط قياس.
3. حبال + مراتب + أقماع + عصي + دوائر.
4. كور طبية وصناديق مقسمة مختلفة الارتفاعات.
5. سلم قفز + حواجز مختلفة الارتفاعات 20سم، 30سم، 40سم، 50سم.
6. بار حديد + أثقال مختلفة الأوزان.

#### 3-5-2 ثانياً: الأجهزة المستخدمة في البحث:

1. جهاز متعدد الأغراض للأثقال (رجلين + ذراعين + بطن + ظهر).
2. جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة.
3. جهاز رستميتير لقياس الأطوال والأوزان.

#### 3-5-3 ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث

استناداً إلى المصادر العلمية لتكون مؤشراً لقياس بعض الصفات البدنية التي لها علاقة برياضة كرة السلة وقد استخدمت هذه الاختبارات في أبحاث متعددة وهي تتميز بمعاملات علمية من صدق وثبات وموضوعية عالية ويتضح ذلك في جدول (3).

**جدول (3) الاختبارات البدنية ووحدة القياس والهدف من الاختبارات.**

| م  | الاختبارات                 | وحدة القياس   | الهدف من الاختبار  |
|----|----------------------------|---------------|--|
| 1  | قوة القبضة اليمنى          | كجم           | قياس القوة العامة للجسم                                    |
| 2  | قوة القبضة اليسرى          | كجم           | قياس القوة العامة للجسم                                    |
| 3  | التعلق والشد لأعلى         | عدد التكرارات | قياس القوة الديناميكية للذراعين ومجموعة عضلات الطرف العلوي |
| 4  | الوثب العمودي لسارجنت      | سم            | قياس القوة الانفجارية                                      |
| 5  | الجلوس من الرقود           | عدد المرات    | قياس قدرة عضلات البطن                                      |
| 6  | ثني الجذع أمام وأسفل       | سم            | قياس مرونة العمود الفقري                                   |
| 7  | الوثب الطويل من الثبات     | سم            | قياس القوة العضلية للرجلين                                 |
| 8  | عدو 30 متر من بداية متحركة | ث             | قياس السرعة الانتقالية                                     |
| 9  | جري 600 م                  | ق             | لقياس تحمل السرعة  |
| 10 | الجري متعدد الجهات         | ث             | لقياس الرشاقة  |

(حسانين، 2001، 245، 185، 283، 288)، (سلامة، 2000، 109، 136)، (فاضل، 2011، 68)



### 3-6 المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

بعد تحديد الاختبارات الخاصة بقياس الصفات البدنية قيد البحث قام الباحثون بإيجاد المعاملات لهذه الاختبارات.

#### 3-6-1 صدق الاختبارات validity:

قام الباحثون بإعداد استمارة بأهم الاختبارات المرتبطة بتنمية اللياقة البدنية للاعبين كرة السلة الناشئين، ثم قاموا بتوزيعها على الخبراء في كرة السلة وذلك لتحديد صدق المحتوى لأهم الاختبارات ونسب الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية للاعبين كرة السلة، وذلك عن طريق النسبة المئوية لآراء الخبراء وقد تم اختيار الاختبارات التي تم تحديدها من السادة الخبراء والتي تحصلت على الأهمية النسبية بنسبة تفوق 80%

#### 3-6-2 ثبات الاختبارات Reliability:

قام الباحثون بثبات الاختبارات البدنية عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة الاختبار (Test Retest) بفارق زمني (5) أيام على عينة قوامها (6) لاعبين ومن خارج العينة الرئيسية للبحث وجدول (4) يوضح درجة ثبات الاختبارات البدنية.

جدول (4) معامل الارتباط للتطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث.

| م  | الاختبارات                  | معامل الارتباط |
|----|-----------------------------|----------------|
| 1  | قوة القبضة اليمنى           | 0.964          |
| 2  | قوة القبضة اليسرى           | 0.935          |
| 3  | التعلق والشد لأعلى          | 0.788          |
| 4  | الوثب العمودي               | 0.612          |
| 5  | الجلوس من الرقود (القرفصاء) | 0.999          |
| 6  | ثني الجذع أماما أسفل        | 0.702          |
| 7  | الوثب الطويل من الثبات      | 0.898          |
| 8  | عدو 30 متر من بداية متحركة  | 0.951          |
| 9  | جري 600م                    | 0.658          |
| 10 | الجري متعدد الجهات          | 1.651          |

يتضح من الجدول (4) وجود ارتباط دلالة إحصائية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.612 - 0.999) وهي مؤشرات عالية تدل على درجات ثبات مقبولة لغرض تطبيق الاختبارات.

### 3-7 الدراسة الأساسية للبحث:

#### 3-7-1 محتوى البرنامج التدريبي:

قام الباحثون بإعداد وتصميم البرنامج المقترح باستخدام التدريب الدائري المدعم بالبيومترك والأوزان بما يتلاءم مع عمر (15 سنة) بالتعاون مع نادي المروج، وقد تم وضع محتوى البرنامج بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب، وكذلك الدراسات والبحوث المرتبطة وقد تم العرض على بعض الخبراء في كرة السلة لإبداء آرائهم ومقترحاتهم.

### 2-7-3 هدف البرنامج:

تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة العامة للجسم، القوة الديناميكية للذراعين، القوة الانفجارية، قدرة عضلات البطن، مرونة العمود الفقري، القدرة العضلية للرجلين، السرعة الانتقالية، تحمل السرعة، الرشاقة).

### 3-8 القياسات القبلية:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث وبالتعاون مع بعض مدربي كرة السلة بنادي المروج وأجريت الاختبارات البدنية بصالة المدينة الرياضية ومضمار المدينة الرياضية بالمرج على يومين وتمت القياسات على عينة البحث كما يلي:

القياس القبلي يوم 2020/12/25 لقياس المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي) قوة القبضة اليمنى واليسرى، ومرونة العمود الفقري، والتعلق والشد لأعلى. القياس القبلي يوم 2020/12/26 لقياس الوثب العمودي، الجلوس من الرقود، الوثب الطويل من الثبات، العدو 30م، جري 600 متر، الجري متعدد الجهات.

### 3-9 تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على الأسس التالية:

- اعتبار اللاعبين في موسم الإعداد العام.
- عدد الأسابيع 10 أسابيع في الفترة بين يوم السبت 2021/1/2 إلى يوم السبت 2021/3/13م.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات تدريبية.
- مجموع الوحدات التدريبية خلال مدة البرنامج 30 وحدة تدريبية.
- الزمن التدريبي في الوحدات اليومية يتراوح ما بين (41 دقيقة إلى 52 دقيقة).
- الزمن التدريبي خلال الأسبوع يتراوح ما بين (123 دقيقة إلى 156 دقيقة).
- الزمن التدريبي الكلي للبرنامج المقترح (156 دقيقة).
- مع ضرورة الاهتمام بالإحماء العام وتمارين الإطالة والمرونة في بداية الوحدة التدريبية.
- الالتزام بالراحات البينية الإيجابية لكل لاعب بالتبادل مع زميله في الزمن المخصص للمحطة التدريبية الواحدة وعدد المحطات (11 محطة).
- التدرج بشدة الحمل بشكل فردي لكل لاعب (خاصة في استعمال الأوزان).
- استخدام أسلوب التدريب الدائري على شكل محطات مختلفة الأغراض للمجموعات العضلية الكبيرة تتخللها (3) محطات بليومترية (الوثب على الصناديق مختلفة الارتفاعات من 30سم، 40سم، 60سم) وعدد (4 محطات).
- أوزان مختلفة ذات شدة متوسطة من (60% إلى 75%) من الحد الأقصى للاعب وعدد (4 محطات) باستخدام وزن الجسم.
- تم تثبيت الحجم التدريبي الأسبوعي لمدة أسبوعين حتى يحدث التكيف.

**جدول (5) حجم الحمل التدريبي لكل أسبوع وإجمالي زمن التدريب وفترات الراحة البيئية والراحة بين المجموعات للاعبين.**

| الأسابيع   | حجم التدريب بالزمن للاعبين          | الراحة بين المحطات         | الإحماء  | الختم أو التهدئة | زمن الوحدة التدريبية | زمن التدريب في (3) وحدات تدريبية |
|--|-------------------------------------|----------------------------|----------|------------------|----------------------|----------------------------------|
| الأسبوع الأول  | 11 محطة 30X ث 2 X = 11 دقيقة        | 30X ث 10 = 300 ث = 5 دقائق | 15 دقيقة | 10 دقائق         | 41 دقيقة             | 123 دقيقة                        |
| الأسبوع الثاني   | نفس البرنامج التدريبي للأسبوع الأول |                            |          |                  |                      | 123 دقيقة                        |
| الأسبوع الثالث   | 11 محطة 40 X ث 2 X = 15 دقيقة       | 30X ث 10 = 300 ث = 5 دقائق | 15 دقيقة | 10 دقائق         | 45 دقيقة             | 135 دقيقة                        |
| الأسبوع الرابع   | نفس البرنامج التدريبي للأسبوع الأول |                            |          |                  |                      | 135 دقيقة                        |
| الأسبوع الخامس   | 11 محطة 45 X ث 2 X = 16.30 دقيقة    | 30X ث 10 = 300 ث = 5 دقائق | 15 دقيقة | 10 دقائق         | 46.30 دقيقة          | 139 دقيقة                        |
| الأسبوع السادس   | نفس البرنامج التدريبي للأسبوع الأول |                            |          |                  |                      | 139 دقيقة                        |
| الأسبوع السابع   | 11 محطة 50 X ث 2 X = 18 دقيقة       | 5 دقائق                    | 15 دقيقة | 10 دقائق         | 48 دقيقة             | 144 دقيقة                        |
| الأسبوع الثامن   | نفس البرنامج التدريبي للأسبوع الأول |                            |          |                  |                      | 144 دقيقة                        |
| الأسبوع التاسع   | 11 محطة 60 X ث 2 X = 22 دقيقة       | 5 دقائق                    | 15 دقيقة | 10 دقائق         | 52 دقيقة             | 156 دقيقة                        |
| الأسبوع العاشر   | نفس البرنامج التدريبي للأسبوع الأول |                            |          |                  |                      | 156 دقيقة                        |
| إجمالي البرنامج التدريبي خلال 10 أسابيع بالدقائق = 1,394 دقيقة   |                                     |                            |          |                  |                      |                                  |
| إجمالي البرنامج التدريبي خلال 10 أسابيع بالساعات = 23.23.33 ساعة |                                     |                            |          |                  |                      |                                  |

**10-3 متغيرات البحث:**

**أولاً: المتغير المستقل:**

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الدائري المدعم بالبليومترزك والأوزان.

**ثانياً: المتغير التابع:**

نتائج أفراد العينة من ناشئ كرة السلة بنادي المروج في الاختبارات البدنية قيد البحث.

**11-3 القياس البعدي:**

تم أخذ القياسات البعدية يوم الاثنين 2021/3/15 لقياس المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي) قوة القبضة اليمنى واليسرى، ومرونة العمود الفقري والتعلق والشد لأعلى.

المجموعة الثانية للقياسات البدنية يوم الثلاثاء 2021/3/16 لقياس الوثب العمودي، الجلوس من الرقود، الوثب الطويل من الثبات، العدو 30م، جري 600م، والرشاقة، ثم قام الباحثون بتفريغ نتائج الاختبارات وتبويبها ومعالجتها إحصائياً.

### 3-12 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

قام الباحثون باستخدام برنامج (SPSS) لمعالجة البيانات الإحصائية قيد البحث المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار (T).

### 4. عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (6) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة للعينة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

| المتغيرات              | قبلي    |         | بعدي    |         | الفرق بين المتوسطين | ت المحسوبة |
|------------------------|---------|---------|---------|---------|---------------------|------------|
|                        | ع       | م       | ع       | م       |                     |            |
| قوة القبضة اليمنى      | 7.9617  | 33.108  | 7.0961  | 40.475  | -77.3667-           | -8.777-    |
| قوة القبض اليسرى       | 7.5573  | 30.167  | 6.9747  | 36.708  | -6.5417-            | -10.250-   |
| التعلق والشد لأعلى     | 2.462   | 7.33    | 2.329   | 12.17   | -4.833-             | -9.570-    |
| الوثب العمودي          | 6.960   | 46.58   | 6.617   | 56.83   | -10.250-            | -10.399-   |
| الجلوس من الرقود       | 10.194  | 41.50   | 9.587   | 49.50   | -8.000-             | -11.489-   |
| مرونة العمود الفقري    | 19.718  | 185.58  | 14.375  | 204.58  | -19.000-            | -7.105-    |
| الوثب الطويل من الثبات | 0.12428 | 3.2008  | .4196   | 2.8958  | 0.30500             | 2.765      |
| عدو 30متر              | 0.27229 | 1.8783  | .26030  | 1.6542  | 0.22417             | 4.464      |
| جري 600متر             | 0.96470 | 13.8658 | .77440  | 12.9167 | 0.94917             | 5.616      |
| جري متعدد الجهات       | 3.970   | 3.32    | 4.42017 | 13.0833 | -9.76750-           | -10.175-   |

مستوى الدلالة عند  $0.05 = 2.201$

يتضح من الجدول (6) والذي يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة مجاميع الاختبارات والتي انحصرت ما بين (2.765 - 11.489-) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (2.201) عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح ذو فعالية في تطوير بعض الصفات البدنية قيد البحث للاعبين كرة السلة فئة الناشئين بنادي المروج وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية بعض الصفات البدنية قيد البحث للاعبين كرة السلة فئة الناشئين بنادي المروج.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كل من (الرماحي، الكوني، وجمعة، 2006) ونتائج دراسة (الأسود، 2003) بأن التدريب الدائري له تأثير إيجابي بدلالة إحصائية على تطوير الصفات البدنية (القوة بأنواعها، السرعة بأنواعها، المرونة، الرشاقة، والتحمل الدوري التنفسي) وكذلك تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (عبدالعزيز، عبدالرازق، 2005) حيث

أشارت إلى أهمية أسلوب المحطات في تنمية الصفات البدنية وتعليم المهارات الأساسية لكرة السلة.

وكذلك يكون تحقق الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي على تنمية بعض الصفات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (محمود، 2001) التي أوصت باستخدام التمرينات البليومترية مما يؤدي إلى تطوير القدرة العضلية ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة.

ويرى الباحثون أن تطور وتحسن الصفات البدنية قيد البحث ظهر نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح المبني على أسس علمية سليمة، وأن نتائج هذا البحث تتفق مع كل من (النمر، الخطيب، 2000م) (محمود، 2001) (حماد، 2001) أن التدريب بالأثقال (الأوزان المختلفة) يساعد على تنمية وتطوير القوة العضلية بأنواعها وتنمية وتطوير السرعة والمرونة وزيادة قوة العظام والأربطة وسمك العضلات وكذلك تحسين وظائف الجهاز الدوري التنفسي.

وأكدت (لطفى، 1998م) أن تدريبات البليومترية حققت نجاحاً بارزاً في السنوات الأخيرة في الولايات المتحدة الأمريكية لما لها من أهمية عند نقص تدريبات القوة، والقوة المميزة بالسرعة؛ وذلك لأنها تؤدي بالحركات المتتالية اللازمة بالوثب والقفز والأنشطة المتطلبة بطبيعة الأداء منها الارتقاء العالي.

وعليه يرى الباحثون أن استخدام التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترية والمدعم البليومترية وباستخدام الأثقال ذات الشد المتوسط والتي لا تزيد عن 50% إلى 75% من مستوى قدرة الفرد تساعد على تطوير بعض الصفات البدنية الهامة للاعبين كرة السلة.

## 5 الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً ذات دلالة إحصائية على بعض الصفات البدنية (القوة العامة للجسم، القوة الديناميكية للذراعين، القوة الانفجارية، قدرة عضلات البطن، مرونة العمود الفقري، السرعة الانتقالية، تحمل السرعة، الرشاقة) للاعبين كرة السلة الناشئين بنادي المروج مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح.
- أظهرت نتائج هذا البحث أن تعزيز البرامج التدريبية بدمج محطات البليومترية وبعض الأوزان متوسطة الشدة له تأثير إيجابي على تنمية بعض الصفات البدنية قيد البحث للاعبين كرة السلة الناشئين بنادي المروج.

### 5-2 التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحثون بالآتي:
- مطالبة مدربي كرة السلة العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة السلة بالفئات السنية الناشئين والأواسط.
- محاولة الاسترشاد بأسلوب العمل في هذا البحث بإجراء دراسات وأبحاث أخرى باستخدام أساليب وطرق تدريب متعددة.

– الاسترشاد بنتائج هذا البحث وأسلوب التدريب المقترح في رياضات تنافسية أخرى (الألعاب الجماعية والفردية).

### المراجع:

1. الأسود، ميلود (2003) تأثير برنامج للتدريب الدائري منخفض الشدة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية لدى حكام كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طرابلس.
2. الرمحي، عبدالرازق جبار؛ الكوني، سالم؛ جمعة؛ زينب (2006) تأثير التدريب الدائري بالحمل المستمر والفترتي منخفض الشدة في تطوير بعض الصفات البدنية لطلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية، بحث منشور المؤتمر الثالث لعلوم الرياضة جامعة السابع من أبريل، الزاوية.
3. النمر، عبدالعزيز؛ الخطيب، ناريمان (1996) التدريب الرياضي تدريب الأثقال وتصميم برامج القوة - تخطيط الموسم الرياضي، ط1، القاهرة؛ مركز الكتاب للنشر.
4. حسنين، محمد صبحي (2001) القياس والتقويم في التدريب الرياضي، ط 4، القاهرة؛ دار الفكر العربي.
5. سلامة، إبراهيم أحمد (2000) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، الإسكندرية؛ منشأة المعارف.
6. حماد، مفتي إبراهيم (2001) التدريب الرياضي، تخطيط وتطبيق وقيادة القاهرة؛ دار الفكر العربي.
7. عباس، باسم فاضل (2011) الاختبارات الخاصة في كرة القدم، منشورات جامعة بنغازي، بنغازي.
8. عبدالعزيز، أحمد؛ عبدالرازق، حيدر (2006) أثر أسلوب المحطات في تعليم وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة، بحث منشور المؤتمر الثالث لعلوم الرياضة جامعة السابع من أبريل، الزاوية.
9. غنيم، أيمن (2019) مبادئ وأساسيات الإعداد البدني، القاهرة؛ مركز الكتاب للنشر.
10. لطفى، رابحة محمد، (1998) تأثير استخدام تدريبات البليومتر لتتمة القدرة العضلية للرجلين والمستوى المهاري للتصويب في كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة طنطا.
11. محمود، مسعد علي (2001) المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرّة للهواة، ط 2، المنصورة؛ مطبعة الجامعة.
12. مديقش، عبدالعزيز أحمد (2020) التدريب الرياضي والإعداد البدني، القاهرة؛ مركز الكتاب للنشر.