

الفصل الخامس عرض ومناقشة النتائج

اولاً : عرض النتائج

ثانياً : مناقشة النتائج

أولاً: عرض نتائج البحث

يعرض الباحث في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها ويتضح ذلك من خلال الجداول من جدول رقم (٢٦) إلى جدول رقم (٣٨) وكذلك الأشكال البيانية من شكل رقم (٦) إلى شكل رقم (١٧)

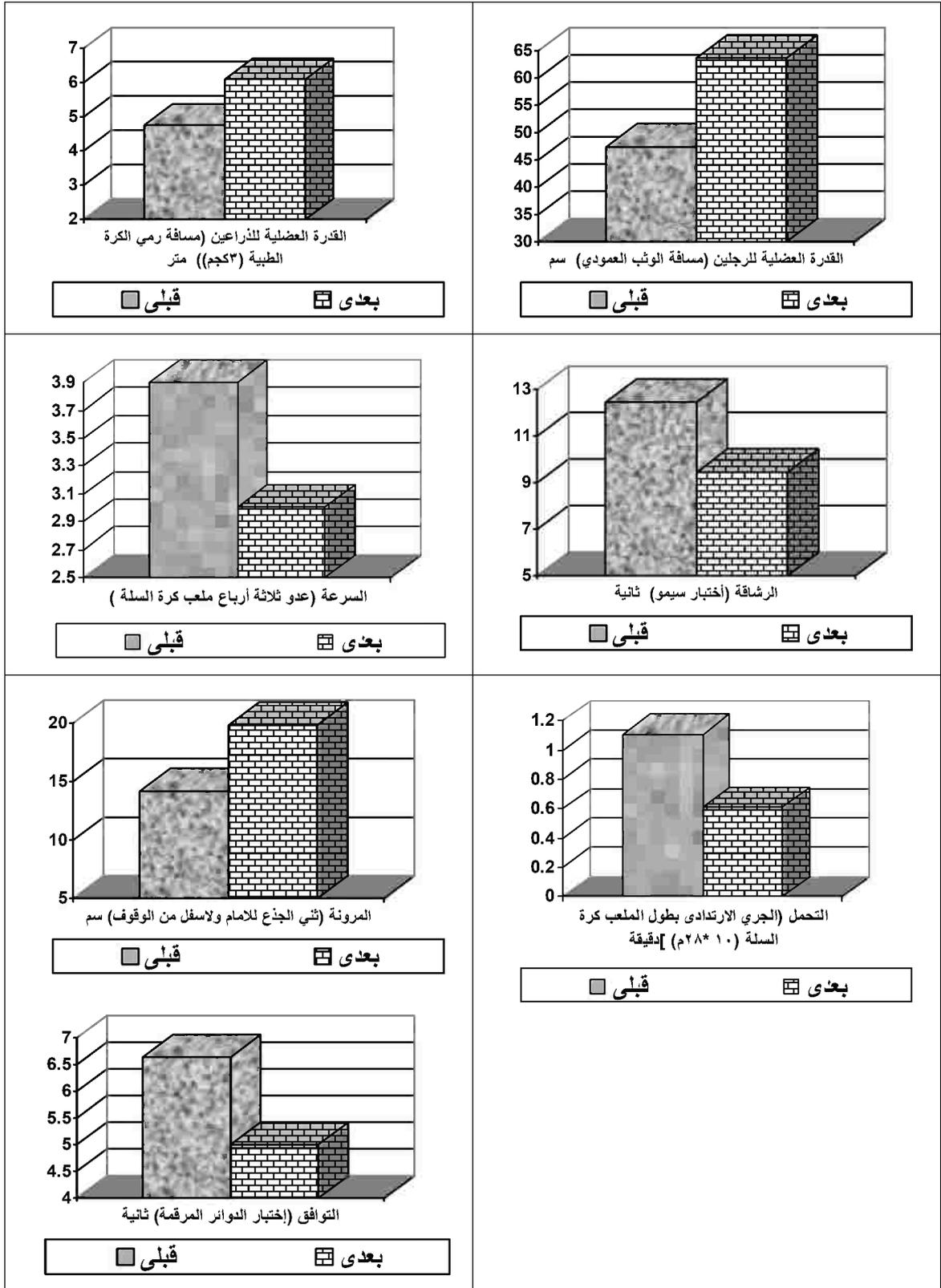
جدول رقم (٢٦)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ونسبة التحسن للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموع التجريبية في (الاختبارات البدنية) ن = ٨

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٣٤.٣٠	*٢٩.٠٧	١.٥٨	١٦.٢٥	٢.٧٢	٦٣.٦٣	٢.١٣	٤٧.٣٨	القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) سم
٢٨.١١	*٣.٤٩	١.٠٨	١.٣٤	٠.٥٣	٦.١٠	١.٢٥	٤.٧٦	القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (٣كجم)) متر
٢٤.١٧	*١٥.١٩	٠.٠٧	٣.٠١	٠.٤٩	٩.٤٤	٠.٤٨	١٢.٤٥	الرشاقة (أختبار سيمو) ثانية
٢٢.٩٤	*١٢٤.٩٢	٠.١٨	٠.٨٩	٠.٢١	٣.٠٠	٠.١٦	٣.٩٠	السرعة الانتقالية (عدو) ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة (٢١م) ثانية
٤٤.٧٦	*٤٦.٤٧	٠.٠٣	٠.٥٠	٠.٠٧	٠.٦١	٠.٠٧	١.١١	التحمل (الجري الارتدادي) بطول الملعب كرة السلة (١٠ * ٢٨م) ثانية
٣٩.٨١	*٥٦.٩٢	٠.٢٨	٥.٦٤	٠.٨٣	١٩.٨١	٠.٩٩	١٤.١٧	المرونة (ثني الجذع للامام ولاسفل من الوقوف) سم
٢٤.٧٣	*١٨.٥٧	٠.٢٥	١.٦٤	٠.٤٦	٥.٠٠	٠.٦١	٦.٦٤	التوافق (أختبار الدوائر المرقمة) ثانية

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦

يتضح من جدول (٢٦) و الشكل البياني رقم (٦) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية) للمجموعة التجريبية و جود فروق بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (٣.٤٩ إلى ١٢٤.٩٢) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٢.٩٤% إلى ٤٤.٧٦%)



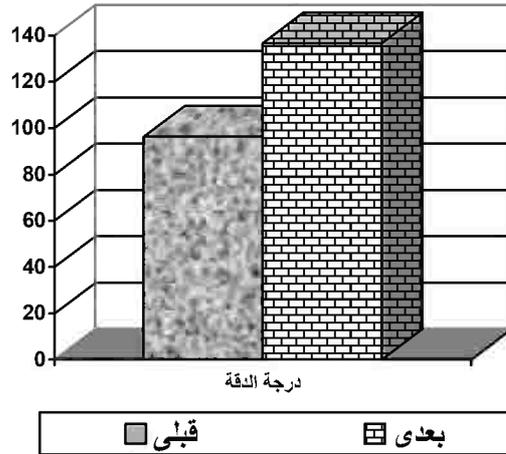
شكل (٦)
المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في
(الاختبارات البدنية)

جدول رقم (٢٧)
الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ونسبة التحسن للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة
التجريبية في (الاختبارات المهارية) ن = ٨

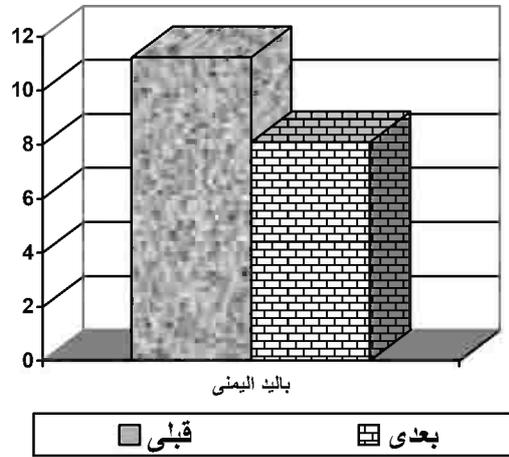
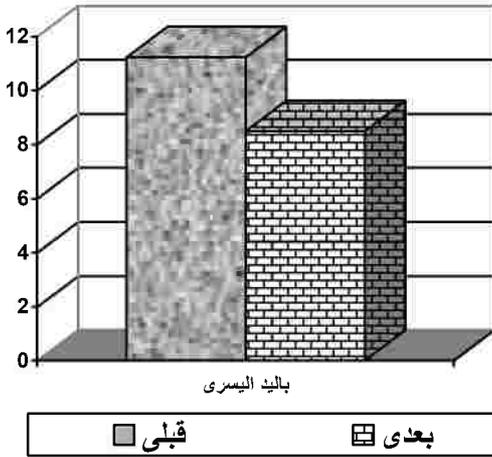
نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٤١.٩٥	*٢٠.٣٨	٥.٦٠	٤٠.٣٨	٧.٩٥	١٣٦.٦٣	١٠.٥٨	٩٦.٢٥	درجة دقة التمرير على دوائر (٣٠ ثانية)	الاختبارات المهارية
٢٨.٠٠	*٤١.٢١	٠.٢٢	٣.١٥	٠.٨٤	٨.٠٩	٠.٨٢	١١.٢٣	سرعة المحاور حول	
٢٤.٢٥	*١٣.٠٥	٠.٥٩	٢.٧٢	٠.٧٧	٨.٥٠	٠.٧٨	١١.٢٢	باليمن خمسة شواخص (ثانية)	
٨٠.٠٠	*٦.٦١	١.٠٧	٢.٥٠	٠.٧٤	٥.٦٣	٠.٨٣	٣.١٣	التصويب من القفز لمدة ٣٠ ث (خمسة أماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد	
٤٦.٣٣	*٦.٧٦	٣.٤٥	٥.٢٥	٢.٠٠	١٦.٥٠	٢.٣١	١١.٢٥	التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (٣٠) ثانية (عدد)	

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦

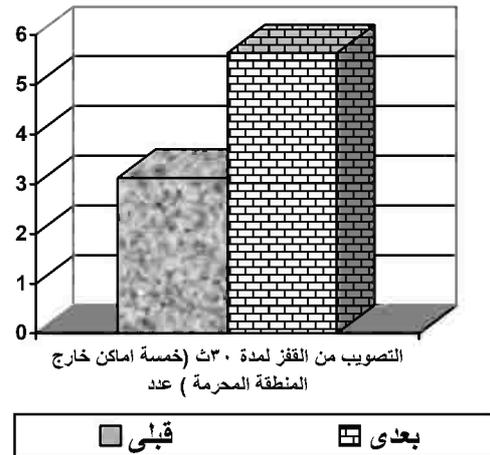
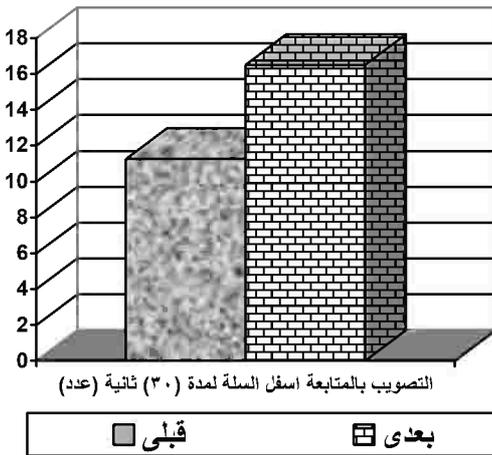
يتضح من جدول (٢٧) و الشكل البياني رقم (٧) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات المهارية) للمجموعة التجريبية و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (٦.٦١ الى ٤١.٢١) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٤.٢٥% الى ٨٠.٠٠%)



درجة دقة التمرير على دوائر (٣٠ ثانية)



سرعة المحاورة حول خمسة شواخص (ثانية)



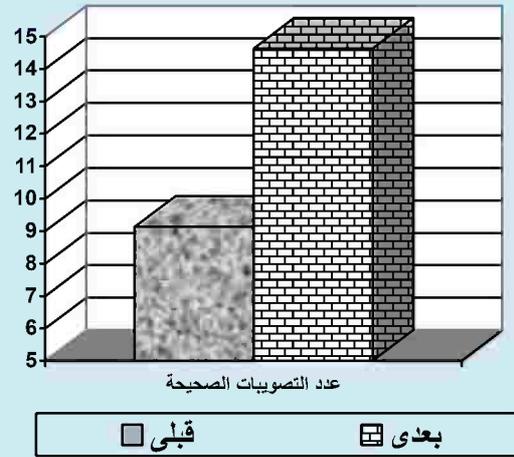
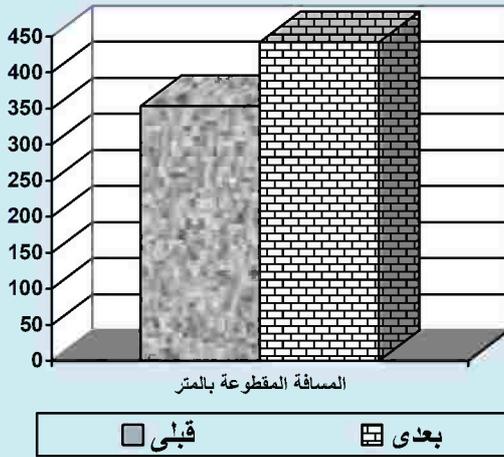
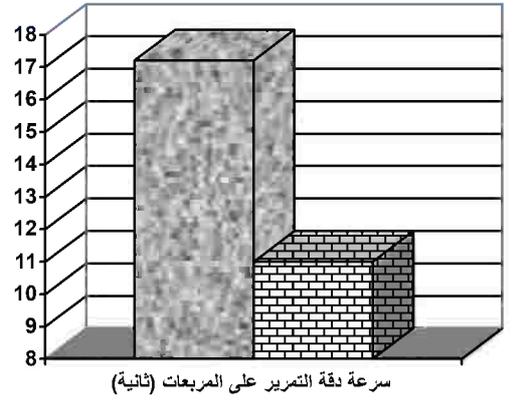
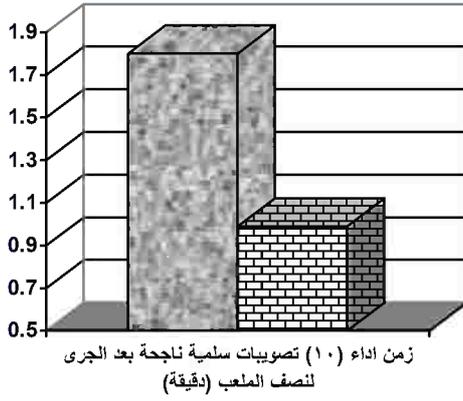
شكل (٧)
المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية
في الاختبارات المهارية

جدول رقم (٢٨)
الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ونسبة التحسن للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة
التجريبية في (الاختبارات البدنية المهارية) ن = ٨

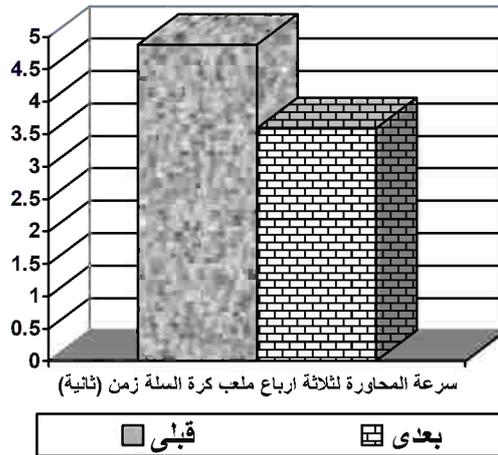
نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٣٦.١١	*١٤.٢٤	١.٢٣	٦.٢٢	١.١٧	١١.٠٠	٢.١٨	١٧.٢١	الاختبارات البدنية المهارية	سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية)
٤٥.١١	*٩.١٨	٠.٢٥	٠.٨١	٠.١٧	٠.٩٩	٠.٣٧	١.٨٠		زمن اداء (١٠) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة)
٦٠.٢٧	*٧.٢٨	٢.١٤	٥.٥٠	١.١٩	١٤.٦٣	٢.٣٠	٩.١٣		تحمل سرعة أداء تصويب سلمى على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب
٢٥.٠١	*٢١.٤٢	١١.٦٩	٨٨.٥٠	١٥.٠١	٤٤٢.٣٨	٢٥.٢٧	٣٥٣.٨٨		عدد التصويبات الصحيحة
٢٦.٤٥	*١٣.٣٩	٠.٢٧	١.٢٩	٠.٢٤	٣.٥٩	٠.٢٦	٤.٨٨		المسافة المقطوعة بالمترب
									سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية)

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦

يتضح من جدول (٢٨) و الشكل البياني رقم (٨) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية المهارية) للمجموعة التجريبية و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (٧.٢٨ الى ٢١.٤٢) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٥.٠١% الى ٦٠.٢٧%)



تحمل سرعة أداء تصويب سلمي على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجري لنهاية الملعب



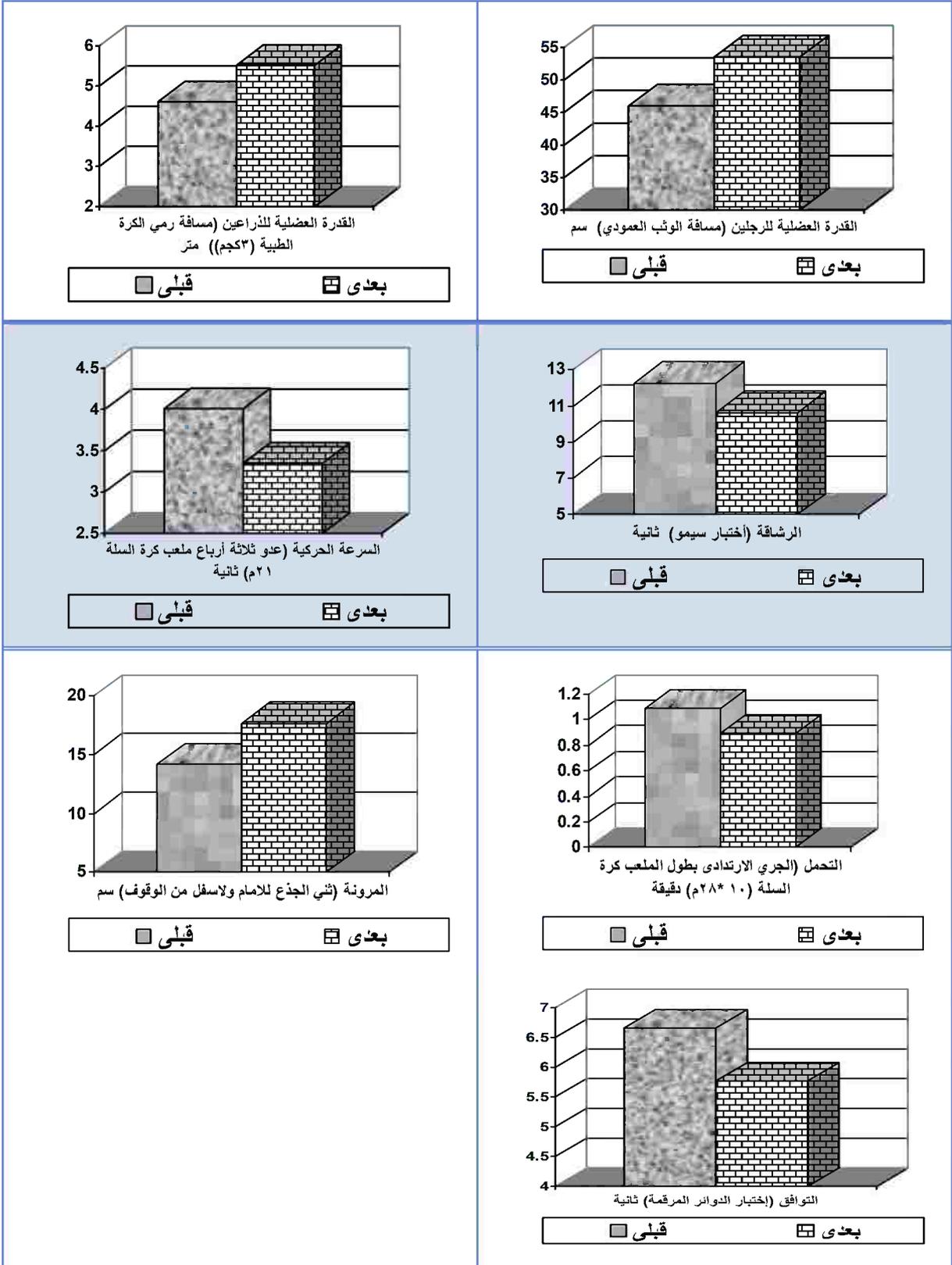
شكل (٨)
المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية
في (الاختبارات البدنية المهارية)

جدول رقم (٢٩)
الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ونسبة التحسن للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية) ن = ٨

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١٦.٣٠	*٩.٦٣	٢.٢٠	٧.٥٠	٥.٣٢	٥٣.٥٠	٣.٨٥	٤٦.٠٠	القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) سم	الاختبارات البدنية
١٩.٦٧	*١١٧.٣٣	٠.٠٢	٠.٩١	٠.٤٠	٥.٥٢	٠.٣٩	٤.٦١	القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (٣كجم)) متر	
١٣.٤٨	*١٣٣.١٨	٠.٠٤	١.٦٦	٠.٤٩	١٠.٦٥	٠.٤٩	١٢.٣٠	الرشاقة (اختبار سيمو) ثانية	
١٦.٤٠	*٥.١٥	٠.٣٦	٠.٦٦	٠.١٧	٣.٣٥	٠.٢٩	٤.٠١	السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة ٢١م) ثانية	
١٨.٦٣	*٥.٧٨	٠.١٠	٠.٢٠	٠.١٣	٠.٨٩	٠.٠٧	١.٠٩	التحمل (الجري الارتدادي بطول الملعب كرة السلة (١٠*٢٨م) ثانية	
٢٤.٤٥	*٦١.٢٩	٠.١٦	٣.٤٦	١.٧٦	١٧.٦٣	١.٦٩	١٤.١٦	المرونة (ثني الجذع للأمام ولأسفل من الوقوف) سم	
١٣.٣٧	*١٠٠.٤١	٠.٠٣	٠.٨٩	٠.٥٢	٥.٧٧	٠.٥٣	٦.٦٦	التوافق (اختبار الدوائر المرقمة) ثانية	

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦

يتضح من جدول (٢٩) و الشكل البياني رقم (٩) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية) للمجموعة الضابطة و جود فروق بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (٥.١٥ الى ١٣٣.١٨) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٣.٣٧% الى ٢٤.٤٥%)



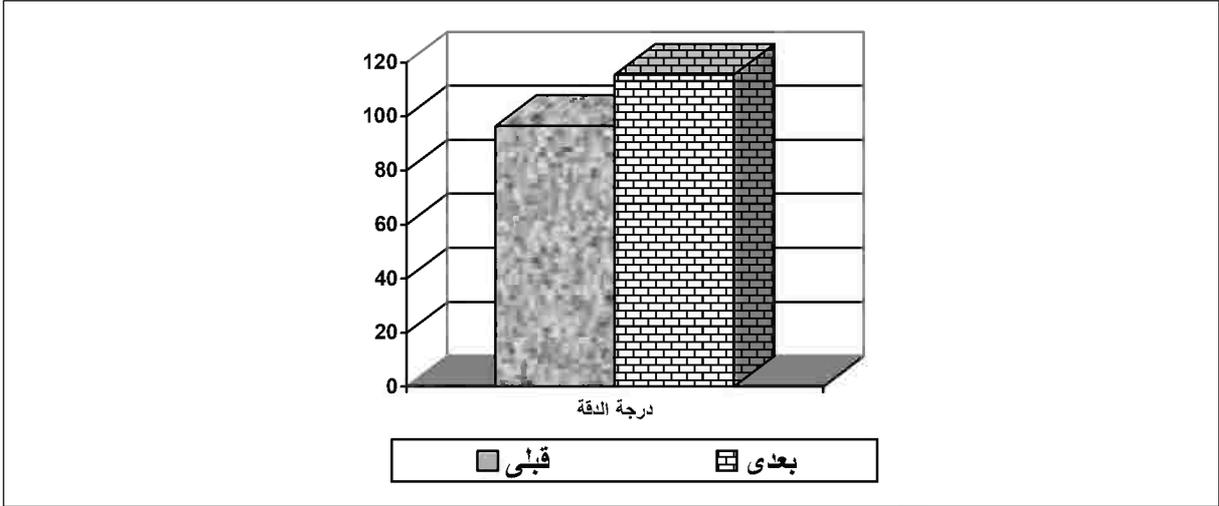
شكل (٩)
المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة
في (الاختبارات البدنية)

جدول رقم (٣٠)
الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ونسبة التحسن للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في (الاختبارات المهارية) ن = ٨

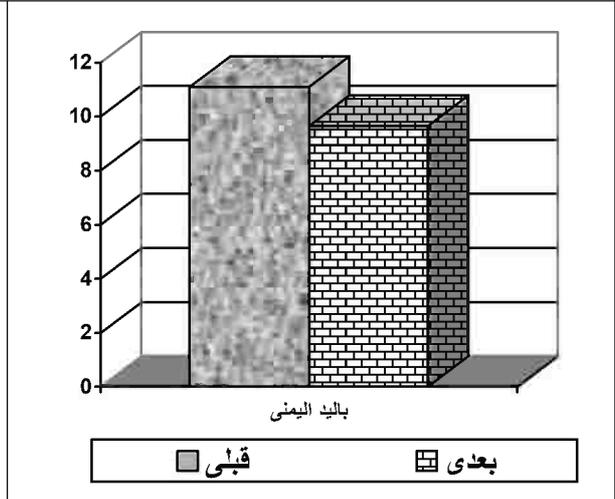
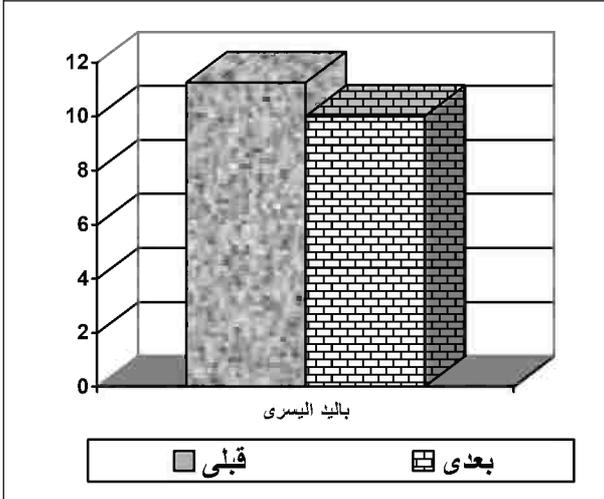
نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١٩.٦٩	*١٥.٧٠	٣.٤٢	١٩.٠٠	٢.٩٨	١١٥.٥٠	٤.٦٣	٩٦.٥٠	درجة دقة التمرير على دوائر (٣٠ ثانية)	الاختبارات المهارية
١٣.٠١	*٢.٨٧	١.٤٢	١.٤٤	٠.٨٩	٩.٦٥	٠.٨٩	١١.٠٩	سرعة المحاور حول خمسة شواخص (ثانية)	
١١.٠٣	*٩٥.١٥	٠.٠٤	١.٢٤	١.٠٧	١٠.٠٢	١.٠٥	١١.٢٦	التصويب من القفز لمدة ٣٠ ث (خمس أماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد	
٢٥.٠٠	*٣.٨٦	٠.٦٤	٠.٨٨	٠.٧٤	٤.٣٨	٠.٥٣	٣.٥٠	التصويب بالمتابعة أسفل السلة لمدة (٣٠ ثانية) (عدد)	
٢٠.٦٢	*١٣.٢٣	٠.٥٣	٢.٥٠	١.٩٢	١٤.٦٣	١.٦٤	١٢.١٣		

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦

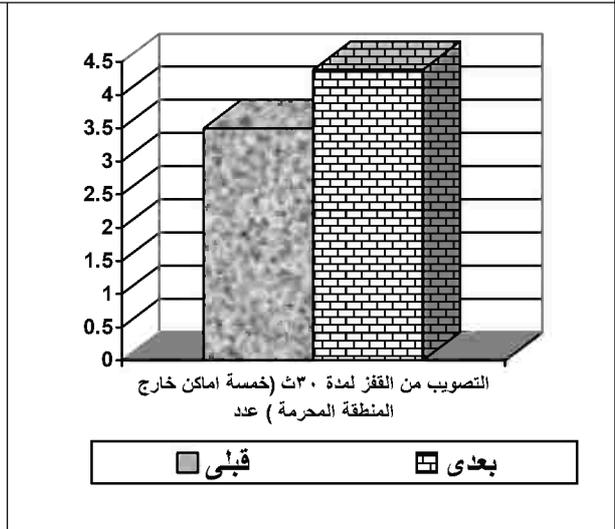
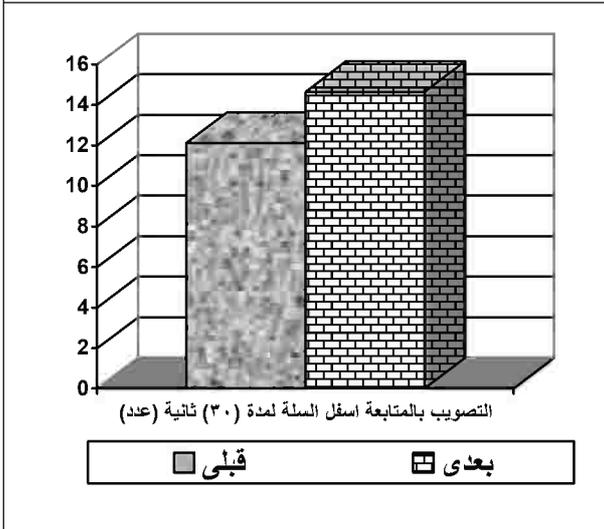
يتضح من جدول (٣٠) و الشكل البياني رقم (١٠) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات المهارية) للمجموعة الضابطة و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢.٨٧ الى ٩٥.١٥) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١١.٠٣% الى ٢٥%)



درجة دقة التمرير على دوائر (٣٠ ثانية)



سرعة المحاورة حول خمسة شواخص (ثانية)



شكل (١٠)

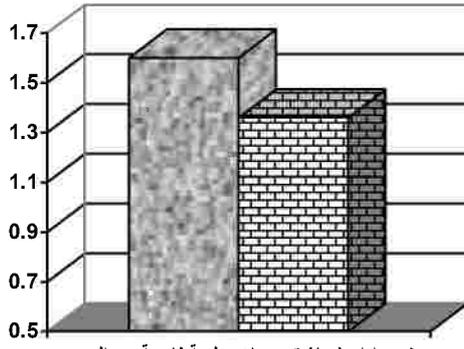
المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في
(الاختبارات المهارية)

جدول رقم (٣١)
الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ونسبة التحسن للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية المهارية) ن = ٨

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١١.٩٨	*٥.٠٢	١.٠٨	١.٩١	١.٨٤	١٤.٠٤	٢.١٥	١٥.٩٥	سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية)	الاختبارات البدنية المهارية
١٥.٠١	*١٤.٧٦	٠.٠٥	٠.٢٤	٠.٣٢	١.٣٦	٠.٣٣	١.٦٠	زمن أداء (١٠) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجري لنصف الملعب (دقيقة)	
٢٠.٢٧	*٥.٣٥	٠.٩٩	١.٨٨	٢.١٧	١١.١٣	١.٩٨	٩.٢٥	تحمل سرعة أداء تصويب سلمي على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجري لنهاية الملعب	
١٥.٦١	*٨.٢٦	١٨.٤٩	٥٤.٠٠	٢٦.٣٢	٤٠٠.٠٠	٢٩.٨٩	٣٤٦.٠٠	عدد التصويبات الصحيحة المسافة المقطوعة بالمتري	
١٥.٠٦	*٥.٠٥	٠.٠٤	٠.٧١	٠.٢٥	٤.٠٣	٠.٢٧	٤.٧٤	سرعة المحاوراة لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية)	

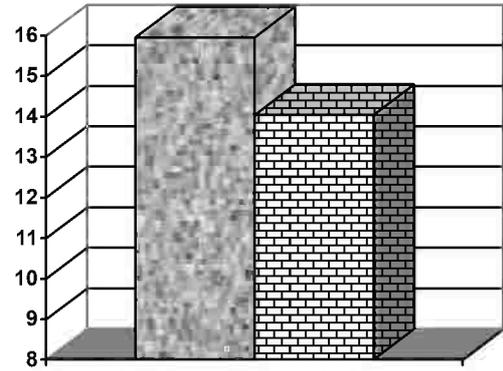
* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦

يتضح من جدول (٣١) و الشكل البياني رقم (١١) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية المهارية) للمجموعة الضابطة و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (٥.٠٢ الى ١٤.٧٦) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١١.٩٨% الى ٢٠.٢٧%)



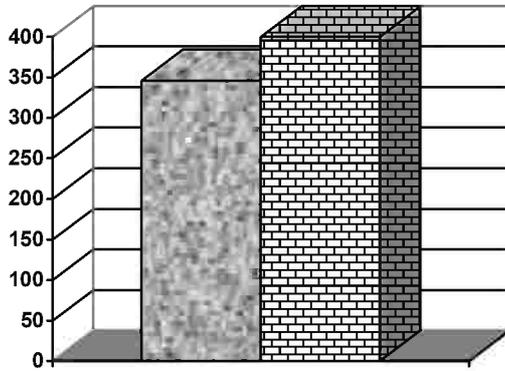
زمن اداء (١٠) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى
لنصف الملعب (دقيقة)

قبلى بعدى



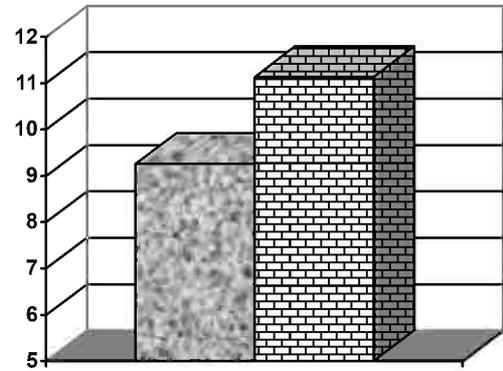
سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية)

قبلى بعدى



المسافة المقطوعة بالمتر

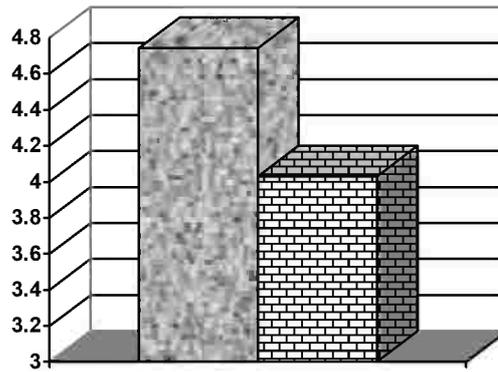
قبلى بعدى



عدد التصويبات الصحيحة

قبلى بعدى

تحمل سرعة أداء تصويب سلمي على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب



سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية)

قبلى بعدى

شكل (١١)

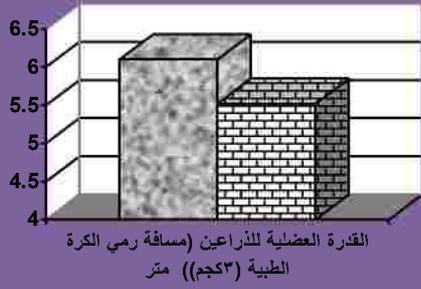
المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في
(الاختبارات البدنية المهارية)

جدول (٣٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق في (الاختبارات البدنية) بين المجموعة التجريبية
والمجموعة الضابطة في القياس البعدي

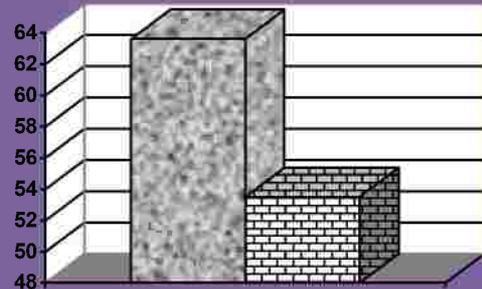
نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٨		المجموعة التجريبية ن = ٨		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
١٥.٩١	*٤.٧٩	١٠.١٣	٥.٣٢	٥٣.٥٠	٢.٧٢	٦٣.٦٣	الاختبارات البدنية
٩.٥١	*٢.٤٨	٠.٥٨	٠.٤٠	٥.٥٢	٠.٥٣	٦.١٠	
١٢.٧٨	*٤.٩٢	١.٢١	٠.٤٩	١٠.٦٥	٠.٤٩	٩.٤٤	
١١.٦٢	*٣.٦٥	٠.٣٥	٠.١٧	٣.٣٥	٠.٢١	٣.٠٠	
٤٥.٣١	*٥.٣٥	٠.٢٨	٠.١٣	٠.٨٩	٠.٠٧	٠.٦١	
١١.٠٢	*٣.١٧	٢.١٨	١.٧٦	١٧.٦٣	٠.٨٣	١٩.٨١	
١٥.٤١	*٣.١٣	٠.٧٧	٠.٥٢	٥.٧٧	٠.٤٦	٥.٠٠	

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

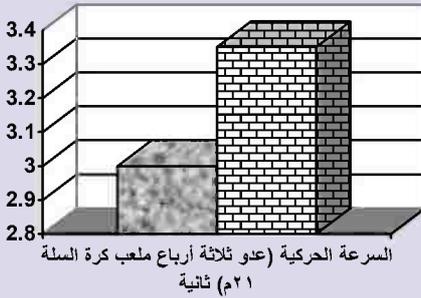
يتضح من جدول (٣٢) و الشكل البياني رقم (١٢) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في (الاختبارات البدنية) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية. حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢.٤٨ الى ٥.٣٥) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (٩.٥١% الى ٤٥.٣١%)



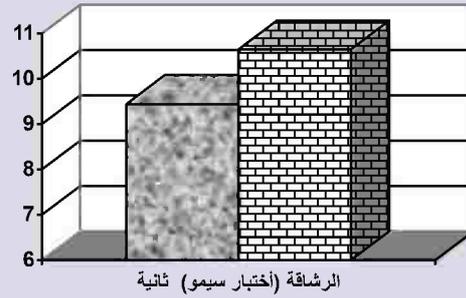
التجريبية الضابطة



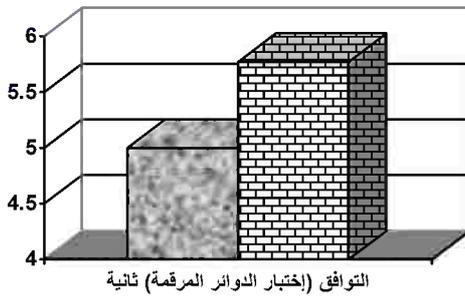
التجريبية الضابطة



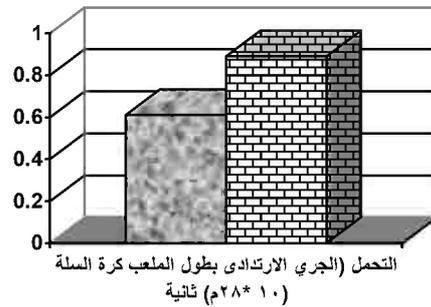
التجريبية الضابطة



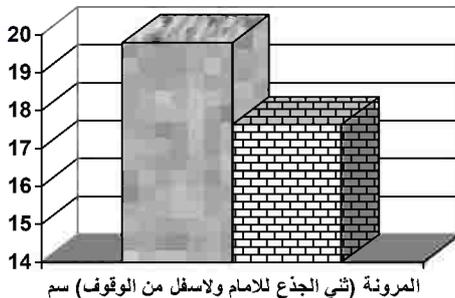
التجريبية الضابطة



التجريبية الضابطة



التجريبية الضابطة



التجريبية الضابطة

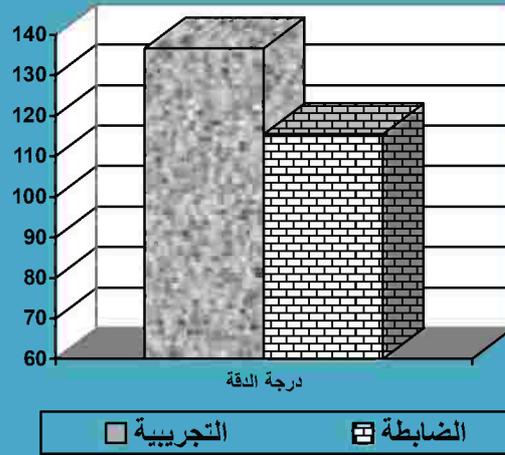
شكل (١٢) المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية) بعد التجربة

جدول رقم (٣٣)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في
الاختبارات المهارية في القياس البعدي (ن=١٦)

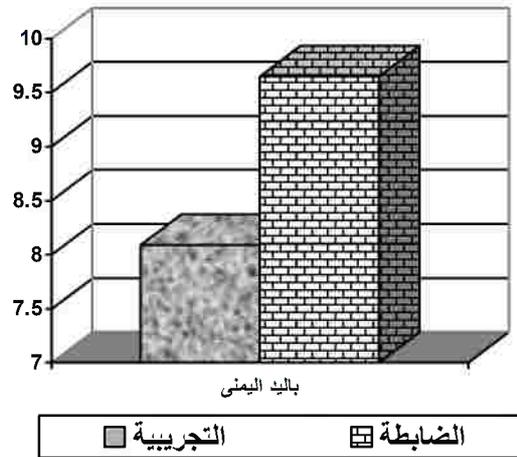
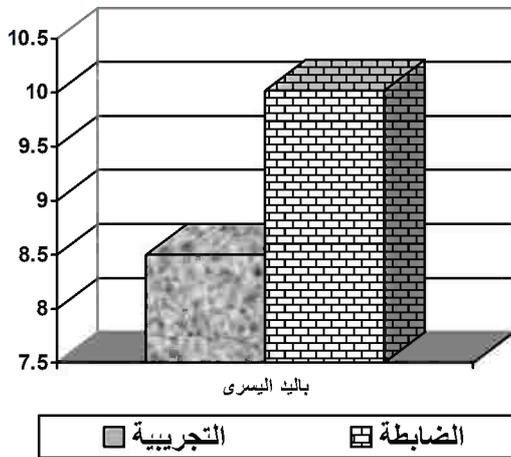
نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٨		المجموعة التجريبية ن = ٨		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
١٥.٤٦	*٧.٠٤	٢١.١٣	٢.٩٨	١١٥.٥٠	٧.٩٥	١٣٦.٦٣	درجة دقة التمير على دوائر (٣٠ ثانية)
١٩.٢٧	*٣.٦٠	١.٥٦	٠.٨٩	٩.٦٥	٠.٨٤	٨.٠٩	سرعة المحورة حول خمسة شواخص (ثانية)
١٧.٨٢	*٣.٢٥	١.٥٢	١.٠٧	١٠.٠٢	٠.٧٧	٨.٥٠	
٢٢.٢٢	*٣.٣٦	١.٢٥	٠.٧٤	٤.٣٨	٠.٧٤	٥.٦٣	التصويب من القفز لمدة ٣٠ ث (خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد
١٧.٤٠	*٤.٩٧	٢.٨٧	١.٩٢	١٤.٦٣	٢.٠٠	١٦.٥٠	التصويب بالمتابعة أسفل السلة لمدة (٣٠ ثانية (عدد)

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

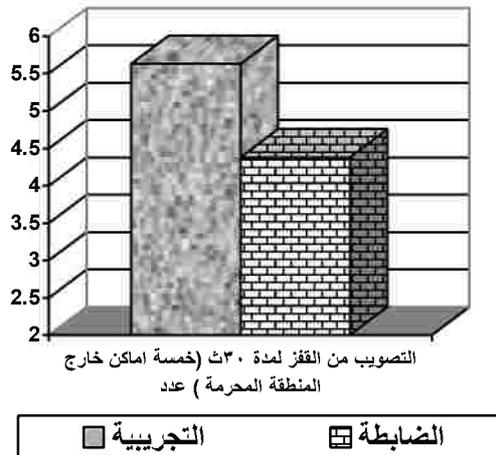
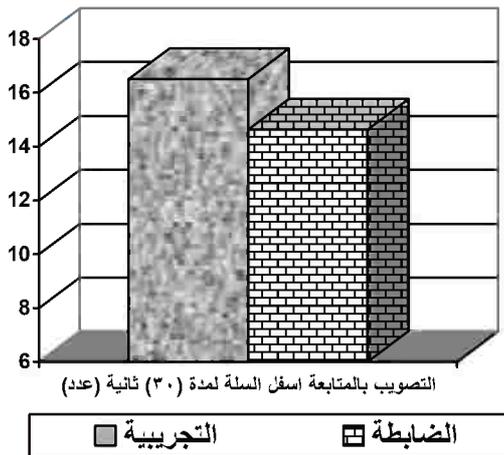
يتضح من جدول (٣٣) والشكل البياني رقم (١٣) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في (الاختبارات المهارية) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية. حيث بلغت قيمة ت ما بين (٣.٢٥ الى ٧.٠٤) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (١٥.٤٦% الى ٢٢.٢٢%)



درجة دقة التمرير على دوائر (٣٠ ثانية)



سرعة المحاورة حول خمسة شواخص (ثانية)



شكل (١٣)

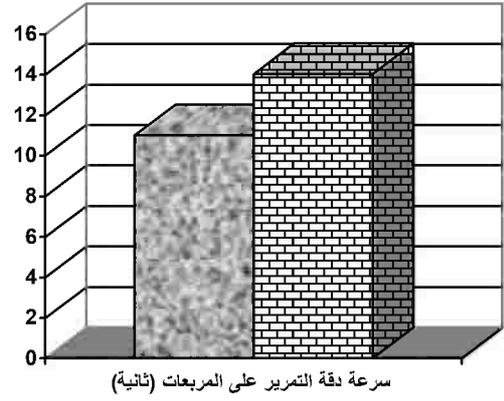
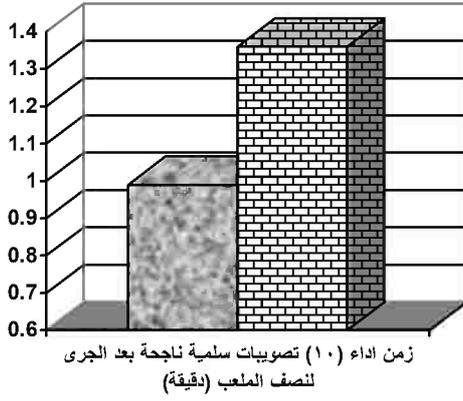
المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات المهارية) بعد التجربة

جدول رقم (٣٤)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية المهارية في القياس البعدي

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٨		المجموعة التجريبية ن = ٨		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
٢٧.٦٢	*٣.٩٤	٣.٠٤	١.٨٤	١٤.٠٤	١.١٧	١١.٠٠	سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية)	الاختبارات البدنية المهارية
٣٧.٤٢	*٢.٨٩	٠.٣٧	٠.٣٢	١.٣٦	٠.١٧	٠.٩٩	زمن اداء (١٠) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة)	
٢٣.٩٣	*٤.٠١	٣.٥٠	٢.١٧	١١.١٣	١.١٩	١٤.٦٣	تحمل سرعة أداء تصويب سلمي على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب	
٩.٥٨	*٣.٩٦	٤٢.٣٨	٢٦.٣٢	٤٠٠.٠٠	١٥.٠١	٤٤٢.٣٨	عدد التصويبات الصحيحة	
١٢.٢٣	*٣.٥٨	٠.٤٤	٠.٢٥	٤.٠٣	٠.٢٤	٣.٥٩	المسافة المقطوعة بالمت	
							سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية)	

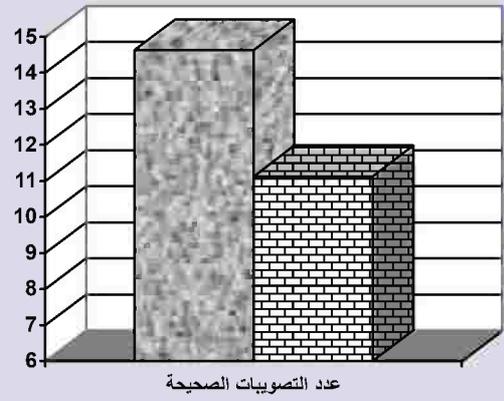
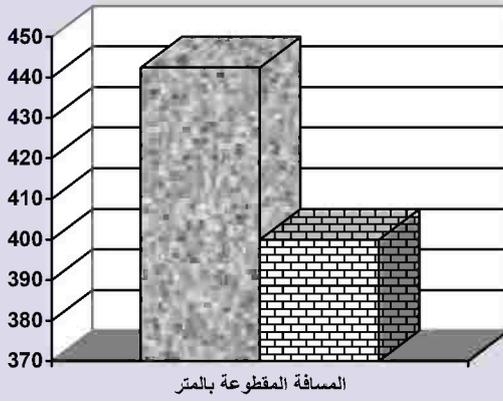
* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٣٤) و الشكل البياني رقم (١٤) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في (الاختبارات البدنية المهارية) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية. حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢.٨٩ الى ٤.٠١) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥. كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (٩.٥٨ % الى ٣٧.٤٢ %)



■ التجريبية ■ الضابطة

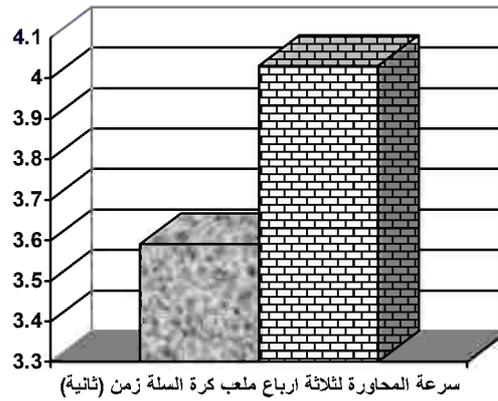
■ التجريبية ■ الضابطة



■ التجريبية ■ الضابطة

■ التجريبية ■ الضابطة

تحمل سرعة أداء تصويب سلمي على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب



■ التجريبية ■ الضابطة

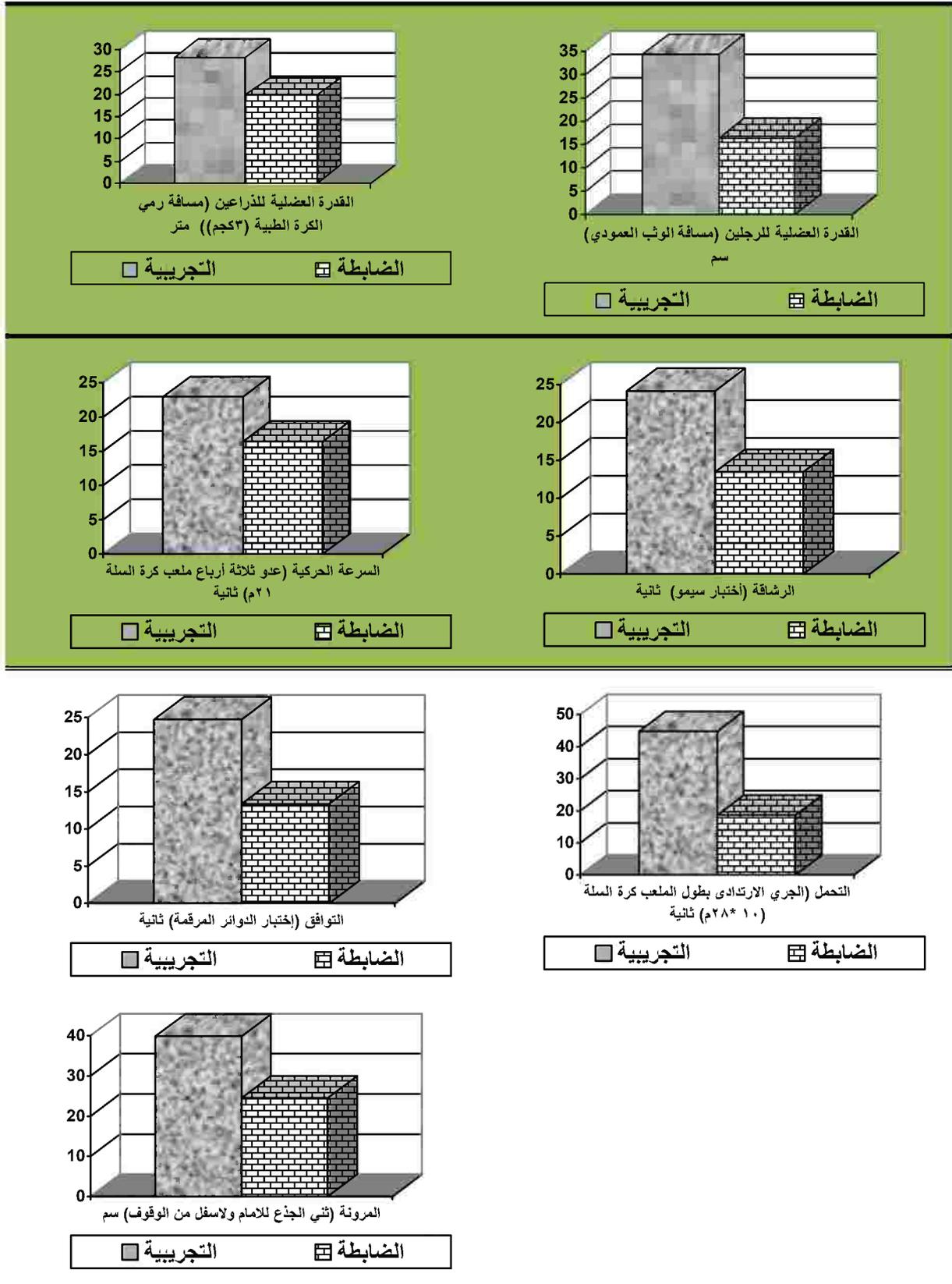
شكل (١٤)
المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية المهارية)

بعد التجربة

جدول رقم (٣٥)
النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلي و البعدى) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدى		نسبة التحسن	
للمجموعة الضابطة	للمجموعة التجريبية	المتغيرات	
١٦.٣٠	٣٤.٣٠	القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) سم	الاختبارات البدنية
١٩.٦٧	٢٨.١١	القدرة العضلية للأذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (٣كجم)) متر	
١٣.٤٨	٢٤.١٧	الرشاقة (أختبار سيمو) ثانية	
١٦.٤٠	٢٢.٩٤	السرعة الانتقالية (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة ٢١م) ثانية	
١٨.٦٣	٤٤.٧٦	التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (١٠ * ٢٨م) ثانية	
٢٤.٤٥	٣٩.٨١	المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم	
١٣.٣٧	٢٤.٧٣	التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية	

يتضح من جدول (٣٥) والشكل البياني رقم (١٥) والخاص بالنسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلي و البعدى) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية ان نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية بلغت ما بين (٢٢.٩٤% الى ٤٤.٧٦%) فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (١٣.٤٨% الى ٢٤.٤٥%)



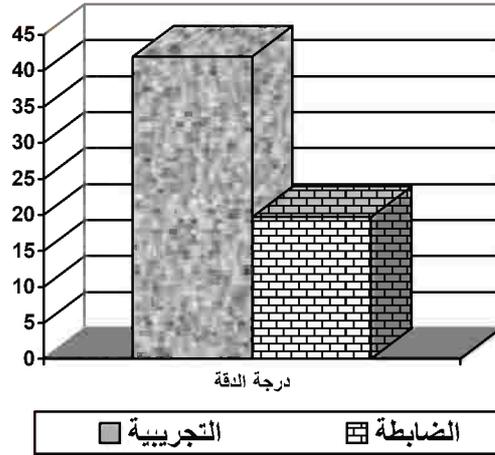
جدول (١٥)

النسبة المئوية لتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلي و البعدى) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية

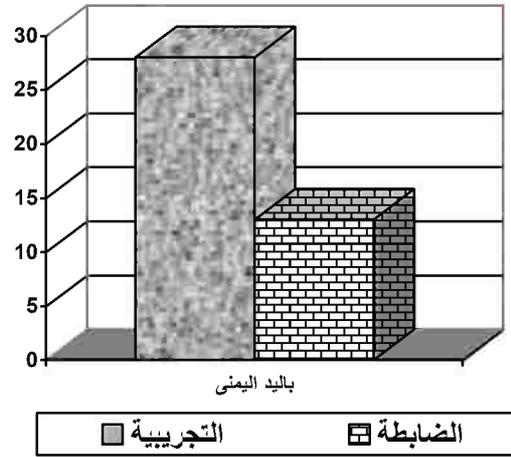
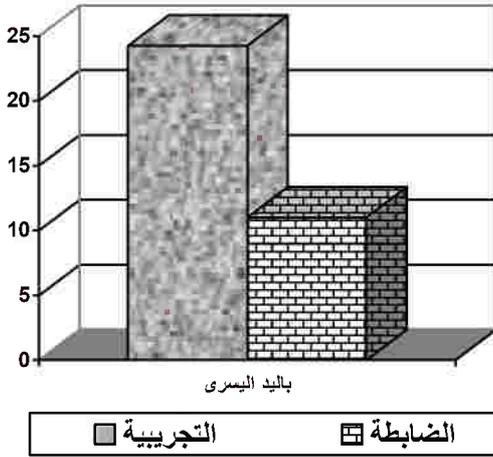
جدول (٣٦)
النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلي و البعدى) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات المهارية

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدى		نسبة التحسن		المتغيرات
للمجموعة الضابطة	للمجموعة التجريبية			
١٩.٦٩	٤١.٩٥	درجة دقة التمرير على دوائر (٣٠ ثانية)		الاختبارات المهارية
١٣.٠١	٢٨.٠٠	باليمنى	سرعة المحاوره حول خمسة شواخص (ثانية)	
١١.٠٣	٢٤.٢٥	باليمنى اليسرى		
٢٥.٠٠	٨٠.٠٠	التصويب من القفز لمدة ٣٠ ث (خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد		
٢٠.٦٢	٤٦.٦٧	التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (٣٠ ثانية (عدد)		

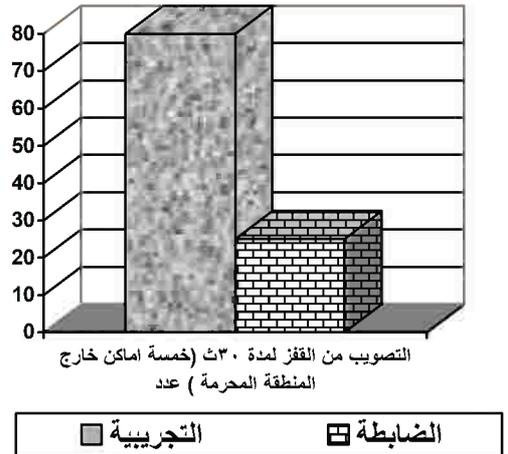
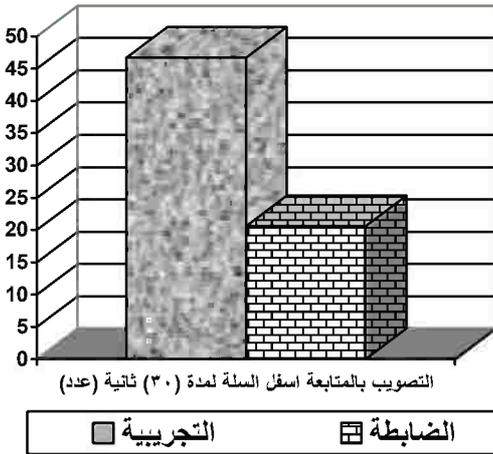
يتضح من جدول (٣٦) والشكل البياني رقم (١٦) والخاص بالنسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلي و البعدى) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات المهارية ان نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية بلغت ما بين (٢٤.٢٥% الى ٨٠%) فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (١١.٠٣% الى ٢٥%)



درجة دقة التمير على دوائر (٣٠ ثانية)



سرعة المحاور حول خمسة شواخص (ثانية)



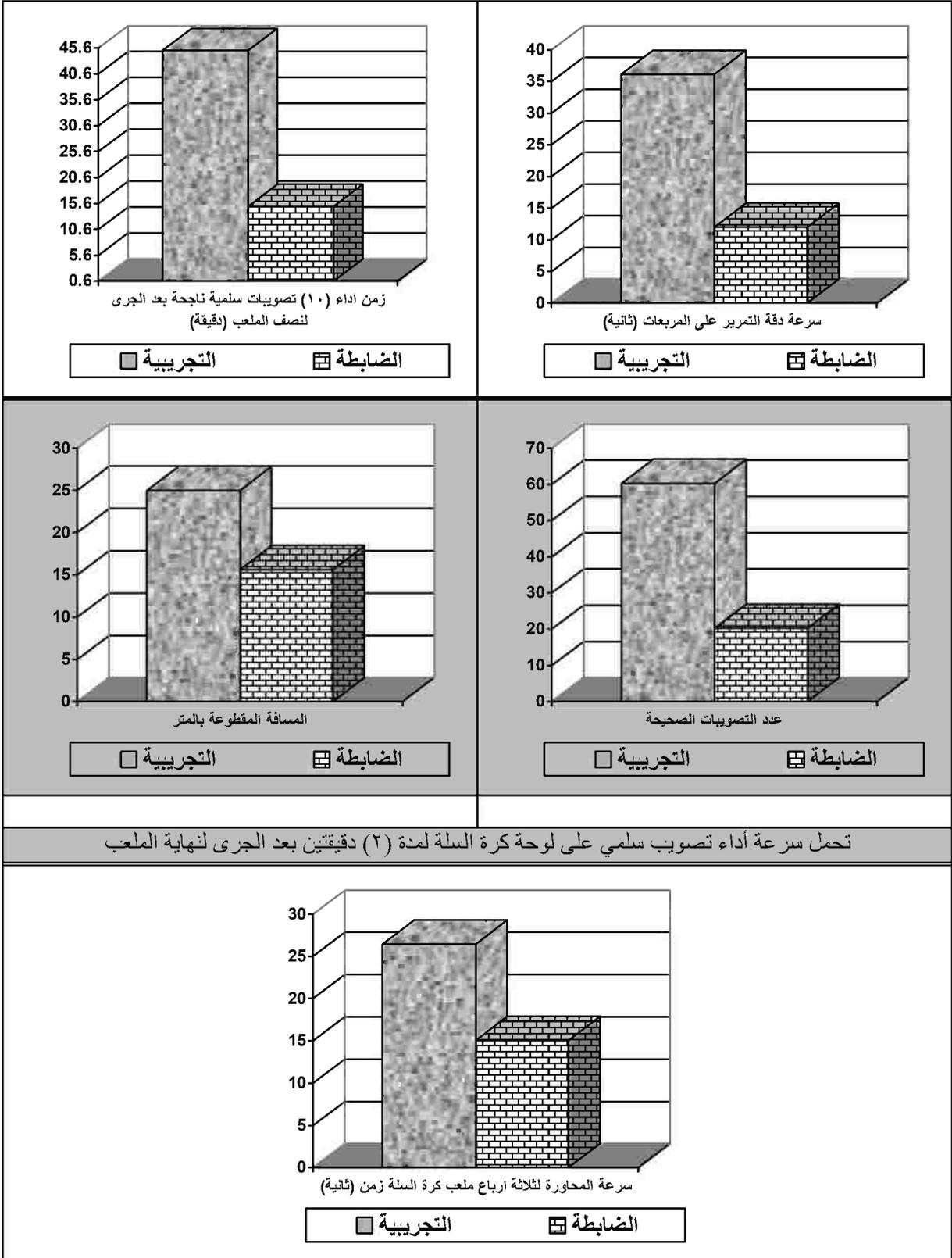
شكل (١٦)

النسبة المئوية لتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلي و البعدى) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

جدول رقم (٣٧)
النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلي و البعدي) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في
الاختبارات البدنية المهارية

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي		نسبة التحسن		المتغيرات
للمجموعة الضابطة	للمجموعة التجريبية			
١١.٩٨	٣٦.١١	سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية)		الاختبارات البدنية المهارية
١٥.٠١	٤٥.١١	زمن اداء (١٠) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة)		
٢٠.٢٧	٦٠.٢٧	عدد التصويبات الصحيحة	تحمل سرعة أداء تصويب سلمي	
١٥.٦١	٢٥.٠١	المسافة المقطوعة بالمتر	على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقائق بعد الجرى لنهاية الملعب	
١٥.٠٦	٢٦.٤٥	سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية)		

يتضح من جدول (٣٧) والشكل البياني رقم (١٧) والخاص بالنسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلي و البعدي) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية المهارية ان نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية بلغت ما بين (٢٥.١% الى ٦٠.٢٧%) في حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (١١.٩٨% الى ٢٠.٢٧%)



تحمل سرعة أداء تصويب سلمي على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب

شكل (١٧)

النسبة المئوية لتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلي و البعدى) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية المهارية

بالتخطيط الجيد المتكامل الذي يركز في الأساس على القدرات البدنية والمهارية والقدرات البدنية المرتبطة مباشرة بالأداء المهاري. (١٠: ٢)

ويرى الباحث أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في كرة السلة يتطلب تنمية وتطوير العديد من المكونات البدنية والمهارية والخطية والنفسية ويعتبر الجانب البدني والمهاري من الدعائم الأساسية التي يركز عليها وصول اللاعبين إلى مستوى خطي ونفسي عالي.

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة : كلينك Kilinc (٢٠٠٧) (69) Kilinc F. والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي البدني الخاص بمهارات كرة السلة لمدة ١٠ أسابيع يؤثر تأثيراً إيجابياً على لاعبات كرة السلة من خلال تحسين وتطوير النواحي البدنية واللياقة الحركية والإدوات الفنية.

ويضيف أحمد عبد الله محمد (١٩٩٦) أن المستوى المهاري يبنى بالضرورة على الأداء البدني فلا بد من الاهتمام بتنمية الأداء المهاري عن طريق ربطه بالأداء البدني في تدريبات تشبه إلى حد كبير الأداء المهاري ذاته. (٤: ٦)

ويرى هال ويسيل Hal Wassl (١٩٩٤) أن أكثر الطرق فعالية لتطوير مهارات كرة السلة هي التمرين مع تنفيذ هذه المهارات بشكل قريب للمنافسة. (٤٣: ٦٥)

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧) (٢٤) والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقنن بتدريبات مشابهة للأداء يؤدي بالضرورة إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة وتطويرها.

ويرى محمد حسن علاوي (١٩٩٤) أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية. (٨٠: ٤٤)

ويرى دين سميث Dean Smith (٢٠٠٠) أن تجريب واقتراح مختلف الوسائل التدريبية العلمية والعملية لتزويد المدربين بها وبالتالي استخدامها في برامجهم التدريبية لتطوير مختلف الجوانب ولعل الإعداد البدني الخاص بتدريبات قريبة الشبه بالأداء للاعب كرة السلة يعد الركن الأساسي الذي يعتمد عليه في البناء الفني والخطي ويعود ذلك إلى تعدد المهارات الهجومية والدفاعية في هذه اللعبة وترابطها وزمن أدائها السريع والمتغير وذلك وفق المواقف التي يواجهها اللاعب فردياً وجماعياً وعليه فإن كل تطوير فني تنشأ إليه هذه اللعبة يقتضي عملاً بدنياً نوعياً دقيقاً يعتمد على القاعدة العلمية الصحيحة. (٦٣: ١٦٤)

وتشير ألفت أحمد مختار (١٩٩٠) إلى أن الإعداد البدني الخاص والمهاري، هما القاعدة الأساسية التي يبنى عليها المدرب بقية جوانب الحالة التدريبية للاعب كرة السلة، فاللاعب المعد بدنياً ومستواه أقل مهاريًا لا يمكن استغلال إمكاناته سواء من حيث القوة أو التحمل أو السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته، كما أن اللاعب غير المتمكن مهاريًا يعتبر خطط اللعب بالنسبة له حلاً يصعب تحقيقه، والمهارات الحركية بتدريباتها التطبيقية وأساليبها المختلفة يمكن أن تحقق كل من الإعداد البدني وخطط اللعب. (١١: ٢، ٦٧)

ويوضح عادل عبد البصير (١٩٩٩) نقلاً عن Matifiv أن الإعداد البدني الخاص الذي يهدف إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة لنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتكتيك هو أفضل أسلوب تدريبي يمكن تحقيق المستوى العالي للاعبين في نوع النشاط الممارس. (٢٥: ٩٢)

كما تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة عمرو سيد حسن احمد (٢٠١٢) (٣٨) والتي توصلت إلى تحسين كبير ومعنوي في درجات القياسات البدنية لمعظم الاختبارات البدنية لأفراد العينة قيد البحث لصالح القياس البدني، في اختبارات الخطوات الجانبية، الجري المكوكي، الوثب العمودي. كما جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي البدني الخاص بتدريبات مشابهة للأداء على مجموعة العناصر البدنية قيد البحث في جميع الاختبارات البدنية الخاصة.

عرض نتائج الاختبارات المهارية:

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات المهارية) للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي (درجة دقة التمرير على دوائر (٣٠ ثانية)، سرعة المحاورة حول خمسة شواخص (ثانية)، التصويب من القفز لمدة ٣٠ ث (خمسة أماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد، التصويب بالمتابعة أسفل السلة لمدة (٣٠ ثانية (عدد))، كما يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات المهارية) للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي، في حين يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في (الاختبارات المهارية) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير البرنامج المقترح وما يحتويه من تمارين والذى أدى إلى تحسن نتائج الاختبارات المهارية، كما كانت عملية الانتظام والاستمرار في التدريب العلمي السليم لدى أفراد عينة البحث تعود عليهم في إكتساب الخبرة في حل المشكلات التي تواجههم في المباراة.

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة مدحت يونس عبد الرازق (٢٠٠٢) (٤٨) والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات مهارية متكررة باحتمال مقننة أدى إلى تحسن مستوى وسرعة أداء المهارات الهجومية لناشئي كرة السلة، كما أن المهارات الهجومية المختارة (المحاورة في خط مستقيم ومتعرج - التمرير - التصويب على الهدف) تعطي دلالة لمستوى سرعة اللاعب في الأداء المهاري الهجومي - الاختبارات المهارية التي طبقت على عينة البحث لقياس سرعة الأداء المهاري كانت فعالة وصادقة ووسيلة هامة لقياس حالة اللاعب المهارية.

كما تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة مندوكيسليونس (71) (٢٠٠٥) Mindaugas Balciunas : والتي توصلت إلى تحسن بعض مهارات كرة السلة لصالح المجموعة التي طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمرير المهاري في شكل منفرد وفي اشكال اقرب الى المنافسة من التمرير.

ويذكر أمر الله البساطي (١٩٩٨) أن الأداء المهاري يشتمل على المهارات الحركية التي يتضمنها النشاط التخصصي تتمثل في المهارات المنفردة أو المركبة ويرتبط مستوى الحالة المهارية في النشاط الرياضي على مدى تطوير المتطلبات البدنية الخاصة بهذا النشاط. فهناك ارتباط وثيق بين المتطلبات البدنية المهارية ولا يمكن الفصل بينها في عملية اعداد اللاعبين لتحقيق اعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس. (١٢ : ١٩)

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة دراسة صبحية سالم محمد (٢٠١٢) (٢٣) والتي توصلت إلى أن تطبيق البرنامج التدريبي الخاصة من الصغر للمبتدئين في كرة السلة تؤدي إلى تحسين في جميع الصفات البدنية مرتبطة بالأداء المهاري لصغار كرة السلة تحت ١٢ سنة، وأهمية التدريبات النوعية في إعداد اللاعب من الصغر من الأمور الأكثر فعالية في التخطيط بالوصول للاعب إلى أفضل مستوى بدني ومهاري في آن واحد.

ويرى عادل عبد البصير علي (١٩٩٢) ان الإعداد المهاري للاعبين يستهدف تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصص الذي يمارسه. (٢٥ : ٢١١)

ويرى الباحث إن التدريب من خلال تمارين تشبه ما يحدث في الملعب وخلال المباريات يهدف أساساً إلى الوصول إلى ثبات دقة الأداء، وتزداد السرعة، ويزداد اهتمام المدرب بدقة وثبات الأداء المهاري، ويجب أن يضع المدرب في اعتباره أن اللاعب إذا لم يصل إلى التكامل في دقة الأداء المهاري وثبات هذا الإتقان، فإن خطط اللعب لا يمكن أن تنفذ أثناء المباراة بالصورة الدقيقة المطلوبة.

وأيضاً تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة سناء عباس إبراهيم (٢٠٠٦) (٢٢) والتي توصلت إلى وجود ارتباط بين البرنامج التدريبي المستخدم ومستوى الأداء للأساسيات المهارية للاعبين كرة السلة. و تطوير الأداء الحركي للمهارات الأساسية المستخدمة في الجمل الحركية المركبة للاعبين كرة السلة للصغار (٩ : ١٢) سنة.

كما تضيف سناء عباس إبراهيم (٢٠٠٦) انه تتميز طبيعة أداء لاعبي كرة السلة عندما تتكامل القدرة على دمج أكثر من مهارة في شكل تكوينات متنوعة تؤدي بما يتناسب مع المواقف والهدف منه ويشمل هذا التكوين مهارات متنوعة وغير متماثلة ترتبط مع بعضها في شكل وحدة مهارية بصورة تجعل أداؤها متواصلًا، وتعتبر تلك التكوينات من أكثر الحركات الرياضية أهمية حيث تتميز بتحقيق أكثر من واجب حركي في وقت واحد. (٢٢ : ٥٣)

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة إسلام توفيق السرسى: (٢٠٠٥)(١٠) والتي توصلت إلى أن استخدام البرنامج التدريبي قد حقق نتائج أفضل في المستوى المهارى من خلال لتنمية الأداءات المهارية المركبة بالإضافة لتنمية التوافق العضلي العصبي وسرعة ودقة الأداءات للمجموعة التجريبية والتي تفوقت أيضا على المجموعة الضابطة في نتائج القياسات المهارية المركبة.

ويرى الباحث أن عملية التدريب الفعالة للاعب كرة السلة من غير المحترفين يجب أن لا تكون محدودة خلال الموسم الواحد بل تتعداه إلى الفترة الزمنية مابين المواسم والتي يركز المدربون في هذه الفترة على البحث وبكل طاقتهم عما حصل في الموسم السابق وتقويمه. ويأتي تقويم العملية التدريبية بكل حيثياتها من عدد الوحدات التدريبية الى نوعيتها الى التمرينات الوحيدة او المركبة التي أعطيت إلى اللاعبين ومدى الاستفادة منها.

من جانب آخر تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة على محمد العجمي (٢٠٠١) (٣٣) والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريب المقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة أدى إلى تحسن مستوى أداء لاعبي كرة السلة.

كما أكدت دراسة عمرو سيد حسن احمد (٢٠١٢) (٣٨) أن المطب الأساسي للمدرب من العملية التدريب هو الوصول إلى مستوى مهاري وبدني أفضل لتحقيق الإنجاز، بالتالي ان أي تقدم يحصل في هذين المستويين هو أساس النجاح في العملية التدريبية. لذا وجب على المدربين التدريب من البداية بتدريبات بدنية مهارية والعمل على تكرار وتصحيح الأداء المهارى بشكل مستمر والتأكد من صحة الأداء المهارى بشكل مستمر.

كما يرى وجدي مصطفى الفاتح (٢٠٠٢) إن الهدف الأساسي من تعليم المهارات هو أن يعيد الفرد الرياضي أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل بحيث يصل إلى أن يؤديها كما يجب تحت أي ظرف من ظروف المنافسة، كما يتطلب إتقان اللاعب للمهارة وجوب استيعاب المدرب جيداً لدقائق الطرق الصحيحة في أداء المهارة ولا يعتمد فقط على قدرته الشخصية على أداء المهارة والاكتماء بعمل نموذج أمام اللاعبين، في حين نجد أن إصلاح الأخطاء في الأداء المهارى هام جداً ويجب أن يدرج المدرب في تعليم الطريقة الصحيحة للمهارة مع توجيه اللاعب باستمرار وإصلاح أخطائه في كل مرحلة تعليمية، والأداء المهارى يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة، وبالتالي يحاول الرياضي من خلال الأداء المهارى تحسين حركاته إلى أن تشبه إلى حد كبير الصورة المثالية للمهارة الفنية. (١٥٠، ١٤٩ : ٥٩)

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة خالد نجم عبد الله، سلوان صالح جاسم (٢٠٠٥) (١٧) والتي توصلت إلى أن استخدام التمارين المهارية لتطوير صفة مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة وبشكل إيجابي لتطوير هذه الصفة، وكانت الصفة البدنية المراد تطويرها تطورت لدى المجموعتين ولكن تطور مجموعة التدريب على التمارين المهارية كان أفضل من الأخرى التي تدرت على التمارين البدنية فقط.

عرض نتائج الاختبارات البدنية المهارية :

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية المهارية) للمجموعة التجريبية (سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية)، زمن اداء (١٠) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة)، تحمل سرعة أداء تصويب سلمى على لوحة كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب، سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية) وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى تأثير التمرينات البدنية المهارية التي طبقت على المجموعة التجريبية ولإستعانة الباحث بكثير من الامور المتعلقة بالتدريب كالأجهزة والادوات، أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فهناك ايضاً فروق دالة إحصائية في نتائج القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في جميع المهارات وبنسب اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وقد يعزو الباحث هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة.

في حين يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في (الاختبارات البدنية المهارية) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى تأثير برنامج التمرينات البدنية المهارية حيث وضعه الباحث وراعى فيه اعتماده على أسس علمية ومراعياً فيه الفروق الفردية وتوزيع فترات التدريب واستخدام الأدوات والتمارين البدنية المهارية وهذا ما أدى إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فهناك فروق دالة إحصائية في نتائج القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ويرجع هذا إلى تأثير البرنامج التقليدي والذي أخضعت له المجموعة الضابطة والذي أحدث تحسناً في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولكن بنسبة أقل مقارنة بنتائج نفس الاختبارات لدى المجموعة التجريبية وهذا يشير إلى أن البرنامج المقترح وما يحتويه من تمرينات كان أكثر تأثيراً في تطوير نتائج الاختبارات البدنية والمهارية مقارنة بالبرنامج التقليدي والمطبق على المجموعة الضابطة.

كما يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية المهارية) للمجموعة الضابطة ووجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير برنامج التمرينات التقليدية والمطبق على المجموعة الضابطة والذي أدى إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في الاختبارات البدنية المهارية ولكن كانت نسبة التحسن أقل من نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة راتب الداود (٢٠١٠) (١٩) والتي توصلت إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية في المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، كما كان لبرنامج التدريبات الخاصة بالاداء البدني المرتبط بالاداء المهارى لما له من تأثيراً فعالاً في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية قيد البحث.

كما تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة أحمد مصطفى شبل (٢٠١٠) (٩) والتي توصلت إلى ان البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المنافسة ادى الى تحسن بعض القدرات البدنية (الرشاقة - الوثب العمودي من الثبات - السرعة الانتقالية - القدرة العضلية - الدقة - القدرة على التوجيه المكاني)، وكانت اعلى معدلات التحسن في القدرات البدنية كانت القدرة على التوجيه المكاني بلغت نسبته ٧٢.٢٤%، كما كانت اعلى معدلات التحسن في المهارات الهجومية كانت في مهارة التصويب مسافات بعيدة ٤- معدلات التحسن في المهارات الهجومية كانت اكبر من معدلات التحسن في القدرات البدنية قيد البحث وذلك يعنى ان التدريبات البدنية الخاصة تؤدي بالضرورة الى تنمية القدرات البدنية ولكن تطوير الاداء المهارى يكون اكثر فعالية من القدرات البدنية الخاصة.

ويذكر إسلام توفيق محمد (٢٠٠٥) نقلاً عن جوناث Jonath وكريمب rempi (١٩٨٤) أن لعبة كرة السلة تحتاج إلى مستوى عالي من القوة والسرعة والتحمل، وأن الاداء الحركي والاتقان المهاري لمهارات اللعبة وذلك يتوقف إلى حد كبير على مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعب، حيث أكدوا على وجود علاقة ارتباط بين مستوى الاداء الحركي لمهارات كرة السلة ومستوى اللياقة البدنية.

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة وائل عصام الدين عباس الدياسطي (٢٠٠١) (٥٨) والتي توصلت إلى أن أسلوب التدريب المهارى والتنافسى أدى إلى تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية الخاصة، وأن التحسن في القدرات البدنية الخاصة بالاداء المهارى أدى إلى تحسن في مستوى أداء المهارات قيد البحث.

كما ترى ألفت أحمد مختار هلال (١٩٩٠) إن الاعداد البدني والمهاري، هما القاعدة الاساسية التي يبنى عليها المدرب بقية جوانب الحالة التدريبية، فاللاعب المعد بدنياً ومستواه أقل مهارياً لا يمكن استغلال امكانياته سواء من حيث القوة أو التحمل أو السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته، كما ان اللاعب غير المتمكن مهارياً تعتبر خطط اللعب بالنسبة له حلاً يصعب تحقيقه، والمهارات الحركية بتدريباتها التطبيقية وأساليبها المختلفة يمكن أن تحقق كل من الاعداد البدني وخطط اللعب.

كما تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة جاكى وأخرون : (٦٨) (١٩٩٩) Jukic I et al حيث أسفرت النتائج على وجود تغييرات إيجابية في المتغيرات الحركية والبدنية. نتيجة التدريبات البدنية الخاصة التي تشبه إلى حد كبير الأداء المهارى. وتعتبر قدرة المدرب على تصميم برنامج تدريبي مقنن يربط الاداء البدنى بالاداء المهارى هى الامر الحاسم فى الارتفاع بمستوى اللاعب بدنيا ومهاريا.

وتضيف سناء عباس ابراهيم (٢٠٠٦) نقلاً عن جمال علاء الدين وناهد الصباغ (١٩٩٠) أنه قد تتألف الجملة الحركية من عدة أداءات وحيدة كالاستلام أو التميرير أو التصويب أو عدة أداءات متكررة كالجري بالكرة ثم المشي أو عدة أداءات تشتمل على الاثنين معاً كالاستلام ثم الجري بالكرة ثم التميرير وهذا يتطلب تسلسل الأداءات الحركية واندماجها وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة التمهيديّة للأداء التالي لتكوين مرحلة بنية مندمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الأداء الحركي التالي. (٢٢ : ٥٤)

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة محمد إبراهيم جاد الحق (٢٠٠٨) (٤١) والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي القائم على التدريبات الحركية المهارية المنفردة و المركبة أظهر تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض المتغيرات البدنية والمستوى المهارى لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة.

ويضيف أحمد عبد الله محمد (١٩٩٦) أن المستوى المهارى يبنى بالضرورة على الأداء البدنى الخاص فلا بد من الاهتمام بتنمية الاداء المهارى عن طريق ربطه بالأداء البدنى وفي هذه المرحلة، وقد تعددت طرق التدريب المختلفة للارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى املاً في الوصول إلى المستويات العليا. وكانت افضل الطرق هى التى يتم بناءها على ربط الاداء البدنى بالاداء المهارى. (٤ : ٦)

ويشير أحمد إبراهيم، أمر الله البساطي (١٩٩٥) أن معظم التدريبات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي، حيث اختيار التدريبات النوعية والتدريب على الأداء الحركي المهارى الخاص يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم من الناحية البدنية والمهارية. (٨:٥)

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة على السيد أبو سمرة (١٩٩٤) (٣٢) والتي توصلت إلى أن التدريب باستخدام التمرينات التي تعمل في نفس المسار الحركى تساعد على تطوير مهارة التصويب من منطقة الثلاث نقاط، والتمرينات المنافسة لها تأثير إيجابي على تحسين التصويب.

ويؤكد علي السعيد ربحان (٢٠٠٧) على أن هذا برنامج التدريبات النوعية المشابهة للاداء يخدم المجموعات العضلية العاملة في الأداء الحركي حيث يكون ذلك في نفس اتجاه العمل العضلي المستخدم في أداء الحركات. (٣٤ : ١١٩)

كما يتفق كلاً من محمد بريقع (١٩٩٠)، ومهاب عبد الرازق (٢٠٠٢) أن استخدام التدريبات النوعية يحتاج إلى مجهود عالي لدى القائمين بعملية التدريب، وضرورة تصميم التدريبات النوعية وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة في المسابقات، والتعرف على التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة في المهارة واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهارى. (٤٣ : ٩٨) (٥٣ : ٢٣)

ويضيف عماد الدين عبد الفتاح (٢٠٠١) أن استخدام التدريبات النوعية المشابهة للأداء المهارى يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية في المباريات. (٣٦ : ١٥٧)

ويذكر نبيل الشوربجي (٢٠٠٠) أن التدريب باستخدام التمرينات النوعية (الخصوصية) تعد احد مستحدثات علم التدريب الرياضي، وأن تطبيقه يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى أداء وفعالية الكثير من الاداءات المهارية المركبة والمعقدة، حيث ظهرت الكثير من الأجهزة التي تؤدي إلى تطبيق هذا المبدأ الذي يهدف إلى تدريب العضلات العاملة في المهارة وتنمية القدرات البدنية بها كذلك المسار الحركي الصحيح وذلك في أن واحد. (٥٤ : ٦٩)

وهذا ما يشير إليه خالد فريد عزت (٢٠٠٧) أن التدريبات النوعية هي التدريبات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركي للمهارات المتعلمة، كما أن توافر نماذج جيدة من هذه التدريبات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية والتعليمية على حد سواء. (١٦ : ١٠)

ويشير حازم حسن (٢٠٠٥) أن التدريبات النوعية هي أكثر تخصصية لأن التمرينات العامة هي تمرينات لجميع الأنشطة أما التمرينات الخاصة فهي لكل نشاط على حده والتدريبات النوعية هي لكل مهارة على حدها ويضيف أن استخدام التدريبات النوعية يمكن أن يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد حتى نصل إلى إتقان المهارات الحركية. (١٥ : ١٢٤)