



” تأثير تدريبات الكور على بعض المتغيرات البدنية و سرعة التحركات

الدفاعية ضد المصوب لناشئ كرة السلة”

*أ. م . د/ هانى عبد الغنى طلبه السيد

٠/١ مقدمة ومشكلة الدراسة :

١/١ مقدمة الدراسة:

يعد ناشئين كرة السلة هم القاعدة الاساسية و الامل فى استمرارية كرة السلة كلعبة من اكثر الالعب جماهيرية و ممارسة على مستوى اغلب دول العالم و بدون الاعداد المتميز للناشئين فلن نجد ظهورها بالمستوى المطلوب و خاصة أنها تتميز عن اى لعبة اخرى بالتنوع فى مهاراتها و الذى يجعلها اكثر تميزا هو سرعة الانتقال من الهجوم للدفاع و نجد ان ردود افعال الجماهير و اللاعبين و المدربين داخل الملعب فى حالة دفاع ناجح و قطع الكرة او الاستحواذ عليها او تشتيتها تكون غير عادية مما يعكس اهمية التحركات الدفاعية فى كرة السلة و خاصة عند الناشئين حيث تعد تدريبات الدفاع مملة فى تطبيقها لما تتطلبه من توازن و قوة الرجلين و سرعة رد الفعل .

و يوضح كلا من محمود حسين محمود ، هانى عبدالغنى طلبه ، خالد عبدالقادر عبد الوهاب (٢٠٢٠ م) ان اللاعب المدافع فى كرة السلة يجب ان يتحكم فى جسمه بشكل جيد عند قيامه بعملية الدفاع فإذا أحسن تحكمه فى جسده كان من الصعب على اللاعب المهاجم التغلب عليه و كذلك تتيح له القدرة على الثبات و الاتزان أثناء عملية الدفاع و القيام بالتحركات الدفاعية التغلب على المنافس دون أن يفقد توازنه عند قيام المنافس بمناورات الخداع للتغلب عليه لأنه إذا إختل توازنه أثناء القيام بالتحركات الدفاعية إستطاع المهاجم التغلب عليه خاصة فى حالة الدفاع ضد المصوب (١٠ : ١٠)

كما يؤكد محمد عبدالرحيم اسماعيل (٢٠١٠ م) على ان الدفاع الفردى يلعب دورا هاما فى كرة السلة الحديثة حيث يتأسس عليه إستراتيجية العمل الجماعى و الفريقى ، و يعتبر الدفاع الفردى القوى أساسا للدفاع الفريقى الجيد حيث يمثل الدفاع الفردى أساس لاغنى عنه مطلقا فى أى نوع من أنواع الدفاعات ، فإجادة الدفاع الفردى ضرورة سواء فى دفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة أو الدفاع الضاغط. (٨ : ٧)

* أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية وألعاب المضرب – كلية التربية الرياضية – جامعة أسوان



و يبرز محمود حسين محمود ، هانى عبدالغنى طلبه ، خالد عبد القادر عبد الوهاب (٢٠٢٠م) دور حركات القدمين الدفاعية لأنها تعتبر من الأساسيات الحركية الهامة فى كرة السلة الدفاعية الفردية ، فالتحركات الدفاعية السريعة تمكن المدافع من ملاحقة المهاجم و السيطرة عليه و منعه من استلام الكرة أو أداء المهارات الهجومية بالكرة إذا كان حائزاً عليها ، و تعتمد حركات القدمين الدفاعية بشكل أساسى على أنواع مختلفة من التحركات و هى :

١ - التحرك الدفاعى للامام و للخلف

٢ - التحرك الدفاعى للجانب

٣ - التحرك الدفاعى القطرى أو المائل (١٠ : ٢٦ - ٢٨)

٢/١ مشكلة الدراسة :

و من خلال الخبرة العملية للباحث كلاعب و حكم و مدرب و عضو باللجنة الرئيسية للمدربين بالاتحاد المصرى لكرة السلة عن قطاع الصعيد بالكامل وجد أن لعبة كرة السلة نظراً لمساحة الملعب و سرعة الانتقال خلال المباريات من الدفاع للهجوم و من الهجوم الى الدفاع الأمر الذى يؤدى إلى كثرة التصويب على السلة لكلا الفريقين المتباريين فى أى مباراة و خاصة فى مرحلة تحت ١٨ سنة و التى تعد احد صفوف تدعيم فرق الدرجة الأولى باللاعبين المميزين فنجد أن الفرق التى تمتلك لاعبين مميزين فى الدفاع ضد اللاعبين المصوبين سواء كانت التصويبات قريبة أو بعيدة بكفاءه طوال زمن المباراة قد تكون لها اليد العليا فى حسم نتائج المباريات وبخاصة فى اللحظات الأخيرة الحاسمه من زمن المباريات.

ومن خلال متابعة الباحث لدورى منطقة أسوان لكرة السلة تحت ١٨ سنة و كذلك تصنيفات الجمهورية لذات المرحلة سواء كانت على مستوى الصعيد أو على مستوى التصنيفات النهائية و المشاركون فيها فرق الوجه البحرى فقد لاحظ الباحث ضعف أداء الدفاع ضد التصويب القريب و البعيد مما يؤدى الى نجاح أغلب التصويبات و كذلك إرتكاب المدافعين ضد المصوبين العديد من الأخطاء الشخصية التى تمنح المصوب رميات حرة كجزاء للخطأ و كذلك تحد من قدرات اللاعبين دفاعياً خوفاً من الاستبعاد من المباراة نتيجة ارتكاب خمسة أخطاء شخصية.

و من خلال إطلاع الباحث على محتوى العديد من برامج التدريب فى كرة السلة السنويه والفترية بصفه عامه ولمحتوى تدريبات الكور بصفه خاصه لاحظ الباحث النقاط التاليه:

- الفهم الخاطئ لتدريبات الكور (قوة عضلات المركز) بالنسبة للكثير من المدربين و الذى ينعكس على أسلوب تمهينهم له فى برامجهم حيث يهمل المدربين تنمية عضلات الكور فتصبح



قوة عضلات الكور لا تتناسب مع مستوى المنافسة في كرة السلة و خاصة مع التحركات الدفاعية أثناء المباريات.

- عدم وضع المدربين اعتبار لطبيعة كرة السلة من حيث طبيعة الاداء و خاصة التحركات الدفاعية ضد التصويب و كذلك مدة استمرار الاداء الدفاعي في المباريات حيث لا يوجد تعادل في مباريات كرة السلة و يصبح للدفاع السليم ضد المصوب أثر في تحديد نتائج المباريات.

- برامج نمطية تقليدية تستخدم تدريبات تأثيرها محدود خاصة تدريبات تنمية عضلات الكور فنجد اللاعبين يفتقدون للكفاءة في سرعة التحرك الدفاعي ضد المصوب من المسافات القريبة و كذلك خارج قوس الثلاث نقاط .

افتقار هذه البرامج التدريبية إلى استخدام طرق التدريب المناسبة لتنمية قوة عضلات الكور، وكذا تنوع استخدام طرق التدريب المناسبة وفقاً لتأثيراتها البدنية تبعاً لهدف كل مرحلة من مراحل فترة الإعداد.

و من خلال ما سبق يستخلص الباحث ما يأتي :

يتخذ اللاعبون وضع الدفاع في اغلب اوقات المباراة مما يؤدي إلى زيادة الضغط على المنطقة القطنية خاصة أثناء التحركات الدفاعية ضد المصوب و جمع الكرات المرتدة من السلة ، لذلك يجب توجيه برامج الإعداد البدني للناشئين نحو تنمية قوة عضلات الكور تجنباً لاحتمال حدوث إصابات في هذه المنطقة من الجسم.

■ فالشكاوى المستمرة لمعظم ناشئي كرة السلة من آلام أسفل الظهر وما له من تأثير سلبي في ضعف قدرتهم على التحرك الدفاعي.

■ فالافتقار إلى التخطيط الجيد لمحتوى برامج تدريب الناشئين بسبب عدم المعرفة بالاتجاهات الحديثة لتدريب اللياقة البدنية وخاصة عضلات الكور قد يؤثر سلباً على قدرة الناشئين على الدفاع ضد التصويب القريب و البعيد.

وفي حدود اطلاع الباحث لاحظت في الأبحاث التي تناولت تأثير تدريبات الكور في كرة السلة وطرق قياسها في المكتبة العربية، بينما لاحظ الاهتمام الواضح بهذا الموضوع في المكتبة الأجنبية كدراسات : كارل كنوبف – Karl Knopf (٢٠٢٢) (22) افيلاش بيف ، سوبيب شيتي ، انجلا ك Abhilash PV, Sudeep Shetty and Anjana K (٢٠٢١) (12) ، عمر عازر ، ملك جيولر ، على احمد ، Ömer Özer, Melek Güler, Feifei Li (٢٠١٩) (27) ، فيفي لي (٢٠١٩) (18) ، "كيسك Cissik" (٢٠١١) (١٦) ، "سيتربيكن وآخرون Saeterbakken A Seiler" (٢٠١١) (٣٠) ،



"شاروك Sharrock" (٢٠١١) (٣١) ، "تسوكاجوش Tsukagoshi et al" (٢٠١١) (٣٢) ، "أوليفر Oliver" (٢٠١٠) (٢٦) ، "تشابت Chabut" (٢٠٠٩) (١٤) ، "نيسر Nesser" (٢٠٠٩) (٢٥) ، "يو ووانج Yu & Wang" (٢٠٠٩) (٣٣) ، "هيبس Hibbs" (٢٠٠٨) (١٩) ، "جيفري Jeffery" (٢٠٠٧) (٢٠) مما حث للباحث لإجراء هذا البحث في محاولة منه لتنمية اللياقة البدنية لناشئي كرة السلة والتي تسهم في تحسين مستوى الأداء من خلال تصميم تدريبات لعضلات الكور والتعرف على فاعليتها على بعض المتغيرات البدنية و سرعة التحركات الدفاعية ضد المصوب لناشئي كرة السلة ، مما قد يضيف بصفة الحادثة على الدراسة.

٣/١ أهمية الدراسة والحاجة إليها :

- تكمن أهمية الدراسة والحاجة إليها في التالي:

- تعد هذه الدراسة محاولة الحصول على مستوى عالي من سرعة اداء المهارات الدفاعية ضد المصوب في كرة السلة
- تعد هذه الدراسة محاولة لإمداد المكتبة العربية بدراسة تلقى الضوء على أهمية تدريبات الكور.
- التأكيد على أن قوة عضلات الكور شرطاً أساسياً للاعب في كرة السلة لأداء المهارات الرياضية على أعلى مستوى.
- وضع مجموعة من تدريبات الكور لتحسين النقل الحركي من الأطراف للجذع وذلك لزيادة فاعلية سرعة التحركات الدفاعية ضد المصوب لدي ناشئي كرة السلة و الحفاظ على اتزان المدافع .
- وضع مجموعة من تدريبات الكور وفقاً لاحتياجات ناشئي كرة السلة مما يسهم في تطوير مستوي اللياقة البدنية والحد من آلام عضلات أسفل الظهر أثناء اتخاذه لوضع الدفاع و سرعة اداءه للتحركات الدفاعية ضد المصوب.
- تصميم مجموعة من تدريبات الكور بأدوات وبدون أدوات لتحسين قوة عضلات الجذع وإدراجها في برامج التدريب لناشئي كرة السلة.

٤/١ هدف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

(تأثير تدريبات الكور على بعض المتغيرات للبدنية و سرعة التحركات للدفاعية ضد المصوب لناشئي كرة السلة)



٥//١ فروض الدراسة:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لناشئ كرة السلة ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في سرعة التحركات الدفاعية ضد المصوب لصالح القياس البعدي.

٦//١ المصطلحات المستخدمة في البحث

١/٦/١ الكور (عضلات المركز)

قديمًا كانت تتمثل عضلات المركز في منطقة البطن و منطقة أسفل الظهر فقط أما في الوقت الحاضر ، يعتبر بعض الخبراء أن عضلات المركز هي المنطقة من أعلى الساقين إلى منطقة الكتف. (٢٢ : ١٢)

٢/٦/١ تدريبات الكور (قوة عضلات المركز) للرياضيين :

تدريبات الكور (قوة عضلات المركز) للرياضيين لا تركز بالضرورة على تطوير القوة القصوى بقدر ما تركز علي تطوير قدر أكبر من التحكم في المحرك للجسم و يتم تحقيق ذلك من خلال الفردية بتقديم التدريبات التي تتطوي على مجموعة متنوعة من تجنيد الكور (عضلات المركز) بأنماط مشابهة لما يمكن مواجهته أثناء المنافسة الرياضية. (٢١ : ٧)

٠/٢ الدراسات المرتبطة :

١/٢ الدراسات المرتبطة العربية :

- ١/١/٢ أجرى كلا من : هانى عبدالغنى طلبه ، محمود عبدالرحيم زهرى ، محمد أحمد همام ٢٠٢٢م (١١) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات قوة عضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى دقة التصويب من أسفل السلة لدي ناشئ كرة السلة " ، و أشتملت العينة على (٣٥) ناشئ كرة سلة، و استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، و قد أوضحت النتائج ١ - أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات قوة عضلات المركز له تأثيرا إيجابيا في تحسين المتغيرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة والتوازن والرشاقة) لصالح القياس البعدي لعينة البحث
- ٢ - أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات قوة عضلات المركز له تأثير إيجابيا في تحسين مستوى دقة التصويبه من أسفل لناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي.



٢/١/٢ أجرى كلا من : رائد حلمي رمضان ، محمد عيسى الشناوي ، هبة علي عامر ، محمد عادل محمد (٢٠٢٢م) (٤) دراسة بعنوان " : تأثير تدريبات قوة وثبات المركز على القدرة العضلية للذراعين ومستوى أداء التمرير لناشئات كرة السلة " ، و اشتملت العينة على (٢٠) لاعبة كرة سلة، و استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الاخرى ضابطة ، و قد أوضحت النتائج

- أن تدريبات قوة وثبات المركز أدت الي تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسبة التحسن المئوية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة التمرير و قوة وثبات المركز.

٣/١/٢ أجرى كلا من تامر حسين الشتيحي ، تامر عماد درويش ، محمود محمد أبوالعطاء ، نبيل عبدالرحمن (٢٠٢٠) (٣) (دراسة بعنوان : تأثير تدريبات القوة الوظيفية على عضلات المركز وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة و اشتملت عينة البحث على : ٢٠ لاعبة من نادى بنها تحت ١٨ ، ٢٠ سنة ، و استخدم الباحثين المنهج التجريبي و قد أوضحت النتائج أن

١- تدريبات القوه الوظيفية لها تأثير إيجابي على جميع المتغيرات البدنية قيد البحث والمتمثلة

فى (قوة عضلات الرجلين _قوه عضلات الظهر _قوه عضلات البطن التوازن المتحرك)

٢ - تدريبات القوه الوظيفية لها تأثير إيجابي على جميع المتغيرات المهارية قيد البحث والمتمثلة فى (المهارات الهجومية - المهارات الدفاعية)

٤/١/٢ أجرى محمود حسين محمود (٢٠١٣م) (٩) دراسة بعنوان " فعالية تدريبات الكور على التصويب بالوثب لدى ناشئي كرة السلة " ، و اشتملت العينة على (٣٠) ناشئي من ناشئي كرة السلة بمحافظة المنيا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل منهما (١٥) لاعب ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين احدهما تجريبية و الاخرى ضابطة ،

و قد أوضحت النتائج أن هذه التدريبات لها تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث وفعالية التصويب بالوثب، وأن الفروق بين نسب التحسن المئوية كانت لصالح المجموعة التجريبية.

ويوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتدريبات الكور قيد البحث مع مراعاة الإمكانيات المتاحة، وذلك فى ضوء طبيعة المهارات الأساسية للعبة، نظراً لفاعلية هذه التدريبات على مستوى الأداء،



و اشتقاق تدريبات الكور من المهارات الأساسية للعبة بشكل وظيفي لتطوير الأداء، ربط تدريبات الكور بأجزاء الجسم المختلفة وذلك في ضوء طبيعة ومتطلبات كل مهارة لما لها من فاعلية على الأداء، تصميم وابتكار أدوات يمكن توظيفها في تدريب عضلات الكور لزيادة الدافعية نحو الأداء.

٢/٢ الدراسات المرتبطة الأجنبية :

١/٢/٢ أجري ابهيلش بى فى ، سوديب شيتى ،انجانا . ك **Abhilash PV, Sudeep** 2.21 Shetty and Anjana K (١٢) دراسة عنوانها " العلاقة بين القدرة على التحمل

لعضلات الكور و ديناميكية

التوازن للاعبى كرة السلة المحترفين ، اشتملت العينة علي ٢٠ لاعب كرة سلة محترف تتراوح أعمارهم بين ١٨ إلى ٢٨ عامً ، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي ، و قد أسفرت النتائج على أنه في لاعبى كرة السلة المحترفين تدريبات التحمل لعضلات الكور المنتظمة يحسن البرنامج توازنهم الديناميكي ، والذي يمكن أن يؤدي في النهاية إلى تقليل مخاطر الإصابة و أداء أفضل داخل المباريات.

٢/٢/٢ أجرى كلامن عمر عزيز ، ملك جولير ، على احمد ، **Ömer Özer, Melek Güler**

Ali Ahmet Doğan ٢٠١٩م (٢٧) دراسة عنوانها " هل هناك أي تأثير لتمرين قوة عضلات المركز الأساسية على القدرة اللاهوائية للاعبات كرة السلة السيدات ؟" ، تهدف إلي تحديد تأثير تمارين قوة عضلات المركز الأساسية على القدرة اللاهوائية لكرة السلة للسيدات ، اشتملت العينة علي اثنتا عشرة لاعبة كرة السلة في الدراسة طوعية. كان لدى الرياضيين ٣ مجموعات من برنامج تمرينات قوة عضلات المركز الأساسي المتكرر ٤ أيام في الأسبوع لمدة ٨ أسابيع في نهاية تدريبات كرة السلة ، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي ، حيث أشارت أهم النتائج أن تمارين قوة عضلات المركز الأساسية لها تأثير إيجابي على بعض المهارات الفنية الخاصة بكرة السلة مثل المهارات الدفاعية و التمرير والتسديد ، حركات المحاورة ، وبهذا المعنى ، ستزيد أيضاً من أداء الرياضيين عند تطبيقها في مختلف الرياضات الأخرى

٣/٢/٢ أجرى كلامن ريسيب سوسليو ، عمر عزيز ، اسماعيل كان **Recep Soslu, Ömer**

Özer, İsmail Can Çuvalcioğlu ٢٠١٨م (٢٨) دراسة عنوانها " تأثير تدريب قوة عضلات المركز (الكور) على قدرة مضادات الأكسدة لدى لاعبى كرة السلة " ، تهدف إلي التحقق من تأثير تدريبات قوة عضلات المركز (الكور) على نظام مضادات الأكسدة لدى لاعبى كرة السلة ، اشتملت العينة علي ١٣ لاعب كرة سلة في الدراسة وافقوا على الحضور طوعية.



، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي ، حيث أشارت أهم النتائج . أدت تمارين قوة عضلات المركز (الكور) الأساسية إلى زيادة استهلاك الأكسجين الذي يسبب انخفاض قيم معلمات الجذور الحرة ، ويُعتقد أن زيادة MDA وتقليل SOD تكوين الجذور الحرة، وقد تم تحديد أن الآثار الضارة لهذا التكوين الجذري الحر تم قمعها عن طريق زيادة قيمة نشاط مستوى مضادات الأكسدة عن طريق التمرين يمكن أن يكون التأثير على أداء الرياضيين بشكل إيجابي.

٠/٣ إجراءات الدراسة:

١/٣ منهج الدراسة:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذه الدراسة من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

٢/٣ مجتمع وعينة الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة ناشئي كرة السلة بمحافظة أسوان تحت ١٨ سنة و المسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة لموسم ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة للمرحلة السنية تحت ١٨ سنة من نادى كيمياء الرياضى و عددهم (١٥) لاعب بالإضافة إلى عينة الدراسة الإستطلاعية من نادى أسوان الرياضى و عددهم (١٥) ناشئ من نفس المرحلة ، ليصبح إجمالى العينة الكلية (٣٠) ناشئ ، كما بالجدول (١) الذى يوضح تصنيف عينة الدراسة .

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٣٠	١٠٠	١٥	٥٠	١٥	٥٠

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية

٥٠ % ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٥٠ %



٣/٣ تجانس عينة البحث

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو وإختبارات القدرات البدنية و المهارات قيد البحث، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية (التجانس) في المتغيرات قيد البحث ن = (٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات أساسية	العمر الزمني	سنة	17.05	17.00	0.24
	الطول	سم	172.90	172.5	0.31
	وزن الجسم	كجم	61.67	62.00	0.25
	العمر التدريبي	سنة	4.60	4.5	0.14-
المتغيرات البدنية	قوة و ثبات عضلات المركز (الكور)	ث	5.40	5.00	0.28-
	الوثب العمودي (سرجنت)	سم	29.13	29.5	0.03-
	الجرى المكوكي	ث	14.92	13.45	1.17
اختباري سرعة التحرك الدفاعي ضد التصويب	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب من المسافات القريبة	درجة	19.75	19.65	0.43
	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصوب بثلاث نقاط	درجة	12.67	12.40	0.99

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠.٢٨ : ١.١٧) وقد إنحصرت هذه القيم ما بين (± 3) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

٤/٣ أدوات وأجهزة جمع البيانات

١/٤/٣ الإختبارات والقياسات المطبقة .

١/١/٤/٣ الإختبارات البدنية . مرفق (١)

١/١/٤/٣ إختبار الوثب العريض من الثبات

٢/١/٤/٣ إختبار الوثب العمودي (سرجنت)

٣/١/٤/٣ إختبار قوة و ثبات عضلات المركز (الكور)



٢/٤/٣ الإختبارات المهارية الدفاعية . مرفق (٢)

١/٢/٤/٣ سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب من المسافات القريبة

٢/٢/٤/٣ سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصوب بثلاث نقاط

٢/٤/٣ استمارات تسجيل البيانات

- قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة الدراسة. مرفق (٣)

٣/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز رستامير لقياس الطول (سم) ، - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)

- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية . - شريط قياس الأطوال (سم) .

- مسطرة (سم) مدرجة لقياس المرونة . - أقماع . - دامبلز - كرات سلة .

- ملاعب كرة سلة - علامات لاصقة . - كرات طبية - بعض

الأدوات المساعدة الأخرى

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية

١/ ٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى من يوم الاحد الموافق ٢٨/٥/٢٠٢٣م إلى يوم الأحد الموافق ٤/٦/٢٠٢٣م، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الإختبارات) .

٢/ ٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية من يوم الثلاثاء الموافق ٦/٦/٢٠٢٣م إلى يوم الجمعة الموافق ٩/٦/٢٠٢٣م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٣) ، (٤) المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية و المهارية قيد البحث.

٣/٥/٣ صدق الإختبارات .

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحدهما مميزة وهم ناشئين تحت ١٨ سنة من نادي أسوان الرياضى (عينة البحث الإستطلاعية)، والمجموعة الأخرى غير المميزة وهم ناشئين تحت ٤ سنة من نادي أسوان ، جدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في إختبارات القدرات البدنية و المهارات الدفاعية قيد الدراسة .



جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في إختبارات
الصفات البدنية والمهارات الدفاعية قيد الدراسة
ن_١ = ٢ ن_٢ = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	قوة و ثبات عضلات المركز (الكور)	ث	6.07	1.67	3.40	1.72	4.09
٢	الوثب العمودي (سرجنت)	سم	28.07	9.08	19.00	7.19	4.34
٣	الجرى المكوكي	ث	12.89	1.67	19.55	3.67	6.59
4	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب من المسافات القريبة	درجة	18.86	2.11	22.99	3.24	3.71
5	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصوب بثلاث نقاط	درجة	12.05	1.18	17.33	2.79	5.60

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢,٣٠٦

ينتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات.
٤/٥/٣ ثبات الاختبارات .

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٤) توضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في إختبارات القدرات البدنية المهارية قيد الدراسة.



جدول (٤)

معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينه الإستطلاعية في

ن = ٣٠

إختبارات المتغيرات البدنية و المهارية قيد الدراسة

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	قوة و ثبات عضلات المركز (الكور)	ث	6.07	1.67	6.20	1.82	0.38
٢	الوثب العمودي (سرجنت)	سم	28.2	9.28	28.2	7.88	0.96
٣	الجرى المكوكي	ث	12.89	1.67	13.04	1.82	0.79
4	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب من المسافات القريبة	درجة	18.85	2.12	19.07	2.28	0.70
5	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصوب بثلاث نقاط	درجة	12.11	1.17	12.13	1.08	0.68

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٤ = ٠,٨١١

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في إختبارات للقدرة البدنية و المهارية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات هذه الاختبارات.

٦/٣ خطوات تنفيذ الدراسة:

١/٦/٣ القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة يومى الاربعاء و الخميس ١٤ ، ٢٠٢٣/٦/١٥ م للاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث علي ملاعب نادى كيما بأسوان.

٢/٦/٣ تنفيذ تدريبات الكور:

تم تطبيق تدريبات الكور لمدة ثمانية (٨) أسابيع على عينة البحث في الفترة من السبت ٢٠٢٣/٦/١٧ م حتى الخميس ٢٠٢٣/٨/٣١ م بنادي كيما بأسوان (المجموعة التجريبية)، بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعية.



٣/٦/٣ أسس وضع وتصميم تدريبات الكور قيد الدراسة: مرفق (٥)

- لتحديد أسس وضع وتصميم تدريبات الكور قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في مجال تدريبات الكور مثل كارل كنوبف – **Karl Knopf** (٢٠٢٢) (٤) افيلاش بيف ، سوديب شيتي ، انجانا ك **Abhilash PV, Sudeep Shetty** and **Anjana K** (٢٠٢١) (١٢) ، رشا عصام الدين (٢٠٢٠) (٥) ، عمر عازر ، ملك جيولر، على احمد **Ömer Özer, Melek Güler, Ali Ahmet** (٢٠١٩) (٢٧) ، فيفي لي **Feifei Li** (٢٠١٩) (١٨) ، **Recep Soslu, Ömer Özer, Melek Güler, Ali** ، **Ahmet Doğan** (٢٠١٩) (٢٩) ، ايهاب ثلثت (٢٠١٩) (٢) ، جيفرى م ويلردسون **JEFFREY M. WILLARDSON** (٢٠١٤) (٢١) ، محمود حسين (٢٠١٣) (٩) كيسك **Cissik** (٢٠١١) (١٦) ، هيبس **Hibbs** (٢٠١١) (١٩) ، شاروك **Sharrock** (٢٠١١) (٣١) ، أوليفر **Oliver** (٢٠١٠) (٢٦) ، شابت (2009) **Clarke, Chabut** (٢٠٠٩) (١٤) ، نيسر **Nesser** (٢٠٠٩) (٢٥) ، أكيسوتا **Akuthota** (٢٠٠٨) (١٣) ، كيبلر **Kibler** (٢٠٠٦) (٢٣) ؛ وذلك لتحديد طبيعة وشكل التدريبات ومكونات الحمل وفترات التنفيذ المناسبة، والتي حددتها المراجع كالتالي:

- إجمالي زمن البرنامج تراوح ما بين ٦ – ١٢ أسبوع.
 - الوحدات الأسبوعية ما بين ٢ – ٤ وحدة وزمن التدريب ما بين ٢٥ – ٤٠ دقيقة.
 - عدد المجموعات من ٢ – ٣ مجموعة وعدد التكرارات من ٣ – ١٥ تكرار.
١. قام الباحث بتحديد واختيار وتصميم التدريبات قيد البحث والتي وصلت إلى ستين تدريب وذلك وفق الأسس التالية:
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث؛ حيث تم تقسيم أفراد المجموعة التجريبية إلى ثلاثة مستويات (أولى، متوسط، متقدم) وعمل برنامج تدريبات كور لكل مستوى وذلك في ضوء نتائج اختبار الكور (قوة وثبات عضلات الجذع) مرفق (١)، وكان تصنيف المستويات كالتالي:
- أ. المستوى الأولى الناشئين الحاصلين على الدرجات من (صفر حتى ٣).
 - ب. المستوى المتوسط الناشئين الحاصلين على الدرجات من (٥ حتى ٧).
 - ج. المستوى المتقدم الناشئين الحاصلين على الدرجات من (٧ حتى ٩).
- وقد سبق هذه المستويات الثلاثة مستوي رابع للتأسيس لتدريبات الكور قيد البحث.
٢. — أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة الدراسة للراحة المناسبة.



٣. – مراعاة المبادئ الخاصة بتدريبات الكور من حيث:

أ. التأكد من عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء التدريبات حيث يتم تنفيذ أغلب التدريبات بدون حذاء.

ب. أداء التدريبات بتركيز وببطيء.

ج. مناسبة عدد التكرارات لمستوى الناشئين، حتى لا يحدث تعب للعضلات المثبتة.

د. استمرارية عملية الشهيق والزفير أثناء الأداء كما في تدريبات الأثقال.

هـ. كل وحدة تدريبية تصمم بناء على الوحدة السابقة، ويتم تنفيذ التدريبات أثناء فترة الإعداد العام وفي نهاية الوحدة التدريبية.

٤/٦/٣ محتوى تدريبات الكور مرفق (٤):

أشتمل المحتوى التدريبي لتدريبات الكور على (٦٠) تدريب ، تم توضيحها في مرفق (٦) ، وزعت على (٣٢) وحدة تدريبية مع امكانية تطوير اشكال و طرق تطبيق التدريبات.

٥/٦/٣ التخطيط الزمني لتدريبات الكور مرفق (٥):

– مدة التنفيذ ٨ أسابيع، عدد الوحدات ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً أيام وبإجمالي ٣٢ وحدة تدريبية.

– تتراوح مدة كل وحدة من (٢٥ – ٤٠) دقيقة

– عدد مرات التكرار لكل تدريب تتحدد مناسبتها وفقاً لطبيعة التدريب وطبقاً للزمن الكلي للتدريب حيث كانت مكونات الحمل كالتالي:

– زمن أداء التدريب الواحد تراوح من (١ إلى ٣) ق.

– عدد المجموعات من (١ إلى ٣) والتكرار بالمجموعة (١٠ إلى ٣٠) تكرار، وبالنسبة لتدريبات الانقباض العضلي الثابت تكون المجموعة (١٥ إلى أكثر من ٣٠) ثانية.

– زمن الراحة البينية بين المجموعات راحة كاملة من (٢-٥) ق.

٦/٦/٣ القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات الكور قيد البحث بنفس كيفية إجرائها القياس القبلي يومي السبت و الاحد ٢ ، ٣ / ٩ / ٢٠٢٣ م.



جدول (٥)

الخطه الزمنية لإجراءات تنفيذ تجربة البحث

الإجراءات	التاريخ		اليوم	
	إلى	من	إلى	من
دراسه إستطلاعيه بهدف تنفيذ الاختبارات البدنية و اختبارى الدفاع ضدالتصويب	٢٠٢٣/٦/٤	٢٠٢٣/٥/٢٨	الاحد	الأحد
دراسه إستطلاعيه بهدف تنفيذ بعض من نماذج تدريبات الكور (قوة عضلات المركز)	٢٠٢٣/٦/٩	٢٠٢٣/٦/٦	الجمعة	الثلاثاء
القياسات القبليه	٢٠٢٣/٦/١٥	٢٠٢٣/٦/١٤	الخميس	الاربعاء
تطبيق تدريبات الكور (قوة عضلات المركز)	٢٠٢٣/٨/٣١	٢٠٢٣/٦/١٧	الخميس	السبت
القياسات البعديه	٢٠٢٣/٩/٣	٢٠٢٣/٩/٢	الاحد	السبت

٧/٦/٣ المعالجات الإحصائية .

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث،
تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة
الفروض بإستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي بإستخدام البرنامج
الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean	المتوسط الحسابي
Median	الوسيط
Standard Deviation	الانحراف المعياري
Skewness	معامل الالتواء
Paired Samples T Test	إختبار دلالة الفروق (ت)
Correlation (person)	معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
Percentage of Progress	نسب التحسن



٤/٠ عرض ومناقشة النتائج:

٤/١ عرض النتائج المتعلقة بالفرض الأول والذي ينص علي: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي. " قوة و ثبات الكور (عضلات المركز) ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة " ولصالح القياس البعدي لدي ناشئ كرة السلة قيد الدراسة.

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية
للعينة التجريبية قيد البحث

(ن = ١٥)

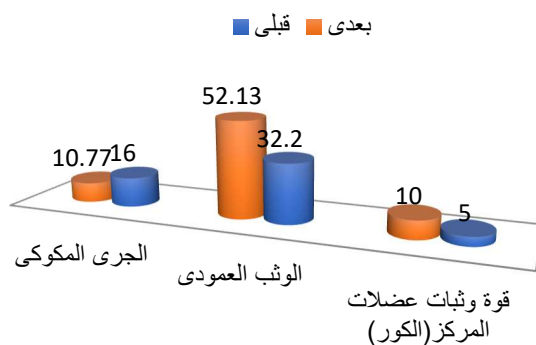
م	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن (%)	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	قوة و ثبات عضلات المركز (الكور)	ث	5.00	2.36	10.00	2.07	١٠٠ %	11.75
٢	الوثب العمودي (سرجنت)	سم	32.20	9.79	52.13	11.79	٦٢ %	6.91
٤	الجرى المكوكي	ث	16.00	3.62	10.77	2.43	٣٣ %	5.07

وقيمه (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من نتائج جدول (٧) و الشكلين رقم (١) ، (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات للبدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٠٧ : ١١.٧٥)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٣ % : ١٠٠ %).

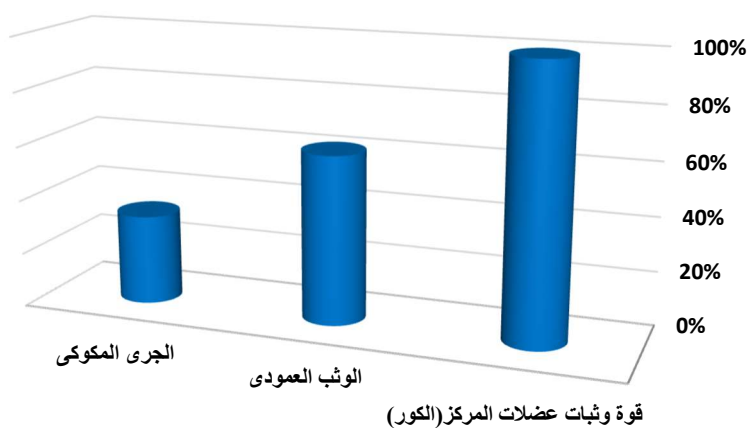


دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى الأختبارات البدنية للعينه التجريبية قيد الدراسة



شكل (١)

نسبة التحسن بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى الأختبارات للعينه التجريبية قيد البحث



شكل (٢)

٢/٤ عرض النتائج المتعلقة بالفرض الثانى والذي ينص علي: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى سرعة التحركات الدفاعية ضد المصوب لصالح القياس البعدي ".



جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في الاختبارات المهارية

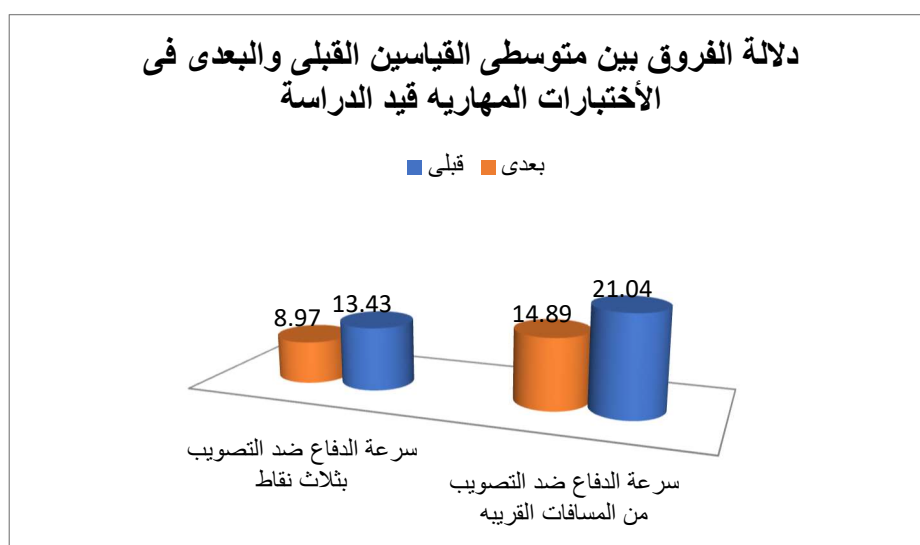
(ن = ١٥)

للعينة قيد البحث

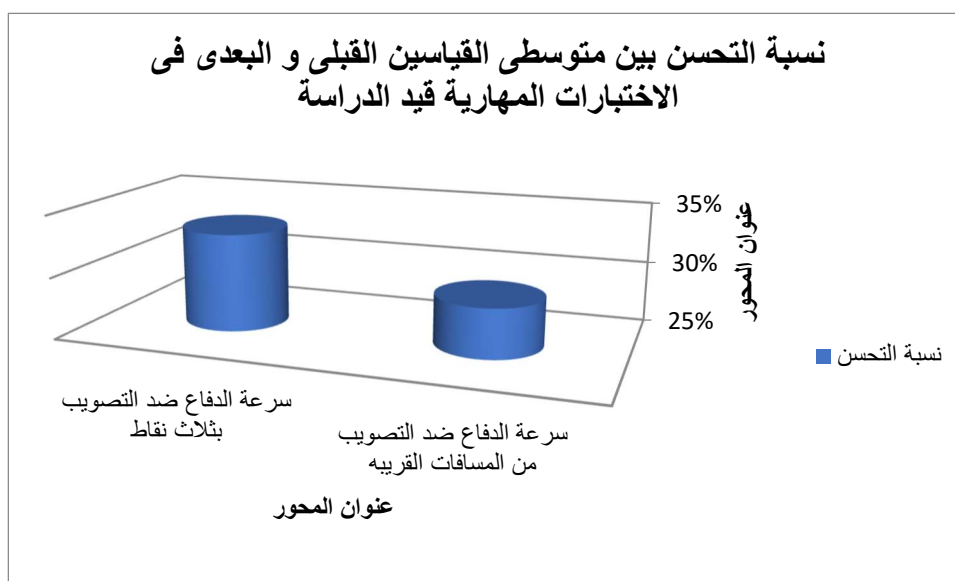
م	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن (%)	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب من المسافات القريبة	درجة	21.04	3.26	14.89	2.50	٢٩ %	10.12
٢	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصوب بثلاث نقاط	درجة	13.42	1.82	8.97	1.85	٣٣ %	8.21

قيمته (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من نتائج جدول (٨) والشكل رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدى، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (٨.٢١ ، ١٠.١٢)، كما تم حساب نسبة التحسن و كانت (٢٩ % ، ٣٣ %)



شكل رقم (٣)



شكل (٤)

٥/٠ مناقشة النتائج :

٥/١ مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لنادي كرة السلة ولصالح القياس البعدي ".

أظهرت نتائج جدول (٧) والشكلين رقم (١) ، (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٠٧ : ١١.٧٥)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٣ % : ١٠٠ %). مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

ويفسر الباحث حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات قوة عضلات المركز وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث وإلى تدريبات الكرة السويسرية والانتقال الخفيفة كجزء رئيسي في تدريبات قوة عضلات المركز بهدف تنمية القوة العضلية، حيث راعى الباحث التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات المركز.

و تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كارل كنبوف **Karl Knopf** (٢٠٢٢م) بأنه عندما يتم تدريب عضلات الكور (المركز) بطريقة و شكل صحيح فإن ذلك يؤدي إلى تحسين اللياقة الوظيفية و



تقليل الضغط على منطقة العمود الفقري ، يتطلب برنامج قوة عضلات الكور (المركز) المصمم جيدا توازنا دقيقا بين قوة الكور و تحمل عضلات الكور و ميكانيكا الجسم المناسبة و مرونة العضلات المحيطة (مثل أوتار الركبة و عضلات الفخذ الرباعية و الحرقفية و الشريط الحرقفي الطنبوبي) التي غالبا ما تساهم في انخفاض اختلالات الظهر. (٢٢ : ٢٠)

و يؤكد شابت لفلاس **Chabut Lovelace** (2009م) على أن عضلات منطقة الجذع من الجسم توفر الثبات والتوازن وهما أساسيا في حركات الجذع اثناء أداء الحركات الرياضية، فقوة هذه المنطقة تسمح للجسم بالمحافظة على أساس متين مع نقل الطاقة من مركز الجسم للخارج الي الأطراف الذراعين والرجلين حيث تعتبر هذه المنطقة بمثابة الأساس أو القاعدة لكل حركات الجسم فلا يمكن القيام بأي حركة بدون إشراك منطقة الجذع. (١٥: ١٨)

ويشير ديف شميترز "**Dave Schmitz**" (٢٠٠٣م) على أن عضلات المركز القوية تقوم بربط الطرف السفلي والطرف العلوي بالإضافة الي ان تدريبات قوة المركز تشتمل على حركات متعددة الاتجاهات وان تؤدي تمريناته من خلال التركيز على طرف واحد مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة. (١٧: ٢٥٧)

كما أظهرت نتائج الجدول تحسن ملحوظ في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث كالقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن، ويعزى الباحث هذا التحسن إلى أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلى تحسين المتغيرات البدنية لدى اللاعبين، فالبرامج التي تستند على الأسس العلمية والعملية هي التي من شأنها تحسين النواحي البدنية المرتبطة بلعبة كرة السلة.

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢) الي أهمية منطقة الجذع وان انبعاث الطاقة يكون من هذه المنطقة وان الطاقة تتدفق الي ما لانهاية، وتلك الطاقة المنبعثة هي التي تبعث النشاط للجسم كله. (١٥٩: ١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من هانى عبدالغنى طلبه ، محمود عبدالرحيم زهرى ، محمد أحمد همام ٢٠٢٢م (١١) ، رائد حلمي رمضان ، محمد عيسى الشناوي ، هبة علي عامر ، محمد عادل محمد (٢٠٢٢م) (٤) ، ابهيلش بى فى ، سوديب شيتى ،انجانا . ك ، **Abhilash PV, Sudeep Shetty and Anjana K** 2.21م (١٢) ، تامر حسين الشتيحي ، تامر عماد درويش ، محمود محمد أبو العطاء ، نبيل عبدالرحمن (٢٠٢٠) ، عمر عزيز ، ملك جوليير ، على احمد **Ömer Özer, Melek Güler, Ali Ahmet Doğan** ٢٠١٩م (٢٧) ، ريسيب سوسليو ، عمر عزيز ، اسماعيل كان **Recep Soslu, Ömer Özer, İsmail Can Çuvalcioglu** ٢٠١٨م



(٢٨) ، (٣) ، محمود حسين محمود (٢٠١٣م) (٩) في ان تدريبات قوة عضلات المركز تسهم في تحسين القوة المميزة بالسرعة والتوازن والرشاقة.

و بذلك يتحقق الفرض الثاني الذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد الدراسة لناشئى كرة السلة ولصالح القياس البعدي. "

٢/٥ مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى سرعة التحركات الدفاعية ضد المصوب لصالح القياس البعدي. "

يتضح من نتائج جدول (٨) والشكل رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما (٨.٢١ ، ١٠.١٢)، كما تم حساب نسبة التحسن وكانت (٢٩٪ ، ٣٣٪) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

وينسب الباحث التحسن في مستوى أداء مهارة سرعة التحركات الدفاعية ضد المصوب قيد البحث الي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكور (قوة عضلات المركز) والتي تم أدائها في نفس المسار الحركي بطريقة سليمة ومنتظمة وفقاً للتقنين الفردي مع تطبيق الديناميكية والاستمرارية لمتغيرات حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية ومحاولة دفعها نحو الأفضل مما أدى الي تحسين اهم المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد الدراسة ، وبالتالي التوافق بين العضلات العاملة والمقابلة لها في البطن والظهر وتطوير الأداء العضلي لعضلات المركز والذي انعكس بدوره علي تحسن مستوى أداء سرعة التحركات الدفاعية ضد المصوب لناشئى كرة السلة.

و هذا ما يوضحه جيفري م. ويلاردسون (Jeffery M. Willardson ٢٠١٤م) بقولهما أن كرة السلة هي رياضة تتطلب العديد من التغيرات فى وضع الجسم حتى يتمكن المدافع من تغيير أوضاع جسمه مما يتطلب تنشيطا و استعدادا متنوعا لعضلات الكور (عضلات المركز) لاتخاذ اوضاع مختلفة و تغيير الاتجاه بسرعة أثناء اللعب فى الدفاع. (٢١ : ١٤١)

و كذلك تتفق نتائج الدراسة مع ما أشار إليه كونج جان Kwang Jan Kim (٢٠١٥م) أن التخطيط المناسب لاستخدام طاقات الجسم عامة و طاقة مركز الجسم خاصة يساعد على بذل الطاقة المناسبة لأداء الحركة والوصول الي وضع الجسم الصحيح مما يكون له الأثر الإيجابي على الأداء المهاري والذي يحتاج فيه الي تقوية عضلات المركز وعضلات الطرف العلوي والطرف السفلي وهذه



العضلات ترتبط بالعمود الفقري والحوض ومن أجل تقويتها يجب وجود قاعدة ثابتة، مما يسمح بزيادة القوي وكفاءة حركة الأطراف . (٢٤ : ٤)

و يرجئ الباحث حدوث هذه التغيرات الي التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات قوة عضلات المركز وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث وعن تحسن مستوى المتغيرات المهارية

ويؤكد " كمال عبد الحميد " " محمد صبحي حسانين " (٢٠٠١م) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج الي تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية. (٥٨:٧).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من هانى عبدالغنى طلبه ، محمود عبدالرحيم زهرى ، محمد أحمد همام ٢٠٢٢م (١١) ، رائد حلمي رمضان ، محمد عيسى الشناوي ، هبة علي عامر ، محمد عادل محمد (٢٠٢٢م) (٤) ، ابهيلش بى فى ، سوديب شيتى ، انجانا . ك Abhilash 2.21 PV, Sudeep Shetty and Anjana K (١٢) ، تامر حسين الشتيحي ، تامر عماد درويش ، محمود محمد أبو العطاء ، نبيل عبدالرحمن (٢٠٢٠) ، عمر عزيز ، ملك جولير ، على احمد Ömer Özer, Melek Güler, Ali Ahmet Doğan ٢٠١٩م (٢٧) ، ريسيب سوسليو ، عمر عزيز ، اسماعيل كان Recep Soslu, Ömer Özer, İsmail Can Çuvalcioğlu ٢٠١٨م (٢٨) ، (٣) ، محمود حسين محمود (٢٠١٣م) (٩)

و بذلك يتحقق الفرض الثاني و الذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية فى سرعة التحركات الدفاعية ضد المصوب لصالح القياس البعدي ."

١٠/٦ الاستنتاجات و التوصيات:

١/٦ الاستنتاجات :

١- استخدام تدريبات الكور (قوة عضلات المركز) أدى الي تحسين مستوى القوة المميزة بالسرعة والرشاقة و قوة و ثبات الكور (عضلات المركز) وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدى لناشئى كرة السلة قيد الدراسة.

٢- استخدام تدريبات الكور (قوة عضلات المركز) أدى الي تحسين سرعة التحركات الدفاعية ضد المصوب "وظهر ذلك من خلال الفارق بين القياسين القبلي والبعدى لناشئى كرة السلة قيد الدراسة.



٣- تحسين مستوي الصفات البدنية قيد الدراسة " القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة و قوة و ثبات الكور (عضلات المركز) " أثر إيجابيا على سرعة التحركات الدفاعية ضد المصوب لناشئي كرة السلة قيد الدراسة.

٢/٦ التوصيات :

- اعتمادا على النتائج التي توصل لها الباحث في هذه الدراسة يوصي بما يلي:
- ١- ضرورة استخدام تدريبات الكور (قوة عضلات المركز) قيد الدراسة من قبل المدربين وذلك لما له تأثير في رفع مستوي أداء مهاراتي سرعة التحركات الدفاعية ضد المصوب في كرة السلة بما يتناسب مع المرحلة السنية و التنافسية للاعبين و اللاعبين .
- ٢- توجيه الباحثين لإجراء دراسات مشابهة لاستخدام تدريبات الكور (قوة عضلات المركز) على مراحل سنية مختلفة وعلى مهارات أخرى في كرة السلة التنافسية.
- ٣- استخدام تدريبات الكور (قوة عضلات المركز) داخل برامج الاعداد للناشئين في كرة السلة لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة العضلية و الرشاقة و الاتزان.



المراجع

- المراجع العربية :

- 1 - أبو العلا عبد الفتاح: "التدريب الرياضي المعاصر (الأسس طويل المدى-أخطاء حمل التدريب)"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م
- 2 - إيهاب ثابت محمد سيد : تأثير تدريبات القدرة المركزية باستخدام أسلوب التدريب المركب على متطلبات القدرة العضلية والأداء المهارى للضرب الساحق والإرسال للاعبى الكرة الطائرة ، بحث منشور - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، المجلد ٤٢ الجزء التاسع ديسمبر ٢٠١٩م
- 3 - تامر حسين الشتيحي ، تامر عماد درويش ، محمود محمد أبو العطاء ، أثره نبيل عبدالرحمن : تأثير تدريبات القوة الوظيفية على عضلات المركز وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، المجلد ٢٦ الجزء السابع ٢٠٢٠م
- 4 - رائد حلمي رمضان ، محمد عيسى الشناوي ، هبة علي عامر ، محمد عادل محمد : تأثير تدريبات قوة وثبات المركز على القدرة العضلية للذراعين ومستوى أداء التمرير لناشئات كرة السلة ، المجلة العلمية للبحوث و الدراسات فى التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، المجلد ٠٤٣ ، العدد ٠٤٣ - الرقم المسلسل للعدد ٤٣ ، الجزء الثانى ، يونيو ٢٠٢٢ ، الصفحة ٢٥٣-٢٩١
- 5 - رشا عصام الدين محمد : تأثير تدريبات قوة وثبات المركز على مستوى أداء مسابقات مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في المرحلة العمرية من (١١ - ١٢) سنة ، بحث منشور - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، المجلد ٥٢ ، الجزء الثالث ، يونيو ٢٠٢٠م
- 6 - عادل حسنى الشواف ، هانى عبدالغنى طلبه ، محمد كمال خليل : الموسوعة العلمية الحديثة لتعليم و تدريب رياضة كرة السلة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الاسكندرية ، ٢٠٢٤م.
- 7 - كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة "الماهية والابعاد التربوية- أسس القيام والتقويم- اللياقة البدنية "مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١
- 8- محمد عبد الرحيم اسماعيل : تطبيقات عملية ٢ (الدفاع) ، ط ٢ ، منشأة المعارف ، ٢٠١٠م



9 - محمود حسين محمود: فعالية تدريبات الكور على التصويب بالوثب لدى ناشئي كرة السلة ، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، المجلد السادس والعشرون، ج، ، ٢٠١٣ م.

10 - محمود حسين محمود ، هانى عبدالغنى طلبه ، خالد عبد القادر عبد الوهاب : كرة السلة الأساسيات الدفاعية و تطبيقاتها العملية ، مركز الكتاب الحديث ، ٢٠٢٠ م

11 - هانى عبدالغنى طلبه ، محمود عبدالرحيم زهرى ، محمد أحمد همام : تأثير تدريبات قوة عضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى دقة التصويب من أسفل السلة لدى ناشئي كرة السلة ، مجلة علوم الرياضة و تطبيقات التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي ، المجلد ٢٤ ، العدد ١ ، يوليو ٢٠٢٢ ، الصفحة ٢٢٢-٢٤١

- المراجع الأجنبية :

12 - **Abhilash PV, Sudeep Shetty and Anjana K** : Relationship between core endurance and dynamic balance in professional basketball players: A pilot study , ternational Journal of Physical Education, Sports and Health ,2021.

13 - **Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T., & Fredericson, M**: Core stability exercise principles. Curr. Sports Med. Rep. 7(1), 39-44, 2008

14 - **chabut.L**: Core Strength for Dummies, Wiley Publishing, U.S.A.2009.

15 - **Chabut Lovelace** : Core Strength for Dummies, Wiley Publishing, U.S.2009

16 - **Cissik, J.M**: The role of core training in athletic performance, injury prevention, and injury treatment, strength and conditioning journal, 33(1), 10-15, . 2011.

17 - **Dave Schmitz**:"Functional Training Pyramids", NewTruer High School, Kinetic ellness Department, USA, 2003.

18 - **Feifei Li** : The Effective Application of Core Strength Training in College Basketball Teaching , School of Physical Education, Yili Normal University, Yining, 2019 China

19 - **Hibbs/K.G., French, D.N., Hodgson, D. & Spears, I.R** : Peak and average rectified EMG measures: which method of data reduction should be used



for assessing core training exercises? Journal of electromyography and kinesiology, 21(1), 2011،

20 – Jeffery M. Willardson: Core Stability Training: Applications to Sports Conditioning Programs, Journal of Strength and Conditioning Research, 21(3), 979–985, 2007

21 – Jeffery M. Willardson : DEVELOPING THE CORE National Strength and conditioning Association , NSCA, Human Kinetics , 2014.

22 – Karl Knopf : CORE STRENGTH FOR 50 +, A Customized Program for Safely Toning , Ab , Back & Oblique MUSCLES >Ulysses press, 2022.

23 – Kibler WB, Press J, Sciascia A : The role of core stability in athletic function. Sports Med.; 36(3), 189–198. 2006.

24 – Kwang Jan Kim: "Effect of center muscles strengthening training on flexibility, muscular strength and driver shot performance, in female professional golfers", Korea Institute of Sport Science, International Journal, vol 22, 2015

25 – Nesser, T.W., Lee, W.L: The relationship between core strength and performance in division 1 female soccer players, Journal of Exercise Physiology, 12(2), 21–28, 2009

26 – Oliver Gretchen D., : Muscle Activation of Different core exercise Journal of Strength and the Jumpshot, Athletic Louch 48.8. goct, 1962, p.9 conditioning research. 2010.

27 – Ömer Özer, Melek Güler, Ali Ahmet Doğan : Is there any Effect of Core Exercises on Anaerobic Capacity in Female Basketball Players ?, Karamanoğlu Mehmetbey University, Physical Education and Sport, Karaman, Turkey, Journal of Education and Training Studies Vol. 7, No. 3; March 2019 ISSN 2324–805X

28 – Recep Soslu, Ömer Özer, İsmail Can Çuvalcioğlu : The Effects of Core Training on Basketball Athletes' Antioxidant Capacity, Karamanoğlu Mehmetbey University, Physical Education and Sport, Karaman, Turkey, Journal of Education and Training Studies , Vol. 6, No. 11; November 2018



29 – Recep Soslu¹, Ömer Özer¹, Melek Güler¹, Ali Ahmet Doğan: Is there any Effect of Core Exercises on Anaerobic Capacity in Female Basketball Players, Journal of Education and Training Studies Vol. 7, No. 3; March, 2019.

30 – Saeterbakken A Seiler S : Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players. Journal of Strength & Conditioning Research, March 2011 – Volume 25 – Issue 3 – pp 712–718, 2011

31 – Sharrock, C.; Cropper, J.; Mostad, J.; Johnson, M. & Malone; T: A Pilot study of core stability and athletic performance: is there a relationship? The international journal of sports physical therapy, 6 (2), 63–74 , . 2011.

32 – Tsukagoshi, Y. Shima; J. Nakase.: Relationship between core strength and balance ability in high school female handball and basketball players. British Sports Med , 2011 ،45(4):378

33 – Yu Wang, Wang Jie: Importance of Core Strength Training in Basketball Training Practice of Colleges [J]. KSZK, 2009(5):161, 2009.