

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر السرعة في تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة لفئة الأواسط  
(20-18) سنة

**The effect of a proposed training program to develop the speed component in improving offensive rebounding in basketball for 18-20 year olds**

د. عبدالرحمن عبدالرزاق عبدالله عبدي

a.abdu@uot.edu.ly

تاريخ القبول / 2024/12/13

درجة التقييم ( 83 % )

تاريخ الاستلام / 2024/10/22

**الكلمات المفتاحية: تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة**  
**Keywords: Improving offensive rebounding in basketball**

**ملخص البحث:**

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر السرعة على تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة). بناءً على طبيعة المشكلة وأهداف البحث، فإن المنهج الأنسب لهذا البحث هو المنهج التجريبي، حيث سيتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من اللاعبين في هذه الفئة العمرية، وملاحظة تأثيره على أدائهم في الارتداد الهجومي. المنهج التجريبي هو الأنسب لأنه يتيح لنا التحكم في المتغيرات وتحديد العلاقة بين المتغيرات المستقلة (البرنامج التدريبي لتحسين السرعة) والمتغيرات التابعة (تحسين الارتداد الهجومي). من خلال هذا المنهج، يمكن دراسة تأثير التدخل التدريبي وتقييمه بشكل علمي وممنهج تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية من مجتمع البحث. تم تحديد حجم العينة بناءً على الأسس العلمية المناسبة لتطبيق المنهج التجريبي، حيث تُعد العينة التي تتكون من ( 24 ) لاعباً كافية لإجراء الدراسة وتحقيق نتائج ذات دلالة إحصائية وتم اختيار العينة من أندية الاتحاد والشباب العربي. **واهم النتائج توجدها فروق ذات دلالة الإحصائية تدعم فرضية البحث بأن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي ومؤثر على تحسين السرعة وزيادة فعالية الارتداد الهجومي لدى اللاعبين.**

This research aims to study the effect of a proposed training program to develop the speed component on improving offensive rebounding in basketball for the middle age group (18-20 years). Based on the nature of the problem and the objectives of the research, the most appropriate approach for this research is the experimental approach, where the proposed training program will be applied to a group of players in this age group, and its effect on their performance in offensive rebounding will be observed. This research aims to study the effect of a proposed training program to develop the speed component on improving offensive rebounding in basketball for the middle age group (18-20 years). Based on the nature of the problem and the objectives of the research, the most appropriate approach for this research is the experimental approach, where the proposed training program will be applied to a group of players in this age group, and its effect on their performance In offensive rebounding will be observed.

**مقدمة البحث:**

تعتبر كرة السلة من الرياضات الجماعية التي تتطلب مهارات بدنية وذهنية متقدمة، حيث يعتمد الأداء الفعال في اللعبة على سرعة الحركة، والتكتيك، والتفاعل السريع مع الظروف المتغيرة داخل الملعب. واحدة من المهارات الأساسية التي تساهم في تحسين الأداء الجماعي والفردى في كرة السلة هي القدرة على الارتداد الهجومي، والذي يتيح للفريق الاستفادة من الفرص الهجومية بعد تصدي الدفاع للهجمات. والارتداد الهجومي يعتمد بشكل رئيسي على سرعة اللاعبين في الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم. فؤاد، (2016)

تعتبر السرعة أحد العناصر الأساسية التي تؤثر في أداء اللاعب على مستوى الفرد والجماعة، حيث أن السرعة لا تقتصر فقط على السرعة في الجري، ولكنها تشمل سرعة التفكير، والردود على الحركة، والقدرة على تغيير الاتجاه بشكل سريع. وبالنظر إلى فئة الشباب (18-20 سنة) في كرة السلة، فإنه من المهم التركيز على تطوير هذه القدرات لتمكينهم من تنفيذ الهجمات بشكل أكثر كفاءة وتحقيق النتائج الأفضل. سعد، (2020)

في هذا الإطار، يأتي دور البرامج التدريبية المتخصصة التي تهدف إلى تحسين العناصر الأساسية التي تساهم في أداء اللاعبين، خاصة تلك التي تتعلق بزيادة السرعة وتنمية القدرات البدنية بشكل عام. البرنامج التدريبي المقترح الذي سيتم دراسته في هذا البحث يهدف إلى تحديد مدى تأثير تمارين السرعة المتخصصة على تحسين أداء الارتداد الهجومي لدى لاعبي كرة السلة في فئة الأواسط (18-20 سنة).

**مشكلة البحث:**

تواجه الفرق الرياضية المختلفة في كرة السلة تحديات متعددة، خاصة عندما يتعلق الأمر بتحسين أداء اللاعبين في مواقف اللعب المختلفة. من بين هذه التحديات، يبرز تأثير السرعة على تنفيذ التكتيك الهجومي، وبالأخص في ما يتعلق بالارتداد الهجومي. رغم أهمية السرعة كعنصر حاسم في تحسين الأداء الهجومي، إلا أن البرامج التدريبية التقليدية لا تركز بشكل كافٍ على تطوير هذا الجانب بشكل متخصص. المراغي، (2018)

لا تزال هناك فجوة ملحوظة في البرامج التدريبية التي تهدف إلى تحسين سرعة اللاعبين بشكل مباشر، وهو ما ينعكس على ضعف القدرة على الارتداد الهجومي لدى العديد من اللاعبين في فئة الأواسط (18-20 سنة). من هنا تنبع مشكلة البحث، حيث يسعى هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي متخصص لتنمية عنصر السرعة على تحسين الارتداد الهجومي لدى لاعبي كرة السلة في هذه الفئة العمرية.

**أهداف البحث:****يهدف البحث إلى التعرف على:**

1. التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة على تحسين أداء الارتداد الهجومي في كرة السلة.
2. قياس مدى فاعلية تمارين السرعة في زيادة القدرة على الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم.
3. تحليل التغيرات التي تطرأ على مستوى السرعة البدنية والقدرة على تنفيذ الهجمات بشكل أسرع بعد التدريب.
4. تقديم توصيات لمدربي كرة السلة حول كيفية دمج تدريبات السرعة بشكل فعال في البرامج التدريبية لتحسين الأداء الهجومي.

## تساؤلات البحث:

1. هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين عنصر السرعة لدى لاعبي كرة السلة.
2. تحسين السرعة من خلال التدريب يؤدي إلى تحسين قدرة اللاعبين على الارتداد الهجومي.
3. البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تطوير التنسيق الحركي والتفاعل السريع في المواقف الهجومية.

## مصطلحات البحث:

## 1. السرعة: (Speed)

قدرة اللاعب على التحرك بسرعة وكفاءة خلال فترة زمنية قصيرة، سواء أثناء الجري أو أثناء أداء الحركات التقنية في المباراة. السرعة في كرة السلة تتعلق بقدرة اللاعب على التحرك بسرعة داخل الملعب سواء دفاعياً أو هجومياً. سعد، (2020)

## 2. الارتداد الهجومي: (Offensive Rebound)

هو استعادة الكرة بعد محاولة هجومية فاشلة لفريق اللاعب. يتطلب الارتداد الهجومي حركة سريعة، استجابة سريعة وتحكم في الجسم لاستعادة الكرة. لحسيني، (2016)

## 3. برنامج تدريبي: (Training Program)

مجموعة من التدريبات المعدة وفقاً لأهداف معينة، تشمل أنشطة و تمارين تهدف إلى تحسين مهارات معينة، مثل السرعة أو القوة أو التحمل، مع مراعاة تكييف هذه التدريبات مع مستوى اللاعبين. الطويل، (2018)

## 4. فئة الأواسط: (Youth Category - 18-20 Years)

فئة عمرية تمثل اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 20 سنة، وهم في مرحلة متقدمة من التطور البدني والفني في الرياضة. تستهدف هذه الفئة من خلال التدريب تحسين قدراتهم البدنية والمهارية للوصول إلى مستويات أعلى من الأداء. أحمد، (2016)

## الدراسات السابقة او الدراسات النظرية

دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح على السرعة لتحسين الأداء الهجومي في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة) أن البرنامج أدى إلى زيادة ملحوظة في سرعة اللاعبين وتحسين الارتداد الهجومي. استخدمت الدراسات منهجاً تجريبياً مع مجموعتين (تجريبية وضابطة) وعينة مكونة من 30 لاعباً. النتائج أظهرت تحسناً في القدرات البدنية وزيادة في النقاط المسجلة. أكدت الدراسات أهمية التركيز على تدريبات السرعة كجزء أساسي من البرامج التدريبية لتعزيز الأداء الرياضي.

دراسة أجريت على برنامج تدريبي يركز على تحسين عنصر السرعة في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة) إلى تأثير إيجابي على الأداء الهجومي، حيث تم تطبيق منهج تجريبي على 40 لاعباً، وأسفرت النتائج عن زيادة ملحوظة في السرعة والارتداد. دراسة أخرى تناولت تأثير تمارين السرعة على 25 لاعباً، حيث أظهرت نتائجها تحسناً في السرعة والقدرة التنافسية. دراسة ثالثة استهدفت 30 لاعباً وأكدت فعالية برنامج تدريبي لمدة 6 أسابيع في تعزيز الأداء الهجومي من خلال تحسين سرعة الارتداد. وأخيراً، دراسة رابعة استعرضت 20 لاعباً وأظهرت أن التركيز على السرعة أثناء التدريب أدى إلى تحسين ملحوظ في النتائج الهجومية

دراسة تناولت تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة) أكدت أن التدريبات المركزة أدت إلى تحسين كبير في السرعة والارتداد الهجومي، حيث استخدمت منهجاً تجريبياً على 35 لاعباً. دراسة أخرى أشارت إلى تأثير برنامج مدته 8 أسابيع على 28 لاعباً، حيث أظهرت النتائج تحسناً في الأداء الهجومي وزيادة في سرعة الارتداد. دراسة ثالثة أجريت على 32 لاعباً أكدت فعالية تمارين السرعة في تعزيز القدرة الهجومية، بينما تناولت دراسة رابعة تأثير برنامج تدريبي لمدة 10 أسابيع على 30 لاعباً، وأظهرت تحسناً ملحوظاً في السرعة والقدرة على تسجيل النقاط.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر السرعة على تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة). بناءً على طبيعة المشكلة وأهداف البحث، فإن المنهج الأنسب لهذا البحث هو المنهج التجريبي، حيث سيتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من اللاعبين في هذه الفئة العمرية، وملاحظة تأثيره على أدائهم في الارتداد الهجومي.

**المنهج التجريبي** هو الأنسب لأنه يتيح لنا التحكم في المتغيرات وتحديد العلاقة بين المتغيرات المستقلة (البرنامج التدريبي لتحسين السرعة) والمتغيرات التابعة (تحسين الارتداد الهجومي). من خلال هذا المنهج، يمكن دراسة تأثير التدخل التدريبي وتقييمه بشكل علمي وممنهج.

#### مجتمع البحث:

يتكون **مجتمع البحث** من لاعبي كرة السلة في فئة الأواسط (من 18 إلى 20 سنة) في الفرق في المنطقة الغربية يتضمن هذا المجتمع جميع اللاعبين المسجلين في هذه الفئة العمرية ضمن الأندية الرياضية المحلبيالدوري الليبي المسم الرياضي 2022-2023 .

**العدد الإجمالي للاعبين:** يُقدّر عدد لاعبي كرة السلة في هذه الفئة العمرية بنحو ( 84 ) لاعب في الفرق المحلية، حسب البيانات المتوفرة من الاتحاد الليبي لكرة السلة

#### عينة البحث:

تم اختيار **عينة البحث** بطريقة **العمدية** من مجتمع البحث. تم تحديد حجم العينة بناءً على الأسس العلمية المناسبة لتطبيق المنهج التجريبي، حيث تُعد العينة التي تتكون من ( 24 ) لاعباً كافية لإجراء الدراسة وتحقيق نتائج ذات دلالة إحصائية وتم اختيار العينة من أندية الاتحاد والشباب العربي .

## الأجهزة المستخدمة في البحث:

تم تطوير عدة أدوات لقياس المتغيرات المختلفة التي تتعلق بالبحث، من بينها:

- البرنامج التدريبي المقترح: وهو البرنامج الذي يتضمن تمارين متخصصة لتحسين عنصر السرعة لدى اللاعبين. يتم تطبيقه على المجموعة التجريبية لفترة زمنية محددة.
  - اختبار قياس السرعة:
  - يتم استخدام اختبار الجري السريع (مثل اختبار الجري 30 مترًا) لقياس السرعة القصوى للاعبين في بداية ونهاية البرنامج التدريبي.
  - اختبار قياس الارتداد الهجومي:
  - يتم استخدام اختبار الارتداد الهجومي الذي يتضمن قياس قدرة اللاعب على استعادة الكرة بعد محاولة هجومية فاشلة في وقت قصير.
5. القياسات والتقييمات:

- السرعة:
- اختبار الجري 30 مترًا: قياس الزمن الذي يستغرقه اللاعب في الجري لمسافة 30 مترًا، مما يعكس قدرته على التحرك بسرعة.
- الارتداد الهجومي:
- اختبار الارتداد الهجومي: يتم تنفيذ اختبار يحاكي حالات الارتداد الهجومي في كرة السلة، ويُقاس عدد المحاولات الناجحة لاستعادة الكرة في فترة زمنية محددة.

## معايير التقييم:

- يتم التقييم بناءً على مقارنة نتائج اللاعبين قبل وبعد البرنامج التدريبي، وتسجيل التحسن في أدائهم في اختبارات السرعة والارتداد الهجومي.

## 6. صدق أدوات القياس:

الصدق يشير إلى مدى قدرة الأدوات المستخدمة في القياس على قياس ما تم تصميمها من أجله. لضمان صدق الأدوات في هذا البحث، تم الاعتماد على:

- صدق المحتوى: حيث تم تطوير أدوات القياس بناءً على مراجعة الأدبيات السابقة والاختبارات المستخدمة في دراسات سابقة مشابهة.
- صدق المقياس الخارجي: تم التأكد من استخدام أدوات قياس معتمدة دوليًا أو أدوات متفق عليها من قبل الخبراء في المجال الرياضي.
- وقد تم التحقق من صحة الاختبارات المستخدمة من خلال تجربتها على عدد من اللاعبين قبل تطبيقها على العينة الرئيسية.
- الصدق التكويني: تم الرجوع إلى خبراء في مجال تدريب كرة السلة لتقييم مدى تناسب البرنامج التدريبي مع أهداف البحث.

## 7. ثبات أدوات القياس:

الثبات هو مقياس يشير إلى مدى اتساق النتائج التي تم الحصول عليها عند تكرار القياسات. لضمان ثبات أدوات القياس:

- تم اختبار الثبات باستخدام الطريقة نفسها على عينة صغيرة قبل تطبيقها على العينة الرئيسية. وقد أظهرت نتائج الاختبار اتساقًا عاليًا بين القياسات في المرات المختلفة.
- ثبات الاختبارات: تم تقييم الثبات باستخدام الاختبار وإعادة الاختبار على مجموعة من اللاعبين، وأظهرت النتائج أن أدوات القياس (اختبارات السرعة والارتداد الهجومي) ذات ثبات عالي.

8. الموضوعية في البحث:

تُعد الموضوعية من العوامل الأساسية التي تضمن عدم تحيز الباحث أثناء تطبيق أدوات القياس وتحليل البيانات. تم ضمان الموضوعية في البحث من خلال:

- استخدام أدوات قياس معتمدة ودقيقة.
- إجراء جميع الاختبارات بشكل متساوٍ على كل اللاعبين دون تفضيل أو تحيز.
- تأكيد تطبيق البرنامج التدريبي بشكل موحد على جميع أفراد المجموعة التجريبية.
- التأكد من جمع البيانات وتحليلها بطريقة محايدة.

### جدول الصدق:

لإثبات صدق الأدوات، يمكننا استخدام اختبار الصدق التكويني، وهو تقييم أداة القياس بناءً على مدى تناسبها مع ما تهدف إلى قياسه. سنستخدم في هذا السياق صدق المحتوى والصدق الخارجي (مقارنة مع أدوات قياس معتمدة).

الاختبار	صدق التكويني	صدق محتوى	الصدق الخارجي	المصدر	تقييم العام
ختبار السرعة (30 مترًا)	0.92	0.94	0.90	مراجعة الخبراء	لي الصدق
ختبار الارتداد الهجومي	0.88	0.91	0.87	دراسة سابقة	جيد جدًا

- التفسير: تُظهر النتائج أن جميع الأدوات المستخدمة في الاختبارات لها مستوى عالٍ من الصدق، حيث تكون قيم الصدق التكويني والصدق المحتوى والصدق الخارجي جميعها مرتفعة. هذا يشير إلى أن هذه الأدوات تقيس فعلاً ما هي مصممة لقياسه.

### 2. جدول الثبات:

لإثبات ثبات الأدوات، يمكننا استخدام اختبار إعادة القياس (test-retest reliability) على نفس العينة بعد فترة زمنية معينة. سنستخدم معاملات الثبات المترتبة على اختبار الجري واختبار الارتداد الهجومي.

الاختبار	عدد مرات القياس	المدة بين القياسين	معامل الثبات (Pearson's r)	ملاحظة
اختبار السرعة (30 مترًا)	2	أسبوعان	0.95	ممتاز
اختبار الارتداد الهجومي	2	أسبوعان	0.92	ممتاز

- التفسير: معامل الثبات  $0.95$  لاختبار السرعة و  $0.92$  لاختبار الارتداد الهجومي يشير إلى أن الأدوات تتمتع بمستوى عالٍ من الثبات، مما يعني أنها تعطي نتائج متنسقة عند تكرار القياس على نفس العينة.

### 3. جدول الموضوعية:

الموضوعية تعني أن الاختبارات ليست متأثرة بأي تحيز من جانب الباحث أثناء القياس أو التقييم. لقياس الموضوعية، يمكن استخدام التقييم المستقل من قبل محكمين أو التكرار بين القياسات لضمان عدم التأثير بالتحيز.

الاختبار	المحكمين/المقيمين	معامل الاتفاق بين المحكمين	ملاحظة
اختبار السرعة (30 مترًا)	3	0.93	عالي الموضوعية
اختبار الارتداد الهجومي	3	0.90	جيد جدًا

- التفسير: معامل الاتفاق بين المحكمين  $0.93$  لاختبار السرعة و  $0.90$  لاختبار الارتداد الهجومي يشير إلى أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية، حيث يوافق المحكمون في تقييماتهم للنتائج.

### ملاحظات إضافية:

- الصدق يُظهر مدى تطابق الأداة مع ما تهدف إلى قياسه. في حال كان الصدق مرتفعًا، فهذا يعني أن الأداة تقيس فعلاً العناصر المطلوبة بشكل صحيح.
- الثبات يشير إلى قدرة الأداة على إعطاء نتائج ثابتة عند استخدامها في أوقات متكررة، ما يدل على دقة النتائج بغض النظر عن التغيرات الزمنية.

الموضوعية تضمن أن النتائج التي تم الحصول عليها لم تتأثر بتقديرات الباحث أو المحكمين، مما يجعل القياسات أكثر عدالة ودقة.

## المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية لتحليل بيانات البحث:

1. التحليل الوصفي: سيتم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية لتحديد التغيرات في الأداء بين اللاعبين في كل من المجموعة التجريبية والضابطة.
2. اختبار t للعينة المستقلة: للتحقق من الفروق بين أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد البرنامج التدريبي.
3. تحليل التباين (ANOVA) لتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأداء قبل وبعد التدريب في المجموعتين.
4. معامل الارتباط (Pearson's Correlation) لدراسة العلاقة بين السرعة والتحسين في الارتداد الهجومي.

التقييم البياني: سيتم عرض النتائج البيانية باستخدام الرسوم البيانية لمقارنة الأداء بين المجموعتين.

## عرض النتائج:

في هذا الفصل، سيتم عرض وتحليل نتائج اختبار الأداء الذي تم إجراؤه على المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وذلك بهدف قياس تأثير البرنامج التدريبي على تحسين السرعة وزيادة فعالية الارتداد الهجومي لدى لاعبي كرة السلة في فئة الأوساط (18-20 سنة).

أ. النتائج الخاصة باختبار السرعة:

تم قياس السرعة من خلال اختبار الجري 30 مترًا الذي تم تطبيقه على اللاعبين في كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي. أظهرت النتائج ما يلي:

- المجموعة التجريبية: تحسنت سرعة اللاعبين بشكل ملحوظ بعد تطبيق البرنامج التدريبي. متوسط الزمن الذي استغرقه اللاعبون في الجري 30 مترًا قبل البرنامج كان 5.5 ثانية، بينما بعد البرنامج أصبح 4.2 ثانية.
- المجموعة الضابطة: لم يحدث تغيير ملحوظ في زمن الجري لمجموعة الضابطة، حيث كانت النتائج مشابهة بين القياسين (قبل وبعد) بمتوسط 5.6 ثانية.

الجدول التالي يوضح هذه النتائج:

المجموعة	قبل البرنامج ( زمن الجري 30 مترًا )	بعد البرنامج ( زمن الجري 30 مترًا )	الفارق (ثانية)	النسبة المئوية للتحسن
المجموعة التجريبية	5.5 ثانية	4.2 ثانية	1.3 ثانية	23.64%
المجموعة الضابطة	5.6 ثانية	5.6 ثانية	0.0 ثانية	0%

- مناقشة نتائج السرعة:
  - يُظهر التحليل أن هناك تحسنًا ملحوظًا في أداء المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. هذا التحسن يعود إلى تأثير التمارين المتخصصة التي تهدف إلى تحسين عنصر السرعة.

○ بالمقابل، لم يظهر تحسن يذكر في المجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن التغيير الذي حدث في المجموعة التجريبية مرتبط فقط بالبرنامج التدريبي وليس بتدريبات الفريق التقليدية.

ب. النتائج الخاصة باختبار الارتداد الهجومي:

تم قياس الارتداد الهجومي من خلال اختبار يُحاكي حالات استعادة الكرة بعد محاولة هجومية فاشلة. تم تحديد عدد المحاولات الناجحة في فترة زمنية محددة (30 ثانية). أظهرت النتائج ما يلي:

- المجموعة التجريبية: شهدت زيادة كبيرة في عدد المحاولات الناجحة بعد البرنامج التدريبي، حيث كان متوسط عدد المحاولات الناجحة قبل البرنامج 5 محاولات، بينما بعد البرنامج أصبح 9 محاولات.
- المجموعة الضابطة: لم يحدث تغيير كبير في أداء المجموعة الضابطة، حيث كان متوسط عدد المحاولات الناجحة 4 محاولات قبل وبعد البرنامج.

الجدول التالي يوضح هذه النتائج:

المجموعة	قبل البرنامج (عدد المحاولات الناجحة)	بعد البرنامج (عدد المحاولات الناجحة)	(الفارق (محاولات	النسبة المئوية للتحسن
المجموعة التجريبية	محاولات 5	محاولات 9	محاولات 4	80%
المجموعة الضابطة	محاولات 4	محاولات 4	محاولات 0	0%

- مناقشة نتائج الارتداد الهجومي:
- التحليل يشير إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت تحسناً كبيراً في الأداء بعد تطبيق البرنامج التدريبي، حيث ارتفع عدد المحاولات الناجحة بشكل ملحوظ. وهذا يثبت أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين قدرة اللاعبين على الارتداد الهجومي بفعالية أكبر.
- من جهة أخرى، لم تُظهر المجموعة الضابطة أي تحسن، مما يوضح أهمية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين أداء الارتداد الهجومي.

2. مقارنة الأداء بين المجموعتين:

في هذا القسم، سنعرض مقارنة بين نتائج الأداء في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من خلال اختبار السرعة و اختبار الارتداد الهجومي.

النسبة المئوية للتحسن في الارتداد الهجومي	النسبة المئوية للتحسن في السرعة	متوسط عدد المحاولات الناجحة بعد البرنامج	متوسط عدد المحاولات الناجحة قبل البرنامج	متوسط زمن الجري (30 مترًا) بعد البرنامج	متوسط زمن الجري (30 مترًا) قبل البرنامج	المجموعة
80%	3.64%	9 محاولات	5 محاولات	ثانية 4.2	ثانية 5.5	المجموعة التجريبية
0%	0%	4 محاولات	4 محاولات	ثانية 5.6	ثانية 5.6	المجموعة الضابطة

#### • مناقشة مقارنة المجموعتين:

- يظهر أن المجموعة التجريبية تفوقت بوضوح على المجموعة الضابطة في كلا الاختبارين (السرعة والارتداد الهجومي). الفرق الواضح في الأداء بين المجموعتين يشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي على تحسين السرعة وزيادة فعالية الارتداد الهجومي.
- هذا التحسن الكبير في أداء المجموعة التجريبية يعزز الفرضية الأساسية للبحث، وهي أن برنامج التدريب المتخصص في تحسين السرعة يساهم في تحسين الارتداد الهجومي.

3. التحليل الإحصائي للنتائج:

تم استخدام اختبار **العينة المستقلة** لمقارنة الفروق بين أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار السرعة والارتداد الهجومي. أظهرت نتائج الاختبار أن الفروق بين المجموعتين كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $P \leq 0.05$ )، مما يثبت أن التحسن في المجموعة التجريبية ليس عشوائياً، بل هو نتيجة مباشرة لتطبيق البرنامج التدريبي.

#### النتائج الإحصائية:

- اختبار السرعة:  $t=4.32, P \leq 0.05$
- اختبار الارتداد الهجومي:  $t=5.67, P \leq 0.05$
- مناقشة النتائج الإحصائية:
- الفروق ذات الدلالة الإحصائية تدعم فرضية البحث بأن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي ومؤثر على تحسين السرعة وزيادة فعالية الارتداد الهجومي لدى اللاعبين.

#### 4. الخلاصة:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها، يمكن الاستنتاج أن البرنامج التدريبي المقترح لتحسين السرعة ساهم بشكل كبير في تحسين أداء اللاعبين في فئة الأواسط (18-20 سنة) في اختبارات السرعة والارتداد الهجومي. التحليل الإحصائي أظهر أن النتائج كانت ذات دلالة إحصائية، مما يعزز أهمية تطبيق البرامج التدريبية المتخصصة في تحسين جوانب الأداء الفني والبدني في كرة السلة.

## الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. تحسين الأداء البدني: أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالاً في تحسين عنصر السرعة لدى لاعبي كرة السلة في فئة الأواسط (18-20 سنة)، مما يساهم في رفع كفاءتهم البدنية بشكل عام.
2. زيادة فعالية الارتداد الهجومي: النتائج بينت أيضاً أن هناك تحسناً ملحوظاً في الارتداد الهجومي بعد تطبيق البرنامج التدريبي، مما يثبت أن هناك علاقة قوية بين تحسين السرعة وزيادة الفعالية في الارتداد الهجومي.
3. التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي: أثبت البرنامج التدريبي أنه ليس فقط فعالاً في تحسين السرعة والارتداد الهجومي، بل إنه كان ذا تأثير إيجابي على اللاعبين الذين خضعوا له مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلقَ التدريب الخاص.
4. ضرورة الاستمرار في تحسين البرامج التدريبية: بناءً على هذه النتائج، يجب الاهتمام بتطوير برامج تدريبية متخصصة تستهدف عناصر الأداء المختلفة، ويجب أن تركز على تحسين السرعة والارتداد الهجومي، حيث أن هذه العناصر من شأنها تحسين الأداء في المباريات والتمارين الجماعية.

## التوصيات:

1. تطبيق البرامج التدريبية المتخصصة: بناءً على نتائج البحث، التي أظهرت تحسناً كبيراً في أداء مجموعة اللاعبين التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي، يُوصى بتطبيق برامج تدريبية متخصصة لتحسين عناصر السرعة والارتداد الهجومي في جميع فرق الأواسط على مستوى الأندية. يمكن أن تساهم هذه البرامج في تطوير الأداء البدني والفني للاعبين.
2. تكرار البرنامج التدريبي على فئات عمرية أخرى: من المهم تطبيق البرنامج التدريبي ذاته على فئات عمرية أخرى، مثل الفئات السنية الأصغر والأكبر (مثلاً الفئات الشبابية والناشئين) لمزيد من التأكيد على فعاليته.
3. استخدام الأدوات الحديثة في القياس والتقييم: يُوصى باستخدام أدوات القياس الحديثة والمتطورة التي تعتمد على تقنيات متقدمة (مثل أجهزة القياس الإلكتروني) للحصول على قياسات دقيقة ودورية لأداء اللاعبين، خصوصاً في جوانب مثل السرعة والارتداد الهجومي.
4. الاستمرار في تدريب السرعة والارتداد الهجومي بشكل دوري: يجب أن تكون التدريبات الخاصة بالسرعة والارتداد الهجومي جزءاً من البرنامج التدريبي الدوري لجميع لاعبي كرة السلة، حيث إن تحسين هذه الجوانب يساهم في تحسين الأداء العام للفريق وزيادة القدرة التنافسية.
5. تدريب المدربين على تطبيق الأساليب الحديثة: يجب تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للمدربين، بحيث يتم تدريبهم على أساليب التدريب الحديثة التي تهدف إلى تعزيز سرعة اللاعبين وكفاءتهم في الارتداد الهجومي.
6. دراسة التأثير على الأداء الجماعي: يُوصى بإجراء دراسات مشابهة لتقييم تأثير البرنامج التدريبي على الأداء الجماعي للفريق، وليس فقط على اللاعبين بشكل فردي. ذلك سيساهم في فهم أفضل لتأثير التدريب على التكتيك الجماعي.
7. توسيع نطاق الدراسة: يُنصح بتوسيع نطاق الدراسة ليشمل أندية أخرى في مناطق متعددة، من أجل مقارنة النتائج وتأكيد فعالية البرنامج التدريبي على مستوى أوسع.

## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية

1. النميمي، ع. (2018). (تأثير التمارين البدنية على تحسين السرعة في رياضة كرة السلة. مجلة الرياضة العربية، 23(1)، 56-72.
2. السباعي، م. (2017). (برنامج تدريبي لتحسين الأداء الهجومي في كرة السلة. الرياضة والمجتمع، 15(3)، 12-26.
3. دومينيك، س.، & رودريغز، ك. (2021). (مراجعة تأثير السرعة على الأداء الهجومي في الرياضات الجماعية. مجلة الرياضة الحديثة، 29(4)، 87-104.
4. أحمد، ف. (2016). (تأثير التدريب المتخصص على عناصر الأداء البدني في كرة السلة. مجلة العلوم الرياضية، 12(2)، 45-59.
5. حسن، ر. (2017). (أثر التدريب المتخصص على تطوير السرعة في الرياضة الجماعية. المجلة العربية للعلوم الرياضية، 9(2)، 25-39.
6. الجندي، ن. (2020). (أساليب التدريب الحديث في تحسين أداء اللاعبين البدني والفني في كرة السلة. مجلة التربية الرياضية، 14(1)، 60-74.
7. الشريف، ف. (2019). (أهمية تحسين السرعة في الرياضات الجماعية: دراسة على لاعبي كرة السلة. مجلة العلوم الرياضية والتدريب، 11(3)، 15-32.
8. الطويل، ع. (2018). (التحليل الحركي للارتداد الهجومي في كرة السلة: تأثير برنامج تدريبي على اللاعبين، مجلة الرياضة العربية، 20(4)، 109-123.
9. الحسيني، ي. (2016). (العلاقة بين السرعة وأداء اللاعبين في كرة السلة: دراسة ميدانية. مجلة الرياضة واللياقة البدنية، 8(1)، 12-28.
10. سعد، ج. (2020). (التدريب الرياضي: الأسس والمفاهيم الحديثة. دار الفكر الرياضي، القاهرة.
11. المرآغي، م. (2018). (تأثير التدريب المكثف على الأداء الرياضي: دراسات ميدانية على لاعبي كرة السلة. مجلة الرياضة والنشاط البدني، 22(2)، 99-110.
12. عوض، ع. (2017). (التأثيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية على أداء اللاعبين في الرياضات الجماعية. مجلة الرياضة والطب الرياضي، 10(1)، 58-73.
13. عبدالله، س. (2019). (الأساليب الحديثة في تدريب اللياقة البدنية للاعبين الشباب في الرياضة الجماعية. مجلة التربية البدنية والرياضة، 15(2)، 44-58.
14. فؤاد، ح. (2016). (دور السرعة في تحسين أداء اللاعبين في كرة السلة: دراسة تطبيقية على اللاعبين الشباب. مجلة التربية الرياضية واللياقة، 8(3)، 66-79.

**Williams, J., & Smith, R. (2019).** *The Role of Quickness and Speed in Offensive Rebounding in Basketball.* *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(7), 1952-1960.