

# تأثير التدريبات البدنية بالكرة على تحسين بعض القدرات البدنية والاداءات الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة بدولة الكويت

الباحثة / علياء جاسم بوصخر

دكتوارة من كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الاسكندرية تخصص تدريب كرة السلة

## مقدمة الدراسة الدراسة:

يشير نيومان دي وهونكي إي **Neumann, D., & Hohnke, E (٢٠١٨)** إلي أن التخطيط الجيد لبرامج واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق متطلبات الاداء البدني والمهاري والخططي، وتخطيط برامج التدريب في ضوء نتائج الاختبارات، والرجوع لمستحدثات ومستجدات تطورات الاداءات الخططية، يساعد المدربين على تطوير برامج التدريب، لذا يجب على المدربين الإطلاع والبحث على مستحدثات الأداء الخاصة بصورة مستمرة لتطوير أداء لاعبيهم. (١٠: ٢٩٧)

ويضيف شيف كومار وآخرون **Shiv Kumar et al (٢٠١٦)** إلى ضرورة تطوير القدرات البدنية حيث أن الأداء الصحيح للمهارة يتطلب قدرات حركية خاصة تتعلق بقدرات الفرد البدنية، كما أن تنمية القدرات البدنية الخاصة تعتبر من العوامل الهامة للوصول لأعلى المستويات الرياضية، ويتم تطوير هذه القدرات لدى اللاعبين باستخدام الأساليب المختلفة خلال فترات متصلة من فترة الإعداد. (١١ : ٢٤٧)

فيما يبرز أواردو جي وآخرون **EDUARDO J et al (٢٠٠٨)** إلى أن الفئة السنية أقل من ١٧ سنة يتمتعون بقدرة كبيرة في ممارسة العديد من المهارات الحركية، حيث يستطيع خلال هذه المرحلة السنية على الاستمرار في الأداء لفترات طويلة، كما تصبح حركاته هادفة وأكثر اقتصاداً في بذل الجهد كما تتميز حركاته بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة وتتميز حركاته أيضاً بحسن التوقيت والانسائية وحسن انتقال الحركة من الجذع إلى كلا من الذراعين والقدمين، كما يستطيع التوقع الصادق لحركاته الذاتية وكذلك توقع حركات الآخرين، ومن أهم ما يتميز به الناشئ في هذه المرحلة سرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة والقدرة على أدائه للحركات في مختلف الظروف، لذا يجب الارتقاء بالناشئين خلال تلك المرحلة حتى يتسنى لهم الوصول لمستويات مرتفعة مستقبلاً. (٦ : ٩٠٤)

كما يضيف بينيس ار وآخرون **Benis, R (٢٠١٥)** أن تطوير مستوى الاداء البدني يساعد على تطور الاداء المهاري وتنفيذ طرق اللعب المختلفة. (٤ : ٥٢)

كما يوضح كليمنتي ، **F. Clemente (٢٠١٦)** أن تطوير لعبة كرة السلة يعتمد أساساً على فعالية الاهتمام بالإعداد البدني والمهاري للاعبين وإتقان اللاعب للاداءات المهاري في مختلف الظروف، لتحسين القدرة على ربط المهارات بعضها ببعض، والتي تستخدم كثيراً ولكن باختلاف اسلوب تنفيذها لتكون أكثر تأثير فالمواقف المختلفة من اللعب تتطلب الاستخدام الأقصى للقدرات الفردية والتحديد الدقيق للمواقف الخططية من خلال تخطيط التدريبات البدنية والمهاري في ظروف المواقف الخططية الخاصة بالاداء في كرة السلة. (٥ : ٥١)

ولكون الباحثة متخصصة إكاديمية ومهنية في مجال تدريب كرة السلة وجدت من خلال متابعة دوري الناشئين لكرة السلة، أن هناك ضعف في مستوى القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بتنفيذ الاداءات الهجومية، ونتيجة لذلك يفشل للاعب الفرق في تنفيذ تلك الاداءات خلال المباريات بالسرعة المطلوبة لضمان نجاحها في المباريات، الأمر الذي يحتاج إلى تطوير برامج التدريب المقدمة لتلك الفئة السنية والتي تشكل حجر الأساس في تطوير كرة السلة الكويتية، حيث تري الباحثة أن مزامنة التدريبات البدنية مع استخدام الكرة من خلال تشكيل مواقف تسهم في تحسين مستوى الاداءات الهجومية سوف يسهم في تحسين مستوى سرعة تنفيذ تلك الاداءات في المباريات، كما أنه سوف يجعل بيئة التدريب أكثر تشويقاً بعيداً عن الملل المصاحب للتدريبات البدنية خلال فترة الإعداد؛ مما دفع الباحثة لإجراء دراسة للتعرف على تأثير التدريبات البدنية باستخدام الكرة على تحسين بعض الاداءات الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة بدولة الكويت.

## أهمية البحث والحاجة إليه:

تظهر أهمية البحث والحاجة إليه في وضع برنامج تدريبي للناشئين من خلال استخدام أسلوب التدريبات البدنية بالكرة، وتتضح أهمية البحث من خلال النقاط التالية:-

- (١) استخدام أسلوب التدريبات البدنية بالكرة قد يؤثر على تحسين الاداءات الهجومية بصورة أسرع في التنفيذ خلال المباريات لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة عن الاساليب التقليدية المتبعة.
- (٢) قد تسهم هذه الدراسة في إمداد الباحثين والمدربين بأسلوب التدريبات البدنية بالكرة المقترح في مجال التدريب في كرة السلة بدولة الكويت.

## هدف الدراسة:

التعرف على تأثير التدريبات البدنية بالكرة على تحسين مستوى بعض الاداءات الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة بدولة الكويت وذلك من خلال:-

- (١) بناء برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البدنية بالكرة لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة.
- (٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية بالكرة على تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة.
- (٣) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية بالكرة على تحسين مستوى بعض الاداءات الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة.

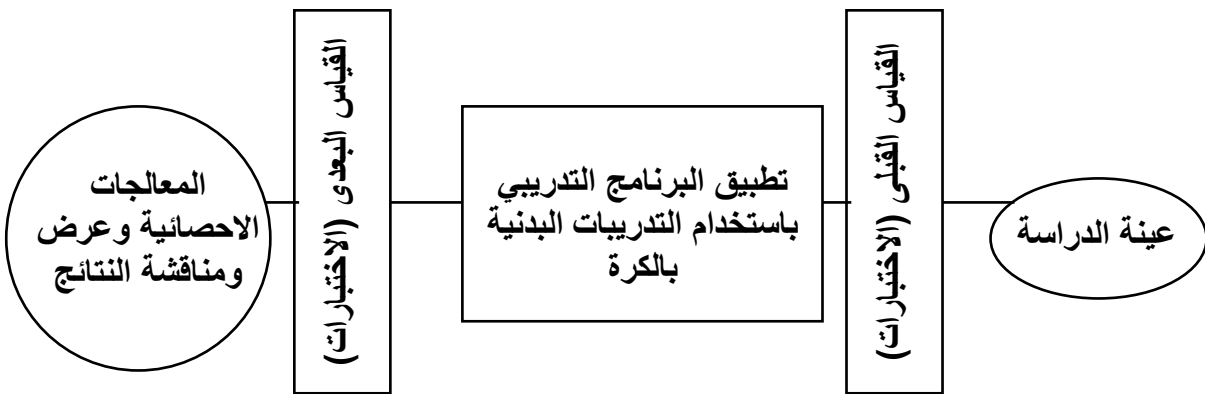
## فروض الدراسة:

- (١) توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى القدرات البدنية بين القياس القبلي – البعدي ولصالح القياس البعدي.
- (٢) توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى بعض الاداءات الهجومية بين القياس القبلي – البعدي ولصالح القياس البعدي.

## إجراءات الدراسة:

### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لتطبيق الدراسة وإجراءاته؛ والشكل رقم (١) يوضح التصميم التجريبي للدراسة:-



شكل رقم (١)

التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة

## مجالات الدراسة:

### المجال الزمني:

تم تنفيذ الدراسة في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٦/٢٦م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٩/٨م، وشملت هذه الفترة الدراسة الاستطلاعية والقياسات القبلية وتطبيق البرنامج ثم تطبيق القياسات البعدية، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة شهرين بواقع (٨) اسابيع، في كل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية مقسمة ايام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع.

### المجال المكاني:

تم تطبيق القياسات القبلية والتجربة الأساسية والقياسات البعدية للدراسة نادي اليرموك الرياضي بدولة الكويت.

### المجال البشري:

ناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة بالكويت، والمسجلين بالاتحاد الكويت لكرة السلة موسم ٢٠٢١/٢٠٢٢م، وتم اختيار العينة من ناشئ نادي اليرموك لتطبيق الدراسة الأساسية وبلغ عددهم (١٤) ناشئ، ونادى التضامن لإجراء الدراسات الإستطلاعية وبلغ عددهم (١٦) ناشئ، ليبليغ العدد الإجمالي لعينة الدراسة (٣٠) ناشئ تحت ١٦ سنة.

### عينة الدراسة:

#### (١) عينة الدراسة الإستطلاعية:

تم اختيار (١٦) ناشئ تحت ١٦ سنة من نادى التضامن كعينة إستطلاعية وذلك لإجراء الصدق والثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة.

#### (٢) عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ فريق اليرموك تحت ١٦ سنة والبالغ عددهم (١٤) ناشئ خضعوا للبرنامج التدريبي قيد الدراسة.

#### (٣) شروط اختيار العينة:

- أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي.
- أن يكون عمر اللاعب تحت ١٦ سنة وقت إجراء القياسات البعدية للتجربة الأساسية.
- أن يكون مسجل بالاتحاد الكويتي لكرة السلة موسم ٢٠٢١م/٢٠٢٢م
- أن يكون اللاعب من غير المنتظمين في تدريبات خارج التجربة.
- أن يخضع للكشف الطبي للتأكد من خلوه من الأمراض التي قد تؤثر على نتائج قياس متغيرات الدراسة او توقع الضرر على الناشئ، والقدرة على ممارسة النشاط والاستمرار في البرنامج التدريبي.

#### (٤) توصيف عينة الدراسة الأساسية:

##### جدول (١)

التوصيف الاحصائي لعينة الدراسة من ناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة فى القياسات الأساسية

ن = ١٤

القياسات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥.٢١٦	٠.٤٣٢	٠.١١٥
الوزن	كجم	٦٩.٥٤٨	٤.٣١٥	٠.٧٨٤
الطول	سم	١٧٢.٦٥٣	٥.٤٩٨	٠.٦٣٦
العمر التدريبى	سنة	٣.٣٥٤	٠.٧٨٥	٠.٢١٩

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة الدراسة تقترب من الصفر وتتنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة الدراسة ووقوعها فى المنحني الاعتدالي للقياسات.

## وسائل وادوات جمع البيانات واختبارات الدراسة:

أولاً : وسائل وادوات جمع البيانات:

(١) أجهزة قياس المتغيرات الأساسية:

- جهاز معتمد لقياس الطول "رستاميتير" لأقرب سنتيمتر.
- ميزان طبي معتمد لقياس الوزن لأقرب ١/٢ كيلو.

(٢) الأدوات الخاصة بالبرنامج التدريبي قيد الدراسة:-

- أدوات تدريبية "كرات سلة - صافرة - شواخص - اقماع - سبورة".
- أدوات خاصة بالمدرّب "خرائط مرسومة للتدريبات- ساعة توقيت - استمارات متابعة".

## ثانياً : اختبارات الدراسة:

تم تحديد الاختبارات الخاصة بقياس مستوى الاداءات البدنية والهجومية من خلال الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات التي تناولت كرة السلة مثل فائز بشير ومؤيد عبد الله (٢٠٠٥) (٣) ، خالد حسين (٢٠١٥) (٢) ، شيف كومار واخرون Shiv Kumar et al (٢٠١٦) (١١) ، احمد خليفة (٢٠١٧) (١) ، وتوصلت الباحثة إلى ما يلي:-

## الاختبارات البدنية:

- الاختبار الاول : السرعة الانتقالية اختبار العدو (٢٨م) من بداية متحركة.
- الاختبار الثاني : السرعة الحركية الجري بالكرة بطول الملعب.
- الاختبار الثالث : القوة المميزة بالسرعة الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث
- الاختبار الرابع : الاستجابة الحركية الانتقالية اختبار نليسون.
- الاختبار الخامس : تحمل السرعة العدو ٣٠ث.
- الاختبار السادس : الجري المتعرج بطريقة بارو.
- الاختبار السابع : الجري الانتقالي متغير الاتجاه على حرف T.

## اختبارات الأداءات الهجومية:-

- الاختبار الأول : التمرير بيد واحدة.
- الاختبار الثاني: التمريره الصدرية.
- الاختبار الثالث : الرمية الحرة.
- الاختبار الرابع : التصويب بالقفز بعد المحاورة.
- الاختبار الخامس : التصويب السلمي بعد المحاورة.

## الدراسات الاستطلاعية:-

### الدراسة الإستطلاعية الأولى:

### هدف الدراسة:-

التحقق من الصدق والثبات للاختبارات البدنية والاداءات الهجومية المستخدمة في الدراسة.

### تطبيق الدراسة:

تم تطبيق الدراسة خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٦/٢٦م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٧/٣م، على عينة من ناشئي نادى التضامن ومن خارج مجتمع الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث وبلغ عددهم (١٦) ناشئاً وذلك لتطبيق الاختبارات البدنية والاداءات الهجومية قيد الدراسة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث كان الهدف منها ما يلي:-

## حساب معامل صدق الاختبارات:

للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في الدراسة قامت الباحثة بإيجاد صدق المقارنة الطرفية على عينة بلغت (١٦) ناشئ، وحساب معنوية (ت) ومعامل الصدق والجدول رقم (٢)، (٣) التالي يوضح ذلك.

### جدول (٢) معامل صدق المقارنة الطرفية في اختبارات الأدعاءات البدنية

ن=١٦

معامل الصدق	اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطات	الارباع الادنى ن = ٤		الارباع الاعلى ن = ٤		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			ع ±	-س	ع ±	-س		
*٠.٨٧٩	*٥.١٣٤	١.٣٥٨	٠.٣٣٣	٦.٧٠٠	٠.٤١١	٥.٣٤٢	ثانية	اختبار ٢٨ متر جرى
*٠.٩٢٣	*٧.٢٧٣	١.٤٧٧	٠.٢١٩	٦.٩٢٧	٠.٣٤٢	٥.٤٥٠	ثانية	الجرى بالكرة بطول الملعب
*٠.٩٠٨	*٥.٥٨٢	٠.٤٧٥	٠.١١١	٢.٤٥٠	٠.١٢٩	١.٩٧٥	ثانية	نليسون للاستجابة الحركية الانتقالية
*٠.٨٨٤	*٥.٣٤٦	٢.٥٠٠	٠.٤٣٣	٣.٧٥٠	٠.٨٢٩	٦.٢٥٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث
*٠.٩١١	*٦.١٧٨	١٩.٥٠٠	٥.١٢٣	١٩٣.٥٠٠	٣.٦٨٧	٢١٣.٠٠	متر	العدو ٣٠ ث
*٠.٨٥٧	*٤.٤٧٧	٢.٠١٣	٠.٥٦٨	٩.٦٠٥	٠.٦٩٧	٧.٥٩٢	ثانية	الجرى المتعرج بطريقة بارو
*٠.٩١٦	*٦.٦٦٣	٢.٥٤٣	٠.٦٠٣	١٢.٢١٠	٠.٤٦٨	٩.٦٦٧	ثانية	الجرى الانتقالي متغير الاتجاه على حرف T

\*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٤٤٧ \*قيمة " ر " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٢) أن هناك فروق دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٢٧٣ - ٤.٤٧٧) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبلغ معامل الصدق (٠.٨٥٧-٠.٩٢٣) وهذه القيمة اعلى من القيمة الجدولية مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة.

### جدول (٣) معامل صدق المقارنة الطرفية في اختبارات الأدعاءات الهجومية

ن=١٦

معامل الصدق	اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطات	الارباع الادنى ن = ٤		الارباع الاعلى ن = ٤		وحدة القياس	اختبارات الادعاءات الهجومية
			ع ±	-س	ع ±	-س		
*٠.٨٤٦	*٣.٤٦٤	١.٥٠	٠.٥٠	٦.٥٠	٠.٧٠٧	٨.٠٠	عدد	التمرير بيد واحدة
*٠.٨٢٠	*٣.٢٠٧	١.٥٠	٠.٤٣٣	٦.٢٥	٠.٨٢٩	٧.٧٥	عدد	التمريره الصدرية
*٠.٩٣٤	*٤.٢٢١	١.٧٥	٠.٧٠٧	٣.٠٠	٠.٤٣٣	٤.٧٥	عدد	الرمية الحرة
*٠.٨٩٦	*٣.٧٧٩	١.٢٥	٠.٤٣٣	٣.٢٥	٠.٥٠٠	٤.٥٠	عدد	التصويب بالقفز بعد المحاورة
*٠.٩١٥	*٤.١٣٠	٢.٢٥	٠.٨٢٩	٤.٧٥	٠.٧٠٧	٧.٠٠	عدد	التصويب السلمي بعد المحاورة

\*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٤٤٧ \*قيمة " ر " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٣) أن هناك فروق دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢٢١ - ٣.٢٠٧) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبلغ معامل الصدق (٠.٨٢٠-٠.٩٣٤) وهذه القيمة اعلى من القيمة الجدولية مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة.

## حساب معامل ثبات الاختبارات :

من أجل حساب ثبات الاختبار، قامت الباحثة باحتساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار Test – Retest على (١٦) ناشئ من نادى التضامن تحت ١٦ سنة فى كرة السلة، وذلك بعد مرور أسبوع مع الاخذ بعين الاعتبار ضبط جميع المتغيرات والظروف التطبيق الأول، وكما موضح بالجدول (٤)، (٥) حيث تشير نتائج الجدول إلى وجود معامل ثبات على للاختبارات البدنية باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

### جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين الأول والثاني في اختبارات الاداءات البدنية

ن=١٦

معامل الثبات	الفرق بين المتوسطات	القياس الثاني		القياس الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		ع ±	س-	ع ±	س-		
*٠.٨٥٦	٠.٠١٦	٠.٧٧٢	٦.٠٠٥	٠.٧٧٥	٦.٠٢١	ثانية	اختبار ٢٨ متر جرى
*٠.٩١١	٠.٠٢٢	٠.٩٧٩	٦.٣٧٣	٠.٩٨٠	٦.٣٥١	ثانية	الجرى بالكرة بطول الملعب
*٠.٩٠٢	٠.٠١٢	٠.٢٦٤	٢.٢٠٠	٠.٢٦٦	٢.٢١٢	ثانية	نليسون للاستجابة الحركية الانتقالية
*٠.٨٧٦	٠.٢٥٠	١.١٣٠	٤.٧٥	١.١٥٤	٤.٥٠٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث
*٠.٩٠٥	٠.٢٥٠	١١.٩٠٥	٢٠.٣.٦٢٥	١١.٧٤٦	٢٠.٣.٣٧٥	متر	العدو ٣٠ ث
*٠.٨٤٦	٠.٠١٣	١.٢٠٨	٨.٦١١	١.١٩٠	٨.٥٩٨	ثانية	الجرى المتعرج بطريقة بارو
*٠.٩١٠	٠.٠٢٨	١.٣٥٥	١٠.٩١٠	١.٣٨١	١٠.٩٣٨	ثانية	الجرى الانتقالي متغير الاتجاه على حرف T

\*قيمة " ر " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٤) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث ان قيمة (ر) المحسوبة ترواحت ما بين (٠.٨٤٦ – ٠.٩١١) وهى اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات لهذه الاختبارات.

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين الأول والثاني في اختبارات الاداءات الهجومية

ن=١٦

معامل الثبات	الفرق بين المتوسطات	القياس الثاني		القياس الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		ع ±	س-	ع ±	س-		
*٠.٨٥٣	٠.١٢٥	٠.٩٢٧	٧.١٢٥	٠.٩٦٨	٧.٢٥	عدد	التمرير بيد واحدة
*٠.٨٤١	٠.١٢٥	٠.٩٢٧	٦.٨٧٥	١.٠٠	٧.٠٠	عدد	التمريره الصدرية
*٠.٨٠٥	٠.٢٥٠	٠.٧٨٠	٤.١٢٥	١.٠٥٣	٣.٨٧٥	عدد	الرمية الحرة
*٠.٨٦٦	٠.١٢٥	٠.٦٦١	٣.٧٥٠	٠.٧٨٠	٣.٨٧٥	عدد	التصويب بالقفز بعد المحاورة
*٠.٧٨٤	٠.٢٥٠	١.٠٥٣	٦.١٢٥	١.٣٦٣	٥.٨٧٥	عدد	التصويب السلمى بعد المحاورة

\*قيمة " ر " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٥) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث ان قيمة (ر) المحسوبة ترواحت ما بين (٠.٧٨٤ – ٠.٨٦٦) وهى اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات لهذه الاختبارات.

## المساعدين للباحثة:

تم إختيار عدد (٢) مساعد من مدربي كرة السلة بنادي اليرموك للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة ولديهم خبرة في المجال التدريبي، وذلك لمساعدة الباحثة في إجراء القياسات والاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي قيد الدراسة.

## القياسات القبليّة:

تم تطبيق القياسات والاختبارات البدنية والاداءات الهجومية على عينة الدراسة يومي الاحد والاثنين الموافق ١١-١٢/٧/٢٠٢١ م ، حيث تم تطبيق القياسات الانثروبومترية (للطول – الوزن) والاختبارات البدنية اليوم الأول، بينما تم تطبيق اختبارات الأداءات الهجومية خلال اليوم الثاني.

## البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية باستخدام الكرة:- مرفق (٢)

### خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

- عمل مسح شامل للدراسات السابقة في مجال التدريبات البدنية للاعبين كرة السلة لتحديد متغيرات الدراسة والمعاملات العلمية التي اجريت علي عينات متشابهة بعينة الدراسة.
- مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تحديد متغيرات الدراسة وكذلك تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة السنوية.

## أهداف البرنامج التدريبي:

تنمية مستوى الاداءات الهجومية باستخدام التدريبات البدنية باستخدام الكرة لدى ناشئى كرة السلة تحت ١٦ سنة.

## أسس وضع البرنامج التدريبي:-

- (١) تحديد الهدف العام من البرنامج التدريب "تحسين الاداءات الهجومية".
- (٢) فحص الدراسات والمراجع التي تناولت التدريبات البدنية.
- (٣) مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين خلال تطبيق البرنامج التدريبي.
- (٤) التنوع فى استخدام التدريبات المستخدمة فى البرنامج التدريبي حيث تم اعداد عدد (٥٠) تدريب لتطوير السرعة والرشاقة فى صورة تدريبات باستخدام الكرة لتحسين المحاوره والاستلام والتمرير والتصويب على السلة.
- (٥) التدريبات البدنية كانت جميعها باستخدام الكرة لتحقيق هدف الاسلوب المستخدم فى الدراسة من خلال التفاعل بين القدرات البدنية السرعة والرشاقة والكرة وباستخدام اداءات حركية تتفق مع طبيعة الاداء المهاري والخطي لكرة السلة. مرفق (١)
- (٦) تحديد درجات توزيع الحمل التدريبي خلال الاسابيع التدريبية وفق لطرق التدريب المستخدمة فى التدريب وهي التدريب الفترى، وذلك من حيث التدرج فى رفع شدة الحمل والثبات والنزول بالحمل ثم اعادة رفع درجة الحمل مرة اخرى وقد تم تحديد بداية حمل التدريب بـ ٧٥% ثم التدرج حتى ٩٠% خلال الحمل العالي وقد مر التدريب خلال هذه المستويات بالمراحل "الرفع – الثبات – النزول – الصعود).
- (٧) تم حساب فترات الراحة البيئية وفقاً لطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة للناشئين وذلك باستخدام معدلات النبض بالعودة فى تدريبات الشدة القصوي لنبض ١٦٠ن/ق، والعودة إلي ١٤٠ن/ق فى التدريبات أقل من القصوي، وكان متوسطها لعينة الدراسة (٤٥) ثانية بين التكرارات ، و(١٢٠) ثانية بين المجموعات.
- (٨) تم التدرج فى فى مستوى تموجية حمل التدريب حيث كانت (١:١)، (١:٢) خلال اداء الوحدات التدريبية.
- (٩) تم الاعتماد على طريقة الحمل الفترى مرتفع الشدو، حيث تحتاج تدريبات السرعة والرشاقة لاستخدام الشدة العالية فى التدريبات المستخدمة وهو ما يتفق مع طبيعة طرق التدريب المستخدمة.

## التوزيع الزمني للبرنامج:

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال تدريب كرة السلة تم تحديد المدة الكلية للبرنامج في شهرين (٨) أسابيع تدريبية بواقع ثلاث وحدات اسبوعية أي باجمالي (٢٤) وحدة تدريبية وذلك لإتقافهم علي ملائمة تلك الفترة لإحداث التطور والنمو في مستوي القدرات البدنية قيد الدراسة.

## أجزاء الوحدة التدريبية:

الزمن الكلي للوحدة التدريبية ترواح ما بين (٦٨.٤٥-١١٢.٣٠) دقيقة موزعة علي الأجزاء بالترتيب التالي:-

### (١) الجزء التمهيدي (التحضيري):

ويشتمل هذا الجزء على تدريبات الإحماء بغرض تهيئة العضلات بزيادة الحركة الدموية داخل العضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنمية الجهاز العصبي المركزي، وهذا الجزء يستغرق (١٥) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية.

### (٢) الجزء الرئيسي:

يشتمل على التدريبات البدنية بإستخدام الكرة، وهذا الجزء يستغرق ما بين (٤٥.٤٨-٩٢.٣٠) دقيقة كحد أقصى.

### (٣) الجزء الختامي:

ويعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء، وقد اشتملت على مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، وهذا الجزء يستغرق (٥) دقائق.

## تطبيق البرنامج التدريبي:- مرفق (٢)

تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٧/١٣م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٩/٦م، وذلك أيام "الاحد - الثلاثاء - الخميس" من كل أسبوع وخلال (٨) أسابيع بعدد (٢٤) وحدة تدريبية.

## القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم تطبيق القياسات والاختبارات الخاصة بقياس مستوى القدرات البدنية الخاصة والاداءات الهجومية قيد الدراسة على عينة الدراسة يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق ٢٠٢١/٩/٨-٧م، حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية في اليوم الأول، بينما تم تطبيق اختبارات الاداءات الهجومية في اليوم الثاني وبنفس طريقة تطبيق الاختبارات في القياس القبلي، ثم تفريق نتائج القياس البعدى ومقارنتها مع نتائج القياس القبلي لاستخراج نتائج الدراسة بعد معالجتها إحصائياً.

## المعالجات الإحصائية:

بعد تنفيذ خطوات الدراسة الأساسية تم تسجيل كافة البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة وتفرغها في صورة يسهل معها معالجتها احصائياً وتم استخدام المعالجات الاحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- معامل الالتواء.
- اختبارات.
- النسبة المئوية.



عرض النتائج:

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى فى اختبارات البدنية الخاصة قيد الدراسة

ن=١٤

اختبار (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات البدنية
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س		
*٦.٤٣٥	١٣.٢٣٤	٠.٧٧٠	٠.٣٤٩	٥.٠٤٨	٠.٦٣٧	٥.٨١٨	ثانية	السرعة الانتقالية اختبار ٢٨ متر جرى
*٦.١٠٥	١٣.٦٠٤	٠.٨٣٠	٠.٥١٥	٥.٢٧١	٠.٦٥٨	٦.١٠١	ثانية	السرعة الحركية الجرى بالكرة بطول الملعب
*٨.٣٢٧	٢٤.٦٠٥	٠.٥٣٠	٠.٢٤٣	١.٦٢٤	٠.١٧٥	٢.١٥٤	ثانية	الاستجابة الحركية الانتقالية نليسون
*٩.٦٣٥	٢٦.٥٢١	٢.٦٠٠	٠.٩٧٩	٧.٢٠٠	١.٣٥٦	٤.٦٠٠	عدد	القوة المميزة بالسرعة الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث
*٣.٥٤٨	١٢.٠١١	٢٤.٨٠٠	١٢.٤٤٤	٢٣١.٢٦٦	١٣.١٨٠	٢٠٦.٤٦٦	متر	تحمل السرعة العدو ٣٠ ث
*٥.٨٧١	١١.٩١٧	٠.٩٨٥	٠.٧٥٥	٧.٢٨٠	٠.٨٣٤	٨.٢٦٥	ثانية	الجرى المتعرج بطريقة بارو
*٤.٩٩٤	٩.٧٩٨	١.١٤٢	٠.٩٥١	١٠.٥١٣	١.٢٣٠	١١.٦٥٥	ثانية	الجرى الانتقالي متغير الاتجاه على حرف T

\*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٦) والخاص بالاختبارات البدنية لعينة الدراسة قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٥٤٨ - ٨.٣٢٧) وبلغت نسبة التحسن ما بين (١٢.٠١١% - ٢٦.٥٢١%) ولصالح القياس البعدى، وهو ما يوضح التأثير الفعال للتدريبات البدنية باستخدام الكرة والتي كان لها تأثير فعال فى تحسين مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة، وترجع الباحثة هذا التحسن لما يتميز به هذا الاسلوب التدريبي فى تحسين القدرات البدنية الخاصة بالتزامن مع تحسين الاداءات الهجومية.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى فى الاداءات الهجومية قيد الدراسة

ن=١٤

اختبار (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الأداءات الهجومية
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س		
*٦.٦١٣	١١.٧٦٤	١.٠٠٠	٠.٢٤٦	٩.٥٠	٠.٤٣٥	٨.٥٠٠	عدد	التمرير بيد واحدة
*٨.٩٩٣	٣٢.٢٥٨	٢.٥٠٠	٠.٣١٦	١٠.٢٥٠	٠.٥٤٩	٧.٧٥٠	عدد	التمرير الصدريه
*٨.٦٧٣	٥٠.٠٠٠	٢.٢٥	٠.٤٢٨	٦.٧٥٠	٠.٦١٦	٤.٥٠٠	عدد	الرمية الحرة
*٩.٨٩٥	٦٢.٥٠٠	٢.٥٠	٠.٦٠٨	٦.٥٠٠	٠.٤٢٧	٤.٠٠٠	عدد	التصويب بالقفز بعد المحاورة
*٩.١١٧	٥٧.٦٩٢	٣.٧٥	٠.٥١٧	١٠.٢٥٠	٠.٥٥٨	٦.٥٠٠	عدد	التصويب السلمي بعد المحاورة

\*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٧) والخاص باختبارات الاداءات الهجومية لعينة الدراسة قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٦.٦١٣ - ٩.٨٩٥) وبلغت نسبة التحسن ما بين (١١.٧٦٤% - ٦٢.٥٠٠%) ولصالح القياس البعدى، وهو ما يوضح التأثير الفعال للتدريبات البدنية باستخدام الكرة والتي كان لها تأثير فعال فى تحسين مستوى الاداءات الهجومية قيد الدراسة، وترجع الباحثة هذا التحسن لما يتميز به هذا الاسلوب التدريبي فى تحسين الاداءات الهجومية.

## مناقشة النتائج:

**مناقشة نتائج الفرض الأول :-** توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى القدرات البدنية بين القياس القبلي – البعدي ولصالح القياس البعدي.

يوضح جدول رقم (٦) وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) في مستوى الاداءات البدنية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٥٤٨ – ٨.٣٢٧) وبلغت نسبة التحسن ما بين (١٢.٠١١% – ٢٦.٥٢١%) ولصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة تحسن نتائج عينة الدراسة في نتائج الفرق بين القياس البعدي عن القبلي لما تضمنه البرنامج التدريبي من تدريبات بلغت (٥٠) تدريب باستخدام الكرة لتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية – تحمل السرعة – سرعة رد الفعل – الرشاقة).

**مناقشة نتائج الفرض الثاني :-** توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى بعض الاداءات الهجومية بين القياس القبلي – البعدي ولصالح القياس البعدي.

يوضح جدول رقم (٧) وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) في مستوى الاداءات الهجومية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٦.٦١٣ – ٩.٨٩٥) وبلغت نسبة التحسن ما بين (١١.٧٦٤% – ٦٢.٥٠٠%) ولصالح القياس البعدي.

وتعزي الباحثة تحسن مستوى الاداءات الهجومية لاستخدام اسلوب التدريبات البدنية باستخدام الكرة في اتجاه الاداءات الهجومية مما انعكس إيجابياً على تحسين مستوى الاداءات الهجومية قيد الدراسة (التمرير – المحاوره – التصويب) لعينة الدراسة.

تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢) (١٢) في أن التدريبات البدنية باستخدام الكرة تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة في التدريب مما يؤدي لتحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية بصورة اسرع.

كما تتفق مع ما يوضحه زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٣) (١٣) من أن التدريبات البدنية باستخدام الكرة تعتبر أحد الاشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) (٨) زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٣) (١٣)، جوليانس راجاسينغ Juliance Rajasingh (٢٠١٦) (٧)، نيهات إيلر ، سردار إيلر Nebahat Eler, Serdar Eler (٢٠١٨) (٩)، في أن التدريبات البدنية باستخدام الكرة تسهم في تحسن انواع السرعة والرشاقة والاداءات الهجومية.

لذا تري الباحثة أن أسلوب التدريبات البدنية باستخدام الكرة أسلوب أكثر تشويقاً وسهولة في تحقيق أهداف المدرب في تحسين القدرات البدنية الخاصة والاداءات الهجومية معاً وبصورة أكثر تفاعلاً لنجاح البرامج التدريبية للاعبين كرة السلة.

## الإستخلاصات:

في ضوء نتائج الدراسة وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصلت الباحثة للإستخلاصات التالية:-

- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية باستخدام الكرة تأثيراً إيجابياً في تحسن القدرات البدنية الخاصة (السرعة الانتقالية - السرعة الحركية – سرعة الاستجابة الانتقالية – القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – الرشاقة).

- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية باستخدام الكرة تأثيراً إيجابياً فى تحسين الأداءات الهجومية قيد الدراسة (التمرير بيد واحدة – التمريرة الصدرية – الرمية الحرة – التصويب السلمي بعد المحاورة – التصويب بالقفز بعد المحاورة).
- بلغت نسبة التحسن للبرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية باستخدام الكرة لمستوى القدرات البدنية الخاصة ما بين (٩.٧٩% إلى ٢٦.٥٢%).
- بلغت نسبة التحسن للبرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية باستخدام الكرة لمستوى الأداءات الهجومية قيد الدراسة ما بين (١١.٧٦% إلى ٦٢.٥٠%).

### التوصيات:

- فى ضوء الإجراءات التى تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائى والإستخلاصات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بالآتى:-
- إستخدام البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية باستخدام الكرة فى تطوير مستوى الحالة التدريبية للاعبى كرة السلة الناشئين بدولة الكويت.
- الاهتمام بتطوير مستوى القدرات البدنية اللاهوائية لناشئى كرة السلة بدولة الكويت خلال المراحل السنية حيث أظهرت نتائج القياسات القلبية ضعف المستوى للقدرات البدنية اللاهوائية لعنية الدراسة.
- إجراء مزيد من الدراسات التى تستهدف تحسين القدرات البدنية والفنية لناشئى كرة السلة بدولة الكويت.

## قائمة المراجع

### المراجع العربية:

١. أحمد خليفة حسن : صميم وتقنين اختبار الجهد العالي المهاري المركب لقياس دقة التصويب في كرة السلة، بحث منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٥، الجزء ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٧.
٢. خالد حسين : تصميم اختبار دقة التصويب البعيد خارج القوس ثلاث النقاط حسب القياسات الجديدة في كرة السلة، بحث منشور، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، العدد ٦، الإمارات، ٢٠١٥.
٣. فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الطباعة ٤ ، جامعة الموصل، ٢٠٠٥.

### المراجع الأجنبية:

4. Benis, R., Rossi, R., Russo, L., & La Torre, A. : The effects of 8 weeks of plyometric training on sprint and jump performance in female high school basketball players. In. S. Hedenborg (ed), 20th Annual Congress of the European College of Sport Science, Sustainable Sport Malmö: Malmö University, Lund University & Copenhagen University.2015.
5. Clemente, F. Small-sided and conditioned games in basketball training: A review. Strength Cond. J. 2016, 38,49–58.
6. EDUARDO J. A. M. SANTOS AND MANUEL A. A. S. JANEIRA : EFFECTS OF COMPLEX TRAINING ON EXPLOSIVE STRENGTH IN ADOLESCENT MALE BASKETBALL PLAYERS, Journal of Strength and Conditioning Research, 2008 National Strength and Conditioning Association.
7. Juliance Rajasingh : “Effect of Twelve Weeks SAQ Training Programme on Selected Motor Fitness Variables among Sprinters”, International Journal of Applied and Advanced Scientific Research, Volume 1, Issue 2, Page Number 143-145, 2016.
8. Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292
9. Nebahat Eler, Serdar Eler : The Effect of Agility Exercises on the COD Speed and Speed in Terms of the Frequency of the Training, Universal Journal of Educational Research 6(9): 1909-1915, 2018.
10. Neumann, D., & Hohnke, E.: Practice using performance goals enhances basketball free throw accuracy when tested under competition in elite players. Journal of Human Sport and Exercise, 13(2), 296-304. doi:https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.05
11. Shiv Kumar Diswar, Swati Choudhary and Dr. Sentu Mitra : Comparative effect of SAQ and circuit training programme on selected physical fitness variables of school level basketball players, International Journal of Physical Education, Sports and Health 2016; 3(5): 247-250.
12. Velmurugan G. & Palanisamy A. : Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432,2012.
13. Zoran Milanović, Goran Sporiš , Nebojša Trajković , Nic James, Krešimir Šamija: Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine (2013) 12, 97-103

## المخلص

### تأثير التدريبات البدنية بالكرة على تحسين بعض القدرات البدنية والاداءات الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة بدولة الكويت

الباحثة / علياء جاسم بوصخر

دكتورة من كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الاسكندرية تخصص تدريب كرة السلة

تهدف الدراسة إلي التعرف على تأثير التدريبات البدنية بالكرة على تحسين مستوى بعض الاداءات الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة بدولة الكويت وذلك من خلال:-

(٤) بناء برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البدنية بالكرة لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة.

(٥) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية بالكرة على تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة.

(٦) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية بالكرة على تحسين مستوى بعض الاداءات الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة.

وتم استخدم المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة، وتم اختيار العينة من ناشئ نادى اليرموك لتطبيق الدراسة الأساسية وبلغ عددهم (١٤) ناشئ، ونادى التضامن لإجراء الدراسات الإستطلاعية وبلغ عددهم (١٦) ناشئ، ليلعب العدد الإجمالي لعينة الدراسة (٣٠) ناشئ تحت ١٦ سنة.

وفى ضوء نتائج الدراسة وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصلت الباحثة للإستخلاصات التالية:-

- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية باستخدام الكرة تأثيراً إيجابياً فى تحسن القدرات البدنية الخاصة (السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - سرعة الاستجابة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - الرشاقة).
- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية باستخدام الكرة تأثيراً إيجابياً فى تحسين الأداءات الهجومية قيد الدراسة (التمرير بيد واحدة - التمريرة الصدرية - الرمية الحرة - التصويب السلمي بعد المحاورة - التصويب بالقفز بعد المحاورة).
- بلغت نسبة التحسن للبرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية باستخدام الكرة لمستوى القدرات البدنية الخاصة ما بين (٩.٧٩% إلى ٢٦.٥٢%).
- بلغت نسبة التحسن للبرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية باستخدام الكرة لمستوى الأداءات الهجومية قيد الدراسة ما بين (١١.٧٦% إلى ٦٢.٥٠%).

## Summary

### **The effect of physical exercises with the ball on improving some physical abilities and offensive performances of basketball juniors under 16 years old in the State of Kuwait**

**Aliaa Jassem Buosakar**

A PhD from the Faculty of Physical Education for men  
Alexandria University, specialty in basketball training

The study aims to identify the effect of physical exercises with the ball on improving the level of some offensive performances of basketball juniors under 16 years old in the State of Kuwait, through:-

- (1) Building a training program using physical exercises with the ball for basketball juniors under 16 years old.
- (2) Recognizing the effect of the training program using physical exercises with the ball on improving the level of the special physical abilities of basketball juniors under 16 years old.
- (3) To identify the effect of the training program using physical exercises with the ball on improving the level of some offensive performances for basketball juniors under 16 years old.

The experimental approach was used, using the experimental design with a tribal and dimensional measurement for one experimental group, and the sample was chosen from the Yarmouk Club juniors to implement the basic study and their number reached (14) juniors, and the Solidarity Club to conduct survey studies and their number reached (16) juniors, bringing the total number of the study sample (30) Juniors under 16 years old.

In light of the results of the study and within the limits of the sample and statistical treatments, the researcher reached the following conclusions:-

- The training program using physical exercises using the ball showed a positive effect in improving special physical abilities (transitional speed - kinetic speed - transitional response speed - speed power- endurance speed - agility).
- The training program using physical exercises using the ball showed a positive effect in improving the offensive performances under study (one-handed passing - chest pass - free throw - peaceful shooting after dribbling - jumping shooting after dribbling).
- The improvement rate of the training program using physical exercises using the ball for the level of special physical abilities ranged between (9.79% to 26.52%).
- The improvement rate of the training program using physical exercises using the ball for the level of offensive performances under study ranged between (11.76% to 62.50%).