

تأثير التدريبات الموقفية على بعض المتغيرات البدنية

ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة

* أ.د / احمد فاروق خلف

** د / محمود محي الدين محمد

*** الباحثة / سعاد حسن إبراهيم

مقدمة ومشكلة البحث :

تلقي الرياضات الجماعية الاهتمام الواسع والكبير من قبل نول العالم من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق أفضل الانجازات في المسابقات الرسمية، وأضحى التطور العلمي من العوامل الرئيسية التي جعلت الرياضة تخطو خطوات جيدة نحو التقدم وذلك من خلال إعداد اللاعبين إعدادا جيدا في كافة نواحي الإعداد(البنية، المهارية، الخططية، النفسية والمعرفية (الذهنية) ، حسب نوع الرياضة الممارسة. وتخضع هذه الرياضات للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة فظروف الأداء والمواقف التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المباريات متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بحركات ومواقف المنافسين، الزملاء، والكرة، لذا يعد تخطيط برامج التدريب الرياضي طبقا لهذه الظروف المتغيرة خلال فترات الإعداد من أهم الحلول لتطوير مستوى الأداء الفني والخططي كي يكون للاعب والفريق الشكل المميز الذي يميزهم عن غيرهم من اللاعبين والفرق خلال المنافسة.

وفي هذا الصدد يشير "محمد عبد الرحيم" (٢٠٠٣) إلى أن برامج التدريب المخطط لها جيدا طبقاً لنوع النشاط الرياضي الممارس تعد واحده من أهم الأمور التي تؤثر على الارتقاء وتطوير الأداء في هذا النشاط بشكل عام وفي رياضة كرة السلة بشكل خاص، لأنها هي التي تمكن اللاعب من الوصول للمستويات العالية، لأن تمكن

* أستاذ تدريب كرة السلة ورئيس قسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

** مدرس تدريب كرة السلة بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

*** دراسة بمرحلة الماجستير بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

المدرّب من التنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب والممارسة على تطوير قدراته الخاصة بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر (٢٠: ٣٦).

كما يعرف "محمد عبد الرحيم" (٢٠٠٦) خطط اللعب في كرة السلة بأنها تطبيق منظم لحركات اللاعبين ضد المنافسين من أجل خلق موقف أو فرصة آمنة لضمان إنهاء الموقف سواء الهجومي أو الدفاعي بدقة عالية أو بفعالية. (٢١: ٥٥)

ويذكر كل من "غوميز لورينزو Gómez, M.A., Lorenzo" (٢٠٠٨) و"إيبانيز جارسيا Ibáñez, S.J., García" (٢٠٠٩) يعد الفوز في كرة السلة هو الاعتماد على عدة عوامل والتي يصل اليها الفريق بالمقارنة مع الخصم، هو ان يضمن فقط أداء تصويب ناجح للوصول ما يكفي من النقاط للفوز باللعبة كما ان جميع مهارات كرة السلة الأخرى تساعد على خلق الوضع أكثر مثالية للانتهاء بنجاح من اللعب الهجومية "Gomer et al" غومير وآخرون".

وتشير إلى أهمية محاولات هدف لوحة السلة بنقطتين ناجحة باعتبارها واحدة من مؤشرات الأداء التي يتم إدخالها في درجة المربع كما لاحظت بعض الدراسات وجود فرق كبير بين الفوز والخسارة فرق استنادا إلى محاولات الهدف بنقطتين الناجحة في كرة السلة للشباب (٣٢: ٢٢) (٣٤: ٥٤) (٣٥: ٥٢).

ويعد التصويب أحد المهارات الأساسية وهو أهمها على الإطلاق كما أن إصابة الهدف تعني في المقام الأول قمة الدقة في التصويب ، إلا أن السرعة تعد الشق الثاني المرتبط بالدقة كشرط لنجاح التصويب أثناء التنافس في المباريات.

كما أن التصويب من الففز أصبح من أكثر مهارات كرة السلة شيوعا في المباريات نظرا لإمكانية استخدامه في معظم مواقف التصويب من المسافات القريبة والمتوسطة والبعيدة عن الهدف. ومن هنا يجب على المدربين واللاعبين أن يمشوا كثيرا من الوقت والجهد والتدريب على هذه المهارة ،وبصرف النظر نحو التصويب الذي

يستخدمه اللاعب والوضع الابتدائي الذي يبدأ منه عملية التصويب ومكانه بالنسبة للهدف فإن هناك عاملين يجب مراعاتهما أثناء التصويب:

- ١ - الدوران الخلفي للكرة وهي في طريقها للسلة.
- ٢ - القوس الذي تسير فيه الكرة أثناء طيرانها من يد اللاعب إلى السلة .

ويذكر " بيل شارمان " (٢٠١٢م) إن من أهم المهارات الأساسية لكرة السلة هي أن اللاعب يمكنه أن يمتلك القدرة على التصويب بدقة. فذلك التصويب الصحيح يمكنه أن يصنع الفرق بين أن يصبح اللاعب ناجحاً أو غير ناجح وذلك التصويب يصبح لديه المهارة في التفرقة بين معدل المهارة الرياضية أو التحول إلى بطولة تنافسية فلأسف معظم لاعبي اليوم لا يفعلون ذلك وهو فهم أهمية التصويب الدقيق فما عليك إلا إلقاء نظرة على أفضل الهادفين في الدوري الأمريكي للمحترفين (٣٦ : ٢٥)

يؤكد " محمد عبد الرحيم " (٢٠٠٦م) أن نجاح عملية التصويب يتطلب الإعداد الجيد في مرحلة المدخلات للحصول على أفضل النتائج في مرحلة المخرجات فإن دقة الأداء الفني والخططي للتصويب بالإضافة إلى قوة ووضوح الهدف الخاص باللاعب ومناطق تشتتته وذلك الإعداد المتلاحق لتأمين أفضل فرص للتصويب من بين مواقع الدفاع في ظروف المباراة المتميزة إلى حد ما بالصعوبة تمثل في واقع الأمر الجانب الأول في منهجية أسلوب النظم لذلك فإن اللاعب الذي ينجح في أداء التصويب رغم الظروف المحيطة بالأداء والعوامل المؤثرة فيه يعتبر لاعب ماهر. فكلما مهارة تطلق على إمكانية اللاعب وليس على الحركة (٢١:٤٧)

يذكر " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٧م) يتم خلال التدريبات الموقفية التركيز على المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة ويجب توفير كافة الظروف المشابهة للمنافسة الرئيسية بأقصى درجة ممكنة (١ : ٣٢) .

كما أشار " محمد عبد الرحيم " (٢٠٠٦م) أن التدريبات الموقفية خلال التدريب يجهز اللاعبين للمباريات الفعلية ويخبر اللاعبين بقدراتهم المرتبطة والظاهرة . ويجب خلق ظروف المباراة عن طريق استخدام التدريبات الموقفية (٢١ : ١٢) .

يضيف " محمد علاوي " (١٩٩٤م) إلي أن التدريبات الموقفية (مواقف اللعب) تشبه التدريب المركب في أنها تستخدم مجموعة من المهارات المتتالية كما يحدث في الملعب إلا أنها أكثر منها تطورا و لضمان إتقان المهارة الحركية والعمل علي تثبيتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضي بأداء المهارة تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة مما يصادفه الفرد في المنافسة الرياضية (١٩ : ٢٧٠) .

ويضيف " علي البيك ، عماد الدين عباس ،محمد خليل " (٢٠٠٩م) أن المباراة تتطلب جهدا بدنيا وفسولوجيا ونفسيا الخ . وهذا يعني أن أسلوب التدريبات الموقفية هو نشاط يحاول فيه الفرد أو الجماعة مواقف متعددة تتميز بقوتها وتغيرها لارتباطها باختلاف مواقف الفوز والهزيمة (١٨ : ٦٨) .

من خلال تحليل الباحثون للإطار المرجعي والدراسات السابقة ومتابعتها وتحليلها لأداء لاعبي كرة السلة، ومشاهدتها للكثير من مبارياتها، وتحليل بعض مباريات كأس العالم، وجدت أن مدرب كرة السلة الناجح يمكنه التعرف على نقاط القوة والضعف والأساليب الحديثة للعب من خلال تحليل المباريات، كما أنه يمكننا استخراج أهم التدريبات الموقفية والخطية التي نفذت أثناء المباراة والتي تساعدنا كباحثين في المجال الرياضي وخاصة في مجال تدريب كرة السلة للوصول إلى كل ما هو جديد في الأداء الخطي الحديث في اللعبة لتطوير الأداء والوصول بمستوي اللاعبين لأعلى المستويات، وقد توصل الباحثون ومن خلال متابعتها وتحليلها لمباريات كأس العالم وجدت أن هناك العديد من حالات التصويب الفاشلة والتي قللت من فرص الفوز في كثير من المواقف الحاسمة بالمباراة بسبب وجود قصور في التدريبات التي تركز علي مواقف اللعب الخطية المناسبة للمباراة، وهنا تكمن مشكلة البحث في أنه محاولة من قبل الباحثون لاستخلاص مجموعة من التدريبات الموقفية لتطوير التصويب في كرة السلة.

أهمية البحث:

تعد التدريبات الموقفية أساساً علمياً جديداً هاماً ومكملاً للعملية التدريبية في رياضة كرة السلة، لأنها تعمل على تنظيم وتوجيه البرامج التدريبية الخاصة للاعبين في كرة السلة في شكل يشبه المنافسة الحقيقية التي يتعرض لها اللاعبون في المباريات والتي اتضح لذي الباحثين من خلال تحليلهم لمباريات كأس العالم أنها قد أسهمت في تحقيق فرق المقدمة لبطولة كأس العالم الكثير من الإنجازات، وهنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في أنه محاولة من الباحثين لوضع مجموعة من التدريبات الموقفية لتطوير التصويب في كرة السلة والتي تعد إضافة علمية جديدة في مجال كرة السلة تمد المدربين والباحثين بمجموعة من المعلومات الهامة التي قد تساهم في تطوير برامج التدريب

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الموقفية ومعرفة مدى تأثيره على بعض مهارات التصويب لدى لاعبي كرة السلة

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يفترض الباحثون ما يلي:-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبين كرة السلة ولصالح القياسات البعية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبين كرة السلة ولصالح القياسات البعية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبين كرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات الواردة في البحث :

التدريبات الموقفية:

"هي التدريبات يتم تصميمها بظروف مشابه للأداء الفعلي أثناء المباراة والتي تؤدي بوجود نفس عوامل المنافسة من حيث الدفاع الإيجابي القانوني " تعريف إجرائي" .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظرا لملاءمة لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسيين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين .

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة السلة بفريق كلية التربية الرياضية ومنتخب جامعة المنيا في العام الجامعي (٢٠١٨/٢٠١٩) والبالغ قوامه و قوامها (٣٢) لاعب .

عينة البحث :

اختار الباحثون عينة البحث من مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلغ قوامها (٢٠) لاعب تم استبعاد (١٠) لاعبين كعينة استطلاعية وعدد (٢) لاعب لعدم انتظامهم في التدريب وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل مجموعة (١٠) لاعبين ، حيث استخدم الباحثون التدريبات الموقفية مع المجموعة التجريبية فقط .

أسباب اختيار العينة :

- أحد الباحثين هو مدرب منتخب الكلية والجامعة .
- وجود عدد كبير من اللاعبين تتوافر فيهم شروط تطبيق البحث .
- توافر الأدوات (ملعب كرة سلة قانوني ، المساعدين والإمكانات التي تساعد الباحثون في تطبيق البحث) .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحثون بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي " والمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث والجدول (١) ، (٢) يوضح ذلك.

جدول (١)

الوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لعينة البحث ككل (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الصفات الجسمانية	السن	٢١.٥٠	٢٢.٠٠	٠.٨١	١.٨٦-
	الطول	١.٧٨	١.٧٧	٠.٠٧	٠.٦٠
	الوزن	٧٤.٨٠	٧٤.٥٠	٨.٢٩	٠.١١
	العمر التدريبي	٦.٨٥	٧.٠٠	٠.٩٣	٠.٤٨-
المتغيرات البدنية	سرعة الاستجابة	٦.٩٨	٧.٠٠	٠.٩٠	٠.٠٨-
	سرعة رد الفعل	١٣.٩٩	١٣.٩٥	١.٠٨	٠.١٠
	الرشاقة	١٣.٥٠	١٣.٦٠	١.٠١	٠.٣٠-
	القدرة العضلية	٤٣.٨٥	٤٥.٠٠	٢.٦٤	١.٣١-
	التوافق الدوائر المرقمة	٨.٠١	٧.٨٢	٠.٩٨	٠.٥٩
	التوافق الشكل السداسي	٤.٨٥	٤.٩٧	٠.٥١	٠.٦٨-
	التوازن	١٣.٨٠	١٤.٠٠	٢.٢١	٠.٢٧-
المتغيرات المهارية	الرمية الحرة	١٠.٨٠	١٠.٠٠	١.٦٤	١.٤٦
	التصويب السلمى	٤.١٠	٤.٠٠	٠.٧٩	٠.٣٨
	محاورة ثم التصويب بالوثب	٤.٩٠	٤.٠٠	١.٦٨	١.٦٠
	التصويبة الثلاثية s ³ p	٢.٩٠	٢.٠٠	١.٢١	٢.٢٣
	التصويب من الوثب ١٠ تصويبات S ² p	٣.٥٥	٤.٠٠	٠.٨٩	١.٥٢-
التصويب من الوثب ٦٠ ثانية S ² p ^{٦٠}	٣.٢٥	٣.٠٠	٠.٩١	٠.٨٢	

ينضح من الجدول (١) ما يلى :

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لعينة البحث ككل قد تراوحت ما بين (٢.٢٣ : ١.٨٦-) وجميع تلك القيم تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث ككل فى تلك المتغيرات .

جدول (٢)

الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة (ن = ٢٠)

المجموعة الضابطة (ن = ١٠)				المجموعة التجريبية (ن = ١٠)				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط			
٢.١٠-	٠.٩٤	٢٢.٠٠	٢١.٣٤	١.٦١-	٠.٦٧	٢٢.٠٢	٢١.٦٥	سنة	السن	معدلات النمو
١.٠٥	٠.٠٨	١.٧٤	١.٧٧	٠.٥٢	٠.٠٦	١.٧٩	١.٨٠	متر	الطول	
٠.٩٤	٧.٣٥	٧٢.٠٠	٧٤.٣٠	٠.٨٥-	٩.٥١	٧٨.٠٠	٧٥.٣٠	كجم	الوزن	
٠.٥٨-	١.٠٣	٧.٠٠	٦.٨٠	٠.٣٤-	٠.٨٨	٧.٠٠	٦.٩٠	سنة	العمر التدريبي	
٠.٨٧-	١.٠٤	٧.٢٥	٦.٩٥	٠.٠٠	٠.٧٨	٧.٠٠	٧.٠٠	سم	سرعة الاستجابة	المتغيرات البدنية
٠.٠٠	١.١٦	١٤.٠٥	١٤.٠٥	١.٤٨	١.٠٥	١٣.٤٠	١٣.٩٢	ثانية	سرعة رد الفعل	
٠.٦٥-	١.٠١	١٣.٨٠	١٣.٥٨	٠.٣٣	١.٠٦	١٣.٣٠	١٣.٤٢	ثانية	الرشاقة	
١.٣٨-	٢.٦٢	٤٥.٠٠	٤٣.٨٠	١.١٨-	٢.٨١	٤٥.٠٠	٤٣.٩٠	سم	القدرة العضلية	
٠.٠٨	٠.٦٩	٧.٩٥	٧.٩٧	١.٤٠	١.٢٤	٧.٤٧	٨.٠٤	ثانية	التوافق الدوائر المرقمة	المتغيرات المهارية
٠.٧٣-	٠.٤٩	٤.٩٥	٤.٨٣	٠.٥٠-	٠.٥٤	٤.٩٧	٤.٨٨	ثانية	التوافق الشكل السداسي	
٠.٤٢	٢.٨٨	١٣.٥٠	١٣.٩٠	٠.٦٣-	١.٤٢	١٤.٠٠	١٣.٧٠	عدد	التوازن	
٠.٦٥	١.٨٥	١٠.٥٠	١٠.٩٠	١.٤١	١.٤٩	١٠.٠٠	١٠.٧٠	درجة	الرمية الحرة	
٠.٠٠	٠.٦٧	٤.٠٠	٤.٠٠	٠.٦٥	٠.٩٢	٤.٠٠	٤.٢٠	درجة	التصويب السلمي	المتغيرات المهارية
٠.٥١	١.٧٥	٤.٥٠	٤.٨٠	١.٧٧	١.٧٠	٤.٠٠	٥.٠٠	درجة	محاورة ثم التصويب بالوثب	
٢.٣٢	١.٠٣	٢.٠٠	٢.٨٠	٢.١٢	١.٤١	٢.٠٠	٣.٠٠	درجة	التصويبية الثلاثية s ³ p	
٢.٣٢-	٠.٥٢	٤.٠٠	٣.٦٠	٠.٠٠	١.١٨	٣.٥٠	٣.٥٠	درجة	التصويب من لوثب ١٠ تصويبات S ² p	

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبى المجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (٢.١٢ : ١.٦١) ، وللاعبى المجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (٢.٣٢ : ٢.٣٢) وجميع تلك القيم تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى تلك المتغيرات .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات التالية : (معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي " ، المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث والجدول) (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
الصفات البدنية	السن	سنة	٢١.٦٥	٠.٦٧	٢١.٣٤	٠.٩٤	٠.٣١
	الطول	متر	١.٨٠	٠.٠٦	١.٧٧	٠.٠٨	٠.٠٣
	الوزن	كجم	٧٥.٣٠	٩.٥١	٧٤.٣٠	٧.٣٥	١.٠٠
	العمر التدريبي	سنة	٦.٩٠	٠.٨٨	٦.٨٠	١.٠٣	٠.١٠
الصفات النفسية	سرعة الاستجابة	سم	٧.٠٠	٠.٧٨	٦.٩٥	١.٠٤	٠.٠٥
	سرعة رد الفعل	ثانية	١٣.٩٢	١.٠٥	١٤.٠٥	١.١٦	٠.١٣
	الرشاقة	ثانية	١٣.٤٢	١.٠٦	١٣.٥٨	١.٠١	٠.١٧
	القدرة العضلية	سم	٤٣.٩٠	٢.٨١	٤٣.٨٠	٢.٦٢	٠.١٠
	التوافق الدوائر المرقمة	ثانية	٨.٠٤	١.٢٤	٧.٩٧	٠.٦٩	٠.٠٨
	التوافق الشكل السداسي	ثانية	٤.٨٨	٠.٥٤	٤.٨٣	٠.٤٩	٠.٠٥
	التوازن	عدد	١٣.٧٠	١.٤٢	١٣.٩٠	٢.٨٨	٠.٢٠
الصفات الحركية	الرمية الحرة	درجة	١٠.٧٠	١.٤٩	١٠.٩٠	١.٨٥	٠.٢٠
	التصويب السلمي	درجة	٤.٢٠	٠.٩٢	٤.٠٠	٠.٦٧	٠.٢٠
	محاورة ثم التصويب بالوثب	درجة	٥.٠٠	١.٧٠	٤.٨٠	١.٧٥	٠.٢٠
	التصويبة الثلاثية s٣p	درجة	٣.٠٠	١.٤١	٢.٨٠	١.٠٣	٠.٢٠
	التصويب من الوثب ١٠ تصويبات S٢p	درجة	٣.٥٠	١.١٨	٣.٦٠	٠.٥٢	٠.١٠

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

ينضح من الجدول (٣) ما يلي :

توجد فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من

معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :

أولا : الأجهزة والأدوات :

قام الباحثون بتحليل الإطار المرجعي للدراسات العربية والأجنبية

وبعض مواقع كرة السلة ، ومواقع التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي ، وذلك

للتعرف على أهم الأجهزة والأدوات المرتبطة بالدراسة الحالية.

- جهاز الرستاميتر Rest meter لقياس الطول والوزن .
 - ساعات إيقاف (Stop watch).
 - ساعة Gear Sport لقياس النبض .
 - كرات سلة قانونية.
 - كرات طبية (مختلفة الأوزان) ، إستيك مقاومة.
 - شريط قياس ، شواخص
 - أقماع بلاستيكية ملونة، كروت ملونة، كوتشينة.
 - أطواق بلاستيك ملونة ، استيكرز (علامات ملونة / أرقام).
- ثانياً : إعداد استمارات التسجيل :

قام الباحثون بمراجعة استمارات تسجيل البيانات لعدد من الدراسات السابقة وتوصلت إلى تصميم الاستمارات التالية:

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين (الاسم ، السن ، الوزن ، العمر التدريبي) مرفق (١)
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية مرفق (٢).

ثالثاً : الاختبارات :

(١) الاختبارات البدنية : مرفق (٣)

قام الباحثون بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة في مجال كرة السلة مثل : "أحمد شبل" (٢٠١٥) (٦) ، "نانسى ابو فريخة" (٢٠١٣)(٢٧) ، "أحمد شادى" (٢٠١٠) (٣) ، "محمد لطفى" (٢٠٠٦) (٣٢) ، "محمود حسين ، هانى الديب" (٢٠٠٧) (٢٤) ، "أحمد فاروق ، محمود حسين" (٢٠٠٩) (٤) مصطفى زيدان (١٩٩٩)(٢٦) بهدف التوصل إلى اختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث وتمثلت فيما يلى:

- سرعة الاستجابة : اختبار الكرة المنزلة ووحدة القياس السم .
- سرعة رد الفعل : اختبار المثير الضوئى ووحدة قياسه الثانية .
- الرشاقة: اختبار جامعة اللينوى ووحدة قياسه الثانية.
- القدرة العضلية : اختبار الوثب العمودى ووحدة قياسه السم .

▪ التوافق :

- اختبار الدوائر الرقمية ووحدة القياس الثانية.
- اختبار الشكل السداسي ووحدة القياس الثانية.
- التوازن : اختبار عدد البكرات التي تم المرور من فوقها في ٢٠ ثانية ووحدة القياس العدد.

المعاملات العلمية :

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث من صدق وثبات في الفترة من الثلاثاء الموافق ١٨/٩/٢٠١٨م إلى الخميس الموافق ٢٠/٩/٢٠١٨م وذلك على النحو التالي :

أ . الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق صدق التمايز وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٠) لاعبين (٥) لاعبين مميزين بدنياً ، و(٥) لاعبين أقل تميزاً ، وتم حساب دلالة الفروق بينهما في تلك الاختبارات والجدول (٤) يوضح النتيجة.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين واللاعبين الأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث باستخدام اختبار مان وتني اللابارومتري (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	اللاعبين المميزين (ن = ٥)		اللاعبين الأقل تميزاً (ن = ٥)		متوسط الرتب	U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م					
سرعة الاستجابة	سم	٠.٥٥	٦.٤٠	٠.٤٢	٧.٦٠	٣.٢٠ ٧.٨٠	١.٠٠	١٦.٠٠	-٢.٤٨	٠.٠١٣
سرعة رد الفعل	ثانية	٠.٢٠	١٣.١٤	٠.٩٧	١٤.٧٠	٣.٠٠ ٨.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	-٢.٦٣	٠.٠٠٩
الرشاقة	ثانية	٠.٥١	١٢.٥٥	٠.٦٢	١٤.٢٨	٣.٠٠ ٨.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	-٢.٦٢	٠.٠٠٩
القدرة العضلية	سم	١.٧٩	٤٥.٨٠	٢.٣٥	٤٢.٠٠	٧.٦٠ ٣.٤٠	٢.٠٠	١٧.٠٠	-٢.٣٥	٠.٠١٩
التوافق الدوائر المرقمة	ثانية	٠.١٨	٧.٠٦	١.٠١	٩.٠٣	٣.٠٠ ٨.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	-٢.٦١	٠.٠٠٩
التوافق الشكل السداسي	ثانية	٠.٣٢	٤.٤٨	٠.٤١	٥.٢٨	٣.٠٠ ٨.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	-٢.٦٤	٠.٠٠٨
التوازن	عدد	٠.٨٤	١٤.٨٠	٠.٨٩	١٢.٦٠	٧.٨٠ ٣.٢٠	١.٠٠	١٦.٠٠	-٢.٤٧	٠.٠١٣

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

.توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المميزين واللاعبين الأقل تميزاً فى الاختبارات البدنية قيد البحث وفى اتجاه اللاعبين المميزين ، حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.
ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمنى مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، والجدول (٥) يوضح النتيجة.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	أعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٨١	٠.٧٩	٦.٨٠	٠.٧٨	٧.٠٠	سم	سرعة الاستجابة
٠.٨٤	٠.٩٢	١٣.٦١	١.٠٥	١٣.٩٢	ثانية	سرعة رد الفعل
٠.٨٥	٠.٩١	١٣.٠٨	١.٠٦	١٣.٤٢	ثانية	الرشاقة
٠.٨٩	٢.٦٣	٤٤.٤٠	٢.٨١	٤٣.٩٠	سم	القدرة العضلية
٠.٩١	١.٠٦	٧.٧٦	١.٢٤	٨.٠٤	ثانية	التوافق الدوائر المرقمة
٠.٩١	٠.٥١	٤.٧٤	٠.٥٤	٤.٨٨	ثانية	التوافق الشكل السداسي
٠.٨٠	١.١٤	١٤.٢٠	١.٤٢	١٣.٧٠	عدد	التوازن

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٨٠ : ٠.٩١) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً ، حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

اختبارات المهارات الأساسية : مرفق (٤)

قام الباحثون بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية وكذلك البحث على مواقع الانترنت في مجال كرة السلة مثل " British Basket ball " (٢٠١٨) (٣١) ، " Haris Pojskić , " (٢٠١٦) (٣٠) ، " Vlatko Šeparović , Melika Muratović, Edin Užičanin " (٢٠١٤) (٣٣) ، " للتوصل إلى الاختبارات المهارية وهي كالآتي:

- اختبار الرمية الحرة ووحدة قياسه الدرجة .
 - اختبار التصويب السلمي ووحدة قياسه الدرجة .
 - اختبار محاورة ثم التصويب بالوثب ووحدة قياسه الدرجة .
 - اختبار التصويبة الثلاثية s٣p ووحدة قياسه الدرجة .
 - اختبار التصويب من الوثب ١٠ تصويبات S٢p ووحدة قياسه الدرجة .
- المعاملات العلمية :

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث من صدق وثبات في الفترة من السبت الموافق ٢٢/٩/٢٠١٨م إلى الاثنين الموافق ٢٤/٩/٢٠١٨م وذلك على النحو التالي
أ . الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات المهارية قيد البحث عن طريق صدق التمايز وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٠) لاعبين (٥) لاعبين مميزين مهارياً ، و(٥) لاعبين أقل تميزاً ، وتم حساب دلالة الفروق بينهما في تلك الاختبارات والجدول (٦) يوضح النتيجة.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين واللاعبين الأقل تميزاً في الاختبارات البدنية
قيد البحث باستخدام اختبار مان وتني اللابارومتري (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	اللاعبين المميزين (ن = ٥)		اللاعبين الأقل تميزاً (ن = ٥)		متوسط الرتب	U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م					
الرمية الحرة	درجة	١١.٨٠	١.٣٠	٩.٦٠	٠.٥٥	٧.٧٠ ٣.٣٠	١.٥٠	١٦.٥٠	-٢.٣٩	٠.٠١٧
التصويب السلمى	درجة	٤.٨٠	٠.٨٤	٣.٦٠	٠.٥٥	٧.٤٠ ٣.٦٠	٣.٠٠	١٨.٠٠	-٢.١٣	٠.٠٣٣
محاورة ثم التصويب بالوثب	درجة	٦.٠٠	٢.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٥	٧.٢٠ ٣.٨٠	٤.٠٠	١٩.٠٠	-٢.٠١	٠.٠٤٥
التصويبة الثلاثية s ³ p	درجة	٤.٠٠	١.٤١	٢.٠٠	٠.٠٠	٧.٥٠ ٣.٥٠	٢.٥٠	١٧.٥٠	-٢.٣٩	٠.٠١٧
التصويب من الوثب ١٠ تصويبات s ² p	درجة	٤.٤٠	٠.٥٥	٢.٦٠	٠.٨٩	٨.٠٠ ٣.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	-٢.٧٤	٠.٠٠٦

ينتضح من جدول (٦) ما يلى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المميزين واللاعبين الأقل تميزاً فى الاختبارات المهارية قيد البحث وفى اتجاه اللاعبين المميزين ، حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، والجدول (٧) يوضح النتيجة.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	أعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٨٨	١.٣٧	١١.١٠	١.٤٩	١٠.٧٠	درجة	الرمية الحرة
٠.٨٩	٠.٨٤	٤.٤٠	٠.٩٢	٤.٢٠	درجة	التصويب السلمي
٠.٩٣	١.٦٩	٥.٢٠	١.٧٠	٥.٠٠	درجة	محاورة ثم التصويب بالوثب
٠.٨١	١.٣٥	٣.٤٠	١.٤١	٣.٠٠	درجة	التصويبة الثلاثية s ³ p
٠.٩١	١.١٤	٣.٨٠	١.١٨	٣.٥٠	درجة	التصويب من الوثب ١٠ تصويبات S ² p

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث ما بين (٠.٨١ : ٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا ، حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الموقفية :

تم إعداد البرنامج التدريبي بعد الاطلاع على العيد من المراجع العربية والأجنبية والدراسات والأبحاث مثل " محنت صالح " (٢٠٠٤) (٢٥) ، " الاتحاد الدولي لكرة السلة " (٢٠١٣) (٢) ، " سامر جعفر محسن " (٢٠١٤) (١٢) ، " محمد لطفى وآخرون " (٢٠٠٨) (٢٢) " أحمد فاروق ، محمود حسين " (٢٠٠٩) (٤) ، " سلوان صالح " (٢٠١٤) (١٣) ، " نفين زيدان " (٢٠١٤) (٢٨) بناء على نتائج القياس القبلي لعينة البحث قام الباحثون بإعداد البرنامج التدريبي فى الخطوات الاتية :

١. هدف البرنامج:

تصميم وإعداد مجموعة من التدريبات الموقفية للتعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية وتطوير التصويب للاعبى كرة السلة.

٢. أسس وضع البرنامج التدريبي :

▪ ترتيب التدريبات الموقفية ذات رد فعل البسيط " الفردي " أولاً ثم رد الفعل المركب "الثنائي، الثلاثي، الجماعي" .

▪ مراعاة التدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب حيث يرتبط بعضهما البعض من حيث الهدف والمخرجات (النتيجة) .

▪ تنظيم محتوى برنامج التدريبات الموقفية من حيث ربط المهارات ودمجها بالأداء الحركي "التصويب".

▪ توافر عنصر التشويق والجدية وإثارة حماس اللاعبين للتدريبات المقترحة.

▪ مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء التخصصي.

▪ أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.

▪ تراوح زمن الإحماء والتهدئة من (١٠ : ٢٠ ق) تكون خارج زمن الوحدة التدريبية.

▪ مناسبة الأحمال الموضوعية لقدرات اللاعبين ومرحلتهم السنية.

▪ مراعاة استمرارية الارتفاع التدريجي بحمل التدريب.

▪ مراعاة التشكيل المناسب من حيث الحجم والشدة وتجنب ظاهرة الحمل الذاتي.

التخطيط الزمني للبرنامج:

▪ مدة البرنامج ١٢ أسبوع

▪ عدد الوحدات التدريبية ٥ وحدات تدريبية في الأسبوع

▪ عدد الوحدات الكلية في البرنامج ٦٠ وحدة تدريبية

▪ أيام التدريب (السبت - الأحد - الثلاثاء - الأربعاء - الخميس)

▪ زمن الوحدة التدريبية من (٩٠ : ١٢٠) ق

- زمن الإحماء والختام يتراوح من ١٥ إلى ٣٠ ق تكون خارج زمن الوحدة التدريبية
- دورة الحمل الفترية في مرحلة الإعداد البدني بنسبة (٣ : ٢)
- دورة الحمل الفترية في مرحلة الإعداد المهارى بنسبة (٣ : ١)
- دورة الحمل الفترية في مرحلة الإعداد الخططي بنسبة (٢ : ٢)

اختيار المساعدين :

استعان الباحثون بعدد اثنين مساعدين من حاصلى على درجة الماجستير فى تربية رياضية وبعد أن قام الباحثون بشرح الاختبارات لهم وطريقة أدائها وكيفية جمع البيانات وكيفية التعامل مع الأجهزة والأوت وذلك لضمان سلامة إجراء الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث .

خطوات تنفيذ البحث :

الدراسات الاستطلاعية :

- قام الباحثون في الفترة من الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٩/١٨ م إلى الاثنين الموافق ٢٠١٨/٩/٢٤ م بإجراء دراسات استطلاعية بهدف الآتي :
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في الدراسة.
 - تجهيز الأوت والأجهزة المستخدمة في الاختبارات والتأكد من صلاحيتها لإجراء الاختبارات
 - تدريب المساعدين على طريقة تنفيذ الاختبارات لضمان (موضوعية ودقة القياس) وصحة البيانات.
 - توزيع العمل وترتيبه وتنظيمه وتنسيقه مع المساعدين لضمان حسن سير العمل أثناء الاختبارات
 - معرفة الزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار على حدة لتحديد الزمن الذي يستغرقه في جميع الاختبارات .
 - التأكد من ملائمة البرنامج التدريبي ومدى تفهم اللاعبين لمحتوى الوحدة التدريبية .
 - التعرف على الصعوبات التي من الممكن أن تواجه الباحثين عند التطبيق على العينة الأساسية ومدى إمكانية التغلب على تلك الصعوبات .
- وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) لاعبين تم اختيارهم من خارج عينة البحث ولكن مماثلين لهم حيث تم تنفيذ جميع الاختبارات والقياسات عليهم

وقد أسفرت نتائجها على ما يلي :

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذا أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات .
- تفهم الأيدي المساعدة لطريقة أداء الاختبارات وكيفية كتابة البيانات .
- صلاحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات .
- تحديد الترتيب الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة .

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي في معدلات النمو واختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من الخميس الموافق ٢٧/٩/٢٠١٨م إلى الأحد الموافق ٣٠/٩/٢٠١٨م بهدف تحقيق التكافؤ بين المجموعتين .

تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية وفي نفس الوقت الذي كان يطبق فيه البرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة مع ملاحظة أن زمن البرنامج الكلي وعدد وحداته والأسابيع للمجموعة الضابطة مساويا لزمن البرنامج المجموعة التجريبية وتم تنفيذ تجربة البحث لكلا المجموعتين في الفترة من الثلاثاء الموافق ٢/١٠/٢٠١٨م إلى الأحد الموافق ٢٣/١٢/٢٠١٨م وقد تم تحديد أيام التدريب الخمسة في الأسبوع (السبت ، الأحد ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس) ويتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (٩٠ : ١٢٠ دقيقة).

القياس البعدي :

بعد انتهاء كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة من تنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بكل منهما قام الباحثون بإجراء القياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في الفترة من الثلاثاء الموافق ٢٥/١٢/٢٠١٨م إلى الخميس الموافق ٢٧/١٢/٢٠١٨م وتم القياس البعدي في بنفس طريقة القياس القبلي .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

فى ضوء هدف وفروض البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية :
" الوسط الحسابى . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء .
اختبار ت . اختبار مان ويتنى اللابارومتري . معامل الارتباط . النسبة المئوية
لمعدل التغير" .
وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم
الباحثون برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

فى ضوء فروض البحث سوف يعرض الباحثون النتائج وتفسرها وتناقشها
وفقاً للترتيب التالى:

- ١ . دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث .
- ٢ . دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث .
- ٣ . دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية
فى المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الفروق	الخطأ المعيارى	قيمة ت	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م				
الرمية الحرة	درجة	١٠.٧٠	١.٤٩	٢٥.٣٠	٠.٨٢	١٤.٦٠	٠.٥٠	٢٩.٢٠	١٣٦.٤٥
التصويب السلمى	درجة	٤.٢٠	٠.٩٢	٥.٨٠	٠.٤٢	١.٦٠	٠.٢٧	٥.٩٣	٣٨.١٠
محاورة ثم التصويب بالوثب	درجة	٥.٠٠	١.٧٠	٩.٤٠	١.٥١	٤.٤٠	٠.٦٩	٦.٣٨	٨٨.٠٠
التصويبة الثلاثية s ³ p	درجة	٣.٠٠	١.٤١	٩.٦٠	٢.٠٧	٦.٦٠	٠.٦٧	٩.٨٥	٢٢٠.٠٠
التصويب من الوثب ١٠ تصويبات S ¹ p	درجة	٣.٥٠	١.١٨	٧.٨٠	١.٤٨	٤.٣٠	٠.٣٣	١٣.٠٣	١٢٢.٨٦

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (٨) ما يلى :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ، كما تراوحت معدلات نسب التغير المئوية فى المتغيرات المهارية قيد البحث للاعبى المجموعة التجريبية ما بين (٢٤.٢٤% : ٢٣٥.٢٩%).

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى تأثير التدريبات الموقفية والتي تمثلت فى مجموعة من التدريبات لتنمية المتغيرات البدنية ، حيث راعت الباحثة عند تصميم واختيار التدريبات قيد البحث أن يكون هناك تنوع وتركيب وتعددية تمثلت فى تدريبات

سرعة الاستجابة بأنواعها (المستقيمة/الجانبية/القطرية/الدائرية) وتمارين سرعة رد الفعل والرشاقة للرجلين ، وتدريبات القدرة العضلية وتدريبات التوافق والتوازن كما أن التدريبات المستخدمة هدفت إلى تنمية أكثر من قدرة بدنية في نفس الوقت وفي ظروف مشابهة لظروف المباراة ، كما أن التدريبات الموقفية هي التدريبات يتم تصميمها بظروف مشابهة للأداء الفعلي أثناء المباراة والتي تؤدي بوجود نفس عوامل المنافسة من حيث الدفاع الإيجابي القانوني".

كما يعزو الباحثون ذلك التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية إلى تأثير التدريبات الموقفية والتي تتناسب مع خصائص المرحلة السنية قيد البحث وتكرار الأداء لمرات كثيرة وبكفاءة عالية مع التقدم بالحمل هذا بالإضافة إلى تنوع وتعدد تلك التدريبات والتي راعت الباحثة عند تصميمها المبادئ الخاصة لتنفيذ التدريبات الموقفية مما انعكس تأثيره على تحسن المتغيرات البدنية والمهارية وفي هذا الصدد يشير " محمد سلطان " (٢٠٠٤) أن تمارين المنافسة كشكل تدريبي تهدف إلى الارتقاء بمستوي أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذا أن الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب علي أسلوب أداء المباراة والتدريب علي مواجهة كافة متطلبات الخطئية التي يواجهها أثناء المباراة .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره " أمر الله البساطي " (١٩٩٤) (٧) التأكيد على أهمية استخدام المواقف التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة، قدر الإمكان حتى لا يتفاجئ اللاعب بموقف في المنافسة لم تخضع له و أن يكون اكتسابها مبكرا في التدريب، وبالتالي يمكن استغلال الوقت الكافي في التدريب على هذه المتطلبات الحركية المهارية، ومن ثم تحقيق الأداء المتميز بالدقة وانسيابية والتوافق.

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج دراسات كل من " حمدينو السعيد " (٢٠١٦) (١٠) ، " إيهاب عوض " (٢٠١٦) (٨) ، " توانا حسين " (٢٠١٤) (٩) ، " صلاح احمد " (٢٠١٤) (١٥) ، " خالد عبد

الفتاح " (٢٠١٠) (١١) ، " على عطوة " (٢٠١٤) (١٧) " كاتلين تناسا
 Catalin tansae & Vlad Rotaru & سوسنا مارنيس
 "Susana Marinecu" (٢٠١٣) (١٤) والتي توصلت نتائجها أن هناك
 اتفاق على فاعلية تمارينات السلم على النواحي البدنية والمهارية وبهذه النتائج
 يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " فروق ذات دلالة إحصائية بين
 متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية
 والمهارية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة
 فى المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الفروق	الخطأ المعيارى	قيمة ت	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م				
الرمية الحرة	درجة	١.٨٥	١٠.٩٠	٠.٩٧	٢٠.٦٠	٩.٧٠	٠.٥٤	١٧.٩٦	٨٨.٩٩
التصويب السلمى	درجة	٠.٦٧	٤.٠٠	٠.٥٢	٤.٦٠	٠.٦٠	٠.١٦	٣.٧٥	١٥.٠٠
محاورة ثم التصويب بالوثب	درجة	١.٧٥	٤.٨٠	٠.٩٩	٧.١٠	٢.٣٠	٠.٦٨	٣.٣٨	٤٧.٩٢
التصويبة الثلاثية s ³ p	درجة	١.٠٣	٢.٨٠	١.٣٤	٦.٧٠	٣.٩٠	٠.٤٨	٨.١٣	١٣٩.٢٩
التصويب من الوثب ١٠ تصويبات S ² p	درجة	٠.٥٢	٣.٦٠	١.٠٣	٥.٢٠	١.٦٠	٠.٢٧	٥.٩٣	٤٤.٤٤

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

ينتضح من جدول (٩) ما يلى :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ، كما تراوحت معدلات نسب التغير المئوية فى المتغيرات المهارية قيد البحث للاعبى المجموعة الضابطة ما بين (٤.٦٢% : ١٣٩.٢٩%).

ويعزو الباحثون هذا التقدم فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب دون انقطاع وبدافعية وحماس للأداء حيث أن الانتظام والاستمرار فى الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين أفراد المجموعة لتقييم أفضل أداء بدنى ومهارى كان له أكبر الأثر فى رفع مستوى المتغيرات البدنية والذي انعكس أثره على تطوير النواحي المهارية ، كذلك ترجع الباحثة هذا التقدم إلى تنفيذ البرنامج التدريبي المتبع فى تدريب المجموعة الضابطة وتقديمه لمجموعة من التمرينات المتدرجة فى الصعوبة بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث وفى هذا الصدد يشير " وجدى الفاتح " (٢٠١٤) إلى أن التغيير فى الأداء الحركى يحدث نتيجة للتدريب المنتظم والممارسة (٢٩ : ١١) .

كذلك يرجع الباحثون هذا التقدم إلى قيام المجموعة الضابطة بأداء نفس التدريبات الموقفية وعمل تكرارات من هذه التدريبات أدى إلى تحسن فى أدائهم للمتغيرات قيد البحث وفى هذا الصدد يذكر " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥) فى أن التغيير فى الأداء الحركى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التمرينات البدنية والمهارية ، مما كان له الدور البارز فى رفع مستوى بعض القدرات الحركية والمتغيرات المهارية قيد البحث (١٦ : ٢٢) .

كما يعزو الباحثون تلك النتيجة أيضا إلى أن كرة السلة من الرياضات التى تتميز بالعديد من المتغيرات المختلفة لذلك نجد أن التدريبات الموقفية أثرت بشكل كبير فى نتائج المباريات ويبين " أمر الله البساطي " (١٩٩٤) أن

طبيعة مباريات كرة السلة تتميز بمتغيرات كثيرة من أن لآخر ويستوجب ذلك إعداد وتهيئة الناشئين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقاً لشروط المباراة (٧ : ٥٨) .

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج دراسات كل من " حمدينو السعيد " (٢٠١٦) (١٠) ، " ايهاب عوض " (٢٠١٦) (٨) ، " توانا حسين " (٢٠١٤) (٩) ، " صلاح احمد " (٢٠١٤) (١٥) ، " سوسنا مارنس Susana Marinecu " (٢٠١٣) (١٤) والتي توصلت نتائجها إلى أن الانتظام في التدريب واستخدام البرامج النمطية كان له أكبر الأثر على تحسن مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة الضابطة وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي " .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت	الفروق في نسبة التغير %
		ع	م	ع	م			
الرمية الحرة	درجة	٢٥.٣٠	٠.٨٢	٢٠.٦٠	٠.٩٧	٤.٧٠	١١.٧١	٤٧.٤٦
التصويب السلمي	درجة	٥.٨٠	٠.٤٢	٤.٦٠	٠.٥٢	١.٢٠	٥.٦٩	٢٣.١٠
محاورة ثم التصويب بالوثب	درجة	٩.٤٠	١.٥١	٧.١٠	٠.٩٩	٢.٣٠	٤.٠٣	٤٠.٠٨
التصويبة الثلاثية s ³ p	درجة	٩.٦٠	٢.٠٧	٦.٧٠	١.٣٤	٢.٩٠	٣.٧٣	٨٠.٧١
التصويب من الوثب ١٠ تصويبات S ² p	درجة	٧.٨٠	١.٤٨	٥.٢٠	١.٠٣	٢.٦٠	٤.٥٦	٧٨.٤١

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث وفى اتجاه المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ كما تراوحت الفروق فى معدلات نسب التغير المئوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث ما بين (١٧.٩٩ % : ١٥٧.٥٢ %) وفى اتجاه المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون هذا التحسن إلى التأثير الإيجابى للتدريبات الموقفية والتي احتوت على تدريبات موجهة لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية حيث راعت الباحثة عند تصميمها لتلك التدريبات أن تكون هناك تنوع وتغيير بهدف تنمية أكثر من متغير بدنى فى نفس الوقت كما أن استخدام التدريبات الموقفية والتنافسية لها الأثر الكبير لأنها تشبه المباراة ولأنها تحدث فرقا كبيرا عندما يتعلق الأمر بتطوير اللاعبين أفضل لأن اللاعب يقوم بالتدريب على هذه المواقف بالطريقة التي تحدث في المباراة، العديد من التدريبات الموقفية تقوم على تحسين المهارات الأساسية مما يسمح بإنجاز التدريبات في اقل وقت ولأنها تساعد على الانتهاء بنسبة اعلى من النقاط في التصويبات ولأن التدريبات الموقفية تساعدك على الفوز لأنها تدريبات تنافسية تشبه المباراة (: ٣٠)

كما يعزو الباحثون تحسن مستوى اداء المهارات الأساسية قيد البحث للتدريبات الموقفية حيث أن إتقان المهارات الحركية لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات البدنية والمهارية وهذا ما تم تحقيقه من خلال التدريبات الموقفية المتضمنة لتمرينات بدنية ومهارية تم وضعها بناء على التحليل الدقيق لشكل المواقف داخل المباريات والمنافسات الفعلية للمرحلة العمرية قيد البحث الأمر الذي ساعد على التصور الحركي الصحيح للمواقف قيد البحث من خلال الممارسة وتكرار الأداء الأمر الذي أدى

إلى استثارة أهتمام اللاعبين ودفعهم إلى بذل المزيد من الجهد وبالتالي أدى إلى تحسن المستوى المهارى داخل البرنامج مما أدى إلى تطوير وتحسين المستوى المهارى داخل البرنامج كما أن الدور الرئيس للتدريبات الموقفية يكمن فى أنها تعمل فى نفس مسار الأداء للمهارات الحركية ، وتتفق تلك النتيجة مع ما ذكره " محمد لطفى " (٢٠٠٦) أن تنمية المواقف التنافسية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفعاليته (٢٣ : ١٥) .

كما يعزو الباحثون تلك النتيجة أيضا إلى أن البرنامج المقترح الذى يحتوى على التدريبات الموقفية نتج عنه تعديل فى شكل وطبيعة الأداء ليقتررب من الأداء المثالى الصحيح وهذا يعن أن البرنامج المقترح ساهم فى رفع كفاءة الأداء المهارى وتحقيق التكامل والتوافق السليم بين جميع أجزاء الجسم المشتركة فى الأداء وتتفق هذه النتائج التى تم التوصل إليها مع نتائج دراسات كل من " " حمدينو السعيد (٢٠١٦) (١٠) إيهاب عوض (٢٠١٦) (٨) توانا حسين (٢٠١٤) (٩) صلاح احمد (٢٠١٤) (١٥) خالد عبد الفتاح (٢٠١٠) (١١) على عطوة (٢٠١٤) (١٧) فالد روتارو Vlad Rotaru & سوسنا مارنس Susana Marinecu (٢٠١٣) (٣٧) والتي توصلت نتائجها إلى أن التدريبات الموقفية التى طبقت على المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن المتغيرات البننية والمهارية بنسب أعلى مقارنة بالتدريبات المطبقة على المجموعة الضابطة وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البننية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية " .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولا : الاستنتاجات

فى ضوء النتائج التى توصلت إليها الباحثون تم استنتاج ما يأتى :

١. التدريبات الموقفية التى طبقت على المجموعة التجريبية أدت إلى تطوير مهارات التصويب قيد البحث للاعبى كرة السلة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٤.٢٤% : ٢٣٥.٢٩%) .

٢. التدريبات المطبقة على المجموعة الضابطة أدت إلى تطوير مهارات التصويب قيد البحث للاعبى كرة السلة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٤.٦٢% : ١٣٩.٢٩%).

٣. التدريبات الموقفية التى طبقت على المجموعة التجريبية أدت إلى تطوير مهارات التصويب قيد البحث للاعبى كرة السلة بنسب أعلى مقارنة بالتدريبات المطبقة على المجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق في نسبة التحسن ما بين (١٧.٩٩% : ١٥٧.٥٢%) ولصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً: التوصيات

١. استخدام التدريبات الموقفية كوسيلة تدريبية فعالة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة السلة.
٢. استخدام التدريبات الموقفية ضمن برامج الإعداد البدني وطوال الموسم التدريبي.
٣. الاهتمام بالتدريبات الموقفية في مراحل سنوية مختلفة وإدراجها ضمن برامج الإعداد.
٤. تصميم وابتكار أشكال متعددة التدريبات الموقفية لمعرفة تأثيرها على متغيرات ومهارات جديدة.
٥. إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى مختلفة، وعلى المستويات المختلفة وعلى المراحل السنوية المختلفة.
٦. الاهتمام باستخدام التدريبات الموقفية في مجال كرة السلة بصفة خاصة باعتباره اتجاه حديث وباقي الألعاب الجماعية والفردية بصفة عامة.
٧. حث مدربات ومدربين الناشئين على استخدام التدريبات الموقفية مع فرق الناشئات والناشئين في كرة السلة
٨. لإضفاء عنصر الإثارة والتشويق في التدريب والبعد عن الملل والرتابة الذي يسببها الروتين التدريبي مع مراعاة تقنين الأحمال وتوزيعها بما يتناسب مع المرحلة السنوية واستعداداتهم وقدراتهم .

المراجع :

المراجع العربية :

١. أبو العلا احمد عبدالفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م
٢. الاتحاد الدولي لكرة السلة (٢٠١٣) : كرة السلة للاعبين الشباب . توجيهات للمدربين ، الجمعية الأوربية لمدربي كرة السلة، الجمعية الدولية لمدربي كرة السلة.
٣. أحمد شادي النمر (٢٠١٠): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٤. أحمد فاروق خلف ، محمود حسين محمود (٢٠٠٩): تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، العدد. الحادي عشر .
٥. أحمد فاروق خلف، محمود حسين محمود (٢٠٠٨): تأثير برنامج للأساسيات الخطئية الهجومية على تطوير الذكاء الخططى للناشئين في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
٦. أحمد مصطفى شبل (٢٠١٥) : تدريبات القدرات التوافقية وأثرها على بعض المهارات هجومية المركبة لدى ناشئ كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
٧. أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٤م): دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية،

- ٨ . ايهاب عوض (٢٠١٦) : تأثير تدريبات موقفية على فعالية الاداء المهارى للاعب الجودو
- ٩ . توانا حسين (٢٠١٤) : تأثير التدريبات الموقفية على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بأداء الضربة الساحقة لدى لاعبي كرة الطائرة
- ١٠ . حمدينو السعيد (٢٠١٦) : تأثير تدريبات المواقف التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئى كرة اليد تحت ١٧ سنه
- ١١ . خالد عبد الفتاح (٢٠١٠) : تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئى كرة القدم
- ١٢ . سامر جعفر محسن (٢٠١٤) : تأثير التدريب بتقنية في تطوير سرعة الاستجابة والتحركات الدفاعية والفردية بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية رياضية ، جامعة البصرة .
- ١٣ . سلوان صالح جاسم (٢٠١٤) : الإعداد البدني لكرة السلة ، الذاكرة لنشر والتوزيع بغداد .
- ١٤ . سوسنا مارنس Susana Marinecu (٢٠١٣) : دراسة حول تدريب موقفي لاعبي كرة السلة الناشئين بكفاءة عاليه تحت ١٦ سنه
- ١٥ . صلاح احمد (٢٠١٤) : تأثير المواقف التدريبية الخطئية على الأداء الخططي الدفاعي لدى ناشئى كرة القدم
- ١٦ . عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي (نظريات . تطبيقات) ، ط٢١٢ ، منشأة المعارف .
- ١٧ . على عطوة (٢٠١٤) : التمرينات الموقفية الخاصة ببعض الخرائط التكتيكية وأثره على مستوى مححدات النشاط الهجومى للاعبى مسابقة القتال الخططي (الكويتية) برياضة الكاراتيه

١٨. علي البيك، عماد الدين عباس ومحمد احمد عبده خليل: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات الجزء الثالث طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية، منشأه المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
١٩. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٤م.
٢٠. محمد عبد الرحيم اسماعيل : الأساسيات المهارية والخطئية والهجومية في كرة السلة ٢٠٠٣
٢١. محمد عبد الرحيم اسماعيل :كرة السله تطبيقات عملية ١ منشأه المعارف ؛ الاسكندرية ، ٢٠٠٦ م
٢٢. محمد لطفي السيد ، السيد محمد أحمد ، محمد حسين دكروري (٢٠٠٨) : تعديل مكعب البدء باستخدام مثير ضوئي لتحسين سرعة الانطلاق في سباقات العدو ، بحث منشور ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والتروييح والرياضة والتعبير الحركي للشرق الأوسط ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٢٣. محمد لطفي السيد(٢٠٠٦) : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢٤. محمود حسين محمود ، هاني عبد العزيز الدين(٢٠٠٧) : تنمية القدرات التوافقية لتطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
٢٥. مدحت صالح سيد(٢٠٠٤): البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، دار القلم، القاهرة.
٢٦. مصطفى محمد زيدان (١٩٩٩) كرة السلة للمدرب وللمدرس استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعه الأزهر ،دار الفكر العربي القاهرة

٢٧. نانسي مجدي أبو فريخة (٢٠١٣): برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية لتحسين بعض المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٢٨. نفين زيدان(٢٠١٤) : دليل مدرب كرة السلة الإعداد البدني ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
٢٩. وجدي مصطفى الفاتح(٢٠١٤): الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، الجيزة .

المراجع الأجنبية :

٣٠. BASKETBALL SPORT RULES; Special Olympics Kansas,٢٠١٦;
<http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-١.pdf>
٣١. British Basket ball : British Shooting competition, ٢٠١٨.
٣٢. Gómez, M.A., Lorenzo, A., Sampaio, J., Ibáñez, S.J., & Ortega, E. (٢٠٠٨). Game-Related Statistics that Discriminated Winning and Losing Teams from the Spanish Men's Professional Basketball Teams. In Collegium Antropologicum, ٣٢(٢), ٤٥١-٤٥٦
٣٣. Haris Pojskić, Vlatko Šeparović, Melika Muratović, Edin Užičanin ; The relationship between physical fitness and shooting accuracy of professional basketball players, University of Tuzla, Bosnia and Herzegovina, Motriz: rev. educ. fis. vol.٢٠ no.٤ Rio Claro Oct./Dec. ٢٠١٤
٣٤. Ibáñez, S.J., García, J., Feu, S., Lorenzo, A., & Sampaio, J. (٢٠٠٩). Effects of consecutive basketball games on the game-related statistics that discriminate winner and losing teams. In Journal of Sports Science and Medicine, ٨(٣), ٤٥٨-٤٦٢.

٣٥. Lorenzo, A., Gómez, M.A., Ortega, E., Ibáñez, S.J., & Sampaio, J. (٢٠١٠). Game related statistics which discriminate between winning and losing under-١٦ male basketball games. In *Journal of Sports Science and Medicine*, ٩(٤), ٦٦٤-٦٦٨
٣٦. Sharmanm.٢٠١٢ the book(basketball shooting) PRO SHOOTING SECRETS This book is a work of non-fiction. Third Edition ,
٣٧. Vlad Rotarub, Susana Marinescuc Cătălin Tănasea, aSchool Sports Club, str.Maior Spirescu nr.٥, ١٣٠٠١٦,Târgoviște, Romania, bHigh School Sports Profile No.٢, str.Alecu Russo nr.٥٧, Chiinu, MoldovacSchool "Coresi" - European School, Aleea Trandafirilor nr.٧, ١٣٠٠٥١...

تأثير التدريبات الموقفية على بعض المتغيرات البدنية

ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة

* أ.د. / احمد فاروق خلف

** د / محمود محي الدين محمد

*** الباحثة / سعاد حسن إبراهيم

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الموقفية ومعرفة مدى تأثيره على بعض مهارات التصويب لدى لاعبي كرة السلة استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسيين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة السلة بفريق كلية التربية الرياضية ومنتخب جامعة المنيا في العام الجامعي (٢٠١٨/٢٠١٩) والبالغ قوامه و قوامها (٣٢) لاعب وأشارت أهم النتائج إلى أن التدريبات الموقفية التي طبقت على المجموعة التجريبية أدت إلى تطوير مهارات التصويب قيد البحث للاعبين كرة السلة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٤.٢٤% : ٢٣٥.٢٩%) وأوصى الباحثون بضرورة استخدام التدريبات الموقفية كوسيلة تدريبية فعالة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة السلة.

* أستاذ تدريب كرة السلة ورئيس قسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

** مدرس تدريب كرة السلة بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

*** دارسة بمرحلة الماجستير بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

Prof. Ahmed Farouk Khalaf *

Dr. Mahmoud Mohieddin Mohamed **

Researcher / Soad Hassan Ibrahim ***

The current research aims to design a training program using position exercises and find out how it affects some of the skills of correction in basketball players. The researchers used the experimental method because of its relevance to the nature of the current research using the experimental design of two groups, one experimental and the other controlling by the tribal and remote standards of both groups. (٢٠١٨/٢٠١٩) and the strength of (٣٢) player The most important results indicated that the training exercises applied to the experimental group led to the fold Correction in question for the players basketball skills in terms of improvement ranged between (٢٤.٢٤%: ٢٣٥.٢٩%), the researchers recommended that the use of training exercises Situational as an effective tool in the development of physical qualities and basic skills in basketball.

* Professor of basketball training and head of the Department of collective sports and tennis games Faculty of Physical Education - Minia University.

** Instructor of basketball training in the Department of collective sports and tennis games Faculty of Physical Education Minia University.

*** Master's degree, Department of Collective Sports and Tennis Games, Faculty of Physical Education, Minia University.