

تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة لتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئات كرة السلة

أ.د/ أحمد سلامة صابر^(*)

شيماء شعبان فرج سعادت^(**)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام أداة لتحسين مستوى الأداء المهارى لمهارة المحاوره لدى ناشئات كرة السلة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد استعانت الباحثة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياسات القبليه والبيئية والبعديه للعينه من ناشئى كرة السلة تحت ١٣ سنة مواليد ٢٠٠٧/٢٠٠٨م وعددهم (١٠) ناشئين بنادى طنطا الرياضى خلال الموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١م ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أداة عمود المحاوره أثر إيجابياً على أفراد عينه البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية فى تحسين مهارة المحاوره .

The Effect Training Program Using a Tool to Improve the Skill Performance for Female Basketball Juniors

The research aims to identify the effect of using the dialogue column to improve the skill of dialogue among juniors in basketball, and the researcher used the experimental method. (10) Young men at Tanta Sports Club during the 2020/2021 sports season, and among the most important results are: the proposed training program by using the dialogue column had a positive effect on the individuals of the research sample, with an improvement rate and a statistically significant way to improve the skill of the dialogue.

المقدمة ومشكلة البحث :

وتعتبر كرة السلة من الألعاب الجماعية التي استفادت كثيراً من استخدام الأساليب العلمية والتكنولوجية للارتقاء بها فى مختلف جوانبها المهارية والبدنية والخططية ، وتعتبر كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتميز بشعبية واسعة ويمارسها أعداد كبيرة من الرياضيين على مستوى العالم وتعد من الألعاب الأسرع تطوراً ونمواً لما تمتاز بالإيقاع السريع والمناورات الحركية السريعة والمستمرة بين الدفاع والهجوم طوال المباراة .

ويشير محمد عبد الرحيم (٢٠١٠م) أن المهارات الأساسية هي جوهر المناورات التكنيكية في كرة السلة حيث تعتمد على مهارة اللاعب في إستخدامها وتنفيذ تلك المناورات يفشل تماماً في حالة ضعف هذه المهارات لذا يجب أن تنال جزءاً كبيراً من الاهتمام لرفع المستوى المهارى . (١٢ : ١٥)

وتؤكد فريال عبد الفتاح (٢٠١٠م) أنه لإتقان المهارات الحركية الأساسية لكرة السلة لابد من تقديم المهارة بأسلوب تعليم شيق ، بخطوات تدرج في التعليم ، بوسائل تعليمية مختلفة ، وبجانب تدريبات تطبيقية لكل مهارة . (١١ : ١٨٠)

كما يؤكد حسن معوض (٢٠٠٣م) على ضرورة الاستمرار والمواظبة على التدريب على المهارات الأساسية وعدم إهمالها في أي تدريب حتى بعد أن يصبح أداؤها ألياً لا يحتاج إلى تفكير . (٦ : ٢٤)
كما يعتبر فريق كرة السلة متميزاً عندما يستطيع أفراده أداء المهارات الهجومية بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وقدرتهم على التصويب نحو الهدف بالسرعة والدقة المطلوبة لإصابة الهدف، ومن ثم فإن إتقان المهارات

^(*) أستاذ كرة السلة بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية -جامعة طنطا .

^(**) باحثة بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

الأساسية وخصوصاً مهارة التصويب يعد من الأمور الأساسية التي تساعد على الوصول إلى مستويات متقدمة .
(١٤ : ٣٥)

ويشير كل من عبد العزيز النمر ، مدحت صالح (٢٠٠٠م) علي أن المحاوره هي إحدى وسائل التقدم بالكرة ، وهي الوسيلة الوحيدة لتحرك اللاعب بالكرة وتؤدي من الثبات ومن الحركة ، وهناك أشكال متعددة منها ولذلك يجب استخدامها بدرجة عالية من الكفاءة في المواقف المناسبة، ويراعي عند تعليم هذه المهارة أهمية اجادتها باليمنى . (٨ : ٣٠)

وتعد المحاوره (تنطيط الكرة) أحد المبادئ الحركية الأساسية الهجومية في كرة السلة ، فهو وسيلة اللاعب للتقدم بالكرة من مكان إلى آخر بالملعب إذا لم يتمكن من التمير ، ويمكن تصنيف المحاوره إلى مجموعة من المهارات تبدأ بمهارة تنطيط الكرة في المكان باليد اليمنى واليد اليسرى ، وبعد أن يتعود اللاعب السيطرة والتحكم في الكرة بالأصابع وكذلك إمكانية متابعة تحركات زملاءه والخصوم أثناء المحاوره تبدأ تعلم مهارة التنطيط أثناء الجري ، ولما كانت ظروف اللعب قد لا تسمح بتنطيط الكرة في المكان بحرية تامة أو التقدم بها في خطوط مستقيمة حيث يحاول أحد الخصوم في الغالب قطع الكرة أثناء تنطيطها ، لذا قد يلجأ اللاعب إلى تغيير إتجاه الكرة من الجانب الأيمن إلى الأيسر أو العكس ، بغرض حمايتها من الخصم سواء كان يقوم بالتنطيط في مكانه أو أثناء التقدم بالكرة ، ولهذا ظهرت الحاجة إلى مهارات تغيير إتجاه تنطيط الكرة إما من أمام الجسم أو بالدوران أو من خلف الظهر أو من بين الرجلين . (١ : ٤٦ ، ٤٧)

وإن مسألة إتقان هذه المهارة مسألة حتمية ومهمة لأنها من المهارات الصعبة نسبياً في الأداء ولكثرة أنواعها لذلك فإننا نرى غالباً ما يبدأ بتعليمها قبل المهارات الأخرى بإعتبار بأن اللاعب الذي لا يجيد المحاوره لا يستطيع بأن يكون فعالاً بإتجاه تحقيق هجوم جيد ، وبالرغم من أهمية هذه المهارة إلا أنها في نفس الوقت تكون سلاحاً ذو حدين فهي إذا ما استخدمت بشكل سئ وفي غير محلها فإنها تصبح وبالاً على الفريق حيث يسهل على الدفاع قطع الكرة أو الرجوع لأخذ مواقع دفاعية جيدة قبل وصول الفريق المهاجم ، وإعتماداً على مبدأ أن الكرة أسرع من اللاعب لذلك يفضل استخدام التمير في حال وجود زميل خالي من الرقابة الدفاعية . (٧ : ٤٤)

وتعد المحاوره تعد من أصعب المهارات الفنية أداءً في كرة السلة ، وهي تدل على مدى التوافق العضلي بين العينين وباقية أعضاء الجسم ، وهي سلاح ذو حدين ، إذا أحسن استخدامه أفاد الفريق بل يمكن أن يكون سبباً في إنقاده ، أما إذا أسئ استخدامه فإنه يضر الفريق . (٦ : ٨٢)

ويذكر الكسندر وآخرون **Alexander et al** (٢٠١١م) أن هناك الكثير من الأجهزة التي طورت في الآونة الأخيرة لمساعدة لاعبي كرة السلة على تحسين المهارات بشكل عام والمحاوره على وجه الخصوص (١٧ : ٢) ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات المرجعية كدراسة كل من مصطفى عاطف هدهود (٢٠١٠م) (١٥) ، ألكساندر و هايوارد **Alexander & Hayward** (٢٠١١م) (١٧)، خليفة وآخرون **Khelifa et al** (٢٠١٣م) (١٨) ، أحمد شادى النمر (٢٠١٥م) (٣) ، سيرلتزا عبد الجميل وآخرون **Syarulniza Abdul Jamil and others** (٢٠١٥م) (١٩) ، بسنت محمد عادل (٢٠١٦م) (٥) ، إيمان مجدى خضر (٢٠٢٠م) (٤) والتي أكدت نتائجها أهمية استخدام الوسائل البديلة في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين .

ومن خلال خبرة الباحثة بالعمل في مجال تدريب كرة السلة وأثناء تعليم المهارات الأساسية الهجومية وخصوصاً مهارة المحاوره ، وجدت الباحثة أن معظم الناشئين تكون لديهم العديد من المشاكل التي تظهر عند

أداء المهارة مثل النظر الى أسفل وكذا وضع الجسم ، وعدم وجود أي طريقة يمكن من خلالها تعليم المحاوره بشكل متوازن بين الجسم والنظر واليدين ، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث الحالية في ضرورة إيجاد وسيلة لتعليم الناشئين مهارة المحاوره معتمداً على الأساليب السابقة بشكل مناسب .

هدف البحث : التعرف على تأثير استخدام عمود المحاوره لتحسين مهارة المحاوره لدى ناشئات كرة السلة.
فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبليه والبيئيه والبعديه لعينه البحث في المتغيرات البدنيه قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبليه والبيئيه والبعديه لعينه البحث في المتغيرات المهاريه قيد البحث لصالح القياس البعدي .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

-عمود المحاوره : هو جهاز يعمل على تحسين مهارة المحاوره لناشئات كرة السلة . (تعريف اجرائى)
-المحاوره : احدى وسائل التقدم بالكرة وهى الوسيلة الوحيدة لتحرك اللاعب بالكرة وتؤدى من الثبات ومن الحركة ، وهناك أشكال متعددة منها ولذلك يجب استخدامها بدرجة عالية من الكفاءة فى المواقف المناسبة . (٨ : ٣٠)
إجراءات البحث : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد استعانت الباحثة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياسات القبليه والبيئيه والبعديه للعينه قيد البحث .
مجتمع وعينه البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئى كرة السلة تحت ١٣ سنة مواليد ٢٠٠٧/٢٠٠٨م بمحافظة الغربية والمتمثلة في نادى طنطا الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة السلة وعددهم (٢٢) ناشئى خلال الموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١م ، وقامت الباحثة بإختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (١٠) ناشئين بنادى طنطا الرياضى من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة الى عينه الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٢) ناشئى بنادى طنطا في المرحلة العمرية الأكبر سناً من نفس مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسية ليصبح اجمالى العينه الكلية (٢٢) ناشئى (العينه الأساسية والعينه الاستطلاعية) .

جدول (١)

توصيف عينه البحث

النسبة المئوية	العينه الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينه الأساسية	النسبة المئوية	المجتمع الأصلي
٥٤.٥٤ %	١٢ ناشئى	٤٥.٤٦ %	١٠ ناشئى	١٠٠ %	٢٢ ناشئى

اعتدالية توزيع البيانات :

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف درجات أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٢.٧٨٠	١٢.٧٥٠	٠.١٤٠	١.٣٧٩-	٠.١٣٤
٢	طول	سم	١٦٦.٧٠٠	١٦٧.٠٠٠	٠.٩٤٩	٠.٣٤٧-	٠.٢٣٤-
٣	الوزن	كجم	٥٨.٨٠٠	٥٩.٠٠٠	١.٣١٧	٠.٧٥١-	٠.٠٨٨
	الاختبارات البدنية						
١	الوثب العمودي من الثبات	كجم	٤٣.٨٠٠	٤٣.٥٠٠	١.٩٣٢	٠.٩٦١-	٠.٢٣٦
٢	الجرى المكوكي ٩×٤ م	كجم	٢٢.٤٨٠	٢٢.٧٥٠	٠.٨٦٦	١.٢٩٨-	٠.٣٣٤-
٣	العدو ٣٠ م من البدء العالي	كجم	٦.٨٢٠	٦.٩٠٠	٠.٣٦٥	٠.٠١٧-	١.٠٢٦-
٤	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	ث	١٣.٦٠٠	١٤.٠٠٠	١.٥٧٨	٠.٨٢٠-	٠.٢٢٩-
	الاختبارات المهارية						
١	المحاورة السريعة	عدد	٦.٦٩٠	٦.٦٥٠	٠.٣٦٣	١.٠٠١-	٠.٣٣٤-
٢	الخطوات الدفاعية	متر	٢١.٧٠٠	٢٢.٠٠٠	١.٧٠٣	٠.٩٩٣-	٠.٠٩١-

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٣٤٧

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (±٣) اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

مجالات البحث :

١-المجال البشري (عينة البحث): ناشئى كرة السلة تحت ١٣ سنة مواليد ٢٠٠٧/٢٠٠٨م بمحافظة الغربية والمتمثلة في (نادى طنطا - نادى بلدية المحلة الرياضى) والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة السلة .

٢-المجال المكاني : تم تطبيق التجربة الأساسية (البرنامج التدريبى) والقياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة على ملاعب نادى طنطا الرياضى .

٣-المجال الزمنى :

تم تطبيق إجراءات البحث خلال الموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١م في الفترة من ٢٠٢٠/٤/٤م الى ٢٠٢٠/٨/٣م .

- الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٤/٤م الى يوم الاثنين ٢٠٢٠/٤/٦م .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية في يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٤/١١م .

- القياس القبلى في الفترة من ٢٠٢٠/٤/٢٥م الى ٢٠٢٠/٤/٢٧م .

- الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٠/٥/٢م الى ٢٠٢٠/٧/٢٩م بواقع (١٢) أسبوع و (٣) وحدات تدريبية أسبوعية .

- القياسات البنينة في الفترة من ٢٠٢٠/٦/١٣م الى ٢٠٢٠/٦/١٥م.
- القياسات البعدية في الفترة من ٢٠٢٠/٨/١م الى ٢٠٢٠/٨/٣م.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

١- استمارات جمع البيانات :

قامت الباحثة باستخدام استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وقد اشتملت على : البيانات الخاصة بالقياسات الاساسية لعينة البحث (الاسم -الطول- الوزن) - استمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالإختبارات البدنية - استمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالإختبارات المهارية .

٢- استمارات استطلاع رأى الخبراء :

في ضوء المراجع العلمية والدراسات المرجعية ، قامت الباحثة بتحديد عناصر اللياقة البدنية المناسبة لناشئى كرة السلة ، ثم قامت الباحثة بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأى الخبراء من خلال إجراء المقابلات الشخصية تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٩) خبراء حيث يبدى الخبير رأيه بالموافقة أو غير الموافقة عن كل إختبار من الإختبارات المقترحة وفقاً لأهميته النسبية وذلك بغرض التعرف على :

١- تحديد أهم جوانب البرنامج التدريبى قيد البحث لناشئى كرة السلة في المرحلة السنية قيد البحث .

٢- أهم الإختبارات البدنية والمهارية الضرورية لناشئى كرة السلة في المرحلة السنية قيد البحث.

٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

استعان الباحث لجمع البيانات بالأدوات الآتية :

- جهاز الرستامينتر (لقياس الطول) بالسنتيمتر .
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- جهاز عمود المحاورة .
- ملعب كرة سلة قانونى + كرات سلة + أقماع .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية .
- كرات طبية وزن (٣) كجم - تارات حديد - دمبلز - أثقال مختلفة الثقل .
- مقاعد سويدية - مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام .
- حواجز بلاستيكية مختلفة الارتفاعات .
- أطوق - شريط قياس (متر) .

٤- المتغيرات والإختبارات المستخدمة قيد البحث :

(١) الإختبارات البدنية :

- الوثب العمودى من الثبات .
- الجرى المكوكى ٤ × ٩م .
- العدو ٣٠م من البدء العالى .
- ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل .

(٢) الإختبارات المهارية :

- المحاورة السريعة .
- الخطوات الدفاعية .

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الإختبارات البدنية

ن = ٩

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية المقترحة	التكرار	النسبة المئوية
١-	القدرة العضلية	إختبار الوثب العريض من الثبات	١	١١.١١ %
		إختبار الوثب العمودى من الثبات	٨	٨٨.٨٩ %
		إختبار القفز قرفصاء لإرتفاع ٤٠ سم (١٠ ثوانى)	-	٠ %
٢-	الرشاقة	إختبار الجرى المكوكى ٤ × ٩ م	٩	١٠٠ %
		إختبار الجرى على شكل 8 .	-	٠ %
		إختبار نبراسكا للرشاقة	-	٠ %
٣-	السرعة	إختبار العدو ٣٠ م من البدء العالى	٩	١٠٠ %
		إختبار تحمل السرعة ٣٠ م × ٥ مرات	-	٠ %
		إختبار نيسلون للسرعة	-	٠ %
٤-	التحمل	إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل	٩	١٠٠ %
		إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف	-	٠ %
		إختبار الجلوس من الرقود	-	٠ %

الدراسات الإستطلاعية :

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٤/٤/٢٠٢٠م الى يوم الاثنين ٦/٤/٢٠٢٠م . على عينة قوامها (١٢) ناشئ من نادى طنطا الرياضى من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ومما تتوفر فيهم خصائص عينة البحث وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلى :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعه لها .
- ترتيب سير الإختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينهم .
- التعرف على المساعدين والزملاء المعاونين في إجراء التجربة .
- التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات الخاصة بتجميع نتائج الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية .
- مدى ملائمة الإختبارات قيد البحث لعينة البحث .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات .
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء التجربة الاستطلاعية والعمل على تلاشيها عند تطبيق البرنامج التدريبي .

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية الثانية إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى يوم السبت الموافق

٢٠٢٠/٤/١١ م على عينة قوامها (١٢) ناشئ من نادى طنطا الرياضى من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل المجتمع الأصلي .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

-الصدق : جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

$$ن = ٢ = ٦$$

م	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
	الاختبارات البدنية								
١	الوثب العمودى من الثبات	٣.٨٩٦	٣٧.٣٠٠	٢.٤١٢	٣٧.٣٠٠	١٢.٤٠٠	٦.٠٥١	٠.٨٨٠	٠.٩٣٨
٢	الجرى المكوى ٩×٤ م	٠.٤٢٣	٢٢.٨٦٠	٠.٥٢١	٢٢.٨٦٠	١.٦٥٠	٥.٤٩٨	٠.٨٥٨	٠.٩٢٦
٣	العدو ٣٠ م من البدء العالى	٠.٢١٢	٧.٥١٥	٠.٢٤٧	٧.٥١٥	١.٠٨٠	٧.٤١٩	٠.٩١٧	٠.٩٥٧
٤	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	٠.٦٤٧	١٧.٢٠٠	١.٠٨٩	١٧.٢٠٠	٣.٤٠٠	٦.٠٠٢	٠.٨٧٨	٠.٩٣٧
	الاختبارات المهارية								
١	المحاورة السريعة	٠.٢٦٢	٧.٣٢٠	٠.٣٠٨	٧.٣٢٠	١.١٧٠	٦.٤٧٠	٠.٨٩٣	٠.٩٤٥
٢	الخطوات الدفاعية	٠.٨٩٦	٢٢.٠٢٥	٠.٩٢٦	٢٢.٠٢٥	٣.٣٧٠	٥.٨٤٨	٠.٨٧٢	٠.٩٣٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة التأثير لمعامل ايتا

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف

- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط

- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ . بين متوسطي

المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث ، كما يتضح

حصول جميع الاختبارات على قوة تاثير ومعاملات صدق عالية .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٢

م	الاختبارات	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
	الاختبارات البدنية					
١	الوثب العمودي من الثبات	٤٣.٥٠٠	٤.١٢٧	٤٣.٥٨٠	٣.٨٩٦	٠.٩٤٩
٢	الجرى المكوكى ٩×٤ م	٢٢.٠٣٥	٠.٧٣٥	٢١.٩٥٠	١.٣٥٢	٠.٩٣٧
٣	العدو ٣٠ م من البدء العالى	٦.٩٧٥	٠.٣١١	٦.٩٧٠	٠.٤٨٩	٠.٩٥١
٤	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	١٥.٥٠٠	١.٣٧٨	١٥.٦٧٠	١.٢٧٦	٠.٩٦٤
	الاختبارات المهارية					
١	المحاورة السريعة	٦.٧٣٥	٠.٤٢٧	٦.٦٧٠	٠.٦٢٩	٠.٩٦٢
٢	الخطوات الدفاعية	٢٠.٣٤٠	١.٣٥٤	٢٠.١٩٥	١.٢٧٣	٠.٩٤١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي :

١-هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام عمود المحاوره لتحسين مهارة المحاوره لدى ناشئات كرة السلة .

٢-أسس وضع البرنامج :

راعت الباحثة عند تصميم البرنامج التدريبي ما يلى :

- تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها .
- مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنوية ١٣ سنة للعينة قيد البحث .
- تحديد محتوى الوحدات التدريبية وأزمنتها .
- تحديد الفترات الزمنية للبرنامج والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة .
- مرونة البرنامج باستخدام عمود المحاوره بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .
- الاستمرارية والانتظام في تنفيذ البرنامج المقترح .
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار فترة البرنامج المقترح .
- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا الموضوع من قبل .
- الاعتماد على نتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد جرعات البداية المناسبة للناشئات عينة البحث .

٣-تخطيط البرنامج التدريبي :استعانت الباحثة بالدراسات والبحوث العلمية التى استهدفت وتناولت برامج التدريب كدراسة كل من مصطفى عاطف هدهود (٢٠١٠م) (١٥) ، أحمد شادى النمر (٢٠١٥م) (٣) ، إيمان مجدى خضر (٢٠٢٠م) (٤) .

٤- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

اتفقت الدراسات المرجعية على أن الناشئين يحتاجون الي ممارسة الانشطة التي تتيح لهم فرصة بذل اقصي ما يمكن من الوقت المخصص من خلال أنشطة تتسم بالنشاط والحيوية وتتشابه مع طبيعة ومتطلبات المواقف المتغيرة التي تطرأ علي الناشئ خلال المباريات ويجب أن يتراوح زمن الوحدة من (٩٠ - ٢٠٠ق) بواقع (٣ - ٦) وحدات تدريبية اسبوعياً .

وبناء علي ماسبق ومن خلال استطلاع رأي الخبراء وما قامت به الباحثة من مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية التي تناولت بناء وتصميم البرامج التدريبية فقد حددت الباحثة عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية ب (٣) ثلاث وحدات تدريبية وزمن الوحدة (١٢٠ق) حيث يتراوح الزمن الفعلي لتطبيق البرنامج داخل الوحدة التدريبية ما بين (٣٥ق - ٤٥ق).

جدول (٦)

رأى الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي وتوزيع وحداته

م	عناصر البرنامج	توزيع عناصر البرنامج	نسبة الاتفاق %
١	مدة البرنامج	ثلاثة شهور	٩٠%
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع	٩٠%
٣	عدد الوحدات	٣٦ وحدة تدريبية	٨٥%
٤	تشكيل وحدة الحمل	(١:١) (١:٢) (١:٣)	٨٥%
٥	الأحمال التدريبية	متوسط - عالي - أقصى	٩٠%
٦	طريقة التدريب المستخدم	فترى مرتفع الشدة - فترى منخفض الشدة	٨٠%
٧	الاختبارات المستخدمة	اختبارات بدنية ومهارية قيد البحث	١٠٠%
٨	زمن الوحدة التدريبية	١٢٠ق	٨٥%
٩	زمن التطبيق الفعلي بأداة عمود المحاورة	٣٥ دقيقة - ٤٥ دقيقة	٨٥%

يتضح من جدول (٦) نسبة اتفاق السادة الخبراء على عناصر البرنامج التدريبي ، وقد ارتضت الباحثة نسبة اتفاق ٨٠% ، وبعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج المقترح قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي في صورته النهائية .

جدول (٧)

فترات الموسم التدريبي

م	فترات الموسم التدريبي	عدد الأسابيع
١	فترة التأسيس	٤ أسابيع
٢	فترة الإعداد	٤ أسابيع
٣	فترة ما قبل المنافسات	٤ أسابيع

ويوضح جدول (٧) بدء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بداية من الأسبوع الخامس (بداية فترة الإعداد)

٥- مدة البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة ابتداء من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٥/٢م الي يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/٢٩م واستغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية وكان زمن تنفيذ البرنامج المقترح داخل الوحدات التدريبية كالآتي:

جدول (٨)

مدة البرنامج التدريبي

فترات الموسم التدريبي	عدد الأسابيع	زمن الوحدة	زمن التطبيق الفعلي بعمود المحاور
فترة الإعداد	٤ أسابيع	١٢٠ ق	٣٥ ق
فترة ما قبل المنافسات	٤ أسابيع	١٢٠ ق	٤٥ ق

بدأت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي من الاسبوع الخامس (بداية فترة الاعداد) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية أيام السبت والاثنين والاربعاء حيث كان زمن التدريبات باستخدام عمود المحاور داخل الوحدة التدريبية (٣٥ق-٤٥ق) ويتم استكمال زمن الوحدة (١٢٠) وفقاً للبرنامج الخاص بالنادي بعد انتهاء الباحثة من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة المحددة (١٢) أسبوع بواقع (٣٦) وحدة تدريبية.

جدول (٩)

البرنامج التدريبي الخاص بفريق نادي طنطا الرياضى عينة البحث

الفترة	عدد الاسابيع	الهدف من الفترة	الشدة	التكرار	الراحة بين المجموعات	زمن التدريبات
التأسيس	٤	تطبيق البرنامج الخاص بالنادي.	-	-	-	-
الإعداد	٤	تدريبات باستخدام عمود المحاور	٧٥%	٥-٤	٦٠ ث	٣٥ ق
ما قبل المنافسة	٤	تحسين المحاور بتمرينات أكثر صعوبة.	٧٥%	٦	٣٠ ث	٤٠ ق

جدول (١٠)

نموذج لوحدة تدريبية

الوحدة التدريبية (١٥)

اليوم : الأربعاء ٢٠٢٠/٦/٣

الأسبوع الخامس

الهدف البدنى : تحمل الاداء

الهدف المهارى : تحسين مهارة المحاور

الراحة	الحجم		الشدة	زمن التمرين	التمرين	زمن أجزاء الوحدة	أجزاء الوحدة
	ج	ك					
				٥ق	الجرى الى منطقة الرمية الحرة .	١٥ ق	جزء الإحماء
				٥ق	الجرى بالكرة وعند سماع الإشارة من المدرب الانبطاح على الأرض ثم النهوض والاستمرار في الجرى .		
				٥ق	وقوف مواجه أمام حائط غير مستوى تمرير الكرة الى الحائط أكبر عدد من المرات وبسرعة .		
٦٠ ث	٣	٤	٧٥%	٤٥ ق	التمرين رقم : ٩ - ٣٥ - ٣٧ - ٣٨	١٠٠ ق	١٠٠ ق
٦٠ ث	٤	٥	٧٥%	٤٥ ق	التمرين رقم :		

					٣٩ – ٣٨ – ٣٧ – ٣٣		
				ق٢	جري خفيف	ق٥	الجزء
-	-	-	-	ق٣	اطالات للعضلات		الختامي

الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي : قامت الباحثة بتطبيق القياسات القبلية علي عينة البحث في الفترة الزمنية من يوم الإثنين الموافق ٢٥/٤/٢٠٢٠م وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٧/٤/٢٠٢٠م .

٢- تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢/٥/٢٠٢٠م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٩/٧/٢٠٢٠م .

٣- القياس البيني : تم إجراء القياسات البينية علي عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبلية وذلك في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ١٣/٦/٢٠٢٠م وحتى يوم الاثنين الموافق ١٥/٦/٢٠٢٠م .

٤- القياس البعدي : تم إجراء القياسات البعدية علي عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبلية والبينية بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ١/٨/٢٠٢٠م وحتى يوم الاثنين الموافق ٣/٨/٢٠٢٠م .

المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - قيمة (ت) - درجات الحرية - أقل دلالة فروق معنوية LSD - معدل نسب التحسن % .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج : جدول (١١)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية

م	الاختبارات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
	الاختبارات البدنية					
١	الوثب العمودي من الثبات	بين القياسات	٢	٢٩٣.٠٦٧	١٤٦.٥٣٣	٤١.٧٣٤
		داخل القياسات	٢٧	٩٤.٨٠٠	٣.٥١١	
		المجموع	٢٩	٣٨٧.٨٦٧		
٢	الجرى المكوكي ٩×٤م	بين القياسات	٢	٣٢.٦٧١	١٦.٣٣٦	٣٩.١٠٤
		داخل القياسات	٢٧	١١.٢٧٩	٠.٤١٨	
		المجموع	٢٩	٤٣.٩٥١		
٣	العدو ٣٠م من البدء العالي	بين القياسات	٢	٥.٨١٤	٢.٩٠٧	٤٦.٠٨٩
		داخل القياسات	٢٧	١.٧٠٣	٠.٠٦٣	
		المجموع	٢٩	٧.٥١٧		
٤	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	بين القياسات	٢	١١٨.٢٦٧	٥٩.١٣٣	٣٢.٩٨٨
		داخل القياسات	٢٧	٤٨.٤٠٠	١.٧٩٣	
		المجموع	٢٩	١٦٦.٦٦٧		
١	الاختبارات المهارية	بين القياسات	٢	٨.١١٧	٤.٠٥٨	٤٣.٧٩٥
		داخل القياسات	٢٧	٢.٥٠٢	٠.٠٩٣	
		المجموع	٢٩	١٠.٦١٩		
٢	الخطوات الدفاعية	بين القياسات	٢	١٢٦.٦٦٧	٦٣.٣٣٣	٣٠.٣٧٣
		داخل القياسات	٢٧	٥٦.٣٠٠	٢.٠٨٥	
		المجموع	٢٩	١٨٢.٩٦٧		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٢٧ ومستوى معنوية ٠.٠٥=٣.٣٥

يوضح جدول (١١) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى) لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥. ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحث الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .

جدول (١٢)

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى) لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات*↑	الاختبارات	م
	القياس البعدى	القياس البينى	القياس القبلى				
١.٧٢٤	↑*٧.٤٠٠	↑*٣.٩٠٠		٤٣.٨٠٠	القياس القبلى	الاختبارات البدنية الوثب العمودى من الثبات	١
	↑*٣.٥٠٠			٤٧.٧٠٠	القياس البينى		
				٥١.٢٠٠	القياس البعدى		
٠.٥٩٥	↑*١.٤٦٠	↑*٠.٧٧٥		٢٢.٤٨٠	القياس القبلى	الجرى المكوكى ٩×٤ م	٢
	↑*٠.٦٨٥			٢١.٧٠٥	القياس البينى		
				٢١.٠٢٠	القياس البعدى		
٠.٢٣١	↑*٠.٥٩٠	↑*٠.٣٣٠		٦.٨٢٠	القياس القبلى	العدو ٣٠ م من البدء العالى	٣
	↑*٠.٢٦٠			٦.٤٩٠	القياس البينى		
				٦.٢٣٠	القياس البعدى		
١.٢٣٢	↑*٣.٢٠٠	↑*١.٧٠٠		١٣.٦٠٠	القياس القبلى	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	٤
	↑*١.٥٠٠			١٥.٣٠٠	القياس البينى		
				١٦.٨٠٠	القياس البعدى		
٠.٢٨٠	↑*٠.٦٥٠	↑*٠.٣٠٠		٦.٦٩٠	القياس القبلى	الاختبارات المهارية المحاورة السريعة	١
	↑*٠.٣٥٠			٦.٣٩٠	القياس البينى		
				٦.٠٤٠	القياس البعدى		
١.٣٢٨	↑*٣.٢٠٠	↑*١.٥٠٠		٢١.٧٠٠	القياس القبلى	الخطوات الدفاعية	٢
	↑*١.٧٠٠			٢٠.٢٠٠	القياس البينى		
				١٨.٥٠٠	القياس البعدى		

يوضح جدول (١٢) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى) لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية .

جدول (١٣)

معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي – القياس البيئي – القياس البعدي) لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية

م	الاختبارات	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١	الاختبارات البدنية	القياس القبلي	٤٣.٨٠٠			
		القياس البيئي	٤٧.٧٠٠	٨.٩٠٤	١٦.٨٩٥	
		القياس البعدي	٥١.٢٠٠		٧.٣٣٨	
٢	الجرى المكوكي م٩×٤	القياس القبلي	٢٢.٤٨٠	٣.٤٤٨	٦.٤٩٥	
		القياس البيئي	٢١.٧٠٥		٣.١٥٦	
		القياس البعدي	٢١.٠٢٠			
٣	العدو ٣٠ م من البدء العالي	القياس القبلي	٦.٨٢٠	٤.٨٣٩	٨.٦٥١	
		القياس البيئي	٦.٤٩٠		٤.٠٠٦	
		القياس البعدي	٦.٢٣٠			
٤	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	القياس القبلي	١٣.٦٠٠	١٢.٥٠٠	٢٣.٥٢٩	
		القياس البيئي	١٥.٣٠٠		٩.٨٠٤	
		القياس البعدي	١٦.٨٠٠			
١	الاختبارات المهارية	القياس القبلي	٦.٦٩٠	٤.٤٨٤	٩.٧١٦	
		القياس البيئي	٦.٣٩٠		٥.٤٧٧	
		القياس البعدي	٦.٠٤٠			
٢	الخطوات الدفاعية	القياس القبلي	٢١.٧٠٠	٦.٩١٢	١٤.٧٤٧	
		القياس البيئي	٢٠.٢٠٠		٨.٤١٦	
		القياس البعدي	١٨.٥٠٠			

يوضح جدول (١٣) معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي- القياس

البيئي – القياس البعدي) لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية .

مناقشة النتائج :

١-مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (١١) ، و جدول (١٢) ، و جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي – القياس البيئي – القياس البعدي) لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث كانت قيمة (ف) للاختبارات البدنية أكبر من قيمة (ف) الجدولية ، وقد ارتفعت الفروق بين المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البيئي ما بين (٠.٣٣٠ ، ٣.٩٠٠) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين (٣.٤٤٨% الى ١٢.٥٠٠%) لصالح القياس البيئي ، وارتفعت الفروق بين المتوسطات بين القياس القبلي والقياس والبعدي ما بين (٠.٥٩٠ ، ٣.٢٠٠) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين (٦.٤٩٥% ، ٢٣.٥٢٩%) لصالح القياس البعدي ، وارتفعت الفروق بين المتوسطات بين القياس البيئي والقياس والبعدي ما بين (٠.٢٦٠ ، ٣.٥٠٠) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين (٣.١٥٦% ، ٩.٨٠٤%) لصالح القياس البعدي .

حيث حقق اختبار (الوثب العمودي من الثبات) دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البيئية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٤٣.٨٠٠) في القياس القبلي ، و(٤٧.٧٠٠) في القياس البيئي وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٣.٩٠٠) ومعدل نسب التحسن بلغ (٨.٩٠٤%) ولصالح القياس البيئي ، وحققت نفس

الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٤٣.٨٠٠) في القياس القبلي ، و(٥١.٢٠٠) في القياس البعدى وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٧.٤٠٠) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (١٦.٨٩٥%) ولصالح القياس البعدى ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات البينية والقياسات البعدية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٤٧.٧٠٠) في القياس البيني ، و(٥١.٢٠٠) في القياس البعدى ، وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٣.٥٠٠) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (٧.٣٣٨%) ولصالح القياس البعدى .

وحقق اختبار (الجرى المكوكى ٩×٤م) دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البينية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٢٢.٤٨٠) في القياس القبلي ، و(٢١.٧٠٥) في القياس البيني وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٠.٧٧٥) ومعدل نسب التحسن بلغ (٣.٤٤٨%) ولصالح القياس البيني ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٢٢.٤٨٠) في القياس القبلي ، و(٢١.٠٢٠) في القياس البعدى وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (١.٤٦٠) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (٦.٤٩٥%) ولصالح القياس البعدى ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات البينية والقياسات البعدية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٢١.٧٠٥) في القياس البيني ، و(٢١.٠٢٠) في القياس البعدى ، وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٠.٦٨٥) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (٣.١٥٦%) ولصالح القياس البعدى .

وحقق اختبار (العدو ٣٠ من البدء العالى) دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البينية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٦.٨٢٠) في القياس القبلي ، و(٦.٤٩٠) في القياس البيني وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٠.٣٣٠) ومعدل نسب التحسن بلغ (٤.٨٣٩%) ولصالح القياس البيني ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٦.٨٢٠) في القياس القبلي ، و(٦.٢٣٠) في القياس البعدى وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٠.٥٩٠) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (٨.٦٥١%) ولصالح القياس البعدى ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات البينية والقياسات البعدية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٦.٤٩٠) في القياس البيني ، و(٦.٢٣٠) في القياس البعدى ، وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٠.٢٦٠) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (٤.٠٠٦%) ولصالح القياس البعدى .

وحقق اختبار (ثنى الذراعين من الانبطاح المائل) دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البينية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (١٣.٦٠٠) في القياس القبلي ، و(١٥.٣٠٠) في القياس البيني وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (١.٧٠٠) ومعدل نسب التحسن بلغ (١٢.٥٠٠%) ولصالح القياس البيني ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (١٣.٦٠٠) في القياس القبلي ، و(١٦.٨٠٠) في القياس البعدى وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٣.٢٠٠) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (٢٣.٥٢٩%) ولصالح القياس البعدى ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات البينية والقياسات البعدية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (١٥.٣٠٠) في القياس البيني ، و(١٦.٨٠٠) في القياس البعدى ، وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (١.٥٠٠) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (٩.٨٠٤%) ولصالح القياس البعدى .

وترجع الباحثة هذه الفروق لصالح القياس البعدى وكذلك نسب التحسن الى استخدام البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على عينة البحث والذي يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بطريقة

سليمة ومنتظمة ، والذي اشتمل على تدريبات متنوعة داخل وحدات التدريب ، وأيضاً انتظام الناشئين ودافعيتهم للتدريب دون انقطاع.

ويذكر **عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥م)** أن التدريب المخطط طبقاً للأسس العلمية يعمل على تحسين الصفات البدنية للناشئين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية في ضوء وضوح الهدف من التدريب . (١٠ : ٢٧٩)

ويؤكد **مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م)** على أن الهدف من التدريب الرياضي هو وصول اللاعب الى الفورمة الرياضية خلال المنافسة والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة وكذلك من خلال الإعداد المتكامل للاعب (بدنياً - مهارياً - خططياً - نفسياً - وظيفياً - ذهنياً) . (١٦ : ٢١)

ويرى **عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م)** أن الهدف من التدريب الرياضي يتركز في الإعداد المتكامل للفرد الرياضي مهارياً وبدنياً وحركياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس . (٦ : ٩)

حيث حاولت الباحثة الإلتزام بالقواعد والأسس العلمية المقننة والتوازن والتكامل عند تنمية وتطوير المهارات الأساسية لكرة السلة وهذا ما قد أثر إيجابياً على تحسن مستوى أداء المهارات (قيد البحث). وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **بسنت محمد عادل (٢٠١٦م)** (٥) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية المستخدمة الوسيلة المقترحة في المتغيرات البدنية قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **أحمد شادي النمر (٢٠١٥م)** (٣) والتي أشارت نتائجها الى صلاحية الوسيلة لقياس وتطوير الاداء المهارى لرمية الحرة .

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع نتائج دراسة **إيمان مجدى خضر (٢٠٢٠م)** (٤) والتي أشارت الى أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أداة الشوتلوك Shotloc أثر إيجابياً على أفراد المجموعة التجريبية بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسن نسبة التصويب لدى أفراد العينة (قيد البحث) .

ومما سبق يتضح تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي) .

٢- مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جدول (١١) ، و جدول (١٢) ، و جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البينى - القياس البعدي) لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث كانت قيمة (ف) للإختبارات المهارية أكبر من قيمة (ف) الجدولية ، وقد ارتفعت الفروق بين المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البينى ما بين (٠.٣٠٠ ، ١.٥٠٠) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين (٤.٤٨٤% الى ٦.٩١٢%) لصالح القياس البينى ، وارتفعت الفروق بين المتوسطات بين القياس القبلي والقياس والبعدي ما بين (٠.٣٥٠ ، ٣.٢٠٠) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين (٥.٤٧٧% ، ١٤.٧٤٧%) لصالح القياس البعدي ، وارتفعت الفروق بين المتوسطات بين القياس البينى والقياس والبعدي ما بين (٠.٣٥٠ ، ١.٧٠٠) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين (٥.٤٧٧% ، ٨.٤١٦%) لصالح القياس البعدي .

حيث حقق اختبار (المحاورة السريعة) دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البينيّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٦.٦٩٠) في القياس القبلي ، و(٦.٣٩٠) في القياس البيني وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٠.٣٠٠) ومعدل نسب التحسن بلغ (٤.٤٨٤%) ولصالح القياس البيني ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٦.٦٩٠) في القياس القبلي ، و(٦.٠٤٠) في القياس البعدي وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٠.٦٥٠) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (٩.٧١٦%) ولصالح القياس البعدي ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات البينيّة والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٦.٦٩٠) في القياس البيني ، و(٦.٠٤٠) في القياس البعدي ، وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٠.٣٥٠) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (٥.٤٧٧%) ولصالح القياس البعدي .

وحقق اختبار (الخطوات الدفاعية) دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البينيّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٢١.٧٠٠) في القياس القبلي ، و(٢٠.٢٠٠) في القياس البيني وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (١.٥٠٠) ومعدل نسب التحسن بلغ (٦.٩١٢%) ولصالح القياس البيني ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٢١.٧٠٠) في القياس القبلي ، و(١٨.٥٠٠) في القياس البعدي وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (٣.٢٠٠) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (١٤.٧٤٧%) ولصالح القياس البعدي ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات البينيّة والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (٢٠.٢٠٠) في القياس البيني ، و(١٨.٥٠٠) في القياس البعدي ، وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (١.٧٠٠) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (٨.٤١٦%) ولصالح القياس البعدي .

وُرجع الباحثة هذه النتائج الى إستخدام البرنامج التدريبي المقنن علمياً والمطبق على مجموعة البحث والذي كان يحتوي على تدريبات مهارية تم تقنينها ، وأيضاً الى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، وقد روعي في تصميم البرنامج مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل الى الصعب .
ويشير مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م) إلى أن الهدف من الإعداد المهارى هو إحداث تغيرات بدنية ومهارية ايجابية تؤدي الى تحسن فى مستوى الأداء المهارى لدى اللاعب . (١٦ : ١٠١)

ويؤكد حسن سيد معوض (٢٠٠٣م) أن ضرورة الاستمرار والمواظبة على التدريب على المهارات الأساسية وعدم إهمالها في أي تدريب حتى بعد أن يصبح أداؤها آلياً لا يحتاج إلى تفكير . (٦ : ٢٤)
وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي قد ساهم فى قدرة أفراد عينة البحث على أداء مهارة المحاوره بطريقة جيدة من خلال التدريب الخاص باستخدام عمود المحاوره ، وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه محمد لطفى (٢٠٠٦م) أن التدريب الخاص يتضمن على قدرة التنويع الحركي وتنمية قدرة الرياضي على التمييز الدقيق بين المعلومات عن مواصفات الحركة المكانية والزمنية ودرجة كل من انقباض وانبساط العضلات فى ضوء البرنامج الذهني لتنفيذ الحركة وبالتالي يتطور ويتحسن الإحساس بالمسافات والزمن والتوتر العضلي . (١٣ : ١٣٢)
وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة أحمد سلامة صابر ، داليا محمد العرابى (٢٠٠٦م) (٢) وموضوعها وسيلة مقترحة لتنمية التوقيت الأمثل للتصويب من موقف الرمية الحرة في كرة السلة لمعاقبي الصم والبكم وقد وأسفرت نتائج البحث عن صلاحية الوحدة الإلكترونية (المريّة) الخاصة بتنمية التوقيت الأمثل فى موقف الرمية الحرة للاعبى كرة السلة .

وتتفق النتائج أيضاً مع نتائج دراسة أحمد شادى النمر (٢٠١٥م) (٣) والتي اشارت نتائجها الى أن تدريبات الوسيلة داخل البرنامج التدريبي المقترح لها تأثير إيجابي فى تطوير عناصر أداء مهارة الرمية الحرة (قيد البحث) لدى ناشئى كرة السلة عينة البحث .

ومما سبق يتضح تحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة لعينة البحث في المتغيرات المهاريّة قيد البحث لصالح القياس البعدي) .

إستنتاجات وتوصيات البحث :

١- استنتاجات البحث :

في ضوء هدف والفروض الخاصة بالبحث واستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية ، قد توصلت الباحثة الى الإستنتاجات التالية :

١- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام عمود المحاوره أثر إيجابياً على أفراد عينة البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية فى تحسين مهارة المحاوره .

٢- أعلى نسبة تحسن في المتغيرات البدنية كان لإختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل بنسبة (٢٣.٥٢٩%) ، يليه إختبار الوثب العمودى من الثبات بنسبة (١٦.٨٩٥%) ، ثم إختبار العدو ٣٠م من البدء العالى بنسبة (٨.٦٥١%) ، ثم إختبار الجرى المكوكى ٩×٤م بنسبة (٦.٤٩٥%) لصالح القياس البعدي.

٣- أعلى نسبة تحسن في المتغيرات المهاريّة كان لإختبار الخطوات الدفاعية بنسبة (١٤.٧٤٧%) ، يليه إختبار المحاوره السريعة بنسبة (٩.٧١٦%) لصالح القياس البعدي.

٢- توصيات البحث :

بناءً على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث توصى الباحثة بالآتى :

١- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام عمود المحاوره داخل البرامج الرياضية لما له من أثر إيجابي على القدرات البدنية .

٢- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام عمود المحاوره على مراحل سنية مختلفة .

٣- توجيه النتائج المستخلصة الى العاملين في مجال كرة السلة للاستفادة منها فى وضع البرامج التدريبية وخاصة ما يتعلق بتطوير المهارات الهجومية .

٤- العمل على توفير الأجهزة العلمية الحديثة التي تستخدم لقياس عناصر اللياقة البدنية للمساعدة في تقويم وتنمية وتطوير مستوى أداء اللاعبين والممارسين .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١- أحمد أمين فوزي : كرة السلة (التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية) ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، ٢٠١٤م .

٢- أحمد سلامه صابر ، وسيلة مقترحة لتنمية التوقيت الأمثل للتصويب من موقف الرمية

- داليا محمد العرابي
الحرّة في كرة السلة لمعاقي الصم والبكم ، بحث منشور ، مركز
البحوث النفسية العدد ١٧ ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٦ م .
- ٣- أحمد شادى النمر : برنامج تدريبي باستخدام وسيلة مقترحة لتحسين دقة تصويب
الرمية الحرّة لناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٥ م
- ٤- إيمان مجدى خضر : تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة الشوتلوك Shotloc لتحسين
نسبة التصويب لدى ناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٢٠ م .
- ٥- بسنت محمد عادل : تأثير اللوحة الاسفنجية والحلقة الشفافة على تعلم مهارة التصويب
فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٦ م .
- ٦- حسن سيد ل : كرة السلة للجميع ، ط٧ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
٢٠٠٣ م .
- ٧- سلوان صالح جاسم : أساسيات لعبة كرة السلة ، الذاكرة للنشر والتوزيع ، بغداد ،
٢٠١٤ م .
- ٨- عبد العزيز أحمد النمر ،
مدحت صالح السيد
٩- عصام عبد الخالق مصطفى : كرة السلة ، مطابع روز اليوسف ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ١٠- عماد الدين عباس أبو زيد : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، ط١٢ ، دار المعارف
الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ١١- فريال عبد الفتاح : تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب
الجماعية ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م
١٢- محمد عبد الرحيم إسماعيل : كرة السلة تطبيقات عملية الهجوم ، الطبعة الثانية ، الفنية
للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠١٠ م .
- ١٣- محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م) : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى ، مركز الكتاب للنشر
، الإسكندرية .
- ١٤- مصطفى عاطف هدهود : تصميم وسيلة مقترحة لتنمية دقة التصويب المباشر فى كرة السلة
، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة
طنطا، ٢٠٠٠ م .
- ١٥- مصطفى عاطف هدهود : استخدام بعض الوسائل التدريبية وتأثيرها على تنمية دقة
التصويب من القفز للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير
منشورة ، التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ،
٢٠١٠ م .
- ١٦- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر

العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م.

ثانيًا : المراجع الأجنبية :

- 17- **Alexander, Marion. & Hayward, Julie** : "The effectiveness of the ShotLoc training tool on basketball free throw performance and technique A BIOMECHANICAL ANALYSIS". Sport Biomechanics Laboratory Faculty of Kinesiology and Recreation Management University of Manitoba PP: 1-75
<https://umanitoba.ca/faculties/kinrec/research/media/ShotLoc.pdf>, 2011.
- 18- **Khelifa, R ; Aouadi, R ; Shephard, R ; Chelly, MS ; Hermassi, S; Gabbett, TJ (2013)** : Effects of a shoot training programme with a reduced hoop diameter rim on free-throw performance and kinematics in young basketball players. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES Volume: 31 Issue: 5 Pages: 497-504.
- 19- **Syarulniza Abdul Jamil, Nurhani Aziz & Lim Boon Hooi** : Effect of ladder drills training on agility performance, International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports, Vol. 17, No. 1, PP. 17-25, Sports Centre, University of Malaya, Malaysia, 2015.