

تأثير استخدام تدريبات مساعدة علي تحسين أداء مهارة التصويب السلمي لناشئات كرة السلة

أ.د/ فاطمة أحمد بسيوني (*)

أ.م.د/ محمد إبراهيم جاد الحق (**)

د/ منة الله محمد المقدم (***)

أسماء عبده محمد السملوى (****)

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير استخدام تدريبات مساعدة علي تحسين أداء تحركات القدمين أثناء أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (١٥) ناشئ بنادى طنطا الرياضى ، بالإضافة الى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٢) ناشئ من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات المساعدة أثر إيجابياً على عينة البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية فى تحسين المهارات الهجومية لدى أفراد العينة (قيد البحث) .

(*) أستاذة كرة السلة بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
(**) أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
(***) مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
(****) باحثة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

The Effect of Using Training to Help Improve the Performance of the Skill of Peaceful Shooting of Basketball Girls

The research aims to identify the effect of using auxiliary exercises to improve the performance of the movements of the feet during the performance of some offensive skills for female basketball players emerging in Tanta Sports Club, in addition to the pilot study sample (12) juniors from the same research community and outside the basic research sample, and one of the most important results was that the proposed training program using auxiliary exercises had a positive impact on the research sample with an improvement rate and in a statistically significant manner in improving skills The offensive behavior of the sample members (under research).

المقدمة ومشكلة البحث :

يعد التدريب الحديث في كرة السلة عملية تربية هدفها الوصول بالناشئين والناشئات إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والتطور السريع التي تسعى إليه دول العالم وارتفاع مستوى الأداء يعكس بوضوح حتمية الاتجاه للأساليب الحديثة خلال عملية التدريب ، وقد حرصت معظم هذه الدول وإن لم يكن جميعها على إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها ولاعبها بفكر جديد للأداء ولتمثيل بلادها في البطولات الدولية .

ويشير (مفتي حماد ، ٢٠٠٥ : ١٥) إلى أن تدريب الناشئين يعتبر أعقد وأصعب من تدريب الكبار فالعمل معهم يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص واستعدادات وسمات وقدرات واهتمامات الناشئين وتحديد بماذا نبدأ وكيف نستمر بالوصول بهم في النهاية إلى أعلى مستوى ممكن .

ويذكر (محمد سويدان ، ٢٠١١ : ٤٩) أن الوصول إلى المستويات التنافسية الراقية يتطلب المزيد من التدريبات المتقدمة على كل المهارات الفردية والجماعية وعلى التشكيلات الخطئية المتنوعة (هجومياً ودفاعاً) وذلك لأن فريق كرة السلة المتفوق هو الذي يستطيع أداء المهارات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط والتصويب نحو السلة بدقة وسرعة وأن يتحركوا بالكرة بخفه وتحكم مع إجادة المهارات الدفاعية إذ تشكل المهارات قدرة اللاعبين على اللعب بوصفه فريقاً وأحد هجومياً ودفاعياً.

ويؤكد (محمد عبد الكريم ، ٢٠١٦ : ٨) أن كرة السلة تعد من أهم الألعاب الجماعية التي تتطلب كفاءه عالية واستيعاب للمهارات الفنية وإتقان الأساليب الخطئية التي تبني على قدرة اللاعب في إتقان الأداءات المهارية ، وذلك لما تتميز به اللعبة من تغير مفاجئ ومستمر أثناء المباراة ، إذ تحتاج المواقف الهجومية إلى مستوى رفيع من الأداء الفني وذلك لكون المهارات الهجومية هي العمود الفقري لجوهر الأداء في المباريات .

ويتفق كلاً من (محسن إبراهيم ، ٢٠١٠ : ١٨) ، (مصطفى زيدان ، جمال موسى ، ٢٠٠٨ : ٨٥) على أنه يجب على اللاعبين استخدام الأدوات المساعدة في أداء التمرينات التمهيدية التي تسهل إمكانية تعلم المهارة ، فالأدوات تجعل اللاعب أكثر تركيزاً على المهارات المراد تعلمها ، كما أنها تساعد في التغلب على الخوف لذلك فهي تعتبر من العوامل التربوية الهامة بالإضافة إلى دورها في مساعدة المدرب على تنويع التدريبات ويستشير ميول اللاعبين لتحسين الأداء الأفضل .

وتعد الوسائل المساعدة أحد العوامل الهامة في جذب انتباه المعلم وإثارة اهتمامهم وتشويقهم وتعمل على تكوين الاتجاهات الإيجابية في العمل وتحسين الأداء ، وتوفير وقت وجهد

المدرّب وتساعد اللاعب علي اكتساب أفضل . (آرابسون وآخرون . Arbason et al. ، ٢٠٠٤ ، : ٨٨)

ويذكر كل من (منير عابدين ، نرمين عبد الوهاب ، ٢٠٠٨ : ٩) أن الوسائل والأجهزة المساعدة تقدم خبرات حسية تثري الموقف التدريبي ، كما أنها ترسخ المعلومات في ذهن الناشئة للمهارات المختارة ، وتستدعي انتباهها مما يعمل على زيادة قدرتها على التعلم وتسهيل عملية التدريب على المدرّب .

ولما كانت تحركات القدمين من أهم الأداءات التي تساعد وبشكل أساسي في نجاح أداء العديد من المهارات الأساسية كان من الضروري الاهتمام بالأداء الصحيح والنموذجي لتحركات القدمين لضمان أداء المهارات الأساسية بالشكل الصحيح والنموذجي .

وقد لاحظت الباحثة من خلال متابعة فريق الناشئات عدم اهتمام المدرّبين توجيه الناشئات إلى ضرورة الاهتمام بالأداء الصحيح لتحركات القدمين ، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة بكونها محاولة عملية لتحسين تحركات القدمين أثناء أداء بعض المهارات باستخدام أداة تدريبية والتعرف علي تأثير هذه الأداة واستخدام تدريبات مساعدة علي تحسين أداء تحركات القدمين أثناء أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة .

أهمية البحث :

- ١- تكمن أهمية البحث في تنمية المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة .
- ٢- تطبيق هذا البحث سوف يؤثر بالإيجاب على مستوى أداء ناشئات كرة السلة من الناحية المهارية.
- ٣- يمكن الإستفادة من نتائج البحث في الإرتقاء بالجوانب الهجومية للفرق المحلية لناشئات وكذلك والمنتخبات الوطنية .
- ٤- توجيه أنظار المدرّبين إلى أهمية العناية والإهتمام بالتدريب المبني على أسس علمية وإستمرارية التدريب تحت نطاق ظروف المباريات والمواقف المشابهة .
- ٥- فتح آفاق جديدة للبحث في هذا المجال.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير استخدام تدريبات مساعدة علي تحسين أداء تحركات القدمين أثناء أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة .

فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

الأدوات المساعدة :

كل ما يمكن استخدامه من إمكانيات متاحة تساهم بدرجة كبيرة في اكتساب اللاعب للمهارات الحركية واتقانها . (أحمد علي حسين . ٢٠٠٢ : ٥٦)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلى والبعدى لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة مواليد ٢٠٠٨/٢٠٠٩م بمحافظة الغربية والتمثلة في (نادى طنطا - نادى بلدية المحلة الرياضى) الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة وعددهم (٢٧) ناشئى خلال الموسم التدريبي ٢٠٢١/٢٠٢٢م ، وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (١٥) ناشئى بنادى طنطا الرياضى ، بالإضافة الى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٢) ناشئى من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

المجتمع الأصلي	%	العينة الأساسية	%	العينة الاستطلاعية	%
٢٧	%١٠٠	١٥	% ٥٥.٥٦	١٢	٤٤.٤٤ %

-أسباب إختيار العينة :

- إستعداد جميع الناشئين للإنتظام في التدريب .

- توفر أماكن وأجهزة وأدوات التدريب والفهم الواعي من إدارى النادي ومجلس الإدارة لموضوع البحث وتيسير الإجراءات المختلفة وخاصة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي وأثناء إجراء قياسات البحث .
 - تجانس أفراد العينة في العمر الزمني والتدريبي والقدرات المهارية للعينة وذلك عن طريق انتظام واستمرار التدريب الموجه فنياً .
- اعتدالية توزيع البيانات :

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة فى متغيرات معدلات دلالات النمو لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٥

م	معدلات دلالات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	السن	سنة/شهر	١٣.٩١٠	١٣.٩٠٠	٠.٣٢٦	٠.٣٩٢-	٠.٦٧٣
٢	طول	سم	١٦٢.٢٦٤	١٦٤.٠٠٠	٤.١٨٣	٠.٧٧٨-	٠.١٢١
٣	الوزن	كجم	٦٢.٤٦٥	٦٣.٠٠٠	٢.٩٢٤	٠.٥٢٩-	٠.١٣٩
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٢.٦٦٧	٢.٦٠٠	٠.٣٩٢	١.١٨٩-	٠.١٣٨

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٥٨٠

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.١٣٧

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى متغيرات معدلات دلالات النمو قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة فى المتغيرات المهارية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٥

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	التصويب من داخل القوس درجة يمين ١٨٠	درجة	١.٤٦٧	١.٠٠٠	٠.٧٤٣	٠.٤٧١	١.٠٣٥
٢	التصويب من داخل القوس درجة يمين ٤٥	درجة	١.٥٣٣	١.٠٠٠	٠.٧٤٨	٠.١٠٦-	١.٠٧٤
٣	التصويب من داخل القوس درجة وسط ٩٠	درجة	١.٣٣٣	١.٠٠٠	٠.٦١٧	١.٦٢٥	١.١١٢
٤	التصويبة السلمية	درجة	٢.٠٠٠	٢.٠٠٠	٠.٦٥٥	٠.١٧٩-	٠.٠٠٠
٥	اختبار الأداة R	درجة	٢.٤٠٠	٢.٠٠٠	١.١٨٣	١.٤١٦-	٠.٢٧٥
٦	اختبار الأداة L	درجة	٢.٢٦٧	٢.٠٠٠	١.١٠٠	٠.٩١٦-	٠.٥٠٦
٧	المحاورة حول العوائق	درجة	١٨.٥٣٣	١٨.٠٠٠	١.١٢٥	١.٣٢٨-	٠.٠٧٨
٨	اختبار تحركات القدمين الجانبية	درجة	٢١.٦٦٧	٢٢.٠٠٠	١.٧٥٩	١.٢٤٨-	٠.١٣٨

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٥٨٠

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية $0.05 = 0.137$

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة فى المتغيرات المهارية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (± 3) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

مجالات البحث :

١-المجال البشرى (عينة البحث): ناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة مواليد مواليد ٢٠٠٨/٢٠٠٩م بمحافظة الغربية والمتمثلة في (نادى طنطا - نادى بلدية المحلة الرياضى) والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة .

٢-المجال المكانى : تم تطبيق التجربة الأساسية (البرنامج التدريبي) والقياسات القبلية والبعديّة على ملاعب نادى طنطا الرياضى .

٣-المجال الزمنى : تم تطبيق إجراءات البحث خلال الموسم التدريبي ٢٠٢١/٢٠٢٢م في الفترة من ٢٠٢١/٩/٤م الى ٢٠٢١/١١/٢٤م.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من القراءات النظرية والدراسات المرتبطة بمجال البحث ، استخدمت لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الوسائل والأدوات الآتية :

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 المهارية .

٢-استمارات استطلاع رأى الخبراء :

في ضوء المراجع العلمية والدراسات المرجعية ، قامت الباحثة بتحديد الاختبارات المهارية 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- أهم الإختبارات المهارية الضرورية لناشئى كرة السلة في المرحلة السنية قيد البحث .
- ٢- تحديد أهم جوانب البرنامج التدريبي قيد البحث لناشئى كرة السلة في المرحلة السنية قيد البحث .

- الشروط الواجب توافرها في اختيار الخبير :

- عضو هيئة تدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لا يقل عن درجة مدرس.
- مدرب لا تقل سنوات الخبرة عن ٥ سنوات .
- وقد قامت الباحثة باستخدام كافة التوجيهات (الاختبارات / البيانات) التي تم الاتفاق عليها من قبل السادة الخبراء سواء بالتعديل أو بالحذف أو بالإضافة .

٣-الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

استعانت الباحثون لجمع البيانات بالأدوات الآتية :

- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول) بالسنتيمتر .
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- أداة تحركات القدمين Foot wark mat .
- ملعب كرة سلة قانونى + كرات سلة + أقماع .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية .
- أساتك مطاطية - أحزمة جلد عريضة - أكياس رمال .
- كرات طبية وزن (٣) كجم - تارات حديد - دمبلز - أثقال مختلفة النقل .
- مقاعد سويدية - مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام .
- حواجز بلاستيكية مختلفة الارتفاعات .
- أطوق - شريط قياس (متر) .

٤-المتغيرات والإختبارات المستخدمة قيد البحث :

(١) الإختبارات المهارية :

- التصويب من داخل القوس درجة يمين ١٨٠ .
- التصويب من داخل القوس درجة يمين ٤٥ .
- التصويب من داخل القوس درجة وسط ٩٠ .
- التصويبة السلمية .
- المحاورة حول العوائق .
- اختبار تحركات القدمين الجانبية .

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الإختبارات المهارية

ن = ٩

م	الاختبارات البدنية المقترحة	التكرار	النسبة المئوية
١-	التصويب من داخل القوس درجة يمين ١٨٠ .	٩	١٠٠ %
٢-	التصويب من داخل القوس درجة يمين ٤٥ .	٨	٨٨.٨٩ %
٣-	التصويب من داخل القوس درجة وسط ٩٠ .	٨	٨٨.٨٩ %
٤-	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يسار	٢	٢٢.٢٢ %
٥-	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يسار	٢	٢٢.٢٢ %
٦-	التصويبة السلمية .	٨	٨٨.٨٩ %
٧-	اختبار الأداة R	٩	١٠٠ %
٨-	اختبار الأداة L	٩	١٠٠ %
٩-	المحاورة حول العوائق .	٩	١٠٠ %
١٠-	تصويب الرمية الحرة	-	-
١١-	التصويب على السلة من خط الرمية الحرة	٢	٢٢.٢٢ %
١٢-	اختبار تحركات القدمين الجانبية .	٩	١٠٠ %

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٩/٤م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٩/٨م على عينة قوامها (١٢) ناشئ من نادى بلدية المحلة الرياضى من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ومما تتوفر فيهم خصائص عينة البحث وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلي :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية 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 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 .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية الثانية إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٩/١١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٩/١٥م على عينة قوامها (١٢) ناشئ من نادى بلدية المحلة الرياضى من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل المجتمع الأسمى .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

-المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

-الصدق :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان
معامل الصدق للمتغيرات المهارية قيد البحث

$$ن = ٢ = ٦$$

م	المتغيرات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	التصويب من داخل القوس درجة يمين ١٨٠	٢.٦٧٦	٠.٢٣٢	١.٣٢٧	٠.١٨٩	١.٣٤٩	١٠.٠٨٠	٠.٩١٠	٠.٩٥٤
٢	التصويب من داخل القوس درجة يمين ٤٥	٢.٧٤٧	٠.٢٠٨	١.٤٥٢	٠.٠٦٧	١.٢٩٥	١٣.٢٥١	٠.٩٤٦	٠.٩٧٣
٣	التصويب من داخل القوس درجة وسط ٩٠	٢.٨٣٣	٠.١٧٤	١.٥١١	٠.١١٣	١.٣٢٢	١٤.٢٤٨	٠.٩٥٣	٠.٩٧٦
٤	التصويبة السلمية	٣.١٢٥	٠.٢٣٧	١.٧٣٢	٠.١٠٩	١.٣٩٣	١١.٩٤٠	٠.٩٣٤	٠.٩٦٧
٥	المحاوره حول العوانق	١٥.٨٩٤	٠.٧٤٢	٢٠.٣٤٢	٠.٨٣٦	٤.٤٤٨	٨.٨٩٨	٠.٨٨٨	٠.٩٤٢
٦	اختبار تحركات القدمين الجانبية	١٩.٣٢٢	٠.٨٤٣	٢٣.٨٩٧	٠.٩٢١	٤.٥٧٥	٨.١٩٣	٠.٨٧٠	٠.٩٣٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقا لمعامل ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ =تأثيرضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ =تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى =تأثير قوى

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ . بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للمتغيرات المهارية قيد البحث ، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

-الثبات :

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للمتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ١٢

م	المتغيرات المهارية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	التصويب من داخل القوس درجة يمين ١٨٠	٢.٠٠٢	٠.٣١٧	٢.٠٣٣	٠.٣٤١	٠.٩٨٤
٢	التصويب من داخل القوس درجة يمين ٤٥	٢.١٠٠	٠.٢٥٣	٢.١٦٧	٠.٢٧٨	٠.٩٧٣
٣	التصويب من داخل القوس درجة وسط ٩٠	٢.١٧٢	٠.٢٩٦	٢.٢١٣	٠.٣١٣	٠.٩٧٨
٤	التصويبة السلمية	٢.٤٢٩	٠.٣٠٤	٢.٥١٠	٠.٣٢٨	٠.٩٨٦
٥	المحاورة حول العوائق	١٨.١١٨	١.٠٨٤	١٨.٢٦٤	١.٣٧١	٠.٩٦٧
٦	اختبار تحركات القدمين الجانبية	٢١.٦١٠	١.٢٧٥	٢١.٦٨٧	١.١٦٧	٠.٩٧٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للمتغيرات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٥٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات .

-المعاملات العلمية لأداة الاختبار :

-الصدق :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان
معامل الصدق لمتغير أداة الاختبار قيد البحث

$$ن = ٢ = ٦$$

م	متغير أداة الاختبار	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	اختبار الأداة R	٣.٦٣٤	٠.١٦٤	٢.٢٦٥	٠.١٤٢	١.٣٦٩	١٤.١١١	٠.٩٥٢	٠.٩٧٦
٢	اختبار الأداة L	٣.٥٧٣	٠.١٢٧	٢.٠٦٧	٠.١٧٤	١.٥٠٦	١٥.٦٣٢	٠.٩٦١	٠.٩٨٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقا لمعامل ايتا ٢

- 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 (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لمتغير أداة الاختبار قيد البحث ، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية .

-الثبات :

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمتغير أداة الاختبار قيد البحث

$$ن = ١٢$$

م	متغير أداة الاختبار	التطبيق		اعادة التطبيق	
		ع±	س	ع±	س
١	اختبار الأداة R	٢.٩٥٠	٠.٢٥٦	٢.٩٦٧	٠.٣١١
٢	اختبار الأداة L	٢.٨٢٠	٠.٢٤١	٢.٨٣٣	٠.٢٣٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق لمتغير

أداة الاختبار قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٥٠٥ مما يشير الى ثبات الأداة .

البرنامج التدريبي المقترح :

١-هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تحسين أداء تحركات القدمين أثناء أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة .

٢-أسس وضع البرنامج :

راعت الباحثة عند تصميم البرنامج التدريبي ما يلي :

- تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها .
- مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنوية ١٤ سنة للعينة قيد البحث .
- تحديد محتوى الوحدات التدريبية وأزمنتها .
- تحديد الفترات الزمنية للبرنامج والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة .
- مرونة البرنامج باستخدام أداة شاخص الدفاع 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 التي استهدفت وتناولت برامج التدريب كدراسة كل من (مصطفى هدهود ، ٢٠١٠) ، (أحمد النمر ، ٢٠١٥) ، (إيمان خضر ، ٢٠٢٠) ، (شيماء شعبان ، ٢٠٢١).

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 وتنشابه مع طبيعة ومتطلبات المواقف المتغيرة التي تطرأ علي الناشئ خلال المباريات ويجب أن يتراوح زمن الوحدة من (٩٠ - ١٢٠ق) 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 (٩)

رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى وتوزيع وحداته

م	عناصر البرنامج	توزيع عناصر البرنامج	نسبة الاتفاق %
١	مدة البرنامج	شهرين	٩٠%
٢	عدد الأسابيع	٨ أسابيع	٩٠%
٣	عدد الوحدات	٢٤ 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	فترة مرتفع ومنخفض الشدة	٨٠%
٧	الاختبارات المستخدمة	اختبارات مهارية	١٠٠%
٨	زمن الوحدة التدريبية	١٢٠ق	٨٥%
٩	زمن التطبيق الفعلى بأداة شاخص الدفاع	٣٥ دقيقة - ٤٥ دقيقة	٨٥%

يتضح من جدول (٩) نسبة اتفاق السادة الخبراء على عناصر البرنامج التدريبى ، وقد ارتضت الباحثة نسبة اتفاق ٨٠% ، وبعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج المقترح قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبى فى صورته النهائية .

جدول (١٠)

فترات الموسم التدريبى

م	فترات الموسم التدريبى	عدد الأسابيع
١	فترة الإعداد	٤ أسابيع
٢	فترة ما قبل المنافسات	٤ أسابيع

يوضح جدول (١٠) بدء تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح بداية من الأسبوع الخامس (بداية فترة الإعداد).

٥-مدة البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي فى الفترة ابتداء من يوم السبت الموافق ٢٥/٩/٢٠٢١م الى يوم الأربعاء الموافق ١٧/١١/٢٠٢١م واستغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية وكان زمن تنفيذ البرنامج المقترح داخل الوحدات التدريبية كالتالى :

جدول (١١)

مدة البرنامج التدريبي

فترات الموسم التدريبي	عدد الأسابيع	زمن الوحدة	زمن التطبيق الفعلى بأداة شاخص الدفاع
فترة الإعداد	٤ أسابيع	١٢٠ق	٣٥ق
فترة ما قبل المنافسات	٤ أسابيع	١٢٠ق	٤٥ق

بدأت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي من الاسبوع الخامس (بداية فترة الاعداد) بواقع ثلاث تدريبات أسبوعية أيام السبت والاثنين والاربعاء حيث كان زمن التدريبات باستخدام أداة شاخص الدفاع 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 (٨) أسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبية.

جدول (١٢)

البرنامج التدريبي الخاص بفريق نادي طنطا الرياضى عينة البحث

الفترة	عدد الأسابيع	الهدف من الفترة	الشدة	التكرار	الراحة بين المجموعات	زمن التدريبات
فترة الإعداد	٤	التدريبات المساعدة باستخدام الأداة	٧٥%	٤-٥	٦٠ث	٣٥ق
ما قبل المنافسة	٤	تحسين التصويب والمحاورة بتمرينات أكثر صعوبة.	٧٥%	٦	٣٠ث	٤٠ق

جدول (١٣)

نموذج لوحة تدريبية

الوحدة التدريبية (١٥)

الأسبوع الخامس اليوم : الأربعاء ٢٠٢١/١٠/٢٧

الهدف المهارى : تحسين نسبة التصويب الزمن : ١٢٠ اق

الراحة	الحجم		الشدة	زمن التمرين	التمرين	زمن أجزاء الوحدة	أجزاء الوحدة
	ج	ك					
				٥ق	الجرى الى منطقة الرمية الحرة .	٥اق	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 .		
٦٠ث	٣	٤	٧٥%	٤٥ق	التمرين رقم : ٣٨ - ٣٧ - ٣٥ - ٩	١٠٠اق	١٠٠
٦٠ث	٤	٥	٧٥%	٤٥ق	التمرين رقم : ٣٩ - ٣٨ - ٣٧ - ٣٣		
-	-	-	-	٢ق	جري خفيف	٥ق	الجزء الختامي
-	-	-	-	٣ق	اطالات للعضلات		

الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي :

قامت الباحثة بتطبيق القياسات القبليّة علي عينة البحث في الفترة الزمنية من يوم السبت

الموافق ٢٠٢١/٩/١٨ الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٩/٢٢ م .

٢- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٩/٢٥ الى يوم الأربعاء

الموافق ٢٠٢١/١١/١٧ م .

٣- القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعديّة علي عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبليّة

بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١١/٢٠ م

الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/١١/٢٤ م .

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية عن طريق برنامج الحزم الإحصائية SPSS

باستخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط
- قيمة (ت) .
- نسبة التحسن %
- دلالة حجم التأثير .

عرض ومناقشة النتائج :

١- عرض النتائج :

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث
فى المتغيرات المهارية

ن = ١٥

م	المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
١	التصويب من داخل القوس درجة يمين ١٨٠	٠.٧٤٣	١.٤٦٧	٠.٧٥٩	٢.٥٣٣	١.٠٦٧	٠.٠٧٨	١٣.٧٣٣	٧٢.٧٢١
٢	التصويب من داخل القوس درجة يمين ٤٥	٠.٧٤٨	١.٥٣٣	٠.٧٣٧	٢.٦٥٠	١.١١٧	٠.٠٦٩	١٦.٢٦٣	٧٢.٨٣٠
٣	التصويب من داخل القوس درجة وسط ٩٠	٠.٦١٧	١.٣٣٣	٠.٦٣٢	٢.٥٥٠	١.٢١٧	٠.٠٦٧	١٨.٢٥١	٩١.٢٥٥
٤	التصويبية السلمية	٠.٦٥٥	٢.٠٠٠	٠.٥٩٤	٣.٠٦٧	١.٠٦٧	٠.٠٧٣	١٤.٦٧٩	٥٣.٣٣٥
٥	اختبار الأداة R	١.١٨٣	٢.٤٠٠	١.١٢٥	٣.٤٦٧	١.٠٦٧	٠.٠٧٧	١٣.٩١٣	٤٤.٤٤٦
٦	اختبار الأداة L	١.١٠٠	٢.٢٦٧	١.٠٤٧	٣.٣٣٣	١.٠٦٧	٠.٠٦٧	١٥.٩٩٩	٤٧.٠٥٥
٧	المحاورة حول العوائق	١.١٢٥	١٨.٥٣٣	٠.٨٤٥	١٦.٠٠٠	٢.٥٣٣	٠.٣١٢	٨.١١١	١٣.٦٦٩
٨	اختبار تحركات القدمين الجانبية	١.٧٥٩	٢١.٦٦٧	١.٥٩٨	١٩.٤٦٧	٢.٢٠٠	٠.٢٠٣	١٠.٨٣٧	١٠.١٥٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

ينتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨.١١١ الى ١٨.٢٥١) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٠.١٥٤% الى ٩١.٢٥٥%).

جدول (١٥)

معنوية حجم التأثير المتغيرات المهارية لدى مجموعة البحث وفقا لمعادلات كوهن

ن = ١٥

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	معامل ايتا ٢	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات المهارية
مرتفع	٢.٤٨٢	٠.٩٣١	٠.٠٠٠	١٣.٧٣٣		التصويب من داخل القوس درجة يمين ١٨٠
مرتفع	٣.٠٨٧	٠.٩٥٠	٠.٠٠٠	١٦.٢٦٣		التصويب من داخل القوس درجة يمين ٤٥
مرتفع	٣.٢٥٣	٠.٩٦٠	٠.٠٠٠	١٨.٢٥١		التصويب من داخل القوس درجة وسط ٩٠
مرتفع	٢.٥٣٢	٠.٩٣٩	٠.٠٠٠	١٤.٦٧٩		التصويبة السلمية
مرتفع	٢.٣١٩	٠.٩٣٣	٠.٠٠٠	١٣.٩١٣		اختبار الأداة R
مرتفع	٢.٧٧٤	٠.٩٤٨	٠.٠٠٠	١٥.٩٩٩		اختبار الأداة L
مرتفع	١.٨٨٧	٠.٨٢٥	٠.٠٠٠	٨.١١١		المحاورة حول العوانق
مرتفع	٢.١٧٦	٠.٨٩٣	٠.٠٠٠	١٠.٨٣٧		اختبار تحركات القدمين الجانبية

مستويات حجم التأثير : ٠.٢٠ : منخفض : ٠.٥٠ : متوسط : ٠.٨٠ : مرتفع
يتضح من جدول (١٥) ان قيم حجم التأثير للمتغيرات المهارية لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٨٨٧ الى ٣.٢٥٣) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل قوى على المتغير التابع .

٢- مناقشة النتائج :

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الذى ينص على : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى) :

يتضح من جدول (١٤) ، و جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى الاختبارات المهارية قيد البحث وبدلالة حجم تأثير مرتفع فى جميع الإختبارات لصالح القياس البعدى ، وتراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (١٠.١٥٤% الى ٩١.٢٥٥%) .

حيث بلغ المتوسط الحسابى لإختبار (التصويب من داخل القوس درجة يمين ١٨٠) فى القياس القبلى (١.٤٦٧) ، وفى القياس البعدى (٢.٥٣٣) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٧٢.٧٢١%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٤٨٢) ، وبلغ المتوسط الحسابى لإختبار (التصويب من داخل القوس درجة يمين ٤٥) فى القياس القبلى (١.٥٣٣) ، وفى القياس البعدى (٢.٦٥٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٧٢.٨٣٠%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٣.٠٨٧) ،

وبلغ المتوسط الحسابي لإختبار (التصويب من داخل القوس درجة وسط ٩٠) في القياس القبلي (١.٣٣٣) ، وفي القياس البعدي (٢.٥٥٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٩١.٢٥٥%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٣.٢٥٣) ، وبلغ المتوسط الحسابي لإختبار (التصويبية السلمية) في القياس القبلي (٢.٠٠٠) ، وفي القياس البعدي (٣.٠٦٧) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٥٣.٣٣٥%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٥٣٢) ، وبلغ المتوسط الحسابي لإختبار (اختبار الأداة R) في القياس القبلي (٢.٤٠٠) ، وفي القياس البعدي (٣.٤٦٧) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٤٤.٤٤٦%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٣١٩) ، وبلغ المتوسط الحسابي لإختبار (اختبار الأداة L) في القياس القبلي (٢.٢٦٧) ، وفي القياس البعدي (٣.٣٣٣) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٤٧.٠٥٥%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٧٧٤) ، وبلغ المتوسط الحسابي لإختبار (المحاورة حول العوائق) في القياس القبلي (١٨.٥٣٣) ، وفي القياس البعدي (١٦.٠٠٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (١٣.٦٦٩%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (١.٨٨٧) ، وبلغ المتوسط الحسابي لإختبار (اختبار تحركات القدمين الجانبية) في القياس القبلي (٢١.٦٦٧) ، وفي القياس البعدي (١٩.٤٦٧) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (١٠.١٥٤%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.١٧٦) .

وُرجع الباحثة هذه الفروق لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التغير والتحسين الى استخدام البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على عينة البحث والذي يعتمد علي أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنظمة ، والذي اشتمل على تدريبات متنوعة داخل وحدات التدريب ، وأيضًا انتظام الناشئين ودافعيتهم للتدريب دون انقطاع.

وأيضًا تُرجع الباحثة هذه النتائج الى إستخدام البرنامج التدريبي المقنن علميًا والمطبق على مجموعة البحث والذي كان يحتوى على تدريبات مهارية تم تقنينها ، وأيضًا الى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، وقد روعى في تصميم البرنامج مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل الى الصعب .

ويؤكد (حسن معوض ، ٢٠٠٨ : ٢٤) على أن حركة القدمين المناسبة ضرورية للمحافظة علي الاتزان والتناسق (المحافظة علي تحكم الجسم من خلال اللاعب) ، خفة الحركة (تغيير السرعة) والسرعة أساسية أيضا لأداء اللاعب الجيد (سرعة الحركة في أداء أي مهارة) ، وأن لاعب كرة السلة الممتاز هو الذي يعرف كيف يستخدم قدمه أسن استخدام ، فيعرف كيف يجرى فجأة وبسرعة وكيف يخدم المنافس بأنه سيجرى في اتجاه ما ثم يغيره على حين غره ،

ويعرف كيف يقف فجأة دون إبطاء تدريجي في سرعته ، ويعرف كيف سيرتكز على أي قدم وتغيير اتجاهه وسرعته عند الحاجة ويثب عالياً في اللحظة المضبوطة .

ويشير (مفتى حماد ، ٢٠٠٥ : ١٠١) إلى أن الهدف من الإعداد المهارى هو إحداث تغييرات بدنية ومهارية ايجابية تؤدي الى تحسن فى مستوى الأداء المهارى لدى اللاعب . ويرى (أحمد فوزى ، ٢٠١٤ : ٥) أن إتقان الناشئين للمهارات الأساسية له أهمية كبيرة حتى يصبحوا قادرين على تنفيذ طرق وخطط اللعب المختلفة وتحقيق الفوز حيث أنه يجب أن يؤدي اللاعب المهارات الأساسية بصورة جيدة وبدون أخطاء لأنه كلما كثرت الأخطاء كلما صعب على الفريق الفوز بالمباراة ، كما يؤكد أن الهجوم الجيد للفريق ناتج عن الأداء الجيد للمهارات الأساسية للفريق .

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

ويشير (محمد جاد ، ٢٠٠٣ : ٩٠) إلى أن تنمية القدرات البدنية للاعب كرة السلة من

العوامل الهامة (الضرورية) فى تحسين مستوى الأداء الدفاعى والهجومى فى كرة السلة . ويؤكد (مفتى حماد ، ٢٠٠٥ : ٢١) على أن الهدف من التدريب الرياضى 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) .

ويرى (عصام عبد الخالق ، ٢٠٠٥ : ٦) أن الهدف من التدريب الرياضى يتركز فى الإعداد المتكامل للفرد الرياضى مهارياً وبدنياً وحركياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة فى النشاط الرياضى الممارس .

ويؤكد (حسن معوض ، ٢٠٠٨ : ٣٣ ، ٣٤) على أن لاعب كرة السلة يجب أن يمتلك مهارات حركات القدمين الهجومية ومنها إجادة البدء فى الجرى والوقوف منه ، وتغيير السرعة ، والارتكاز المناسب على القدمين ، والتخلص من المنافس عن طريق الوقوف فجأة ثم القيام بحركة ارتكاز للناحية التي ليس فيها المنافس ، وتغيير اتجاه اللعب بسرعة .

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).

ومن خلال ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من اختبار الرمية الحرة يتضح أن البرنامج ساعد اللاعب المصوب على إدراك اتجاه وقوس طيران الكرة المقترن بالدقة على الهدف ، وفى هذا الصدد يذكر (محمد صبحى حسنين ، ٢٠٠٤ : ٧٧) أن القدرة على رد الفعل السريع

للحركات الموجبة شريطة أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه على أهمية قدرة إدراك الاتجاه.

ويؤكد (حسن معوض ، ٢٠٠٣ : ٢٤) أن ضرورة الاستمرار والمواظبة على التدريب على المهارات الأساسية وعدم إهمالها في أي تدريب حتى بعد أن يصبح أدائها آليا لا يحتاج إلى تفكير .

ويشير (ألكسندر وآخرون Alexander et al ، ٢٠١١ : ٣) أن مهارة الرمية الحرة تعتبر مهارة مغلقة البيئة وتحتاج إلى نمط ثابت من شروط الإطلاق المثالية بأقل قدر ممكن من التغيير . والمقصود بكونها مهارة مغلقة البيئة هو عدم وجود متغيرات بيئية خارجية يحتاج اللاعب إلى التفاعل والتكيف معها أي أن نتيجة الأداء تعتمد في المقام الأول على المهارة الشخصية للاعب . وهناك العديد من المزايج الناجحة الممكنة من زاوية وسرعة وقوة الإطلاق تمكن اللاعبين من تطوير تكنيك ثابت لإنجاز وتحقيق الدقة على مدار الزمن .

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي قد ساهم في قدرة أفراد المجموعة التجريبية على أداء حركة تصويب من خلال التدريب الخاص على الرمية الحرة ، وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (محمد لطفى ، ٢٠٠٦ : ١٣٢) أن التدريب الخاص يتضمن على قدرة التنوع الحركي وتنمية قدرة الرياضي على التمييز الدقيق بين المعلومات عن مواصفات الحركة المكانية والزمنية ودرجة كل من انقباض وانبساط العضلات في ضوء البرنامج الذهني لتنفيذ الحركة وبالتالي يتطور ويتحسن الإحساس بالمسافات والزمن والتوتر العضلي .

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (أحمد سلامة صابر ، داليا محمد العربى ، ٢٠٠٦) 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 (المريئة) الخاصة بتنمية التوقيت الأمثل في موقف الرمية الحرة للاعبين كرة السلة ودراسة (رابحة غريب ، ٢٠١٠) وموضوعها الزمن الامثل لأداء الرميات الحرة وعلاقته بنجاح الرمية لدى ناشئ كرة السلة ، كلية التربية الرياضية بنات الزمن الامثل لأداء الرميات الحرة وعلاقته بنجاح الرمية لدى ناشئ كرة السلة ، كلية التربية الرياضية بنات وأسفرت النتائج عن وجود فروق داله احصائيا في نجاح الرمية الحرة من خلال التدريب على الزمن الأمثل لأداء الرميات الحرة لصالح المجموعة التجريبية ، وجود نسب تحسن في نجاح أداء الرمية الحرة من خلال التدريب على الزمن الأمثل لأداء الرميات الحرة لصالح المجموعة التدريبية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (مصطفى هدهود ، ٢٠١٠) ، (أحمد النمر ، ٢٠١٥) ، (إيمان خضر ، ٢٠٢٠) ، (شيماء شعبان ، ٢٠٢١) والتي أشارت الى أن البرامج والوسائل التدريبية تساهم في تحسين وتطوير المهارات الأساسية بدرجة عالية . وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة (مصطفى هدهود ، ٢٠١٠) والتي أكدت نتائجها على أن استخدام بعض الوسائل التدريبية المعينة يؤثر علي تنمية دقة التصويب من القفز للاعبين كرة السلة ، وأن البرنامج التدريبي قيد البحث باستخدام الوسائل المساعدة ادى الي الارتقاء بجميع المتغيرات قيد البحث.

وأكدت أيضاً نتائج دراسة (إيمان خضر ، ٢٠٢٠) أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأداة أثر إيجابياً على أفراد المجموعة التجريبية بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسين نسبة التصويب لدى أفراد العينة (قيد البحث) ، وأن هناك فروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأداة وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الأداة مما يدل على أنه يعطى نسبة تحسن أعلى من البرنامج التقليدي

وأكدت أيضاً نتائج دراسة (شيماء فرج ، ٢٠٢١) على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أداة عمود المحاوره أثر إيجابياً على أفراد عينة البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسين مهارة المحاوره .

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

إستنتاجات وتوصيات البحث :

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 التدريبات المساعدة أثر إيجابياً على عينة البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسين المهارات الهجومية لدى أفراد العينة (قيد البحث) وجاء الترتيب التنازلي للإختبارات كالتالي :
- ٢- كانت أعلى نسبة تحسن في اختبار (التصويب من داخل القوس درجة وسط ٩٠) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٩١.٢٥٥%) .
- ٣- يليه اختبار (التصويب من داخل القوس درجة يمين ٤٥) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٧٢.٨٣٠%) .
- ٤- يليه اختبار (التصويب من داخل القوس درجة يمين ١٨٠) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٧٢.٧٢١%) .
- ٥- يليه اختبار (التصويبة السلمية) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٥٣.٣٣٥%) .
- ٦- يليه اختبار (اختبار الأداة L) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٤٧.٠٥٥%) .
- ٧- يليه اختبار (المحاورة حول العوائق) بنسبة تحسن مئوية بلغت (١٣.٦٦٩%) .
- ٨- يليه اختبار (اختبار تحركات القدمين الجانبية) بنسبة تحسن مئوية بلغت (١٠.١٥٤%) .

توصيات البحث :

بناءً على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث توصى الباحثة بالآتي :

- ١- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المساعدة داخل البرامج الرياضية لما له من أثر إيجابي على تحسين أداء المهارات الهجومية .
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المساعدة على رياضات أخرى ومراحل سنية مختلفة .
- ٣- توجيه النتائج المستخلصة الى العاملين في مجال كرة السلة للاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية وخاصة ما يتعلق بتطوير المهارات الهجومية .
- ٤- العمل على توفير الأجهزة العلمية الحديثة التي تستخدم لقياس عناصر اللياقة البدنية والمهارة للمساعدة في تقويم وتنمية وتطوير مستوى أداء اللاعبين والممارسين .

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي (٢٠١٤م) : كرة السلة (التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية) ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
- ٢- أحمد سلامة صابر ، : وسيلة مقترحة لتنمية التوقيت الأمثل للتصويب من موقف الرمية الحرة في كرة السلة لمعاقبي الصم والبكم ، بحث منشور ، مركز البحوث النفسية العدد ١٧ ، جامعة المنيا .
- ٣- أحمد شادى النمر (٢٠١٥م) : برنامج تدريبي باستخدام وسيلة مقترحة لتحسين دقة تصويب الرمية الحرة لناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٤- أحمد علي حسين (٢٠٠٢م) : المرجع في كرة السلة ، مكتب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٥- إيمان مجدى خضر (٢٠٢٠م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة الشوتلوك Shotloc لتحسين نسبة التصويب لدى ناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٦- حسن سيد معوض (٢٠٠٨م) : كرة السلة الجماعية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٧- رابحة محمد لطفى غريب : الزمن الامثل لأداء الرميات الحرة وعلاقته بنجاح الرمية لدى ناشئي كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .

- ٨- شيماء شعبان فرج (٢٠٢١م) : تأثير استخدام عمود المحاور لتحسين مهارة المحاور لدى ناشئات كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٩- عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط١٥ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية . (٢٠٠٥م)
- ١٠- عماد الدين عباس أبو زيد : تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف ، الإسكندرية . (٢٠٠٥م)
- ١١- محسن إبراهيم أحمد (٢٠١٠م) : تأثير التدريبات البصرية علي وظائف الرؤية الرياضية ومستوي أداء التصويب الثلاثية لدي ناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٠م .
- ١٢- محمد ابراهيم جاد الحق (٢٠٠٣م) : تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردي للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٣- محمد سمير سويدان (٢٠١١م) : دراسة الأداءات الحركية الهجومية للاعبى الارتكاز الناشئين في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .
- ١٤- محمد صبحى حسنين (٢٠٠٤م) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى ، ج٢، ط٦، القاهرة .
- ١٥- محمد عبد الكريم محمود : الأداءات الفنية الهجومية للاعبى الارتكاز وعلاقتها بنتائج المباريات كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية . (٢٠١٦م)

- ١٦- محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م) : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى ، مركز الكتاب للنشر ، الإسكندرية .
- ١٧- مصطفى عاطف هدهود (٢٠١٠م) : 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 .
- ١٨- مصطفى محمد زيدان ، جمال رمضان موسى (٢٠٠٨م) : تعليم ناشئى كرة السلة ، ط٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٩- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، دار الفكر العربى للنشر ، القاهرة .
- ٢٠- منير مصطفى عابدين ، نرمين فكرى عبد الوهاب (٢٠٠٨م) : تأثير استخدام الكرة السويسرية على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة ، بحث منشور ، مج٤ ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 21- *Alexander, Marion. & Hayward, Julie (2011)* : "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>
- 22- *Arbason, A., Sigurdsson, Sb., Gudman Holem Engebeten* : Physical Fitness injuries and team performance in soccer, Medicine Science and Sport Exercise, vol. (36), P. 243-285, 2004.