

فاعلية برنامج تدريبي باستخدام التحركات الهجومية على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة

* أ.د./رابحة محمد لطفى

**أ.د./نجلاء أحمد رضوان

***الشيما كمال محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

يسعى الإنسان إلى محاولة الاستمرار في التقدم ولا يأتي ذلك بشكل عشوائي بل هو ثمار وجهد كبير من البحث والتجريب الذي لا يقتصر على مجال معين من مجالات الحياة بل شمل مختلف المجالات، ومن منطلق اهتمام العديد من الدول بالتربية الرياضية فقد أجرى الباحثون عدد غير قليل من الدراسات التي تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي ويعتبر تطور للنتائج الرياضية انعكاساً لمدى هذا الاهتمام ومؤشراً للتقدم العلمي في المجتمع.

حيث شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً مذهلاً في المجال الرياضي بصفة عامة، في الألعاب الجماعية كانت أو الفردية، ولاسيما في لعبة كرة السلة والتي احتلت مكاناً بارزاً بين مختلف الألعاب فهي تتنوع ما بين الدفاع والهجوم. (١٠:٣٦٩)

ويعد التدريب الحديث فى كرة السلة عملية تربية هدفها الوصول باللاعبين إلى ارقى المستويات بالأداء المتكامل، والتطور السريع التى تسعى إليه دول العالم وارتقاء 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 فى البطولات الدولية. (٦: ١٥٥)

وتذكر كلا من نبيلة أحمد عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري (٢٠٠٤م) أن اللاعب المعد بدنياً بشكل جيد، ينهي المباراة كما بدأها مع سيطرته على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف مواقف الأداء المهارى والخططي في كل لحظات المباراة، هذا على عكس اللاعب غير المعد بدنياً، فيظهر عليه التعب سريعاً لعدم كفاءة أجهزته الجسدية نتيجة لعدم الإعداد السليم، وعدم المقدرة على التحكم والسيطرة على الكرة بالإضافة الى ضعف التفكير المهارى والخططي السليم، ومن هنا تظهر لنا أهمية الإعداد البدني الذي يسبق الإعداد المهارى والخططي للعبة كرة السلة. (٦ : ١٣)

كما يشير حسن سيد معوض (٢٠٠٣م) أن رياضة كرة السلة تتميز بأداء مهاري فردي رفيع كذلك اللياقة البدنية العالية التي تتميز بقدر كبير من الرشاقة والتوافق والسرعة والقوة ومن جانب آخر فان الأداء الجماعي المتناسق للفريق يضيف قدراً كبيراً من الشكل الفني الجمالى مما يعزز المكانة الكبيرة لهذه الرياضة. (٤ : ٤)

* أستاذ بقسم الألعاب

** أستاذ بقسم الألعاب

***الشيما كمال محمد

ويشير أحمد أمين فوزي (٢٠٠٤م) يعتبر فريق كرة السلة في حالة هجوم بمجرد حيازته للكرة وفي هذه الحالة يحاول التقدم بالكرة بأقصى سرعة نحو الهدف قبل أن ينظم الفريق الآخر صفوفه ويحتل مواقعه الدفاعية، ويكون ذلك إما عن طريق الهجوم منظم اما عن طريق الهجوم الخاطف أو الهجوم الموقعي وكل نوع من هذين النوعين يمكن أن يتم في كل مساحة الملعب أو في المساحة قريبة من الهدف وذلك في زمن لا يتجاوز ما هو مسموح به في قانون اللعبة. (١ : ٢٦٧)

يتوقف نجاح الأداء الفني للاعب كرة السلة على مدى ما يتمتع به من قدرات بدنية ومهارية وخطوية إضافة الى البناء الجسماني السليم والكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية، كما يلعب حمل التدريب دوراً هاماً في الوصول للاعب الى تحقيق أعلى المستويات من خلال الآثار الإيجابية التي تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري والوظيفي الذي ينعكس بدوره على أداء اللاعب الخططي وبالتالي يحدد مستوى إنجازه. (١٣ : ١٠)

ويشير شيب سيجمون *cheip segmon* (٢٠٠٣م) لتعدد الأداءات الحركية في كرة السلة سواء كانت فردية او مركبة حيث تلعب دورا اساسيا في رفع مستوى لاعب كرة السلة عن طريق تصميم البرامج التدريبية التي تهتم بنوعية هذه المهارات (١٥ : ٥)

حيث الوصول للمستويات العالية لا يأتي إلا من خلال التدريب السليم المبني على أسس علمية حتى يمكن مساندة النهضة الرياضية التي سادت الدول المتقدمة، ويرتبط الوصول الى المستويات العالية بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب أي على تنظيم وإخراج الموسم التدريبي، لإعداد البرامج المتناسقة والمتكاملة وصولاً الى الأهداف المنشودة. (٩ : ٨)

من خلال خبرة وعمل الباحثة في رياضة كرة السلة ك لاعبة كرة سلة سابقة بنادى الطيران فى الدورى الممتاز المصرى لكرة السلة وحكم دولى لكرة السلة ومدرب فريق كرة السلة للناشئات بجامعة الشارقة بدولة الامارات العربية المتحدة وجدت ان الناشئات لديهم قصورة فى بعض التحركات الهجومية وكذلك عدم المقدرة على سرعة أداء الهجوم أثناء المباريات مما يؤثر ذلك على نتائج المباريات فكان لزاما على الباحثة ان تقوم بعملية البحث والتتقيب عن أحدث البرامج التدريبية والاساليب التدريبية التي من الممكن ان تعالج ذلك القصور.

وكذلك من خلال إطلاعها على العديد من المراجع العلمية في مجال التربية الرياضية بصفة عامه ورياضة كرة السلة بصفة خاصة لاحظت الباحثة أن هناك قصوراً في الدراسات التي تناولت رياضة كرة السلة من جهة البرامج التي تناولت التحركات الهجومية على الهجوم الخاطف ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة .

ومن خلال أطلاع الباحثة للدراسات والبحوث المراجع العلمية التي تناولت التحركات الهجومية وتناولت أيضا كيفية الارتقاء بالهجوم الخاطف وتطوير المهارات الهجومية فى كرة السلة مثل دراسة قحطان مصلح ، وآخرون (٢٠١٦م) (٥)، ايمان صبرى (٢٠١٥م) (٢)، محمد عيد (٢٠١٣م) (١١)، أرت وآخرون ، Art al (٢٠١٦م) (١٤)، باريمالام وبشباراجان Parimalam & Pushparajan (٢٠١٤م) (١٦)، راؤول أودجانز وآخرون Raoul R. D. Oudejans et al. (٢٠١٢) (١٧) وجدت الباحثة أن البرامج التدريبية باستخدام التحركات الهجومية لها دور في تطوير القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة وإكساب اللاعبين

طاقات بدنية من جانب آخر , لذا فإن الباحثة سوف تقوم بهذه الدراسة لمعرفة تأثير التحركات الهجومية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة

لذلك تقترح الباحثة تصميم برنامج تدريبي باستخدام (التحركات الهجومية) وذلك بهدف تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة للعينة قيد البحث .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحركات الهجومية وتأثيرها على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة

وذلك من خلال التعرف على:

١-تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات البدنية لدي عينة البحث.

٢-تأثير البرنامج التدريبي على تطوير الاداءات المهارية (التمرير والإستلام - التصويب - المحاورة-تحركات القدمين-المتابعة) لدي عينة البحث.

فروض البحث:

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهارى (التمرير والإستلام - التصويب - المحاورة-تحركات القدمين-المتابعة) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث

المصطلحات المستخدمة في البحث

التحركات الهجومية (*):

مجموعة من الحركات او المهارات التي تؤديها الناشئة سواء كانت مفردة او مركبة يتم دمجها للوصول الى تأدية اللعبة بشكل سليم.

التحركات الهجومية المفردة:

الحركة الوحيدة وهي عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل منفرد لها بداية ونهاية محددة وقاطعة كما في المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة. (٨ : ٤٣)

التحركات الهجومية المركبة:

عدد من الأداءات المستقلة غيرالمتماثلة من حيث تكوينها واهدافها والتي يتم ربطها او دمجها بكيفية تجعل ادائها داخل إطار هذا الأداء متوصلا اقتصاديا وعلى درجة عالنة من التوافق. (٧ : ١٠٦)

*تعريف اجرائى

الدراسات المرجعية

الدراسات العربية:

أجرى قحطان مصلح ، وآخرون (٢٠١٦م) (٥) بدراسة بعنوان: " تأثير تداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي في تحسين دقة التهديد السلمي والتهديد بالقفز بكرة السلة هدفت الدراسة إلى: التعرف على تأثير تداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي في تحسين دقة التهديد السلمي والتهديد بالقفز بكرة السلة المنهج المستخدم: التجريبي عينة الدراسة: ٣٦ لاعب أهم النتائج: وقد أسفرت النتائج على ان تداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي كان أكثر تأثيرا في تحسين دقة التصويب (السلمي ، والتصويب بالقفز) من الاسلوب التقليدي .

أجرت ايمان صبرى (٢٠١٥م) (٢) بدراسة بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتدريبات البليومترك على بعض القدرات لدى ناشئات كرة السلة هدفت الدراسة إلى التعرف: على أثر برنامج تدريبي مقترح لتدريبات البليومترك على بعض القدرات لدى ناشئات كرة السلة المنهج المستخدم: التجريبي عينة الدراسة: ٢٦ ناشئة أهم النتائج: وقد أسفرت النتائج على ان البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي في تحسين المتغيرات للقدرة العضلية لناشئات كرة السلة وحسن في المهارات قيد البحث .

أجرى محمد عيد محمد (٢٠١٣م) (١١) بدراسة بعنوان: تأثير برنامج التدريبات الموقفية على تحسين دقة التصويب للاعبى المستويات العليا لكرة السلة بدولة فلسطين هدفت الدراسة إلى: التعرف على التعرف على تأثير برنامج التدريبات الموقفية على تحسين دقة التصويب للاعبى المستويات العليا لكرة السلة بدولة فلسطين المنهج المستخدم: التجريبي عينة الدراسة: ١٢٩ لاعب أهم النتائج: وقد أسفرت النتائج على ان البرنامج التدريبي حسن ونمى في دقة التصويب لصالح القياس البعدى

أجرى أرت وآخرون ، Art al (٢٠١٦م) (١٤) بدراسة بعنوان : الاختلافات في مواقف المهارات الحركية وفقا للعبى كرة السلة الذين تتراوح أعمارهم ١٦ سنة هدفت الدراسة إلى: التعرف على الاختلافات في مواقف المهارات الحركية وفقا للعبى كرة السلة الذين تتراوح أعمارهم ١٦ سنة المنهج المستخدم: التجريبي عينة الدراسة: ٥٩ لاعب أهم النتائج: استنادا الى النتائج التى لخصت الى ان منظم اللعبة ، أظهر حارس التصويب وأداء المركز السائد هناك فروقا ذات دلالة احصائية والاختبارات التى تعتبر مؤشرا للقوة الهجومية والسرعة وقوة الارتداد.

أجرى باريمالام وبشباراجان Parimalam & Pushparajan (٢٠١٤م) (١٦) بدراسة بعنوان: تأثير التدريب الخاص بكرة السلة والطريقة التقليدية للتدريب على خفة الحركة ، والقوة الهجومية وقدرة التمرير للاعبى كرة السلة من النساء الجامعيات هدفت الدراسة إلى: التعرف على تأثير التدريب الخاص بكرة السلة والطريقة التقليدية للتدريب على خفة الحركة ، والقوة الهجومية وقدرة التمرير للاعبى كرة السلة من النساء الجامعيات المنهج المستخدم: التجريبي عينة الدراسة: ٦٠ لاعبة أهم النتائج: وقد أسفرت النتائج على ان التدريبات المتعلقة بالمهارة وممارسات المهارة المحددة هي مصادر لتطوير خفة الحركة والقوة الهجومية ، والقدرة على المراوغة والأداء العام

أجرى راؤول أودجانز وآخرون "Raoul R. D. Oudejans et al" (٢٠١٢) (١٧) بدراسة بعنوان: "تأثير التحركات السابقة للتصويب من القفز على الأداء لدى لاعبات كرة السلة النخبة". هدفت الدراسة إلى: التعرف على معرفة تأثير التحركات السابقة للتصويب من القفز على الأداء لدى لاعبات كرة السلة النخبة، تم

التصويب من القفز من نقطتين اختارهما المشاركون في الدراسة، وتم التصويب بعد المحاورة أو استلام الكرة من زميل، كانت نسبة نجاح التصويب بعد استلام الكرة أفضل من نسبة التصويب بعد المحاورة، وكانت أفضل عند استلام الكرة باليد المميزة عن اليد غير المميزة، ونستخلص أن التحركات السابقة للتصويب من القفز تؤثر على نسبة ونجاح التصويب ولها علاقة بالزمن اللازم لحركات التصويب طبقاً لوجهة النظر البيوميكانيكية.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبي ، وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي و البعدى.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات منتخب جامعة الشارقة بالامارات العربية المتحدة لكرة السلة للعام الجامعى ٢٠٢٠م/٢٠٢١م وعددهم ٢٠ لاعبة.، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٢) لاعبات من المنتظمين فى تطبيق البرنامج التدريبى ، حيث قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة والبعدية عليهم ، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٠) لاعبة (العينة الأساسية ، العينة الاستطلاعية).

جدول (١)
توزيع العددي للعينة

عينة البحث الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية		مجتمع البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
60 %	12	40 %	8	20

جدول (٢)
التوصيف الإحصائي للعينة الكلية فى متغيرات النمو قيد البحث
(تجانس عينة البحث)

ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر الزمني	سنة	19.54	0.49	19.75	0.19-
طول القامة	سم	172.75	0.75	173.00	0.47
وزن الجسم	كجم	71.25	0.75	71.00	0.47 -
العمر التدريبي	سنة	6.17	0.16	6.15	0.16

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في بعض المتغيرات الجسمية(الطول، الوزن، والعمر الزمني، العمر التدريبي) قيد البحث وتراوحت بين (-٤٧ : ٤٧) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

أسباب اختيار العينة:

-الباحثة مدرب منتخب جامعة الشارقة بالامارات العربية المتحدة لكرة السلة.

-استعداد جميع اللاعبات للإنتظام فى التدريب فى محاولة لتحقيق مركزاً متقدماً على مستوى الجامعات الاماراتية.

-توافر أماكن وأجهزة وأدوات التدريب ، والفهم الواعي من إدارة الجامعة لموضوع البحث وتيسير الإجراءات المختلفة وخاصة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي وأثناء إجراء قياسات البحث.

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث:

تم حساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين، القدرة العضلية للذراعين، السرعة، سرعة الاستجابة، المرونة، الرشاقة) كما يتضح في جدول رقم (٣)

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=20

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودي لسارجنت	سم	32.33	0.74	32.50	0.48-
القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية وزن (٣كجم) باليدين	متر	3.45	0.11	3.55	0.35
السرعة الانتقالية	٢٠م من البدء العالي	ث	3.52	0.09	3.53	0.38-
سرعة الاستجابة	(نيلسون) للاستجابة الحركية	ث	2.84	0.02	2.83	0.75
المرونة	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	6.23	0.01	6.22	0.81
الرشاقة	الجرى الزجراجي ٤ X ١٠م	ث	10.46	0.15	10.45	0.36

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في بعض القدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين (-0.48 : 0.81) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث:

تم حساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث كما يتضح في الجدول (٤).

جدول (٤)

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=20

المتغيرات المهارية	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
التمرير	دفعه التمرير بيد واحدة	عدد	3.25	0.21	3.23	0.37
التمرير	سرعة تمرير الكرة علي الحائط	ث	12.35	0.17	12.32	0.42
المحاورة	المحاورة المنتهية بالتصويب	ث	12.05	0.15	12.06	0.54
التصويب	التصويب السلمي	ث	35.63	0.18	35.62	0.87
المتابعة	المتابعة المستمرة	عدد	10.81	0.09	10.85	0.30
تحركات القدمين	الكرات المرتدة	عدد	8.88	0.09	0.89	0.85-
تحركات القدمين	الجرى مع تغيير الاتجاه	ث	11.42	0.08	11.43	0.13-

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث تراوحت بين (-0.85 : 0.87) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.
ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريس بصفة عامة ومجال تدريب كرة السلة بصفة خاصة وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس هذه المتغيرات وطرق قياسها وتحديد الأجهزة والأدوات المناسبة
أ-الاستمارات والمقابلات الشخصية والبرنامج المقترح:

- استمارة تسجيل لنتائج القياسات الخاصة بالنمو لعينة البحث(مرفق ١)
- استمارة تسجيل قياسات اللاعبات في الاختبارات البدنية قيد البحث . (مرفق ٢)
- استمارة تفرغ نتائج القياسات الخاصة في الاختبارات المهارية قيد البحث (مرفق ٣)
- الاختبارات والقياسات الخاصة بالنمو الطول الكلى للجسم والوزن الكلى للجسم (مرفق ٤)
- استمارة أستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المناسبة للاعبات كرة السلة قيد البحث (مرفق ٥)

-الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث (مرفق ٦)

- ١-أختبار الوثب العمودى لسارجنت
- ٢- أختبار دفع كرة طبية وزن (٣كجم)باليدين
- ٣- أختبار ٢٠م من البدء العالى
- ٤- أختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية
- ٥- أختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف
- ٦- أختبار الجرى الزجزاجى ٤X١٠م
- استمارة أستطلاع رأى الخبراء في المتغيرات المهارية الفردية لكرة السلة قيد البحث . (مرفق ٧)
- الاختبارات المهارية الفردية المستخدمة قيد البحث (مرفق ٨)

١-أختبار دقة التمرير .

٢-أختبار سرعة التمرير .

٣-المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى .

٤-التصويب السلمى علي السلتين (السريع) .

٥-المتابعة المستمرة .

٦- اختبار الكرة المرتدة. .

٧- اختبار الجري مع تغير الاتجاه .

أسماء السادة الخبراء حسب الترتيب الابددي (مرفق ٩)

ب- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

-ملعب كرة سلة قانوني - كرات سلة - أقماع -ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب كجم -جهاز مقياس الطول رستامير Restamer لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.-ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية.-مقاعد سويدية - مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام.-أطواق - شريط قياس (متر).

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبات كرة سلة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ١٦/١/٢٠٢١م وحتى ٢٣/١/٢٠٢١م -واستهدفت الدراسة التعرف على ما يلي: -الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.-تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات:

إيجاد معامل الصدق:

لإيجاد معامل الصدق قامت الباحثة بتطبيق صدق التمايز، على مجموعتين من ناشئ عينة البحث متساويتين في العدد وقوام كل منها (٨) لاعبات، احدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهم لاعبي فريق منتخب جامعة الشارقة بدولة الامارات العربية المتحدة ، والمجموعة الاخيرة (غير المميزة) تمثل لاعبات جامعة الشارقة بدولة الامارات العربية المتحدة دون المنتخب

صدق اختبارات القدرات البدنية:

قامت الباحثة بحساب صدق اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ، والجدول () يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين غير المميزة والمميزة للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية قيد البحث (صدق الاختبارات)

ن = ٨

قيمة "ت" ودلالاتها	مميزة		الغير مميزة		الاختبارات	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*19.85	0.21	36.26	0.57	32.5	الوثب العمودي لسارجنت	القدرة العضلية للرجلين
*15.29	0.08	4.16	0.09	3.42	دفع كرة طبية وزن(٣كجم) باليدين	القدرة العضلية للذراعين
*14.49	0.03	3.33	0.01	3.52	٢٠م من البدء العالي	السرعة الانتقالية

11.04*	0.01	2.71	0.03	2.83	(نوكس) سرعة رد الفعل	سرعة رد الفعل
20.63*	0.08	7.35	0.02	6.24	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
22.12*	0.04	9.79	0.01	10.46	الجرى الزجاجى ٢X٤م	الرشاقة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٤٧

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الاختبارات البدنية قيد البحث بين كل من المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة ولصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة فاقت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على صدق نتائج اختبارات الصفات البدنية قيد البحث، وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات البدنية التى وضعت من أجلها.

٢- صدق الاختبارات المهارية :

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات المهارية الفردية قيد البحث والجدول () يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى تلك الاختبارات قيد البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين غير المميزة والمميزة للعينة الاستطلاعية فى الاختبارات المهارية الفردية قيد البحث (صدق الاختبارات)

ن = ١٠ = ٢ = ٨

قيمة "ت" ودلالاتها	مميزة		الغير مميزة		الاختبارات	المتغيرات المهارية
	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى		
12.24*	0.20	4.50	0.28	3.25	دقة التمرير بيد واحدة	التمرير
12.31*	0.04	11.62	0.02	12.36	سرعة تمرير الكرة علي الحائط	التمرير
16.38*	0.02	11.25	0.05	12.04	المحاورة المنتهية بالتصويب	المحاورة
16.81*	0.03	34.31	0.02	35.63	التصويب السلمى	التصويب
13.21*	0.01	12.62	0.03	10.83	المتابعة المستمرة	المتابعة
16.02*	0.02	10.75	0.01	8.87	الكرات المرتدة	تحركات القدمين
19.93*	0.02	10.91	0.01	11.42	الجرى مع تغيير الاتجاه	تحركات القدمين

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٤٧

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة غير المميزة ودرجات المجموعة المميزة ولصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة فاقت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الاختبارات المهارية الفردية التى وضعت من أجلها. وهذا يدل على صدق نتائج الاختبارات المهارية الفردية قيد البحث.

إيجاد معامل الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق قيام الباحث بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة قوامها (٨) لاعبات من افراد العينة الاستطلاعية (لاعبات كرة السلة بجامعة الشارقة بدولة الامارات العربية المتحدة) بفاصل زمنى قدرة ثلاثة أيام بين التطبيقين واستخدمت الباحثة معامل الاستقرار لإيجاد معامل الثبات بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى.

ثبات اختبارات القدرات البدنية :

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ، والجدول (٧) يوضح معامل ثبات اختبارات القدرات البدنية قيد البحث.

جدول رقم (٧)
دلالة الفروق ومعامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثانى للعينة الاستطلاعية فى المتغيرات البدنية قيد البحث (ثبات الاختبارات)

ن=٨

قيمة "ر" ودلالاتها	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الاختبارات	المتغيرات
	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى		
0.91	0.57	32.5	0.47	32.37	الوثب العمودى لسارجنت	القدرة العضلية للرجلين
0.97	0.09	3.42	0.10	3.41	دفع كرة طبية وزن (٣كجم) باليدين	القدرة العضلية للذراعين
0.92	0.01	3.52	0.09	3.53	٢٠م من البدء العالى	السرعة الانتقالية
0.98	0.03	2.83	0.02	2.84	(نوكس) سرعة رد الفعل	سرعة رد الفعل
0.96	0.02	6.24	0.01	6.23	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
0.91	0.01	10.46	0.02	10.45	الجرى الزجلى ٤X٢م	الرشاقة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٨٣

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود استقرار (ارتباط) ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث الاستطلاعية فى التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثانى لنفس المجموعة الإستطلاعية بفاصل زمنى قدرة ثلاث أيام حيث أن قيمة معامل الاستقرار (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٦، وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف مرة أخرى.

٢- ثبات الاختبارات المهارية :

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث ، والجدول (٨) يوضح معامل ثبات الاختبارات المهارية الفردية قيد البحث.

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق ومعامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في
الاختبارات المهنية قيد البحث (ثبات الاختبارات)

قيمة "ر" ودالاتها	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الاختبارات	المتغيرات المهارية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.97	0.28	3.25	0.27	3.23	دقة التمرير بيد واحدة	دقة التمرير
0.92	0.02	12.36	0.03	12.33	سرعة تمرير الكرة علي الحائط	سرعة التمرير
0.90	0.05	12.04	0.09	12.03	المحاورة المنتهية بالتصويب	المحاورة المنتهية بالتصويب
0.95	0.02	35.63	0.03	35.62	التصويب السلمي	التصويب السلمي
0.91	0.03	10.83	0.02	10.81	المتابعة المستمرة	المتابعة المستمرة
0.92	0.01	8.87	0.09	8.86	الكرات المرتدة	الكرات المرتدة
0.93	0.01	11.42	0.08	11.41	الجري مع تغيير الاتجاه	الجري مع تغيير الاتجاه

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٨٣

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود استقرار (ارتباط) ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث الاستطلاعية فى التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثانى لنفس المجموعة الإستطلاعية بفاصل ثلاث أيام حيث أن قيمة معامل الاستقرار (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف مرة أخرى.

خامسا : البرنامج التدريبي(مرفق ١٠)

بعد إجراء القياسات القبلية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وجمع البيانات الأولية ثم تحليل محتوى المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث فى حدود قدرة الباحث ومقابلة السادة الخبراء فى مجال مشكلة البحث أمكن للباحث البدء فى تصميم البرنامج التدريبي، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية فى إعداد البرنامج التدريبي لفترة الإعداد التى تتناسب مع العينة قيد البحث..

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى وضع مجموعة من تدريبات الاداءات الحركية المركبة التى تعمل على تنمية القدرات البدنية ومستوى بعض الأداءات الحركية المركبة للعينة قيد البحث، وتكون طريقة أداء تدريبات الاداءات الحركية المركبة تتشابه مع أداء المهارات فى (اتجاه الحركة - القوة - زمن الأداء - العضلات العاملة) حتى يمكن الاستفادة من هذه التمرينات النوعية فى تطوير الاداء المهاري.

أسس ومعايير البرنامج التدريبي:

من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة فى التدريب الرياضى والتى تناولت أسس التدريب، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي النوعى وتحقيق هدفه، قامت الباحثه بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج والتى تمثلت فى النقاط التالية:

- تحديد فترة تطبيق البرنامج التدريبي.
- ملاءمة البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- توفير الإمكانات المستخدمة.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو لعينة البحث.

- مراعاة الفروق الفردية والاستجابة الفردية وذلك بتحديد المستوى لكل فرد داخل العينة.
- تحديد شدة وحجم التدريبات وفترات الراحة البينية وفقاً للأحمال التدريبية، ومحتوى وهدف كل مرحلة من مراحل فترة تطبيق البرنامج التدريبي.
- تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية اليومية وفقاً لكل مرحلة.
- التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجى والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- تحديد وإجراء الاختبارات والقياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج.
- مراعاة الأسس الرياضية الفسيولوجية للبرنامج (الإحماء - الجزء الرئيسى - الختام).

درجات حمل التدريب:

تتوعت وتباينت آراء العلماء حول تحديد مستويات شدة المثير، ووفقاً لفاعلية وطبيعة كل نشاط وبالرغم من اتفاق الغالبية على خمس مستويات (درجات) لشدة الحمل التدريبي إلا أن الاختلاف كان واضحاً أما فى المسمى أو فى النسب المئوية الخاصة بالشدة، وهذا نعزيه للفاعلية من رياضة إلى أخرى، والفروق الفردية فى التدريب والتي تلعب دوراً كبيراً فى تحديد مستوى شدة التدريب. وقد اتجه الباحث إلى الإطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث العلمية لتحديد أكثر تصنيفات شدة حمل التدريب استخداماً، وقد أسفرت آراء الخبراء والمتخصصين فى مجال التدريب الرياضى وتدريب كرة السلة على التصنيف التالى والتي قامت الباحثة باستخدامها خلال البرنامج التدريبي وهى كما يلي:

- الحمل الأقصى (٩٠ - ١٠٠٪) من اقصى ما يتحملة اللاعب.
- الحمل الأقل من الأقصى (٧٥-٩٠٪) من اقصى ما يتحملة اللاعب.
- الحمل المتوسط (٥٠ - اقل من ٧٥٪) من اقصى ما يتحملة اللاعب.
- الحمل البسيط من (٣٥٪ - اقل من ٥٠٪) من اقصى ما يتحملة اللاعب. (٣: ٧٥،٧٦)

مكونات الوحدة التدريبية:

يتفق كل من بسطويسى أحمد (١٩٩٩م)، مفتى إبراهيم (٢٠٠٣م) على أن العناصر الأساسية التى تشتمل عليها

الوحدة التدريبية فى البرنامج التدريبي هي:

الجزء التمهيدي (فترة الإحماء والإطالة).

الجزء الرئيسى (فترة التدريب الأساسية).

الجزء الختامى (فترة التهدئة). (٣ : ١٦٧) (١٢ : ٨٥)

الجزء التمهيدي (التهيئة):

قامت الباحثة باختيار التمرينات الخاصة بالإحماء والإطالة بعد الرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة في التمرينات البدنية، ويتوقف مكونات هذا الجزء على الواجب الرئيسى للوحدة التدريبية، وهدفه تهيئة الجسم وإعداد أجهزته العضوية تدريجياً لتقبل مستوى النشاط.

الجزء الرئيسى (فترة التدريب الأساسية):

يحتوى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية على (الإعداد البدنى - الإعداد المهارى - الإعدادى الخطي) .

الجزء الختامى (فترة التهدئة):

يهدف الجزء الختامى إلى محاولة العودة بالفرد الرياضى إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان، وذلك بخفض حمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية باستخدام مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية.

جدول (٩)
التوزيع الزمنى لمحتويات البرنامج المقترح طبقاً لآراء الخبراء

م	البيان	التوزيع الزمنى
١-	عدد الأسابيع	٨ أسابيع
٢-	عدد الوحدات التدريبية	٣٢ وحدة تدريبية
٣-	عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع	٤ وحدات تدريبية
٤-	زمن التطبيق فى الوحدة الواحدة	٩٠ دقيقة
٥-	زمن التطبيق فى الأسبوع	٣٦٠ دقيقة
٦-	الزمن الكلى	٢٨٨٠ دقيقة

سادساً: الدراسة الأساسية:

القياس القبلى: قامت الباحثة بتطبيق القياس القبلى على عينة البحث حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية والاختبارات الخاصة بالاداءات الحركية المركبة والفردية المختارة وذلك خلال الفترة من ٢٥/١/٢٠٢١م وحتى ٢٧/١/٢٠٢١م تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة البحث.

تطبيق البرنامج: بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى على عينة البحث ، وذلك لمدة شهرين فى الفترة من ٣٠/١/٢٠٢١م وحتى ٢٤/٣/٢٠٢١م أى لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية هى ايام السبت والاثنين والاربعاء ، وذلك بملعب جامعة الشارقة بدولة الامارات العربية المتحدة وكان زمن الوحدة ٩٠-١٠٠ دقيقة

القياس البعدى: تم إجراء القياس البعدى على المجموعة التجريبية قيد البحث، وبنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية ، وكذلك على نفس المتغيرات البدنية والمهارية وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج. وذلك فى الفترة من ٢٥/٣/٢٠٢١م إلى ٢٧/٣/٢٠٢١م.

سابعاً : المعالجات الإحصائية: بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التى استخدمت فى هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين

الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة Microsoft Office وتم حساب ما يلي:- المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- اختبار دلالة الفروق (ت)

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة الفرض الاول:

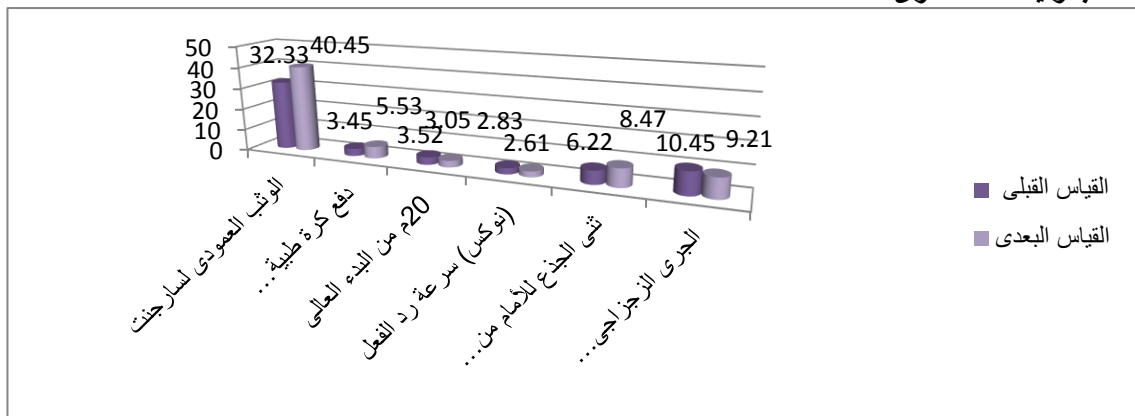
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١٢

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودي لسارجنت	سم	32.33	0.74	40.45	0.05	*٣٨,٨٣
القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية وزن(٣كجم) باليدين	متر	3.45	0.11	5.53	0.10	*٦٠,٢٧
السرعة الانتقالية	٢٠م من البدء العالى	ث	3.52	0.09	3.05	0.03	*٤٠,٩٢
سرعة رد الفعل	(نوكس) سرعة رد الفعل	ث	2.83	0.02	2.61	0.09	*24.40
المرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	6.22	0.01	8.47	0.03	*27.43
الرشاقة	الجرى الزجاجى ١٠X٤م	ث	10.45	0.02	9.21	0.04	*49.13

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١



شكل (٢)

متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

يتضح من الجدول رقم (١٠) والشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين، القدرة العضلية للذراعين، السرعة، سرعة الاستجابة، المرونة، الرشاقة) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .

وتعزو الباحثة تلك الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث . الى استخدام البرنامج التدريبي المقترح والى أحتواء البرنامج على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة لجميع القدرات البدنية قيد البحث و ملائمة لطبيعة هذا البحث كما ساعد ذلك على

اثارة اهتمام اللاعبين وتحفزهم على بذل الجهد فى الاداء ،وتقنين تلك التدريبات بالاسلوب العلمى الذى راى مبادئ التدريب الرياضى داخل البرنامج التدريبى بصفة عامة وداخل كل وحدة تدريبية قد ادى الى التسلسل الحركى بالصورة التى جعلت اللاعبين تفوقا فى الاداء البدنى مما يدل على ان البرنامج التدريبى المقترح ادى الى تنمية الصفات البدنية بصفة عامة والتدريبات البدنية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية قيد البحث .

وتتفق الباحثة مع ما يشير اليه محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) (٩) ان التدريب الحديث فى مختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية هدفها الوصول باللاعبين إلى ارقى المستويات بالأداء المتكامل، والتطور السريع التى 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 فى البطولات الدولية.

وتتفق الباحثة مع ما يشير اليه حيث يشير "مفتي إبراهيم" (٢٠٠٣م) (١٢) أن القدرات البدنية الخاصة ترتبط بطبيعة الأداء المهاري فى النشاط الرياضى الممارس، كما أن الطابع المميز للمهارات الأساسية هو الذى يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من قحطان مصلح ،واخرون (٢٠١٦م) (٥)، ايمان صبرى (٢٠١٥م) (٢)، محمد عيد (٢٠١٣م) (١١)، أرت وأخرون ، Art al (٢٠١٦م) (١٤)، باريمالام وبشباراجان Parimalam & Pushparajan (٢٠١٤م) (١٦)، راؤول أودجانز وآخرون Raoul R. D. Oudejans et al. (٢٠١٢م) (١٧) على فاعلية استخدام البرنامج التدريبى المقترح ادى الى تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئات كرة السلة قيد البحث .وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الاول والذى ينص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة الفرض الثانى:

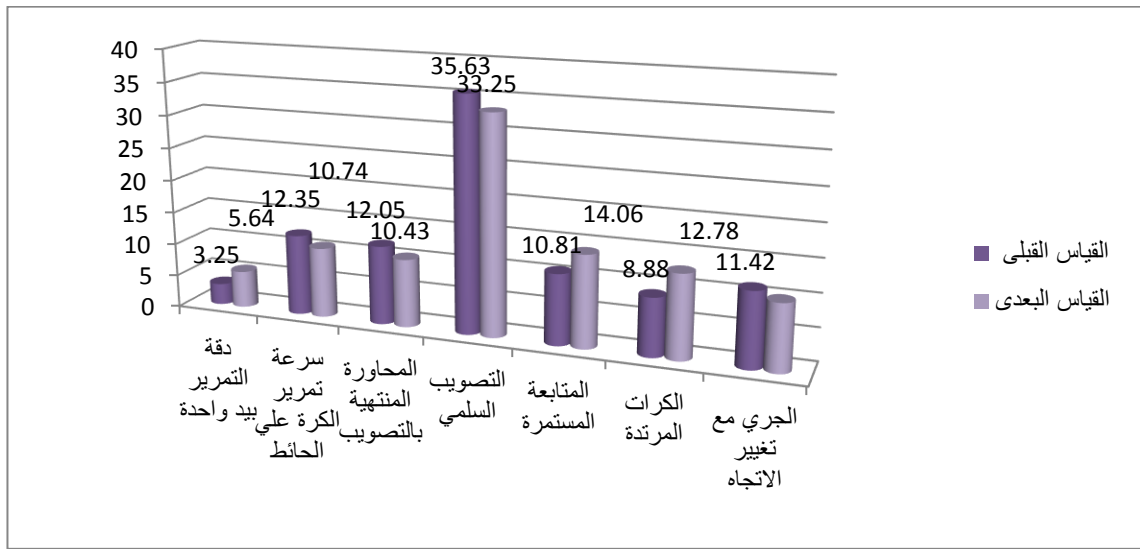
جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارة قيد البحث

ن=١٢

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التمرير	دقة التمرير بيد واحدة	عدد	3.25	0.21	5.64	0.12	*٣٣.٣٢
التمرير	سرعة تمرير الكرة على الحائط	ث	12.35	0.17	10.74	0.14	*28.37
المحاورة	المحاورة المنتهية بالتصويب	ث	12.05	0.15	10.43	0.19	*18.57
التصويب	التصويب السلمى	ث	35.63	0.18	33.25	0.40	*19.17
المتابعة	المتابعة المستمرة	عدد	10.81	0.09	14.06	0.03	*26.30
تحركات القدمين	الكرات المرتدة	عدد	8.88	0.09	12.78	0.06	*27.02
تحركات القدمين	الجري مع تغيير الاتجاه	ث	11.42	0.10	10.15	0.25	*19.18

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١



شكل ()

متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات مهارية

يتضح من الجدول رقم (١١) والشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات مهارية (المحاربة - التمرير على الحائط ١٥ ث - التصويب على السلة من الجانب - الخطوات الدفاعية الجانبية - المتابعة المستمرة) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث . وكانت القياسات القبلية في المتغيرات مهارية قيد البحث

وترجع الباحثة حدوث تحسن معنوي في اختبارات المتغيرات مهارية نتيجة لتكرار أداء المهارات الفنية في الجزء التدريبي في الوحدة التدريبية (المهاري) ولمجموعة الواجبات الحركية المشابهة للمهارات قيد البحث و راعت الباحثة عند وضع التدريبات مهارية هي ان تتشابه مع طبيعة كل مهارة تقوم بتدريب العينة عليها وتأخذ المسار الحركي للمهارة وكما ان لاستخدام الادوات والوسائل التدريبية أثناء تطبيق الوحدات كان لها تأثير في تلك الفروق الواضحة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . كما ساعد ذلك على اثاره اهتمام الناشئات وتحفزهم على بذل الجهد في الاداء

وترى الباحثة أن النجاح في الأداءات مهارية سواء الدفاعية أو الهجومية في كرة السلة تحتاج لتنمية قدرات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية وأن هناك أكثر من صفة بدنية تسهم في أداء كل مهارة وفقاً لطبيعتها، وأن الصفات البدنية الخاصة لا تظهر بصورة منفصلة عند أداء الحركات بل ترتبط معاً بصورة واقعية، كما يجب أن يؤدي التدريب خلال برامج الإعداد البدني بنفس خصوصية الأداء المهاري، حيث يساعد ذلك على حدوث التكيف المطلوب لنوع وطبيعة العمل المطلوب في الأداء المهاري.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من قحطان مصلح ، وآخرون (٢٠١٦م) (٥)، ايمان صبري (٢٠١٥م) (٢)، محمد عيد (٢٠١٣م) (١١)، أرت وآخرون ، Art al (٢٠١٦م) (١٤)، باريمالام وبشباراجان Parimalam & Pushparajan (٢٠١٤م) (١٦)، راؤول أودجانز وآخرون Raoul R. D. Oudejans et al. (٢٠١٢م) (١٧). على فاعلية استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تطوير المتغيرات مهارية الخاصة لناشئات كرة السلة قيد البحث وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الاداءات مهارية (التمرير والإستلام - التصويب - المحاربة-تحركات القدمين-المتابعة) قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً :- الإستخلاصات

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى في المتغيرات البدنية(الرشاقة-التوافق- السرعة-التحمل -القدرة) ولصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث .

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى في مستوى الأداء المهاري (التمرير والإستلام - التصويب - المحاورة-تحركات القدمين-المتابعة) ولصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث

ثانياً :- التوصيات

في ضوء أستنتاجات البحث توصى الباحثة بمايأتى :

١-الاستفادة من نتائج هذا البحث من قبل مدربي منتخبات الجامعات لكرة السلة فى جمهورية مصر العربية والامارات العربية المتحدة

٢-اجراء بحوث ودراسات اخرى على مراحل سنوية مختلفة وفى الرياضات الجماعية .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١-أحمد أمين فوزي ٢٠٠٤م : كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية للنشر، القاهرة.

٢-ايمان صبرى ٢٠١٥م: أثر برنامج تدريبي مقترح لتدريبات البليومترك على بعض القدرات لدى ناشئات كرة السلة(رسالة ماجستير غير منشورة .)جامعة النجاح الوطنية، نابلس،فلسطين.

٣-بسطويسى أحمد ١٩٩٩م : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي،القاهرة

٤-حسن سيد معوض٢٠٠٩م: سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، تخطيط التدريب الرياضي، ج ٤، ط ١، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٥-قحطان مصلح ،واخرون ٢٠١٦: تأثير تداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعى فى تحسين دقة التهديد السلمى والتهديد بالقفز بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة،جامعة الانبار ،العراق .

٦-كمال عبد الحمد إسماعيل، محمد صبحى حسانين ١٩٩٤م : القياس فى كرة اليد، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة .

- ٧- محمد أحمد الجمال ٢٠٠٩م: فاعلية تدريبات الاداءات الحركية المركبة على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- ٨- محمد حسن علاوى ١٩٩٧م: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م: علم التدريب الرياضى، ط ١٣، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٠- محمد عبد الرحيم إسماعيل ٢٠٠٣م: الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة، ط ٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- محمد عيد محمد ٢٠١٣: تأثير برنامج التدريبات الموقفية على تحسين دقة التصويب للاعبى المستويات العليا لكرة السلة بدولة فلسطين ،جامعة الاسكندرية ،مصر
- ١٢- مفتي إبراهيم حماد ٢٠٠٣م : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، دار الفكر العربي ، ، القاهرة .
- ١٣- نبيلة أحمد عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري ٢٠٠٤م: منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 14- Art an R. Kryeziu¹ and I. Asllani (2016). Differences in some motor Skills of Basketball Postions According to 16 Year olds. Faculty of Physical Education, State University of Tetova. Issue 2: 26-30.
- 15- Brian Dawson: Repeated-sprint ability : where are we , Int J sports perform, 2012 sep ;7 (3) 285-9
- 16- Parimalam and A. Pushparajan(2014). Effect of Basketball Specific Training and Traditional Method of Training on Agility, Explosive Power and Passing Ability of Inter Collegiate Women Basketball Players. Dean, Department of Physical Education, Karpagam University, Coimbatore, Tamilnadu, India.ISSN 2278 – 0211 (Online).
- 17- Raoul R. D. Oudejans, Rajiv S. Karamat, Maarten H. Stolk (2012): Effects of Actions Preceding the Jump Shot on Gaze Behavior and Shooting Performance in Elite Female Basketball Players, International Journal of Sports Science and Coaching, 7, (2) 255-268.