

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأدوات المساعدة علي مستوى أداء بعض مهارات التصويب لدي ناشئات كرة السلة

أ.م.د/ إيمان محمد السعودي حسن (*)

ملخص البحث: يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الأدوات المساعدة وذلك لمعرفة تأثيره علي مستوى أداء بعض مهارات التصويب لدي ناشئات كرة السلة عينة البحث. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي القبلي البيني البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئات نادي طنطا الرياضي تحت 18 سنة بحجم العينة (16) ناشئةً وتوصل البحث إلى:

- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن لاختبارات القدرات البدنية لأفراد عينة البحث أن هناك نسب تحسن للقياسات البعدية والبيئية عن القياسات القبلية في جميع اختبارات القدرات البدنية.
- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن لاختبارات القدرات البدنية لأفراد عينة البحث أن هناك نسب تحسن للقياسات البعدية والبيئية عن القياسات القبلية في جميع اختبارات مهارات التصويب.

The Effect Of A Proposed Training Program Using Auxiliary Tools On The Level Of Performance Of Some Shooting Skills Among Young Basketball Players

Dr. Iman Muhammad Al-Saudi Hassan*

Research summary: This research aims to design a proposed training program using some auxiliary tools in order to find out its effect on the level of performance of some shooting skills among young basketball players. the research sample. The researcher used the experimental approach for its suitability to the nature of this study by using the pre-intermediate and post-test experimental design for one experimental group. and the research sample was chosen by the intentional method from the research community of young women of the Tanta Sports Club under 18 years old. with a sample size of (16) young people. and the research reached:

- The results of calculating the improvement percentages for the physical abilities tests of the research sample individuals showed that there are improvement rates for the post and intermediate measurements over the tribal measurements in all physical abilities tests.
- The results of calculating the improvement rates for the physical abilities tests of the research sample individuals showed that there are improvement rates for the post and intermediate measurements over the tribal measurements in all shooting skills tests.

(*) أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية والمضرب كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

*Assistant Professor, Department of Team Games and Racket Sports, Faculty of Physical Education - Tanta University

مدخل البحث:

لقد شهدت حياة الإنسان تطوراً ملحوظاً في كل المجالات، وجاء هذا التطور وبلا شك من خلال البحث العلمي المستمر والدراسات التي أجريت في كل المجالات، ومن تلك المجالات هو المجال الرياضي بوجه الخصوص والذي حظي بنسبة كبيرة من هذا التطور، والمجال الرياضي شأنه في ذلك شأن بقية المجالات فهو يحتوي على علوم متعددة ومتداخلة ومكاملة لبعضها البعض الآخر.

إن جميع النظريات الخاصة بعلم التدريب الرياضي أو بالعلوم المساعدة الأخرى ساعدت في تطوير العملية التدريبية إذ جعلت النتائج والمستويات المتقدمة للرياضيين صفة مميزة، فالتجارب والبحوث العلمية بمختلف جوانبها أعطت للتمرين الصبغة العملية إذ كانت هذه النظريات الأساس للوصول إلى المستويات العليا، فالترابط الكبير بين جوانب الإعداد البدني والمهاري جعل من الضروري الاهتمام بفحوى التدريب من حيث الزمن والشكل فضلاً عن الوسائل المستخدمة في العملية التدريبية وذلك لزيادة صعوبة الأداء فيها.

ويؤكد محمد سويدان (2011م) أن الوصول إلى المستويات التنافسية الراقية يتطلب المزيد من التدريبات المتقدمة على كل من 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 بخفة وتحكم مع إجادة المهارات الدفاعية إذ تشكل المهارات قدرة اللاعبين على اللعب بوصفة فريقاً واحداً هجومياً ودفاعياً. (21: 49)

ورياضة كرة السلة من الأنشطة التي تتميز بطابع خاص حيث شهدت هذه الرياضة اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة، لما تتميز به لعبة كرة السلة من عنصري التشويق والإثارة، فلقد احتلت رياضة كرة السلة مركزاً متقدماً بين الرياضات التي يتنافس عليها أولمبياً، دولياً، عالمياً ومحلياً، حيث تطورت تطوراً كبيراً وملحوظاً منذ نشأتها حتى يومنا هذا من الناحية القانونية والفنية، ومن الطبيعي أن يتطلب هذا التطور تطوراً مماثلاً في التخطيط العلمي في مجال التدريب الرياضي حيث لم يعد ظهور اللاعبين المميزين فنياً وبدنياً وليد الصدفة أو الموهبة الطبيعية، بل أصبح من النواتج الأساسية للتخطيط العلمي الموجه والمقصود نحو تنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والفسولوجية خلال المراحل السنوية تدريجياً وصولاً إلى أعلى مستويات الممارسة الرياضية المستهدفة. (33: 5)

ويضيف محمد عبد الكريم (2016م) أن كرة السلة تعد من أهم الألعاب الجماعية التي تتطلب كفاءة 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. (24 : 8)

وتعد القدرات البدنية والمهارية عامل مهم جداً في إعداد اللاعب والارتقاء بمستواه البدني والمهاري من خلال الاستمرار بالعملية التدريبية سواء كان التدريب من خلال التمارين المتعددة المنفردة أو المركبة من ناحية والاستعانة ببعض الوسائل المساعدة والأجهزة المعدة لهذا الغرض من ناحية أخرى.

والوسائل والأدوات المساعدة اتجاه حديث ومتقدم في التربية الرياضية لمجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي في الآونة الأخيرة، إذ بات من غير الممكن الاستغناء عنها واستخدامها في كل الرياضات ذلك لأهميتها وفائدتها الإيجابية في زيادة فاعلية الأفراد داخل الوحدة التعليمية أو التدريبية وما تحققة من تسهيلات للمدرب من وقت وجهد مبذول لتحقيق الأهداف التي يسعى للوصول إليه، وهذا ما جعل القائمين في مجال اللعبة على العمل والبحث والدراسة من أجل ابتكار أساليب تدريبية جديدة باستخدام بعض الوسائل المساعدة وذلك لتطوير الأداء البدني والمهاري.

وتتجلى أهمية البحث في وضع منهج تدريبي باستخدام الأدوات المساعدة كعوامل مهمة في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي كرة السلة الشباب وكذلك تطوير جانب مهاري هام إلا وهو التصويب بأنواعه كونه من أحد أنواع المهارات الهامة والصعبة في نفس الوقت والذي يحتاج بدوره إلى قدرات بدنية ومهارية عالية في نفس الوقت، ومن هنا تری الباحثة أن الوسائل المساعدة في التدريب لا تبرز أهميتها إلا من خلال استخدامها بالشكل الصحيح والأمثل المبني على الأساس العلمي الدقيق، مع ضرورة توافر عناصر أساسية تعمل على دعم واستثمار تلك الوسائل بشكلها الأمثل مع تكامل تلك العناصر.

مشكلة البحث وأهميته:

يعد علم التدريب الرياضي واحداً من تلك العلوم الهامة كونه يهدف إلى إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وحتى عقلياً إن صح التعبير وبالتالي إعداد اللاعبين إلى المنافسات من خلال الارتقاء بمستواهم، ويظهر ذلك واضحاً في كل الألعاب ومن تلك الألعاب لعبة كرة السلة على وجه التحديد، ولاعب كرة السلة وبلا شك يحتاجون إلى العديد من المؤهلات البدنية والعقلية والمهارية.

إن طبيعة الأداء في رياضة كرة السلة تلقي عبئاً على القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والعقلية للاعب كرة السلة، وهذا يفسر ظاهرة انخفاض مستوى الأداء

البدني والذي يتبعه بالضرورة انخفاض في مستوى الأداء المهاري للاعبين في رياضة كرة السلة وخاصة في نهاية المباريات، ويظهر هذا جلياً في عدم التركيز وكثرة الأخطاء والمخالفات أثناء الدفاع والهجوم وكذلك التمريرات والتصويبات الفاشلة في الهجوم. (22: 45)

ويشير **عادل نسيم (1986)** إلى ضرورة التكامل بين تنمية الأداءات المهارية لرياضة كرة السلة وتطوير القدرات البدنية، فالأداء الصحيح للمهارات المختلفة يحتاج لقدرات بدنية خاصة تتعلق باستعدادات اللاعب الكامنة لرفع المستوى المهاري، وتعتبر هذه القدرات البدنية من العوامل الهامة لتحديد مستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية وخاصة متطلبات القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل حيث يعتبر من أهم الأسس للوصول إلى مستوى رياضي عالي. (9: 40)

ويؤكد **مدحت يونس (2008م)** أن وراء نماذج الأداء الناجح للمهارات الحركية المختلفة قدرات بدنية خاصة تتعلق باستعدادات الفرد الكاملة وأن هذه القدرات تؤدي وظائفها بشكل مترابط وسياق متبع ينتج عنه في النهاية الحصول على الحركة أو الأداء المهاري الصحيح سواء كانت هذه الحركة أو المهارة بسيطة أو مركبة. (26: 4)

ويري الباحثون في مجال التدريب ضرورة استخدام الوسائل والأساليب التدريبية في تطوير مستوى الأداء فضلاً عن تطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لأي من المهارات والألعاب الرياضية لدورها الفاعل في عملية التدريب وأثرها في زيادة قدرة اللاعبين على سرعة إتقان هذه المهارات مما ينعكس بدوره على تطور اللاعبين من جهة ونتائج المباريات من جهة أخرى، حيث يري **محسن إبراهيم (2010م)** على ضرورة استخدام الوسائل والأدوات المساعدة في أداء التمرينات التي تسهل عملية تعلم المهارات حيث أنها تساعد اللاعبين على التركيز على المهارات المتعلمة، بالإضافة إلى أهميتها في التغلب على الخوف، لذلك فهي من العوامل التربوية الهامة بالإضافة إلى دورها في مساعدة المدرب على تنويع التدريبات ويستثير ميول اللاعبين لتحسين الأداء الأفضل. (20: 18)

ويؤكد **أربسون وآخرون Arabson et al. (2004)** أن الوسائل المساعدة تعد أحد العوامل الهامة في جذب انتباه اللاعبين وإثارة اهتمامهم وتشويقهم وتعمل على تكوين الاتجاهات الإيجابية في العمل وتحسين الأداء، وتوفير وقت وجهد المدرب وتساعد اللاعب على اكتساب أداء أفضل. (32: 285)

ويشير **منير عابدين ونرمين عبد الوهاب (2008م)** أن الوسائل والأجهزة المساعدة تقدم خبرات حسية تثري الموقف التدريبي، كما أنها ترسخ المعلومات في ذهن الناشئين للمهارات

المختارة، وتستدعي انتباههم مما يعمل علي زيادة قدرتها على التعلم وتسهيل عملية التدريب علي المدرب. (28: 9)

وقد لاحظت الباحثة عند متابعة أداء الناشئات عينة البحث افتقارهن إلى الإيجابية في التصويب علي الهدف خلال المباريات، وأن هناك رعونة عند وصول اللاعبات أسفل الحلقة في إنهاء التصويب بأنواعه بصورة سليمة، وعند تتبع حالة اللاعبات علي مدار المباريات لاحظت الباحثة تكرار هذه الظاهرة (إهدار فرص التصويب السهلة).

وبعد إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والمراجع العلمية فضلاً على العديد من الوحدات التدريبية لبعض لمدربي الناشئين في مجال لعبة كرة السلة، لاحظت أن عملية التدريب وخاصة من الناحية البدنية تقوم على أساس الأثقال والتمرينات البدنية فقط، وأن هذا الأسلوب التدريبي يفتقد إلى الإيجابية عند أداء المهارات الفنية الدقيقة وبخاصة مهارات التصويب علي الهدف، لذا رأت الباحثة الخوض في هذه المشكلة من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسائل والأدوات المساعدة في الوحدات التدريبية ساعيةً بذلك إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة بـ (الذراعين والرجلين) تمهيداً لتطوير مهارات التصويب للاعبين كرة السلة الشباب وبالتالي تطوير أدائهم الفني خلال المباريات.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الأدوات المساعدة وذلك لمعرفة تأثيره علي مستوي أداء بعض مهارات التصويب لدي ناشئات كرة السلة عينة البحث وذلك في ضوء التعرف علي:

1- أهم عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في مستوي أداء مهارات التصويب في لعبة كرة السلة قيد البحث.

2- تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي مستوي أداء عناصر اللياقة البدنية المستخدمة قيد البحث.

3- تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي مستوي أداء مهارات التصويب في لعبة كرة السلة المستخدمة لدي الناشئات عينة البحث.

فروض البحث:

1- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات المساعدة تأثيراً إيجابياً علي مستوي أداء بعض عناصر اللياقة البدنية المستخدمة قيد البحث لدي ناشئات كرة السلة.

2- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات المساعدة تأثيراً إيجابياً علي مستوي أداء مهارات التصويب المستخدمة قيد البحث لدي ناشئات كرة السلة.

3- وجود فروق في نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة في مستوى أداء بعض عناصر اللياقة البدنية ومهارات التصويب المستخدمة قيد البحث لدى الناشئات كرة السلة.

المصطلحات المستخدمة :

- الأدوات المساعدة:

ويعرف عباس أحمد وعبد الكريم محمود (2002م) الأداة هي آلة أو وسيلة يستعان بها لتأدية عملها (5:5) كما أنها تلك الأشياء الصغيرة الحجم التي يمكن أن يقبض عليها بالذراعين أو بذراع واحدة أو بالرجلين (10 :1)، وتؤكد ناهده الدليمي (2008م) بأنه يمكن استخدامها وهي ثابتة على الأرض أو في اليدين أو وهي طائرة في الهواء (31 :12)

وهي عبارة عن مجموعة من الأجهزة والأدوات المساعدة التي يمكن استخدامها في تبسيط عملية تدريب القدرات البدنية وتعلم المهارات الحركية كما أن التنويع في استخدامها يشجع اللاعب على التعلم والتدريب باعتبارها وسيلة فعالة من وسائل التشويق والاقتصاد بالوقت وتقادي الإصابات. (إجرائي)

مهارات التصويب:

التصويب يقصد به حركة دفع الكرة باتجاه الهدف من قبل اللاعب بحركة رمي الكرة باستخدام يد واحدة أو كلتا اليدين وتظهر أهمية التصويب كمهارة أساسية في تحقيق الفوز للفريق وخاصة الفريق الذي يجيد أفراده التصويت بنسبة عالية من النجاح، وينقسم التصويب إلى:

- التصويب من الثبات: حيث يؤدي اللاعب مستقر علي الأرض كالرمية الحرة.
- التصويب من الحركة : حيث يؤديه اللاعب وهو مستقر في الهواء كالتصويبة السلمية - والتصويب من الوثب). (إجرائي)

الدراسات السابقة:

1- أجرت فاطمة البسيوني وآخرون (2022م) (17) دراسة هدفت 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 الجريبي القبلي البعدي لمجموعة واحدة، واختيرت عينة البحث عمياً وبلغ عددها (15) ناشئاً بنادي طنطا الرياضي إضافة إلى (12) ناشئ كعينة للدراسة الاستطلاعية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المساعدة قد أثر إيجابياً علي عينة البحث وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسين المهارات الهجومية لدي الأفراد عينة البحث بنسبة تحسن تراوحت ما بين (10.54%) لاختبار تحركات القدمين إلى (91.25%) لاختبار التصويب من داخل القوس درجة يمين 45.

2- أجري عبد العزيز ضاري (2017م) (11) دراسة هدفت التعرف علي فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، علي عينة قوامها (20) لاعب كرة السلة بنادي الجهراء تحت 18 سنة واختيرت عمدياً، تم تقسيمها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) قوام كل منها (20) طالباً، واستخدمت الاختبارات البدنية والمهارية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التعليمي قد أثر علي معدلات التحسن في بعض مهارات كرة السلة، حيث وصلت أعلى نسبة تحسن في مهارة التميرير على الحائط إلى (25.79%) تليها مهارة التصويب من الوثب بعد تمرير حيث بلغت (14.46%) وأخيراً مهارة المحاورة بين الأقماع بنسبة (10.24%) ووصلت نسبة التحسن مجتمعة إلى (16.88%).

3- أجري مؤمن العزاري (2017م) (30) دراسة هدفت التعرف علي فاعلية برنامج تعليمي مقترح لتنمية مهارات كرة السلة لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة، وقد اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، علي عينة قوامها (40) طالباً من طلاب المستوي الثاني تخصص كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة الأقصى واختيرت عمدياً، تم تقسيمها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) قوام كل منها (20) طالباً، واستخدمت الاختبارات البدنية والمهارية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التعليمي قد أثر علي معدلات التحسن في بعض مهارات كرة السلة، حيث وصلت أعلى نسبة تحسن في مهارة التميرير على الحائط إلى (25.79%) تليها مهارة التصويب من الوثب بعد تمرير حيث بلغت (14.46%) وأخيراً مهارة المحاورة بين الأقماع بنسبة (10.24%) ووصلت نسبة التحسن مجتمعة إلى (16.88%).

4- أجرت زينب الحديدي عوض (2016م) (7) دراسة هدفت التعرف علي تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على تعلم مهارة التصويب في كرة السلة لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، وقد اتبعت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (55) طالبة من طلبة الصف الثاني الإعدادي اختيرت بطريقة عمدية، تم تقسيمها بالأسلوب العشوائي إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وتكونت أداة الدراسة من اختبارات مهارية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، كما يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات طلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لصالح درجات طلاب المجموعة التجريبية، وصلاحيّة استخدام بعض الأدوات المساعدة على عينة البحث ونجاحها في تعليم مهارة التصويب في كرة السلة كما حققت الأدوات نتائج إيجابية أكثر من الطريقة المعتادة في تعليم مهارة التصويب في كرة السلة.

5- أجري مهند عبد الستار، عمر مجيد (2016م) (29) دراسة هدفت التعرف علي تأثير استخدام الأدوات التدريبية المساعدة لتطوير القوة الانفجارية للاعبي كرة السلة بأعمار دون (18 سنة)، وكذلك التعرف علي تأثير القوة الانفجارية في أداء بعض مهارات التهديف للاعبي كرة السلة بأعمار دون

(18 سنة)، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، وبلغ حجم العينة (8) لاعبين يمثلوا نسبة (32%) من مجتمع البحث تم اختيارهم عمدياً، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (6) أسابيع مرتين أسبوعياً بإجمالي (12) وحده تدريبي، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن التدريب باستخدام الأدوات المساعدة كان ذا فاعلية في تطوير الأداء البدني، وأن التطور البدني باستخدام الوسائل المساعدة انعكس في تطوير الأداء المهاري وأن التمارين البدنية بالنسبة للقدرات ذات التأثير الأكثر في ظروف المباراة له تأثير في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

6- أجري محمد عيد (2013م) (25) دراسة هدفت التعرف علي تأثير برنامج للتدريبات الموقفية على تحسين دقة التصويب للاعبي المستويات العليا لكرة السلة بدولة فلسطين، وافترض الباحث برنامج يؤدي لتحسين دقة التصويب بالنسبة (مراكز اللعب المختلفة) وبالنسبة (للتصويب السلمي - التصويب من القفز) وبالنسبة (دقة التصويبات بنقطتين وثلاث نقاط)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة لمناسبتها لطبيعة البحث، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة من الدراسة الأساسية المكونة من (12) لاعباً من لاعبي كرة السلة المستوي الأول للكبار لفريق خدمات اليريج في فلسطين وتم تطبيق الاختبارات القبلية والبرنامج التدريبي والاختبارات البعدية، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي حسن في دقة التصويب بنسبة بلغت (14.13%) لصالح القياس البعدي، وأوصى الباحث بضرورة استخدام التدريبات الموقفية في التدريبات من قبل المدربين وضرورة تطبيق البرنامج المقترح.

7- أجري حسن إسماعيل (2013م) (6) دراسة هدفت التعرف علي أثر توظيف الفيديو التفاعلي في تحسين الجانب المعرفي المرتبط بمهارة التصويب في كرة السلة، وتكونت عينة الدراسة من اللاعبين الناشئين في المدارس الاعدادية بوكالة الغوث الدولية بمخيم اليريج الذين تتراوح أعمارهم

بين (14 - 16) عاماً وعددهم (30) لاعباً، وأتبع الباحث المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين (تجريبية وضابطة)، مستخدماً مجموعة من الاستمارات لقياس الاختبارات البدنية والمهارية، وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الفيديو التفاعلي أدى إلى تحسن في مهارة التصويب (التصويب من القفز - التصويب من الرمية الحرة - التصويب السلمي) وبذلك فإن نسبة التحسن العام لجميع المهارات وصلت إلى (25.35%) وأوصى الباحث بالاهتمام بإجراء البحوث والدراسات علي باقي

مهارات كرة السلة والألعاب الفردية والجماعية الأخرى لمعرفة أثر الفيديو التفاعلي في التربية الرياضية.

8- أجري ضياء الشيباني (2011م) (8) دراسة بهدف بناء برنامج تدريبي يتضمن تدريبات باستخدام الحبال المطاطية، وكذلك التعرف على اثر البرنامج التدريبي المعد باستخدام الحبال المطاطية كوسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعتين المتكافئتين)، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الشامية بكرة السلة (الشباب) وعددهم (12) لاعباً، تم اختيارهم عمدياً من بين أندية مدينة الديوانية بكرة السلة لفئة الشباب حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين كل منهم (6) لاعبين، وقد توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية ذو أثر كبير ومساعدة فعالة في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، وأن تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لدى اللاعبين الشباب أدت إلى تطوير أداء التصويب من القفز لأفراد عينة البحث.

9- أجرت آيات إبراهيم (2011م) (4) دراسة هدفت التعرف على تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البدنية ودقة التصويب لناشئات كرة السلة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، علي عينة من (26) لاعبة من نادي الرواد اختيرت بالطريقة العمدية، تم تقسيمها بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة وتجريبية)، واشتملت الدراسة علي اختبارات بدنية ومهارية وبصرية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية والبصرية، كما يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات طلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لصالح درجات طلاب المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي القبلي البيني البعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئات كرة السلة تحت 18 سنة بالأندية ومراكز الشباب المشاركة بدوري منطقة الغربية لكرة السلة (الشباب) للموسم الرياضي 2024/2023م عن المجموعة الأولى والبالغ عددهم (8) أندية.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئات نادي طنطا الرياضي تحت 18 سنة والمشاركين بدوري منطقة الغربية لكرة السلة، والبالغ عددهم (25) ناشئةً هم أعضاء الفريق للموسم الرياضي 2024/2023م عن المجموعة الأولى وتم استبعاد (9) ناشئات من العينة وهن (3) ناشئات (الغير منتظمات في التدريب والقياسات) و(6) ناشئات (للعينة الاستطلاعية) وبذلك أصبح حجم العينة (16) ناشئةً طبق عليهم برنامج البحث، وتم اختيار العينة عمدياً للأسباب التالية:

- 1- أن المرحلة السنوية المختارة تشارك بدوري الشباب لكرة السلة ويشرف عليه اتحاد اللعبة.
 - 2- اهتمام مجلس إدارة نادي طنطا بقطاع الناشئين بصورة أكبر من أي نادي آخر بمجتمع البحث وتوفير الكوادر التدريبية المؤهلة والدعم المادي بها.
 - 3- تعاون المسؤولين بالنادي مع الباحثة واهتمامهم بما يتيح لها فرص تطبيق تجربة البحث وتسهيل إجراءاتها.
 - 4- قناعة الجهاز الفني للفريق بضرورة تطوير قدرات الفريق من خلال البرامج التدريبية الهادفة إلى الارتقاء بتنمية قدرات الناشئات.
- وللتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية قامت الباحثة بإيجاد قيمة (z) بين أفراد العينة في بعض متغيرات النمو، وهذا ما يوضحه جدول (1).

جدول (1)

اعتدالية توزيع عينة البحث في بعض متغيرات النمو

ن=22

دلالات التوصيف الإحصائي				وحدة القياس	المتغيرات
مستوى الدلالة	قيمة z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.911	0.561	1.31	17.472	سنة	السن
0.645	0.739	5.251	182.781	سم	الطول
0.545	0.80	4.596	68.435	كجم	الوزن
0.323	0.323	3.256	4.108	سنة	عدد سنوات الممارسة

يوضح جدول (1) أن قيم (Z) أقل من القيمة الجدولية وأنها جميعها معتدلة وغير مشتتة وتنسب بالتوزيع الطبيعي، مما يدل على اعتداليه توزيع الناشئات عينة البحث في بعض متغيرات النمو.

- وسائل وأدوات جمع البيانات:

- المسح المرجعي:

قامت الباحثة بإجراء مسح للمراجع والدراسات والبحوث العلمية المتخصصة في رياضة كرة السلة أرقام (11)، (26)، (5)، (9)، (2)، (3)، (33)، (37)، (35) وذلك لحصر أهم القدرات البدنية الخاصة والمؤثرة في الأداء الفني لمهارات التصويب في كرة السلة، وتحديد أهم وسائل قياسها، حيث تم التوصل إلى القدرات البدنية التالية والتي حازت علي نسبة اتفاق لا تقل عن 75%:

1- القوة المميزة بالسرعة للرجلين (100%).

2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين (100%).

3- السرعة (77.8%).

4- القوة الانفجارية (66.7%).

5- الدقة (100%).

6- التوافق والتوازن (66.7%).

7- الرشاقة (100%).

8- المرونة (88.9%).

- الاختبارات المستخدمة:

- اختبارات القدرات البدنية: مرفق (1)

بعد الاتفاق علي القدرات البدنية الخاصة المؤثرة في الأداء الفني لمهارات التصويب في كرة السلة التي تجاوزت نسبة 75% من إجمالي الآراء من خلال المسح المرجعي، فقد تم التوصل إلى الاختبارات التالية:

جدول (2)
الاختبارات البدنية التي تم التوصل إليها

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القدرة المراد قياسها	النسبة %
1	الوثب العمودي لسارجنت	سم	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	88.9%
2	دفع كرة طبية باليدين من الجلوس طوياً	متر	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	100%
3	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	المرونة	100%
4	العدو مسافة 30 م	ثانية	السرعة	100%
5	الجري المتعرج	ثانية	الرشاقة	88.9%
6	التصويب علي الدوائر المتداخلة	ثانية	الدقة	100%

- اختبارات مهارات التصويب. مرفق (1)

جدول (3)
اختبارات مهارات التصويب قيد البحث

م	مهارات التصويب	الاختبارات	النسبة %
1	التصويب من الثبات	الرمية الحرة	88.9%
2	التصويب من الحركة	التصويبية السلمية	100%
		التصويب من الوثب	100%

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:

- ملعب كرة سلة قانوني + أهداف سله + كرات سلة + أقماع.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم - طباشير.
- جهاز مقياس الطول رستاميتير rest metere لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب 0.01 ثانية - شريط قياس.
- شرائط مطاطية - الحبال المطاطية - أحزمة جلد عريضة - أكياس رمال.
- كرات طبية وزن (2) كجم - بارات حديد - دمبلز - أثقال مختلفة النقل.
- جهاز مالتى جيم (جهاز التدريب متعدد المحطات) جهاز السحب.
- مقاعد سويدية - مقاعدة مختلفة الارتفاعات والأحجام.
- الحواجز - الأطواق - حوائط.

- استمارات جمع البيانات:

قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على:

- استمارة بيانات خاصة بأفراد العينة (الاسم - العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات والقياسات قيد البحث.

- المعايير العلمية للاختبارات قيد البحث:

سعت الباحثة إلى إيجاد المعايير العلمية للاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة ولكن من المنطق تحري المعايير العلمية على هذه الاختبارات عند تطبيقها على الناشئات عينة البحث بغرض إعادة تقنينها، وهنا قامت الباحث بإجراء المعايير العلمية للاختبارات البدنية والمهارية على النحو التالي:

أولاً: معامل صدق الاختبارات.

اعتمدت الباحثة على صدق التمايز وذلك بمقارنة درجات الربيع الأعلى (كمجموعة مميزة) بدرجات الربيع الأدنى (كمجموعة غير مميزة) للاختبارات المختارة لقياس متغيرات البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (6) ناشئات يمثلون فريق نادي طنطا تحت 18 سنة، وتمت المقارنة باستخدام اختبار ت، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معامل الصدق باستخدام أسلوب (التمايز) في اختبارات المتغيرات المختارة

ن=6

الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة (ت) المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
الوثب العمودي لسارجنت	سم	28.20	1.24	32.50	1.36	*5.224
	متر	4.10	0.97	5.58	0.59	*2.914
	سم	32.63	0.78	38.60	0.69	*12.84
	ثانية	6.83	1.24	5.07	0.42	*3.006
	ثانية	7.73	0.84	6.03	0.80	*3.270
التصويب على الدوائر المتداخلة	ثانية	53.92	2.75	59.68	3.07	*3.124
	درجة	13.01	1.55	15.84	0.44	*3.927
	درجة	14.28	1.68	18.03	1.19	*4.072
	درجة	12.32	0.58	17.28	1.77	*5.954

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.776 * مستوى الدلالة

يوضح جدول (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الربيع الأعلى (كمجموعة مميزة) بدرجات الأرباع الأدنى (كمجموعة غير مميزة) ولصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات عند مستوي معنوية (0.05)، مما يؤكد أن تلك الاختبارات صادقة في قياس ما وضعت من آجلة.

ثانياً: معامل ثبات الاختبارات:

استخدمت الباحثة أسلوب الاختبار - إعادة الاختبار علي عينة الدراسة الاستطلاعية بفواصل زمني قدره (3) أيام بين القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون، حيث يتفق كل من صبحي حسانين (2004م)، مصطفى باهي (1999م)، ليلي فرحات (2001م) على أن تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه يعتبر من أكثر الطرق الإحصائية استخداماً في حساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية (23 : 153) (27 : 197) (19 : 7) والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامل الثبات باستخدام أسلوب (اختبار - إعادة الاختبار) لقياس المتغيرات المختارة

ن=6

القياسات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ت) المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
الوثب	سم	30.35	1.87	31.03	1.90	0.863
	متر	4.62	0.92	4.88	1.22	0.879
	سم	35.86	0.91	36.00	0.88	0.821
	ثانية	5.75	2.03	5.69	1.10	0.762
	ثانية	6.58	1.46	6.61	0.99	0.802
التصويب	درجة	56.73	1.98	57.11	2.72	0.793
	درجة	14.73	1.92	15.32	1.39	0.890
	درجة	16.55	1.43	16.65	1.85	0.773
	درجة	17.09	1.60	17.33	1.81	0.804

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.754$

يتضح من الجدول رقم (5) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القياس الأول والقياس الثاني عند مستوي معنوية 0.05، مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

- البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (2)

قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي المقترح بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ونتائج الدراسات المرتبطة (3)،(4)،(7)،(8)،(11)،(16)،(17) والاستعانة برأي السادة الخبراء في مجال تدريب كرة السلة وفقاً للخطوات التالية:

- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات المساعدة إلى تطوير مستوى أداء بعض مهارات التصويب لدي ناشئات كرة السلة خلال الموسم الرياضي.

- معايير وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات المساعدة لمستوي اللاعبين
- عينة البحث من النواحي (البدينية - المهارية) قيد البحث.
- مراعاة عوامل السلامة وعدم تعرض اللاعبات عينة البحث إلى أخطار الحمل الزائد تجنباً من حدوث الإصابة.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.

- أسس وضع البرنامج:

انطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث ومن خلال المسح المرجعي والاستفادة بأراء الخبراء، تم وضع الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات المساعدة لمعرفة تأثيرها علي مستوى أداء بعض مهارات التصويب لدي ناشئات كرة السلة خلال الموسم الرياضي وبما يتناسب مع أهداف البحث فيما يلي:

- قامت الباحثة بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي المقترح من خلال المسح المرجعي لحصر التدريبات الخاصة بتطوير كافة جوانب عملية التدريب.
- تم ترتيب الوحدات التدريبية خلال فترات الموسم التدريبي وتقنين الأحمال الخاصة بها والمشملة على (الشدة - الحجم - التكرار).
- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي والتدرج بها خلال مراحل أداء البرنامج وقد اشتملت فترة البرنامج على عدد (8) أسابيع موزعة على النحو التالي:
- فترة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات 5 أسبوع.
- فترة المنافسات (أ) 3 أسابيع منها فقط.
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج بـ (4) وحدات.
- إجمالي عدد الوحدات = 124 وحدة مع اعتبار أيام المنافسات خارج أعداد الوحدات التدريبية.
- تراوحت أزمدة التدريب للوحدات التدريبية من (60) إلى (90) دقيقة وقد بلغت (40) ساعة تدريبية.
- تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي حيث بلغ (2400) دقيقة.

- محتويات البرنامج:

بناءً على ما استقرت عليه الباحثة من خلال المسح المرجعي للعناصر البدنية المؤثرة على الحالة المستوى المهاري فقد اشتملت مكونات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات المساعدة على المراحل التالية:

- مرحلة الإحماء: مرفق (3)

اشتملت تدريبات الإحماء خلال أسابيع البرنامج التدريبي المقترح على عدد (30) تدريب تم توزيعهم على عدد (6) نماذج بواقع (5) تدريبات لكل نموذج. مرفق (2)

- مرحلة الإعداد البدني: مرفق (4)

تم اختيار عدد (117) تدريب لتنمية وتطوير الجانب البدني للاعبين، حيث تم ترقيم العناصر البدنية بأرقام مسلسلة بتسلسل عام الصفات البدنية (لكل صفة علي حده) قيد البحث يبدأ من رقم (1) حتي نهاية ترتيب كل عنصر) وفقاً لترتيب العناصر الموضحة بالمرفق رقم (3)، وتنقسم إلى:

- مرحلة الإعداد البدني العام:

وقد اشتملت هذه المرحلة على تدريبات الصفات البدنية التالية لدورهما الهام في رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين بما يعود بالإيجاب علي مستوي مهارات التصويب حيث تمثلت في:

- تدريبات القوة المميزة بالسرعة للرجلين (6) تدريبات مرقمة من (رقم 1 : 6)
- تدريبات القوة المميزة بالسرعة للذراعين (6) تدريبات مرقمة من (رقم 1 : 6)
- تدريبات السرعة (9) تدريبات مرقمة من (رقم 1 : 9)
- تدريبات القوة الانفجارية (18) تدريباً مرقمة من (رقم 1 : 18)
- تدريبات الدقة (5) تدريبات مرقمة من (رقم 1 : 5)
- تدريبات المرونة (8) تدريبات مرقمة من (رقم 1 : 8)
- تدريبات الرشاقة (9) تدريبات مرقمة من (رقم 1 : 9)
- تدريبات التوافق والتوازن (16) تدريباً مرقمة من (رقم 1 : 16)

- مرحلة الإعداد البدني الخاص باستخدام الأدوات: مرفق (5)

وقد اشتملت علي تمرينات باستخدام الأدوات المساعدة لتطوير القدرات البدنية المؤثرة علي أداء مهارات التصويب للناشئات عينة البحث وتمثلت في عدد (63) تمرين وزعت كالتالي:

- تمرينات باستخدام الحائط وعددها (6) مرقمة من (6 : 1)
- تمرينات باستخدام الحواجز وعددها (6) مرقمة من (7 : 12)

- تمرينات باستخدام الأطواق وعددها (10) مرقمة من (13: 22)
- تمرينات باستخدام الكرات الطبية وعددها (22) مرقمة من (23: 44)
- تمرينات باستخدام المقعد السويدي وعددها (12) مرقمة من (45: 56)
- تمرينات باستخدام الشريط المطاطي وعددها (7) مرقمة من (57: 63)

- مرحلة الإعداد المهاري: مرفق (6)

وقد احتوى هذا الجزء خلال البرنامج التدريبي على تمرينات الأداء المهاري وعددها (32) تمرين، وتمرينات التصويب المتنوع (فردية مركبة) وعددها (21) تمرين. مرفق رقم (4)

- مرحلة المباريات التدريبية :

وقد احتوى هذا الجزء علي تدريب للمجموعات علي الجمل التكتيكية الخاصة بمهارات التصويب من خلال تقسيمات تدريبية علي هيئة مباريات مصغرة والتي تهدف إلى لتثبيت ناحية خطيه سواء فردية أو جماعية معينة. مرفق (8)

- مكونات الوحدة التدريبية اليومية:

قامت الباحثة بمراعاة الأسس الفسيولوجية في التدريب الرياضي عند وضع البرنامج التدريبي، وقامت بتقسيم الوحدات التدريبية اليومية إلى ثلاثة أجزاء هي:

1- الإحماء:

قامت الباحثة ببدء برنامجها التدريبي بالجزء الخاص بالإحماء الجيد الذي يخدم هدف كل وحدة تدريبية يومية، وقد تراوحت مدته من (5 - 15) دقيقة بهدف تنبيه الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي.

2- الجزء الرئيسي:

تم اختيار تمرينات هذا الجزء من الوحدة التدريبية من البرنامج لتحقيق هدف كل مرحلة من مراحل تطوير المستوي (البدني - المهاري) مع مراعاة الشروط الموضوعية لكل تمرين من حيث زمن الأداء وعدد مرات التكرار وفترات الراحة لكل تمرين وأسلوب ومواصفات التمرين وقد تراوح زمن هذا الجزء من (50 - 65) دقيقة.

3- الجزء الختامي:

وقد تحدد هذا الجزء من الوحدة التدريبية للبرنامج لتحقيق التهدئة والاستشفاء من التدريبات لعودة الجسم لحالته الطبيعية كما كانت قبل بداية التدريب وتراوح زمن هذا الجزء من (5 - 10) دقائق.

والجدول التالي (6) يوضح نموذج لوحدة تدريبية من وحدات البرنامج التدريبي المقترح.



جدول (6)

نموذج وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع رقم : (2) من فترة الإعداد للمباريات رقم الوحدة : (5)


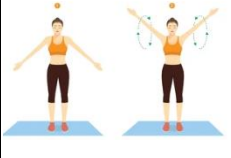
زمن الوحدة : 90 ق حمل التدريب : متوسط

الهدف الرئيسي: الارتقاء بمستوى الأداء العام بصورة شاملة ومتزنة - معرفة ومراجعة الأداء المهاري من خلال تطوير الأداء المهاري بالكرة.

طريقة التدريب: فترى منخفض الشدة.

الهدف الفرعي: الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للتصويب من خلال التدريبات المهارية والمركبة.

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	هدف التدريب	متغيرات التدريب		الأدوات
				زمن التدريب	تكرار	
				أداء	راحة	
الإعداد الإداري	- حصر عدد الناشئات-التأكيد على ملابس التدريب الموحدة - توزيع البرنامج الأسبوعي على اللاعبات.		مقابلة اللاعبات			
الإعداد النظري	- التأكيد من قبل المدرب على أهمية الإعداد والحث على بذل المزيد من الجهد من خلال هذه الفترة لأنها لا أساس في الموسم التدريبي وتوضيح أهداف الأسبوع الثاني.		توضيح أهمية الوحدة			
الإحماء	نموذج 3 - العدو حول ملعب كرة السلة محدد بـ 10 كرات طبية لمدة 3 ق. - ثني الجذع أماما للمس الأرض مع مد الرجلين. - ثني الجذع أماما وأسفل والضغط. - الوثب مع تباعد القدمين. - تبادل ثني الركبتين وميل الجذع خلفاً. - تبادل ضغط الرقبة علي الجانبين. - دوائر بالذراعين أماما وخلفاً.		تهيئة عضلات الجسم للعمل البدني	5 ق	1 ق	قمصان تدريب لكل مجموعتين بلونين مختلفين
الإعداد البدني	- (رقود- الذراعين جانباً) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس الأرض بالقدمين 10ث. (قدرة رجلين) - (وقوف) تمرير الكرة من أمام الجسم والنقاطها من الخلف (قدرة ذراعين) - (وقوف) العدو في المكان 10 ث. (سرعة) - (وقوف) جري زجاجي بين الأقماع والتصوب من خارج منطقة التصويب. (دقه)		تنمية عناصر اللياقة البدنية	5 ق	1 ق	5 كرات أقماع
	تمرينات بالأدوات - الوقوف علي بعد 2م من الحائط - الجري للأمام تجاه الحائط ثم دفع الحائط والدوران للجري بأقصى سرعة لمسافة 15م. (الحائط) - الحجل على كرات طبية المسافة بين الكرات من 1- 1.5م زيادة المسافة مع تقدم المستوي		تطوير القدرات البدنية الخاصة بالأدوات	5 ق	1 ق	حائط كرات طبية

الأدوات	متغيرات التدريب		هدف التدريب	التنفيذ	محتوى الوحدة	أجزاء الوحدة
	تكرار	زمن التدريب أداء راحة				
					تكرار من 4-6 مرات. (كره طيبه)	
كرات سله أقماع	5	1ق 60ق	تدريب مهاري مركب وفردى بالتصويب		أداء مهاري - أداء تمريرات مختلطة بين كل اثنان من اللاعبين - يجلس اللاعبون في وضع الجلوس طولاً فتحاً ويضع كل منهم الكرة أمامه بين الرجلين، ثم يبدأ في تنطيطها حتى ترتفع عن الأرض حيث يستمر في المحاورة بها ويجري زجاجي بين الأقماع ويصوب من خارج منطقة التصويب. - تصويب من الثبات تصويب فردي - مباراة تدريبية (التركيز علي التمريرة الصدرية والتصويب من الثبات والحركة)	الإعداد المهاري
ملعب كرة السلة	2	1ق 5ق	التهدئة والاسترخاء		- (رقود. إغلاق العينين) استرجاع أفضل أداء تم تنفيذه اثناء الوحدة التدريبية - (وقوف فتحا. ميل الجذع أماماً) تبادل مرجحة الذراعين للأمام وللخلف. - الجري الخفيف للأمام وللخلف بخطوات قصيرة مع تنظيم التنفس.	الختام

- تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية خلال فترة الإعداد للمباريات وبداية فترة المنافسات (أ) لمدة ثلاث أسابيع، مع اعتبار أيام المنافسات خارج أعداد الوحدات التدريبية.

- الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على الناشئات عينة البحث في الفترة من يوم الثلاثاء 2023/1/24م وحتى يوم الثلاثاء 2023/3/21م ولمدة (8) أسابيع، واشتملت على (32) وحدة تدريبية.

- قياسات البحث :

- القياس القبلي:

قامت الباحثة بتطبيق القياس القبلي لاختبارات البحث خلال يومي الأحد والأثنين (22 و 2023/1/23م) وذلك في صالة نادي طنطا.

- القياس التبعي (بعد نهاية فترة الإعداد للمباريات وقبل فترة المنافسات):

قامت الباحثة بتطبيق القياس التبعي لاختبارات البحث خلال أيام الأربعاء والخميس (22 و 2023/2/23م) وذلك في صالة نادي طنطا.

- القياس البعدي (بعد نهاية تطبيق البرنامج):

قامت الباحثة بتطبيق القياس البعدي للبحث خلال أيام الأربعاء والخميس (22 و 2023/3/23م) وذلك في صالة نادي طنطا بنفس شروط القياسات السابقة.

- المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة والمعالجات الإحصائية التالية بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وهي:

- المتوسط الحسابي *Arithmetic mean*
- الانحراف المعياري *The standard deviation*
- معامل الالتواء *Skew ness coefficient*
- معامل الارتباط لبيرسون *Simple correlation coefficient (person)*
- اختبارات للفروق *.Independent - simples. test*
- اختبار التحسن بواسطة النسب *Improvement rates by percentage*
- النسبة المئوية % *Percent rate*
- تحليل التباين *Analisi Of Varins .F. Test*
- دلالة الفروق بين المتوسطات *L.S.D Less Sagneficant Deffrant*

- عرض النتائج ومناقشتها:

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول (المتغيرات البدنية):

جدول (7)

تحليل التباين بين متوسطات قياسات البحث الثلاث (القبلي - التبعي - البعدي)
في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=16

الاختبارات البدنية	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الوثب العمودي لسارجنت	بين المجموعات	1.212	2	0.606	*3.788
	داخل المجموعات	7.200	45	0.16	
دفع كرة طبية باليدين	بين المجموعات	31.896	2	15.948	*30.033
	داخل المجموعات	23.895	45	0.531	
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	بين المجموعات	46.666	2	23.333	*33.524
	داخل المجموعات	31.320	45	0.696	
العدو 30 متر	بين المجموعات	0.268	2	0.134	*9.571
	داخل المجموعات	0.630	45	0.014	
الجري المتعرج	بين المجموعات	155.73	2	77.865	*88.583
	داخل المجموعات	39.555	45	0.879	
التصويب علي الدوائر المتداخلة	بين المجموعات	9.016	2	4.508	*34.412
	داخل المجموعات	5.895	45	0.131	

قيمة (ف) عند مستوى 0.05 = 3.27 * مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات البحث الثلاث (القبلي- التتبعي- البعدي) في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوي 0.05، وسوف يقوم الباحث بحساب أقل فرق معنوي للتعرف على معنوية هذه الفروق وتحديد اتجاهها.

والجدول رقم (8) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاث (القبلي- التتبعي- البعدي) في المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاث (القبلي- التتبعي- البعدي) في المتغيرات البدنية قيد البحث

دلالة الفروق L.S.D	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياس	الاختبارات البدنية
	3	2	1			
0.238	*2.98	*1.9		31.03	القبلي	الوثب العمودي لسارجنت
	*1.08			32.93	البيني	
				34.01	البعدي	
0.434	*3.08	*0.68		4.68	القبلي	دفع كرة طبية باليدين
	*2.4			5.36	البيني	
				7.76	البعدي	
0.497	*1.39	*0.86		35.72	القبلي	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
	*0.53			36.58	البيني	
				37.11	البعدي	
0.070	*0.45	*0.38		5.70	القبلي	العدو 30 متر
	*0.07			5.32	البيني	
				5.25	البعدي	
0.558	*0.61	0.47		6.72	القبلي	الجري المتعرج
	0.14			6.25	البيني	
				6.11	البعدي	
0.215	*0.70	*0.25		56.89	القبلي	التصويب علي الدوائر المتداخلة
	*0.45			57.14	البيني	
				57.59	البعدي	

أظهرت نتائج الجدول (8) الخاص بحساب دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) للعينة في المتغيرات البدنية قيد البحث أن هناك دلالة إحصائية بين القياسين البيني والقبلي لصالح البيني في جميع اختبارات القدرات البدنية ما عدا إختبار الجري المتعرج لم توجد له أي فروق معنوية، وأن هناك فروق بين القياس البعدي وكلا من القياسين القبلي والبيني لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية، فيما عدا القياس البيني والبعدي لاختبار الجري المتعرج فلم توجد بينهما أي دلالة معنوية.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الوسائل والأدوات المساعدة والذي طبق على عينة البحث الأساسية والذي راعت فيه الباحثة التخطيط العلمي للبرنامج التدريبي المقترح وإتباع أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي حيث اتسم البرنامج بالتممية الشاملة والمتوازنة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات لعبة كرة السلة بشكل عام ومهارات التصويب على وجه الخصوص، حيث روعي استخدام الأدوات التي وجهت إلى جميع عضلات جسم اللاعبات.

وتعزى الباحثة اهتمامها بتطوير الجانب البدني نظراً لأهميته الكبيرة باعتباره أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من لازم عباس، وقاسم عباس (2012م) (18) من وجود علاقات ارتباط محددة لكل مركز في القدرات البدنية مع الأداء المهاري وحسب متطلبات المركز الذي يشغله اللاعب، ودراسة ضياء الشيباني (2011م) (8) في أن تم التوصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث، وأنه يتفاوت حجم التأثير الحادث في بعض القدرات البدنية الخاصة لدى الأفراد عينة البحث.

وأيضاً أكدت نتائج دراسة دي مارييس وآخرون De Maress. et al (2011م) (35) في أنه قد توصل إلى أنه لتحقيق مستوى متقدم يجب إعداد البرامج التدريبية بحيث تتضمنها تدريبات فترية عالية الشدة لتحسين القدرات الهوائية واللاهوائية للناشئين.

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه عمرو أبو المجد، وجمال النمكي (1997م) على أن تنظيم البرنامج هو ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة أي يكون هناك اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية، وتهدف عملية التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضاً تحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب (16: 184)

وقد اتفقت النتائج التي توصلت إليها الباحثة مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق (2005م) في أن استمرارية التدريب تؤدي إلى تطوير الحالة التدريبية مع تثبيت ما اكتسبه اللاعب من قبل. (12: 97)

كما تعزى الباحثة هذه الفروق أيضاً إلى الاهتمام من خلال البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة المطبق بتممية مكونات عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الارتقاء بمستوى أداء مهارات كرة السلة بصفة عامة ومهارات التصويب التي حددتها الباحثة خلال البحث بصفة خاصة، والذي أكدت على معنوية القياس البعدي في تلك المكونات البدنية الأساسية.

وبهذا تتحقق الباحثة من صدق الفرض الأول من فروض البحث والذي نص علي يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات المساعدة تأثيراً إيجابياً علي مستوي أداء بعض عناصر اللياقة البدنية المستخدمة قيد البحث لدي ناشئات كرة السلة.

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني (مهارات التصويب):

جدول (9)

تحليل التباين بين متوسطات قياسات البحث الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي)
في اختبارات التصويب قيد البحث

ن=16

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	اختبارات مهارات التصويب	
*3.788	0.106	2	0.2121	بين المجموعات	يمين	اختبار التصويب من الثبات
	0.028	45	1.260	داخل المجموعات		
*15.033	19.197	2	38.394	بين المجموعات	وسط	
	1.277	45	57.465	داخل المجموعات		
*8.524	4.909	2	9.819	بين المجموعات	يسار	
	0.576	45	25.920	داخل المجموعات		
*9.571	7.752	2	15.505	بين المجموعات	يمين	اختبار التصويبة السلامية
	0.810	45	36.450	داخل المجموعات		
*12.583	3.623	2	7.247	بين المجموعات	وسط	
	0.288	45	12.960	داخل المجموعات		
*10.412	17.846	2	35.692	بين المجموعات	يسار	
	1.714	45	52.830	داخل المجموعات		
*12.855	13.497	2	26.995	بين المجموعات	يمين	اختبار التصويب بالوثب بعد المحاورة
	1.050	45	47.25	داخل المجموعات		
*8.908	0.828	2	1.656	بين المجموعات	وسط	
	0.093	45	4.185	داخل المجموعات		
*6.473	0.530	2	1.061	بين المجموعات	يسار	
	0.082	45	3.690	داخل المجموعات		

قيمة (ف) عند مستوى $0.05 = 3.27$ * مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات البحث الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) في اختبارات مهارات التصويب قيد البحث، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوي 0.05، وسوف يقوم الباحث بحساب أقل فرق معنوي للتعرف على معنوية هذه الفروق وتحديد اتجاهها.

والجدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاث (القبلي-
التتبعي- البعدي) في اختبارات مهارات التصوير قيد البحث.

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاث (القبلي - المتبعي - البعدي)
في اختبارات مهارات التصويب قيد البحث

L.S.D	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياس	اختبارات مهارات التصويب	
	3	2	1				
0.058	*2.98	*1.9		5.03	القبلي	إختبار التصويب من الثبات	
	*1.08			6.93	البيني		
				8.01	البعدي		
0.641	*3.08	*0.68		4.68	القبلي		وسط
	*2.4			5.36	البيني		
				7.76	البعدي		
0.289	*2.18	*0.86		5.72	القبلي		يسار
	*1.32			6.58	البيني		
				7.90	البعدي		
0.270	*2.55	*0.62		4.70	القبلي	يمين	
	*1.93			5.32	البيني		
				7.25	البعدي		
0.190	*1.39	0.53		4.72	القبلي	وسط	
	0.86			5.25	البيني		
				6.11	البعدي		
0.464	*2.70	*1.25		4.89	القبلي	يسار	
	*1.45			6.14	البيني		
				7.59	البعدي		
0.363	*2.61	0.25		4.89	القبلي	يمين	
	*2.36			5.14	البيني		
				7.50	البعدي		
0.106	*1.94	*0.25		5.86	القبلي	وسط	
	*1.94			6.11	البيني		
				7.80	البعدي		
0.101	*2.58	*0.32		4.76	القبلي	يسار	
	*2.26			5.08	البيني		
				7.34	البعدي		

أظهرت نتائج الجدول رقم (10) الخاص بحساب دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) للعينة في اختبارات مهارات التصويب قيد البحث أن هناك دلالة إحصائية بين القياس البعدي وكلا من القياسين البيني والقبلي لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات مهارات التصويب ما عدا اختبار التصويب من الوثب بعد المحاورة يمين بين القياسين القبلي والبيني لم توجد له أي فروق معنوية.

وتعزي الباحثة الفروق الحادثة في المستوى المهاري إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات المساعدة والذي اشتملت كافة تدريباته على تدريبات بدنية باستخدام الأدوات المساعدة لتنمية مهارات اللاعبين (الفردية والجماعية) والمنبثقة من متطلبات الأداء المهاري في كرة السلة والمناسبة للمرحلة السنوية (عينة البحث) بما يمكن اللاعبين من التوجيه الهادف لحركاتهم، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري وخاصة مهارات التصويب بأنواعه.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة زينب الحديدي (2016م) (7) من صلاحية البرنامج المقترح باستخدام بعض الأدوات المساعدة على عينة البحث ونجاحها في تعليم مهارة التصويب في كرة السلة كما حققت الأدوات نتائج إيجابية أكثر من الطريقة المعتادة في تعليم مهارة التصويب في كرة السلة، ونتائج دراسة محمد عيد (2013م) (25) من أن برنامج التدريبات المقترح ذات دلالة إحصائية في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لصالح المجموعة التجريبية، وقد حسن من دقة التصويب بنسبة بلغت (13، 14%) لصالح القياس البعدي.

كما أكدت نتائج دراسة مهند عبد الستار، عمر مجيد (2016م) (29) علي فاعلية التدريب باستخدام الأدوات المساعدة في تطوير الأداء البدني، وأن التطور البدني باستخدام الوسائل المساعدة انعكس في تطوير الأداء المهاري وأن التمارين البدنية بالنسبة للقدرات ذات التأثير الأكثر في ظروف المباراة له تأثير في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

وبهذا تتحقق الباحثة من صدق الفرض الثاني من فروض البحث والذي نص علي يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات المساعدة تأثيراً إيجابياً علي مستوى أداء مهارات التصويب المستخدمة قيد البحث لدي ناشئات كرة السلة .

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث (نسب التحسن):

جدول (11)

نسب التحسن بين القياسات الثلاث (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات البدنية قيد البحث

الاختبارات	القبلي	البيني	البعدي	نسب التقدم %		
				2×1	3×2	3×1
الوثب العمودي لسارجنت	31.03	32.93	34.01	6.12%	3.28%	9.60%
دفع كرة طبية باليدين	4.68	5.36	7.76	14.53%	44.77%	65.81%
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	35.72	36.58	37.11	2.41%	1.45%	3.89%
العدو 30 متر	5.70	5.32	5.25	6.67%	1.32%	7.89%

9.08%	2.24%	6.99%	6.11	6.25	6.72	الجري المتعرج
1.23%	0.79%	0.42%	57.59	57.14	56.89	التصويب علي الدوائر المتداخلة

يوضح جدول (11) نسب التحسن لكل من القياسين البيني والبعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث، حيث اتضح أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي والبيني عن القياس القبلي، وأن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس البيني في جميع اختبارات القدرات البدنية، حيث كانت علي النحو التالي:

- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (14.53%) لصالح القياس الثاني لمتغير القدرة العضلية للذراعين، بينما كانت أقل نسبة هي (0.42%) لصالح القياس الثاني لمتغير الدقة.

- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (44.77%) لصالح القياس الثالث لمتغير القدرة العضلية للذراعين، بينما كانت أقل نسبة تحسن (0.79%) لصالح القياس الثالث لمتغير الدقة.

- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (65.81%) لصالح القياس الثالث لمتغير القدرة العضلية للذراعين، بينما كانت أقل نسبة (1.23%) لصالح القياس الثالث لمتغير الدقة.

وترجع الباحثة نسب التحسن بين نتائج قياسات البحث الثلاثة إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسائل والأدوات المساعدة المختلفة، وكذلك ترى الباحثة أن التحسن في القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بالأداءات المهارية بشكل عام ومهارات التصويب خاصة قد أدى إلى تحسن في مستوى أداء مهارات التصويب قيد البحث، وكذلك فإن التمرينات باستخدام الوسائل والأدوات المساعدة التي تم تصميمها واختيارها كانت تعمل في اتجاهين تنمية القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة وفي نفس الوقت من خلال تنمية القدرات البدنية فإنها تعمل على تحسين مستوى مهارات التصويب قيد البحث، وذلك لأنها تؤدي بشكل خاص جداً يتشابه مع إداء المهارة من حيث المسار الحركي والزمني اللازم لإداء المهارة، ومقدار القوة، كذلك عمل العضلات التي تؤدي المهارة الفعلية أثناء المباريات أو التدريب.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج ودراسات كل من عبد العزيز ضاري (2017م) (11) ومهند عبد الستار، عمر مجيد (2016م) (29) وأيات إبراهيم (2011م) (4) ولازم عباس، قاسم عباس (2012م) (18) وعمر إبراهيم (2012م) (15) التي أكدت علي أهمية استخدام التمرينات بالأدوات المساعدة علي رفع مستوى أداء المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي. وقد اهتمت الباحثة أيضاً بمراعاة توجيه الحمل البدني لما للجانب البدني من أهمية كبيرة باعتباره أحد الدعائم الجوهرية في البرنامج التدريبي، كما راعت الباحثة أيضاً التدرج بالتدريبات الخاصة بالجانب المهاري مع ربطة بالجانب البدني حيث ركز على استخدام الأدوات

في الإعداد البدني الخاص في أجزاء الوحدة التدريبية الأمر الذي ساهم في الارتقاء على المستوى البدني والمهاري.

وفي هذا الصدد أيد كل من أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (2003م)، عصام عبد الخالق (2005م)، علي فهمي البيك (1992م) أن التدريب الرياضي يُعد أحد أهم أشكال الممارسة الرياضية المنظمة وهو وسيلة هامة من وسائل التربية الرياضية والبدنية في تحقيق أهدافها خاصة ما يتعلق منها بتطوير المستوى بكل أشكاله البدنية والمهارية والفنية من أجل تحقيق الإنجاز الرياضي على المستويين الفردي والجماعي. (1: 177)، (12: 280)، (13: 102)

كما ذكر علي البيك وعماد عباس (2009م) أن التدريب الرياضي عبارة عن مجموعة من التمرينات الرياضية تؤدي وفق أسس وقواعد خاصة للوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية. (13: 63)

جدول (12)

نسب التحسن بين القياسات الثلاث (قبلي- بيني- بعدي)
في اختبارات مهارات التصويب قيد البحث

نسب التقدم %			البعدي	البيني	القبلي	اختبارات مهارات التصويب
3×1	3×2	2×1				
%59.24	%15.58	%37.77	8.01	6.93	5.03	يمين
%65.81	%44.77	%14.53	7.76	5.36	4.68	وسط
%38.11	%20.06	%15.03	7.90	6.58	5.72	يسار
%54.26	%36.28	%13.19	7.25	5.32	4.70	يمين
%29.45	%16.38	%11.23	6.11	5.25	4.72	وسط
%55.22	%23.62	%25.56	7.59	6.14	4.89	يسار
%53.37	%45.91	%5.11	7.50	5.14	4.89	يمين
%33.11	%27.66	%4.27	7.80	6.11	5.86	وسط
%54.20	%44.49	%6.72	7.34	5.08	4.76	يسار

يوضح جدول (12) نسب التحسن لكل من القياسين البيني والبعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث في اختبارات مهارات التصويب قيد البحث، حيث اتضح أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي والبيني عن القياس القبلي، وأن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس البيني في جميع الاختبارات المهارية، حيث كانت علي النحو التالي:

- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (37.77%) لصالح القياس الثاني لاختبار التصويب من الثبات جهة اليمين، بينما كانت أقل نسبة هي (4.27%) لصالح القياس الثاني لاختبار التصويب من الوثب بعد المحاورة جهة الوسط.

- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (45.91%) لصالح القياس الثالث لاختبار التصويب من الوثب بعد المحاورة جهة اليمين، بينما كانت أقل نسبة (15.58%) لصالح القياس الثالث لاختبار التصويب من الثبات جهة اليمين.
- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (65.81%) لصالح القياس الثالث لاختبار التصويب من الثبات جهة الوسط، بينما كانت أقل نسبة تحسن (23.11%) لصالح القياس الثالث لاختبار التصويب من الوثب بعد المحاورة جهة الوسط.
- وتعزى الباحثة تلك النسب في التحسن للقياسات البعدية عن القبلية والتتبعية إلى التنمية الشاملة التي قامت الباحثة بتنميتها لكافة المهارات الحركية في الوحدات التدريبية مع التركيز على تطوير دقة التصويب المتنوع داخل البرنامج التدريبي الذي أعدته الباحثة والذي راعت فيه تطوير الجانب المهاري بصورة تسمح بالتطور في أداء المهارات (قيد البحث) والتي عبرت عنه نسب تحسن المشار إليها في كافة أنواع قياسات التصويب التي تم تدريب اللاعبات عليها طوال فترة البرنامج.
- وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة حسن إسماعيل (2013م) (6) في أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن مهارات التصويب (التصويب من القفز - التصويب من الرمية الحرة - التصويب السلمي) وبذلك فإن نسبة التحسن العام لجميع المهارات وصلت إلى (25،35%)، وأيضاً نتائج دراسة مؤمن العزازي (2017م) (30) والتي توصلت إلى أن البرنامج المقترح قد أثر على معدلات التحسن في بعض مهارات كرة السلة، حيث وصلت أعلى نسبة تحسن في مهارة التمرير على الحائط إلى (25.79%) تليها مهارة التصويب من الوثب بعد تمرير حيث بلغت (14.46%)، وكذلك دراسة فاطمة البسيوني وآخرون (2022م) (17) والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المساعدة قد أثر إيجابياً في تحسين المهارات الهجومية بنسبة تراوحت ما بين (10.54%) لاختبار تحركات القدمين إلى (91.25%) لاختبار التصويب من داخل القوس درجة يمين 45، ودراسة زينب الحديدي (2016م) (7) حيث توصلت إلى صلاحية استخدام بعض الأدوات المساعدة على عينة البحث ونجاحها في تعليم مهارة التصويب في كرة السلة.
- وفي هذا الصدد أكد مدحت يونس (2008م) أن وراء نماذج الأداء الناجح للمهارات الحركية المختلفة قدرات بدنية خاصة تتعلق باستعدادات الفرد الكاملة وأن هذه القدرات تؤدي وظائفها بشكل مترابط وسياق متبع ينتج عنه في النهاية الحصول على الحركة أو الأداء المهاري الصحيح سواء كانت هذه الحركة أو المهارة بسيطة أو مركبة. (26: 4)

من العرض السابق يتضح صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على وجود فروق في نسب التحسن بين القياسات القبلية والبيئية والبعديّة ولصالح القياسات البعدية في مستوى أداء بعض عناصر اللياقة البدنية ومهارات التصويب المستخدمة قيد البحث لدى الناشئات كرة السلة.



- الاستخلاصات والتوصيات:

- الاستخلاصات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة من خلال تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الوسائل والأدوات المساعدة، استخلصت الباحثة ما يلي :

- الاستخلاصات الخاصة بالمتغيرات البدنية:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات البحث الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوي (0.05).

- أظهرت نتائج حساب دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) للعينة في المتغيرات البدنية قيد البحث أن هناك دلالة إحصائية بين القياس البيني والقبلي لصالح القياس البيني في جميع اختبارات القدرات البدنية ما عدا اختبار الجري المتعرج لم توجد له أي فروق معنوية، وأن هناك فروق بين القياس البعدي وكلا من القياسين القبلي والبيني لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات المتغيرات البدنية، فيما عدا القياس البيني والبعدي لاختبار الجري المتعرج فلم توجد بينهما أي دلالة معنوية.

- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن لاختبارات القدرات البدنية لأفراد عينة البحث أن هناك نسب تحسن للقياسات البعدية والبينية عن القياسات القبلية في جميع اختبارات القدرات البدنية، حيث كانت علي النحو التالي:

- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (14.53%) لصالح القياس الثاني لمتغير القدرة العضلية للذراعين، بينما كانت أقل نسبة هي (0.42%) لصالح القياس الثاني لمتغير الدقة.

- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (44.77%) لصالح القياس الثالث لمتغير القدرة العضلية للذراعين، بينما كانت أقل نسبة تحسن (0.79%) لصالح القياس الثالث لمتغير الدقة.

- أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (65.81%) لصالح القياس الثالث لمتغير القدرة العضلية للذراعين، بينما كانت أقل نسبة (1.23%) لصالح القياس الثالث لمتغير الدقة.

- الاستخلاصات الخاصة بمهارات التصويب:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات البحث الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) في اختبارات مهارات التصويب قيد البحث، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوي (0.05).
- أظهرت نتائج حساب دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) للعينة في اختبار مهارات التصويب قيد البحث أن هناك دلالة إحصائية بين القياس البعدي وكلا من القياسين البيني والقبلي لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات مهارات التصويب ما عدا اختبار التصويب من الوثب بعد المحاورة يمين بين القياسين القبلي والبيني لم توجد له أي فروق معنوية.
- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن لاختبارات القدرات البدنية لأفراد عينة البحث أن هناك نسب تحسن للقياسات البعدية والبينية عن القياسات القبلية في جميع اختبارات مهارات التصويب، حيث كانت علي النحو التالي:
 - كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (37.77%) لصالح القياس الثاني لاختبار التصويب من الثبات جهة اليمين، بينما كانت أقل نسبة هي (4.27%) لصالح القياس الثاني لاختبار التصويب من الوثب بعد المحاورة جهة الوسط.
 - كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (45.91%) لصالح القياس الثالث لاختبار التصويب من الوثب بعد المحاورة جهة اليمين، بينما كانت أقل نسبة (15.58%) لصالح القياس الثالث لاختبار التصويب من الثبات جهة اليمين.
 - كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (65.81%) لصالح القياس الثالث لاختبار التصويب من الثبات جهة الوسط، بينما كانت أقل نسبة تحسن (23.11%) لصالح القياس الثالث لاختبار التصويب من الوثب بعد المحاورة جهة الوسط.

التوصيات :

- في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من استخلاصات توصي الباحثة بما يلي :
- العمل علي توفير الوسائل والأدوات والأجهزة الحديثة التي تستخدم في برامج تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية وقياساتها.
- ضرورة استخدام تمارين الأدوات والوسائل المساعدة خلال الوحدات التدريبية لما لها من تأثير إيجابي علي تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارات التصويب قيد البحث علي المرحلة السنوية للناشئات تحت 18 سنه عينة البحث.

- ضرورة استخدام التمارين المعدة في البرنامج التدريبي المقترح في الدراسة لغرض تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لارتباطهما بدقة وقوة التصويب للاعبين كرة السلة.
- التنوع في استخدام الوسائل المساعدة في التدريبات وعند اداء التمرينات خلال العملية التدريبية لما لها من اثر واضح في تنمية وتطوير الأداء وزيادة حافزية اللاعبين نحو التدريب.
- ضرورة اهتمام المدربين بالتحليل النوعي والفني وكذلك التحليل التشريحي للأداءات مهارية قبل اختيار نوعية التمرينات والأدوات لها باعتبارها إجراءات استرشادية هامة عند بناء البرامج.
- توجيه النتائج المستخلصة إلى العاملين في مجال رياضة كرة السلة للاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية وخاصة ما يتعلق بتطوير المهارات الهجومية.
- إجراء مزيد من الدراسات والبحوث المشابهة على فئات عمرية أخرى ولصفات بدنية ومهارات أخرى ولكلا الجنسين في رياضة كرة السلة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربيّة:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (2003 م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أحمد أمين فوزي، محمد عبد العزيز سلامة (1986م) : كرة السلة للناشئين، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 3- أحمد محمد الطنطاوي (2005م) : فاعلية تطوير القدرة الهوائية واللاهوائية وأثرها على بعض المكونات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداءات مهارية لناشئي كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 4- آيات إبراهيم (2011م) : تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البدنية ودقة التصويب لناشئات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 5- ثناء السيد محمد (1991م): دراسة عاملية للقدرات الحركية المرتبطة ببعض أساليب مهارة التصويب في كرة السلة، مجلة نظريات وتطبيقات الرياضة، العدد التاسع كلية التربية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

- 6- حسن إسماعيل (2013م) : أثر توظيف الفيديو التفاعلي لتحسين مهارة التصويب في كرة السلة لدى اللاعبين الناشئين بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- 7- زينب الحديدي عوض (2016م) : تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على تعلم مهارة التصويب في كرة السلة لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 8- ضياء ثامر مطر الشيباني (2011م) : أثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (11)، العدد (3)، الكويت.
- 9- عادل نسيم سليمان (1986م): القدرات الحركية المؤثرة في مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة من الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 10- عباس أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي (2002م) : كفايات تدريبية في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة البصرة، دار الحكمة.
- 11- عبد العزيز ضاري برجس ضاري (2017م) : التدريبات النوعية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لناشئي كرة السلة بدولة الكويت، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الرابع، يناير، الكويت.
- 12- عصام الدين عبد الخالق (2005م): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط13، دار المعارف، الإسكندرية.
- 13- علي فهمي البيك وعماد عباس (2009م): سلسلة الاتجاهات الحديثة، دار الفكر العربي، مطبعة التوني، الإسكندرية.
- 14- علي فهمي البيك (1992م): أسس إعداد لاعبي كرة القدم (والألعاب الجماعية)، مطبعة التوني، الإسكندرية.
- 15- عمر إبراهيم محمد حسين (2012م) : الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- 16- عمرو أبو المجد، جمال النمكى (1997م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- 17- فاطمة أحمد البسيوني، محمد إبراهيم جاد، منة الله محمد المقدم، أسماء عبده السملوي (2022م) : تأثير استخدام تدريبات مساعدة علي تحسين أداء مهارة التصويب السلمي لناشئات كرة السلة، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- 18- لازم محمد عباس، وقاسم محمد عباس (2012م): علاقة القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العدد الأول المجلد 12، مارس، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- 19- ليلى السيد فرحات (2001م) : القياس والإختبار في التربية الرياضية، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 20- محسن إبراهيم محمد (2010م) : تأثير التدريبات البصرية علي وظائف الرؤية الرياضية ومستوي أداء التصويبة الثلاثية لدي ناشئي كرة السلة، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- 21- محمد سمير سويدان (2011م) : دراسة الأداءات الحركية الهجومية للاعبين الارتكاز الناشئين في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 22- محمد عبد الرحيم اسماعيل (2003م) : الأساسيات المهارية والخطوية الهجومية في كرة السلة، ط2، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 23- محمد صبحى حسنين (2004م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، الطبعة 6، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 24- محمد عبد الكريم محمود (2016م) : الأداءات الفنية الهجومية للاعبين الارتكاز وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- 25- محمد عيد (2013م) : تأثير برنامج للتدريبات الموقفية على تحسين دقة التصويب للاعبين المستويات العليا لكرة السلة بدولة فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 26- مدحت يونس عبد الرازق (2008م) : فعالية برنامج للتدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية والمهارية لناشئي كرة السلة، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد 62 المجلد رقم 28، جامعة الزقازيق.
- 27- مصطفى حسين باهي (1999م) : كراسة التطبيقات الاحصائية، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- 28- منير مصطفى عابدين، نرمن فكري عبد الوهاب (2008م) : تأثير استخدام الكرة السويسرية علي تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 29- مهند عبد الستار عبد الهادي، عمر محمد مجيد (2016م) : استخدام الأدوات المساعدة لتطوير القوة الانفجارية وتأثيرها في أداء بعض مهارات التهديف بكرة السلة بأعمار دون (18 سنة)، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد الثامن والعشرون، العدد الرابع، جامعة بغداد.
- 30- مؤمن رمضان العزازي (2017م) : فاعلية برنامج تعليمي مقترح لتنمية مهارات كرة السلة لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الاقصى بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة الاقصى، غزة.
- 31- ناهدة الدليمي (2008م): أساسيات في التعلم الحركي، ط 1، دار الضياء للطباعة، النجف الاشرف.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 32- Arbason. A.. Sigurdsson. Sb.. Gudman Holem Engebete (2004): **Physical Fitness injuries and team performance in soccer.** Medicine Science and Sport Exercise. vol. (36). P. 243-285.
- 33- Charles B.W ruth (1994): **conceptsor physical fitness w.m.c brown publisher.** puluyve. U.S.A.
- 34- Charles B.W ruth (1994): **conceptsor physical fitness w.m.c brown publisher.** puluyve. U.S.A
- 35- David R. Lamb 1984: **Physiology of Exercise. Responses Ataptations.** Second Edition Macmillan publishing company. New York.
- 36- De Marées. Markus; Koehler. Karsten; Linville. John; Holmberg. Hans. Christer; Mester. Joachim. (2011) : **Effects of 5weeks' high-intensity interval training vs. volume training in 14-year-old soccer players.** Journal of Strength & Conditioning Research. 25(5): 1271-
- 37- Dick. w.f.(1985): **sports training principles official magazine of basketball.** London. Boston