

تأثير التدريب بالأسلوب التنافسي الفردي والجماعي على تنمية مستوى أداء التصويب للناشئين في كرة السلة

*د/محمد عبد المنعم محمود

المقدمة ومشكلة البحث

شهدت الألعاب الرياضية تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الأخيرة بفضل استخدام أفضل الوسائل العلمية الحديثة في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي واتخذت نظرياتهم منحى جديداً لمواكبة التطور للتوصل الي تحقيق أفضل النتائج الجيدة في الألعاب الرياضية بالاعتماد على الاسس العلمية الدقيقة والمدروسة، وتعد كرة السلة من الألعاب الجماعية المشوقة والمحبة للصغار والكبار لما تحمله من اثاره وسرعة وتشويق نتيجة لتطور مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططياً مما جعل المعنيين يطلقون عليها لعبة المواهب المتعددة، اذ تتطلب إتقان عالي للمهارات الاساسية الفردية من جهة وتنسيق العمل مع أعضاء الفريق الواحد من جهة أخرى (٤ : ٣٨٤)

وتعد رياضة كرة السلة واحدة من الرياضات التنافسية الفريقة التي تتطلب السرعة والدقة في الاداء المهاري ولعبة تحتاج الي التعاون والتنافس حيث يعمل التنافس على رفع الروح المعنوية والاحساس بالثقة والشجاعة، وهي من الالعاب المحببة لدى الشباب كونها تبعث الحماس من خلال التنافس فيما بينهم، فأنها رياضة تتطلب واجبات ومهام حركية وبذل مجهود بدني ومهارس كبير مما يتحتم على القائمين على التعليم والتدريب استخدام افضل الاساليب لتطوير القدرات المهارية للمتدربين. (٦ : ٤٨٩)

وأن التنوع في استخدام طرائق وأساليب مختلفة للتدريب يعمل على رفع الملل الناتج عن استخدام أسلوب واحد والمدرّب الناجح هو الذي يجيد تطبيق اكثر من أسلوب، ويهتم بمراعاة ميول واتجاهات المتدربين لان هذه الميول والاتجاهات تمثل دوافع لاستثارة الفرد، ومن الأساليب التي أثبتت الدراسات الحديثة جدواها في زيادة وسرعة التعلّم وفي تطوير المهارات بسرعة اكبر من باقي الأساليب هي أساليب التنافس الجماعي فالمنافسة تعدّ باعثاً مهماً وضرورياً في التدريب إذ أن تحضير اللاعب ومشاركته بمفردها لا تنطوي على أي

* أستاذ مساعد كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

معنى لكنها تكتسب معناها من ارتباطها بمستوى الطالب من أجل الحصول على افضل ما يمكن تحقيقه من مستوى جيد في المنافسة، وفي ضوء هذا تكون المنافسة خير عون في إنماء وتطوير مهارات وقدرات الفرد. (٤ : ٣٨٤)

ويعتمد استخدام المنافسة على أنواع النشاط الرياضي الممارس وعلى المواقف التي تتطلبها هذا النشاط بغية تحقيق الأهداف في مواقف لعب متغيرة وعليه تختلف المنافسة باختلاف هذه المواقف، وقد يتنافس اللاعب مع ذاته أو مع لاعب آخر أو مع مجموعة أخرى، وقد انفتحت أغلب المصادر في تقسيم أساليب المنافسة على ما يلي

- التنافس الذاتي

- التنافس بين أفراد المجموعة

- التنافس بين المجموعات (٢: ١٦٤)

ونظرًا لأن كرة السلة هي لعبة جماعية تتضمن العديد من المواقف التنافسية، ومن خلالها يمكننا اللعب وأداء حركة سريعة داخل ميادين صغيرة من ١٠ لاعبين بالإضافة إلى الدفاع أو الهجوم المضاد السريع ، فلذلك تكون الطريقة التنافسية هي أفضل طريقة للعب والتدريب وهي فعالة في تحسين مهارات كرة السلة ، علاوة على ذلك تهدف الطريقة التنافسية إلى زيادة الاهتمام والمتعة للمتعلمين أثناء التدريب وتزيد من القدرات الداخلية للاعب وزيادة التفاعل مع الزملاء وإتقان المهارات الأساسية لكرة السلة. (٢٠ : ٦٢)

ويذكر "عادل ناجي" (٢٠١٨م) أنه للوصول إلى الغاية المطلوبة في عملية التدريب في لعبة كرة السلة لابد من استخدام التمرينات المركبة ضمن الأسوب التدريبي التنافسي والذي يعد من الأساليب التدريبية الحديثة كونه يتميز بالسرعة في الأداء والدافعية واستثارة اللاعب وخلق جو تدريبي فعال تحت ضغط يماثل تنفيذ متطلبات المباراة. وتعد المهارات الهجومية إحدى عناصر لعبة كرة السلة التي يتحتم استخدامها بشكل كبير وأساسي لتحقيق الهدف المطلوب، لذا تمكن أهمية أعداد تمرينات مركبه واستخدامها وفق الأسلوب التنافسي وخاصة السرعة في تنفيذها حيث أنها تعمل على تطوير الجانبين المهاري والبدني والوصول الى مستويات أفضل في أداء هذه اللعبة، فضلا عن إن الواجبات الحركية والمتطلبات التي تفرضها طبيعة هذه التمارين قريبة لما يحدث داخل المباراة، كما أن هذه التمارين التنافسية تمتاز بانها

متنوعة ومشوقة عند ممارستها ويمكن استخدامها في مراحل التدريب المختلفة، حيث أن الأسلوب التنافسي في التدريب يعمل على حث اللاعب لبذل مجهود عالي ووضع اللاعب تحت ظرف وجو تنافسي قريب من ظروف وجو المباراة. (٥ : ١١)

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب فرق كرة السلة وخاصة للناشئين على مدار ٢٥ عاماً لاحظ أن دافعية الانجاز وتحقيق التطور في المستوى المهاري عند الناشئ تكون ضعيفة خلال التدريبات اليومية وذلك بسبب عدم توافر الحوافز المناسبة لتزيد من حماسه في التدريب ، فأصبح التدريب بالنسبة للناشئ عمل روتيني ممل في احيان كثيرة ، الأمر الذي لا ينتبه اليه كثير من مدربي فرق الناشئين ذوي الخبرة القليلة.

ويرى الباحث ان استخدام الاسلوب التنافسي الفردي والجماعي في التدريب على المهارات قد يزيد من دافعية اللاعبين في تحقيق مستوى أفضل في الأداء المهاري والانجاز، وذلك من خلال متابعتهم وتنافسهم فيما بينهم اذ سيحاول كل منهم ان يتفوق على منافسيه (زملائه) من خلال المنافسات التي تجرى بينهم خلال التدريب سواء كان التنافس بين الافراد أو بين المجموعات داخل الفريق، اذ يذكر محمد عثمان (١٩٩٠م) أن التدريب التنافسي يعد من الوسائل التدريبية التي يمكن للمدرب الاستعانة بها في العملية التدريبية للوقوف على المستوى الحقيقي للاعب في المسابقات التخصصية من خلال رفع مستوى الجوانب التدريبية المطلوبة، فضلاً انه يتيح للاعب الإحساس بحمل المسابقات، فضلاً عن الارتقاء بمستوى النواحي النفسية. (١٢ : ١٥)

لذا يحاول الباحث تنفيذ اسلوب تدريبي فعال وهو الأسلوب التنافسي الفردي والجماعي ليزيد من دوافع اللاعبين ويحفزهم على الأداء من اجل تحسين مستواهم مهارياً.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب بالأسلوب التنافسي الفردي والجماعي على تنمية مستوى أداء التصويب للناشئين في كرة السلة

فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لمجموعة البحث في مستوى أداء التصويب للناشئين في كرة السلة ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:**- الاسلوب التنافسي الفردي :**

التنافس الفردي هو عبارة عن نشاط يحاول فيه الفرد التغلب على قدراته السابقة الأمر الذي يتطلب ضرورة استعمال الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية. (١٠)

- الاسلوب التنافسي الجماعي :

ويعتمد على تعاون أفراد المجموعة الواحدة لتحقيق أعلى درجة في التحصيل أو تحقيق هدف المجموعة المنشود و التنافس مع المجموعات الأخرى لبيان أي المجموعات أكثر تحصيلاً أو تحقيقاً للهدف. (٢١ : ٨٨)

إجراءات البحث:**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ذات القياس القبلي والبعدي.

مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من لاعبي فرق المرحلة السنية تحت ١٣ سنة بمرحلة الناشئين لكرة السلة بدولة الكويت وعددهم ١٢ فريق.

عينه البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق نادي الجهراء الرياضي تحت ١٣ سنة وعددهم (١٤) لاعب كرة سلة، كما تم اختيار عدد (٢٠) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإيجاد المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للاختبار البدنية والمهارية قيد البحث.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس والاعتدالية لعينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) والجداول التالية توضح ذلك.

أولاً: إيجاد التجانس لعينة البحث الكلية في قياسات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي.

جدول (١)

الاعتدالية والتجانس لعينة البحث الكلية في قياسات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي
ن=٣٤

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح	معامل الاختلاف
السن	سنة	١٢.٤٤١	١٢	٠.٥٠٣	٠.٢٤٨	٢.٠٦٤-	%٤.٠٥١
الطول	متر	١٦٢.٧٩٤	١٦٥.٥	٤.٨٦٦	٠.٣٧-	١.١٧٨-	%٢.٩٨٩
الوزن	كجم	٥٤.٤١١	٥٤	٣.٥١٧	٠.٣١	٠.٩١-	%٦.٤٦٤
العمر التدريبي	سنة	٣.٨٢٣	٤	٠.٨٦٩	٠.٣٦٢	١.٦٠٥-	%٢٢.٧٣٧

يتضح من جدول (١) أن معاملي الالتواء والتقلطح للقياسات تتحصر ما بين ± 3 مما يدل على اعتدالية عينة البحث الأساسية في جميع قياسات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي، بينما كانت نسبة معامل الاختلاف أقل من ٣٠% مما يدل على تجانس عينة البحث ثانياً: إيجاد التجانس لعينة البحث الأساسية في قياسات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي.

جدول (٢)

الاعتدالية والتجانس لعينة البحث الأساسية في قياسات الطول والوزن والسن والعمر

التدريبي ن=١٤

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح	معامل الاختلاف
السن	سنة	١٢.٣٥٧	١٢	٠.٤٩٧	٠.٦٧	١.٨٣٨-	%٤.٠٢٣
الطول	متر	١٦٢	١٦١	٤.٩٤٥	٠.١١٦-	١.١٩٩-	%٣.٠٥٣
الوزن	كجم	٥٤.٠٧١	٥٤	٣.٨٥٢	٠.٧٦٥	٠.١٨٧-	%٧.١٢٤
العمر التدريبي	سنة	٣.٦٤٢	٣	٠.٨٤١	٠.٨٢٩	١.٠١٧-	%٢٣.١١١

يتضح من جدول (٢) أن معاملي الالتواء والتقلطح للقياسات وهي تتحصر ما بين ± 3 مما يدل على اعتدالية عينة البحث الأساسية في جميع قياسات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي، بينما كانت نسبة معامل الاختلاف أقل من ٣٠% مما يدل على تجانس عينة البحث

ثالثاً: إيجاد التجانس لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (٣)

الاعتدالية والتجانس لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=١٤

معامل الاختلاف	معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات البدنية والمهارية
٢٥.٥٤٧%	٠.٣٩٦-	٠.٠٢٥	١.٢٠٤	٥	٤.٧١٤	سنتيمتر	ثنى الجذع للأمام
٨.٨٣١%	٠.٣٩٦	٠.٤٧-	٢.٧٠٦	٣٠	٣٠.٦٤٢	سنتيمتر	الوثب العمودي من الثبات
٨.٧٨٤%	١.٤٦-	٠.٤٢	٠.٢٣٤	٢.٦	٢.٦٦٤	متر	رمي كرة طبية
٦.٢٦%	٠.٨١٢-	٠.٤٣٦-	١.٠٥١	١٧	١٦.٧٨٥	درجة	الجرى بين الحواجز
١٥.٢١٦%	١.٢٦-	٠.١٥١	١.٣٢٥	٨.٥	٨.٧١٤	درجة	دقة رمي كرة التنس
١٨.١٠١%	١.٣٢٨-	٠.٢٣١	١.١٥١	٦	٦.٣٥٧	درجة	التصويب من الثبات
٩.٠٤٩%	١.١١١-	٠.١٨-	٢.٠٢٣	٢٢	٢٢.٣٥٧		التصويب من القفز
١١.٥٩٦%	٢.٢٤١-	٠.٣٢٥	٠.٥١٣	٤	٤.٤٢٨		التصويبية السلمية

يتضح من جدول (٣) أن معاملي الالتواء والتقلطح للقياسات وهي تتحصر ما بين $3 \pm$ مما يدل على اعتدالية عينة البحث الأساسية في جميع القياسات البدنية والمهارية، بينما كانت نسبة معامل الاختلاف أقل من ٣٠% مما يدل على تجانس عينة البحث، كما تم اعتبار هذا القياس المهاري بمثابة القياس القبلي لعينة البحث الأساسية قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث.

وسائل و أدوات جمع البيانات:

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى ما يلي:

- جهاز رستامير لقياس الطول (سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- شريط لقياس الأطوال، مسطرة مدرجة، ساعة إيقاف، كرة طبية (٢كجم)، كرات تنس
- ملعب كرة سلة، كرات سلة قانونية، كراسي.

استطلاع الآراء والمقابلات الشخصية مع الخبراء

تم استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم العناصر البدنية الملائمة للمهارات قيد البحث مرفق (١)، وتم تحديد أهم الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية قيد البحث، كما تم استطلاع رأيهم في الاختبارات المهارية المناسبة لقياس مهارات التصويب قيد البحث مرفق (٢) والجداول التالية توضح نتائج رأي الخبراء.

جدول (٤)

النسبة المئوية لموافقة الخبراء على العناصر البدنية واختباراتها التي تم اختيارها

ن = (٥)

م	عناصر اللياقة البدنية التي تم اختبارها	النسبة المئوية للموافقة	الاختبارات البدنية التي تم اختبارها	النسبة المئوية للموافقة
١	المرونة	%٨٠	ثني الجذع للأمام	%٨٠
٢	القوة المميزة بالسرعة (رجلين- ذراعين)	%١٠٠	الوثب العمودي	%١٠٠
			رمي كرة طبية	%١٠٠
٢	الرشاقة	%١٠٠	الجري الزحزاجي بين الحواجز	%١٠٠
٤	الدقة	%١٠٠	دقة رمي كرة التنس	%١٠٠

جدول (٥)

النسبة المئوية لموافقة الخبراء على اختبارات مهارات التصويب قيد البحث التي تم اختيارها

ن = (٥)

م	مهارات التصويب	الاختبارات المهارية التي تم اختبارها	النسبة المئوية للموافقة
١	التصويب من الثبات	الرمية الحرة ٢٠ محاولة	%١٠٠
٢	التصويب من القفز	التصويب الجانبي من القفز	%١٠٠
٣	التصويبة السلمية	التصويب السلمي يمين-يسار ٥٠ ثانية	%١٠٠

يتضح من جدول (٤) وجدول (٥) النسبة المئوية لكل العناصر البدنية وتم اختيار العناصر التي حصلت أكثر من %٨٠، وتم اختيار الاختبارات البدنية والمهارية التي حصلت علي %٨٠ فأكثر وفقاً لآراء الخبراء

- ثم قام الباحث بالمقابلات الشخصية للخبراء في مجال تدريب كرة السلة مرفق (٥) لعرض فيديوهات للتدريبات التعليمية المرفوعة علي شبكة الإنترنت واستطلاع آرائهم.

الاختبارات المستخدمة

استخدم الباحث الاختبارات التالية

- الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث مرفق (٣)
- اختبارات قياس العناصر البدنية مرفق (٤)

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

أولاً: إيجاد صدق الاختبارات البدنية والمهارية واختبار الذكاء قيد البحث

قام الباحث بالتأكد من صدق الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث الاستطلاعية التي بلغ عددهم (٢٠) لاعب من لاعبي كرة السلة تحت ١٣ سنة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية عن طريق استخدام صدق المقارنة الطرفية بين الربع الأدنى والربع الأعلى وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/٦/١٤م والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين كل من الربع الأعلى والربع الأدنى للاختبارات البدنية والمهارية ن = ١ = ن = ٢ = ٥

الدالة عند (٠.٠٥)	القيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين ن	الربع الأعلى		الربع الأدنى		وحدة القياس	القياسات البدنية والمهارية
			ن = ٥	ع ± /س	ن = ٥	ع ± /س		
دال	١٠.٦٠٧	٣	٠.٤٤٧	٦.٢	٠.٤٤٧	٣.٢	سنتيمتر	ثنى الجذع للأمام
دال	١٢.٥٦١	٩.٤	١.٤١٤	٣٤	٠.٨٩٤	٢٤.٦	سنتيمتر	الوثب العمودي من الثبات
دال	١٢.٣٧٤	٠.٧	٠.٠٨٩	٣.٠٤	٠.٠٨٩	٢.٣٤	متر	رمي كرة طبية
دال	٦.٢٦١	٢.٨	٠.٤٤٧	١٨.٢	٠.٨٩٤	١٥.٤	درجة	الجري بين الحواجز
دال	٧.٦٠٣	٣.٤	٠.٨٣٦	١٠.٨	٠.٥٤٧	٧.٤	درجة	دقة رمي كرة التنس
دال	٨.٤٩٧	٣.٨	٠.٨٩٤	٨.٦	٠.٤٤٧	٤.٨	درجة	التصويب من الثبات
دال	٦.٨٢٢	٦.٤	١.٦٤٣	٢٥.٢	١.٣٠٣	١٨.٨		التصويب من القفز
دال	٦	٢.٤	٠.٧٠٧	٦	٠.٥٤٧	٣.٦		التصويبية السلمية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٨٦٠

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين الربع الأعلى والربع الأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية، مما يدل على أن الاختبارات علي درجة عالية من الصدق، ولها قدرة على إظهار الفروق، وتقيس ما وضعت من أجله ويصلح استخدامها.

إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية واختبار الذكاء قيد البحث

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقه تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه باستخدام معادلة بيرسون علي عينة البحث الاستطلاعية المكونة من ٢٠ لاعب، ولتنفيذ ذلك قام الباحث بتطبيق الاختبار مرتين متتابعتين حيث كان التطبيق الأول الذي تم يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/٦/١٤م، وهو بمثابة الدرجة المستخرجة عند حساب "الصدق"، وللحصول على درجات

التطبيق الثاني قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبار يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/٦/٢١م وذلك بفارق زمني مدته أسبوع بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. والجدول التالي يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية واختبار الذكاء والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية واختبار

الذكاء ن = ٢٠

قيمة (ر)	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القياسات البدنية والمهارية
		ع±	/س	ع±	/س		
٠.٨٨١	٠.١٥-	١.٢٣٤	٤.٩٥	١.١٥١	٤.٨	سنتيمتر	ثني الجذع للأمام
٠.٩١٧	٠.٦٥-	٣.٧١١	٢٩.٧٥	٣.٧٩٦	٢٩.١	سنتيمتر	الوثب العمودي من الثبات
٠.٨٩٥	٠.٠٥٥-	٠.٣٤٥	٢.٧٤	٠.٣٠٣	٢.٦٨٥	متر	رمي كرة طبية
٠.٩٢٤	٠.٣-	١.١٩	١٧.٤٥	١.٢٢٥	١٧.١٥	درجة	الجري بين الحواجز
٠.٩٠٩	٠.١٥-	١.٣٣٢	٩.٢٥	١.٤١	٩.١	درجة	دقة رمي كرة التنس
٠.٨٩٥	٠.١-	١.٥٣٨	٦.٤٥	١.٥٩٨	٦.٣٥	درجة	التصويب من الثبات
٠.٨١٦	٠.٤	٢.٠٤١	٢١.٢	٢.٧٠٢	٢١.٦		التصويب من القفز
٠.٩٢٨	٠.٢	٠.٨٢٥	٤.٤٥	١.٠٣٩	٤.٦٥		التصويبة السلمية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من الجدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين نتائج التطبيقين الأول والثاني (الاختبار وإعادة الاختبار)، مما يدل على أن الاختبارات علي درجة عالية من الثبات وبالتالي يسمح باستخدامها.

التدريبات المستخدمة في البحث بالأسلوب التنافسي الفردي والجماعي (ملحق ٦)

أسس وضع التدريبات

تم عرض البرنامج التدريبي من خلال المقابلات الشخصية على الخبراء في مجال تدريب كرة السلة (ملحق ٥) والمسح المرجعي لتحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج التدريبي وأسس تدريبات التصويب بالأسلوب التنافسي قيد البحث وتم الاتفاق على ما يلي:

- أهمية المراجعة على طريقة أداء التصويب للاعبين خلال فترة الاعداد العام قبل البدء في تنفيذ التدريبات قيد البحث.
- تم تنفيذ التدريبات قيد البحث خلال فترة الاعداد الخاص للفريق.
- من خلال خبرة الباحث والمسح المرجعي تم وضع ٤٠ تدريب لتنمية مهارات التصويب بالأسلوب التنافسي ، وتم تصنيفهم الي تدريبات للمنافسة الفردية وتدريبات للمنافسة الجماعية وذلك لكل مهارة تصويب على حدة.
- قام الباحث بوضع التدريبات بشكل متدرج الصعوبة بداخل كل تصنيف على حدة وذلك يسهل عند اختيار التدريب المناسب.
- قام الباحث بمراعاة أن جميع التدريبات التي تم وضعها تناسب جميع المراحل السنوية في كرة السلة.
- تم وضع الهدف من كل تدريب قيد البحث في البداية لتوضيح الفائدة من التدريب.
- مراعاة تدريبات الإطالة والمرونة لعضلات الجسم قبل وبعد الوحدات التدريبية.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق وحدة تدريبية لتنمية مهارات التصويب بالأسلوب التنافسي الفردي والجماعي على العينة الاستطلاعية وذلك في يوم الخميس الموافق ٢٥/٦/٢٠٢٠م، لتحديد مدي إيجابيتها وتفاعل اللاعبين معها، وأسفرت نتائج الدراسة عن مناسبة التدريبات المقترحة ومناسبة التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية.

تطبيق البحث:

قام الباحث بتطبيق تدريبات مهارات التصويب بالأسلوب التنافسي قيد البحث من خلال (١٦) وحدة تدريبية بواقع أربعة وحدات في الأسبوع وذلك لمدة أربعة أسابيع بداخل البرنامج التدريبي العام المتبع لأعداد الفريق عينة البحث ، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٧/٦/٢٠٢٠ م، إلى يوم الخميس الموافق ٢٣/٧/٢٠٢٠ م، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لنموذج وحدة تدريبية تم تنفيذ تدريبات التصويب بالأسلوب التنافسي بداخلها.

جدول (٨)

التوزيع الزمني لنموذج وحدة تدريبية تحتوي على التدريبات بالأسلوب التنافسي قيد البحث

أجزاء الوحدة	الزمن (ق٩٠)	محتوي الوحدة
الجزء التمهيدي	١٥ ق	تدريبات الاحماء
الجزء الرئيسي	٢٠ ق	بعض التدريبات البدنية بوزن الجسم
	٢٠ ق	تدريبات لمهارات التصويب قيد البحث بالأسلوب التنافسي
	٢٠ ق	التدريبات المهارية المركبة (دفاعية ، هجومية)
الجزء الختامي	١٠ ق	تعليم بعض الخطط والتحركات ٥ ضد ٥
	٥ ق	تدريبات تهدئة

القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وذلك في يوم السبت الموافق ٢٥/٧/٢٠٢٠م على عينة البحث في مستوى الأداء لمهارات التصويب قيد البحث.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفروضه، وحجم عينة البحث، وأيضاً في ضوء ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة، تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية SPSS على النحو التالي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحرافات المعيارية
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل التفلطح
- معامل الاختلاف
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار "ت".
- نسبة التحسن.

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة (٠.٠٥) لقبول نتائج البحث.

عرض النتائج ومناقشتها:

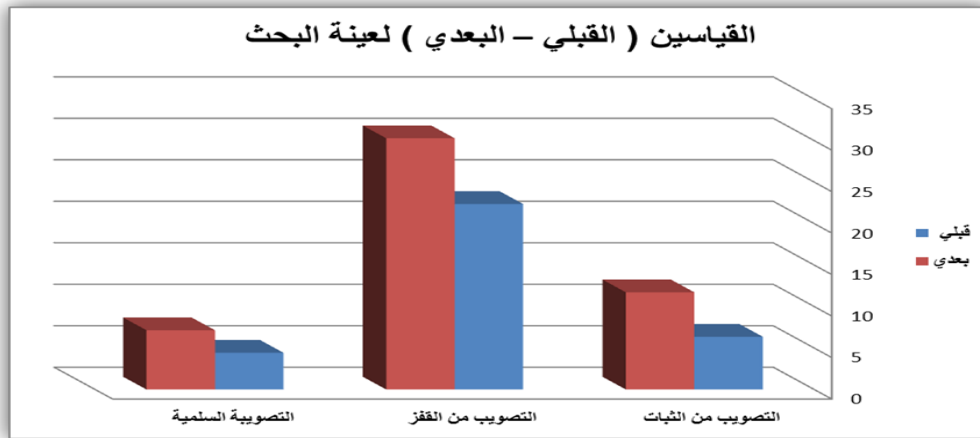
جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي- البعدي) في مستوى أداء مهارات التصويب
قيد البحث ن = ١٤

قيمة "ت"	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مهارات التصويب
		ع	س	ع	س		
١٣.٣٧١	٥.٣٥٧	٠.٨٢٥	١١.٧١٤	١.١٥	٦.٣٥٧	درجة	التصويب من الثبات
١٠.٥٤٣	٧.٩٢٨	٢.٠٥٤	٣٠.٢٨٥	٢.٠٢٣	٢٢.٣٥٧		التصويب من القفز
٩.٥	٢.٧١٤	١.٠٢٧	٧.١٤٢	٠.٥١٣	٤.٤٢٨		التصويبة السلمية

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٧١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسين (القبلي- البعدي) لعينة البحث في مستوى أداء مهارات التصويب قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل (١)

الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي- البعدي) لعينة البحث في مستوى أداء مهارات التصويب قيد البحث

جدول (١٠)

النسب المئوية لمقدار التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي- البعدي) في مستوي أداء مهارات التصويب قيد البحث ن = ١٤

مهارات التصويب	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن %
		س	س	
التصويب من الثبات	درجة	٦.٣٥٧	١١.٧١٤	%٤٥.٧٣
التصويب من القفز		٢٢.٣٥٧	٣٠.٢٨٥	%٢٦.١٧
التصويبة السلمية		٤.٤٢٨	٧.١٤٢	%٣٨

يتضح من الجدول رقم (١٠) النسب المئوية لمقدار التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي- البعدي) لعينة البحث في مستوي أداء مهارات التصويب قيد البحث حيث تراوح مستوى التحسن ما بين (٢٦.١٧% الي ٤٥.٧٣%).

بعد العرض السابق لنتائج التحليل الاحصائي للبيانات التي تضمنها البحث، حيث اظهرت النتائج التي توصل اليها البحث التي جاءت محققة لفروضه ان استخدام التدريبات بالأسلوب التنافسي قد اثرت تأثيراً فعالاً على تحسين مهارات التصويب قيد البحث لدى افراد عينة البحث بصورة افضل للقياسات البعدية عند مقارنتها بنتائج القياسات القبلية وهذا ما أكدته نتائج البحث وعبرت عنه البيانات التي تضمنتها الجداول (٩، ١٠).

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى استخدام التدريبات بالأسلوب التنافسي الفردي التي تعطي فرصة للاعبين في إدراك وتطوير مستوي أدائهم حيث يتم تحديد زمن لكل تدريب ويطلب من كل لاعب أداء المهارة بعدد محدد من المرات محاولاً بذلك استغلال التصحيح الذاتي لتكنيك الأداء المعتمد على التغذية الراجعة من قبل المدرب، ثم يطلب من اللاعب أداء عدد أكبر من التكرارات في التدريب التالي بزيادة تدريجية تتناسب وقدرات اللاعبين وتحداها في جو من التنافس الايجابي للوصول الى الاداء الصحيح و للارتقاء بمستوى الأداء المهاري للاعبين، كما ان التمرينات المقترحة والمطبقة بصورة منتظمة من قبل عينة البحث اشتملت على تمارين مركبة تتلاءم مع طبيعة لعبة كرة السلة، يتم تنفيذها خلال الوحدة بتكرارات مقننة بصورة علمية، مما أدى ظهور حالة من التكيف لدى اللاعبين على التنوع في مواقف اللعب، والظروف التدريبية والاداء الجيد لأطول مدة ممكنة.

وهنا يشير "بببر Pipre" (٢٠١٤) إلى أن دخول التنافس في مجال التعليم والرياضة بشكل كبير يساعد على تنشئة جيل قادر على العمل بشكل جاد و القدرة على مواجهة التحديات. (١٩: ٣)

كما يشير "وجية محجوب" الى ان التكرار والتدريب يعطي للمهارة اتقاناً اكثر والتنافس يعطي أداء حركي اكثر دقة. (١٥: ١٧٦)

كما يرى الباحث ان استخدام التدريبات بالأسلوب التنافسي لمهارات التصويب قيد البحث يعد اسلوباً أو طريقة لها دور في التأثير على العامل النفسي لدي عينة البحث، والذي يتمثل في التشويق والإثارة وزيادة استجاباتهم نحو اتقان وتحسين الأداء، إذ أن وجود منافس للاعب يدفعه إلى إجراء محاولات جادة لتصحيح الأخطاء والتغلب على الصعوبات التي تواجهه منطلقاً من رغبته في تحقيق الفوز، كما أن التنافس بين لاعبين يعد من أفضل أنواع التنافس لاستجابة كل لاعب لمنافسة و لرفع الملل الذي يتولد نتيجة الاداء المنفرد والمتكرر عند التنافس مع الذات، ويعد من أفضل الطرق في تعليم وتطوير المهارات، اذ يشير" قاسم لزام" الى "ان التنوع والتجدد في استخدام طرائق واساليب تعليم وتدريب المهارات الحركية هي الأكثر ملاءمة في خلق أجواء التشويق والإثارة والمتعة لدى المتعلم ومن ثم تحقيق تعلم واكتساب سريع للحركات والمهارات الرياضية". (٨: ٦٠).

فضلاً عن ذلك انه في استخدام التدريبات بالأسلوب التنافسي يبذل اللاعب قصارى جهده في سبيل تحقيق أهدافه والحصول على أفضل مستوى في الاداء ومن ثم تحقيق الفوز على زميله المنافس إذ أن أسلوب التدريب التنافسي يجعل اللاعبين يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الفوز بالتدريبات التنافسية ويطبقونها، كما أن ان تعلم وأداء المهارات الحركية في ظروف المباريات مثل التدريب والممارسة مع الزميل المنافس تتطلب من المتعلم أداء صحيحاً وسريعاً للمهارات تحت ضغط الزميل المنافس، مما يزيد من تحسين واتقان الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

ويشير كل من "وجيه محجوب، احمد البديري" (٢٠٠٢) إلى أن تطوير المهارات الحركية يتأثر بعوامل عديدة منها التكرار والادراك والمقارنة والقدرات العقلية فضلاً عن عامل التشويق والاثارة والممارسة والتدرج بالمهارات من السهل الى الصعب. (١٦: ١٣)

كما يعزوا الباحث ذلك التحسن ايضا إلى فاعلية التدريبات المستخدمة في البحث بالأسلوب التنافسي الجماعي حيث أن هذا الأسلوب الذي دفع اللاعبين إلى الاداء بأفضل مستوى لديهم، إذ إن شعور اللاعب بانتمائه إلى الجماعة كان دافعا للتفوق على الاقران وان لا يكون سببا في خسارة المجموعة، كما أن وجود الشخص ضمن مجموعة يعزز لديه الميل إلى الابتعاد عن ذاته، كما أن وجود اللاعب بين أفراد مجموعته التي يحاول أعضاءها تحقيق الفوز والوصول بالأداء إلى أفضل ما يمكن من خلال مساعدة أعضاءها فيما بينهم لتصحيح الأخطاء وتنفيذ الأداء المهاري الافضل والصحيح.

كما أن التشجيع وإعطاء حافز للاعبين من قبل المدرب علي تحقيق الفوز والنجاح يساعد علي تحقيق أهداف المدرب من حيث تعلم واتقان اللاعبين للأداء المهاري، وتشجيعهم علي الأداء دون ملل. (٣: ١٢٣)

ويؤكد على ذلك "جاستين Justin Remington" (٢٠٢١م)، أن وضع ضغوط التنافس بين اللاعبين في التدريب يؤهلهم للمنافسة داخل مواقف اللعب في المباريات الرسمية، ويجب على المدرب وضع التدريبات التنافسية كجزء من برنامجه التدريبي. (٢٣)

ويرى "جيفرسون Jefferson Mason" (٢٠٢١م) أن تدريبات التصويب التنافسية رائعة لتطوير أي لاعب وأيضا طريقة رائعة لإثارة حماس الأطفال لتدريبهم. هذه التدريبات والألعاب والمسابقات طريقة رائعة لمحاسبة اللاعبين والتركيز على أهدافهم وأنا أحب القيام بها مع اللاعبين. (٢٢)

ويتفق ذلك مع ما تشير إليه نتائج كل من "محمد محمود" (٢٠١٢) (١٣)، Huang And Pan (١٨)، بيرنستن وراكافينا Bernstein & Rukavina (٢٠١٥) (١٧)، آيات الشاعر (٢٠١٦) (١)، محمد حسن" (٢٠١٧) (٩) في أن التدريبات التنافسية التي تأخذ شكل المنافسة ومشابهة للأداء الفعلي للمباريات من حيث ضغوط المنافسة الواقعة على اللاعب لها تأثيرا ايجابيا على تنمية وتحسين مستوى الأداء المهاري.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث والذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لمجموعة البحث في مستوى أداء التصويب للناشئين في كرة السلة واصلح القياس البعدي".

الاستنتاجات:

في حدود أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من التوصل الي الاستنتاجات التالية:

١- استخدام التدريبات بالأسلوب التنافسي قد اثرت تأثيراً فعالاً على تحسين مهارات التصويب قيد البحث لدى افراد عينة البحث بصورة افضل للقياسات البعدية عند مقارنتها بنتائج القياسات القبلية.

٢- بلغت النسبة المئوية لمقدار التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوي أداء مهارة التصويب من الثبات ٤٥.٧٣%.

٣- بلغت النسبة المئوية لمقدار التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوي أداء مهارة التصويب من القفز ٢٦.١٧%.

٤- بلغت النسبة المئوية لمقدار التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوي أداء مهارة التصويبة السلمية ٣٨%.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

١- ضرورة استخدام التدريبات بالأسلوب التنافسي الفردي والجماعي في برامج التدريب لتحسين مهارات التصويب في كرة السلة.

٢- توجيه اهتمام المدربين في المجال الرياضي إلى أهمية تطبيق التدريبات بالأسلوب التنافسي الفردي والجماعي كوسيلة لتعليم وتحسين مستوي أداء المهارات الرياضية.

٣- عمل دراسات مشابهه في رياضات مختلفة باستخدام التدريبات بالأسلوب التنافسي الفردي والجماعي.

((المراجع))

أولاً : المراجع العربية

- ١- **آيات الشاعر (٢٠١٦):** "أثر استخدام أسلوب التنافس في تحسين مستوى الأداء المهاري والحركي والاحتفاظ به لدى ناشئ كرة اليد في الأردن " رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- ٢- **حارث غفور جاسم، أحمد وليد عبد الرحمن (٢٠١٠):** تأثير استخدام الأسلوب التنافسي والتقليدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الثالث جامعة بابل. :١٦٤
- ٣- **دي. فينيك. ترجمة وليد شحاتة (٢٠٠٩) :** نحو تكوين الخبرات في التعلم المفيد، ط ١، شركة العبيكان، السعودية.
- ٤- **سحر حر مجيد، سنارية جبار محمود (٢٠١٧):** تأثير أسلوب التنافس الجماعي في تطوير التفكير الإيجابي وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة ، المؤتمر العلمي الدولي السادس للرياضة وتطبيقاتها العلمية والعملية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة ٣٨٤:
- ٥- **عادل ناجي حسن (٢٠١٨):** تأثير استخدام التمرينات بالأسلوب التنافسي في تطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لدى لاعبي الدرجة الأولى، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد ٥٧، ديسمبر، جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. : ١١ص
- ٦- **عماد طعمة راضي، هناء عباس عبد الله (٢٠١٧):** التعلم التنافسي الجماعي وتأثيره في تعلم مهارتي المناولة الطويلة بيد واحدة والطبطة بتغير الاتجاه بكرة السلة، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، المجلد ٢٣، العدد ٩٨ : (٤٨٩)
- ٧- **عماد محمد سيد عبد المجيد (٢٠١٤):** تأثير برنامج تمرينات نوعية للإدراكات الحس حركية الخاصة على تعلم مهارة التصويب في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان.

٨- قاسم لزام (٢٠٠٥): موضوعات في التعليم الحركي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

٩- محمد حسن إبراهيم (٢٠١٧): "أثر استخدام استراتيجيات التعلم التنافسي الفردي والجماعي علي الأداء المهاري وبعض المتغيرات الكينماتيكية في سباحة الظهر والذكاء الجسمي الحركي لدي طلاب كلية التربية الرياضي"، مجلد ٣٧ العدد ٣، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، الأمانة العامة لاتحاد الجامعات العربية.

١٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): الاعداد النفسي في كرة اليد، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.

١١- محمد صبحي حسانين (١٩٩٩م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٢- محمد عثمان (١٩٩٠): موسوعة العاب القوى (تدريب- تكنيك- تعميم- تحكيم)، ط ١، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.

١٣- محمد محمود الدسوقي (٢٠١٢): "استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

١٤- محمد محمود عبد الدايم - محمد صبحي حسانين (١٩٩٩م): الحديث في كرة السلة، دار الفكر العربي، ط ٢، القاهرة.

١٥- وجيه محجوب (٢٠٠٠): نظريات التعلم والتطور الحركي، مطبعة وزارة التربية، بغداد.

١٦- وجيه محجوب، احمد البدري (٢٠٠٢): اصول التعلم الحركي، دار الجامعة للطباعة والنشر، الموصل.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 17- **Bernstein, E., Gibbone, A. &Rukavina, P.** (2015).Task design and skill level perceptions of niddle school students toward competition in dance-related active gaming.The Physical Educator, (72). 99-122.
- 18- **Huang & Pan** :The effect of the competition training on the level of the skillful performance of the soccer players, Journal of Xi'an institute of physical education, Xi'an, P.R.China, 19(1).
- 19- **Piper, S.** (2014). The place and limits of competition in the physical education curriculum, unpublished thesis, University of Gloucestershire, England.
- 20- **Sahar Majeed Hur** (2015) : the effect of using collective and comparative competition methods in developing performance of some attacking skills in basketball , The Swedish Journal of Scientific Research,.,Vol. 2. Issue 6. June. : 62
- 21- **Stapel ,D. & Koomen, W.** (2005). Competition, cooperation, and the effects of others on me.Journal of Personality and Social Psychology, ٨٨, 1029- 1038.

ثالثاً : مواقع شبكة المعلومات

- 22- **Jefferson Mason (2021):** Basketball Drills: Competitive Shooting Drills. with, Coach, Mason <https://blog.drdishbasketball.com/competitive-shooting-drills-with-coach-mason>
- 23- **Justin Remington (2021) :** Competitive shooting drills to challenge players , <https://winninghoops.com/article/competitive-shooting-drills-challenge-players/>
- 24- <http://www.topendsports.com/testing/tests/medicine-ball-throw-seated.htm>