

" تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة التصويب لدى ناشئي كرة السلة "

أ.د/ أحمد صلاح الدين قراعه

أ.د/ ياسر حسن حامد فرغلي

أ.د/ إنجي عادل متولي الميهي

الباحث/ أحمد أسامة لطفي عبدالحفيظ

المقدمة و مشكلة البحث:

أصبحت لعبة كرة السلة الآن وفي كثير من دول العالم المنافس الأول لكرة القدم من حيث إجتذاب أكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به تلك اللعبة من إيقاع سريع ومناورات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة أشواط المباراة ولقد تطورت كرة السلة عالمياً في الآونة الأخيرة تطوراً واضحاً وملموساً وظهر ذلك لكل من تابع نشاط اللعبة في البطولات العالمية والدورات الأولمبية. (١ : ١٩)

تذكر **هناك فهمي (١٩٩٦م)** أن التطور الهائل في مجال كرة السلة قد فرض أساليب علمية تستدعي إهتمام الباحثين في مجال اللعبة وإعداد الأبحاث لخدمة هذا التطور للنهوض باللعبة لتلائم في تفوقها ومهاراتها المستحدثة والمنبثقة عن التفكير الواعي المتجدد لمجتمع كرة السلة من لاعبين ومدربين وإداريين وجمهور. (١٨ : ٢)

ورياضة كرة السلة من الأنشطة الحركية التي تتميز بوجود العديد من المهارات التي تتطلب من اللاعب إدماج أكثر من مهارة في إطار واحد وأداؤها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية، كما أن هذه الرياضة تحتاج إلي تنمية صفة التوافق بجانب الصفات البدنية الأخرى. (١١:٥)

ويرى **"ابوالعلا عبدالفتاح" (١٩٩٧)** أن علم التدريب الرياضي يعتمد علي طرق عده تختلف كل لعبة رياضية في طرق تدريبها عن الأخرى طبقاً لنوع الرياضة ذاتها، وإلي نظام الطاقة الملائم، الذي يعمل المدرب علي تطويره، للارتقاء بمستوى الرياضي. ويتميز التدريب الرياضي الحديث بزيادة الإتجاه إلي التخصصية بالتركيز علي متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي وبناءً علي ذلك زاد حجم تمارينات الإعداد الخاصة خلال خطة التدريب. (١٤،٣٤ : ٥)

ويذكر **"محمد علاوي" (٢٠٠٢)** أن خصوصية التدريب تعتبر أهم أسس التدريب الرياضي في الوقت الحالي والتدريبات النوعية تعتبر عنصراً مساعداً يهدف إلي تحسين وتطوير المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس، والتدريبات النوعية أكثر تخصصية لأن

التدريبات العامة تدريبات لجميع الأنشطة الرياضية. أما التدريبات الخاصة فهي تدريبات لكل نشاط علي حدة ولكن التدريبات النوعية هي لكل مهارة علي حدة. وإستخدام التدريبات النوعية يؤدي إلي الإقتصاد في الوقت والجهد حتى تصل الي إتقان المهارة الحركية إتقاناً كاملاً في نوع النشاط الممارس. (١٧٢:١٥)

ويضيف "عصام الدين مصطفى" (٢٠٠٤) أن التدريبات النوعية تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء المهارى من قوة وسرعة والمسار الزمنى للقوة، وكذلك إتجاه العمل العضلي منها مع تلك الحركات المؤداة، لذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للمستوى الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي وإتجاهه، ويجب الإهتمام بها في فترة الإعداد والمنافسات، وتكون وظيفة التدريبات النوعية هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس، والإتقان للأداء الحركي للنشاط الممارس وتطبيقه في أشكال مختلفة لتطوير مكونات مهارة للنشاط الممارس من أجل التطوير السريع لها. (٩١:١٢)

ويؤكد "مفتى حماد" (٢٠١٠) أن الهدف الاساسي للتدريبات النوعية هو تحسين النواحي التكتيكية للأداء، وزيادة المقاومة أو العبء الواقع علي اللاعبه أثناء التدريب النوعي وذلك ليزيد الإحساس بالأداء والمسارات الحركية والزمنية، وتستخدم أيضا في تصحيح الأداء الخاطئ والمسارات الحركية الغير مناسبة للأداء المثالي. (٢٣:١٧)

إن التدريبات النوعية هي عبارة عن مجموعة من التدريبات التي تتشابه في المسار الحركي مع الأداء المهارى التخصصي، وهذا النوع من التدريبات يعد أحد مستحدثات علم التدريب الرياضي، وتطبيقه يؤدي إلي تطور كبير وطفرة في مستوى الأداء وفاعليته، والتدريبات النوعية أقصى درجات التخصص في تطوير وتحسين الأداء المهارى كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للإستخدامات اللحظية للعضلات العاملة داخل الأداء المهارى. (٢٣)

يأتي التصويب علي راس قائمة الاساسيات الحركية الهجومية لما له من تأثير فعال علي نتيجة الهجوم في كرة السلة، فالتصويب يشغل بال العديد من المدربين حيث يوالونه اهتماماً كبيراً في الجرعات التدريبية والواجبات الاضافية. (٩:١٠)

تعتبر مهارة التصويب العنصر الحاسم في المباريات والتي ترجح كفة فريق عن الاخر من خلال تسجيل النقاط والتي تعتبر المؤشر الرئيسي لتحديد الفائز بالمباراة، وهذا ما دفع العديد من المدربين للإهتمام بالتدريب المستمر علي مهارة التصويب وتخصيص العديد من الوحدات التدريبية لها، ومن خلال عمل الباحث كمدرب لناشئي نادي ديروط الرياضي لاحظ بعض القصور لديهم ويتمثل في عدم القدرة علي ادراك المسافات وتقدير المكان بين الناشئ وحلقة

التصويب وايضا بينه وبين المنافس وبالتالي عدم القدرة علي التحكم وزيادة عدد ترددات القدمين وقلة الانسيابية في الاداء مما يؤدي الي تشتت انتباه الناشئ وفقد التركيز عند الدخول علي السلة وذلك يسبب الكثير من المخالفات كالمشي بالكرة ومخالفة المحاورة المتعددة الامر الذي يؤدي الي فقد حياة الكرة.

وهذا ما دفع الباحث الي محاولة علمية للتعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية علي مستوى أداء مهارة التصويب لدي ناشئي كرة السلة عينة البحث.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- يعد هذا البحث محاولة لإستكمال البناء المعرفي بتوضيح أهمية التدريبات النوعية وكيفية الإستفادة منها والتعرف علي تأثيرها علي مستوى أداء مهارة التصويب لناشئي كرة السلة.
- قد يكون معيناً للاعبين الآخرين والمدربين والعاملين في مجال كرة السلة لرفع مستوى الناشئين لبلوغ المستويات العليا.
- يقدم هذا البحث نموذجاً لمجموعة من التدريبات النوعية التي يتم تطبيقها علي مهارات التصويب في كرة السلة.

هدف البحث:-

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير إستخدام التدريبات النوعية علي تحسين مستوى أداء مهارة التصويب لدى ناشئي كرة السلة.

فرض البحث:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة التصويب لعينة البحث.

مصطلحات البحث:-

مهارة التصويب Shooting - skill:

هي دفع الكرة تجاه الهدف بدقة وسرعة بطرق عديدة واشكال متنوعة من الأداء سواء بإستخدام يد واحدة أو كلتا اليدين أو التصويب السلمي أو التصويب الخطافي أو التصويب من القفز وتتحدد نتيجة مباراة كرة السلة بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها في سلة الفريق المنافس. (٢٦:١٣)

التدريبات النوعية Qualitative – exercises:

هي التمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الفني للمهارة وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي. (٦٣:١١)

الدراسات السابقة:-

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة "أحمد محمد أحمد عباس" (٢٠١٣) بعنوان "برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره علي مستوى الأداء المهاري للناشئين" استخدم الباحث المنهج التجريبي ، بالتصميم التجريبي وقد اشتملت عينة البحث علي عدد ١٥ لاعب من نادي الشبان المسلمين، وهدفت الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره علي مستوى الأداء المهاري للناشئين ، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة علي أن :-البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي علي القدرات التوافقية قيد البحث (التوازن - المرونة - السرعة - الإحساس الحركي - الدقة) ، البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي علي مستوى أداء المهارات الهجومية (المحاورة - التميررة المرتدة - التميرر باليدين من فوق الرأس - التميررة الأفقية (الصدرية) - الرمية الحرة - التصويب السلمي (يمين - يسار) - التصويب أسفل السلة) ، أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية والمهارات الهجومية) تحسن في المتغيرين. (٦)

٢- دراسة أحمد شادي النمر(٢٠١٠) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة" يهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية الناشئ كرة السلة استخدم الباحث المنهج التدريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، يمثل مجتمع البحث ناشئ كرة السلة المصغرة والمسجلين بأكاديمية نادي طنطا

الرياضي لموسم (٢٠٠٩-٢٠١٠) وعددهم (١٦ ناشئ) في المرحلة السنية من (١٠-١٢)، وأسفرت نتائج البحث علي أن استخدام البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى علي ارتفاع نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث - تم التوصل الى نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات قياسات القدرات التوافقية التي تؤثر علي أداء المهارات الأساسية والمناسبة لطبيعة المرحلة السنية من ١٠ الى ١٢ سنة - البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً علي الحالة البدنية للعيينة قيد البحث - استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب يساهم بدرجة كبيرة في الوصول إلى المستوى التوافقي والمهاري والذي يتطلبه طبيعة النشاط الممارس. (٤)

٣- دراسة " عادل عبدالعزيز " (٢٠٠٧) بعنوان " فاعلية برنامج للتدريب النوعي علي القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الاداءات المهارية للاعبين كرة السلة " استهدفت الدراسة الي التعرف علي فاعلية فاعلية برنامج التدريب النوعي علي القدرات البدنية الخاصة " واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وباستخدام القياسات (القبليّة - التتبعيّة - البعدية) واشتملت عينة البحث علي (١٨) لاعب كرة سلة تحت ١٨ سنة وكانت من اهم النتائج ان التمرينات النوعية تؤدي الي صبغة الجسم بأشكال واتجاهات الاداء الصحيح وان البرنامج التدريبي ادى الي تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة. (٩)

٤- دراسة " ياسر كمال " (٢٠٠٧) بعنوان " تأثير التدريبات النوعية الخاصة علي تطوير مستوى أداء بعض المهارات الاساسية لناشئ كرة السلة " وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير التدريبات النوعية الخاصة المقترحة علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لناشئ كرة السلة " واستخدم الباحث المنهج التجريبي وباستخدام القياسات (القبليّة - التتبعيّة - البعدية) واشتملت عينة البحث علي (٥٠) ناشئ من مركز شباب السادات ونادى الشبان المسلمين بالطريقة العمدية وأسفرت الدراسة علي نتائج اهمها ان البرنامج التدريبي اثر ايجابيا علي تحسين مستوى الاداء المهاري لعيينة البحث، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية للقياسات في جميع الاختبارات. (١٩)

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

٥- دراسة محمود حسين Mahmoud'Houssain (٢٠٠٦م) بعنوان "القدرات التوافقية وأثرها علي حركات القدمين لدي ناشئ كرة السلة" وكان هدفها التعرف علي اثر استخدام تدريبات القدرات التوافقية علي تحسن مستوى الأداء الحركات القدمين لدي ناشئ كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتان ضابطتان ومجموعتان تجريبتان، وتم اختيار العينة من ناشئ كرة السلة بمدينة هايدلبرج الألمانية، وقد أسفرت نتائج البحث أن تدريبات القدرات التوافقية تؤثر تأثيراً ايجابياً علي تحسن تحركات القدمين لدي ناشئ كرة السلة. (٢١)

٦- دراسة "جلاساور" Glassour (٢٠٠٣) بعنوان "التدريبات التوافقية في كرة السلة واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير القدرات التوافقية على مستوى الأداء لدى ناشئ كرة السلة" واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على (١٠) ناشئ وكانت من أهم النتائج أن التدريب باستخدام القدرات التوافقية أدى إلى تحسن في مستوى الأداء المهارى لدى ناشئ كرة السلة كما أن هذا التحسن له تأثير واضح بالسن. (٢٠)

إجراءات البحث

-منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي، بالتصميم التجريبي باستخدام القياس (القبلي _البعدي) للمجموعة الواحدة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

-مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئ محافظة أسيوط تحت سن ال ١٦ سنة لكرة السلة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة.

-عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين أندية أسيوط، واشتملت علي عدد (١٠) لاعبين من نادي ديروط الرياضي.

-تجانس العينة:

قام الباحث بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات الأساسية: (الطول، الوزن، العمر الزمني، والعمر التدريبي) وكذلك المهارات المهارية التي قد تؤثر على نتائج البحث ، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية

(السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السن	شهر	١٤.٦	٠,٦٩	٠,٧٨	١,٤٦-
٢	الوزن	كجم	٦١	١١,٢	٠,٦٢-	٠,٧٩
٣	الطول	سم	١٦٥,٣	٥,٦٥	٠,٨٥-	٠,٣٥
٤	العمر التدريبي	سنة	٢	١,٠٥	٠,٧١	٠,٤٥-

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء ومعامل التفلطح انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل علي اعتدالية العينة قيد البحث.

جدول (٢)

معامل الإلتواء والتفلطح في

المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث

(ن=١٠)

م	المتغيرات المهارية	المتغيرات			
		وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	مهارة التصويب من الثبات (الرمية الحرة)	هدف	٢.٩	٠.٩٩	١.٠٨
٢	مهارة التصويب السلمي	ث	١١٤.٣	١٦.٤٩	٠.٤٢ -
٣	مهارة التصويب بالقفز من المسافات (القريبة-المتوسطة)	هدف	١.٣	٠.٤٨	١.٠٣ -

يتضح من الجدول السابق (٢) أن معامل الالتواء والتفلطح بين أفراد عينة البحث انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل علي اعتدالية العينة قيد البحث.

مجالات البحث:

١- المجال البشري: لاعبي محافظة أسيوط تحت سن الـ١٦ سنة لكرة السلة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة.

٢- المجال المكاني: تم تطبيق التجربة الأساسية والقياسات (القبلية_البعدية) علي ملاعب نادي ديروط الرياضي.

٣- المجال الزمني: تم اجراء الدراسة الأساسية من ٢٢/٨/٢٠٢١م وحتى ٢١/١٠/٢٠٢١م.

أدوات جمع البيانات:

تتطلب طبيعة البحث استخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهي كالتالي:

-تصميم إستمارة إستبيان لتحديد أهم التدريبات النوعية:

قام الباحث بتحديد أهم التدريبات النوعية من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات

السابقة، لتحديد أهم القدرات التوافقية التي تتناسب مع المرحلة السنوية من وجهة نظر السادة

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات

التي تقيس مهارات التصويب

ن=١٠

الترتيب	الأهمية النسبية	الاختبارات	مهارات التصويب
١	٦٦.٧%	- اختبار التصويب من الثبات (٢٠ رمية حرة).	مهارة التصويب من الثبات (الرمية الحرة)
٢	٣٣.٣%	-اختبار قياس دقة الرمية الحرة.	
١	٥٥.٦%	-اختبار عشر تصويبات سلمية ناجحة.	مهارة التصويب السلمي
٢	٤٤.٤%	-اختبار التصويب السلمي المستمر من المحاورة.	
١	٦٦.٧%	- التصويب من القفز مسافة متوسطة (٢٥ محاولة).	مهارة التصويب بالقفز من المسافات (القريبة- المتوسطة)
٢	٣٣.٣%	- اختبار التصويب بالقفز من ثلاث نقاط خلال (٣٠ث).	

ينتضح من جدول (٧) وفي ضوء مرفق آراء الخبراء مرفق (٨) تم اختيار الاختبار

الأعلى نسبة مئوية من بين اختبارين لقياس المهارات الدفاعية وهي كالتالي:

١- اختبار التصويب من الثبات (٢٠ رمية حرة).

٢- اختبار عشر تصويبات سلمية ناجحة.

٣- اختبار التصويب بالقفز من ثلاث نقاط خلال (٣٠ث).

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياس:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.

- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- شريط قياس بالسنتيمتر.

- ساعة ايفاف. - أقماع. - كور سلة.

- كور طبية. - صافرة. - أطواق.
- سلم أرضي. - حواجز ارتفاع ٢٠سم، ٣٠سم. - كرسي
- استمارة استبيان لتحديد أهم مهارات التصويب .
- استمارة استبيان لتحديد اختبارات مهارات التصويب .
- استمارة تفرغ البيانات (الاسم - الوزن - الطول - العمر التدريبي)
- استمارة تفرغ قياسات مهارات التصويب.
- التخطيط الزمني للتمرينات النوعية .
- التدريبات النوعية المستخدمة.

الهدف من التدريبات المقترحة:

تنمية بعض الاداءات الحركية الخاصة برياضة كرة السلة وتحسين مستوى أداء مهارات التصويب.

اعدادات التدريبات المقترحة:

تم الاعداد للتدريبات المقترحة باتباع الخطوات الآتية:

- قراءات مستفيضة للمراجع العربية والأجنبية.
- مسح البحوث السابقة والمرتبطة.

خطوات تنفيذ إجراءات البحث:

قام الباحث بتنفيذ خطوات البرنامج التدريبي علي النحو التالي:

القياسات القبليّة:

أجريت القياسات القبليّة علي مجموعة البحث للإختبارات الخاصة بمهارات التصويب وذلك يوم الخميس ٢٠٢١/٨/١٩م والجمعة ٢٠٢١/٨/٢٠.

التدريبات المستخدمة:

الهدف من التدريبات المستخدمة: تحسين مستوى أداء مهارات التصويب لدي ناشئي كرة السلة.

معايير اختيار التدريبات المقترحة:

- ان تتناسب مع قدرات الناشئين في هذه المرحلة.
- أن تعمل التدريبات بقدر الإمكان علي تحقيق الأهداف الموضوعية من خلال محتواها.

- مرونة التدريبات حيث يمكن تنفيذها بحسب مقتضيات الأمور.
- ان تكون في نفس اتجاه المهارات الاساسية وتخدم هدف البحث.
- الإستمرارية والإنتظام حتى يعودا بالفائدة المرجوة. (٢٥: ٢١)

تقنين الحمل (الشدة والحجم) للتدريبات المقترحة:

وقد راعى الباحث في أثناء تطبيق التدريبات المقترحة تقنين الشدة والحجم للتدريبات من حيث إرتفاع الحجم في بداية البرنامج لكل من عدد مرات تكرار التدريب الواحد وفترات الراحة البينة بين التكرارات وبين كل تدريب والآخر، أما فيما يخص شدة الحمل فقد راعى الباحث العلاقة الديناميكية بين الشدة والحجم في أثناء التطبيق من خلال خفض الشدة في بداية البرنامج ورفعها مرة أخرى خلال التطبيق في علاقة عكسية مع الحجم مع مراعات هذه العلاقة طول فترة التطبيق، وتم تحديد شدة الحمل للتدريبات المقترحة وفقا للزمن والمسافة والوزن للتدريبات كل في فئته . (١٤ : ٣٢)

الأسس التي إتزم بها الباحث عند وضع التدريبات المقترحة:

- ملائمة محتوى التدريبات لعينة البحث.
- إمكانية توفير الادوات المستخدمة في تنفيذ البحث.
- مرونة التدريبات المقترحة وقبولها للتطبيق العملي. (١٤ : ٧٨)

تطبيق التدريبات النوعية:

تم التطبيق علي عينة البحث حيث تم التنفيذ بواسطة الباحث وبمساعدة أحد المتخصصين من الزملاء وتم الإستعانة به لحساب بعض الأزمنة أو تجهيز الأدوات الرياضية اللازمة، وذلك يوم الأحد ٢٢/٨/٢٠٢١ وحتى يوم الاحد ٢١/١٠/٢٠٢١م وبذلك تكون المدة الزمنية للتطبيق ٨ أسابيع.

القياسات البعدية:

أجريت القياسات البعدية علي مجموعة البحث للاختبارات الخاصة بمهارات التصويب وذلك يوم الأحد ٢٤/١٠/٢٠٢١م الي ٢٥/١٠/٢٠٢١م، وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات لمعالجتها إحصائيا.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- نسبة التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

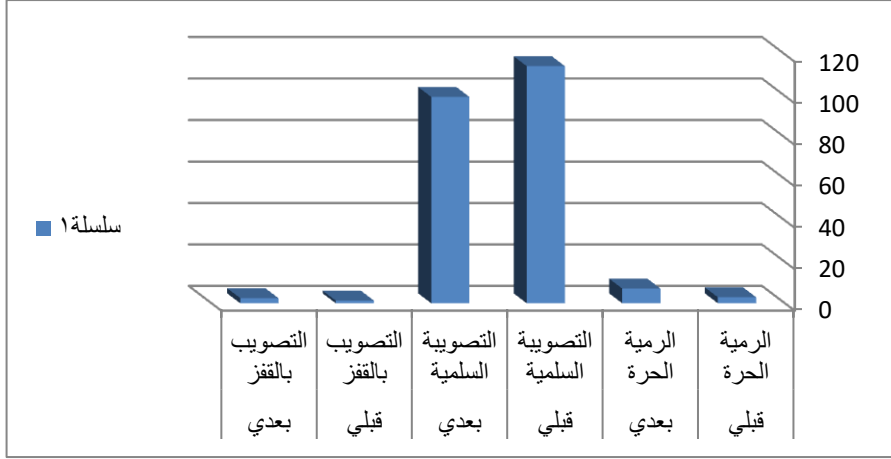
جدول (٤)

دلالة الفروق بين درجات القياسات القبليّة والبعدية
للاختبارات المهاريّة قيد البحث ن = ١٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المهارات
	ع	س	ع	س			
٥.٩٠ -	٢.٩٢	٧.١٠	٠.٩٩	٢.٩	هدف	اختبار الرمية الحرة	التصويب من الثبات
٦.١٤	١١.٨٨	٩٩.٥٠	١٦.٤٩	١١٤.٣	ث	زمن ١٠ تصويبات سلمية ناجحة	التصويبة السلمية
٦.٠٠ -	٠.٨٤	٢.٥٠	٠.٤٨	١.٣	هدف	التصويب بالقفز من ٣ نقاط في ٣٠ ث	التصويب بالقفز

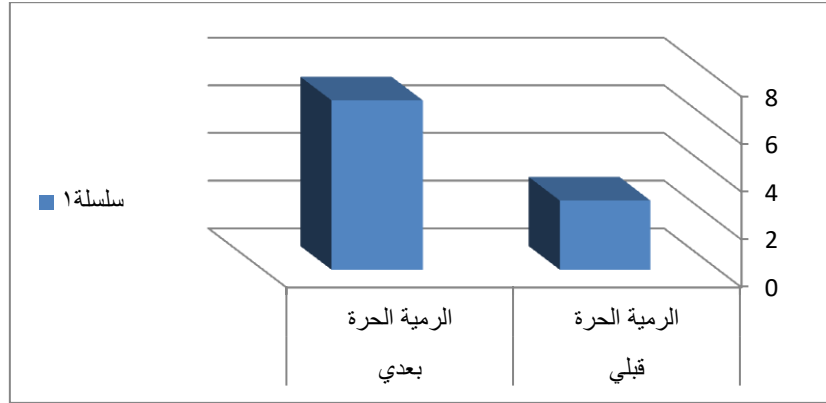
♦ قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨١

يتضح من جدول (٧) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المهارات " قيد الدراسة " لأفراد عينة البحث أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات المهاريّة " قيد الدراسة " بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٦.٠٠-) ، (٦.١٤) وهي بذلك أكبر من قيمت (ت) الجدولية مما يشير إلى وجود دلالة إحصائية.



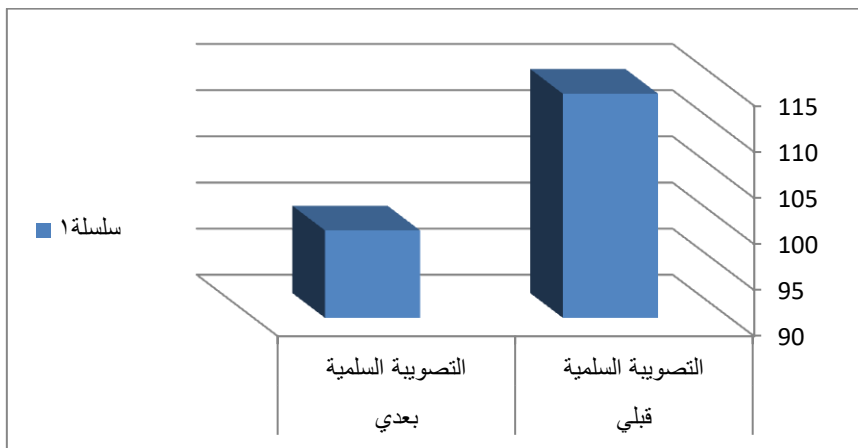
شكل (١٠)

القياس القبلي والبعدي للاختبارات المهارية



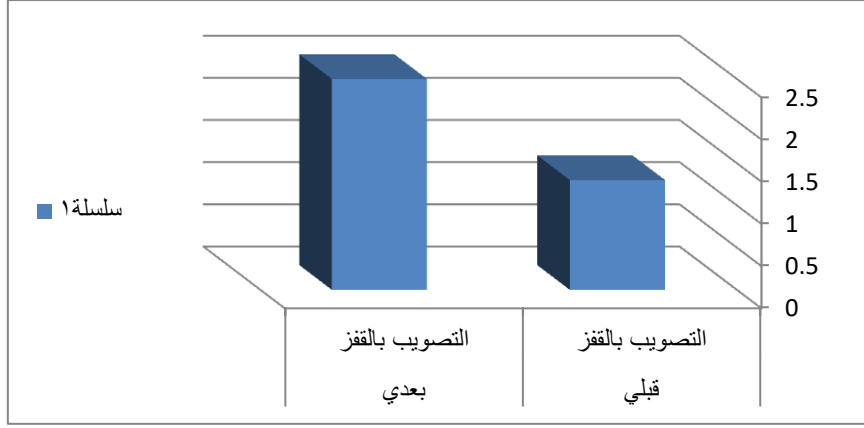
شكل (١١)

القياس القبلي والبعدي لمهارة الرميّة الحرة



شكل (١٢)

القياس القبلي والبعدي لمهارة التصويبة السلمية



شكل (١٣)

القياس القبلي والبعدي لمهارة التصويب بالقفز

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الذي ينص علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة التصويب لعينة البحث .

يتضح من نتائج الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث (التصويب من الثبات- التصويبية السلمية- التصويب بالقفز من المسافات القريبة والمتوسطة) لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (-٦.٠٠) ، (٦.١٤) وهي بذلك أكبر من قيمت (ت) الجدولية مما يشير إلى وجود دلالة احصائية.

ولقد ظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس متوسطات المتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي في نتائج إختبار (ت) للفروق حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٨١ وهي أقل قيمة من قيمة إختبار (ت) المحسوبة والتي إنحصرت ما بين (-٦.٠٠) كأصغر قيمة فروق في متغير التصويب بالقفز، (٦.١٤) كأكبر قيمة فروق في متغير التصويبية السلمية.

ويتضح من مناقشة الفروق الحادثة في المتغيرات المهارية قيد البحث كنتيجة لتأثير التدريبات النوعية المستخدمة قيد البحث علي نتائج مهارات التصويب قيد البحث، والتي نتائجها تعتبر إنعكاس لإرتفاع مستوى القدرات التوافقية التي خضع لها عينة البحث من خلال التدريبات النوعية المستخدمة.

الاستنتاجات:

إستناداً إلي ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه توصل الباحث إلي الإستنتاجات الآتية:-

- ١- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبليّة والبعديّة لمستوى أداء مهارات التصويب لصالح القياسات البعديّة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (-٦.٠٠ : ٦.١٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ .
- ٢- التدريبات النوعية المستخدمة لها تأثير إيجابي علي مستوى أداء مهارة التصويب .

التوصيات:

في حدود مجتمع البحث وعينة البحث المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصي الباحث بما يلي:

- ١- إستخدام التدريبات النوعية المستخدمة قيد البحث لما لها من تأثير إيجابي علي تنمية مهارات التصويب قيد البحث.
- ٢- إجراء أبحاث أخرى بإستخدام التدريبات النوعية علي مراحل سنوية مختلفة .
- ٣- إجراء أبحاث لتتمة مهارات التصويب بإستخدام التدريبات النوعية ومعرفة مدى تأثيرها علي الجانب الخططي في كرة السلة.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي علي الألعاب الأخرى ومحاولة التعرف علي تأثير التدريبات النوعية عليها.

المراجع:-

أولاً: المراجع العربية:

- ١- احمد امين فوزي، محمد عبدالعزيز سلامة: "كرة السلة للناشئين"، الفنية للطباعة والنشر، ط٣، الاسكندرية، ١٩٨٦.
- ٢- احمد امين فوزي : كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية، الاسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ٣- ابوالعلا أحمد عبدالفتاح: "التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية"، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧م.
- ٤- احمد شادى النمر: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي بعض المهارات الاساسية لناشئى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.

- ٥- أحمد طه عبدالعال: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية علي أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.
- ٦- احمد محمد عباس: "برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره علي مستوى الاداء المهارى لناشئين" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٣ م.
- ٧- جمال سعيد بشارة: أثر برنامج تدريبي قائم علي القدرات التوافقية في تحسين أداء المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، الجامعة الاردنية، ٢٠١٠م.
- ٨- صبيحة سالم محمد: تأثير إستخدام التدريبات النوعية علي تحسين الاداء البدني والمهاري لصغار كرة السلة تحت ١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٢م.
- ٩- عادل جودة عبدالعزيز : "المخالفات والأخطاء القانونية الشائعة وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ١٠- عبد العزيز النمر ومدحت صالح : كرة السلة، تعليم . تدريب، الأساتذة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠م.
- ١١- عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب: الإعداد البدني والتدريب بالأثقال لناشئين، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٢- عصام الدين عبدالخالق مصطفى: "التدريب الرياضي نظرياته-وتطبيقاته"، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٣- عماد الدين عباس : التخطيط والاسس لبناء و إعداد الفريق في الالعاب الجماعية، نظريات- تطبيقات، الطبعة الاولى، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٤- عويس علي الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط٤، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٥- محمد حسن علاوى: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط٣، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٦- محمد عبدالرحيم اسماعيل: "الاساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة" منشأة المعارف الاسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٧- مفتى ابراهيم حماد: " المرجع الشامل في التدريب الرياضي"، دار الكتاب الحديث، ٩٤ شارع عباس العقاد، مدينة نصر، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٨- هناء محمود فهمي: "تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحكم في الكرة علي بعض المهارات الهجومية لكرة السلة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٦م.

١٩- ياسر محمود كمال: تأثير التدريبات النوعية الخاصة علي تطوير مستوى أداء بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 20- **Glasauer, G.** (2003): Koordinations training im Basketball. Von Ressourcen über Anforderungen zu Kompetenzen Dissertation, Verlag Dr. Kovac, Hamburg.
- 21- **Mahmoud houssain (2006):** Jugend basketball: Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Fähigkeiten, Dr. Kovac verlag, hamburg.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

- 22- http://www.ehow.com/how_17296_jump-server-volleyball.html by Cassie f. 1999-2005 ehow, Inc. How things get done.