

تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تمارينات مشابهة للمنافسة على مستوى اداء بعض المهارات الفنية لكرة السلة

د/باسر عبد الفتاح محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد اضحى التقدم والتطور المستمر في كافة الالعاب ومنها لعبة كرة السلة امراً في غاية الوضوح والتجلى. وبالنظر للملامح الفنية و الخططية التي اصبحت كرة السلة عليه عالمياً فانه من السهولة بمكان ملاحظة هذا الجانب الفني المهاري الاكثر ارتفاعاً قياساً للعب قبل عشرات السنين.

فاللياقة البدنية التي يحتاجها الفريق أصبحت عالية وتنفيذ صعوبة وتعقيدات المبادئ الخططية أصبح سريعاً كما إن التحركات الخططية في الدفاع والهجوم أصبحت متشعبة وبات الفريق يتطلب إعطاء تمارين متنوعة تشمل أكبر عدد ممكن من الاداءات المهارية الاساسية وتفرعاتها لغرض تسهيل عملية التعليم والتدريب. وكذلك اختيار التمارينات بما ينسجم مع آلية العمل الفني والخططي داخل الملعب لذا على المعلمين والمدرسين لكرة السلة أن يراعوا تلك المستجدات الحادثة في كل لحظة في رياضة كرة السلة.

وبات تصميم التمارينات المهارية لتعليم وتدريب المتعلمين واللاعبين تحتاج لتركيز شديد لتحقيق الهدف النهائي من تعليمها وتطويرها وهو تحقيق نجاح الفريق.

لذا على المعلمين والمدرسين لكرة السلة تصميم تمارينات تجعل الممارسين يشعرون بممارستهم لكرة السلة وليس مجرد اجراء تمارينات مهارية. وفي هذا الصدد اعتاد دون ماير المدرب الاسطوري لكرة السلة ان يقول " كن معلم او مدرب للمهارات وليس للتمارين" بمعنى اهمية اختيار نوعية التمارينات المناسبة للمجموعة التي تقوم بالتدريس لها وتطوير مهاراتها.

جو هافنر (٢٠١٥م) ان تدريس المهارات تمتزج بتنمية الثقة والعقلية Joe Haefner ويرى

الواعية ويؤكد على اهمية وجودهما اذا حاول معلم او مدرب كرة السلة تعليم شئ جديد (٢٠:١).

وتعد التمارينات المشابهة للاداء الفعلي او للاداء التنافسي احد الركائز لتحديث عمليات التعليم والتعلم

ارنولد (١٩٨١م) ان المطلوب من المتعلم ان يقوم بتطبيق اشكال متنوعة لتنفيذ المهارة Arnold فيرى

باوضاع مختلفة وان يتمرن المتعلم على اداء المهارة في مواقف مشابهة لحالات اللعب الحقيقي قدر الامكان(١٣:٧٨).

فيلي ستينارسون (٢٠١٤م) على تدريس مهارات كرة السلة من خلال Villi Steinarsson ويؤكد تنوع صعوبة التمرين المهاري بدلا من تقديمه بوتيرة واحدة وكذلك جعل التمرينات مهارية تتميز بكونها تنافسية(١٨:٤)

كما ان من مؤشرات نجاح معلم او مدرب ناشئ كرة السلة التحسن في المهارات الفردية والفريقية وتنفيذ تلك المهارات اثناء المنافسة(١٤:٣٦).

ويرى الباحث ان هدف مرحلة التعلم هو تطوير القدرة على تحويل استخدام المهارات الحركية الاساسية من خلال اللعب المنظم او المقصود.

ولما كانت كرة السلة من الالعاب الجماعية التي لا تتطلب انماطا سلوكية جامدة بل تتطلب قدرة على تغيير السلوك وتعديله وفقا لمواقف اللعب المتغيرة اثناء التعلم، لذا كان من الاهمية بمكان تنظيم الطرق والاساليب التعليمية للوصول لتحقيق الاهداف المنشودة.

ولكون الباحث اسندت اليه مهمة الاشراف على فريق ٢٠٠٧ بنات بنادى الشمس بمنتصف الموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ ووجد ان الفريق يواجه صعوبة في الاداء المهاري اثناء المنافسة لاعتمادهم على خصائص نضجهم المبكر في مرحلة تعليمية سابقة بدلا من الاعتماد على تعليم وتحسين الاداء المهاري بما يتناسب مع تلك المرحلة السنوية . لذا كان لزاما ايجاد استراتيجيات تعليمية لتعويض وتعليم وتحسين تلك المهارات.

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية ومن خلال محاولته للتعامل مع المشكلة التي هو بصدها برزت فكرة البحث في محاولة التعرف على تاثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تمرينات مشابهة للمنافسة على مستوى اداء بعض المهارات الفنية لكرة السلة.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تاثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات المشابهة للمنافسة على :

- ١- مستوى أداء المهارات الهجومية الفردية بكرة قيد الدراسة (الرمية الحرة - التصويب السلمي - المحاوره - سرعة ودقة التمرير) .

٢- مستوى أداء المهارات الدفاعية الفردية قيد الدراسة (المساعدة والتغطية - الخطوات الدفاعية الجانبية) .

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- ١- يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (عينة البحث) على مستوى أداء المهارات الهجومية الفردية بكرة لصالح القياس البعدي .
- ٢- يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (عينة البحث) على مستوى أداء المهارات الدفاعية الفردية لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث:

- التمرينات المشابهة للمنافسة:

هي تمرينات تنافسية يمكن تصنيفها لنوعين اساسيين.

١- التمرينات المباشرة وهي تؤدي بتنافس بين متعلمين او اكثر.

٢- التمرينات الغير مباشرة فتؤدي عندما يجتهد المتعلم ويتنافس مع نفسه لتحقيق هدف

معين في حدود قدراته، وهي منهجية لتعليم وتطوير الاداء في كرة السلة (تعريف اجرائي).

- الاداء:

هو المظهر السلوكي للمتعلم الذي من خلال قياسه يعكس لنا مدي تعلمه (تعريف اجرائي).

- المهارات الفنية لكرة السلة:

هي تلك المهارات الاساسية مثل مهارات تحركات الجسم - مهارات التمرير والاستلام - مهارات المحاورة

- مهارات التصويب - مهارات المتابعة الهجومية والدفاعية - المهارات الهجومية المستخدمة في موقف ١

ضد ١ مثل خطو الفجوة وخداع التصويب - المهارات الدفاعية مثل الوقفة الدفاعية والمساعدة واعادة التمرکز

(تعريف اجرائي).

كما يمكن تعريفها في العموم بكونها المهارات الفردية الاساسية التي تتضمنها رياضة كرة السلة والوعى

بكيفية اتخاذ القرار عند اداؤها ويتم التركيز عليها باعطائها مزيد من الوقت والجهد اثناء مرحلتي التعليم

والتطوير (تعريف اجرائي).

الدراسات المرجعية:

١- دراسة Cody J Power et al كودي باور واخرون (٢٠٢٠م) (١٥) استهدفت الدراسة التعرف على معيار التقارير المعيارية في الابحاث المستخدمة للتمرينات المشابهة للمنافسة في كرة السلة واستخدم المنهج الوصفي وقد بلغ عينة الدراسة ١٧ دراسة تم تحليلها من خلال ١٥ نقطة معيارية وقد توصلت نتائج الدراسة الى ان نسبة عناصر قائمة المراجعة القابلة للتطبيق في هذه الدراسات لا تتعدى ٣٨%.

٢- دراسة Cody J Power et al كودي باور واخرون (٢٠٢٠م) (١٦) استهدفت الدراسة التعرف على أعباء العمل الخارجية والداخلية التي يتم استخدامها بشكل منهجي أثناء التمرينات المشابهة للمنافسة في كرة السلة واستخدم المنهج الوصفي وقد بلغ عينة الدراسة ٨٢٨٤ دراسة حتى ٢ يناير ٢٠١٩ منها ٣٤١١ نسخة مكررة وقد توصلت نتائج الدراسة الى ان أحجام الفرق الأصغر ومناطق اللعب الكاملة تؤدي إلى أعباء عمل خارجية وداخلية أكبر من الأحجام الكبيرة للفرق وتمرينات نصف الملعب كما تؤدي التمرينات المستمرة القائمة على الألعاب إلى أعباء عمل داخلية أكبر من التمرينات المتقطعة.

٣- دراسة Cody J Power et al كودي باور واخرون (٢٠٢٠م) (١٧) استهدفت الدراسة التعرف على إمكانية توقع عبء العمل الخارجي اثناء استخدام التمرينات المشابهة للمنافسة ٥ ضد ٥ واستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ١٣ لاعب من دوري كوينزلاند ، وهو دوري كرة سلة أسترالي من الدرجة الثانية وقد توصلت نتائج الدراسة الى أن يمكن توقع عبء العمل الخارجي في معظم الأحيان عند استخدام التمرينات المشابهة للمنافسة ٥ ضد ٥.

٤- دراسة عباسي ياسين وزعيوب جمال (٢٠١٧م) (٥) استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام التمرينات المشابهة للمنافسة على مستوى بعض المهارات الاساسية والقدرات الخاصة لناشئي كرة القدم ، واستخدم المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعتين (تجريبية - ضابطة) ذات القياس القبلي البعدي وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي اتحاد عين مليلة، وقد بلغ العدد الاساسي للعينة (٢٠) ناشئ تم توزيعهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين ، (تجريبية، ضابطة) بواقع ١٠ ناشئ لكل مجموعة وقد توصلت نتائج الدراسة الى أن المجموعة التجريبية حصلت على

تطورا واضحا في اغلب القدرات البدنية والمهارات الاساسية قيد الدراسة مقارنة بالمجموعة الضابطة نتيجة للبرنامج المقترح.

٥- دراسة سنان عباس على (٢٠١٧م) (٤) استهدفت الدراسة التعرف على تاثير التمرينات المشابهة للمنافسة باستخدام استراتيجية التطبيق المتعدد المستويات في سرعة الاداء الحركي والمهاري لطلاب كرة القدم، واستخدم المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعتين (تجريبية - ضابطة) ذات القياس القبلي البعدي وتم اختيار عينة الدارسة بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقد بلغ العدد الاساسي للعينة (٣٠) طالب تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين بواقع ١٥ طالب لكل مجموعة، وقد توصلت نتائج الدارسة الى وجود فروق بين القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية.

تشافي شيلينج ولورينا تورييس (٢٠١٦م) (١٩) Xavi Schelling and Lorena Torres ٦- دراسة استهدفت الدراسة التعرف على حجم العمل لتاثير استخدام التمرينات المشابهة للمنافسة ، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وتم اختيار عينة الدارسة بالطريقة العمدية من ١٢ لاعب وقد توصلت نتائج الدارسة الى ان التمرينات المشابهة للمنافسة ٣ ضد ٣ و ٥ ضد ٥ بطول الملعب هي الاكثر فاعلية.

٧- دراسة قصى حاتم (٢٠١٣م) (١٠) استهدفت الدراسة التعرف على تأثير التمرينات المشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم، و استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وتم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي مجموعة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى ، إذ بلغ عددهن ٢٠ طالبة وقد توصلت نتائج الدارسة الى ان تمرينات أسلوب اللعب له تأثيرا ايجابيا في اكتساب بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية.

إجراءات البحث:

اولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسين (القبلي - والبعدي) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

قام الباحث باختيار مجتمع البحث من ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة بنات باندية القاهرة مواليد ٢٠٠٧ واختيرت عينة البحث بطريقة عمدية من ناشئات نادي الشمس موسم ٢٠٢٠/٢٠٢١ وبلغ قوام عينة

البحث الاساسية ٢٠ ناشئة وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها ١٠ ناشئات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية ، ويوضح جدول (١) تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

البيان	اجمالي عينة البحث	عينة البحث الاساسية المجموعة التجريبية	العينة الاستطلاعية
العدد	٣٠	٢٠	١٠
النسبة	%100	%٦٦.٦٦	%٣٣.٣٣

وللتأكد من اعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث قام الباحث بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء في متغيرات ضبط العينة الاساسية قيد البحث وهي (السن -الوزن -الطول -مؤشر كتلة الجسم) وكذلك المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفيما يلي جدول (٢)؛ (٣) يوضحا تجانس أفراد عينة البحث الأساسية.

جدول (٢)

جدول (٢) اعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث الاساسية ن = 20

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء	Kolmogorov-Smirnov	sig
السن (سنة. شهر)	13.86	13.83	0.29	0.06	0.190	0.056
الطول (سم)	168.20	168.00	5.27	0.13	0.178	0.096
الوزن (كجم)	62.28	63.00	9.60	0.58	0.139	.200
مؤشر كتلة الجسم (كجم / متر ^٢)	21.96	21.99	2.81	0.51	0.132	.200

يتضح من جدول (٢) خصائص التوزيع الطبيعي لعينة البحث الاساسية باستخدام اختبار كليمنجراف - وسميرنوف في المتغيرات الأساسية والتي تتوزع توزيعا طبيعيا حيث انها لم تعط دلالة إحصائية عند ٠.٠٥ كما ان قيم معامل الالتواء انحصرت بين $1 \pm$

جدول (٣) تجانس عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية ن=٢٠

المتغيرات البدنية والمهارية	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
سرعة ٢٠ م عدو	3.93	4.01	0.31	-0.73
قدرة (سم) وثب عمودي	25.80	25.50	3.40	0.34
توافق كلي للجسم نظ الحبل ٥ عدة	2.40	2.00	0.60	-0.39
تحمل دوري جري ٤٠٠م (ق)	1.20	1.21	0.05	-0.37
(ث) t test رشاقة	13.31	13.06	0.87	1.93
مرونة ثني جذع (سم)	0.70	0.00	2.49	0.22
تحمل عضلي جلوس من الرقود ٦٠ ث	32.80	32.50	3.02	0.28
رمية حرة	2.25	2.00	0.91	0.38
المساعدة والتغطية الدفاعية	14.02	14.01	0.30	-0.21
الخطوات الدفاعية الجانبية (ث)	14.84	14.85	0.20	-0.40
المحاورة (ث)	13.67	13.61	0.24	0.47
التصويب السلمي (عدد)	4.60	4.50	0.68	0.71
سرعة ودقة تمرير (عدد) ٥ اث	11.90	12.00	0.85	0.77

يتضح من جدول (٣) تجانس عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية وان نتائج الاختبارات البدنية والمهارية تتوزع توزيعاً طبيعياً حيث ان قيم معامل الالتواء انحصرت بين ± 1 .

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

١ - الأدوات والأجهزة:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية بعد التأكد من صلاحيتها في القياس وهي:

- مقياس الوزن مقدرًا بالكيلو جرام. (ميزان طبي)
- شريط قياس لقياس المسافة مقدرًا بالسنتيمتر).
- مقياس الطول مقدرًا بالسنتيمتر. (الريستاميتير)
- ملعب كرة سلة.
- كرات سلة قانونية.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرًا (بالثانية).
- أقماع بلاستيك.
- طباشير.

2- استمارات جمع البيانات:

استخدم الباحث الاستمارات التالية لجمع البيانات المستخدمة في البحث وهي:

- استمارة تسجيل بيانات ضبط العينة (السن - الوزن - الطول - مؤشر كتلة الجسم). مرفق (١)
- استمارة تسجيل بيانات المتغيرات البدنية قيد البحث. مرفق (٢)
- استمارة تسجيل بيانات المتغيرات الفنية قيد البحث. مرفق (٣)

٣-الاختبارات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الاختبارات التالية لجمع بيانات المتغيرات البدنية المستخدمة قيد البحث. مرفق (٤)

- اختبار (٢٠) متر عدو لقياس السرعة.
 - اختبار الوثب العمودي لسارجنت لقياس القدرة العضلية للرجلين.
 - اختبار نط الحبل (٥) مرات لقياس التوافق الكلي للجسم.
 - اختبار الجري (٤٠٠) متر لقياس التحمل الدوري التنفسي.
 - اختبار Test. القياس الرشاقة.
 - اختبار الجلوس من الرقود لمدة (١) دقيقة لقياس التحمل العضلي.
 - اختبار ثني الجذع أماما أسفل لقياس المرونة.
- كما استخدم الباحث الاختبارات التالية لجمع بيانات المتغيرات للمهارات الفنية المستخدمة قيد البحث .

مرفق(٤)

- اختبار الرمية الحرة (١٠ رميات).
- اختبار الخطوات الدفاعية الجانبية.
- اختبار المساعدة والتغطية الدفاعية.
- اختبار المحاورة.
- اختبار التصويب السلمى.
- اختبار سرعة ودقة التمرير.

وقد تم اختيار تلك الاختبارات بناء على المراجع واستطلاع رأي الخبراء في دراسات سابقة مشابهة

لدراسة الحالية ومتغيراتها الفنية والبدنية.

(٣)(٦)(٨)(١١)(١٢)

رابعا: المعاملات العلمية للاختبارات:

التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ١٤/١١ إلى ٢١/١١/٢٠٢٠ م لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) على عينة استطلاعية تم اختيارها من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددها (١٠) ناشئات تحت ١٤ سنة (مجموعة غير مميزة) كما تم اختيار عينة أخرى عددها (١٠) ناشئات تحت ١٦ سنة (مجموعة مميزة).

صدق الاختبارات:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية مستخدما صدق التمايز الذي يعتمد على قدرة الاختبارات على التمييز بين مجموعتين احدهما مميزة في المتغيرات قيد البحث و أخرى غير مميزة في المتغيرات قيد البحث و الجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية في كرة السلة ن=١=٢=١٠

Sig	اختبارات	مجموعه غير مميزة		مجموعه مميزة		الاختبارات البدنية والمهارية
		ع±	س	ع±	س	
0.000	17.97**	0.19	3.87	0.05	2.77	سرعة ٢٠م عدو
0.000	8.00**	2.25	25.20	2.11	33.00	قدرة(سم)وثب عمودي
0.002	3.67**	0.67	2.00	0.79	3.20	توافق كلي للجسم نط الحبل ٥ عدة
0.000	12.84**	0.03	1.23	0.03	1.06	تحمل دوري جرى ٤٠٠م(ق)
0.000	4.53**	0.97	14.34	0.13	12.95	(ث) test لرشاقة
0.000	5.12**	1.81	0.20	1.49	4.00	مرونة ثنى جذع (سم)
0.000	6.77**	3.43	30.80	2.27	39.60	تحمل عضلي جلوس من الرقود ٦٠ ث
0.000	6.02**	0.42	2.20	1.07	4.40	رمية حرة
0.000	22.66**	0.09	14.06	0.12	12.99	المساعدة والتغطية الدفاعية
0.000	7.03**	0.26	14.87	0.43	13.74	الخطوات الدفاعية الجانبية (ث)
0.000	10.33**	0.12	13.47	0.30	12.42	المحاورة(ث)
0.000	6.00**	0.52	4.40	0.67	6.00	التصويب السلمى(عدد)
0.000	5.37**	0.79	11.80	0.52	13.40	سرعة ودقة تمرير(عدد)٥ اث

* دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ** دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠١ بين المجموعة المميزة وغير المميزة مما يؤكد على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المستويات المختلفة.

-ثبات الاختبارات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها والمسحوبة من مجتمع البحث بفاصل زمني ٧ أيام من ١٤-٢١/١١/٢٠٢٠م والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) الثبات للاختبارات البدنية والمهارية في كرة السلة ن=٢=١٠

Sig	الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات البدنية والمهارية
		س	ع±	س	ع±	
0.018	.667*	3.88	0.21	3.87	0.19	سرعة ٢٠م عدو
0.016	.678*	24.80	1.40	25.20	2.25	قدرة (سم) وثب عمودي
0.005	.764**	2.10	0.74	2.00	0.67	توافق كلي للجسم نظ الحبل ٥ عدة
0.004	.786**	1.23	0.05	1.23	0.03	تحمل دوري جري ٤٠٠م (ق)
0.003	.789**	14.30	0.87	14.34	0.97	test (ث) أرشاقة
0.002	.821**	0.40	1.71	0.20	1.81	مرونة ثني جذع (سم)
0.002	.827**	30.40	3.17	30.80	3.43	تحمل عضلي جلوس من الرقود ٦٠ ث
0.001	.830**	2.30	0.48	2.20	0.42	رمية حرة
0.001	.861**	14.01	0.07	14.06	0.09	المساعدة والتغطية الدفاعية
0.000	.929**	14.89	0.19	14.87	0.26	الخطوات الدفاعية الجانبية (ث)
0.000	.949**	13.46	0.16	13.47	0.12	المحاورة (ث)
0.000	.979**	4.10	0.32	4.20	0.42	التصويب السلمي (عدد)
0.000	.997**	12.20	0.79	11.80	0.79	سرعة ودقة تمرير (عدد) ٥ اث

* دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ** دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠١ باستخدام معامل ارتباط بيرسون في اتجاه واحد بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات نتائج الاختبارات.

خامسا: تصميم البرنامج التعليمي وفقا للتمرينات المشابهة للمنافسة:

تم تصميم البرنامج وفقا للخطوات التالية:

أ -مدة البرنامج:

- عدد الأسابيع (١٦) أسبوع.

وحدات (سبت -اثنين -خميس -جمعة). - عدد وحدات البرنامج في الأسبوع (٤)

- زمن الوحدة التعليمية: ساعتان.

ب -تصميم الجزء الرئيسي في البرنامج التعليمي:

روعي عدة نقاط في تصميم الجزء الرئيسي في البرنامج التعليمي وهي:

- التركيز على تعليم وتطوير المهارات الفنية (المنفردة -المركبة) للعبة في البداية بشكل مطلق ثم التدرج بتعليم وتنمية القدرة على اتخاذ القرار وتعليم استراتيجيات اللعب المناسبة للمرحلة السنية قيد البحث.
- التدرج بمستوى صعوبة التمرينات المستخدمة لتطوير المهارات الفنية والقدرات الاستراتيجية الهجومية والدفاعية بما يتناسب مع تدرج مستوى الناشئات.
- وضوح التمرينات المكلف بها المتعلمين وذلك من خلال شرح أهمية تلك التمرينات وتأثيرها في تطوير مستوى الأداء مع أداء نموذج توضيحي من قبل المعلم أو المدرب (الباحث).
- أن يتم إعطاء التغذية الرجعية الفورية للناشئات عن أداؤهن من خلال نقاط المراقبة والملاحظة.
- إعطاء الوقت اللازم للممارسة مع حرية المعلم أو المدرب (الباحث) في تحديد الأوقات الزمنية بما يتناسب مع الواقع الفعلي للتطبيق من خلال استجابات الناشئات.

التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية من ٢٣-٢٧/١١/٢٠٢٠ م على (١٠) ناشئات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من صلاحية محتوى البرنامج المقترح ومدى ملاءمته لعينة البحث وذلك بتطبيق عدد ثلاث وحدات تعليمية للتأكد من مدى إمكانية تطبيق الأسس العلمية للبرنامج المقترح، وقد حققت التجربة أهدافها.

سادسا: تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح:

أ - القياسات القبليّة:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث في الفترة من ١١/٢٨ إلى ٢٠٢٠/١٢/٤ م

م.

ب - تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٠/١٢/٥ م إلى ٢٠٢١/٤/٣ م.

وفيما يلي التوزيع الزمني للوحدة التعليمية:

- الجزء الإعدادي (٢٥ ق) ويتكون من:

١. إحماء بدون كرة (١٠ ق) ويضم الجري المتنوع وألعاب التتابع بسرعات عالية ومتوسطة في اتجاه واحد وأتجاهات متعددة وخطوات جانبية أو مهارات حركية أساسية لكرة السلة + تدريبات قوة بوزن الجسم.

٢. تمارين مرونة وإطالة (٥ ق).

٣. إحماء بالكرة (١٠ ق) ويضم تمارين للإحساس بالكرة ثابتة ومتحركة.

- الجزء الرئيسي (٩٠ ق): ويتم فيه التأكيد على تعليم وتطوير المهارات الفنية بكرة السلة + تنمية القدرة على اتخاذ القرار الصحيح من خلال التكرار أثناء الممارسة + الاهتمام بتعليم استراتيجيات اللعب المناسب للمرحلة السنوية قيد الدراسة أو بمعنى آخر الاهتمام بالخطة طويلة المدى التي يستخدمها المعلم أو المدرب (الباحث) لتعليم الأداء الفريقي في الدفاع و الهجوم و يتم ذلك من خلال تعليم و تطوير المواقف المشابهة للأداء التنافسي . مرفق (5)

- الجزء الختامي (٥ ق) : مراجعة و مناقشة محتوى الوحدة التعليمية مع المتعلمات (الناشئات) من خلال التغذية الرجعية و كذلك يتم تقويم الفهم و مدى الاستفادة للمتعلمات + تمارين استرخاء و تهدئة .

ج-القياسات البعدية:

أجرى الباحث القياسات البعدية للاختبارات المهارية في الفترة من ٥ - ١٢/٤/٢٠٢١ م.

سابعاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

-عرض النتائج:

- عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على " يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية (عينة البحث الأساسية) على مستوى أداء المهارات الهجومية الفردية بكرة لصالح القياس البعدى ".
جدول (٦) دلالة الفروق ومعامل التأثير ونسب التغير بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الفنية الهجومية الفردية بكرة ن = ٢٠

الاختبارات الهجومية	قبلى تجريبية		بعدي تجريبية		اختبار ت	Sig	معامل التأثير	%
	س	ع	س	ع				
رمية حرة	2.25	0.91	3.95	0.76	9.48**	0.000	1.9	76%
المحاورة(ث)	13.67	0.24	12.86	0.42	12.47**	0.000	3.4	6%
التصويب السلمي(عدد)	4.60	0.68	6.60	0.68	39.00**	0.000	3.0	43%
سرعة ودقة تمرير(عدد)١٥	11.90	0.85	14.65	0.81	22.35**	0.000	3.2	23%

*دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ** دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في المتغيرات المهارية الهجومية قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين القياس القبلي والبعدى للاختبارات قيد البحث ما بين (٩.٤٨-٣٩.٠٠) كما تحققت نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (٦% - ٧٦%) كما حققت قيم معامل التأثير معدلات تراوحت ما بين (١.٩ - ٣.٤) وهى دلالات مرتفعة تدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

- عرض نتائج الفرض الثانى الذي ينص على " يوجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (عينة البحث الأساسية) على مستوى أداء المهارات الدفاعية الفردية لصالح القياس البعدي".

جدول (٧) دلالة الفروق ومعامل التأثير ونسب التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

اختبارات المهارات الفنية الدفاعية الفردية ن=٢٠

الاختبارات الدفاعية	قبلي تجريبية		بعدي تجريبية		اختبار ت	Sig	معامل التأثير	%
	ع±	س	ع±	س				
المساعدة والتغطية الدفاعية	0.30	14.02	0.42	11.79	41.26**	0.000	7.5	16%
الخطوات الدفاعية الجانبية (ث)	0.20	14.84	0.37	12.89	28.67**	0.000	9.7	13%

*دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ** دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية الدفاعية قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١

وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين القياس القبلي والبعدي للاختبارين قيد البحث ما بين (٢٨.٦٧- ٤١.٢٦) كما تحققت نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٣% - ١٦%) كما حققت قيم معامل التأثير معدلات تراوحت ما بين (٧.٥ - ٩.٧) وهى دلالات مرتفعة تدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

٢ - مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الأول:

باستعراض نتائج عينة البحث في مستوى أداء المهارات الفنية قيد البحث نجد أن نتائج البحث في جدول (٦) أظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات المهارية الهجومية قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ .

وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات قيد البحث ما بين (٩.٤٨- ٣٩.٠٠) كما تحققت نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (٦% - ٧٦%) كما حققت قيم معامل التأثير

معدلات تراوحت ما بين (١.٩ - ٣.٤) وهي دلالات مرتفعة تدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

ويعزي الباحث ذلك التحسن في مستوى المهارات الفنية الهجومية إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح وهذا يتفق مع دراسة " احمد سلامة صابر، حبيبة وحيد عزت " ٢٠٢٢ م (١) ودراسة " احمد مصطفى شبل " ٢٠١٠ م (٢). و بذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص على " يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (عينة البحث الاساسية) في مستوى أداء المهارات الهجومية الفردية بكرة لصالح القياس البعدي " .

ويرى الباحث أن أعلى نسبة تحسن كانت في متغير مهارة الرمية الحرة نظرا للتركيز عليها أثناء البرنامج التعليمي من خلال التمرينات المشابهة للمنافسة و تخصيص وقت لا يقل عن (١٠ ق) داخل كل الوحدات التعليمية نظرا لأن مهارة الرمية الحرة هي المهارة الوحيدة التي تتم بدون وجود مدافع بالاضافة لكونها هي المهارة الثابتة التي كانت تؤدي في نهاية كل جزء من مهارات البرنامج عند اداء التمرينات المشابهة للمنافسة لكافة المهارات الفنية الاخرى، بينما كانت أقل نسبة للتحسن في متغير المحاوره نظرا لكونها اصبحت من خلال استخدام التمرينات المشابهة للمنافسة هي مهارة غرضية لتوصيل الكرة لمكان معين في الملعب لبدء هجوم او التغيير في او الحفاظ على ايقاع الهجوم.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

باستعراض نتائج عينة البحث في مستوى أداء المهارات الفنية قيد البحث نجد أن نتائج البحث في جدول (٧) أظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية الدفاعية قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ .
وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات قيد البحث ما بين (٢٨.٦٧-٤١.٢٦) كما تحققت نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٣% - ١٦%) كما حققت

قيم معامل التأثير معدلات تراوحت ما بين (٧.٥ - ٩.٧) وهي دلالات مرتفعة تدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

ويعزي الباحث ذلك التحسن في مستوى المهارات الفنية الدفاعية إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح وهذا يتفق مع دراسة " فالح فيصل عبد الله " ٢٠٢٠م (٩) ودراسة " عبد الله حويل فرحان " واخرون ٢٠١٧م (٧). وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذي ينص على " يوجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (عينة البحث الاساسية) في مستوى أداء المهارات الدفاعية الفردية لصالح القياس البعدي " ، و يعزى الباحث أن نسبة التحسن فى متغيرى المهارات الدفاعية متقارب لحد كبير لاتساق العمل العضلى العصبى للمهارتين اثناء تادية التمرينات المشابهة للمنافسة ولكون الاداءات الدفاعية ترتبط بالقدرات الحركية والبدنية التى تنتج عن اتخاذ القرارات المناسبة للتمرينات المشابهة للمواقف التنافسية المقصودة في البرنامج التعليمى المقترح.

ثامنا: الاستخلاصات والتوصيات:

١- الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وحدود العينة ونتائج البحث استخلص الباحث ما يلي:

- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات مشابهة للمنافسة له تأثير ايجابي على مستوى المتغيرات الفنية لناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة بصفة عامة.
- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات مشابهة للمنافسة له تأثير ايجابي على مستوى أداء المهارات الفنية الهجومية لناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة.
- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات مشابهة للمنافسة له تأثير ايجابي على مستوى أداء المتغيرات الفنية الدفاعية لناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة.

٢ - التوصيات

في ضوء نتائج البحث والاستخلاصات يوصي الباحث بما يلي:

- الاهتمام بفاعلية الأداء في المرحلة السنوية تحت ١٤ سنة وعدم المبالغة بأهمية فاعلية النتيجة.
- إجراء دراسات مشابهة باستخدام تمارينات مشابهة للمنافسة على نفس المرحلة السنوية لناشئي كرة السلة.
- إجراء دراسات مشابهة باستخدام تمارينات مشابهة للمنافسة لمراحل سنوية مختلفة لناشئي وناشئات كرة السلة.
- إجراء دراسات مشابهة على رياضات (جماعية - فردية) مختلفة ولفئات عمرية متباينة.
- استنباط نموذج رياضي لتطوير الناشئين / اللاعبين المصريين من خلال الاستفادة من نتائج البحث الحالي والابحاث العلمية والخبرات العالمية التي سبقتنا في هذا المجال.

(((المراجع)))

أولاً: المراجع باللغة العربية

- ١- احمد سلامة صابر، حبيبة وحيد عزت: تأثير استخدام تدريبات المنافسة وأثره علي تنمية مهارة التصويب لدي ناشئات كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية؛ كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، عدد خاص " المؤتمر العلمي الدولي الرابع - الجزء الثاني"، المجلد ٢٧، العدد ٣١، (٩٢٨-٩٤٥)، ٢٠٢٢م.
- ٢- احمد مصطفى شبل: تأثير تدريبات المنافسة على تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ٢٠١٠م.
- ٣- أسامة محمد علي: تأثير تنمية بعض المتطلبات البدنية الخاصة على التصويب للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٥ م.
- ٤- سنان عباس علي: اثر بعض المواقف التنافسية باستخدام استراتيجية التطبيق المتعدد المستويات في سرعة الاداء الحركي والمهاري بكرة القدم للطلاب، مجلة علوم الرياضة ، المجلد التاسع ، العدد ٣١.
- ٥- عباسى ياسين ، زعيوب جمال : تأثير تدريبات مشابهة للمنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم، مجلة التحدى ، العدد ١٢، يوليو ٢٠١٧م.

٦- عبد العزيز أحمد عبد العزيز: وضع بطارية اختبارات للمهارات الأساسية لكرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٨٤ م.

٧- عبد الله حويل فرحان الكعبي وآخرون: تأثير تمارين المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات الناشئات بخماسي كرة القدم، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية، ٢٠١٧ م.

٨- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات-تطبيقات)، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧ م.

٩- فالح فيصل عبد الله: فاعلية استخدام التدريبات التنافسية على مستوى أداء بعض الاداءات المهارية لناشئى الكرة الطائرة بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها، ٢٠٢٠ م.

١٠- قصي حاتم خلف الساعدي: تأثير تمرينات أسلوب اللعب في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بخماسي كرة القدم، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية ، مجلة الفتح ، العدد الثالث والخمسون ، نيسان ٢٠١٣ م.

١١- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩ م.

١٢- مدحت صالح السيد: دراسة عاملية بالقدرة الحركية للاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٦ م.
ثانيا: المراجع باللغة الانجليزية

١٣- Arnold AEEK: Developing sport skills, (New Jersey monograph motor skills, 1981) p78

14- FIBA- WABC: Coaches Manual ,2016. P36

- 15- Cody J Power et al, A Systematic Review of the External and Internal Workloads Experienced During Games-Based Drills in Basketball Players, [International Journal of Sports Physiology and Performance](#) , April 2020, 16(2):316-321
- 16- Cody J Power et al, A Systematic Review of the External and Internal Workloads Experienced During Games-Based Drills in Basketball Players, [International Journal of Sports Physiology and Performance](#) , April 2020, 15(5):1-14
- 17- Cody J Power et al, External Workload Can Be Anticipated During 5 vs. 5 Games-Based Drills in Basketball Players: An Exploratory Study, International Journal of Environmental Research and Public Health · March 2020,17,2103.
- 18- Villi Steinarsson , Stavanger Basketball Coaching Handbook version 1.2 Rev. Date:12.02.2014. p4
- 19- Xavi Schelling and Lorena Torres, Accelerometer Load Profiles for Basketball-Specific Drills in Elite Players, Journal of Sports Science and Medicine (2016) 15, 585-591.
- 20- <https://www.usab.com/youth/news/2012/07/2competitive-drills-to-improve-perimeter-play.aspx>

المستخلص

تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تمارينات مشابهة للمنافسة في مستوى اداء بعض المهارات الفنية لكرة السلة

بحث مقدم ضمن متطلبات الترقى لوظيفة أستاذ في التربية الرياضية

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تمارينات مشابهة للمنافسة في مستوى اداء بعض المهارات الفنية لكرة السلة وتم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذوالقياسين (القبلي- والبعدى) ، قام الباحث باختيار مجتمع البحث من ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة بنات باندية القاهرة مواليد ٢٠٠٧ واختيرت عينة البحث بطريقة عمدية من ناشئات نادي الشمس موسم ٢٠٢٠/٢٠٢١ وبلغ قوام عينة البحث الاساسية ٢٠ ناشئة وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها ١٠ ناشئات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية واستغرقت الدراسة (١٦) أسبوع.بواقع (٤)وحدات تعليمية أسبوعيا، وكانت أهم النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات المهارية الهجومية والدفاعية قيد البحث.

Abstract

The effect of a proposed educational program using exercises like competition on the level of performance of some technical basketball skills

Research submitted as part of the requirements for promotion to the position of professor in physical education

This research aims to identify the effect of using exercises similar to competition on the level of performance of some technical basketball skills. The experimental approach was used using an experimental design with one experimental group with two measurements (pre- and post-test). The researcher selected the research community from junior basketball players under 14 years old, girls. Cairo Band, born in 2007, and the research sample was chosen intentionally from the female youth of Al-Shams Club for the 2020/2021 season. The basic research sample was 20 female youth, and a random exploratory sample of 10 female youth was chosen from the research community and outside the basic research sample. The study took (16) weeks. (4) (Educational units weekly. The most important results were the presence of statistically significant differences in all the offensive and defensive skill tests under study.