

تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة لتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئات كرة السلة

أ.د/ أحمد سلامة صابر (*)

شيماء شعبان فرج سعادات (**)

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام أداة لتحسين مستوى الأداء المهارى لمهارة المحاوره لدى ناشئات كرة السلة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد استعانت الباحثة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياسات القبليه والبينية والبعديه للعينه من ناشئى كرة السلة تحت 13 سنة مواليد 2008/2007م وعددهم (10) ناشئين بنادى طنطا الرياضى خلال الموسم الرياضى 2021/2020م ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أداة عمود المحاوره أثر إيجابياً على أفراد عينه البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية فى تحسين مهارة المحاوره .

The Effect Training Program Using a Tool to Improve the Skill Performance for Female Basketball Juniors

The research aims to identify the effect of using the dialogue column to improve the skill of dialogue among juniors in basketball, and the researcher used the experimental method. (10) Young men at Tanta Sports Club during the 2020/2021 sports season, and among the most important results are: the proposed training program by using the dialogue column had a positive effect on the individuals of the research sample, with an improvement rate and a statistically significant way to improve the skill of the dialogue.

(*) أستاذة كرة السلة بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(**) مدربة كرة سلة بنادى طنطا الرياضى .

المقدمة ومشكلة البحث :

وتعتبر كرة السلة من الألعاب الجماعية التي استفادت كثيراً من استخدام الأساليب العلمية والتكنولوجية للارتقاء بها في مختلف جوانبها المهارية والبدنية والخطية ، وتُعتبر كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتميز بشعبية واسعة ويمارسها أعداد كبيرة من الرياضيين على مستوى العالم وتعد من الألعاب الأسرع تطوراً ونمواً لما تمتاز بالإيقاع السريع والمناورات الحركية السريعة والمستمرة بين الدفاع والهجوم طوال المباراة .

ويُشير **محمد عبد الرحيم (2010م)** أن المهارات الأساسية هي جوهر المناورات التكنيكية في كرة السلة حيث تعتمد على مهارة اللاعب في إستخدامها وتنفيذ تلك المناورات يفشل تماماً في حالة ضعف هذه المهارات لذا يجب أن تنال جزءاً كبيراً من الاهتمام لرفع المستوى المهارى . (12 : 15)

وتؤكد **فريال عبد الفتاح (2010م)** أنه لإتقان المهارات الحركية الأساسية لكرة السلة لابد من تقديم المهارة بأسلوب تعليم شيق ، بخطوات تدرج في التعليم ، بوسائل تعليمية مختلفة ، وبجانب تدريبات تطبيقية لكل مهارة . (11 : 180)

كما يؤكد **حسن معوض (2003م)** على ضرورة الاستمرار والمواظبة على التدريب على المهارات الأساسية وعدم إهمالها في أي تدريب حتى بعد أن يصبح أداؤها ألياً لا يحتاج إلى تفكير . (6 : 24)

كما يعتبر فريق كرة السلة متميزاً عندما يستطيع أفراده أداء المهارات الهجومية بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وقدرتهم على التصويب نحو الهدف بالسرعة والدقة المطلوبة لإصابة الهدف، ومن ثم فإن إتقان المهارات الأساسية وخصوصاً مهارة التصويب يعد من الأمور الأساسية التي تساعد على الوصول إلى مستويات متقدمة . (14 : 35)

ويشير كل من **عبد العزيز النمر ، مدحت صالح (2000م)** علي أن المحاورة هي إحدى وسائل التقدم بالكرة ، وهي الوسيلة الوحيدة لتحرك اللاعب بالكرة وتؤدي من الثبات ومن الحركة ، وهناك أشكال متعددة منها ولذلك يجب استخدامها بدرجة عالية من الكفاءة في المواقف المناسبة، ويراعي عند تعليم هذه المهارة أهمية اجادتها باليد اليسري بنفس درجة أهمية الاجادة باليد اليمنى . (8 : 30)

وتعد المحاورة (تنطيط الكرة) أحد المبادئ الحركية الأساسية الهجومية في كرة السلة ، فهو وسيلة اللاعب للتقدم بالكرة من مكان إلى آخر بالملعب إذا لم يتمكن من التميرير ، ويمكن

تصنيف المحاورة إلى مجموعة من المهارات تبدأ بمهارة تنطيط الكرة في المكان باليد اليمنى واليد اليسرى ، وبعد أن يتعود اللاعب السيطرة والتحكم في الكرة بالأصابع وكذلك إمكانية متابعة تحركات الزملاء والخصوم أثناء المحاورة تبدأ تعلم مهارة التنطيط أثناء الجري ، ولما كانت ظروف اللعب قد لا تسمح بتنطيط الكرة في المكان بحرية تامة أو التقدم بها في خطوط مستقيمة حيث يحاول أحد الخصوم في الغالب قطع الكرة أثناء تنطيتها ، لذا قد يلجأ اللاعب إلى تغيير إتجاه الكرة من الجانب الأيمن إلى الأيسر أو العكس ، بغرض حمايتها من الخصم سواء كان يقوم بالتنطيط في مكانه أو أثناء التقدم بالكرة ، ولهذا ظهرت الحاجة إلى مهارات تغيير إتجاه تنطيط الكرة إما من أمام الجسم أو بالدوران أو من خلف الظهر أو من بين الرجلين . (1 : 46 ، 47)
وإن مسألة إتقان هذه المهارة مسألة حتمية ومهمة لأنها من المهارات الصعبة نسبياً في الأداء ولكثرة أنواعها لذلك فإننا نرى غالباً ما يبدأ بتعليمها قبل المهارات الأخرى بإعتبار بأن اللاعب الذي لا يجيد المحاورة لا يستطيع بأن يكون فعالاً بإتجاه تحقيق هجوم جيد ، وبالرغم من أهمية هذه المهارة إلا أنها في نفس الوقت تكون سلاحاً ذو حدين فهي إذا ما أستخدمت بشكل سيئ وفي غير محلها فإنها تصبح وبالاً على الفريق حيث يسهل على الدفاع قطع الكرة أو الرجوع لأخذ مواقع دفاعية جيدة قبل وصول الفريق المهاجم ، وإعتماداً على مبدأ أن الكرة أسرع من اللاعب لذلك يفضل استخدام التميرير في حال وجود زميل خالي من الرقابة الدفاعية . (7 : 44)
وتعد المحاورة تعد من أصعب المهارات الفنية أداءً في كرة السلة ، وهي تدل على مدى التوافق العضلي بين العينين وباقية أعضاء الجسم ، وهي سلاح ذو حدين ، إذا أحسن استخدامه أفاد الفريق بل يمكن أن يكون سبباً في إنقاذه ، أما إذا أسئ استخدامه فإنه يضر الفريق .
(6 : 82)

ويذكر الكسندر وآخرون **Alexander et al (2011م)** أن هناك الكثير من الأجهزة التي طورت في الآونة الأخيرة لمساعدة لاعبي كرة السلة على تحسين المهارات بشكل عام والمحاورة على وجه الخصوص . (17 : 2)

ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات المرجعية كدراسة كل من **مصطفى عاطف هدهود (2010م) (15)** ، **ألكساندر و هايوارد Alexander & Hayward (2011م) (17)** ، **خليفة وآخرون Khlifa et al (2013م) (18)** ، **أحمد شادي النمر (2015م) (3)** ، **سيرلنزا عبد الجميل وآخرون Syarulniza Abdul Jamil and others (2015م) (19)** ، **بسنت محمد عادل (2016م) (5)** ، **إيمان مجدى خضر (2020م) (4)** والتي أكدت نتائجها أهمية استخدام الوسائل البديلة في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين .

ومن خلال خبرة الباحثة بالعمل في مجال تدريب كرة السلة وأثناء تعليم المهارات الأساسية الهجومية وخصوصًا مهارة المحاورة ، وجدت الباحثة أن معظم الناشئين تكون لديهم العديد من المشاكل التي تظهر عند أداء المهارة مثل النظر الى أسفل وكذا وضع الجسم ، وعدم وجود أي طريقة يمكن من خلالها تعليم المحاورة بشكل متوازن بين الجسم والنظر واليدين ، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث الحالية في ضرورة إيجاد وسيلة لتعليم الناشئين مهارة المحاورة معتمدًا على الأساليب السابقة بشكل مناسب .

هدف البحث :

التعرف على تأثير استخدام عمود المحاورة لتحسين مهارة المحاورة لدى ناشئات كرة السلة.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

-**عمود المحاورة :** هو جهاز يعمل على تحسين مهارة المحاورة لناشئات كرة السلة . (تعريف اجرائى)

-**المحاورة :** احدى وسائل التقدم بالكرة وهى الوسيلة الوحيدة لتحرك اللاعب بالكرة وتؤدى من الثبات ومن الحركة ، وهناك أشكال متعددة منها ولذلك يجب استخدامها بدرجة عالية من الكفاءة فى المواقف المناسبة . (8 : 30)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد استعانت الباحثة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة للعينة قيد البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئى كرة السلة تحت 13 سنة مواليد 2007/2008 بمحافظة الغربية والمتمثلة في نادى طنطا الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة وعددهم (22) ناشئى خلال الموسم الرياضى 2020/2021م ، وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (10) ناشئى بنادى طنطا الرياضى من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة الى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (12) ناشئى بنادى طنطا في المرحلة

العمرية الأكبر سنًا من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ليصبح اجمالي العينة الكلية (22) ناشئ (العينة الأساسية والعينة الاستطلاعية) .

جدول (1)

توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية	المجتمع الأصلي
54.54 %	12 ناشئ	45.46 %	10 ناشئ	100%	22 ناشئ

اعتدالية توزيع البيانات :

جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتوصيف درجات افراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = 10

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1	السن	سنة/شهر	12.780	12.750	0.140	1.379-	0.134
2	طول	سم	166.700	167.000	0.949	0.347-	0.234-
3	الوزن	كجم	58.800	59.000	1.317	0.751-	0.088
	الاختبارات البدنية						
1	الوثب العمودى من الثبات	كجم	43.800	43.500	1.932	0.961-	0.236
2	الجرى المكوكى 9×4م	كجم	22.480	22.750	0.866	1.298-	0.334-
3	العدو 30م من البدء العالى	كجم	6.820	6.900	0.365	0.017-	1.026-
4	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	ث	13.600	14.000	1.578	0.820-	0.229-
	الاختبارات المهارية						
1	المحاورة السريعة	عدد	6.690	6.650	0.363	1.001-	0.334-
2	الخطوات الدفاعية	متر	21.700	22.000	1.703	0.993-	0.091-

الخطا المعيارى لمعامل الالتواء=0.687

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد عينة البحث فى المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (±3) اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

مجالات البحث :

1-المجال البشرى (عينة البحث): ناشئ كرة السلة تحت 13 سنة مواليد 2007/2008م بمحافظة الغربية والمتمثلة في (نادى طنطا - نادى بلدية المحلة الرياضى) والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة .

2-المجال المكاني : تم تطبيق التجربة الأساسية (البرنامج التدريبي) والقياسات القبلية والبيئية والبعديّة على ملاعب نادى طنطا الرياضى .

3-المجال الزمنى :

تم تطبيق إجراءات البحث خلال الموسم الرياضى 2021/2020م في الفترة من 2020/4/4م الى 2020/8/3م .

- الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم السبت الموافق 2020/4/4م الى يوم الاثنين 2020/4/6م .
- الدراسة الاستطلاعية الثانية في يوم السبت الموافق 2020/4/11م.
- القياس القبلى في الفترة من 2020/4/25م الى 2020/4/27م .
- الدراسة الأساسية في الفترة من 2020/5/2م الى 2020/7/29م بواقع (12) أسبوع و (3) وحدات تدريبية أسبوعية .
- القياسات البيئية في الفترة من 2020/6/13م الى 2020/6/15م.
- القياسات البعديّة في الفترة من 2020/8/1م الى 2020/8/3م.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

1-استمارات جمع البيانات :

قامت الباحثة باستخدام استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وقد اشتملت على :
البيانات الخاصة بالقياسات الاساسية لعينة البحث (الاسم -الطول- الوزن) - استمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالإختبارات البدنية - استمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالإختبارات المهارية .

2-استمارات استطلاع رأى الخبراء :

في ضوء المراجع العلمية والدراسات المرجعية ، قامت الباحثة بتحديد عناصر اللياقة البدنية المناسبة لناشئى كرة السلة ، ثم قامت الباحثة بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأى الخبراء من خلال إجراء المقابلات الشخصية تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (9) خبراء حيث يبدى الخبير رأيه بالموافقة أو غير الموافقة عن كل إختبار من الإختبارات المقترحة وفقاً لأهميته النسبية وذلك بغرض التعرف على :

1- تحديد أهم جوانب البرنامج التدريبي قيد البحث لناشئى كرة السلة في المرحلة السنّية قيد البحث .

2- أهم الإختبارات البدنية والمهارية الضرورية لناشئى كرة السلة في المرحلة السنّية قيد البحث.

3-الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

استعان الباحث لجمع البيانات بالأدوات الآتية :

- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول) بالسنتيمتر .
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- جهاز عمود المحاورة .
- ملعب كرة سلة قانونى + كرات سلة + أقماع .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب 0.01 ثانية .
- كرات طبية وزن (3) كجم - تارات حديد - دمبلز - أثقال مختلفة الثقل .
- مقاعد سويدية - مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام .
- حواجز بلاستيكية مختلفة الارتفاعات .
- أطوق - شريط قياس (متر) .

4-المتغيرات والإختبارات المستخدمة قيد البحث :

(1) الإختبارات البدنية :

- الوثب العمودى من الثبات .
- الجرى المكوكى 4 × 9م .
- العدو 30م من البدء العالى .
- ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل .

(2) الإختبارات المهارية :

- المحاورة السريعة .
- الخطوات الدفاعية .

جدول (3)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الإختبارات البدنية

ن = 9

م	القدرات البدنية	الإختبارات البدنية المقترحة	التكرار	النسبة المئوية
-1	القدرة العضلية	إختبار الوثب العريض من الثبات	1	% 11.11
		إختبار الوثب العمودى من الثبات	8	% 88.89
		إختبار القفز قرفصاء لإرتفاع 40 سم(10ثوانى)	-	% 0
-2	الرشاقة	إختبار الجرى المكوكى 4 × 9م	9	%100
		إختبار الجرى على شكل 8 .	-	% 0
		إختبار نبراسكا للرشاقة	-	% 0

3-	السرعة	اختبار العدو 30م من البدء العالى	9	% 100
		إختبار تحمل السرعة 30م × 5 مرات	-	% 0
		اختبار نيسلون للسرعة	-	% 0
4-	التحمل	اختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل	9	% 100
		إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف	-	% 0
		إختبار الجلوس من الرقود	-	% 0

الدراسات الإستطلاعية :

1-الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق 2020/4/4م الى يوم الاثنين 2020/4/6م .على عينة قوامها (12) ناشئ من نادى طنطا الرياضى من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ومما تتوفر فيهم خصائص عينة البحث وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلى :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعه لها .
- ترتيب سير الإختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينهم .
- التعرف على المساعدين والزملاء المعاونين في إجراء التجربة .
- التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات الخاصة بتجميع نتائج الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية .
- مدى ملائمة الإختبارات قيد البحث لعينة البحث .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات .
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء التجربة الاستطلاعية والعمل على تلاشيها عند تطبيق البرنامج التدريبي .

2-الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية الثانية إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى يوم السبت الموافق 2020/4/11م على عينة قوامها (12) ناشئ من نادى طنطا الرياضى من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل المجتمع الأسمى .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

-الصدق :

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان
معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

$$6 = 2\text{ن} = 1\text{ن}$$

م	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
	الاختبارات البدنية								
1	الوثب العمودي من الثبات	3.896	49.700	2.412	37.300	12.400	6.051	0.880	0.938
2	الجرى المكوكي 4×9م	0.423	21.210	0.521	22.860	1.650	5.498	0.858	0.926
3	العدو 30م من البدء العالى	0.212	6.435	0.247	7.515	1.080	7.419	0.917	0.957
4	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	0.647	13.800	1.089	17.200	3.400	6.002	0.878	0.937
	الاختبارات المهارية								
1	المحاورة السريعة	0.262	6.150	0.308	7.320	1.170	6.470	0.893	0.945
2	الخطوات الدفاعية	0.896	18.655	0.926	22.025	3.370	5.848	0.872	0.934

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة التأثير لمعامل ايتا

- من صفر الى اقل من 0.30 = تأثير ضعيف

- من 0.30 الى اقل من 0.50 = تأثير متوسط

- من 0.50 الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تاثير ومعاملات صدق عالية .
-الثبات :

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق واعدادة التطبيق لبيان معامل الثبات
الاختبارات البدنية قيد البحث

$$12 = \text{ن}$$

م	الاختبارات	التطبيق		اعادة التطبيق	
		ع±	س	ع±	س
	الاختبارات البدنية				
1	الوثب العمودي من الثبات	4.127	43.500	3.896	43.580

0.937	1.352	21.950	0.735	22.035	الجرى المكوكى 9×4م	2
0.951	0.489	6.970	0.311	6.975	العدو 30م من البدء العالى	3
0.964	1.276	15.670	1.378	15.500	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	4
					الاختبارات المهارية	
0.962	0.629	6.670	0.427	6.735	المحاورة السريعة	1
0.941	1.273	20.195	1.354	20.340	الخطوات الدفاعية	2

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي :

1-هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام عمود المحاوره لتحسين مهارة المحاوره لدى ناشئات كرة السلة .

2-أسس وضع البرنامج :

راعت الباحثة عند تصميم البرنامج التدريبي ما يلى :

- تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها .
- مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنوية 13سنة للعينة قيد البحث .
- تحديد محتوى الوحدات التدريبية وأزمنتها .
- تحديد الفترات الزمنية للبرنامج والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة .
- مرونة البرنامج باستخدام عمود المحاوره بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .
- الاستمرارية والانتظام في تنفيذ البرنامج المقترح .
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار فترة البرنامج المقترح .
- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا الموضوع من قبل .
- الاعتماد على نتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد جرعات البداية المناسبة للناشئات عينة البحث .

3-تخطيط البرنامج التدريبي :

استعانت الباحثة بالدراسات والبحوث العلمية التى استهدفت وتناولت برامج التدريب كدراسة كل من مصطفى عاطف هدهود (2010م) (15) ، أحمد شادى النمر (2015م) (3) ، إيمان مجدى خضر (2020م) (4) .

4-تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

اتفقت الدراسات المرجعية على أن الناشئين يحتاجون الي ممارسة الانشطة التي تتيح لهم فرصة بذل اقصى ما يمكن من الوقت المخصص من خلال أنشطة تتسم بالنشاط والحيوية وتنشابه

مع طبيعة ومتطلبات المواقف المتغيرة التي تطرأ على الناشئ خلال المباريات ويجب أن يتراوح زمن الوحدة من (90 - 120ق) بواقع (3 - 6) وحدات تدريبية اسبوعياً .

وبناء على ماسبق ومن خلال استطلاع رأي الخبراء وما قامت به الباحثة من مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية التي تناولت بناء وتصميم البرامج التدريبية فقد حددت الباحثة عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية ب (3) ثلاث وحدات تدريبية وزمن الوحدة (120ق) حيث يتراوح الزمن الفعلي لتطبيق البرنامج داخل الوحدة التدريبية ما بين (35ق - 45ق).

جدول (6)

رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى وتوزيع وحداته

م	عناصر البرنامج	توزيع عناصر البرنامج	نسبة الاتفاق %
1	مدة البرنامج	ثلاثة شهور	90%
2	عدد الأسابيع	12 أسبوع	90%
3	عدد الوحدات	36 وحدة تدريبية	85%
4	تشكيل وحدة الحمل	(1:1) (1:2) (1:3)	85%
5	الأحمال التدريبية	متوسط -عالي - أقصى	90%
6	طريقة التدريب المستخدم	فترى مرتفع الشدة - فترى منخفض الشدة	80%
7	الاختبارات المستخدمة	اختبارات بدنية ومهارية قيد البحث	100%
8	زمن الوحدة التدريبية	120ق	85%
9	زمن التطبيق الفعلى بأداة عمود المحاوره	35 دقيقة - 45 دقيقة	85%

يتضح من جدول (6) نسبة اتفاق السادة الخبراء على عناصر البرنامج التدريبى ، وقد ارتضت الباحثة نسبة اتفاق 80% ، وبعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج المقترح قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبى فى صورته النهائية .

جدول (7)

فترات الموسم التدريبى

م	فترات الموسم التدريبى	عدد الأسابيع
1	فترة التأسيس	4 أسابيع
2	فترة الإعداد	4 أسابيع
3	فترة ما قبل المنافسات	4 أسابيع

ويوضح جدول (7) بدء تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح بداية من الأسبوع الخامس (بداية فترة الإعداد) .

5-مدة البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة ابتداء من يوم السبت الموافق 2020/5/2م الي يوم الأربعاء الموافق 2020/7/29م واستغرق تنفيذ البرنامج (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية وكان زمن تنفيذ البرنامج المقترح داخل الوحدات التدريبية كالتالي:

جدول (8)

مدة البرنامج التدريبي

فترات الموسم التدريبي	عدد الأسابيع	زمن الوحدة	زمن التطبيق الفعلي بعمود المحاورة
فترة الإعداد	4 اسابيع	120ق	35ق
فترة ما قبل المنافسات	4 اسابيع	120ق	45ق

بدأت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي من الاسبوع الخامس (بداية فترة الاعداد) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية أيام السبت والاثنين والاربعاء حيث كان زمن التدريبات باستخدام عمود المحاورة داخل الوحدة التدريبية (35ق-45ق) ويتم استكمال زمن الوحدة (120) وفقاً للبرنامج الخاص بالنادي بعد انتهاء الباحثة من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة المحددة (12) أسبوع بواقع (36) وحدة تدريبية.

جدول (9)

البرنامج التدريبي الخاص بفريق نادي طنطا الرياضى عينة البحث

الفترة	عدد الاسابيع	الهدف من الفترة	الشدة	التكرار	الراحة بين المجموعات	زمن التدريبات
التأسيس	4	تطبيق البرنامج الخاص بالنادي.	-	-	-	-
الإعداد	4	تدريبات باستخدام عمود المحاورة	75%	5-4	60ث	35ق
ما قبل المنافسة	4	تحسين المحاورة بتمرينات أكثر صعوبة.	75%	6	30ث	40ق

جدول (10)

نموذج لوحدية تدريبية

الوحدة التدريبية (15)

الأسبوع الخامس
اليوم : الأربعاء 2020/6/3
الهدف البدني : تحمل الاداء
الهدف المهارى : تحسين مهارة المحاورة
الزمن : 120ق

الراحة	الحجم		الشدة	زمن التمرين	التمرين	زمن أجزاء الوحدة	أجزاء الوحدة
	ج	ك					
				5ق	الجرى الى منطقة الرمية الحرة .	15ق	جزء الإحماء
				5ق	الجرى بالكرة وعند سماع الإشارة		

					من المدرب الانبساط على الأرض ثم النهوض والاستمرار في الجرى		
				ق5	وقوف مواجه أمام حائط غير مستوى تمرير الكرة الى الحائط أكبر عدد من المرات وبسرعة .		
60ث	3	4	%75	ق45	التمرين رقم : 38 - 37 - 35 - 9	100ق	الجزء الختامي
60ث	4	5	%75	ق45	التمرين رقم : 39 - 38 - 37 - 33		
-	-	-	-	ق2	جري خفيف	ق5	
-	-	-	-	ق3	اطالات للعضلات		

الدراسة الأساسية :

1-القياس القبلي : قامت الباحثة بتطبيق القياسات القبلية علي عينة البحث في الفترة الزمنية من يوم الإثنين الموافق 2020/4/25م وحتى يوم الأربعاء الموافق 2020/4/27م .

2-تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2020/5/2م الى يوم الأربعاء الموافق 2020/7/29م .

3-القياس البيئي : تم إجراء القياسات البيئية علي عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبلية وذلك في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق 2020/6/13م وحتى يوم الاثنين الموافق 2020/6/15م.

4-القياس البعدي : تم إجراء القياسات البعدية علي عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبلية والبيئية بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق 2020/8/1م وحتى يوم الاثنين الموافق 2020/8/3م .

المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - قيمة (ت) - درجات الحرية - أقل دلالة فروق معنوية LSD - معدل نسب التحسن % .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (11)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي)

لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية

م	الاختبارات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
	الاختبارات البدنية					
1	الوثب العمودي من	بين القياسات	2	293.067	146.533	41.734

	3.511	94.800	27	داخل القياسات	الثبات	
		387.867	29	المجموع		
39.104	16.336	32.671	2	بين القياسات	الجرى المكوكى 9×4م	2
	0.418	11.279	27	داخل القياسات		
		43.951	29	المجموع		
46.089	2.907	5.814	2	بين القياسات	العدو 30م من البدء العالى	3
	0.063	1.703	27	داخل القياسات		
		7.517	29	المجموع		
32.988	59.133	118.267	2	بين القياسات	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	4
	1.793	48.400	27	داخل القياسات		
		166.667	29	المجموع		
					الاختبارات المهارية	
43.795	4.058	8.117	2	بين القياسات	المحاورة السريعة	1
	0.093	2.502	27	داخل القياسات		
		10.619	29	المجموع		
30.373	63.333	126.667	2	بين القياسات	الخطوات الدفاعية	2
	2.085	56.300	27	داخل القياسات		
		182.967	29	المجموع		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 2 ، 27 ومستوى معنوية $0.05=3.35$

يوضح جدول (11) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس
البنى - القياس البعدى) لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات البدنية والاختبارات
المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات
البحث الثلاثة مما دفع الباحث الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين
القياسات .

جدول (12)

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى) لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات*↑	الاختبارات	م
	القياس البعدى	القياس البيئي	القياس القبلي				
1.724	↑*7.400	↑*3.900		43.800	القياس القبلي	الاختبارات البدنية الوثب العمودى من الثبات	1
	↑*3.500			47.700	القياس البيئي		
				51.200	القياس البعدى		
0.595	↑*1.460	↑*0.775		22.480	القياس القبلي	الجرى المكوكى 9×4م	2
	↑*0.685			21.705	القياس البيئي		
				21.020	القياس البعدى		
0.231	↑*0.590	↑*0.330		6.820	القياس القبلي	العدو 30م من البدء العالى	3
	↑*0.260			6.490	القياس البيئي		
				6.230	القياس البعدى		
1.232	↑*3.200	↑*1.700		13.600	القياس القبلي	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	4
	↑*1.500			15.300	القياس البيئي		
				16.800	القياس البعدى		
0.280	↑*0.650	↑*0.300		6.690	القياس القبلي	الاختبارات المهارية المحاورة السريعة	1
	↑*0.350			6.390	القياس البيئي		
				6.040	القياس البعدى		
1.328	↑*3.200	↑*1.500		21.700	القياس القبلي	الخطوات الدفاعية	2
	↑*1.700			20.200	القياس البيئي		
				18.500	القياس البعدى		

يوضح جدول (12) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى) لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية .

جدول (13)

معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية

م	الاختبارات	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
1	الاختبارات البدنية الوثب العمودي من الثبات	القياس القبلي	43.800			
		القياس البيئي	47.700	8.904	16.895	
		القياس البعدي	51.200	7.338		
2	الجرى المكوكي 9×4م	القياس القبلي	22.480	3.448	6.495	
		القياس البيئي	21.705		3.156	
		القياس البعدي	21.020			
3	العدو 30م من البدء العالي	القياس القبلي	6.820	4.839	8.651	
		القياس البيئي	6.490		4.006	
		القياس البعدي	6.230			
4	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	القياس القبلي	13.600	12.500	23.529	
		القياس البيئي	15.300		9.804	
		القياس البعدي	16.800			
1	الاختبارات المهارية المحاورة السريعة	القياس القبلي	6.690	4.484	9.716	
		القياس البيئي	6.390		5.477	
		القياس البعدي	6.040			
2	الخطوات الدفاعية	القياس القبلي	21.700	6.912	14.747	
		القياس البيئي	20.200		8.416	
		القياس البعدي	18.500			

يوضح جدول (13) معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية .
مناقشة النتائج :

1- مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (11) ، و جدول (12) ، و جدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 حيث كانت قيمة (ف) للاختبارات البدنية أكبر من قيمة (ف) الجدولية ، وقد ارتفعت الفروق بين المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البيئي ما بين (0.330 ، 3.900) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين (3.448% الى 12.500%) لصالح القياس البيئي ، وارتفعت الفروق بين المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البعدي ما بين (0.590 ، 3.200) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين (6.495% ، 23.529%) لصالح القياس البعدي ، وارتفعت الفروق بين المتوسطات بين القياس البيئي والقياس

والبعدى ما بين (0.260 ، 3.500) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين (3.156% ، 9.804%) لصالح القياس البعدى .

حيث حقق اختبار (الوثب العمودى من الثبات) دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البيئية ، حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار (43.800) في القياس القبلى ، و(47.700) في القياس البيئى وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (3.900) ومعدل نسب التحسن بلغ (8.904%) ولصالح القياس البيئى ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار (43.800) في القياس القبلى ، و(51.200) في القياس البعدى وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (7.400) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (16.895%) ولصالح القياس البعدى ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات البيئية والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار (47.700) في القياس البيئى ، و(51.200) في القياس البعدى ، وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (3.500) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (7.338%) ولصالح القياس البعدى .

وحقق اختبار (الجرى المكوكى 4×9م) دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البيئية ، حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار (22.480) في القياس القبلى ، و(21.705) في القياس البيئى وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (0.775) ومعدل نسب التحسن بلغ (3.448%) ولصالح القياس البيئى ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار (22.480) في القياس القبلى ، و(21.020) في القياس البعدى وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (1.460) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (6.495%) ولصالح القياس البعدى ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات البيئية والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار (21.705) في القياس البيئى ، و(21.020) في القياس البعدى ، وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (0.685) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (3.156%) ولصالح القياس البعدى .

وحقق اختبار (العدو 30م من البدء العالى) دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البيئية ، حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار (6.820) في القياس القبلى ، و(6.490) في القياس البيئى وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (0.330) ومعدل نسب التحسن بلغ (4.839%) ولصالح القياس البيئى ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار (6.820) في القياس القبلى ، و(6.230) في القياس البعدى وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (0.590) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (8.651%) ولصالح القياس البعدى ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات البيئية والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار (6.490) في القياس البيئى ، و(6.230) في القياس البعدى ، وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (0.260) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (4.006%) ولصالح القياس البعدى .

وحقق اختبار (ثنى الذراعين من الانبطاح المائل) دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البيئية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (13.600) في القياس القبلي ، و(15.300) في القياس البيئي وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (1.700) ومعدل نسب التحسن بلغ (12.500%) ولصالح القياس البيئي ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (13.600) في القياس القبلي ، و(16.800) في القياس البعدي وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (3.200) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (23.529%) ولصالح القياس البعدي ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات البيئية والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (15.300) في القياس البيئي ، و(16.800) في القياس البعدي ، وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (1.500) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (9.804%) ولصالح القياس البعدي .

وتُرجع الباحثة هذه الفروق لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التحسن الى استخدام البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على عينة البحث والذي يعتمد علي أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنتظمة ، والذي اشتمل على تدريبات متنوعة داخل وحدات التدريب ، وأيضًا انتظام الناشئين ودافعيتهم للتدريب دون انقطاع.

ويذكر **عماد الدين عباس أبو زيد (2005م)** أن التدريب المخطط طبقاً للأسس العلمية يعمل على تحسين الصفات البدنية للناشئين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية في ضوء وضوح الهدف من التدريب . (10 : 279)
ويؤكد **مفتى إبراهيم حماد (2001م)** على أن الهدف من التدريب الرياضي هو وصول اللاعب الى الفورمة الرياضية خلال المنافسة والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة وكذلك من خلال الإعداد المتكامل للاعب (بدنياً - مهارياً - خططياً - نفسياً - وظيفياً - ذهنياً) . (16 :

21)

ويرى **عصام عبد الخالق مصطفى (2005م)** أن الهدف من التدريب الرياضي يتركز في الإعداد المتكامل للفرد الرياضي مهارياً وبدنياً وحركياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس . (6 : 9)

حيث حاولت الباحثة الإلتزام بالقواعد والأسس العلمية المقننة والتوازن والتكامل عند تنمية وتطوير المهارات الأساسية لكرة السلة وهذا ما قد أثر إيجابياً على تحسن مستوى أداء المهارات (قيد البحث).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **بسنت محمد عادل (2016م)** (5) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية المستخدمة الوسيلة المقترحة في المتغيرات البدنية قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **أحمد شادي النمر (2015م)** (3) والتي أشارت نتائجها الى صلاحية الوسيلة لقياس وتطوير الاداء المهارى لرمية الحرة .

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع نتائج دراسة إيمان مجدى خضر (2020م) (4) والتي أشارت الى أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أداة الشوتلوك Shotloc أثر إيجابياً على أفراد المجموعة التجريبية بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية فى تحسين نسبة التصويب لدى أفراد العينة (قيد البحث) .

ومما سبق يتضح تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي) .

2-مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جدول (11) ، و جدول (12) ، و جدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات المهارة قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 حيث كانت قيمة (ف) للاختبارات المهارة أكبر من قيمة (ف) الجدولية ، وقد ارتفعت الفروق بين المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البيني ما بين (0.300 ، 1.500) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين (4.484% الى 6.912%) لصالح القياس البيني ، وارتفعت الفروق بين المتوسطات بين القياس القبلي والقياس والبعدي ما بين (0.350 ، 3.200) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين (5.477% ، 14.747%) لصالح القياس البعدي ، وارتفعت الفروق بين المتوسطات بين القياس البيني والقياس والبعدي ما بين (1.700 ، 0.350) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين (5.477% ، 8.416%) لصالح القياس البعدي .

حيث حقق اختبار (المحاورة السريعة) دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البينيّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (6.690) فى القياس القبلي ، و(6.390) فى القياس البيني وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (0.300) ومعدل نسب التحسن بلغ (4.484%) ولصالح القياس البيني ، وحققت نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (6.690) فى القياس القبلي ، و(6.040) فى القياس البعدي وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (0.650) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (9.716%) ولصالح القياس البعدي ، وحققت نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات البينيّة والقياسات البعديّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (6.690) فى القياس البيني ، و(6.040) فى القياس البعدي ، وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (0.350) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (5.477%) ولصالح القياس البعدي .

وحقق اختبار (الخطوات الدفاعية) دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البينيّة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (21.700) فى القياس القبلي ، و(20.200) فى القياس البيني وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (1.500) ومعدل نسب التحسن بلغ (6.912%) ولصالح القياس البيني ، وحققت نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ، حيث

بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (21.700) في القياس القبلي ، و(18.500) في القياس البعدي وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (3.200) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (14.747%) ولصالح القياس البعدي ، وحقق نفس الاختبار دلالة إحصائية بين القياسات البينية والقياسات البعدية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار (20.200) في القياس البيني ، و(18.500) في القياس البعدي ، وارتفعت فروق المتوسطات بنسبة (1.700) وبلغ معدل نسب التحسن بنسبة (8.416%) ولصالح القياس البعدي .

وتُرجع الباحثة هذه النتائج الى إستخدام البرنامج التدريبي المقنن علمياً والمطبق على مجموعة البحث والذي كان يحتوي على تدريبات مهارية تم تقنينها ، وأيضاً الى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، وقد روعى في تصميم البرنامج مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل الى الصعب .

ويشير **مفتى إبراهيم حماد (2001م)** إلى أن الهدف من الإعداد المهارى هو إحداث تغيرات بدنية ومهارية ايجابية تؤدي الى تحسن فى مستوى الأداء المهارى لدى اللاعب . (16 : 101) .

ويؤكد **حسن سيد معوض (2003م)** أن ضرورة الاستمرار والمواظبة على التدريب على المهارات الأساسية وعدم إهمالها في أي تدريب حتى بعد أن يصبح أدائها آلياً لا يحتاج إلى تفكير . (6 : 24)

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي قد ساهم فى قدرة أفراد عينة البحث على أداء مهارة المحاوره بطريقة جيدة من خلال التدريب الخاص باستخدام عمود المحاوره ، وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه **محمد لطفى (2006م)** أن التدريب الخاص يتضمن على قدرة التنويع الحركي وتنمية قدرة الرياضي على التمييز الدقيق بين المعلومات عن مواصفات الحركة المكانية والزمنية ودرجة كل من انقباض وانبساط العضلات فى ضوء البرنامج الذهني لتنفيذ الحركة وبالتالي يتطور ويتحسن الإحساس بالمسافات والزمن والتوتر العضلي . (13 : 132)

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة **أحمد سلامه صابر ، داليا محمد العربى (2006م) (2)** وموضوعها وسيلة مقترحة لتنمية التوقيت الأمثل للتصويب من موقف الرمية الحرة في كرة السلة لمعاقبي الصم والبكم وقد وأسفرت نتائج البحث عن صلاحية الوحدة الإلكترونية (المرئية) الخاصة بتنمية التوقيت الأمثل فى موقف الرمية الحرة للاعبى كرة السلة .

وتتفق النتائج أيضاً مع نتائج دراسة **أحمد شادى النمر (2015م) (3)** والتي اشارت نتائجها الى أن تدريبات الوسيلة داخل البرنامج التدريبي المقترح لها تأثير إيجابي فى تطوير عناصر أداء مهارة الرمية الحرة (قيد البحث) لدى ناشئى كرة السلة عينة البحث .

ومما سبق يتضح تحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة لعينة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي) .

إستنتاجات وتوصيات البحث :

1-استنتاجات البحث :

في ضوء هدف والفروض الخاصة بالبحث واستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية ، قد توصلت الباحثة الى الإستنتاجات التالية :

1- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام عمود المحاورة أثر إيجابياً على أفراد عينة البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسین مهارة المحاورة .

2- أعلى نسبة تحسن في المتغيرات البدنية كان لإختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل بنسبة (23.529%) ، يليه إختبار الوثب العمودي من الثبات بنسبة (16.895%) ، ثم إختبار العدو 30م من البدء العالی بنسبة (8.651%) ، ثم إختبار الجرى المكوكى 9×4م بنسبة (6.495%) لصالح القياس البعدى.

3- أعلى نسبة تحسن في المتغيرات المهارية كان لإختبار الخطوات الدفاعية بنسبة (14.747%) ، يليه إختبار المحاورة السريعة بنسبة (9.716%) لصالح القياس البعدى.

2-توصيات البحث :

بناءً على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث توصی الباحثة بالآتى :

1- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام عمود المحاورة داخل البرامج الرياضية لما له من أثر إجابى على القدرات البدنية .

2- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام عمود المحاورة على مراحل سنية مختلفة .

3- توجيه النتائج المستخلصة الى العاملين في مجال كرة السلة للاستفادة منها فى وضع البرامج التدريبية وخاصة ما يتعلق بتطوير المهارات الهجومية .

4- العمل على توفير الأجهزة العلمية الحديثة التي تستخدم لقياس عناصر اللياقة البدنية للمساعدة في تقويم وتنمية وتطوير مستوى أداء اللاعبين والممارسين .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد أمين فوزي : كرة السلة (التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية) ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، 2014م .
- 2- أحمد سلامه صابر ، داليا محمد العرابي : وسيلة مقترحة لتنمية التوقيت الأمثل للتصويب من موقف الرمية الحرة في كرة السلة لمعاقبي الصم والبكم ، بحث منشور ، مركز البحوث النفسية العدد 17، جامعة المنيا ، 2006م .
- 3- أحمد شادى النمر : برنامج تدريبي باستخدام وسيلة مقترحة لتحسين دقة تصويب الرمية الحرة لناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2015م
- 4- إيمان مجدى خضر : تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة الشوتلوك Shotloc لتحسين نسبة التصويب لدى ناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2020م .
- 5- بسنت محمد عادل : تأثير اللوحة الاسفنجية والحلقة الشفافة على تعلم مهارة التصويب فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2016م .
- 6- حسن سيد ل : كرة السلة للجميع ، ط7 ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2003م.
- 7- سلوان صالح جاسم : أساسيات لعبة كرة السلة ، الذاكرة للنشر والتوزيع ، بغداد ، 2014م .
- 8- عبد العزيز أحمد النمر ، مدحت صالح السيد : كرة السلة ، مطابع روز اليوسف ، القاهرة ، 2000م .
- 9- عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، ط12 ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 2005م.
- 10- عماد الدين عباس أبو زيد : تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط2 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2007م .

- 11- فريال عبد الفتاح : كرة السلة قانون - تاريخ - لياقة - مهارات - خطط - تدريبات ، 2010م .
- 12- محمد عبد الرحيم إسماعيل : كرة السلة تطبيقات عملية الهجوم ، الطبعة الثانية ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2010م .
- 13- محمد لطفى السيد (2006م) : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى ، مركز الكتاب للنشر ، الإسكندرية .
- 14- مصطفى عاطف هدهود : تصميم وسيلة مقترحة لتنمية دقة التصويب المباشر فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000م .
- 15- مصطفى عاطف هدهود : استخدام بعض الوسائل التدريبية وتأثيرها على تنمية دقة التصويب من القفز للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، 2010م .
- 16- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 17- *Alexander, Marion. & Hayward, Julie* : "The effectiveness of the ShotLoc training tool on basketball free throw performance and technique A BIOMECHANICAL ANALYSIS". Sport Biomechanics Laboratory Faculty of Kinesiology and Recreation Management University of Manitoba PP: 1-75 <https://umanitoba.ca/faculties/kinrec/research/media/ShotLoc.pdf>, 2011.
- 18- *Khelifa, R ; Aouadi, R ; Shephard, R ; Chelly, MS ; Hermassi, S; Gabbett, TJ (2013)* : Effects of a shoot training programme with a reduced hoop diameter rim on free-throw performance and kinematics in young basketball players. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES Volume: 31 Issue: 5 Pages: 49 7-504.
- 19- *Syarulniza Abdul Jamil, Nurhani Aziz & Lim Boon Hooi* : Effect of ladder drills training on agility performance, International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports, Vol. 17, No. 1, PP. 17-25, Sports Centre, University of Malaya, Malaysia, 2015.