

## تأثير استخدام شاخص الدفاع متعدد الارتفاعات لتحسين مهارة التصويب من القفز لناشئ كرة السلة

أ.د/ أحمد سلامة صابر (\*)

أ.م.د/ محمد إبراهيم جاد الحق (\*\*)

د/ نانسى مجدى أبو فريخة (\*\*\*)

نانسى منير ضرغام (\*\*\*\*)

يهدف البحث إلى تحسين مهارة التصويب من القفز لناشئى كرة السلة باستخدام شاخص الدفاع متعدد الارتفاعات ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلى والبعدى لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ، وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (١٠) ناشئين بنادى طنطا الرياضى من ناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة مواليد ٢٠٠٨/٢٠٠٩م ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أداة شاخص الدفاع أثر إيجابياً على عينة البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية فى تحسين نسبة التصويب من القفز لدى أفراد العينة (قيد البحث) .

---

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

(\*\*) أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(\*\*\*) مدرس بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(\*\*\*\*) باحثة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

## **The Effect of Using a Multi-Height Defense to Improve the Shooting Skill of Jumping for a Basketball Juniors**

The research aims to improve the skill of shooting from jumping for basketball juniors by using the defense stick, and the researcher used the experimental method using the tribal and post-experimental design for one group, due to its relevance to the nature of the research, and the researcher chose the research sample in a deliberate way and its number was (10) juniors at Tanta Sports Club Among the basketball juniors under 14 years old, born in 2008/2009 AD, and one of the most important results was that the proposed training program using the defense figure tool had a positive impact on the research sample with an improvement rate and a statistically significant improvement in the percentage of shooting from jumping among the sample members (under research).

## المقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت عملية التدريب الرياضى في العصر الحديث تخضع للتخطيط العلمى لإعداد الفرد الرياضى ، وتهتم بأدق التفاصيل في جوانب الإعداد المختلفة سواء كان ذلك يرتبط بالإعداد البدنى أو المهارى أو الخططى أو النفسى ، وذلك للوصول بالفرد الرياضى الى الفورمة الرياضية التي تتيح له الاشتراك في المنافسات بمستوى متميز .

ويذكر (أبو العلا عبد الفتاح ، ٢٠١٢ : ٥٧) إلى أن تخطيط التدريب الرياضى أمرًا ضروريًا لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه من أجل الوصول باللاعب الى المستويات الرياضية العليا في النشاط الرياضى التخصصى .

ويشير سانديب وبارك ها **Sandeep, Bark Ha** (٢٠١١م) إلى أن كرة السلة لعبة مثيرة ولقد جذبت كلا الجنسين وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من دقة وسرعة كبيرة وأن اللاعبين يصدرون أصوات ينسجون بها أنماط ذكية من الحركات الدفاعية والهجومية وأن الجمهور يستمتع ويفهم ويدرك هذا الشعور من اللاعبين ويتفاعل معه ، وأن كرة السلة ولدت في الولايات المتحدة عام ١٨٩١م كأحد الأنشطة الترفيهية وانتشرت بسرعة وتوجهت لأول مرة في دورة الألعاب الاولمبية في عام ١٩٣٦م كالألعاب الرياضية للرجال . ( ٥٠ : ٢٢٩ )

ويضيف رولاند لازنبي وآخرون **Roland Lazenby et al** (٢٠١٠م) أن لاعبي كرة السلة لا يولدون لاعبين ، ولكنهم يتدربوا كثيراً ليصلوا إلى أعلى المستويات ، وحتى أفضل اللاعبين منهم يواظبون يومياً على التدريب على المهارات الأساسية لتلك اللعبة للمحافظة على مستوياتهم العالية . ( ٤٩ : ٣٧ )

ويذكر (أحمد أمين ، ٢٠١٤ : ٢٦٧) أن المهارات الأساسية الهجومية تلعب دوراً كبيراً وفعالاً فى تحديد نتيجة المباراة حيث يعتبر الفريق الفائز هو الذى يحرز اكبر عدد من النقاط فى سلة الفريق المنافس ويتوقف هذا على مدى نجاح المهارات الاساسية الهجومية ( المحاوره - التصويب - التمير ) .

ويشير **سيندى جولدشتاين Sidney Goldstein** (٢٠١١م) غاية الهجوم ليست مجرد رمى الكرة ثم مشاهدتها بها هكذا فلكى تصل الكرة إلى سلة الخصم عليها أولاً أن تقطع الملعب بطول وسط غاية من السيقان والأجسام التي تحاول بشتى الطرق إبعاد الكرة عند هدفها ، و عليه أن ينفذ عدداً من الجمل الهجومية التي تؤدي في النهاية إلى وصول الكرة للسلة ، تلك المهارات تتمثل في التطبيق الجيد للكرة والاستحواذ عليه وتمريرها إلى الزملاء واستلام تمريراتهم في المقابل . كذلك اتخاذ القرار السليم بالتصويب من التوقيت والمسافة الأنسب .

ويعتبر فريق كرة السلة يُعتبر في حالة هجوم بمجرد حيازته على الكرة ، وفي هذه الحالة يُحاول التقدم بأقصى سرعة نحو الهدف لأداء خطته الهجومية في زمن لا يتجاوز (٢٤ ث ) ويكون ذلك عن طريق أحد نوعي الهجوم في كرة السلة إما بالهجوم الخاطف ، أو الهجوم الموقعي ، وكل نوع من هذين النوعين يمكن أن يتم في كل مساحة الملعب أو في الساحة القريبة من الهدف حيث تزداد في حدة إصابة الهدف ، وذلك حسب خطة الفريق ، ويؤدي الهجوم الخاطف من خلال هجوم حر أو هجوم مُنظم ، ويمكن تنظيم الهجوم الموقعي الى هجوم ضد دفاع رجل لرجل والهجوم ضد الدفاع المنطقة .

ويذكر (**مصطفى زيدان ، جمال رمضان ، ٢٠٠٨ : ٩٦**) أن التصويب يعد من أهم الجوانب المهارية في كرة السلة ، فبدون وجود مصوبين متميزين بالفريق الذي يمتلك ممررين متألقين ومحاورين رائعين ومتابعين ممتازين وبقية من اللاعبين الأقوياء في مختلف المراكز قد يجد من الصعوبة إحراز الفوز على الدوام ، فالتصويب هو أهم مهارة في كرة السلة وبلا شك الأكثر إمتاعاً بالنسبة للاعبين الصغار ، فالتصويب هو أحد المهارات التي يمكن أن يتدرب عليها اللاعبون بأنفسهم ، ومع ذلك كلما تعلم اللاعبون الصغار الأسلوب المناسب للتصويب كلما كان وقت تدريبهم مثمراً ، والهدف أنه خلال التدريب الثابت لن يفكر اللاعبون في تصويباتهم وإنما سيؤدون بطريقة تلقائية .

ويوضح **روجا Rojas** (٢٠١٠م) أن التصويب يعتبر الطريقة الرئيسية المستخدمة لتسجيل النقاط في كرة السلة وذلك لكثرة استخدام التصويب وخاصة التصويب من القفز الأكثر استخداماً من بين التصويب حيث يبلغ نسبة استخدامها ٤١% من إجمالي التصويبات. (٤٨ : ٢)

ويشير (**مدحت صالح ، ٢٠٠٤ : ٩٥-٩٧**) أن التصويب من القفز يعد مهاره متقدمة تسمح للاعب بالقفز (الوثب) عقب الإرتقاء بالقدمين والتصويب من فوق المنافس وغالباً ما تكون مرتبطة بالجري والمحاورة وهما يساهمان في اعطاء المزيد من القوة الدافعة للوثبة ويجب تعليم اللاعبين الناشئين كيفية أداء التصويب من الوثب باستخدام التكنيك السليم بدلا من تنمية العادات

السيئة من خلال مشاهدة اللاعبين الآخرين ، والتصويب من الوثب يتطلب توافق الجسم عند الوثب والتعلق في الهواء لحظيا واطلاق الكرة عند الوصول لقمة الوثبة ، ويستخدم المصوب عدة مهارات تساعده على الأداء الصحيح الجيد للتصويب من الوثب وهي : حركات القدمين عقب المحاورة - حركات القدمين عقب استلام التمريرة - التوقيت .

ويذكر (الكسندر وآخرون Alexander et al ، ٢٠١١ : ٢) أن هناك الكثير من الأجهزة التي طورت في الآونة الأخيرة لمساعدة لاعبي كرة السلة على تحسين دقة التصويب بشكل عام وتصويب الرمية الحرة على وجه الخصوص ، وتعتمد تلك الأجهزة بشكل عام على تحقيق ما يلي :

- (١) غلق الأصابع في وضعية التصويب السليمة يجعل راحة اليد مسطحة والأصابع منتشرة
- (٢) إبقاء الكرة في الوضعية المناسبة على راحة اليد .
- (٣) ضمان فتح اليد بالطريقة السليمة عند نقطة إطلاق الكرة .
- (٤) القيام بتكنيك المتابعة باليد السليم .
- (٥) التحكم في وضعية الكرة وأطراف الأصابع .
- (٦) تعزيز تكنيك تطبيق الكرة السليم والتحكم في الملعب .

وترى الباحثة أن الوسيلة التدريبية تساعد الناشئ على أداء أكبر عدد من التصويب في أقل زمن بدون مساعدة من زملائه مما يتيح لباقي الفريق استغلال الوقت الفعلي للوحدة التدريبية في أداء الواجبات التدريبية كما هو مخطط له من قبل المدرب ، وأن الوسيلة التدريبية توفر معلومات حقيقية عن امكانات اللاعب في التصويب ، حيث يتوقف نجاح العملية التدريبية على المعلومات الصحيحة والدقيقة التي تتوفر لدى المدرب عن اللاعب ، وبناء على ذلك يستطيع المدرب وضع وتشكيل الخطط المناسبة للتدريب والمنافسة مع اختيار أنسب وأفضل اللاعبين القادرين على تنفيذها ، هذا بالإضافة إلى إمكانية المدرب من ترتيب لاعبيه حسب قدراتهم واستعداداتهم الحقيقية ، وهو الأمر الذي ينعكس بالإيجاب على نتائج المنافسات الرياضية في كرة السلة .

ومن خلال خبرة الباحثة بالعمل في مجال تدريب كرة السلة وأثناء تعليم المهارات الأساسية الهجومية وخصوصًا مهارة التصويب ، 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 التصويب 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 .

## أهمية البحث :

- ١- تقديم مجموعة من التدريبات المقننة باستخدام شاخص الدفاع لمحاولة الاستفادة منه في رفع مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة السلة .
- ٢- إرتفاع المستوى المهارى للعينة قيد البحث .

## هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين مهارة التصويب من القفز لناشئى كرة السلة باستخدام شاخص الدفاع متعدد الارتفاعات .

## فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

## بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

### الوسيلة :

هى كل ما يمكن استخدامه من إمكانيات متاحة لإكساب اللاعب المهارات الحركية والإتقان . (أحمد على حسين ، ٢٠٠٢ : ٥٦ )

### إجراءات البحث :

## منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلى والبعدى لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

## مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة مواليد ٢٠٠٨/٢٠٠٩م بمحافظة الغربية والمتمثلة في (نادى طنطا - نادى بلدية المحلة الرياضى) الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة وعددهم (٢٢) ناشئى خلال الموسم التدريبي ٢٠٢١/٢٠٢٢م ، وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (١٠) ناشئين بنادى طنطا الرياضى

ومن المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة الى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٢) ناشئى بنادى بلدية المحلة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

### جدول ( ١ )

#### توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية	المجتمع الأصلي
٥٤.٥٤ %	١٢	٤٥.٤٦ %	١٠	١٠٠ %	٢٢

#### -أسباب إختيار العينة :

- إستعداد جميع الناشئين للإنتظام في التدريب .
- توفر أماكن وأجهزة وأدوات التدريب والفهم الواعي من إدارى النادى ومجلس الإدارة لموضوع البحث وتيسير الإجراءات المختلفة وخاصة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي وأثناء إجراء قياسات البحث .
- تجانس أفراد العينة في العمر الزمنى والتدريبي والقدرات المهارية للعينة وذلك عن طريق انتظام واستمرار التدريب الموجه فنيًا .

#### -اعتدالية توزيع البيانات :

### جدول ( ٢ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة فى متغيرات معدلات دلالات النمو لبيان اعتدالية البيانات

$$n = 10$$

م	معدلات دلالات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	السن	سنة/شهر	١٣.٨٩٠	١٣.٨٥٠	٠.٣٣٨	٠.٦٠٧-	٠.٥٦٠
٢	طول	سم	١٦٢.٦٠٠	١٦٢.٠٠٠	٤.٤٧٧	٠.٩٤٧-	٠.٢٧٤
٣	الوزن	كجم	٦٢.٠٠٠	٦٢.٠٠٠	٢.٩٤٤	٠.١٣٨-	٠.٠٠٠
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٢.٧٧٠	٢.٨٠٠	٠.٣٥٦	٠.٢٣٢-	٠.٥٠٥

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٣٤٧

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى متغيرات معدلات دلالات النمو قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهى 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

### جدول ( ٣ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة فى المتغيرات المهارية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٠

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يمين	تصويب	١.٣٠٠	١.٠٠٠	٠.٤٨٣	١.٢٢٤-	١.٠٣٥
٢	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يمين	تصويب	١.٢٠٠	١.٠٠٠	٠.٤٢٢	١.٤٠٦	١.٢٧٩
٣	التصويب من داخل القوس ٩٠ درجة وسط	تصويب	١.٤٠٠	١.٠٠٠	٠.٦٩٩	٢.٠٤٥	١.٣٢٨
٤	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يسار	تصويب	١.٢٠٠	١.٠٠٠	٠.٤٢٢	١.٤٠٦	١.٢٧٩
٥	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يسار	تصويب	١.٣٠٠	١.٠٠٠	٠.٤٨٣	١.٢٢٤-	١.٠٣٥
٦	اختبار الاداة R	درجة	١.٧٠٠	٢.٠٠٠	٠.٩٦٦	٤.١٨٧	١.٠٥٩
٧	اختبار الاداة L	درجة	١.٨٠٠	٢.٠٠٠	٠.٦٧٥	٠.٢٨٣-	٠.٤٣٤

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٦٨٧.

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٣٤٧

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى المتغيرات المهارية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهى 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 :

- ١-المجال البشرى (عينة البحث): ناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة مواليد مواليد ٢٠٠٨/٢٠٠٩م بمحافظة الغربية والمتمثلة في (نادى طنطا - نادى بلدية المحلة الرياضى) والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة .
- ٢-المجال المكاني : تم تطبيق التجربة الأساسية (البرنامج التدريبي) والقياسات القبليّة والبعدية على ملاعب نادى طنطا الرياضى .
- ٣-المجال الزمني : تم تطبيق إجراءات البحث خلال الموسم التدريبي ٢٠٢١/٢٠٢٢م في الفترة من ٢٠٢١/٩/٤م الى ٢٠٢١/١١/٢٤م.

## وسائل وأدوات جمع البيانات :

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من القراءات النظرية والدراسات المرتبطة بمجال البحث ، استخدمت لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الوسائل والأدوات الآتية :

### ١- استمارات جمع البيانات :

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

### ٢- استمارات استطلاع رأى الخبراء :

في ضوء المراجع العلمية والدراسات المرجعية ، قامت الباحثة بتحديد الاختبارات المهارية 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 (٩) خبراء حيث يبدى الخبير رأيه بالموافقة أو غير الموافقة عن كل إختبار من الإختبارات المقترحة وفقاً لأهميته النسبية وذلك بغرض التعرف على :

- ١- أهم الإختبارات المهارية الضرورية لناشئى كرة السلة في المرحلة السنية قيد البحث .
- ٢- تحديد أهم جوانب البرنامج التدريبى قيد البحث لناشئى كرة السلة في المرحلة السنية قيد البحث .

## - الشروط الواجب توافرها فى اختيار الخبير:

- عضو هيئة تدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لا تقل خبرته عن ٥ سنوات .
- مدرب لا تقل سنوات الخبرة عن ٥ سنوات .
- وقد قامت الباحثة باستخدام كافة التوجيهات ( الاختبارات / البيانات ) التى تم الاتفاق عليها من قبل السادة الخبراء سواء بالتعديل أو بالحذف أو بالإضافة .

## ٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

### استعان الباحث لجمع البيانات بالأدوات الآتية :

- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول ) بالسنتيمتر .
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- جهاز شاخص الدفاع .
- ملعب كرة سلة قانونى + كرات سلة + أقماع .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية .
- أساتك مطاطية - أحزمة جلد عريضة - أكياس رمال .

- كرات طبية .
- مقاعد سويدية - مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام .
- حواجز بلاستيكية مختلفة الارتفاعات .
- أطوق - شريط قياس ( متر ) .

#### ٤- المتغيرات والإختبارات المستخدمة قيد البحث :

##### (١) الإختبارات المهارية :

- التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يمين .
- التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يمين .
- التصويب من داخل القوس ٩٠ درجة وسط .
- التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يسار .
- التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يسار .
- اختبار الاداة R .
- اختبار الاداة L .

#### جدول ( ٤ )

#### النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الإختبارات المهارية

ن = ٩

م	الإختبارات البدنية المقترحة	التكرار	النسبة المئوية
-١	التصويبة السلمية .	١	% ١١.١١
-٢	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يمين	٨	% ٨٨.٨٩
-٣	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يمين	٩	% ١٠٠
-٤	التصويب من داخل القوس ٩٠ درجة وسط	٩	% ١٠٠
-٥	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يسار	٩	% ١٠٠
-٦	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يسار	٨	% ٨٨.٨٩
-٧	اختبار الاداة R	٩	% ١٠٠
-٨	اختبار الاداة L	٩	% ١٠٠
-٩	تصويب الرمية الحرة	٢	% ٢٢.٢٢
-١٠	التصويب على السلة من خط الرمية الحرة	٢	% ٢٢.٢٢

## الدراسات الاستطلاعية :

### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٩/٤م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٩/٨م على عينة قوامها (١٢) ناشئ من نادى بلدية المحلة 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 الموضوعية 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 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 التدريبى .

## الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية الثانية إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٩/١١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٩/١٥م على عينة قوامها (١٢) ناشئ من نادى بلدية المحلة الرياضى من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل المجتمع الأسمى ، وقد قسمت العينة الى عدد (٦) ناشئين مميزين في المستوى و(٦) ناشئين غير مميزين .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

-المعاملات العلمية للاختبارات :

-الصدق :

### جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان  
معامل الصدق للمتغيرات المهارية قيد البحث

$$n = 2 = 6$$

م	المتغيرات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يمين	٢.٣٠٠	٠.١٤٣	١.٠٠٠	٠.١٠٧	١.٣٠٠	١٦.٢٧٦	٠.٩٦٤	٠.٩٨٢
٢	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يمين	٢.٤٠٠	٠.١٢٧	١.٢٠٠	٠.٠٨٩	١.٢٠٠	١٧.٣٠٢	٠.٩٦٨	٠.٩٨٤
٣	التصويب من داخل القوس ٩٠ درجة وسط	٢.٥٠٠	٠.١٨٠	١.٣٠٠	٠.١١٢	١.٢٠٠	١٢.٦٥٧	٠.٩٤١	٠.٩٧٠
٤	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يسار	٢.٢٠٠	٠.١٣٣	١.٢٠٠	٠.١٢٦	١.٠٠٠	١٢.٢٠٥	٠.٩٣٧	٠.٩٦٨
٥	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يسار	٢.٣٠٠	٠.١٤٣	١.٠٠٠	٠.١٢١	١.٣٠٠	١٥.٥١٨	٠.٩٦٠	٠.٩٨٠
٦	اختبار الاداة R	٣.٠٠٠	٠.٢٧١	١.٤٠٠	٠.٢١٤	١.٦٠٠	١٠.٣٦١	٠.٩١٥	٠.٩٥٦
٧	اختبار الاداة L	٣.١٠٠	٠.٣١٢	١.٣٠٠	٠.٢٣١	١.٨٠٠	١٠.٣٦٨	٠.٩١٦	٠.٩٥٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقا لمعامل ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ =تأثيرضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ =تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى =تأثير قوى

ينتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للمتغيرات المهارية قيد البحث ، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .  
-الثبات :

### جدول ( ٦ )

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للمتغيرات المهارية قيد البحث  
ن = ١٢

م	المتغيرات المهارية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	
١	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يمين	١.٦٥٠	١.٦٦٤	١.٧١٠	١.١٤٨	٠.٩٦١
٢	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يمين	١.٨٠٠	١.١٤٨	١.٨٣٠	٠.١٥٦	٠.٩٦٣
٣	التصويب من داخل القوس ٩٠ درجة وسط	١.٩٠٠	٠.٢١٣	١.٩٤٠	٠.٢٢١	٠.٩٧٢
٤	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يسار	١.٧٠٠	٠.١٥٧	١.٧٤٠	٠.١٧٢	٠.٩٦١
٥	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يسار	١.٦٥٠	٠.١٦٦	١.٦٧٠	٠.١٥٤	٠.٩٧٦
٦	اختبار الاداة R	٢.٢٠٠	٠.٣٢٤	٢.٢٥٠	٠.٢٨٩	٠.٩٥٣
٧	اختبار الاداة L	٢.٢٠٠	٠.٣٧٦	٢.٢٣٠	٠.٣٥١	٠.٩٦٢

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للمتغيرات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات .

### البرنامج التدريبي المقترح :

#### ١-هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام شاخص الدفاع لتحسين مهارة التصويب من القفز لناشئ كرة السلة .

#### ٢-أسس وضع البرنامج :

راعت الباحثة عند تصميم البرنامج التدريبي ما يلي :

- تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها .
- مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنية ١٤ سنة للعينة قيد البحث .
- تحديد محتوى الوحدات التدريبية وأزمنتها .
- تحديد الفترات الزمنية للبرنامج والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة .
- مرونة البرنامج باستخدام أداة شاخص الدفاع 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 .

### ٣-تخطيط البرنامج التدريبي :

استعانت الباحثة بالدراسات والبحوث العلمية التي استهدفت وتناولت برامج التدريب كدراسة كل من (مصطفى هدهود ، ٢٠١٠م) ، (أحمد النمر ، ٢٠١٥م) ، (إيمان خضر ، ٢٠٢٠م) ، (شيماء شعبان ، ٢٠٢١م) .

### ٤-تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

اتفقت الدراسات المرجعية على أن الناشئين يحتاجون الي ممارسة الانشطة التي تتيح لهم فرصة بذل اقصي ما يمكن من الوقت المخصص من خلال أنشطة تتسم بالنشاط والحيوية وتتشابه مع طبيعة ومتطلبات المواقف المتغيرة التي تطرأ علي الناشئ خلال المباريات ويجب أن يتراوح زمن الوحدة من (٩٠ - ١٢٠ق) بواقع (٣ - ٦) وحدات تدريبية اسبوعياً .

وبناء علي 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 (٣) ثلاث وحدات تدريبية وزمن الوحدة (١٢٠ق) حيث يتراوح الزمن الفعلي لتطبيق البرنامج داخل الوحدة التدريبية ما بين (٣٥ق - ٤٥ق).

## جدول ( ٧ )

### رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى وتوزيع وحداته

م	عناصر البرنامج	توزيع عناصر البرنامج	نسبة الاتفاق %
١	مدة البرنامج	شهرين	٩٠%
٢	عدد الأسابيع	٨ أسابيع	٩٠%
٣	عدد الوحدات	٢٤ وحدة تدريبية	٨٥%
٤	تشكيل وحدة الحمل	(١:١) (١:٢) (١:٣)	٨٥%
٥	الأحمال التدريبية	متوسط -عالي - أقصى	٩٠%
٦	طريقة التدريب المستخدم	فترى مرتفع ومنخفض الشدة	٨٠%
٧	الاختبارات المستخدمة	اختبارات مهارية	١٠٠%
٨	زمن الوحدة التدريبية	١٢٠ق	٨٥%
٩	زمن التطبيق الفعلى بأداة شاخص الدفاع	٣٥ دقيقة - ٤٥ دقيقة	٨٥%

يتضح من جدول (٧) نسبة اتفاق السادة الخبراء على عناصر البرنامج التدريبى ، وقد ارتضت الباحثة نسبة اتفاق ٨٠% ، وبعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج المقترح قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبى فى صورته النهائية .

## جدول ( ٨ )

### فترات الموسم التدريبى

م	فترات الموسم التدريبى	عدد الأسابيع
١	فترة الإعداد	٤ أسابيع
٢	فترة ما قبل المنافسات	٤ أسابيع

ويوضح جدول (٨) بدء تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح بداية من الأسبوع الخامس (بداية فترة الإعداد) .

٥/٥/٣ مدة البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبى فى الفترة ابتداء من يوم السبت الموافق ٢٥/٩/٢٠٢١م الى يوم الأربعاء الموافق ١٧/١١/٢٠٢١م واستغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية وكان زمن تنفيذ البرنامج المقترح داخل الوحدات التدريبية كالاتى :

جدول ( ٩ )

مدة البرنامج التدريبي

فترات الموسم التدريبي	عدد الأسابيع	زمن الوحدة	زمن التطبيق الفعلى بأداة شاخص الدفاع
فترة الإعداد	٤ أسابيع	١٢٠ق	٣٥ق
فترة ما قبل المنافسات	٤ أسابيع	١٢٠ق	٤٥ق

بدأت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي من الاسبوع الخامس (بداية فترة الاعداد) بواقع ثلاث تدريبات أسبوعية أيام السبت والاثنين والاربعاء حيث كان زمن التدريبات باستخدام أداة شاخص الدفاع داخل الوحدة التدريبية (٣٥ق-٤٥ق) ويتم استكمال زمن الوحدة (١٢٠) وفقاً للبرنامج الخاص بالنادي بعد انتهاء الباحثة من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة المحددة (٨) أسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبية.

جدول ( ١٠ )

البرنامج التدريبي الخاص بفريق نادي طنطا الرياضى عينة البحث

الفترة	عدد الأسابيع	الهدف من الفترة	الشدة	التكرار	الراحة بين المجموعات	زمن التدريبات
فترة الإعداد	٤	تدريبات باستخدام أداة شاخص الدفاع	٧٥%	٥-٤	٦٠ث	٣٥ق
ما قبل المنافسة	٤	تحسين التصويب من القفز بتمرينات أكثر صعوبة.	٧٥%	٦	٣٠ث	٤٠ق

جدول ( ١١ )  
نموذج لوحدة تدريبية  
الوحدة التدريبية ( ١٥ )

الأسبوع الخامس اليوم : الأربعاء ٢٧/١٠/٢٠٢١

الهدف المهارى : تحسين نسبة التصويب الزمن : ١٢٠ق

الراحة	الحجم		الشدة	زمن التمرين	التمرين	زمن أجزاء الوحدة	أجزاء الوحدة
	ج	ك					
				٥ق	الجرى الى منطقة الرمية الحرة .	١٥ق	جزء الإحماء
				٥ق	الجرى بالكرة وعند سماع الإشارة من المدرب الانبطاح على الأرض ثم النهوض والاستمرار في الجرى .		
				٥ق	وقوف مواجه أمام حائط غير مستوى تمرير الكرة الى الحائط أكبر عدد من المرات وبسرعة .		
٦٠ث	٣	٤	٧٥%	٤٥ق	التمرين رقم : ٣٨ - ٣٧ - ٣٥ - ٩	١٠٠ق	الجزء الثاني
٦٠ث	٤	٥	٧٥%	٤٥ق	التمرين رقم : ٣٩ - ٣٨ - ٣٧ - ٣٣		
-	-	-	-	٢ق	جرى خفيف	٥ق	الجزء الختامي
-	-	-	-	٣ق	اطالات للعضلات		

الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي :

قامت الباحثة بتطبيق القياسات القبلية علي عينة البحث في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ١٨/٩/٢٠٢١م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٢/٩/٢٠٢١م .

٢- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٥/٩/٢٠٢١م الى يوم الأربعاء الموافق ١٧/١١/٢٠٢١م .

### ٣- القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية علي عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبلية بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١١/٢٠ م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/١١/٢٤ م .

### المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية عن طريق برنامج الحزم الإحصائية SPSS باستخدام المعاملات الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - قيمة (ت) - نسبة التحسن % - دلالة حجم التأثير .

### عرض ومناقشة النتائج :

#### ١- عرض النتائج :

#### جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى المتغيرات المهارية

ن = ١٠

م	المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يمين	١.٣٠٠	٠.٤٨٣	٢.٦٠٠	٠.٦٩٩	١.٣٠٠	٠.١٣٣	٩.٧٥٠	١٠٠.٠٠٠
٢	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يمين	١.٢٠٠	٠.٤٢٢	٢.٥٠٠	٠.٧٠٧	١.٣٠٠	٠.١٠٩	١١.٩٢٧	١٠٨.٣٣٣
٣	التصويب من داخل القوس ٩٠ درجة وسط	١.٤٠٠	٠.٦٩٩	٢.٧٠٠	٠.٨٢٣	١.٣٠٠	٠.١٥٣	٨.٤٧٣	٩٢.٨٥٧
٤	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يسار	١.٢٠٠	٠.٤٢٢	٢.٦٠٠	٠.٨٤٣	١.٤٠٠	٠.١١٢	١٢.٤٦٣	١١٦.٦٦٧
٥	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يسار	١.٣٠٠	٠.٤٨٣	٢.٨٠٠	٠.٧٨٩	١.٥٠٠	٠.١٢١	١٢.٣٨٦	١١٥.٣٨٥
٦	اختبار الاداة R	١.٧٠٠	٠.٩٦٦	٣.١٠٠	٠.٨٧٦	١.٤٠٠	٠.١٦٣	٨.٥٧٣	٨٢.٣٥٣
٧	اختبار الاداة L	١.٨٠٠	٠.٦٧٥	٣.٢٠٠	١.١٣٥	١.٤٠٠	٠.١٨١	٧.٧٣٠	٧٧.٧٧٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٧٣٠ الى ١٢.٤٦٣) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٧٧.٧٧٨% الى ١١٦.٦٦٧%) .

### جدول ( ١٣ )

معنوية حجم التأثير المتغيرات المهارية لدى مجموعة البحث وفقا لمعادلات كوهن

ن = ١٠

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	معامل ايتا <sup>٢</sup>	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات المهارية
مرتفع	١.٧٦٣	٠.٩١٤	٠.٠٠٠	٩.٧٥٠	تصويب	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يمين
مرتفع	٢.٢٦٩	٠.٩٤٠	٠.٠٠٠	١١.٩٢٧	تصويب	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يمين
مرتفع	١.٩٤٧	٠.٨٨٩	٠.٠٠٠	٨.٤٧٣	تصويب	التصويب من داخل القوس ٩٠ درجة وسط
مرتفع	٢.٧٦٥	٠.٩٤٥	٠.٠٠٠	١٢.٤٦٣	تصويب	التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يسار
مرتفع	٢.٥٨٧	٠.٩٤٥	٠.٠٠٠	١٢.٣٨٦	تصويب	التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يسار
مرتفع	١.٦٧٤	٠.٨٩١	٠.٠٠٠	٨.٥٧٣	درجة	اختبار الاداة R
مرتفع	١.٥٢١	٠.٨٦٩	٠.٠٠٠	٧.٧٣٠	درجة	اختبار الاداة L

مستويات حجم التأثير : ٠.٢٠ : منخفض : ٠.٥٠ : متوسط : ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٣) ان قيم حجم التأثير للمتغيرات المهارية لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٥٢١ الى ٢.٧٦٥) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل قوى على المتغير التابع .

#### ٢- مناقشة النتائج :

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الذى ينص على : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي) :

يتضح من جدول (١٢) ، و جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى الاختبارات المهارية قيد البحث وبدلالة حجم تأثير مرتفع في جميع الإختبارات لصالح القياس البعدي ، وتراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (٧٧.٧٧٨% الى ١١٦.٦٦٧%) .

حيث بلغ المتوسط الحسابى لإختبار (التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يمين) في القياس القبلى (١.٣٠٠) ، وفى القياس البعدي (٢.٦٠٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (١٠٠.٠٠٠%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (١.٧٦٣) ، وبلغ المتوسط الحسابى لإختبار (التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يمين) في القياس القبلى (١.٢٠٠) ، وفى القياس البعدي (٢.٥٠٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (١٠٨.٣٣٣%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٢٦٩) ، وبلغ المتوسط الحسابى لإختبار (التصويب من داخل القوس ٩٠ درجة وسط) في القياس القبلى (١.٤٠٠) ، وفى القياس البعدي (٢.٧٠٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٩٢.٨٥٧%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (١.٩٤٧) ، وبلغ المتوسط الحسابى لإختبار (التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يسار) في القياس القبلى (١.٢٠٠) ، وفى القياس البعدي (٢.٦٠٠) وبنسبة

تحسن مئوية بلغت (١١٦.٦٦٧%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٧٦٥) ، وبلغ المتوسط الحسابي لإختبار (التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يسار) في القياس القبلي (١.٣٠٠) ، وفى القياس البعدى (٢.٨٠٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (١١٥.٣٨٥%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٥٨٧) ، وبلغ المتوسط الحسابي لإختبار (إختبار الاداة R) في القياس القبلي (١.٧٠٠) ، وفى القياس البعدى (٣.١٠٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٨٢.٣٥٣%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (١.٦٧٤) ، وبلغ المتوسط الحسابي لإختبار (إختبار الاداة L) في القياس القبلي (١.٨٠٠) ، وفى القياس البعدى (٣.٢٠٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٧٧.٧٧٨%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (١.٥٢١) .

وتُرجع الباحثة هذه الفروق لصالح القياس البعدى وكذلك نسب التغير والتحسّن الى استخدام البرنامج التدريبى المقترح والمطبق على عينة البحث والذى يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الأداء الرياضى بطريقة سليمة ومنظمة ، والذى اشتمل على تدريبات متنوعة داخل وحدات التدريب ، وأيضًا انتظام الناشئين ودافعيتهم للتدريب دون انقطاع.

وأيضًا تُرجع الباحثة هذه النتائج الى إستخدام البرنامج التدريبى المقنن علميًا والمطبق على مجموعة البحث والذى كان يحتوى على تدريبات مهارية تم تقنينها ، وأيضًا الى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، وقد روعى في تصميم البرنامج مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل الى الصعب .

ويشير (مفتى حماد ، ٢٠٠٥م : ١٠١) إلى أن الهدف من الإعداد المهارى هو إحداث تغيرات بدنية ومهارية ايجابية تؤدي الى تحسن فى مستوى الأداء المهارى لدى اللاعب . ويذكر (عماد أبو زيد ، ٢٠٠٥م : ٢٧٩) أن التدريب المخطط طبقاً للأسس العلمية يعمل على تحسين الصفات البدنية للناشئين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية فى ضوء وضوح الهدف من التدريب .

ويؤكد (مفتى حماد ، ٢٠٠٥م : ٢١) على أن الهدف من التدريب الرياضى 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 ) . ويرى (عصام عبد الخالق ، ٢٠٠٥م : ٦) أن الهدف من التدريب الرياضى يتركز في الإعداد المتكامل للفرد الرياضى مهارياً وبدنياً وحركياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضى الممارس .

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).

ومن خلال ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من اختبار التصويب يتضح أن البرنامج ساعد اللاعب المصوب على إدراك اتجاه وقوس طيران الكرة المقترن بالدقة على الهدف ، وفي هذا الصدد يذكر (محمد صبحى حسانين ، ٢٠٠٤م : ٧٧) أن القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة شريطة أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه على أهمية قدرة إدراك الاتجاه.

ويؤكد (حسن معوض ، ٢٠٠٣م : ٢٤) أن ضرورة الاستمرار والمواظبة على التدريب على المهارات الأساسية وعدم إهمالها في أي تدريب حتى بعد أن يصبح أدائها آلياً لا يحتاج إلى تفكير .

ويشير (ألكسندر وآخرون Alexander et al ، ٢٠١١م : ٣) أن مهارة التصويب تعتبر مهارة مغلقة البيئة وتحتاج إلى نمط ثابت من شروط الإطلاق المثالية بأقل قدر ممكن من التغيير ، والمقصود بكونها مهارة مغلقة البيئة هو عدم وجود متغيرات بيئية خارجية يحتاج اللاعب إلى التفاعل والتكيف معها أى أن نتيجة الأداء تعتمد فى المقام الأول على المهارة الشخصية للاعب ، وهناك العديد من المزايج الناجحة الممكنة من زاوية وسرعة وقوة الإطلاق تمكن اللاعبين من تطوير تكتيك ثابت لإنجاز وتحقيق الدقة على مدار الزمن .

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي قد ساهم في قدرة أفراد المجموعة التجريبية على أداء حركة تصويب من خلال التدريب الخاص على التصويب ، وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (محمد لطفى ، ٢٠٠٦ : ١٣٢) 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 في ضوء البرنامج الذهني لتنفيذ الحركة وبالتالي يتطور ويتحسن الإحساس بالمسافات والزمن والتوتر العضلي .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (مصطفى عاطف هدهود ، ٢٠١٠) ، (أحمد شادى النمر ، ٢٠١٥) ، (إيمان مجدى خضر ، ٢٠٢٠) ، (شيماء شعبان ، ٢٠٢١) والتي أشارت الى أن البرامج والوسائل التدريبية تساهم في تحسين وتطوير المهارات الأساسية بدرجة عالية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (هبة عاشور ، ٢٠٠٩) والتي أكدت على أن أكثر أنواع التصويب نجاحا وفقا لزمن الهجمة كان التصويب من القفز حيث كان الترتيب النسبي للتصويبات على التوالي كالتالى من حيث الاهمية التصويب من القفز - والتصويبة الثلاثية - والتصويبة الخطافية - والتصويبة الساحقة - والتصويبة السلمية .

وتتفق أيضا مع نتائج دراسة (مصطفى هدهود ، ٢٠١٠) والتي أكدت نتائجها على أن استخدام بعض الوسائل التدريبية المعينة يؤثر علي تنمية دقة التصويب من القفز للاعبى كرة السلة ، وأن البرنامج التدريبي قيد البحث باستخدام الوسائل المساعدة ادى الي الارتقاء بجميع المتغيرات قيد البحث.

وتتفق مع نتائج دراسة (بسنت عادل ، ٢٠١٦) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيًا لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية المستخدمة الوسيلة المقترحة .

وأكدت نتائج دراسة (منير عابدين ، ٢٠١٦) على أن استخدام بعض الأدوات المساعدة، ونجاحهما في تعليم مهارتي (التصويب السلمي-التصويب من الثبات) قيد البحث، وقد حقق برنامج تمرينات التوافق المدعم بالأدوات المساعدة نتائج إيجابية أكثر من الطريقة المتبعة في تعليم مهارتي (التصويب السلمي-التصويب من الثبات) قيد البحث.

وأكدت أيضاً نتائج دراسة (إيمان خضر ، ٢٠٢٠) أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأداة أثر إيجابياً على أفراد المجموعة التجريبية بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسين نسبة التصويب لدى أفراد العينة (قيد البحث) ، وأن هناك فروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأداة وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الأداة مما يدل على أنه يعطى نسبة تحسن أعلى من البرنامج التدريبي التقليدي .

وأكدت أيضاً نتائج دراسة (شيماء فرج ، ٢٠٢١) على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أداة عمود المحاوره أثر إيجابياً على أفراد عينة البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسين مهارة المحاوره .

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

**إستنتاجات وتوصيات البحث :**

**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 :

١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أداة شاخص الدفاع أثر إيجابياً على عينة البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسين نسبة التصويب من القفز لدى أفراد العينة (قيد البحث) حيث جاء الترتيب التنازلى للاختبارات كالتالى :

٢- كانت أعلى نسبة تحسن في اختبار (التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يسار) بنسبة تحسن مئوية بلغت (١١٦.٦٦٧%) .

٣- يليه اختبار (التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يسار) بنسبة تحسن مئوية بلغت (١١٥.٣٨٥%) .

٤- يليه اختبار (التصويب من داخل القوس ٤٥ درجة يمين) بنسبة تحسن مئوية بلغت (١٠٨.٣٣٣%) .

٥- يليه اختبار (التصويب من داخل القوس ١٨٠ درجة يمين) بنسبة تحسن مئوية بلغت (١٠٠.٠٠٠%) .

٦- يليه اختبار (التصويب من داخل القوس ٩٠ درجة وسط) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٩٢.٨٥٧%) .

- ٧- يليه اختبار (اختبار الاداة R) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٨٢.٣٥٣%) .  
٨- يليه اختبار (اختبار الاداة L) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٧٧.٧٧٨%) .

### توصيات البحث :

بناءً على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث توصى الباحثة بالآتي :

- ١- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام أداة شاخص الدفاع داخل البرامج الرياضية لما له من أثر إيجابي على مهارة التصويب من القفز .
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام أداة شاخص الدفاع على رياضات أخرى ومراحل سنية مختلفة .
- ٣- توجيه النتائج المستخلصة الى العاملين في مجال كرة السلة للاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية وخاصة ما يتعلق بتطوير المهارات الهجومية .
- ٤- العمل على توفير الأجهزة العلمية الحديثة التي تستخدم لقياس عناصر اللياقة البدنية للمساعدة في تقويم وتنمية وتطوير مستوى أداء اللاعبين والممارسين .

## أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م) : التدريب الرياضى المعاصر ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢- أحمد أمين فوزى ، : كرة السلة للناشئين ، ط٣ ، الفنية محمد عبد العزيز سلامة (٢٠٠٧م) للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٣- أحمد سلامه صابر ، : وسيلة مقترحة لتنمية التوقيت الأمثل للتصويب من موقف الرمية الحرة في كرة السلة لمعاقى الصم والبكم ، بحث منشور ، مركز البحوث النفسية العدد ١٧ ، جامعة المنيا .
- ٤- أحمد شادى النمر (٢٠١٥م) : برنامج تدريبي باستخدام وسيلة مقترحة لتحسين دقة تصويب الرمية الحرة لناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٥- أحمد على حسين (٢٠٠٢م) : المرجع في كرة السلة ، دار الكتب ، القاهرة .
- ٦- إيمان مجدى خضر (٢٠٢٠م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة الشوتلوك Shotloc لتحسين نسبة التصويب لدى ناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٧- بسنت محمد عادل (٢٠١٦م) : تأثير اللوحة الاسفنجية والحلقة الشفافة على تعلم مهارة التصويب فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٨- حسن سيد معوض (٢٠٠٣م) : كرة السلة للجميع ، ط٧ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٩- رابحة محمد لطفى غريب (٢٠١٠م) : الزمن الامثل لأداء الرميات الحرة وعلاقته بنجاح الرمية لدى ناشئى كرة السلة ، كلية

التربية الرياضية بنات ، رسالة دكتوراه  
غير منشورة ، جامعة الزقازيق .

- ١٠- شيماء شعبان فرج (٢٠٢١م) : تأثير استخدام عمود المحاور لتحسين  
مهارة المحاور لدى ناشئات كرة السلة ،  
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١١- عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥م) : تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد  
الفريق فى الألعاب الجماعية، دار  
المعارف، الإسكندرية .
- ١٢- محمد صبحى حسنين (٢٠٠٤م) : القياس والتقييم فى التربية البدنية  
والرياضية ، دار الفكر العربى ، ج٢،  
ط٦، القاهرة .
- ١٣- محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م) : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى ،  
مركز الكتاب للنشر ، الإسكندرية .
- ١٤- مدحت صالح السيد (٢٠٠٤م) : البرامج التعليمية والتدريبية فى كرة السلة  
، دار التعلم ، القاهرة .
- ١٥- مصطفى عاطف هدهود (٢٠١٠م) : استخدام بعض الوسائل التدريبية وتأثيرها  
على تنمية دقة التصويب من القفز للاعبى  
كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،  
التربية الرياضية كلية التربية الرياضية  
جامعة طنطا .
- ١٦- مصطفى محمد زيدان ، : تعليم ناشئى كرة السلة ، ط٤ ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة . (٢٠٠٨م)
- ١٧- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى الحديث ( تخطيط  
وتطبيق وقيادة ) دار الفكر العربى للنشر  
، القاهرة .

- ١٨- منير مصطفى عابدين (٢٠١٦م) : تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على تعلم مهارة التصويب السلمي والتصويب من الثبات في كرة السلة لدى تلميذات المرحلة الإعدادية ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، ع٢٦ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٦م .
- ١٩- هبة أحمد عاشور (٢٠٠٩م) : فاعلية التوقيت الأمثل لإنهاء الهجمة وعلاقته بنتائج التصويب لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

ثانيًا : المراجع الأجنبية :

- 20- *Alexander, Marion. & Hayward, Julie (2011)* : "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>
- 21- *Roland Lazenby et al (2010)* : Championship Basketball , Center Porary Books , Inc.
- 22- *Sandeep Kr. and Barkha Bhardwaj (2011)* : Relationship among Selected Biomechanical Variables with Lay Up Shot Performance of Basketball Players ·VSRD Technical & Non -Technical JOURNAL ·VSRD-TNTJ, Vol. 2 (5), 229-233  
Available ONLINE  
[www.visualsoftindia.com/vsrd/vsrdindex.html](http://www.visualsoftindia.com/vsrd/vsrdindex.html)
- 23- *Sidney Goldstein (2011)* : What you want out of an offense & how to get it.,  
<http://www.mrbasketball.net/instuff>.