

# تأثير استخدام تدريبات المنافسة وأثره علي تنمية مهارة التصويب لدي ناشئات كرة السلة

أ.د / احمد سلامة صابر(\*)

حبيبة وحيد عزت محمد (\*\*)

نظراً للتطور الهائل فى الخطط الهجومية وزيادة أطوال اللاعبين الأمر الذى يبرز أهمية المهارات الهجومية مثل التصويب ( بالإضافة إلى طبيعة الناحية القانونية للمرحلة السنية تحت ١٤ سنة العينة قيد البحث ، وقد لاحظت الباحثة أن الطريقة التى يتم بها التدريب على المهارات الهجومية التصويب لهذه المرحلة يعتمد على الطريقة التقليدية التى تعتمد على التنمية الفردية للأداء المهارى وذلك فى أشكال الاصطاف والتكوينات المدرجة فى أشكال محدودة ، وترى الباحثة أن إستخدام تدريبات المنافسة لتنمية المهارات الهجومية يعد أسلوباً مناسباً لتدريب هذه المرحلة السنية بما يتفق مع القواعد الاسترشادية التى يقرها الإتحاد المصرى لكرة السلة للاعبى المرحلة السنية تحت ١٤ سنة . البحث الي التعرف علي: تأثير استخدام تدريبات المنافسة بعض القدرات الهجومية للاعبات تحت ١٤ سنة . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث . مجتمع وعينة البحث: يُمثل مجتمع البحث لاعبات كرة السلة تحت ١٤ سنة بمحافظة الغربية المسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم ٢٠٢١/٢٠٢٢. وسائل جمع البيانات : قياس معدلات النمو - الإختبارات البدنية المناسبة لعينة البحث - الإختبارات المهارية المناسبة لعينة البحث - وتوصلت الباحثة الي : أن استخدام تدريبات المنافسة له أثر علي تنمية بعض القدرات الهجومية للاعبات تحت ١٤ سنة .

- الكلمات الدالة : تدريبات المنافسة

(\*) استاذ كرة السلة بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب- كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(\*\*) باحثة بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

# **The impact of the use of competition training on the development of the shooting skills of basketball starters**

**Prof. Dr. Ahmed Slama saber  
Habibah Wahid Izzat Muhammad.**

Because of the huge evolution of offensive plans and the increasing length of players, which highlights the importance of offensive skills such as targeting) In addition to the nature of the legal nature of the Sunni stage under 14, the sample in question, the researcher noted that the way in which offensive skills are targeted for this stage depends on the traditional method of individual development of skilled performance in the forms of lineups and formations in limited formats. The researcher considers that the use of competition training to develop offensive skills is an appropriate method for training this Sunni phase in accordance with the standard. I.D. search: The impact of the use of competition training is some of the offensive capabilities of under - 14 players. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research. Community and sample research: The research community represents under-14 basketball players in the province of Western, registered with the Egyptian Basketball Federation for the 2021/202222 season.

Words for- competition training

المقدمة ومشكلة البحث :

يذكر " أبو العلا أحمد عبد الفتاح " (٢٠١٢م) أن تخطيط التدريب الرياضي أمراً ضرورياً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمة من أجل الوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العليا في النشاط الرياضي التخصصي. (١ : ٥٧)

ويعتبر التدريب الرياضي الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية والقائمة على استخدام التدريبات بهدف تنمية مكونات الإعداد البدني والمهاري والخططي اللازم لتحقيق أعلى مستوى ممكن في الرياضة ، ويؤكد (روبرت كينيدي RobertKennedy ، ٢٠١٠م : ١٧ ) على اختيار طرق متعددة للتدريب الرياضي وأيضاً أساليب متعددة لتشكيل حمل التدريب وفترات الراحة ، والتركيز على نواحي بدنية ومهارية ونفسية محددة لكل رياضة .

وأصبحت كرة السلة الآن وفي كثير من دول العالم المنافس الأول لكرة القدم من حيث إجتذاب أكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين ، وذلك لما تتميز به اللعبة من إيقاع سريع ومناورات متواصلة ومستمرة بين الهجوم والدفاع طيلة أشواط المباراة ، ولقد تطورت كرة السلة عالمياً في الآونة الأخيرة تطوراً واضحاً وملموساً ظهر لكل من تابع نشاط اللعبة في البطولات العالمية والدورات الأولمبية. (٢ : ١٩ )

ويؤكد " مفتي إبراهيم حماد " (٢٠١٠) على أن تدريبات المنافسة أحد أهم الوسائل الحديثة التي يمكن للمدرب من خلالها الارتقاء بقدرات لاعبيه البدنية والمهارية والخططية وذلك إذا ما تم وضع هذا النوع من التدريبات في إطار برنامج مقنن ومدروس. (١٦ : ٢٥).

كما يري " حسن أبو عبدة " (٢٠١٥م) أن تدريبات المنافسة تعد وسيلة هامة للارتقاء بالنواحي الهارية والخططية للاعبين وذلك لما تحمله من واقعية في أداء لاعبي كرة القدم قد تتطابق مع الكثر من المواقف التي تحدث أثناء المباريات. (٥ : ١١٦)

ويوضح (محمد سمير سويدان ، ٢٠١١ : ١٤ ) الى أن الوصول إلى المستويات التنافسية الراقية يتطلب المزيد من التدريبات المتقدمة على كل المهارات الفردية والجماعية وعلى التشكيلات الخططية المتنوعة (هجومياً ودفاعاً) وذلك لأن فريق كرة السلة المتفوق هو الذي يستطيع أداء المهارات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط و التصويب نحو السلة بدقة وسرعة وأن

يتحركوا بالكرة بخفه وتحكم مع إجادة المهارات الدفاعية إذ تشكل المهارات قدرة اللاعبين على اللعب بوصفه فريقاً وأحد هجومياً ودفاعياً.

وتشير " **فريال عبد الفتاح** " (٢٠١٠م) إلي 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 . ( ١١ : ١٨٠ )

ولذا ترى " **سمر مصطفى حسين أحمد نقلا عن لارى الكسندر** " (٢٠٠٣ م) أن تمارين المنافسة من أهم التمارين التي ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة العالية بحيث تؤدي تحت مختلف الظروف.( ٨ : ١٦ )

ويؤكد " **على السيد ربحان** " (٢٠٠٧م) بان هذا النوع من التمارين يخدم المجموعات العضلية العاملة فقط في الأداء الحركي حيث يكون ذلك في نفس اتجاه العمل العضلي المستخدم في اداء الحركات .(٩) ومن هنا أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفاعلة في تأسيس وإعداد النشئ ورفع مستواهم مهاريا وفنيا لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة.( ١٢ : ٢٦ )

ويضيف ( **هيل ويسيل HalWessel** ، ٢٠١١ : ١٨ ) أن أكثر الطرق فاعلية لتطوير مهارات كرة السلة هي التدريب على تنفيذ المهارات بشكل قريب للمنافسة .

تعد مهارة **التصويب** من أهم مهارات كرة السلة ، وبلا شك الأكثر إمتاعاً للاعبين ، وهو إحدى 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 التعلم الثابت لن يفكر اللاعبون في تصويباتهم ولكن سيؤدونها بطريقة تلقائية . ( ٧ : ١٥ )

ويري **حسن يحي إسماعيل** (٢٠١٣م) أن مهارة التصويب تعتبر من أهم المهارات في كرة السلة التي يجب إجادتها من جميع أعضاء الفريق باعتبارها المرحلة النهائية لجميع خطط اللعب ، والحركات الخداعية لمجهودات اللاعبين أثناء الهجوم .( ٤ )

ويذكر أحمد مصطفى شبل (٢٠١٠م) أن المهارات الأساسية الهجومية تلعب دورا كبيرا وفعالاً في تحديد نتيجة المباراة ، حيث يعتبر الفريق الفائز هو الذي يحرز عدد أكبر من النقاط في سلة الفريق المنافس. ويتوقف هذا على مدى نجاح المهارات الأساسية الهجومية (المحاورة - التصويب التمرير). (٣ : ١٥)

أن تخطيط برنامج تدريبي للأداء البدني والفني بأسلوب المنافسة لناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة يعتمد على الشمول والتكامل في التخطيط العلمي والعملية ، وهو السبيل لرفع مستوى الناشئة وتقديمه خلال تلك المرحلة السنوية وزيادة مقدرتها على تنفيذ خطط اللعب مستقبلياً بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب التنافسية ولهذا يتضح أهمية البحث والحاجة إليه في توجيه وترشيد عملية التدريب أسهماً في وضع أساس علمي يستند إليه القائمون بالتدريب للارتقاء بمستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة، ومن خلال قيام الباحثات بالبحث المرجعي وإستناداً إلي خبرتها كمدرسة في قطاع الناشئات اتضح ضعف مستوى بعض المهارات الهجومية لدي ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة وهذا ناتج عن استخدام الطريقة التقليدية في تعليم المهارات الهجومية لذا كان لا بد من تحسينها لدي الناشئات، ولقد اختارت الباحثة فئة الناشئات لغرس الأسس الصحيحة والطرق المثالية للمهارات الهجومية من خلال إستخدام تدريبات المنافسة وأثرها علي تنمية مهارة التصويب للاعبات تحت ١٤ سنة ، وبذلك يمكن الحصول على نتائج إيجابية.

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات المنافسة وأثرها علي تنمية مهارة التصويب للاعبات تحت ١٤ سنة .

#### فروض البحث :

- توجد فروض داله إحصائياً بين متوسطات قياسات البحث (القبلية - البعدية) في مستوى أداء مهارة التصويب قيد البحث لناشئات كرة السلة، ولصالح القياس البعدي.

#### مُصطلحات البحث :

## ١ . التدرّيبات التنافسية Competitive Practices :

هي " التمرينات ذو مجهود شديد أشبه بما يحدث بالمنافسة الرياضية من تحركات وواجبات كل لاعب في مناطق لعب مختلفة لمجموعة من اللاعبين " ( ١٣ ) :

(٦١٥) .

### الدراسات السابقة :

١- دراسة " أحمد مصطفى شبل " (٢٠١٠) (٣) عنوان الدراسة " تأثير تدريبات المنافسة علي تنمية بعض المهارات الهجومية لدي ناشئي كرة السلة " ، تهدف الدراسة إلى " تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البدنية وتدرّيبات المنافسة لمعرفة تأثيره علي المهارات الهجومية لناشئي كرة السلة " ، المنهج المستخدم " استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وبعدي ، عينة البحث ( ٢٠ ) لاعب من لاعبي كرة السلة بنادي طنطا الرياضي أعمار ( ١٢-١٤ ) سنة ، وكانت من أهم النتائج أن معدل التحسن في القدرات الهجومية كان أكبر من معدل التحسن في القدرات البدنية ، كما ، أن البرنامج التدريبي أدي إلي تحسن بعض القدرات البدنية والمهارية ، كما كانت أعلى معدلات التحسن في المهارات الهجومية كانت مهارة التصويب من مسافات بعيدة حيث بلغت نسبة التحسن ٣٦% ، وكانت أقل نسبة تحسن في مهارة المحاوره حيث بلغت نسبة التحسن ٢١% .

٢- دراسة " رولاند فان دين وآخرون Roland Van Den et al. " (٢٠١٢) (١٩) عنوان الدراسة " تأثير استخدام برنامجين تدرّيبين مختلفين بنفس شدة الاداء علي قوة وسرعة التصويب للاعبين كرة الماء " ، تهدف الدراسة إلى " التعرف علي تأثير استخدام برنامجين تدرّيبين مختلفين بنفس شدة الاداء علي قوة وسرعة التصويب للاعبين كرة الماء " ، المنهج المستخدم " استخدم الباحثون المنهج التجريبي عينة البحث ( ٣٠ ) لاعب كرة ماء ، وكانت من أهم النتائج فاعلية استخدام برنامجين تدرّيبين مختلفين بنفس شدة الأداء في تحسين قوة وسرعة التصويب للاعبين كرة الماء .

٣- دراسة " محمد محمود محمد " (٢٠١٤) (١٥) عنوان الدراسة " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات التنافسية في تنمية الداءات الهجومية لدي ناشئي كرة القدم الخماسية " ، تهدف الدراسة إلى " التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات التنافسية في تنمية الداءات الهجومية لدي ناشئي كرة القدم الخماسية " ، المنهج المستخدم " استخدم الباحث المنهج

التجريبي **عينة البحث** ( ٣٠ ) ناشئ كرة قدم خماسيه ، وكانت من أهم النتائج تؤثر التمرينات التنافسية تأثيراً إيجابياً علي مستوى الاداءات المهاريّة الهجومية لدي ناشئي كرة القدم الخماسية .

٤- دراسة " حسين عبد الكريم جعفر " ( ٢٠١٨ ) ( ٦ ) **عنوان الدراسة** " تأثير التدريبات التنافسية علي الارتقاء بالاداء المهاري الهجومى لمركز اللعب في كرة اليد " ، تهدف الدراسة إلى التعرف علي تأثير التدريبات التنافسية علي الارتقاء بالاداء المهاري الهجومى لمركز اللعب في كرة اليد " ، المنهج المستخدم " استخدم الباحث المنهج التجريبي **عينة البحث** ( ١٥ ) ناشئ كرة يد تحت ١٦ سنة ، وكانت من أهم النتائج فاعلية استخدام التدريبات التنافسية في تحسين مستوى الأداء المهاري الهجومى لمركز اللعب في كرة اليد .

٥- دراسة " فالح فيصل عبد الله " ( ٢٠٢٠ ) ( ١٠ ) **عنوان الدراسة** " فاعلية استخدام التدريبات التنافسية علي مستوى أداء بعض الاداءات المهاريّة لناشئي الكرة الطائرة بدولة الكويت " ، تهدف الدراسة إلى التعرف علي فاعلية استخدام التدريبات التنافسية علي مستوى أداء بعض الاداءات المهاريّة لناشئي الكرة الطائرة بدولة الكويت " ، المنهج المستخدم " استخدم الباحث المنهج التجريبي **عينة البحث** ( ١٢ ) ناشئ كرة طائرة تحت ١٩ سنة ، وكانت من أهم النتائج فاعلية استخدام التدريبات التنافسية في تحسين مستوى أداء بعض الاداءات المهاريّة لناشئي كرة الطائرة .

#### إجراءات البحث :

#### أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وذلك نظراً لمُناسبته لطبيعة وأهداف البحث، حيث اعتمدا على التصميم التجريبي للقياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية.

#### ثانياً : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية) بالطريقة العمدية من ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة من نادي ماتريكس الرياضي ، حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية (١٦) ناشئة ، كما استعانت الباحثة بعدد (١٢) ناشئة كرة سلة من لاعبي نادي طنطا الرياضي الرياضي لإجراء الدراسات الاستطلاعية، حيث كان توزيعهم على النحو التالي : (٦) ناشئات كرة سلة تحت ١٤ سنة يمثلوا المجموعة غير المُميزة، (٦) ناشئات كرة سلة

تحت ١٤ سنة يمثلوا المجموعة المميزة، وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

### ١ . اعتدالية بيانات عينة البحث :

قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية بيانات عينة البحث والبالغ عددهن (١٦) ناشئة في متغيرات النمو : (السن - الطول - الوزن) ، مهارة المحاورة قيد البحث، وذلك ما يوضحه جدول (١).

جدول (١)  
الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات  
ن=١٦

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٢.٤٥٦	١٢.٥٠٠	٠.٢٢٩	١.٦٣٤-	٠.١٦٧-
٢	طول	سم	١٥٥.١١٣	١٤٥.٥٠٠	٤.٢٣٢	١.٢٥٠-	٠.١٥٧-
٣	الوزن	كجم	٤٩.٦٢٥	٥٠.٤٠٠	٣.٠١٧	٠.١٦٩-	٠.٣٣١-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣.٠٠٠	٣.٩٠٠	١.٦٥١	١.٣٤٢-	٠.٠٠٠
	الاختبارات المهارية						
١	إختبار عشر تصويبات سلمية ناجحة	ث	٣٢.١٨٨	٣١.٥٠٠	٥.٤٥٢	٠.٩٣٨-	٠.٣٢٩
٢	سرعة الاتزان للتصويب من القفز	ث	١٢.٣١٣	١٣.٠٠٠	٣.٥٣٩	٠.٣٨٢	٠.٧٦٤

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٦٤

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.١٠٦

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث 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

ثالثاً : وسائل وأدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة الوسائل والأدوات التالية لجميع البيانات :

١ . الأدوات والأجهزة :



- كرات كرة سلة .
- أقماع .
- ساعة رقمية . \* إختبارات مهارية .
- استمارة تسجيل أسماء و نتائج الإختبارات المهارية القبلية و لبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية و الضابطة و أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية .

## ٢ . الإختبارات المستخدمة :

### (أ) مُعدلات النمو :

- \* السن : بالرجوع إلى تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).
- \* الطول : تم قياسه بالرسناميتر، ووحدة القياس .. السننيمتر .
- \* الوزن : تم القياس بواسطة ميزان طبي، ووحدة القياس .. الكيلوجرام.

### (ب) استمارات جمع البيانات ونتائج الإختبارات : مرفق (١)

### (ج) إختبارات المهارات قيد البحث : مرفق (٢)

- \* إختبار عشر تصويبات سلمية ناجحة .
- \* سرعة الاتزان للتصويب من القفز .

### . رابعاً : الدراسات الاستطلاعية :

### ١ . الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم تنفيذها خلال الفترة من ٣ إلى ٢٢/١٠/٢٠٢١ على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قُسمت إلى مجموعتين .. المجموعة الأولى بلغ قوامها (٦) ناشئات كرة سلة تحت ١٤ سنة يمثلوا المجموعة غير المُميزة، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (٦) ناشئات كرة سلة تحت ١٤ سنة يمثلوا المجموعة المُميزة، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى عن التأكيد من :

- \* توافر المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- \* صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- \* تدريب المساعدين على كيفية تطبيق وتسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث.
- \* الأخطاء المُحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

## ١ . الدراسة الاستطلاعية الأولى :

### (أ) حساب معاملات الصدق للاختبارات قيد البحث :

تم حساب صدق اختبارات المتغيرات قيد البحث عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها عينة الدراسة الاستطلاعية التي قُسمت إلى مجموعتين .. المجموعة الأولى بلغ قوامها (٦) ناشئات كرة سلة تحت ١٤ سنة يمثلوا المجموعة غير المُميزة، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (٦) ناشئات كرة سلة تحت ١٤ سنة يمثلوا المجموعة المُميزة، والجدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين في اختبارات المتغيرات قيد البحث.

### جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المُميزة والمجموعة الغير مُميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث

$$n_1 = 2 = n_2 = 6$$

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المُميزة		المجموعة الغير مُميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	إختبار عشر تصويبات سلمية ناجحة	١.١٨٢	٢٧.٨٧٤	٢.٠٩٧	٣٥.٧٢٦	٧.٨٥٢	٧.٢٩٤	٠.٨٤٢	٠.٩١٧
٢	سرعة الاتزان للتصويب من القفز	٠.٧١٦	١١.٧٦٥	٠.٨٧١	١٥.١٦٢	٣.٣٩٧	٦.٧٣٦	٠.٨١٩	٠.٩٠٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا٢

من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف

من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط

من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي المجموعة المُميزة والمجموعة الغير مُميزة للاختبارات المهارية قيد البحث . كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية .

### جدول ( ٣ )

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية

$$n = 12$$

قيد البحث

م	الاختبارات المهارية	التطبيق	اعادة التطبيق	معامل
---	---------------------	---------	---------------	-------

الارتباط	ع±	س	ع±	س	
٠.٩٦٤	٢.٢٤٩	٣١.٧٦٥	٢.٥٦٤	٣١.٨٠٠	١ إختبار عشر تصويبات سلمية ناجحة
٠.٩٧٨	١.١١٤	١٣.٤٢٧	١.٢١٧	١٣.٤٦٣	٢ سرعة الاتزان للتصويب من القفز

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول ( ٣ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات  
المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات

## - خامساً : البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التنافسية وتأثيرها علي مهارة التصويب في كرة السلة قيد البحث :

### ١ . هدف البرنامج :

التعرف علي تأثير استخدام تدريبات المنافسة وأثرة علي تنمية مهارة التصويب لدي ناشئات كرة  
السلة .

### ٢ . الاسس التي علي اساسها يتم إستخدام الفيديوهات المستخدمة :

- تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها .
- مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث .
- تحديد المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة .
- تحديد تدريبات المنافسة للمهارات الهجومية قيد البحث.
- تحديد محتوى الوحدات التدريبية وأزمنتها .
- تحديد الفترات الزمنية للبرنامج والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة .
- تحديد طرق التدريب المستخدمة.
- مراعاة مبادئ التدريب ( الخصوصية - الحمل الزائد - التكيف - التدرج . )

## سادساً : التجربة الأساسية :

تم تنفيذ القياسات، حيث تم مراعاة توحيد الظروف أثناء إجراء القياسات (القبلية – البينية - البعدية)، وجاء ذلك طبقاً للخطة الزمنية الموضحة بالجدول (٤).

### جدول (٤)

خطة تطبيق تجربة البحث والقياسات القبلية والبينية والبعدية

الخطة	اليوم	التاريخ	محاور التنفيذ
	الاحد	٢٠٢١ / ١٠ / ٢٢	قياس المهارات الأساسية
بداية تطبيق برنامج قيد البحث الاحد ٢٠٢١ / ١٠ / ٢٤ م			
	الاحد	٢٠٢١ / ١٠ / ٢٤	قياس المهارة قيد البحث
قياسات البينية قيد البحث الجمعة ٢٠٢١ / ١١ / ١٢ م			
	الجمعة	٢٠٢١ / ١١ / ١٢	قياس المهارة قيد البحث
نهاية تطبيق برنامج القدرات التوافقية قيد البحث الثلاثاء ٢٠٢١ / ١١ / ٢٤ م			
	الثلاثاء	٢٠٢١ / ١١ / ٢٤	قياس المهارة قيد البحث

## سابعاً : المُعالجة الإحصائية :

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعالجة البيانات واستعاننا بالأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، مُعامل الالتواء اختبار (ت)، مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون، مُعامل الارتباط المُتعدد، نسب التحسن بواسطة النسبة المئوية، وقد ارتضت الباحثة مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥).

## عرض ومناقشة النتائج :

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبيني والبعدى لدى مجموعة البحث فى الاختبارات المهارية

ن=١٦

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطا ت	القياس البعدي		القياس البيئي		القياس القبلي		الاختبارات المهارية
						ع±	س	ع±	س	ع±	س	
مرتفع	٢.١٨٩	٢٠.٥٢٤	٨.١٦٧	٠.٨٣٤	٦.٨١٢	٤.٣٨٤	٢٦.٣٧٦	٤.٩٢٣	٣٠.٢٦٥	٥.٥٥٢	٣٣.١٨٨	١ إختبار عشر تصويبات سلمية ناجحة
مرتفع	٢.٤٥٣	٢١.٧٦١	٨.٣٧٢	٠.٣٧٢	٣.١١٥	٣.٦٣٢	٣.٤٣٩	٣.٤٣٩	٩.٢١١	٣.٤٣٩	١٤.٣١٣	٢ سرعة الاتزان للتصويب من القفز

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٥٣

مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع يتضح من جدول (٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبيئية والبعديّة لدى مجموعة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٨٢٠ الى ٨.٣٧٢) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٠.٥٢٤% الى ٢١.٧٦١%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢.١٨٩ الى ٢.٤٥٣) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

وبعد إجراء البرنامج تبين وجود نسب تحسن في مهارة التصويب بنسبة ٢٠.٥٢% مع تحقيق نسبة تحسن لمهارة الاتزان للتصويب من القفز قيد البحث بنسبة تحسن وصلت إلي ٢١.٧٦% ، مما يدل علي تأثير استخدام تدريبات المنافسة وتحسن مستوي أداء مهارات التصويب قيد البحث والذي يعزى إلي إستجابة لدي ناشئات وتري الباحثة أن هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي والأثر الكبير إلي إستخدام تدريبات المنافسة ، والذي بدوره:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المنافسة أدى الى تحسن بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب بنسبة تراوحت ما بين (٨.٢٠ الى ٨.٣٧٢) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٠.٥٢٤% الى ٢١.٧٦١%)
- معدلات التحسن في المهارات الهجومية كانت أكبر من معدلات التحسن في القدرات البدنية قيد البحث.

وتري الباحثة أن نسبة التحسن في المهارات قيد البحث والتي حدثت تعود إلي تأثير إستخدام تدريبات المنافسة في تحسين الأداءات الهجومية لصالح القياس البعدي

والذي تم إعداده بشكل جيد، بحيث يقوم بتبسيط المهارة وتحليلها، بحيث يمكن للناشئة أن يحدث عملية تغذية راجعه لكل جزئية، وبالتالي يؤدي المهارة بالشكل المطلوب.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من حسين عبد الكريم جعفر (٢٠١٨) فالح فيصل عبد الله (٢٠٢٠) محمد محمود محمد (٢٠١٤) والتي أظهرت جميعها فاعلية كبيرة لإستخدام تدريبات المنافسة وأثرها علي مهارة التصويب في كرة السلة .

## . الاستخلاصات والتوصيات :

### . أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي ..  
وتوصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- إستخدام تدريبات المنافسة كأسلوب لتنمية أداء المهارات الهجومية في كرة السلة.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المنافسة أدى الى تحسن بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب بنسبة تراوحت ما بين (٨.٢٠ الى ٨.٣٧٢) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٠.٥٢٤% الى ٢١.٧٦١%)
- ٣-توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات والبعديّة في اختبارات المحاورّة قيد البحث لناشئات كرة السلة، ولصالح القياسات البعديّة.

### . ثانياً : التوصيات :

- في ضوء عينة البحث واستناداً إلى ما تشير إليه النتائج .. تمكنت الباحثة من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال كرة السلة، وذلك على النحو التالي :
- الاسترشاد بالأسس العلمية لبناء البرنامج في تصميم برامج تدريبية مشابهة للأداءات البدنية والمهارية في المراحل السنية المختلفة
  - الإهتمام بوضع البرامج التدريبية بتدريبات المنافسة في المراحل السنية المختلفة .
  - استخدام البرنامج التدريبي لأسلوب المنافسة عند تنفيذ برامج التدريب للناشئين.
  - الإهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة السلة .

- الاهتمام بالألعاب الصغيرة والمباريات المصغرة لوضع اللاعبين فى مواقف تشبه المباريات الرسمية .
- ضرورة تطبيق برامج التدريب المخططة على أسس علمية سليمة لمختلف المراحل السنية لناشئ كرة السلة.
- التأكيد على أهمية التدريبات التنافسية عند التدريب على أنواع المهارات الهجومية المختلفة فى كرة السلة والخاصة بكل مرحلة سنية.
- إجراء دراسات مرتبطة بالتدريبات التنافسية فى المهارات الدفاعية فى كرة السلة.

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح
  ٢. أحمد أمين فوزي، محمد عبد العزيز سلامة
  ٣. أحمد مصطفى شبل
  ٤. حسن يحيى إسماعيل
  ٥. حسن السيد أبو عيدة
  ٦. حسين عبد الكريم جعفر
  ٧. زيدان مصطفى محمد
  ٨. سمير مصطفى حسين
  ٩. علي السيد ریحان
  ١٠. فالح فيصل عبد الله
- التدريب الرياضي المعاصر ، دار الفكر العربي القاهرة ٢٠١٢م .
- كرة السلة للناشئين ، ط ٣ ، الفنية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٠م .
- تأثير تدريبات المنافسة على تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠١٠م .
- أثر توظيف الفيديو التفاعلي لتحسين مهارة التصويب في كرة السلة لدى اللاعبين الناشئين بمحافظة غزة ( رسالة ماجستير غير منشورة ) جامعة الأزهر، غزة ، ٢٠١٣م .
- الاعداد البدني للاعبى كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر الاسكندرية ، ٢٠١٥ م .
- تأثير التدريبات التنافسية علي الارتقاء بالاداء المهاري الهجومي لمركز اللعب في كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٨م .
- كرة السلة للمدرب والمدرس ، القاهرة ، مصر ، دار الفكر العربي ٢٠٠٨م .
- تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء فى رياضة المبارزة ، رسالة ماجستير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .
- ثقافة اللياقة البدنية للبنين، المكتبة العصرية للنشر، المنصورة. ٢٠٠٧م.
- فاعلية استخدام التدريبات التنافسية علي مستوي أداء بعض الاداءات المهارية لناشئى الكرة الطائرة بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير



- منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين جامعة  
بها ، ٢٠٢٠ .
- ١١ . فريال عبد الفتاح : كرة السلة قانون - تاريخ - لياقة - مهارات - خطط -  
تدريبات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٠ م .
- ١٢ . محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى القاهرة ،  
٢٠٠١ م
- ١٣ . محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط ٢ ، مكتبة  
الفضلي ، بغداد ، العراق ، ٢٠١٥ .
- ١٤ . محمد سمير سويدان : دراسة الأداءات الحركية الهجومية للاعبين الارتكاز الناشئين في  
كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١١ م .
- ١٥ . محمد محمود محمد : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات التنافسية في تنمية الاداءات  
الهجومية لدي ناشئي كرة القدم الخماسية ، رسالة ماجستير ، كلية  
التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٤ م .
- ١٦ . مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الاعداد البدنى والخططي للعبى كرة القدم  
دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٠ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

17. **Robert Kennedy** : Circuit training, University of Cambria **Online**,  
2010<http://college.ch/robot>
18. **Hal Wissel** **Basketball Steps to Successfully Activity Series**  
**Human Kinetics Publishers**، U.S.A,2011
19. **Roland Van Den , Luis Sanchez & Julio Martins** **Effects of two different training programs with same workload on throwing velocity by experienced water polo players** , Perceptual & Motor Skills: Motor Skills & Ergonomics,2012.