

تأثير تدريبات حلقة بدون لوحة على دقة تصويب الرمية الحرة لناشئات كرة السلة

أ.د/ احمد سلامة صابر(*)

أ.د/ هيد احمد عاشور(**)

هدير فوزى مصطفى خلف(***)

مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد عصرنا الحديث تطوراً كبيراً وسريعاً في شتي مجالات الحياة ، ويحظى التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات والانجازات التي لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة لبحث وتخطيط علمي سليم وإستعمال مختلف العلوم والمعارف من قبل الكثير من الباحثين والخبراء والمختصين في مجال التعلم والتدريب لإيجاد أفضل الوسائل التعليمية وإنجاحها لتعلم وتطوير المهارات الحركية المختلفة.

ويذكر " هاني السيد " (2019م) أن كرة السلة تعتبر من أسرع الألعاب من حيث الهجوم والدفاع حيث يجب علي الفريق أن يخرج الكرة من المنطقة الخلفية إلي المنطقة الامامية خلال 8 ثوان زلاً يتجاوز زمن الهجمة كاملة 24 ثانية ، ويجب أن يمتاز لاعبيها باللياقة البدنية المرتفعة ولها طبيعة أداء مختلفة عن غيرها من الرياضات حيث أن لها متطلباتها المهارية والبدنية والخطئية والنفسية والعقلية والفسولوجية التي تميزها عن غيرها من الرياضات ويجب علي الناشئين إتقان تلك المهارات والجوانب للوصول إلي المستويات العليا.(14: 1)

ويري " مدحت صالح " (2017م) أن عالم كرة السلة مثالاً للرياضات ذات الايقاع السريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم إلي الدفاع ، ومن الدفاع إلي الهجوم بسرعة شديدة ، وهي لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدون كرة ، ويتميز الأداء في كرة السلة بالانطلاقات الفجائية السريعة سواء بالكرة أو بدونها والتوقف غير المتوقع ، والوثب والدوران وتغيير الاتجاه والسرعة وإستخدام ألعاب الخداع وذلك وفقاً لأحداث المباراة وتحركات المنافسين وهذه المبادئ الأساسية للحركة توجد في كلا من المهارات الدفاعية والهجومية.(10: 55)

ويذكر " عاطف العدوي " (2012 م) أن الوسائل التدريبية إذا ما أحسن إنتقائها ووضع برامجها فإنها تزيد من دافعية اللاعبين نحو التعلم كما أنها تعمل علي تحسين الجوانب المهارية وتطور الجوانب البدنية والمرتبطة بالأداء المهاري ، وتمكن اللاعب من الاقتصاد في الزمن المخصص للتدريب في حالة

الجمع ما بين الأداء البدني والمهاري في نفس الوقت وتزيد من متعة وتشويق اللاعبين وبالتالي يزداد وقت اللاعب في الممارسة والتدريب .(6 : 19)

ويشير " حسن أبو عبدة " (2013م) أن الادوات والأجهزة المساعدة تعمل علي تنمية القدرات البدنية جنباً إلي جنب مع النواحي الفنية والمهارية ، وتساعد المدرب علي إعادة التمرين بنفس الظروف فإنها تمكن اللاعب إجادة المهارة بدقة.(3 : 160)

ويذكر " عبد الرحمن مدني وآخرون " (2022م) وتتمثل أهمية الحاجة لرفع مستوى لاعب كرة السلة الوظيفية في أن مباراة كرة السلة تحتاج من اللاعب القدرة علي الأداء بنفس الكفاءة طوال فترة المباراة ، حيث يتعرض فيها اللاعب لظروف تنافسية مختلفة بازلا جهداً خارقاً يتطلب كفاءة العديد من الأجهزة الحيوية خاصة الجهاز الدوري التنفسي والذي يجب تنميته والارتقاء به لتحسين القدرة علي الاستمرار في المجهود البدني في حالة وجود الأكسجين وفي حالة غياب الأكسجين مما يظهر لنا مدي الاستفادة من فاعلية تطبيق التدريبات من أجل أعداد اللاعب.(7 : 5)

ويذكر " أحمد فوزي " (2014 م) إلي أن أهمية التصويب في المباراة تتمثل في الاتي :

- يحدد التصويب نتيجة المباراة .
- يعمل التصويب علي زيادة ثقة اللاعب في نفسه بعد كل إصابة ناجحة
- التصويب الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل وفي نفس الوقت يثبط من عزيمة الفريق الآخر .
- يصعب الدفاع عن الفريق الذي يجيد أفرادة التصويب ويكون مهدد للخصم طوال المباراة .
- المصوب الماهر هو أخطر لاعبي الفريق وأكثرهم إنتزاعاً لإعجاب الجماهير .
- تزداد أهمية التصويب لإحتساب بعض الاصابات بثلاث نقاط.
- كلما زادت للفريق فرص التصويب زادت بالتالي فرصة الفوز بالمباراة .
- اللاعب الذي يشتهر بدقة التصويب يسهل عليه خداع الخصم بالتصويب والهروب منه .(1 : 25)

ويشير " طارق الحجية " (2023م) أن التصويب من اهم المهارات الهجومية التي يجب ان يجيدها ويتقنها جميع لاعبي هذه الفعالية وبمراكزه المختلفة وبدرجة عالية من الدقة والتركيز وبجميع انواعه من الثبات والقفز والسلمي والقريب والبعيد كما هو المبدأ الأساسي والأكثر أهمية بين المهارات الأساسية الأخرى إذ إن نتيجة المباراة تتحدد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها أحد الفريقين في سلة الفريق المنافس، وعليه يجب أن يتقن اللاعب جميع المهارات الأساسية ، ولذلك على المدربين تركيز الاهتمام على هذه المهارة على وفق جميع المراحل العمرية لما لها من تأثير إيجابي في نتيجة المباراة، وهو الغرض من مباريات لعبة كرة السلة إصابة الهدف مرات أكثر من الفريق المضاد. (5 : 5)

من خلال ملاحظة الباحثين من خلال عملهم في تدريب كرة سلة مع الناشئات لوحظ قصور في أداء الناشئة عند أداء مهارة دقة التصويب ، ونظرا للتطور الهائل في استخدام أدوات تدريب مساعده وطرق التدريب الحديثة بالإضافة إلى طبيعة الناحية القانونية للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة (العينة قيد البحث) والتي تتطلب أن تؤدي المباراة كاملة بأسلوب الدفاع رجل لرجل ، فقام الباحثين بالبحث علي وسائل تدريبية مساعدة في تنمية التصويب وجدت أن إستخدام حلقة بدون لوحة تساهم في تحسين مساوي التصويب من خلال الرجوع إلي الدراسات السابقة مثل دراسة كُـلّ من " قصي مجلي ؛ " مازن الحسني"(2022م)(25)، " بشار عبد اللطيف هاتفBasher.abdullatef.Hatif(2022م)(15)، " نجاح عبد الحسن عوفي ؛ بشار عبد اللطيف العبودي (2021م)(11) أكدوا أن الأدوات المساعدة تساهم في تحسين مهارة التصويب .

وقد لاحظ الباحثين أن الطريقة التي يتم بها التدريب على مهارة دقة التصويب لهذه المرحلة يعتمد على الطريقة التقليدية والتي تعتمد على التنمية الفردية للأداء المهارى وذلك في أشكال الاصطفاف والتكوينات المدرجة في أشكال محدودة ، ويرى الباحثين أن إستخدام تدريبات حلقة بدون لوحة ومعرفة أثرها على دقة تصويب الرمية الحرة لناشئات كرة السلة يعد مناسباً لتدريب هذه المرحلة السنوية أسلوباً بما يتفق مع القواعد الاسترشادية التي يقرها الإتحاد المصري لكرة السلة للاعبى المرحلة السنوية تحت ١٤ سنة، مما دفع الباحثين

إلى التعرف علي تأثير تدريبات حلقة بدون لوحة على دقة تصويب الرمية الحرة لناشئات كرة السلة قيد البحث .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف علي تأثير تدريبات حلقة بدون لوحة بعض المتغيرات البدنية و دقة تصويب الرمية الحرة لناشئات كرة السلة.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القبالية - البعدية) للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب لدي ناشئات كرة السلة (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القبالية - البعدية) للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب لدي ناشئات كرة السلة (عينة البحث) لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية و الضابطة في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب لدي ناشئات كرة السلة (عينة البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

الدراسات المرجعية :

- 1- دراسة هاني عبد الغني طالبة ؛ محمد أحمد همام ؛ محمود عبد الرحيم الزهري(2022م)(13) بعنوان " تأثير تدريبات قوة عضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي دقة التصويب من أسفل السلة لدي ناشئ كرة السلة " ، يهدف البحث التعرف علي تأثير تدريبات قوة عضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي دقة التصويب من أسفل السلة لدي ناشئ كرة السلة، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي ، عينة البحث تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة السلة تحت 16 سنة من ناشئ نادي الشبان المسلمين وعددهم (20)لاعب ، وأسفرت أهم النتائج البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات قوة عضلات المركز أدي إلي تحسين القوة المميزة بالسرعة والتوازن والرشاقة (قيد البحث) ، البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات قوة عضلات المركز أدي إلي تحسين مستوي أداء مهارة التصويب من أسفل السلة (قيد البحث) من خلال الفارق بين القياسين القبلي والبعدي .

2- دراسة قصي فاضل مجلي ؛ مازن حسن الحسني (2022م) (8) بعنوان

" تأثير تمرينات باستخدام جهاز لتطوير دقة التصويب من الثبات للاعبي كرة السلة للأعمار تحت 14 سنة"، **يهدف البحث** التعرف علي تأثير تمرينات باستخدام جهاز الكتروني الغرض منه تطوير دقة التصويب من الثبات للاعبي كرة السلة للأعمار تحت 14 سنة، وإستخدم الباحثون **المنهج التجريبي** ، **عينه البحث** تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة بنادي الحي الرياضي ممن تقل أعمارهم تحت (14) سنة ، وأسفرت **أهم النتائج** ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية نتيجة إستخدام الجهاز الالكتروني .

3- دراسة بشار عبداللطيف هـاتف

Basher.abdullatef.Hatif (2022م) (15) بعنوان " تأثير الجهاز

المقترح على التحكم في حركة ذراع الرماية للاعبي كرة السلة الشباب"، **يهدف البحث** إعداد جهاز مساعد يحاول التحكم في حركة ذراع الرماية في القفز وضبط اتجاه الكوع والتعرف على تأثير استخدام هذه الأجهزة على تحسين دقة القفز والتسديد (الرمية الحرة) للاعبي كرة السلة الشباب، وإستخدم الباحث **المنهج التجريبي** ، **عينه البحث** وقد أجريت الدراسة على لاعبي كرة السلة بمدرسة بابل. عددهم الإجمالي (12) مقسم إلى مجموعتين متساويتين، وأسفرت **أهم النتائج** وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في التغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

4- دراسة نجاح عبد الحسن عوفي ؛ بشار عبد اللطيف العبودي

(2021م) (11) بعنوان " تأثير تمرينات خاصة باستعمال وسيلة مساعدة

في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبي كرة السلة الشباب"، **يهدف البحث** هدف البحث إلى تصميم وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب من القفز للاعبي كرة السلة الشباب وإلى إعداد تمرينات خاصة باستعمال وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب من القفز للاعبي كرة السلة الشباب، وإستخدم الباحثون **المنهج التجريبي** ، **عينه البحث** تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة في اللاعبين المسجلين في نادي الحلة الرياضي بواقع (18) لاعب ، وأسفرت **أهم النتائج** أن للوسيلة

المقترحة دور فعال في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب ، للتمرينات الخاصة بالوسيلة المساعدة دور فعال ومؤثر في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي ، بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والاخرى ضابطه بنظام القياس القبلي والبعدي ، وذلك لمناسبة لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئات كرة السلة تحت 14 سنة بمحافظة الغربية والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة خلال الموسم التدريبي 2023/2024م.

عينة البحث :

قام الباحثين بإختيار بالطريقة العمدية وبلغ عددها (20) ناشئة بنادى ماتريكس ومن المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبى وتم تقسيمهم إلي عدد(10) ناشئات مجموعة تجريبية ، وعدد(10) ناشئات مجموعة ضابطة ، بالإضافة الى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (16) ناشئة بنادى طنطا الرياضى من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .

عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم إختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الاساسية ، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من عدد (16) ناشئة كرة سلة تحت 14 سنة من نادي طنطا الرياضى بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي 2023/2024 م .

اعتدالية بيانات العينة:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي ، قام الباحثين بالتأكد من تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات والتي من الممكن أن تؤثر علي نتائج الدراسة مثل (معدلات دلالات النمو -الاختبارات التوافقية - التحركات الدفاعية ضد المحاورة) من خلال جدول (1) :

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث فى المتغيرات الاساسية

ن=20

إعتدالية البيانات

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفريط	الالتواء
معدلات دلالات النمو :							
1	السن	سنة/شهر	13.920	13.900	0.228	1.070-	0.198
2	طول	سم	140.500	140.500	2.065	1.253-	0.000
3	الوزن	كجم	40.350	40.000	1.814	1.451-	0.122
4	العمر التدريبي	سنة/شهر	3.050	3.000	0.605	0.189	0.012-
الاختبارات البدنية :							
1	الوثب العمودي	سم	30.650	30.500	2.796	1.159-	0.032
2	دفع الكرة الطبية زنة (3كجم) باليدين	سم	279.650	277.500	7.358	0.955-	0.279
3	كوبير 12 دقيقه جري ومشى	متر	2656.600	2661.000	94.155	0.409-	0.381-
4	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	درجة	6.450	6.000	1.050	0.496	0.752
5	الوقوف على مشط القدم	ث	55.950	56.500	3.103	2.119	0.571-
الاختبارات المهارية:							
1	تصويب الرمية الحرة	نقطة	17.200	17.000	2.215	0.987-	0.333

• الخطا المعياري لمعامل الالتواء=0.512

• حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 =1.004

يوضح جدول(1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين ($3 \pm$) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالى ، مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين في ضوء إجراءات التجانس بينهما ، وفقاً لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بالجدول(2).

جدول (2)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ $n=1$ $n=2$ $10=2$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			س	ع±	س	ع±				
معدلات دلالات النمو :										
	السن	سنة/شهر	13.940	0.222	13.900	0.245	0.040	1.216	0.383	0.707
	طول	سم	140.700	2.058	140.300	2.163	0.400	1.105	0.424	0.677
	الوزن	كجم	40.200	1.751	40.500	1.958	0.300	1.250	0.361	0.722
	العمر التدريبي	سنة/شهر	3.000	0.667	3.100	0.568	0.100	1.379	0.361	0.722
الاختبارات البدنية :										
	الوثب العمودي	سم	30.500	3.028	30.800	2.700	0.300	1.258	0.234	0.818
	دفع الكرة الطبية زنة (3كجم) باليدين	سم	279.200	7.927	280.100	7.141	0.900	1.233	0.267	0.793
	كوبلر 12 دقيقه جري ومشى	متر	2655.400	96.306	2657.800	97.145	2.400	1.017	0.055	0.956
	التصويب باليدعلي المستطيلات المتداخلة	درجة	6.300	0.949	6.600	1.174	0.300	1.531	0.629	0.538
	الوقوف على مشط القدم	ث	56.200	3.553	55.700	2.751	0.500	1.668	0.352	0.729
الاختبارات المهارية :										
	تصويب الرمية الحرة	نقطة	17.100	2.331	17.300	2.214	0.200	1.109	0.197	0.846

• قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05. ودرجتى حرية (19، 19) = 3.18 .

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.021 .

يوضح جدول (2) أن قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر فى جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تجانس مجموعتى البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أستخدم الباحثين لجمع البيانات الخاصة بالبحث الوسائل والأدوات والآتية :
إستمارات البحث :

- إستمارات البحث . مرفق (6)
 - إختبارات القدرات البدنية . مرفق (4)
 - الاختبارات المهارية . مرفق (5)
 - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياس .
- قام الباحثين بإستخدام إستمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث و إشتملت علي:
- البيانات الخاصة بالقياسات الاساسية لعينة البحث (الاسم - الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- رستاميتير .
- ميزان طبي .
- شريط قياس .
- ملعب كرة سلة .
- ساعة إيقاف .
- حواجز
- كرات سلة .
- سلة تصويب بدون - أقماع .
- لوحة .

الاختبارات المستخدمة في البحث :

(أ) القياسات الأساسية لعينة البحث :

- العمر الزمني : تم احتسابه لأقرب شهر وحدة قياسه (سنة / شهر) .
- الطول : تم قياسه لأقرب سم بإستخدام مقياس الطول ووحدة قياسه (سم) .
- الوزن : تم قياسه لأقرب كجم بإستخدام الميزان الطبي وحدة قياسه (كجم) .
- العمر التدريبي : تم احتسابه لأقرب شهر وحدة قياسه (سنة / شهر) .

(ب) الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية :

جدول(3)

الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية

م	إسم الاختبار	المراد قياسه	وحدة القياس
1-	الوثب العمودي (لسارجنت)	قياس القدرة العضلية للرجلين .	سم
2-	دفع الكرة الطبية زنة (3كجم) باليدين	قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين .	سم
3-	كوبر 12 دقيقه جري ومشى	قياس القدرة الهوائية (قياس كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي) .	متر
4-	التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	قياس دقة التصويب .	درجة
5-	الوقوف على مشط القدم	قياس التوازن الثابت .	ث

(ت) الاختبارات الخاصة بالمتغيرات المهارية :

جدول(4)

الاختبارات الخاصة بالمتغيرات المهارية

م	إسم الاختبار	المراد قياسه	وحدة القياس
1-	تصويب الرمية الحرة .	قياس التصويب من 5 مناطق .	نقطة

جدول (5)

النسبة المئوية للمسح المرجعي للقدرات البدنية الخاصة لناشئات كرة السلة تحت 14 سنة

م	القدرات	النسبة المئوية
1.	القدرة العضلية للرجلين	% 100
2.	القوة القصوي	%30
3.	القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين	% 90
4.	التحمل الدوري التنفسي	%90
5.	السرعة الانتقالية	% 50
6.	تحمل قوة عضلات الرجلين	%50
7.	دقة الذراع	%100
8.	المرونة	%70
9.	الرشاقة	%60
10.	التوافق	%70
11.	التوازن	%90

يتضح من جدول (5) والخاص بالمسح المرجعي للقدرات البدنية فقد حدد الباحثين وبرأي السادة الخبراء نسبة مئوية قدرها (90%) فاكثر لقبول القدرات البدنية وبناءً عليه تم إختيار القدرات البدنية التي حصلت علي نسبة (90%) فاكثر وفق السادة السادة الخبراء.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثين بعمل دراسة استطلاعية الفترة من 15 /4/ 2024م إلي 18/4/ 2024م علي عينة قوامها (16) ناشئة من ناشئات كرة السلة تحت 14 سنة من نادي طنطا الرياضي من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :

- التعرف علي الأدوات والجهزة المستخدمة في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والتأكد من صلاحيتها للأداء أثناء إجراء البحث .
- التأكد من مناسبة تدريبات القوة الوظيفية للمرحلة السنية .
- التأكد من تفهم الناشئات لطريقة أداء التدريبات .
- تدريب المساعدين علي طريقة تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج في الاستمارات لكل اختبار.
- الوصول إلي أفضل ترتيب لإجراء الاختبارات .

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- دقة إجراء تنفيذ البرنامج وتنظيم وتنسيق سير العمل أثناء التطبيق.

- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة وكذلك صحة بطاقات التسجيل .
 - تم الوصول إلى أفضل ترتيب لإجراء القياسات .
 - التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث .
 - تم التحقق من معاملات صدق وثبات الاختبارات المستخدمة.
- حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) :

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث $n=1$ $n=2$ $8=$

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ²	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
1.	الوثب العمودي	35.785	2.034	27.135	1.531	8.650	8.990	0.852	0.923
2.	دفع الكرة الطبية زنة (3ك) باليدين	307.580	9.746	264.620	6.287	42.960	9.800	0.873	0.934
3.	كوبر 12 دقيقه جري ومشى	2875.700	79.827	2354.900	58.423	520.800	13.929	0.933	0.966
4.	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	9.645	0.738	4.785	0.659	4.860	12.996	0.923	0.961
5.	الوقوف على مشط القدم	66.640	3.296	47.830	3.122	18.810	10.962	0.896	0.946

• قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.761

• مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا²

- 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 (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاستمارة على قوة تأثير و معاملات صدق عالية.

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث

ن=1=2=8

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ارتباط 2	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
1.	تصويب الرمية الحرة	21.350	1.236	14.480	1.165	6.870	10.701	0.891	0.944

حساب ثبات الاختبارات المهارية (قيد البحث) :

جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=16

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
1.	الوثب العمودي	31.460	2.476	31.485	2.811	0.984
2.	دفع الكرة الطبية زنة (3ك) باليدين	286.100	12.264	286.660	11.942	0.979
3.	كوبر 12 دقيقه جري ومشى	2615.300	84.423	2618.175	91.978	0.978
4.	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	7.215	0.934	7.230	0.867	0.986
5.	الوقوف على مشط القدم	57.235	4.121	57.700	3.894	0.981

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.497

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للتطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

جدول (9)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

الاختبارات المهارية قيد البحث

ن=16

م	الاختبارات المهارية	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
1.	تصويب الرمية الحرة	17.915	1.612	17.945	1.711	0.982

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (9) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للتطبيق للاختبار المهارى قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبار .

البرنامج التدريبي :**هدف البرنامج :**

هدف البرنامج إلي التعرف علي تأثير التدريب على حلقه بدون لوحه فى تحسين دقه التصويب من موقف الرمي الحره علي أن يكون :

- 1- مدة البرنامج التدريبي 12 أسبوع .
- 2- عدد مرات التدريب في الأسبوع (3) مرات .
- 3- زمن الوحدة التدريبية (60-120) دقيقة .

تخطيط البرنامج :

- اختيار تدريبات الإحماء والبرنامج والتهدة.
- راع الباحثين مبدأ الخصوصية والتدرج فى الحمل واستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي.
- استخدم الباحثين طرق التدريب المختلفة وهي: طرق التدريب الفترى (منخفض ومرتفع الشدة) وذلك عند وضع البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالمهارات قيد البحث.
- شدة الحمل من 50 - 90%.
- فترات الراحة البينية 90 - 240 ثانية أى راحة ايجابية غير كاملة
- التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي فى الحمل بزيادة عدد مرات التدريب (زيادة التكرارات) أو تقليل فترات الراحة البينية.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2024/4/29 وحتى يوم الأربعاء الموافق 2024/7/31 ولمدة (3) أشهر بواقع (12) أسبوع لعدد (3) وحدات تدريبية أسبوعية .

القياس القبلى :

قام الباحثين بإجراء القياس القبلى يوم الأربعاء الموافق 2024/4/24م إلي يوم السبت الموافق 2024/4/28م لإجراء إعتدالية بيانات عينة البحث واشتملت قياسات المستوى البدنى ومهارة التصويب لناشئات كرة السلة .

القياس البعدى :

قام الباحثين بإجراء القياس البعدى يوم الخميس الموافق 2024/8/1 م ، إلي يوم الأحد الموافق 2024/8/4م بنادي ماتريكس الرياضي بنفس الإجراءات التى تمت فى القياس القبلى .

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية

SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً واستعانت الباحثين الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- التقلطح .
- الالتواء .
- التجانس .
- قيمة (ت) .
- معامل إيتا² .
- معامل الصدق .
- التطبيق وإعادة التطبيق .
- معامل الارتباط .
- نسبة التحسن %.
- حجم التأثير .
- دلالة حجم التأثير .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية ن=10

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
1	الوثب العمودي	30.500	3.028	37.300	1.494	6.800	0.757	8.981	22.295	2.522	مرتفع
2	دفع الكرة الطبية زنة (3ك) باليدين	279.200	7.927	313.100	9.422	33.900	3.665	9.250	12.142	2.311	مرتفع
3	كوبر 12 دقيقه جري ومشى	2655.400	96.306	2955.500	103.211	300.100	34.100	8.801	11.301	2.172	مرتفع
4	التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	6.300	0.949	10.800	0.789	4.500	0.302	14.922	71.429	3.038	مرتفع
5	الوقوف على مشط القدم	56.200	3.553	69.600	3.978	13.400	1.121	11.954	23.843	2.756	مرتفع

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833 .

• مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع.

يتضح من جدول (10) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (8.981 إلى 14.922) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (11.869 % إلى 71.429 %) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (2.172 الى 3.038) وهي دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (11)

ن=10

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
1	الوثب العمودي	30.800	2.700	33.900	2.846	3.100	0.672	4.613	10.065	1.092	مرتفع
2	دفع الكرة الطبية زنة (3ك) باليدين	280.100	7.141	290.800	6.779	10.700	3.100	3.452	3.820	0.571	متوسط
3	كوبر 12 دقيقه جري ومشى	2657.800	97.145	2742.700	95.277	84.900	27.232	3.118	3.194	0.428	منخفض
4	التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	6.600	1.174	8.500	0.972	1.900	0.335	5.672	28.788	0.932	مرتفع
5	الوقوف على مشط القدم	55.700	2.751	63.300	2.830	7.600	1.684	4.513	13.645	0.877	متوسط

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$.

- مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع.

يتضح من جدول (11) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.118 الى 5.672) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (3.194 % الى 28.788 %) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.428 الى 1.092) وهي دلالات تراوحت ما بين المرتفعة و المتوسطة والمنخفضة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (12)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير لمتغير الاختبارات البدنية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن=10=2=1

م	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	±ع	س	±ع					
1	الوثب العمودي	37.300	1.494	33.900	2.846	3.400	4.295	12.230	2.275	مرتفع
2	دفع الكرة الطبية زنة (3ك) باليدين	313.100	9.422	290.800	6.779	22.300	5.764	8.322	2.367	مرتفع
3	كوبر 12 دقيقه جري ومشى	2955.500	103.211	2742.700	95.277	212.800	4.545	8.107	2.062	مرتفع
4	التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	10.800	0.789	8.500	0.972	2.300	5.513	42.641	2.916	مرتفع
5	الوقوف على مشط القدم	69.600	3.978	63.300	2.830	6.300	3.871	10.199	1.584	مرتفع

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833 .

• مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع.

يتضح من جدول (12) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (8.107 الى 42.641) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (7.257% الى 42.641%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (0.80) وقد تراوحت ما بين (1.584 الى 2.916) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة.

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغير الاختبارات المهارية ن=10

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
1	تصويب الرمية الحرة	17.100	2.331	21.900	1.912	4.800	0.381	12.612	28.070	2.983	مرتفع

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $1.833=0.05$.

- مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع.

يتضح من جدول (13) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (12.612) كما حققت نسبة تحسن مئوية (28.070) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (2.983) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغير الاختبارات البدنية ن=10

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
1	تصويب الرمية الحرة	17.300	2.214	18.500	1.314	1.200	0.317	3.782	6.936	0.478	منخفض

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $1.833=0.05$.

- مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع.

يتضح من جدول (14) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.782) كما حققت نسبة تحسن مئوية (6.936 %) كما حقق حجم التأثير قيم (0.478) وهى دلالات منخفضة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (15)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير لمتغير الاختبارات البدنية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن=1 ن=2=10

م	الاختبارات المهارية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±					
1	تصويب الرمية الحرة	21.900	1.912	18.500	1.314	3.400	4.397	21.134	1.778	مرتفع

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $1.833=0.05$.

• مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع.

يتضح من جدول (15) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (4.397) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة (21.134 %) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (0.80) وقد بلغت (1.778) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب لدى ناشئات كرة السلة (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

يتضح من جداول (10)، (13) وبالرجوع إلي جدول (10) يتضح دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (8.981 إلى 14.922) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (11.869% إلى 71.429%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (2.172 إلى 3.038) وهي دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

مما يوضح أنه في إختبار (الوثب العمودي) ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن 22.295% وكان ذو تأثير مرتفع ، وفي إختبار (دفع الكرة الطبية زنة (3ك) باليدين) ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن 12.142% وكان ذو تأثير مرتفع ، وفي إختبار (كوبر 12 دقيقه جري ومشى) ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن 11.301% وكان ذو تأثير مرتفع ، وفي إختبار (التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة) ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن 71.429% وكان ذو تأثير مرتفع ، وفي إختبار (الوقوف على مشط القدم) ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن 23.843% وكان ذو تأثير مرتفع .

ويتفق هذا مع ما توصل إليه الباحثين من نتائج مع نتائج دراسة كُـلِّ من "بشار عبد اللطيف هاتف Hatif Basher.Abdullateef" (2022م) (15) ، "هاني عبد الغني طلبة ؛ محمد أحمد همام؛ محمود عبد الرحيم الزهري" (2022م) (13)، "قصي فاضل مجلي؛ مازن حسن الحسني" (2022م) (8)، "تجاح عبد الحسن عوفي ؛ بشار عبد اللطيف العبودي" (2021م) (11)، "أحمد شادي النمر" (2015م) (2)

والتي أشارت نتائجها إلي تأثير إستخدام برنامج تدريبي علي المتغيرات البدنية وفق كل نشاط .

وبالرجوع إلي جدول (13) ودلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (12.612) كما حققت نسبة تحسن مئوية (28.070) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (2.983) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

مما يوضح أنه في إختبار (تصويب الرمية الحرة) ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن 28.070% وكان ذو تأثير مرتفع .

ويتفق هذا مع ما توصل إليه الباحثين من نتائج مع نتائج دراسة كُـل من "بشار عبد اللطيف هاتف Hatif Basher.Abdullateef" (2022م) (15) ، "هانى عبد الغنى طلبة ؛ محمد أحمد همام ؛ محمود عبد الرحيم الزهرى" (2022م) (13) ، "قصي فاضل مجلي؛ مازن حسن الحسني" (2022م) (8) ، "تجاح عبد الحسن عوفي ؛ بشار عبد اللطيف العبودي" (2021م) (11) ، "أحمد شادي النمر" (2015م) (2) والتي أشارت نتائجها إلي تأثير إستخدام برنامج تدريبي علي المتغيرات المهارية وفق كل نشاط .

ويُرجع الباحثين هذه النتائج الى إستخدام البرنامج التدريبى المقنن علمياً واستخدام والمطبق على المجموعة التجريبية والذي كان يحتوى على تدريبات بدنية ومهارية تم تقنينها برياضة كرة السلة ، وأيضاً الى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، بالإضافة الى فاعليات البرنامج التدريبى المقترح الذى يحتوى على العديد من التدريبات والتنوع في استخدامهما مع وضع الإختبارات ضمن الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبى ، وقد روعى في التصميم والتنفيذ لهذه التدريبات مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل الى الصعب .

ويشير كُـل من "هويمن وآخرون Hohmann,et,al (2017) أن تنمية القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس إلي جانب التكوين الجسمي يعمل علي تحقيق التنمية الشاملة المتزنة للرياضي من الناحية البدنية فينعكس ذلك علي تطوير والارتقاء

بالمهارات الفنية لأداء الواجبات الحركية والوصول إلي مستويات عالية خاصة في الرياضات التي تتميز بطبيعة خاصة. (16: 105)

ويضيف "فيت ميل وهيلاند Vet.Meil&Heland" (2017م) أن طريقة التدريب لتحسين الأداء يجب أن تكون مشابهة ميكانيكياً لطريقتها في المنافسة مع الوضع في الاعتبار أن جزء من التدريب أن يجب أن يتم في سرعة مماثلة لما يحدث في المنافسة ، حتي يؤدي التدريب إلي تطوير الأداء الذي يجمع بين فنية الاداء وسرعته ، وذلك باستخدام تدريبات المنافسة. (18 : 17)

وفي ضوء ما سبق يري الباحثين أن تطبيق المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي قيد البحث قد أثر إيجابياً على تنمية بعض القدرات البدنية ودقة التصويب للعينه قيد البحث . مما يوضح أن الباحثين قد تحققوا من صحة فرض البحث الاول .

مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب لدي ناشئات كرة السلة (عينه البحث) لصالح القياس البعدى.

يتضح من جداول (11)،(14) ، وبالرجوع إلي جدول (11) يتضح دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة(ت)المحسوبة ما بين (3.118 الى 5.672) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (3.194 % الى 28.788%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.428الى 1.092) وهى دلالات تراوحت ما بين المرتفعة و المتوسطة والمنخفضة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

مما يوضح أنه في إختبار (الوثب العمودي) ظهر وجود فروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى حيث بلغت نسبة التحسن 10.065% وكان ذو تأثير مرتفع ، وفي إختبار (دفع الكرة الطبية زنة (3ك) باليدين) ظهر وجود فروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى حيث بلغت نسبة التحسن 3.820% وكان ذو تأثير متوسط ، وفي إختبار (كوبر 12 دقيقه جري ومشى) ظهر وجود فروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى حيث بلغت نسبة التحسن 3.194% وكان ذو تأثير منخفض ، وفي إختبار (التصويب باليد علي

المستطيلات المتداخلة) ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن 28.788% وكان ذو تأثير مرتفع ، وفي إختبار (الوقوف على مشط القدم) ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن 13.645% وكان ذو تأثير متوسط .

وبالرجوع إلي جدول (14) يتضح دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.782) كما حققت نسبة تحسن مئوية (6.936%) كما حقق حجم التأثير قيم (0478) وهى دلالات منخفضة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

مما يوضح أنه في إختبار (تصويب الرمية الحرة) ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن 6.936% وكان ذو تأثير منخفض.

ويتفق هذا مع ما توصل إليه الباحثين من نتائج مع نتائج دراسة كُـلِّ من "بشار عبد اللطيف هاتف Hatif Basher.Abdullateef" (2022م) (15) ، "هانى عبد الغنى طلبة ؛ محمد أحمد همام ؛ محمود عبد الرحيم الزهري " (2022م) (13)، "قصي فاضل مجلي ؛ مازن حسن الحسني " (2022م) (8)، "تجاح عبد الحسن عوفي ؛ بشار عبد اللطيف العبودي " (2021م) (11)، "أحمد شادي النمر" (2015م) (2) والتي أشارت نتائجها إلي تأثير إستخدام برنامج تدريبي علي دقة التصويب لدي لاعبي كرة السلة .

مما تقدم يري الباحثين أن ما توصلت إليه من خلال قياسات البحث (القبلي ، البعدي) (لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات قيد البحث إلي إستخدام البرامج التدريبية التقليدية ، مما يوضح أن الباحثين قد تحققت من صحة فرض البحث الثاني.

مناقشة نتائج الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية و الضابطة في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب لدي ناشئات كرة السلة (عينة البحث) لصالح القياس البعدي والمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (12) ، (15) وبالرجوع إلي جدول (12) يتضح دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدي لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في

متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (8.107 الى 42.641) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (7.257% الى 42.641%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (0.80) وقد تراوحت ما بين (1.584 الى 2.916) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة.

مما يوضح أنه في إختبار (الوثب العمودي) ظهر وجود فروق بين متوسطات القياسات البعيدة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن 12.230% وكان ذو تأثير مرتفع ، وفي إختبار (دفع الكرة الطبية زنة (3ك) باليدين) ظهور فروق بين متوسطات القياسات البعيدة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن 8.322% وكان ذو تأثير مرتفع، وفي إختبار (كوبر 12 دقيقه جري ومشى) ظهور فروق بين متوسطات القياسات البعيدة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن 8.107% وكان ذو تأثير مرتفع ، وفي إختبار (التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة) ظهور فروق بين متوسطات القياسات البعيدة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن 42.641% وكان ذو تأثير مرتفع ، وفي إختبار (الوقوف على مشط القدم) ظهور فروق بين متوسطات القياسات البعيدة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن 10.199% وكان ذو تأثير مرتفع .

وبالرجوع إلي جدول (15) يتضح من جدول (15) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعيدة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (4.397) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة (21.134%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (0.80) وقد بلغت (1.778) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة.

مما يوضح أنه في إختبار (تصويب الرمية الحرة) ظهور وجود فروق بين متوسطات القياسات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن 21.134% وكان ذو تأثير مرتفع.

ويُرجع الباحثين هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والأداء المهاري لناشئات كرة السلة عينة البحث إلى تأثير برنامج تدريبي بإستخدام حلقة بدون لوحة علي دقة التصويب لدي ناشئات كرة السلة والذي تمثل في اختيار تدريبات بدنية ومهارية خاصة تعتمد في تشكيل حملها وتنظيمها داخل الوحدات إلى التقنين التدريبي المتدرج داخل الوحدة التدريبية ، وهذا ما أظهرته نتائج المجموعة التجريبية مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة في القياس البعدي.

ويتفق هذا مع ما توصل إليه الباحثين من نتائج مع نتائج دراسة كُـلِّ من "بشار عبد اللطيف هاتف Hatif Basher.Abdullateef" (2022م) (15) ، "هاناني عبد الغني طلبة ؛ محمد أحمد همام ؛ محمود عبد الرحيم الزهري" (2022م) (13) ، "قصي فاضل مجلي ؛ مازن حسن الحسني" (2022م) (8) ، "نجاح عبد الحسن عوفي ؛ بشار عبد اللطيف العبودي" (2021م) (11) ، "أحمد شادي النمر" (2015م) (2) حيث أتقنت هذه الدراسات أن التدريب المنتظم ووفق قواعد علمية يسهم في تحسن المتغيرات البدنية والمهارية للأنشطة التخصصية.

ويري كُـلِّ من "ريسان خربيط ؛ أبو العلا عبد الفتاح" (2016م) إلي أن تطوير العملية التدريبية في المجال الرياضي تعتبر الركيزة والقاعدة الأساسية لمتطلبات الأداء لتحقيق الفورمة الرياضية للاعبين ولتطوير الأساليب الخططية والفنية وتنوع المهارات يتطلب توافر قدرات بدنية خاصة لأنها تعكس مستوى التقدم الذي يصل إليه اللاعبون في الارتقاء بمستوي دقة الأداء المهاري والخططي. (4: 54)

ويؤكد "هاي ريم وآخرون HyeRim.et.all" (2018م) أن النجاح في أداء المتطلبات المهارية يحتاج إلي تنمية المكونات البدنية التي تسهم في أدائها بصورة مثالية. (17: 85) ويشير "محمود محمد" (2019م) أن نجاح الاداء المهاري يحتاج إلي تنمية صفات بدنية خاصة ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية ، فالصفات البدنية لا تظهر بصورة

منفصلة عند تنفيذ الأداءات المهارية للعبة ، حيث يسهم ذلك في تنمية وتطوير نوع وطبيعة العمل المطلوب في الاداء المهاري .(9: 26)

وتشير " نيفين زيدان " (2020م) مراعاة إعطاء لاعب كرة السلة تدريبات أو تمرينات العمل الهوائي (التحمل الهوائي أو الدوري التنفسي وتحمل القورة لفترات طويلة) بالأحمال القصوي لما تتميز به كرة السلة من إيقاع سريع ومناورات سريعة والهجوم القوي والخاطف في كل أرجاء الملعب فالإيقاع السريع للمباراة يتطلب من اللاعب مقدرة عالية لمواجهة تلك المتطلبات.(12 : 90)

وفى ضوء ما سبق يرجع الباحثين هذه النتائج الى إستخدام البرنامج التدريبى المقنن علمياً واستخدام والمطبق على المجموعة التجريبية والذى كان يحتوى على تدريبات تم تقنينها برياضة كرة السلة ، وأيضاً الى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، بالإضافة الى فاعليات البرنامج التدريبى المقترح الذى يحتوى على العديد من التدريبات والتنوع في استخدامهما مع وضع الإختبارات ضمن الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبى ، وقد روعى في التصميم والتنفيذ لهذه التدريبات مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل الى الصعب ، مما يوضح أن الباحثين قد تحققوا من صحة فرض البحث الثالث .

الإستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الإستنتاجات :

فى ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث وإستناداً علي الاجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال النتائج التى تم التوصل إليها ، فقد توصل الباحثين إلى الإستنتاجات التالية :

1- تدريبات التصويب بدون لوحة تُحسن دقة الرمية الحرة بشكل أكبر من الطرق التقليدية .

2- اللاعبات اللاتي تدربن بدون لوحة يُظهرن ثقة أعلى في الأداء أثناء المباريات.

3- التكرار المستهدف للتصويب المباشر على الحلقة يعزز المهارة الحركية ويقلل الأخطاء .

4- ضرورة تخطيط برامج تدريبية مقننة لإتاحة المناخ التدريبى الجيد لإعطاء الفرصة للناشئات للارتقاء بمستوى دقة التصويب من موقف الرمية الحرة .

5- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تطور ملحوظ في دقة التصويب من موقف الرمية الحرة لدي ناشئات كرة السلة.

توصيات البحث:

إستناداً إلي ما يشير إليه نتائج هذا البحث تمكن الباحثين من تحديد توصيات التي تخدم الباحثين والعاملين في مجال كرة السلة علي النحو التالي:

- 1- تدريبات التصويب بدون لوحة تُحسن دقة الرمية الحرة بشكل أكبر من الطرق التقليدية.
- 2- اللاعات اللاتي تدربن بدون لوحة يُظهرن ثقة أعلى في الأداء أثناء المباريات.
- 3- التكرار المستهدف للتصويب المباشر على الحلقة يعزز المهارة الحركية ويقلل الأخطاء.

4- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة أو مقارنة بين الجنسين.

5- دراسة تأثير هذا الأسلوب على تحسين الرميات الأخرى (مثل رميات الثلاث نقاط).

6- توفير مرافق تدريبية تشمل حلقات بدون لوحة لتعزيز التصويب المباشر.

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد أمين فوزي (2014م). كرة السلة (التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية) ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة ، الإسكندرية .
- 2- احمد شادي النمر(2015م) .إستخدام برنامج تدريبي بإستخدام وسيلة مقترحة لتحسين دقة تصويب الرمية الحرة لناشئ كرة السلة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 3- حسن السيد أبو عبدة (2013م) . الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة العاشرة ، مكتبة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية.
- 4- ريسان مجيد خريط ؛ أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2016). التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
- 5- طارق حسين الحجية (2023م) . دراسة مقارنة قة التصويب قبل أداء تمارين الأحماء وبعدها للاعبين كرة السلة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 3 ، كلية التربية الرياضية جامعته بابل
- 6- عاطف ماهر العدوي (2012م) . تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة ودقة التصويب من القفز لناشئ كرة السلة بإستخدام وسيلة تدريبية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- 7- عبد الرحمن عبد الباسط مدني ؛ هاني طلبه عبد الغني ؛ سارة عباس قاسم ؛ إسلام عبد الوهاب عبد الباسط (2022م). تأثير تأخير ظهور التعب من خلال إستخدام تمرينات الكارديو على

لكفاءة الوظيفية ودقة التصويب لناشئي كرة السلة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، العدد 1 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان.

8- **قصي فاضل مجلي ؛ مازن حسن الحسني (2022م).** تأثير تمرينات باستخدام جهاز لتطوير دقة التصويب من الثبات للاعبين كرة السلة للأعمار تحت 14 سنة ، مجلة واسط لعلوم الرياضة ، العدد 4.

9- **محمود محي الدين محمد (2019م).** تأثير تدريبات الجليدنغ على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد 15 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

10 **مدحت صالح سيد (2017م) .** دراسة عملية للقدرة الحركية للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.

11 **نجاح عبد الحسن عوفي ؛ بشار عبد اللطيف العبودي (2021م).** تأثير تمرينات خاصة باستعمال وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 5، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل.

12 **نيفين ممدوح زيدان (2020م).** تأثير التدريب التخصصي لبعض مراكز اللعب على انتاجية الأداء الهجومية في مباريات كرة السلة ، مجلة تطبيقات وعلوم الرياضة ، العدد 106، كلية التربية الرياضية أبوقير ، جامعة الاسكندرية .

13 **هاني عبد الغني طلبه ؛ محمد أحمد همام ؛ محمود عبد الرحيم الزهري (2022م).** تأثير تدريبات قوة عضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي دقة التصويب من أسفل السلة لدي ناشئي كرة السلة ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، العدد 24، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .

14 **هاني عبد الغني طلبه السيد (2019م) .** أثر إستخدام أسلوب التدريب الفردي الموجه علي مهارات الهجوم الخاطف وبعض عناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة السلة تحت 16 سنة بأسيوط ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع 48 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 15- **Basher.Abdullateef.Hatif(2022).The Effect of Proposed Device on Controlling Shooting Arm Motion's for Youth Basketball Players. Issue4 European**

Journal of Sports Science Technology, <http://search.mandumah.com/Record/1298794>

- 16- Hohmann A., Lames M., Letzelter M. (2017). Einführung in die Trainingswissenschaft. Limpert Verlag Wiebelsheim .
- 17- Hye Rim Suha, Su-Young Leeb (2018). Effect of foam roller, kinesiotaping and dynamic stretching on gait parameters with induced ankle muscle fatigue , Research, Physical Therapy Rehabilitation Science , Phys Ther Rehabil Sci 2018, 7 (3), 127 :133, www.jptra.org.
- 18- Vet. Meil & Heland (2017). The Right Stuff Coaching and Sport Science Chicago, USA.