

## برنامج تدريبي مقترح لتنمية العناصر البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة

ا.م.د/ هانى عبدالغنى طلبه لسيدي \*

د / أحمد محمد أحمد عباس \*\*

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة كرة السلة من الرياضات التي تأثرت إيجابياً بشكل كبير بتطوير علم التدريب الرياضي ، وتحديث طرق وأساليب التدريب وإعداد اللاعب كما أنها من الألعاب التي تعتمد إلى حد كبير على اللياقة البدنية العالية بجانب إتقان الأداء المهارى والخططي الأمر الذي أثار علماء التدريب للبحث في كافة جوانبها والتعرف على عناصر إعداد اللاعب والفريق. ورياضة كرة السلة تمتاز بتنوع مهاراتها وخططها الأمر الذي أثار علماء التدريب الرياضي في البحث في كافة جوانبها وظهر هذا واضحاً من خلال التطور الكبير الذي ظهر في فنون اللعبة سواء المهارية أو الخططية والارتقاء بها بهدف الوصول إلى أفضل النتائج، (٢:٣)

وتتطلب عملية إعداد لاعب كرة السلة كغيره من لاعبي الأنشطة الجماعية إعداداً متكاملاً بدنياً ومهارياً ونفسياً وخططياً بصورة تتداخل فيها هذه الجوانب ليؤثر كلاً منها في الآخر ويتأثر به.

ويتفق كلاً من هن أبوعبية (٢٠٠١م)، سيد عبد القصور (١٩٩٦م) على أن القوة العضلية من أهم القدرات البدنية التي تحتاج إليها لاعبة الألعاب الجماعية نظراً لأن جميع تحركاتها تعتمد على كيفية تحريك جسمها والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من وضعٍ لآخر وكلما كانت العضلات قوية زادت فاعلية هذه الانقباضات والقوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعبة مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعبة من مخاطر الإصابة.

ويذكر أسامة محمد (٢٠٠٥ م) أن الإعداد البدني يختلف باختلاف النشاط الممارس فرياضة كرة السلة تختلف عن رياضة كرة القدم وأيضاً بالنسبة للرياضات الفردية فلكل رياضة أو نشاط صفاته البدنية الخاصة به وأيضاً تختلف الصفات البدنية داخل النشاط الواحد فمثلاً بالنسبة لنشاط كرة السلة فالمتطلبات الخاصة لمهارة المحاوره أو التمرير تختلف عن المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة التصويب ونظراً لأهمية مهارة التصويب فقد حاول المتخصصين التطرق للمتطلبات الخاصة بهذه المهارة نظراً لأهميتها في حسم نتائج المباريات. (١٠ : ٢)

\*استاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة أسوان  
\*\* دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية تخصص تدريب رياضة كرة سلة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

ويضيف **توفيق الويللى ( ١٩٩٥ م )** أن الهدف من الاعداد البدنى هو أداء كل ما تتطلبه اللعبة من مهارات أساسية و خططية كما يعمل على تحسين تعلم المهارات الجديدة المعقدة بسرعة بالإضافة إلى إحتفاظ اللاعبة بمستوى الأداء الجيد عند تكرار الأداء لأكبر عدد من المرات دون الشعور بالتعب كذلك كل المتطلبات التى تتطلبها اللعبة . ( ٥٢ : ٤٢ )

ويوضح **وائل عصام الدين ( ٢٠٠١ م )** أنه من خلال متابعته لأحدث الأساليب التى تتبعها الفرق التى تحقق المراكز المتقدمة على مستوى العالم، تبين أنهم مهتمون بمبدأ الخصوصية فى التدريب والتدريبات البدنية المهارية فى خط عمل المهارة، وبتدريبات المنافسة بخلاف ما هو متبع فى جمهورية مصر العربية. ( ٧٨ : ٥ )

ويرجع **محمد علاوى ( ١٩٩٢ م )** عدم إستطاعة لاعب كرة السلة إتقان مهارة التصويب بالقفز نتيجة إفتقارها لصفة القوة لعضلات الرجلين التى تساعد على الوثب عاليا لأقصى ما يمكن . وهكذا نجد أن تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساسا إلى المساعدة على الإرتفاع بالمستوى المهارى للفرد الرياضى . ( ٥٦ : ٨١ )

فالهدف الرئيسى من كرة السلة يتبلور فى إصابة سلة المنافس بأكبر عدد من المرات خلال زمن المباراة.

وإنطلاقاً من هذا الهدف يعتبر التصويب هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة، فإذا كانت جميع الأساسيات الحركية فى كرة السلة لها نفس القدر من الأهمية إلا أن التصويب يأتى على رأس تلك الأساسيات الحركية فهو المحصلة النهائية للأساسيات الحركية، ففاعلية المناورات الهجومية إنما تتضح فى دقة التصويب، لذا أصبح التصويب الشغل الشاغل للعديد من المدربين واللاعبين حيث يوالونه إهتماماً كبيراً فى الجرعات التدريبية أو الواجبات الإضافية فى البرامج التدريبية على مدار العام.

والتصويب فى كرة السلة يختلف عن الألعاب الجماعية الأخرى، فى تعدد مرات إصابة الهدف، ويختلف تسجيل التصويب فى كرة السلة، فنجد أن بعض الإصابات يحتسب بنقطة واحدة، والبعض الآخر بنقطتين ونوع ثالث يحتسب بثلاث نقاط لذا فإن كل نوع من أنواع التصويب تتوقف أهميته تبعاً لقيمة إحتسابه ودرجة إتقان اللاعبين له ( ٢٤ : ٣ ، ٤ )

ويذكر **محمد عبد الرحيم ( ٢٠٠٣ م )** أن التصويب بالقفز فى كرة السلة يعتبر واحداً من أكثر الأسلحة الهجومية فعالية وخاصة لما يتميز به الدفاع من ملاصقة و مضايقة ومحاولات مستمرة لتشتيت الكرة من المهاجم ، ويجب أن يقترن التصويب بالقفز بالخداع والسرعة والدقة. فالخداع عنصر أساسى فى فاعلية التصويب بالقفز للحصول على مجال أفضل للتصويب و

بالتالى ترتفع إنتاجية التصويب بالقفز، وتتشابه طريقة أداء التصويب بالقفز مع شكل أداء التصويب بيد واحدة من الثبات من حيث مراحل التنفيذ مع إضافة الوثب لأعلى مسافة ممكنة لذا يجب أن يمتلك اللاعب أرجل على درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة كما يجب أن يكون لديه القدرة على تغيير الوضع فى الهواء وأداء التصويب لتفادى دفاع المنافس. (٦٢: ٧٧)

ويرى كلاً من محمد علاوى، كمال الدين دريش، عماد الدين عباس (٢٠٠٣م) أنه كلما كانت قدرة اللاعبين كبيرة في امتلاكه للأساليب المهارية، كلما كانت قدرته على تنفيذ الواجبات الخطئية كبيرة أيضاً بما يسمح لها بمرود كبير في الحركة واقتصاد في الجهد، ويأخذ فرصته كاملة لتحليل مواقف اللعب داخل الملعب أثناء المباراة. (١١: ٣٥)

ويذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٤م) أن هناك عدة عوامل تؤثر في كفاءة تنفيذ الخطط ومنها مستوى اللياقة البدنية ومرحلة إتقان المهارات الأساسية ومستوى الإعداد الذهني للاعب ومستوى الصفات الإرادية لدى اللاعبين (١٦: ٢٩)

ويرى الباحث أن التصويب من القفز من المسافات المتوسطة له أهميته الخاصة في كرة السلة خاصة بالنسبة لفرق الناشئين حيث أن طرق الدفاع المتبعة لأغلب الفرق تتيح فرص التصويب من المسافات المتوسطة بسهولة ولكن هناك عوامل هامة تؤدي إلى فشل أغلب هذه التصويبات.

ومن أهم عوامل عدم إستطاعة لاعب كرة السلة إتقان مهارة التصويب من القفز إفتقاره لصفة قوة عضلات الرجلين التي تساعده على الوثب عاليا لأقصى ما يمكن، وهكذا نجد أن تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساساً إلى المساعدة على الإرتفاع بالمستوى المهارى للفرد الرياضى و خاصة مهارة التصويب من القفز فى كرة السلة.

ومن خلال متابعة مباريات دورى كرة السلة للناشئين تحت ١٤ سنة حيث يشترك فريق نادى الشبان المسلمين بأسويوط بدورى منطقة أسويوط لكرة السلة وجد الباحث أن نسبة الفشل فى أداء التصويب بالقفز من المسافات المتوسطة كبيرة حيث تفقد التصويبات إلى الدقة وكذلك إفتقاد العديد من اللاعبين إلى إمكانية القفز والتصويب بدون إرتقاء كامل لأعلى بمسافة تسمح له بالتغلب على اللاعب المنافس لأداء المهارة وكذلك إنحدار مستوى الإعداد البدنى لفرق الناشئين.

لذا يرى الباحث أنه يمكن أن يساهم بقدر كبير في رفع مستوى الأداء البدني من خلال عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومعرفة تأثيره على الأداء الهجومي للناشئين في كرة السلة من خلال البرامج التدريبية.

#### الدراسات المرتبطة:

١- دراسة عمرو تمام (٢٠٠٠م) (٤٢) بعنوان " تأثير برنامج التدريب باستخدام تدريبات البليومترية على تنمية القوة العضلية بمستوى أداء التصويب من القفز للاعبين كرة السلة " واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت العينة عدد ١٢ لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت أهم النتائج وجود تأثير ايجابي على القوة القصوى للقدرة العضلية و مستوى أداء التصويب من القفز، ونمو في القدرة العضلية للكتفين والذراعين أكبر من باقي الجسم، ومعدلات التحسن في التصويب البعيد أكبر من التصويب المتوسط ومن أسفل السلة.

٢- دراسة ليلي محمد (٢٠٠٢م) (٤٨) بعنوان " تأثير برنامج للتدريب البليومتري على البناء العاملي البسيط للياقة البدنية للاعبين كرة السلة " واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغت العينة عدد ٦٥ لاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت أهم النتائج وجود تأثير إيجابي للاختبارات المستخلصة للعناصر البدنية قيد الدراسة عند تطبيقها على المجموعة التجريبية الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

٣- دراسة أسامة محمد (٢٠٠٥م) (١٠) بعنوان " تأثير تنمية بعض المتطلبات البدنية الخاصة على التصويب للاعبين كرة السلة " واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت العينة عدد ١٥ لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت أهم النتائج وجود علاقة طردية بين متغيرات ( القدرة العضلية للرجلين وقوة الرجلين وقوة الذراعين واللياقة الهوائية والرشاقة) والتصويب في كرة السلة.

٤- دراسة أحمد فاروق (٢٠٠٦م) ( ٦ ) بعنوان " تأثير برنامج التدريب المترابط على بعض المتغيرات البدنية و المهارة للاعبين كرة السلة " واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت العينة عدد ٢٤ لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب المترابط أدى إلى تحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية أكثر من التدريب بالأثقال للمجموعة الضابطة وفي المتغيرات المهارة تراوحت الفروق في نسب التحسن ما بين (٣.١٩% ، ٣٣.٩٣%) لصالح المجموعة التجريبية.

٥- دراسة محمد إبراهيم (٢٠٠٨م) (٥١) بعنوان " تأثير التدريبات الحركية المنفردة و المركبة فى تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة " واستخدم الباحث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى والمنهج التجريبي، وبلغت العينة عدد ١٦ لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى المقترح له تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية (القوة، القدرة، السرعة، الرشاقة، التحمل الدورى التنفسى، التوازن، التوافق، والمرونة) والمرحلة السنية تحت ١٦ سنة مرحلة مناسبة لتنمية الأداءات المهارية المركبة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحسين الأداء المهارى لدى ناشئى كرة السلة من خلال برنامج يعتمد على تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية.

#### فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

#### المصطلحات المستخدمة :

#### ١- الاعداد البدنى الخاص Special physical preparation:

يهدف الى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد، وعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية . (٥٦ : ٨٠)

#### ٢ - القوة العضلية muscular strength:

قدرة العضلة فى التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (٤٦ : ٣١)

#### ٣ - السرعة Speed:

أداء حركات معينة فى أقصر زمن ممكن وكذلك هى تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض العضلى و حالة الاسترخاء العضلى (٥٦ : ١٥١)

#### ٤ - القدرة العضلية Muscular Power :

قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وكذلك هي معدل الزمن للشغل ، و هي المقدرة على تفجير القوة بسرعة (٤٦ : ٤٥ )

#### ٥ – الرشاقة Agility :

القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات الموقف المتغيرة.(٥٦ : ٢٠١)

#### ٦ – الدقة Precision:

قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين. ( ٦٠ : ١٩٥ )

#### إجراءات البحث:

**المنهج المستخدم:** أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة البحث.  
**مجتمع البحث:** يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة السلة تحت سن ١٤ سنة بمحافظة أسيوط والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة من مواليد (٢٠٠٦م) لموسم ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م وقوامها (٧٥) ناشئي موزعة على (٥) أندية وجدول (١) يوضح توزيع مجتمع البحث.

#### جدول (١)

#### أندية اسيوط المشاركة في دوري المنطقة تحت ١٤ سنة

م	النادي	عدد اللاعبين
١	نادى الشبان المسلمين	١٥
٢	نادى اسيوط الرياضي	١٥
٣	نادى ناصر لأبناء الشعب	١٥
٤	نادى الشبان المسيحية	١٥
٥	نادى ديروط الرياضي	١٥

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين أندية أسيوط، واشتملت على عدد (١٥) لاعباً من نادي الشبان المسلمين.

#### تجانس العينة في المتغيرات الأساسية لعينة البحث:

بهدف ضبط بعض المتغيرات فقد قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن، والعمر التدريبي) والجدول التالي يوضح ذلك

## جدول (٢)

تجسس عينة البحث في المتغيرات الأساسية

(ن=١٥) (لسن، اطول، الوزن، العمر التدريبي)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	السنة/شهر	١٢.٨٦	١٣.٠٠	٠.٦١٥	٠.٠١
٢	الطول	كجم/جم	١٦٦.٥٣	١٦٩.٠٠	٥.٥٢	٠.٩٤
٣	الوزن	متر/سم	٦٢.٣٧	٦٣.٧٠	٩.٨٧	٠.٢٣
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٢.٦٦	٣.٠٠	٠.٤٨	٠.٧٨

يتضح من جدول (٢) تجانس أفراد العينة الأساسية للبحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي للاعبين حيث تراوح معامل الالتواء بين (٠.٩٤ إلى ٠.٠١) وهذه القيمة انحصرت ما بين (٣+) وهذا ما يشير الى تجانس العينة في تلك المتغيرات.

## مجالات البحث:

## المجال المكاني:

تم تطبيق القياسات على ملاعب نادي الشبان المسلمين بمحافظة أسبوط.

## المجال الزمني:

تم اجراء الدراسة خلال شهر يوليو وأغسطس ٢٠١٩م.

## وسائل جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات بالبحث استخدم الباحث الأدوات والاختبارات الآتية :

## ١ - المراجع والبحوث المرتبطة بالبحث :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والبحوث العلمية وذلك للتعرف على أهم الأبحاث العربية والأجنبية المشار إليها والمرتبطة بالدراسة الحالية التي تتمثل في المراجع (٦٣ ، ٥٦ ، ٨١ ، ٣٤ ، ٣١ ، ٧٢ ، ٣٠ ، ٤٧ ، ٣٨ ، ١٧ ، ٧٠ ، ٨٠ ، ٤٨ ، ٧٤ ، ٤٢ ) بهدف :  
أ - تحديد أنسب الإختبارات البدنية التي يمكن عن طريقها قياس المتغيرات البدنية قيد البحث و عرضها على الخبراء .

ب - تحديد أنسب الاختبارات المهارية التي يمكن عن طريقها قياس مستوى الأداء المهارى قيد البحث و عرضها على الخبراء .

## ٢ - الأجهزة والأدوات المستخدمة :

تحقيقاً لأهداف البحث تم استخدام الأدوات و الأجهزة التالية :

- ١ - ساعة إيقاف Stopwatch ٢- شريط قياس (متر) ٣ - طباشير
- ٤ - كرات طبية (١كجم، ٢كجم، ٣ كجم)
- ٥ - صناديق خشبية ( ٢٥سم، ٣٥ سم، ٤٠ سم)
- ٦ - حبال وثب. ٧ - مقاعد سويدي. ٨ - دامبلز
- ٩ - أقماع بلاستيك ١٠-كرات سلة

## ٣ - استمارة البيانات الأولية لكل لاعب . ( ملحق ١ )

قام الباحث بتصميم استمارة لكل لاعب لجمع البيانات الأولية للناشئين عينة البحث وتضمنت هذه الاستمارة ( الاسم ، تاريخ الميلاد ، المدرسة ، السنة الدراسية ، عنوان المنزل، رقم تليفون المنزل، رقم المحمول الخاص باللاعب إن وجد، رقم المحمول لولى الأمر، وظيفة الوالد ، هل سبق للاعبة ممارسة كرة السلة في أندية أخرى وعدد سنوات الممارسة، الوزن، الطول).

## ٤ - استمارة استبيان رأى الخبراء :

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان ملحق ( ٢ ) و ذلك بغرض :

أ - ترتيب صفات اللياقة البدنية من حيث العام والخاص من ١ : ١٢ حسب أهميتها للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة .

ب - وضع نسبة مئوية لأهم الاختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب من القفز، وكذلك اختبارات دقة التصويب من القفز فى كرة السلة .

ج - تحديد العناصر الأساسية لبناء البرنامج و هى :

- ١ - مدة البرنامج ٢ - مدة فترة الإعداد العام ٣ - مدة فترة الإعداد الخاص
  - ٤ - نسبة الاعداد البدنى ٥ - نسبة الاعداد المهارى ٦ - نسبة الاعداد الخططى
  - ٧ - عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع ٨ - دورة الحمل الأسبوعية المستخدمة
  - ٩ - الأحمال التدريبية المستخدمة ١٠ - طريقة التدريب المستخدمة فى البرنامج.
- و قد تم عرضها على السادة الخبراء ملحق ( ٣ ) وقد أدت نتائج الاستبيان إلى :



( أ ) أجمع استطلاع الرأى على إختيار (القوة العضلية ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة) كصفات خاصة برياضة كرة السلة بنسبة ٨١.٨ % ، و ( القوة المميزة بالسرعة ، السرعة ، الرشاقة ) من أهم عناصر اللياقة البدنية لمهارة التصويب من القفز بنسبة ٩٠.٩ % .

( ب ) إختيار اختبارات ( الوثب العمودى من الثبات ، الوثب العريض من الثبات ، عدو ٣٠م من بداية متحركة ، الجرى المكوكى، الدوائر المرقمة، الإنبطاح المائل من الوقوف ) لقياس المتغيرات البدنية للبحث بنسبة ٧٢.٧ % .

- وإختيار اختبارات ( التصويب الجانبي (يمين - يسار ، التصويب الأمامي ) لقياس مستوى تطور ودقة التصويب من القفز .

### أولاً : عرض النتائج :

#### ( أ ) عرض نتائج المتغيرات البدنية :

#### اشتمل عرض النتائج على الآتى :

١ – المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لقياسات البحث القبلى و البعدى فى المتغيرات البدنية .

٢ – حساب دلالة الفروق بين قياسات البحث فى المتغيرات البدنية .

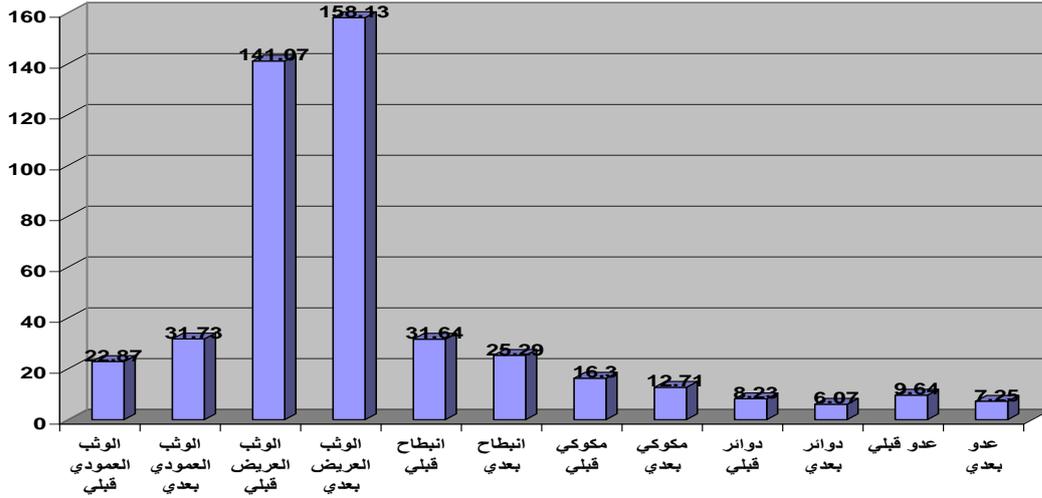
٣ – نسبة التحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث .

### جدول ( ٣ )

#### الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية

م	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدى	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت المحسوبة
١	الوثب العمودي	السنتيمتر	٢٢.٨٧	٣١.٧٣	٨.٨٧-	٣.١٤	*١٠.٩٥-
٢	الوثب العريض	السنتيمتر	١٤١.٠٧	١٥٨.١٣	١٧.٠٧-	٥.٠٥	*١٣.٠٩-
٣	انبطاح	ثانية	٣١.٦٤	٢٥.٢٩	٦.٣٥	٢.٨٦	*٨.٥٩
٤	مكوكي	ثانية	١٦.٣٠	١٢.٧١	٣.٥٩	١.٤٣	*٩.٧٣
٥	دوائر	ثانية	٨.٢٣	٦.٠٧	٢.١٦	٠.٥٦	*١٥.٠١
٦	عدو	ثانية	٩.٦٤	٧.٢٥	٢.٣٩	٠.٦١	*١٥.٢٥

قيمة ت لجدولية عند مستوى ٠.٠٥ و درجات حرية ١٤ = ١.٧٦



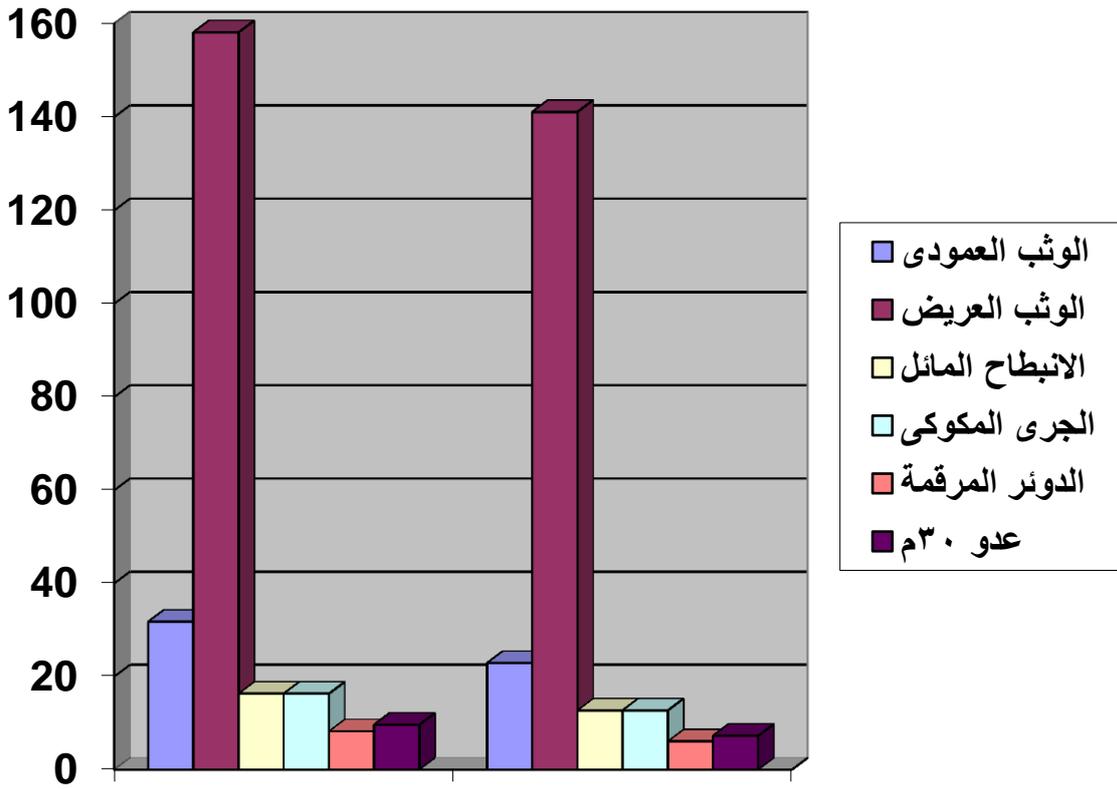
شكل رقم ( ١ )

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية

جدول ( ٤ )

حساب معدلات النمو في المتغيرات البدنية

م	الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل النمو
١	الوثب العمودي	٢٢.٨٧	٣١.٧٣	%٢٧.٩٢
٢	الوثب العريض	١٤١.٠٧	١٥٨.١٣	% ١٠.٧٩
٣	الانبطاح المائل	٣١.٦٤	٢٥.٢٩	%٢٣.٢٣
٤	الجرى المكوكي	١٦.٣٠	١٢.٧١	%٢٢.٠٢
٥	الدوائر المرقمة	٨.٢٣	٦.٠٧	%٢٦.٢٥
٦	عدو ٣٠ متر	٩.٦٤	٧.٢٥	%٢٤.٧٩



شكل ( ٢ )

متوسطى القياسين القبلى و البعدى للمتغيرات البدنية

ثانياً : عرض نتائج المتغيرات المهارية :

١ - المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لقياسات البحث القبلى و البعدى فى متغير دقة التصويب من القفز.

٢ - حساب دلالة الفروق بين قياسات البحث فى متغير دقة التصويب من القفز.

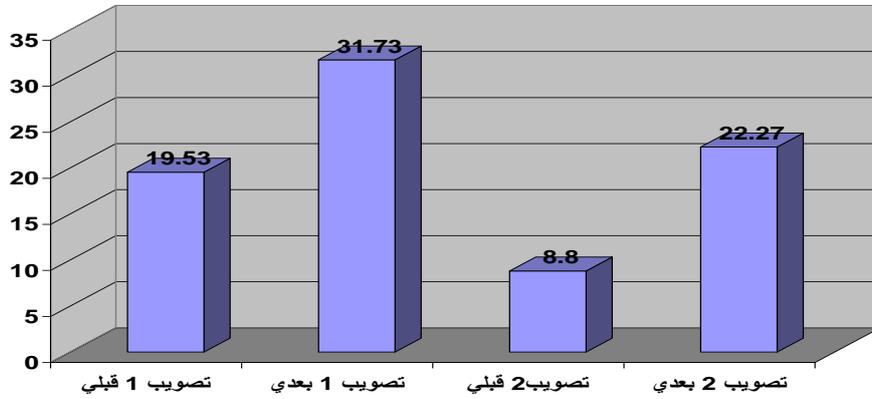
٣ - نسبة التحسن فى متغير دقة التصويب من القفز قيد البحث .

## جدول ( ٥ )

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبقي للمتغيرات المهارية

م	الاختبارات	قبلي		بقي		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
١	تصويب ١ ( جانبي )	٣.٣٩	١٩.٥٣	٣١.٧٣	٢.٦٢	*١٤.٠٥-
٢	تصويب ٢ ( أمامي )	٤.٧٦	٨.٨٠	٢٢.٢٧	٣.٣٩	*٢٣.٠٤-

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وعند مستوى ١٤ درجات حرية = ١.٧



## شكل رقم ( ٣ )

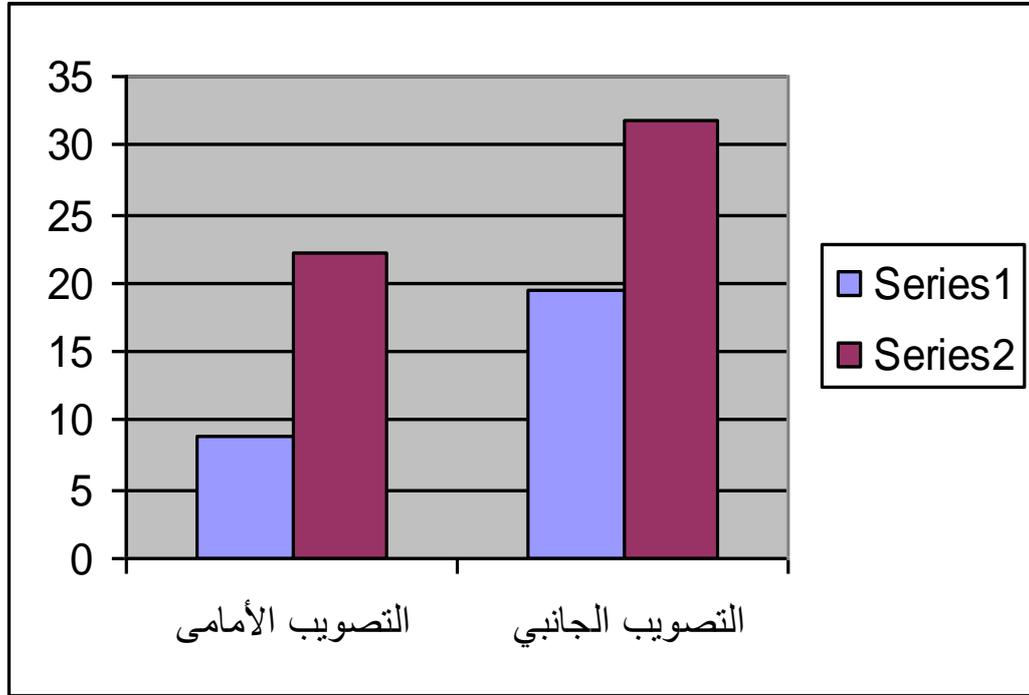
الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبقي لدقة التصويب من القفز

## جدول ( ٦ )

حساب معدلات النمو في دقة التصويب الأمامي من القفز في كرة السلة

م	الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البقي	معدل النمو
١	التصويب الأمامي من القفز	٨.٨٠	٢٢.٢٧	% ٢٥٣.٠٧
٢	التصويب الجانبي من القفز	١٩.٥٣	٣١.٧٣	% ٣٨.٤٥

ينتضح من الجدول السابق أن معدلات النمو فى متغير دقة التصويب الأمامى من القفز لعينة البحث هي ( ٢٥٣.٠٧ % ) أن معدلات النمو فى متغير دقة التصويب الجانبي من القفز لعينة البحث هي ( ٣٨.٤٥ % )



شكل ( ٤ )

متوسطى القياسين القبلى و البعدى لدقة التصويب الأمامى و الجانبي من القفز

ثانيا : مناقشة النتائج :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج لفترة الاعداد على بعض المتغيرات البدنية للتصويب بالقفز لناشئى كرة السلة بأسويوط .

مما دعا الباحث إلى وضع فروض البحث الثلاثة كمحاولة علمية للتوصل إلى بعض النتائج المحددة لمعرفة تأثير البرنامج قيد البحث على بعض المتغيرات البدنية التصويب بالقفز لناشئى كرة السلة بأسويوط ، و بعد عرض النتائج يقدم الباحث تفسيراً للنتائج التى توصل إليها لمحاولة تحقيق أهداف البحث و إثبات صحة فروضه .

( أ ) مناقشة الفرض الأول الخاص بالمتغيرات البدنية :

يتضح من الجدول رقم ( ٥ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٥ ) بين متوسطى القياسين القبلى و البعدى فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث وصلت قيمة ( ت ) المحسوبة ١.٧٦ .

### و يتضح من جدول ( ٥ ) أن :

- الفروق بين متوسطى القياسين القبلى و البعدى فى متغير القدرة العضلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوى ( ٠.٠٥ ) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة لاختبار الوثب العمودى ( ١٠.٩٥ ) و بمعدل نمو قدره ( ٢٧.٩٢ % ) . و بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة لاختبار الوثب العريض ( ١٣.٠٩ ) و بمعدل نمو قدره ( ١٠.٧٩ % )

و كذلك يتضح أن الفروق بين متوسطى القياسين القبلى و البعدى فى متغيرات السرعة و الرشاقة كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوى ( ٠.٠٥ ) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة لاختبار الانبطاح المائل ( ٨.٥٩ ) و بمعدل نمو قدره

( ٢٣.٢٣ % ) و بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة لاختبار الجرى المكوكى ( ٩.٧٣ ) و بمعدل نمو قدره ( ٢٢.٠٢ % ) و بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة لاختبار الدوائر المرقمة ( ١٥.٠١ ) و بمعدل نمو قدره ( ٢٦.٢٥ % ) و بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة لاختبار عدو ٣٠ متر ( ١٥.٢٥ ) و بمعدل نمو قدره ( ٢٤.٧٩ % ) .

و إن دل ذلك على شئ فإنما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد و الذى أتبعه الباحث أدى إلى تحسن القدرة العضلية للرجلين حيث تضمنت تدريبات الأثقال و البليومترى و التى تتمثل فى تمرينات المرجحات و تمرينات الوثب العميق و التى أدت إلى زيادة القدرة العضلية و هذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة ، عمرو تمام ( ٤٢ ) ، بوبرت Bobert ( ٨٥ ) تيمونس Timmons ( ١٠١ ) .

و كذلك دى بريزو Die Brezzo ( ٨٤ ) و هاكنن Hkkinen ( ٩٣ ) اللذان عملا على التعرف على تأثير برنامج تدريبي بليومتري على ناشئات كرة السلة .

فالقوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً هاماً فى تحريك الجسم و على هذا فإنه كلما زادت قوة الدفع أو القوة المولدة عند بدء الحركة كلما زادت سرعة الحركة و العمل على تحقيق السرعة القصوى حيث انتقال العضلة من حالة التوتر إلى حالة الانقباض و العكس . ( ٣ : ١٣٤ )

و كذلك تظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة من خلال طبيعة لعبة كرة السلة و ما تتطلبه من حركات الوثب و الارتقاء و الجرى السريع و الجرى مع تغيير الاتجاه حيث يلعب الارتقاء لأعلى دورا كبيرا فى مختلف مهارات كرة السلة خاصة مهارة التصويب من القفز حيث تجد اللاعبة التى تتميز بالقفز لأعلى السهولة فى احراز الأهداف فهى تتغلب على المدافعات و كذلك تكشف الهدف لمدة أطول مما يزيد من مستوى دقتها فى التصويب .

و كذلك يرجع الباحث التحسن فى مكون السرعة و الرشاقة فى القياس البعدى لعينة البحث نتيجة البرنامج التدريبي المقترح حيث تضمن العديد من تمارين تطوير عنصرى السرعة و الرشاقة سواء كان تمارين مهارى بدنى أو بدنى فقط حيث تودى هذه التمارين إلى سرعة الإنقباض العضلى الأمر الذى أسهم بدرجة كبيرة فى تطوير صفتى السرعة و الرشاقة لدى عينة البحث .

فلعبة كرة السلة من أكثر الألعاب إستخداما لقدرتى السرعة و الرشاقة حيث الارتداد من الهجوم للدفاع و كذلك من الدفاع للهجوم و كذلك نجد اللاعبة المدافعة تدافع عن سلتها و كذلك تهاجم اللاعبة المهاجمة لقطع الكرة منها ، و من أكثر المهارات فى كرة السلة التى تتطلب رشاقة فى الأداء هى مهارة التصويب من القفز حيث أنها غالبا تتم بعد حركة خداع للاعبة المدافعة و كذلك ترتبط الرشاقة و السرعة بطبيعة و حركات كرة السلة حيث تظهر قدرة الرشاقة بوضوح عند ربط مهارة بأخرى تحت ظروف اللعب المتغيرة المتباينة ، فاللاعبة أثناء أدائها لمهارة المحاورة يمكن أن تقوم بتغيير إتجاهها و سرعتها لتفادى الخصم و يمكنها تغيير الاتجاه بسرعة كبيرة لاستلام التمرير و التصويب مباشرة .

و يذكر محمد حسن علاوى ( ١٩٩٢ م ) أن الأبحاث التى قام بها أزولين قد أثبتت إمكانية تنمية صفة السرعة كنتيجة لتنمية و تطوير صفة القوة العضلية لديهم ( ٦٣ : ١٥٣ ) .

بذلك نصل إلى إرتفاع مستوى الصفات البدنية محل البحث و يتفق ذلك مع ما توصل إليه محمد عبد الدايم و آخرون فى أن تهيئة اللاعب بدنيا هى أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب .

و يذكر محمد حسن علاوى ( ١٩٩٢ ) أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية إذ لن يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضى .

فعلى سبيل المثال لن يستطيع لاعب كرة السلة إتقان مهارة متابعة الكرة من اللوحة ، أو إتقان مهارة التصويب من القفز فى حالة افتقاره لصفة القوة لعضلات الرجلين التى تساعده على الوثب عاليا لأقصى ما يمكن و هكذا نجد أن تنمية الصفات البدنية

الضرورية تهدف أساسا إلى المساعدة على الإرتفاع بالمستوى المهارى للفرد الرياضى . ( ٥٦ : ٨٠ ، ٨١ )

وقد أثبت ذلك عمرو حسن ( ٢٠٠٠ م ) ( ٤٢ ) ، و هاكنن Hakkinen ( ١٩٩٣ م ) ( ٩٣ ) حيث كان التأثير المباشر لبرامج الأثقال و البليومتريك على زيادة مسافة القفز لأعلى و بالتالى على التصويب من القفز فى كرة السلة .

و يشير كلا من عبد العزيز النمر ، و ناريمان الخطيب ( ١٩٩٦ م ) إلى أن استخدام البرامج المصممة جيدا و المنفذة بطريقة صحيحة تؤدي إلى تطوير الأداء البدنى الذى يعد أحد أسباب التفوق فى المجال الرياضى . ( ٣٣ : ٥٦ )

و إشارة إلى كل ما تقدم من تطور و تحسن القدرات البدنية قيد البحث نتيجة استخدام برنامج الاعداد المقترح فى فترة الإعداد حيث أثر تأثيرا إيجابيا على القدرة العضلية و السرعة و الرشاقة فهذا يؤكد صحة الفرض الثانى الذى ينص على أن :

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين القبلى و البعدى فى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لدى أفراد العينة ولصالح القياس البعدى.

وهذا يؤكد صحة الفرض الأول الذى ينص على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

#### ( ب ) مناقشة نتائج الفرض الثانى الخاص بدقة التصويب من القفز :

يتضح من الجدول ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ( ٠.٠٥ ) بين متوسطى القياسين القبلى و البعدى فى متغير دقة التصويب و لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة لاختبار التصويب الامامى من القفز ( ٢٣.٠٤ ) و بمعدل نمو قدره ( ٣٨.٤٥ % ) و بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة لاختبار التصويب الجانبي من القفز ( ١٤.٠٥ ) و بمعدل نمو قدره ( ٢٥٣.٠٧ % ) .

و إن دل ذلك على شئ فإنما يدل على أن دقة التصويب من القفز لناشئات كرة السلة قيد البحث قد تطور فوجدت هذه الفروق بين قياسى البحث القبلى و البعدى بنسبة كبيرة و ملحوظة و يرجع ذلك الأثر الإيجابى إلى إحتواء برنامج فترة الإعداد المقترح على العديد من التمرينات المتدرجة للتصويب من القفز و المتنوعة من حيث طبيعة الأداء و درجة الصعوبة و كذلك اختلاف كلا منها فى شكل الأداء و مواقف اللعب المستخدمة .

و يذكر مصطفى زيدان و جمال موسى ( ٢٠٠٥ م ) أن من أهم أسس تطوير و إتقان التصويب بالقفز فى كرة السلة و زيادة دقته الآتى :



١ - يجب على اللاعب التدريب دائماً على أداء التصويبات التي سوف تقوم بها في المباراة فعلى سبيل المثال إذا كانت لاعبة إرتكاز سفلى ( Low Pivot ) أو لاعبة إرتكاز علوية ( High Pivot ) فإنه من غير المنطقي أن تستنفذ فيها وقتاً طويلاً للتدريب على التصويبات من مركز القاطع (خاصة في المرحلة السنوية محل البحث) .  
٢ - يجب على اللاعب التدريب على التصويب و الممارسة تحت ظروف المباراة الحقيقية ، فإن وجدت منافسة لها للتدريب معها و منافستها فسوف تكون لتلك المنافسة فوائد عديدة للاعبة فإن قامت اللاعب بالتصويب بمفردها فعليها استغلال حاسة التخيل لتصور أحداث المباريات التي سيلعبها و من ثم بذل جهده و محاولة تسجيل النقاط .

٣ - يجب تدريب اللاعب على كيفية الإسترخاء عند التصويب فكلما تدرّب تحت الظروف التنافسية الضاغطة الفعلية كلما سهل عليه أن يسترخى عند التصويب أثناء المباراة . ( ٧١ : ٩١ ، ٩٢ )

و لذلك نجد أن لاعبة كرة السلة عند أدائها للمتغيرات البدنية في خط عمل المهارة فإن ذلك يرفع من مستواها البدني و المهاري كذلك حيث الإبداع في الأداء المهاري يتطلبه مستوى بدني عالي جداً . و قد بنى الاعداد المهاري لتطوير و زيادة دقة التصويب من القفز داخل برنامج الاعداد المقترح على هذه الأسس و لذلك وجدت الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمتغيرات مهارية للبحث .

وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه :

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات مهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي في مستوى دقة التصويب بالقفز لدى أفراد عينة البحث و لصالح القياس البعدي .

## المراجع

### أولاً المراجع العربية :

- ١ . أحمد كامل حسين: كيف تصبح لاعب كرة سلة، دار عالم المعرفة، القاهرة، ١٩٩٤م .
- ٢ . أحمد محمد عباس: "برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٣م .
- ٣ . إسماعيل عبدالفتاح عبدالكافي : الذكاء وتنميته لدي أطفالنا (مكتبه الدار العربية للكتاب، ط٢، القاهرة ، ١٩٩٨م)
- ٤ . جابر عبد الحميد جابر: الذكاء ومقاييسه، دار النهضة المصرية للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م .
- ٥ . السيد على إبراهيم : "تأثير برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخططي وفقاً لطرق اللعب الحديثة لناشئي كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩م .

٦. طارق عبد المنعم علي: العلاقة بين بعض المبادئ الخططية الهجومية الفردية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٨م.
٧. على سلامة على : علاقة السلوك الخططى ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبى الهوكى، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١م.
٨. على محمد عبد المجيد : "التصرف الخططى وعلاقته بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة السلة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩١م.
٩. محمد إبراهيم سلطان، ورائى عبد العزيز هن: "برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الخططى لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة"، المؤتمر الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
١٠. محمد هـن علاوى، كمال الدين عبدالرحيم دريش، عماد الدين عباس أبوزيد: "الإعداد النفسى فى كرة اليد"، نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.
١١. محمد شوقى كشك، أمـلله أحمد السـلطي: "أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
١٢. محمد عبدالرحيم إسماعيل: "الأساسيات المهارية والخططية الهجومية فى كرة السلة"، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
١٣. محمد على، ممدوح المحمدي: "الإعداد الذهني وتطور التفكير الخططى للاعبى كرة القدم"، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.
١٤. محنت صالح سيد: "البرامج التعليمية والتدريبية فى كرة السلة"، ط١، دار القلم، القاهرة، ٢٠٠٥م.
١٥. مفتى إبراهيم حماد: "الدفاع لبناء الهجوم فى كرة القدم"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.

ثانياً: شبكة المعلومات الدولية:

16. <http://www.atlassport.net/arabic/?action=detail&id=45298>.