

## برنامج تدريبي لتنمية التصويب لناشئي كرة السلة تحت ١٢ سنة

أ.د/ لمياء فوزى محروس (\*)

أ.م.د/ السيد يسن مرزوق (\*\*)

احمد سعيد طه محمد (\*\*\*)

### مقدمة ومشكلة البحث :

لقد حظي التدريب الرياضي خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا هذا أستناداً علي النظريات والتطبيقات وكذا التقنيات الخاصة التي تقوم علي أسلوب علمي والتي تعد أحدي الدعائم الأساسية في القدرة علي إنجاز وإمكانية الوصول للمستويات العالية ، وتعد رياضة كرة السلة من الأنشطة الحركية الأساسية التي تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية مهارية وخطوية للوصول باللاعبين لأعلي المستويات .

ويذكر **محمد أحمد الشامي وآخرون (2022م)** أن عملية التدريب الرياضي في كرة السلة تهدف إلي تنمية مكونات اللياقة البدنية المطلوبة فهو يسعى إلي تحقيق أعلي مستوي ممكن ، من خلال إستعمال التمرينات لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين وإمكانيتهم البدنية والمهارية ، وبالتالي إعطاءهم الفرصة لتأدية واجباتهم بأعلي مستوي من الكفاءة للحصول علي أكبر قدر من النفع لهم ولفريقهم ، وهذا يعني أن التدريب الرياضي في حد ذاته وسيلة وليست غاية تظهر فية أهمية الاعتماد علي نوعية التمرينات التي تأخذ شكل بجد ذاته الأداء وطبيعة العمل العضلي في كرة السلة وبالتالي الاقتصاد في الأداء الحركي عن طريق تطوير وتحسين الحالة البدنية العامة والخاصة للمجموعات العضلية التي تشترك في ذلك الأداء . (7 : 34)

ويري **أشرف محمد محمود (2016م)** أن التدريب الرياضي يعتبر واحداً من أهم الأمور التي تؤثر علي الارتقاء والنهوض بالاداء الحركي للعبة كرة السلة حيث إمكانية وصول الناشئ إلي المستويات العالية تصبح أفضل إذا أمكن التنبؤ بمدي تأثير عمليات التدريب والممارسة علي تطوير قدراته الخاصة بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر. (3 : 16)

ويذكر **محمد حسن علاوي (2014م)** أن التدريب الرياضي من المكونات الأساسية في منظومة العمل الرياضي ، فالتدريب الرياضي هو عامل أساسي من عوامل نجاح النشاط الرياضي وتمكين اللاعبين من الوصول لأفضل مستويات الاداء وحمايتهم من التعرض لمخاطر الاصابات نتيجة الجهد أو التحميل البدني الزائد التي قد يتعرض لها اللاعب نتيجة عدم توافر التدريب المناسب ، وتمثل تقنيات التدريب الرياضي أهم الوسائل والاساليب التي يعتمدها المدرب الرياضي المتمكن للوصول لأفضل المستويات الفنية ، وتحقيق أكبر قدر من التكيف مع الجهد ورفع مستوى لياقة الرياضيين وتحسين منظومة الأداء التدريبي في أقصر وقت ممكن .(8 : 25)

ويشير **وجدي مصطفى الفاتح (2016م)** أنه في السنوات الأخيرة شهدت تقنيات التدريب نمواً وتطوراً مطرداً ، وأضح ذلك في مجالات ونماذج عديدة ساهمت ومازالت تساهم في رقي العملية التدريبية وإيصالها بالطريقة المثلى للمتدرب ، وتحقيق هذه التقنيات والوسائل مجموعة من التسهيلات للمدرب مما يساعد في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة .(20 : 34)

ويشير **عادل رمضان بخيت وآخرون (2017م)** إن كرة السلة الحديثة تتميز بالسرعة و ديناميكية تبادل الفريقان لمواقف الهجوم و الدفاع وبالتالي وتبعاً لهذا التغيير المستمر لمواقف اللعب دفاعاً و هجوماً برزت أهمية إتقان واستخدام المهارات الأساسية والقدرة على انتقاء أنسبها بما يتماشى مع طبيعة كل موقف من مواقف اللعب هجوماً أو دفاعاً، مما يتيح تحقيق الهدف الأساسي للعبة كرة السلة ألا وهو إصابة سلة الفريق المنافس بأكثر عدد من النقاط ومنعه من إحراز النقاط في سلتة .(6 : 3)

ويشير **هاني عبد الغني 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 والخطية والنفسية والعقلية والفسولوجية التي تميزها عن غيرها من الرياضات ويجب علي الناشئين إتقان تلك المهارات والجوانب للوصول إلي المستويات العليا.(19 : 1)

ويشير أحمد أمين فوزي (2014م) إلى أن رياضة كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات البدنية والعقلية والنفسية مضافاً إليها مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية، لذلك فإن عملية اختيار وتعليم وتدريب لاعب كرة السلة عملية ذات صعوبة خاصة جداً، وتتم هذه العملية بعدة مراحل بدءاً من إتاحة فرص الاختيار، وتحقيق الدافع والرغبة في ممارسة اللعبة وانتقالاً إلى مرحلة إجراء القياسات والاختبارات البدنية والمهارية للتعرف على أصلح العناصر من بين اللاعبين، ثم مرحلة التعليم والتدريب باستخدام البرامج وطرق التدريب المناسبة. (2 : 127)

ويؤكد محمود محمد نجيب (2020م) علي أن لاعب كرة السلة يجب أن يمتلك العديد من المهارات الأساسية ، حيث يعتمد نجاح أي فريق ووصوله للمستويات العالية علي إمتلاكه لتك المهارات وحسن إستغلالها تكتيكياً بدرجة عالية من الكفاءة حيث يعتمد التكتيك علي مهارة اللاعبين في إستخدام المهارات الأساسية ، وأنه يجب علي المدربين الإهتمام بإعطاء جزء كبير من الوقت الكافي والتدريبات المكثفة لتطوير تلك المهارات الأساسية بالإضافة إلي الواجبات الإضافية لتحسين مستوي إتقان المهارات الأساسية حتي تتميز بدرجة عالية من الدقة والثبات في الظروف المتغيرة. (11 : 4)

ومن خلال خبرة الباحثين العلمية والعملية لوحظ أن برامج التدريب الموضوعه للإرتقاء بالمستوي البدني والمهاري خلال فترات التدريب المختلفة مما يجعل اللاعب يجد صعوبة أثناء مشاركته في المباريات نظراً للتدريب علي مهارة التصويب دون الإهتمام بقواعد التدريب التي تم وضعها وفق المراحل السنية المختلفة وعدم مراعتها أثناء العملية التدريبية ، وأن يتم التدريب عليها يكون بصورة غير مقننة مما يؤثر بالسلب علي مستوي الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة ، ومن خلال دراسته الاستطلاعية التي اجراها الباحثين والتي تضمنت توزيع استمارات استبيان على بعض الخبراء والمدربين في مجال كرة السلة لمعرفة اهمية إستخدام البرامج التدريبية التي تتماشى مع المراحل السنية أثناء تنمية المهارات الأساسية والفنية وجد أن إستخدام طرق التدريب المختلفة له أثر فعال علي عناصر اللياقة البدنية والمهارية فهي تظهر بصورة واضحة في حالي الدفاع والهجوم، هذا فضلاً عن إسهامها في إكساب اللاعب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس وتجنب الإصابة عند الاحتكاك المستمر

بالمنافس ، لذلك فإن العمل على استخدام طرق التدريب وفق المراحل السنية قد يسهم في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين، مما دفع الباحثين إلى إجراء دراسة عن برنامج تدريبي لتنمية التصويب لناشئي كرة السلة تحت ١٢ سنة.

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- 1- تحسين الدقة في التصويب من مسافات مختلفة.
- 2- تنمية الثبات العضلي للذراع والرسغ أثناء التصويب.
- 3- تطوير التوافق العصبي العضلي بين العين والذراع.
- 4- تعزيز الثقة النفسية في تسديد الأهداف تحت ضغط.

#### فرض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث ( القبالية - البينية - البعدية ) لمجموعة البحث التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لدي ناشئي كرة السلة تحت ١٢ سنة ( عينة البحث ) لصالح القياس البعدى.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث ( القبالية - البينية - البعدية ) لمجموعة البحث التجريبية في مهارة التصويب لدي ناشئي كرة السلة تحت ١٢ سنة ( عينة البحث ) لصالح القياس البعدى.

#### الدراسات المرجعية :

1- أليكس روبرتو رينوسو؛ وآخرون **AlexRobertoReinos,et,all**

(2024م) (22) بعنوان " برنامج تمارين بليومترية في الأطراف السفلية لتعزيز قدرة القفز لدى لاعبات كرة السلة تحت سن 12 عاما"، يهدف البحث إلى تنفيذ برنامج تمرين بليومترية لتعزيز قدرة لاعبات كرة السلة تحت 12 سنة على القفز، وإستخدام الباحثين المنهج التجريبي ، عينة البحث 16 مشاركا في وحدة إيزابيل دي جودين التعليمية في مدينة ريوبامبا ، مقاطعة شيمبورازو ،الإكوادور، وكان من أهم النتائج أن برنامج التمرين كان فعالا في تحسين قدرة القفز .

2- دراسة مصطفى محمد جمعة ؛ هاني عبد الغني طلبلة (2022م) (14) بعنوان "

تأثير استخدام منظومة الألعاب المصغرة الهرمية التعليمية على تحسين واتقان الأداء لبعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة المبتدئات تحت 12 سنة

بأسوان"، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام منظومة الألعاب المصغرة الهرمية التعليمية على تحسين وإتقان الأداء لبعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة المبتدئات تحت 12 سنة بأسوان، وإستخدم الباحثين المنهج التجريبي، عينة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة السلة للمرحلة السنوية تحت 12 سنة من نادي أسوان الرياضي وعددهم (15)، وكان من أهم النتائج أن استخدام منظومة الألعاب المصغرة الهرمية التعليمية لها تأثير إيجابيا في تعلم وتحسين وإتقان الأداء لبعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة المبتدئات تحت 12 سنة بأسوان.

3- دراسة محمود حسين محمود؛ هاني عبد الغني طلبة؛ نسمة إبراهيم الخشن؛ إيمان عز الدين هارون (2021م) (10) بعنوان " تأثير استخدام الألعاب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية ودقة التمرير لدى لاعبي كرة السلة تحت 12 سنة"، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الألعاب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية ودقة التمرير لدى لاعبي كرة السلة تحت 12 سنة، وإستخدم الباحثين المنهج التجريبي، عينة البحث وقام الباحثين باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة للمرحلة السنوية تحت 12 سنة من نادي أسوان الرياضي وعددهم (15) لاعب بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية من نادي كيمما الرياضي أسوان وعددهم (8) ناشئين من نفس المرحلة، ليصبح إجمالي العينة الكلية (23) ناشئ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

4- دراسة مها محمد الهجرسي (2019م) (16) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة للمبتدئين تحت 12 سنة"، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية (المرونة والسرعة والرشاقة) والمهارية (التمرير من أعلى -ومن أسفل - والإرسال من أسفل) لدى عينة من البراعم بإستاد المنيا الرياضي تحت سن 12 سنة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، عينة البحث تم إختيار عينة قوامها 24 مبتدئ في الكرة الطائرة من مركز تدريب البراعم بإستاد المنيا

الرياضي ، وكان من أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث له تأثير ايجابي على الارتقاء بالمتغيرات البدنية والمهارية الصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي ، ارتفاع مستوى المتغيرات البدنية والمهارية ساعد على تقدم وتحسن مستوى الأداء لدى المجموعة.

5- دراسة أحمد أمين الشافعي (2019م) (1) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الخطئية على فاعلية بعض المبادئ الهجومية لدى براعم كرة القدم تحت 12 سنة " ، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الخطئية على فاعلية بعض المبادئ الهجومية لدى براعم كرة القدم تحت 12 سنة.، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، عينة البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت 12 سنة بأكاديمية النادي الأهلي السعودي لكرة القدم بمحافظة جدة بالمملكة العربية السعودية، والمُسجلين بقوائم الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم للموسم الرياضي 2016/2015م، حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية (30) برعم ، وكان من أهم النتائج البرنامج التدريبي (المقترح) باستخدام الألعاب الخطئية للمجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على فاعلية المبادئ الهجومية (قيد البحث) لدى براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة أكبر من تأثير البرنامج التدريبي (التقليدي) للمجموعة الضابطة.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بنظام القياسات ( القبلي والبيني والبعدي ) وذلك بما يتناسب مع طبيعة البحث .  
مجتمع البحث وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئين كرة السلة تحت 12 سنة بمحافظة الغربية والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة خلال الموسم التدريبي 2025/2024 م .

وقام الباحثين بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (20) ناشئ من ناشئين نادى ماتريكس بطنطا ومن المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة الى عينة الدراسة

الاستطلاعية وعددهم (20) ناشئ من ناشئ نادى طنطا الرياضي من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

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 البدنية - الاختبارات المهارية ) من خلال جدول (1)

### جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو :							
1	السن	سنة/شهر	12.857	13.000	1.726	0.834	0.249-
2	طول	سم	1.479	1.500	0.094	0.239-	0.670-
3	الوزن	كجم	41.274	41.000	2.131	0.417-	0.386
4	العمر التدريبي	سنة/شهر	3.785	4.000	0.842	0.194-	0.766-
الاختبارات البدنية :							
1	20 م عدو	ث	4.624	4.600	0.378	1.068-	0.190
2	الجري الزجراجي بطريقة بارو $3 \times 4.75$ م	ث	36.631	36.500	2.174	0.889-	0.181
3	التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	عدد	9.250	9.000	1.213	1.605	0.618
4	تمرير كرة سلة على حائط لمدة 25 ث	عدد	12.675	12.500	0.968	0.747-	0.542
5	الوقوف على مشط القدم	ث	42.568	42.000	3.644	0.315	0.468
6	الوثب العمودي ( لسارجنت)	سم	33.437	34.000	2.561	1.853-	0.660-
7	دفع الكرة الطبية زنة (3كجم) باليدين	سم	356.740	355.000	12.647	1.137-	0.413
الاختبارات المهارية :							
1	التصويب السلمي	ث	25.682	26.000	1.365	0.397	0.699-
2	تصويب الرمية الحرة في كرة السلة	درجة	9.642	9.500	1.089	0.335-	0.391

ن=20

لبيان اعتدالية البيانات

• الخطأ 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 ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(\pm 3)$  وهى أقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

### الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير ( لقياس الطول ) - ميزان طبى معاير لقياس - ملعب كرة سلة قانونى بالسنتيمتر .
- الوزن بالكيلو جرام . + كرات سلة + أقماع .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب - ملعب كرة سلة . - مقاعد سويدية .
- 0.01 ثانية .
- حواجز بلاستيكية مختلفة الارتفاعات . - أطوق - شريط قياس - مقاعد مختلفة الارتفاعات (متر) . والأحجام .

إستمارات البحث :- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية قيد البحث. مرفق (2)

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد الإختبارات البدنية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية قيد البحث . مرفق (3)

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد الإختبارات المهارية قيد البحث . مرفق (4)

- إستمارات تسجيل البيانات قيد البحث . مرفق (5)

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح . مرفق(8)

- البرنامج التجريبي المقترح . مرفق (10).

قام الباحثين بعرض الاستمارة علي مجموعة من الخبراء بلغ عددهم ( 9 ) خبراء ، حيث يبدي الخبير رأية بالموافقة أو غير الموافقة عن كل متغير من المتغيرات المقترحة .

الاختبارات المستخدمة في البحث :

القياسات الأساسية لعينة البحث :

- العمر الزمني والعمر التدريبي : تم حسابة لأقرب شهر عند بداية القياس القبلي .
- الطول الكلي للجسم : تم قياسة لأقرب سم واحد بإستخدام مقياس الطول .
- وزن الجسم : تم قياسة لأقرب كيلو جرام بإستخدام الميزان .

## الاختبارات الخاصة بالمكون البدني :

بعد الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات البحوث العلمية مثل دراسة مصطفى محمد جمعة ؛ هاني عبد الغني طلبة (2022م) (14) ، محمود حسين محمود؛ هاني عبد الغني طلبة؛ نسمة إبراهيم الخشن؛ إيمان عز الدين هارون (2021م) (10) ، قام الباحثين بتحديد المتغيرات البدنية المرتبط بموضع البحث وتحديد الاختبارات المناسبة لها ، وقام الباحثين بإختيا رالاختبارات البدنية بناءً علي رأي السادة الخبراء مرفق (1) و كما موضح بجداول(2).

## جدول (2)

النسبة المئوية للمسح المرجعي للقدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة تحت 12 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	50%
5.	السرعة الانتقالية	90 %
6.	تحمل قوة عضلات الرجلين	50%
7.	دقة الذراع	100%
8.	المرونة	60%
9.	الرشاقة	100%
10.	التوافق	90%
11.	التوازن	90%

يتضح من جدول(2) والخاص بالمسح المرجعي للقدرات البدنية فقد حدد الباحثين نسبة مئوية قدرها(90%) فاكثر لقبول القدرات البدنية وبناءً عليا تم إختيار القدرات البدنية التي حصلت علي نسبة (90%) فاكثر وفق للمسح المرجعي .

## جدول (3) القدرات البدنية قيد البحث والاختبارات المستخدمة في قياسها

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	الإختبار المستخدم
1-	قياس السرعة الانتقالية.	ث	20 م عدو
2-	قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء حركته الإنتقالية.	ث	الجزري الزجاجي بطريقه بارو 3 × 4.75م
3-	قياس دقة الذراع.	عدد	التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة
4-	قياس التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة.	عدد	تمرير كرة سلة على حائط لمدة 25 ث

5-	قياس التوازن الثابت.	ث	الوقوف على مشط القدم
6-	قياس القدرة العضلية للرجلين.	سم	الوثب العمودي ( لسارجنت)
7-	قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين.	سم	دفع الكرة الطبية زنة (3كجم) باليدين

#### الاختبارات الخاصة بالمكون المهاري :

بعد الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات والبحوث العلمية مثل دراسة **مصطفى محمد جمعة** ؛ **هاني عبد الغني** طالبة (2022م)(14) ، **محمود حسين محمود**؛ **هاني عبد الغني** طالبة؛ **نسمة إبراهيم الخشن**؛ **إيمان عز الدين هارون** (2021م)(10) قام الباحثين بتحديد المتغيرات المهارية المرتبط بموضع البحث وتحديد الاختبارات المناسبة لها ، وقام الباحثين بإختيار الاختبارات المهارية بناءً علي رأي السادة الخبراء مرفق (1) و كما موضح بجداول (4) .

#### جدول (4)

النسبة المئوية للمسح المرجعي للمهارات الأساسية لناشئ كرة السلة تحت 12 سنة

م	القدرات	النسبة المئوية
1.	التصويب السلمي	100%
2.	الرمية الحرة	90%

يتضح من جدول (4) والخاص بالمسح المرجعي للمهارات الأساسية فقد حدد الباحثين نسبة مئوية قدرها (90%) فاكثر لقبول للمهارات الأساسية وبناءً علي تم إختيار القدرات البدنية التي حصلت علي نسبة (90%) فاكثر وفق للمسح المرجعي .

#### جدول (5)

القدرات المهارية قيد البحث والاختبارات المستخدمة في قياسها

م	القدرات المهارية	وحدة القياس	الإختبار المستخدم
1-	قياس مهارة التصويبة السلمية.	ث	التصويب السلمي.
2-	قياس مهارة الرمية الحرة.	درجة	تصويب الرمية الحرة في كرة السلة.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثين فيها بتطبيق الاختبارات والقياسات المختارة على عينة قوامها (20) ناشئ وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث من نادي طنطا الرياضي بهدف تجربة الاختبارات قيد البحث، وذلك خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق 2024/9/4م الى يوم السبت الموافق 2024/9/7م للتعرف على مدى:

- ملائمة هذه الاختبارات لعينه البحث.
  - استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات.
  - صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات.
  - صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
  - الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.
- وقد أسفرت النتائج الدراسة التي توصلت إليها الدراسة الاستطلاعية:
- التأكد من صلاحية الأماكن المختارة لإجراء القياسات والاختبارات .
  - تفهم العينة الاستطلاعية لكيفية أداء الاختبارات .
  - التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه إدارة وتنظيم الاختبارات المستخدمة ومحاولة تلافيها.
  - التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والاختبار المهاري المستخدمة قيد البحث.

### البرنامج التدريبي :

**هدف البرنامج :** هدف البرنامج إلي التعرف علي " برنامج تدريبي لتنمية التصويب لناشئ كرة السلة تحت ١٢ سنه " .

**القياس القبلي :** قام الباحثين بتطبيق القياسات القبالية علي عينة البحث في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق 2024/9/18م الى يوم الاثنين الموافق 2024/9/23م.

**الدراسة الأساسية:** تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق 2024/9/25م الى يوم الاثنين الموافق 2024/11/18م بواقع (8) أسابيع و(3) وحدات تدريبية أسبوعية.

**القياس البعدي :** تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق 2024/9/25م الى يوم الاثنين الموافق 2024/11/18م بواقع (8) أسابيع و(3) وحدات تدريبية أسبوعية.

**المعالجات الإحصائية :**

## SPSS

استخدم الباحثين المعالجات الإحصائية عن طريق برنامج الحزم الإحصائية

باستخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- قيمة (ت) .
- معامل الصدق .
- دلالة حجم التأثير .
- LSD .
- الوسيط
- معامل التقلطح .
- معامل الارتباط.
- قيمة إيتا<sup>2</sup>.
- نسبة التحسن %
- قيمة (ف) .

عرض ومناقشة النتائج :

## جدول (6)

عرض النتائج :

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي)  
لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
-1	20 م عدو	بين القياسات	2	9.431	4.716	*37.932
		داخل القياسات	57	7.086	0.124	
		المجموع	59	16.517		
-2	الجري الزجزاجي بطريقة بارو 3 × 4.75 م	بين القياسات	2	1320.176	660.088	*42.846
		داخل القياسات	57	878.145	15.406	
		المجموع	59	2198.322		
-3	التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	بين القياسات	2	1354.418	677.209	*72.834
		داخل القياسات	57	529.985	9.298	
		المجموع	59	1884.403		

*84.542	1876.192	3752.384	2	بين القياسات	تمرير كرة سلة على حائط لمدة 25 ث	-4
	22.192	1264.968	57	داخل القياسات		
		5017.352	59	المجموع		
*56.486	4075.123	8150.245	2	بين القياسات	الوقوف على مشط القدم	-5
	72.144	4112.205	57	داخل القياسات		
		12262.450	59	المجموع		
*45.149	953.953	1907.907	2	بين القياسات	الوثب العمودي (لسارجنت)	-6
	21.129	1204.341	57	داخل القياسات		
		3112.248	59	المجموع		
*36.066	94241.430	188482.861	2	بين القياسات	دفع الكرة الطبية زنة (3كجم) باليدين	-7
	2613.018	148942.006	57	داخل القياسات		
		337424.866	59	المجموع		

• قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 2 ، 57 ومستوى معنوية (0.05) = 3.16.

يوضح جدول (6) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى) فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية (0.05) ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة فى جميع الاختبارات البدنية مما دفع الباحثين الى استخدام إحدى طرق المقارنة بين القياسات ، وقد استخدمت الباحثين اختبار LSD لمناسبة لعدد افراد العينة وثبات عدد القياسات وذلك لبيان اقل دلالة فروق معنوية.

جدول (7) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى )

لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية	م
	القياس البعدى	القياس البينى	القياس لقبلى				
0.223	↑*0.501	↑*0.255		4.624	القياس القبلى	20 م عدو	-1
	↑*0.246			4.369	القياس البينى		
				4.123	القياس البعدى		
2.482	↑*5.108	↑*2.597		36.631	القياس القبلى	الجري الزجراجى بطريقة بارو 3 × 4.75م	-2
	↑*2.511			34.034	القياس البينى		
				31.523	القياس البعدى		
1.928	↑*4.000	↑*2.050		9.250	القياس القبلى	التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	-3
	↑*1.950			11.300	القياس البينى		

				13.250	القياس البعدى		
2.979	↑*6.170	↑*3.055		12.675	القياس القبلى	تمرير كرة سلة على حائط لمدة 25 ث	-4
	↑*3.115			15.730	القياس البيني		
				18.845	القياس البعدى		
5.371	↑*11.153	↑*5.415		42.568	القياس القبلى	الوقوف على مشط القدم	-5
	↑*5.738			47.983	القياس البيني		
				53.721	القياس البعدى		

تابع جدول (7) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البيني - البعدى )

لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية	م
	القياس البعدى	القياس البيني	القياس لقبلى				
2.907	↑*6.409	↑*3.337		33.437	القياس القبلى	الوثوب العمودي (لسارجنت)	-6
	↑*3.072			36.774	القياس البيني		
				39.846	القياس البعدى		
32.327	↑*69.710	↑*35.190		356.740	القياس القبلى	دفع الكرة الطبية زنة (3كجم) باليدين	-7
	↑*34.520			391.930	القياس البيني		
				426.450	القياس البعدى		

يوضح جدول (7) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البيني - القياس البعدى) لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث ويتضح وجود فروق بين القياسات الثلاثة حيث كانت قيمة الفروق اكبر من قيمة (L.S.D) عند مستوى معنوية (0.05).

### جدول (8)

معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البيني - القياس البعدى)

فى متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	القياسات	المتوسطات	نسبة التحسن % بين القياسات		
				القبلى	البيني	البعدى
-1	20 م عدو	القياس القبلى	4.624		5.515	10.835
		القياس البيني	4.369			5.631
		القياس البعدى	4.123			
-2	الجري الزجزاجي بطريقة بارو 3 × 4.75م	القياس القبلى	36.631		7.090	13.944
		القياس البيني	34.034			7.378

			31.523	القياس البعدى	
--	--	--	--------	---------------	--

تابع جدول (8) معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس

البينى - القياس البعدى) فى متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	القياسات	المتوسطات	نسبة التحسن % بين القياسات		
				القبلى	البينى	البعدى
-3	التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	القياس القبلى	9.250		22.162	43.243
		القياس البينى	11.300			17.257
		القياس البعدى	13.250			
-4	تمرير كرة سلة على حائط لمدة 25 ث	القياس القبلى	12.675		24.103	48.679
		القياس البينى	15.730			19.803
		القياس البعدى	18.845			
-5	الوقوف على مشط القدم	القياس القبلى	42.568		12.721	26.200
		القياس البينى	47.983			11.958
		القياس البعدى	53.721			
-6	الوثب العمودي (لسارجنت)	القياس القبلى	33.437		9.980	19.167
		القياس البينى	36.774			8.354
		القياس البعدى	39.846			
-7	دفع الكرة الطبية زنة (3كجم) باليدين	القياس القبلى	356.740		9.864	19.541

يوضح جدول (8) معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة

(القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى) فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث.

### جدول (9)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى)

لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات المهارية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
-1	التصويب السلمى	بين القياسات	2	877.865	438.932	*49.988
		داخل القياسات	57	500.503	8.781	
		المجموع	59	1378.368		
-2	تصويب الرمية الحرة	بين القياسات	2	2426.390	1213.195	*71.929

	16.867	961.400	57	داخل القياسات	في كرة السلة
		3387.790	59	المجموع	

• قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 2 ، 57 ومستوى معنوية (0.05) = 3.16.

يوضح جدول (9) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى) فى متغيرات الاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية (0.05) ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة فى جميع الإختبارات مما دفع الباحثين الى إستخدام إحدى طرق المقارنة بين القياسات ، وقد استخدم الباحثين اختبار LSD لمناسبة لعدد افراد العينة وثبات عدد القياسات وذلك لبيان اقل دلالة فروق معنوية.

### جدول (10)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى )

لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات المهارية قيد البحث

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية	م
	القياس البعدى	القياس البينى	القياس لقبلى				
1.874	↑*4.115	↑*2.197		25.682	القياس القبلى	التصويب السلمى	-1
	↑*1.918			23.485	القياس البينى		
				21.567	القياس البعدى		
2.597	↑*5.481	↑*2.795		9.642	القياس القبلى	تصويب الرمية الحرة في كرة السلة	-2
	↑*2.686			12.437	القياس البينى		
				15.123	القياس البعدى		

يوضح جدول (10) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى) لدى مجموعة البحث فى متغيرات الاختبارات المهارية قيد البحث ويتضح وجود فروق بين القياسات الثلاثة حيث كانت قيمة الفروق اكبر من قيمة (L.S.D) عند مستوى معنوية (0.05) .

### جدول (11)

معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى) فى متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	القياسات	المتوسطات	نسبة التحسن % بين القياسات		
				القبلي	البيئي	البعدى
1	التصويب السلمي	القياس القبلي	25.682		8.555	16.023
		القياس البيئي	23.485			8.167
		القياس البعدى	21.567			
2	تصويب الرمية الحرة في كرة السلة	القياس القبلي	9.642		28.988	56.845
		القياس البيئي	12.437			21.597
		القياس البعدى	15.123			

يوضح جدول (11) معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى) فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث.

#### مناقشة النتائج :

**مناقشة نتائج الفرض الأول :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث ( القبلي - البيئي - البعدية ) لمجموعة البحث التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لدي ناشئى كرة السلة تحت ١٢ سنة ( عينة البحث ) لصالح

يوضح جدول (6) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في الاختبارات البدنية في القياس ( القبلي - البيئي - البعدى ) حيث يتضح وجود فروق ذات إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدى) فى الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ودرجتي حرية 2،39 حيث كانت قيمة (ف) الجدولية أقل من قيمة (ف) المحسوبة والتي إنحصرت ما بين (36.066) : (84.542) بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثين الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين متوسطات متغيرات قياسات البحث الثلاثة .

ويوضح جدول (7) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى) لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث ويتضح وجود فروق بين القياسات الثلاثة حيث كانت قيمة الفروق اكبر من قيمة (L.S.D) عند مستوى معنوية

(0.05) وبلغت قيمة **LSD** في إختبار (20 م عدو) بلغت (2.482) ، وفي إختبار (التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة) بلغت (1.928) ، وفي إختبار (تمرير كرة سلة على حائط لمدة 25 ث) بلغت (2.979) ، وفي إختبار (الوقوف على مشط القدم) بلغت (5.371) ، وفي إختبار (الوثب العمودي (لسارجنت)) بلغت (2.907) ، وفي إختبار (دفع الكرة الطبية زنة (3كجم) باليدين) بلغت (32.327) .

كما أشارت نتائج جدول (8) الخاص بمعدل التغير لنتائج الإختبارات البدنية حيث بلغت التحسن في إختبار (20 م عدو) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (5.515%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (5.631%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (10.835%) وفي إختبار (الجري الزجراجي بطريقة بارو  $3 \times 4.75$  م) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (7.090%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (7.378%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (13.944%) ، وفي إختبار (التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (22.162%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (17.257%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (43.243%) ، وفي إختبار (تمرير كرة سلة على حائط لمدة 25 ث) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (24.103%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (19.803%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (48.679%) ، وفي إختبار (الوقوف على مشط القدم) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (12.721%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (11.958%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (26.200%) ، وفي إختبار (الوثب العمودي (لسارجنت)) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (9.980%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (8.354%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (19.167%) ، وفي إختبار (دفع الكرة الطبية زنة (3كجم) باليدين) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (9.864%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (8.808%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (19.541%) .

ويرجع الباحثين هذه الفروق لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التغير والتحسّن للبرنامج التدريبي المقترح والذي أعد بطريقة علمية مقننة وإستخدم فيه الأجهزة والأدوات

التي ساعدت على أن تكون التدريبات مشابهة للأداء وفي نفس المسارات الحركية والمطبق على عينة البحث والذي يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنتظمة، والذي راع فيها الباحثين تقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث ، وأيضاً الى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج، وقد روعي في تصميم البرنامج مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل الى الصعب.

ويتفق هذا مع دراسة **مصطفى محمد جمعة ؛ هاني عبد الغني طلبة (2022م)(14)** والتي كان من أهم نتائجها استخدام منظومة الألعاب المصغرة الهرمية التعليمية لها تأثير إيجابيا في تعلم وتحسين وإتقان الأداء لبعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة المبتدئات تحت 12 سنة بأسوان، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كُـلِّ من **مصطفى محمد مصطفى (2022م)(15)**، و**ليد حسن خضر (2022م)(21)** ، **نانسي مجدي أبو فريخة ؛ أحمد محمد العربي (2022م)(17)**، **حسين دري أباطه ؛ تامر عماد الدين درويش ؛ عيد شافي عيد ؛ محمد محمود إسماعيل (2021م)(5)** ، **محمود حسين محمود؛ هاني عبد الغني طلبة؛ نسمة إبراهيم الخشن؛ إيمان عز الدين هارون (2021م)(10)** ، والتي أنهت إلي التأثير الإيجابي بإستخدام البرامج التدريبية المختلفة علي المتغيرات قيد الدراسة.

ويضيف **فيت ميل وهيلاند VetMeil&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 بإستخدام تدريبات المنافسة.(25 : 17)

ويشير كُـلِّ من **هـويمن 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. (23 : 105)

مما تقدم يري الباحثين أن البرامج التدريبية الموضوعه وفق القواعد العلمية والأساسيات التي تنفذ من خلالها العملية التدريبية و التخطيط الرياضي يشمل علي التنبؤ بالمستوي في المستقبل كنتيجة لمخرجات البرنامج التدريبي المقنن علي أساس علمي وكذلك الاستعداد بخطة تدريبية محكمة طبقاً لمستوي عينة البحث ، وأن ما تم التوصل إليه من خلال قياسات البحث (القبليّة ، البينيّة ، البعديّة ) لدي مجموعة البحث في المتغيرات البدنية (20 م عدو -الجري الزجراجي بطريقة بارو  $3 \times 4.75$ م- التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة - تمرير كرة سلة على حائط لمدة 25 ث- الوقوف على مشط القدم - الوثب العمودي ( لسارجنت) - دفع الكرة الطبية زنة (3كجم) باليدين ) ، ترجع إلي التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي لعينة البحث من ناشئ كرة السلة ، مما يوضح أن الباحثين قد تحققوا من صحة فرض البحث الأول .

**مناقشة نتائج الفرض الثاني :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث ( القبليّة - البينيّة - البعديّة ) لمجموعة البحث التجريبية في بعض في مهارة التصويب لدي ناشئ كرة السلة تحت ١٢ سنة ( عينة البحث ) لصالح القياس البعدي .

يوضح جدول (9) تحليل التباين بين قياسات البحث البحث الثلاثة في الإختبارات المهارية في القياس ( القبلي - البيني - البعدي) حيث يتضح وجود فروق ذات إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي ) في الإختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ودرجتي حرية 2، 39 حيث كانت قيمة (ف) الجدولية أقل من قيمة (ف) المحسوبة والتي إنحصرت ما بين (49.988: 71.929) بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثين الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين متوسطات متغيرات قياسات البحث الثلاثة .

ويوضح جدول (10) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات المهارية قيد البحث ويتضح وجود فروق بين القياسات الثلاثة حيث كانت قيمة الفروق اكبر من قيمة (L.S.D) عند مستوى معنوية (0.05) وبلغت قيمة LSD وفي إختبار (التصويب السلمي) بلغت (1.874)، وفي إختبار (تصويب الرمية الحرة في كرة السلة) بلغت (2.597) .

كما أشارت نتائج جدول (11) الخاص بمعدل التغير لنتائج الإختبارات المهارية حيث بلغت التحسن وفي إختبار (التصويب السلمي) ما بين القياس القبلي والقياس البيئي بنسبة (8.555%) ، وبين القياس البيئي والقياس البعدي بنسبة (8.167%)، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (16.023%) ، وفي إختبار (تصويب الرمية الحرة في كرة السلة) ما بين القياس القبلي والقياس البيئي بنسبة (28.988%) ، وبين القياس البيئي والقياس البعدي بنسبة (21.597%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (56.845%) .

ويرجع الباحثين هذه الفروق لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التغير والتحسّن للبرنامج التدريبي المقترح والذي أعد بطريقة علمية مقننة وإستخدم فيه الأجهزة والأدوات التي ساعدت على أن تكون التدريبات مشابهة للأداء وفي نفس المسارات الحركية والمطبق على عينة البحث والذي يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنتظمة، والذي راع فيها الباحثين تقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث ، وأيضاً الى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج، وقد روعي في تصميم البرنامج مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل الى الصعب.

ويتفق هذا مع دراسة **مصطفى محمد جمعة ؛ هاني عبد الغني** طلبة (2022م) (14) والتي كان من أهم نتائجها استخدام منظومة الألعاب المصغرة الهرمية التعليمية لها تأثير إيجابيا في تعلم وتحسين وإتقان الأداء لبعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة المبتدئات تحت 12 سنة بأسوان، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كُـلّ من **مصطفى محمد مصطفى (2022م) (15)**، و**ليد حسن خضر (2022م) (21)** ، **نانسي مجدي أبو فريخة ؛ أحمد محمد العربي (2022م) (17)**، **حسين دري أباطه ؛ تامر عماد الدين درويش ؛ عيد شافي عيد ؛ محمد محمود إسماعيل (2021م) (5)** ، **محمود حسين محمود؛ هاني عبد الغني** طلبة؛ **نسمة إبراهيم الخشن؛ إيمان عز الدين هارون (2021م) (10)** ، والتي أنتهت إلي التأثير الإيجابي بإستخدام البرامج التدريبية المختلفة علي المتغيرات قيد الدراسة.

وتشير **نيفين ممدوح زيدان (2020م)** مراعاة إعطاء لاعب كرة السلة تدريبات أو تمرينات العمل الهوائي ( التحمل الهوائي أو الدوري التنفسي وتحمل القورة لفترات طويلة

( بالأحمال القسوي 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.(90:18)

ويؤكد **هاي ريم وآخرون. HyeRim.et.all (2018م)** أن النجاح في أداء المتطلبات البدنية يحتاج إلي تنمية المكونات البدنية التي تسهم في أدائها بصورة مثالية.(85: 24)

ويشير **محمود محي الدين 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 وتطور وطبيعة العمـل المطلـوب في الاداء المهاري .(12 : 26)

ويري **مسعد علي محمود (2017م)** أن لتنمية الأداء الفني يجب العمل المستمر علي تحسين مستوي اللياقة البدنية وزيادة عدد الحركات والمهارات الفنية وإتقانها وكذلك التدريب المستمر علي إستخدام الطرق والوسائل الخطئية وتنمية الروح القتالية.(13 : 268)

مما تقدم يري الباحثين أن البرامج التدريبية الموضوعه وفق القواعد العلمية والأساسيات التي تنفذ من خلالها العملية التدريبية وعلية فإن التخطيط الرياضي يشمل علي التنبؤ بالمستوي في المستقبل كنتيجة لمخرجات البرنامج التدريبي المقنن علي أساس علمي وكذلك الاستعداد بخطة تدريبية محكمة طبقاً لمستوي عينة البحث ، وأن ما تم التوصل إليه من خلال قياسات البحث (القبليّة ، البينيّة ، البعديّة ) لدي مجموعة البحث في المتغيرات المهارية (التصويب السلمي - تصويب الرمية الحرة في كرة السلة) ترجع إلي إستخدام برنامج تدريبي مقنن لعينة البحث من ناشئ كرة السلة ، مما يوضح أن الباحثين قد تحققوا من صحة فرض البحث الثاني.

## الإستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الإستنتاجات :في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث وإستناداً علي الاجراءات العلمية المرتبطة

بموضوع البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها ، فقد توصل الباحثين إلى الإستنتاجات التالية :

1- زيادة نسبة التسديدات الناجحة بنسبة 20-30% بعد 8 أسابيع من التدريب (وفقاً للاختبارات القبلية والبعديّة).

2- التصويب المتحرك (Pass & Shoot) كان الأكثر فعالية في تحسين رد الفعل وسرعة الأداء.

3- التمارين تحت الضغط ساعدت في تقليل التوتر أثناء المباريات.

4- اللاعبون الأصغر سناً (10-12 سنة) استجابوا بشكل أسرع للتدريب مقارنةً بالأصغر (تحت 10 سنوات).

5- التقنية الصحيحة (وضعية الجسم، حركة الرسغ) كانت العامل الأهم في نجاح التسديد.

6- بعض اللاعبين واجهوا صعوبة في التكيف مع التمارين عالية الكثافة بسبب ضعف اللياقة البدنية.

7- الحاجة إلى وقت أطول (12 أسبوعاً) لملاحظة تحسن كبير في التسديدات من مسافات بعيدة (مثل خط الثلاث نقاط).

ثانياً : توصيات البحث: بناءً على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يوصى الباحثين بالآتي:

1- زيادة عدد جلسات التدريب إلى 4 مرات أسبوعياً مع تركيز أكبر على التصويب تحت الضغط.

2- استخدام تقنيات تحليل الأداء (مثل الفيديو) لتصحيح الأخطاء الفنية.

3- تطبيق نظام مكافآت (مثل أفضل لاعب في التصويب للأسبوع).

4- تنظيم مسابقات مصغرة بين اللاعبين لزيادة الحماس.

5- تضمين تمارين المراوغة (Dribbling) مع التصويب لتعزيز التكامل بين المهارات.

6- تدريب اللاعبين على التصويب بعد الجري السريع لتحسين التحمل.

7- دراسة تأثير العوامل النفسية (مثل الثقة بالنفس) على دقة التصويب.

## أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد أمين الشافعي (2019م). تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام الألعاب الخطئية على فاعلية بعض المبادئ الهجومية لدى براعم كرة القدم تحت 12 سنة ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد 100 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- 2- أحمد أمين فوزي (2014م). كرة السلة ( التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية) ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
- 3- أشرف محمد محمود (2016م). الاعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي ، دار من المحيط إلي الخليج للنشر والتوزيع ، عمان .
- 4- بسطويسى أحمد بسطويسى (2014م) . أسس تنمية القوة العضلية فى مجال الفاعليات والالعاب الرياضية ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة .
- 5- حسين دري أباطه ؛ تامر عماد الدين درويش ؛ عيد شافي عيد ؛ محمد محمود إسماعيل (2021م). تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات القوة الوظيفية على تحسين أداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية لناشئ الجمباز ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 3 ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها .
- 6- عادل رمضان بخيت ؛ محمود حسين وحسن؛ أحمد خليفة (2017م). كرة السلة بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، مركز الكتاب الحديث.
- 7- محمد أحد الشامى ؛ محمود محمد أبو العطا ؛ أحمد مختار إبراهيم (2021م). فاعلية التدريب البليومترى على تنمية القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء بعض المهارات لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، العدد 3 ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- 8- محمد حسن علاوي (2014م). علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الاسكندرية .
- 9- محمد عبد الرحيم إسماعيل (2010م). كرة السلة عملية الهجوم ، ط2 ، الفنية للطباعة والنشر ، الاسكندرية.
- 10- محمود حسين محمود؛ هاني عبد الغني طلحة؛ نسمة إبراهيم الخشن؛ إيمان عز الدين هارون (2021م). تأثير استخدام الألعاب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية

- ودقة التمرير لدى لاعبي كرة السلة تحت 12 سنة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، العدد 3 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان .
- 11- **محمود محمد نجيب (2020م).** تأثير استخدام كرة السلة الذكية على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة **Fifty94** ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد 29 ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة حلوان
- 12- **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 .
- 13- **مسعد علي محمود (2017م).** المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ط1 ، الاسكندرية .
- 14- **مصطفى محمد جمعة ؛ هاني عبد الغني طلبة (2022م).** تأثير استخدام منظومة الألعاب المصغرة الهرمية التعليمية على تحسين واتقان الأداء لبعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة المبتدئات تحت 12 سنة بأسوان ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، العدد 4 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان .
- 15- **مصطفى محمد مصطفى (2022م).** تأثير استخدام التعلم المعكوس على مستوى أداء الضربة الساحقة في التنس للمبتدئين تحت 12 سنة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد 11 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- 16- **مها محمد الهجرسي (2019م).** تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة للمبتدئين تحت 12 سنة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد 35 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
- 17- **نانسي مجدي أبو فريخة ؛ أحمد محمد العربي (2022م).** برنامج تدريبي باستخدام تدريبات بيلاتس لتحسين بعض المتغيرات البدنية وأثرها على مستوى أداء المهارات الهجومية للاعبين الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية و الرياضية المتخصصة ، العدد 12 ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان .
- 18- **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 .

19- **هاني عبد الغني السيد (2019م)** . أثر استخدام أسلوب التدريب الفردي الموجه علي

مهارات الهجوم الخاطف وبعض عناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة السلة تحت 16 سنة بأسبوط ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع 48 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .

20- **وجدي مصطفى الفاتح (2016م)** . نظريات وتطبيقات الإعداد البدني للناشئين في المجال

الرياضي ، سلسلة العلم والمعرفة للتدريب ، ج 4 ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، المنيا .

21- **وليد حسن خضر (2022م)** . تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية لناشئي

الإسكواش تحت 13 سنة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، العدد 138 ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .

## ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 22- Alex.Roberto.Reinos,Alex.Patricio.Eraza,Gerardo.Fernando.Soto,Yajaira.Mishell.Sanchez,Silvana.Beatriz.Crespo(2024).Plyometric exercises program in lower limbs to boost the jumping capacity in female basketball players under 12, Sapienza: International Journal of InterdisciplinaryStudies| V.5| N. SI1| 2024|e-ISSN:2675-9780. <https://doi.org/10.51798/sijis.v5SI1.762>
- 23- HohmannA.,Lames.M.,Letzelter.M(2017).Einführung.in.die Training swissenschaft. Limpert Verlag Wiebelsheim.
- 24- 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 TherRehabilSci2018, 7 (3), 127 :133, [www.jptrs.org](http://www.jptrs.org).
- 25- Vet Meil & Heland (2017) .The Rright Stuff - Coaching and sport Science Chicago,USA.