

تأثير تدريبات المنافسة على دقة التصويب لناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة

د / أحمد سلامة صابر

"تأثير تدريبات المنافسة على دقة التصويب لناشئ"

كرة السلة تحت ١٤ سنة "

د / أحمد سلامة صابر .

مشكلة البحث وأهميته :

تطورت كرة السلة من الناحية المهارية والبدنية والخططية والقانونية والتدريبية منذ نشأتها تطوراً سريعاً إذا ما قورنت بالألعاب الأخرى وهذا التطور أضفى عليها مزيداً من الإثارة والتشويق وأكسبها مزيداً من السرعة والدقة في تنفيذ ما يكلف به اللاعبين ، وكان يستلزم لهذا التطور تطوراً مماثلاً في طرق التدريب من نواحي مهارية وبدنية وخططية لضمان إعدادهم إعداداً جيداً لمسايرة هذا التقدم .

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٩٠) أن كرة السلة من الألعاب التي لا تسير فيها مواقف اللعب على وتيرة واحدة ، كما أن لكل موقف من هذه المواقف حلول ممكنة ومتعددة ، ويتطلب الأمر تكامل عناصر اللياقة البدنية والقدرات المهارية والحركية والسمات النفسية لإجادة وإتقان اللاعب للمهارات التي تستخدم في الأداء الخططي الهجومي . (١٩ : ٨٩)

وهذا ما أكده محمد عيد العزيز سلامة ومحمود محمد عامر (١٩٩٢) أن كرة السلة تعد نموذجاً جيداً لتلك الألعاب الجماعية التي تعتمد في إتمام مهاراتها وتنفيذ خططها على قدرة ما يتمتع به لاعبوها من قدرات متعددة تتضح بشكل كبير من خلال ذلك التنافس الدائر بين اللاعبين كلاً من جهته طوال المباراة للحد من خطورة المنافس من جهة ومحاولة إقتناص الفوز من جهة أخرى . (٢١ : ١٧١)

ويشير محمد عيد الفتاح السيد (١٩٩٤) أن الأداء الفني للعبة كرة السلة هو التنفيذ الواعي بواسطة اللاعبين لمجموعة من المهارات المتنوعة أثناء المباراة لتحقيق واجبات معينة منها تحقيق الفوز ، ولكي يتم ذلك في ظل ظروف اللعب المتباينة ومسايرة التغيير الذي يحدث في المواقف المختلفة أثناء المباراة لذا فلا بد أن يتمتع لاعب كرة السلة بقدرة عقلية وبدنية تمكنه من إختيار المهارة المناسبة مع الموقف في الوقت المناسب بمنتهى السرعة والدقة . (٢٢ : ٥)

ويذكر كلاً من أحمد أمين ومحمد عيد العزيز سلامة (١٩٨٦) أن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية الهجومية يتيح الفرصة للوصول بالكرة إلى المكان الذي يستطوع أن يصوب منه بسهولة بهدف إصابة سلة الفريق المنافس بأكبر عدد من

النقاط ، وهذا يتطلب إجادة التصويب بكافة أنواعه ، لذا يعتبر التصويب من أكثر المهارات التي تشغل فكر المدربين واللاعبين على السواء فبدون إجادة التصويب يصبح أداء جميع المهارات الهجومية بدون فائدة . (٢ : ١٤٥)

ودائماً ما يشغل إجادة التصويب بال اللاعبين ويحاولون دائماً تنمية مهارات التصويب دون أن يشغلوا أنفسهم برفع معدلات دقة التصويب لديهم حيث أن الدقة هي ما يحتاجه اللاعب في المواقف الصعبة أثناء المباراة لضمان إجران النقاط ، ومن هنا يجب إلغاء مقولة أن المصوب الجيد في التمرين مصوب جيد في المباراة فهذا خطأ جسيم فالتصويب تحت ضغط نفسي وبدني أقل أثناء التدريب ليس هو نفس الموقف عند التصويب تحت ضغوط المباريات ويعتبر المصوب جيداً إذا أجاد التصويب في المباراة فقط . (٣٦)

وأكد كل من براين وبيتر Brain & Peter (١٩٨٧) أن التدريب على التصويب تحت ضغط خصم من العناصر المهمة جداً لإكتساب اللاعب لظروف المواقف التي يتعرض لها أثناء المباريات وأن ذلك يكسب اللاعب ثلاثة مزايا :

- ١- إختيار الوقت المناسب للتصويب ويحدث ذلك باستغلال أخطاء الدفاع .
- ٢- سرعة أداء التصويب .
- ٣- إتقان التصويب وضمان أداء تصويبه ناجحة . (٣٠ : ٣٥)

وتعتبر تمارينات المنافسة أحد الأساليب التي تساعد على التقدم بالمستوى المهاري والبدني في نوع النشاط الرياضي فلا يخلو أي نشاط رياضي من المنافسة سواء جماعي أو فردي حيث يعتبر نوع من أنواع الإختبار لكفاءة الفرد وإستيعابه للمهارات والتدريب حيث يساهم في معرفة الفرد لمستواه بالنسبة لمنافسيه .

وهذا ما أكده السيد عبد المقصود (١٩٩٤) أن تمارينات المنافسة كشكل تدريبي تهدف إلى الإرتقاء بمستوى أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذ أن الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب على أسلوب أداء المباراة والتدريب على مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخطية التي يواجهها أثناء المباراة . (٤ : ١٥٢) وهذا يتفق مع ما ذكره كوسنيزوف Kusnezov (١٩٩٢) أنه يجب التدريب على المهارة بأشكال مختلفة بحيث تتوافق مع طريقة الأداء الأمثل للمهارات وهذا مرهون بإحداث تغييرات سريعة لإيقاع الإشارات العصبية التي يتم نقلها إلى العضلات النشطة ويتطلب ذلك تناسقاً جيداً في نشاط المراكز العصبية حيث أن النشاط العضلي أثناءها يتميز بدرجة توافق عالية بين زمن وحجم الإشارات العصبية وهذا يتم عن طريق تمارينات المنافسة التي تعد الوسيلة الرئيسية لتطورها . (٣٢ : ١٧٨)

ونظراً للتطور الهائل في الخطط الدفاعية وزيادة أطوال اللاعبين أصبح الدفاع أمر يصعب إختراقه ، الأمر الذي يبرز أهمية دقة التصويب ، بالإضافة إلى طبيعة الناحية القانونية للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة - العينة قيد البحث - والتي تتطلب أن تؤدي المباراة كاملة بأسلوب الدفاع رجل لرجل وأن يشارك جميع اللاعبين بالتناوب طوال فترات المباراة ، وقد لاحظ الباحث أن الطريقة التي يتم بها التدريب على التصويب لهذه المرحلة يعتمد على الطريقة التقليدية والتي تعتمد على التنمية الفردية للأداء المهارى وذلك فى أشكال الأصطاف والتكوينات المدرجة فى أشكال محدودة ، ويرى الباحث أن إستخدام تدريبات المنافسة لتنمية التصويب يعد أسلوباً مناسباً لتدريب هذه المرحلة السنوية بما يتفق مع القواعد الإسترشادية التي يقرها الإتحاد المصرى لكرة السلة للاعبى المرحلة السنوية تحت ١٤ سنة .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على تأثير تمرينات المنافسة على دقة التصويب لناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة .

فرض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القياس البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى الأداء الفعلى للتصويب .

مصطلحات البحث :

- تمرينات المنافسة :

هى تمرينات التصويب التي تؤدي فى وجود مدافع إيجابى يحاول قطع أو إستخلاص الكرة .

الدراسات المرتبطة :

أولاً : الدراسات العربية :

١- دراسة علاء الدين حامد (١٩٩٣) (١٧) وعنوانها "تأثير تمرينات المنافسة بإستخدام الأتقال على بعض المتغيرات الكينماتيكية لأداء بعض المهارات فى الجمباز " ، وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي بالأتقال على بعض المتغيرات الكينماتيكية لأداء بعض المهارات فى الجمباز ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج أن التدريب على المهارة بإضافة الأتقال فى تمرينات المنافسة أدى إلى تحسين مستوى الأداء فى المهارات .

* تعريف إجرائى .

٢- دراسة على سيد أبو سمرة (١٩٩٤) (١٨) وعنوانها " تأثير تـمـرـيـنـات المـنـافـسـة على التـهـديـف من منـطـقـة الـثـلاث نـقـاط لـلـاعـبـي الـدرـجـة الـأولـى فـي كـرة الـسـلـة " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تـمـرـيـنـات المـنـافـسـة على التـهـديـف من منـطـقـة الـثـلاث نـقـاط لـلـاعـبـي الـدرـجـة الـأولـى فـي كـرة الـسـلـة ، وإستخدام الباحـث المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج عن ضرورة إستخدام تـمـرـيـنـات المـنـافـسـة عند التـدـرـيـب على التصويب من الثلاث نقاط .

٣- دراسة محمد مختار الزغبى (١٩٩٥) (٢٥) وعنوانها " أثر إستخدام تـمـرـيـنـات المـنـافـسـة لـتـنـمـية بـعض الـصـفـات الـبـدـنـية الـخـاصـة على دقة التصويب لـنـاشئ كـرة الـقـدم " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر إستخدام تـمـرـيـنـات المـنـافـسـة لـتـنـمـية بـعض الـصـفـات الـبـدـنـية الـخـاصـة على دقة التصويب لـنـاشئ كـرة الـقـدم تـحـت ١٥ سـنـة وإستخدام الباحـث المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وتـوجـد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية .

٤- دراسة أحمد عبد الله الروبي (١٩٩٦) (٣) وعنوانها " تأثير تـمـرـيـنـات المـنـافـسـة بإستخدام الأتقال على الأداء المهارى للناشئين تحت ١٤ سنة في كرة السلة " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام الأتقال بنسبة ٣ % إلى ٥ % من وزن الجسم خلال تـمـرـيـنـات المـنـافـسـة على الأداء المهارى وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة السلة ، وإستخدام الباحـث المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج أن إستخدام الأتقال بنسبة ٣ % إلى ٥ % من وزن الجسم بإستخدام تـمـرـيـنـات المـنـافـسـة خلال فترة الإعداد الخاص أدى إلى تحسين الصفات البدنية ومهارات المحاوره والتصويب والتمرير .

٥- دراسة نـرـمـين فـكـرى العـلمـى (١٩٩٩) (٢٨) وعنوانها " تأثير إستخدام التـعـلم بأسلوب المـنـافـسـات على المـسـتـوى الـبـدـنى والمـهـارى والمـعـرفـى لـبـعض المـهـارات الـأسـاسـية فـي كـرة الـسـلـة " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام التـعـلم بأسلوب المـنـافـسـات على المـسـتـوى الـبـدـنى والمـهـارى والمـعـرفـى ، وإستخدمت الباحـثـة المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج أن التـعـلم بأسلوب المـنـافـسـات أكـثر إـجـابـية من التـعـلم بالطريقة التقليدية فى تنمية المستوى البدنى والمهارى والمعرفى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات فى كرة السلة .

٦- دراسة طاهر حسن الشاهد وصلاح مصطفى منسى (٢٠٠٠) (١١) وعنوانها " تـدـرـيـبـات تحـسـين الـأداء بأسلوب التنافس للإرتقاء بشكل الأداء المهارى والسرعة لدى سباحى ٢٠٠ م فردى متنوع " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على شكل

الأداء المهارى والسرعة لدى سباحى ٢٠٠م فردى متنوع ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج أن إستخدام تدريبات تحسين الأداء بإستخدام أسلوب التنافس يحقق تحسنا أفضل للأداء المهارى لطرق السباحة متقوفاً على تمرينات تحسين الأداء التى تتم بدون أداء تنافس لها وكذلك السرعة وزمن السباحة الكلى كما ساعد أسلوب التنافس فى تنمية كافة القدرات التوافقية .

٧- دراسة رائد حلمى طولان (٢٠٠٢) (٨) وعنوانها " تأثير تمرينات المنافسة بإستخدام الأثقال على مستوى الأداء المهارى وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم تحت ١٨ سنة " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام الأثقال بنسبة ٣% إلى ٥% من وزن الجسم المشتركة فى أداء المهارة خلال تمرينات المنافسة على الأداء المهارى وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج أن تأثير البرنامج التدريبي ايجابيا على المجموعة التجريبية خلال تطبيق المنافسة فى مستوى الأداء المهارى وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة .

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

٨- دراسة إيدى كوين Ede Kwen (١٩٩٧) (٣١) وعنوانها " التصويب وأثره على نتائج المباريات فى كرة السلة " ، وهدفت إلى التعرف على أهمية التصويب البعيدة فى كرة السلة ومعرفة الجهات الأكثر إستخداماً فى المباريات (يمين - يسار) ومعرفة أهم أنواع التصويب المختلفة المستخدمة والذى يؤثر على نتائج المباريات ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج أن التصويب من المنطقة البعيدة يشكل أقل نسبة تصويبة والتصويب من القفز يشكل نسبة أكبر من التصويب من الثبات .

٩- دراسة روجاس وكوير Rojas Fj, Copero M, ona A (٢٠٠٣) (٣٣) وعنوانها " التغيرات الكينماتيكية فى التصويب من القفز ضد الخصم فى كرة السلة " ، وهدفت إلى تحليل التغيرات التى تطرأ على تكنيك لاعب كرة السلة عند التصويب ضد الخصم ، وإشتملت العينة على ١٠ لاعبين محترفين من دورى الدرجة الأولى الأسباني وتم إستخدام تحليل الحركة ثلاثى الأبعاد بإستخدام الفيديو للحصول على تكنيك أداء اللاعب أثناء التصويب من القفز فى وجود وعدم وجود الخصم ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج أن فى حالة التصويب من القفز فى وجود خصم يجب أن يحاول اللاعب إطلاق الكرة بسرعة أكبر ومن إرتفاع أعلى حيث أن هذه الإستراتيجية تقلل فرص الخصم فى الدفاع عن الكرة كما تم إقتراح إمكانية إستفادة التدريب فى وجود خصم على الأقل فى بعض أوقات الوحدة التدريبية كمحاولة لمساعدة اللاعب على التكيف على المتطلبات التى تفرضه عليه مواقف المباريات .

١٠- دراسة ويلز Wells (٢٠٠٣) (٣٤) وعنوانها " المتغيرات الشخصية التي تجاوز المواقف الضاغطة فى كرة السلة " ، وهدفت إلى معرفة مدى الإستراتيجيات التى يمكن من خلالها أن يقوم اللاعبون بالهروب من الدفاعات الضاغطة للوصول إلى السلة والتصويب واشتملت العينة على لاعبي خمس أندية فى أستراليا ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج أن شدة الضغط على اللاعبين أثناء المباراة قد تؤثر بصورة كبيرة فى مدى توافق اللاعبين فى إنهاء هجومهم وبالتالي تقل فرص نجاح التصويب وأن معدلات نجاح الهجوم الخاطف السريع بدون دفاع له تأثير ايجابي فى درج توافق اللاعب أثناء المباراة وقد أكد الباحث على ضرورة الإهتمام بالتدريبات الموقفية تحت ضغط خصم لمدى أهميتها داخل المباراة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية - الضابطة) معتمداً على القياس القبلى والبعدى .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة بنادى طنطا الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة السلة لعام ٢٠٠٢/٢٠٠٣م ، وقد إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم ٢٤ لاعب لتجربة البحث من إجمالى مجتمع البحث البالغ عدده ٣٠ ناشئى بنسبة مئوية قدرها ٨٠ % ، وقد قام الباحث بإستخدام الأسلوب العشوائى الطبقي فى تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) عدد كل مجموعة ١٢ لاعب .

تجانس عينة البحث :

تم ضبط جميع المتغيرات المؤثرة على البحث لإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي .

والجدول رقم (١) يوضح تجانس عينة البحث فى معدلات النمو والعمر التدريبي .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في معدلات النمو والعمر التدريبي

ن = ٢٤

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣,٦٥	٠,٣٩	١٣,٩٠	- ٠,٥٣
الطول	سم	١,٧٤	٠,٠٨	١,٧٥	- ٠,٠٣
الوزن	كجم	٥٠,٩٢	٢,٢٥	٥٠,٠٠	٠,٢٩
العمر التدريبي	سنة	٢,٩٠	٠,٥٧	٣,٠٠	- ٠,٨٧

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي قيد البحث ، حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± ٣) وهذا يعطى دلالة مباشرة عن خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية .

تكافؤ مجموعتي البحث :

تم حساب التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات التالية والتي قد تؤثر على المتغير التجريبي :

أ - معدلات النمو (العمر - الوزن - الطول) والعمر التدريبي .

ب- مستوى الأداء المهاري الفعلي .

والجداول أرقام (٢) ، (٣) توضح تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي ومستوى الأداء المهاري الفعلي .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والعمر التدريبي

ن = ٢٤

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع ±	س	ع ±		
السن	١٣,٦١	٠,١٥	١٣,٥٧	٠,١٦	٠,٠٤	٠,٤٥
الطول	١٧٤,٣٢	٠,٢٨	١٧٣,٧٠	٠,٧٥	٠,٦٢	٠,٣٠
الوزن	٥٠,٢٨	١,٠٨	٥٠,٥٣	١,٠٥	- ٠,٢٥	٠,٢١
العمر التدريبي	٢,٨٤	٠,١٢	٢,٦٠	٠,٢٥	٠,٢٤	٠,٥٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥ = ٢,٠٧$.

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في معدلات النمو والعمر التدريبي .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى الفعلى لإجمالى التصويب الناجح فى أربعة مباريات

ن = ٢٤

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		أماكن التصويب
		ع ±	س	ع ±	س	
-١,٧٧	٠,٤٣	١,٠٥	٠,٧٥	٠,٥١	٠,٤٢	التصويب من مسافات متوسطة يمين (١)
صفر	صفر	٠,٩٨	٠,٦٦	٠,٤٩	٠,٦٦	التصويب من مسافات متوسطة وسط (٢)
٠,٨٩	٠,٢٥	٠,٧٩	٠,٥٨	٠,٧١	٠,٨٣	التصويب من مسافات متوسطة شمال (٣)
١,٧٣	٠,٥٠	١,٠٤	١,٠٠	٠,٧٩	١,٥٠	التصويب السلمى يمين
صفر	صفر	٠,٧٩	٠,٤١	٠,٦٦	٠,٤١	التصويب السلمى شمال
١,٠٠	٠,٠٨	٠,٢٨	٠,٠٨	٠,٣٨	٠,١٦	التصويب من أماكن بعيدة يمين (١)
١,٠٠	٠,١٢	٠,٤٥	٠,٢٥	٠,٦٥	٠,٣٣	التصويب من أماكن بعيدة وسط (٢)
-٠,٥٦	٠,٩٠	٠,٤٣	٠,٢٥	٠,٣٨	٠,١٦	التصويب من أماكن بعيدة شمال (٣)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٧ .

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في مستوى الأداء المهارى الفعلى لإجمالى التصويب الناجح .

أدوات جمع البيانات :

- ١- الأدوات والأجهزة المستخدمة :
- جهاز رستاميتير لقياس الطول لأقرب سنتيمتر .
- ميزان طبى لقياس الوزن لأقرب كيلوجرام
- ملعب كرة سلة قانونى
- كرات سلة ذات إشتراطات قانونية .
- ساعة إيقاف .

- شرائط فيديو .
- كاميرا فيديو .
- جهاز تليفزيون ٢٠ بوصة .
- استمارة تسجيل محاولات التصويب الفعلية . مرفق رقم (٢)

ب- أنواع التصويب المستخدمة :

- قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى للعرض على الخبراء مرفق رقم (١) لتحديد أهم أنواع التصويب تحت ضغط الخصم ، وقد توصل الباحث إلى أهم أنواع التصويب التالية :
- ١- التصويب من القفز من المسافات المتوسطة (يمين - وسط - شمال) .
 - ٢- التصويب السلمى (يمين - شمال) .
 - ٣- التصويب البعيد بثلاث نقاط (يمين - وسط - شمال) .
- (٥٢ : ٢٧)، (١٢ : ٢٣)، (٧٦ : ٢٠)، (٤٤ : ١٦)، (٣٥ : ١٥)، (٦٣ : ٢)

البرنامج التدريبي :

- قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي وفقا لما يلي :
- مدة البرنامج : ثمانية أسابيع وذلك لإشتراط مجموعة البحث ضمن فاعليات دورى منطقة الغربية لكرة السلة فى الفترة من ١٠/١/٢٠٠٣م وحتى ١٠/٣/٢٠٠٣م .
 - زمن الوحدة التدريبية : زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ ق .
 - الجزء الخاص بتدريب التصويب من المنافسات للمجموعة التجريبية : ٤٥ ق داخل الوحدة الواحدة .
 - عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع : أربعة وحدات تدريبية أسبوعيا .
- وقد تم تقسيم البرنامج إلى ثلاث مراحل والجدول (٤) يوضح هذه المراحل :

جدول (٤)

تقسيم البرنامج التدريبي

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المراحل
أسبوعان	أربعة أسابيع	أسبوعان	عدد الأسابيع

- وقد روعيت الأسس التالية عند وضع البرنامج :
- الفروق الفردية بين أفراد العينة .
 - التشكيل المناسب للعمل من حيث الحجم والشدة .
 - إختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة من مراحل البرنامج لتحقيق هدف كل مرحلة .

- مراعاة التدرج بالحمل خلال مراحل البرنامج .

(٣٢ : ٥)، (٧ : ٩٩)، (٩ : ١٩)، (١٠ : ٢١)، (١٢ : ١٠١)، (١٣ : ٢١٤)
(١٤ : ١٥٨)، (٢٥ : ٢٨٥)، (٣٥ : ١٤٤)

وتم تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي المتبع على المجموعة الضابطة ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على المجموعة التجريبية لأداء أنواع التصويب فى المواقف الفردية والجماعية والفريقية وذلك بدون مدافع ثم وجود مدافع سلبي ثم إيجابى وأخيراً تعقيد الموقف الدفاعى . مرفق (٣)

تنفيذ اجراءات البحث :

تم إجراء القياسات القبلية عن طريق قياس الأداء الفعلى للاعبين بالمجموعتين التجريبية والضابطة أثناء المباراة . نيت يعتبر هذا القياس مؤشراً مناسباً لقياس المستوى الفعلى لأنواع التصويب المقترحة قيد البحث ، حيث تم قياس الأداء الفعلى لكل مجموعة فى مباراتين من دورى المنطقة فى الموسم الرياضى ٢٠٠٢/٢٠٠٣م ، ثم قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب باستخدام تمرينات المنافسة على المجموعة التجريبية أثناء فترة المنافسات حيث إتفق كلاً من على السيد أبو سمره (١٩٩٤) و أحمد عبد الله الروبى (١٩٩٦) و راند حلمى طولان (٢٠٠٢) على أن أفضل وقت لتدريب المنافسة يكون فى فترة ما قبل المنافسات وأثناء المنافسات حتى يكون اللاعب دائماً فى شكل المنافسة فيتطور أدائه .
(١٨ : ٩) (٣ : ١٢) (٨ : ٢١٦)

وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوى (١٩٩٠) أنه لضمان إتقان المهارة والعمل على تثبيتها أثناء فترة المنافسة يجب أن يقوم الفرد الرياضى بأداء المهارة تحت مختلف الظروف التى تتميز بعامل الصعوبة مثلما يتعرض له فى المنافسة الرياضية . (١٩ : ٥٢)

تطبيق البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج المقترح على عينة البحث فى الفترة من ١٠/١/٢٠٠٣م ، إلى ١٠/٣/٢٠٠٣م وقد إستغرق البرنامج شهران وكان التدريب على ملاعب طنطا الرياضى .

القياسات البعدية :

تم اجراء القياسات البعدية لعينة البحث فى الفترة من ١١/٣/٢٠٠٣م الى ١٧/٣/٢٠٠٣م .

- المعالجة الإحصائية :

- تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :
- المتوسط الحسابي .
 - الوسيط .
 - الإنحراف المعياري .
 - معامل الإلتواء .
 - معامل الارتباط .
 - صدق التمايز .
 - نسبة التحسن .
 - اختبار " ت " .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري الفعلي

ن = ٢٤

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		أماكن التصويب
		ع ±	س	ع ±	س	
٥,٧٤	١,٠٠	٠,٤٩	٠,٦٧	٠,٤٩	١,٦٦	التصويب من مسافات متوسطة يمين (١)
٦,٢٨	١,٧٥	٠,٦٢	٠,٧٥	٠,٥٢	٢,٥٠	التصويب من مسافات متوسطة وسط (٢)
٦,٩٤	١,٨٥	٠,٧٧	٠,٦٧	٠,٨٧	٢,٢٥	التصويب من مسافات متوسطة شمال (٣)
٥,١٩	٢,٦٠	٠,٨٥	١,٩٠	١,٤٩	٣,٣٠	التصويب السلمي يمين
*١,٨٢	٠,٤٢	٠,٦٥	٠,٤١	٠,٧٢	٠,٨٣	التصويب السلمي شمال
*١,٩٢	٠,٥٠	٠,٤٥	٠,٢٥	١,٠٥	٠,٧٥	التصويب من أماكن بعيدة يمين (١)
٢,٩٧	٠,٦٦	٠,٤٥	٠,٢٥	٠,٧٩	٠,٩١	التصويب من أماكن بعيدة وسط (٢)
*١,٩١	٠,٢٥	٠,٣٨	٠,١٦	٠,٥٢	٠,٤١	التصويب من أماكن بعيدة شمال (٣)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥ = ٢,٠٧$.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى معنوية $٠,٠٥$ في جميع الاختبارات ماعدا اختبارات التصويب السلمي شمال والتصويب من أماكن بعيدة يمين (١) والتصويب من أماكن بعيدة شمال (٣) .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن للقياسين
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري الفعلي

ن = ١٢

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		أماكن التصويب
			ع ±	س	ع ±	س	
٢٩,٥٢	٩,٧٥	١,٢٦	٠,٤٩	١,٦٦	٠,٥١	٠,٤٢	التصويب من مسافات متوسطة يمين (١)
٢٠,٣٠	٨,٨٤	١,٨٣	٠,٥٢	٢,٥٠	٠,٤٩	٠,٦٦	التصويب من مسافات متوسطة وسط (٢)
٢٢,٩٥	٥,٤٥	١,٤١	٠,٨٦	٢,٢٥	٠,٧١	١,٨٣	التصويب من مسافات متوسطة شمال (٣)
١٢,٢٠	٣,٥٢	١,٨٣	١,٤٩	٣,٣٣	٠,٧٩	١,٥٠	التصويب السلمي يمين
١٠,٢	*١,٦٠	٠,٤١	٠,٧٢	٠,٨٣	٠,٦٦	٠,٤١	التصويب السلمي شمال
٣٦,٧٨	١,٨٦	٠,٥٨	١,٠٥	٠,٧٥	٠,٣٨	٠,١٦	التصويب من أماكن بعيدة يمين (١)
١٧,٥	٣,٠٢	٠,٥٨	٠,٧٩	٠,٩١	٠,٦٥	٠,٣٣	التصويب من أماكن بعيدة وسط (٢)
١٣,٧٥	=١,٣٩	٠,٢٥	٠,٥٢	٠,٤١	٠,٣٨	٠,١٦	التصويب من أماكن بعيدة شمال (٣)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥ = ٢,٠٧$.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى معنوية $٠,٠٥$ في جميع الإختبارات ماعدا إختباري التصويب السلمي شمال والتصويب من أماكن بعيدة شمال (٣) بالإضافة إلى ارتفاع نسب التحسن في جميع الإختبارات .

ثانياً : مناقشة النتائج :

من خلال البيانات وفي ضوء المعالجات الإحصائية وفي حدود عينة البحث توصل الباحث إلى النتائج التالية :

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١,٨٢ - ٦,٩٤) والفرق بين متوسط القياس البعدي في إختبارات التصويب السلمي من جهة اليمين للمجموعة التجريبية والضابطة يتراوح ما بين (٠,٢٥ - ٢,٦٠) بينما لم يظهر التصويب السلمي من جهة الشمال والتصويب البعيد من جهة اليمين والتصويب البعيد من جهة الشمال فروقاً ذات دلالة

معنوية عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يتفق مع نتائج وائل عصام الدين (١٩٩٧) (٢٩) فى إهتمام المدربين دائماً فى التركيز على اليد المفضلة فى التصويب السلمى دون الإهتمام بالسيد الأخرى كما تتفق مع نتائج أيمن على أحمد (١٩٩٩) (٦) فى إنخفاض نسبة التصويب بثلاث نقاط فى هذه المرحلة .

ويتضح من جدول (٦) والخاص باختبارات الأداء المهارى للمجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١,٣٩ - ٩,٥٧) وكان الفارق بين متوسط القياس القبلى والبعدى يتراوح ما بين (٠,٢٥ - ١,٨٣) بينما لم يظهر التصويب السلمى من جهة الشمال والتصويب البعيد من جهة الشمال فروقا دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٥) وتراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠,٢٠ - ٣٦,٨٧) وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره السيد عبد المقصود (١٩٩٤) (٤) فى أن الإعداد المهارى يجب أن يؤدى بواسطة تمارين ذات متطلبات متشابهة للمباراة وذلك لإستخدام المهارات الحركية المكتسبة بصورة سليمة وفعالة تحت ظروف المنافسة مع زيادة شدة المجهود المبذول ، ويرجع الباحث إرتفاع نسب التحسن فى جميع الإختبارات إلى إستخدام تدريبات المنافسة وهذا يتفق مع ما توصل إليه أيمن على أحمد (١٩٩٩) (٦) فى أن درجة الأداء تتحسن بناءً على الخبرة الموقفية الحركية فكلما زادت تلك المواقف كلما تحسنت درجة الأداء .

إستخلاصات البحث :

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى أن التدريبات التنافسية المقترحة أثرت إيجابياً فى تحسين دقة أنواع التصويب المختلفة أثناء المباريات .

توصيات البحث :

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :

- ١- التأكيد على أهمية التدريبات التنافسية عند التدريب على أنواع التصويب المختلفة .
- ٢- الإهتمام عند وضع البرامج التدريبية بتدريبات المنافسة فى المراحل السنوية المختلفة .
- ٣- إجراء دراسات مرتبطة بالتدريبات التنافسية فى المهارات الدفاعية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزى ،
ألقت هلال
 - ٢- أحمد أمين فوزى ،
محمد عبدالعزيز سلامة
 - ٣- أحمد عبد الله الروبي
 - ٤- السيد عبد المقصود
 - ٥- أمل سيد احمد
 - ٦- أيمن على احمد الكيكي
 - ٧- حنفى محمود مختار
 - ٨- رائد حلمى طولان
 - ٩- طارق شكرى القطان
- : مبادئ كرة السلة ، الفنية للطباعة والنشر ،
الإسكندرية ، ١٩٨٤م .
- : كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر ،
ط ٣ ، الإسكندرية ، ١٩٨٦م .
- : " تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأتقال
على الأداء المهارى للناشئين فى كرة السلة " ،
رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة قناة السويس ، بورسعيد ،
١٩٩٦م .
- : نظريات التدريب الرياضى ، مكتبة الحساء ،
القاهرة ، ١٩٩٤م .
- : " تحديد الفورمة الرياضية للاعبات كرة
السلة " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ،
١٩٩٧م .
- : " تأثير التغيرات فى مسافة وإرتفاع لوحة الهدف
ووزن الكرة على دقة التصويب لناشئى كرة
السلة تحت ١٤ سنة " ، رسالة ماجستير ، غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م .
- : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار
زهرا للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨م .
- : " تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأتقال
على مستوى الأداء المهارى وبعض عناصر
اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم
تحت ١٨ سنة " ، بحث منشور ، مجلة
نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٤٥ ،
٢٠٠٢م .
- : " الصفات البدنية المساهمة فى أداء المهارات
الأساسية فى كرة السلة " . رسالة ماجستير ،
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .

- ١٠- طارق محمد عبد الرؤف : " تأثير برنامج تدريبي بالأتقال على اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ١١- طاهر حسن الشاهد ، صلاح مصطفى منسى : " تدريبات تحسين الأداء بأسلوب التنافس للإرتقاء بشكل الأداء المهارى والسرعة لدى سباحى ٢٠٠مفردى متنوع " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ١٢- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٣- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٤- عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ م .
- ١٥- عبد العزيز النمر ، مدحت صالح : كرة السلة ، الأساتذة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٦- عصام الدين الدياسطى : كرة السلة تطبيقات عملية ، الماجستير للطباعة ، ١٩٩٣ م .
- ١٧- علاء الدين حامد : " تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأتقال على بعض المتغيرات الكينماتيكية لأداء بعض المهارات فى الجباز " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٣ م .
- ١٨- على السيد أبو سمره : " تأثير تمرينات المنافسة على التهديف من منطقة الثلاث نقاط للاعبى الدرجة الأولى " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٤ م .
- ١٩- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، ط١١ ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٢٠- محمد عبد الرحيم إسماعيل : الهجوم فى كرة السلة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .

- ٢١- محمد عبد العزيز سلامة ، : "دراسة لبعض المواصفات الحيوية والبدنية لدى لاعبي كرة السلة الأفارقة وعلاقتها بمستوى الفرق ومراكز اللعب" ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس عشر ، جامعه الإسكندرية ، ١٩٩٢م .
- ٢٢- محمد عبد الفتاح السيد : "دراسة الأداء الفنى والصفات البدنية لنادى كرة السلة" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٤م
- ٢٣- محمد محمد الشحات : كرة السلة ، مكتبة الإيمان ، المنصورة ، ١٩٩٦م .
- ٢٤- محمد محمود عبد الدايم : برامج تدريب الاعداد البدنى وتدريب الأثقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٢٥- محمد مختار الزغبى : "أثر استخدام تمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لنادى كرة القدم" ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ٢٦- مصطفى عاطف هدهود : "وسيلة مقترحة لتنمية التصويب المباشر للاعبى كرة السلة" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م .
- ٢٧- مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرس والمدرّب ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٢٨- نرمين فكرى العلمى : "تأثير استخدام أسلوب التعلم بأسلوب المنافسات على المستوى البدنى والمهارى والمعرفى لبعض المهارات الأساسية فى كرة السلة" ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .
- ٢٩- وائل عصام الدين عباس : "تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة على أداء مهارة التصويبة السلمية فى كرة السلة" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 30- Brain.& C., Peter : Winning basketball techniques, R. J. afford, chichester, great Britain, 1987.
- 31- Ede, kwen : The effect shooting on matches soccer of basketball, Indiana. University, 1997.
- 32- Kusnezovw : Kraftvor berating, sport vertigo, Berlin, 1992.
- 33- Rojas fji : Copero : Kinematic adjus tments in basketball jump shoot againstan opponent evgonomics university of joen, Spain Oct; 43 (10) 2003.
- 34- Wells C.A : Describe coping withacute stress describe coping with acute stressing basketball university of wollongony ,Australia aag; 2003.
- 35- Wilmore, J. H. & Costill,D.I., : Physiology of sports and exercises. Humankinetics, champaign 1996
- 36- Httb:\\ [www.Basketball trining /papers/sam4,sports.Html](http://www.Basketballtraining/papers/sam4,sports.Html)

