

تأثير استخدام اسلوب تدريبات الأداءات المهارية المركبة على تحسين بعض الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة تحت ١٧ سنة بدولة الكويت

عايد عوض

كلية التربية الأساسية قسم التربية
البدنية والرياضة

مقدمة ومشكلة الدراسة:-

تعد كرة السلة من الألعاب التي طرأ عليها كثير من التطور العلمي في جوانبها المختلفة وبناء على تعديلات القانون الدولي لكرة السلة الأخيرة التي قام بها الاتحاد الدولي Fiba والتي تهدف إلى زيادة سرعة اللعبة الأمر الذي ترتب عليه سرعة الأداء المهاري المركب للاعبين مما أدى إلى اختلاف برامج التدريب المطبقة على اللاعبين والتغيير في أساليب اللعب سواء الهجومية أو الدفاعية، ويواكب التطور في رياضة كرة السلة بجوانبها المتعددة تطوراً في الدراسات والبحوث العلمية التي تساعد في التعرف على معظم الجوانب المحيطة بهذه الرياضة.

أن كرة السلة من الألعاب الجماعية التي يتميز الأداء الحركي فيها بالتنوع والعدد نظراً لوجود لاعب وخم وأداء في تفاعل مستمر وغير منقطع ولذلك يتميز الأداء في كرة السلة بأنه مجموعة من المهارات المترابطة والمندمجة التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به من خلال المنافسة لتحقيق هدف معين. (٦: ١٦٨)

وتتطلب مواقف اللعب المتنوعة في الألعاب الجماعية من اللاعبين ضرورة امتلاك وتنفيذ أشكال متعددة من الأداءات الحركية المندمجة والقدرة على اختيار أفضلها في موقف ما للتغلب على الخصم وامتلاك اللاعب لتلك الأداءات الحركية منفردة ليس ضرورياً بقدر توافر القدرة على دمجها وتنفيذها بما يناسب متطلبات كل موقف. (٩: ٢٠٧)

كما أن امتلاك لاعب كرة السلة للأداءات المهارية الهجومية المركبة يتيح له اختيار انساب مواقف اللعب وفق متطلبات المباراة وكذلك يضمن له سرعة ودقة الأداء الذي يتميز بالتوافق بما يضمن له تنفيذ الواجب الخططي المطلوب منه بشكل صحيح. (١١: ٧٦)

ويعد الاعداد المهاري من العوامل المهمة في اعداد اللاعبين في لعبة كرة السلة وذلك عن طريق تنمية الأداءات المهارية وتطويرها ليطم رفع مستوى الأداء الفني للاعبين واطهار مستواه الجيد تحت ضغط المباراة وتحقيق الفوز.

إن إتباع الأسلوب الأمثل في إعداد البرنامج التدريبي خصوصاً مع الفئات العمرية له أهمية في وصول اللاعب إلى المستويات العليا وتحقيق أفضل النتائج، لذا وجب على المدرب أن يختار أفضل الطرائق والأساليب التدريبية من أجل التكامل في الأداء، ومن خلال متابعة الطرائق المتبعة لمستوى لاعبي كرة السلة بدولة الكويت يتضح افتقاد أغلبهم لدقة مستوى الاداءات المهارية المركبة والتي قد يرجع لعدم استخدام بعض الأساليب التدريبية الخاصة بتطوير مستوى الأداء المهارية ومنها أسلوب الاداءات المهارية المركبة. (١٠: ٦١)

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب في الدوري الكويتي وكمدرب بنادي الكويت حالياً لاحظ ان هناك فقد كبير للاعبين في مستوى الاداءات المهارية خلال المباريات، كما انهم لم يرتقوا إلى مستوى اعلى، ولم يحقق منتخب هذه المرحلة السنوية تحت ١٧ سنة أى نتائج جيدة في البطولات الخليجية أو القارية، كما لم تحقق هذه المرحلة اي بطولة للكويت سواء على الصعيد العربي او قارة آسيا، مما أثر على ترقية اللاعبين إلى مستويات أعلى، الأمر الذي يدعى إلى أهمية الاهتمام بتطوير مستوى الاعداد المهاري والنذ ينعكس على المستوى الخططي للاعبين خلال المباريات.

ذلك دعا الباحث إلى تطبيق أسلوب استخدام التدريبات المهارية المركبة للارتقاء بالاداء المهارى كاسلوب هادف يقصر المسافة على القائمين بالتدريب كونه يؤدي كمواقف مشابهة لما يحدث في المباريات سواء مهارياً أو خططياً، لايجاد حلاً يمكن ان يرتقي بمستوى الناشئين في هذا السن المبكر ويرتقي بمستوياتهم خلال المنافسة.

أهمية الدراسة:-

الأهمية العلمية للدراسة:-

- (١) تعريف المدربين القائمين على تدريب الناشئين بدولة الكويت على أسلوب التدريبات المهارية المركبة ودورها في تطوير مستوى الاداءات المهارية .
- (٢) توضيح اساليب التدريب على المهارات الأساسية ووضع تصور علمي لطرق تطوير الاداءات المهارية من خلال أسلوب التدريبات المهارية المركبة.
- (٣) توضيح اهمية التدريبات المهارية المركبة في تطوير الاداءات المهارية للناشئين.

الأهمية التطبيقية للبحث:-

- (١) وضع التدريبات المهارية المركبة لتطوير الاداءات المهارية للناشئين بدولة الكويت.
- (٢) تخطيط برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريبات المهارية المركبة لتطوير الاداءات المهارية لناشئ كرة السلة بالكويت.

(٣) تطوير الاداء لناشئ كرة السلة بالكويت لتحسين الأداءات المهارية المنفردة والمركبة لناشئ كرة السلة بالكويت.

أهداف الدراسة:-

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام اسلوب تدريبات الأداءات المهارية المركبة على تحسين بعض الأداءات المهارية للاعبى كرة السلة تحت ١٧ سنة بدولة الكويت من خلال تحقيق الواجبات التالية:-

(١) تخطيط برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات المهارية المركبة لناشئ كرة السلة تحت ١٧ سنة بالكويت.

(٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للتدريبات المهارية المركبة فى تحسين بعض الاداءات المهارية لناشئ كرة السلة تحت ١٧ سنة بالكويت.

فروض الدراسة:-

(١) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى اختبارات الاداءات المهارية لناشئ كرة السلة تحت ١٧ سنة بدولة الكويت.
(٢) هناك نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى اختبارات الاداءات المهارية لناشئ كرة السلة تحت ١٧ سنة بدولة الكويت.

مصطلحات الدراسة:-

أسلوب التدريبات المهارية المركبة:-

يعرف بأنه أسلوب التدريبات الخاصة بتثبيت دقة الأداءات المهارية للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم علي قدرة اللاعب ومهارته. (٥ : ١٥)

الأداءات المهارية المركبة بالكرة:-

هي مجموعة مهارات مندمجة تؤدي بالكرة كمنظومة حركية وتتسم بالآلية والسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى هذه المهارات أو بعض منها المرحلة التمهيديّة للجزء الأساسي. (٤ : ٢)

الدراسات المرجعية:-

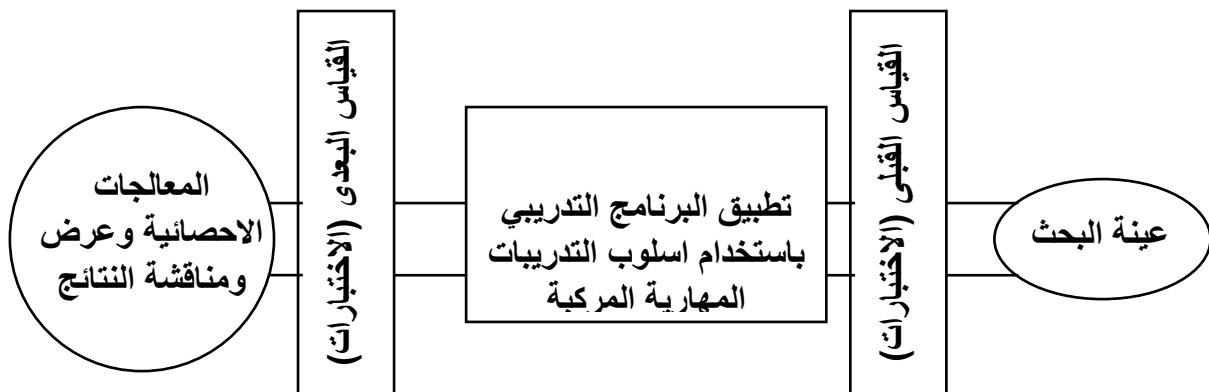
دراسة: سهى حافظ مهدي (٢٠١٨م) (٢) بعنوان: "اثر استخدام التمرينات الخاصة المركبة في تطوير الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة للمعاقين (فئة الناشئين)", وهدفت الى اعداد التمرينات الخاصة المركبة من بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للمعاقين (فئة الناشئين)، والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة المركبة في تطوير الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة للمعاقين (فئة الناشئين)، وتم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، وقامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث في الاختبارات المهارية المركبة ومن ثم تطبيق التمرينات المهارية الهجومية المركبة ومن ثم إجراء الاختبار البعدي ولنفس الاختبارات، وتوصلت الباحثة الى استنتاجات عديدة كان اهمها ان التمرينات الهجومية المركبة عملت على تطوير دقة وسرعة اداء المهارات الاساسية بكرة السلة بصورة افضل من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة.

دراسة: هندرا مشوري Hendra Mashuri (٢٠١٧م) (٧) بعنوان "فعالية نموذج تدريب كرة السلة على تحسين قدرات لاعبي كرة السلة على التصويب في منطقة الريحان" وهدفت الدراسة إلى التعرف على انماط التدريب المنفرد والمندمج على تحسين مستوى اداء التصويب لعينة الدراسة، وتوصل إلى تحسن فعالية التصويب كانت لدى مجموعة التدريب المندمج بصورة أفضل من مجموعة التدريب المنفرد.

إجراءات الدراسة:-

منهج الدراسة:-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بإستخدام القياس القبلي - البعدي لعينة الدراسة، والشكل رقم (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث:-



شكل رقم (١)

التصميم التجريبي المستخدم في البحث

مجالات الدراسة:-**المجال الزمني:-**

قام الباحث بتنفيذ البحث في الفترة الزمنية من يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٧/٤م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٩/٩م، وشملت هذه الفترة الدراسات الاستطلاعية والقياسات القبلية وتطبيق البرنامج ثم تطبيق القياسات البعدية، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة شهرين بواقع (٨) اسابيع، في كل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية مقسمة ايام (السبت – الاثنين - الاربعاء) من كل أسبوع.

المجال المكاني:-

تم تطبيق القياسات القبلية والتجربة الأساسية والقياسات البعدية للدراسة بصالة نادى الكويتى الرياضى بدولة الكويت.

المجال البشرى:-

ناشئ كرة السلة تحت ١٧ سنة بالكويت، والمسجلين بالاتحاد الكويت لكرة السلة موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م، ويبلغ عدد الاندية المشاركة فى هذه المرحلة السنوية () نادى، وتم اختيار العينة من ناشئ نادى الكويت لتطبيق الدراسة الأساسية وبلغ عددهم (١٤) ناشئى، ونادى النصر واليرموك لإجراء الدراسات الإستطلاعية وبلغ عددهم (١٦) ناشئى.

عينة الدراسة:-**(١) عينة البحث الإستطلاعية:-**

تم اختيار (١٦) ناشئى تحت ١٧ سنة من نادى النصر واليرموك كعينة إستطلاعية وذلك لإجراء الصدق والثبات للاختبارات المهارية المنفردة والمركبة قيد الدراسة.

(٢) عينة البحث الأساسية:-

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئى فريق تحت ١٧ سنة من ناشئى كرة السلة بنادى الكويت الكويتى والبالغ عددهم (١٤) ناشئى خضعوا للبرنامج التدريبى قيد الدراسة.

(٣) شروط اختيار العينة:-

- أن تكون ممثلة للمجتمع الأصى.
- أن يكون عمر اللاعب تحت ١٧ سنة وقت إجراء القياسات البعدية للتجربة الأساسية.
- أن يكون مسجل بالاتحاد الكويتى لكرة السلة موسم ٢٠١٩م/٢٠٢٠م
- أن يكون اللاعب من غير المنتظمين في تدريبات خارج التجربة.

- أن يخضع للكشف الطبي للتأكد من خلوه من الأمراض التي قد تؤثر على نتائج قياس متغيرات البحث او توقع الضرر على الناشئ، والقدرة على ممارسة النشاط والاستمرار في البرنامج التدريبي.

(٤) توصيف عينة الدراسة الأساسية:-

جدول رقم (١)

التوصيف الاحصائي لعينة الدراسة من ناشئ كرة السلة تحت ١٧ سنة في القياسات الأساسية

$$n = 14$$

القياسات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦,١٢٥	٠,٦٢٨	٠,٣٨٤
الوزن	كجم	٧٣,٢١٥	٥,١٦٣	٠,٩٦٢
الطول	سم	١٧٩,٣٢٧	٨,٢٩٧	٠,٦١٦
العمر التدريبي	سنة	٤,٤٣٧	٠,٣٢٧	٠,١١٦

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث تقترب من الصفر وتتحصر ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة الدراسة ووقوعها في المنحني الاعتدالي للقياسات.

وسائل وادوات جمع البيانات واختبارات الدراسة:-

أولاً : وسائل وادوات جمع البيانات:-

(١) أجهزة قياس المتغيرات الأساسية:-

■ جهاز معتمد لقياس الطول "رستاميتز" لأقرب سنتيمتر.

■ ميزان طبي معتمد لقياس الوزن لأقرب ٢/١ كيلو.

(٢) الأدوات الخاصة بالبرنامج التدريبي قيد الدراسة:-

■ أدوات تدريبية "كرات سلة – صافرة – شواخص – اقماع – صناديق - سبورة".

■ أدوات خاصة بالمدرّب "خرائط مرسومة للتدريبات- ساعة توقيت – استمارات متابعة".

ثانياً : اختبارات الدراسة:-

(١) اختبارات الأداءات المهارية المنفردة:-

■ الاختبار الاول : التصويب بالقفز.

■ الاختبار الثاني : التصويب السلمي.

■ الاختبار الثالث : التمريزة الصدرية.

▪ الاختبار الرابع : المحاورة.

(٢) اختبارات الأداءات المهارية المركبة:-

- الاختبار الأول : التصويب بالقفز بعد أداء المحاورة.
- الاختبار الثاني : التصويب السلمي بعد أداء المحاورة.
- الاختبار الثالث : دقة التمرير من الحركة مع الربط بين المحاورة ودقة التمرير.
- الاختبار الرابع : دقة التصويب من متابعة الكرة على السلة.

الدراسات الاستطلاعية:-

الدراسة الإستطلاعية الأولى:-

هدف الدراسة:-

التحقق من الصدق والثبات للاختبارات المهارية المنفردة والمركبة المستخدمة في الدراسة، وتمت خلال الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٧/٤م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٧/١١م.

تطبيق الدراسة:-

تم تطبيق الدراسة على عينة من ناشئى نادى النصر واليرموك ومن خارج مجتمع الدراسة الاساسية ومن داخل مجتمع البحث وبلغ عددهم (١٦) ناشئى وذلك لتطبيق الاختبارات المهارية المنفردة والمركبة قيد الدراسة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث كان الهدف منها ما يلي :

حساب معامل صدق الاختبارات:-

للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في الدراسة قام الباحث بإيجاد صدق المقارنة الطرفية على عينة بلغت (١٦) ناشئى، وحساب معنوية (ت) ومعامل الصدق والجدول رقم (٢)، (٣) التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (٢)

معامل صدق المقارنة الطرفية فى اختبارات الأداءات المهارية المنفردة

ن=١٦

معامل الصدق	اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطات	الارباع الادنى ن = ٤		الارباع الاعلى ن = ٤		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المنفردة
			ع ±	س-	ع ±	س-		
*٠,٨٦٢	*٣,٥٨١	٢,٣٨٥	٠,٨٤٢	٤,٦٥٨	١,٠٣٢	٧,٠٤٣	درجة	التصويب بالقفز
*٠,٨١٤	*٢,٧٠٦	١,٥٢٣	٠,٦٥٨	٣,٨٠٤	٠,٩١٣	٥,٣٢٧	درجة	التصويب السلمي
*٠,٨٤٢	*٣,٠٨٠	٥,٨١٣	٢,٠٧٥	١٢,٠٣٢	٣,١٥٣	١٧,٨٤٥	درجة	التمريرة الصدرية
*٠,٧٨٦	*٢,٥٤٢	٢,٢٣٠	١,٣٤٦	١٥,٠٣٦	١,١٢٥	١٢,٨٠٦	ثانية	المحاورة

*قيمة " ر " الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٤٤٧

يتضح من جدول (٢) أن هناك فروق دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٥٤٢-٣,٥٨١) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبلغ معامل الصدق (٠,٧٨٦-٠,٨٦٢) وهذه القيمة اعلى من القيمة الجدولية مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة.

جدول رقم (٣)

معامل صدق المقارنة الطرفية في اختبارات الأداءات المهارية المنفردة

ن=١٦

معامل الصدق	اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطات	الارباع الادنى ن = ٤		الارباع الاعلى ن = ٤		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المركبة
			ع ±	س-	ع ±	س-		
*٠,٨٥٦	*٣,١٧٣	٢,١١٢	٠,٨٠٤	٤,٣٢٦	١,٠٦١	٦,٤٣٨	درجة	التصويب بالقفز بعد أداء المحاورة
*٠,٨٤٩	*٣,٠٩٣	١,٢٢٨	٠,٥١٤	٤,٠٤٣	٠,٦٢٤	٥,٢٧١	درجة	التصويب السلمي بعد أداء المحاورة
*٠,٧٩٣	*٢,٨٩٨	٤,٢٣٠	١,٩٨٣	١٢,٠٩٦	٢,١٤٢	١٦,٣٢٦	درجة	دقة التمرير من الحركة مع الربط بين المحاورة ودقة التمرير
*٠,٨٣٧	*٣,٠٤٦	١,٦٨٤	٠,٧٣٥	٤,١٢٦	٠,٨٢٦	٥,٨١٠	درجة	دقة التصويب من متابعة الكرة على السلة

*قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٤٤٧
*قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥١٤
يتضح من جدول (٣) أن هناك فروق دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٨٩٨-٣,١٧٣) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبلغ معامل الصدق (٠,٧٩٣-٠,٨٥٦) وهذه القيمة اعلى من القيمة الجدولية مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة.

حساب معامل ثبات الاختبارات :

من اجل حساب ثبات الاختبار، قام الباحث باحتساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار Test – Retest على (١٦) ناشئ من نادى النصر واليرموك تحت ١٧ سنة فى كرة السلة، وذلك بعد مرور أسبوع مع الاخذ بعين الاعتبار ضبط جميع المتغيرات والظروف التطبيق الأولى، وكما موضح بالجدول (٤)،(٥) حيث تشير نتائج الجدول إلى وجود معامل ثبات عالى للمتغيرات المهارية المنفردة والمركبة باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

جدول رقم (٤)

دلالة الفروق بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات المهارية المنفردة

ن=١٦

معامل الثبات	الفرق بين المتوسطات	القياس الثاني		القياس الاول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المنفردة
		ع ±	-س	ع ±	-س		
*٠,٨٣٤	٠,١٧١	١,٠٧٣	٥,٨٠٥	١,٠٥٤	٥,٩٧٦	درجة	التصويب بالقفز
*٠,٨٩٥	٠,٠٨٧	٠,٨٢٣	٤,٩٠١	٠,٨٤٢	٤,٨١٤	درجة	التصويب السلمي
*٠,٨٦٢	٠,١٢٥	٢,٩٠٨	١٥,٠٩٠	٣,١٥٨	١٥,٢١٥	درجة	التمريرة الصدرية
*٠,٧٨٦	٠,٤٠٦	٢,١١٣	١٣,٥٤٩	٢,١٠٦	١٣,١٤٣	ثانية	المحاورة

*قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (٤) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) حيث ان قيمة (ر) المحسوبة تراوحت ما بين (٠,٧٨٦-٠,٨٩٥) وهي اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات لهذه الاختبارات.

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات المهارية المركبة

ن=١٦

معامل الثبات	الفرق بين المتوسطات	القياس الثاني		القياس الاول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المركبة
		ع ±	-س	ع ±	-س		
*٠,٨٥١	٠,١٢٢	٠,٨٨٤	٥,٧١٦	٠,٩٠٥	٥,٥٩٤	درجة	التصويب بالقفز بعد أداء المحاورة
*٠,٨٤٣	٠,١٩٠	١,٠٤٢	٥,٣٤٢	١,٠٣٥	٥,١٥٢	درجة	التصويب السلمي بعد أداء المحاورة
*٠,٨٢٥	٠,٢٧٨	٢,٧٩٤	١٥,٥٢٤	٢,٨٠٦	١٥,٢٤٦	درجة	دقة التمرير من الحركة مع الربط بين المحاورة ودقة التمرير
*٠,٨٤٩	٠,١٢٥	٠,٨٨٦	٥,٣٦٥	٠,٨٩٤	٥,٢٤٠	درجة	دقة التصويب من متابعة الكرة على السلة

*قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (٥) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) حيث ان قيمة (ر) المحسوبة تراوحت ما بين (٠,٨٢٥-٠,٨٥١) وهي اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات لهذه الاختبارات.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:-

أهداف الدراسة الاستطلاعية:-

(١) تخطيط الاماكن التي ستجرى عليها الاختبارات وتقدير المساحات اللازمة.

(٢) تعرف فريق العمل المساعد على ماهية الاختبارات وكيفية تطبيقها.

- (٣) تعرف الفريق المساعد بالأخطاء والمعوقات التي قد تواجه تطبيق الاختبارات قبل إجراء الدراسة.
- (٤) التعرف على صلاحية وسلامة الأدوات المساعدة والأجهزة المستخدمة في إجراء الاختبارات.
- (٥) مراعاة تسلسل مفردات الاختبارات (التسلسل المنطقي والعلمي لاداء الاختبارات).
- (٦) التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات وعلى مدى الكفاءة التي يتمتع بها الفريق المساعد.
- (٧) التعرف على مدى الجدية من قبل الناشئين واستجاباتهم الحقيقية للاختبارات.
- (٨) التعرف إلى مدى ملائمة الوقت المخصص لتنفيذ الاختبارات.
- (٩) التعرف على مدى ملائمة شروط الاختبارات لأفراد العينة.

عينة الدراسة الاستطلاعية:-

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع الدراسة وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (١٦) ناشئين تحت ١٧ سنة من نادي النصر واليرموك الكويتي وهم أنفسهم الذي سبق تطبيق عليهم المعاملات العلمية للصدق والثبات في اختبارات البحث وتمت هذه الدراسة يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٧/١٣ م.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:-

- ١- تم مراجعة شروط تطبيق القياسات والاختبارات في الدراسة الأساسية.
- ٢- تم التأكد من صلاحية جميع الأدوات التي سوف يتم استخدامها في الدراسة الأساسية.
- ٣- تم إعداد بطاقة التسجيل وطريقة كتابة البيانات وكذلك ترتيب أداء القياسات والاختبارات بصورة سهلة ومنظمة لكل من الباحث والمساعد مع مراعاة تكافؤ الفرص بالنسبة لأفراد العينة.
- ٤- تقسيم الاختبارات والقياسات إلى مجموعتين وذلك بحيث يتم التطبيق على فترتين خلال يوم الواحد.

البرنامج التدريبي:- مرفق (١)

البرنامج التدريبي:-

هدف البرنامج التدريبي:-

تحسين بعض الاداءات المهارية المنفردة والمركبة لناشئ كرة السلة تحت ١٧ سنة بدولة الكويت من خلال تخطيط برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريبات المهارية المركبة.

أسس وضع البرنامج التدريبي:-

- (١) تحديد الهدف العام من البرنامج التدريب "تحسين بعض الاداءات المهارية المنفردة والمركبة".
- (٢) فحص الدراسات والمراجع التي تناولت تدريب كرة السلة لحصر التدريبات المهارية المركبة.
- (٢) مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين خلال تطبيق البرنامج التدريبي.
- (٣) التنوع في استخدام التدريبات المهارية المركبة لنفس نوع الاداء المهارى.
- (٤) تم تحديد مدة البرنامج التدريبي خلال (٨) اسابيع تدريبية.
- (٥) تحديد الجرعات التدريبية خلال الاسبوع التدريبي (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً.
- (٦) تحديد زمن الوحدة التدريبية حيث كان أقل زمن للوحدة (١٥, ٧٠ دقيقة) فى الوحدات التدريبية ذات الشدة العالية بينما كانت (١٠٧ دقيقة) فى الوحدات ذات الشدة المتوسطة.
- (٧) تحديد درجات توزيع الحمل التدريبي خلال الاسابيع التدريبية وفق لطرق التدريب المستخدمة فى التدريب من حيث التدرج فى رفع شدة الحمل والثبات والنزول بالحمل ثم اعادة رفع درجة الحمل مرة اخرى وقد تم تحديد بداية حمل التدريب بـ ٦٠٪ ثم التدرج حتى ٨٥٪ خلال الحمل العالي وقد مر التدريب خلال هذه المستويات بالمراحل "الرفع – الثبات – النزول – الصعود"، وقد تم التحكم فى درجات الحمل من خلال معدلات النبض للاعبين.
- (٨) التدرج فى التدريبات من البسيط إلى المركب فى التوزيع داخل التدريبات خلال مراحل البرنامج التدريبي، كما تم مراعاة أن يكون مستوى الحمل متوسط خلال التدريبات الصعبة والتي تحتاج إلى مستوى عالي من التركيز.
- (٩) تم التنوع خلال تطبيق البرنامج التدريبي فى تطبيق التدريبات فى شكل منفرد ومندمج لتحقيق متطلبات المباراة، وتم وضع التدريبات فى مواقف مشابهة لظروف المباريات.
- (١٠) تم حساب فترات الراحة البينية عن طريق معدلات النبض بعودة النبض إلى ١٤٠ ن/ق خلال التدريبات التي تستهدف حمل متوسط، ١٦٠ ن/ق فى الوحدات التي تستهدف حمل عالي.
- (١١) تم التدرج فى فى مستوى تموجية حمل التدريب حيث كانت (١:١)، (١:٢)، (١:٣) خلال اداء الوحدات التدريبية، وكان التركيز خلال الاداء فى الحمل المتوسط على دقة الاداء المهاري، بينما كان التركيز فى درجة الحمل العالي على سرعة الاداء المهاري.

الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:-

- (١) ضرورة شرح الهدف من الوحدة التدريبية قبل بداية كل وحدة.

- (٢) يجب البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتى يشعر اللاعبون بالثقة.
- (٣) شرح التدريبات المستخدمة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التدريبية.
- (٤) يجب ان يراعي عوامل الامن والسلامة اثناء تطبيق البرنامج.
- (٥) مراعاة اختيار التدريبات المشابهة بحيث تكسب اللاعب الشكل الاحسن للاداء.

طريقة تصميم البرنامج التدريبي:-

- (١) حصر التدريبات المهارية المركبة من المراجع المتخصصة في تدريب كرة السلة.
- (٢) تم تصميم التدريبات المقترحة بما يتماشى مع متطلبات المرحلة السنية وكذلك تم تصميم تدريبات مشابهة لطبيعة الاداءات الخطئية المستخدمة في المباريات.
- (٣) تم توزيع التدريبات على الوحدات التدريبية في صورة متدرجة.

القياسات القبليّة:-

تم تطبيق الاختبارات المهارية على عينة البحث يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٧/١٥ م وكانت وفق لما يلي:-

- (١) تطبيق القياسات الأساسية (الطول – الوزن).
- (٢) تطبيق الاختبارات المهارية المنفردة.
- (٣) تطبيق الاختبارات المهارية المركبة.

وقد تم تطبيق الاختبارات المهارية المنفردة ثم حصل اللاعبون على راحة لمدة ٦٠ دقيقة ثم تم تطبيق الاختبارات المهارية المركبة.

تطبيق البرنامج التدريبي:- مرفق (٣)

تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/١٧ م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٩/٩ م، وذلك أيام "السبت – الاثنين – الأربعاء" من كل أسبوع وخلال (٨) أسابيع بعدد (٢٤) وحده تدريبيّة على أن يكون زمن الوحدة التدريبية ما بين (١٥، ٧٠ق-١٠٧ق).

القياسات البعدية:-

بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية المنفردة والمركبة بعد اعطاء اللاعبين يوم راحة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٩/١١ م، وتم تطبيق الاختبارات المهارية بنفس الأسلوب الذي تم استخدامه في القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:-

تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج المعالجات التالية:-

- (١) المتوسط الحسابي.
 - (٢) الانحراف المعياري.
 - (٣) النسبة المئوية.
 - (٤) معامل الإلتواء.
 - (٥) معامل الارتباط "ر" لبيرسون.
 - (٦) قيمة (ت) الفروق.
- عرض ومناقشة النتائج:-

جدول رقم (٦)

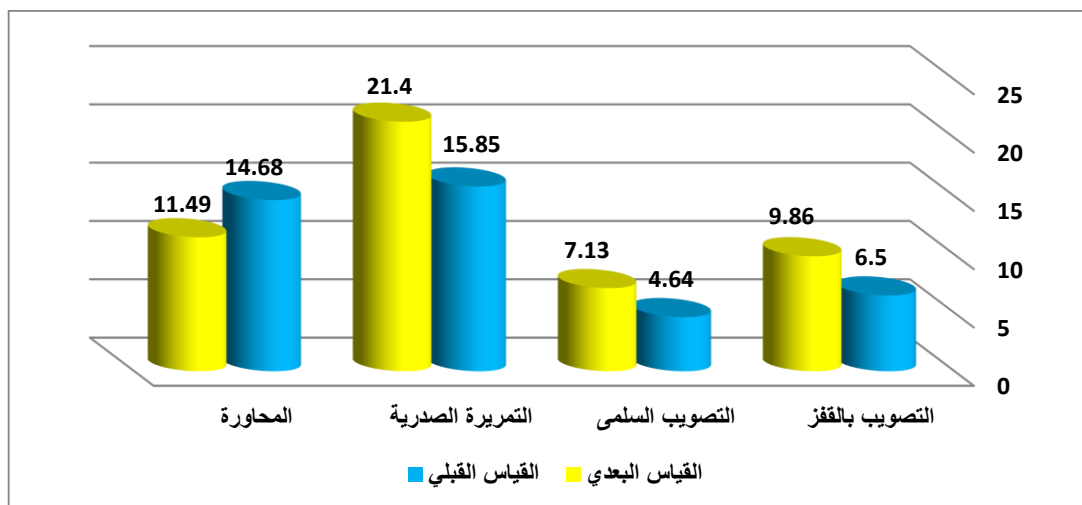
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى فى اختبارات الأداءات المهارية المنفردة

ن=١٤

اختبار (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المنفردة
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س		
*٥,٩٠٧	٥١,٧٨٤	٣,٣٦٦	١,٥٤٣	٩,٨٦٦	١,٢٣٩	٦,٥٠٠	درجة	التصويب بالقفز
*٥,٢٨٢	٥٣,٦٦٢	٢,٤٩١	١,٠٢٤	٧,١٣٣	١,٢٣٠	٤,٦٤٢	درجة	التصويب السلمى
*٤,٨٥٦	٣٤,٩٥٦	٥,٥٤٣	٣,٥٩٢	٢١,٤٠٠	٣,٦٠٢	١٥,٨٥٧	درجة	التمريرة الصدرية
*٦,٤١٠	٢١,٧٣٦	٣,١٩٢	١,٣٥٤	١١,٤٩٣	١,٢٦٤	١٤,٦٨٥	ثانية	المحاورة

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٦٠

يتضح من الجدول (٦) والخاص بالأداءات المهارية المنفردة لعينة الدراسة قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية عند مستوى (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥,٢٨٢ - ٦,٤١٠) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٢١,٧٣٦% - ٥٣,٦٦٢%) ولصالح القياس البعدى، مما يوضح التأثير الفعال للبرنامج التدريبى.



شكل رقم (٢)

يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي – البعدي لاختبارات الأداءات
المهارية المنفردة

جدول رقم (٧)

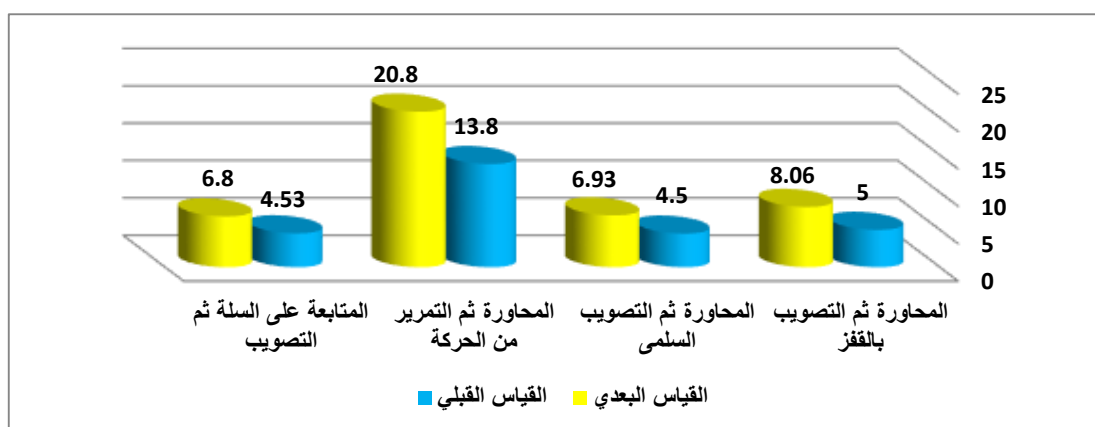
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في
اختبارات الأداءات المهارية المركبة

ن=١٤

اختبار (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المركبة
			±٢ع	س٢	±١ع	س١		
*٦,٩٤٦	٦١,٣٢٠	٣,٠٦٦	١,٣٣٩	٨,٠٦٦	١,٠٩٥	٥,٠٠	درجة	المحاورة ثم التصويب بالقفز
*٤,٨٦٢	٥٤,٠٦٦	٢,٤٣٣	١,٧٦٨	٦,٩٣٣	٠,٨٧٥	٤,٥٠٠	درجة	المحاورة ثم التصويب السلمي
*٨,٠٥٥	٥٠,٧٢٤	٧,٠٠	٣,٠٥٩	٢٠,٨٠٠	٢,٣٤٣	١٣,٨٠٠	درجة	المحاورة ثم التمرير من الحركة
*٥,٠٢٧	٥٠,٠١١	٢,٢٦٧	١,٣٢٦	٦,٨٠٠	١,٤٩٩	٤,٥٣٣	درجة	المتابعة على السلة ثم التصويب

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٦٠

يتضح من الجدول (٦) والخاص بالأداءات المهارية المنفردة لعينة الدراسة قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية عند مستوى (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤,٨٦٢ – ٦,٩٤٦) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٥٠,٠١١ % – ٦١,٣٢٠ %) ولصالح القياس البعدي، مما يوضح التأثير الفعال للبرنامج التدريبي.



شكل رقم (٣)

يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي – البعدي لاختبارات الأداءات
المهارية المركبة

ويرجع الباحث وجود فروق منعدوية بين نتائج القياس القبلي لعينة الدراسة فى مستوى الاداءات المهارية المنفردة والمركبة إلى فعالية أسلوب تدريبات الاداءات المهارية المركبة التى تعتمد على تطوير الاداء المهارى المنفرد والمركب معاً حيث تم وضع مجموعه من التدريبات فى ضوء إحتياجات المرحلة السنوية وبذلك يكون قد تم إنجاز هذه المهارة خلال مواقف تحاكي الاداءات المستخدمة فى المباريات، ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من سهى حافظ مهدي (٢٠١٨م) (٢) هندرا مشوري Hendra Mashuri (٢٠١٧م) (٧) فى أن التدريب على الاداءات المهارية المركبة فى ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهارى الذى يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب إنجاز.

ويعزو الباحث هذا التقدم فى الأداء إلى إحتواء البرنامج التدريبى على تدريبات متنوعة للتصويب ومن أماكن مختلفة وتحت ضغط منافس وتدريبات على دقة التصويب عن طريق الحائط المحتوى على دوائر مرقمة وهذا يتفق مع ما أشار إليه ليندا وجريفياندا واخرون Linda Griffinand et al & (٢٠٠٢م) (٨) من ضرورة ربط مهارة التصويب من الحركة بالسيطرة على الكرة واشكال الأداء المهارى المستخدمة فى المباريات.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه سحر حر مجيد (٢٠١٧م) (١)، محمد عبد المنعم محمود (٢٠٠٩م) (٣) حيث أوضحت نتائجهم التأثير الإيجابي لتدريبات الاداءات المهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الاداءات المهارية من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تطوير الاداء المهارى فى ظروف تماثل ظروف تأديتها فى المباراة.

ومما سبق يتضح أهمية اسلوب التدريبات المهارية المركبة فى تطوير مستوى دقة الاداء المهارى للاعبى كرة السلة، حيث أدى لتحسين مستوى متغيرات الاداء المهارى المنفرد والمركب بنسبة كبيرة مقارنة باستخدام اساليب التدريب على الاداءات المهارية بصورة منفردة، كما يعزى الباحث أهمية اسلوب تدريبات الاداءات المهارية المركبة فى انه أسلوب تدريبي يربط بين مهارات كرة السلة بصورة تحاكي مواقف المباريات ويمكن تطبيقه تحت ضغط المنافس سواء كان سلبى أو إيجابى وهو ما يوضح أهمية هذا الاسلوب للتدريب على الاداءات المهارية خلال المراحل السنوية للاعبى كرة السلة.

الإستنتاجات:-

فى ضوء نتائج الدراسة وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للإستنتاجات التالية:-

- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريبات المهارية المركبة تأثيراً إيجابياً فى تطوير الأداءات المهارية المنفردة (التصويب بالقفز - التصويب السلمي - التمريرة الصدرية - المحاورة).
- بلغت نسبة التحسن للبرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريبات المهارية المركبة ما بين (٢١,٧٣٦٪ - ٥٣,٦٦٢٪) للأداءات المهارية المنفردة.
- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريبات المهارية المركبة تأثيراً إيجابياً فى تطوير الأداءات المهارية المركبة (المحاورة ثم التصويب بالقفز - المحاورة ثم التصويب السلمي - المحاورة ثم التميرير من الحركة - المتابعة على السلة ثم التصويب).
- بلغت نسبة التحسن للبرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريبات المهارية المركبة ما بين (٥٠,٠١١٪ - ٦١,٣٢٠٪) للأداءات المهارية المنفردة.

التوصيات:-

فى ضوء الإجراءات التى تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائى والإستنتاجات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتى:-

- إستخدام أسلوب تدريبات الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة السلة فى تنمية وتطوير مستوى الاداءات المهارية خلال البرامج التدريبية.
- ضرورة إدراج طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء فى كرة السلة للإرتقاء بالأداءات المهارية خاصة بمراحل تدريب الفئات السنية والتى ترتبط بمواقف اللعب خلال المباريات.
- إجراء مزيد من الدراسات التى تستهدف التعرف على تأثير استخدام أسلوب تدريبات الاداءات المهارية المركبة على مستوى الاداء البدنى والخططي.
- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات المهارية المركبة ووضعها فى تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث فى المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع.

قائمة المراجع:-

المراجع العربية:-

- ١- سحر حر مجيد : تأثير تمرينات مهارية مركبة على وفق الانظمة التمثيلية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد ٩، العدد ٢٩، العراق، ٢٠١٧.
- ٢- سهى حافظ مهدي : اثر استخدام التمرينات الخاصة المركبة في تطوير الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة للمعاقين (فئة الناشئين)، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١١، العدد ٥، العراق، ٢٠١٨.
- ٣- محمد عبد المنعم محمود : دراسة تحليلية للاداءات المهارية المركبة بالكرة خلال المباراة للمنتخبين المصري والأمريكي لكرة السلة، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضية، المجلد ٨، العدد ١٤ كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٩.
- ٤- ندا محفوظ كابوه : تحديد المستويات المعيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة الهجومية للاعبات كرة السلة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٨.

المراجع الاجنبية:-

- 5- Bob Hurley's : Basketball training and conditioning - national sport information center- partner contribution- Australia- 2005.
- 6- Cătălin Tănasea, Vlad Rotarub, Susana Marinescuc : Study on the Efficient Training of Basketball Player Junior (U16) Positions, Procedia - Social and Behavioral Sciences 117, 2014.
- 7- Hendra Mashuri : THE EFFECTIVENESS OF BASKETBALL SHOOTING TRAINING MODEL ON IMPROVING SHOOTING CAPABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS IN PASURUAN REGENCY, all content following this page was uploaded by Hendra Mashuri on 25 October 2017.

- 8- Linda. L, & Griffinand L. and Williams Th : Teaching sport conce Pts and skill, Atactical games Appr ouch.il Human KENTICS, U.S.A,2002.
- 9- Marinescu, S., & Tănase, C., : Study on improvement playing basketball and training boys - juniors I. Annals University Dunărea de Jos” Galați, Fascicle XV, Physical Education and Sport Management no.1, 2011.
- 10- N. PREM : EFFECT OF BASKETBALL SPECIFIC FOOTWORK TRAINING PROTOCOL ON SELECTED OFFENSIVE AND DEFENSIVE SKILLS IN BASKETBALL, International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, ISSN: 2277: 5447 | Vol.3. No.2 | June'2014, p61.
- 11- Tănase C., & Marinescu O.S, : Improvement of the play and training model for men basketball junior under 18” _Conference with International Participation „Health and social integration by means of physical education and sport”, Valahia University of Târgoviște. Annals - Valahia University of Târgoviște, Tome III,2011.