

## تأثير برنامج تدريبي علي بعض الاداءات المهارية المركبة الهجومية المنتھية بالتصويب لبعض ناشئات كرة السلة بدولة الكويت

د/ منيرة عبد الله محمد شعران العجمي

الباحثة بكلية التربية الأساسية – الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب – دولة الكويت

### مقدمة البحث :

تعد المهارات الحركية أو المهارات الأساسية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي يجب أن يتقنها اللاعب حتى يتمكن من أداء دوره المطلوب أثناء المباريات ويساعده على ذلك كفاءته وإعداده بدنياً وخططياً وذهنياً.

كما أن عملية التدريب الرياضي تهدف إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية وتنمية القدرات الخططية الدفاعية والهجومية (فردية – جماعية) التي يستخماها اللاعب أو الفريق في المافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها حيث أن تنمية النواحي المهارية والخططية يمثلان وحدة متكاملة في عملية التدريب (359:9).

ولعبة كرة السلة من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة والتي تتباين وطبيعة ظروف المنافسة بها من خلال أماكن اللاعبين والمنافسين وزمن استحواذ الفريق على الكرة . (2:18)

وتعد لعبة كرة السلة من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة بتباين وتعقد طبيعة ظروف المنافسة بها فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة تتطلب من اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة و قوة انقضاض المنافس ، وإنه لكي تتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة السلة يلزم تطوير التركيبات المختلفة للأداءات المهارية لديه أي شكل أداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة وذلك بتوليات حركية مختلفة حيث أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة السنة بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال حركية وكثيرة للمهارات المختلفة بها ( المهارات المركبة) وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بتتالي، ويؤثر كل منها في الأخير تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب اعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقاً لشرط وظروف المباراة حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة و اتقانه لها (تمرير واستلام - تقدم بالمحاورة ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقه ( استلام - تمرير ثم تقدم بالمحاورة ثم تقدم بالمحاورة ثم تقدم بالمحاورة ثم تصويب ( لتتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة . (17:28)

وكلما تمكن اللاعب من اتقان المهارات الأساسية بدقة وسهولة كان لاعياً ذومهاره عالية حيث التغيرات الكثيرة التي تحدث في المباريات في وقت قصير ومساحة ضيقة والتي تلزم اللاعب أن يكون متمكناً من مواجهة هذه الاختلافات في ظروف مع القدرة على تأدية المهارات الأساسية بنفس المستوى واستخدام المهارة الأكثر ملائمة للتغلب على المواقف المتغيرة بالدقة والسرعة المطلوبة (17:29)

والمهارات الاساسية لكرة السلة تتيح للاعب سواء كان مهاجماً او مدافعاً فرصة تحقيق مسؤوليات في جميع ظروف اللعب ولكي يتم تحقيق النتيجة المرجوة في ظل ظروف اللعب المتباينة ومسايرة التغير الذي يحدث في المواقف المختلفة للعب ، فإن لاعب كرة السلة يجب ان يكون قادراً على أداء كل المبادئ الأساسية وأكبر قدر من مهارتها ، وأن يتمتع بقدرة عقلية تمكنه من اختيار المهارة المناسبة في الوقت المناسب بمنتهى السرعة والدقة (1: 35-36)

كما ان إختيار نمط الخطط الهجومية في كرة السلة له نقاط اعتبارية منها ان يختار المدرب نمط الهجوم المناسب لقدرات لاعبيه المهارية والعقلية وان لا يكون الهجوم معقد بل يجب ان يتسم بالبساطة والفاعلية . (27:28)

وأكثر الطرق فاعلية لتطوير مهارات كرة السلة هو التدريب مع تنفيذ هذه المهارات بشكل قريب للمنافسة وهذا التنفيذ اطلق عليه اساسيات كرة السلة فالمهارات هي القدرات الممنوحة بينما الأساسيات هي تنفيذ القدرات (34:43)

من المعروف أن كل نشاط رياضي يتميز بأداءات مهارية تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لآخر تبعاً لاختلاف متطلباتها فيما بينها من حيث طبيعة المنافس وخصائص النشاط ونوعية الأداءات المهارية وكمياتها، مما جعل لهذه الأداءات المهارية سواء المنفردة أو المركبة خلال النشاط الواحد أشكالاً واستخدامات متعددة يختلف كلياً عن الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه و الهدف منه، والاعتقاد الكلي للتشابه في بعض الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، أما نطاق المضمون فيختلف من حيث الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة. (20 : 154 – 155) (13: 71-72)

ومواقف اللعب المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام اشكال كثيرة للأداءات المهارية المركبه لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة حتى يمكن الوصول إلى مستويات رياضية عالية ( 13 : 94 )

كما انه يجب ان يربط اداء اللاعب خلال التدريبات دائماً بالحركة وسرعة الاداء ومن ثم تعد اشكال التدريب المحتوية على تركيبات مختلفة متنوعة المهارات المندمجة والتي تنتهي جميعاً بالتصويب في مناطق من الملعب امر سيتوجب الاهتمام لبلوغ المستويات العالية والمدرّب الجيد هو الذي يتخذ من هذه النسب مرشداً لوضع كمية التدريبات في برنامج الاعداد بما يتناسب مع هذه المتطلبات . (7:23)

كما أن كرة السلة من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة والمتنوعة والتي تتميز بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة فتلك الطبيعة فرضت على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل .

والأداء المهاري المركب عبارة عن عدد من الأداءات المستقلة غير المتماثلة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذا الأداء متواصلاً اقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق. (11:106)

والنشاط الحركي للاعب أثناء المباريات أو التدريب ليس مجموعة مهارات مدربة ولكن أداء مهاري متعدد و متصل و مترابط حيث يتجه اللاعبون المتميزين لعملية دمج وانصهار الأداءات المهارية داخل إطار جملة مركبة ، حيث يتضمن ذلك أداءات مهارية مندمجة أي مختصرة من حيث زمنها الإجمالي والمساحة الكلية لتأديتها وهذه الأداءات تقوم بوظيفة مرحلة تمهيدية مركبة لنوع الأداء وبذلك يصبح أداؤها أكثر تواسلا وتوافقا واختصارا في الجهد. (9:6)

كما أن المراحل الثلاث للأداء المهاري المركب ترتبط مع بعضها تبعا لعلاقة كل منها بالواجب المحدد للجملة (علاقة هدف - علاقة نتيجة ) أو تأخذ المرحلة الإعدادية إشكالا متعددة تهدف جميعا بصفة عامة بخلق أسس جمالية الأداء اقتصادي ناجح أثناء المرحلة الرئيسية التي تهدف بدورها إلى إنجاز الواجب الأساسي للحركة والذي يتحدد تبعا للهدف من الأداء المهاري ككل بينما تنشأ المرحلة النهائية نتيجة لكمية الحركة التي لا تزال أثارها عند نهاية المرحلة الرئيسية والتي تهدف إلى إبطاء حركة الجسم أو أحد أجزاءه أو الإعداد لأداء تالي في الأداء المهاري المركب ويضيف أيضا أنه من حيث التركيب الزمني فإن الأداءات المهارية المركبة قد تندمج مع بعضها على التوالي أو التوازي حيث تتوالى العناصر المكونة للأداء المهاري المركب على التوالي وفق ترتيب حدوثها ( استلام ثم تصويب ) أو ترتبط مع بعضها على التوازي ( تزامنياً ) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينها ويظهر ذلك أثناء تعاملات الخداع ( استلام مع المحاورة ) . ( 14 : 134 – 136 )

كما أن الأنشطة ذات المواقف المتغيرة يجب على اللاعب تنفيذ الأداءات المهارية بسرعة وتوافق وأنه يجب تنمية الأداءات المهارية المركبة لديه وذلك بتواليات حركية مختلفة.

(12 : 14) (25 : 29)

و غالبا ما تنشأ هذه الأداءات المهارية المركبة "المندمجة" من الارتباط بين أجزاء ومراحل الحركة وعلاقتها فيما بينها ما يسمى بالجملة الحركية ويمثل كل أداء حركي في الجملة أداء " حركياً مستقلاً " تكون من ثلاث مراحل ( تمهيدية - رئيسية - نهائية ) في حالة أداءه مستقلاً ، وقد تتكون الجملة الحركية من حيث التكوين من عدة أداءات حركية وحيدة مثل " استلام الكرة – التمرير - التصويب أو عدة أداءات متكررة مثل المحاورة أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا مثل استلام الكرة ثم المحاورة ثم التمرير أو التصويب ، وهذا يتطلب تسلسل الأداءات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء التالي لتكوين مرحلة بينية مندمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الأداء الحركي التالية . ( 11 : 95 )

والألعاب الجماعية يمثل كل أداء مهاري في الجملة أداءاً مهارياً مستقلاً . وقد يتألف الأداء من مراحل (تمهيدية – رئيسية - نهائية في حالة أدائه مستقلاً، وقد يتألف الأداء المهاري المركب من عدة أداءات وحيدة ( الاستلام أو التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا الاستلام ثم المحاورة ثم التمرير) وهذا يتطلب تسلسل الأداءات المهارية ودمج المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء الثاني لتكوين مرحلة بينية مندمجة لها مواصفات خاصة لا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب عملية الأداء المهاري التالي . ( 31 : 8 )

ونجاح اللاعب في المباراة يتوقف على دراية وفهم كافيين بتكوين نوع من الأداءات المهارية التي يمكن تأديتها من الوضع الذي يتخذه المنافس أي التصرف السليم في الوقت المناسب ( التوافق الحركي).

(112:14)

والأداء الحركي المركب عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتماثلة، المتباينة من حيث تكوينها وأهدافها، والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض ، بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذا الأداء متواصلًا، اقتصاديا وعلى درجة عالية من التوافق. ( 11 : 94 )

والأنشطة الرياضية المختلفة تتميز بكثير من الأداءات الحركية المنفردة والمركبة، ويعنى الأداء الحركي المنفرد الحركة الوحيدة وهو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل مفرد لها بداية ونهاية محددة وقاطعة كما في المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة مثل رمية التماس في كرة القدم وضربات الجزاء والرمية الحرة في كرة السلة. ( 23 : 43 )

والتركيب العام للأداءات الحركية المركبة يمثل شكل من البناء يتكون من عدة أداءات حركية مترابطة يؤثر كل منهما في الآخر تأثيرا متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد.

(130:14) ، (29:6)

كما أنه عادة ما تنشأ هذه الأداءات الحركية المركبة من الارتباط بين أجزاء ومراحل الحركة و علاقتهما لتكوين ما يسمى بالجملة الحركية وهذا يتطلب تسلسل الأداءات الحركية ودمج و انصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء التالي لتكوين مرحلة بينية مندمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقا الأداء الحركي التالي ، فالأداء الحركي في الجملة الحركية يمثل أداء حركيا يتكون من ثلاث مراحل (تمهيدية - رئيسية - نهائية في حالة أداءه مستقلا وقد تتألف الجملة الحركية من حيث التكوين من عدة أداءات وحيدة (الاستلام - التمرير - التصويب أو عدة أداءات متكررة (الجري بالكرة المشي) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا (الاستلام ثم المحاوره ثم التمرير) و هذا يتطلب تقليل الأداءات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء التالي.

(12 : 95، 98)

وترتبط المراحل الثلاثة للأداء الحركي المركب مع بعضها البعض تبعاً لعلاقة كل منها بالواجب المحدد للجملة حيث تأخذ المرحلة الإعدادية أشكالاً متعددة تهدف جميعاً بصفة عامة لخلق أسس مثالية لأداء اقتصادي ناجح أثناء المرحلة الرئيسية التي تهدف بدورها إلى إنجاز الواجب الأساسي الحركة والذي يحدد تبعاً للهدف من الأداء الحركي ككل بينما تنشأ المرحلة النهائية نتيجة لكمية الحركة التي لا تزال أثارها عند نهاية المرحلة الرئيسية و التي تهدف إلى الإعداد تالي في الجملة الحركية.

(11 : 8 ، 19) .

وتتمثل كرة السلة في استلام اللاعب للكرة وتمريرها مباشرة جملة حركية متتالية (أداء حركي مركب) تتضمن عنصرين (حركتين وحيدتين) ولكل منهما هدف مستقل الهدف الأول (استلام الكرة) و الهدف الثاني (تمرير الكرة) ففي المرحلة التمهيديّة للحركة الأولى (الاستلام) يتضح من مد اللاعب لذراعيه في اتجاه قدوم الكرة للقفها بينما يمثل ثني مفاصل الذراعين وإمتصاص قوة الكرة المرحلة الرئيسية الأولى وبانتهائها تبدأ المرحلة النهائية للحركة الأولى منصهرة مع المرحلة التمهيديّة للحركة الثانية لتكون ما يسمى بالمرحلة البينية المزدوجة للحركتين يعقبها مباشرة المرحلة الرئيسية للحركة الثانية وهي إرسال الكرة ويلي ذلك المرحلة النهائية لحركة التمرير وهي متابعة الكرة .

(11 : 20)

كما أن الأداء المهاري (استلام الكرة ثم الخداع ثم التمير) يمثل جملة حركية مكونة من ثلاث مهارات (وحيدة) مندمجة لكل منها هدف خاص للإستلام - الخداع - التمير) ويتكون كل اداء منفرد من ثلاث مراحل (مرحلة تمهيدية أساسية نهائية تندمج هذه المهارات مع بعضها البعض لتكوين شكل خاص بها بتكوين جديد حيث تندمج المرحلة النهائية للإستلام مع المرحلة التمهيدية للخداع لتكوين مرحلة مندمجة أولى ثم تندمج النهائية للخداع مع المرحلة التمهيدية للتمير لتكوين مرحلة مندمجة ثانية ويصبح للأداء المهاري المركب تكوين جديد حيث تتداخل مراحل استلام الكرة ثم الخداع ثم التمير . ( 14 : 16 )

وقد اختلفت الآراء في وضع تصنيف للمهارات الأساسية لكرة السلة وظهرت عدة تصنيفات للمهارات الأساسية وفي هذا الشأن سوف تعرض الباحثة بعض من تلك التصنيفات التي أجمعت عليها المراجع العلمية وخبراء كرة السلة.

**التصنيف الأول :** ( مسك الكرة - استلام الكرة - التمير - المحاورة - التصويب - حركات القدمين ) .

**التصنيف الثاني :** يعتمد ذلك تصنيف المهارات الأساسية إلى مهارات هجومية وأخرى دفاعية.

**أولاً : المهارات الهجومية :**

( مسك وأستلام الكرة - التمير - المحاورة - التصويب - حركات القدمين - الحركات الخداع و المراوغة ) .

**ثانياً : المهارات الدفاعية :**

( الوقفة الدفاعية - خطوات الدفاع - الدفاع ضد التصويب - الدفاع ضد المحاورة - الدفاع ضد رجل الأرتكاز - المتابعة الدفاعية - قطع الكرة - تشتيت الكرة - الدفاع ضد التمير ) ( 28 )

**مشكلة البحث :**

تعد كرة السلة في تطورها المستمر جوهر التشويق والاثارة الذي يتمثل في التفاعل الديناميكي بين عمليات الهجوم والدفاع المتبادلة خلال المباراة وما يترتب بها من مهارات تمثل حجر الزاوية في زيادة هذا التفاعل القائم والذي يتيح للاعب التفاعل والتحرك داخل إطار اللعبة والتي تعمل جميعها على تحقيق هدف أساسي ألا وهو إحراز الأهداف ، حيث طبيعة المباراة في كرة السلة تمر بتغيرات كثيرة من ان الاخر ويستوجب ذلك إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقاً لشروط المباراه وظروف الموقف حيث أن امتلاك اللاعب للأداءات الحركية المنفردة ليس من الضرورة بقدر توافر القدرة على دمجها وتأديتها في صورة مرتبة ودقيقة وتناسب مع المواقف المتغيرة في المباراة .

وامتلاك اللاعب من الأداءات الحركية يشابه متطلبات المباراة حيث يتيح له إختيار افضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وتغيير الخطط في أماكن وإتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بموقف ما لم يتم التدريب عليه ومن ثم سرعة الأداء المتميز بالدقة والتواصل في تنفيذ الواجب

الخططي حيث إن إستيعاب الخطة أمراً سهلاً من الناحية العقلية والأهم في تلك اللحظة هو التطبيق العملي الذي يعتمد على إمتلاك اللاعب لهذه الأداءات المهارية المركبة .

(6: 2-3)

وتتميز الأداءات والافعال الحركية في الأنشطة الجماعية بأنها ذات طابع متغير وتستهدف تحقيق لأفضل النتائج خلال الظروف ذات التغيرات الكثيرة والفجائية (10:115)

والاداءات المهارية المركبه عباره عن عدد من الحركات المستقله الغير متماثله , المتباينه من حيث تكوينها واهدافها والتي يتم ربطها او دمجها ببعضها البعض بكيفية تجعل ادائها داخل اطار هذا الاداء متوصلا واقتصادياً وعلي درجة عالية من التوافق (11 : 94)

وترجع الباحثة ذلك الي إفتقار برامج التدريب الي التدريبات الخاصه باستخدام الاداءات المهارية المركبه بعيداً عن متطلبات المباراة وعدم ربطها مما يقلل من فاعلية تلك الاداءات خلال المباراة حيث ان مواقف اللعب المتنوعه اثناء مباريات كرة السله تفرض علي اللاعبين سرعة اتخاذ القرار باستخدام اشكال مركبة ودمج مجموعة اداءات مهارية بهدف التغلب علي الخصم وتقليل توقعاته بين اختيارات متعددة تؤدي الي تأخير استجابته المناسبة لهدف اللاعب حيث تمثل حركات الجزء الاول من الاداء المهاري المركب المكون من اجزاء ويهدف كل جزء الي جعل المنافس يعتقد ان اللاعب سوف يقوم باداء حركي معين وبناء علي ذلك يقوم المنافس برد فعل نتيجة لهذا الاعتقاد بينما تهدف الحركه الأساسية الثانية ( الجزء الثاني من الأداء الحركي المركب الي تحقيق الهدف المراد الوصول اليه في نطاق المباراه). كما لاحظ الباحث افتقار برنامج التدريب إلى التدرج في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية علاوة على افتقاره إلى مفاهيم أساسيين لتدريب الناشئين و هما :-

( تنمية الأداءات المهارية المركبة - توافر التدريبات الموقفية ) وهما من العناصر الأساسية للارتقاء بالمستوى التنافسي للناشئين حيث يتحدد مدى نجاح الناشئات في المباراه بأن يكون على درايه وفهم كافيين بتكوين ونوع الأداءات الحركية التي يمكن تأديتها من الوضع الذي يتخذه المنافس وقد لاحظت الباحثة أن هناك تباين وفرق واضح بين مستوى أداء كرة السلة الكويتية عن نظيرتها الأوروبية والأمريكية ويرجع الباحث ذلك الي بطء في ربط المهارات المركبة كجمله ومنظومة حركيه واحدة ، ومما سبق ترى الباحثة أن كرة السلة تمثل مجموعة من الحركات المندمجة والمركبة التي تؤديها الناشئة حسب متطلبات الموقف لتحقيق هدف ما ويتوقف تحقيقه على القدرة البدنية والنفسية وتفاعلها معا لذا تتضح أهمية البحث والحاجة اليه في تصميم برنامج تدريبي يساعد على وضوح معالم الوحدات التدريبية بعدد محدد من وحدات (يومية - اسبوعية شهرية) بالاضافة الى وضوح التفاصيل الزمنية داخل الوحدة التدريبية وتوافر المهارات المركبة التي تعتبر أساسا هاما للارتقاء بالمستوى التنافسي لصغار كرة السلة وذلك من خلال تحسين الأداءات المهارية الهجومية الفردية المركبة المنتهية بمهارة التصويب مما يؤدي الى الارتقاء بمستوى الناشئين ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في محاولة الباحث التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح تحسين بعض الأداءات المعيارية الهجومية الفردية المركبة المنتهية بالتصويب لناشئات كرة السلة تحت 14 سنة .

### الأهمية العلمية للبحث :

- 1- يعد هذا البحث من الابحاث التي تنطرق للجانب المهاري المركب بمزيد من العمق و الدراسة وهو من الدراسات الحديثة في هذا المجال لناشئات كرة السلة .
- 2- تحديد الأداءات المهارية الهجومية المركبة المنتهية بمهارة التصويب لناشئات كرة السلة.
- 3- تصميم برنامج تدريبي لتحسين الأداءات المهارية الهجومية المركبة المنتهية بالتصويب لناشئات كرة السلة.

### أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى تحسين مهارة التصويب لناشئات في كرة السلة بدولة الكويت ، وذلك من خلال التعرف على :
- تأثير الاداءات المهارية المركبة في تحسين مهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة تحت 14 سنة .
  - تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة تحت 14 سنة .
  - التعرف على نسب التحسن في مهارات التصويب لدى ناشئات كرة السلة تحت 14 سنة .

### فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في نتائج إختبار الاداءات المهارية المركبة المنتهية بمهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة تحت 14 سنة لصالح القياس البعدي

### مصطلحات البحث :

#### - الأداءات المهارية المركبة : Complex Skilled Performance

هي عدد من الأداءات الحركية والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل اطار جملة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون احدى أو بعض هذه الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة.(17: 22)

#### -التصويب في كرة السلة : ( إجرائي )

هو مقدره اللاعبات على رمي الكره في اتجاه لوحة تهديف المنافس داخل الحلقة بسرعه ودقه وإتقان لجميع اللاعبات بلا إستثناء سواء المدافعين أو المهاجمين .

## الدراسات السابقة :

- دراسة : **خالد حمودة ، هالة مندور (1998) (24)** وتهدف البحث إلى بناء اختبار لقياس الأداءات الحركية المركبة لناشئ كرة اليد ، وأسفرت الدراسة عن تصميم اختبار لقياس الأداءات الحركية المركبة لناشئ كرة اليد .

- دراسة : **محمد اشرف (1999) (22)** وتهدف إلي معرفة أثر البرنامج المقترح على بعض الأداءات المهارية المركبة على مستوى الإنجاز لناشئ كرة اليد ، وكانت أهم النتائج تؤدي إلي تحسين مستوى الأداء المهاري المركب لدى عينة البحث

- دراسة **علي العجمي (2001) (18)** وتهدف إلي بناء برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة للاعبين كرة السلة تحت 14 سنة بناء منهج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة البرنامج التدريبي المقترح يؤثر على مستوى أداء المهارات الهجومية ومستوى أداء المهارات الهجومية المنفردة للاعبين كرة السلة

- دراسة : **اسلام توفيق محمد السرسري (2005) (4)** وتهدف إلي التعرف على تنمية تأثير التوافق العلي على سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ كرة السلة ، أسفرت نتائج الدراسة عن استخدام البرنامج التدريبي قد حقق نتائج افضل في المستوى المهاري من خلال لتنمية الاداءات المهارية المركبة بالاضافة لتنمية التوافق العضلي العصبي وسرعة ودقة الأداءات للمجموعة التجريبية والتي تفوقت ايضاً على المجموعة الضابطة في نتائج القياسات المهارية المركبة .

- دراسة : **محمد عبد الستار (2005) (26)** وتهدف الي التعرف علي تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) من القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في زمن ودقة الأداء للأداءات الحركية المركبة قيد البحث ، ومكونات اللياقة البدنية قيد البحث

- دراسة : **أحمد عبد المولى (2008) (3)** وتهدف الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم، وكانت أهم النتائج البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الأداءات المهارية المركبة وعلى مكونات اللياقة البدنية وتحسن بعض المتغيرات الوظيفية .

- دراسة : **هشام حمدون (2008) (30)** وتهدف الي التعرف علي تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، وأهم النتائج أدوات إختبارات مهارية أدوات تقييم البرنامج التدريبات بأكثر من كرة تساعد على زيادة نسبة التحسن لسرعة ودقة الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبين كرة القدم .

- دراسة : **ياسر زكريا (2010) (33)** وتهدف إلي التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي تحسين الأداءات المهارية الهجومية الفردية والمركبة المنتهية بالتصويب علي أداء صغار كرة السلة تحت 12 سنة ، وتوصلت إلي أن البرنامج له تأثير إيجابي علي عينة البحث وذلك لصالح القياس البعدي .



### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

- 1- اتباع الاسلوب العلمى للخطوات الملائمه لطبيعته وإجراءات البحث .
- 2- وضع برنامج تدريبي باستخدام الاداءات المهارية المركبة وتأثيره مهارة التصويب .
- 3- استخدام المنهج التجريبي لتصميم مجموعة تجريبية مستخدما القياس القبلي والبعدي
- 4- اختيار عينه البحث بالطريقه العمديه بما يحقق هدف البحث الحالى .
- 5- التعرف على الاسلوب الاحصائى الامثل لطبيعته البحث .
- 6- التعرف على اسلوب عرض النتائج ومناقشتها .

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بالقياس القبلي والبعدي .

#### مجالات البحث :

#### المجال الزمني :

تم تطبيق البحث على عينة البحث علي ناشئات نادي سلوي للفتيات خلال فترة الموسم التدريبي من 2019 الى 2020 .

#### المجال المكاني :

تم تطبيق البرنامج المقترح والاختبارات بنادي سلوي للفتيات بدولة الكويت .

#### مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من نادي سلوي والذين تتراوح اعمارهم ما بين ( 12 : 14 ) عام وبلغ عددهم ( 25 ) ناشئة تم تقسيمهم إلي مجموعة الدراسة الاستطلاعية وعددهم ( 10 ) ناشئات ، وعدد ( 15 ) ناشئة للعينة الدراسة الاساسية ، ومن المقيدين بقوائم الاتحاد الكويتي لكرة السلة .

#### أسباب اختيار (مجتمع البحث) ناشئي كرة السلة تحت 14 سنة :

- قيام الباحثة بتدريب هذه المرحلة العمرية بنادي سلوي للفتيات .
- توافر العينة خلال العام بصفة مستمرة مما يسهل عملية التطبيق .
- توافر الأدوات والأجهزة والمكان المخصص لعملية التدريب .

#### تجانس عينة البحث :

- تجانس عينة البحث في معدلات النمو والعمر التدريبي .

### جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في معدلات النمو والعمر التدريبي  $n=15$

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	155.56	3.19	0.48
الوزن	كجم	49.46	2.90	0.52
العمر	السنة	14.07	0.02	0.68-
العمر التدريبي	السنة	1.90	0.48	0.23-

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قيد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي ، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي قيد البحث

- تجانس عينة البحث في الأداءات المهارية المركبة :

### جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في بعض الأداءات المهارية المركبة  $n=15$

الإختبارات	وحده القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
استلام – تصويب	زمن الأداء	5.97	0.71	1.04
	دقة الأداء	1.80	0.93	0.74
استلام – محاورة – تصويب	زمن الأداء	6.12	0.44	1.61
	دقة الأداء	1.74	0.72	0.10
استلام - خداع للتمرير – تصويب	زمن الأداء	6.09	0.54	0.10
	دقة الأداء	1.98	0.74	0.03
استلام - خداع للتصويب - محاورة – تصويب	زمن الأداء	4.48	0.35	0.52
	دقة الأداء	1.72	0.78	0.55
استلام - خداع للتمرير- محاورة – تصويب	زمن الأداء	5.38	0.33	0.55
	دقة الأداء	1.72	0.67	0.40

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قيد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث .

### الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بالرجوع إلي بعض الدراسات السابقة مثل دراسة عامر المنسي ( 1995 )

( 15 ) ، وأحمد صابر ( 1999 ) ( 2 ) ، وعلي العجمي ( 2001 ) ( 18 ) ، وإسلام توفيق ( 2005 ) ( 4 ) ، والمراجع العلمية المتخصصة مثل أحمد فوزي ( 1986 ) ( 1 ) ، ومحمد عبدالرحيم ( 1995 ) ( 27 ) ، ومحمد الشحات ( 1996 ) ( 29 ) ، وتوصل إلي تحديد المهارات الحركية المركبة المنتهية بالتصويب والتي تتناسب مع طبيعة المرحلة السنية وكذلك تتناسب مع القدرات المهارية للناشئات ، وتم تحديدها وهي :

1.	استلام – تصويب
2.	استلام – محاورة – تصويب
3.	استلام - خداع للتمرير – تصويب
4.	استلام - خداع للتصويب - محاورة – تصويب
5.	استلام - خداع للتمرير- محاورة – تصويب

- ثم قامت الباحثة بتطبيق تلك الاختبارات كالتالي :
- تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية على ناشئات نادى سلوي للفتايات بدولة الكويت .

#### - الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى على عينة قوامها (10) ناشئات لكرة سلة تحت (14) سنة من نادى سلوي للفتايات بدولة الكويت من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الاساسية ، وكان هدفها التأكد من صدق وثبات اختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث ( المعاملات العلمية للاختبارات) ، وكانت نتائجها إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المركبة المنتهية بالتصويب قيد البحث .

#### - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة قوامها (10) ناشئات كرة سلة تحت (14) سنة من نادى سلوي للفتايات من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الاساسية ، وكان الهدف منها تدريب المساعدين على القيام بتسجيل البيانات وتطبيق الاختبارات ، وإعداد مكان التدريب وتنظيم الادوات والاجهزة ، والتأكد من صلاحية الادوات والاجهزة ، ومراجعة شروط إجراء الاختبارات المهارية المركبة ، وإعداد بطاقة تسجيل البيانات ، وتحديد الزمن المناسب لإجراء الاختبارات المهارية المركبة ، وتوصلت نتائجها : صلاحية الملعب للقيام بالتجربة الأساسية ، وصلاحية الأدوات المستخدمة فى التجربة الأساسية ، وتدريب المساعدين على تسجيل البيانات وتطبيق الاختبارات والقياسات المختلفة ، وشرح الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث للمساعدين وتدريبهم على الطريقة الصحيحة للأداء وطريقة القياس .

### المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

#### - معامل صدق الاختبارات المهارية المركبة :

قامت الباحثة بإيجاد معامل صدق الاختبارات المهارية المركبة عن طريق صدق المقارنة الطرفية حيث يوضح جدول (3) الفروق بين الأرباع الأدنى والأرباع الأعلى في الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث ، حيث تم تطبيق الصدق على (10) ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث من نادى سلوي للفتيات تحت 14 سنة .

### جدول (3)

#### المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للاختبارات المهارية المركبة قيد البحث

ن = 10

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن = 3		الأرباع الأعلى ن = 3		وحده القياس	الاختبارات	
			± ع	س	± ع	س			
0.07	2.59	0.88	0.95	6.13	0.49	5.25	ث	زمن الأداء	استلام - تصويب
0.14	5.22	2.20-	1.14	2.20	0.70	4.40	درجة	دقة الأداء	
0.08	2.62	0.53	0.55	6.35	0.33	5.82	ث	زمن الأداء	استلام - محاورة - تصويب
0.20	7.06	2.50-	0.84	1.60	0.74	4.10	درجة	دقة الأداء	
0.29	10.83	2.29	0.61	6.09	0.27	3.80	ث	زمن الأداء	استلام - خداع للتمرير - تصويب
0.22	7.65	2.60-	0.94	2.00	0.52	4.60	درجة	دقة الأداء	
0.20	5.61	0.72	0.34	4.54	0.22	3.81	ث	زمن الأداء	استلام - خداع للتصويب - محاورة - تصويب
0.30	9.22	2.90-	0.85	1.50	0.52	4.40	درجة	دقة الأداء	
0.24	6.92	0.83	0.28	5.49	0.26	4.66	ث	زمن الأداء	استلام - خداع للتمرير - محاورة - تصويب
0.26	7.81	2.10-	0.42	4.20	0.74	2.10	درجة	دقة الأداء	

\*معنوى عند مستوى 0.05 حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.04

يتضح من جدول (3) والخاص بالفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث لإيجاد صدق المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (2.59 الى 10.83) ، وهذه القيم معنوية عند مستوى (0.05) ، كما يتضح ارتفاع معدل الصدق حيث تراوح بين (0.07 إلى 0.30) مما يدل على صدق الاختبارات المهارية المركبة المستخدمة في البحث ، وانها تقيس ما وضعت من اجله ولذا فهي تتسم بالصدق .

#### معامل الثبات للاختبارات المهارية المركبة قيد البحث :

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات على عينة عشوائية قوامها (10) ناشئات من نادى سلوي للفنانيات ، وتم إعادة الاختبارات على العينة نفسها بعد مرور (7) أيام من إجراء الاختبار الاول ، وجدول (4) يوضح معامل الثبات للاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث .

#### جدول (4)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني فى الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث ن = 10

معامل الارتباط ( ر )	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحده القياس	الاختبارات	
	±ع	س	±ع	س			
*0.964	0.81	6.03	0.95	6.13	ث	زمن الأداء	استلام – تصويب
*0.973	1.51	2.50	1.14	2.20	درجة	دقة الأداء	
*0.980	0.56	6.29	0.55	6.35	ث	زمن الأداء	استلام – محاورة – تصويب
*0.685	1.15	2.00	0.84	1.60	درجة	دقة الأداء	
*0.972	0.50	5.99	0.61	6.09	ث	زمن الأداء	استلام - خداع للتمرير – تصويب
*0.769	0.92	2.20	0.94	2.00	درجة	دقة الأداء	
*0.932	0.27	4.49	0.34	4.54	ث	زمن الأداء	استلام - خداع للتصويب - محاورة – تصويب
*0.678	0.67	1.70	0.85	1.50	درجة	دقة الأداء	
*0.926	0.22	5.45	0.28	5.49	ث	زمن الأداء	استلام - خداع للتمرير - محاورة – تصويب
*0.905	0.63	2.20	0.74	2.10	درجة	دقة الأداء	

يتضح من جدول (4) والخاص دلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني فى الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد معامل الثبات ، أن معامل الثبات بين التطبيقين بلغ ما بين (0.685 الى 0.980) وهذه القيم تعتبر مرتفعة وتؤكد أن الاختبارات تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف فإنها تعطى نفس النتائج .

#### ضبط المتغيرات وتجانس العينة :

قامت الباحثة بضبط المتغيرات التجريبية التى رأت أنها قد تؤثر على نتائج البحث بالنسبة لعينة البحث ، وقد استلزم ذلك من الباحثة ضبط كافة العوامل المتعلقة بإجراءات البحث والعامل التجريبى وتمثلت فيما يلى :

- 1- قامت الباحثة بالإشراف على تدريب المجموعة (عينة البحث) بنفسها خلال تنفيذ وحدات البرنامج التدريبى .
- 2- قيام المساعدين بإجراء الاختبارات التى تقيس مستوى الأداء المهارى المركب .

### الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

( ساعات إيقاف لحساب الزمن لأقرب 10/1 ثانية - استمارة تسجيل البيانات - جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) - كور طبية وزن (3) كجم - شريط قياس لقياس المسافة (متر) - طباشير - صافرة - كور سلة - وكور (ميني باسكت Mini Basketball) - أقماع - مقعد - حبال - شريط لاصق - أقلام - أوراق - مسطرة مدرجة .

### القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

- القياسات الخاصة بمعدل النمو :
- 1- العمر بالسنة ( الرجوع لتاريخ الميلاد )
- 2- قياس الطول بالسنتيمتر ( باستخدام الرستاميتير )
- 3- الوزن بالكجم ( باستخدام ميزان طبي )
- 4- العمر التدريبي ( من خلال الرجوع للسجل الخاص بالناشئين )

### الاختبارات المستخدمة في البحث :

- اختبارات الاداءات المهارية المركبة المنتهية بالتصويب :

1-	استلام - تصويب ( زمن - دقة )
2-	استلام - محاورة - تصويب ( زمن - دقة )
3-	استلام - خداع للتمرير - تصويب ( زمن - دقة )
4-	استلام - خداع للتصويب - محاورة - تصويب ( زمن - دقة )
5-	استلام - خداع للتمرير - محاورة - تصويب ( زمن - دقة )

### البرنامج التدريبي :

### خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- هدف البرنامج :

تحسين الأداءات المهارية المركبة في كرة السلة تحت 14 سنة للناشئات .

- أسس وضع البرنامج التدريبي :

إشتمل البرنامج على كل الاجراءات الادارية والامكانات البشرية والادوات والاجهزة المطلوبة ، ولضمان نجاح التخطيط لبرنامج التدريب قامت الباحثة بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي وهى : استمرارية التدريب - التدرج في زيادة الحمل - خصوصية التدريب .

### ومن أهم هذه الأسس ما يلي :

- 1- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة المشتركة في البحث .
- 2- تحديد أهم واجبات التدريب وسهولة وتوافر الامكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة .
- 3- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال من قبل ومراعاة مستوى البرنامج بالنسبة للبرامج السائدة .
- 4- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .
- 5- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة .
- 6- توافر عوامل الأمن والسلامة .
- 7- أن تناسب محتويات البرنامج قدرات الناشئين .

### التوزيع الزمني البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات إسبوعياً ، باجمالى (36) وحدة تدريبية حيث كان زمن الوحدات التدريبية من ( 90 – 120 ) دقيقة ، وزمن وحدة الأداء المهاري المركب من ( 45 : 55 ) دقيقة ، وجدول ( 5 ) يوضح المحتوى التدريبي المطبق على عينة البحث :

### جدول ( 5 )

#### التوزيع الزمني لمحتوي الأداءات المهارية المركبة

الفترة	الأداء المهارى المركب	زمن الراحة	زمن الأداء المهارى المركب
الأسبوع الأول	إستلام – تصويب	8 ق راحة بينية	45ق
الأسبوع الثانى	استلام – محاورة – تصويب	8 ق راحة بينية	45ق
الأسبوع الثالث	استلام - خداع للتمرير – تصويب	8 ق راحة بينية	45ق
الأسبوع الرابع	استلام - خداع للتصويب - محاورة – تصويب	8 ق راحة بينية	45ق
الأسبوع الخامس	استلام - خداع للتمرير- محاورة – تصويب	8 ق راحة بينية	45ق
الأسبوع السادس	إستلام – تصويب	8 ق راحة بينية	45ق
الأسبوع السابع	استلام – محاورة – تصويب	8 ق راحة بينية	55ق
الأسبوع الثامن	استلام - خداع للتمرير – تصويب	8 ق راحة بينية	55ق
الأسبوع التاسع	استلام - خداع للتصويب - محاورة – تصويب	8 ق راحة بينية	55ق
الأسبوع العاشر	استلام - خداع للتمرير- محاورة – تصويب	8 ق راحة بينية	55ق
الأسبوع الحادى عشر	استلام - خداع للتصويب - محاورة – تصويب	8 ق راحة بينية	55ق
الأسبوع الثانى عشر	استلام - خداع للتمرير- محاورة – تصويب	8 ق راحة بينية	55ق

## أجزاء الوحدة التدريبية :

### - الإحماء والإعداد البدني :

زمن الإحماء والإعداد البدني (35-45) دقيقة ويكون الإحماء بالكرة وذلك لتهيئة الناشئة من الناحية البدنية والنفسية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب .

### - الجزء الرئيسي :

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى تحسين الأداء المهارى باستخدام الأداءات المهارية المركبة ، وكانت فترته (45-55) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية ويشمل الإعداد البدني الخاص والإعداد المهارى .

### - الجزء الختامي :

يهدف هذا الجهد من الوحدة التدريبية للعودة بالناشئة إلى حالته الطبيعية أو ما يقارب منها بقدر الامكان واستخدمت الباحثة تمرينات التهدئة والاسترخاء باستخدام الكرة ومدته (10) دقائق

## الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة الأساسية فى الفترة من 5 /11 /2019 الى 5 /1 /2020 وذلك بنادى سلوي للفناتيات بدولة الكويت .

## القياس القبلى :

تم اجراء القياس القبلى فى الفترة من 3 /11 /2019 الى 5 /11 /2019 على مجموعة البحث وكان قوامها (15) ناشئة وطبقت اختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث وذلك بعد التأكد من الشروط العلمية والادارية واستكمال كافة الاجراءات .

## القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث قامت الباحثة باجراء الاختبارات البعدية فى الفترة من 6 /1 /2020 الى 8 /1 /2020 ، وقد تمت جميع الاختبارات علي نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي .

## المعالجات الاحصائية :

تمت المعالجات الاحصائية عن طريق الحاسب الالى باستخدام الحقيبة الاحصائية spss مستخدمة ( المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري -معامل الالتواء – معامل الصدق - اختبار (ت) للمجموعة الواحدة - نسبة التحسن % )



## عرض ومناقشة النتائج :

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في إختبارات الاداءات  
المهارية المركبة المنتهية بالتصويب :

### جدول (5)

الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في إختبارات الاداء المهارية  
المنتهية بالتصويب ن = 15

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الدلالات الاحصائية المتغيرات
		± ع ف	س ف	± ع	س	± ع	س		
8.98	*2.96	0.62	0.51	0.42	5.17	0.64	5.68	ث	استلام - تصويب
48.33	**7.31	0.3	1.45	0.6	4.45	0.65	3	درجة	دقة الأداء
8.81	*4.76	0.52	0.57	0.31	5.9	0.44	6.47	ث	استلام - محاورة - تصويب
43.86	*4.94	1.11	1.25	0.72	4.1	0.88	2.85	درجة	دقة الأداء
13.07	**5	0.66	0.57	0.32	3.79	0.4	4.36	ث	استلام - خداع
50.00	**7.09	0.71	1.5	0.61	4.5	0.73	3	درجة	للتصويب - تصويب
10.05	*4.02	0.05	0.43	0.34	3.85	0.34	4.28	ث	استلام - خداع
26.09	**5.17	0.43	0.9	0.59	4.35	0.51	3.45	درجة	للتصويب - محاورة - تصويب
6.97	*3.96	0.34	0.35	0.26	4.66	0.3	5.02	ث	استلام - خداع
29.69	*3.8	0.41	0.95	0.67	4.15	0.89	3.2	درجة	للتصويب - محاورة - تصويب

\*معنوى عند مستوى 0.05 = 2.09

يتضح من جدول (5) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والبعدي في إختبارات الاداءات المهارية المركبة المنتهية بالتصويب لمجموعة البحث التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع إختبارات الاداءات المهارية المركبة المنتهية بالتصويب لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت ما بين (2.96 الى 7.31) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين ( 6.97 % الى 50%) ، وتعزو الباحثه تلك التحسن في مستوي الاختبارات المهارية للتصويب قيد البحث إلي البرنامج التدريبي المقترح للاداءات المهارية المركبة المنتهية بمهارة التصويب ، كما أن هذا البرنامج تناسب بشكل كبير مع قدرات ومستويات الناشئات وكان له دور كبير في تحسين مستوي الناشئات طبقا للاختبارات المهارية قيد البحث ، وترى الباحثه أن كرة السلة من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة والمتنوعة والتي تتميز بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلا عن إحتوائها على مهارات فنية متعددة فتلك الطبيعة فرضت على اللاعبين استخدام اشكال مركبة وكثرة للمهارات المختلفة بها المهارات المركبة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بتبادل ويؤثر كل منها في الأخر تأثير متبادل ، كما ترى الباحثه إلى أن البرنامج التدريبي الذي تم تنفيذه على المجموعة التجريبية له أثر إيجابي على تحسين الأداء المهاري للمهارات الهجومية المركبة قيد البحث حيث يتناقص الزمن وتزيد الدقة وهذا يرجع إلى إتباع الباحثه أسلوب تدريبي أعتمد

على تنمية الأداء المهاري المركب في ظروف مشابهة لظروف المنافسة ، ومن هنا أصبح التدريب والارتقاء بالمهارات المركبة في كرة السلة أمر ضروري حيث مواقف اللعب المتغيرة أثناء المباراة وطبيعة المنافسة وكذلك قدرة للاعب الاداء بسرعة ودقة عالية وكذلك لزم الناشئة على دمج مجموعة مهارات في صورة مركبه تناسب مع مواقف المباراة ( الزمن - المكان - موقف الزميل – الخلد ) مع الاقتصاد في الجهد ، وهذا التحسن راجع إلى البرنامج التدريبي المقترح على المهارات الهجومية المركبة المنتهية بالتصويب وهذا يعني أن ارتفاع التكرارات التي تستطيع الناشئة تحقيقها خلال مواقف المباريات للمهارات المركبة قيد البحث.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه جمال علاء الدين وناهد الصباغ (1996) أن الأداء المهاري المركب عبارة عن عدد من الأداءات المستقلة غير المتماثلة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذا الأداء متوصلا اقتصاديا وعلى درجة عالية من التوافق. (11: 106)

ويؤكد محمد عبد الرحيم (1995) على الاهتمام بزيادة التركيز على تطوير الخداع المستخدم للاساسيات الحركية سواء للتمرير أو المحاورة أو التصويب سواء كان الأكثر فعالية واستخداما في المباراة وأن تكثيف التدريبات الخاصة بالخداع سواء بالتمرير أو التصويب .

(27: 76 – 77)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من أمر الله البساطي (1994) ، حنفي محمود مختار (1994) ، عبد الباسط محمد عبد الحلیم (1998) ان امتلاك اللاعب لاشكال متنوعة من الأداءات المهارية المركبة من خلال البرنامج بما يشبه المواقف المنفذه للمباراه يتيح له اختيار افضلها في معظم مواقف اللعبة الفعلية ويزيد من قدراتهم على المباراة ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميزة بالدقة .

(6 : 2 – 3 ) ( 13 : 131 ) ( 16 : 4 )

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كمال درويش وآخرون (1998) أن امتلاك اللاعب للعديد من المهارات المتنوعة تفيد كثيرا حيث أنها أفضل استثمار له كلاعب نظرا لتمييز طبيعة الأداء في العاب الجماعية للمواقف الحركية المختلفة بالإضافة إلى أن المهارات الحركية المتنوعة لتعكس على نمو الصفات البدنية بالتالي يصبح من السهل أتقان المهارات الجديدة . (19 : 18 – 19)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه أمر الله البساطي (1994) أن طبيعة مباريات كرة السلة تتميز بمتغيرات كثيرة من أن إلى آخر ويستوجب ذلك أعداد وتهيئة الناشئين لمواجهة المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقاً لشرط المباراة وظروف المواقف مما يفرض على اللاعبين ضرورة امتلاك الاداءات الحركية المركبة وتأديتها بصورة مركبة ودقيقة وذلك لزيادة قدرة على المناورة ومن ثم تحقيق بسرعة الاداءات المتميزة بالدقة والتوافق . (6: 2 – 3)

وهذا يتفق مع ما أشار حنفي مختار (1994) أن كل نشاط رياضي يتميز بأداءات مهارية تختلف من حيث الشكل أو التكوين من نشاط لآخر تبعاً لاختلاف متطلباتها فيما بينها من حيث طبيعة المنافس وخصائص النشاط ونوعية الأداءات المهارية وكمياتها، مما جعل لهذه الأداءات المهارية سواء المركبة خلال النشاط الواحد اشكالا واستخدامات متعددة يختلف كليا عن الاخر من حيث اسلوب الأداء وتوقيت استخدامه والهدف منه، والاعتقاد الكلي للتشابه في بعض الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية لم

يتجاوز حدود التسمية فقط، أما نطاق المضمون فيختلف من حيث الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة، وعلى ذلك فلاعب كرة السلة يتجه في أدائه إلى التنوع و التغيير وفقا لاختلاف ظروف اللعب المستمر.

( 13 : 71 - 72 )

وتتفق تلك النتائج السابقة مع نتائج دراسة محمد عبد الله (2004) أن رياضة كرة السلة تتميز بكثير من الأداءات المهارية المنفردة والمركبة ويعني بالأداء المهاري المنفرد المهارة الوحيدة وهي عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل مفرد لها بداية ونهاية محددة وقاطعة كما في المهارات التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمدة واحدة ، بينما الأداء المهاري المركب عبارة عن عدد من المهارات المستقلة غير المتماثلة ، المتباينة من حيث تكوينها وأهدافها ، والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض بكيفية تجعل اداءها داخل إطار هذا الأداء متوصلا اقتصاديا و على درجة عالية من التوافق مثل استلام الكرة ثم المحاوره والتصويب. ( 21 : 1 )

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كلا من امر الله البساطي (1994) ، عبد الباسط عبد الحليم (1999) في أن التدريب على المهارات في ظروف ومواقف لعبية تؤدي إلى ثباتها مع القدرة على أدائها في المنافسة بصورة جيدة ( 6 : 2 ) ، ( 16 : 126 )

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كلا من السيد عبد المقصود (1986) وحنفي مختار (1994) و عبد الباسط عبد الحليم (1999) أن مواقف اللعب المتنوعة تفرض على اللاعب استخدام أشكال كثيرة للادوات المهارية المركبة بالكرة ولذا فمن الضروري استخدام الاشكال التدريبية التي تكون قريبة من المنافسة . ( 14 : 116 – 118 ) ، ( 13 : 94 ) ، ( 16 : 22 )

ويتفق ذلك أيضا مع نتائج دراسته وسام عبد المنعم البنا (2007) ان لعبه كره السله من الانشطه ذات المواقف المتغيره المتميزه بتباين وتعقد طبيعه فظروف المنافسه بها فضلا عن احتوائها علي مهارات فنيه متعدده تتطلب من اللاعب تنفيذها من الحركه للتغلب علي سرعه وقوه انقضاض المنافس ، وانه لكي تتحسن سرعه ودقه التوافق الحركي للاعب كره السله يلزم تطوير التركيبات المختلفه للاداءات المهاريه لديه اي شكل اداء المهارات خاصه التي يكثر اللاعب من ادائها خلال المباراه وذلك بتولييات حركيه مختلفه حيث ان طبيعه اللعب خلال مباريات كره السله بمواقفها المتغيره والمتنوعه تفرض علي اللاعبين استخدام اشكال حركيه وكثيره للمهارات المختلفه بها ( المهارات المركبه ) وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدده مهارات مترابطه يؤثر كل منها في الاخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب علي المدرب اعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بستوي الاداء المهاري طبقا لشروط وظروف المباراه حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفرده واتقانه لها ( تمرير واستلام – تقدم بالمحاوره ) ليست باهميه توافر القدره لديه علي ادائها بصوره مركبه ودقيقه ( استلام – تمرير ثم استلام ثم تقدم بالمحاوره ثم تمرير استلام ثم تقدم بالمحاوره ثم تصويب ) لتتناسب مع طبيعه المواقف خلال المباراه . ( 17:31 ) وتتفق تلك النتائج السابقة مع ما أشار إليه كلا من أمر الله البساطي (1994) ، ياسر دبور (1997) ، ومحمد أشرف (1999) ان امتلاك اللاعبين لاشكال متنوعه من الاداءات المهاريه المركبه من خلال البرنامج بما يشابه المواقف المتميزه للمباراة يتيح لهم إختيار أفضلها في معظم المواقف الفعلية ويزيد من قدرتهم علي المناورة ومن ثم تحقيق سرعه الاداء المتميز بالدقه .

( 6 : 160 - 161 ) ( 10:32 ) ( 22 : 32 )

### الإستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصلت الباحثة للإستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً فى تطوير تلك الأداءات المهارية المركبة وهى ( استلام – ثم تصويب ، استلام – ثم محاورة – ثم تصويب ، استلام – ثم خداع للتمرير – ثم تصويب ، استلام – ثم خداع للتصويب – ثم محاورة – ثم تصويب ، استلام – ثم خداع للتمرير- ثم محاورة – ثم تصويب ).
- أظهر البرنامج التدريبي أن تطوير مستوى الأداءات المهارية المركبة من خلال تدريبات الاداءات المهارية الهجومية (مواقف اللعب) لها تأثير فعال للإرتقاء بكل من المستوى المهارى والخطى .

### التوصيات :

- فى ضوء الإستخلاصات التى إعتمدت عليها طبيعة البحث والإجراءات التى تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائى والإستنتاجات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بالأتى:
- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لناشئات كرة السلة تحت 14 سنة لما لها من تأثير واضح فى مستوى إنجاز الأداءات المهارية المركبة الهجومية المنتهية بالتصويب قيد البحث.
  - ضرورة إدراج طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء فى كرة السلة للإرتقاء بالأداءات المهارية المركبة خاصة بناشئات كرة السلة 14 سنة والتي ترتبط بمواقف اللعب المتغيرة.
  - معرفة تأثير تدريبات الاداءات المهارية المركبة الهجومية على متغيرات أخرى مثل الأداء البدنى ، الجانب الفسيولوجى.
  - ضرورة اهتمام المدربين والمدربات 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.

## المستخلص

يهدف البحث إلى تحسين مهارة التصويب للناشئات في كرة السلة بدولة الكويت ، وذلك من خلال التعرف على تأثير الاداءات المهارية المركبة في تحسين مهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة تحت 14 سنة ، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مهارة التصويب ونسب التحسن لدى ناشئات كرة السلة تحت 14 سنة ، كما استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بالقياس القبلي والبعدي ، وتم تطبيق البحث على عينة البحث علي ناشئات نادي سلوي للفتيات خلال فترة الموسم التدريبي من 2019 الى 2020 ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من نادي سلوي والذين تتراوح اعمارهم ما بين ( 12 : 14 ) عام وبلغ عددهم ( 25 ) ناشئة تم تقسيمهم إلي مجموعة الدراسة الاستطلاعية وعددهم ( 10 ) ناشئات ، وعدد ( 15 ) ناشئة للعينة الدراسة الاساسية ، ومن المقيدين بقوائم الاتحاد الكويتي لكرة السلة ، وتوصلت الباحثة إلي أن أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في تطوير تلك الأداءات المهارية المركبة وهي ( استلام – ثم تصويب ، استلام – ثم محاورة – ثم تصويب ، استلام – ثم خداع للتمرير – ثم تصويب ، استلام – ثم خداع للتصويب – ثم محاورة – ثم تصويب ، استلام – ثم خداع للتمرير- ثم محاورة – ثم تصويب ) ، كما أظهر البرنامج التدريبي أن تطوير مستوى الأداءات المهارية المركبة من خلال تدريبات الاداءات المهارية الهجومية (مواقف اللعب) لها تأثير فعال للإرتقاء بكل من المستوى المهارى والخططى ، وتوصى الباحثة بإستخدام البرنامج التدريبي المقترح لناشئات كرة السلة تحت 14 سنة لما لها من تأثير واضح في مستوى إنجاز الأداءات المهارية المركبة الهجومية المنتهية بالتصويب قيد البحث ، وضرورة إدراج طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء في كرة السلة للإرتقاء بالأداءات المهارية المركبة خاصة بناشئات كرة السلة 14 سنة والتي ترتبط بمواقف اللعب المتغيرة.

## Abstract

The research aims to improve the shooting skill of junior basketball in the State of Kuwait, by identifying the effect of complex skill performances in improving the shooting skill of female basketball juniors under 14 years of age, and identifying the effect of the training program in developing the skill of correction and the rates of improvement of the junior basketball under 14 years, and the researcher used the experimental method with an experimental design for one group by means of pre and post measurement, and the research was applied to the research sample on the junior girls of Salwa Girls Club during the training season period from 2019 to 2020, The sample was deliberately chosen from the Salwa Club, whose ages ranged between (12: 14) years and their number reached (25) young women. Kuwaiti basketball, and the researcher concluded that the proposed training program showed a positive effect in developing these complex skill performances, which are (receiving - then correction, receiving - then dialogue - then correction, receiving - then deception to pass - then correction, receiving - and then deception to correction - Then dialogue - then aim, receive - then deceive to pass - then dialogue - then shoot) The training program also showed that developing the level of complex skill performances through training of offensive skill performances (playing positions) has an effective effect on improving both the skill level and the planning. The attacking complex skill ending with correction is under consideration, and the need to incorporate modern training methods and methods appropriate to the nature of performance in basketball to improve the complex skill performances of 14-year-old basketball girls, which are related to the changing playing situations

## المراجع :

### المراجع العربي :

- 1- أحمد أمين فوزي ،  
ومحمد عبد العزيز  
سلامه : كره السله للناشئين ، الفنيه للطباعه والنشر الاسكندريه ، 1986 م .
- 2- أحمد سلامه صابر : برنامج مهاري مقترح لتنمية بعد المهارات الهجوميه الخاصه بمراكز اللعب اللاعبى كره السله ، رساله دكتوراه ، غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه طنطا 1999م .
- 3- أحمد عبد المولى السيد : تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم، رساله دكتوراه غير منشوره كليه التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق ، 2008م.
- 4- اسلام توفيق السرسى : تأثير تنميه التوافق العلي علي سرعه ودقه بعض الاداءات الهجوميه المركبه لدي ناشئى كره السله " رساله دكتوراه ، غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الاسكندريه ، 2005 .
- 5- أمر الله احمد البساطي : دراسته تحليليه لتحديد مكونات المقدره علي الاداء المهاري في كره القدم ، مجله نظريات وتطبيقات ، كليه التربيه الرياضيه للبنين باتلاسكندريه ، جامعه الاسكندريه ، 1998 م
- 6- أمر الله أحمد البساطي : دراسته تحليله لانواع الاداءات الحركيه المركبه ( المندمج ) في بعض الالعاب الجماعيه خلال المباره " ، رساله دكتوراه ، غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الاسكندريه ، 1994م .
- 7- أمر الله البساطي : اسس الاعداد المهاري والخططي في كره القدم ، دار النشر ، محمد شوقي كشك : للمؤلف ، 2000م .
- 9- بهاء الدين سلامه : فسيولوجيا الرياضه ، دار الفكر العربي ، القايره 1994م .
- 10- جمال علاء الدين : منظومه الحركات ونظم توجيهها والتحكم فيها ، نظريات وتطبيقات ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه ، العدد السادس ، 1990 .
- 11- جمال علاء الدين ،  
ناهد الصباغ : علم الحركه ، كليه التربيه الرياضيه جامعه الاسكندريه ، 1996م .
- 12- جمال علاء الدين  
واخرون : تصميم جهاز ميكانيكي قانف للكرات كوسيله فعاله لتوجيه المؤشرات البيوميكانيكيه لمهارات التصويب من الحركه في كره القدم ، المؤتمر العلمي بالقاهره ، المجلد الخامس ، 1984 م .
- 13- حنفي مختار : الاسس العلميه في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القايره ، 1994م .
- 14- سيد عبدالمقصود : نظريات الحركه ، منشأه المعارف ، الاسكندريه ، 1986م .
- 15- عامر عزت المنسي : وضع مستويات معياريه لبعض القدرات الحركيه للاعبى كره السله ، رساله ماجستير ، غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الاسكندريه ، 1995 م .
- 16- عبد الباسط محمد عبد  
الحليم : تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهاريه المركبه لناشئى كره القدم " ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الاسكندريه ، 1998 م .
- 17- عجمي محمد عجمي : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعه الأداء المهارى الدفاعى والهجومى لناشئى كرة القدم، رساله دكتوراه غير منشوره، كليه التربية الرياضية للبنين، القايره، جامعه حلوان.
- 18- علي محمد العجمي : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجوميه المركبه بالكره علي مستوي اداء لاعبي كره السله " ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الزقازيق ، 2001م.
- 19- كمال درويش : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات مركز الكتاب للنشر

- وآخرون  
20- كمال عبدالحميد : القياس في كرة اليد ط2 دار الفكر العربي القاهرة 1980م
- 21- محمد أحمد عبدالله : تطوير بعض الاداءات الحركية المركبة (المندمجة) الهجومية لدي لاعبي الهوكي مجلة علوم التربية الرياضية العدد 25 – 26 – كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية 2004م
- 22- محمد أشرف كامل : اثر برنامج مقترح لتنمية بعض الاداءات المهارية المركبة علي مستوي الانجاز لناشئي كرة اليد – رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الاسكندرية 1999
- 23- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987م.
- 24- محمد خالد حمودة ، وهاله مندور : بناء اختبار لقياس الاداءات الحركية المركبة لناشئي كرة اليد ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، 1986 م.
- 25- محمد شوقي كشك : توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، 1986
- 26- محمد عبد الستار محمود : تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2005.
- 27- محمد عبدالرحيم اسماعيل : الهجوم في كرة السلة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995
- 28- محمد عبدالمنعم الشيخ : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعب الصغري علي الاداء المهاري لناشئي كرة السلة من 6-9 سنوات رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، طنطا ، 2003 م
- 29- محمد محمد الشحات : كرة السلة ، مكتبة الايمان ، المنصورة 1996م .
- 30- هشام محمد أحمد حمدون : تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، 2008م.
- 31- وسام عبد المنعم البنا : تطوير بعض الاداءات الحركية الهجومية المركبة لدي ناشئي هوكي الميدان ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2007م.
- 32- ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1997م.
- 33- ياسر زكريا : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تحسين بعض الاداءات المهارية الهجومية الفردية المركبة لصغار كرة السلة تحت 12 سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية . ( 2010 )

### المراجع الاجنبية :

- 34- Hal Wissel : Basket ball steps to success co U.S.A 1994.