

تأثير التدريب النوعي علي تنمية بعض القدرات البدنية والاداء المهاري لمهارة التصويب لبعض ناشئات كرة السلة بدولة الكويت

منيرة عبد الله محمد شعران العجمي
دكتورة في التدريب الرياضي – تخصص كرة سلة

مقدمة البحث :

التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة وهو عبارة عن مراحل منظمه لتهيئة الرياضي للوصول الى المستويات الرياضيه العاليه ، حيث انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين من وصول الرياضيين الموهوبين الى المستوى العالي معتمدين في ذلك على تجاربهم العلميه وخبراتهم الفرديه ، حيث ان التدريب الرياضي الحديث يستند على العلوم الطبيعيه والاجتماعيه والتربويه كعلم النفس الرياضي ، الطب الرياضي ، الميكانيكه الحيويه الكيمياء العضويه ، وفسولوجيه الرياضه وما إلى ذلك من العلوم الاخرى .

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تحتاج مجهوداً بدنياً ومهارياً وذهنياً من اللاعبين الذين يمارسون هذه اللعبة الجميلة، لكي يتمكن هذا اللاعب من الوصول وتحقيق أعلى المستويات والانجازات الرياضية وذلك يأتي من خلال التدريب العلمي الجيد والحديث في كرة السلة ، لان كرة السلة تتأثر بشكل ايجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وكذلك تطوير أساليب وطرق التدريب الرياضي الأمر الذي ساهم بشكل فعال و ايجابي في تحقيق أعلى المستويات في رياضة كرة السلة ، وأن التطور العلمي الرياضي في التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم المعارف والمفاهيم بصورة مبسطة للمدربين بهدف الإعداد الجيد لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وبالتالي فإن التدريب الحديث هي عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول المدربين إلى الهدف المنشود هو (التكافل في الأداء) حيث يتطلب تحقيق هذا الهدف قيام المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية وصفاتهم الخلقية، والإدارية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى كرة السلة على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين مع الأخذ بالسبل العلمية لمواجهة هذا التطور، وتتطلب كرة السلة قدرات و مهارات متعددة وشاملة لتحقيق مستوي عالي في الاداء في هذه اللعبة ولهذا يتميز التدريب الرياضي في كرة السلة بالعديد من الخصائص ذات التأثير الجوهري علي تنظيم التدريب وكفاءته والتي تلقي بمتطلبات وواجبات جديدة ومتعددة . (١١ : ٢٥)

ولعبة كرة السلة ذات انتشار واسع علي مستوي العالم ويرجع ذلك إلي مستوي الاداء الرائع للاعبين والذي أدى الي زيادة سرعة إيقاع المباراة بين الدفاع والهجوم مما ساعد علي زيادة التشويق والإثارة وهذا ينطبق علي الفرق الاجنبية ذات المستوي العالي المتميز بالسرعة والقدرة علي تحمل الاعباء البدنية لفترات طويلة وتخضع لمستوي من التدريب المتميز بالتخطيط الجيد فقد تطورت كرة السلة منذ نشأتها حتي يومنا هذا تطورا سريعا إذا ما قورنت بالالعاب الاخرى وهذا التطور أضفي عليها مزيداً من الاثارة والتشويق وأكسبها مزيدا من السرعة والدقة في تنفيذ الاداء المهاري وكان هذا التطور يستلزم تطورا مماثلا في طرق التدريب للاعبين في النواحي المهارية والبدنية و الخطئية لضمان اعدادهم اعدادا جيدا لمسيرة هذا التقدم. (٣ : ٢)

والتدريب النوعي أحد أنواع التدريب التي تتميز بقوتها الخصوصية لتنمية القدرات البدنية والاداء المهاري ويعتبر هذا النوع من التدريبات أقصى درجات التخصص لتنمية القوة العضلية الموجهة كما ونوعا وتوقيتا بمعنى تنمية القوة العضلية وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الاداء المهاري كما تعتبر عاملا حاسما في نجاح عملية توظيف العمل العضلي العصبي. (١٩ : ٩٦)

ويبنى المستوي المهاري بالضرورة علي الاداء البدني فلا بد من الاهتمام بتنمية الاداء المهاري عن طريق ربطه بالاداء البدني . (٤:٣)

وللتدريب الرياضي طرق واساليب متنوعة للارتقاء بالمستوى الرياضى واختيار احدي هذه الطرق يتوقف على الهدف المراد تحقيقه ، ولقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة فى التدريب الرياضى مثل التدريب النوعى Specific Training هذا النوع من التدريب الذى يصل الى اقصى درجات التخصص فى تنمية الاداء المهارى كما ونوعا " وتوقيتا وفقا " للاستخدامات اللحظية للعضلات او المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى . (١٧ : ١١)

والتمرينات النوعية هى أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهارى كما ونوعاً و توقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى . (١٨ : ٢٣)
وتستخدم التمرينات النوعية لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية بحيث تحتوى هذه التمرينات النوعية على نوعية مشابهه للأداء الفني الأساسي للتمرين التى يجب تطابق تركيبها الجزئي فى مسار القوة - الزمن مع تمرينات المنافسة. (٥٢ : ٣٧)

وتساعد التمرينات النوعية الخاصة على الإعداد البدنى و التمهيد لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة والتي استمدت أشكالها من أشكال المهارات المتعلمة وأجزائه والتي تخدم فى المقام الأول التكنيك الحركي . (٥٣ : ٦٩)

وتعمل التمرينات النوعية المقترحة على تنمية الجوانب التكنيكية دون غيرها وهذا يرجع إلى تنبيه المستقبلات الحسية فى العضلات و بالتالى تنمية الإحساس الحركي، كما أن تشابه التمرينات المهارية الخاصة مع الأداء الفني يعمل على حدوث توازن بين عمليات (الاستثارة - الكف) الخاصة بالنشاط العصبي و هذا يؤدي إلى دخول اللاعب بسرعة فى مرحلة الإتقان والتثبيت الخاصة بالمهارة (٧ : ١٤)
وأكثر الطرق فعالية لتطوير مهارات كرة السلة هى التمرين مع تنفيذ هذه المهارات بشكل قريب للمنافسة. (٥٧ : ٤٣)

وتستخلص الباحثه أن التمرينات النوعيه هى التمرينات التى تتشابه فى المسار الحركى مع الاداء المهارى التخصصى وتعتبر من اهم أنواع التمرينات لناشئات كرة السلة لتنمية الجانب المهارى والبدنى الخاص فى وقت واحد وهذا النوع من التمرينات يعد احد مستحدثات علم التدريب الرياضى وتطبيقه يؤدي الى حدوث طفرة كبيرة فى مستوى أداء وفاعلية ناشئات كرة السلة ، والتمرينات النوعية اقصى درجات التخصص فى تنمية الاداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات العاملة داخل الاداء المهارى .

كما أن خصوصية التدريب تعتبر أهم اسس التدريب الرياضى فى الوقت الحالى والتمرينات النوعية تمرينات مساعدة تهدف الى تنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى الممارس ، كما أن التمرينات النوعية اكثر تخصصية لان التمرينات العامة تمرينات لجميع الانشطة الرياضية أما التمرينات الخاصة فهى تمرينات لكل نشاط على حدى ولكن التمرينات النوعية هى لكل مهارة على حداها واستخدام التمرينات النوعية يؤدي الى الاقتصاد فى الوقت والجهد حتى تصل الى اتقان المهارات الحركية فى نوع النشاط الممارس .

وضرورة تصميم التدريبات النوعية وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة في المسابقات ، والتعرف على التفاصيل الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة في المهارة واتجاه العمل العضلي لتحسين الاداء المهارى . (٣٢ : ٩٨) (٤٧ : ٢٣)

والتدريب النوعى هو ذلك النوع من التدريب الذى يهتم بتدريبات لحظية او مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الاداء المهارى وتفصيله الدقيقة بحيث يشمل التدريب كل لحظات الاداء الفعلى . (١٥ : ٣٣)

وإختيار التدريبات النوعية لها اهمية كبيرة ودور فعال فى نجاح العملية التدريبية بحيث تكون وفقاً للأداء المهارى مع مراعاة العضلات العاملة واتجاه عملها . (٤٩ : ٢)

وفى دراسته التأثير الفعال للتدريبات المطابقة لحركات المهارات باستخدام العضلات العاملة فى الاداء الحركى المطلوب لسرعة التعلم الحركى حيث أكدت نتائجها على أن هذه التدريبات تحسن من مستوى أداء المهارات الحركية المختلفة . (٥٤ : ٩٥)

وهناك اتجاهات حديثة تشير الى أهمية التدريب النوعى الذى يعنى ذلك من التدريبات ذات الصبغة المميزة للمجموعات العضلية الكبيرة وتركيباتها المختلفة مع بقية عناصر اللياقة البدنية بالقدر الذى يحتاجه الفرد فى كل لحظة من لحظاته وفى الاوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركة . (٢٧ : ٧٣)

والتدريب النوعى هو أحد أنواع التدريبات التى تعطى ذلك النوع من القوة التى لها صفة الخصوصية فى الأداء المهارى ، حيث تكون لتمرينات هذا النوع من التدريب أقصى درجات التخصص لتنمية القدرات البدنية الموجهة كما ونوعاً وتوقيتاً . (١٤ : ٣)

وهناك عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية ذلك النوع من التدريبات التى يتشابه فيها المسار الزمنى للقوة للعضلات العاملة خلال التمرين مع المسار الزمنى لها أثناء أداء المهارة فعلياً ، والتي تعتمد فى بنائها على أسس التحليل الحركى للمهارات. (٣٠ : ١٤٧)

وهناك بعض الشروط الخاصة لأداء التمرينات النوعية وهى أن تحتوى هذه التدريبات على تركيب الجزء الرئيسى للمهارة الحركية ، وتكون سهلة ويمكن تقنين احتمالها كما يتوقف عدد تكرار التمرين على قدرة المنافس وتصميم وتنفيذ التدريبات النوعية للعضلات العاملة والمسار الحركى للمهارة المراد تنميتها والبدء بالتدريبات البسيطة السهلة ثم التدرج فى استخدام التدريبات الصعبة كما يجب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند تكرار التدريبات النوعية . (٤ : ٧٩)

والتمرينات النوعية هى تلك التدريبات التى تعنى التمرينات ذات الصبغة المميزه فى اتجاه العمل العضلى للمجموعات الكبيره وتركيباتها المختلفه مع باقى العناصر اللياقية البدنيه المعروفه بالقدر الذى يحتاجه الاداء فى كل لحظه من لحظاته وفى الاوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركة مما يؤدى الى الارتقاء بمستوى الاداء الحركى لمختلف المهارات الحركيه . (٣٣ : ٤٩)

وفى التخطيط للتدريب فى مجال الناشئين لكرة السلة أصبح وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين ، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدى الى تقدم مستوى الناشئ ووصوله الى اعلى المستويات خلال السنوات التالية ولكى يصل الناشئون فى مجال التدريب الى العالیه فان ذلك يتم من خلال وقت طويل ولا بد من التحكم فى هذا الوقت ومن الاهمية وضع خطط لفترة اقصر (سنوات – فترة – مراحل – اسبوع) ومن خلالها يتم تحديد الاهداف والواجبات وتدرجها من اهداف فرعية الى اهداف اكبر وهكذا حتى يتم تحديد الهدف النهائى من الخطة السنوية . (٢٩ : ١٨٣)

كما أن التريبات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب ، حيث يتم ترجمة ما يحدث بالمعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركي الى تمرينات ذات طبيعة خاصة للجوانب (البدنية - المهارية) على حد سواء ، وموضوعه وفق اسس علمية ، حتى يمكننا الوصول الى الاداء الحركي المثالى . (٥٣:٤١)

والتدريبات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء ، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركي للمهارات المتعلمة ، كما ان توافر نماذج جيدة من هذه التدريبات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية والتعليمية على حد سواء . (٦٦:١٢)

كما انه لا بد ان يتشابه الاداء الحركي للنشاط وان يراعى في هذه التدريبات الاسس والقواعد الحركية التي يتطلبها النشاط ، ويقصد بها كل التدريبات التي تتضمن احدى او بعض المهارات الاساسية للنشاط المتخصص فيه الفرد وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة ادائها ، وهو ما يسمى بالتدريبات الاعدادية الخاصة . (٢٣ : ٢١-٢٢)

والتدريب النوعي هو ذلك التدريب الذى يهتم بتدريبات لحظية او مرحلة تنطلق من الاداء المهارى نفسه وتفصيله الدقيقة ، بحيث يشمل التدريب كل لحظات الاداء الفعلى ، وهذا النوع من التدريبات يفضل ادائه على الجهاز المؤدى عليه المهارة نفسه مع استخدام الاجهزة المساعدة المناسبة لطبيعة المهارة ، وفى كل الاحوال فإن هذا النوع من التدريبات يعمل على تنمية ديناميكية الانقباض العضلى والانبساط كإيقاع حركى يقتضيه تحقيق المهارة . (٣٣:١٥)

وهناك ضرورة لتصميم تمرينات خاصة وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة فى الجملة الحركية ، من ناحية وضع الحسم ومدى الحركة والانقباضات السائدة للمجموعات العضلية العاملة بالاداء المهارى للجملة الحركية (٩٨:٣٢)

وتقسم التمرينات النوعية الى : **التدريبات النوعية المهارية** : هى التى تستخدم بغرض الاعداد والتمهيد لتعلم اداء المهارات الخاصة بالانشطة الرياضية المختلفة او تحسينها ، كما تستخدم فى المقام الاول التكنيك الحركى ، **والتدريبات النوعية البدنية** : هى التدريبات التى تستخدم بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالانشطة الرياضية المختلفة ، وتشمل تمرينات لتقوية العضلات وتمرينات لمرونة المفاصل . (١٤:٤٣)

والاعداد البدنى الخاص يهدف الى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد ، والعمل على دجوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية . (٨٠:٣٣)

ويهدف الاعداد البدنى الخاص الى تطوير الصفات والقدرات الخاصة لتنوع النشاط الممارس ، وتزويد الرياضى بالتكنيك والتكتيك . (٩٢:٢٣)

وهذا النوع من التدريبات النوعية يخدم المجموعات العضلية العاملة فقط فى الاداء الحركى ، حيث يكون ذلك فى نفس اتجاه العمل العضلى المستخدم فى أداء الحركات . (١١٩:٢٠)

كما ان القوة العضلية تعتبر من اهم الصفات البدنية التى يتاسس عليها وصول الفرد الى اعلى مراتب البطولة نظرا لتاثيرها الكبير على تنمية الصفات البدنية الاخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة خاصة فى تلك الانشطة التى يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب تلك الصفات (١٩٩:٤٣)

والتدريب بالانتقال يؤدى سرعة انقباض العضلات والقيام بالحركات المطلوبة . (١٩:٦٢)
كما أنه يجب ان يبدأ الطفل فى تدريبات القوة وهو فى عمر الطفولة فى مرحلة مبكرة عندما تتجه النية الى توجيه الطفل فيما بعد الى رياضة المستويات العليا (٩ : ٤١٦ - ٤١٨)

وننتائج البحوث اثبتت انه من الممكن تحقيق زيادة معنوية فى القوة اثناء مرحلة الطفولة وما بعدها من خلال التدريب الفنى بالاثقال . (٥٧:٢٥)

وهناك أسس لتخطيط البرنامج التدريبى للناشئات فى كره السلة منها :

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن .
 - أن ينظم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم .
 - أن يتكون من الانشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم التي تؤدي الى النمو المتوازن .
 - ان يبنى البرنامج فى ضوء الامكانيات المتاحة ، والاهداف الاجتماعية والشخصية للناشئة ، وفلسفه المجتمع .
 - اختيار المحتوى الذى سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهى الاهداف (المهارات ، اللياقه البدنيه ، المعلومات الرياضيه ، المهارات الشخصيه والاجتماعيه) بما يتناسب مع كل مرحله سنيه .
 - يقدم البرنامج الانشطه القابله لاستخدام طرق التدريب غير الشكليه أو التقليديه .
 - يجب ادخال التكامل كعملية تربويه ، كمفهوم فى التربيه الرياضيه من خلال مداخل منطقيه لها
- (٣٢ : ٤٤)

وهناك عدة عوامل تؤثر فى عمليات تدريب الناشئين منها :

- ١- مراعاة الخصائص السنيه للناشئ ، اذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضى للفرد بدرجة كبيره بالتطور البيولوجى له ، وبمقدرته على التكيف ، والملائمه لمتطلبات المستويات العاليه
- ٢- مميزات النشاط الرياضى ، حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصه تتطلب مده زمنية معينه لتشكيل التدريب الذى يحقق ارتفاع المستوى الرياضى .
- ٣- بناء مرحله اعداد الناشئين طبقا لمتطلبات التدريب للمستويات العاليه مراعيًا فى ذلك النمو الطبيعى، والتطور التدريجى لامكانيات الناشئ ، ومستواه واتجاهه المطور الى المستويات العاليه وتختلف طول فتره تدريب الناشئين باختلاف تلك الخصائص الفريده للاعب ومميزات النشاط الرياضى الممارس (٢٦ : ٢٧) .

وتعد المهارات الحركية أو المهارات الاساسية للنشاط الرياضى هى جوهر الاداء لهذا النشاط والتي يجب ان يتقنها اللاعب حتى يتمكن من أداء دوره المطلوب أثناء المباريات ويساعده على ذلك كفاءته وإعداده بدنيا وخططيا وذهنيا .

كما ان الاعداد المهارى يستهدف تعليم وصقل واتقان المهارات الحركية الرياضية التى يمكن استخدامها فى المنافسات الرياضية لتحقيق اعلى الانجازات الرياضية . (٢٢:٢١١)

ولقد تناول الكثير من العلماء تعريف القدرات البدنية العامة من زوايا مختلفة فمنهم من تناولها على انها امكانيات بدنية يمتلكها الفرد سواء كانت سمات جسمية أو فسيولوجية أو حالة وظيفية للاجهزة العضوية والبعض تناولها على انها استعداد فطرى للفرد وهذه الامكانيات والاستعدادات ينتج عنها مستوى اداء الفرد وتشير القدرات العامة الى درجة ما يمتلكه الفرد من امكانيات واستعدادات وصفات بدنية تؤهله للقيام للقيام بداء مهارات حركية مختلفة سواء بسيطة او مركبة بمستوى جيد والقدرات البدنية العامة هى التى تصلح لجميع الانشطة الرياضية وهى ركائز اساسية يعتمد عليها عند تنمية القدرات البدنية الخاصة والقدرات العامة ، وتعد القدرات البدنية الخاصة عامل هام واساسى لرفع مستوى الاداء المهارى فى نوع النشاط الرياضى الممارس حيث ان هذه القدرات تهدف الى تحديد عناصر بدنية معينة دون غيرها فى ضوء ما تتطلبه طبيعة كل نشاط كما ان الفرد لا يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الممارس فى حالة افتقاره لهذه القدرات البدنية الخاصة وكرة القدم كاحد الانشطة الرياضية تعد من الرياضات التكتيكية التى تحتوى

على عدد كبير من المهارات الحركية وهذه المهارات تحتاج الى قدر معين من الامكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد واداء فنى سليم . (١٣ : ١٤٥ – ١٥٢)
والهدف الرئيسي من التدريب بالاثقال هو محاوله الوصول بالفرد الرياضى الى اعلى مستوى ممكن فى المنافسات الرياضيه ، كما ان برنامج التدريب بالاثقال يمكن استخدامه لمختلف أنواع الانشطه الرياضيه لسهوله التحكم فى المقاومات . (٤٢ : ٣٨)
ثم وضع عدد من الارشادات والمبادئ كأساس لبناء برنامج تدريبي بالاثقال والمقاومات للأطفال وهي:

- مراعاة الحاله الطبيه والبدنيه ومراعاة الفحص الطبي .
- الحرص على وجود الاثاره والمتعه فى الاداء .
- مراعاة دافعيه الاطفال نحو التدريب بالاثقال .
- توفر عناصر الامن والامان والادوات التى تتفق والمرحله السنيه .
- الاختبار المتوازن للتمرينات للجزء العلوى والسفل لتطوير الجسم ككل .
- مراعاة الفروق الفرديه والبعد عن الاداء التنافسى .
- وضوح التعليمات وشرح طرق اداء التمرينات .
- الاشراف والرعايه الكامله من قبل متخصص .
- التدريب يجب ان يكون فنى ويبعد عن التركيز عن بناء العضلات .

(٣٧ : ١٧) ، (٩ : ٢٣٨) ، (٥٥ : ٨٠١ – ٨٠٨)

وهناك عوامل يجب مراعاتها عند تشكيل حمل تدريبي لبرامج تدريب بالاثقال منها أن التشكيل الامن للحمل يجب أن يبتعد الاطفال عن رفع الحمل الاقصى كذلك الناشئون اقل من (١٢) سنه يمكنهم استخدام اثقال بما يعادل ٣٠ او ٤٠ % من وزن الجسم أما الاطفال اقل من (١٥) سنه يمكنهم استخدام اثقال حتى ٥٠ % الى ٦٠ % من وزن الجسم (٤٦ : ١٤٨) .

كما يجب مراعاة عدم استخدام الاثقال بالحد الاقصى وذات الشده العاليه الا بعد ان تكتمل عمليه نمو العظام الطويله وهى غالبا فى حوالى العم السابع عشر الى بعد مرحله لكتمال النضج الجنسى وهى من سن ١٣/١٤ وحتى ١٨/١٧ سنه للبنات ومن سن ١٥/١٤ وحتى ١٩/١٨ سنه للاولاد .

- زمن دوام الاثقال لا يزيد عن (٣٠) دقيقه .
- التدرج من السهل الى الصعب . (٢٤ : ١٩٨ – ٢٠٠) ، (٩ : ٤٢٧)

كما انه يسمح التدريب بأن يقوم كل شخص بالتدريب عند حدود مستواه (فردى) وذلك مهما كان مستواه وقدراته وكفاعده فأنه يتطلب على الاقل شهرين من التدريب المستمر قبل ان يستطيع الفرد الممارس ملاحظه تغيرات فى القوه ، ويوصى بأنجاز عدد (٣) وحدات تدريبيه فى الاسبوع للمبتدئين وان يكون تكرار التمرين من ١ : ٣ مرات وكل تمرين من ٢ : ٣ مجموعات على ان تكون فترات الراحة من ٢ : ٤ دقائق حتى استعاده الاستشفاء ، كذلك ان يكون التكرار لكل وحده من (١٠ – ١٥) تكرار . (٣٧ : ٢٣٨ – ٢٣٩)

وهناك أدوات وأجهزه تدريب الاثقال (المقاومات) وهى كما يلى :

- الأثقال الحرة .
- قميص (جاكيت) الاثقال .
- الكره الطبيه ، أكياس الرمل .
- جهاز الاثقال المتعدد .

وباستعراض الدراسات والبحوث والمراجع السابقة أتضح للباحثة أن أفضل أدوات وأجهزة للتدريبات والقدرات البدنية هو جهاز الاثقال المتعدد وهو ما قامت الباحثة باستخدامه في التطبيق علي عينة البحث ، وجهاز الاثقال المتعدد عبارة عن أجهزه تتكون من عدة محطات مختلفة يهدف كلا منها الى تقوية مجموعه معينه كمجموعه العضلات الاماميه للكفتين والذراعين ، ومجموعه عضلات الصدر ، ومجموعه العضلات الخلفية للرجلين ، ومجموعه عضلات البطن ، لذا فإن من أهميه هذه الاجهزة هو إمكانية الاداء عليها بواسطة عدة اشخاص في وقت واحد ، ولهذا يصلح استخدامها للتغلب على مشكله ضيق المساحات اللازمه لاداء تدريبات التقويه . (١ : ١٠٧)

كما أن أحد أسباب شيوع استخدام هذه الاجهزة هو السرعة والسهولة في تغيير الاحمال (الاثقال) الموجوده بالاجهزة ، فعن طريق تحريك يد من الصلب يمكن للاعب ان يغير بسرعه مئات الباوندات ، وهي بالتالي توفر الوقت الاجمالي المخصص للتمرينات بسبب قرب المحطات من بعضها . (٣٩ : ١٨٦)

وأجهزه الأثقال هي البديل للأثقال الحره وبالرغم انها غالبيه الثمن الا انها اكثر امانا وتوفيرا للوقت ، وتخدم عدد كبير من اللاعبين في نفس الوقت كما يمكنها ايضا تنميه كل مجموعه عضليه على حده ، وهي مناسبة للتمرينات التي يجب أن تؤدي بسرعه بدون مخاطرة فقدان التحكم في الثقل . (٢٥ : ٢٣)
ولفعاليه التدريب لمستويات الناشئين يفضل التدريب الدائري من خلال ما يحدث بجهاز الاثقال M.G المتعدد المحطات لتدريب الجسم ككل وتقليل الفاقد من الوقت (٣٢ : ١) .

وجهاز الاثقال المتعدد المحطات هو من الاجهزه المستخدمه في التطبيق العملي للبرنامج المقترح موضوع هذا البحث ، وهو عباره عن عدد من التمرينات في محطات منفصله وتستخدم رقائق متراصه من الاثقال ترفع بواسطه رافعه متصله ببكرات وهي بذلك توفر عوامل الامن والسلامه للاعبين لتجنب وقوع حوادث أو إصابات للناشئين .

وترى الباحثة أن فرق الناشئين هم القاعدة الأساسية لتفريغ اللاعبين لفرق الدرجة الأولى ؛ لذا يجب أن تخضع هذه الفرق لبرامج تدريبية مقننه مبنية على أسس علمية للوصول إلى المستويات العليا ، مع مراعاة خصائص المرحلة السنیه عند وضع هذه البرامج ومراعاة طفرات النمو الخاصة بالقدرات البدنية والتي تؤثر على مستوى الاداء البدني والمهاري للاعب في المستقبل .

مشكلة البحث :

يعد التصويب هو النتيجة النهائية لاي هجوم ، كما يعتبر التصويب هو الوسيلة الوحيدة لاحراز الاهداف ، ولذلك يعد التصويب من اكثر المهارات أهمية للاعبات كرة السلة ، كما يعد التصويب من الكرات الثابتة من أهم مهارات التصويب التي تحتاج الى قوة ودقة وتحتاج الى قدرات بدنية خاصة حتى تتمكن الناشئة من ادائها بشكل يضمن تحقيق الاهداف ، كما تعد مهاره التصويب في كرة السلة من المهارات الاساسية والتي تحتاج إلى ضرورة قيام المدربين والمدربات بوضع برامج خاصة لتنميتها لما لها من أهمية خاصة في إنهاء الهجمات وتسجيل أهداف في لوحة تهديف الفريق المنافس ومن ثم الفوز بالمباراه ، كما أن التدريب على التصويب من الكرات الثابتة له أهمية كبرى في حسم نتائج المباريات ولربما البطوله ككل نظرا لخطوره هذه الكرات التي تحصن من قبل القانون في ضرورة أدائها من مسافات قانونيه يبعد عنها المنافس وان أى لاعبة يمكنه تنفيذ هذه الكرات وبالتالي يعطى الفرصه للفريق لاختيار افضل لاعباته لتنفيذ هذه الكرات للتصويب على المرمى أو علي لوحة التهديف ، ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي اجرتها الباحثة لاحظت أن غالبية المدربين يركزون على تنمية المهارات الاساسية ومهارات الهجوم فقط دون التطرق الى التدريب على تطوير مهارات التصويب من الكرات الثابتة أو

التصويب من الحركة كالتصويبة السلمية، كما تبين من خلال هذه الدراسة أن الناشئات لا يستفيدون من هذه الكرات في التسديد على لوحة التهديد .

ونظرا لأهمية التمرينات النوعية كونها تمرينات تؤديها اللاعبات في نفس المسار الحركي كما أنها تتشابه مع المهاره الحركية المؤداه لذا رأيت الباحثة ضرورة الاستفادة من هذه التمرينات في تطوير مهارة التصويب على لوحة التهديد من الكرات الثابته أو التصويب من الحركة الامر الذي يتطلب ضرورة وضع تدريبات باستخدام التمرينات النوعية بهدف التعرف على مدى تأثير هذه التمرينات في تطوير مهارة التصويب في كرة السلة .

وتعد مهارة التصويب في كرة السلة من المهارات المهمة والتي تحتاج الى تركيز عالي وخاصة عند اداء التصويبة السلمية أو التصويبة الحرة نتيجة الضغط النفسي على الناشئة لكون نتيجهها عامل مهم في تحديد نتيجة المباراة وهو هدف كل مدرب او فريق ، كما ان لاعبات كرة السلة تتطلب منها دقة عالية في اداء مهارة التهديد او التصويب وخاصة في الركلات الحرة أو التصويبة السلمية لان الدقة هي متغير مهم في مجال التعلم الحركي والسلوك الحركي لان الكثير من المهارات الحركية تتطلب تنفيذ حركي بأقل أخطاء ممكنة ، كما أن مهارة التصويب في كرة السلة هي العملية النهائية لكل هجوم ناجح يقوم به الفريق للإحراز هدف في لوحة تهديد الخصم ومن اجل ان يكون التهديد صحيحا وناجحا فان على اللاعب يجب ان يختار الزاوية المناسبة للتهديد وذلك من خلال رؤيته لمكان سقوط الكرة داخل حلقة التصويب ، ومن خلال خبرة الباحثة وجدت ان لهذه المهارة اساليب كثيرة للتعلم يغفلها الكثير من المدربين ، لذا ارتأى للباحثة استخدام أساليب تعتمد على اسس علمية لتدريب مهارة التصويب من الثبات والحركة في كرة السلة عن طريق التمرينات النوعية .

أهمية البحث :

- الأهمية العلمية :
- تمثلت أهمية تلك البحث في أنه يتناول التمرينات النوعية التي لها دور كبير في عملية التدريب الرياضي الحديث في مجال كرة السلة لما له تأثير واضح على خطط اللعب الدفاعية والهجومية .
- تهتم التمرينات النوعية بتنمية المهارات الأساسية للاعبات ومنها المهارات الهجومية قيد البحث (مهارة التصويب) بشكل كبير لما تتشابه فيه بدرجة كبيرة في شكل وتركيب تمرينات التصويب التي تؤديها اللاعبات .

● الأهمية التطبيقية :

- تكمن الأهمية التطبيقية في أنها تستخدم النتائج في عملية التوجيه والتدريب للجانب الخاص بالنواحي الدفاعية والهجومية .
- التعرف على أهم تغيرات الاداءات المهارية المؤثرة .
- تطوير خطط اللعب الهجومية ليتم وضع وحدات تدريبية لتدريب الناشئات عليها .
- فتح مجال جديد أمام المدربين والقائمين علي وضع البرامج التدريبية من كيفية استخدام التمرينات النوعية في التدريب .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين فعالية التصويب للناشئات في كرة السلة بدولة الكويت ، وذلك من خلال التعرف على :

- تأثير التمرينات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة .
- تأثير التمرينات النوعية في تطوير مهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة .

- التعرف على حجم تأثير التمرينات النوعية الخاصة على مهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة .

- التعرف على نسب التحسن في مهارات التصويب لدى ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في نتائج اختبار مهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

■ **التمرينات النوعية :** هي مجموعة من التمرينات التي تتطابق في منحنى (القوة والزمن والمسار) جزئياً مع المسارات الحركية المستخدمة أثناء أداء المهارة الأساسية في المنافسة ، وتوجه إلى المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي . (٥ : ١٣)

■ وهي تلك التدريبات ذات الصبغة المميزة في اتجاه العمل العضلي للمجموعات الكبيرة وتركيباتها المختلفة مع باقى العناصر اللياقة البدنية المعروفة بالقدر الذى يحتاجه الاداء فى كل احظة من لحظاته فى الازواح التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركة مما يؤدى الى الارتقاء بمستوى الاداء الحركى لمختلف المهارات الحركية . (٣٣ : ١٤)

■ **التصويب في كرة السلة :** (إجرائي) هو مقدره اللاعبين على رمي الكره فى اتجاه لوحة تهديف المنافس داخل الحلقة بسرعه ودقه وإتقان لجميع اللاعبين بلا إستثناء سواء المدافعين أو المهاجمين .

■ **القدرات البدنية :** هي الإمكانيات البدنية الطبيعية والمكتسبة التي تسهم في نجاح الأداء المهاري المنفذ (٥٧ : ٧)

■ **القوة العضلية :** القوة العضلية بمفهومها البسيط هي قدرة العضلة او المجموعة العضلية التغلب على المقاومات الخارجية او الوقوف ضدها - أو هي القدرة على قهر المقاومات الخارجية . (٢٨ : ٢٣)

تدريب الاثقال :

■ مصطلح يستخدم ليصف نوع من أنواع التدريبات يتطلب أن تتحرك عضلات الجسم أو أن تتحرك ضد بعض أشكال المقاومة المضادة والتي تتمثل في انواع مختلفة من الاثقال والاجهزة . (٢٥ : ٢١٧)

■ **الاثقال الحرة :** مجموعة من الاثقال تستخدم كمقاومة يتم ضبط المقاومة فيها باختيار الاثقال المناسبة مع امكانية زيادتها أو تقليلها . (٢ : ١٠٦)

■ **قميص وجاكت الاثقال والكرة الطبية وأكياس الرمل :** هي بعض الادوات والوسائل المستخدمة للتدريب بالاثقال لتطوير القوة العضلية ولكنها تتميز عن غيرها بحيث تؤدي بها التدريبات المتشابهة لطبيعة الاداء فى النشاط الممارس اثناء وقوع مقاومات على مجموعة عضلية معينة حيث تحقق المدى الكامل للحركة بصورة أفضل وباحساس حركى بهذه الازوان اثناء الاداء الحركى مما يلقي عبئاً على العضلات التى تعمل فى اتجاه الاداء الحركى والمجموعات العضلية فى الاداء الحركى . (٤٠ : ٨)

الدراسات السابقة :

■ **دراسة : محمد عبد الفتاح :** (١٩٩٤) (٣٨) وهدفت إلى دراسة الأداء الفنى والصفات البدنية لناشئى كرة السلة ، إن نسبة النجاح فى اداء المهارات الاساسية لكرة السلة منخفضة جداً للأنواع المختلفة من الدفاع ، تراوحت بين ٣-٥٠% ، بينما تراوحت نسبة النجاح فى الأداء الناجح للطرق المختلفة للهجوم بين ٦-٣٦%

- **دراسة : اسلام مسعد (٢٠٠٧) (٦)** وتهدف البحث للتعرف علي استخدام التدريبات النوعية الخاصة بمكونات التوافق العضلي العصبي علي فعالية الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة ، وكانت أهم النتائج أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي مكونات التوافق العضلي العصبي و فعالية الاداءات المهارية المركبة .
- **دراسة : عادل عبد العزيز (٢٠٠٧) (٢١)** وتهدف تأثير البرنامج على لاعبي كرة السلة تحت ١٨ سنة، والعلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية ، وكانت أهم النتائج أن التمرينات النوعية المستخدمة تخدم الأداء الميكانيكي للجسم بما يتفق مع الأداءات المهارية ، والتمرينات النوعية تؤدي إلى صبغة الجسم بأشكال وإتجاهات الأداء الصحيح ، أن البرنامج التدريبي أدى إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة وتطويرها.
- **دراسة ياسر موسى : (٢٠٠٧) (٥١)** وكان هدف الدراسة التعرف على تأثير التدريبات النوعية الخاصة المقترحة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لناشئ كرة السلة ، وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي اثر ايجابيا على تحسين مستوى الاداء المهارى للعينة قيد البحث .
- **دراسة : إيمان شاهين (٢٠١٠) (١٠)** وتهدف إلي تهدف الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي نوعى وتأثيره فى مستوى اداء مهارة التمرير الكراباجية للاعبى كرة اليد من خلال التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تحسين مستوى اداء مهارة التمريرة الكراباجية من الثبات ومن الحركة ، اشتملت العينة على عدد ٣ لاعب من لاعبي كرة اليد ، وكانت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابى فى تنمية المتغيرات البدنية مما ادى الى ارتفاع نسبة التحسن فى المستوى المهارى للمجموعة التجريبية كما ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابى على المستوى المهارى .
- **دراسة : ناهدة الدليمي ، عايد حسين (٢٠١٠) (٤٨)** وتهدف إلي وضع تمرينات نوعية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة ، ومعرفة تأثير التمرينات النوعية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة ، وكانت أهم النتائج إن مفردات التمرينات النوعية التي تم استعمالها كان لها التأثير الايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة ، كما إن الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بسرعة الاستجابة الحركية برغم من صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة في تطوير الأداء الفني للضرب الساحق ودقته في الكرة الطائرة.
- **دراسة : صبحية سالم (٢٠١٢) (١٦)** وتهدف إلي تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين الأداء البدني والأداء المهاري لصغار لاعبي كرة السلة تحت ١٢ سنة ، وكانت أهم النتائج تطبيق البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين في جميع الصفات لصغار كرة السلة تحت ١٢ سنة ، و أهمية التدريبات النوعية في المراجع العلمية التي تضمنتها الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.
- **دراسة : عمرو سيد (٢٠١٢) (٣٠)** وتهدف إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية ودراسة تأثيره على مستوى الأداء البدني والمهاري لبعض مهارات حارس مرمى كرة اليد لأفراد العينة قيد البحث ، وكانت أهم النتائج جاءت اعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على مجموعة العناصر البدنية قيد البحث فى اختبار المسطرة لقياس زمن الرجوع لليد بين القياسين القبلي والبعدي ، واختبار الدفاع بالقدمين بين القياسين القبلي والبعدي فى حين جاءت أقل نسبة تحسن فى اختبار الدفاع بالذراع بين القياسين القبلي والبعدي

الدراسات الأجنبية :

- دراسة ابانيز وآخرون : Ibanez S.J et al (2003) (٥٩) وهدفت إلي تصميم برنامج كمبيوتر لتقييم التدريبات النوعية للاعبين وتحليلها أثناء التدريب والمنافسة ، وكانت أهم النتائج صلاحية استخدام البرنامج لتقييم الاداء الفردي للاعبين سواء أثناء التدريب أو المنافسة.
- دراسة بيريز وآخرون : Perez M.A et al (2003) (٦٠) وهدف الدراسة إلي التعرف على اهم التدريبات النوعية واثرها على تحسين مستوى الاداء المهارى – خاصة بكرة السلة ، وتوصلت إلي أن التدريبات النوعية اثرت ايجابيا على تحسين الاداء المهارى لكرة السلة .

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

- ١- اتباع الاسلوب العلمى للخطوات الملائمه لطبيعته وإجراءات البحث .
- ٢- وضع برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب النوعي وتأثيره مهارة التصويب .
- ٣- استخدام المنهج التجريبي لتصميم مجموعة تجريبية مستخدما القياس القبلى والبعدى
- ٤- اختيار عينه البحث بالطريقه العمديه بما يحقق هدف البحث الحالى .
- ٥- التعرف على الاسلوب الاحصائى الامثل لطبيعته البحث .
- ٦- التعرف على اسلوب عرض النتائج ومناقشتها .

إجراءات البحث :

- **المنهج المستخدم :** إستخدامت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة والقياس القبلى والبعدى لنفس المجموعة نظرا لملاءمته لطبيعته وأهداف البحث .
- **حدود البحث :**
 - الحدود المكانيّة : نادي الفتاة بدولة الكويت
 - الحدود الزمانيّة : تم تطبيق البحث خلال عام ٢٠١٩ .
- **مجتمع وعينة البحث :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة السلة تحت (١٤) سنه من نادي الفتاة بدولة الكويت وقد بلغ عددهم (٢٥) ناشئة ، تم تقسيمهم إلي مجموعة البحث التجريبية وعددها (١٥) ناشئة ، وعدد (١٠) ناشئات لعينة الدراسات الاستطلاعية .
- **الدراسات الاستطلاعية :** تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على ناشئات نادي الفتاة .
- **الدراسة الاستطلاعية الاولى :** قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى على عينة قوامها (١٠) ناشئات لكرة سلة تحت (١٤) سنة من نادي الفتاة من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الاساسية ، وكان هدفها التأكد من صدق الاختبارات وثباتها قياس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (المعاملات العلمية للاختبارات) ، وكانت نتائجها إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- **الدراسة الاستطلاعية الثانية :** قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة قوامها (١٠) ناشئات لكرة سلة تحت (١٤) سنة من نادي الفتاة 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 البدنية والمهارية ، وإعداد بطاقة تسجيل البيانات ، وتحديد الزمن المناسب لإجراء الاختبارات البدنية والمهارية ، وتوصلت نتائجها: صلاحية الملعب للقيام بالتجربة الأساسية ، وصلاحية الأدوات المستخدمة فى التجربة الأساسية ، وتدريب المساعدين على

تسجيل البيانات وتطبيق الاختبارات والقياسات المختلفة ، وشرح الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للمساعدة وتدريبهم على الطريقة الصحيحة للأداء وطريقة القياس .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

- معامل صدق الاختبارات :

قامت الباحثة بإيجاد معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق صدق المقارنة الطرفية حيث يوضح جدول (١) الفروق بين الأرباع الأدنى والأرباع الأعلى في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، حيث تم تطبيق الصدق على (١٠) ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث من نادى الفتاة تحت ١٤ سنة .

جدول (١)

المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث

ن = ١٠

معامل الصدق	اختبار قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن = ٣		الأرباع الأعلى ن = ٣		متغيرات البحث
			ع±	س	ع±	س	
٠.٨٨	٨.٧٠	٣٠.٨٢	١٠.٢١	٣٣.١٨	٥.٨١	٦٤	اختبار التمرير بالدفع (سرعة ودقة التمرير) ٣٠ ثانية
٠.٩٤	٨.٠٣	١٥.٨٢	٢.٦١	٢٦.٣٦	٥.٩٨	٤٢.١٨	اختبار دقة تمرير الكرة ١٠ تمريرات
٠.٧٧	٣.٤٢	٢.٨٢	٢.٣٢٨	١٤.٢٧	١.٤٤	١١.٤٥	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب (الثانية)
٠.٨٩	٥.٤٣	٤.٩١	٢.٧٦	١١.٧٣	١.١٦	٦.٨١	اختبار سرعة التصويب على الهدف (ثانية)
٠.٨٣	٤.٣٦	٣.٧٣	١.٦٧	٣.٢٧	٢.٢٨	٧	اختبار التصويب / (٣٠ ثانية)
٠.٨٨	٥.٢٤	١٨.٠٩	٢.٣٣	٥.٥٤	١١.٢	٢٣.٦٤	اختبار التصويبة السليمة من تحت السلة (٣٠ ثانية)
٠.٩٤	٨.٣١	٤.٢٧	١.٣٦	١.٣٦	١.٠٢	٥.٦٣	اختبار المتابعة المستمرة ١٠ ث
٠.٩٢	٦.٧٢	٨.٢٧	٨.٣٨	٤.٧٣	٢.٥٦	١٣.٢	اختبار المرونة (ثنى الجذع اماما اسفل) (سم)
٠.٨٩	٥.٥٣	٤.٣٦	٢.٣٦	٩	١.١٢	٤.٦٣	اختبار التوافق (ثانية)
٠.٩٧	١٠.٦	٦	١.٧٢	٩.٩٨	٠.٧٥	٣.٨١	اختبار العدو ٢٠ م (ثانية)
٠.٩٣	٧.١٧	١٠.١٩	٤.٣١	٢١.٣٦	١.٨٦	٣١.٥	اختبار الوثب العمودي (سم)
٠.٨٦	٤.٨١	١.٦٣	٠.٦٧	١٠.٣٦	٠.٩٠	٨.٧٢	اختبار الجري زجراج (بالثانية)
٠.٨٦	٤.٨٢	١.٨١	٠.٧٥	٣.١٨	١	٥	اختبار دفع كرة طبية لأبعد مسافة من الثبات (المتر)
٠.٨٩٣	٥.٦٠٥	١.٥٤	٠.٧٨	١.٧٢	٠.٤٦	٣.٢٧	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم باليدين (بالمتر)

*معنوى عند مستوى 0.05 حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = ٢.٠٤

يتضح من جدول (١) 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 (٣.٤٢ الى ١٠.٦) ، وهذه القيم معنوية عند مستوى (٠.٠٥) ، كما يتضح ارتفاع معدل الصدق حيث تراوح بين (٠.٧٧ إلى ٠.٩٤) مما يدل على صدق الاختبارات المهارية والبدنية المستخدمة في البحث، وانها تقيس ما وضعت من اجله ولذا فهي تنسم بالصدق .

معامل الثبات للاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث :

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات على عينة عشوائية قوامها (١٠) ناشئات من نادى الفتاة ، وتم إعادة الاختبارات على العينة نفسها بعد مرور (٧) أيام من إجراء الاختبار الاول ، وجدول (٢) يوضح معامل الثبات للاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		متغيرات البحث
	ع±	س	ع±	س	
٠.٩٨	٥.٩٦	٦٤.١٨	٥.٨١	٦٤	اختبار التمرير بالدفع (سرعة ودقة التمرير) ٣٠ ثانية
٠.٩٢	٧.٣١	٤١.٩١	٥.٩٨	٤٢.١٨	اختبار دقة تمرير الكرة ١٠ تمريرات
٠.٩١	١.٤٨	١١.٢٧	١.٤٤	١١.٤٥	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب (بالثانية)
٠.٩٤	١.١٨	٧	١.١٦٨	٦.٨١	اختبار سرعة التصويب على الهدف (ثانية)
٠.٨٩	٢.٢٥	٧.٤٥	٢.٢٨	٧	اختبار التصويب / (٣٠ ثانية)
٠.٨١	٩.٤٣	٢٠.٠٩	١١.٢	٢٣.٦	اختبار التصويبة السليمة من تحت السلة / (٣٠ ثانية)
٠.٩٧	٠.٨٢	٥.٥٤	١.٠٢	٥.٦٣	اختبار المتابعة المستمرة ١٠ ث
٠.٧٨	٢.٢٨	١٢.٢٧	٢.٥٦	١٣.٢	اختبار المرونة (ثنى الجذع اماما اسفل) (سم)
٠.٩٢	١.٢٠	٤.٦٣	١.١٢	٤.٦٣	اختبار التوافق (ثانية)
٠.٨٠	٠.٦٠	٣.٨١	٠.٧٥	٣.٨١	اختبار العدو ٢٠ م (ثانية)
٠.٩٥	١.٥٦	٣١.٣٦	١.٨٦	٣١.٥٥	اختبار الوثب العمودي (سم)
٠.٩٦	٠.٦٧	٨.٦٣	٠.٩٠	٨.٧٢	اختبار الجرى زجراج (بالثانية)
٠.٩٥	٠.٩٤	٤.٩٠	١	٥	اختبار دفع كرة طبية لا بعد مسافة من الثبات (بالمتر)
٠.٨١	٠.٥٠	٣.٣٦	٠.٤٦٧	٣.٢٧	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم باليدين (بالمتر)

يتضح من جدول (٢) والخاص دلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد معامل الثبات ، أن معامل الثبات بين التطبيقين بلغ ما بين (٠.٧٨ الى ٠.٩٨) وهذه القيم تعتبر مرتفعة وتؤكد أن الاختبارات تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف فإنها تعطى نفس النتائج .

■ ضبط المتغيرات وتجانس العينة :

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

١- قامت الباحثة بالإشراف على تدريب المجموعة (عينة البحث) بنفسها خلال تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي .

٢- قيام المساعدين بإجراء الاختبارات التي تقيس مستوى الأداء البدني والمهاري .

■ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث : (ساعات إيقاف لحساب الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية - استمارة تسجيل البيانات - جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) - كور طبية وزن (٣) كجم - شريط قياس لقياس المسافة (متر) - طباشير - صافرة - كور سلة (ميني باسكت Mini Basketball) - اقمام - مقعد - حبال - شريط لاصق - أقلام - أوراق - مسطرة مدرجة

■ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

- القياسات الخاصة بمعدل النمو :

١- العمر بالسنة (الرجوع لتاريخ الميلاد)

٢- قياس الطول بالسنتيمتر (باستخدام الرستاميتير)

٣- الوزن بالكجم (باستخدام ميزان طبي)

٤- العمر التدريبي (من خلال الرجوع للسجل الخاص بالناشئين)

- الاختبارات المستخدمة في البحث :

- الاختبارات البدنية :

- ١- اختبار الدوائر المرقمة (التوافق)
- ٢- اختبار العدو ٢٠م (السرعة) .
- ٣- اختبار الوثب العمودي من الوقوف (القدرة العضلية للرجلين) .
- ٤- اختبار الجرى زجراج (القدرة على تغيير الاتجاه) .
- ٥- اختبار ثنى الجذع من الوقوف (مرونة الجذع والفخذ)
- ٦- اختبار دفع الكرة الطبية لأبعد مسافة من الثبات بيد واحدة (القوة الانفجارية) .
- ٧- اختبار دفع الكرة الطبية ٣كجم باليدين (القوة الانفجارية) .

- الاختبارات المهارية :

- مهارة التمرير : (اختبار التمرير بالدفع - اختبار دقة تمرير الكرة) .
مهارة المحاورة : (اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب) .
مهارة التصويب : (التصويب لمدة نصف دقيقة - سرعة التصويب على الهدف - التصويبة السلمية) .
مهارة المتابعة : (اختبار المتابعة المستمرة ١٠ اث) .

▪ البرنامج التدريبي :

▪ خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- هدف البرنامج :

تحسين الأداء البدني المهارى في كرة السلة تحت ١٤ سنة عن طريق استخدام التدريبات النوعية .

- 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 فى زيادة الحمل - خصوصية التدريب .

ومن أهم هذه الأسس ما يلى :

- ١- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة المشتركة في البحث .
- ٢- تحديد أهم واجبات التدريب وسهولة وتوافر الامكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة .
- ٣- الاستعانة ببعض البرامج التى وضعت فى هذا المجال من قبل ومراعاة مستوى البرنامج بالنسبة للبرامج السائدة .
- ٤- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .
- ٥- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة .
- ٦- توافر عوامل الأمن والسلامة .
- ٧- أن تناسب محتويات البرنامج قدرات الناشئين .

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات إسبوعياً ، باجمالى (٣٦) وحدة تدريبية حيث كان زمن الوحدات التدريبية من (٩٠ - ١٢٠) دقيقة .

جدول (٣) الهيكلية العامة للبرنامج التدريبي

الفترة	الأداء البدني	زمن الأداء البدني	الأداء المهاري	زمن الأداء المهاري
الأسبوع الأول	مرونة وإطالة	٣٥ ق	التصويب والتمرير والمحاورة	٤٥ ق
الأسبوع الثاني	قوة ومرونة	٣٥ ق	محاورة وتمرير وتصويب	٤٥ ق
الأسبوع الثالث	مرونة وتوافق	٣٥ ق	تمرير ومحاورة وتصويب	٤٥ ق
الأسبوع الرابع	مرونة وقوة	٣٥ ق	استلام ومحاورة وتصويب	٤٥ ق
الأسبوع الخامس	مرونة وقوة	٣٥ ق	تمرير وتصويب ومتابعة	٤٥ ق
الأسبوع السادس	توافق وقوة مميزة بالسرعة	٣٥ ق	تمرير ومحاورة	٤٥ ق
الأسبوع السابع	قوة وتوافق	٤٥ ق	استلام ومحاورة وتصويب	٥٥ ق
الأسبوع الثامن	قوة مميزة بالسرعة وتوافق	٤٥ ق	التمرير والتصويب	٥٥ ق
الأسبوع التاسع	رشاقة وسرعة وتوافق	٤٥ ق	التمرير والمحاورة والتصويب	٥٥ ق
الأسبوع العاشر	قوة مميزة بالسرعة وتوافق	٤٥ ق	تمرير ومحاورة وتصويب ومتابعة	٥٥ ق
الأسبوع الحادي عشر	مرونة ورشاقة وقوة	٤٥ ق	تمرير ومحاورة وتصويب	٥٥ ق
الأسبوع الثاني عشر	توافق ورشاقة	٤٥ ق	استلام وتمرير ومحاورة وتصويب	٥٥ ق

أجزاء الوحدة التدريبية :

- الإحماء والإعداد البدني : زمن الإحماء والإعداد البدني (٣٥ - ٤٥) دقيقة ويكون الإحماء بالكرة وذلك لتهيئة الناشئة من الناحية البدنية والنفسية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب .
- الجزء الرئيسي : يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى تحسين الأداء البدني المهاري باستخدام التدريبات النوعية ، وكانت فترته (٤٥ - ٥٥) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية ويشمل الإعداد البدني الخاص والإعداد المهاري .
- 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 (١٠) دقائق

الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٩/٣/٤ الى ٢٠١٩/٦/٤ وذلك بنادي الفتاة بدولة الكويت .

- القياس القبلي : تم اجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٠١٩/٣/٢ إلى ٢٠١٩/٣/٤ على مجموعة البحث وكان قوامها (١٥) ناشئة وطبقت الاختبارات البدنية والمهارية 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 في الفترة من ٢٠١٩/٦/٤ إلى ٢٠١٩/٦/٦ وقد تمت جميع الاختبارات علي نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي .
- المعالجات الاحصائية : تمت المعالجات الاحصائية عن طريق الحاسب الالي باستخدام الحقيبة الاحصائية spss مستخدمة (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (ت) للمجموعة الواحدة - نسبة التحسن %)

عرض ومناقشة النتائج :

- دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات القدرات البدنية :

جدول (٤) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية
في اختبارات القدرات البدنية
ن = ١٥

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
		± ع ف	س ف	± ع	س	± ع	س		
78.47	*11.15	1.73	-4.98	1.68	11.33	1.63	6.35	سم	اختبار المرونة) ثنى الجذع اماما (اسفل)
37.06	*6.63	1.49	2.56	0.51	4.35	1.69	6.91	ث	اختبار التوافق
23.51	*6.34	0.72	1.18	0.35	3.84	0.68	5.02	ث	اختبار العدو ٢٠ م (ثانية)
24.80	*9.67	2.48	-6.20	1.90	31.20	1.60	25.00	سم	اختبار الوثب العمودي
29.60	*9.54	1.45	3.56	0.34	8.47	1.30	12.03	ث	اختبار الجرى الزجراج
38.04	*7.69	0.78	-1.55	0.42	5.62	0.93	4.07	متر	اختبار دفع كرة طبية لابعد مسافة من الثبات
23.25	*6.45	0.65	-1.09	0.36	5.76	0.59	4.67	متر	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم باليدين

*معنوى عند مستوى 0.05 حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05=٢.٠٩

يتضح من جدول (4) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (اختبارات القدرات البدنية) لمجموعة البحث التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع اختبارات القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت ما بين (٦.٣٤ الى ١١.١٥) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (٢٣.٢٥% الى ٧٨.٤٧%) وتعزو الباحثه تلك التحسن في مستوي الاختبارات البدنية قيد البحث إلي البرنامج التدريبي القائم علي التدريبات النوعية التي أثرت بشكل كبير علي الصفات والخصائص البدنية الاكثر إرتباطا بأداء المهارات الحركية المطلوب تنفيذها ، وكذلك أشكال وأنماط التدريبات النوعية ووسائل التدريبات البدنية المعتمده علي الاثقال ووسائل المقاومة والتي لعبت دورا كبيرا في تنمية الاختبارات البدنية والتي أفرزت مؤشرات ودلالات واضحة مع أفراد العينة التجريبية ، كما أن التمرينات النوعية كونها تمرينات يؤديها اللاعب في نفس المسار الحركي كما أنها تتشابه مع المهاره الحركية المؤداه وبالتالي فان شكل ومسار العمل الحركي يتمشي مع شكل العمل العضلي في المهارات الحركية وبالتالي كان هناك تنمية مستوي وزيادة فعلية في الاختبارات البدنية وفي حجم التأثير للاختبارات البدنية ، كما تشكل القدرات البدنية الخاصة في كرة السله عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الاداء المهارى حيث ان القدرات البدنية تهدف الى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في اتقان الناشئة للمهارات الاساسية وكرة السله كأحد الانشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكتيكية التي تحتوى على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدرة كبير من الامكانيات والقدرات البدنية ككل لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فنى سليم وتعتبر الحالة البدنية للاعبى كرة السله احد الاسس الهامه التي تحدد كفاءة الاداء المهارى والخططى ،

وتتفق تلك النتائج السابقة الخاصة بتحسين مستوى الاختبارات البدنية الخاصة بكرة السلة مع ما أورده علي البيك (١٩٩٢) أن تنميه الصفات البدنيه يعتمد على الانتاجات الهوائية التي تتكون على أساس من الفسيولوجية المسماة بالتحمل العام ويكون النجاح في تحقيق الواجبات التدريبية الأخرى اللاهوائية ونفس الصورة يمكن ان تطبق عند تنظيم العمل في اتجاه رفع مستوى القوة المميزة بالسرعة حيث انه في البداية يجب رفع مستوى القوة القصوى للمجموعات العضلية الرئيسية ثم بعد ذلك بفترة قليلة نسبيا وصورة متوازية مع الاستمرار في التدريبات السابقة تستخدم تمرينات تحقق امكانيات القوة الخاصة . (٢٨ : ١٦٧)

ولذلك أوضح اشرف راجح (١٩٩٧) أن آراء العديد من علماء التدريب اتفقوا على ان اللياقه البدنيه هي المكون الاساسى الذى تبنى عليه بقيه المكونات اللازمه للوصول الى ما يعرف بالفورمه الرياضيه وهكذا تكون اللياقه البدنيه بالنسبه للنشاط الرياضى العمود الفقرى والقاعده العريضه التى لا تقبل المناقشه حول اهميتها والتى اصبحت من المسلمات الاساسيه فى التربيه الرياضيه والبدنيه . (٨ : ٢٦)

وتلعب القدرات البدنية الأكثر إرتباطا بمهارات كرة السلة من الصفات الضرورية التي لا بد من تدريب اللاعبين عليها بشكل مكثف وتتمثل في القوة العضلية ، والسرعة ، والرشاقة ، والتحمل ، والمرونة ، حيث أن تلك القدرات البدنية تعتبر من المؤشرات الهامة التي لا بد من متابعتها وإختبارها بصفة مستمرة ، ومن تلك الصفات البدنية التحمل وفي هذا الصدد يشير محمد علاوى ومحمد رضوان (٢٠٠١) ان التحمل يرتبط من حيث أنه صفة بدنيه او من حيث انه مكونات الاداء البدنى بالعديد من الانشطة الرياضيه وغالبا ما يستخدم مصطلح التحمل للإشاره الى الخاصيه أو القدره التى يتطلبها الاداء الدائم او المستمر او الاداء المتكرر لعمل ما او لنشاط ما لفترات طويله ، وهناك فريق من الباحثين ينظر الى التحمل بمفهومه العام على انه زياده وقت الاحتفاظ بالقدره على الاداء وتكرار حركات أو أنشطه بدنيه معينه لفترات طويله نسبيا او القدره على بذل مجهود معين لفتره محدد الزمن . (٣٦ : ١٠١)

وتتميز صفة المرونة بأنها تكون الصفة التي تميز بعض الناشئين عن بعضهم البعض ومقدار ما يتمتع به الناشئة من مرونة يكون بقدر ما يستطيع إجاده المهارات الحركية المطلوب تحقيقها بقدر كبير، وفي هذا السياق يشير محمد علاوى (١٩٩٨) أنه يجب مراعاة العوامل الآتية عند تنميه المرونه وهي (الاهتمام بالاحماء قبل اداء التمرينات - ضروره أن يصل الاداء فى كل تمرين الى اقصى مدى يسمح به المفصل الذى تعمل عليه الحركه - يتوقف الفرد عن الاداء فى حاله الاحساس بألم فى المفاصل العامله أو الاحساس بالتعب والارهاق - التدرج فى زياده مدى الحركه بالقدر المناسب حتى لا تصاب العضلات والاربطه المحيطة بالمفاصل بتمزقات) . (٣٥ : ٢٦١ - ٢٦٣)

وتعتبر صفة الرشاقة من الاساليب والعناصر البدنية التي يعتمد الناشئين عليها عند تنفيذ المهارات الحركية بإجادة تامة مع قدرتهم على تغيير أوضاع جسمهم طبقا لنوع المهارات برشاقة وإنسيابية ، وفي هذا الصدد يشير مفتى ابراهيم (٢٠٠١) ان الرشاقه تعتبر من أهم متطلبات اللياقه البدنيه فى مرحله الناشئين نظرا لأنها عنصر فعال فى اداء المهارات الحركيه بالنسبه للانشطه الرياضيه المختلفه فهى تساعد على سرعه تعلم المهارات الاساسيه فى الاتجاه الصحيح للاداء الحركى . (٤٥ : ١٥٧)

ويذكر محمد علاوى ، ومحمد نصر الدين (٢٠٠١) أن الرشاقه تعبر عن قدره الفرد على الاداء الحركى الذى تتميز بالتوافق والقدره على سرعه تعديل الاداء الحركى بصوره تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة . (٣٦ : ١٠١)

- دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في إختبارات الاداءات
المهارية للتصويب :

جدول (٥) الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية
في إختبارات الاداء المهاري للتصويب
ن = ١٥

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		± ع ف	س ف	± ع	س	± ع	س	
14.76	7.11*	3.09	-5.67	1.87	44.07	3.91	38.40	إختبار التميرير بالدفع (سرعة ودقة التميرير) ٣٠ ثانية
10.93	10.63*	1.51	-4.13	2.76	41.93	2.18	37.80	إختبار دقة تمرير الكرة ١٠ تمريرات
16.19	13.29*	0.62	2.13	0.80	11.05	0.57	13.18	إختبار المحاورة المنتهية بالتصويب (بالثانية)
8.69	7.76*	0.30	0.61	0.35	6.42	0.18	7.03	إختبار سرعة التصويب على الهدف (ثانية)
21.72	11.80*	0.52	1.57	0.49	5.67	0.26	7.24	إختبار التصويب (٣٠ ثانية)
14.33	9.18*	1.11	2.64	1.95	15.77	1.75	18.41	إختبار التصويبة السليمة من تحت السلة (٣٠ ثانية)
23.63	9.14*	0.66	1.56	0.90	5.03	1.20	6.58	إختبار المتابعة المستمرة ١٠ ث

*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من جدول (٥) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والبعدي في إختبارات الاداءات المهارية للتصويب لمجموعة البحث التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع إختبارات الاداءات المهارية للتصويب لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت ما بين (٧.١١ الى ١٣.٢٩) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (8.69 % الى ٢٣.٦٣ %) ، وتعزو الباحثه تلك التحسن في مستوي الإختبارات المهارية للتصويب قيد البحث إلي البرنامج التدريبي القائم علي التدريبات النوعية التي أثرت بشكل كبير علي الاداءات المهارية الحركية للتصويب المطلوب تنفيذها ، كما أن التمرينات النوعية كونها تمرينات تؤديها الناشئة في نفس المسار الحركي كما أنها تتشابه مع المهارة الحركية المؤداة وبالتالي فإن شكل ومسار العمل الحركي يتمشي مع شكل العمل العضلي في المهارات الحركية الخاصة بالتصويب ، كما أن التدريبات النوعية تعتمد بشكل كبير علي إستخدام الأثقال والمقاومات وفي نفس العمل العضلي مع المهارات الحركية المطلوب تنفيذها وقد ظهر ذلك في تحسن المستوي المهاري في القياس البعدي لمهارة التصويب ، وتعزي الباحثة ذلك التحسن في مهارة التصويب الي احتواء البرنامج التدريبي المطبق على تدريبات للتصويب من مسافات مختلفة وتنسم بالتركيز والدقة وكانت تؤدي بأستخدام كورة سله والتي ساعدت على سهولة وصول الكرة الى الحلق بالتالي تحسن دقة وسرعة التصويب ، وتتفق تلك النتائج السابقة الخاصة بتحسين مستوي الإختبارات المهارية الخاصة بالتصويب في كرة السلة مع ما أورده

ويؤكد عادل تقي الدين (٢٠٠٧) ان التدريبات الخاصة تعمل علي تحقيق المتطلبات المراد الوصول اليها بصورة مباشرة للحصول على الشكل الامثل للاداء الحركي كما انها اقرب الوسائل لاعداد اللاعب في تنمية قدراته البدنية في نوع النشاط الممارس .(٣٣:٢٠)

وهذا ما أشار مصطفى زيدان (٢٠٠١) على ان تدريب القوة المميزة بالسرعة يمثل مكان بارزاً في اعداد لاعبي كرة السلة ، فعملية التصويب تتم تحت ظروف مختلفة اثناء المباراة لذلك يجب ان يتمتع اللاعب بمقدار مناسب من القوة للذراعين والكتفين من اجل التحكم بالكرة بالإضافة لذلك يجب ان يتمتع اللاعب برجلين علي درجة كبيرة من القوة والقدرة على سهولة الحركة واتساع مداها ، والحاجة الى القوة المميزة بالسرعة للوثب والاستحواذ علي الكرات المرتدة (٤٤ : ٥٣-٥١)

وتعزي الباحثة هذا التحسن في مستوى القدرات المهارية الى تأثير البرنامج التدريبي المستخدم في تحسين القوة المميزة بالسرعة مما له الاثر علي تحسين اداء المهارات الاساسية لكرة السلة ، حيث ان تحسين القوة المميزة بالسرعة ادى الى تحسن في عنصرى السرعة والقوة وبالتالي ادى ذلك الى التحسن في الاداء المهاري ، حيث ان طبيعة الاداء في كرة السلة تعتمد علي القوة المميزة بالسرعة للرجلين وذلك للوثب عاليا لاداء التصويب والمتابعة الهجومية او الدفاعية او لعمل كرة القفز والانتقال من مكان الى اخر بسرعة عالية وفي اقل زمن ممكن مع سرعة تغيير الاتجاه والتوقف المفاجئ والارتكاز والدوران.

كما يوضح مصطفى زيدان (٢٠٠١) أن كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة بشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة ولكونها تمارس في ملعب صغير نسبياً حيث يتحرك عشر لاعبين لفرقتين متنافسين في مساحة محددة محاولين اصابة هذف صغير يرتفع عن الارض ثلاث امتار يتطلب امتلاك العديد من القدرات البدنية مضاف الى مهارات وفنون اللعبة الفردية الجماعية (٩:٤٤)

وهذا يتفق مع ما أشار اليه محمد احمد عبد الله (٢٠٠٤) ان رياضة كرة السلة تتميز بكثير من الاداءات المهارية (المنفردة) والمركبة ويعني بالاداء 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 الاداء المهاري المركب عبارة عن عدد من المهارات المستقلة غير المتماثلة ، المتباينة من حيث تكوينها واهدافها ، والتي يتم ربطها او دمجها ببعضها البعض بكيفية تجعل ادائها داخل إطار هذا الاداء متواصلاً اقتصادياً وعلي درجة عالية من التوافق مثل استلام الكرة ثم المحاورة والتصويب (١:٣١)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة وسام عبد المنعم البنا (٢٠٠٧) (٥٠) ان لعبة كرة السلة من الانشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة بتباين وتعدد طبيعة ظروف المنافسة بها فضلا عن احتوائها علي مهارات فنية متعددة تتطلب من اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة انقضااض المنافس ، وانه لكي تتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة السلة يلزم تطوير التركيبات المختلفة للاداءات المهارية لديه اي شكل اداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة وذلك بتوليات حركية مختلفة حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة واتقانه لها (تمرير واستلام – تقدم بالمحاورة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على ادائها بصورة مركبة ودقيقة (استلام – تمرير ثم استلام ثم تقدم بالمحاورة ثم تمرير استلام ثم تقدم بالمحاورة ثم تصويب) لتتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة.

استخلاصات البحث :

من خلال هدف وفروض وإجراءات البحث توصلت الباحثة إلي النتائج التالية :

- ١- التدريبات النوعية لها أهمية كبيرة وملحوظة في تدريب الناشئين في كرة السلة .
- ٢- زيادة مستوي القدرات البدنية قيد البحث باستخدام التدريبات النوعية القائمة علي جهاز الاثقال المتعدد والوسائل المختلفة .
- ٣- زيادة مستوي الاداء المهاري لمهارة التصويب بأنواعه المختلفة باستخدام التدريبات النوعية المشابهة لظروف المنافسة .

توصيات البحث :

- ١- ضرورة تدريب الناشئين بإستخدام التدريبات النوعية للجانب البدني والمهاري لما لها من أثر فعال تحقيق المستوي المطلوب .
- ٢- إستخدام التدريب النوعي خلال مراحل الاعداد للمسابقات خلال الموسم التدريبي .
- ٣- تطبيق البرنامج المقترح القائم علي التدريبات النوعية مع المهارات الاساسية في الالعاب الرياضية.
- ٤- ضرورة التنوع في طرق التدريب مراعي القدرات البدنية والمهارة المطلوب تحقيقها

المراجع العلمية :

أولاً : المراجع العربي :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح
محمد نصر الدين
: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (١٩٩٣)
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح
محمد نصر الدين
: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة (١٩٩٣).
- ٣- أحمد عبد الله الروبي
: تأثير تمارين المنافسة باستخدام الانتقال على الاداء المهاري للناشئين تحت ١٤ سنة في كرة السله ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعه قناة السويس ، ١٩٩٦م
- ٤- أحمد محمد برغوث
: تأثير التدريبات النوعية لتطوير الربط الحركي علي جهاز التمرينات الأرضية لناشئي الجمباز ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعه حلوان ، ٢٠١٢.
- ٥- أحمد محمد عبد العزيز
: تأثير برنامج مقترح للتدريب النوعي على مستوى أداء مهارة الكب المقلوب على العقلة للناشئين في الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعه المنوفية ، ٢٠٠٠.
- ٦- إسلام مسعد على
: تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الإسكندريه . (٢٠٠٧)
- ٧- أسماء عبد الرازق
عبدالدايم
: تأثير التدريبات النوعية علي مستوي الأداء المهاري والقدرة علي التفكير الخططي الهجومي للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه كفر الشيخ ، ٢٠١٣.
- ٨- أشرف فكرى عبد العزيز
راجح
: اثر استخدام الالعاب التمهيديه على تنميه بعض الصفات البدنيه والمهارات الاساسيه لناشئي كره القدم ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه بورسعيد . (١٩٩٧)
- ٩- السيد عبد المقصود
: نظريات التدريب الرياضى – تدريب وفسيولوجيا القوه ط١ دار الكتب للنشر، القاهرة (١٩٩٧) .
- ١٠- إيمان نجيب محمد شاهين
: برنامج تدريبي نوعي وتأثيره في مستوى اداء التمريرة الكرابجية للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا ، ٢٠١٠.
- ١١- حنفي محمود مختار
: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٤م
- ١٢- خالد فريد عزت
: تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الداء الفني لناشئي رياضة الجودو رسالة دكتوراه ، منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة ٢٠٠٧م
- ١٣- سراج الدين عبد المنعم
: الموسوعه العلميه التدريبيه ، دليل الاعداد البدني لكره القدم – القدرات البدنيه الخاصه ، الطبعة الاولى (٢٠٠٧).
- ١٤- سعيد عبد الرشيد ، فاتن
عبد الحميد
: التدريبات النوعية وتأثيرها على المنحنيات الخصائصية الكينماتيكية ومستوى الاداء المهارى لمهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة فى الجمباز ، المجلة العلمية ، العدد الرابع ، ١٩٩٩ .
- ١٥- سعيد عبد الرشيد خاطر
: المتغيرات البيوميكانيكية والاداء فى رياضة الجمباز مجلة العلوم البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية ، جامعه المنوفية ، ٢٠٠١ .
- ١٦- صبحية سالم محمد
: تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين الأداء البدني والمهاري لصغار كرة السلة تحت ١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الإسكندرية، ٢٠١٢ .
- ١٧- طلحة حسام الدين
: الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧ .

- ١٨- طلحة حسين حسام الدين : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز، بحث منشور ، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية و الرياضة في الوطن العربي، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م.
- ١٩- طلحة حسام الدين : ميكانيكا الحيويه الاسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي، ١٩٩٤ م .
- ٢٠- عادل ابراهيم تقي الدين : تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي فاعليه اداء بعض اساليب المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضه الكارتيه ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه المنصوره ٢٠٠٧ م .
- ٢١- عادل جودة عبد العزيز : فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين لكرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧ م.
- ٢٢- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مطبعة المكتبة المتحدة، كلية التربية الرياضية للبنين ، بور سعيد (١٩٩٢)
- ٢٣- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٤- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب ، عمرو العسكري : التدريب الرياضي ، الاطاله العضليه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة (١٩٩٧).
- ٢٥- عبد العزيز محمد النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الانتقال (تصميم برامج القوة لتخطيط الموسم التدريبي) طبعه ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة (١٩٩٦).
- ٢٦- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، دار المعارف ، الاسكندرية . (٢٠٠٠)
- ٢٧- عطيات محمد محمد : تأثير التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة ، ٢٠١٠ م .
- ٢٨- على فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، منشأه المعارف ، الاسكندرية (١٩٩٣).
- ٢٩- على فهمي البيك ، شعبان ابراهيم : تخطيط التدريب في كره السله ، ط ١ ، منشأه المعارف ، الاسكندرية (١٩٩٦).
- ٣٠- عمرو سيد حسن احمد : تاثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية على مستوى الاداء البدني والمهارى لدى حراس مرمى كره اليد ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعه اسبوط ، ٢٠١٢ م .
- ٣١- محمد احمد عبد الله : تطوير بعض الاداءات الحركيه المركبه (المندمجه) الهجوميه لدي اللاعبي الهوكي ، مجله علوم علوم التربيه الرياضيه العدد ٢٦ ، كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه الاسكندريه ، ٢٠٠٠ م
- ٣٢- محمد الحمamy ، أمين أنور الخولى : أسس بناء برنامج التربيه الرياضيه ، دار الفكر العربى ، القاهرة (١٩٩٠).
- ٣٢- محمد جابر بريقع : الاساس البيوميكانيكى لاختيار التمرينات الخاصه بالمساعدة لمجموعه حركات الارتقاء المزدوج فى بعض الانشطة الرياضيه ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، قسم التربية الرياضية ، جامعه طنطا ، ١٩٩٠ م .
- ٣٣- محمد حسن علاوى : علم التدريب ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة (١٩٩٤).
- ٣٤- محمد حسن علاوى : سيكولوجيه التدريب والمنافسات ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة (١٩٨٧) .
- ٣٥- محمد حسن علاوى : سيكولوجيه النمو للمدرب الرياضى ، ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . (١٩٩٨)

- ٣٦- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان : إختبارات الاداء الحركى ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة . (٢٠٠١)
- ٣٧- محمد عبد الرحيم اسماعيل : تدريب القوه العضليه وبرامج الانتقال للصغار ، دار المعارف ، القاهرة (١٩٩٨) .
- ٣٨- محمد عبدالفتاح السيد : الاداء الفني والصفات البدنيه لناشئ كره السله ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٣٩- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح سعد ، طارق محمود شكرى : برنامج تدريب الانتقال ، مطابع الاهرام ، القاهرة (١٩٩٣) .
- ٤٠- محمود حسن الحوفى : تأثير استخدام وسائل مختلفه لتطوير القوه العضليه على بعض القدرات البدنيه والمهارات الاساسيه لناشئ كره القدم تحت ١٤ سنه ، رساله دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الاسكندريه (١٩٩٨) .
- ٤١- محمود محمد الطيب : الخصائص الديناميكيه كأسس لوضع التمرينات النوعيه الخاصه بمسابقتي الوثب الطويل والعالي ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعه اسبوط ، ٢٠٠٦ م .
- ٤٢- مدحت قاسم عبد اللطيف : تأثير برنامج مقترح باستخدام الانتقال على بعض الصفات البدنيه والمهاريه للاعبى كره اليد ، رساله ماجيستير ، غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ، جامعه حلوان (١٩٩٦) .
- ٤٣- مروه احمد فضل : التحليل الكيفي والكمي لمهاره الارسال الساحق بالوثب كأساس للتدريب النوعي في الكره الطائره ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعه الاسكندريه ، ٢٠٠٥ م .
- ٤٤- مصطفى محمد زيدان : كره السله للمدرس والمدرّب ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٤٥- مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث التخطيط – التطبيق – القيادة ، دار الفكر العربى ، القاهرة . (٢٠٠١)
- ٤٦- مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث ، دار الفكر العربى ، القاهرة (١٩٩٨) .
- ٤٧- مهاب عبد الرازق احمد : تأثير التدريبات النوعية لإدراك الحس الحركى لتحسين الاداء الفنى للدوره الأمامية المنكوره على عارضة التوازن ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، رساله دكتوراه غير منشوره جامعه الاسكندريه ، ٢٠٠٢ .
- ٤٨- ناهدة عبد زيد الدليمي ، عايد حسين عبد الامير : تأثير تمرينات نوعية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري للضرب الساحق لناشئى الكره الطائره ، بحث منشور ، مجلة علوم التربيه الرياضيه ، العدد الأول ، المجلد الثالث ، ٢٠١٠ .
- ٤٩- هشام على الاقرع : تأثير الاسلوب الدائرى بالمزج بين التدريب النوعى والبلومترى لتحسين مستوى الانجاز الرقوى بدفع الجلة لطلاب قسم التربيه الرياضيه جامعه الاقصى رساله دكتوراه ، كلية التربيه الرياضيه جامعه طنطا ، ٢٠٠٩ .
- ٥٠- وسام عبدالمنعم البنا : تطوير بعض الاداءات الحركيه الهجوميه المركبه لدي ناشئى هوكي الميدان " رساله دكتوراه ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الزقازيق ، ٢٠٠٧ م .
- ٥١- ياسر موسى كمال حافظ : تأثير التدريبات النوعيه الخاصه علي تطوير مستوي اداء بعض المهارات الاساسيه لناشئى كره السله ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الزقازيق ، ٢٠٠٧ م .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

- 52- **Cristin** : Effects of an Entire Season on Physical Fitness Changes in Elite Male football Players, Medicine & Science in Sports & Exercise, The American College of Sports Medicine, 2006.
- 53- **Midaugas Balciunas** : Long term effects of different training modalities on power, speed, skill, and anaerobic capacity in young male basketball players, Department of Sport Games, Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania, Journal of sports science& medicine, 2005.
- 54- **parton Ray Smith** : specific exercises for athletes washington , publisher , 1991
- 55- **American Academy and Pediatrics** : Strength training weight and lifting and body building by children and adolescent, Pediatrics, 5p. (1990)
- 56- **Lodes. W.** : Strength training for junior, high football strength training for youth football, (inter net), U.S.A. (1998)
- 57- **Hal wissel** : Basket ball steps to successco of U.S.A . 1994 .
- 59- **IbanezS.j.et** : : software for the basketball player s evaluation in real time , international journal of performance analysis analysis in sport , university of wales institute , Cardiff , 1 december .
- 60- **Perez M.A et al** : Isokinetic strength and effectivnss for the competitive

الملخص باللغة العربية
تأثير التدريب النوعي علي تنمية بعض القدرات البدنية والاداء المهاري لمهارة التصويب لبعض
ناشئات كرة السلة بدولة الكويت

منيرة عبد الله محمد شعران العجمي
دكتورة في التدريب الرياضي – تخصص كرة سلة

يهدف البحث إلى تحسين فعالية التصويب للناشئات في كرة السلة بدولة الكويت ، وذلك من خلال التعرف على تأثير التمرينات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة تطوير مهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة ، والتعرف على حجم تأثير التمرينات النوعية الخاصة ونسب التحسن على مهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة ، وإستخدمت الباحثه المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة والقياس القبلي والبعدي لنفس المجموعة نظرا لملاءمته لطبيعته وأهداف البحث ، وتم تطبيق البحث خلال عام ٢٠١٩ ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة السلة تحت (١٤) سنة من نادي الفتاة بدولة الكويت وقد بلغ عددهم (٢٥) ناشئة ، تم تقسيمهم إلي مجموعة البحث التجريبية وعددها (١٥) ناشئة ، وعدد (١٠) ناشئات لعينة الدراسات الاستطلاعية ، وتم التوصل إلي أن التدريبات النوعية لها أهمية كبيرة وملحوظة في تدريب الناشئين في كرة السلة ، وهناك زيادة في مستوي القدرات البدنية قيد البحث باستخدام التدريبات النوعية القائمة علي جهاز الانتقال المتعدد والوسائل المختلفة ، وزيادة مستوي الاداء المهاري لمهارة التصويب بأنواعه المختلفة باستخدام التدريبات النوعية المشابهة لظروف المنافسة ، وتوصي الباحثه بضرورة تدريب الناشئين باستخدام التدريبات النوعية للجانب البدني والمهاري لما لها من أثر فعال تحقيق المستوي المطلوب ، وإستخدام التدريب النوعي خلال مراحل الاعداد للمسابقات خلال الموسم التدريبي .

Abstract

The effect of specific training on developing some physical abilities and skillful performance of the shooting skill of some female basketball girls in the State of Kuwait

Munira Abdullah Al-Ajmi

The research aims to improve the effectiveness of shooting young women in basketball in the State of Kuwait, by identifying the effect of specific exercises in improving some special physical abilities, developing the shooting skill of female basketball girls under 14 years old, and identifying the size of the impact of special specific exercises and the rates of improvement on the skill of correction Among basketball juniors under the age of 14, the researcher used the experimental approach in designing one group and the pre and dimensional measurement of the same group due to its suitability to the nature and objectives of the research, and the research was applied during the year 2019, The research sample was deliberately chosen from basketball juniors under (14) years of age from the girl's club in the State of Kuwait and their number reached (25) young men. They were divided into the experimental research group of (15) young men, and the number (10) females for the sample of the poll studies. Conclusion that specific exercises have great importance and noticeable in training junior basketball, and there is an increase in the level of physical abilities under consideration by using specific exercises based on the multi-weight machine and different methods, and increasing the level of skill performance of different types of shooting skill using specific exercises similar to the conditions of competition, The researcher recommends the need to train young people using specific exercises for the physical and skill side, because of their effective impact, to achieve the required level, and to use specific training during the preparation stages for competitions during the training season.