

فاعلية برنامج ترويح رياضي مقترح على تطوير مستوى بعض المهارات الأساسية ودافعية الإنجاز لدى ناشئات كرة السلة

* د/ أمل فكري نعيم

** د/ سامية إسما عيل أحمد مهران

مقدمة ومشكلة البحث:

إن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالطرق الصحيحة التربوية تؤثر على الفرد وتكسبه اتجاهات وقيما وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه حيث تلعب الأنشطة الترويحية الرياضية المتنوعة دورا هاما في تنمية نواحي النقص لدي الأفراد فإذا فقد الإنسان قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة فإن هذه الأنشطة تعوضه من خلال شعوره بإمكانياته أثناء الممارسة.

الترويح أحد أهم المداخل لتربية الفرد وإعداده إعداداً متكاملًا حتى أن ممارسة الأنشطة الترويحية تحتاج توجيه تربوي جيد يؤدي إلى النمو الشامل المتزن ويحسن من حالة الفرد على التكيف النفسي وزيادة القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي قد تواجهه. (١١: ١٧)

كما أن الترويح يعتبر أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالا غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية، وفي هذا يشير " محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز " (١٩٩٨) أن الترويح يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية (١٩: ١٦٠).
وتضيف " تهاني عبد السلام " (٢٠٠١) أن ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد على الشعور بالسعادة والفخر لإنجاز عمل ما (١١: ٢٤٥)، وتساهم البرامج الرياضية الترويحية في تجسيد القيم التربوية والأخلاق السامية فمن خلالها يكتمل البناء المتكامل للفرد ويتم علاج نقاط الضعف وتدعيم نقاط القوة فيه وتتم تربيته حتى في الملعب ومن خلالها سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية. (٣٣)

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٨) إلي أن ممارسة الرياضة الترويحية تهدف إلي بناء الفرد بحيث يتمتع بروح رياضية عالية واخلاقاً فاضلة يكتمل فيها العقل وترتفع النفس وتتطور

* أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح- كلية التربية الرياضية بنات- جامعة حلوان.

** مدرس دكتور بقسم تدريب الالعاب الرياضية - كلية التربية الرياضية بنات- جامعة حلوان.

فيها السمات الشخصية (كالتعاون- والدافعية- والثقة بالنفس) وتتطور أيضا ممارسة تلك الالعب إلي اكتساب الخبرات الحياتية التي تتطوي علي تخطي الصعاب ومواجهة الاخطار (٧ : ٣٨)

وكرة السلة من الأنشطة الجماعية ذات الشعبية العالية علي مستوي العالم لما تتمتع به من إثارة وقوة لدي مشاهديها إذا ما قورنت بكثير من الانشطة الاخرى وهي تتسم بالفاعلية المستمرة في كل لحظة من لحظات المباريات من هجوم ودفاع، وتعتبر المهارات الاساسية في كرة السلة بالنسبة للاعب بمثابة الادوات التي يستخدمها للتعامل مع أعضاء فريقه وأعضاء الفريق المنافس وهو يقوم بأدائها وفقا لقواعد محددة وهي تتطلب قدراً من عقل مفكر وعضلات سليمة لتنفيذ الاوامر الصادرة من العقل. (١٦ : ٨٨)

فكرة السلة إحدي الالعب الجماعية التي استطاعت في وقت قصير نسبياً اجتذاب عدد كبير من الممارسين والمشاهدين لها لما تتميز به من فاعلية في الاداء وإثارة تتولد من القدرات المهارية العليا للاعبين وتنفيذ خطط اللعب خلال المواقف المختلفة للمنافسة الي جانب امتياز الاداء بالايقاع السريع الحديث والمحاولات خلال التطور الدفاعي والهجومى للمنافس طوال زمن المباراة. (٢٥ : ١)

ولما كان الدفاع والهجوم في كرة السلة وجهان لعملة واحدة في المباراة وأن الغرض الاساسي هو إصابة سلة الخصم بأكبر عدد من المحاولات الناجحة، وفي نفس الوقت الذي يواجه ذلك هناك محاولات دفاعية تقلل من إصابات الفريق المنافس، فلا بد من الاهتمام بالتدريب علي النواحي الدفاعية والهجومية علي حد سواء.. (٢٥ : ٢)

والتفوق الرياضي يتوقف علي مدى استفادة الناشئين من قدراتهم النفسية علي نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الافراد علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي لا سيما من خلال شحذ هممه ودافعيته. (٣١ : ٣)

يعد موضوع الدافعية Motivation واحداً من أكثر موضوعات علم النفس إثارة لاهتمام عدد كبير من الباحثين وترجع أهمية هذا الموضوع إلي أن " كل سلوك وراءه دافع يحركة والدافع " هو حالة من التوتر تشير إلي السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه " ويعتبر توجيه دوافع الفرد توجيهها تعليمياً مهنياً هام لتيسير وجود طريقه في هذا العالم المتشعب التخصصات المتعدد المهن، وهذه من أهم المشكلات التي تقابل المجتمع في العصر الحديث وخاصة أن المجتمع يحتاج إلي شباب يعمل وينتج وليس مجرد شباب علي قدر من العلم والمعرفة فقط (٢٩ : ٣)

والدافع للانجاز من الجوانب الدفاعية التي تلعب دوراً هاماً في التأثير علي مستوى الناشئين ويرى علماء النفس أن الدافع للانجاز ليس من الشروط الضرورية لبدء التعلم والعمل فحسب، بل أنه ضروري للاحتفاظ باهتمام الفرد وزيادة جهده، بحيث يؤدي إلي تركيز الانتباه وتأخير الشعور بالتعب فيزيد الإنتاج (٣٠: ٢١)

لذلك يمكن النظر إلي دافعية الانجاز الرياضي علي أنها استعداد الناشئ الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوي أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق أظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية (١: ٢٥٢)

وتتأثر مستويات الدافعية لدي الرياضيين نتيجة لدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من رياضي إلي رياضي آخر فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند سماعه لتعليمات المدرب لهم أو تحريضة لهم علي بذل المجهود فمنح المكافآت أو تغيير مواقع الناشئين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسئولية معينة أو توجيه العقاب له أو التحذير كلها أساليب يمكن استخدامها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف علي شخصية الرياضي وطبيعته حتي نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة دون أن نلجأ إلي وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة. (٣٤ : ١٠٧)

فالحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم والذات بوجه عام، وهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخلياً أو خارجياً، وأهم ما يميزها هو التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أدائها، وتعتبر من طرق التعلم التي تساعد الفرد علي اكتساب النواحي المعرفية وحل المشكلات ومواجهة العالم من حوله. (٩ : ٨)

والتنوع في عناصر الحركة هي التنوع في الحركة ذاتها واستخدام حركات جديدة ومختلفة ومتنوعة مع التنوع في استخدام الاتجاه- المسار- شكل الجسم- الجهد او الطاقة المبدولة- الإنسيابية- والسرعات المختلفة، مما يجعل الحركات جديدة ومتغيرة ومتنوعة في الأداء، وذلك بناءً على فهم عناصر الحركة من خلال أستغلال الفراغ (المكان)، تنوع في الوقت (الانغمات والإيقاعات المختلفة)، العلاقات الحركية مع الآخرين أو الأشياء. (٢١: ٥٣، ٥٥)

لذلك قامت الباحثتان بتصميم برنامج ترويح رياضي مقترح يساعد علي زيادة دافعية ناشئات كرة السلة علي بذل المزيد من الجهد للوصول للفورمة الرياضية في الأداء ويتضمن

البرنامج تدريبات تستهدف تنمية المهارات الأساسية في أوقات فراغ الناشئات في محاولة منهما الى كسر الرتابة والملل والخروج من ضغط الشكل الرسمي للتدريب وجعل تعلم المهارات يتم في اطار الاختيار والتشويق مما قد يؤدي الى تحسن في مستوى الأداء المهارى للناشئات في كرة السلة.

هدف البحث :

يهدف البحث الي تحديد فاعلية برنامج ترويح رياضي مقترح على تطوير مستوى بعض المهارات الأساسية ودافعية الإنجاز لدى ناشئات كرة السلة من خلال دراسة كل من:-

١- تأثير برنامج الترويح الرياضي المقترح على تطوير مستوى بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة السلة ١٤ سنة بنات؟

٢- تأثير ممارسة برنامج الترويح الرياضي المقترح على دافعية الانجاز لدى ناشئات كرة السلة ١٤ سنة بنات؟

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية لدى ناشئات كرة السلة ١٤ سنة بنات نتيجة ممارسة برنامج الترويح الرياضي المقترح.

٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات الأساسية و دافعية الانجاز لدى ناشئات كرة السلة ١٤ سنة بنات نتيجة برنامج الترويح الرياضي المقترح.

المصطلحات والمفاهيم الواردة بالبحث

- برنامج الترويح الرياضي المقترح **Recreational Program**

هو مجموعة الألعاب والخبرات المنظمة والغير منظمة التي يمارسها العضو المشترك ويتحتم فيها التفاعل بين العضو والرائد بحيث تنتقل هذه الخبرات من الرائد إلى العضو ويكون هناك أثر لهذه الخبرات في نفوس المشتركين تساعد على تعديل وتغيير أنماط سلوكهم إلى سلوك إيجابي مرغوب فيه. (١٧: ٢٣٣)

- المهارات الأساسية بكرة السلة **Basic basketball skills**

هي كل المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها ويكون قسماً منها بالهجوم والآخر الدفاع. (٢٣ : ٢)

- الدفاع في كرة السلة **Basketball defense**

هو تلك المهارات التي يجب علي اللاعب إتقانها لكي يستطيع القيام بواجباته الدفاعية في الظروف المختلفة مع قدرته علي مساعدة زملائه دفاعياً اذا دعت الضرورة. (٢٦ : ٣٢)

- الهجوم في كرة السلة Basketball attack

هو استخدام اللاعبين المهاجمين للمهارات الهجومية من تمرير، محاورة، تصويب، وحركات قدمين، ستار، قطع..... الخ (٢٦: ٨٧)

- دافعية الانجاز Achievement Motivation :

هي رغبة الفرد في التفوق والمنافسة وحفز الأنا للفرد للقيام بمهامه علي وجه أفضل مما انجز من قبل وبكفاءة وسرعة. (٣٣)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي تصميم المجموعة التجريبية الواحدة مع تطبيق القياسات القبليّة- البعديّة لها.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث يتمثل في ناشئات كرة السلة بنادي الشمس (١٤) سنة بنات، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد اشتملت علي (١٥) ناشئة فريق (أ)، بالإضافة إلي عدد (١٠) ناشئات فريق (ب) لاجراء المعاملات العلمية والاختبارات قيد البحث وتبين جداول (١)، و(٢)، و(٣)، و(٤)، المعالجة الإحصائية لتوصيف عينة البحث :

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لمتغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) لعينة البحث (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٤.١٦٧	٠.٢٣٥	١٤.١٠٠	٠.٤٦٣
الطول	سم	١٥٨.٧٣٣	٢.٠١٧	١٥٩.٠٠٠	٠.٥٤٤
الوزن	كجم	٤٦.٤٠٠	١.٩٥٧	٤٦.٠٠٠	١.٣٢٨
العمر التدريبي	سنة	٤.٧٥٣	٠.٣٢٠	٤.٩٠٠	٠.٨٤٧

يتضح من جدول (١) ان قيم معاملات الالتواء في المتغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء للاختبارات المهارية قيد البحث لعينة البحث (ن=١٥)

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
٠.٤٥٥	٨.٠٠٠	٠.٩٨٦	٨.٦٠٠	الثانية	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب
٠.٣٨٢	٦.٠٠٠	١.٢٤٢	٦.٦٠٠	عدد	اختبار سرعة التمرير على حائط الارتداد
٠.١١٢	٩.٠٠٠	١.١٢١	٩.٤٠٠	عدد	اختبار الرمية الحرة
٠.٦٠٦	٢٠.١٠٠	٠.٩٤٧	١٩.٧٤٧	الثانية	اختبار التحركات الدفاعية
١.١٧٦	٣.٠٠٠	٠.٤٥٨	٣.٢٦٧	عدد	اختبار الدفاع ضد المصوب
٠.٠٩٢	١.٥٠٠	٠.٣٥٢	١.٤٦٧	درجة	اختبار الدفاع ضد الممرر

يتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الالتواء في الاختبارات المهارية قيد البحث لدي عينة البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه الاختبارات.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء على ابعاد مقياس دافعية الانجاز (ن=١٥)

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الابعاد
٠.٧١٩-	٢٧.٠٠٠	٤.٩٠٢	٢٥.٢٠٠	درجة	دافع انجاز النجاح
٠.٤٤٧-	٣٩.٠٠٠	١.٤٠٧	٣٩.١٣٣	درجة	دافع تجنب الفشل
٠.٦٦٨-	٦٧.٠٠٠	٥.١٠٨	٦٤.٣٣٣	درجة	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٣) ان قيم معامل الالتواء على جميع ابعاد مقياس دافعية الانجاز قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على اعتدالية البيانات على هذه الابعاد.
أدوات ووسائل جمع البيانات :

١. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محتوى برنامج الترويج الرياضي المقترح. مرفق (ب)

٢. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الاختبارات المهارية. مرفق (ج)

٣- الاختبارات المهارية: مرفق (هـ)

- اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب

- سرعة التمرير على حائط الارتداد

- اختبار الرمية الحرة

- اختبار التحركات الدفاعية

- اختبار الدفاع ضد المصوب

- اختبار الدفاع ضد الممرر

٤- استمارة تسجيل النتائج. مرفق (و)

٥- مقياس دافعية الانجاز : مرفق (ز)

وهو مقياس صممه جو ولس G.Willes وتعريب محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) لقياس مستوى دافعية الانجاز وذلك في ضوء نموذج (ماكيلان- أتكستون) في الحاجة للانجاز وإعدادها باللغة العربية وفي ضوء بعض التطبيقات الاولية في البيئة المصرية علي عينات من الناشئين الرياضيين ثم الاقصار علي بعدي دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وعددهم (٢٠) عبارة فقط، يقوم الناشئ بالاجابة علي عبارات القائمة علي مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جداً)

٦- جهاز الرستاميتير- ميزان طبي- صافرة- ساعة ايقاف- أقماع- كور سلة مصغرة- ملعب كرة سلة قانوني- شريط قياس. مرفق (د)

٧- البرنامج التروحي مرفق (ح)

جدول (٤)

الأهمية النسبية لاراء الخبراء حول تحديد الاختبارات المهارية (الهجومية والدفاعية)
ن=٥

م	الاختبارات المهارية	النسبة المئوية لأراء الخبراء
١.	التمريره الصدرية	٨٠ %
٢.	التصويب السلمي من المحاورة	٨٠ %
٣.	تصويبة الرامية الحرة	١٠٠ %
٤.	التحكم في المحاورة الزجاجي	٦٠ %
٥.	التحكم في المحاورة باليدين معا	٦٠ %
٦.	الخطوات الدفاعية الجانبية	٨٠ %
٧.	المتابعة الهجومية	٦٠ %
٨.	المتابعة الدفاعية	٦٠ %
٩.	التحركات الدفاعية	١٠٠ %
١٠.	الدفاع ضد المصوب	١٠٠ %
١١.	الدفاع ضد الممرر	١٠٠ %
١٢.	المحاورة المنتهية بالتصويب	١٠٠ %
١٣.	سرعة التمرير علي حائط الارتداد	١٠٠ %

من خلال جدول (٤) إرتضت الباحثتان الاختبارات التي حازت علي أعلى نسبة مئوية ١٠٠% وبناء علي ذلك تحددت اختبارات المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة كرة السلة وهي (المحاورة المنتهية بالتصويب، سرعة التمرير علي حائط الارتداد، تصويبة الرامية الحرة، التحركات الدفاعية، الدفاع ضد المصوب، الدفاع ضد الممرر) وذلك لاستخدامها في

الدراسة الحالية وتطبيق المهارات الهجومية والدفاعية المختارة ببرنامج الترويج الرياضي المقترح.

الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الثلاثاء ٢١٢١/٦/١٥ الي الخميس ٢١٢١/٦/١٧، علي عينة قوامها (١٠) ناشئات ١٤ سنة بنات (فريق ب) تمثل مجتمع البحث ومن عينته الأساسية، وتهدف الدراسة الي التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمه قيد والتعرف على أى صعوبات قد تواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث وذلك للتأكد من :

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 - سلامة وتنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعه لها.
 - ترتيب سير الاختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها.
 - مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية.
- المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة :

أولاً: حساب الصدق للاختبارات والمقياس قيد البحث

قامت الباحثتان بحساب الصدق التمييزي بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية والبدنية ومقياس دافعية الإنجاز قيد البحث بطريقة مان-وتني، جداول (٥)، و(٦) :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث بطريقة مان - وتني ن_١=١ ن_٢=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمال الخطأ
اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	الثانية	غير المميزة	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٨٥١	٠.٠٠٠
	الثانية	المميزة	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
اختبار سرعة التمرير علي حائط الارتداد	عدد	غير المميزة	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٨٢٠	٠.٠٠٠
	عدد	المميزة	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
اختبار الرمية الحرة	عدد	غير المميزة	٦.٠٥	٦٠.٥٠	٥.٥٠٠	٣.٤١٠	٠.٠٠٠١
	عدد	المميزة	١٤.٩٥	١٤٩.٥٠			
اختبار التحركات الدفاعية	الثانية	غير المميزة	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٧٨١	٠.٠٠٠٠
	الثانية	المميزة	٥.٥٠	٥٥.٠٠			

تابع جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية
قيد البحث بطريقة مان - وتني ن=١ ن=٢=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
اختبار الدفاع ضد المصوب	عدد	غير المميزة	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٩٣٨	٠.٠٠٠
	عدد	المميزة	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
اختبار الدفاع ضد الممرر	درجة	غير المميزة	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٩١٤	٠.٠٠٠
	درجة	المميزة	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات المهارية ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة الربيع الاعلى والربيع الادنى في ابعاد والدرجة الكلية لمقياس
دافعية الانجاز قيد البحث بطريقة مان - وتني ن=١ ن=٢=١٠

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
دافع انجاز النجاح	الربيع الادنى	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٤٢٨	٠.٠١٥
	الربيع الاعلى	٦.٥٠	٢٦.٠٠			
دافع تجنب الفشل	الربيع الادنى	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٣٧	٠.٠١٩
	الربيع الاعلى	٦.٥٠	٢٦.٠٠			
المجموع الكلي	الربيع الادنى	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٥٢	٠.٠١٩
	الربيع الاعلى	٦.٥٠	٢٦.٠٠			

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الاعلى والربيع الادنى في جميع ابعاد والدرجة الكلية لمقياس دافعية الانجاز مما يدل على ان المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً: حساب الثبات للاختبارات والمقياس قيد البحث:

وذلك بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه TestRetest

جدول (٧)

قيم معاملات الثبات بين التطبيق واعادة التطبيق على الاختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٠

قيمة ر	اعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الابعاد
	ع	م	ع	م		
٠.٩٣٩	٠.٨٧٦	٤.٩٠٠	٠.٩١٩	٤.٨٠٠	الثانية	اختبار المحاوره المنتهية بالتصويب
٠.٩٤٣	٠.٧٨٩	١٢.٢٠٠	١.٠٧٥	١٢.٤٠٠	عدد	اختبار سرعة التمرير علي حائط الارتداد
٠.٩٧٢	١.٣٣٧	١٢.٣٠٠	١.٣٥٠	١٢.٤٠٠	عدد	اختبار الرمية الحرة
٠.٩٦٠	٠.٧٢٨	١٦.٥٩١	٠.٧١٧	١٦.٥٢٦	الثانية	اختبار التحركات الدفاعية
٠.٨١٦	٠.٥٢٧	٥.٥٠٠	٠.٥١٦	٥.٤٠٠	عدد	اختبار الدفاع ضد المصوب
٠.٨٠٢	٠.٢٤٢	٢.٨٥٠	٠.٢٥٨	٢.٨٠٠	درجة	اختبار الدفاع ضد الممرر

قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٤٣

يتضح من جدول (٧) ان قيم ر المحسوبة جاءت دالة احصائيا بين التطبيق واعادة التطبيق على جميع الاختبارات المهارية مما يدل علي ان الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

جدول (٨)

قيم معاملات الثبات بين التطبيق واعادة التطبيق ومعاملات الصدق الذاتي على ابعاد مقياس دافعية الانجاز ن = ١٠

قيمة ر	اعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الابعاد
	ع	م	ع	م		
٠.٩٢٩	١.٠٥٩	٣٢.٧٠٠	١.٢٦٤	٣٢.٤٠٠	درجة	دافع انجاز النجاح
٠.٩٦٦	١.٨٧٣	٤٥.٢٠٠	١.٨٥٢	٤٤.٩٠٠	درجة	دافع تجنب الفشل
٠.٨٩١	١.٥٢٣	٧٧.٩٠٠	١.٢٥١	٧٧.٣٠٠	درجة	المجموع الكلي

قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٤٣

يتضح من جدول (٨) ان قيم ر المحسوبة جاءت دالة احصائيا بين التطبيق واعادة التطبيق على ابعاد مقياس دافعية الانجاز مما يدل علي ان المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

٧- برنامج الترويج الرياضي المقترح

قامت الباحثتان بإعداد برنامج الترويج الرياضي المقترح وفقاً للأسس العلمية من خلال تحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بموضوع البحث المتاحة في مجالي الترويج والتدريب وفقاً لما يلي:-

تحديد الهدف من البرنامج

يهدف برنامج الترويج الرياضي المقترح إلى تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري لناشئات كرة السلة ١٤ سنة بنات. ورفع مستوي دافعيه الانجاز لديهن.

تطبيق أسس وضع برنامج الترويح الرياضي:

تم وضع برنامج الترويح الرياضي باستخدام عناصر الحركة وفقاً للأسس التالية:

- مراعاة الهدف من البرنامج.
- مراعاة خصائص النمو البدني والنفسي والفسولوجي للمرحلة السنوية
- مراعاة الفروق الفردية.
- أهمية فترة الأحماء.
- مراعاة تسلسل التمرينات الترويحية من البسيط إلى المركب.
- تنوع عناصر الحركة من حيث الجهد والطاقة المبذولة (شديداً- متوسطاً- خفيفاً).
- التنوع في التمرينات الإنسيابية (الحر- المتقطع).
- الوعي بالفراغ المحيط (الفراغ الشخصي- الفراغ العام).
- الوعي بالاتجاهات (أماما- خلفا- جانبا).
- الإهتمام بعنصر التركيز وتوجيه العين إلى نقطة أثناء أداء الحركة.
- معرفة الطريق أو المسار الذي يرسمه الجسم أثناء الحركة (مستقيم- منحنى- دائري- زجاجي).

- التنوع في سرعات وتوقيت الحركة والعمل على نغمات وإيقاعات مختلفة.

كيفية تصميم البرنامج :

تم تصميم برنامج الترويح الرياضي قيد البحث من خلال ما يلي:

١- وضع محتوى البرنامج :

اشتمل برنامج الترويح الرياضي علي ما يلي:

- تمرينات تهيئة لعضلات الجسم المختلفة ولذلك تنشيط الدورة الدموية.
- تمرينات تنمية المرونة لمفاصل الجسم مع إطالة العضلات.
- تمرينات التوافق العصبي العضلي.
- تمرينات الإطالة الحركية.
- تمرينات خاصة بمهارات كرة السلة الأساسية (المحاورة المنتهية بالتصويب، سرعة التمير علي حائط الارتداد، الرمية الحرة، التحركات الدفاعية، الدفاع ضد المصوب والدفاع ضد الممرر) في كرة السلة
- ألعاب المسابقات التنافسية.
- المحتوي العام للبرنامج الترويحي: (مدة البرنامج ثلاثة شهور وعدد الاسابيع (١٢) اسبوع، عدد الوحدات خلال الاسبوع الواحد (٣) وحدات واشتملت عدد وحدات البرنامج الكلية (٣٦) وحدة، وزمن الوحدة الترويحية (٩٠ ق)

- اجزاء الوحدة الترويحية: (اعمال ادارية (٥ ق)، الجزء التمهيدي يشتمل علي (العاب تمهيدية (٢٥) ق، الجزء الرئيسي (٤٠ ق)، الجزء الختامي في شكل لعبة صغير (٢٠ ق)

مرفق (ح)

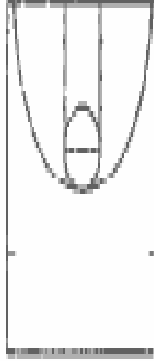
٣- زمن البرنامج :

- استغرق تطبيق برنامج الترويح الرياضي المقترح (١٢) أسبوع في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢١/٦/١٩ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٦/٢٩.

نموذج لوحدة ترويحية :

الأسبوع الأول الوحدة الترويحية الأولى اليوم والتاريخ/ الموضوع العام /
ممارسة نشاط تروحي رياضي لاستثمار وقت الفراغ ايجابيا وتعلم مهارات أساسية في كرة السلة
زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة الهدف المهاري: تؤدي مهارة التمرير

التقويم	الجانِب التنظيمي	الأدوات والأجهزة المستخدمة	التشكيلات	المحتوى	الأهداف	الزمن	أجزاء النشاط
	تقسيم اللاعبين حسب الفروق الفردية الي مجموعات	سجل غياب- صفارة	وقوف اللاعبات في قاطرات. X X X X X X X X X X X X	-أخذ الغياب وتغيير الملابس وتجهيز الأدوات	* أن تدرك أهمية الإحماء الجيد * أن تشارك في حفظ النظام وتنفيذ التعليمات والتوجيهات. * تنشيط قدرات العمل الجماعي والتعاون	٥ ق	أعمال إدارية
ملاحظة والمتابعة	- تقديم التوجيهات الضرورية للاعبات اثناء وبعد تطبيق النشاط - التدرج من السهل للسبب اثناء اداء النشاط	صفارة- ساعة إيقاف - أقماع X X X X X X X X		* لعبة الاستحواذ على كرة السلة - الانتشار في الملعب لجميع اللاعبات المشي الحر والجري حول بعض مع محاولة كلا منهما اخذ كرة السلة من الآخر.	أن تؤدي اللاعبة اللعب الحر في الملعب بالكرة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لعناصر (القدرة للزراعين- القدرة للرجلين- السرعة). وذلك لتهيئة أجهزة الجسم والاستعداد لممارسة النشاط	العاب تمهيدية ٢٥ ق	الجزء التمهيدي

التقويم	النظام	الأدوات	التشكيلات	المحتوى	الأهداف	الزمن	أجزاء النشاط
الملاحظة وتصحيح الخطأ	- تنوع المثيرات السمعية والبصرية - استخدام التعزيز والتحفيز أثناء التدريس	كرات السلة		- تمسك الكرة بالطريقة الصحيحة أمام الصدر وتحفظ بالمرفقين في حالة انثناء وقربة من المعصم - تدفع باليدين من أمام الصدر وذلك بعد سريع من المرفقين وفي نفس الوقت يمد الذراعين - وتدفع بالأصابع في حركة دائرية بحيث تنتهي حركة الدفع والذراعان الممتدان إلى الأمام والكفان يتجهان لأسفل والخارج بأخذ خطوة بالرجل الخلفية في اتجاه الزميلة التي سيتم تمرير الكرة إليها لإكساب الكرة القوة الدافعة اللازمة، ودقة التمريرة والحفاظ على اتزان الجسم	- شرح المهارة وعمل نموذج لها - تنشيط التفكير لحل مشكلة مهارة. - تنشيط التفكير لإيجاد بدائل وخيارات لكل مثير والاستعداد الهجومية. - أن تتمكن من أداء مهارة التمريرة الصدرية - تنمية ملكة التوقع في بنية المهارة أو النشاط. - تكتشف المعارف والمعلومات الخاصة بالتمريرة الصدرية - تدرك العلاقة بين التمريرة الصدرية والمثير لاستلام. - تدرك أن التمير هو أقصر الطرق للوصول للهدف ولن يتم ذلك إلا عن طريق العمل الجماعي الذي يسعى الفرد والجماعة	٤٠ ق	الجزء الرئيسي

التقويم	النظام	الأدوات	التشكيلات	المحتوى	الأهداف	الزمن	أجزاء النشاط	
الملاحظة وتصحيح الأخطاء	استخدام القياس - معرفة مدى نجاح المهارة - ربط المهارة الحالية بالمهارات السابقة	كرات سلة	X X X X X X	-	اداء مهارة التميرر بدون كرة - مسك الكرة امام الصدر وعمل دوائر كاملة	- تصل لمستوى الأمان الإنفعالي للتعبير عن الاستجابات المتوقعة والمألوفة	تدريبات الإرتقاء بالمهارة في الجزء الرئيسي	
		أقماغ	مثث	-	تفترح حلا للقدرة على التكييف مع الزميلات والبعد عن حب الذات.	- تفترح حلا للقدرة على التكييف مع الزميلات والبعد عن حب الذات.		
				X X	-	أمام أسفل الصدر الوقوف أمام حائط علي بعد مترين وعمل دائرة	- تكتسب القيم النابعة من ممارسة نشاط كرة السلة يتحقق من الحلول وتنظيمها لأغراض خاصة	
				X X	-	بالكرة أم الصدر ثم دفعها بالأصابع في اتجاه الحائط	- تكتسب القيم النابعة من ممارسة نشاط كرة السلة يتحقق من الحلول وتنظيمها لأغراض خاصة	
				X X	-	التمريرة الصدرية في مثلث	نتيح الفرصة لتنمية الاستجابة اللاعبة - يتعرف أهمية تدريبات الارتقاء بالمهارة	
				X X	-	بين اللاعبات		
				X X	-	التمريرة الصدرية في صفوف متقابلة كل لاعبة امام الاخرى		
				X X	-	التمريرة الصدرية بطول الملعب بالجري		
				X X	-	جري حول الملعب		
				X X	-	جري حول الملعب		

التقويم	النظام	الأدوات	التشكيلات	المحتوى	الأهداف	الزمن	أجزاء النشاط
المتابعة والقيوم		كرات سلة واطواق وملعب كرة سلة	الوقوف في تشكيل دائري داخل الدوائر كما بالصورة 	(العبوة) الوقوف داخل (اطواق) تقف اللاعبات داخل الأطواق وتقوم كل منهن بتبادل تمرير كرة السلة مع زميلاتها	- التسلية والاستمتاع - التخلص من التوتر - تنمية النشاط العام	٢٠ق	الجزء الختامي العاب صغيرة

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

قامت الباحثتان بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٦/١٩ إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٦/٢١ على عينة البحث (قيد البحث).
تنفيذ البرنامج المقترح:

قامت الباحثتان بتنفيذ برنامج الترويح الرياضي على العينة (قيد البحث) في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٦/٢٦ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٩/١٦ حيث استغرق البرنامج (١٢) اسبوع وزمن الوحدة (٩٠ ق).

القياس البعدي:

قامت الباحثتان بتنفيذ القياس البعدي على العينة (قيد البحث)، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٩/١٨ إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٩/٢٠ وبنفس الشروط وتحت نفس الظروف.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثتان في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي *SPSS* في معالجة البيانات إحصائياً واستخدمت المعالجات التالية:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- اختبار معامل الارتباط (سبيرمان).
- الوسيط ومعامل الالتواء.

- التكرارات والنسب المئوية.
- اختبار دلالة الفروق ويلكسون
- اختبار دلالة الفروق (مان ويتني)
- نسب التغير
عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى الاختبارات المهارية بطريقة ويلكسون اللابارومترية (ن = ١٥)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م					
اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	الثانية	٨.٦٠٠	٠.٩٨٥	٤.٧٣٣	٠.٧٩٨	١٢٠	٨.٠٠٠	١٥ - + صفر = صفر	٣.٥٠٢	٠.٠٠٠
اختبار سرعة التميرر علي حائط الارتداد	عدد	٧.٢٦٦	٠.٨٨٣	١٢.٨٠٠	١.٠٨٢	١٢٠	٨.٠٠٠	١٥ + - صفر = صفر	٣.٤٣٤	٠.٠٠١
اختبار الرمية الحرة	عدد	٩.٤٠٠	١.١٢١	١٢.٧٣٣	١.٣٣٤	١٢٠	٨.٠٠٠	١٥ + - صفر = صفر	٣.٤٣٦	٠.٠٠١
اختبار التحركات الدفاعية	الثانية	١٩.٧٤٧	٠.٩٤٦	١٦.٢٤٠	٠.٧٣٦	١٢٠	٨.٠٠٠	١٥ - + صفر = صفر	٣.٤٠٨	٠.٠٠١
اختبار الدفاع ضد المصوب	عدد	٣.٢٦٦	٠.٤٥٧	٥.٤٦٦	٠.٥١٦	١٢٠	٨.٠٠٠	١٥ - + صفر = صفر	٣.٤٨٢	٠.٠٠٠
اختبار الدفاع ضد الممر	درجة	١.٦٦٦	٠.٢٤٣	٢.٨٦٦	٠.٢٢٨	١٢٠	٨.٠٠٠	١٥ - + صفر = صفر	٣.٤٨٢	٠.٠٠٠

يتضح من جدول (٩) ما يلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع الاختبارات المهارية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥

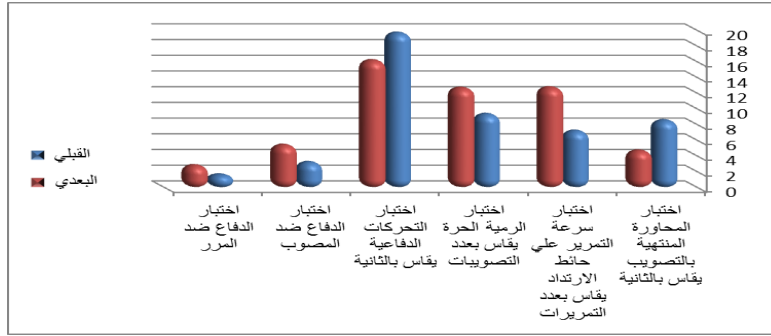
جدول (١٠)

نسب التغير بين القياسات (القبلية والبعدية) على الاختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٥

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي	البعدى	نسب التغير
اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	الثانية	٨.٦٠٠	٤.٧٣٣	٨١.٧
اختبار سرعة التمرير على حائط الارتداد	عدد	٧.٢٦٦	١٢.٨٠٠	٧٦.٢
اختبار الرمية الحرة	عدد	٩.٤٠٠	١٢.٧٣٣	٣٥.٥
اختبار التحركات الدفاعية	الثانية	١٩.٧٤٧	١٦.٢٤٠	٢١.٥
اختبار الدفاع ضد المصوب	عدد	٣.٢٦٦	٥.٤٦٦	٦٧.٤
اختبار الدفاع ضد الممر	درجة	١.٦٦٦	٢.٨٦٦	٧٢.٠

يتضح من جدول (١٠) ان قيم نسب التغير بين القياسات (القبلية- البعدية) في جميع الاختبارات المهارية تراوحت ما بين (٢١.٥%، ٨١.٧%).

نسب التغير بين القياسات (القبلية والبعدية) على الاختبارات المهارية قيد البحث



شكل (١)

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى على ابعاد مقياس دافعية الانجاز بطريقة ويلكوسون اللابارومترية (ن = ١٥)

الابعاد	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
	ع	م	ع	م					
دافع انجاز النجاح	٤.٩٠١	٣٢.٩٣٣	١.٣٣٤	٣٢.٩٣٣	١٢٠	٨.٠٠٠	١٥ +	٣.٤١٦	٠.٠٠١
دافع تجنب الفشل	١.٤٠٧	٤٤.٧٣٣	١.٩٤٤	٤٤.٧٣٣	١٢٠	٨.٠٠٠	١٥ +	٣.٤١٨	٠.٠٠١
الدرجة الكلية	٥.١٠٨	٧٧.٦٦٦	١.٩٥١	٧٧.٦٦٦	١٢٠	٨.٠٠٠	١٥ +	٣.٤١٣	٠.٠٠١

يتضح من جدول (١١) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع ابعاد والدرجة الكلية لمقياس دافعية الانجاز وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥.

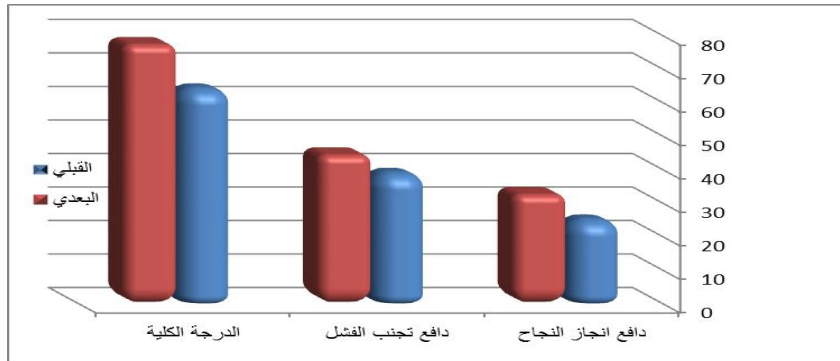
جدول (١٢)

نسب التغير بين القياسات (القبليّة والبعديّة) على ابعاد مقياس دافعية الانجاز ن = ١٥

الابعاد	وحدة القياس	القبلي	البعدي	نسب التغير
دافع انجاز النجاح	درجة	٢٥.٢٠٠	٣٢.٩٣٣	٣٠.٧
دافع تجنب الفشل	درجة	٣٩.١٣٣	٤٤.٧٣٣	١٤.٣
الدرجة الكلية	درجة	٦٤.٣٣٣	٧٧.٦٦٦	٢٠.٧

يتضح من جدول (١٢) ان قيم نسب التغير بين القياسات (القبليّة-البعديّة) في جميع ابعاد مقياس دافعية الانجاز تراوحت ما بين (١٤.٣%، ٣٠.٧%) وبلغت نسبة التغير على الدرجة الكلية للمقياس (٢٠.٧%).

نسب التغير بين القياسات (القبليّة والبعديّة) على ابعاد مقياس دافعية الانجاز



شكل (٢)

يتضح من جدول (٩) (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ وكذلك نسب التغير المئوية) حيث تراوحت قيم Z ما بين (٣.٤٨٢ - ٣.٥٠٢) كما تراوحت نسبة التغير ما بين (٢١.٥% الى ٨١.٧%) ولصالح القياس البعدي.

تظهر نتائج اختبار المحاور المنتهية بالتصويب قيمة Z (3.502) ونسب التغير (81.7) فالمحاورة سلاح هام استخدامها يقرب اللاعب من السلة أو يبدأ مناورة ما فهي أكثر المهارات الفنية صعوبة حيث تدل علي مدي التوافق العضلي العصبي بين الذراع والرسغ

والاصابع والرجلين والعينين والكرة فهي الوسيلة التي تمكن اللاعب من المشي والجري بالكرة اذا لم يتمكن من التمرير. (٩ : ٤٧) (١٠ : ٧٥)

تظهر نتائج اختبار سرعة التمرير علي حائط الارتداد قيمة Z (٣.٤٣٤) ونسب التغير (٧٦.٢) يعتبر التمرير الوسيلة المثلي للتقدم بالكرة ويجب أن يكون تمرير الكرة بأسرع تحرك ممكن مع مراعاة الدقة والتوقيت الانسب لاداء التمرير لانه يعتبر مفتاح للعب الفريق. (١٠ : ٦٠)

تظهر نتائج اختبار الرمية الحرة قيمة Z (٣.٤٣٦) ونسب التغير (٣٥.٥) تعد الرمية الحرة من أكثر التصويبات تكراراً في المباريات وهي أسهل تصويبه يمكن تنفيذها أثناء المباراة فلها دورا هاما في تحديد نتائج المباريات. (١٠ : ٧٩)

وتظهر نتائج اختبار التحركات الدفاعية قيمة Z (٣.٤٠٨) ونسب التغير ٢١.٥ وتعد مهارة الخطوات الدفاعية من المهارات التي تشترك في العديد من المهارات الدفاعية كادفاع ضد المحاور والدفاع ضد القاطع والدفاع ضد رجل الارتكاز وغيرها من المهارات الدفاعية ولذلك فهي من اساسيات الاداء الدفاعي السليم. (٨ : ١٠٨)

كما تظهر نتائج اختبار الدفاع ضد المصوب قيمة Z (٣.٤٨٢) وبنسب التغير (٦٧.٤ %) تعتبر مهارة الدفاع ضد المصوب من المهارات الاساسية والاكثر استخداما في كرة السلة فاول مادة في قانون كرة السلة تنص علي ان غرض كل فريق هو ان يصوب الكرة في سلة الفريق المضاد وان يمنع الفريق الاخر من الاستحواذ علي الكرة أو اصابة السلة. وتري الباحثان انه من الطبيعي عند الدفاع ضد فريق ما يجب الاهتمام أولا بالدفاع ضد المصوب حتي يحقق الغرض الاساسي له بمنع تسجيل هدف الذي يتوقف عليه نتيجة المباراة (٧ : ٧٦) كما تظهر نتائج اختبار الدفاع ضد الممرر قيمة Z (٣.٤٨٢) وبنسب التغير (٧٢.٠) والدفاع ضد الممرر تعد من المهارات الدفاعية التي تعتمد علي التوقع الجيد والتوقيت السليم الذي بدوره يحقق النجاح في اداء هذه المهارة. كما ان معظم اللاعبين يقومون بتشتيت الكرات الممررة وليس الاستحواذ عليها وهذا بالتالي يقلل من فرص الفريق في الهجوم المضاد حيث أشار أحمد أمين الي أهميه الهجوم الخاطف في زيادة عدد المحاولات الهجومية للفريق وبالتالي زيادة فرص إصابة الهدف وهو يقوم أساساً عقب اقتناس وقطع الكرات الممررة بين اثنين من الخصوم (٣ : ١٧٠)

وترجع الباحثان ذلك التحسن في النواحي مهارية الهجومية والدفاعية للقياس البعدي إلى تطبيق برنامج الترويح الرياضي المقترح. وبذلك قد تحقق الفرض الاول والذي ينص

علي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات الأساسية لدى ناشئات كرة السلة ١٤ سنة بنات نتيجة ممارسة برنامج الترويح الرياضي المقترح. كما اظهرت نتائج جدول (١١) (١٢) في مقياس دافعية الانجاز (دافع انجاز النجاح- دافع انجاز الفشل) قيمة Z (٣.٤١٦ - ٣.٤١٨) وقد بلغت نسب التغير (٣٠.٧ - ١٤.٣) وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من إبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠١٠ م) (١)، واسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) (٤) أن دافعية الانجاز من أهم العوامل التي تساعد الانسان علي المضي قدماً في الحياة، فالانجاز السلاح الحقيقي القادر علي استرداد الثقة بالنفس دون أي خسائر وهو دائماً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعافية النفس وزيادة الثقة بها وهو لا يكون سليماً ولا مجدياً إلا في حاله واحدة وهي أن يكون صاحبه عارفاً أتم معرفه بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه وواعياً أدق الوعي لموقفه العام الشخصي والاجتماعي.

وترجع الباحثتان ذلك التحسن في مستوي دافعية الانجاز للقياس البعدي إلى تطبيق برنامج الترويح الرياضي المقترح، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص علي توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات الأساسية و دافعية الانجاز لدى ناشئات كرة السلة ١٤ سنة بنات نتيجة ممارسة برنامج الترويح الرياضي المقترح.

وتفسر الباحثتان تقدم أفراد عينة البحث الأساسية الي أثر برنامج الترويح الرياضي المقترح في توظيف أسلوب وأدوات جديدة لتعلم مهارات كرة السلة وتوظيف هذه الأدوات جيداً، والتنوع والتطوير المتعاقب في استعمالها لتوفير عىصر الاثارة والتشويق وشحن حماس الناشئات للعمل فضلاً عن أن برنامج الترويح الرياضي المقترح يعتبر من أحسن طرق تعليم مهارات ترتبط بالرياضات المختلفة خاصة بنشاط رياضي جماعي ككرة السلة وأفضلها تأثيراً في تحقيق الفائدة من الناحية البدنية والمهارية والخبرة التربوية كذلك يعمل برنامج الترويح الرياضي على تدعيم القدرات البدنية والمهارية ويساعد الناشئات على استخدام الفراغ.

كما تعزي الباحثتان تقدم أفراد عينة البحث (ناشئات كرة السلة بنات ١٤ سنة) إلى برنامج الترويح الرياضي المقترح والمعد بأساليب تعليم راعت مستويات وقدرات وميول أفراد العينة، وذلك بتجزئة المهارة إلى أجزاء صغيرة، وبشكل متتابع تسهل عملية إدراك الحركة، أو المهارة وتسرع من فهمها وإتقانها، أيضاً احتواء أساليب تعليم المهارات المستخدمة بالبرنامج إلى التنوع في مصادر التعلم من صور متسلسلة وأشكال ورسوم توضيحية، الأمر الذي يزيد من قدرة الناشئة على استيعاب وفهم المهارة والإسراع في عملية التعلم، بحيث يقوم

ببساطة المهارة وتحليلها، بحيث يمكن للمتعلم أن يحدث عملية تغذية راجعة لكل جزئية، وبالتالي يؤدي المهارة بالشكل المطلوب.

كذلك تحتوي أساليب تعليم المهارات ببرنامج الترويح الرياضي على خصائص ومميزات يمكن أن ترقى بعملية تعلم مهارات كرة السلة الهجومية والدفاعية، وبالتالي تعتمد الناشئة على الإحساس، أو الشعور بالحركة، فالناشئة هي محور برنامج الترويح الرياضي المقترح والذي يستهدف تحسين مستوي مهاراتها في رياضة كرة السلة، وفيه يتم مراعاة الفروق الفردية، ومساعدة الناشئات على تطوير المفهوم الذاتي لكل منهن في حدود قدراتهن، وتطوير مفردات الحركة والتعبير عن أنفسهن والابداع، وتشجيعهن على التفكير وتطوير الاتجاهات الذاتية أثناء محاولة تعلم المهارة، وهذا يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في تحسين وتطوير التعلم من خلال الترويح.

وتشير الباحثتان في ذلك إلى أن استخدام الناشئة للتغذية الراجعة يساعدها على زيادة فترة ممارسة المهارة بفعالية أثناء التعلم بالإضافة إلى أنها تؤدي إلى تقليل زمن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي المستخدم في التعلم عن طريق تقليل عدد مرات أداء المهارة التي أن تصل للاتقان.

ومن الأمور الجوهرية في كيفية إيصال المعلومات والتي تتمركز حول الناشئة نفسها - هو تصحيحها لأخطائها - التي تساعدها في تصورها الحركي وتبين لها مدى التقدم والتطور الذي وصلت إليه من خلال تلقي المعلومات بطريقة أخرى غير توجيهات الباحثتان بإيجاد وإبداع طرق بغية إيصال المعلومات إلى الناشئات، وتقليل توجيهات الباحثتان هو واحد من أهم التحديات لتحسين تعليم المهارات الرياضية عموماً وهنا يجب على الاخصائيين التروحيين والمدربين التنوع في استخدام الأساليب الحديثة والمتنوعة التي تلائم المرحلة العمرية ونوع المهارة بحيث تكون ملائمة لأعمار الناشئات وقدراتهن العقلية والبدنية ولا بد من مراعاة الحالة العامة والظروف المحيطة بعملية تعليم المهارات من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة.

وخلاصة القول أن هذا التطور في مستوى تعلم مهارات الهجوم والدفاع لدى أفراد عينة البحث يرجع إلى استخدام برنامج الترويح الرياضي الذي يستهدف استثمار وقت الفراغ إيجابياً في نشاط اختياري يتحدد في تعليم الناشئات للأداء الصحيح لمهارات كرة السلة الأساسية خروجاً على طرق تعليم المهارات بصورة تقليدية رتيبة ومملة كانت تستخدم سابقاً قد لا تسثير دوافع الناشئات للتعلم والاستمتاع في آن واحد، ولهذا فبرنامج الترويح الرياضي له مفهوماً مختلفاً في أداء الواجب المناط به للناشئة حيث يتم فيه تحديد مستويات متعددة من

الأداء لنفس الواجب مقسم على جميع الناشئات كل حسب إمكانيتها الفنية في الأداء، أي مراعيًا الفروق الفردية ومستويات الأداء لكل منهن.

ومن هنا تتضح مهام الباحثان بدورهما في البحث الذي يلعبانه كأخصائي ترويجي ومدربة وكونهما المسؤولتان لتنفيذ العملية التعليمية للمهارات من خلال أنشطة برنامج الترويج الرياضي المتعددة وبما يحقق الغرض المطلوب من المفهوم التربوي للبرنامج أولاً باحتوائه لجميع الأنشطة الترويحية الرياضية التي تناسب الناشئات باختلاف قدراتهم وبنفس الوقت يعمل على تطوير الأداء المهاري لهن إضافة إلى فاعلية الوحدات الترويحية باستخدام أساليب تعليم مبتكرة أسهمت في تطوير الأداء البدني والمهاري.

ولأن عينة البحث من الناشئات المبتدئات، وبالتالي لأن كل ما يقدم لهن سيكون جديداً، مما يظهر مستوى التقدم بشكل واضح، لأن برنامج الترويج الرياضي المقترح يراعي التشويق والبعد عن الملل، وجذب انتباه الناشئات، والاحتفاظ بنشاطهن فترة أطول، وأيضاً تعمل على مساعدتهن على معاشتهن الفعلية للظروف المحيطة بهن، وتصحيح الأخطاء أولاً بأول، مما يزيد من خبراتهن وانتباههن أثناء ممارسة الأنشطة.

ويتفق ما سبق مع الدراسات السابقة التي أجريت كدراسة خميس (٢٠٠٧م) وصالح (٢٠١١م) و (٢٠١٤م)، وعيد (٢٠١٣م) ودراسة أبو عون (٢٠١٥م) ودراسة عباس (٢٠١٦م)، وعبد الحميد (٢٠١٦م) ودراسة العزازي (٢٠١٧م) على أن برامج الترويج الرياضي والبرامج التعليمية والتدريبية لا تتم إلا من خلال استخدام أساليب تعليمية للمهارات متنوعة في عملية التعلم وتحقيق الغرض المنشود، لأنها عبارة عن نظرية بين المدرب والناشي والواجب الذي يقومون به ومدى تأثير ذلك في (اللاعب الناشئ)، لذلك فقد أتاح البحث اختيار الأسلوب الملائم للتوصل إلى مجموعة معينة من الأهداف المرجوة في ممارسة الترويج في وقت الفراغ وتحقيق السعادة والسرور والرضا عند تعلم مهارات رياضية جديدة أو تطوير أداء مهارات سبق تعلمها، وبهذا فقد استطاعت الباحثتان تحقيق أهداف البحث وفروضه.

وتلخص الباحثتان الأسباب التي أدت إلى الأثر الإيجابي للبرنامج فيما يلي :

- ١- الوقت: وفر برنامج الترويج الرياضي المقترح الوقت وزاد من فرص استخدام الناشئة للأدوات والوسائل التعليمية مما يعزز عملية تعلم المهارات الهجومية والدفاعية.
- ٢- الفروق الفردية: لقد ساعد البرنامج قيد البحث بشكل كبير على مراعاة الفروق الفردية بين الناشئات، إذ بين أن هناك لاعبات ناشئات استطاعوا التعلم بعدد قليل من المحاولات، إلا أن هناك من احتاجن محاولات أكثر، وبذلك خدم البرنامج الترويجي مبدأ التدرج في التعليم، وحسب مقدرة كل لاعبة ناشئة بشكل منفرد.

٣- **الجانب التروحي:** تلاشي الخوف عند الناشئات، وإمكانية استخدام الأدوات من قبل أكثر من ناشئة في نفس الوقت، مما دفع كل الناشئات للمشاركة في ممارسة أنشطة البرنامج بتعاون ومحبة، برغم وجود شعور التنافس بينهن، وأوجد شعور بالمتعة، ووفر عامل التشويق في عملية الممارسة، وأصبح الناشئات يتجرأن على الممارسة و استخدام الأدوات بشجاعة، وغاب الخوف تماماً من هذا النوع من نمط التعلم باستخدام الترويح في وقت الفراغ.

٤- **ملاءمة برنامج الترويح الرياضي المقترح للأعداد الكبيرة من الناشئات :** عندما تكون أعداد الناشئات كبيرة يتم تقسيمهم إلى صفتين متقابلين، ولا شك أن هذا كان له الأثر الكبير في تنظيم الممارسة والتعلم وسرعة اتقان مهارات كرة السلة الأساسية الهجومية والدفاعية.

٥. **الجانب الصحي:** لم تحدث أي إصابة على الإطلاق، وهذا عكس ما كانت عليه الطريقة الاعتيادية في تعليم وتحسين المهارات الرياضية.

الاستنتاجات :

- يزيد برنامج الترويح الرياضي المقترح لدى الناشئات القدرة على فهم المهارات الحركية المعقدة والصعبة.
 - يوفر عنصر التشويق والتعزيز والإثارة لدى الناشئات ويعمل على اختصار الزمن المخصص لتعليم المهارات.
 - ينمي الإحساس الحركي عند الناشئات مما يكسب المهارات نوعاً من الحيوية.
 - إن التنوع وحسن توظيف في أنشطة برنامج الترويح الرياضي المقترح ساهم في قدرة الناشئات على سرعة التعلم واتقان المهارات واستخدام القدرات العقلية قبل وأثناء تطبيق المهارات الأساسية في رياضة كرة السلة كالتصور الذهني والتحليل والتخيل.
- ويستخلص من ذلك أن:-**

- استخدام برنامج الترويح الرياضي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية مستوى الأداء المهارى الهجومي والدفاعي قيد البحث لدى ناشئات كرة السلة ١٤ سنة بنات فريق (أ)
- استخدام برنامج الترويح الرياضي المقترح له تأثير إيجابي علي تنمية مستوي دافعية الانجاز قيد البحث لدى ناشئات كرة السلة ١٤ سنة بنات فريق (أ)
- استخدام برنامج الترويح الرياضي المقترح أدي الي وجود تحسن في مستوى الاداءات المهارية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى الهجومي والدفاعي لدى ناشئات كرة السلة ١٤ سنة بنات فريق (أ)

التوصيات:

- في ضوء حدود عينة البحث وخصائصها وما توصلت إليه الباحثان من نتائج توصيان بما يلي: -
١. ضرورة توظيف برنامج الترويح الرياضي المقترح، والذي ساعد في سرعة تعلم وإتقان مهارات (المحاورة المنتهية بالتصويب، سرعة التمرير علي حائط الارتداد، الرمية الحرة، التحركات الدفاعية، الدفاع ضد المصوب والدفاع ضد الممرر) في كرة السلة.
 ٢. الاهتمام بالألعاب الترويحية والصغيرة لتحسين مستوى الأداء المهاري لدي ناشئات كرة السلة في مراحل سنوية أخرى.
 ٣. تعميم برنامج الترويح الرياضي المقترح على جميع المهارات الأخرى لرياضة كرة السلة.
 ٤. إجراء دراسات مشابهة على ناشئ كرة السلة في مراحل سنوية أخرى.
 ٥. نشر نتائج هذه الدراسة وخطوات تطبيق هذا برنامج الترويح الرياضي المقترح على المدارس للاستفادة من هذه النتائج.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية**

- ١- إبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠١٠م): "الدفاعية للانجاز وعلاقتها بكل من توكيد الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية، بحث علمي منشور، مجلة كلية الاداب، جامعة القاهرة.
- ٢- إبراهيم محمود غريب شريف: برنامج لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة اليد تحت ١٧ سنة، بحث دكتوراه غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٦ م.
- ٣- أحمد أمين، الفت هلال: مبادئ كرة السلة، الفنية للطباعة والنشر، د. ت، مصر.
- ٤- أحمد صالح (٢٠١١م): فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدي ناشئ الكرة الطائرة في شمال غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة، فلسطين.
- ٥- أحمد صالح (٢٠١٤م): فاعلية برنامج تعليمي مقترح لمواجهة صعوبات التعلم الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدي طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد البحوث والدراسات العربية، مصر.

- ٦- أحمد هريدي (٢٠١٦م): برنامج تعليمي لتنمية القدرات الإدراكية الحركية وتأثيرها علي مستوي أداء المهارات المنهجية في كرة السلة لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة أسيوط، أسيوط، مصر.
- ٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٨): "تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٨- أسماء عباس دويكات (٢٠١٦م): أثر برنامج تعليمي مقترح لمنحني التغير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدي طالبات تخصص التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، نابلس، فلسطين.
- ٩- إيلين وديع فرج (٢٠٠٢م): خبرات في الألعاب للصغار والكبار، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر.
- ١٠- ايناس عبد الحميد (٢٠١٦م): برنامج تعليمي مقترح لتنمية مهارات كرة السلة في ضوء أسلوب النظم وتأثيره علي بعض نواتج التعلم للصف الأول الاعدادي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية مصر.
- ١١- تهاني عبد السلام محمد: الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٢- حسن معوض (١٩٩٧ م): كرة السلة للجميع، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ١٣- داليا محمد أبو النصر العربي (٢٠٠٤م): تصميم اختبارات لمهارات الاداء الدفاعي في كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشور، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- ١٤- عائشة رزق مصطفى، الفت أحمد مختار هلال وآخرون: كرة السلة متطلبات نظرية وتطبيقية، كلية تربية رياضية بنات جامعة حلوان د. ت،
- ١٥- عزة عبد الفتاح الشيمي، منال مصطفى سليم وآخرون: كرة السلة مهارات - وقانون، د. ت، القاهرة، مصر.
- ١٦- فريال درويش (١٩٩٨م): كرة السلة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

- ١٧- كمال درويش، محمد الحماحمي (١٩٩٧م): رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ١٨- كمال عبد الحميد (٢٠٠١م): رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ١٩- محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (١٩٩٨م): الترويج بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط٢، القاهرة، مصر.
- ٢٠- محمد محمود عبد الدايم محمد صبحي حسانين (١٩٩٩م): الحديث في كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٢١- محمد كامل عفيفي (١٩٩٨م): التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق، دار حراء، القاهرة، مصر.
- ٢٢- مؤمن رمضان العزازي (٢٠١٧م): تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية مهارات كرة السلة لدي طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى، رسالة ماجستير منشورة، غزة، فلسطين.
- ٢٣- نبيل محمد عبد المقصود، أحمد علي حسين، عادل جودة هلال: كرة السلة، الجزء الثاني، د. ت.
- ٢٤- ندي محمد عصام الدين فؤاد (٢٠٢٠م): استجابة بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيولوجية والبدنية لتمرينات الكروسوفيت لدي الفتيات، رسالة دكتوراه غير منشور، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- ٢٥- وائل عصام الدين الدياسطي: تأثير برنامج مقترح لتطوير بعض القدرات التوافقية علي مستوي أداء بعض المهارات الدفاعية ودافعية الانجاز لدي ناشئ كرة السلة، انتاج علمي، بحث منشور، بمجلة كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- ٢٦- وفاء محمد صلاح الدين، رضا حفني واخرون: الدفاع في كرة السلة مهارات- خطط- قانون، د. ت.، كلية تربية رياضة بنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- ٢٧- يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس (٢٠١٢): علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 28- **Boyce, B.A.:** The effect of three styled of teaching on university students motor performance, Published search, Journal of Teaching in physical Education,(1992)
- 29- **Ender, S.C (2001).**” The impact of peer helper training program on the maturity and maturity and self – confidence of under graduate students, Dissertation Abstracts International. Vo1.42. no. 10, April,(p4298-4299).
- 30- **Horn by, A.(2009):** Oxford advanced learners Dictionary of current, London, Oxford Univ.
- 31- **Rac Zek, J, ;** Learning and coordination skills Rivista culture sportive, Roma, 2015
- 32- <http://www.desert.com>
- 33- http://warrior.com/openshare/Behoth/Mnfsia15/Ingaz/sec01.doc_cvt.htm
- 34- https://sa.ksu.edu.sa/ar/sports_activities/Community-service-programs

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية: