

تأثير التدريب بأسلوب المنافسات على بعض القدرات البدنية والصلابه لنفسيه ودقة التصويب لدى لاعبي كرة السله

د/ وائل عصام الدين الدياسطي

مدرس دكتور بقسم التدريب الجماعي كلية

التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث:

ان التقدم العلمى فى تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضى فى الدول المتقدمه من بدايه اعداد الناشئين الرياضيين وحتى وصولهم الى المستويات العالميه فى البطولات العالميه والدورات الاولمبية لا ياتى جزافا او بالصدفه بل من خلال التخطيط العلمى السليم والاعتماد على نتائج دراسات الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين فى مجالات العلوم المختلفه والمرتبطة بميادين الترييه البدنيه والرياضيه ، ومما لاشك فيه ان المستوى الرياضى قد حقق خطوه كبيره للامام فى القرن الواحد والعشرين ،وقد انعكس ذلك فى تحطيم العديد من الارقام القياسيه يوما بعد يوم والتي كان تحطيمها يعد حلما للعاملين بالمجال الرياضى ويرجع الفضل فى هذا التطور الهائل الى التقدم العلمى الكبير فى طرق تدريب وإعداد اللاعبين ، وهذا التقدم الذى تم إستنادا الى الحقائق العلميه التى قدمتھا مختلف العلوم سواء فى المجال الرياضى او النفسى او البيولوجى .

واصبحت كره السله الان وفى كثير من دول العالم المنافس الاول لكره القدم من حيث اجتذاب اكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين ،وذلك لما تمتاز به تلك اللعبه من إيقاع سريع ومناورات مستمره متواصله بين الهجوم والدفاع طيله أشواط المباراه ،ولقد تطورت كره السله عالميا فى الاونة الاخيره تطورا واضحا ملموسا ظهر لكل من تابع نشاط اللعبه فى البطولات العالميه والدورات الاولمبيه (٣ : ١٩)

وتعتبر كره السله من الالعب الجماعية التى استفادت كثيرا من استخدام الاساليب العلميه والتكنولوجيه للارتقاء بها فى مختلف جوانبها المهاريه والبدنيه والخططيه ،الامر الذى دعا القائمين على ادارة اللعبه الى إجراء التعديلات المستمره فى مواد القانون الدولى للعبه بهدف الارتقاء بايقاع المباريات حتى تصبح اكثر اثاره ومتعه لكل من اللاعبين والمشاهدين .

ويوضح احمد كامل حسين (٢٠٠٩) انه مع تطور لعبه كره السله وتطوير فنونها من الناحية المهارية والخططية وزيادة سرعه ايقاع اللعب لمعظم الفرق العالميه خاصة امريكا وأوربا اصبح من المنطقى دراسه ومتابعه هذه الطرق للوقوف على العوامل التى تميزها للوصول الى هذه العوامل التى يمكننا من استكشاف الطرق المتميزه فى تدريب كره السله (٦ : ٣١٢)

ويرى الباحث ان رفع كفاءه لاعب السله يتطلب امور كثيره منها التخطيط السليم للتدريب الرياضى ومستوى الاداء البدنى والمهارى والخططى حيث ان الوصول الى المستويات الرياضيه العاليه لا ياتى وليد الصدفه بل نتيجة لخطه طويله المدى لها اهداف محددة تمتد الى عدة سنوات

ويؤكد عادل عبد البصير (٢٠٠٧) على انه يراعى عند استخدام تمرينات المنافسه لترقيه القوه العضليه ان تؤدى الحركات وفقا للقوانين المحدده لممارسه نوع النشاط التخصصى (١٥ : ٦)

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٩) ان تمارينات المنافسه هي اداء الحركات طبقا لقوانين المحدده لممارسه نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد، وتتميز تمارينات المنافسه من حيث انها نثير فى النفس الدافعيه نحو المثاره وبذل الجهد وعامل التشويق والتغيير وتعمل على تقويه العضلات العامله فى نوع النشاط التخصصى وتسهم فى تنميه مختلف السمات الارادية الخاصة اللازمه للفرد ، فتعد تمارينات المنافسه من اهم التمارينات التى ترفع من مستوى كفاءه الإداء المتكامل للاعب وتصل به الى الحاله العاليه بحيث تؤدى تحت مختلف الظروف.

(٢٠:٢٥) (١٤:١٦)

ويرى اسامه كامل راتب (٢٠١٣) ان التفوق الرياضى يتوقف على القدرات النفسيه والبدنيه للاعبين ، فالقدرات النفسيه تساعد الافراد على تعبئه قدراتهم وطاقاتهم البدنيه لتحقيق اقصى وافضل أداء رياضى ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصه لذلك الغرض وهى برامج تدريب المهارات النفسيه ، وتعد الصلابه النفسيه ذات ترابط ايجابى مع اداء التحمل العضلى ويمكن التدريب للوصول اليها ، حيث انها تفيد فى تزايد الرضا عن العمل وتخفيض مستويات الضغوط والتوتر والقلق والاشمئزاز وضغط الدم وتشجع على التفاعل الاجتماعى واستخدام معلومات التغذية المرتده (الراجعه) (٨:٣) (٣٤:١٦٢)

ويرى العربى شمعون (٢٠١١) الى ان تنميه المهارات النفسيه والتى تتمثل فى الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلى - الاسترجاع العقلى ويجب ان يسير جنباً بجنب مع تنميه عناصر اللياقه البدنيه ، حيث ان المهارات النفسيه بعدا هاما فى امداد الرياضيين فهى تلعب دورا اساسيا فى تطوير الاداء واصبح ينظر اليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنباً الى جنب مع المتطلبات البدنيه والمهارية ، فالعامل النفسى يحدد نتيجته اللاعبين أثناء المنافسه حيث يلعب دورا رئيسيا فى تحقيق النجاح (١٩:٣٦٢)

ويؤكد لوف واخرون Lofe,et al (٢٠١٠) على ان الافراد ذات الصلابه النفسيه يميلون الى ان يكونوا اجتماعيين وقادرين على البقاء هادئين وفى حاله استرخاء وهم فى مواقف ضاغطة ، ويكون لديهم مستوى قلق اقل من الاخرون واحساس عالى بالايمان الذاتى والعقيده الراسخه بانهم يسيطرون على انفسهم امام الضغوط والقدره على العمل بكفاءه (٢٥:٣٨)

ويتفق كلا من محمد العربى وماجده اسماعيل (٢٠٠٩) على ان اللاعب ذو الصلابه النفسيه هو الذى يكون لديه ثقه بالنفس ولديه القدره على الاداء الجيد تحت اعلى مواقف التحديات الصعبه ،وعندما تبدأ الامور فى التازم فان لديه القدره على اعاده التركيز والعوده مره اخرى اكثر قوه ،ولا يستسلم ابدا عندما تكون الامور وكانها النهايه (١٧:٢١)

وتشير جولى راي Jolly Ray (٢٠١٥) الى ان الرياضى الذى يكون لديه صلابه نفسيه يكون لديه حافظ ذاتى والمزج بين الواقعيه والتفاؤل وقادرا على السيطرة على العواطف اثناء الاداء واختيار الاجراءات الملائمه للتغلب على المخاوف الفوريه ،ويكون فى حاله هدوء واسترخاء تحت الضغط ،وفى اغلب الاحيان يرى المصائب كتديات وليست كتهديد ،فهو مصمم وعنيد بحثا عن انجاز اهدافه ويتحمل المسئوليه ونتائجها كامله (٢٩:١٧)

ان اتقان اللاعب للمهارات الاساسيه الهجوميه يتيح الفرصه للوصول بالكره الى مكان الذى

يستطيع ان يصوب منه بسهولة بهدف اصابه سله الفريق المنافس باكبر عدد من النقاط ،وهذا يتطلب اجاده التصويب بكافه انواعه ،لذا يعتبر التصويب من اكثر المهارات الهجوميه التي تشغل بال فكر المدربين واللاعبين على السواء فبدون اجاده التصويب يصبح جميع المهارات الهجومية بدون فائدة (٤ : ١٤٥)

وبالرجوع الى العديد من الدراسات المرجعية المرتبطة مثل دراسة كل من : رائد حلمي طولان(٢٠٠٢)(١٣)، سمرمصطفى حسين احمد (٢٠٠٣)(١٤)، احمد سلامه صابر (٢٠٠٤)(٥)، بدير السيد بدير السيد (٢٠٠٦)(١٢) ، محمد عبد الموجود السيد عبد العال (٢٠٠٧) (٢٢)، ايمن عبده محمد محمد (٢٠٠٨)(١٠) ، ماجده اسماعيل وجيهان فؤاد (٢٠٠٩)(١٧)، ايدى كوين Ede Kwen (٢٠١٠)(٢٦) ، روجاس وكوير Rojas Fj,Copero M (٢٠١٢)(٣٣)، هبه عبد العزيز عبد العزيز (٢٠١٣) (٢٤)، ويلز Wells Lofe (٢٠١٤)(٣٤) ، ايهاب صلاح مصطفى (٢٠١٥)(١١) ، أتضح ان تمرينات المنافسه على المهارات الهجوميه احد الاساليب التي تساعد على التقدم بالمستوى البدني والمهارى فى نوع النشاط الرياضى فلا يخلو اى نشاط رياضى من المنافسه سواء جماعى او فردى حيث يعتبر نوع من أنواع الاختبار لكفاءه الفرد واستيعابه للمهارات والتدريب حيث يساهم فى معرفه الفرد لمستواه بالنسبه لمنافسيه

ويذكر محمد حسن علاوى(٢٠٠٩) ان كره السله من الالعاب التي لا تسير فيها مواقف اللعب على وتيره واحده ،كما ان لكل موقف من هذه المواقف حلول ممكنه ومتعدده ويتطلب الامر تكامل عناصر اللياقه البدنيه والقدرات المهاريه والحركيه والسمات النفسيه لاجاده واتقان اللاعب للمهارات التي تستخدم فى الاداء الخططى الهجومى (٢٠ : ٨٩)

ودائما ما يشغل باجاده التصويب بال اللاعبين ويحاولون دائما تنمية مهارات الهجوم دون ان يشغلوا انفسهم برفع معدلات استخدامها حيث ان الدقه هى ما يحتاجها اللاعب فى المواقف الصعبة أثناء المباراه لضمان احراز النقاط ، ومن هنا يجب إلغاء مقولة ان المصوب الجيد فى التمرين مصوب جيد فى المباراه فهذا خطأ جسيم فالتصويب تحت ضغط نفسى وبدنى فى التمرين اقل اثناء التدريب ليس هو نفس الموقف عند التصويب تحت ضغوط المباريات ويعتبر المصوب جيدا اذا اجاد التصويب فى المباراه فقط (٣٤ : ١٤٥)

واشار لوف ويل Lofe Well (٢٠١٤) انه يجب التدريب على المهاره باشكال مختلفه بحيث تتوافق مع طريقه الاداء الامثل للمهارات وهذا مرهون باحداث تغييرات سريعه لايقاع الاشارات العصبية التي يتم نقلها الى العضلات النشيطة ويتطلب ذلك تناسقا جيدا فى نشاط المراكز العصبية حيث ان النشاط العضلى اثنائها يتميز بدرجة توافق عاليه بين زمن وحجم الاشارات العصبية وهذا يتم عن طريق تمرينات المنافسه التي تعد الوسيله الرئيسيه لتطورها (٣٤ : ١٧٨)

وهذا ما اكده السيد عبد المقصود (٢٠١١) حيث ذكر ان تمرينات المنافسه كشكل تدريبي تهدف الى الارتقاء بمستوى اداء المباراه فهى تتشابه مع المباراه الا انها تختلف عنها فى بعض خصائص الاداء اذ ان الهدف الرئيسى من ادائها هو التدريب على اسلوب اداء المباراه او التدريب على مواجهه كافه المتطلبات الفسيولوجيه والنفسيه والخططيه التي يواجهها اثناء المباراه

(٩: ١٥٢)

ومن هنا لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال تدريب كرة السله ان الطريقه التي يتم بها التدريب على المهارات الهجوميه لهذه المرحله يعتمد على الطريقه التقليديه والتي تعتمد على التنميه الفرديه للاداء المهارى وذلك فى اشكال الاصطفاف والتكونيات المدرجه فى اشكال محدوده ، لذا استعان الباحث بتدريبات المنافسه بهدف زياده تنميه الاداء المهارى والبدنى لناشئات كرة السله حيث أثبتت الدراسات ان هذا النوع من التدريب يحقق نتائج إيجابية على المستوى المهارى والبدنى ، وقد ينعكس هذا على بعض السمات النفسيه التي تؤثر على اداء الناشئ فى أثناء المنافسات الفعلية ، وهذا يتفق مع القواعد الاسترشادية التي يقرها الاتحاد المصرى (٥) (١٤) (١٣) (١٧) .

ويرى الباحث ان تخطيط برنامج تدريبي للاداء البدنى والفنى والنفسى بأسلوب المنافسه لناشئ كرة السله تحت ١٤ سنه يعتمد على الشمول والتكامل فى التخطيط العلمى والعملى وهو السبيل لرفع مستوى الناشئ وتقدمه فى اللعبه خلال تلك المرحله السنيه وزياده مقدرتها على تنفيذ خطط اللعب مستقبلًا بالشكل الذى تتطلبه مواقف اللعب التنافسيه ولهذا يتضح اهميه البحث والحاجه اليه فى توجيه وترشيد عمليه التدريب اسهاما فى وضع اساس علمى يستند اليه القائمون بالتدريب للارتقاء بمستوى اداء بعض المهارات الهجوميه لناشئ كرة السله .

هدف البحث :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المنافسه
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات المنافسه على مستوى الاداء البدنى لناشئ كرة السله
- ٣- التعرف على تأثير تدريبات المنافسه على مهارات التصويب (الرمي الحره -التصويب السلمى - التصويب من القفز)
- ٤- التعرف على تأثير تدريبات المنافسه على الصلابه النفسيه

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينه البحث فى المتغيرات البدنيه لصالح القياس البعدى
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينه البحث فى الصلابه النفسيه لصالح القياس البعدى
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينه البحث فى درجة اداء مهارات التصويب (الرمي الحره - التصويب السلمى - التصويب من القفز) لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث :

تدريبات المنافسه :

هى تدريبات على بعض المهارات الهجوميه فى نفس ظروف المباراه والتي تؤدى فى وجود مدافع ايجابى يحاول قطع او استخلاص الكرة (١١ : ١٣)
هى تدريبات على المهارات الحركية التي يؤديها اللاعب خلال المباراه عن طريق تدريب

المجموعات العضلية الخاصة بالمهارة في خط عمل المهارة وزيادته عامل الصعوبة في الأداء بدرجة مشابهة لظروف الأداء خلال المباراة (١٠ : ٢٥)

الصلابة النفسية :

القدره على ثبات الاداء المثالى عندما تشتد الضغوط التى يتعرض لها الفرد ،وهى تتطلب تقنيه جيده ومهارات عقليه (١٨ : ٩)

اجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة هذا البحث بتصميم المجموعه الواحده مع قياس قبلى وبعدى

عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية من ناشئات كره السله (١٤) سنه بنادى (الشمس الرياضى) واشتملت على عدد ٢٠ ناشئه ،وتم اجراء التجريه الاستطلاعيه على عينه مكونه من ١٦ لاعبه من خارج عينه الدراسه الاساسيه .

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)، وبعض القدرات البدنية الخاصة (الرشاقة ، السرعة الإنتقالية ، الدقه ،القدرة العضلية، القدرة على التوجيه المكانى ،الوثب العمودى من الثبات) ، والمتغيرات المهارات الهجومية فى كرة السلة قيد البحث ، والصلابه النفسيه ، والجدولين (١) ، (٢) و(٣) و(٤) يوضحان ذلك.

جدول (١) توصيف العينه فى متغيرات (العمر - الوزن - الطول - العمر التدريبي) قيد البحث ن=٢٠

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
العمر	سنه	١٣،٤٣	١٣،٨٣	١،٠٦٠	-١،١٢
الوزن	كجم	٥٠،٧٨	٥٠،٦٧	٠،٧٥	٩١،٤٠
الطول	سم	١٧٣،٩٨	١٧٥،١٠	٢،٢٨	-٠،٦٩
العمر التدريبي	سنه	٢،٩٠	٢،٨٥	٠،٣٤	٠،٢٥

يتضح من جدول (١)المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ،وان معامل الالتواء بجميع المتغيرات البحث انحصرت ما بين (+٣،-٣)وهذا يعطى دلالة على اعتداليه هذه المتغيرات قيد البحث

جدول (٢) توصيف العينه فى المتغيرات البدنيه قيد البحث ن=٢٠

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
الرشاقه	ث	١٠،٠٩	١٠،٢٨	٠،٣٣	-١،٠٧
السرعه الانتقاليه	ث	٥،٢١	٥،٢٢	٠،٠٦٩	-٠،٩٧
الدقه	درجه	١٣،٠٥	١٣،٠٤	٠،٠٧٠	٠،٥١
القدره العضليه	متر	٤،٦٢	٤،٤٢	١،٠٠	٠،٤٨
القدره على التوجيه المكانى	درجه	١،٨٨	١،٩٠	٠،١٧	-٢،١٣
الوثب العمودى من الثبات	سم	٢٩،٦٠	٢٩،٠٠	٧،٧٩	٠،٢٥

يتضح من جدول (٢)المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ،وان معامل الالتواء بجميع المتغيرات البدنيه قيد البحث انحصرت ما بين (+٣،-٣)وهذا يعطى دلالة على اعتداليه هذه المتغيرات قيد البحث

جدول (٣) توصيف العينه في المتغيرات المهارية قيد البحث ن=٢٠

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
تصويب سلمى من المحاوره بطول الملعب	ق	٤,٠٣	٩,٥٧	٠,٣٢	٠,٢٤
التصويب على السله من خط الرمي الحره	درجة	٢,٢٧	١٨,٠٠	٠,٦٧	-٠,٤٠
التصويب من القفز على السله	درجة	١١,٧٧	١٢,٠٠	١,١٤	-٠,٢٩

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث، وان معامل الالتواء بجميع المتغيرات المهارية قيد البحث انحصرت ما بين (+٣،-) وهذا يعطى دلالة على اعتداليه هذه المتغيرات قيد البحث.

جدول (٤) تجانس مجتمع البحث في محددات الصلابه النفسيه قيد البحث ن=٢٠

محددات الصلابه النفسيه	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الثقه بالنفس	١٧,٢٣	١٨	٢,٩٧	-٠,٧٨
الطاقه السلبيه	١٧,٤٥	١٨	٢,٤٤	-٠,٦٨
تحكم الانتباه	١٥,٦٧	١٦	٢,٦٥	-٠,٣٧
تحكم التصور البصرى	١٣,٥٥	١٣	٣,١٣	٠,٥٣
مستوى الدافعيه	١٥,٩٨	١٦	٢,٨٨	-٠,٠٢
الطاقه الايجابيه	١٧,٧١	١٨	٢,٩١	-٠,٣٠
تحكم الاتجاه	١٧,٩٥	١٨	٣,٢٣	٠,٢٧
مجموع المقياس	١١٥,٥٤	١١٥	٧,٩٦	٠,٢٠

يتضح من جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث، وان معامل الالتواء بجميع المتغيرات المهارية قيد البحث انحصرت ما بين (+٣،-) وهذا يعطى دلالة على اعتداليه هذه المتغيرات قيد البحث.

جدول (٥) النسب المنويه لاراء الخبراء الخاصه بقياس المهارات

المهاره	اسم الاختبار	عدد الاراء	النسبه
التصويب من الثبات	اختبار نيلسون للتصويب	٧	٧٠%
	التصويب على السلتين	٨	٨٠%
	التصويب على السله من خط الرمي الحره	١٠	١٠٠%
التصويب من القفز	اختبار التصويب من الوثب	٧	٧٠%
	التصويب من القفز على السله	٩	٩٠%
	التصويب السريع لمدته ٣٠ ث	٦	٦٠%
التصويب السلمى	التصويب من اسفل السله	٦	٦٠%
	التصويب السلمى من المحاوره بطول الملعب ١٠ مرات	٨	٨٠%
	سرعه التصويب على الهدف	٧	٧٠%

ادوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- وساعة إيقاف.
- ملعب وكرات سلة قانونية.

- اطواق - اقماغ بلاستيك

ثانياً : الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

يشير الباحث إلى أنه تم تحديد الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث من خلال إستطلاع رأى

الخبراء في كرة السلة **ملحق (١)** فكانت كما يلي :

أ - الإختبارات البدنية قيد البحث: **ملحق (٢)**

- اختبار الجري المكوكي "رشاقه"
- اختبار عدو ثلاثين متر من بدايه تحركه "سرعه انتقاليه"
- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخله "دقه"
- اختبار رمى كره طبيه لاقصى مسافه "القدره العضليه للذراعين"
- اختبار القدره على التوجيه المكانى وتغيير الاتجاه "قياس الوثب العمودى من الثبات"

ب - الإختبارات المهارية قيد البحث : **ملحق (٣)**

- اختبار تصويب سلمى من المحاوره بطول الملعب
- اختبار التصويب على السله من خط الرميهِ الحره
- اختبار التصويب من القفز

ثالثاً: مقياس الصلابه النفسيه **ملحق (٤)**

صمم المقياس جيمس لوهر James loehr لقياس مدى قدره الفرد على ثبات ادائه المثالى عندما تشتد الضغوط التى يتعرض لها .

الدراسة الاستطلاعيه :

تهدف الدراسه الاستطلاعيه الى التاكيد من المعاملات العلميه (الصدق - الثبات) للمتغيرات البدنيه والاختبارات المهاريه والنفسيه المستخدمه قيد البحث، وقد تم اجراء الدراسه الاستطلاعيه الاولى من الفتره ٢٠١٥/٨/١ الى ٢٠١٥/٨/٢ وقوامها ١٦ ناشئ من خارج عينه البحث الأساسية.

حساب صدق الاختبارات البدني والمهاريه والصلابه النفسيه :

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطى الارباعى الاعلى والارباعى الادنى فى متغيرات البدنيه قيد البحث لدى عينه التقنين (ن=١٦)

المتغيرات	الارباعى الاعلى		الارباعى الادنى		الفرق بين المتوسطات	قيمه ت
	س	ع	س	ع		
الرشاقه	٧,٤٧	٠,٢٢	١٠,٣٥	٠,١٣	٢,٨٨	*٢٢,٠٦
السرعه الانتقاليه	٣,٩١	٠,١٤	٥,٢٥	٠,١٤	١,٣٤	*١٣,٥٢
الدقه	١٧,٩٥	٠,١٣	١٢,٦٩	٠,٢١	٥,٢٦	*٤١,٤٠
القدره العضليه	٧,٠٠	٠,١٦	٣,٢٧	٠,١٤	٣,٧٣	*٣٤,٢٧
القدره على التوجيه المكانى	٣,٥٧	٠,٠٩٥	١,٥٢	٠,٣١	٢,٠٥	*١٢,٦٥
الوثب العمودى من الثبات	٤٤,٠٠	١,٤١	١٧,٠٠	٢,٥٨	٢٧,٠٠	*١٨,٣٤

قيمه ت الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ = ١,٩٤

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائيه بين متوسطى الارباعى الاعلى والادنى لدى عينه التقنين فى المتغيرات البدنيه قيد البحث عند مستوى معنويه ٠,٠٥ مما يشير الى صدق الاختبارات

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطى الارباعى الاعلى والارباعى الادنى فى متغيرات المهاريه قيد البحث لدى عينه التقنين (ن=١٦)

المتغيرات	الارباعى الاعلى		الارباعى الادنى		الفرق بين المتوسطات	قيمه ت
	ع	س	ع	س		
تصويب سلمى من المحاوره بطول الملعب	١٠,٣٥	٠,١٣	٧,٣٧	٠,٠٥٢	٢,٩٨	*٤٢,٧٩
التصويب على السله من خط الرميح الحره	٣٠,٠٠	٠,٨١	١٥,٥٠	٠,٥٧	١٤,٥٠	*٢٩,٠٠
التصويب من القفز	١٧,٢٥	٠,٩٥	١١,٠٠	٠,٨١	٦,٢٥	*٩,٩٣

قيمه ت الجدوليه عند مستوى معنويه $0,05 = 1,94$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائيه بين متوسطى الارباعى الاعلى والادنى لدى عينه التقنين فى المتغيرات المهاريه قيد البحث عند مستى معنويه $0,05$ مما يشير الى صدق الاختبارات

معامل الصدق لمقياس الصلابه النفسيه :

- قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلى لعبارات المقياس ومحاوره بحساب قيمه معامل

الارتباط بين درجه عبارات المحدد والدرجه الكليه له والجدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨) صدق الاتساق الداخلى بين عبارات مقياس الصلابه النفسيه والدرجه الكليه لابعاد المقياس (ن=١٦)

محددات الصلابه النفسيه	١	٢	٣	٤	٥	٦
الثقه بالنفس	*٠,٧١	*٠,٦٧	*٠,٦٥	*٠,٧٧	*٠,٧٢	*٠,٧٣
الطاقه السلبيه	*٠,٧٠	*٠,٧٢	*٠,٧٥	*٠,٨٣	*٠,٧٢	*٠,٧٧
تحكم الانتباه	*٠,٧٧	*٠,٧٣	*٠,٧٥	*٠,٧٢	*٠,٦٨	*٠,٧٩
تحكم التصور البصرى	*٠,٧٥	*٠,٧٣	*٠,٧٩	*٠,٨١	*٠,٧٥	*٠,٦٩
مستوى الدافعيه	*٠,٧١	*٠,٨٣	*٠,٧٢	*٠,٧٨	*٠,٧٩	*٠,٨١
الطاقه الايجابيه	*٠,٨٢	*٠,٧٢	*٠,٧٨	*٠,٧٩	*٠,٨٥	*٠,٧٧
تحكم الاتجاه	*٠,٨٥	*٠,٧١	*٠,٧٦	*٠,٨٧	*٠,٧٧	*٠,٨٣

قيمه ر الجدوليه عند مستوى $0,05 = 0,63$

يتضح من جدول (٨) ان قيمه معامل الارتباط بين كل بعد من العبارات الخاصه به

داله احصائيا عند مستوى $0,05$ ، مما يدل على الاتساق الداخلى بين كل بعد والعبارات

الخاصه به

معامل الثبات للاختبارات البدنيه والمهاريه والصلابه النفسيه:

جدول (٩) معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لبيان معامل الثبات فى متغير الاختبارات البدنيه قيد البحث لدى عينه التقنين

المتغيرات	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
	ع	س	ع	س	
الرشاقه	١٠,١٤	٠,٤٦	١٠,٠٨	٠,٥١	*٠,٩٤
السرعه الانتقاليه	٥,٢٩	٠,١٩	٥,٢١	٠,٢٨	*٠,٩٥
الدقه	١٣,١٢	٠,٢٨	١٣,٣٢	٠,٣٣	*٠,٩٢
القدره العضليه	٥,٥٩	٠,٦٧	٤,٧١	٠,٦٤	*٠,٩١
القدره على التوجيه المكاني	١,٨٣	٠,١٥	١,٨٨	٠,١٧	*٠,٩٦
الوثب العمودى من الثبات	٢٩,٥٣	٦,٤٣	٢٩,٥٧	٥,٦٣	*٠,٩٥

قيمه ر الجدوليه عند مستوى معنويه $0,05 = 0,42$

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة احصائيه بين التطبيق الاول والثانى (اعاده تطبيق

الاختبار) فى الاختبارات البدنيه لدى عينه التقنين عند مستوى معنويه $0,05$ مما يشير الى

ثبات تلك الاختبارات .

جدول (١٠) معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لبيان معامل الثبات فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث لدى عينه التقنين

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
*٠,٩٣	٠,٤٢	٧,٧٤	٠,٣٦	٩,٨٢	تصويب سلمى من المحاوره بطول الملعب
*٠,٨٩	٣,٥٦	١٨,٦٤	٢,١٧	١٨,٤٥	التصويب على السله من خط الرميح الحره
*٠,٩١	١,١٤	١١,٧٥	٠,٨٥	١١,٥٠	التصويب من القفز

قيمه ر الجدوليه عند مستوى معنويه $٠,٠٥ = ٠,٤٢$

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والثانى (اعاده تطبيق الاختبار) فى الاختبارات المهارية لدى عينه التقنين عند مستوى معنويه $٠,٠٥$ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

معامل الثبات للصلابه النفسيه :

تم ايجاد الثبات باستخدام طريقه التجزئه النصفيه باستخدام معامل سيرمان براون Spermman Prown لاجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجيه والعبارات الفرديه و جدول (١١) يوضح ذلك :

جدول (١١) معامل الثبات بطريقه التجزئه النصفيه لمحددات مقياس الصلايه النفسيه ن=١٠

معامل الارتباط	عدد العبارات	محددات الصلايه النفسيه
*٠,٧٠	٦	الثقه بالنفس
*٠,٨٠	٦	الطافه السلبيه
*٠,٧٨	٦	تحكم الانتباه
*٠,٨٥	٦	تحكم التصور البصرى
*٠,٦٧	٦	مستوى الدافعيه
*٠,٧٧	٦	الطافه الايجابيه
*٠,٧٣	٦	تحكم الاتجاه

قيمه ر الجدوليه عند مستوى $٠,٠٥ = ٠,٦٣$ *مستوى الدلاله

يتضح من جدول (١١) ان قيمه معاملات الثبات داله احصائيا عند مستوى $٠,٠٥$ ويعنى ذلك ثبات المقياس المستخدم

تصميم البرنامج التدريبي المقترح :

خطوات تصميم البرنامج:

تحديد الهدف من البرنامج :استخدام تدريبات المنافسه لتحسين المستوى البدنى والمهارات الهجوميه لناشئات كره السله وكذلك الصلايه النفسيه .

اسس وضع البرنامج :

- تحقيق الاهداف التى وضع من اجلها - مناسبه محتوى البرنامج للمرحله السنيه للعيه

- تحديد المهارات الهجوميه لناشئات كره السله - تحديد التدريبات البدنيه

- تحديد تدريبات المنافسه للمهارات الهجوميه قيد البحث

- تحديد محتوى الوحدات التدريبيه وازمنتها

- تحديد الفترات الزمنيه للبرنامج والاحمال التدريبيه المناسبه لها وفترات الراحة

- تحديد طرق التدريب المستخدمه -مراعه مبادئ التدريب

تخطيط البرنامج التدريبي :

استعان الباحث بالدراسات والبحوث العلميه التى استهدفت وتناولت برامج التدريب فى بعض

الالعاب الجماعية بصفه عامه مثل دراسه رائد حلمى طولان (٢٠٠٢)(١٣) وسمر مصطفى حسين (٢٠٠٣)(١٤) وبدير السيد بدير (٢٠٠٦) (١٢) ومحمد عبد الموجود السيد (٢٠٠٧) (٢٢) ايمن عبده محمد (٢٠٠٨) (١٠) وكره السله بصفه خاصه بغرض تطوير القدرات البدنيه ومنها ايدى كوين Ede Kwen (٢٠١٠)(٢٦) واحمد سلامه (٢٠٠٨)(٥) وروجاس وكوبر RojasFj Copero M (٢٠١٢)(٣٣).

تحديد الفترات الزمنية للبرنامج التدريبي:

اتفقت الدراسات التي تمت في كره السله مثل رائد حلمى طولان (٢٠٠٢)(١٣) وسمر مصطفى حسين (٢٠٠٣) (١٤) وبدير السيد بدير (٢٠٠٦)(١٢) ومحمد عبد الموجود السيد (٢٠٠٧)(٢٢) ايمن عبده محمد (٢٠٠٨) (١٠) وكره السله بصفه خاصه بغرض تطوير القدرات البدنيه ومنها ايدى كوين Ede Kwen (٢٠١٠)(٢٦) واحمد سلامه (٢٠٠٤) (٥) وروجاس وكوبر RojasFj Copero M (٢٠١٢)(٣٣) على ان المده الزمنية للبرنامج التدريبي لتنمية المهارات الهجوميه لناشئ كره السله قد تراوحت ما بين (١٢ - ١٤) اسبوعا، وبناء على نتائج المسح المرجعي واستطلاع راي الخبراء تم تحديد الفتره الزمنية للبرنامج التدريبي قيد البحث ب ١٢ اسبوع .

تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبيه الاسبوعيه :

وافقت الدراسات التي تمت في كره السله على ان لناشئات هذه المرحله يحتاجون الى ممارسه الانشطه التي تتيح لناشئهم فرصه بذل اقصى ما يمكن من الوقت المخصص من خلال انشطه تتسم بالنشاط والحيويه وتنشابه مع طبيعته ومتطلبات المواقف المتغيره التي تطرا على الناشئ خلال المباريات ويجب ان يتراوح زمن الوحده من (٦٠ - ٩٠ ق) بواقع (٣-٦) وحدات تدريبيه اسبوعيا .

وبناء على ما سبق ومن خلال استطلاع راي الخبراء وما قام به الباحث من مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلميه التي تناولت بناء وتصميم البرامج التدريبيه فقد حدد الباحث عدد الوحدات التدريبيه الاسبوعيه باربعة وحدات تدريبيه وزمن الوحده ٩٠ ق

اجزاء الوحده التدريبيه :

جزء الاحماء والتهيئه: يشمل على تدريبات التهيئه البدنيه والفيولوجيه لاجهزه الجسم لممارسه الانشطه التي ستضمنها الوحده التدريبيه

الجزء الرئيسي: يشمل على تدريبات متنوعه ومتدرجه الصعوبه تهدف الي تنمية الاداء المهارات الهجوميه لناشئ كره السله من خلال تدريبات المنافسات وتحسين المستوى البدني

الجزء الختامي: يشمل على تدريبات متنوعه وتريبات الاسترخاء تهدف الى عوده الناشئ الى حالته الطبيعه

البرنامج التدريبي

جدول (١٢) رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبي وتوزيع وحداته

عناصر البرنامج	توزيع الوحدات	نسبة الاتفاق %
مدة البرنامج	ثلاثة شهور	٨٨,٨٩
عدد الاسبوع	١٢ اسابيع	٨٨,٨٩
عدد الوحدات	٤٨ وحدة تدريبية اسبوعيا	٨٨,٨٩
تشكيل وحدة الحمل	١:١ - ٢:١	٨٨,٨٩
طريقه التدريب المستخدم	فترى مرتفع الشده - فترى منخفض الشده - مستمر	٨٨,٨٩
الاختبارات المستخدمه	اختبارات بدنيه ومهاريه لناشئ كره السله	١٠٠

مدة البرنامج ٣ شهور (١٢ اسبوع) بواقع ٤ وحدات تدريبية اسبوعيه وزمن الوحدة ٩٠ ق

جدول (١٣) تقسيم البرنامج التدريبي الى فترات

الفترة	عدد الاسبوع	عدد الوحدات	نوع التدريب المستخدم	اهداف الفترة
التاسيس	٥	٤	تدريب مستمر فترى منخفض الشده	- تنميه تحمل القوه - تنميه المرونه - تدريبات منافسه - نتيه التحمل الهوانى
الاعداد	٤	٤	فترى مرتفع الشده ومنخفض الشده وفترى هوانى	- تنميه القدره العضليه - تنميه تحمل السرعه - تنميه الرشاقه - تنميه التوافق - تنميه القدره العضليه - تنميه الدقه - تدريبات المنافسه
ما قبل المنافسات	٣	٤	فترى لاهوانى مرتفع الشده	- الحفاظ على مستوى القوه - تنميه السرعه - تنميه الرشاقه - تنميه الدقه - تنميه التوافق - الحفاظ على مستوى تحمل القوه - تدريبات منافسه

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج خلال الفتره من ٢٠١٧/٨/٨ وحتى ٢٠١٧/١٠/٣١ لمدته (١٢) اسبوع (٤) وحدات تدريبية اسبوعيه زمن الوحدة (٩٠ ق)

القياس القبلى :

قام الباحث باجراء القياس القبلى خلال الفتره من ٢٠١٧/٨/١ الى ٢٠١٧/٨/٢ بنادى الشمس الرياضى واشتملت القياسات على المتغيرات البدنيه والمهاريه والصلابه النفسيه لعينه البحث.

القياس البعدى :

قام الباحث باجراء القياس البعدى خلال الفتره من ٢٠١٧/١١/٣ الى ٢٠١٧/١١/٤ بنادى الشمس الرياضى واشتملت القياسات على المتغيرات البدنيه والمهاريه والصلابه النفسيه لعينه البحث بنفس الاجراءات التى تمت فى القياس القبلى .

المعالجات الاحصائيه :

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء
- الانحراف المعياري
- اختبار ت الفروق
- نسبة التحسن

عرض ومناقشته النتائج :
عرض النتائج :

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين (القبلى - البعدى) ومعدل التحسن لدى المجموعه
البحث التجريبيه فى متغير القدرات البدنيه ن=٢٠

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمه ت	معدل التحسن %
	س	ع	س	ع			
الرشاقه	١٠,٠٩	٠,٣٣	٨,٤٧	٠,٤٧	١,٦٢	١٥,٧٥٨	١٦,٠٦
السرعه الانتقاليه	٥,٢١	٠,٠٩٦	٤,١٢	٠,٥٩	١,٠٩	*٤٤,١٥	٢٠,٩٢
الدقه	١٣,٠٥	٠,٠٧٠	١٧,١٥	٠,٥٩	٤,١٠	*٢٧,٨٨	٣١,٤٢
القدره العضليه	٤,٦٢	١,٠٠	٥,٦٩	٠,٩٤	١,٠٧	*٥,٧٦	٢٣,١٦
القدره على التوجيه المكاني	١,٨٨	٠,١٧	٣,٢٤	٠,٢٨	١,٣٦	*٢١,٦١	٧٢,٣٤
الوثب العمودى من الثبات	٢٩,٦٠	٧,٧٩	٣٥,٤٠	٧,٠٩	٥,٨٠	*٣,٧٥	١٩,٥٩

قيمه ت الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى مجموعه البحث التجريبيه فى متغير القدرات البدنيه قيد البحث وذلك عند مستوى معنويه ٠,٠٥ بالاضافه الى نسب التحسن المئويه فى اتجاه القياس البعدى.

جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطى القياسين (القبلى - البعدى) ومعدل التحسن لدى المجموعه
البحث التجريبيه فى متغير القدرات المهاريه ن=٢٠

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمه ت	معدل التحسن %
	س	ع	س	ع			
تصويب سلمى من المحاوره بطول الملعب	٩,٧٦	٠,٣٦	٧,٧١	٠,٥٥	٢,٠٥	*١٢,٠٤	٢١,٠٠
التصويب على السله من خط الرمي الحره	١٨,٢٥	٢,١٧	٢٧,٨٥	٢,٠٦	٩,٦٠	*١٦,٢٣	٥٢,٦٠
التصويب من القفز	١١,٧٥	٠,٨٥	١٦,٨٠	١,٠٥	٥,٠٥	*١٧,٦٩	٤٢,٩٨

قيمه ت الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى مجموعه البحث التجريبيه فى متغير القدرات المهاريه قيد البحث وذلك عند مستوى معنويه ٠,٠٥ بالاضافه الى نسب التحسن المئويه فى اتجاه القياس البعدى.

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطى القياسين (القبلى - البعدى) ومعدل التحسن لدى المجموعه
البحث التجريبيه فى الصلابه النفسيه ن=٢٠

المتغيرات	القياس القبلى	القياس البعدى	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمه ت	النسبه المئوية
الثقه بالنفس	١٧,٣٢	٢٢,٩٧	٥,٦٥	٢,٣٩	*٣,٢٨	%٣٢,٦٢
الطاقه السلبيه	١٧,٤٦	٢٣,٠٦	٥,٦	٢,٣١	*٤,٩٥	%٣٢,٠٧
تحكم الانتباه	١٦,٢٤	٢١,٤٣	٥,٢١	١,٥٦	*٧,١٠	%٣٢,١٢
تحكم التصور البصرى	١٤,٢٠	٢٠,٠٦	٥,٨٦	١,٨٣	*٥,٨٠	%٤١,٢٦
مستوى الدافعيه	١٦	٢١,٦٤	٥,٦٤	١,٧٧	*٥,٩٧	%٣٥,٢٥
الطاقه الايجابيه	١٧,٥٣	٢٢,٧٣	٥,٢	٢,٠١	*٤,٢٧	%٢٩,٦٦
تحكم الاتجاه	١٨,٠٦	٢٣,٢٦	٥,٢	١,٦٣	*٦,٤٩	%٢٨,٧٩
مجموع القياس	١١٦,٧٩	١٥٥,١٥	٣٨,٣٦	٣,٣٥	*١١,٣٣	%٣٢,٨٤

قيمه ت الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى مجموعه البحث التجريبيه فى متغير الصلابه النفسيه قيد البحث بالاضافه الى نسب التحسن المؤويه فى اتجاه القياس البعدى

مناقشه النتائج :

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى مجموعه البحث التجريبيه فى متغير القدرات البدنيه ووجود فروق ذات دلالة احصائيه حيث كانت قيمه اختبارات الجدوليه (١,٧٢٩) اقل من كانت قيمه اختبارات المحسوبه والذى انحصر ما بين (٣,٧٥) كاصغر قيمه فى اختبار الوثب العمودى من الثبات، (٤٤,١٥) كاكبر قيمه فى اختبار السرعة الانتقاليه وذلك عند مستوى معنويه ٠,٠٥ بالاضافه الى نسب التحسن المؤويه، وقد انحصرت ما بين (١٦,٠٦%) كاصغر قيمه فى اختبار الرشاقه (٧٢,٣٤%) كاكبر قيمه فى اختبار القدره على التوجيه المكانى وكان ترتيب معدلات التحسن للمتغيرات البدنيه كالتالى (القدره على التوجيه المكانى - الدقه - القوة العضليه - السرعة الانتقاليه - الوثب العمودى من الثبات - الرشاقه)، وبذلك يتضح مدى التحسن الذى طرا على المتغيرات البدنيه كنتيجه للبرنامج التدريبى قيد البحث

ومن خلال مناقشه النتائج السابقه يتضح تاثير البرنامج التدريبى فى المتغيرات البدنيه على نتائج القياس البعدى حيث ظهر ان هناك فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه قيد البحث وان هذه الفروق ترجع الى التأثير الايجابى للبرنامج التدريبى على نتائج القياس البعدى فى المتغيرات البدنيه عندالمقارنه بالقياس القبلى لنفس عينه البحث وان هذه النتائج تتفق مع المراجع العلميه التى اكدت على اهميه تدريب اللاعب المبتدئ بدنيا لتاثيرها على الجانب المهارى مثل عادل عبد البصير (٢٠٠٧) ومحمد حسن علاوى (٢٠٠٩) وسمر مصطفى حسين (٢٠٠٣) ان التمرينات البدنيه ترفع من مستوى كفاءه الاداء المتكامل للاعب

ولقد اتضح ان ماجاء بها يتفق مع المراجع العلميه التى تاكيد على اهميه المرحله السنيه التى اختارها الباحث لاجراء تجربه البحث وهى المرحله السنيه من ١٢-١٤ سنه حيث اتفقت المراجع على وجود علاقه بين تنميه الصفات البدنيه والعمر البيولوجى مثل احمد امين فوزى ومحمد عبد العزيز (٢٠٠٧) واسامه كامل راتب وابراهيم عبد ربه (٢٠١٣) حيث اتضح انه يجب البدء فى تنميه الصفات فى المراحل المبكره من عمر الناشئ حيث يكون ذلك احد اسباب التفوق فى الاداء المهارى وبالتالي يستطيع الناشئ السيطرة والتحكم فى مختلف الاداءات الحركيه التى يتطلبها تدريبات المنافسه على الجانب الهجومى فى كره السله

وبذلك يتحقق صحه الفرض الاول : " توجد فروق ذات دلالة احصائيه بين القياسين القبلى والبعدى لعينه البحث فى المتغيرات البدنيه لصالح القياس البعدى "

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى مجموعه البحث التجريبيه فى متغير المهارات الهجوميه ووجود فروق ذات دلالة احصائيه حيث كانت قيمه اختبارات الجدوليه (١,٧٢٩) اقل من قيمه اختبارات المحسوبه والذى انحصرت ما بين

(١٢,٠٤) كاصغر قيمه فى اختبار التصويب سلمى من المحاوره بطول الملعب (١٧,٦٩) كأكبر قيمه فى اختبار فى اختبار التصويب من القفز وذلك عند مستوى معنويه ٠,٠٥ بالاضافه الى نسب التحسن المئويه ،وقد انحصرت ما بين (٢١,٠٠%) كاصغر قيمه فى اختبار التصويب سلمى من المحاوره بطول الملعب (٥٢,٦٠%) كأكبر قيمه فى اختبار التصويب على السله من خط الرميح الحره وكان ترتيب معدلات التحسن للمتغيرات البدنيه كالتالى (التصويب سلمى من المحاوره بطول الملعب - التصويب سلمى من المحاوره بطول الملعب - التصويب من القفز)، وبذلك يتضح مدى التحسن الذى طرا على المتغيرات البدنيه كنتيجه للبرنامج التدريبى قيد البحث

ومن خلال مناقشه النتائج السابقه يتضح تأثير البرنامج التدريبى فى المتغيرات المهاريه على نتائج القياس البعدى حيث ظهر ان هناك فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية قيد البحث وان هذه الفروق ترجع الى التأثير الايجابى للبرنامج التدريبى لتدريبات المنافسه قيد البحث ،والتي حددها الباحث نتائجها تعبيرانعكاس لتطبيق تدريبات المنافسه التى خضع لها عينه البحث من خلا البرنامج التدريبى قيد البحث

وان هذه النتائج تتفق مع المراجع العلميه التى اكدت على اهميه تدريبات المنافسه وتأثيرها على المستوى المهارى الحركى مثل لوف ويل Lofe wells - (٢٠١٤) والسيد عبد المقصود (٢٠٠٤) وجولت Golt (٢٠١٠) فى ان الاعداد المهارى يجب ان يؤدى بواسطه تمارين ذات متطلبات متشابهه للمباراه وذلك لاستخدام المهارات الحركيه المكتسبه بصوره سليمه وفعاله تحت ظروف المنافسه مع زياده شده المجهود المبذول ،وهذا يتفق مع كلا من ايدى كوين (٢٠١٠) روجاس وكوبر (٢٠١٢) واحمد سلامه صابر (٢٠٠٤)

وبذلك يتحقق صحه الفرض الثانى : " توجد فروق ذات دلالة احصائيه بين القياسين القبلى والبعدى لعينه البحث فى المتغيرات المهاريه لصالح القياس البعدى "

يتضح من جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى مجموعه البحث التجريبية فى متغير الصلابه النفسيه ووجود فروق ذات دلالة احصائيه حيث كانت قيمه اختبار ت الجدوليه (١٠,٧٢٩) اقل من كانت قيمه اختبار ت المحسوبه والذى انحصر ما بين (٣,٢٨) كاصغر قيمه فى اختبار الثقة بالنفس ،(٧,١٠) كأكبر قيمه فى اختبارتحكم الانتباه وذلك عند مستوى معنويه ٠,٠٥ بالاضافه الى نسب التحسن المئويه ،وقد انحصرت ما بين (٣٢,٠٧%) كاصغر قيمه فى اختبارالطاقه السلبيه ،(٤١,٢٦%) كأكبر قيمه فى اختبار تحكم التصور البصرى على وكان ترتيب الاهميه النسبيه للصلابه النفسيه كالتالى (تحكم الاتجاه - الطاقه الايجابيه - الطاقه السلبيه- الثقة بالنفس -تحكم الانتباه - تحكم التصور البصرى)، وبذلك يتضح مدى التحسن الذى طرا على الصلابه النفسيه كنتيجه للبرنامج التدريبى قيد البحث

كما يتضح من نتائج جدول(١٦) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية فى محددات الصلابه النفسيه ومجموع المقياس الكلى فى اتجاه القياس البعدى ،ويرى الباحث ان هذه الفروق ترجع الى تأثير البرنامج التدريبى باستخدام التدريبات

المنافسة والتي ساعدت على تحسن في محددات الصلابه النفسيه اللازمه للاداء المهارى ،ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه كلا من ماجده اسماعيل وجيهان فؤاد (٢٠٠٩) وهبه عبد العزيز (٢٠١٣م) وهولى Howly (٢٠١٣م) و سليب ميك Sleep mike (٢٠١٢) ان برامج التدريب المقنن تعمل على تحسن محددات الصلابه النفسيه وبالتالي رفع مستوى الاداء المهارى وبذلك يتحقق صحه الفرض الثالث: **توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينه البحث فى الصلابه النفسيه لصالح القياس البعدى**

ولذلك يجب اهتمام المدربين دائما الاهتمام بالمهارات الهجوميه وتدريبها فى صوره تدريبات المنافسه ،وبذلك يتضح ارتباط تدريبات المنافسه بالجانب المهارى والمستوى الحركى الجانب والنفسى فى مختلف الانشطه الرياضيه ،حيث ان الفرد الرياضى الذى لديه مستوى عالى يمكنه تحقيق مستوى متطور من الاداء المهارى ،حيث ان تدريبات المنافسه ترتبط مباشره بالاداء المهارى للاعب كما انها تؤثر فيه وتتأثر به ،وان تدريبات المنافسه تعد واحده من اهم العوامل اللازمه للارتقاء بمستوى الاداء الفنى للاعبين ،حيث تتبثق من التحليل النوعى للنشاط الرياضى التخصصى ،وان توافر مستوى جيد من المهارات الهجوميه لدى اللاعب يؤدى الى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب تدريبات المنافسه وهذا ما ظهر من خلال النتائج ومناقشتها من تحسين نتائج عينه البحث

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

- ١- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات المنافسه ادى الى تحسن بعض القدرات البدنيه بنسبه تراوحت ما بين (١٦,٠٦%) (٣٦,١٦%)
- ٢- اعلى معدلات التحسن فى القدرات البدنيه كان القدره على التوجيه المكانى حيث بلغت نسبته ٧٢,٢٤ % و اقل معدلات التحسن فى الرشاقه قد بلغت ١٦,٠٦ %
- ٣- اعلى معدلات التحسن فى المهارات الهجوميه قيد البحث كانت فى مهاره التصويب على السله من خط الرميح الحره حيث بلغت نسبته ٥٢,٦٠ % و اقل معدلات التحسن وهى تصويب سلمى من المحاوره بطول الملعب ٢١%
- ٤- معدلات التحسن فى المهارات الهجوميه كانت اكبر من معدلات التحسن فى القدرات البدنيه قيد البحث
- ٥- التأثير الايجابى لتدريب المنافسات على تحسين محددات الصلابه النفسيه لدى عينه البحث
- ٦- توجد علاقه ارتباطيه ايجابيه بين القدرات البدنيه ومحددات الصلابه النفسيه ومستوى الاداء المهارى

التوصيات :

- ١- الاسترشاد بالاسس العلميه لبناء البرنامج فى تصميم برنامج تدريبيه مشابهه للاداءات البدنيه والمهارية فى المراحل السنيه المختلفه.
- ٢- الاهتمام بوضع البرامج التدريبيه بتدريبات المنافسه فى المراحل السنيه المختلفه.

- ٣- استخدام البرنامج التدريبي لاسلوب المنافسه عند تنفيذ برامج التدريب للناشئين .
- ٤- الاهتمام بالالعاب الصغيره والمباريات المصغره لوضع اللاعبين فى مواقف تشبه المباريات الرسمية
- ٥- اقامة عمل ورش عمل بالتعاون مع اساتذة كليات التربية الرياضية لوضع خطط لتطوير وتنمية الصفات البدنيه والمهاريه لناشئى كره السلة .
- ٦- ضروره تطبيق برامج التدريب المخططه على اسس علميه سليمة لمختلف لمراحل السنيه لناشئىء كره السلة.
- ٧- التاكيد على أهميه التدريبات التنافسيه عند التدريب على انواع المهارات الهجوميه المختلفه فى كره السلة والخاصه بكل مرحله .
- ٨- الاهتمام ببرامج التدريب النفسى لتحسين القدرات البدنيه ومحددات الصلابه النفسيه عند الرياضيين من خلال الاستعانة باخصائيين نفسيين بالفرق والمنتخبات الرياضيه .
- ٩- اجراء دراسات مرتبطه بالتدريبات التنافسيه فى المهارات الدفاعيه فى كره السلة .

المراجع العربيه :

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح :فسيولوجيا اللياقه البدنيه ،دار الفكر العربى ، القايره ،٢٠١٥م
- ٢- ابراهيم عبد العزيز ابراهيم :فاعليه التدريب المركب فى تطوير بعض المتغيرات البدنيه والفسيولوجيه الخاصه ومستوى الانجاز الرقمى لعدائى المسافات القصير ،رساله ماجستير غير منشور ،كلية التربيه الرياضيه بنين بالزقازيق ،٢٠٠٩م
- ٣- احمد امين فوزى ،محمد عبد العزيز سلامه :كره السله للناشئين ،الفنيه للطباعه والنشر ،ط٣ ،الاسكندريه ،٢٠٠٨م
- ٤- احمد امين فوزى ،الفت هلال :علم النفس الرياضى مبادئه وتطبيقاته ،الفنيه للطباعه والنشر ،٢٠٠٧م
- ٥- احمد سلامه صابر :تأثير تمرينات المنافسه على دقه التصويب للناشئىء كره السله تحت ١٤ سنه ،بحث منشور المجله العلميه لعلوم التربيه الرياضيه بكلية التربيه الرياضيه ،جامعه طنطا ،٢٠٠٤م
- ٦- احمد كامل حسين :كيف تصبح لاعب سله ،دار عالم المعرفه ،القايره ،٢٠٠٩م
- ٧- اسامه كامل راتب ،ابراهيم عبد ربه خليفه :النمو والدافعيه فى توجيه النشاط الحركى المدرسى والانشطه الرياضيه المدرسيه ،دار الفكر العربى ،٢٠١٢م
- ٨- اسامه كامل راتب : تدريب المهارات النفسيه وتطبيقاتها فى المجال الرياضى ،دار الفكر العربى ،القايره ،٢٠١٣م
- ٩- السيد عبد المقصود :نظريات التدريب الرياضى ،الجوانب الاساسيه للعملية التدريبيه ،مكتبه الحساء ،القايره ،٢٠١١م
- ١٠- ايمن عبده محمد محمد :تأثير برنامج تعليمى باستخدام تمرينات المنافسه على مستوى الاداء المهارى فى الكره الطائر ،بحث منشور ،مجله علوم الرياضيه بكلية التربيه

- الرياضيه ،جامعه النيا ،٢٠٠٨م
- ١١- ايهاب صلاح مصطفى :تأثير تمرينات المنافسه على بعض الجوانب الخططيه للناشئين في كره القدم ،رساله ماجستير غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه ،جامعه قناه السويس ٢٠١٥م
- ١٢- بدير السيد بدير السيد :تأثير التدريب بأسلوب المنافسه على مستوى الاداء البدنى والفنى لناشى كره القدم ،رساله ماجستير غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه ،جامعه المنصوره ٢٠٠٦م
- ١٣- رائد حلمى طولان :تأثير تمرينات المنافسه باستخدام الانتقال على مستوى الاداء المهارى وبعض عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبى كره القدم تحت ١٨سنه ،بحث منشور ،مجله نظريات وتطبيقات ،كلية البدنيه الرياضيه للبنين ،جامعه الاسكندريه ،العدد ٤٥ ٢٠٠٢م
- ١٤- سمر مصطفى حسين احمد :تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسه على مستوى الاداء فى رياضه المبارزه ،رساله ماجستير منشوره كلية التربيه الرياضيه ،جامعه حلوان ٢٠٠٣م
- ١٥- عادل عبد البصير :التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ،مطبعه المكتبه المتحده بورسعيد ،٢٠٠٧م
- ١٦- عماد الدين عباس ابو زيد :التخطيط والاسس العلميه لبناء واعداد الفريق فى الالعاب الجماعيه (نظريات - تطبيقات) ط٢ ،منشاه المعارف ، الاسكندريه ،٢٠١٥م
- ١٧- ماجده محمد اسماعيل وجيهان محمد فؤاد :تأثير تدريبات الصلابه العقلية على الاحتياجات النفسيه الاساسيه ومستوى الاداء للاعبات الكره الطائره ،المؤتمر العلمى القومى لبلغاريا ،٢٠٠٩م
- ١٨- محمد العربى شمعون :التدريب العقلى فى المجال الرياضى ،ط٣، دار الفكر العربى ،القاهره ،٢٠١٤م
- ١٩- محمد العربى شمعون وماجده محمد اسماعيل :اللاعب والتدريب العقلى ،مركز الكتاب للنشر ،القاهره ،٢٠١١م
- ٢٠- محمد حسن علاوى :علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار المعارف ،القاهره ،٢٠٠٩م
- ٢١- محمد حسن علاوى :ومحمد نصر الدين رضوان :اختبارات الاداء الحركى ،دار الفكر العربى ،القاهره ،٢٠١٢م
- ٢٢- محمد عبد الموجود السيد :فاعليه التدريب بحمل المنافسه خلال مرحله التعويض الزائد على معدل لاكتات الدم وبعض القدرات البدنيه الخاصه بمسابقى عدو المسافات القصيره ،رساله دكتوراه غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه ،بنين جامعه الزقازيق ،٢٠٠٧م
- ٢٣- مرفت محمد رشاد :تأثير تدريبات الهيبوكسيك على التحمل بمهارات رياضه المبارزه والكفاءه التنفسيه وعلاقتها بالصلابه الذهنيه ،مجله بحوث التربيه الشامله ،كلية التربيه الرياضيه للبنات ،جامعه الزقازيق ،المجلد الثانى ،يناير ٢٠١١م

٢٤- هبة عبد العزيز عبد العزيز: تأثير تدريبات الهاتنا يوجا على الصلابه النفسيه ومستوى الاداء فى التمرينات الايقاعيه ،رساله ماجستير غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه للبنات ،جامعه الزقازيق ،٢٠١٣م.

٢٥- وائل عصام الدين عباس الدياسطى : تأثير التدريب التنافسى خلال فترة الاعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبى كرة السلة ٢٠٠١م.، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

ثانيا :المراجع الاجنبية :

- 25- CLOUGH ,P,J,Earle,K,sewell ,D,:Mental toughness the concept its measurement INI cocker ill ED ,solution in sport psychology (PP-32-43) LONDON ,the Meson Pubishing (2010)
- 26-EdekKwen :the effects shooting on matches soccer ofbasket ball,Indiana University ,2010
- 27-Gould ,D,Dieffenbock,K,&Moffett,A:Psychological characteristic and their development in Olympic champions Journal of applied sport psychology ,2011
- 28-Howly ,E.T,Franks:Health fitness in structures ,third Edition human kinetics ,2013
- 29- Jolly Ray :Mental toughness ,level III,Hockey coaching course kamatake stata Hockey association,and Bangalore ,2015
- 30- Loehr,J,:Leader ship full engagement for success in S.M.Murphy ED ,the sport psyching and book (PP.155-170) Champaign Human kinetics ,2014
- 31- Sleep mike :the Effects of complex training and detraining programmed ON selected strength and power variables in early pubertal boys ,of,J,sport ,SCI,Sep ,2012
- 32- Stephen ,A,Black ,M.E,D :Cross training for fitness and total Body workout .WWW.ftnessmemegemet com,2009
- 33-Rojas Fji ,copero m :Kinematic adjust tments in basket balljump shoot againstan opponent evgonmicsuniversity joen (10)2012
- 34-Lofe wells C.A :De scribe coping withacute strest describe coping with acute stressing basket ball university of wollongony Australia 2014
- 35- Tanaka ,H,:Effect of cross training of training feeds vo2 May between cycling running and swimming sport me ,2015