

تأثير برنامج تدريبي لتحسين فعالية الأداءات المهارية للتصويب لناشئ كرة السلة تحت ١٧ سنة بدولة الكويت

فاطمة نبيل سلطان احمد

رسالة دكتوراة وزارة
التربية والتعليم - الكويت

مقدمة ومشكلة الدراسة:-

تطورت لعبة كرة السلة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة مما أدى ذلك إلى تغيير طابع اللعب وتعدد اساليبها، ونتيجة لهذا التطور أخذت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للارتقاء بمستوى فرقهم نحو أفضل المستويات معتمدين بذلك على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ومنها الأهتمام بتحليل مباريات المستويات العليل للتعرف على الثروات المهارية وخطط وطرق لعب فرق المستويات العليا للاسترشاد بها في تخطيط برامج التدريب.

يشير اشلي فيلبس ، بامبلا كولين Pamela Kulinna & Ashley Phelps

(٢٠١٥) إلى أن نتيجة المباراة في كرة السلة تتحدد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة الفريق المنافس، وكل المهارات التي تؤدي قبل التصويب ما هي لإعمليات إعداد للتصويب، وتعتبر سهولة ومرونة الحركة من أهم الأسس التي تساعد على صحة الأداء. (١٧٢:)

كما يوضح نيومان دي وهونكي إي Neumann, D., & Hohnke, E (٢٠١٨)

أن التخطيط الجيد لبرامج واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق متطلبات الاداء البدني والمهاري، وتخطيط برامج التدريب في ضوء نتائج الاختبارات البدنية والمهارة والرجوع لمستحدثات ومستجدات تطورات الاداءات المهارية، يساعد المدربين على تطوير برامج التدريب، لذا يجب على المدربين الإطلاع والبحث على مستحدثات الأداء الخاصة بصورة مستمرة لتطوير أداء لاعبيهم. (١١: ٢٩٧)

ويضيف كليمنتي ، ف. Clemente, F (٢٠١٦) أن تطوير لعبة كرة السلة يعتمد

أساساً على فعالية الاهتمام بالإعداد المهاري للاعبين وإتقان اللاعب للأداءات المهارية في مختلف الظروف، لتحسين القدرة على ربط المهارات بعضها ببعض، والتي تستخدم كثيراً ولكن باختلاف اسلوب تنفيذها لتكون أكثر تأثير فالمواقف المختلفة من اللعب تتطلب الاستخدام الأقصى للقدرات

الفردية والتحديد الدقيق للمواقف الخطئية من خلال فعالية الأداء المهارة لتنفيذها. (٧: ٥١)
فيما يبرز بات هيد وديبي **Pat Heat& Debby** (٢٠٠٠) أن تطوير مستوى الاداء المهاري
يساعد على تنفيذ طرق اللعب المختلفة. (١٠: ٢٧)

ويوضح محمد سمير سعد الدين (٢٠١١) أن كرة السلة الحديثة تتميز انها تعتمد بشكل
كبير على اللاعبين طوال القامة اسفل السلة لما لهم من دور فعال في نتائج الفريق، فالفرق التي
تمتلك لاعبين طوال القامة نوى مهارات متنوعة في التصويب أسفل السلة لهم التفوق وحسم
المباريات. (٣: ٣٤)

ويضيف آرون تي وآخرون **AaronT.etal** (٢٠١٩) أن التدريبات المهارة للتصويب
تلعب دوراً حاسماً في نجاح إنهاء الهجوم، حيث أن الدخول للسلة المنافسة يحتاج لإملاك اللاعبين
لمجموعة من الاداءات المهارة التي تكنهم من اختراق دفاعات المنافس، لذا فإن الفريق الذي
يمتلك لاعبيه للأداءات المهارة للتصويب يمكنهم اختراق دفاعات المنافس بسهولة. (٦: ٢)
من خلال متابعة الباحثة دورى الناشئين تحت ١٧ سنة بدولة الكويت وجدت أن هناك
ضعف في مستوى الأداءات المهارة للتصويب وافتقار اللاعبين إلى تنوع الأداءات المهارة
المستخدمة في اختراق سلة المنافس، كذلك انخفاض درجة فعالية الانهاء على السلة ، الأمر الذي
قد يرجع لضعف مستوى الاداءات المهارة للتصويب للاعبين الناشئين بدولة الكويت، هذا ما دعا
الباحثة لتناول تلك المشكلة بالبحث والدراسة.

هدف الدراسة:-

التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتحسين فعالية الأداءات المهارة للتصويب لناشئ كرة السلة
تحت ١٧ سنة بدولة الكويت وذلك من خلال تحقيق الواجبات التالية:-

(١) وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأداءات المهارة للتصويب لناشئ كرة السلة تحت
١٧ سنة.

(٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين مستوى اداء وفعالية الأداءات المهارة
للتصويب لناشئ كرة السلة تحت ١٧ سنة.

فروض الدراسة:-

(١) توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى أداء الأداءات المهارة للتصويب بين القياس القبلي
– البعدي ولصالح القياس البعدي.

(٢) توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى فعالية الأداءات المهارة للتصويب بين القياس

القبلي – البعدي ولصالح القياس البعدي.

الكلمات الدالة:-

الأداءات المهارية للتصويب:- "تعريف إجرائي"

هي كل التحركات الهادفة التي تؤدي لاختراق دفاعات المنافس للوصول للسلة سواء كانت هذه الأداءات بالكره أو بدونها وهي اداءات فردية ومركبة.

الدراسات المرجعية للدراسة:-

دراسة نيومان دي وهونكي إي Neumann, D., & Hohnke, E (٢٠١٨) (١١)

وتهدف إلي دراسة أثر التدريب بنفس ظروف المنافسات على تحسين مستوى الرمية الحرة للاعبين النخبة في كرة السلة، وتم استخدام المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية والضابطة على عينة بلغت (٣٠) لاعب كرة سلة مستوى الدرجة الأولى، وتوصلت النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الرمية الحرة مما يوضح مدى فعالية التدريبات في نفس ظروف المنافسة على تحسين مستوى الحرة.

دراسة عبدالله محمد علي (٢٠١٨) (١) وتهدف إلي وضع إستراتيجية تعليمية - تدريبية

لتطوير الثروات المهارية لأنواع التصويب الخاص للاعبين الارتكاز الناشئين لكرة السلة، باستخدام المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الارتكاز والبلغ عددهم (١٠) وكانت من اهم النتائج البرنامج التعليمي التدريبي - المقترح له تأثير إيجابي على تحسين الثروات المهارية لأنواع التصويب الخاص للاعبين الارتكاز الناشئين في كرة السلة بدولة الكويت.

إجراءات الدراسة:-

منهج الدراسة:-

استخدام المنهج التجريبي بنظام القياس القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية واحدة في تنفيذ الدراسة الأساسية لملائمتها لطبيعة الدراسة.

مجالات الدراسة:-

المجال المكاني:-

تم تطبيق الإختبارات القبلية والبعدي والتجربة الأساسية "البرنامج التدريبي" للدراسة داخل نادي اليرموك الرياضي.

المجال الزمني:-

تم تنفيذ الدراسة في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٧/٦م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/١٠/٣م، وشملت هذه الفترة الدراسة الاستطلاعية والقياسات القبلية وتطبيق البرنامج، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة (١٠) اسابيع، في كل أسبوع (٣) وحدات تدريبية مقسمة أيام (الأحد – الثلاثاء – الخميس) من كل أسبوع.

المجال البشري:-

ناشئ كرة السلة تحت (١٧) سنة بنادي اليرموك الرياضي، والمسجلين بالاتحاد الكويت لكرة السلة موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م

عينة الدراسة:-

عينة الدراسة الإستطلاعية:-

تم اختيار (٢) مباراة من موسم ٢٠١٨/٢٠١٩م لإجراء الصدق والثبات والموضوعية لاستمارة تحليل المباريات.

عينة الدراسة الأساسية:- "التجريبية"

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة تحت ١٧ سنة بنادي اليرموك والبالغ عددهم (١٥) لاعب كرة سلة.

شروط اختيار العينة:-

- أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي.
- أن يكون عمر اللاعب تحت ١٧ سنة وقت إجراء القياسات البعدية للتجربة الأساسية.
- أن يكون مسجل بالاتحاد الكويتي لكرة السلة موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م.
- أن يخضع للكشف الطبي للتأكد من خلوه من الأمراض التي قد تؤثر على نتائج قياس متغيرات الدراسة.

جدول (١)

التوصيف الاحصائي لعينة الدراسة في القياسات الأساسية

$$n = 15$$

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات الأساسية
٠,٦٥٤	٥,٣١٥	١٦,١٨٧	سنة	السن
٠,٩٠١	٦,٤٣٧	٧٤,٦٥٧	كجم	الوزن
١,٠٠٥	٧,٥٤٦	١٨٠,٤٩٣	سم	الطول
٠,٢٦٨	١,٠٩٥	٤,٣١٤	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة الدراسة تتراوح ما بين (٠,٢٦٨ - ٠,٩٠٥) وهي تقترب من الصفر وتنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة الدراسة ووقوعها في المنحني الاعتدالي للقياسات.

متغيرات الدراسة:- مرفق (٢)

تم تحديد متغيرات الدراسة وفقاً للقراءات النظرية والدراسات المرجعية أرقام مراجع (١)، (٢)، (٤)، (٩) وكانت (٣٤) متغير للأداءات المهارية للتصويب مرفق (١) منها (٢٥) أداء في مواجهة اللاعب للسلة، وعدد (٩) أداءات في مواجهة اللاعب للسلة بالظهر.

جدول (٢)

يوضح درجات الفعالية لنهاية الهجوم لأداءات المهارية للتصويب

الترتيب	فعالية نهاية الهجمة	درجة الفعالية
١	تصويب ناجح وخطا على المدافع يستوجب رمية حرة اضافية.	٥
٢	تصويب ناجح.	٤
٣	تصويب فاشل وخطا على المدافع يستوجب رميتين حرتين.	٣
٤	تصويب فاشل وخطا على المدافع يستوجب رمية جانبية.	٢
٥	تصويب فاشل	١

الدراسة الإستطلاعية:-

هدف الدراسة:-

التحقق من الصدق والثبات والموضوعية لاستمارة تحليل الأداءات المهارية للتصويب المستخدمة في الدراسة.

عينة الدراسة:-

تم إستطلاع رأى الخبراء في مجال تدريب كرة السلة لتحقق من صدق الاستمارة، وكذلك تم تحليل عدد (٢) مباراة لتحقق من الثبات والموضوعية من الموسم المنتهي ٢٠١٨م/٢٠١٩م، كعينة إستطلاعية، ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

إجراءات الدراسة :-

تم استطلاع رأى الخبراء في مجال تدريب كرة السلة وبلغ عددهم (١٠) خبراء وذلك للتأكد من صدق الاستمارة النهائية، ثم حساب معامل الثبات عن طريق تحليل مباراة (الكويت x الساحل) ثم إعادة تحليل المباراة بعد مرور أسبوع، وتم حساب معامل الموضوعية عن طريقة تحليل مباراة (النصر x كاظمة) من قبل الباحثة واحد المساعدين ومقارنة نتائج التحليل بين الباحثة والمساعد لحساب نتائج فرق التحليل بينهم، وتمت الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٧/٦م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٧/٢٢م.

صدق الاستمارة:-

تم عرض متغيرات الاستمارة على الخبراء الذين وافقوا على ملائمة هذه المتغيرات لملاحظة الأداءات المهارية للتصويب كما هو موضح بجدول رقم (٣)

جدول (٣)

يوضح آراء الخبراء في مكونات استمارة تحليل البيانات

الأهمية النسبية	غير موافق		موافق		مستويات الفعالية	المواقف الدفاعية	
	%	عدد	%	عدد			
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع بالتصويب - التصويب بالقفز	التروات المهارية للتصويب في مواجهة اللاعب للسلة	
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع بالتصويب - المحاورة - التوقف والتصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع بالتصويب - المحاورة - التصويب السلمي		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع بالتصويب - المحاورة - التصويب الخطافي		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع بالتصويب - خطوة كبيرة من تحت يد اللاعب المدافع - تصويب سلمي		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع بالتصويب - المحاورة - التوقف - التصويب الخطافي		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع بالتصويب - المحاورة - الرجوع خطوة للخلف - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع بالتصويب - المحاورة - دوران - التصويب بالقفز.		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع بالمحاورة - خداع امام الجسم - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع بأخذ خطوة للأمام - الجانب - الرجوع والتصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع للجانب - الدوران من الجانب الاخر - محاورة - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع للقطع في جانب المحاورة مع اخذ خطوة متقاطعة في عكس الاتجاه - التصويب من القفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	المحاورة للأمام - ارتكاز خلفي - التصويب من القفز.		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	المحاورة للأمام - خداع بالارتكاز الخلفي - المواجهة - التصويب من القفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	المحاورة للأمام - خداع بالارتكاز الخلفي - المواجهة - التصويب الخطافي		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	المحاورة للأمام - خداع بالارتكاز الخلفي - المواجهة والتصويب السلمي.		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	المحاورة الجانبية - خطوة - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	المحاورة الجانبية - دوران - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	المحاورة الجانبية - دوران خلفي - خداع بالتصويب من أسفل يد المدافع - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	المحاورة الجانبية - خطوة وخداع بالدوران - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	المحاورة الجانبية - الخداع بالتصويب - التصويب من أسفل يد المدافع		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خطوة خلفية - خداع بالتصويب - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خطوة خلفية - خداع جانبي - محاورة - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خطوة خلفية - المحاورة - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	متابعة هجومية - دوران - تصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خطوة السقوط - التصويب بالقفز		مواجهة اللاعب للسلة بالتصويب في التروات المهارية للتصويب في
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خطوة السقوط مع الوثب - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خطوة السقوط مع الوثب - خداع بالتصويب ثم تصويب من أسفل		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خطوة السقوط - المحاورة - دوران - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	دوران - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خطوة خلفية - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خداع بالارتكاز - تصويب من نفس جانب الخداع		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	ارتكاز - المحاورة - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	دوران - خطوة للخلف - التصويب بالقفز		
٪١٠٠	.	.	٪١٠٠	١٠	خطوة السقوط - التصويب بالقفز		

ثبات الاستمارة:-

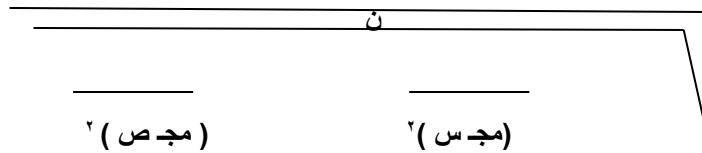
بعد التحقق من صدق الاستمارة تم تحليل مباراة (الكويت x الساحل) باستخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب معامل الثبات بين الملاحظة الأولى وإعادة الملاحظة بعد مرور أسبوع ثم تمت المعالجة الإحصائية لنتائج الملاحظة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين القياسين (٠,٩٩) وهي مؤشر على ثبات الاستمارة.

معامل الثبات =

جدول رقم (٢/٣)

(مجس) x (مجص)

مجس ص -



جدول (٤)

يوضح معامل ثبات استمارة تقييم الأدعاءات المهارية للتصويب

الاداءات	الثروات المهارية	القياس الأول	س٢	القياس الثاني	ص٢	س١	معامل الثبات
الثروات المهارية للتصويب في مواجهة اللاعب للسلطة	خداع بالتصويب - التصويب بالقفز	٨	٦٤	٨	٦٤	٦٤	٠,٩٩
	خداع بالتصويب - المحاورة - التوقف والتصويب بالقفز	٣	٩	٣	٩	٩	
	خداع بالتصويب - المحاورة - التصويب السلمي	٥	٢٥	٥	٢٥	٢٥	
	خداع بالتصويب - المحاورة - التصويب الخطافي	٠	٠	٠	٠	٠	
	خداع بالتصويب - خطوة كبيرة من تحت يد اللاعب المدافع - تصويب سلمي	١	١	١	١	١	
	خداع بالتصويب - المحاورة - التوقف - التصويب الخطافي	٠	٠	٠	٠	٠	
	خداع بالتصويب - المحاورة - الرجوع خطوة للخلف - التصويب بالقفز	٢	٤	٢	٤	٤	
	خداع بالتصويب - المحاورة - دوران - التصويب بالقفز	٣	٩	٣	٩	٩	
	خداع بالمحاورة - خداع أمام الجسم - التصويب بالقفز	٤	١٦	٥	٢٥	٢٥	
	خداع بأخذ خطوة للأمام - الجانب - الرجوع والتصويب بالقفز	٣	٩	٣	٩	٩	
	خداع للجانب - الدوران من الجانب الآخر - محاورة - التصويب بالقفز	١	١	١	١	١	
	خداع للقطع في جانب المحاورة مع أخذ خطوة متقاطعة في عكس الاتجاه - التصويب من القفز	١	١	١	١	١	
	المحاورة للأمام - ارتكاز خلفي - التصويب من القفز	٣	٩	٣	٩	٩	
	المحاورة للأمام - خداع بالارتكاز الخلفي - المواجهة - التصويب من القفز	١	١	١	١	١	
	المحاورة للأمام - خداع بالارتكاز الخلفي - المواجهة - التصويب الخطافي	٠	٠	٠	٠	٠	
	المحاورة للأمام - خداع بالارتكاز الخلفي - المواجهة والتصويب السلمي	١	١	١	١	١	
	المحاورة الجانبية - خطوة - التصويب بالقفز	٢	٤	٢	٤	٤	
	المحاورة الجانبية - دوران - التصويب بالقفز	٦	٣٦	٦	٣٦	٣٦	
	المحاورة الجانبية - دوران خلفي - خداع بالتصويب من أسفل يد المدافع - التصويب بالقفز	١	١	١	١	١	
	المحاورة الجانبية - خطوة وخداع بالدوران - التصويب بالقفز	١	١	١	١	١	
المحاورة الجانبية - الخداع بالتصويب - التصويب من أسفل يد المدافع	٠	٠	٠	٠	٠		
خطوة خلفية - خداع بالتصويب - التصويب بالقفز	٢	٤	٢	٤	٤		
خطوة خلفية - خداع جانبي - محاورة - التصويب بالقفز	٣	٩	٣	٩	٩		
خطوة خلفية - المحاورة - التصويب بالقفز	٢	٤	٢	٤	٤		
متابعة هجومية - دوران - تصويب بالقفز	٣	٩	٣	٩	٩		
خطوة السقوط - التصويب بالقفز	٢	٤	٢	٤	٤		
خطوة السقوط مع الوثب - التصويب بالقفز	٣	٩	٣	٩	٩		
خطوة السقوط مع الوثب - خداع بالتصويب ثم تصويب من أسفل	١	١	١	١	١		
خطوة السقوط - المحاورة - دوران - التصويب بالقفز	٠	٠	٠	٠	٠		
دوران - التصويب بالقفز	٢	٤	٢	٤	٤		
خطوة خلفية - التصويب بالقفز	٠	٠	٠	٠	٠		
خداع بالارتكاز - تصويب من نفس جانب الخداع	١	١	١	١	١		
ارتكاز - المحاورة - التصويب بالقفز	١	١	١	١	١		
دوران - خطوة للخلف - التصويب بالقفز	١	١	١	١	١		
المجموع	٦٧	٢٣٩	٦٨	٢٤٨	٢٤٣		

موضوعية الاستمارة:-

تم ملاحظة مباراة (النصر x كاظمة) وذلك بالاستعانة بمساعد وهو مدرب كرة السلة بنادي اليرموك حيث قام المساعد بملاحظة نفس المباراة، ثم تمت معالجة النتائج إحصائياً حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين القياسين (0,99) مما يدل على موضوعية الاستمارة، وفيما يلي نتائج معامل الموضوعية للاستمارة جدول رقم (٥)

جدول رقم (٥)

يوضح معامل الموضوعية لاستمارة تقييم الأداءات المهارية للتصويب

الاداءات	الثروات المهارية	قياس الباحث	٢س	قياس المساعد	٢ص	س ص	معامل الموضوعية
الثروات المهارية للتصويب في مواجهة اللاعب للسلة	خداع بالتصويب - التصويب بالقفز	١١	١٢١	١٠	١٠٠	١١٠	٠,٩٩
	خداع بالتصويب - المحاورة - التوقف والتصويب بالقفز	٣	٩	٣	٩	٩	
	خداع بالتصويب - المحاورة - التصويب السلمي	٤	١٦	٤	١٦	١٦	
	خداع بالتصويب - المحاورة - التصويب الخطافي	٠	٠	٠	٠	٠	
	خداع بالتصويب - خطوة كبيرة من تحت يد اللاعب المدافع - تصويب سلمي	١	١	١	١	١	
	خداع بالتصويب - المحاورة - التوقف - التصويب الخطافي	٠	٠	٠	٠	٠	
	خداع بالتصويب - المحاورة - الرجوع خطوة للخلف - التصويب بالقفز	٣	٩	٣	٩	٩	
	خداع بالتصويب - المحاورة - دوران - التصويب بالقفز.	١	١	١	١	١	
	خداع بالمحاورة - خداع امام الجسم - التصويب بالقفز	٠	٠	٠	٠	٠	
	خداع بأخذ خطوة للأمام - الجانب - الرجوع والتصويب بالقفز	٠	٠	٠	٠	٠	
	خداع للجانب - الدوران من الجانب الاخر - محاورة - التصويب بالقفز	١	١	١	١	١	
	خداع للقطع في جانب المحاورة مع اخذ خطوة متقاطعة في عكس الاتجاه - التصويب من القفز	٠	٠	٠	٠	٠	
	المحاورة للأمام - ارتكاز خلفي - التصويب من القفز.	١	١	١	١	١	
	المحاورة للأمام - خداع بالارتكاز الخلفي - المواجهة - التصويب من القفز	٢	٤	٢	٤	٤	
	المحاورة للأمام - خداع بالارتكاز الخلفي - المواجهة - التصويب الخطافي	٠	٠	٠	٠	٠	
	المحاورة للأمام - خداع بالارتكاز الخلفي - المواجهة والتصويب السلمي.	١	١	١	١	١	
	المحاورة الجانبية - خطوة - التصويب بالقفز	٣	٩	٣	٩	٩	
	المحاورة الجانبية - دوران - التصويب بالقفز	٣	٩	٣	٩	٩	
	المحاورة الجانبية - دوران خلفي - خداع بالتصويب من أسفل يد المدافع - التصويب بالقفز	١	١	١	١	١	
	المحاورة الجانبية - خطوة وخداع بالدوران - التصويب بالقفز	٠	٠	٠	٠	٠	
	المحاورة الجانبية - الخداع بالتصويب - التصويب من أسفل يد المدافع	٠	٠	٠	٠	٠	
	خطوة خلفية - خداع بالتصويب - التصويب بالقفز	٤	١٦	٤	١٦	١٦	
	خطوة خلفية - خداع جانبي - محاورة - التصويب بالقفز	٠	٠	٠	٠	٠	
	خطوة خلفية - المحاورة - التصويب بالقفز	٥	٢٥	٥	٢٥	٢٥	
	متابعة هجومية - دوران - تصويب بالقفز	٤	١٦	٤	١٦	١٦	
الثروات المهارية للتصويب في مواجهة اللاعب بالسلة بالظهر	خطوة السقوط - التصويب بالقفز	٢	٤	٢	٤	٤	
	خطوة السقوط مع الوثب - التصويب بالقفز	٠	٠	٠	٠	٠	
	خطوة السقوط مع الوثب - خداع بالتصويب ثم تصويب من أسفل	٠	٠	٠	٠	٠	
	خطوة السقوط - المحاورة - دوران - التصويب بالقفز	٠	٠	٠	٠	٠	
	دوران - التصويب بالقفز	٤	١٦	٤	١٦	١٦	
	خطوة خلفية - التصويب بالقفز	٣	٩	٣	٩	٩	
	خداع بالارتكاز - تصويب من نفس جانب الخداع	٢	٤	٢	٤	٤	
ارتكاز - المحاورة - التصويب بالقفز	٢	٤	٢	٤	٤		
دوران- خطوة للخلف - التصويب بالقفز	٠	٠	٠	٠	٠		
المجموع	٦١	٢٧٧	٦٠	٢٥٦	٢٦٦		

البرنامج التدريبي:-

يهدف البرنامج التدريبي إلى:-

- (١) تحسين مستوى الاداءات المهارية للتصويب للاعبى كرة السلة تحت ١٧ سنة بدولة الكويت.
- (٢) تحسين انواع التصويب لناشئى كرة السلة تحت ١٧ سنة بدولة الكويت.

أسس وضع البرنامج التدريبي:-

- (١) تحديد الهدف العام من البرنامج التدريب " تحسين الأداءات المهارية للتصويب".
- (٢) فحص الدراسات والمراجع العربية والاجنبية التى تناولت الاداءات المهارية للتصويب، وكذلك حصر التدريبات حيث تم اعداد (٣٤) تدريب للتدريبات المهارية للتصويب. مرفق (٣)
- (٣) مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين خلال تطبيق البرنامج التدريبي.
- (٤) التنوع فى استخدام التدريبات الخاصة بالأداءات المهارية للتصويب من السهل للصعب ومن مناطق الاختراق للسلة المتنوعة.
- (٥) تم تحديد مدة البرنامج التدريبي خلال (١٠) أسابيع تدريبية.
- (٦) تحديد الجرعات التدريبية خلال الأسبوع التدريبي (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً.
- (٧) تحديد زمن الوحدة التدريبية بـ (٤٥، ٤٨ ق - ٣٠، ٩٢ ق) للجزء التطبيقي للبرنامج، مضاف إليها (١٥ ق) للاحماء، و(٥ ق) للجزء الختامي.
- (٨) تحديد درجات توزيع الحمل التدريبي خلال الاسابيع التدريبية وفق لطرق التدريب المستخدمة فى التدريب من حيث التدرج فى رفع شدة الحمل والثبات والنزول بالحمل ثم اعادة رفع درجة الحمل مرة اخرى وقد تم تحديد بداية حمل التدريب بـ ٦٠٪ المتوسطة ثم التدرج حتى ٩٥٪ خلال الحمل العالى وقد مر التدريب خلال هذه المستويات بالمراحل "الرفع - الثبات - النزول - الصعود".
- (٩) التدرج فى التدريبات من البسيط إلى المركب فى التوزيع داخل التدريبات خلال مراحل البرنامج التدريبي، كما تم مراعاة أن يكون مستوى الحمل متوسط خلال التدريبات الصعبة والتي تحتاج إلى مستوى عالى من التركيز.
- (١٠) تم التنوع خلال تطبيق البرنامج التدريبي فى تطبيق التدريبات فى شكل منفرد ومندمج لتحقيق متطلبات المباراة، وتم وضع التدريبات فى مواقف مشابهة لظروف المباريات.
- (١١) تم حساب فترات الراحة البيئية عن طريق معدلات النبض بعودة النبض إلى ١٢٠ ن/ق خلال التدريبات التى تستهدف حمل متوسط، ٤٠ ن/ق فى الوحدات التى تستهدف أعلى من المتوسط..

طريقة تصميم البرنامج التدريبي:-

- (١) حصر التدريبات الخاصة بالاداءات المهارية للتصويب من المراجع المتخصصة فى تدريب كرة السلة ومواقع الانترنت.
- (٢) تم تصميم التدريبات المقترحة بما يتناسى مع متطلبات المرحلة السنوية وكذلك تم تصميم تدريباتا مشابهة للأداءات المهارية للتصويب المستخدمة فى المباريات.
- (٣) تم توزيع التدريبات على الوحدات التدريبية فى صورة متدرجة ومن مناطق التصويب المختلفة حول السلة.
- (٤) بعد الانتهاء من الاسبوع السابع وبعد تناول التدريبات بصورة متساوية فى البرنامج التدريبي تم التركيز على الاداءات المهارية للتصويب التى يجد اللاعبون عينة الدراسة صعوبة فى تنفيذها بدرجة اتقان عالية من الاسبوع الثامن.

القياسات القبلية:-

تم الحصول على مباريات موسم ٢٠١٨/٢٠١٩م لمباريات دورى كرة السلة الكويتى تحت ١٧ سنة لتحليل مستوى الأداءات المهارية للتصويب عينة الدراسة وبلغت (٨) مباريات، وذلك بهدف تحليل متغيرات الأداءات المهارية للتصويب المستخدمة من اللاعبين خلال المباريات ومقارنتها مع القياس البعدي بعد انتهاء البرنامج التدريبي، وتم تطبيق القياسات الأساسية (الوزن - الطول)، على عينة الدراسة يوم الخميس الموافق ٢٥/٧/٢٠١٩م.

تطبيق البرنامج التدريبي:- مرفق (٤)

تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٨/٧/٢٠١٩م إلي يوم الخميس الموافق ٣/١٠/٢٠١٩م، وذلك أيام "الاحد - الثلاثاء - الخميس" من كل أسبوع وخلال (١٠) أسابيع بواقع (٣٠) وحده تدريبيه.

القياسات البعديّة:-

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي تم تسجيل المباريات الخاصة بنادي اليرموك عينة الدراسة لموسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م لعدد (٨) مباريات لتحليل متغيرات الأداءات المهارية للتصويب لعينة الدراسة، وبعد الانتهاء تحليل المباريات تم إجراء المعالجات الاحصائية بين القياسات القبلية - البعديّة للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على الاداءات المهارية للتصويب المستخدمة فى المباريات عينة الدراسة وذلك خلال مباريات الدورى الكويتى لكرة السلة تحت ١٧ سنة.

المعالجات الإحصائية:-

تم إجراء المعاملات الاحصائية التى تناسب الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائى SPSS لاستخراج المعالجات التالية (المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - معامل الإلتواء - معامل الارتباط "ر" لبيرسون - قيمة (ت) الفروق - درجة الفعالية).

عرض النتائج ومناقشة:-

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى أداء الأداءات المهارية للتصويب بين القياس القبلي - البعدي ولصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة في مستوى الأداءات المهارية للتصويب لعينة الدراسة في القياس القبلي - البعدي

اختبار (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي ن=٨		القياس القبلي ن=٨		الأداءات المهارية للتصويب
			٢٤ ±	٢س	١٤ ±	١س	
*٣,٧٠٥	٢١,٩٥١	١١,٢٥٠	٥,٥٥١	٦٢,٥٠٠	٦,٣٢٦	٥١,٢٥٠	الثروات المهارية للتصويب في مواجهة اللاعب للسلة
*٢,٧٩٠	٢٦,٠٨٦	٣,٠٠٠	٢,٠٨١	١٤,٥٠٠	٢,٢١٧	١١,٥٠٠	الثروات المهارية للتصويب في مواجهة اللاعب للسلة بالظهر

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠,٠٥ =

يتضح من الجدول (٦) والخاص بمستوى الأداءات المهارية للتصويب لعينة الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي وجود فروق معنوية عند مستوى (٠,٠٥) حيث كانت قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية في جميع متغيرات الأداءات المهارية للتصويب سواء كان مواجهة اللاعب للسلة أو مواجهة اللاعب للسلة بالظهر وذلك بعد استبعاد التصويبات الفاشلة من النتائج، وبلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢,٧٩٠ - ٣,٧٠٥) كما بلغت نسبة التحسن ما بين (٢١,٩٥١ % - ٢٦,٠٨٦ %) مما يبين تأثير البرنامج الفعال في تطوير متغيرات الأداءات المهارية للتصويب.

ثانياً:- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى فعالية الأداءات المهارية للتصويب بين القياس القبلي – البعدي ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية لفعالية متغيرات الأداءات المهارية للتصويب لعينة الدراسة في القياس القبلي – البعدي

النسبة المئوية لنجاح المتغير	درجة الفاعلية للمتغير	النسبة المئوية لتكرار المتغير	المجموع الكلي للمتغير	تصويب فاشل		تصويب فاشل وخطا على المدافع يستوجب رمية جانبية		تصويب فاشل وخطا على المدافع يستوجب رميتين حرتين		تصويب ناجح		تصويب ناجح وخطا على المدافع يستوجب رمية حرة إضافية		درجة الفعالية	
				%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
٤٧,٨٠٠	٢,٣٩٠	%٤٠,٦٧٠	٦٩١	٤٠,٦٦	٢٨١	١٥,٩١	١١٠	١٧,٢٢	١١٩	١٦,٠٦	١١١	١٠,١٣	٧٠	القياس القبلي	الثروات المهارية للتصويب في مواجهة اللاعب للسلة
٥٥,٢٦٠	٢,٧٦٣	%٤١,٢٥٩	٧٠١	٢٨,٦٧	٢٠١	١٦,٩٧	١١٩	١٧,٨٣	١٢٥	٢٢,٣٩	١٥٧	١٤,١٢	٩٩	القياس البعدي	الثروات المهارية للتصويب في مواجهة اللاعب للسلة بالظهر
٤٥,٤٤٠	٢,٢٧٢	%٨,٤١٦	١٤٣	٣٥,٦٦	٥١	٢٥,١٧	٣٦	٢١,٦٧	٣١	١١,١٨	١٦	٦,٢٩	٩	القياس القبلي	المجموع
٥٠,٧٢٠	٢,٥٣٦	%٩,٦٥٢	١٦٤	٢٩,٢٦	٤٨	٢١,٩٥	٣٦	٢٥,٠٠	٤١	١٣,٤١	٢٢	١٠,٣٦	١٧	القياس البعدي	
٤٧,٤٠٠	٢,٣٧٠	%٤٩,٠٨٧	٨٣٤	٣٩,٨٠	٣٣٢	١٧,٥٠	١٤٦	١٧,٩٨	١٥٠	١٥,٢٢	١٢٧	٩,٤٧	٧٩	القياس القبلي	
٥٤,٠٠	٢,٧٠٠	%٥٠,٩١٢	٨٦٥	٢٨,٧٨	٢٤٩	١٧,٩١	١٥٥	٢٠,٥٧	١٧٨	١٩,٨٨	١٧٢	١٢,٨٣	١١١	القياس البعدي	

يتضح من الجدول رقم (٧) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لفعالية متغيرات الأداءات المهارية للتصويب لعينة الدراسة فى القياس القبلى – البعدى والذى يوضح تحسن مستوى النسبة المئوية لدرجات فعالية التصويب واللاعب فى مواجهة السلة حيث تحسنت من (٤٧,٨% إلى ٥٥,٢٦%) فى القياس البعدى، كما تحسنت النسبة المئوية لدرجة فعالية التصويب واللاعب مواجهة السلة بالظهر من (٤٥,٤٤% إلى ٥٠,٧٢%) فى القياس البعدى، كما تحسن مجموع الاداءات المهارية للتصويب لعينة الدراسة من (٤٧,٤٠% إلى ٥٤,٠٠%) مما يوضح فعالية البرنامج التدريبي فى تحسين مستوى فعالية الأداءات المهارية للتصويب، كما يتضح انخفاض عدد مرات التصويب الفاشلة بالمقارنة بين نتائج القياس القبلى – البعدى لعينة الدراسة وهو ما يوضح اهمية تطوير مستوى الأداءات المهارية للتصويب للاعبس كرة السلة ودورها فى تطوير التصويبو الانهاء على السلة.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة عبدالله محمد على (٢٠١٨)) (١)، محمد سمير سعد الدين (٢٠١٥)) (٤) فى أن تدريبات الأداءات المهارية لها فعالية كبيرة على تحسين مستوى التصويب للاعبى كرة السلة.

كما تتفق أيضا مع ما يوضحة اشلي فيليبس ، بامبلا كولين Pamela & Ashley Phelps Kulinna (٢٠١٥)) (٥)، ديلكسترات، آن؛ كوهين، دانيال Delextrat, Anne; Cohen, Daniel (٢٠٠٨)) (٨) فى ان التدريبات الخاصة لها فعالية كبيرة على تحسين متغيرات الاداء المهارى للاعبى كرة السلة ويجب ان يخطط للبرامج التدريبية فى ضوء متطلبات الاداء المهارى الذى يجب ان ينفذ من قبل اللاعب فى المباراة.

كما يتفق مع نتائج دراسة عبد الأمير علوان عبود القرشي واخرون (٢٠٠٧)) (٢) فى أن التدريبات المواجهة أدت إلى تحسين فعالية التصويب خلال المباريات، وتتفق أيضا مع نتائج دراسة دينيسا واخرون Denisa et al (٢٠١٢)) (٩) والتي توصلت إلى أنه يجب التركيز فى البرامج التدريبية على تدريب الناشئين على التصويب من مناطق الملعب المختلفة من خلال التمرکز الصحيح فى اتجاه السلة.

الاستخلاصات:-

في حدود أهداف الدراسة والإجراءات المتبعة وتطبيق البرنامج التدريبي والأسلوب الإحصائي المستخدم تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستخلاصات التالية:-

(١) أدى البرنامج التدريبي لتحسين مستوى الأداءات المهارية للتصويب واللاعب في مواجهة السلة حيث توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي عند مستوى (٠,٠٥) حيث بلغت نسبة التحسن (٢١,٩٥١٪).

(٢) أدى البرنامج التدريبي لتحسين مستوى الأداءات المهارية للتصويب واللاعب في مواجهة السلة بالظهر حيث توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي عند مستوى (٠,٠٥) كما بلغت نسبة التحسن (٢٦,٠٨٦٪).

(٣) أدى البرنامج التدريبي لتحسين مستوى فعالية الأداءات المهارية للتصويب واللاعب في مواجهة السلة حيث تحسنت النسبة المئوية لدرجة الفعالية من (٤٧,٨٪) في القياس القبلي إلى (٥٥,٢٦٪) في القياس البعدي

(٤) أدى البرنامج التدريبي لتحسين مستوى فعالية الأداءات المهارية للتصويب واللاعب في مواجهة السلة بالظهر حيث تحسنت النسبة المئوية لدرجة الفعالية من (٤٥,٤٤٪) في القياس القبلي إلى (٥٠,٧٢٪) في القياس البعدي

(٥) أدى البرنامج التدريبي لتحسين مستوى فعالية الأداءات المهارية للتصويب حيث تحسنت النسبة المئوية لدرجة الفعالية من (٤٧,٤٠٪) في القياس القبلي إلى (٥٤,٠٠٪) في القياس البعدي.

التوصيات:-

(١) الاستفادة من نتائج الدراسة من أجل رفع مستوى الأداءات المهارية للتصويب للاعبين كرة السلة خلال مراحل تدريب الناشئين.

(٢) الاهتمام بنتائج الدراسة من قبل مدربي الدوري الكويتي للمراحل السنوية المختلفة في تطوير الانهاء على السلة من خلال الاعتماد على تدريبات الاداءات المهارية للتصويب.

(٣) إجراء دراسات اخرى تتناول الهجوم في كرة السلة لتطوير مستوى كرة السلة الكويتية حيث أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى الانهاء على السلة لعينة الدراسة.

قائمة المراجع:-

المراجع العربية:-

- (١) عبدالله محمد على : تنمية ثروة مهارات التصويب الخاص للاعبى الارتكاز الناشئين بدولة الكويت، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٨.
- (٢) عبد الأمير علوان عبود، حيدر عبد الرزاق كاظم، وسام فلاح عطية : تأثير تمارين مقترحة لتطوير دقة التهديف بالقفز (المحتسب بثلاث نقاط) وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية بكرة السلة، بحث منشور، مجلة علو الرياضة، العراق، ٢٠٠٧.
- (٣) محمد سمير سعد الدين: دراسة الاداءات الحركية الهجومية للاعبى الارتكاز الناشئين فى كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١١.
- (٤) محمد سمير سعد الدين : تأثير برنامج تدريبي على تحسين بعض الأداءات الخطية الهجومية الفردية للاعبى الارتكاز الناشئين فى كرة السلة، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٥.

المراجع الأجنبية:-

- (5) Ashley Phelps, Pamela Kulinna: Pre-performance routine followed by free throw shooting accuracy in secondary basketball players, Biomedical Human Kinetics, 7, 171–176, 2015.
- (6) Aaron T. Scanlan and Vincent J. Dalbo: Improving Practice and Performance in Basketball, Received: Human Exercise and Training Laboratory, School of Health, Medical and Applied Sciences, 20 August 2019; Accepted: 21 August 2019.
- (7) Clemente, F. Small-sided and conditioned games in basketball training: A review. Strength Cond. J. 2016, 38,49–58.

- (8) Delextrat, Anne; Cohen, Daniel : Physiological Testing of Basketball Players: Toward a Standard Evaluation of Anaerobic Fitness, National Strength and Conditioning Association, 2008.
- (9) Denisa ZambováLubor Tománek : AN EFFICIENCY SHOOTING PROGRAM FOR YOUTH BASKETBALL PLAYERS, SportLogia, 2012, 8(1), 87–92 ,e-ISSN 1986-6119, www.SportLogia.com
- (10) Pat Heat& Debby: Basket Ball Fundamentals & Teamplay, brown benchm Ark, 2000.
- (11) Neumann, D., & Hohnke, E.: Practice using performance goals enhances basketball free throw accuracy when tested under competition in elite players. Journal of Human Sport and Exercise, 13(2), 296-304. doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.0>