

تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المهارات الأساسية

لأطفال المؤسسات الإيوائية في كرة السلة بدولة الكويت

*أ.نواف رمضان علي عبد العزيز

المقدمة ومشكلة البحث :-

في الوقت الذي نرى فيه من حولنا المشاكل التي يتعرض لها الطفل في العالم من نبذ وقهر وإضطهاد واستغلال وما يترتب على هذه المشاكل من إضطرابات نفسية وانحراف وجريمة وإدمان، وما يرى أيضاً من حالات العنف والعدوان في المدارس وحالات الاختطاف والانحرافات السلوكية وخاصة في العالم الغربي، وما نشاهده أيضاً من تعرض الطفل العربي إلى القهر والعدوان وخاصة في دول الحرب وبعض الظواهر الأخرى مثل ظاهرة أطفال الشوارع والمتسولين والأحداث والمتسربين من التعليم، فإن علماء النفس يؤكدون على أن أسباب الاضطرابات النفسية لدى الأطفال، يرجع نتيجة لخلل في المعاملة مع الطفل، وأن الأطفال الذين تساء معاملتهم هم دائماً ضحايا للإضطراب النفسي والانحراف . (١٠ : ١٠١)

ويذكر كمال درويش ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٩م) أن القدرة العضلية إحدى الصفات الحركية المركبة وإحدى المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية كالوثب والجري والرمي في ألعاب القوي والتصويب والتمرير في الألعاب الجماعية ككرة السلة . (٢١ : ٤٥)

ويبري محمد علاوي (١٩٩٤م) أن القوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية ككرة السلة وخاصة التصويب والتمرير في كرة السلة.(٢٦ : ٩٨)

ويذكر كلاً من كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧م) ، محمد صبحي حسانين ، أحمد كسري معاني (١٩٩٨م) أن تحمل القوة هو القدرة علي الصمود للتعب وقد يكون التعب ذهنياً أو نفسياً أو بدنياً ويعتبر التحمل بنوعيه (العضلي والدوري والتنفسي) من أهم مكونات الأداء البدني فهو قاسم مشترك أعظم في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة ككرة السلة . (٢٢ : ٣٨) (٢٧ : ١٩٦)

ويشير محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) إلى أن القوة العضلية هي قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على أقصى ما يمكن من مقاومات أو مواجهه هذه المقاومات أثناء الأداء البدني للفرد . (٢٥ : ٢٢)

إن عملية تطوير وتغيير النظم القائمة تعتبر عملية هامة وضرورية لتطوير وبناء الإنسان وإعداده للمستقبل حتى يصبح قادراً على الإسهام بدوره في التطوير في كافة مجالات الحياة وقيادتها إلى مستقبل أفضل . (١ : ٢٧)

ويذكر كلا من عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٧م) أن لعبة كرة السلة تتطلب بذل اندفاعات متفجرة من الطاقة ومستوى عال للأزمة قصيرة نسبياً على فترات متتابعة قد يتبعها مجهود أقل في الشدة وذلك في فترة زمنية قدرها ٤٠ دقيقة ملعوبه . (١٥ : ٦٥)

وعملية التدريب الرياضي ترمي أساساً إلى إيجاد توازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس والإمكانيات الرياضية البدنية والحركية والنفسية تحت ظروف ومواقف المنافسة، فلم يعد الإنجاز العالي وليد الصدفة، ولكن نتيجة التقدم بالأداء البشري

باستخدام التطور العلمي والتكنولوجي الذي اقتضى وجوب البحث عن أفضل الوسائل والطرق لتطبيق هذا التطوير في المجالات المختلفة ومنها المجال التعليمي، ولهذا أصبح ضرورياً تطوير وتعديل البرامج التدريبية لتحقيق الأعداد المتكامل سعيًا للوصول للأفضل دائماً (١٦ : ١١٣)

ويشير السيد عبد المقصود (١٩٩٤) أن الهدف الأساسي لتدريب الناشئين هو إعدادهم إعداداً شاملاً ومنسقاً، وتنمية قاعدة عريضة لمستوى الناشئ (مقدرة فيسيولوجية - مهارات تكتيكية - مقدرة تكتيكية - صفات نفسية وخلقية). (٣ : ٢٢)

ويحتل تعلم المهارات الأساسية للنشاط الرياضي أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي، إذ يهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية في أثناء المنافسات الرياضية. (المباريات). (٢٥ : ١٢)

كما أن قيام لاعب كرة السلة عند كل استحواذ على الكرة بأداء الواجبات الهجومية والدفاعية بالتمريرات القصيرة والبعيدة والمنخفضة والعالية أمراً أظهر أهمية إتقان المهارات الأساسية وتطويرها والتي قد تكون أحد الجوانب التي تحدد نتيجة المباراة التي منها مستوى اللياقة البدنية والكفاءة الخططية والحالة النفسية. (١١ : ٤)

ويذكر أنه بدون إتقان اللاعب للمهارات الأساسية بصورة جيدة يكون من الصعب عليه تنفيذ الخطط بصورة فعالة مما يمكن اللاعب من الأداء الجيد في المباريات. (٢٩ : ١٥)

كما يشار إلى أهمية المهارات الأساسية إلى أنه يجب أن يلم اللاعبون بالمهارات الأساسية اللازمة وبدون إتقان هذه المهارات، فإن كلا من المدرب واللاعب يضيعان وقتها دون الاستفادة منها، حيث إنه لا توجد بين المهارات الأساسية ما هو أهم من الآخر، فلو كان الأمر كذلك لما أطلق على هذه المجموعات الحركية التي تنتظم في أشكال وأساليب موحدة لفظ المهارات الأساسية (٧ : ١٤، ١٥)

ويؤكد حسن معوض (١٩٩٤) أن المهارات الأساسية لازمة لرفع مستوى الفريق أو اللاعب، وهي الوسيلة نحو الإجابة والامتياز. (٨ : ٣١)

وتعد الأسرة هي المجتمع الأول المسئول عن إكساب الطفل أنماط السلوك الاجتماعي يليها في ذلك دور الحضانة والمدرسة وجماعة الأصدقاء ووسائل الإعلام، وهذا بدوره يلقي العبء على المتخصصين في مجالات الطفولة وعلم النفس والتربية بضرورة توعية هذه المؤسسات وإرشادها لاختيار أفضل البيئات التي تساعد الطفل على النمو النفسي السليم وخصوصاً دار الحضانة والمدرسة والمؤسسات الإيوائية لصلتها المباشرة بالطفل بحيث تتضمن برامجها العديد من الوسائل المعينة على بناء كيان وجداني وانفعالي سليم للنشء. (٢٠ : ٣٩٥)

ولكن قد يتعرض الطفل للحرمان من هذه الرعاية الأسرية نتيجة لظروف وفاة أحد الوالدين أو كلاهما أو مرض أو سجن أحدهما أو كلاهما أو لانفصالهما بالطلاق، أو إذا تعرضت الأسرة لظروف اقتصادية سيئة تجعلها غير قادرة على رعاية أطفالها رعاية متكاملة وسليمة، فهناك أساليب أخرى للرعاية كبديل للرعاية الأسرية السليمة حتى يتوفر للطفل الجو الأسرى الدافئ بقدر الإمكان. (٢ : ٢٦)

يعتبر أطفال الشوارع قبلة موقوتة ولقد أظهرت وسائل الإعلام المرئية والمسموعة ظاهرة أطفال الشوارع بصورة كبيرة في الفترة الأخيرة وهذه الظاهرة تتناقض مع الأخلاق السامية لمجتمعنا ، ولذا وجب علينا نحن الذين تعلمنا وتربينا في أحضان هذا الوطن الكبير أن نحاول السيطرة علي هذه الظاهرة ليعود الأمن والسلام لأبنائنا ويتربوا ويتعرعروا في أحضاننا ونحميهم من

الأنفس الضعيفة التي تحاول السيطرة علي عقولهم الصغيرة وتوجيههم إلي الطرق غير المشروعة ليتستروا ورائها بجرائمهم البشعة في حق المجتمع وحق هؤلاء الأطفال الذين فرضت عليهم الظروف هذا الوضع السيئ ولذا يجب أن نحاول توجيه طاقاتهم في النشاط الرياضي قدر المستطاع لكي يحققوا أكبر استفادة ممكنة لأنفسهم ووطنهم ولذا فإن الباحث يتقدم بهذا البحث لتوجيه طاقاتهم الهائلة لما يفيد المجتمع ويفيدهم وينمي عقولهم وأجسامهم ويكون ثروة لهذا الوطن الذي يستحق منا أن نبذل قصاري جهدنا لتنميته وتطويره وتقديمه، فهذا أقل ما يجب أن نقدمه لهذا الوطن العظيم.

ولذا فقد صمم الباحث برنامج تدريبي لكرة السلة يتناسب مع أطفال المؤسسات الإيوائية بالكويت حتي يمكنهم استغلال طاقاتهم ووقت فراغهم وتنمية مستواهم البدني.

ويري محمد الجوهري (١٩٩٥) أنه يمكن استغلال طاقات أطفال المؤسسات الإيوائية والأيتام عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة. (٧:٢٣)

ويعد اطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات العلمية التي تناولت دراسة أطفال المؤسسات الإيوائية، وكذلك مقابلة الباحث لمجموعة من أطفال المؤسسات الإيوائية وبعض المشرفين على تلك المؤسسات حيث تم إجراء حوارات معهم ، قد لاحظ أن أغلب الدراسات التي أجريت تعرضت لدراسة النواحي النفسية والسلوكية والاجتماعية لهؤلاء الأطفال دون النواحي المهارية التي تعتبر المكمل لهذه الجوانب بالنسبة لهؤلاء الأطفال وذلك في حدود علم الباحث.

لذلك فإن تطوير البرامج الرياضية بالمؤسسات الإيوائية قد يكون أحد أهم عوامل تكيف الطفل النفسي أو الاجتماعي وقد يكون مدخلاً لتطوير لياقته البدنية وتحسين حالته الصحية وإضفاء المزيد من عوامل الجذب الإيجابية للمؤسسة بعيداً عن الشارع.

ولذا فقد صمم الباحث برنامج تدريبي لكرة السلة يتناسب مع أطفال المؤسسات الإيوائية حتي يمكنهم استغلال طاقاتهم ووقت فراغهم وتنمية مستواهم البدني.

أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لأطفال المؤسسات الإيوائية.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى أداء المهارات الأساسية لكرة السلة .

مصطلحات البحث :

المؤسسات الإيوائية :

هي مؤسسات الرعاية الاجتماعية الحكومية والأهلية التي تعتبر مكان بديل للأسرة الطبيعية يودع فيها الطفل بصفة دائمة أو مؤقتة غير إجباري . (٢٨ : ١٩)

الدراسات المرجعية:

- ١- دراسة تامر عماد الدين (٢٠٠٨م) (٦) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال علي معدلات نمو القوة العضلية لدي أطفال المؤسسات الإيوائية" وإستخدم فيها المنهج التجريبي وتكونت العينة من (١٥) طفل من أطفال المؤسسة دون مرحلة البلوغ تحت ١٢ سنة وكانت أهم النتائج هي أن معدل نمو القوة العضلية لتمارين الرجلين والمقعدة أكبر من معدل نمو القوة العضلية لباقي المجموعات العضلية أيضاً أن معدلات نمو القوة العضلية تكون كبيرة في البداية ثم تقل بعد ذلك خاصة للأطفال الذين لم يسبق لهم التدريب بالأثقال من قبل .
- ٢- دراسة تامر جمال (٢٠٠١م) (٥) بعنوان "تأثير تدريبات متنوعة باستخدام الأثقال لتنمية خصائص القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة" وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين وبلغت عينة البحث ٢٤ لاعب كرة سلة وتم تقسيمهم إلي مجموعتين كل مجموعة ١٢ لاعب وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث.
- ٣- دراسة عمرو علي تمام (٢٠٠١م) (١٩) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترية علي تنمية القدرة العضلية ومستوي أداء التصويب من القفز للاعبين كرة السلة" بهدف وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترية وتأثيره علي تنمية القدرة العضلية ومستوي أداء التصويب من القفز للاعبين كرة السلة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، حيث بلغت عينة البحث ١٢ لاعب وكان من أهم النتائج البرنامج التدريبي أدى إلي تطوير القوة القسوي للقدرة العضلية وتحسين مستوي أداء التصويب من القفز .
- ٤- دراسة عبد العزيز أحمد النمر (١٩٩٩م) (١٣) بعنوان "تأثير استخدام الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال علي تنمية التحمل العضلي" بهدف وضع برنامج تدريبي بالأثقال علي معدلات نمو القدرة العضلية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث بلغت عينة البحث ٣٢ لاعب وكان من أهم النتائج ما يلي وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية التي تدرت بالأثقال.
- ٥- دراسة ثروت محمد محمد الجندي (١٩٩٦م) (٧) بعنوان "تأثير برنامج مقترح بالأثقال وتدريب الوثب العميق علي معدلات نمو القدرة العضلية للاعبين كرة السلة" بهدف وضع برنامج للتدريب بالأثقال والوثب العميق لتنمية القدرة العضلية للاعبين كرة السلة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث بلغت عينة البحث ١٤ لاعب وكان من أهم النتائج ما يلي التدريب بالأثقال قد أدى إلي تنمية القوة العضلية للصدر والرجلين تدريبات النقال والوثب العميق أدت إلي تنمية القوة العضلية للرجلين والمتمثلة في الوثب العمودي.
- ٦- دراسة هشام أحمد علي (١٩٩٦م) (٢٩) بعنوان "تأثير برنامج مقترح بالأثقال علي معدلات نمو القوة العضلية للاعبين كرة السلة للصفار" بهدف التعرف علي معدلات نمو القوة العضلية للاعبين كرة السلة بتطبيق برنامج تدريبي بالأثقال وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث بلغت عينة البحث ١٦ لاعب وكان من أهم النتائج التدريب بالأثقال يعمل علي زيادة نمو القوة العضلية وتكون معدلات نمو القوة العضلية كبيرة ثم تقل بعد ذلك .
- ٧- دراسة طارق محمد عبد الرؤوف (١٩٩٣م) (١٢) بعنوان "تأثير برنامج للتدريب بالأثقال علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة" بهدف وضع برنامج تدريبي مقترح بالأثقال علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث بلغت عينة البحث ٥٠ لاعب وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وكان من أهم النتائج ما يلي أن البرنامج أثر تأثيراً إيجابياً علي تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة السلة (قدرة - تحمل - رشاقة - قوة عضلية).
- ٨- دراسة عبد العزيز أحمد النمر (١٩٩١م) (١٤) بعنوان "تأثير برنامجين للتدريب بالأثقال علي القدرة العضلية للاعبين كرة السلة" بهدف وضع برنامجين للتدريب بالأثقال علي القدرة العضلية للاعبين كرة السلة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بلغت عينة البحث ٢٤ لاعب و من أهم النتائج أن كلا البرنامجين قد أدى إلي تحسن القدرة العضلية للرجلين

والمقعدة والذراعين بعد أسابيع من التدريب أن الأثقال الحرة أدت إلي حدوث زيادة في التحمل العضلي للرجلين أفضل من استخدام جهاز الأثقال.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لعينة تجريبية واحدة باستخدام أسلوب القياس القبلي و البعدي

مجتمع و عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مؤسسة الشيخ محمد الرشيد وهي مؤسسة إيوائية لأطفال الشوارع بالكويت حيث اشتملت عينة البحث علي عدد ١٢ طفل تراوحت أعمارهم من ١٢-١٤ سنة بنسبة مئوية ٨٥% من مجتمع البحث .

الاختبارات المهارية :

بعد الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في كرة السلة والدراسات السابقة ومن خلال العرض علي الأسانذة أعضاء هيئة الإشراف علي البحث تم الإتفاق علي مجموعة من الاختبارات التي تقيس المهارات في كرة السلة وهذه الاختبارات هي محتوى بطارية :اختبار مهارات كرة السلة للإتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح (للبنين والبنات) (مرفق ٤) وهي :

- التصويب الأمامي. التصويب الجانبي. الرمية الحرة.
- التصويب من أسفل السلة. التمرير السريع. الوثب واللمس.
- دقة التمرير بيد واحدة من أعلي. دقة التمرير بالدفع. المحاورة (١٥١:٦٢)

وقد استخدم الباحث هذه الاختبارات البدنية والمهارية للأسباب الآتية :

-تم استخدام هذه الاختبارات في العديد من الدراسات السابقة.

-هذه الاختبارات تقيس متغيرات البحث المهارية .

-سهولة تطبيق هذه الاختبارات.

-نظراً لوضوح تعليمات وشروط الأداء وطريقة القياس والتسجيل في هذه الاختبارات بما لا يسمح باختلاف الدرجات باختلاف

المحكمين ، فهذا يضمن بارتفاع معامل الموضوعية.

الأدوات المستخدمة في البحث :

ميزان طبي (لوزن اللاعبين).

طباشير (لتحديد علامات الوثب) ساعة إيقاف (لقياس أزمنة الاختبارات).

شرائط لاصقة حمراء وبيضاء (لتحديد المربعات في الاختبارات المهارية أقماع بلاستيك مقاعد سويدي كرات سلة

كاميرا فيديو. ثقل وزن ٢، ٣، ٤ كجم

الأساليب الإحصائية :

- في ضوء هدف وفروض البحث ، استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وهي :

المتوسط الحسابي الانحراف المعياري الوسيط معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

اختبار "ت" معامل ولكسون

جدول (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات المهارية
	ع ±	س	ع ±	س	
*١١١,٠٠	١,٧٥	٢٠,٨٠	١,٧٠	٩,٧٠	التصويب الأمامي
*٤٠,٥٩	١,٧١	٢١,٦٠	١,٥٥	٩,٢٠	التصويب الجانبي
*٢٥,٢٧	١,٥٢	١٠,١٠	٠,٩١٩	٤,٢٠	الرمية الحرة
*٣٣,٧٢	١,٤٥	١٤,٩٠	٠,٩٩٤	٥,١٠	التصويب من أسفل السلة
*٢٨,٤١	٠,٨٤٩	١٢,٥٠	١,٢٦	١٧,٦٠	التمرير السريع
*٢٨,٩٤	٢,١٣	٣٠,١٠	١,٨٣	٢١,٠٠	الوثب واللمس
*٢٦,٨٣	١,٦٣	١٩,٠٠	١,٣٣	١١,٠٠	دقة التمرير بيد واحدة من أعلى
*٣٤,٨٦	١,٠٨	٢٥,٥٠	١,٠٨	١٦,٥٠	دقة التمرير بالدفع
*٢١,٢١	٠,٥٢٠	١٣,١٩	٠,٥٥٨	١٥,١٢	المحاورة

د.ح = ٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٦

ينتضح من جدول (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية المستخدمة، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١١١,٠٠ ، ٢١,٢١) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ الأمر الذي يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (٢)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث

نسب التحسن %	الفرق بين القياسين	القياس البعدي	القياس القبلي	الاختبارات المهارية
%١١٤,٤٣	١١,١٠	٢٠,٨٠	٩,٧٠	التصويب الأمامي
%١٣٤,٧٨	١٢,٤٠	٢١,٦٠	٩,٢٠	التصويب الجانبي
%١٤٠,٤٧	٥,٩٠	١٠,١٠	٤,٢٠	الرمية الحرة
%١٩٢,١٥	٩,٨٠	١٤,٩٠	٥,١٠	التصويب من أسفل السلة
%٢٨,٩٧	٥,١٠	١٢,٥٠	١٧,٦٠	التمرير السريع
%٤٣,٣٣	٩,١٠	٣٠,١٠	٢١,٠٠	الوثب واللمس
%٧٢,٧٢	٨,٠٠	١٩,٠٠	١١,٠٠	دقة التمرير بيد واحدة من أعلى
%٥٤,٥٤	٩,٠٠	٢٥,٥٠	١٦,٥٠	دقة التمرير بالدفع
%١٢,٧٦	١,٩٣	١٣,١٩	١٥,١٢	المحاورة

يتضح من جدول (٢) تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية في جميع الاختبارات المهارية المستخدمة، حيث تراوحت قيمة نسب التحسن ما بين (١٩٢،١٥%، ١٢،٧٦%) الأمر الذي يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في الاختبارات المهارية قيد البحث

بيانات إحصائية	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z
التصويب الأمامي	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٣,٠٥
	موجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	
التصويب الجانبي	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٨٧
	موجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	
الرمية الحرة	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٨٥
	موجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	
التصويب من أسفل السلة	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٨٤
	موجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	
التمرير السريع	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٩١
	موجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	
الوثب واللمس	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٨٣
	موجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	
دقة التمرير بيد واحدة من أعلى	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٨٤
	موجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	
دقة التمرير بالدفع	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٨٣
	موجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	
المحاورة	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٨١
	موجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	

ح.د = ٩

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى، في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة Z المحسوبة ما بين (٢,٩١، ٢,٨١) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويوضح جدول (١٣) النسب المئوية للتحسن للاختبارات المهارية التي تقيس القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث حيث بلغت نسبة التحسن للاختبارات المهارية (١١٤,٤٣%، ١٣٤,٧٨%، ١٤٠,٤٧%، ١٩٢,١٥%، ٢٨,٩٧%، ٤٣,٣٣%، ٧٢,٧٢%، ٥٤,٥٤%، ١٢,٧٦%) الأمر الذي يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي حيث خصص الباحث جزء من البرنامج بلغ (٨٣٦) وبنسبة (٢٩%) من الزمن

الكلية للبرنامج حيث قام الباحث بإستخدام تمارينات مشابهة للأداء المهاري والمهارات الأساسية فى كرة السلة وتمارينات تفيد فى أداء المهارات المختلفة .

وقد تبين للباحث من خلال جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث فى جميع الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية حيث أن قيمة (Z) عند مستوي $0.05 = 1.96$ وتراوحت قيمة (Z) المحسوبة ما بين (٢,٨١ إلى ٢,٩١) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوية 0.05 الأمر الذي يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات المهارية قيد البحث.

ويعزي الباحث هذا الفرق بين المتوسطات ونسب التحسن لفاعلية البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على عينة البحث والذي أدي إلي تحسن فى المهارات الأساسية لكرة السلة.

ويتفق هذا مع نتائج دراسات كل من تامر جمال إبراهيم (٢٠٠١م) (٥)، ثروت محمد محمد الجندي (١٩٩٦م) (٧) ، هشام أحمد علي (١٩٩٦م) (٢٩) ، عبد العزيز أحمد النمر (١٩٩١م) (١٣) ، طارق محمد عبد الرؤوف (١٩٩٣م) (١٢) ، عمرو علي تمام (٢٠٠١م) (١٩) .

مما تقدم يري الباحث أن البرنامج التدريبي قد عمل علي رفع مستوي المهارات الأساسية قيد البحث لعينة البحث وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى مستوي أداء المهارات الأساسية لكرة السلة".

المراجع

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٢- الاتحاد المصري لكرة السلة : القانون الدولي لكرة السلة للرجال والسيدات ، ٢٠٠٠م.
- ٣- السيد عبد المقصود أحمد : نظرية التدريب الرياضي ، ج١ ، دار بورسعيد للطباعة ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م.
- ٤- بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٥- تامر جمال إبراهيم: تأثير تدريبات متنوعة بإستخدام الأثقال لتنمية خصائص القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان. ٢٠٠١م
- ٦- تامر عماد الدين سعيد : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال علي معدلات نمو القوة العضلية لدي أطفال المؤسسات الإيوائية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها. ٢٠٠٨م
- ٧- ثروت محمد محمد الجندي : تأثير برنامج مقترح بالأثقال وتدرجات الوثب العميق علي معدلات نمو القدرة العضلية للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .
- ٨- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٩- رابحة محمد لطفى : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة علي المستوي المهاري فى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥م.
- ١٠- سهير كامل أحمد : الصحة النفسية للأطفال، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١١- سهير محمد علي خيرى : اليتيم والسلوك الاجتماعي للأطفال من منظور الخدمة الاجتماعية، المؤتمر العلمي الثاني، أطفال في خطر (٢٦-٢٩) مارس، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١٩٩٤م.
- ١٢- طارق محمد عبد الرؤوف : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م.

- ١٣- عبد العزيز أحمد النمر : تأثير استخدام الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال علي تنمية التحمل العضلي ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد ١٣ ، ١٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م.
- ١٤- _____ : تأثير برنامجين للتدريب بالثقال علي القدرة العضلية للاعبين كرة السلة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م.
- ١٥- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد علي الخطيب : الإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م.
- ١٦- _____ : استخدام التعليم المبرمج في تدريس علم التدريب الرياضي بكليات التربية الرياضية ، بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية بالتعاون مع المجلس الدولي للصحة والتربية الرياضية والترويج والجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي، المجلد الرابع ، جامعة حلوان، ١٩٨٥ م.
- ١٧- علاء الدين محمد عليوة، محمد مرسال حمد أرباب : التمرينات البدنية المصورة ، دار الوفاء للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م.
- ١٨- علاء سيد نبيه : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي كرة الماء، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ م.
- ١٩- عمرو علي تمام : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدرجات البليومتر ك علي تنمية القدرة العضلية ومستوي أداء التصويب من القفز للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م.
- ٢٠- فرج عبد القادر طه، وشاكر قنديل وحسين عبد القادر: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الطبعة الأولى، دار سعاد الصباح، الكويت. ١٩٩٣ م
- ٢١- كمال الدين درويش ، محمد صبحي حسنين : الجديد في التدريب الدائري ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م.
- ٢٢- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م.
- ٢٣- محمد الجوهري وآخرون : الطفل والتنشئة الاجتماعية ، دار المعرفة الجامعية، القاهرة ، ١٩٩٥ م.
- ٢٤- _____ : علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٢ م.
- ٢٥- _____ : علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٤ م.
- ٢٦- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م.
- ٢٧- محمد صبحي حسنين ، أحمد كسري معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م.
- ٢٨- مروة يوسف يوسف محمد الدهشوري : تأثير برنامج رياضي تربوي موجه علي مستوي اللياقة البدنية وبعض المتغيرات النفس اجتماعية لدي أطفال المؤسسات الإيوائية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٤ م.
- ٢٩- هشام أحمد علي : تأثير برنامج مقترح بالأثقال علي معدلات القوة العضلية للاعبين كرة السلة للصغار، كلية التربية الرياضية للبنين للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .