

التدريبات النوعية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية و الأداءات المهارية لناشئي كرة السلة بدولة الكويت

* أ / عبد العزيز ضاري برجس ضاري

مقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت التربية البدنية والرياضة من المقومات الأساسية لبناء مجتمع سليم ومتحضر، وتعتبر مدى الاستفادة من فحوى البحوث والدراسات العلمية في شتى المجالات الرياضية أحد المظاهر الأساسية في تحديد مدى تقدم ورقي الشعوب والثقافات الإنسانية، ويبدو هذا التقدم جلياً أثناء المنافسات الرياضية على كافة المستويات، كثمرة طيبة لجهود الباحثين من أجل الارتقاء بمستوى الأداء الفني لممارسة الأنشطة الرياضية. (٦٤ : ٤٥).

وتعد رياضة كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات البدنية والعقلية والنفسية مضافاً إليها مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية، لذلك فإن عملية اختيار وتعليم وتدريب لاعب كرة السلة عملية ذات صعوبة خاصة جداً، وتتم هذه العملية بعدة مراحل بدءاً من إتاحة البدنية والمهارية للتعرف على أصلح العناصر من بين اللاعبين، ثم مرحلة التعليم والتدريب باستخدام البرامج وطرق التدريب المناسبة. (١٢ : ٢).

وربما كانت كرة السلة من الأنشطة التي تتميز بطابع خاص حيث شهدت هذه الرياضة اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة، لما تتميز به لعبة كرة السلة من عُصري التشويق والإثارة، فلقد احتلت رياضة كرة السلة مركزاً متقدماً بين الرياضات التي يتنافس عليها أولمبياً، دولياً، عالمياً ومحلياً، حيث تطورت تطوراً كبيراً وملحوظاً منذ نشأتها حتى يومنا هذا من الناحية القانونية والفنية، ومن الطبيعي أن يتطلب هذا التطور تطوراً مماثلاً في التخطيط العلمي في مجال التدريب الرياضي حيث لم يعد ظهور اللاعبين المميزين فنياً وبدنياً وليد الصدفة أو الموهبة الطبيعية، بل أصبح من النواتج الأساسية للتخطيط العلمي الموجه والمقصود نحو تنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والفسولوجية خلال المراحل السنوية تدريجياً وصولاً إلى أعلى مستويات الممارسة الرياضية المستهدفة. (٣١ : ٥).

ويشير "عادل نسيم" (١٩٨٦م) إلى ضرورة التكامل بين تنمية الأداءات المهارية لرياضة كرة السلة وتطوير القدرات البدنية، فالأداء الصحيح للمهارات المختلفة يحتاج لقدرات بدنية خاصة تتعلق باستعدادات اللاعب الكامنة لرفع المستوى المهاري في رياضة كرة السلة، وتعتبر هذه القدرات البدنية من العوامل المهمة لتحديد مستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية وخاصة متطلبات القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل حيث يعتبر من أهم الأسس للوصول إلى مستوى رياضي عالي (٥٣ : ٤٠).

ويؤكد "مدحت يونس" (١٩٩٩م) أن وراء نماذج الأداء الناجح للمهارات الحركية المختلفة قدرات بدنية خاصة تتعلق باستعدادات الفرد الكاملة وأن هذه القدرات تؤدي وظائفها بشكل مترابط وسياق متبع ينتج عنه في النهاية الحصول على الحركة أو الأداء المهاري الصحيح سواء كانت هذه الحركة أو المهارة بسيطة أو مركبة (٤:٣٢).

إن طبيعة الأداء في رياضة كرة السلة تلقي عبئاً على القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والعقلية للاعب كرة السلة، وهذا يفسر ظاهرة انخفاض مستوى الأداء البدني والذي يتبعه بالضرورة انخفاض في مستوى الأداء المهاري للاعبين في رياضة كرة السلة وخاصة في نهاية المباريات، ويظهر هذا جلياً في عدم التركيز وكثرة الأخطاء والمخالفات أثناء الدفاع والهجوم وكذلك التمريبات والتصويبات الفاشلة في الهجوم (٤٥:٥٠).

وتأتي أهمية هذه الدراسة في كونها محاولة من الباحث لإيجاد مجموعة من التمرينات النوعية أو (الغرضية أو الخاصة) كما يطلق عليها البعض، والتي تساهم في تحسين مستوى أداء اللاعبين، وذلك في محاولة للتغلب على نواحي القصور في أداء تلك المهارات قيد البحث وذلك من خلال استخدام بعض التقنيات الحديثة حيث وجد الباحث من خلال قراءته والمسح المرجعي الذي قام به أهمية استخدام برامج التدريب النوعي والتمرينات الخاصة أو الغرضية خاصة في بعض الرياضات الأخرى وهذا مما دعي الباحث إلى أنه لماذا لا يتم أداء مهارات رياضة كرة السلة بنفس الكفاءة والقدرة، ولقد لوحظ بداية انتشار برامج التدريب النوعي في عدة رياضات مثل الهوكي والكرة الطائرة والمصارعة وأخيراً كرة السلة وذلك في محاولة إلى أن يفيد هذا البحث المدربين واللاعبين والعاملين في مجال كرة السلة للاستعانة بنتائجه في بناء وتصحيح البرامج التدريبية والتخطيط لها، وفقاً للأسلوب العلمي مما قد ينعكس أثره بالتالي على الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والخططي للاعبين و فرق كرة السلة والوصول بهم إلى المستويات العالية .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية ومحاولة التعرف على :

١- تأثير البرنامج التدريبي النوعي على القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للاعبين كرة السلة تحت ١٨ سنة.

٢- تأثير البرنامج التدريبي النوعي على مستوى بعض الأداءات المهارية قيد البحث للاعبين كرة السلة تحت ١٨ سنة.

٣- العلاقة الارتباطية بين كل من القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية قيد البحث للاعبين كرة السلة تحت ١٨ سنة، بعد تطبيق البرنامج المقترح.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات (القبلي - البيني - البعدي) ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للاعبين كرة السلة تحت ١٨ سنة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات (القبلي - البيني - البعدي) ولصالح القياس البعدي في مستوى بعض الأداءات المهارية قيد البحث للاعبين كرة السلة تحت ١٨ سنة.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية بين كل من القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للمجموعة التجريبية للاعبين كرة السلة تحت ١٨ سنة في المتغيرات قيد البحث.

منهج البحث Research Method:

استخدم الباحث المنهج التجريبي The Experimental method وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة، باستخدام القياسين القبلي والبعدي وعدد من القياسات التتبعية (البينية)، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي.

مجتمع وعينة البحث Research community sample:

يمثل مجتمع البحث لاعبي فرق كرة السلة تحت ١٨ سنة بمحافظة الجهراء وعددهم ٥ نادى، والمسجلين بسجلات الاتحاد الكويتي لكرة السلة. عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة بنادى الجهراء الرياضى تحت ١٨ سنة، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (٢٠) لاعب والمنظمين في تطبيق البرنامج التدريبي، حيث قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة والتتبعية والبعديّة عليهم، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (١٢) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٣٢) لاعب (العينة الأساسية، العينة الاستطلاعية) حيث تم اختيارهم عمدياً.

تجانس عينة البحث:

تم حساب معامل الألتواء والتقلطح coefficient of skewness, kurtosis بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي، كما يتضح في جدول (٧).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في متغيرات النمو والعمر التدريبي قيد البحث (تجانس عينة البحث) (٣٢)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التقلطح	الالتواء
السن	١٦,٦٦	٠,٤٨	١٧,٠٠	١,٦٣ -	٢,١٤ -
الطول	١٨١,٦٦	٧,٢٧	١٨٢,٠٠	٠,٦٦ -	٠,١٤ -
الوزن	٧٣,٢٢	٥,٤١	٧٣,٠٠	٠,٨٣ -	٠,١٢
العمر التدريبي	٧,٥٩	٠,٥٠	٨,٠٠	١,٩٧ -	٢,٤٤ -

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت بين (- ٢,٤٤ + ٠,١٢) أي انحصرت ما بين (٣-، ٣+) في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يدل على أن قياسات العينة في متغيرات النمو والعمر التدريبي.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في المتغيرات البدنية قيد البحث

(تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية) ن=٣٢

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفريط	الالتواء
تحمل القوة	١٧,٩٧	٣,٢٣	١٨,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٣
القدرة العضلية للرجلين	٣٢,٤٤	٤,٤٥	٣٢,٠٠	٠,٨٤-	٠,٢٩
القدرة العضلية للذراعين	٤,٧٩	٠,١٢	٤,٨٠	٠,١٣-	٠,٣٧-
السرعة	٥,٤٣	٠,٢١	٥,٤٤	٠,٤٩	٠,٠٨-
تحمل السرعة	٣٤,٥٩	٠,٣٩	٣٤,٨٤	٠,٩١-	١,٨٧-
الرشاقة	١١,٨٥	٠,٠٩	١١,٨٥	٠,٨٨-	٠,١١-
التحمل الدوري التنفسي	٥٤,١٨	٣,٢٧	٥٤,٥٠	١,٣٥	٠,٢٩-

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (- ١,٨٧+، ٠,٢٩)، أي انحصرت ما بين (٣-، ٣+) ومعامل التفريط ما بين (- ٠,٩١+، ١,٣٥) في المتغيرات البدنية (تحمل القوة، القدرة العضلية، الرشاقة، السرعة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي) وهي تنحصر ما بين (٣-، ٣+) مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

٣/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات tools and means of data collection:

يتطلب تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات والقياسات على عينة البحث اختيار مجموعة من

الأجهزة والأدوات وبعض وسائل جمع البيانات وهي كالتالي :

١/٣/٣ الأجهزة والأدوات:

- ملعب كرة سلة قانوني + كرات سلة + أقماع.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز مقياس الطول رستاميتير rest metere لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية.
- أساتك مطاطية - أحزمة جلد عريضة - أكياس رمال.
- كرات طبية وزن (٣) كجم - بارات حديد - دمبلز - أثقال مختلفة الثقل.
- جهاز مالتى جيم (جهاز التدريب متعدد المحطات) جهاز السحب.
- مقاعد سويدية - مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام.

المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع والدراسات والبحوث العلمية المتخصصة في رياضة كرة السلة وذلك لحصر المتغيرات البدنية والمهارية المرتبطة بموضوع الدراسة كي يتم تحديد القدرات البدنية الخاصة وتحديد أهم الأداءات المهارية للاعبى كرة السلة - قيد البحث - وكانت نتيجة المسح المرجعي كالتالى:

القدرات البدنية الخاصة:

- تحمل القوة (عدد)
- السرعة (ثانية)
- الرشاقة (ثانية)
- القدرة العضلية (سنتيمتر، متر)
- تحمل السرعة (ثانية)
- التحمل الدورى التنفسى (ثانية)

الأداءات المهارية:

- دقة التمرير (نقاط)
- التحكم في المحاورة باليد اليسرى (ث)
- التحكم في المحاورة باليد اليمنى (ث)
- التحركات الدفاعية (ث)
- سرعة التمرير (ثانية)
- التمرير والاستلام من الحركة (نقاط)
- التصويب بالوثب من (٥) نقاط مختلفة (نقاط)
- المتابعة (نقاط)

استمارات جمع البيانات:

- قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وأشتملت على:
- استمارة بيانات خاصة بأفراد العينة (الاسم - العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .
 - استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات والقياسات قيد البحث .

إيجاد معامل الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق قيام الباحث بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بفواصل زمني لا يقل عن ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) واستخدم الباحث معامل الاستقرار لإيجاد معامل الثبات بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث يتفق كل من محمد صبحى حسانين (١٩٩٥)، مصطفى باهى (١٩٩٩م) ، ليلى فرحات (٢٠٠١م) على أن تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه، ويعتبر من أكثر الطرق الإحصائية استخداما في حساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية ومعامل الاستقرار يعبر عن معامل الثبات. (١٥٣:٧٧) (١٩٧:٨٧) (٧:١٠١).

جدول (٣)

دلالة الفروق ومعامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثانى

للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية قيد البحث (ثبات الاختبارات) ن=١٢

معامل الاستقرار	قيمة "ت" دلالتها	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	

٠,٩٢٣	١,٤٧	٢,٩٤	١٨,٥٠	٣,٥٠	١٧,٩٢	تحمل القوة
٠,٩٦٠	١,٣٩	٤,٤١	٣٢,٨٣	٤,٣٦	٣٢,٣٣	القدرة العضلية للرجلين
٠,٧٦٧	١,٤٦	٠,١٢	٤,٨١	٠,١٢	٤,٧٤	القدرة العضلية للذراعين
٠,٧٤٥	١,٤٦	٠,٢٨	٥,٣٧	٠,٢٢	٥,٤٥	السرعة
٠,٨١٥	١,٤٨	١,٨٢	٣٣,٨٤	٠,٣٥	٣٤,٦٥	تحمل السرعة
٠,٨٣٩	١,٤٨	٠,٣٢	١١,٦٧	٠,٠٨	١١,٨٢	الرشاقة
٠,٧١٦	١,١٨	٠,٥٤	٥٤,٣٨	٠,٣٠	٥٤,٥٢	التحمل الدورى التنفسى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ درجات حرية ١١ = ٢,٢٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٠ = ٠,٥٦٧

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث الاستطلاعية، لكل من درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثانى حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١١، ويتضح من نفس الجدول وجود استقرار (ارتباط) ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث الاستطلاعية في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثانى لنفس المجموعة الإستطلاعية بفواصل أربعة أيام حيث أن قيمة معامل الاستقرار (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٠، وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف مرة أخرى.

جدول رقم (٤)

دلالة الفروق ومعامل الاستقرار بين التطبيقين الأول والثانى للعينة الاستطلاعية

في الاختبارات المهارية قيد البحث (ثبات الاختبار) ن=١٢

معامل الاستقرار	قيمة "ت" دلالتها	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
٠,٧٠٦	٠,٨٠	٠,٩٠	١٤,٠٨	٠,٩٧	١٤,٢٥	دقة التمرير
٠,٩٤٤	١,٠٦	٠,٢٨	١٠,٤١	٠,٢٢	١٠,٣٨	سرعة التمرير
٠,٧٧٨	٠,٤٨	٠,٩٨	١٤,٣٣	٠,٨٣	١٤,١٧	التمرير والاستلام من الحركة
٠,٨٢٠	٠,٨٤	٠,٢٨	١٥,٤٨	٠,٢٢	١٥,٤٤	التحكم في المحاولة باليد اليسرى
٠,٧٧٥	٠,٩٩	٠,٤٨	١٤,٣٩	٠,٣٤	١٤,٣١	التحكم في المحاورة باليد اليمنى
٠,٧٢٦	٠,٥٢	٠,٧٩	١٥,٠٨	١,٠٨	١٤,٩٢	التصويب من (٥) مناطق
٠,٨٨٦	١,٤٥	٠,٣٠	١٢,٦٩	٠,١٨	١٢,٧٨	التحركات الدفاعية
٠,٨٥٩	١,٤٨	١,٤١	١٥,٠٠	١,٥٠	١٤,٦٧	المتابعة الهجومية والدفاعية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢,٢٠

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث الاستطلاعية في كل من درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثانى وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند تطبيقه تحت نفس الظروف.

إيجاد معامل الصدق :

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق صدق التمايز، حيث قام الباحث باستخدام نفس نتائج اختبارات عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى عند إيجاد الثبات ومقارنتها بمجموعة أخرى من اللاعبين.

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة للعينة الاستطلاعية

في الاختبارات البدنية قيد البحث (صدق الاختبارات) ن=١=٢=١٢

معامل الاستقرار	قيمة "ت" دلالتها	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١٧,٩٢	١٧,٥٣	٣,٢٧	٤٢,١٧	٣,٥٠	١٧,٩٢	تحمل القوة
٣٢,٣٣	٢٣,٣٦	٣,١٩	٦٨,٧٥	٤,٣٦	٣٢,٣٣	القدرة العضلية للرجلين
٤,٧٤	٥٦,٥٤	٠,١٤	٧,٧٢	٠,١٢	٤,٧٤	القدرة العضلية للذراعين
٥,٤٥	١٩,٠٣	٠,١٠	٤,٠٩	٠,٢٢	٥,٤٥	السرعة
٣٤,٦٥	٣٧,٩٣	٠,٢٢	٣٠,١٧	٠,٣٥	٣٤,٦٥	تحمل السرعة
١١,٨٢	٣٦,٥٠	٠,٢١	٩,٤١	٠,٠٨	١١,٨٢	الرشاقة
٥٤,٥٢	٤٤,٠٥	٠,٥٤	٤٦,٧٠	٠,٣٠	٥٤,٥٢	التحمل الدورى التنفسى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٢,٠٧

يتضح من الجدول رقم (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية قيد البحث بين كل من المجموعة الغير المميزة والمجموعة المميزة ولصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة "ت" المسحوبة فاقت بكثير قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، ودرجة حرية ٢٢، مما يدل على صدق نتائج اختبارات الصفات البدنية قيد البحث، وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات البدنية التى وضعت من أجلها.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة للعينة الاستطلاعية

في الاختبارات المهارية قيد البحث (صدق الاختبارات) ن=١ ن=٢=١٢

قيمة "ت" دالاتها	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٣٦,٩٨	٠,٨٥	٢٨,٠٠	٠,٩٧	١٤,٢٥	دقة التمرير
٥١,٨٧	٠,٠٤	٦,٩٨	٠,٢٢	١٠,٣٨	سرعة التمرير
٣٧,٧١	٠,٩٤	٢٧,٨٣	٠,٨٣	١٤,١٧	التمرير والاستلام من الحركة
٣٠,٢١	٠,٦٦	٩,٣٧	٠,٢٢	١٥,٤٤	التحكم في المحاورة باليد اليسرى
٣٨,٧٥	٠,٣٨	٨,٥٧	٠,٣٤	١٤,٣١	التحكم في المحاورة باليد اليمنى
٢٤,٠٣	١,٣٨	٢٧,٠٨	١,٠٨	١٤,٩٢	التصويب من (٥) مناطق
٣٠,٨٧	٠,٣٤	٩,٣٧	٠,١٨	١٢,٧٨	التحركات الدفاعية
٢٠,٥٨	٠,٩٧	٢٥,٢٥	١,٥٠	١٤,٦٧	المتابعة الهجومية والدفاعية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، درجات حرية ٢٢ = ٢,٠٧

يتضح من الجدول رقم (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة غير المميزة ودرجات المجموعة المميزة ولصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة فاقت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ودرجة حرية ٢٢، وهذا يعني قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الأداءات المهارية التي وضعت من أجلها. وهذا يدل على صدق نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث.

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء وتطبيق القياس القبلي على المجموعة التجريبية للاعبين كرة السلة بنادي الجهراء الرياضي تحت ١٨ سنة وقوامها ٢٠ لاعبا انتظموا في تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٦/٧/٥م وحتى ٢٠١٦/٧/٧م في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والأداءات المهارية قيد البحث.

تطبيق البرنامج: بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث، وذلك في الفترة من ٢٠١٦/٧/٨م وحتى ٢٠١٦/٩/٢٩م أي لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعية، وكان متوسط زمن الوحدة ١٢٠ دقيقة.

القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية قيد البحث، بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية والتتبعية، وكذلك على نفس المتغيرات البدنية والمهارية وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج. وذلك في الفترة من ٢٠١٦/٩/٣٠م إلى ٢٠١٦/١٠/٢م.

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة Microsoft Office والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS". وتم حساب ما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- اختبار دلالة الفروق (ت) للقياسات المستقلة والمتراكبة.
- تحليل التباين.
- حساب أقل فرق معنوي.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- نسب التحسن.
- Mean.
- Median.
- Standard Deviation.
- Skewness.
- Kurtosis.
- Paired Samples T Test.
- Analysis of variance.
- L.S.D.
- Correlation (person).
- Percentage of Progress.

عرض نتائج الفرض الأول:

عرض نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعديّة ونسب التحسن للقدرات البدنية الخاصة لعينة البحث.

جدول (٧)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة في متغير تحمل القوة ن=٢٠

الدالة	نسبة التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دال	٨٤,٨٠	١٠٣٥,٢٥	٣	٣١٠٥,٧٥	بين القياسات
		١٢,٢١	٧٦	٩٢٧,٨٠	داخل القياسات
			٧٩	٤٠٣٣,٥٥	المجموع

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$ ، يوضح الجدول (٣٨) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياسات الأربعة المختلفة في متغير تحمل القوة، حيث أن قيمة "ف" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار L.S.D للتعرف على اتجاه هذه الفروق، وحساب أقل فرق معنوي.

جدول (٨)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة في متغير القدرة العضلية (للرجلين) ن=٢٠

الدالة	نسبة التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دال	٦٠,٣١	٢٩٩٠,٧٣	٣	٨٩٧٢,٢٠	بين القياسات
		٤٩,٥٩	٧٦	٣٧٦٨,٨٠	داخل القياسات
			٧٩	١٢٧٤١,٠٠	المجموع

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥ = ٢,٧٢$

يوضح الجدول (٤١) إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياسات الأربعة المختلفة في متغير القدرة العضلية (للرجلين)، حيث أن قيمة "ف" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥$ ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار L.S.D للتعرف على اتجاه هذه الفروق وحساب قيمة أقل فرق معنوي.

جدول (٩)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة في متغير السرعة ن=٢٠

الدالة	نسبة التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دال	٨,١٧	٥,٤١	٣	١٦,٢٣	بين القياسات
		٠,٦٦	٧٦	٥٠,٣٤	داخل القياسات
			٧٩	٦٦,٥٧	المجموع

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥ = ٢,٧٢$

- يوضح الجدول (٤٧) إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياسات الأربعة المختلفة في متغير السرعة، حيث إن قيمة "ف" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥$ ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار L.S.D للتعرف على اتجاه هذه الفروق، وحساب أقل فرق معنوي.

جدول (١٠)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة في متغير تحمل السرعة ن=٢٠

الدالة	نسبة التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دال	٥,٧٦	٦٧,٤٣	٣	٢٠٢,٣٠	بين القياسات
		١١,٧١	٧٦	٨٩٠,٢٦	داخل القياسات
			٧٩	١٠٩٢,٥٦	المجموع

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $٠,٠٥ = ٢,٧٢$

يوضح الجدول (٥٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياسات الأربعة المختلفة في متغير تحمل السرعة، حيث أن قيمة "ف" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥$ ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار L.S.D ، وحساب أقل فرق معنوي.

جدول (١١)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة في متغير الرشاقة ن=٢٠

الدالة	نسبة التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دال	٣٢,١٤	٢٢,٦٣	٣	٦٧,٩٠	بين القياسات
		٠,٧٠	٧٦	٥٣,٥٢	داخل القياسات
			٧٩	١٢١,٤٢	المجموع

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $٠,٠٥ = ٢,٧٢$

يوضح الجدول (٥٣) إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياسات الأربعة المختلفة في متغير الرشاقة، حيث أن قيمة "ف" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥$ ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار L.S.D للتعرف على اتجاه هذه الفروق، وحساب أقل فرق معنوي.

جدول (١٢)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة في متغير التحمل الدوري التنفسي ن=٢٠

الدالة	نسبة التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دال	٥,٨٧	١٩٦,٥١	٣	٥٨٩,٥٢	بين القياسات
		٣٣,٤٥	٧٦	٢٥٤٢,٤٢	داخل القياسات
			٧٩	٣١٣١,٩٤	المجموع

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $٠,٠٥ = ٢,٧٢$

يوضح الجدول (٥٦) إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياسات الأربعة المختلفة في متغير التحمل الدوري التنفسي.

مناقشة نتائج الفرض الأول : نتائج القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (تحمل القوة - القدرة العضلية - السرعة - تحمل السرعة - الرشاقة - التحمل الدوري التنفسي).

أظهرت نتائج جدولي (٣٨ ، ٣٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير تحمل القوة بين القياس القبلي وكل من القياس التتبعي الأول والقياس التتبعي الثاني والقياس البعدي لصالح القياسات الثلاثة الأخيرة، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي الأول والقياس التتبعي الثاني والقياس البعدي لصالح القياسين الأخيرين، وتوجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي الثاني والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في متغير تحمل القوة، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة ٨٤,٨٠ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهي أكبر من قيمتها الجدولية إلى تساوي ٢,٧٢. كما يوضح الجدول (٣٩) دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة القياس (القبلي، التتبعي الأول، التتبعي الثاني، القياس البعدي)، حيث أظهر وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياسات التتبعية (١، ٢) لصالح القياسات التتبعية، وبين القياسات التتبعية (١، ٢) والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في متغير تحمل القوة حيث بلغت قيمة L.S.D ٢,٢٠.

ويُرجع الباحث نسب التحسن بين نتائج قياسات البحث الأربعة إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية بالأنقال والأجهزة المختلفة وكذلك بالأدوات أو بدون أدوات وكذلك يرى الباحث أن التحسن في القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بالأداءات المهارية قد أدى إلى تحسن في مستوى الأداء البدني العام للاعب، وكذلك فإن التمرينات النوعية التي تم تصميمها واختيارها كانت تعمل في إتجاهين تنمية القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة السلة وفي نفس الوقت من خلال تنمية القدرات البدنية فإنها تعمل على تحسين مستوى الأداءات المهارية قيد البحث، وذلك لأنها تؤدي بشكل خاص جدا يتشابه مع إداء المهارة من حيث المسار الحركي والزمني اللازم لإداء المهارة، ومقدار القوة اللازمة، كذلك تركز على العضلات العاملة التي يتم استخدامها أثناء المباريات أو التدريب على الأداءات المهارية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج أبحاث ودراسات كل من أيمن الباسطي ٢٠٠٥م (٢٤) عماد صبرى صليب ٢٠٠٦م (٧١) محمد سعيد سالم ٢٠٠٧م (٨٦) هالة قاسم ٢٠٠٢م (١٠٧) ريم الدسوقي ٢٠٠٢م (٣٩) رندا شوقي ٢٠٠٢م (٣٨) وذلك على أن التدريب باستخدام التدريبات النوعية يؤدي إلى تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعبين في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج أبحاث ودراسات كل من عبدالعزيز النمر ١٩٩٢م (٥٧) ومدحت يونس عبدالرازق ١٩٩٩ (٩٩) وحفي مختار ١٩٩٠ (٣٥) ومحمد حسن علاوي ١٩٩٠م (٨٣) حيث يشير كل منهم إلى أن استخدام برامج تدريب مخطط لها جيداً ومنظمة بعناية تؤدي إلى تنمية كل من تحمل القوة والقدرة العضلية والقوة العضلية القصوى وإن اختلفت هذه البرامج من دراسة لأخرى.

ويتضح من عرض ومناقشة نتائج الجداول السابقة أن البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية قد ساهم في تنمية القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة السلة قيد البحث، والمتمثلة في (تحمل القوة، القدرة العضلية، السرعة، وتحمل السرعة، والرشاقة، وتحمل الدورى التنفسي) من خلال ذلك يتحقق الفرض الأول جزئياً الذى يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات (القبلى - التتبعية - البعدى) ولصالح القياس البعدى في متغيرات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للاعبى كرة السلة. عرض نتائج الفرض الثانى:

عرض ومناقشة نتائج القياسات القبلىة والتتبعية والبعدية ونسب التحسن للأداءات المهارية قيد البحث:

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة في مهارة دقة التمرير $n = 20$

الدالة	نسبة التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دال	٧١,٤٧	٦٢٠,١٧	٣	١٨٦٠,٥٠	بين القياسات
		٨,٦٨	٧٦	٦٥٩,٥٠	داخل القياسات
			٧٩	٢٥٢٠,٠٠	المجموع

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,72$

يتضح من الجدول (٥٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياسات الأربعة المختلفة في متغير مهارة دقة التمرير، حيث أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى $0,05$.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة في مهارة سرعة التمرير

قيمة L.S.D عند مستوى مغنوية ٠,٠٥	فروق المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياسات
	القياس البعدى	التتبعي الثانى	التتبعي الأول		
٠,٥٨	*٣,٣٣	*٢,٠٢	*٠,٨٦	١٠,٤٢	القياس القبلى
	*٢,٤٧	*١,١٦		٩,٥٦	التتبعي الأول
	*١,٣٢			٨,٤٠	التتبعي الثانى
				٧,٠٩	القياس البعدى

يوضح الجدول (٦٣) إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة سرعة التمرير

جدول (١٤)

نسب التحسن بين قياسات البحث الأربعة في مهارة التمرير والاستلام من الحركة

القياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن %	
		التتبعي الأول	التتبعي الثاني
القياس القبلي	١٣,٧٠	٢٥,٩١	٥٥,٨٤
التتبعي الأول	١٧,٢٥		٢٣,٧٧
التتبعي الثاني	٢١,٣٥		
القياس البعدي	٢٦,٩٥		

يوضح الجدول (٦٧) نسب التحسن الحادثة في مهارة التمرير من الحركة بين قياسات البحث الأربعة

جدول (١٥)

نسب التحسن بين قياسات البحث الأربعة في مهارة التحكم في المحاورة باليد اليسرى

القياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن %	
		التتبعي الأول	التتبعي الثاني
القياس القبلي	١٥,٤٧	١٤,٧٩	٢٧,٠٥
التتبعي الأول	١٣,١٨		١٤,٣٩
التتبعي الثاني	١١,٢٩		
القياس البعدي	٩,٨٦		

يوضح الجدول (٧٠) نسب التحسن الحادثة في مهارة التحكم في المحاورة باليد اليسرى بين قياسات البحث الأربعة

جدول (١٦)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة في مهارة التحكم في المحاورة باليد اليمنى $n = 20$

الدالة	نسبة التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دال	٦٩,٠٨	١٢٠,٢٢	٣	٣٦٠,٦٦	بين القياسات
		١,٧٤	٧٦	١٣٢,٢٧	داخل القياسات
			٧٩	٤٩٢,٩٣	المجموع

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$ = ٢,٧٢

يتضح من الجدول (٧١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياسات الأربعة المختلفة في مهارة التحكم في المحاورة باليد اليمنى، حيث أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$ ، ولذلك سوف يقوم الباحث بإجراء اختبار L.S.D. للتعرف على اتجاه هذه الفروق، وحساب قيمة أقل فرق معنوي.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة في مهارة التحكم في المحاور باليد اليمنى

قياسات	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات		
		التتبعي الأول	التتبعي الثاني	القياس البعدي
القياس القبلي	١٤,٤٥	*٢,٣٣	*٤,٢٧	*٥,٦٥
التتبعي الأول	١٢,١١		*١,٩٣	*٣,٣١
التتبعي الثاني	١٠,١٨			*١,٣٨
القياس البعدي	٨,٨٠			

يوضح الجدول (٧٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التحكم في المحاور باليد اليمنى

جدول (١٨)

نسب التحسن بين قياسات البحث الأربعة في مهارة التحكم في المحاور باليد اليمنى

قياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن %		
		التتبعي الأول	التتبعي الثاني	القياس البعدي
القياس القبلي	١٤,٤٥	١٦,١٦	٢٩,٥٤	٣٩,٠٨
التتبعي الأول	١٢,١١		١٥,٩٦	٢٧,٣٤
التتبعي الثاني	١٠,١٨			١٣,٥٤
القياس البعدي	٨,٨٠			

يوضح الجدول (٧٣) نسب التحسن الحادثة في مهارة التحكم في المحاور باليد اليمنى بين قياسات البحث الأربعة

مناقشة نتائج الفرض الثاني: نتائج الأداءات المهارية قيد البحث (التمرير - المحاور التصويب - تحركات القدمين الدفاعية - المتابعة) :

أظهرت نتائج جدولي (٥٩ ، ٦٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة دقة التمرير بين القياس القبلي وكل من القياس التتبعي الأول والقياس التتبعي الثاني والقياس البعدي لصالح القياسات الثلاثة الأخيرة ، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي الأول وكل من القياس التتبعي الثاني والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي الثاني والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة ٧١,٤٧ عند مستوى ٠,٠٥ وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي تساوي ٢,٢٧، وكذلك يوضح الجدول ٦٠ دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - التتبعي الأول - التتبعي الثاني ، والقياس البعدي) حيث أظهر وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياسات التتبعية (١ ، ٢) لصالح القياسات التتبعية ، وبين القياسات التتبعية (١ ، ٢) والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، في مهارة دقة التمرير حيث بلغت قيمة L.S.D ١,٨٥.

وتشير هذه النتائج إلى أن برنامج التدريب باستخدام التمرينات النوعية قد أدى إلى تنمية مهارة دقة التمرير ويتفق ذلك مع رأى محمد عبد الرحيم إسماعيل ١٩٨٥م (٨٩) طلحه حسام الدين ١٩٩٧م (٤٩) محمد حسن علاوى ١٩٩٠م (٨٣) حنفي مختار ١٩٩٠م (٣٦) حيث أشارت أن التدريب باستخدام التمرينات شديدة الخصوصية عن طريق التدريب المنظم والمقنن علمياً هام لإكساب لاعب كرة السلة القدرات التي تمكنه من أداء المهارات الأساسية بكفاءة عالية وسرعة وإتقان وتحمل عبء المباريات وتبعده عن الإصابات قدر الأمكان.

ويشير الجدول (٦١) إلى نسب التحسن بين نتائج قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - التتبعي الأول - التتبعي الثاني - القياس البعدي) في مهارة دقة التمرير، حيث بلغت نسب التحسن للقياس التتبعي الأول والتتبعي الثاني والقياس البعدي، عن القياس القبلي ٢٦،٢٦%، ١٢،١٢%، ٥٦،١٧%، ٩٣،١٧% على الترتيب ولصالح القياس البعدي. كما يوضح الجدول نسب تحسن القياس التتبعي الثاني والقياس البعدي عن القياس التتبعي الأول ٢٣،٦٥%، ٥٢،٩٩% على الترتيب لصالح القياس البعدي، وكذلك بلغت نسب تحسن القياس البعدي عن القياس التتبعي الثاني ٢٣،٧٣% لصالح القياس البعدي.

ويُرجع الباحث نسب التحسن بين نتائج قياسات البحث الأربعة إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية بالانتقال والأجهزة المختلفة وكذلك بالأدوات وبدون أدوات، وكذلك يرى الباحث أن التحسن في القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بالأداءات المهارية قد أدى إلى تحسن في مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث، وكذلك فإن التمرينات النوعية التي تم تصميمها واختيارها كانت تعمل في إتجاهين تنمية القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة السلة وفي نفس الوقت من خلال تنمية القدرات البدنية فإنها تعمل على تحسين مستوى الأداءات المهارية قيد البحث، وذلك لأنها تؤدي بشكل خاص جداً يتشابه مع أداء المهارة من حيث المسار الحركي والزمني اللازم لإداء المهارة، ومقدار القوة، كذلك عمل العضلات التي تؤدي المهارة الفعلية أثناء المباريات أو التدريب، وتتفق هذه النتائج مع نتائج ودراسات كل من أيمن الباسطى ٢٠٠٥م (٢٤) عماد صبرى صليب ٢٠٠٦م (٧١) محمد سعيد سالم ٢٠٠٧م (٨٦) هالة قاسم ٢٠٠٢م (١٠٧) ريم الدسوقي ٢٠٠٢م (٣٩) رندا شوقي ٢٠٠٢م (٣٨) وذلك باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى رفع مستوى أداء المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي.

ويتضح من خلال مناقشة النتائج السابقة أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي، والقياسات التتبعية (الأول والثاني) والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الأداءات المهارية قيد البحث للاعب كرة السلة تحت ١٨ سنة، وبذلك يتحقق الفرض الثاني جزئياً الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسات (القبلي - التتبعية - البعدي) لصالح القياس البعدي في مستوى الأداءات المهارية قيد البحث.

عرض نتائج الفرض الثالث :

عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية قيد البحث للاعبين كرة السلة تحت ١٨ سنة.

جدول (١٩)

مصفوفة معاملات الارتباط بين المتغيرات البدنية قيد البحث

ومتوسط الدرجة المعيارية للمستوى المهاري ن=٢٠

المتغيرات	تحمل القوة	القدرة العضلية (للرجلين)	القدرة العضلية (للذراعين)	السرعة	تحمل السرعة	الرشاقة	التحمل الدوري التنفسي	مستوى الأداء المهاري
تحمل القوة		*٠,٧٥٤	*٠,٨١٤	*٠,٦٨٢-	*٠,٧٢١-	٠,٣٨٢-	*٠,٦٥٢-	*٠,٤٩٥
القدرة العضلية (للرجلين)			*٠,٧٢١	*٠,٥٢٨-	*٠,٧١٤-	٠,٢٨٥-	*٠,٤٥٦-	*٠,٧٢٨
القدرة العضلية (للذراعين)				*٠,٧٢١-	٠,٤١٥-	*٠,٧١٥-	*٠,٧٢٨-	*٠,٦٩٧
السرعة					*٠,٥٣٩	٠,٤٢٩	٠,٣٨٥	*٠,٧٢٧-
تحمل السرعة						٠,٢٧٤	*٠,٥٤٨	*٠,٥٢٧-
الرشاقة							*٠,٧١٨	*٠,٥٩٨-
التحمل الدوري التنفسي								*٠,٥١٨-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ درجات حرية ١٨=٠,٤٤٤

يتضح من الجدول (١٩) وجود علاقات ارتباطية بين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وهي (تحمل القوة، القدرة العضلية، السرعة، تحمل السرعة، الرشاقة، التحمل الدوري، التنفس) وبين مستوى الأداء المهاري للأداءات المهارية (قيد البحث) بعد تحويل مستوى الأداء المهاري إلى درجة معيارية وهذه العلاقات بعضها دال والبعض غير دال وبعضها ارتباط طردي والآخر عكسي، وبعضها ارتباط موجب والبعض الآخر ارتباط سالب، وبشكل عام بلغ عدد معاملات الارتباط (٢٨) معاملاً منها (١٢) معامل ارتباط موجب، (١٦) معامل ارتباط سالب، وكان أعلى ارتباط (٠,٧٢٨) بين القدرة العضلية (للرجلين) ومستوى الأداء المهاري للأداءات المهارية (قيد البحث) وبلغ أقل معامل ارتباط (-٠,٥١٨) بين التحمل الدوري للتنفس وبين مستوى الأداء المهاري للأداءات المهارية قيد البحث.

٢/١/٣/٤ مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية قيد البحث للاعبين كرة السلة تحت ١٨ سنة:

قام الباحث بمحاولة للوصول إلى نتيجة إجمالية يمكن الحكم بها على العلاقة بين المتغيرات البدنية الخاصة وبين المتغيرات المهارية ككل، وكان اختلاف وحدات القياس بين المتغيرات البدنية والمهارية تمثل عائقاً يحول بين إمكانية جمع درجات هذه القياسات للوصول إلى درجة موحدة للقياسات المهارية وكذلك في

المتغيرات البدنية، إلا أن الباحث استطاع التغلب على هذه المشكلة بتحويل جميع درجات المتغيرات المهارية إلى درجات معيارية كي يتمكن من جمعها للحصول على درجة واحدة لكل فرد من أفراد العينة في جميع المتغيرات المهارية، وكذلك تم تطبيق معادلة الارتباط بين الدرجات، بشكل أظهر وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية (مستوى الأداء المهاري).

ويوضح الجدول (١٧) وجود عدد من معاملات الارتباط بلغ (٢٨) معامل ارتباط بعضها دال والبعض الآخر غير دال، وبشكل عام بلغ عدد معاملات الارتباط التي لها علاقة بمستوى الأداء المهاري (٢٨) معاملاً منها (١٢) معامل موجب، (١٦) معامل سالب، وقد بلغ منها (٢٢) معامل دال و(٦) معاملات غير دالة، إلا أن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث توجد بينها وبين مستوى الأداء المهاري علاقة ارتباطية دالة إحصائياً وعددها (٧) معاملات منها ما هو موجب وما هو سالب وما هو طردي وما هو عكسي. وجاءت أهم العلاقات الارتباطية الدالة على النحو التالي:

كذلك يتضح من الجدول (٨٣) وجود علاقة ارتباطية دالة بين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث بعضها بالبعض الآخر.

ويرجع الباحث إلى أن العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، ترجع إلى أنه بتنمية عنصر معين من القدرات البدنية الخاصة مثل تحمل القوة فهذا يؤدي إلى تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة الأخرى مثل القدرة العضلية والرشاقة ويتفق مع ذلك كل من عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب ١٩٩٦م (٦٥) أبو العلا أحمد عبدالفتاح وأحمد نصر الدين ١٩٩٣م (٧٠) بسطويسي أحمد ١٩٩٩م (٢٥) محمد حسن علاوي ١٩٩٠م (٨٣) كما يتفق ذلك مع ما ذكره جس Jesse ١٩٨١م (١٢١) أن الرشاقة تشمل على عوامل القدرة والقوة والسرعة والمرونة والتوافق العضلي والعصبي.

ومن خلال العرض السابق لأهم العلاقات الارتباطية الدالة بين القدرات البدنية الخاصة وبين مستوى الأداء المهاري، ومن خلال مناقشة نتائج هذه العلاقة الارتباطية بين المتغيرات قيد البحث نجد أن الفرض الثالث قد تحقق جزئياً وذلك حيث توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ومستوى بعض الأداء المهارية للاعبين كرة السلة تحت ١٨ سنة.

عرض نتائج الفرض الرابع:

عرض نتائج نسب التحسن بين قياسات البحث الأربعة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث:

عرض نسب التحسن بين قياسات البحث الأربعة في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (٢٠)

نسب التحسن بين قياسات البحث الأربعة في المتغيرات البدنية قيد البحث

نسب التحسن %			المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات البدنية
القياس البعدي	التتبعي الثاني	التتبعي الأول			
٨٨,٣٣	٦٥,٠٠	٢٢,٧٨	١٨,٠٠	القياس القبلي	تحمل القوة
٥٣,٣٩	٣٤,٣٩		٢٢,١٠	التتبعي الأول	
١٤,١٤			٢٩,٧٠	التتبعي الثاني	
			٣٣,٩٠	القياس البعدي	
٨٣,٣٨	٤٨,٦٢	١٢,٦٢	٣٢,٥٠	القياس القبلي	القدرة العضلية للرجلين
٦٢,٨٤	٣١,٩٧		٣٦,٦٠	التتبعي الأول	
٢٣,٤٠			٤٨,٣٠	التتبعي الثاني	
			٥٩,٦٠	القياس البعدي	
٤٦,٦٥	٣٤,٤٧	١٥,٧٦	٤,٨١	القياس القبلي	القدرة العضلية للذراعين
٢٦,٦٨	١٦,١٦		٥,٥٧	التتبعي الأول	
٩,٠٦			٦,٤٧	التتبعي الثاني	
			٧,٠٦	القياس البعدي	
٢٣,١٢	١٤,٨٧	١١,٠٨	٥,٤٢	القياس القبلي	السرعة
١٣,٥٣	٤,٢٧		٤,٨٢	التتبعي الأول	
٩,٦٨			٤,٦١	التتبعي الثاني	
			٤,١٧	القياس البعدي	
١١,٩٩	٨,٢١	٣,١٦	٣٤,٥٦	القياس القبلي	تحمل السرعة
٩,١٢	٥,٢٢		٣٣,٤٧	التتبعي الأول	
٤,١٢			٣١,٧٢	التتبعي الثاني	
			٣٠,٤١	القياس البعدي	
٢٠,٦٤	١٤,٧٢	٧,٢٦	١١,٨٧	القياس القبلي	الرشاقة
١٤,٤٢	٨,٠٤		١١,٠٠	التتبعي الأول	
٦,٩٤			١٠,١٢	التتبعي الثاني	
			٩,٤٢	القياس البعدي	
١٣,٨٤	٨,٢٤	٤,٩٨	٥٣,٩٧	القياس القبلي	التحمل الدوري التنفسي
٩,٣٣	٣,٤٣		٥١,٢٩	التتبعي الأول	
٦,١١			٤٩,٥٣	التتبعي الثاني	
			٤٦,٥٠	القياس البعدي	

يوضح الجدول (٨٤) وجود نسب تحسن بين قياسات البحث الأربعة في المتغيرات البدنية قيد البحث، وذلك في القياسات التتبعية (٢،١) عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية وكذلك بين القياس البعدي والقياسات التتبعية (٢،١) في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن في القياس التتبعي الأول عن القياس القبلي ٢٢,٧٨% في متغير تحمل القوة، وبلغت أعلى نسبة تحسن في القياس التتبعي الثاني عن القياس التتبعي الأول ٣٤,٣٩% في متغير تحمل القوة، وبلغت أعلى نسبة تحسن في القياس البعدي عن القياس التتبعي الثاني ٢٣,٤٠% في متغير القدرة العضلية (للرجلين)، ولقد تم التعليق والمناقشة على نسب تحسن كل عنصر من عناصر القدرات البدنية الخاصة قيد البحث كل على حدة أثناء عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من حسيني أيوب ٢٠٠٠م (٣٢) طلحه حسام الدين ١٩٩٣م (٤٨) محمد الشامى ١٩٩٦م (٧٩) أحمد عبد العزيز ٢٠٠٠م (١١) رندا شوقي ٢٠٠٢م (٣٨) أيمن الباسطى ٢٠٠٥م (٢٤) وذلك على أن التمرينات النوعية أو التمرينات الخاصة أو المشابهة تؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهارى تنمية وتطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة يسير جنباً إلى جنب مع تنمية وتطوير مستوى الأداءات المهارية.

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي النوعى باستخدام التمرينات النوعية أو الخاصة أو المشابهة للأداء المهارى حيث أن التمرينات النوعية تعمل على أعداد المجموعات العضلية المناسبة لنوع النشاط الرياضى التخصصي، أى أنها تعمل على تنمية وتطوير العضلات العاملة في المهارات مع الاهتمام الزائد بالنواحي الفنية، مما يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهارى وكذلك فهذه التمرينات تتشابه مع الأداء المهارى في نفس المسارات الحركية ومقدار القوة اللازمة والزمن الذى يستعرضه الأداء المهارى بالإضافة إلى أنها تتخذ أشكالاً مختلفة سواء باستخدام أدوات أو بدون.

ولقد تم مناقشة نسب التحسن للمتغيرات المهارية (قيد البحث) كل على حدة أثناء مناقشة الفرض الثانى وكذلك عرض الجداول الخاصة بكل متغير مهارى على حدة أيضاً أثناء عرض ومناقشة الفرض الثانى.

ومن خلال مناقشة نتائج نسب تحسن القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية قيد البحث وكذلك من خلال مناقشة وعرض جداول نسب التحسن للمتغيرات البدنية والمهارية أثناء مناقشة وعرض جداول الفرضين الأول والثانى فإنه يتحقق الفرض الرابع جزئياً حيث توجد نسب تحسن بين نتائج قياسات البحث الأربعة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبى كرة السلة تحت ١٨ سنة.

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات:

١/٥ الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي. أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١/١/٥ التمرينات النوعية المستنتجة تخدم التركيب الديناميكي للجسم بما يتفق مع طبيعة الأداءات المهارية، وتعمل على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة وفقاً لطبيعة الأداء، فهي تمرينات تخدم الخط والمسار الفني للمهارات، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق التحكم والتوجيه في أوضاع الجسم ككل أو أجزاء منه.

٢/١/٥ التمرينات النوعية المستنتجة تؤدي إلى صبغة الجسم بأشكال واتجاهات الأداء الصحيح من خلال التنمية المتوازنة للمجموعات العضلية المشتركة في الأداء المهاري، الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق مبدأ الاقتصاد في الجهد والذي ينتج عن اتخاذ المسار الفني الصحيح للأداءات المهارية، والتحكم والتوجيه لعضلات الجسم أثناء الأداء المهاري.

٣/١/٥ البرنامج التدريبي النوعي باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة، كذلك أدى البرنامج إلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث.

٢/٥ التوصيات:

١/٢/٥ أهمية الاستفادة من البرنامج التدريبي النوعي باستخدام التمرينات النوعية لتنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة.

٢/٢/٥ أهمية استخدام التمرينات النوعية المستنتجة من البحث والتي تساعد في عملية تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة.

٣/٢/٥ أهمية اهتمام المدربين بالتحليل النوعي والفني وكذلك التحليل التشريحي للأداءات المهارية قبل اختيار تمرينات نوعية لها باعتبارها إجراءات استرشادية هامة.

٤/٢/٥ أهمية اختيار المدربين للتمرينات النوعية التي تخدم الجانب البدني والشكلي للجسم، وأن تكون في نفس المسار الفني للأداء المهاري على أن تساعد على التحكم في أوضاع الجسم وأجزائه.

قائمة المراجع العربية والأجنبية

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد المقصود ١٩٨٩م: التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضة، ط٣، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ١٩٩٩م: الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٣- إجلال علي حسن ١٩٨٦م: تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القدرة وعلاقتها بمستوى أداء الضربة الساحقة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٤- أحمد أمين فوزي، محمد عبد العزيز سلامة ١٩٨٦م : كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية .
- ٥- أحمد سعيد الدالي ٢٠٠١م : المحددات البيوميكانيكية لبعض مهارات الطرف السفلي الهجومية لاختيار التمرينات النوعية في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٦- أحمد عبد العزيز ٢٠٠٠م: تأثير برنامج للتدريب النوعي على مستوى أداء مهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين في الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ،جامعة حلوان.
- ٧- أحمد فرج مبارك ١٩٩٤م: محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٨- أحمد محمد الطنطاوي ٢٠٠٥م: فاعلية تطوير القدرة الهوائية واللاهوائية وأثرها على بعض المكونات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداءات المهارية لناشئي كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٩- أحمد محمد عبد اللطيف ١٩٩٤م : دراسة الخصائص التكتيكية لبعض مهارات الجمباز كأسس للتدريب النوعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٠- أحمد محمد عبد الله ٢٠٠٧م : التركيب الديناميكي للتمرينات النوعية وتأثيره على مستوى أداء الإرسال الساحق في كرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين ،جامعة الزقازيق.
- ١١- أحمد محمود إبراهيم ١٩٩٥م : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- أسامة كامل راتب ١٩٩٩م : النمو الحركي (للنمو المتكامل للطفل والمراهقة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ١٣- أشرف مسعد عبد الحميد ٢٠٠١م : تأثير التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجمناز الأساسية للتلاميذ الصم و البكم بالمرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٤- السيد عبد المقصود ١٩٩٢م : نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا التحمل) مطبعة الشباب الحر ، القاهرة .
- ١٥- السيد عبد المقصود ١٩٩٧م : نظريات التدريب الرياضي - التدريب وفسولوجيا القوة - مركز الكتاب النشر ، القاهرة .
- ١٦- أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطي ٢٠٠٥م : فعالية برنامج للتدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية والمهارية لناشئ الهوكي، بحث منشور بمجلة كلية التربية الرياضية للبنين، العدد ٦٩ المجلد رقم ٣٨، جامعة الزقازيق.
- ١٧- بسطويسى أحمد ١٩٩٩م : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٨- ثناء السيد محمد ١٩٩١م: دراسة عاملية للقدرات الحركية المرتبطة ببعض أساليب مهارة التصويب في كرة السلة، مجلة نظريات وتطبيقات الرياضة، العدد التاسع كلية للتربية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- ١٩- جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ ١٩٩١م : علم الحركة ، مذكرات منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان.
- ٢٠- جمال كامل مطر ٢٠٠٤م : الخصائص التكتيكية لبعض المهارات القريبة من عارضة العقلة كمحددات لوضع التمرينات النوعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢١- حسن إبراهيم على ٢٠٠٣م : تأثير تنمية الأداء الحركى النوعي على بعض القدرات الحركية الخاصة لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٢- حسن سيد معوض ١٩٩٤م : كرة السلة للجميع، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة .

- ٢٣- حسيني سيد أيوب وآخرون ٢٠٠٤م : كرة السلة المنهجية ، المتحدون للطباعة ، ط١ ، الزقازيق.
- ٢٤- حمدى قاسم محمد شلبي ١٩٩٥م : أثر برنامج تدريبي بالأثقال على الأداء المهارى في كرة السلة بالتطبيق على طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، بورسعيد.
- ٢٥- حنفي محمود مختار ١٩٩٠م : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٦- خليل ميخائيل عوض ١٩٨٣م : سيكولوجية النمو (الطفولة - المراهقة) ، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية .
- ٢٧- رندا شوقي حمزة ٢٠٠٢م : تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٢٨- عادل جودة عبدالعزيز هلال ٢٠٠٤م : المخالفات والأخطاء القانونية الشائعة وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٩- عادل نسيم سليمان ١٩٨٦م: القدرات الحركية المؤثرة في مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة من الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- المراجع الأجنبية:

- 30- Brian I, sharkey 1986: coaches guide to sport physiology Apu blication for the american coaching, effectivnes Program level, sport science curriculum, Human Kinetics publisher, inc champaign ,ill inoi.
- 31- Canon, E.w, Rhodes,e.c, martin, A.d , Coutts k.d, 1998 : Aerobic trainign and recovery vo2 kinetice after supramaximal basketball exercise – medicine and science in sports and exercise.
- 32- Charles B.W ruth 1994 : conceptsor physical fitness w.m.c brown publisher, puluyve, U.S.A

- 33-** David R, Lamb 1984: Physiology of Exercise, Responses Ataptations, Second Edition Macmillan publishing company, New York.
- 34-** Dick, w.f,1985 : sports training principles official magazine of basketball, London, Boston.