

## تأثير تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية على سرعة ودقة

### التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة

\*أ.د/ أشرف محمد موسي

\*\* أ.م.د/ هاني عبد الغنى طلبة

\*\*\* د/ محمد أحمد همام

\*\*\*\* الباحث/ محمود حسن على

### ١/ المقدمة ومشكلة البحث:

#### ١/١ المقدمة:

من أهم سمات المدرب الناجح ان يقدم للاعبه ما يشبع رغباتهم التدريبية في مجال رياضتهم التخصصية وخاصة في لعبة كرة السلة حيث تتنوع مهاراتها وتتعدد وكذلك لابتكار لاعبيها طرق مختلفة لإظهار ابداعهم في اداء مهاراتهم خاصة الهجومية وكذلك لتميزها بوجود قطاع كبير من ممارسيها على المستوى العالمي والمستوى المحلى وحتى يصلوا إلى أعلى المستويات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية التي تسمح بها قدراتهم يجب على كل مدرب البحث عن كل جديد في مجال التدريب الرياضي الذي دائما يتطور نتيجة التقدم العلمي والعملية السريع والمستمر . ومن المعروف أن تدريب الناشئين يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة، من خلال الاعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم. والهدف من تدريب الناشئين في المقام الأول هو تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية وفقاً لخصائص المرحلة السنوية التي ينتمون إليها ( ٣٨ : ٤٦ ) . ويوضح إدواردواجي وآخرون ( EDUARDO J. A ( ٢٠٠٨ م ) أن فئة الناشئين تحت ( ١٤ إلى ١٦ سنة ) يتمتعون بقدرة كبيرة على ممارسة العديد من المهارات الحركية حيث يستطيع خلال هذه المرحلة السنوية على الاستمرارية لفترات طويلة كما تصبح حركاته هادفة وأكثر اقتصاداً في بذل الجهد كما تتميز حركاته بقدر كبير من الرشاقة والسرعة وحسن التوقيت والانسياية وحسن التحركات وحسن انتقال الحركة من الجذع إلى كلاً من الذراعين والقدمين كما يستطيع التوقع الصادق لحركاته الذاتية وتوقع حركات الآخرين وأهم ما يتميز به الناشئ في تلك المرحلة هو سرعة استيعابه

\*أستاذ التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.

\*\* أستاذ التدريب الرياضي المساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة أسوان.

\*\*\* مدرس التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.

\*\*\*\* مدرب كرة سلة.

وتعلمه للحركات الجديدة والقدرة على أداء حركاته في مختلف الظروف لذا يجب الاهتمام والارتقاء بالناشئين في تلك المرحلة حتى يتسنى لهم الوصول إلى المستويات المرتفعة مستقبلاً (٣٣ : ٩٠٤).

ويشير سلوان صالح (٢٠١٤م) إلى أن لعبة كرة السلة تتمتع بطبيعة مركبة وتغير مستمر أثناء الأداء مما يتطلب مهارات وقدرات متعددة وشاملة لتحقيق مستوى عالي من الأداء وتحمل ضغوط المنافسة ويتطلب ذلك أن يتمتع اللاعب بقدرات بدنية ومهارية وميكانيكية وذنية (١١ : ٦١).

ولقد تطرق العديد من الخبراء والعلماء إلى مفهوم سابق وواسع الانتشار، تم استخدامه في العديد من الدراسات والبحوث ألا وهو (المقتربات الخطئية التنافسية)، ويقصد به أداء المهارات الحركية للعبة واستيعابها وإدراك كيفية استخدامها ووقت استخدامها خلال اللعب، أي تعليم وإتقان المهارات الأساسية من خلال اللعب المباشر.

ويوضح قاصي حاتم (٢٠١٤م) أن مفهوم المقتربات الخطئية التنافسية من المفاهيم الحديثة التي تعتمد على تدريب المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة للمباريات والتي أثبتت أنها الأكثر تأثيراً في التدريب وسرعة وإتقان أداء المهارات وتثبيت صورة المباراة، حيث أن التدريبات الموقفية تؤدي إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة والدقة لتحقيق الغرض المطلوب إنجازه، بالإضافة إلى أننا سنشاهد تطور أداء الفريق أثناء اللعب بشكل أكثر كفاءة من حيث السرعة في اتخاذ القرار واختيار المهارة المناسبة وحل المشكلات الخطئية التي قد تظهر أثناء اللعب وتعلمهم كيفية اختيار الاستجابة الملائمة للموقف.

وأسلوب تدريبات المقتربات الخطئية إحدى الأساليب التي تهدف إلى تحقيق أفضل شكل للأداء الفني بما يتناسب مع المتطلبات اللعب الهجومية وهي تهدف إلى تطوير المهارات الأساسية وكيفية استخدامها أثناء اللعب وتساعد في تطوير الأداء الخطئي لاتخاذ القرار السليم في اختيار المهارة المناسبة في التوقيت المناسب للتغلب على الموقف الدفاعي (٣٩ : ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٣٨).

ويشير كمال ياسين (٢٠١١م) إلى أن تدريبات المقتربات الخطئية من أهم التدريبات التي تعمل على تطوير مستوى اللاعب وتقدمه فنياً وخطئياً وذلك من خلال كونها مشابهة لواجباته في المباراة كما أنها تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وأسس العمل الخطئي وتعتبر من التمرينات الخاصة التي تساهم في التقدم بمستوى اللاعبين والارتقاء بهم وبذلك أصبحت جزءاً لا يتجزأ من عمل الفريق داخل الملعب وبدونها أصبح الفوز صعباً في المباريات (٢١ : ١).

ويضيف نظير إسماعيل (٢٠٠٤م) لأهمية المقتربات الخطئية بالصورة التنافسية أنها تعمل على زيادة وسرعة تطوير المهارات والأداء الخطئي ويسعى اللاعب من خلالها الحصول على نتائج إيجابية أكثر من الآخرين في الموقف نفسه، وكرة السلة من الألعاب الجماعية التي يبحث فيها اللاعب عن قدراته وتحقيق الإبداع في الأداء المهاري والخطئي للسيطرة على متطلبات التدريب

والمنافسة وتدريبات المقتربات الخطئية التنافسية تسهم بشكل فعال في تنمية خبرة اللاعب التنافسية وتحسينها وتطور أسلوب الأداء المهارى الخاص بالمنافسة ( ٢٨ : ٢٢ ).

وتتفق دراسات كل من مازن عبد الهادي، ناهده عبد زيد (٢٠٠٨م) (٢٣)، سعد خميس السوداني (٢٠٠٨م) (١٠) على أن التدريب باستخدام تدريبات المقتربات الخطئية تعمل على زيادة الفهم والتفكير الاستراتيجي، وأن هذا الأسلوب من أدوات التدريب حديث جداً ويواكب تطور العلم في التدريب على الجمل الخطئية المتقنة، وكيفية إنهاء الهجمات في جميع الألعاب والتفكير السليم تحت جميع أنواع الضغط في جميع المواقف التنافسية.

ويرى محمود حسين محمود، عادل رمضان بخيت، أحمد خليفة حسن (٢٠١٧م) أن نتيجة المباراة تتحدد بالتهديد داخل السلة، وأن الفريق الذي يحرز أهداف أكثر في سلة المنافس يفوز بالمباراة وإتقان الفريق للمهارات الأساسية كالتمرير والمحاورة والخداع والتحرك بدون كرة وبذل الجهد وحسن الأداء الخطئي الهدف هنا من ذلك إيصال اللاعب إلى موقف هجومي ملائم للتصويب وإحراز الكرة في سلة الفريق الخصم (٢٤ : ١١٠).

ويشرح خالد جمال السيد (٢٠١٥م) أن الهدف الأساسي من التصويب هو إصابة الهدف في سلة الخصم أكبر عدد من المرات خلال زمن المباراة وانطلاقاً من هذا الهدف يعتبر التصويب هو العامل المؤثر في نتيجة المباراة فإذا كانت جميع المهارات الأساسية لها نفس القدر من الأهمية إلا أن التصويب يأتي على رأس تلك الأساسيات فهو المحصلة النهائية للأساسيات الحركية ففاعليات المناورات الهجومية (٦ : ٥٥).

ويؤكد كلاً من على خالد محمد (٢٠١٩م)، فليبس، ويست *Filippi, A., & West, J* (٢٠١١م) على أن التصويب هو المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز بالمباراة إذا تم إتقانها بصورة جيدة وكذلك كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تكون عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب، وأن الفريق الذي يحصل على نقاط عالية يكون حليفه الفوز من خلال تلك المهارة ومنها التصويبة السلمية، وتسمى التصويبة الثلاثية كونها من أهم مهارات التصويب، حيث تمتاز بسهولة أدائها لأنها تتيح للاعب الاقتراب من الهدف لأقصى درجة من الاقتراب وتسجيل النقاط بصورة مضمونة لأن نسبة التسجيل منها تكون (١٠٠%) نتيجة اقتراب اللاعب من الحلقة بطريقة قريبة جداً جداً، لذا يجب أن يجيد جميع اللاعبين وخاصة مرحلة الناشئين التصويبة السلمية والتي تناسب مراحلهم العمرية وهي الأنسب لضمان نجاح التصويب (١٦ : ٤٠) (٣٥ : ٢٠).

ويؤكد مازن حسن جاسم (٢٠٠١م) على أن التصويبة السلمية لها أهمية كبيرة في حسم الكثير من المباريات إذا استغلت بشكل جيد وذلك لكثرة حدوثها في المباريات، كما أن النسبة المئوية لنجاح التصويبة السلمية تكون أعلى من نسب نجاح أنواع التصويب المختلفة (١٨ : ٤٢).

ويذكر سلوان صالح جاسم (٢٠١٤م) أن السرعة تظهر عند تغيير الاتجاه والتمرير والتصويب والمحاورة وهي التي تميز لاعب كرة السلة عن غيره من الرياضيين في الألعاب الأخرى، وأن الصلة بين لاعب كرة السلة والسرعة وطيدة جداً ولذلك يجب تطويرها وهي من المتطلبات الأساسية في اللعبة وخاصة التصويب (١١ : ٢٦٧).

وتؤكد فايذة خضر (٢٠١١م) على أن السرعة من متطلبات لاعب كرة السلة في عملية التصويب أو التمرير أو المتابعة الدفاعية والهجومية (٢٠ : ٧٦).

والتصويب والدقة وجهان لعملة واحدة لأن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف والتصويب، يعني العمل التعاوني لجميع المهارات والخطط على إدخال الكرة في الهدف والدقة تعد أحد المكونات الأساسية في بعض الأنشطة الرياضية كما أنها عامل مهم في رياضات أخرى وتتوقف عليها النتيجة وحسم المنافسة كما في كرة السلة (٨ : ٥١)

ويرى خالد جمال السيد (٢٠١٥م) أنه لكي يتم تطوير دقة التصويبة السلمية يجب أن يتم التصويب من الحركة وبصورة تنافسية وفي ظروف مشابهة للمباراة، وأهميته مهمة جداً للفريق لأنه يعتبر تهديد دائم للفريق الخصم ويعطي ثقة كبيرة بين أفراد الفريق وتبث روح الحماس والحث على بذل أقصى مجهود للفوز بالمباراة وتعطى للفريق القدرة على التغلب على دفاعات الفريق المنافس (٦ : ٥٥).

وذكر محمد عبد الرحيم إسماعيل (٢٠١٠م) أن من أهم العوامل المؤثرة في دقة التصويب هي التركيز من خلال أن يتم وضع اللاعبين تحت ضغط المنافسة وأيضاً أن يتم التدريب على التصويب من حالات قريبة بقدر الإمكان من حالات اللعب الفعلية وهذا يؤدي أي تطوير دقة التصويب (٢٦ : ٧٩).

ويوضح تامر محسن (١٩٧٤م) أن المدرب الناجح يحاول دائماً أن يجعل من اللاعب يعيش في التمرين وكأنه في المباراة وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهة للمباريات وهذه هي فكرة تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية (٤ : ١٥٨).

ومهارة التصويب من أصعب المهارات الهجومية وخاصة التصويبة السلمية والتي تعتمد على الدقة فاللاعبين لا بد أن يجيدوا التدريب عليها وكثيراً من الخبراء ينصحون بالتدريب على التصويب بشكل فردي أو جماعي والمواظبة عليه بصورة يومية لكونه أكثر المهارات تأثيراً على نتائج الفرق والتحكم في ظروف المباريات (٤٠ : ٢٨٣) (٣١ : ٥٠) (٣٧ : ١٠٨) (٢ : ٥١) (٢٩ : ٥٥)

٢/١ مشكلة البحث :

ومن العوامل الرئيسية في فوز أي فريق لكرة السلة في المباريات هو سرعة ودقة التصويب عامةً و التصويبة السلمية خاصة، وأي ضعف في دقة هذا النوع من التصويب يعد مشكلة بالنسبة للقائمين على العملية التدريبية ومن خلال عمل الباحثين كأعضاء هيئة تدريس بكليات التربية

الرياضية وكمدربين وعمل أحدهم كمدرّب بمرکز شباب محافظة قنا لفريق تحت ١٦ سنة فقد وجدوا من خلال متابعة مباريات الفريق القائم على تدريبه وتحليلهم لبعضها سواء في مباريات بطولة المنطقة أو مباريات تصفيات الجمهورية للموسم (٢٠٢١/ ٢٠٢٢) فقد وجدوا أن أغلب التصويبات السلمية سواء في الهجوم الخاطف أو في الهجوم المنظم الفريقي لأغلب لاعبي الفريق تبوء بالفشل وعدم إصابة السلة سواء كانت نتيجة عمل حائط صد من المدافعين أو الوقوع في مخالفة المشي بالكرة أو عدم الدقة في التصويب أو بمرور الكرة للجهة الأخرى من السلة مما دعا الباحثين إلى محاولة إيجاد حل لهذه المشكلة التي قد تكون السبب في خسارة المباريات في أغلب الأحيان ومن خلال العرض السابق وفي حدود ما أطلع عليه الباحثين من الدراسات والمراجع العلمية ذات الصلة بموضوع البحث عملوا على استخدام تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية لما لها من أثر في خلق مواقف مشابهة للأداء داخل المباراة في مختلف الظروف لأداء مهارة التصويب السلمي وحفظ الاتزان وزيادة مسافة القفز لأعلى للتعرف على تأثيرها على دقة التصويب السلمي حيث يمكن أن تكون الحل لتلك المشكلة لناشئي كرة السلة .

ومن خلال اطلاع الباحثين على الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت المقتربات الخطئية التنافسية مثل دراسة كل من، ضياء الدين العمري (٢٠٢٠م) (١٥)، محمد كمال خليل (٢٠١٩م) (٢٧)، أحمد محمد حيدر (٢٠١٤م) (٣)، قصى حاتم (٢٠١٤م) (٣٩)، سحر حر مجيد (٢٠١٢م) (٩)، ودراسة ستاثيون جونزالس اسبانوسا Citatio Gonzalez Espinosa، جارسيا روبيو Garcia rubio، فيواسبانيا Feu Sibane (٢٠٢١م) (٣٠)، دراسة ديدك ريلستيو بودي Didik Rilastiyo Budi، رحمان هديات Rohman Hidayat، ايورزكي فيبيرين Ayu Rizky Febrian (٢٠١٩م) (٣٢)، دراسة الفيو روبيو جيوفيا Elvio Rubio Gouveia، برونو راكيل جوفيا Bruna Raquel Gouveia، اديلسون مركزيز Adilson Marques (٢٠١٩م) (٣٤) وجدوا أن معظم هذه الدراسات أن لم تكن جميعها اتفقت على أهمية تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية في تحسين الأداءات المهارية داخل المباريات.

مما دعا الباحثين للعمل على تجربة تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية للتعرف على تأثيرها على سرعة ودقة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة .

٣/١ هدف البحث:

"يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير استخدام تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية على سرعة ودقة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة".

٤/١ فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في سرعة التصويبة السلمية لصالح القياسات البعديّة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في دقة التصويبة السلمية لصالح القياسات البعدية.

### ٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث:

١/٥/١ تدريبات المقتربات الخطية التنافسية (Tactical Approach): هي من الأساليب التي تعتمد على التدريب بأسلوب اللعب بمعنى (الجمع بين الاداء الخططي وتطوير المهارات الأساسية من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة للعب) (٣٦ : ٦).  
١/٥/٢ المهارات الهجومية في كرة السلة: "هي مدى كفاءة اللاعب في اختيار المهارة المناسبة في الوقت المناسب بمنتهى الدقة والسرعة وفي مواقع ومواقف واتجاهات تختلف من لاعب إلى آخر (١٤ : ٦١).

١/٥/٣ التصويب: هو فن إطلاق الكرة نحو الهدف بسرعة ودقة باستخدام المهارات التصويبية المناسبة لمواقف اللعب وظروف الأداء" (١٨ : ١١٣).

١/٥/٤ سرعة التصويب هي قدرة اللاعب على أداء التصويبة في أقل زمن ممكن قبل أن يتمكن المدافع من منعه (٧ : ٤٧٢).

١/٥/٥ دقة التصويب: هي ما تستوعبه أو تدركه بالنسبة للفراغ، فالدقة في التصويب تعتبر من النواحي الوظيفية للجهاز العصبي وبصفة خاصة الأعضاء الحسية للعضلات والعينين (٧ : ٤٧٣).

١/٥/٦ التصويبة السلمية: هي أحد أنواع التصويب في كرة السلة وأقربها لضمان تسجيل النقاط وهي تصويبة تؤدي بعد المحاورة أو الاستلام من مسافة قريبة من سلة الخصم وهي محاولة اصابة الهدف من خلال أخذ خطوات قانونية يؤديها اللاعب للوصول إلى أقرب نقطة لإصابة الهدف. (٣٥ : ٦٠).

### ٠/٣ إجراءات البحث:

#### ١/٣ - منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة.

#### ٢/٣ - مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة السلة بمحافظة قنا تحت ١٦ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة لموسم (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م) وقام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة للمرحلة السنوية تحت (١٦ سنة) من مركز شباب محافظة قنا وعددهم (١٥) لاعبا فقط هم الاكثر انتظاما من حيث حضور التدريب من أعضاء الفريق بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية من نادى قنا الرياضي وعددهم (١٥) لاعب من نفس المرحلة وهم الاكثر انتظاما

من حيث الحضور من أعضاء الفريق ليصبح إجمالي العينة الكلية (٣٠) لاعب كما بالجدول (١) الذي يوضح تصنيف عينة البحث.

### جدول (١) تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		عينة البحث الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٣٠	١٠٠	١٥	٥٠	١٥	٥٠

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٥٠%، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٥٠%.

٣/٣ - اعتدالية التوزيع التكراري:

قام الباحث بحساب اعتدالية التوزيع التكراري لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث، وجدول (٢) يوضح ذلك.

- تجانس عينة البحث :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢) التوصيف الإحصائي للعينة الكلية (التجانس) في المتغيرات قيد البحث

(ن=٣٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	سنة	١٥.١٢	١٥.٢	٠.٥	٠.٩ -
	الطول	سم	١٧١.٤	١٧٠	٦.٠٤	١.٥٢
	وزن الجسم	كجم	٦٣.٤٠	٦٣	٩.٢٠	٠.٨٤
	العمر التدريبي	سنة	٣.٨٤	٤.٠٠	١.٣٤	٠.٥٢
المهارات الإختبارية	سرعة التصويبة السلمية	ث	١٠.٠٠	٩.٨٠	٠.٧١	٠.٠٧٥-
	دقة التصويبة السلمية	درجة	٦.٤٨	٧.٠٠	١.٢٣	٠.٠٢٣-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠.٩ : ١.٥٢) وقد انحصرت هذه القيم ما بين ( $\pm 3$ ) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠.٣٦ : ٢.١٦) وقد انحصرت هذه القيم ما بين ( $\pm 3$ ) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

### ٤/٣ أدوات وأجهزة جمع البيانات:

استخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي:

#### ١/٤/٣ - الاستبيان:

قام الباحث بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- مرفق (١) استمارة تسجيل القياسات الأساسية (الاسم، السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

- مرفق (٢) استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية.

- مرفق (٣) استمارة الاختبارات المهارية قيد البحث.

- مرفق (٤) تدريبات المقتربات الخطئية قيد البحث.

- مرفق (٥) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي.

- مرفق (٦) نماذج الوحدات التدريبية.

#### ٢/٤/٣ - الاختبارات والقياسات المطبقة:

##### \* الاختبارات المهارية:

- اختبار سرعة التصويبة السلمية (اختبار نوكسن) (١٧ : ٨٠).

- اختبار دقة التصويبة السلمية (١٩ : ٧٧).

#### ٣/٤/٣ - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية :

- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.

- كرة سويسرية - مقاعد سويدي - اقماع - طباشير - شريط قياس بالسنتيمتر. - أقماع بلاستيكية .

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن. تحليل المراجع - كرات سلة - أهداف سلة - اطواق -

سلم تدريبي - حواجز.



### ٥/٣ الدراسات الاستطلاعية :

#### ١/٥/٣ - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

لإيجاد معامل الثبات أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار وقد تم استخدامها كتطبيق أول والتي تم استخدامها في الصدق ( المجموعة المميزة ) ( العينة الاستطلاعية ) وبفارق زمني أسبوع وذلك عن طريق معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني والجدول التالي يوضح ذلك قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (٥/١٠/٢٠٢٢) حتى يوم ١٠/١٠/٢٠٢٢ م ) على عينة قوامها ( ١٥ ) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية من لاعبي تحت ( ١٦ سنة ) بنادي قنا الرياضي، وتهدف الدراسة الي ( تدريب المساعدين - اكتشاف نواحي القصور والضعف لتطبيق بعض الوحدات التدريبية والعمل على تلاشي الأخطاء - صلاحية الادوات المستخدمة في الوحدات التدريبية - ترتيب سير التدريبات ).

#### ٢/٥/٣ - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بتطبيق الاختبارات يومي (١١ ، ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ م ) و إعادة التطبيق يومي ( ١٤ ، ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢ م ) وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات ( الصدق - الثبات ) وتوضح جداول ( ٤ ) ، ( ٥ ) المعاملات العلمية للاختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

### ٦/٣ المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

#### ١/٦/٣ - صدق الاختبارات :

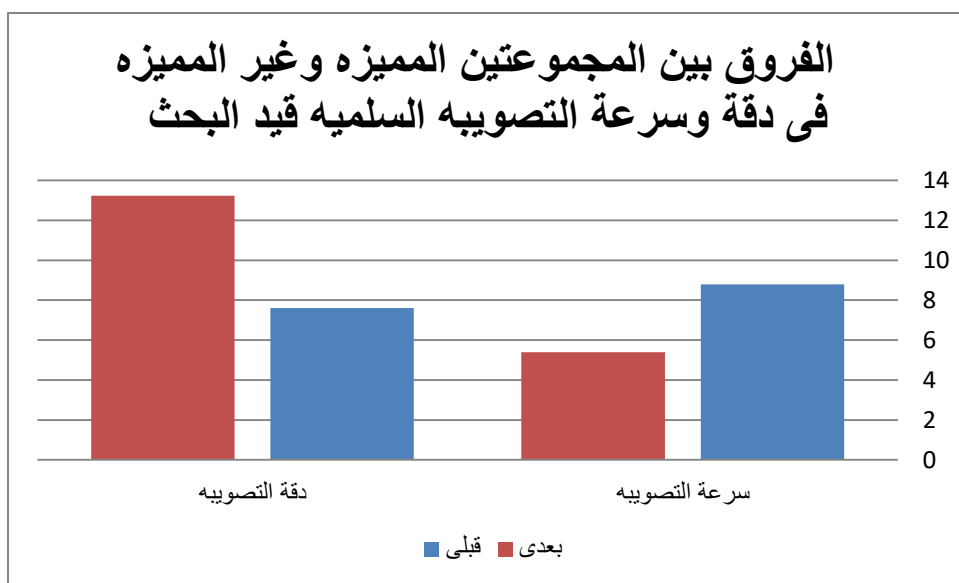
لإيجاد معامل الصدق أستخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على مجموعتين مجموعة مميزة من لاعبي تحت ( ١٨ سنة ) لمركز شباب محافظة قنا ومجموعة غير مميزة من لاعبي تحت ( ١٤ سنة ) لمركز شباب محافظة قنا وعدد كل منها ( ١٠ ) لاعباً هم الأكثر انتظاماً من حيث حضور التدريب من أعضاء الفريق، حتى يمكن التأكد من الفروق إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة، وقد طبقت الاختبارات على المجموعتين خلال الفترة من ( ١٥/١٠/٢٠٢٢ م ) إلى ( ١٨/١٠/٢٠٢٢ م ) والجدول رقم ( ٣ ) يوضح الفروق بين المجموعتين:

جدول ( ٣ ) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الاختبارات المهارية للمجموعتين المميزة وغير المميزة ( ن=١=٢=١٠ )

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة لغير مميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	سرعة التصويبة السلمية	ث	٨.٨٠	١.٠٣	٥.٤٠	٠.٨٤	١١.١٣
٢	دقة التصويبة السلمية	درجة	٧.٦٠	١.٠١	١٣.٢٤	٢.٠٩	٧.٢٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢,٣٠٦

شكل ( ١ )



يتضح من جدول ( ٣ ) ، شكل ( ١ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في اختبارات سرعة التصويبة السلمية ودقة التصويبة السلمية في كرة السلة قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات.  
٢/٦/٣ - ثبات الاختبارات :

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول ( ٤ ) يوضح معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات المهارية قيد البحث

## جدول ( ٤ ) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث ( ن=١٥ )

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٧	سرعة التصويبة السلمية	ث	١٠.٨٠	٠.٨١	٩.٧٠	٠.٥٩	٠.٧٧
٨	دقة التصويبة السلمية	درجة	٦.٣٠	١.٠٦	٦.٤٠	١.٣٠	٠.٦٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٤ = ٠,٨١١

يتضح من جدول ( ٤ ) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في اختبارات ( سرعة التصويبة السلمية ، دقة التصويبة السلمية ) في كرة السلة قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات هذه الاختبارات. قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) ودرجات حرية ( ٤ = ٠,٨١١ )

٧/٣ تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية : مرفق ( ٤ )

قام الباحثين بوضع تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية في الاعداد العام والخاص وتنوعت أهدافها تبعاً لمرحلة الاعداد وذلك بعد إجراء تحليل مرجعي للمراجع العلمية والاطلاع على شبكة المعلومات ومشاهدة نماذج لهذه التدريبات

- أسس تخطيط تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية :

- مراعاة مكونات البرنامج بما يتفق مع تحقيق الهدف منه.
- أن يتلاءم محتوى البرنامج مع المرحلة السنوية المستخدمة بالبحث.
- ألا يقل عدد الوحدات التدريبية عن أربع وحدات أسبوعياً.
- التدرج في صعوبة التمرينات وعدد مرات التكرار بما يسمح للجسم بالتكيف مع المجهود المبذول.
- تنوع التدريبات وتصنيفها وفقاً للتالي:
- الهدف المراد تحقيقه ( بدني - مهاري ).
- عدد اللاعبين المشاركين ( فردي - ثنائي - جماعي ).
- تنوع التدريبات بأدوات وبدون أدوات وبكرات طبية وبدون كرة.
- تم تقنين شدة التدريب وفقاً لمكونات الحمل

- استخدام الباحث طريقة التدريب الفتري مرتفع ومنخفض الشدة نظراً لمناسبتها لمتطلبات وطبيعة الأداء في كرة السلة، وأيضاً وفقاً لهدف كل مرحله من مراحل فترة الإعداد والعناصر البدنية المراد تنميتها وذلك وفقاً للتأثيرات البدنية لكلا النوعين.

٨/٣ : المحتوى التدريبي: مرفق (٥)

بعد أن انتهى الباحثين من وضع محتوى تدريبات المقتربات الخطئية ، تم تنفيذها من خلال برنامج تدريبي متكامل للإعدادات (البدنية والمهارية)، وقد تم التوصل إلى أن الفترة الزمنية الكلية للبرنامج ( ١٢ ) اثنا عشر أسبوعاً، تم تطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية اعتباراً من ( ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ م إلى ١٢ / ١ / ٢٠٢٣ م ) بواقع ( ٥ ) وحدات أسبوعياً أي ( ٦٠ ) وحدة طوال فترة تطبيق البرنامج.

٩/٣ خطوات إجراء التجربة :

١/٩/٣ - القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية في متغيرات البحث لمجموعة البحث التجريبية في الفترة من ( ١٩ ، ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢٢ م ) ، وقد راعى الباحثين تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

٢/٩/٣ - تطبيق المحتوى التدريبي :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي ( ١٢ ) أسبوع، وتم التطبيق في الفترة من ( ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ م إلى ١٢ / ١ / ٢٠٢٣ م ) بواقع ( ٥ ) وحدات أسبوعياً أي ( ٦٠ ) وحدة طوال فترة تطبيق البرنامج، حيث تراوح زمن الوحدة من ( ٩٠ ق إلى ١٢٠ ق ) وذلك على ملاعب مركز شباب محافظة قنا.

٣/٩/٣ - القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد انتهاء البرنامج لجميع الاختبارات قيد البحث على مجموعة البحث التجريبية بنفس إجراءات القياسات القبلية يومي ( ١٤ ، ١٣ / ١ / ٢٠٢٣ م ) .

١٠/٣ المعاملات الإحصائية Statistically Analysis :

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 حيث حدد الباحث خطة إحصائية تتناسب مع طبيعة البحث ومتغيراته للتحقق من صحة فروض البحث وتمثل هذه القوانين الإحصائية في:

Mean	المتوسط الحسابي
Median	الوسيط
Standard Deviation	الانحراف المعياري

Skewness	معامل الالتواء
Paired Samples T Test	اختبار دلالة الفروق (ت)
Correlation (person)	معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
Percentage of Progress	نسب التحسن

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج :

١/٤ - عرض النتائج :

١/١/٤ - عرض نتائج الفرض الأول

والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في سرعة التصويبة السلمية لصالح القياس البعدي لدي ناشئ كرة السلة."

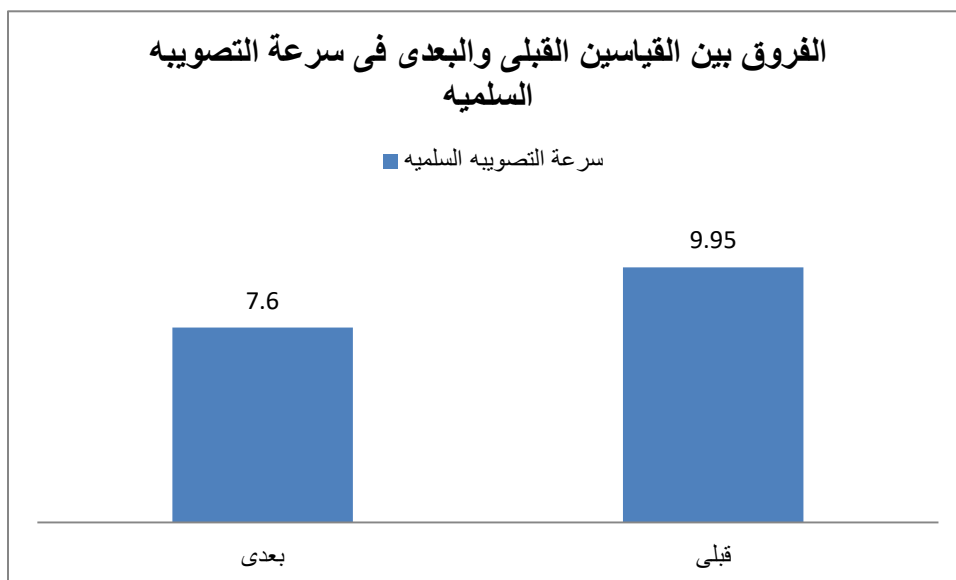
جدول ( ٥ ) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

اختبارات سرعة التصويبة السلمية قيد البحث ( ن = ١٥ )

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	سرعة التصويبة السلمية	ثانية	٩.٩٥	٠.٦٦	٧.٦٠	٠.٥٠	٢٤ %	١٠.٥٧

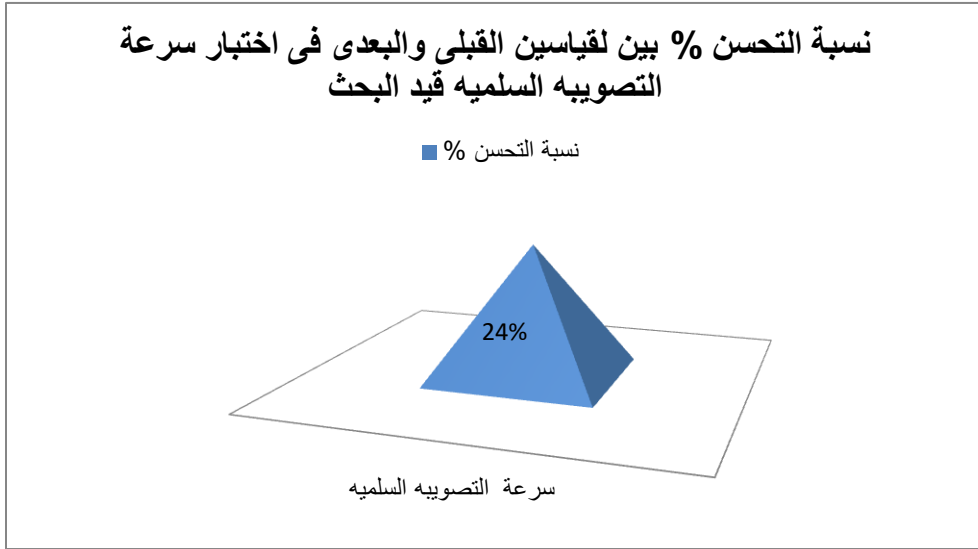
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

شكل ( ٢ )



يتضح من جدول (٥) شكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات سرعة التصويبة السلمية قيد البحث لصالح القياس البعدي. ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٠.٥٧)، وكانت نسبة التحسن (٢٤%) كما يتضح في شكل (٣).

شكل (٣)



٢/١/٤ - عرض نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص علي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في دقة التصويبة السلمية لصالح القياس البعدي

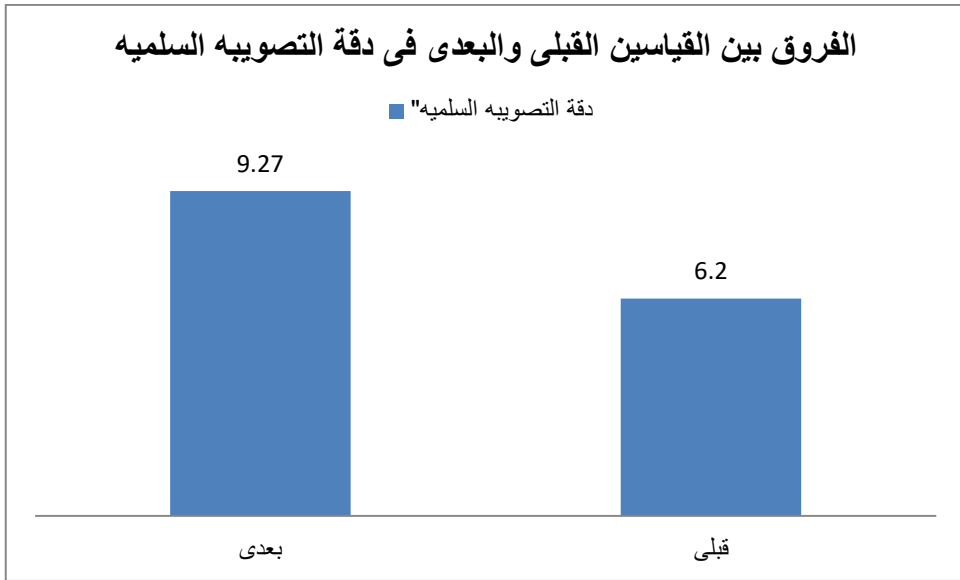
جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات

دقة التصويبة السلمية قيد البحث ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
٢	دقة التصويبة السلمية	درجة	٦.٢٠	١.٥٧	٩.٢٧	٠.٨٨	٥٠%	٦.٧٨

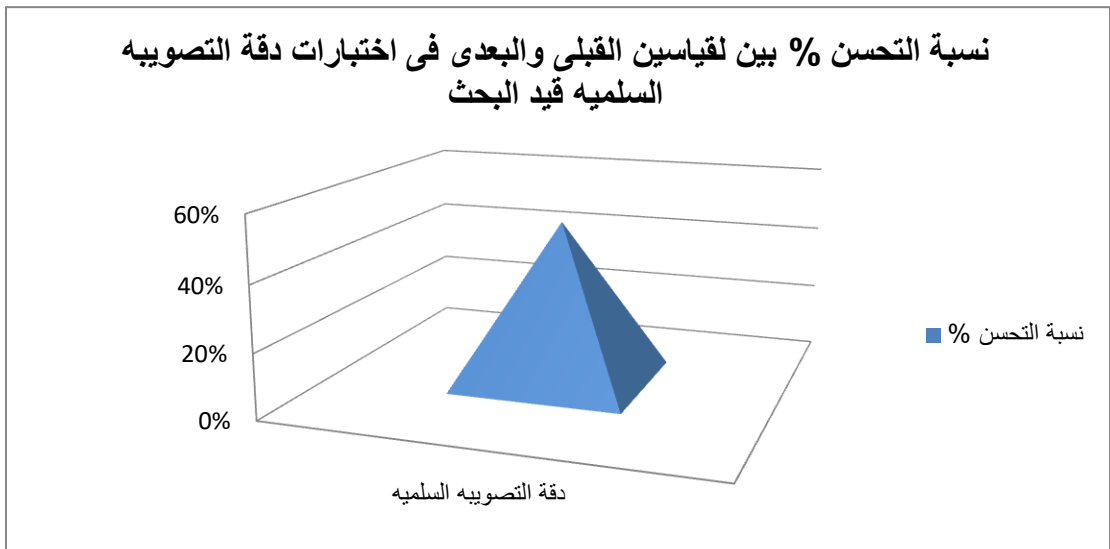
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

شكل ( ٤ )



يتضح من جدول ( ٦ ) شكل ( ٤ ) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات دقة التصويبه السلميه قيد البحث لصالح القياس البعدي. حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ( ٦.٧٨ )، كما تراوحت نسبة التحسن ( ٥٠% ) كما يتضح في شكل ( ٥ )

شكل ( ٥ )



٢/٤ - مناقشة النتائج :

١/٢/٤ - مناقشة نتائج الفرض الاول :

والذي ينص علي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء سرعة التصويبة السلمية ولصالح القياس البعدي.

يتضح من نتائج جدول ( ٥ ) والشكل رقم ( ٢ و ٣ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبار سرعة التصويبة السلمية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، بلغت قيمة "ت" المحسوبة ( ١٠.٥٧ )، وكانت نسبة التحسن (٢٤%) شكل ( ٣ ) . مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

#### ٢/٢/٤ - مناقشة نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص علي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء دقة التصويبة السلمية ولصالح القياس البعدي.

يتضح من نتائج جدول ( ٦ ) والشكل رقم ( ٤ و ٥ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويبة السلمية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ( ٦.٧٨ )، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٥٠%) شكل ( ٥ ) . مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في مستوى سرعة ودقة التصويبة السلمية قيد البحث إلى التأثير

الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقتربات الخطية التنافسية

وقد اتفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠١٢م) إلى أن التدريب المقنن والمبني علي أساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات البدنية والمهارية للاعبين ويجعلهم قادرين علي أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية (١ : ٥٥)

وهذا يتفق مع النتائج التي توصل اليها كلا من : ضياء الدين العمري (٢٠٢٠م) ( ١٥ ) ، صالح جويد هليل ، حكمت عبد الستار (٢٠١٦م) ( ١٣ ) ، حسن ابراهيم علي (٢٠١٥م) (٥)، شادي جمال الدين (٢٠١٥م) ( ١٢ ) ، كمال ياسين لطيف (٢٠١١م) ( ٢١ ) ، سعد خميس السوداني (٢٠٠٨م) (١٠) على أن تمرينات المقتربات الخطية التنافسية تعتمد على تدريب المهارات الاساسية وممارستها في حالات مشابه للمباريات والتي أثبتت أنها الاكثر تأثيرا في التدريب وسرعه وإتقان أداء المهارات وتثبيت صورة المباراة ، حيث أن التدريبات الموقفية تؤدي إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة والدقة لتحقيق الغرض المطلوب إنجازه، وتعلمهم كيفية اختيار الاستجابة الملائمة للموقف، ويشترك فيها أكثر من لاعب وتشتمل على أكثر من مهارة يمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخطية، وبذلك أصبحت جزءاً لا يتجزأ



من عمل الفريق وتحسن تطوير المتطلبات البدنية والمهارات الأساسية وخطط اللعب الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة.

## ٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات :

### ٥/١ - الاستنتاجات :

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقتربات الخططية التنافسية أدى الي تحسين سرعة التصويبة السلمية وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي .
- ٢- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقتربات الخططية التنافسية أدى الي تحسين دقة التصويبة السلمية وظهر ذلك من خلال الفارق بين القياسين القبلي والبعدي .
- ٣- تحسين مستوى السرعة والدقة اديا إلى تحسن مستوى التصويبة السلمية

### التوصيات :

- ١- تطبيق برنامج تدريبات المقتربات الخططية التنافسية المقترح في تنمية وتطوير سرعة ودقة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة مع مراعاة الفروق الفردية للناشئين للوصول بهم إلى أفضل المستويات.
- ٢- اعداد برامج لتدريبات المقتربات الخططية التنافسية قيد البحث على بعض الألعاب الجماعية الأخرى وفقاً للمتطلبات البدنية والمهارية لكل لعبة وتوضيح أثرها في رفع مستوى المتغيرات البدنية والاداء المهارى.
- ٣- استخدام الاختبارات المهارية قيد البحث والاستفادة منها في تقويم جوانب الإعداد المختلفة لناشئي كرة السلة مما يساعد بموضوعية في الإعداد الأمثل لهم وفقاً لقدراتهم.
- ٤- إجراء بحوث أخرى في مجالات الأنشطة الرياضية باستخدام تدريبات المقتربات الخططية التنافسية
- ٥- إجراء مثل هذه الدراسات على مراحل عمرية مختلفة للجنسين لتصميم برامج تتناسب مع كل مرحلة وكل فئة

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح ( ٢٠١٢ م) : التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٢- احمد امين فوزى (٢٠٠٤م): كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية .
- ٣- أحمد محمد حيدر (٢٠١٤ م): تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية على بعض الأداءات المهارية المركبة والتفكير الخططي الهجومي لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها .
- ٤- ثامر محسن، موفق المولى (١٩٩٨م): التمارين التطويرية بكره القدم، دار الفكر الدولي.

- ٥- حسن إبراهيم علي (٢٠١٩م): بعنوان فاعلية التعلم بالمقتربات الخطئية على تطوير اداء المهارات الهجومية والتفكير الخطئي في الثلث الهجومي لناشئي كرة القدم، بحث منشور، مجلة تطبيقات علوم رياضية، عدد المجلة ( ٩٥ )، مارس ٢٠١٩، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
- ٦- خالد جمال السيد ( ٢٠١٥ م ) : كرة السلة بين الهجوم و الدفاع ، ط١ ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و دار الوفاء لنديا الطباعة ، الاسكندرية .
- ٧- زينب محمد أبو بكر ( ٢٠٠٥ م ) : الاتجاهات الحديثة في مجال تدريس كرة السلة ، محاضرات غير منشورة
- ٨- ريسان خربيط مؤيد عبدالله ( ١٩٩٠ م ) : التمارين الفردية بكرة السلة مترجم الموصل ، مطابع التعليم العالي ، محاضرات اولية )
- ٩- سحر حر مجيد ( ٢٠١٢ م ) : تأثير المقتربات الخطئية في تطوير بعض المهارات الهجومية في كرة السلة، رسالة دكتوراه، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى
- ١٠- سعد خميس السوداني (٢٠٠٨م) : تأثير تمارينات المقتربات الخطئية في الدافعية وتعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة اليد، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية
- ١١- سلوان صالح جاسم ( ٢٠١٤ م ) : "الإعداد البدني بكرة السلة"، الذاكرة للنشر والتوزيع، بغداد\_الصرافية
- ١٢- شادي جمال الدين ( ٢٠١٥ م ) : تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الهجومية على انجاز بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ١٣- صالح جويد هليل ، حكمت عبد الستار ( ٢٠١٦ م ) : بعنوان تأثير تمارينات المقتربات الخطئية بأسلوب التنافسي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد في كرة القدم للناشئين ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة ذي قار، العدد ١٦، الجزء الاول
- ١٤- صبحية سالم محمد سلمان ( ٢٠٠٥ م ) : تأثير أسلوب المهارات المتعدد على تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة الزاوية
- ١٥- ضياء الدين العمري ( ٢٠٢٠ م ) : تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للأندية المحترفة الثانية /

- الجمهورية التونسية ، بحث منشور، مجلة الابداع الرياضي، ( ٠٢ - ٢٠٢٠ )، المعهد العالي للرياضة - قصر السعيد ، جامعة المنوبة الجمهورية التونسية
- ١٦- على خالد محمد ( ٢٠١٩ م ) : المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الانبار
- ١٧- على سموم القرطسي ( ٢٠١٧ م ) : الاختبارات الوظيفية والعقلية والمهارية لانتقاء الناشئين في كرة السلة ، ط١ ، دار الفكر العربي
- ١٨- علي محمد العجمي ( ٢٠٠١ م ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- ١٩- فائز بشير موات، مؤيد عبد الله جاسم ( ١٩٨٧ م ) : كرة السلة، جامعة الموصل، مديرية الكتب
- ٢٠- فايذة أحمد خضر ( ٢٠١٢ م ) : تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- كمال ياسين لطيف ( ٢٠١١ ) ( ١٤ ) ( بعنوان " تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ميسان
- ٢٢- مازن حسن جاسم ( ٢٠٠١ م ) : تقويم فاعلية الأداء المهاري للاعبين و فرق كرة السلة وعلاقتها بنتائج الاختبارات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،
- ٢٣- مازن عبد الهادي احمد ،ناهده عبد زيد الدليمي ( ٢٠٠٨ م ) : "تأثير تمرينات المقتربات الخطئية في تطوير مستوى اداء اللعب لبعض مهارات الكرة الطائرة". مجلة جامعه بابل للعلوم الانسانية .كلية التربية الرياضية، جامعه بابل .مجلد (١٥).
- ٢٤- محمود حسين محمود ، عادل رمضان بخيت ، احمد خليفة حسن ( ٢٠١٧ م ) : كرة السلة (النظرية و التطبيق) ، مركز الكتاب الحديث .
- ٢٥- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان ( ١٩٨٧ م ) : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٦- محمد عبد الرحيم اسماعيل ( ٢٠١٠ م ) : كرة السلة تطبيقات عملية ( ١ ) ( الهجوم ) ، الطبعة الثانية، الاسكندرية
- ٢٧- محمد كمال خليل ( ٢٠١٩ م ) : اثر المقتربات الخطئية في تنمية الاداء المهار لمهارات الدفاع الفريقي رجل لرجل في كرة السلة، بحث منشور، مجلة تطبيقات علوم رياضية، عدد المجلة ( ١٠٠ )، يونيو ٢٠١٩، كلية التربية الرياضية ، جامعة سوهاج

٢٨- نظير جميل اسماعيل ( ٢٠٠٤ م ) : اثر استخدام اساليب التنافس في التطوير والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد لطلاب الثاني المتوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل .

ثانيا : المراجع العربية:

29- Bob cousy. & Frank, power. (1997): Basketball concepts and techniques, library of congress.U.S.A.

30-Citation:GonzálezEpnosa, S.; García-Rubio, J.; Feu, S.;Ibáñe S.J.: (2021): Learning Basketball Using Direct Instruction and Tactical GameApproach Methodologies. Children 2021, 8, 342 <https://doi.org/10.3390/children80503>

31-Coetzee B, Grobbelaar HW, Gird CC( 2009 ): Sport psychological skills that distinguish successful from less successful soccer teams. J Hum

32-Didik Rilastiyo Budi , Rohman Hidayat , Ayu Rizky Febrian Ayu Rizky Febrian, ( 2019 ): Application of Tactical Approaches in Learning Handballs , JUARA : Jurnal Olahraga 4 (2) (2019)

33-EDUARDO J. A. M. SANTOS AND MANUEL A. A. S. JANEIRA : EFFECTS OF COMPLEX TRAINING ON EXPLOSIVE STRENGTH IN ADOLESCENT MALE BASKETBALL PLAYERS,(2008 ): Journal of Strength and Conditioning Research, 2008 National Strength and Conditioning Association

34- ÉLVIO RÚBIO GOUVEIA<sup>1,2,3</sup>; BRUNA RAQUEL GOUVEIA<sup>2,3,4,5</sup>; ADILSON MARQUES<sup>6,29</sup>MATTHIAS ( 2019 ) : The effectiveness of a tactical games approach in the teaching of invasion games Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 3), Art 139, pp 962 – 970, 2019

35-Filippi, A., & West, J. (2011): *Shoot Like the Pross: The Road to a Successful Shooting Technique*. Chicaigo, IL: Triummph Books

36- Linda .L.griffinand other( 1997 ) :.Teaching sport conce Pts and skill ,Atactical games Appr ouch.il Human KENTICS, U.S.A,1997 op.cit.p.239

- 37- Omar-Fauzee MS, Wan Daud WR, Abdullah R, Rashid SA( 2009 ): The Effectiveness of imagery and coping strategies in sport. European Journal of Social Sciences. 2009;9(1):97-108
- 38- Pride, A ( 2004 ): Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper , Ottawa, Canada , 2004.
- 39- Qusay Hatem, k.( 2014 ) : The effect of exercises of Tactical approaches in the development of the most important Harmonic Capabilities and its relationship with confidence for the youngsters between the age of 12-14 years", The Swedish Journal of Scientific Research
- 40- Warren William & Tarkanian Jerry( 2006 ) : Winning basketball system library of Congress,1991 Move Stud. 2006;51:383-40134

## مستخلص البحث باللغة العربية

### تأثير تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية على سرعة ودقة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة

\*أ.د/ أشرف محمد موسى

\*\* أ.م.د/ هاني عبد الغني طلبة

\*\*\* د/ محمد أحمد همام

\*\*\*\* الباحث/ محمود حسن على

يري الباحث أن تأثير تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية على سرعة ودقة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة تلعب دورا مؤثرا في مستوى أداء سرعة ودقة مهارة التصويبة السلمية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئين مركز شباب محافظة قنا ونادي قنا الرياضي تحت (١٦) سنة ، وبلغ قوام عينة البحث ( ٣٠ ) ناشئي كرة سلة، منهم (١٥) ناشئي لإجراء الدراسات الاستطلاعية ليصبح قوام عينة البحث الأساسية ( ١٥ ) ناشئي لكرة سلة تحت ١٦ سنة ، وقد أجري الباحث التجانس في الطول والوزن والسن والعمر التدريبي، وتم البدء بتنفيذ برنامج تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية يوم ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ ولمدة ١٢ أسبوع ويتكون من ( ٦٠ ) وحدة تدريبية بواقع ( ٥ ) وحدات تدريبية أسبوعياً. وفي حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث الي ان البرنامج المقترح باستخدام تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية له تأثيرا ايجابياً في تحسين دقة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة لصالح القياس البعدي لعينة البحث .

وأوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية لناشئي كرة السلة وذلك لتأثيره الإيجابي على تحسين سرعة ودقة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة.

\*أستاذ التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.

\*\* أستاذ التدريب الرياضي المساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة أسوان.

\*\*\* مدرس التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.

\*\*\*\* مدرب كرة سلة.

## abstract

# The effect of competitive tactical approaches training on the speed and accuracy of the lay up shot for basketball juniors

\* Prof. Dr. Ashraf Mohamed Moussa

\*\* Prof. Dr. Hani Abdel-Ghany Tolba

\*\*\* Dr. Mohamed Ahmed Hammam

\*\*\*\* Researcher/ Mahmoud Hassan Ali

he researcher believes that the effect of competitive tactical approaches on the speed and accuracy of the lay up shot of basketball players plays an influential role in the level of performance of the speed and accuracy of the skill of peaceful shooting. The researcher used the experimental approach due to its suitability for the application of the research and its procedures, using the experimental design with pre and post measurement for one group, and the research sample was chosen by the intentional method from the youths of the Qena Governorate Youth Center and the Qena Sports Club under (16) years, and the strength of the research sample reached (30) football youths. Basket, including (15) youngsters to conduct exploratory studies to become the strength of the basic research sample (15) youngsters for 16-year-old basketball

The researcher conducted homogeneity in height, weight, age, and training age, and the implementation of the competitive tactical approaches training program was started on 10/22/2022 for a period of 12 weeks, and it consists of (60) training units, at a rate of (5) training units per week. Within the limits of the objectives, hypotheses, and procedures of the research and the presentation and discussion of the results, the researcher concluded that the proposed program using competitive tactical approaches exercises has a positive effect in

improving the accuracy of the lay up shot of basketball juniors in favor of the telemetry of the research sample.

The researcher recommended the application of the training program using the competitive linear approaches exercises for the basketball juniors, due to its positive impact on improving the speed and accuracy of the lay up shot of the basketball juniors.

**\*Professor of Sports Training and Dean of the Faculty of Physical Education - South Valley University.**

**\*\*Assistant Professor of Sports Training, Faculty of Physical Education - Aswan University.**

**\*\*\*Lecturer of physical training at the Faculty of Physical Education - South Valley University.**

**\*\*\*\*Basketball coach.**