# اقتراح برنامج تدريبي قائم على طريقة التدريب التكراري و أثره على تنمية مهارة التنطيط (Dribbling skill) لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 13 سنة.

لعيدي عبد الرحيم[1] /طالب دكتوراه/ جامعة محمد بوضياف بالمسيلة/abderrahim.laidi@univ-msila.dz

سعد سديرة[2] /استاذ تعليم عالي/ جامعة محمد بوضياف بالمسيلة /saad.sedira@univ-msila.dz

**ملخص:**

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بحداثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات، اذا اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلا يتماشى مع التطور الجديد في الأ ساليب والوسائل المستخدمة فيها بهدف الوصول الى تحقيق افضل النتائج و الارتقاء بالمستوى المهارى للاعب خاصة الفئات الشبانية من خلال تدريبهم على لمختلف المهارات الأساسية في كرة السلة، التي لاحظنا ان مستوى اللاعبين الجزائري منخفض تماما من حيث اتقان المهارات الاساسية في كرة السلة خاصة مهارة التنطيط، حيث يعاني العديد من اللاعبين و بصفة خاصة لاعبي الفئات الشبانية من نقص كبير في مستوى الاداء في مهارة التنطيط، هذا الامر أثار اهتمامنا و دفعنا الى تسليط الضوء على هذا الموضوع و السعي الى معالجته، حيث قمنا باجراء دراسة ميدانية في فريق J.S.B.M و بالتحديد على لاعبين فئة أقل من 13 سنة، حيث اعددنا برنامج تدريبي موجه الى هذه الفئة بهدف معرفة اثره على تنمية مهارة التنطيط لديهم، و محاولة لفت انتباه المدربين الى اهمية تنمية مختلف المهارات القاعدية في رياضة كرة السلة منذ الصغر بهدف اتقانها لما لها من دور كبير في تحقيق الفوز.

**Abstract:**

Sports training has been affected in recent years by the modernity of science and technology, and this is in various sports if the training process takes a form and structure in line with the new development in the methods and means used in it, with the aim of achieving the best results and raising the skill level of the player, especially in the younger groups, through training them on various skills. Basically, in basketball, we noticed that the level of Algerian players is completely low in terms of mastering the basic skills of the game, especially the skill of dribbling. As many players, especially young players, suffer from a great lack of performance in the skill of dribbling, this matter sparked our interest. And it prompted us to shed light on this issue and seek to address it, as we conducted a field study in the J.S.B.M team, specifically on players under 13 years old, where we prepared a training program directed at this category in order to understand its impact on the development of their dribbling skills, as well as an attempt to address it. He drew the coaches' attention to the importance of developing various basic skills in basketball from a young age with the aim of mastering them because of their great role in achieving victory.

**- مقدمة و إشكالية :**

يعتبر التدريب الرياضي علم له اصوله و مبادئه و اهدافه، حيث خضع لمجموعة من الاصلاحات التي يعسى من ورائها المختصون الى رفع مستوى الاداء بغية تحقيق الاهداف و المستويات العالية، و لا يكون ذلك الا من خلال الربط و الجمع بين جميع العلوم الرياضية على زرار (علم الفسيولوجيا – علم التشريح - علم التدريب الرياضي و غيرها من العلوم) و العمل على ايجاد افضل الاساليب و طرق التدريب التي شأنها تطوير اداء الرياضي و رفع مستوى ادائه في مختلف الالعاب الرياضية خاصة في رياضة كرة السلة هذا سوف يساعد بالتأكيد في الحصول على مستوى عالي مبني على قاعدة صحيحة و يرقى الى مستوى التطلعات.

ان لعبة كرة السلة هي احدى الرياضات التي لها خصوصياتها حيث تتضمن مجموعة من المهارات الاساسية التي يجب ان لن يتقنها جميع اللاعبين و لا يكون ذلك الا من خلال التدرب عليها منذ الصغر و بالاعتماد على الاساليب و طرق التدريب المناسبة لمحاولة تطوير مستوى الاداء المهاري للاعب، حيث يعد أسلوب تدريب المحطات أحد انواع و طرق التدريب المستخدمة بكثرة في مجال التدريب خاصة في تنمية و تطوير الجانب المهاري، و من خلال كل ما سبق التطرق اليه سنقم في بحثنا هذا بالتكلم عن طريقة التدريب التكراري و اقتراح برنامج تدريبي بالاعتماد عليه في مرحلة المنافسة لتنمية مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة السلة الناشئين و محاولة اكسابها و تثبيتها لديهم و الوصول الى درجة الاتقان، و هنا تكمن أهمية بحثنا و اشكاليته التي دارت حول الجانب التقني حيث كانت تدور في الاساس حول مهارة التنطيط التي هي من المهارات الأساسية في كرة السلة، حيث لاحظنا وجود نقص واضح في مستوى هذه المهارة لدى لاعبي هذه الفئة مما دفعنا الى البحث عن طرق التدريب المناسبة التي تساعدنا في تنمية و تطوير هذه المهارة و جاءت **التساؤل العام** لدراستنا كما يلي: **هل للبرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على طريقة تدريب التكراري اثر على تنمية مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة السلة فئة اقل من 13 سنة؟.**

و جاءت **التساؤلات الجزئية** كما يلي:

- هل توجد فروق احصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التنطيط لدى المجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق احصائية في نتائج الاختبار البعدي لمهارة التنطيط بين المجموعتين الضابطة و التجريبية؟.

**- الهدف العام من الدراسة :**

- معرفة الفروق الاحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التنطيط لدى المجموعة التجريبية .

- معرفة الفروق الاحصائية في نتائج الاختبار البعدي لمهارة التنطيط بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.

- معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على طريقة التدريب التكراري على تنمية مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة السلة فئة اقل من 13 سنة.

**- أهمية الدراسة :**

- تشجيع المدربين على استخدام هذه الطريقة التدريبية اثناء الحصص التدريبية الخاصة بلاعبي كرة السلة الناشئين.

- اقتراح طرق تدريبية لتنمية الجانب المهاري للاعبين الناشئين و معرفة الصعوبات التي تحول دون توظيف و تجسيد هذه الطرق في العملية التدريبية الخاصة بلاعبي كرة السلة و بالتالي تحقيق الاستفادة منها بشكل كبير.

**تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة:** تتمثل مصطلحات الدراسة في الكلمات التالية:

**العملية التدريبية:** يقصد بالعملية التدريبية مجموعة العمليات و الاجراءات المتبعة و المنظمة الهادفة إكساب الأفراد المعلومات والمعارف المتعلقة بأعمالهم وأساليب الأداء الأمثل فيها، وصقل المهارات و القدرات التي يتمتعون بها وتمكينهم من استثمار الطاقات التي يختزنوها ولم تجد طريقها للاستخدام الفعلي بعد، بالإضافة إلى تعديل السلوك وتطوير أساليب الأداء التي تصدر عن الأفراد وذلك من أجل إتاحة الفرص والمزيد من التحسين والتطوير في العمل وتأمين الوصول إلى أهداف الإنتاجية المتصاعدة.

(محمد بن علي شيبان العامري ، العملية التدريبية، https://sst5.com/Article).

**التدريب الرياضي:** يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما . (أمر الله البساطي، 1998، ص35)، كما يعرف على أنه: مجموعة الاجراءات اتي تخضع للأسس و المبادئ

العلمية و تهدف الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الانشطة الرياضية. (محمد حسن علاوي، 1990، ص35).

**التخطيط:** يشار اليه بأنه: استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر، وخبرات الماضي، والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أفضل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأية صعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات االلازمة لتحقيق هذه الأهداف مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانات المتاحة.

(صدام الشمري، لتخطيط في المجال الرياضي، 2011/19/4 https://physical.uobabylon.edu.iq, ).

**الحمل التدريبي:** هو مجموعة مؤثرات على الأجهزة والأعضاء باستخدام تمرينات وفعاليات وحركات رياضية مختلفة بالأجهزة والأدوات أو بدونها مع مراعاة فترة الراحة بين كل تمرين وأخر أو بين كل مجموعة تمارين وفعاليات باستعمال طرق وأساليب حديثة.

(انيس حسين السعدي ، 2018/07/25، حمل التدريب ، https://www.uobabylon.edu.iq/).

**المهارة** : هي المقدر على أحداث نتائج محددة مسبقا بأقصى قدرة من الثقل واقل قدرة من الجهد والوقت واللاعب او الرياضي عندما يتقن حركاته الرياضية ويصل الى أعلى مستويات التوافق الحركي والانسجام في تحقيق الهدف والواجب المطلوب منه(الانجاز العالي) فانه يوصف عندها يوصف باللاعب الماهر ويوصف أداؤه بأنه أداء ماهر.

(مالك قباني، مفهوم المهارة الرياضية ، 2011/09/24، https://lamya.yoo7.com/t494-topic).

**مهارة التنطيط:** تعتبر عنصرا أساسيا في اي نوع من أنواع الهجوم و هي الوسيلة الوحيدة التي يستطيع اللاعب ان يتقدم بالكرة من منطقة لأخرى (مهدي نجم ، يوسف البازي ، ص111)، كما تعرف بأنها: أحد المهارات الأولى التي يجب أن يبرع فيها أي لاعب كرة سلة فليس المهم فقط ابقاء الكرة تحت سيطرتك و لكن ايضا تأدية ذلك بسرعة كبيرة . ( www.albatal.com 8 :20).

**- الدراسة الاستطلاعية:**

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة الميدان لإجراءات البحث الميداني، وهذا من أجل

التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميدان.

- يذكر **ناجي قيس و بسطويسي ( 1987)** بأن التجربة الاستطلاعية هي: تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها.

- وعلى هذا الأساس قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية بداية من 2021/01/24 ، وتناولت هذه الدراسة عينة عشوائية متكونة من ( 05) لاعبين و قد جرى تطبيق التمارين و الاختبارات عليهم بهدف تقنينها و تكييفها و تمثلت الاهداف الرئيسية لهذه المرحلة في:

- التحضير الجيد للدراسة الاساسية.
- معرفة ملائمة اداة الدراسة لعينة البحث من سهولة و وضوح عبارات و الفاظ الاستبيان.
- معرفة جوانب الدراسة لصياغة الاستبيان الذي يتماشى مع فرضيات البحث.

**الاختبارات القبلية:** تم تطبيقها بتاريخ 2021/02/07.

**تطبيق البرنامج:** تم تطبيق البرنامج بمواقع حصتين في الاسبوع و لمدة 5 اسابيع و كان ذلك منذ تاريخ 2021/02/09 الى غاية 2021/03/10.

**الاختبارات البعدية:** تم تطبيقها بتاريخ 2021/03/14.

**المنهجية المعتمدة في الدراسة:** هي فن التسلسل والتنظيم الدقيق للأفكار العديدة، وذلك من أجل اكتشاف الحقيقة وبرهنتها أمام الأخرين، وذلك باتباع مجموعة من الإجراءات الذهنية للباحث ذات أسلوب هادف ودقيق و منظم، للكشف عن حلول لمشاكل في ظاهرة معينة.

**(المنارة للاستشارات في البحوث الاكاديمية، منهجية البحث العلمي، https://www.manaraa.com).**

**المنهج المتبع في الدراسة:** يعرف المنهج على أنه: الطريقة المتبعة من الباحث في دراسته لمشكلة بحثه و السعي لاكتشاف الحقيقة و الاجابات عن التساؤلات و الاستفسارات التي يثيرها موضوع لحثه، فطبيعة و نوعية البحث المطروحة هي التي تحدد نوع المنهج الذي يجب اتباعه لحل المشكلة. **(غيدي عبد القادر، 2017، ص256).**

- و في دراستنا تم الاعتماد على المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين و هذا لملائمته لموضوع الدراسة، حيث يعرف على انه: أقرب المناهج البحثية لحل المشكلات بالطريقة

العلمية فهو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات و العوامل الاساسية. (ايسر احمد حارز ، ص86).

**مجتمع الدراسة:** عرفه سلمان عكاب الجنابي 2015 على أنه: جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها ، و نعني به أيضا جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. (الجنابي، 2015، ص29).

- و في دراستنا هم جميع لاعبي كرة اليد فئة أقل من 13 سنة المتواجدون في اندية كرة اليد داخل ولاية المسيلة، بلدية المسيلة.

**عينة الدراسة:** و تعد عملية استخدام العينات من الأمور العادية في مجال البحوث العلمية ، و تعرف على انها: مجموعة جزئية من الأفراد أو الظواهر التي تشكل مجتمع الدراسة الأصلي، أو هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها و من ثم تعميم النتائج على كامل مجتمع الأصلي. (عبيدات، 1999، ص83-84).

- و في دراستنا هم مجموعة لاعبي كرة اليد فئة أقل من 13 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية و بلغ عددهم 20.

**تجانس عينة الدراسة:** لكي نستطيع ارجاع الفروق الى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة في جميع الظروف و المتغيرات و محاولة قد المستطاع عزل المتغيرات الدخيلة و تقليل تأثيرها على التجربة، عدا المتغيرات التجريبية (متغيرات الدراسة) التي تؤثر في المجموعة التجريبية (و ينبغي على الباحث أن يعمل قد المستطاع على تكوين مجموعتين متكافئتين فيما يتعلق بمتغيرات التي حددها في بحثه). (فان دالين، ديوب بولدب، 1977، ص398).

| المعاملات / المتغيرات | معامل ليفانس للتجانس (F) | دلالة (F) | الدلالة |
|---|---|---|---|
| العمر | 0,101 | 0,755 | غير دال |
| الطول | 0,130 | 0,722 | |
| الوزن | 0,383 | 0,544 | |
| عدد العينة: 20 | مستوى الدلالة: 0.05 | مستوى الثقة: 95% | |

- من خلال الجدول يتضح أن معامل ليفانس للتجانس ( F) لكل من متغيرات (العمر – الطول – الزون) كان ( 0.101 – 0.130 – 0.383) على التوالي، اما قيمة دلالة ( F) فكانت (0.755 – 0.722 – 0.544) على التوالي، و بالنظر الى قيم دلالة معامل ليفانس فهي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05) و عليه فالمجموعتين متجانستين و متكافئتين من حيث متغيرات العمر، الطول و الوزن.

**أدوات الدراسة:** يمكن تعريف اداة الدراسة على انها: مجموعة الاجراءات او العمليات التي تهدف لتحقيق غرض محدد، فهي وسيلة تكشف عن بيانات كمية او نوعية الهدف منها اختبار صحة فروض او خطئها، و الاجابة عن الاسئلة المطروحة في البحث. **(برو محمد، 2014، ص99)**، و في دراستنا تم الاعتماد على اداة الاختبار التي تعرف على انها: بينما يرى بوبي أن (الاختبار) هو وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث، كالقياس والملاحظة والتجريب، والاستقصاء، والتحديد، والتفسير، والاستنتاج والتعميم. **(احمد محمد خاطر علي فهمي البيك، 1996، ص11)**، كما يعرف بأنه: الاداة التي تستخدم لجمع المعلومات بغية التقويم ، و الاختبار يمكن ان يعطى على شكل (اختبار مكتوب او اختبار شفوي او اختبار عم لي)، كما ان الاختبارات لها تقسيمات ما يتعدى النمط الواحد وهذا الاختلاف هو ناتج من الغرض او المحتوى او الشكل ومن هذه التقسيمات هي : اختبارات الاستعداد ، اختبار شخصي ، اختبار تنبؤي ، اختبار فردي ، جماعي ، اختبار ذاتي وموضوعي ... الخ.

**(سوسن سلمان، الاختبارات الرياضية، 26/11/2018 ، https://physical.uobabylon.edu.iq).**

و تمثل الاختبار المعتمد في الدراسة في: اختبار **جري الزجزاج مع تنطيط الكرة.**

**<u>الأدوات اللازمة</u>:** أربع حواجز و ساعة إيقاف و كرة سلة.

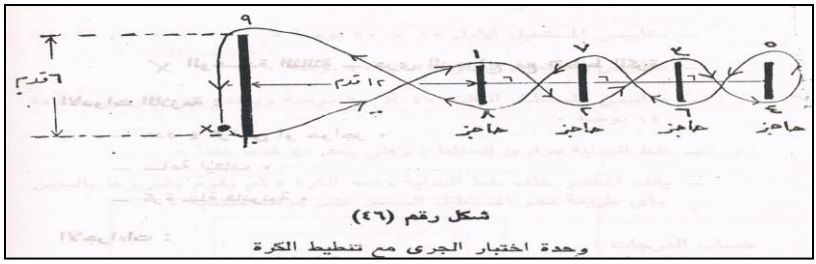
**<u>الاجراءات</u>:** يرسم خط للبداية طوله 6 أقدام، و توضع الحواجز الأربعة على خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل منها 6 أقدام، و يكونم الحاجز الأول على بعد 12 قدم من خط البداية.

- يقف اللاعب ممسكا بالكرة باليدين خلف خط البداية، و عند اعطائه اشارة البدء، يقوم بتنطيط الكرة و الجري بها بين الحواجز كما هو موضح بالشكل رقم 46.

- تحتسب درجة اللاعب على أساس عدد الحواجز التي يمر بها خلال زمن 30 ثانية و على أساس درجة واحدة لكل حاجز.

- يؤدي الاختبار في دورات مستمرة حتى ينتهي الزمن المحدد للاختبار ، و يجب المرور على جانبي خط النهاية، و عدم اجتيازه من المنتصف.

**حساب الدرجات:** تحتسب درجة عن كل حاجز بجانبه اللاعب في الذهاب و العودة خلال فترة 30 ثانية، حيث يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين بينهما فترة مناسبة للراحة ، و يتم تسجل للاعب درجات أحسن محاولة من المحاولتين.




**الشكل 01: يمثل كيفية اداء اختبار التصويب.**

**إجراءات الدراسة الميدانية :** في هذه المرحلة تمت عملية توزيع استمارات الاستبيان بحيث:

- **المجال الزماني** : في الفترة الممتدة من شهر نوفمبر 2020 إلى غاية شهر أفريل 2021 ، حيث قام:
- **المجال المكاني** : تمت الدراسة على مستوى مدرسة ملاعب كرة السلة المتواجدة داخل مدرسة أول نوفمبر 1954 لولاية المسيلة بلدية مسيلة.
- **المجال البشري**: تمت الدراسة على عينة من اللاعبين فئة أقل من 13 و قدر عددهم 20 و تم اخذهم من نادي الشباب الرياضي المسيلي لكرة السلةبولاية المسيلة.

**13/ الأساليب الإحصائية :** استعمل الباحث البرنامج الإحصائي المسمى الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية إصدار عشرون (spss20)، كما اعتمد على الأساليب الإحصائية التالية :

- **المتوسط الحسابي:** هو المعدل العام للبيانات الإحصائية التي تتعلق بالموضوع.
- **الانحراف المعياري:** يبين تشتت الإجابات عن وسطها الحسابي إذ كلما قلت قيمته زادت درجة تركيز الإجابات حول المتوسط الحسابي.
- اختبار (ت) لعينتين مترابطتين و لعينتين مستقلتين.
- **عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :**

**الجدول 04 : (يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية في اختبار التنطيط).**

| الاداة | الاختبار | T المحسوبة | دلالة T | الفروق |
|---|---|---|---|---|
| اختبار التنطيط | القبلي<br>البعدي | 4.541 | 0,001 | توجد |
| مستوى الدلالة : 0,05 | مستوى الثقة : 95% | | درجة الحرية: 09 | |

**- مناقشة نتائج الدراسة للفرضية الأولى :**

- من خلال الجدول تبين ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار التنطيط بلغت (4,541) عند درجة الحرية ( 09) و بلغت دلالة (ت) لنفس الاختبار (0,001) عند مستوى الدلالة 0.05 ،، و بالنظر الى قيمة دلالة (ت) لاختبار للتنطيط فهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة السلة فئة اقل من 13 سنة، و يعزو الباحثان اسباب ظهور هذه النتائج الى تأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المطبق باستخدام طريقتي التدريب التكراري لتنمية مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة السلة ، و يذكر **مفتي ابراهيم حماد 1998**: أن التدريب الرياضي في الالعاب الجماعية يهدف الى الوصول بالرياضي الى أعلى المستويات الرياضة الممكنة و لا يكون ذلك الا من خلال الارتقاء بمستوى القدرات المختلفة للاعبين الى أعلى الدرجات و العمل على الاحتفاظ بهذا المستوى لأطول فترة ممكنة، و هذا لا يكون الا اذا كانت العملية لتدريبية قائمة على أسس و مبادئ علمية، كما يقول **أمر الله البساطي 1998** أن : تطوير مكونات الحالة التدريبية للرياضي ينعكس بالايجاب على مستوى الاداء الحركي، حيث أنه كلما ارتفع مستوى نموها كان اداء مختلف الحركات و التقنيات المرتبطة بالنشاط بصورة جيدة و دقيقة.

- و من خلال هذا كله يمكن القول أن الفرضية الاولى و التي تنص على انه : توجد فروق احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية الخاصة بمهارة التنطيط لدى المجموعة التجريبية، **قد تحققت**.

**الجدول 05 : (يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار التنطيط).**

| العينة | الاداة | المجموعة ضابطة | | المجموعة تجريبية | | T المحسوبة | دلالة T | الفروق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | م.ح | إ.م | م.ح | إ.م | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | اختبار التنطيط | 7.821 | 0.540 | 6.760 | 0.366 | 5.142 | 0.001 | توجد |
| الاختبار : البعدي | | مستوى الدلالة : 0,05 | | | مستوى الثقة : %95 | | درجة الحرية: 18 | |

**- مناقشة نتائج الدراسة للفرضية الثانية :**

- من خلال الجدول تبين ان المجموعة الضابطة حققت في القياس البعدي لاختبار التنطيط متوسطا حسابيا قدره ( **7.821**) و بانحراف معياري قدره ( **0.540**)، اما المجموعة التجريبية فحققت في نفس القياس الخاص بلختبار التنطيط متوسطا حسابيا قدره (**0.366**) و بانحراف معياري قدره ( **0.366**)، كما ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبار التنطيط البعدي بلغت (5.142) عند درجة الحرية ( 18) و بلغت دلالة (ت) لنفس الاختبار ( 0,001) عند مستوى الدلالة 0.05، و بالنظر الى قيمة دلالة (ت) للاختبارين فهي اقل من مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على وجود فروق احصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في نتائج القياس البعدي في مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة السلة فئة اقل من 13 سنة، و يعزو الباحثان اسباب ظهور هذه النتائج الى فعالية التمارين التي تم استخدتمها داخل البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري ، حيث احتوى على مجموعة متنوعة من الجمل الحركية للاعبين بالكرة مع استخدام اساليب حديثة متنوعة و هذا كله بهدف تطوير الجانب المهاري للاعبين من خلال تطبيق المهارات و التقنيات بصورة جيدة و دقيقة و بوضعيات مختلفة، و أبانت النتائج المتحصل عليها أن البرنامج التدريبي كان ذا فعالية و هذا ما اثتته النتائج التي حققتها المجموعة التجريبية و التي كانت احسن من نتائج المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي، كما ان عملية تطوير و إتقان المهارات الأساسية بكرة السلة في غاية الأهمية ويتم تنميتها وتثبيتها لدى اللاعب من خلال التدريب المستمر من اجل الوصول الى حالة أفضل من الانسجام وبلوغ المستويات العليا، حيث يؤكد **حنفي محمود مختار**: أنه يجب العمل على تثبت مختلف التقنيات و المهارات الأساسية الخاصة بالرياضة الممارسة من خلال العمل على خلق ظروف تكون مشابهة لظروف المنافسة خلال التدريبات، من خلال مراعات جميع العوامل التي تدخل في تحقيق التفوق الرياضي.

- و من خلال هذا كله يمكن القول ان الفرضية الثانية و التي تنص على انه : توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية الخاصة بمهارة التنطيط بين المجموعتين الضابطة و التجريبية، **قد تحققت**.

**الجدول 06 : (يبين اختبار كوهين لقياس حجم الأثر (effect size) الذي أحدثه البرنامج التدريبية على المجموعة التجريبية لمهارة التنطيط).**

| الاداة | الاختبار | T المحسوبة | دلالة T | اختبار كوهين (effect size) |
|---|---|---|---|---|
| اختبار التنطيط | القبلي<br>البعدي | 4.541 | 0,001 | 0.45 |
| مستوى الدلالة : 0,05 | مستوى الثقة : 95% | | درجة الحرية: 09 | |

**- مناقشة نتائج الدراسة للفرضية العامة :**

- - من خلال الجدول تبين ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار التنطيط بلغت (4,541) عند درجة الحرية ( 09) و بلغت دلالة (ت) لنفس الاختبار (0,001) عند مستوى الدلالة 0.05، بينما بلغت قيمة اختبار كوهين الخاص اختبار التنطيط (0,45) عند مستوى الدلالة 0,05 و هو قيم متوسطة (meduim effect) لأنها أكبر من المعامل (0,4)، و هذا يعني ان البرنامج التدريبي كان لها اثر جيد في تحسين مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة السلة فئة اقل من 13 سنة، و يعزو الباحث الاسباب وراء ظهور هذه النتائج الجيدة الى التأثير الايجابي الذي أحدثه البرنامج المبني وفق اسس علمية باستخدام تمارينات خاصة بمهارة التنطيط ، حيث أن البرنامج التدريبي المقترح اثر بشكل جيد في المتغيرات المدروسة في البحث (مهارة التنطيط)، حيث يقول **أيمن خزعل 2014**: ان الارتقاء بمستوى القدرات التدريبية للاعبين دفع المدربين الى الاهتمام بأدق الامور و التفاصيل المتعلقة بالحالة التدريبية للاعبين ، و الاعتماد على مختلف الطرق و الاساليب التدريبية الحديثة و المتنوعة، حيث أن الرياضة في حد ذاتها تتميز بوجود العديد من الحركات المواقف التي تتطلب القوة و السرعة العالية في التنفيذ مثل: الركض، تغيير الاتجاه، التصويب.

- و من خلال هذا كله يمكن القول ان الفرضية العامة و التي تنص على ان : للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة السلة فئة اقل من 13 سنة، **قد تحققت**.

- **الاستنتاج العام** : بعد القيام بعملية تحليل نتائج تم التوصل الى النتائج التالية:

- للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري أثر على تنمية مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة السلة.

- توجد فروق احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي الخاص بمهارة التنطيط لدى المجموعة التجريبية.

- توجد فروق احصائية في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمهارة التنطيط بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.

- **الاقتراحات** : ان هذه الدراسة ما هي الا محاولة بسيطة في حدود امكانياتنا المتوفرة و التي نريد منها ان تكون بداية لبحوث أخرى في هذا المجال و على ضوء النتائج التي تم التوصل اليها قمنا بطرح مجموعة من الاقتراحات التي نأمل ان تكون بناءة و تعمل على تحسين مستوى الرياضة بصفة عامة و رياضة كرة السلة بصفة خاصة، و تمثلت في :

- استعمال طريقة التدريب التكراري خلال الحصص التدريبية الخاصة بالفئات الشبانية و العمل على التنويع في الاساليب التدريبية للاعبي كرة السلة و زيادة و تطوير قدراتهم على قراءة و توقع حركات الخصم، و وضع اللاعبين في وضعيات متغيرة و مشابهة للمنافسة و ذلك للتأقلم و التعود جميع الظروف قبل بدأ المنافسة و ما تتميز به من تنوع في الاحداث.

- تخطيط برامج تدريبية قائمة على الاساليب الحيدثة في التدريب لتنمية المهارات الاساسية لدى الفئات الشبانية في لعبة كرة السلة ، مع العمل على توفير جميع الامكانيات المادية (الاجهزة و الوسائل) و البشرية (مدربين و مختصين) للقيام بأحسن تدريبات للحصول و تحقيق افضل النتائج الممكنة.

- توسيع عملية تطبيق مختلف الاختبارت المهارية اللازمة على الفئات الشبانية في بداية كل موسم تدريبي للكشف عن المستوى المهاري لديهم مما يساعد على تسطير البرامج التدريبية على اساس نتائج تلك الاختبارات.

- العمل على دمج العلوم مع بعضها البعض و توظيفها في خدمة العملية التدريبية مما يساعد على تثبيت و اتقان مختلف المهارات و الرفع من مستوى المهاري للاعبين خاصة الفئات الصغرى.

**- قائمة المراجع :**

**المراجع العربية:**

- أحمد محمد خاطر علي فهمي البيك (1996): القياس في المجال الرياضي، ط4، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

- الجنابي و اخرون (2015): مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، الاردن.

- أمر الله أحمد البساطي ( 1998) : أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته، د.ط، منشأة المعارف للطباعة و النشر، الاسكندرية، مصر.

- ايمن خزعل عبده ( 2014) : تدريب كرة القدم (المتطلبات الفسيولوجية و الفنية)، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، الاردن.

- برو محمد ( 2014): الموج في منهجية العلوم الاجتماعية، د.ط، الامل للطباعة و النشر و التوزيع، تيزي وزو، الجزائر.

- حنفي محمود مختار ( 2000) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.

- عبيدات و اخرون ( 1999): منهجية البحث العلمي القواعد و المراحل و التطبيقات، ط 2، دار وائل للطباعة و النشر، عمان، الاردن.

- قيس ناجي عبد الحبار، بسطويسي أحمد ( 1987) : الاختبارات و مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، د.ط، مطبعة التعليم العالي، بغداد.

- محمد حسن علاوي ( 1990) : علم التدريب الرياضي، ط. 11، دار الفكر المعارف للنشر و التوزيع، القاهرة.

- مفتي ابراهيم حماد ( 1998): التدريب الرياضي الحديث تخطيط – تطبيق – قيادة، دار الكر العربي، القاهرة، مصر.

- يوسف البازي، مهدي نج م (1987):المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية، د.ط، جامعة بغداد،بغداد.

**المذكرات العلمية:**

- غيدي عبد القادر، ( 2017): الضغط المهني و علاقتهباستنفاذ الطاقة النفسية لد ى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و مدى انعكاساته علىتطبيق البرامج التعليمية ضمن المناهج الجديدة، اطروحة دكتوراه، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.

**المقالات العلمية:**

مقال ايسر احمد حارز تحت عنوان: تاثير تمرينات بأسلوب المحطات في تنمية بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للناشئين، العدد 04، مجلة الباحث للعلوم الرياضية و الاجتماعية.

**المواقع الاليكترونية:**

- موقع sst5، مقال للباحث محمد بن علي شبان العامري تحت عنوان: العملية التدريبية، https://sst5.com/Article). تمت زيارة الموقع يوم: 2022/05/05.

- موقع بدنية بابيلون، مقال للباحث: صدام محمد فريد الشمري حول التخطيط في المجال الرياضي الذي تم وضعه يوم: 04/19/2011، https://physical.uobabylon.edu.iq/). تمت زيارة الموقع يوم: 07 مارس 2022.

- موقع بابيلون، مقال للباحث: انيس حسين علي السعدي حول حمل التدريب الذي تم وضعه يوم: 2018/07/25، https://www.uobabylon.edu.iq/). تمت زيارة الموقع يوم: 10 مارس 2022.

- موقع المنارة للاستشارات في البحوث الاكاديمية، مقال حول منهجية البحث العلمي وخصائصها وتصنيفاتها في البحوث الاكاديمية ، https://www.manaraa.com). تمت زيارة الموقع يوم: 07 مارس 2022.

- موقع بدني، مقال منشور للدكتورة سوسن عبيد سلمان تحت عنوان: الاختبارات في التربية الرياضية، 26/11/2018 ، https://physical.uobabylon.edu.iq)، تمت زيارة الموقع يوم: 2022/05/04.

- موقع البطل، مقال منشور حول مهارة التنطيط (المحاورة في كرة السلة، تم وضعه على الساعة 8:20. (**www.albatal.com**)، تمت زيارة الموقع يوم: 2022/05/16.

- موقع لامية لوح، مقال منشور للباحث: مالك قباني تحت عنوان: مفهوم المهارة الرياضية ، 2011/09/24، https://lamya.yoo7.com/t494-topic). تمت زيارة الموقع يوم: 2022/05/18.