

إقتراح برنامج تدريبي لتنمية مهارة التنطيط والتصويب لدى ناشئ كرة السلة
دراسة ميدانية على مستوى النادي الرياضي مدينة بسكرة فئة ناشئين من 9-12 سنة

Proposition dun programme d'entraînement pour développer les qualités de dribble et tire en basket ball chez les
jeunes tallon 9-12 ans

Asuggestion of a training program to develop the skill of dribbling and shooting in basketball beginners-the case of
young people from 9-12years old at the sports club biskra-

| | |
|---|--|
| <p>الهاتف : 0774-02-26- 40 البريد الإلكتروني : zahra-star1@live.fr</p> | <p>المؤلف (1): خليل فاطمة الزهرة الجامعة : محمد خيضر بسكرة مخبر الالتقاء: دراسات وابحاث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المؤلف (2): د- شتيوي عبد المالك . الجامعة : محمد خيضر بسكرة . مخبر الالتقاء: دراسات وابحاث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية</p> |
| <p>معلومات المقال : - تاريخ الاستلام : 2018/02/02 - تاريخ المراجعة : 2018/02/12 - تاريخ قبول النشر : 2018/05/05</p> | <p>المخلص هدفت هذه الدراسة إلى الوقوف على مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة التنطيط والتصويب لدى ناشئ كرة السلة، من 9-12 سنة، بإستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، فيما تكونت العينة من 15 لاعب لنادي الرياضي مدينة بسكرة. وقمنا بالقياس القبلي، ثم طبق البرنامج لمدة 6 أسابيع مقسم لجزئين، الجزء الأول خاص بتنمية مهارة التنطيط والجزء الثاني خاص بتنمية مهارة التصويب، و بعدها قمنا بالقياس البعدي. وتمت معالجة النتائج المتحصل عليها بإستخدام برنامج SPSS و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و T ستيودنت، وكانت النتائج لصالح القياس البعدي.</p> |
| <p>mots clés : programme d'entraînement basket ball dribble</p> | <p>RÉSUMÉ : l'objectif de cette étude était de déterminer l'efficacité d'un programme d'entraînement proposé pour le développement de compétences chez les débutants de 9 à 12 ans en utilisant l'approche expérimentale dans la conception d'un groupe unique alors que l'échantillon comprenait 15 joueurs pour le club de sport Biskra ville, nous avons fait la première mesure, puis appliqué pendant 6 semaines divisé en parties de remorquage, la première partie est le développement de la compétence de dribble et la deuxième partie du développement du tir puis nous avons mesuré plus tard. il a été traité les résultats que le programme SPSS</p> |

مقدمة وإشكالية الدراسة

نتيجة للتطور الكبير الحادث في المجال الرياضي أصبح التدريب الرياضي يعتمد على العديد من العلوم النظرية والتطبيقية التي أهمت في فعالية التدريب والارتقاء بالنتائج الرياضية وتحقيق الأرقام القياسية. ولتحسين النتائج المتحصل عليها من حسن لأحسن يجب الرجوع إلى القاعدة الأساسية التي ينطلق منها اللاعب وهو في المراحل الأولى من التدريب لأن هذه المرحلة أكثر فترات الإنسان تطورا وهو العمر الذهبي لتدريب وتطوير بعض الصفات البدنية كما

تكون الإستجابة جيدة. ويربط الوصول إلى المستويات العالية في كرة السلة خاصة لدى الفئات الصغرى بمدى قدرات مدربها على إدارة عملية التدريب أي تنظيم وإخراج الموسم التدريبي لإعداد البرامج المتناسقة والمتكاملة وصولاً إلى الأهداف المنشودة، فكرة السلة دائماً ومهاراتها في تطور مستمر ويرجع هذا لتطور إلى التغير المستمر الذي يطرأ على قوانينها وزيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إتقان اللاعبين والمشاهدين الأمر الذي أدى بدوره إلى انتشار اللعبة وزيادة ممارستها خاصة الفئات الصغرى، كما تتيح كرة السلة فرصة كبيرة للممارس كي يظهر قدراته الفردية ومن جانب آخر فإن الأداء الجماعي المتناسق للفريق يزيد من الشكل الفني والجمالي مما يعزز مكانة هذه الرياضة.

ويختلف تصنيف وتقسيم المهارات الأساسية في كرة السلة حسب المدارس التدريبية، من أكثر التقسيمات استعمالاً هي **مهارات هجومية** (مسك الكرة واستلامها، التحكم في الكرة، التمير، المحاور، التصويب، حركات القدمين الهجومية، الحركات الخداعية). و**مهارات فردية دفاعية** (وقفة الاستعداد الدفاعية، حركات القدمين الدفاعية، المكان الدفاعي، المسافة الدفاعية، الدفاع ضد المحاور، قطع التمير، الدفاع ضد القاطع، استغلال الكرات المرتدة دفاعياً).

وتتميز كرة السلة المصغرة بإقتصارها على المهارات الأساسية وهي التنطيط في قلب التنقل بالكرة، والإرتكاز والتصويب من الثبات ومن الحركة، والإستقبال والتمير، لأن الناشئ في هذه المرحلة تعد مرحلة تعلم واكتساب وتتمية، فنشأى كرة السلة لا يستطيع استيعاب وتعلم كل المهارات هجومية ودفاعية، لذا يجب عند تقرير البرامج التدريبية لهذه المرحلة مراعاة كل الجوانب البدنية و الفسيولوجية والنفسية والعقلية والتدريبية وخصائص هذه الفئة والتي تعد من أصعب الفئات في التعامل من الجانب البدني أو التعليمي أو التعامل لأنها مرحلة ما قبل المراهقة، لأن التعامل معها جد حساس فمن الضروري أن يعلم جيداً كل ما يتعلق بالتغيرات التي يمكن حدوثها خلال هذه المرحلة وكذلك الهيكل التنظي وأسلوب التدريب الخاص بها، وهنا أقصد المدربين القائمين على بناء البرامج التدريبية لهم. باعتبارها رياضة معقدة نوعاً ما على الفئات الصغرى لأن مهاراتها تتطلب رشاقة وتوافق عصبي بدرجة كبيرة وتركيز عالي لتعلمها.

ومن خلال ملاحظة مباريات كرة السلة المصغرة كثرة تضعيع الكرات وعدم التمكن من التنطيط الصحيح وتضعيع العديد من السلات، مما يطرح إشكالا للمدرب من خلال فعالية برامجه التدريبية، وهذا ما يوجهه للبحث على نقاط الضعف والأسباب المؤدية لفشل برامجه، فكانت البداية في موضوع الدراسة بالبحث عن الأسباب ومحاولاً إعطاء الحل بإقتراح برنامج أردنا فيه جذب قدر المستطاع تركيز الناشئ خلال الحصص التدريبية وذلك بإستعمال وسائل وطرق تدريبية حديثة و فيديوهات أردنا من خلالها أن يكون الناشئ مرجع ومصدر لتغذية رجعية لأدائه. كما أننا خلال بحثنا البيوغرافي سجلنا نقص كبير في البحوث التي تطرقت لهذا النوع من البرامج وخاصة على هذه الفئة، فئة الطفولة المتأخرة والتي تعد مهمة جداً لأنها اللبنة الأساسية لبناء و تكوين والوصول باللاعب إلى أعلى المستويات، وهذا ما جعل منا أن نحرص بالقيام هكذا دراسة من خلالها نقترح برنامج تدريبي للنهوض بمستوى كرة السلة عند هذه الفئة ولا يبقى محاصر بزوايا المهم المشاركة ومن هذا طرحنا التساؤل العام التالي:

ما تأثير اقتراح برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية "التنطيط والتصويب" عند ناشئ كرة السلة ؟

فرضيات: Hypotheses:

فرضية عامة: General hypothesis :

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح إيجاباً في تنمية مهارات التنطيط والتصويب عند ناشئ كرة السلة.

ومن خلال الفرضية العامة طرحت الفرضيات الجزئية التالية: Partial Hypotheses:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نقاط ناشئ كرة السلة في الاختبار القبلي والبعدي في المحاور.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نقاط ناشئ كرة السلة في الاختبار القبلي والبعدي في التصويب.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نقاط ناشئ كرة السلة في الاختبار القبلي والبعدي في المحاورة المنتهية بالتصويب.

the importance of studying أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية دراسة موضوع التدريب عند ناشئ كرة السلة في النهوض بمستوى لعبة كرة السلة عامة و مردود ممارستها عند هذه الفئة خاصة:
- تعلم محارة التنظيط و التصويب بطريقة صحيحة و فعالة لتطبيقها في المباريات.
- استعمال طرق حديثة في التدريب لزيادة مردود هذه الفئة في التعلم أثناء التدريب.
- تنمية روح التطوع بالنسبة للطفل من خلال مشاهدة الفيديوهات المقدمة مع بداية الحصة التدريبية.
- شحن الدوافع الذاتية للطفل المدرب، حيث يساعد في تحسين أدائه و رفع كفاءته التدريبية.
- الزيادة من قدرة المدرب على تقويم ذاته من خلال مقارنته بغيره أو النتائج المتحصل عليها.
- التصحيح الذاتي الذي يقوم به الطفل و ربط أدائه بالأداء المشاهد أو أداء زملائه، وهكذا يكون دائما يسعى إلى تحسين نفسه.
- تكون لديه الإرادة في التحسن المستمر.
- إتاحة الفرصة للإبداع لدى الأطفال المتدربين من خلال الحصة التدريبية، حيث أن البرنامج التدريبي يخلق جو للإبداع و التنافس.

أهداف الدراسة: Objectives of the study

- التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نقاط ناشئ كرة السلة في الاختبار القبلي والبعدي في المحاورة.
- التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نقاط ناشئ كرة السلة في الاختبار القبلي والبعدي في التصويب.
- التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نقاط ناشئ كرة السلة في الاختبار القبلي والبعدي في المحاورة المنتهية بالتصويب.

أسباب اختيار الموضوع: Reasons for choosing a topic

- الحاجة إلى تشجيع الناشئ على الممارسة والتدريب وتطوير مهاراتهم ومعارفهم حول لعبة كرة السلة.
- الرغبة في رفع مستوى الناشئ الممارس للعبة باستعمال طرق تدريبية حديثة.
- النقص المسجل في البحوث والدراسات التي تناولت ناشئ (9-12 سنة).
- نقص الدراسات بالمعاهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي على المستوى الوطني التي اهتمت بالبرامج التدريبية لهذه الفئة عامة وفي تخصص كرة السلة خاصة.

الدراسة الاستطلاعية: Survey Study

منهج الدراسة: اعتمدنا على **المنهج التجريبي** للاثمته لهذه الدراسة واتبعنا التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على نفس العينة من اللاعبين الناشئين في كرة السلة

تعريف المنهج التجريبي: هو أسلوب يتعلق بإحداث تغيير مضبوط على ظاهرة موضوع الدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار. وبأنه كذلك أسلوب تجريبي يتعلق بإدخال سبب أو عامل على الحركة ظاهرة للحصول على نتائج معينة، أو تأكيد فروض محددة.

وهو أسلوب يتعلق بإجراء تجارب لمعرفة العلاقة بين عاملين أحدهما يسمى عامل تجريبي مستقل وآخر يسمى عامل تابع. (1)

متغيرات البحث: Search Variables

المتغير المستقل: المتغير المستقل هو الذي يؤثر في العملية والذي من خلاله نلاحظ مدى تأثيره على المتغير التابع وذلك من دراسة وتحليل نتيجة التجربة.

هنا في هذه الدراسة يعتبر البرنامج التدريبي المقترح هو المتغير المستقل.

المتغير التابع: تقصد به المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل وبذلك تكون المهارات الهجومية هي التابعة من حيث تأثيرها سلبا أو إيجابا بهذا البرنامج.

المتغيرات الدخيلة:

وهي تنقسم إلى ثلاث في المنهج التجريبي:

متغيرات ترتبط بمجتمع البحث. - متغيرات ترتبط بالإجراءات التجريبية. - متغيرات خارجية.

وفي دراستنا هذه ولأننا نتدرب في مكان واحد ونقوم بالاختبارات المقتنة وفي نفس الزمن والمكان وعلى نفس اللاعبين فتأكد تكون منعقدة، وهذا ما يقلص أثرها على النتائج التجريبية كبير.

مجتمع الدراسة: Study Society

يشتمل مجتمع بحثنا على لاعبي كرة السلة ناشئين التي تتراوح أعمارهم بين 9-12 سنة حيث تقرنا الرابطة الولائية لكرة السلة والتي أقدتنا بالنوادي والجمعيات المنخرطة والأصناف وعدد اللاعبين في كل صنف على مستوى ولاية بسكرة، وهذا ما ساعدنا في تحديد مجتمع بحثنا كما أحطونا علما بأمكان تدريباتهم وتواجدهم وكل التفاصيل المتعلقة بالفرق.

وتم اختيار نادي الرياضي مدينة بسكرة (NRMB) للإمكانات والظروف المهيأة لإجراء الدراسة وكذلك لقرنها منا ومعرفتنا بكل خصوصيتها وتمثيلها الواسع، حيث هي من أكثر الفرق حصولا على التتويجات والأكثر انضباطا في التدريبات، وهذا يعتبر عاملا مساعد لإنتاج الدراسة الميدانية بوقت مقبول والذي يجعلنا نوفر الجهد في تحليل النتائج المتحصل عليها مستقبلا.

عينة الدراسة: اخترنا عينة الدراسة بطريقة قصديه ممثلة بـ15 لاعبا من صنف مدارس سن 9-12 سنة نادي رياضي مدينة بسكرة (NRMB) بلدية بسكرة وهو من بين الفرق الموجودة على مستوى ولاية بسكرة والمقدر عددهم بـ (98) موزعين على (5) فرق على مستوى ولاية بسكرة.

أداة الدراسة: Study tool

على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحقيقها قمنا بما يلي:

تصميم برنامج لتثنية مهارة التنظيط و التصويب لدى ناشئ كرة السلة.

خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارة التنظيط و التصويب لدى ناشئ كرة السلة. Steps to build the proposed training program to develop the skill of titration and correction in basketball beginners.

- المسح المكتبي و مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة باقتراح برنامج لهذه الفئة العمرية واحتياجاتها التدريبية وبرامج التدريبية الخاصة بها.
- مراجعة البرامج التي سبق إعدادها في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة، ولكنها قليلة.
- تحديد المهارات الأساسية المقترح تيمتها.
- تحديد الأسلوب التدريبي الذي من الممكن جدا أن يؤثر بالإيجاب.

التصميم الأولي للبرنامج:

قامنا بعرض البرنامج التدريبي المقترح، والذي يحتوي على مذكرات الحصص التدريبية للبرنامج على مجموعة من السادة الأساتذة الجامعيين تخصص تدريب رياضي وكذلك على مديرين لهم خبرة في التدريب مع الفئات الصغرى، وكانت لهم اقتراحات وبعض التصحيحات أخذت بعين الاعتبار.

الإجراءات الميدانية للدراسة:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتأكد من ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات التجربة الميدانية، ومن صلاحية الأدوات المستخدمة وتوفرها على الشروط العلمية(الصدق) والقيام بالضبط الإجمالي للعينة، بدأت الباحثة في تطبيق الإجراءات الميدانية للتجربة والتي تمت على النحو التالي:

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارة التنظيط والتصويب لدى ناشئ كرة السلة و المتتملة في:

- تقديم هدف الحصة عبر الفيديو التقديمي ويكون في ناشئ يطبق المهارة بطريقة جيدة. وهذا ليكون محفز ومرجع للناشئ عند التطبيق.
- إعتداد أسلوب التدريب والتنمية على شكل ألعاب.
- تقديم التمارين مهارية على شكل ألعاب لجذب القدر الممكن من تركيز الناشئ.
- تنوعت شدة التمارين بين المتوسط وفوق المتوسط ، والراحة كانت إيجابية بالرميات الحرة.
- توجيهات المقدمة للناشئين أثناء التمارين دائما كانت مبروطة بالفيديو التقديمي للحصة التدريبية.
- تحفيز اللاعبين على الأداء الجيد و المتميز في تدريباتهم، زيادة الرغبة و القدرة على التركيز أثناء الحصة التدريبية.
- المهارات المقترح تيمتها تتناسب مع حاجات اللاعب الناشئ في هذه المرحلة العمرية وقدراته الحركية والعقلية التي راعيناها في إعداد هذا البرنامج التدريبي.

التمارين المعتمدة في بناء البرنامج التدريبي المقترح: Exercises to build the proposed training program

- تمارين السيطرة على الكرة و سرعة رد الفعل مع تغيير الأماكن .
- تمارين السيطرة و تمارين سرعة التنفيذ يطبق التمرين في نصف ملعب.
- تمارين إتقان التنقل بالكرة بدقة على شكل ألعاب بألوان و الأرقام و مناطق اللعب.

- ألعاب المراوغة بالكرة ملعاب كامل و مراعاة السيطرة على الكرة وسرعة رد الفعل و التنفيذ وإشغال الفضاء.
- ألعاب المراوغة وربطها بالتمرير والتفاعل و تحديد مسار التنطيط.⁽¹⁾
- Cathy Malfois: le minibasket pour les enfants L'apprentissage par le jeu 75 fiches pratiques, Editions Amphora, Paris 2006, page 66-83.
- تمارين أهمية مسار التصويب. خط التهديد ورسمه لوصول الكرة للسلة.
- المسك الصحيح للكرة، وزن الجسم، مرونة المعصم، وتدبيب المرفق، النظرة الشاملة للسلة.⁽²⁾
- Jean-Pierre de vincenzi, Bernardgrosgeorge, nicolas Raimbault, Michel Rat : basket-ball approche totale, analyse technique et pédagogique, Edition Vigot, Paris France, 2008, page 134-138
- تحسين التهديد من الحركة أي التنطيط تم التسجيل دائما على شكل ألعاب ولك مقننة.
- إكساب الناشئ الدقة في التهديد بتحسين الإرتكاز وتغيير إقاع الحركة.⁽³⁾
- Cathy Malfois : BASKET Entraînement des jeunes –principes fondamentaux perfectionnement technic-tactique 150 fiches partiques, Edition Amphora, Barcelona, 2009. Page 82-86.

تحديد المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالدراسة:

Identify concepts and terms related to the study* برنامج تدريبي: training program

البرنامج: مجموعة من الموضوعات أو التعليمات التي ترتبط ارتباطا وثيقا بمجال ما وترتب و تنظم وفقا لهيكل معين تتبع فيه القواعد التعليمية.⁽⁴⁾

التدريب: ويعني أداء أو ممارسة نشاط معين لإعداد بدني صوب تحقيق هدف خاصة ق تكون (بدنية – نفسية - صحية)

التدريب الرياضي: ويعني بمعناه الواسع الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج، من خلال أهداف معينة إلى إعداد الرياضي أو الفريق إلى المستويات العليا في الألعاب المختلفة، وتطور التدريب الرياضي عبر تطور الأجيال حتى يكون له نظام خاص ويهدف إلى تحقيق الوصول إلى المستويات العليا.⁽⁵⁾

*كما يعرف بأنه عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن.⁽⁶⁾

التعريف الإجرائي للبرنامج التدريبي الرياضي:

وهو وجه من وجوه العملية التنفيذية للتخطيط الرياضي وهو مكون من مجموعة من الدورات التدريبية (دورة تدريبية صغيرة، كبيرة، متوسطة) إلى تجسيدها في حصص تدريبية محتوية عناصر تطبيقية تدريبية لتعليم أو تنمية أو تطوير جانب أو عدة جوانب حسب الهدف المبني على أساسه.

*مهارة التنطيط والتصويب: Skill of dribbling and shooting

مهارة: إن مصطلح مهارة رياضية يشير إلى تسلسل حركي محدد اتفق على صلاحيته من الناحية الميكانيكية، والتشريحية، والفسيولوجية، والقانونية، في إنجاز واجب حركي معين.⁽⁷⁾

* وهي قابلية الفرد على حل الواجبات الحركية على أساس تكوين الخبرات السابقة وتوظيفها بشكل ممتاز.⁽⁸⁾

الإعداد المهاري: هي عملية تهدف إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية.⁽⁹⁾

مهمة التنطيط: هي الوسيلة الهجومية الفعالة للانتقال من مكان لآخر داخل الملعب وعندما لا يكون هناك زميل تمر إليه أو لا مجال لاستخدام التمير للانتقال، وهي عملية دفع الكرة إلى الأرض بإحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الأرض لإحدى اليدين أيضا. وتعد من المهارات الأساسية الهجومية المهمة جدا التي تحتاج إلى توافق عضلي وعصبي بين مفاصل وعضلات الجسم (الأصابع، الرسغ، المرفقين، الرجلين، والخصص، والعمود الفقري).⁽¹⁰⁾
* هو دفع الكرة المتنازع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.⁽¹¹⁾

مهمة التصويب: هو عملي إدخال الكرة في الهدف (السلة) عن طريق دفعها أو رميها بيد واحدة أو باليدين لتحقيق هدف في السلة الفريق المضاد وهذا ما يهدف إليه الفريق بصيغة جماعية ويعد من أهم المهارات الأساسية في اللعبة، فجميع المهارات تسخر لأجل تحقيق هدف في سلسلة الفريق الآخر عن طريق هذه المهارة وبمساعدة المهارات الأخرى لهذا فإن جميع الجهود الفنية والبدنية التي أنجزها اللاعبون في الدفاع والهجوم قد لا تكون ذات فائدة إذا لم يستطع اللاعب في النهاية إدخال الكرة في سلة الفريق الخصم.⁽¹²⁾

* تنص أول مادة من قانون كرة السلة على أن غرض كل فريق هو أن يصب الكرة في سلة الفريق المضاد، وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة وإصابة الهدف وهو من أهم المبادئ الحركية لممارسة اللعبة ومن ثم أكثر المبادئ الحركية حاجة إلى الوقت وبذل الجهد أثناء التدريب.⁽¹³⁾

التعريف الإجرائي للمهارة والتنطيط والتصويب:

المهارة: هي مجموعة من الحركات الرياضية المتناسقة تخرج في قلب حركة رياضية صحيحة من الجانب الأدائي ومقننة وتخدم اللعبة.

التنطيط: أو الطبطة أو المحاورة هي حركة دفع الكرة بأصابع اليد إلى الأرض واسترجاعها وتعتبر وسيلة تنقل اللاعب وهي نوعان تنطيط منخفض وتنطيط مرتفع وتصنف من المهارات الهجومية.
التصويب: عملية توجيهية لهجوم ناجح، إدخال الكرة في سلة الفريق الخصم وتحسب بنقط واحدة، أو نقطتان، أو ثلاث نقاط. حسب منطقة لتصويب وتصنف من المهارات الهجومية كذلك.

ناشئة كرة السلة: Basketball Beginners

ناشئة: هم الصغار من البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6-12).⁽¹⁴⁾

*مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12) سنة ويطلق عليها أيضا مرحلة قبيل المراهقة وفيها يصبح سلوك الطفل أكثر جدية على نحو عام، ويرى بعضهم أن التغيرات التي تحدث على الطفل في هذه المرحلة تعد تمهيدا لمرحلة المراهقة وإعداد لها وهي أنسب المراحل للتطبيع الاجتماعي.⁽¹⁵⁾

كرة السلة: تتميز كرة السلة بسرعة وديناميكية تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، فبند لحظة حياة أحد اللاعبين للكرة يصبح فريقه في حالة هجوم ويحاول التغل على فريق المنافس إصابة الهدف، وفي حالة فقدان الفريق للكرة أو إصابته لسلة المنافس ينقلب الفريق المهاجم مدافعا والفريق المدافع مهاجما بصرف النظر عن أماكن لاعبين داخل الملعب في ذلك اللحظة وعلى ذلك يتبادل الفريقان محاولة الإستواء على الكرة لمنع إصابة السلة وتحقيق أكبر قدر ممكن من إصابة لسلة المنافس طوال زمن المباراة.⁽¹⁶⁾

* كرة السلة هي لعبة أو فعالية رياضة يمارسها داخل الملعب فريقين، يتضمن كل فريق على 5 خمسة لاعبين داخل الملعب يتنافسون لمحاولة إيصال الكرة إلى سلة الفريق الآخر ولمنع إحراز هذه الإصابات مستخدمين القبلات البدنية والعقلية بصورة أداءات فردية جماعية وخططية لتحقيق الإصابات باستخدام الوسائل الدافعية، ويتم ذلك وفق تعليمات وقوانين تنظم الفعالية لكي تخرج بمظهر فني رياضي ميزها عن باقي الألعاب الأخرى.⁽¹⁷⁾

التعريف الإجرائي للناشئ كرة السلة:

الناشئ: وهنا تقصد بها مرحلة الطفولة المتأخرة من (9-12) سنة وفيها يكون أكثر قابلية للتعلم من الناحية البدنية أو النفسية ويكون في بدايات عمره الرياضي.

كرة السلة: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين يتكون كل منهما من (5) لاعبين يسعى كلاهما إلى تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط باستعمال مهارات هجومية دفاعية.

وسائل الدراسة: Means of study

العناد: وهي أدوات اللعبة المتوفرة لدى الفريق من لوازم رياضية.
لوازم خاصة بالاختبارات القبلية والبعديّة: وتمثلت في أدوات القياس (قياس الأبعاد بجهاز الديكامتر أو ما يسمى بالشريط المتري)، طباشير ملون لإيضاح الحدود الموضوعة سواء في الأرض أو على الحائط، صفارة، وميقاتي، أقماص، كرسي.

التصميم التجريبي: Experimental Design

هناك أنواع كثيرة من التصميمات التجريبية والتي يختار الباحث ما يراه مناسباً له لاختبار صحة النتائج المستنبطة من الفروض، وهنا اخترنا (طريقة المجموعة الواحدة) نظراً إلى مزايا هذا التصميم التجريبي مع أخذنا النقاط التالية في الاعتبار:

- تعداد الفريق
- طول مدة البرنامج 12 حصة تدريبية
- ويمكن تلخيص هذا التصميم في الخطوات التالية:
- إجراء قياس قبلي على المجموعة (باستعمال الاختبارات) وذلك قبل إدخال المتغير التجريبي (المستقل).
- إدخال المتغير التجريبي (حيث يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح).
- إجراء القياس البعدي بعد انتهاء البرنامج لقياس تأثيره على أداء المهارات (المحاورة، التصويب).
- يتم حساب الفرق بين القياسين القبلي والبعدي، ثم نختبر دلالة هذا الفرق إحصائي.

مواصفات البرنامج التدريبي المقترح: Specification of the proposed training program

- يمتد البرنامج لمدة قدرها (6) أسابيع حيث كل أسبوع يحتوي على حصتين تدريبيتين أي (12) إجمالاً.
- قسم البرنامج إلى (3) فترات تدريبية، تحتوي الأولى على (5) حصص تدريبية لتنمية مهارة التصويب، والفترة الثانية.
- كذلك تحتوي على (5) حصص تدريبية لتنمية مهارة التنطيط، و الفترة الثالثة و الأخيرة تحتوي على (2) أي حصتين تدريبيتين، لربط التنطيط بالتصويب.
- كما أن كل حصة مدتها ساعة و عشرة دقائق، تبدأ الحصة التدريبية بالفيديو التقديمي للهدف الإجرائي للحصة ثم في المرحلة الرئيسية تؤدي بثلاث تمرينات قابلة لتطوير ثم تنتهي بالرجوع إلى الحالة الطبيعية.
- والشكل التالي سيوضح صيرورة البرنامج التدريبي المقترح.

مواصفات الاختبارات (قياس الأداء): Specification Tests: (Performance Measurement):

| تطبيق البرنامج التدريبي في ست أسابيع تحتوي على "12" حصة تدريبية | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|----------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|
| إجراء الاختبار البعدي 082014/02/ | | WEEK6 | WEEK5 | WEEK4 | WEEK3 | WEEK2 | WEEK1 | الحصص التدريبية training session | | | | إجراء الاختبار القبلي 262013/12/ |
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | | تنسيق بينها | | | فترة تنمية مهارة التصويب | | | فترة تنمية مهارة التنطيط | | | | |
| The implementation of the six-week progressive program contains a "12" training session | | | | | | | | | | | | |

الاختبارات أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة هي قدرات الفرد أو خصائصه السلوكية المنظمة أي سبانه. والمقصود بالوصف هنا هو الوصف العلمي في شكل استخدام لأرقام أو في شكل تصنيفات في فئات معينة. (18)

و بذلك فهي قد نجحت في شكلها و ميزتها من خلال الشروط العلمية للاختبار ومن ضمنها:
الصدق.

الاختبار الأول جونسن:

تم إختيار الإختبار لمناسبتها للمهارات المراد تميئها وهو موجه كذلك لناشئ كرة السلة .
الجزء الأول: المحاورة (ذهاب وإياب):

- الفرض من الاختبار: قياس القدرة على التحكم في المحاورة.
- الأدوات والتنظيم: يتطلب الاختبار مساحة مسطحة طولها على الأقل (12م) كما يستخدم أربعة حواجز (أو أربعة كراسي)، توضع الحواجز أو الكراسي في خط مستقيم، يرسم على الأرض خط للبداية طوله (1,80م) ويبعد عن الحاجز الأول بمقدار (3,60م) في حين أن المسافة بين الحواجز (1,80م) يفضل وضع أرقام على الأرض.
- موصفات الأداء: يقف المختبر خط البداية وهو ممسك بالكرة، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري مع التنطيط الكرة بين الحواجز على شكل حرف (8)، الجري الزجراجي على أن يستمر في الجري إلى أن يسمع كلمة قف من الحكم والتي تعتبر عن نهاية الـ (30) ثانية وهي الفترة المحددة لأداء الاختبار (يحاول المختبر عدم لمس الحواجز أو فقدان الكرة أثناء الجري الزجراجي).
- التسجيل: تعطى نقطة عن كل منطقة يتجاوزها محددة بالأرقام من (1-10).

الجزء الثاني:التصويب على الهدف:

- الفرض من الاختبار: قياس القدرة على تعاقب التصويب لإحراز الأهداف تحت ضغط عنصر الوقت.
- الأدوات والتنظيم: هدف كرة السلة، كرة سلة رقم (5) ساعة إيقاف.
- موصفات الأداء: يقف المختبر في أي مكان أسفل السلة، ثم يقوم بالتصويب لأكبر عدد ممكن من المرات في (30) ثانية، و للمختبر أن يصبوب بأي طريقة يريدتها من طرق التصويب.
- التسجيل: يحسب لكل إصابة ناجحة للمختبر نقطة واحدة، ويعبر الرقم الدال على مقدار الإصابات (التي حققت أهدافا) خلال الـ30 ثانية.

الاختبار الثالث: نوكنس: المحاورة المنتهية بالتصويب:

- **الفرض من الاختبار:** قياس سرعة المحاورة ودقة التصويب.
- **الأدوات والتنظيم:** ثلاث كراسي توضع على خط واحد أنظر الشكل (2) تكون المسافة بين الكرسي الثالث والسلة 4,5 متر كما هي بين كل اثنين من الكراسي.
- **مواصفات الأداء:** اللاعب في هذا الجزء من الاختبار يجب أن يسجل هدفا قبل أن يبدأ في العودة إلى الخط الذي بدأ منه المحاورة، ويمكن أن يستخدم أي نوع من التصويب إلا أنه بالتجربة وجد أن، التصوية السلمية هي الأفضل.
- **التسجيل:** يحسب للمختبر الزمن الذي قطعه منذ لحظة صدور إشارة البدء وحتى تجاوزه لخط البداية بعد تنفيذ الخطوات السابق الإشارة إليها في مواصفات الأداء. (19)

مجالات البحث: Research areas

- **المجال الزماني:** امتد العمل في جمع المادة العلمية النظرية وإخراجها في قالب النهائي من (01-10-2013 إلى 10-12-2014) أما الجانب التطبيقي للبرنامج فحدد يوم 26-12-2013 بداية إجراء الاختبار القبلي والبرنامج الذي دام (6) أسابيع أي دورة متوسطة MISO CYCE وانتهى بإجراء الاختبار البعدي في يوم 08-02-2014 والمدة الأخيرة بعده لجمع البيانات الإحصائية وتحليلها والخروج بنتائج الدراسة.
- **المجال المكاني:** تم إجراء حصص البرنامج التدريبي من طرف فريق نادي رياضي مدينة بسكرة بالملاعب المدرسي لابتدائية أبي بكر الصديق بليلي.
- **أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:** بعد تفرغ بيانات الاختبارات القبلي والبعدي في الحاسب الآلي واستعمال لتحليلها ومعالجتها، Package for Social Science Statistical SPSS البرنامج الإحصائي.
- من أجل مناقشة الفرضيات على ضوء أهداف البحث، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^N n_i x_i}{\sum_{i=1}^N n_i} \quad \text{المتوسط الحسابي:}$$

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (X - \bar{X})^2}{N}} \quad \text{الانحراف المعياري:}$$

أفراد العينة X

$$\sum_{i=1}^N (X - \bar{X})^2 \quad \text{مجموع مربع انحراف القيم عن وسطها.}$$

عدد أفراد العينة. N

$$T = \frac{\sum (X - \bar{X})}{\sqrt{\frac{N \sum (X - \bar{X})^2 - (\sum (X - \bar{X}))^2}{N-1}}} \quad \text{ت المحسوبة: (T)}$$

▪ $\sum (X - \bar{X})$ مجموع فروق القيم عن المتوسط الحسابي.

▪ $\sum (X - \bar{X})^2$ مجموع مربعات الفروق.

▪ $(\sum (X - \bar{X}))^2$ مربع مجموع الفروق.

N عدد العين.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة: View, analyze and discuss the results of the study

الفرضية الأولى:

عرض نتائج الفرضية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط علامات اللاعبين في الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المحاورة

لصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم 1: عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي

الخاص بمهارة التنطيط

| إختبار المحاورة ذهاب وإياب | | |
|----------------------------|-----------------|--------|
| الإختبار البعدي | الإختبار القبلي | العينة |
| 15 | 9 | 01 |
| 25 | 5 | 02 |
| 22 | 8 | 03 |
| 18 | 8 | 04 |
| 21 | 7 | 05 |
| 22 | 6 | 06 |
| 17 | 4 | 07 |
| 25 | 7 | 08 |
| 19 | 6 | 09 |
| 24 | 8 | 10 |
| 23 | 6 | 11 |
| 22 | 6 | 12 |
| 18 | 6 | 13 |
| 20 | 9 | 14 |
| 16 | 5 | 15 |

من خلال الجدول (1) نلاحظ أنه هناك تطور حاصل لأغلب أفراد الفريق، حيث تحصلوا على نتائج أحسن في الاختبار البعدي لمهارة المحاورة.

عندما نقوم بملاحظة نتائج الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة المحاورة فإننا نلاحظ أن أغلب أفراد الفريق قد تمكنوا من تحسين وقت أداء مهارة المحاورة وهذا لا يكون إلا إتقان أكبر لها.

الشكل رقم (1) لمنحنى بياني يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة المحاورة لكل فرد من الفريق.

وحتى تكون النتائج ذات دلالة فسوف نقوم بتحليلها إحصائيا من خلال هذا الجدول الثالث الذي يمثل

النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي:

التحليل الإحصائي للنتائج الفرضية الأولى:

و حتى تكون النتائج ذات دلالة فسوف نقوم بتحليلها إحصائيا من خلال هذا الجدول الثاني الذي يمثل النتائج الإحصائية للقبلي والبعدي:

من خلال النتائج المتوصل إليها الموضحة أعلاه، وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي قدر بـ **6,66** والانحراف المعياري

1,49 وبعد تطبيق البرنامج التدريبي قدر المتوسط الحسابي بـ **20,46** أما الانحراف المعياري **3,20**

كما بلغت (ت) المحسوبة **15,057** وعند مقارنتها بالجدولية فنرى أنها أكبر منها وهذا ما يؤكد معنوية

| البعدي | القبلي | |
|--------|--------|-----------------|
| 20,46 | 6,66 | متوسط الحسابي |
| 203, | 491, | إنحراف المعياري |
| -0,01 | | العلاقة ارتباط |
| 15,057 | | ت , محسوبة |
| 1,76 | | ت , الجدولية |
| 14 | | درجة الحرية |

الفرق وهي بذلك ذات دلالة إحصائية. و هذا الفارق إن دل على شيء فإنه يدل على فعالية البرنامج المقترح لتنمية هذه المهارة لدى ناشئ كرة السلة. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

و مما سبق عرضه وتوضيحه نجد بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت والتي تقول:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نقاط ناشئ كرة السلة في الاختبار القبلي والبعدي في المحاورة. كما أننا وجدنا خلال أداء اللاعبين سواء في الحصص التدريبية المقترحة أو أثناء أدائهم للاختبارات علاقة بما ذكر في ما يخص نظريات التعلم الحركي كالداغية على أساس أنها واحدة من الفوائد الكثيرة والتي ذكر منها محمد حسن العلاوي أنه من بين أهم الجوانب التي يمكن أن تفيدها من النظريات التعلم هي:

• الدافعية في التعلم.

• انتقال أثر التدريب.

• التكرار.

• الطريقة الكلية والجزئية.

وما لوحظ من خلال النتائج المحققة من طرف كل لاعب خلال الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المهارة و غيرها من المهارات وجود إصرار كبير عندهم من أجل تحقيق نتيجة أفضل في الاختبار البعدي، كما قام أكثرهم بالاستفسار عن النتيجة المحققة وهل هي الأفضل من الأولى، وحتى أثناء الحصص التدريبية كانت لديهم رغبة ودافعية كبيرة نحو التعلم وكذلك نحو تقديم أداء محاري جيد وهذا ما جعل نتائج الاختبار البعدي تكون بعيدة بفرق واضح عن الاختبار البعدي.

ما فيما يخص علاقة دراستنا و نتائجها المتعلقة بمهارة المحاورة (والتي تعتبر مهارة مركبة تتطلب التوافق العصبي العضلي والتركيز وعمل حسي حركي أكبر) بنظريات التعلم، فإننا وقفنا على نظرية التعلم والاستبصار هذه النظرية حسب ما أشار إليه (20).

يشير محمد حسن العلاوي إلى أن: التعلم ما هو إلا نتيجة لإدراك الكلي للموقف، وهو ما يعني أنه كل ما ازدادت بصيرة الفرد الرياضي بالمهارة الحركية ككل، واستطاع سرعة تعلمها واكتسابها بدون تجزئتها، وهذا ما نراه في ما مواقف تحسين أداء مهارة المحاورة.

إلا أنه من الملاحظ أن الاستجابة الكلية بطريقة الاستبصار مختلفة من طفل لآخر وهذا راجع إلى الفروق الفردية بين الأطفال التي تتجسد في نسب الذكاء والعمليات العقلية لكل فرد وهي بالتأكيد مختلفة من شخص لآخر. وما نقوله في الأخير فيما يخص هذه النظرية أنها ملموسة في الجانب التدريبي بشكل واضح.

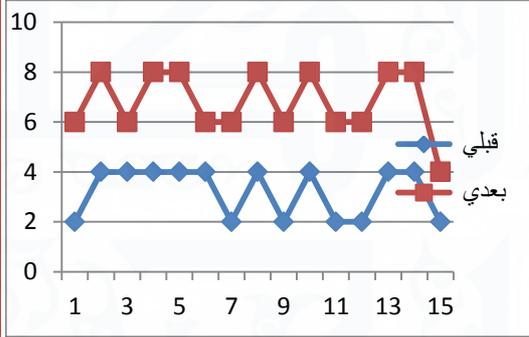
عرض نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط قاط ناشئ كرة السلة في الاختبار القبلي والبعدى في التصويب.

| إختبار التصويب لمدة 30 ثانية | | |
|------------------------------|------|--------|
| العينة | قبلي | البعدى |
| 1 | 2 | 6 |
| 2 | 4 | 8 |
| 3 | 4 | 6 |
| 4 | 4 | 8 |
| 5 | 4 | 8 |
| 6 | 4 | 6 |
| 7 | 2 | 6 |
| 8 | 4 | 8 |
| 9 | 2 | 6 |
| 10 | 4 | 8 |
| 11 | 2 | 6 |
| 12 | 2 | 6 |
| 13 | 4 | 8 |
| 14 | 4 | 8 |
| 15 | 2 | 4 |

الجدول الثالث يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى الخاص بمهارة التصويب:

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أنه هناك تطور حاصل لأغلب أفراد الفريق، حيث تحصلوا على نتائج أحسن في الاختبار البعدى، عندما تقوم بملاحظة نتائج الاختبار القبلي والبعدى الخاص بمهارة التصويب نلاحظ أن أغلب أفراد الفريق قد تمكنوا من تطور التصويب.



الشكل رقم (2) لمنحنى بياني يوضح نتائج الاختبار القبلي

والبعدى لمهارة التصويب لكل فرد من الفريق.

التحليل الإحصائي نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها:

وحتى تكون النتائج ذات دلالة فسوف نقوم بتحليلها إحصائياً من خلال هذا الجدول الرابع الذي يمثل النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى:

من خلال النتائج المتوصل إليها الموضحة أعلاه، وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي قدر بـ 3,2 و الانحراف المعياري 1,01 وبعد تطبيق البرنامج التدريبي قدر المتوسط الحسابي بـ 6,8 أما الانحراف المعياري 1,26

| العينة (15) | القبلي | البعدى |
|-----------------|--------|--------|
| متوسط الحسابي | 3,2 | 6,8 |
| انحراف المعياري | 1,014 | 1,264 |
| العلاقة ارتباط | 0,475 | |
| ت, محسوبة | 23,34 | |
| ت, الجدولية | 1,76 | |
| درجة الحرية | 14 | |

كما بلغت (ت) المحسوبة 23,34 وعند مقارنتها بالجدولية فنرى أنها أكبر منها وهذا ما يؤكد معنوية الفرق وهي بذلك ذات دلالة إحصائية، وهذا الفارق إن دل على شيء فإنه يدل على فعالية البرنامج المقترح لتنمية هذه المهارة لدى ناشئ كرة السلة.

ومما سبق عرضه من نتائج وتحليلها إحصائيا نجد بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت والتي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نقاط ناشئ كرة السلة في الإختبار القبلي والبعدي المهارة التصويب عرض نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها الموضحة في الجدول، وجود فروق ذات دلالة إحصائية، إذ أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي قدر بـ 21,75 والانحراف المعياري 3,4 وبعد تطبيق البرنامج التدريبي قدر المتوسط الحسابي بـ 18,70 أما الانحراف المعياري هدفت هذه الدراسة إلى الوقوف على مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة التنظيط والتصويب لدى ناشئ كرة السلة، من 9-12 سنة، بإستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، فيما تكونت العينة من 15 لاعب لنادي الرياضي مدينة بسكرة. وقمنا بالقياس القبلي، ثم طبق البرنامج لمدة 6 أسابيع مقسم لجزئين، الجزء الأول خاص بتنمية مهارة التنظيط والجزء الثاني خاص بتنمية مهارة التصويب، وبعدها قمنا بالقياس البعدي. وتمت معالجة النتائج المتحصل عليها بإستخدام برنامج SPSS و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و T ستيوذنت، وكانت النتائج لصالح القياس البعدي.

| العينة 15 | القبلي | البعدي |
|--|--------|--------|
| متوسط الحسابي | 21,75 | 18,70 |
| إنحراف المعياري | 3,04 | 1,99 |
| العلاقة ارتباط | 0,231 | |
| ت ، محسوبة | -3,857 | |
| ت ، الجدولية | 1,76 | |
| درجة الحرية | 14 | |
| جدول يبين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمهارة المحاور المتنبية بالتصويب | | |

1,99 كما بلغت (ت) المحسوبة -3,857 وعند مقارنتها بالجدولية فنرى أنها أقل منها وهذا ما يؤكد معنوية الفرق وهي بذلك ذات دلالة إحصائية. وهذا الفارق إن دل على شيء فإنه يدل بالنقصان إي الوقت المستغرق في أداء المهارة. وهذا راجع إلى فعالية البرنامج المقترح لتنمية هذه المهارة لدى ناشئ كرة السلة.

مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

ومما سبق عرضه من نتائج وتحليلها إحصائيا نجد بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت والتي تقول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نقاط ناشئ كرة السلة في الإختبار القبلي والبعدي لمهارة المحاور المتنبية بالتصويب.

إن من الملاحظ في الحصص التدريبية الأخيرة قدرة اللاعبين على الربط بين المهارات المتعلمة سابقا وهذا ما ظهر في الحصص الأخرتين ما جعلنا نربط دراستنا بنظرية انتقال أثر التدريب ويمكن أن نجسد ملخصها في الطرح التالي: هل تؤثر عملية اكتساب مهارة حركية معينة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الحركية الأخرى؟

لقد استعملنا فكرة انتقال الأثر خاصة في الحصص الأخرتين، إذ لم تكن الأهداف الإجرائية تهتم بالمحاور المتنبية بالتصويب ولم نخصص حصة كاملة لها، إلا أننا نريد انعكاس نتائج تلك الحصص بشكل إيجابي على المحاور المتنبية بالتصويب، ولا يمكننا أن نجزم أو فنجد وإنما اعتمدنا على نتائج الإختبارات البعدية وهناك تحسن ملحوظ وهي دليل

بسيط على ذلك مع أننا خصصنا وقتا لها في كل حصة تدريبية. وفي ما يخص التكرار في التمارين فإنه لا يمكن نفي أننا استعملنا التكرار في التمارين، وهو مهم في تحسين وتطوير الأداء بل شك ويساهم في التعلم من الأخطاء والاستفادة منها لإنجاز الحركة أو المهارة مرة أخرى بشكل سليم.

أما فيما يخص العمل بطريقة الجزئية أو الكلية هنا وباعتبار مهارة المحاور، مهارة مركبة إذ تحتوي على مهارة التنطيط للكرة ومهارة الانتقال بالأقدام في أي اتجاه، كما أن الاختبار الخاص بمهارة المحاور لم يقس التنطيط لوحده والانتقال لوحده، لكن الحصص التدريبية كانت في بعض الأوقات تجزئ المهارة بشكل أو بآخر.

كذلك نفس الشيء قلنا به بالنسبة المهارة التصويب لأنها هي كذلك مهارة مركبة وخاصة لهذه الفئة فستعملنا طريقة الجزئية في تعليمها قلنا بتجزئتها أي تعليم التوقف ثم حركة القدمين ثم طريقة مسك الكرة وزوايا اليدين ثم خروجها ثم التوجه نحو السلة وبعد هذا كله نبدأ في تعليم التحكم في زوايا التصويب، مع العلم أنه في كل حصة تدريبية يقوم اللاعبون بالرميات الحرة وأثناء هذا يتم كذلك التصحيح والتوجيه واستدراك الأخطاء كما اعتمدنا في وقت الاستراحة راحة إيجابية وهي القيام بالرميات الحرة هذا مآثر بالإيجاب على هذه المهارة وسرعة تعلمها.

وفي الأخير يمكن القول أن البرنامج التدريبي المقترح على ناشئ كرة السلة ونتائج التي تصب في الاتجاه الإيجابي تعكس صدق الفرضيات الجزئية الثلاث والتي تقودنا إلى صدق وتحقيق الفرضية العامة.

كما نقول كذلك أن نظريات التعلم الحركي والتغذية الراجعة يمكن إتباعها من خلال البرنامج التدريبي ونتائجها، والاستفادة منها كانت بلا شك مجسدة وحاضرة في الحصص التدريبية وفي الاختبارات القبليّة والبعديّة لكل مهارة من المهارات المراد قياسها.

وما سبق إتضح لنا أن للبرنامج التدريبي أهمية في تحقيق الأهداف الأساسية لكرة السلة المصغرة وذلك من التعرف على المهارات الأساسية من تنطيط إلى المحاور ثم التصويب إلى الرمية الحرة ثم ربط مهارة المحاور بالتصويب إلى القوانين الخاصة بهذه الفئة وتطبيقها سواء في الحصص التدريبية أو في المباريات وهذا ما يساعد في بناء قاعدة صلب لهذا لاعب يمكن أن يعتمد عليها ويطور نفسه انطلاقاً منها.

الاستنتاجات: CONCLUSIONS

- أن استعمال الوسائل الحديثة في الحصة التدريبية يؤثر بالإيجاب على سيرها ومردود اللاعبين.
- الفيديو التقديمي كان كتنغذية رجعية للاعبين خلال التدريبات .
- الفيديو التقديمي للحصة التدريبية ساعد في جذب الانتباه والتركيز الناشئ خلال الحصة التدريبية.
- أن البرنامج التدريبي كان فعال في تنمية المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة.
- أن البرنامج التدريبي كان له أثر كبير على ناشئ من جميع النواحي سواء السلوكية أو الأخلاقية وهذا على غرار المهارة، وهذا راجع لإلمام ومرعاة البرنامج كل الجوانب أثناء التخطيط له.
- أن التنوع في الوسائل التعليمية يزيد من رغبة ودافعية الناشئ في التعلم.
- الدور الذي لم يكن متوقع الذي لعبه الفيديو في تنمية ورغبة اللاعبين في تحسين أنفسهم من خلال مقارنة أدائهم به.
- استعمال الفيديو كتنغذية راجعة لأنفسهم و القيام بتصحيح الذاتي.

اقتراحات: Suggestions

- توفير العتاد والمرافق اللازمة للفرق الرياضية.
- المزيد من الاهتمام بتدريبات هذه الفئة لأنها هي الأساس والمرحلة الأولى لتكوين اللاعب ثم بطل الغد.
- تقنين تدريباتهم إلا في الصالات الرياضية المغطاة لأنه من الخطأ والخطر ممارستها في الملاعب المدرسية المكشوفة و ذات أرضية صلبة.
- فرض الرابطة تطبيق القوانين بمخافيرها الخاصة بهذه الفئة كالرميات الحرة في بداية المباراة.
- إنشاء الملاعب الخاصة بهذه الفئة العمرية إي حسب المقاييس الخاصة بها.
- التدعيم المالي والذي يساعد جدا في تكوين، مثلا لإجراء محميات صيفية رياضية خاصة بكرة السلة.
- تنظيم بطولة خاصة بهذه الفئة ولا تبقى مشاركتها منحصرة في الدورات الرياضية فقط.
- توفير العناية بهذه الفئة وبتكوينها، من خلال تكوين مدربيها تكويننا جيدا.
- إجبارية تكوين كل مدرسة فريق رياضي في كل التخصصات للنهوض بمستوى الرياضة المدرسية وتكون هناك منافسة.
- ضرورة توعية الأولياء على ممارسة أبنائهم للرياضة وعدم ربطها بنتائج الدراسة والتخلص من النظرة الكلاسيكية لممارسة الرياضة، لأنها تؤثر بالسلب على تدريبات الناشئ.
- تدعيم المكتبات بمراجع تخص هذه الفئة عامة وكرة السلة خاصة.
- القيام بأيام تكوينية لصالح مدربي هذه الفئة و تزويدهم بالمستجدات في الميدان.

خلاصة عامة للبحث: General search summary

حاولت الدراسة الحالية تنمية مهارة التنطيط والتصويب لدى ناشئ كرة السلة ابتداء بالتنطيط وتنفيذ وتقييم البرنامج التدريبي المقترح وكذلك بعد إثراء متغيرات البحث نظريا وجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 15 لاعب لنادي رياضي مدينة بسكرة. وبعد المعالجة الإحصائية وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على نظريات خلصت دراستنا إلى ما يلي:

أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارة التنطيط والتصويب لناشئ كرة السلة له تأثير إيجابي على اللاعبين كذلك توصلنا إلى إثبات أغلب الفرضيات المقترحة والتي تمثل محتواه.

كما أن البرنامج التدريبي المقترح هو بداية لانطلاقة جديدة وهو ليس الوحيد الذي يمكن تطبيقه، فالباحث العلمي والسعي الحاد يوصلان إلى أكثر من هذا، وأن نتائج البحث طبقت في إطار هذا البحث فقط الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكملة، والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يأخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحديد البرنامج التدريبي الخاص بهذه الفئة وبالتالي محاولة تعميم النتائج على أكبر شريحة ممكنة لهذه الفئة العمرية والتي أضحت تشكل القاعدة الأساسية لبناء المستويات العليا.

قائمة الهوامش: List of margins

1. Cathy Malfois: le minibasket pour les enfants L'apprentissage par le jeu 75 fiches pratiques, Editions Amphora, Paris 2006, page 66-83.
2. Jean-Pierre de vincenzi, Bernardgrosgeorge, nicolas Raimbault, Michel Rat : basket-ball approche totale, analyse technique et pédagogique, Edition Vigot, Paris France, 2008, page 134-138
3. Cathy Malfois : BASKET Entrainement des jeunes –principes fondamentaux perfectionnement technic-tactique 150 fiches partiques, Edition Amphora, Barcelona, 2009. Page 82-86.
4. المعجم: عربي عامة، نقلا من الموقع <http://www.almaany.com/ar/dict/ar-8:00/> / ar/ 2017/04/21
5. غازي عنابة: منهجية إعداد البحث العلمي، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، 2007. ص 46.
6. عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2014. ص 20.
7. محمد حسن العلاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعرفة للطبعة 12، مصر، 1992. ص 276.
8. طلحة حسام على وعيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999، ص 10.
9. محمد حسين الشتاوي واحمد براهيم الخواجا: مبادئ التدريب، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، عمان الأردن، 2005. ص 20.
10. سلوان صالح جاسم وآخرون: أساسيات كرة السلة، الذاكرة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، بغداد، 2014. ص 43.
11. ثرى أحمد الوحش وراي إحسان ورديان: الألعاب الرياضية: النشأة الأعداد الإيقاع، دار الدجلة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2014. ص 131.
12. سلوان صالح جاسم وآخرون مرجع سبق ذكره، ص 87.
13. عامر فاخر شغاتي: مرجع سبق ذكره، ص 277.
14. عمر أحمد الهمشري: التنشئة الإجتماعية للطفل، الطبعة الأولى، دار الصفاء، عمان، 2001. ص 20.
15. داليا زكريا عباس زيد: التعلم التعاوني لإكتساب المهارات الحركية لكرة السلة، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2014. ص 62.
16. سلوان صالح جاسم وآخرون: مرجع سبق ذكره، ص 210.
17. احمد علي علي خليفة: التقويم والإختبارات في المجال الرياضي، جامعة أم القرى، الكلية الجامعية بالقفزة، قسم التربية البدنية، كتاب إلكتروني. ص 4.
18. محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حساين: الحديث في كرة السلة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 105-115.

19. محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002. ص 50.

20. محمد حسن العلاوي: مرجع سبق ذكره، ص 45.

Summary of the study

Study title:

A Suggestion of a Training Program to Develop the Skill of Dribbling and Shooting in Basketball Beginners

- The Case of Young People from 9-12 years Old at the Sport's Club – Biskra

Problematic of the Study :

What is the impact of a training program proposal on the development of some basic skills "dribbling and shooting" at the beginning of basketball?

Objectives of the Study:

- Identify statistically significant differences between the mean points of basketball in the pre and post tests in the dribbling.
- Identification of statistically significant differences between the mean points of basketball beginners in pre and post tests in the shooting.

Hypotheses:

- The proposed training program will positively affect the development of dribbling and shooting skills at the beginners of basketball.
- From the general hypothesis, the following partial hypotheses were presented:
- There were statistically significant differences between the average points of basketball in the pre and post test in the dribbling.
- There are statistically significant differences between the average points of basketball beginners in the pre and post test in the shooting.

The Study Sample:

- We choose the sample of the study in purposive way and it is represented by 15 players from the sport's club (NRMB) school class between 9 to 12 years old. It is one of the teams that exist in Biskra and their number 98 which are divided to 5 teams.

Study Methodology:

- We adopted the experimental approach of the study for this study and followed the experimental design of the group by applying the proposed training program to the same sample of the beginner players in basketball.

Study Tool:

- On the light of the objectives and the nature of the study and for choosing the hypotheses of the research and stand on the extent of its achievement, we do the following: design a program to develop dribbling and shooting in basketball beginners.

Results study:

- The proposed training program is the beginning of a new start, and it is not the only one that can be applied. Scientific research and hard work lead to more than this, and the results of the research were applied in this research only. This opens the way for complementary studies. This research can be taken as the basis for a broader study that takes into consideration all the factors that might interfere with the definition of the training program for this group and thus attempt to generalize the results to the largest possible segment of this age group, which has become the basis for building higher levels.

Suggestions:

- More attention to training this category because it is the basis and the initial stage of the formation of the player and tomorrow's hero.
- Standardize their training only in covered gymnasiums because it is wrong and dangerous to practice in open school playgrounds with solid ground.
- The Association imposed strict application of the laws of this category, such as free kickers at the beginning of the game.
- Financial support, which is very helpful in the formation of, for example, a special sports summer camps for basketball.