

اثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

The effect of the proposed training modules on improving the shooting accuracy of the basketball players

جوابري عبد المجيد

Abd elmadjid DJOUBRI

¹ جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف / النشاط البدني والرياضي، المجتمع، التربية والصحة / a.djouabri@univ-chlef.dz

تاريخ النشر: 2021/12/01

تاريخ القبول: 2021/08/20

تاريخ الاستلام: 2021/06/16

المخلص : هدفت الدراسة الحالية للتعرف على تأثير وحدات تدريبية مقترحة لتطوير دقة التصويب لدى لاعبي النادي الرياضي للهواة الأمل للمعاقين بوسعادة لكرة السلة على الكراسي المتحركة تمّ استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، طبقت على عينة عمدية بلغت (11) لاعب، وطُبق البرنامج التدريبي لمدة (6) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً بمجموع (14) وحدة. ولقياس أثر الوحدات التدريبية تم استخدام اختبار لقياس دقة التصويب قياس قبلي وقياس بعدي، واتباع الطريقة القانونية لقياس مستوى الانجاز لفعالية دقة التصويب باستعمال اختبار دقة التصويب، بينت النتائج أن هناك تأثير ايجابي وبشكلٍ دالٍ إحصائياً للوحدات على دقة التصويب لدى لاعبي النادي الرياضي للهواة الأمل للمعاقين بوسعادة. لكرة السلة علي الكراسي المتحركة.
الكلمات الدالة: وحدات تدريبية، التدريب الدائري التكراري، دقة التصويب، كرة السلة على الكراسي المتحركة.

Abstract : The current study aimed to identify the effect of proposed training units to develop the accuracy of shooting among amateur sports club players, hopes for the disabled in bousaada, for basketball on wheelchairs. Weeks by three training units per week for a total of (14) units. To measure the effect of the training units, a test was used to measure the accuracy of the shooting, a pre- and post-measurement, and the legal method was used to measure the level of achievement for the effectiveness of the shooting accuracy using the shooting accuracy test. Basketball on wheelchairs.

Key words: training units, loop repetition training, shooting accuracy, basketball...

* مقدمة :

إن السعي لتحقيق المستويات الرياضية العليا وتحطيم الإنجازات والأرقام العالمية لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة وكرة السلة على الكراسي المتحركة بصفة خاصة يعتبر من المواضيع التي تستحوذ على اهتمام العاملين في المجال الرياضي، ونتيجة لهذا اكتشفت العديد من النظريات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي، والتي أدت إلى تفسير كثير من الظواهر التي ساعدت على إيجاد أفضل الحلول للكثير من المشكلات والموضوعات التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء الفني والحركي وهو ما يهدف إليه العاملين في حقل التدريب الرياضي لكرة السلة (محمد جاسم، 2005، ص130).

ومن بين مهارات كرة السلة مهارة التصويب والتي تعتبر مهارة مهمة في تحقيق غاية اللعبة وتحقيق الفوز، ما دفع الكثير من الباحثين للخوض في هذه المهارة وتطويرها والبحث أنجع الطرق لتطيرها، وجاء هذا التطور نتيجة الاهتمام الكبير بالعملية التدريبية، واكتشاف الوسائل التدريبية الحديثة، والترابط بين العلوم المختلفة للوصول إلى تحقيق أفضل النتائج والانجازات.

وتتطلب فعاليات التصويب مستوى عالي في العديد من الجوانب وأهمها اللياقة البدنية، والأداء المهاري والنفسي، والجانب المهاري من الجوانب الهامة التي تمكن اللاعب من أداء الأمتل التي يجب أن يتصف بها لاعبي كرة السلة (أبو الطيب، 2001، ص 39).

ولقد أدت بنا هذه الدراسة إلى التعرف على أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير مهارة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لنادى حضنه بولاية المسيلة. ونضرا لأهمية موضوع الدراسة يمكننا القول أن تطور لعبة كرة السلة العالمية وما بلغته من درجة في التنافس والتسابق العلمي والعملية بين المدارس التدريبية الغربية والشرقية والذي تمخض عنه ارتفاع الأداء بالمستوى المهارى، حيث بلغ عند بعض الفرق العالمية الكبيرة حد التكامل في الأداء وهذا ما حدا بتلك المدارس التدريبية لتجاوز حدود المنافسة الفنية والمهارية حيث اتجهت بأساليب تدريبها نحو تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة وبما يخدم الجانب الفني حيث تطورت تلك الصفات إلى مستوى عال جداً ومن هذه الصفات التركيز علي القوة عند التصويب والتي تعتبر إحدى أهم الصفات التي يحتاجها لاعب كرة السلة والتي دعمت مهارات اللعبة الهجومية بشكل تجلى من خلال ما وصلت

إليه المنافسة من مستوى ولفترة قريبة جدا. كون "القوة العضلية هي احد العوامل الهامة المرتبطة بالأداء المهاري الجيد(قاسم حسن، 1988، ص49).

لذلك استخدم الباحث طريقة التدريب الدائري بالأسلوب التكراري باستخدام الانتقال كالأسلوب التدريبي المباشر لتنمية وتطوير دقة التصويب وهي ما تخدم عينة الدراسة بشكل خاص، من هنا تظهر أهمية استخدام مثل هذا الأسلوب التدريبي للاعب كرة السلة المسيلي اقتصادا في الجهد والوقت، ومحاولة جادة لتجاوز الكثير من الأساليب التدريبية والتي أصبحت غير مؤثرة في مستوى التطور الذي نبتغيه للاعبينا خاصة ان معظمهم حقق نتائج جيدة على المستوى الوطني والتي شعر كل من له صلة قريبة باللعبة بهبوط مستوى الفرق في الولاية عن مستواها المعهود.

إن من بين الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول كرة السلة في ولاية المسيلة باعتبار انها كانت ولفترة قريبة من الولايات التي تمتلك فرق من المستوى العالي لكن في الآونة الأخيرة لاحظنا هبوط مستوى الفرق مما دفعنا لدراسة لاعبي كرة السلة في ولاية المسيلة اذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فرقهم وإعدادها ورفع مستواهم مها ريا وفنيا وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بان العمل يحتاج حتما لرعاية خاصة واهتمام خاص وتشجيع ودعم مستمر، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية وتأثيره في تطوير مهارة التصويب نحو السلة.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تحسين المهارات الرياضية، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها اكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة وسليمة.

كما تتميز كرة السلة في الوقت الحاضر وفي سير تطورها المرتقب بالسرعة المتزايدة التواتر والمرتفعة وديناميكية الأفعال ورغبة منا في مواكبة هذا التطور كان لابد من شمول العوامل التي تتأثر بها سرعة النشاط عموما ودقة التصويب خصوصا بالدراسة والبحث.

من خلال معايشة الباحث للعبة كونه مدرس لمادة التربية البدنية وبحكم انه ابن ولاية المسيلة حيث لاحظ الباحث انخفاض مستوى اللاعبين وهبوط مستوى الأداء التنافسي القوي مع الفرق الأخرى وقد يكون ضعف دقة التصويب هو احد أسباب هبوط المستوى فأراد الباحث معرفة مدى تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة لنادي الرياضي للهواة الآمال للمعاقين بوسعادة.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي

-هل للوحدات التدريبية المقترحة تأثير في تنمية دقة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لنادي الرياضي للهواة الآمال للمعاقين بوسعادة.؟

حيث تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على نسبة دقة التصويب لعينة الدراسة ووضع وحدات تدريبية مقترحة لتطوير دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة لنادي الرياضي للهواة الآمال للمعاقين بوسعادة. ومعرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير دقة التصويب لدى افراد عينة الدراسة وفق الفرض التالي:

-يوجد تأثيرا معنوي للوحدات التدريبية في تطوير دقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لنادي الرياضي للهواة الآمال للمعاقين بوسعادة.

يشمل المجال البشري للدراسة لاعبي النادي الرياضي للهواة الآمال للمعاقين بوسعادة. لكرة السلة على الكراسي المتحركة للفترة الممتدة من 2021/2/1 ولغاية 2021/03/16 في القاعة الرياضية المتعددة الرياضات ببوسعادة.

مصطلحات الدراسة:

1 - وحدات تدريبية:

- لغة: وحدة: حالة ما اتحد من الناس الأشياء.

تدريبية : تدريب على شيء أو فة أو به: تعوده ومرن عليه تمرن (جبران مسعود، 2007، ص524).

التعريف الاصطلاحي: الوحدات التدريبية هي عبارة عن حصص تدريبية منظمة منسقة ضمن غرض خاص لكل حصة لكي تخدم الهدف العام لهذه الوحدات (مقران ، الطاهر، 2011 ، ص 197) .

أما وحدة التدريب فهي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يحقق هدف أو أكثر من التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات، التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة (مجادى واخرون، 2019، ص408).

التعريف الإجرائي: الحصة التدريبية اليومية وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء (مرحلة تحضيرية، مرحلة رئيسية، مرحلة ختامية).

2 - التدريب الدائري التكراري:

يعد التدريب الدائري واحدا من الأساليب المهمة في علم التدريب الرياضي وهو أسلوب تنظيمي خاص لتطوير الصفات البدنية (القوة والسرعة والمطاولة) مكوناتها الأخرى.

ظهر في انكلترا في الخمسينيات من القرن العشرين ومنها انتشر لباقي دول العالم وجاءت تسمية الدائري لأنه يؤدي على شكل دائري وبمحطات في كل محطة يؤدي فيه المشارك تمرينا معيناً ثم ينتقل إلى التمرين الآخر يتراوح مجموع التمارين في الوحدة لتدريبية الدائرية من (5-20) تمرين (محطة) ومن الممكن إن تزيد عن ذلك طبقاً للأهداف الموضوعية. (كمال درويش، محمد صبحي حسنين، ص 25)

فالتدريب الدائري نظام تشكيلي للتدريب له صفاته وخصائصه ومميزاته الفردية بالإضافة إلى كونه يعتمد على طرق التدريب الأخرى المتداولة (المستمر، فترى منخفض الشدة و فترى مرتفع الشدة تكراري) في بناء تصميماته ونماذجه وهي عديدة ومتنوعة.

والتدريب بالأسلوب الدائري التكراري واحد من الأساليب الفعالة والمؤثرة في تدريب على التصويب الدقيق وبشدة تتراوح ما بين 80 – 90% وأحيانا تصل إلى 100% من الحد الأقصى لقدرات الممارسين ضمن تمرينات الدائرة اعتمادا على التكرارات لأسلوب الإحماء.

3 - الدقة: يعرفها لارسون ويوكوم الدقة بكونها القدرة على التحكم في الحركات الإرادية نحو هدف معين (مجرالي، شناتي، 2019، ص 104) .

كما عرفها سعيدي وبن شرنين بأنها تعني القدرة علي توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين (سعيدي ، بن شرنين ، 2020 ، ص324) .

التعريف الإجرائي: هي سيطرة اللاعب علي حركاته وتوجيهها نحو هدف معين.

4- التصويب : يشيرالاتحاد الدولي لكرة السلة إلي أن التصويب إمساك الكرة بيد واحدة أو باليدين، ثم إطلاقها في الهواء نحو السلة وتعتبرالإصابة صحيحة إذا وصلت الكرة وهيا في حالة اللعب في السلة من أعلى الحلقة واستقرت فيها أو اخترقها (القانون الدولي، 1998/1994، ص 61-63)

ويعرف التصويب علي انه عملية توجيه الكرة نحو الهدف بسرعة وبدقة دفع مناسبة(شعبان إبراهيم ، 1989 ، ص16) .

التعريف الإجرائي: ويرى الباحثان من خلال التعريفات السابقة على أنا التصويب هو عملية توجيه الكرة نحو السلة بالسرعة والقوة المناسبة، وذلك حسب المسافة التي يكون عليها اللاعب من اجل التهديف.

5 - كرة السلة علي الكراسي المتحركة :كرة السلة علي الكراسي المتحركة من الألعاب الجماعية ذات الشعبية الكبيرة و تمارس بين فريقين يتكون كل منهما من خمس لاعبين داخل الملعب و غرض كل فريق أن يسجل في سلة الفريق الآخر وأن يمنع الفريق الآخر من التسجيل ويجوز للكرة أن تمرر و ترمى و تدحرج أو يحاور بها في أي اتجاه ضمن المساحة المنصوص عليها في المواد القانونية و الفريق الذي يسجل العدد الأكبر من النقاط عند انتهاء زمن اللعب في الفترة الرابعة أو في أي فترة إضافية إذا تطلب الأمر يكون هو الفريق الفائز في المباراة (امجد محمد العتوم ، وآخرون ، 2012 ، ص15) .

الدراسات السابقة:

• أجرى فتح الله (2006) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب بالأثقال على القدرة العضلية، وكثافة العظام، وقوة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم تحت (12) سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة (30) ناشئاً، وتكونت اختبارات الدراسة من: اختبارات القدرة العضلية- قياس كثافة العظام- اختبارات قوة ودقة التصويب- برنامج التدريب بالأثقال. وأظهرت نتائج الدراسة أن التدريب بالأثقال

يؤثر ايجابياً على القدرة العضلية للرجلين والذراعين وقوة التصويب لدى ناشئي كرة القدم تحت (12) سنة.

• أجرى عبد العزيز (2002) دراسة هدفت إلى التعرف تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة "الإطالة-التقصير" وتمارين المقاومة القذفية على اللياقة العضلية لدى لاعبي كرة السلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (15) لاعباً في كرة سلة، استخدم الباحث لقياس اللياقة العضلية مجموعة من الاختبارات وهي: الوثب العامودي، الوثب العريض، المرونة، التحمل العضلي. أشارت نتائج الدراسة إلى أن تمارين دورة "الإطالة -التقصير" هامة لتطوير اللياقة العضلية للاعبين كرة السلة.

• قام محمد (1999) بدراسة هدفت الى التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال على تطوير القوة العضلية للاعبين بأعمار (14- 16) سنة في لعبة كرة السلة. استخدم الباحث المنهج التجريبي، بلغت عينة الدراسة (20) لاعبا بأعمار (14-16) سنة، قسمت إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة، بواقع (10) لاعبين في كل مجموعة، استغرق تطبيق البرنامج (3) أشهر، بمجموع (36) وحدة، بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، بلغ زمن الوحدة التدريبية بالإثقال (35) دقيقة. توصلت النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في مستوى تطور القوة العضلية للاعبين كرة السلة من خلال الفروق الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية. ويوصي الباحث بأهمية استخدام تدريبات الإثقال من قبل المدربين في تدريب القوة العضلية للاعبين كرة السلة.

• أجرى خلدون و عطيات (2020) دراسة هدفت للتعرف إلى اثر برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة علي تحسين دقة التصويبة الثلاثية في كرة السلة ،ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينة من لاعبي النادي الرياضي لسن (16) ، والبالغ عددهم (10) لاعبين ،تم اختيارهم بصورة عمدية ، ولمعالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحث اختبار المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، واختبار تحليل التباين ذي القياسات المتكررة (الاحادي) ، t.test ، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد بالأسلوب المتدرج (stepwise) ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي له اثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) علي القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ،ودقة التصويب كما بينت الدراسة ان هناك اثر لوجود المدافع السليبي علي دقة

التصويب تبعاً لمركز التصويب ، ويوصي الباحث بضرورة اهتمام المدربين بزيادة فترات التدريب علي التصويبة الثلاثية ، مع التركيز علي فئة الناشئين .

• قام خليل و شتيوي (2018) بدراسة هدفت الي الوقوف علي مدى فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة التنطيط والتصويب لدى ناشئي كرة السلة ، من (09-12) سنة ، باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ، فيما تكونت العينة من 15 لاعب للنادي الرياضي مدينة بسكرة ، وقمنا بالقياس القبلي ، ثم طبق البرنامج لمدة 06 أسابيع مقسم لجزئين ، الجزء الأول خاص لتنمية مهارة التنطيط والجزء الثاني خاص بتنمية مهارة التصويب ، وبعدها قمنا بالقياس ألبعدي ، وتمت معالجة النتائج المتحصل عليها باستخدام برنامج SPSS و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و T ستيودنت ، وكانت النتائج لصالح القياس ألبعدي .

• أجرى حمودي و الشيخ ولوح دراسة تهدف إلى التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة علي تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة ، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة ، حيث بلغت عينة الدراسة 12 لاعب من فريق دائرة مغنية و ولاية تلمسان (06 لاعبين من كرة السلة من فريق دائرة مغنية كعينة ضابطة و06 لاعبين من كرة السلة من ولاية تلمسان كعينة تجريبية) ، والتي اختبرت بطريق قصديه ، واستعملنا لجمع البيانات اختبارات قبلية وبعدية في الوثب العريض والوثب العمودي واختبار التصويب من الوثب ، وجاءت أهم نتائج الدراسة إنا للبرنامج التدريبي المقترح اثر بشكل ايجابي علي لاعبين في الاختبارات المنجزة (الوثب العمودي من الثبات ، الوثب العريض ، التصويب من الوثب) .

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال مراجعة الدراسات السابقة ومدى مساهمتها في تقديم المعرفة والمعلومات التي أثرت الباحثان من حيث تصميم البرنامج التدريبي وإجراءات الدراسة، ومن ما احتوته من معلومات وأدوات ونتائج علمية ساعدت الباحث في تناول هذه الدراسات ومقارنة نتائجها بما توصلت إليه الدراسة الحالية التعرف على تأثير الوحدات التدريبية في تطوير دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة بشكل خاص، ومدى ملائمة المنهج التجريبي لطبيعة هذه الأنواع من الدراسات العلمية.

وبعد استعراض الدراسات السابقة تبين انها استخدمت المنهج التجريبي إما باستخدام تصميم المجموعتين تجريبية وضابطة، أو باستخدام تصميم المجموعة الواحدة باختبارات قبلية وبعدي، وهدفت معظم الدراسات السابقة إلى التعرف على أثر استخدام البرامج التدريبية لتنمية وتطوير بعض الصفات والقدرات البدنية، وكما أن زمن تطبيق البرنامج في الدراسات السابقة بشكل عام يتراوح ما بين (6-10) أسبوع، كما ان كل الدراسات السابقة لم تتناول العينة المتناولة في هذه الدراسة و هو ما يميز دراستنا عن باقي الدراسات .

الاستفادة التي تحققت من مراجعة الدراسات السابقة

- الاطلاع على المجالات التي يتم فيها بحث اثر الوحدات على دقة التصويب، وبالتالي تحديد مجال مناسب للدراسة.
- الاطلاع على التصاميم التجريبية المستخدمة بهدف تحديد التصميم الذي يناسب دراسته.

- اعتماد المنهج التجريبي للقياس القبلي والبعدي.
- التوصل إلى اختيار عينة مناسبة.
- الحصول على الأفكار المساعدة في تفسير النتائج وتوضيحها.
- تدعيم وتوثيق نتائج الدراسة بدراسات وأبحاث أجريت سابقاً في المجال نفسه.
- مساعدة الباحثان في مناقشة نتائج دراسته.
- اختيار التدريبات المناسبة للبرنامج المقترح وبنائه على أسس علمية.
- اختيار ووضع أدوات الدراسة المختلفة واللازمة لجمع البيانات الخاصة بالدراسة.

الطرق المنهجية المتبعة

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة وبتابع القياس القبلي و البعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف هذه الدراسة وكذلك لعدم استئناف البطولة الوطنية لكرة السلة في ظل ازمة كورونا كوفيد 19 .

أدوات جمع البيانات

- جهاز قياس الطول والوزن

- بارات وأثقال مختلفة ومقاعد وحمالات.
- ميدان كرة سلة قانوني.
- كرات طبية وزن 2 كغم.
- شريط لاصق، شريط قياس، وكراسي للجلوس أثناء الاختبارات.
- ساعة توقيت.
- شريط قياس.
- شواخص وأقماع.
- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 برنامج البحث

استخدم الباحث البرنامج التجريبي لكونه الطريق الأنسب لإثبات فرضيات البحث.

3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت عينة البحث النادي الرياضي للهواة الآمال للمعاقين بوسعادة. لكرة السلة علي الكراسي المتحركة فئة أكبر وشملت العينة (14) لاعب وهي نفس الفئة التي تم تطبيق الوحدات التدريبية عليها بعد استبعاد أفراد العينة الاستطلاعية وفيما يلي تفاصيل حول عينة البحث:

جدول رقم (01) : يبين توزيع افراد عينة الدراسة

ت	اسم النادي	العدد الكلي	العدد الفعلي المشترك
	النادي الرياضي للهواة الآمال للمعاقين بوسعادة	14	11
	العينة التجريبية	11	11
	العينة الاستطلاعية	03	03

المصدر: من اعداد الباحث

ومن اجل معرفة مدى تجانس تكافؤ العينتين قام الباحث بحساب بعض المتغيرات وكما مبين في الجدولين (2و1).

جدول (02) يبين مدى تجانس افراد عينة الدراسة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
لاحصائيات		

الوزن	75	6.25
الطول	95	11.77
العمر الزمني	28.5	1.23

المصدر: من اعداد الباحث

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسات القبلي لعينة البحث

ن	مجموعة		القياس القبلي	
11	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	01
///	0.85	14.5	التصويب	02

المصدر: من اعداد الباحث

الدراسة الاستطلاعية

- قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على (03) لاعبين من خارج عينة الدراسة ومن نفس مجتمع الدراسة، تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة أسبوع، كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:
- للتعرف على الصعوبات والأخطاء التي من الممكن أن تواجه الباحثان أثناء التطبيق.
- التعرف على مناسبة توزيع أجزاء الوحدة التدريبية.
- التعرف على الوقت والمكان الملائم لتطبيق البرنامج التدريبي.
- التأكد من صلاحية الأدوات الرياضية المستخدمة في الدراسة ومدى توفرها.
- تحديد الأسلوب التنظيمي للعمل.
- إيجاد المعاملات العملية للاختبارات.

الصدق

لكي يؤدي الاختبار الغرض الموضوع من اجله يجب إن يتصف بالصدق والذي يعتبر من أهم المعايير التي يعتمد عليها في نتائج الاختبارات. فالاختبار "يعد صادقا عندما يقيس ما يدعي قياسه" (دوكلاس, ماكنتوش, 1977, ص 118).

وبما إن معامل الصدق يتوقف على معامل الثبات, فان الباحث استخدم الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار عليه تم حساب معامل الصدق لكل اختبار وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي والارتباط والمعنوية لاختبارات عينة البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	المعنوية
1	التصويب	0.71	0.86	0.80	0.932	معنوي

المصدر: من اعداد الباحث

3-5-2 ثبات الاختبارات:

يعتمد ثبات الاختبار على إعادة تطبيق الاختبار لمرتين, وفي يومين مختلفين, وعلى نفس الأفراد على أن يعطي النتائج نفسها أو مقارنة لها أي إن "الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني يدل على معامل ثبات الاختبار" (عبد الرحمن محمد العبودي, 1974, ص 58). وعليه قام الباحث بتطبيق الاختبارات في يوم 2021/02/03 على عينة مؤلفة من (5) لاعبين اختيروا عشوائيا من النادي الرياضي للهواة الآمال للمعاقين بوسعادة. لكرة السلة علي الكراسي المتحركة وأعيد الاختبار في يوم السبت 2021/02/10 وعلى العينة نفسها وتحت نفس الظروف بعدها تم استخراج معامل الارتباط بين الاختبارين باستخدام قانون الارتباط (بيرسون) Pearson ولكل اختبار. وعند مقارنة القيمة المحسبة مع الجدولية عند درجة حرية (ن-1) ونسبة خطأ (0.05) وجد إن القيمة المحسبة لكل اختبار اكبر من القيمة الجدولية (0.932) مما يؤكد إن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية, وكما موضح في الجدول السابق.

البرنامج التدريبي

-الأجهزة والأدوات:

- جهاز قياس الطول والوزن

- بارات وأثقال مختلفة ومقاعد وحمالات.

- ملعب كرة سلة قانوني

الاختبارات المستخدمة في البحث:

قمنا باختيار اختبار مهارة دقة التصويب من كتاب عالم كرة السلة (امجد محمد العتوم ، واخرون ، 2012 ، ص15) .

وفيما يلي توضيح مفردات الاختبار.

اختبار دقة التصويب:

- اختبار مهارة دقة التصويب على السلة.
- غرض الاختبار: قياس دقة التصويب.
- الأدوات: عدد كاف من الكرات ملعب كرة السلة، سلة.
- الإجراءات: يعطى كل لاعب 15 محاولة للتسديد على جانبي خط الرمية الحرة و في خط الرمية الحرة، ويقوم اللاعب بتسديد الكرة نحو السلة .
- طريقة التسجيل : لكل لاعب الحق في 5 تصويبات من كل مركز فإذا دخلت الكرة من دون لمس الكرة للسلة او للوح السلة يمنح اللاعب درجتين، أما إذا دخلت الكرة مع لمس السلة او اللوح يمنح اللاعب درجة واحدة وان لم تدخل الكرة يمنح اللاعب صفر نقطة عند تسجيل اللاعب 15 تصويبة متتالية تحسب له الدرجة الكلية 30 نقطة .

3-6 الاختبارات القبليّة:

ضمن الاختبارات القبليّة لعينة البحث والتي جرت في يوم 04-2-2021. في القاعة الرياضية التي يتدرب فيها الفريق إذ تم تسجيل قياسات الطول والوزن للمجموعة التجريبية من قبل فريق العمل بعدها أجريت اختبارات التصويب.

لقد حاول الباحث قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث (الزمن، المكان، الأدوات المستخدمة، طريقة التنفيذ، فريق العمل، وجعلها متشابهة في الاختبارات القبليّة والبعديّة.

3-7 البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي لتطوير دقة التصويب لأفراد المجموعة التجريبية واستغرق البرنامج شهر ونصف بواقع (14) وحدة تدريبية بمعدل 3 حصص في الأسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية (45) دقيقة. وكان حمل التدريب المستخدم في البرنامج التدريبي بالنسبة إلى الوحدات على النحو التالي:

- شدة أداء التمرين من 80 – 100 % من أقصى انجاز.
- عدد مرات أداء التمرين من 4 – 6 مرة.
- كانت الراحة البينية حتى استعادة الشفاء وكمعدل 3-5 دقيقة
- أما تكرار المجموعات من 3 – 4.

الاختبارات البعدية

بعد انتهاء المدة المقررة للبرنامج التدريبي الخاص بتطوير دقة التصويب والتي استغرقت 14 وحدة تدريبية، اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وأسلوب إجراءات البحث التي اتبعت أثناء إجراء الاختبارات القبليّة.

المعالجة الإحصائية: تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS. 19V.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

■ اختبار (ت)

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية لاختبار دقة التصويب.

الجدول (05) يبين الأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية وحجم العينة وقيمتي (ت)

المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات دقة التصويب.

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		حجم العينة	قيمة (ت) مح	قيمة (ت) ج	المنوية
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
التصويب	14.5	0.85	18	1.33	11	7.75	2.14	معنوي

المصدر: من اعداد الباحث

يبين الجدول (5) نتائج دقة التصويب لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي، حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي للاختبار البعدي.

حيث كان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (14.5) وانحراف معياري (0.85) وفي الاختبار البعدي أصبح (18) وانحراف معياري (1.33) أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (7.75) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.14) تحت درجة حرية (10) ونسبة خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي.

ان هذا الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي يؤشر إن هناك تطورا قد حصل في مستوى دقة التصويب وهي بالتأكيد مهمة وضرورية للاعب كرة السلة، حيث إن هذا التطور في مستوى دقة التصويب يعزوه الباحث إلى فاعلية الوحدات التدريبية ونتاج مؤثر جراء تدريبات الموجهة لتطوير دقة التصويب

ولأن البرنامج التدريبي قد تضمن في القسم الأكبر من وحداته التدريبية استخدام شدة عالية انسجاما مع الهدف العام لتطوير دقة التصويب والقوة العضلية الخاصة بمهارة التصويب مع نوعية عضلات الكتفين "التمرينات ذات الشدة الكبيرة العالية مع قلة عدد التكرارات ذات تأثير كبير على تطوير القوة". (بحوث المؤتمر، 1984، ص253)

وهذا ما يتوافق والدور الكبير والمهم للكتفين في أداء الواجب الحركي للاعب كرة السلة. وهو ما يتفق مع دراسة فتح الله (2006) و دراسة عبد العزيز (2002) و دراسة محمد (1999) حيث ترى هذه الدراسات ان الجانب البدني له دور كبير في تطوير دقة التصويب

كما جاءت دراسة خلدون و عطيات (2020) لتثبت الفرض القائم على ان التدريب المستمر و المتكرر و الممنهج قادر على تطوير دقة التصويب و هو ما يتفق مع دراستنا الحالية حيث ان الهدف من الوحدات التدريبية تحسين دقة التصويب لدى النادي الرياضي للهواة الآمال للمعاقين بوسعادة. لكرة السلة علي الكراسي المتحركة حيث أظهرت نتائج دراسة خلدون و عطيات أن البرنامج التدريبي له اثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) علي القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، ودقة التصويب كما بينت الدراسة ان هناك اثر لوجود علي دقة التصويب تبعا لمركز التصويب، ويوصي الباحث

بضرورة اهتمام المدربين بزيادة فترات التدريب علي التصويب من مختلف المراكز، مع التركيز علي فئة الناشئين.

ومن اجل معرفة مستوى التطور الحاصل في دقة التصويب نتيجة استخدام وحدات تدريبية مقترحة. وضع الباحث الجدول (6) الذي يبين فيه نسب التطور للمجموعة التجريبية حيث كانت نسبة التطور في اختبار دقة التصويب (14.15%) اثبت الباحث إن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة التصويب قد أدى إلى زيادة دقة التصويب وتطورها بصورة أكثر فاعلية من القياس القبلي كذلك أكد البحث على تطور التصويب رغم ملامسة الكرة للسلة او للوح السلة كشكل من أشكال التصويب .

جدول (6) يبين نسب التطور لمجموعة التجريبية

المجاميع	الاختبارات	القبلي	البعدي	نسبة التطور
المجموعة التجريبية	دقة التصويب	14.5	18	%14.15

المصدر: من اعداد الباحث

ويعزو الباحثون سبب وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات دقة التصويب ولصالح الاختبار البعدي قد يكون نتيجة التوقف الطويل للاعبي كرة السلة نظرا للظروف التي مرت بها كرة السلة في الجزائر و التي شهدها توقف بطولة العام الماضي وعدم انطلاق البطولة لهذا العام كما ان الكثير من لاعبي كرة السلة لم يمارسوا هذه الرياضة منذ مدة زمنية معتبرة قد تكون سبب تراجع المستوى المهاري للاعب كرة السلة وقد يكون التطور نتيجة العودة لميادين كرة السلة بعد فترة شهرين من فتح القاعات الرياضية للتدريب،

الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وأسئلتها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج توصل الباحثان إلي الاستنتاجات التالي:

1. استخدام الوحدات التدريبية له دور فعال في تطوير دقة التصويب لدى لاعبي النادي الرياضي للهواة الآمال للمعاقين بوسعادة. لكرة السلة علي الكراسي المتحركة.
2. ساهم البرنامج التدريبي المقترح على تطوير دقة التصويب و مستوى التسديد نحو السلة من مختلف أماكن التسديد نحو السلة.

التوصيات

- في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي :
1. تعميم استخدام الوحدات التدريبية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة في باقي نوادي، مع الأخذ بالاعتبار عوامل الأمن والسلامة اثناء تطبيق البرنامج.
 2. اهتمام القائمين على رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة بتزويد الفرق الرياضية واللاعبين على كافة مستوياتهم، باختبارات تساعدهم في التعرف على مستويات الرياضي في أداء مختلف المهارات.
 3. ضرورة إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير وحدات وبرامج تدريبية على تطوير باقي الصفات المهارية.
 4. إجراء دراسات تهدف إلى وضع كرة السلة على الكراسي المتحركة في مكانها الصحيح كلعبة جماعية مهمة في تطوير الجانب النفسي والاجتماعي و البدني لذوي الاحتياجات الخاصة.

المراجع:

- 01- قاسم حسن حسين، قواعد وطرق وتمارين برامج تدريب القوة وعلاقتها بالألعاب الرياضية، بغداد، 1986.
- 02- بحوث المؤتمر، لمجلة 3، القاهرة، جامعة حلوان، 1984.
- 03- كمال درويش، محمد صبحي حسنين: التدريب الدائري، ط6، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- 04- قاسم حسن حسين، منصور جميل، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- 05- محمد جاسم، أثر تمارين الوثب والقفز في تطوير القوة الخاصة والإنجاز للوثبة الثلاثية، مجلة علوم التربية الرياضية. جامعة بابل المجلد (4). العدد (2)، 2005، ص 129-142.
- 06- أبو الطيب، حسن، دراسة العلاقة بين مظاهر القوة ونسبة مساهمتها في إنجاز رمي الثقل. مجلة التربية الرياضية. جامعة بغداد. المجلد (10). العدد (4). ص (27-42)، 2001.
- 07- محمد صالح محمد، برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الفردية والمركبة بكرة اليد، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.

- 08- دوكلاس ماكنتوش، الإحصاء للمعلمين، (ترجمة) إبراهيم بسيوني عميرة، ط2، القاهرة، دار المعارف، 1977.
- 09- إبراهيم شعبان، دراسة نتيجة التصويب للاعبين كرة السلة في ظروف التدريب والمنافسات، رسالة دكتورا منشورة الكلية، 1989.
- 10- احمد مجرالي ، احمد شناتي، اثر تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم 13 u ، مجلة الابداع الرياضي ، المجلد 10 ، العدد 02 ، ص 99 - 117 ، 2019.
- 11- امجد محمد العتوم واخرون ،عالم كرة السلة ، ط1 ، مكتب المجتمع العربي ، عمان الأردن، 2021.
- 12- علاء حمودي ، الشيخ يعقوب ، هشام لوح ، اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة (14-16) ، مجلة علوم تقنيات النشاط البدني ، المجلد 06 ، العدد 01 ، ص 24- 34 ، 2020.
- 13- خليل فاطمة الزهراء ، شتيوي عبد المالك ، اقتراح برنامج تدريبي لتنمية مهارة التنطيط والتصويب لدى ناشئي كرة السلة (دراسة ميدانية علي مستوى النادي الرياضي مدينة بسكرة فئة الناشئين من 9-12 سنة) ، مجلة الابداع الرياضي ، المجلد 09 ، العدد 01 ، ص 184- 202 ، 2018.
- 14- خلدون محمد سلامة الدسيت ، عطيات خالد محمد ، اثر برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة للذراعين و الرجلين على تحسين دقة التصويبة الثلاثية في كرة السلة ، مجلة التميز ، المجلد 02 ، العدد 02 ، ص 13-22 ، 2020.
- 15- مجادي مفتاح ، فايد عبد الرزاق ، حملاوي عامر ، اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعبين كرة القدم ، مجلة الإبداع الرياضي ، المجلد 10 ، العدد 02 ، ص 404- 425 ، 2019 .
- 16- سعدي عبد المجيد ، بن شرنين عبد الحميد ، مساهمة تركيز الانتباه في دقة التصويب لدى أصاغر كرة اليد ، مجلة الإبداع الرياضي ، المجلد 11 ، العدد 02 ، ص 321- 335 ، 2020 .

17- مقرر جمال ، طاهر طاهر ، تأثير وحدات تدريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة الهدف ، مجلة الإبداع الرياضي ، المجلد 02 ، العدد 04 ، ص 194 – 211 ، 2011 .