



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2023-09-24

تاريخ القبول: 2024/06/30

Printed ISSN: 2352-989X
Online ISSN: 2602-6856

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب
الجانبى لدى ناشئى كرة السلة بنادى الميناء- محافظة عدن

The Effect of some physical abilities on Improving lateral Shooting Skill of juniors basketball players at Al-Mina Club in Aden Governorate

احمد جاسر ، قيصر حسين

1 جامعة صنعاء (اليمن) ahmed_gasser 2007@hotmail.com

2 جامعة عدن (اليمن) qysrlmy262.@gmail.com

الملخص:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبى لدى ناشئى كرة السلة بنادى الميناء في محافظة عدن. أظهر البرنامج التدريبي ، تأثير بعض القدرات البدنية تأثيراً ايجابياً على تحسن في بعض القدرات المهارية قيد البحث (التصويب الجانبى من خارج القوس)، و توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq A$)، بين القياس القبلي، والقياس البعدي، في القدرات المهارية قيد البحث (التصويب الجانبى من خارج القوس)،
الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي ، القدرات البدنية ، مهارة التصويب في كرة السلة ، الناشئى .

Summary

the research aims to identify the effect of some physical abilities in improving the lateral shooting skill of basketball youth from al-mina club governorate in Aden.

The training program showed a positive effect on some physical abilities on improvement in some of the skill abilities under study (lateral shooting from outside the arc) , and there are statistically significant differences at the significance level (0.05) between the pre-measurement and the pre-measurement. Lateral , in the skill abilities under study (lateral shooting from outside the arc

Keywords: Training Program, Physical Abilities, Shooting Skill, Basketball, juniors.

1. مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهد المجال الرياضي تقدم كبيراً في مختلف الميادين إذا انعكس التقدم على تطور القدرات البدنية والحركية وارتقاء المستوى المهاري والخططي للاعبين في المستويات كافة ، ان التقدم في مستوى الأداء للألعاب الرياضية كان نتيجة لاستخدام الطرق والوسائل العلمية الحديثة من اجل تطوير حالة الفرد الرياضي والوصول به الى اعلى المستويات وفضلها في نوع النشاط الممارس بشكل عام والألعاب الجماعية بشكل خاص

ولعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تمتاز بالسرعة الفائقة في الدفاع و الهجوم ولأفراد الفريق كافة لحصول حالة التفوق على الفريق المنافس وإن ذلك لا يحصل الا من خلال تطوير القدرات البدنية وكذلك المهارات الأساسية الخاصة باللعبة وان الأداء المهاري بشكل عام يرتبط بالقدرات البدنية والحركية ونتيجة هذا الارتباط فقلنا ان المهم ان يتميز لاعب كرة السلة بقدرات بدنية خاصة بنوع المهارة من اجل تكامل الشروط وتحقيق الهدف من أداء المهارة المطلوبة

كما أن التدريب الرياضي من أفضل الطرق ضمناً؛ لأجل التطور المستمر للاعبين، والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية عبر تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية (الفتاح، 2016، 8)

لقد اخذ مفهوم القدرات البدنية مجال التدريب الرياضي معنى متميز تبعاً لآراء علماء المدارس التدريبية المختلفة ، وعلى الرغم من تباين وجهات نظر علماء تلك المدارس في الآراء التدريبية ، الا اننا نجد متفقا في مفهوم القدرات البدنية الخاصة (كالقوة والسرعة والتحمل) كقدرات بدنية وحركية وفسولوجية ، اما المرونة والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق فينظر اليها كقدرات حركية توافقية عن كونها قدرات بدنية. (زيدان، 1999، 23)

لذلك فإن كافة الأنشطة الرياضية مثل كرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة وغيرها تعتمد بشكل أساسي على تطور هذه القدرات البدنية ، كما ان احتياج الرياضي لهاده القدرات ليتباين تبع لخصوصية اللعبة او الفعالية الرياضية فضلا عن ان تطوير هاده القدرات بشكل جيد يعبر عن المحتوى الأساسي للتدريب. (احمد، 1991، 11)

أن لعبة كرة السلة من الألعاب التي تحتاج إلى لياقة بدنية عالية إضافة الى إتقان الأداء المهاري والخططي لانه تتطلب مستوى عالي من السرعة والقوة والتحمل. (الطائي، 1990، 89)

ولا يتوقف التدريب الرياضي لناشئي كرة السلة في مستوى دون آخر، ولا ينحصر في أعداد المستويات العليا فقط؛ لأن كل مستوى له طريقة واساليبه الخاصة. لهذا يُعد التدريب الرياضي للناشئين عملية تطوير مستمرة لمستواهم في المجالات الرياضية المختلفة.

أن تدريب الناشئين أصعب وأعمد من تدريب الكبار؛ كون الناشئ بحاجة إلى المعرفة التامة بخصوص استعداد وقدرات الناشئ من قبل المدربين لأجل إصالة نحو مستوى رياضي أعلى. (مصطفى، 1998، 18)

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي الميناء - محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

ويضيف مصطفى، أن الفريق الذي يجيد دقة التصويب تصبح معنوياته مرتفعة، وثقته بنفسه كبيرة، وتلك من أهم دعائم الفوز، بغض النظر عن أي عملية إصابة السلة هي التي تعطي روح الحماس في المباراة وتدفع اللاعب إلى زيادة مجهوده في التنافس المستمر مع زملائه في الملعب. (زيدان، 1997، 22)

ويؤكد الباحثان أن أهمية البحث تتجلى في تطوير مهارة التصويب الجانبي من خلال تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين التصويب الجانبي عبر ممارسة بعض الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة التصويب.

من هنا برزة أهمية البحث في تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب لكي يسترشد به مدربين اللعبة في تطوير مهارة التصويب من خلال الوحدات التدريبية اليومية .

2. مشكلة البحث:

ان التدريب الرياضي عملية تربية هادفة، مبنية على أسس علمية تهدف إلى تحقيق التكامل في الأداء الرياضي؛ ويتحقق ذلك من خلال تطوير قدرات اللاعب البدنية و المهارية والخطوية المختلفة.

لذلك لاحظ الباحثان من خلال خبرتهم التدريبية، أن معظم مدربين كرة السلة معتمدين على العشوائية في أثناء التدريب، وليس لديهم برامج تدريبية منظمة مبنية على أسس علمية، كما يفتقرون للمعرفة العلمية، والعملية إلى طرق، وأساليب التدريب الحديثة، وهذا السائد في بلادنا.

أن البرامج التدريبية هي: الخبرات التعليمية المتوقعة، التي تأتي من المنهج، وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل: الزمن، والمدرب واللاعب، والأسلوب، والإمكانات، والمحتوى، والتنظيم. بمعنى " أن البرنامج يتضمن المنهج إضافة إلى الطرق والوسائل والنواحي التي تضمن تنفيذها. (عبدالفتاح، 1989، 6)

ونتيجة الملاحظة البحثية الميدانية من قبل الباحثين في بعض الوحدات التدريبية للمباريات التي تقام بين الأندية، وجد هناك عدة تصويبات فاشلة (خاطئة) وخاصة التصويب الجانبي، في أثناء البطولات؛ مما يعكس تدني نسبة التصويب الناجح في المباريات، وهذا نتاج إهمال المدربين بوضع البرامج التدريبية الخاصة بالتصويب بشكل عام والتصويب الجانبي بشكل خاص.

يؤكد ذلك دراسة (رمضان ، 2018) أن العوامل الرئيسية المساهمة في فوز أي فريق يعتمد على مهارة التصويب لدى اللاعبين في كرة السلة، مع ضرورة اهتمام المدربين أثناء تدريب الناشئين في مسألة دقة التصويب، مع التركيز على جميع أنواع التصويب (تصويب الرمية الحرة، التصويب السلمي، التصويب بالقفز)، خلال الوحدة التدريبية الأساسية. (7:5)

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي الميناء - محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

لذلك حاول الباحثان وضع برنامج تدريبي لتأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي، الذي سيسهم في تحسين مستوى المهارة التصويبية لدى ناشئي كرة السلة في نادي الميناء.

3-هدف البحث:

هدف البحث التعرف إلى:

1-3 تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لداشئي كرة السلة لنادي الميناء - بمحافظة عدن

4-فرض البحث :

افترض الباحثان:

1-4 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى الدلالة

(0,05) في تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لداشئي كرة السلة لنادي الميناء -

بمحافظة عدن-

5.-مجالات البحث

1-5 المجال البشري: لاعبي ناشئي كرة السلة تحت 18 سنة.

2-5 المجلد الزمني: الفترة من (2022 /11/5) حتى (2023/1/26م).

3-5 المجال المكاني: نادي الميناء -محافظة عدن -صالة أسعد مثنى.

6. مصطلحات البحث:

1-6 القدرات البدنية :

هي المكونات البدنية الأساسية التي تعمل على كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة وتشمل (القوة و السرعة والتحمل والمرونة والتوافق والرشاقة و الدقة) . كما تعمل على تنمية الأداء الفني للمهارات الرياضية .(احمد وحمزة ومحمد 2016,5)

2-6 البرنامج التدريبي:

يُعرف أنه إحدى عناصر الخطة، وبنونه يكون ناقصاً، وهو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطتها تفصيلية الواجب القيام بها كي تحقيق الهدف. (قاسم، 1997، 35)

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي الميناء- محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

3-6 مهاره التصويب:

يُعرف التصويب أنه فن إطلاق الكرة تجاه الهدف وبسرعة، مع الدقة في استخدام المهارات التصويبية المناسبة لمواقف اللعبة وظروف الأداء، وهي الوسيلة الوحيدة للتسجيل للمرحلة الختامية لهجوم الفريق. (عباس، 2017، 6)

4-6 كرة السلة:

يُعرف مصطفي زيدان، وجمال موسى (1997م) أنها رياضة جماعية، ذات شعبية واسعة، ويمارسها عدد كبير من الرياضيين على مستوى العالم، وتُعد واحدة من الألعاب الرياضية الأسرع تطوراً ونموً، وتتطلب الأداء الجيد، والسرعة، والتحمل، ودرجة عالية من المهارة، وتُمارس على مستوى الهواية والاحتراف. (زيدان وموسى، 1997، 70)

5-6 الناشئين:

(تعريفًا إجرائيًا): هي الفئة العمرية التي تكون مسجلة لدى فرع اتحاد كرة السلة تحت سن 18 سنة، والذين يتقنون مهارات لعبة كرة السلة.

7. الدراسات السابقة:

1-7 الدراسات العربية:

-دراسة النمر محمد، (1984)، بعنوان (اثر الدقة والقوة المميزة بالسرعة على فعالية التصويب ناشئي كرة لسلة)

- هدفت الدراسة : الى اثر مزج عنصر الدقة بسرعة الأداء على فعالية التصويب ناشئي كرة السلة
- استنباط معدل لاحتساب سرعة التصويب
- استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة 30 لاعب تحت 18 سنة تم تقسيما الى مجموعتين

اهم النتائج:

- ارتفاع معدلات التصويب الدقيق لمجموعتين البحث بصفة عامة
- هناك علاقة ارتباطية بين المجموعتين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية
- دراسة صالح ، (1988)، بعنوان (علاقة بعض المتغيرات البدنية ونسب مساهمتها في التصويب في كرة السلة)
- هدفت الدراسة : الى تحديد علاقة بين متغيرات بدنية والتصويب في كرة السلة

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي
الميناء- محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

-
- نسب مساهمة المتغيرات في تحسين التصويب
 - استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم لمجموعة تدريبية واحدة، شملة العينة لعينة 54 لاعب من الناشئين تحت 17 سنة
 - وكانت اهم النتائج:
 - هناك علاقة بين المتغيرات والتصويب في كرة السلة
 - الدور الإيجابي لمرونة رقب اليد في تحسين أداء الرماية الحرة
 - هناك علاقة بين المتغيرات البدنية وتحسن نسبة التصويب في كرة السلة
 - دراسة رمضان عادل (2018)، بعنوان: (تأثير بعض القدرات على مستوى أداء بعض مهارات الإحساس والتحكيم في التصويب لكرة السلة).
 - هدفت الدراسة: التعرف على تحسين مهارتي التصويب والمهارة لدى لاعبي كرة السلة.
 - استخدم الباحث المنهج التجريبي؛ باستخدام التصميم لمجموعة تدريبية واحدة.
 - وكما وظف الباحث عينة بحثية تقدر بنحو (10) لاعبين.
 - أهم النتائج:
 - ضرورة الاهتمام عند تدريب الناشئين بالرياضة المختلفة، لما لها من تأثير على مستوى تحسن الأداء المهاري للاعبي كرة السلة.
 - ضرورة استخدام تدريبات القدرات التوافقية داخل الوحدة التدريبية؛ لما لها من تأثير إيجابي على اللاعبين.
 - دراسة شبل احمد، (2019م)، بعنوان (البرنامج التدريبي المقترح على تطوير تحمل السرعة في دقة التصويب).
 - هدفت الدراسة: تحسين مهارتي التصويب والمهارة لدى لاعبي كرة السلة استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم بمجموعة تدريبية واحدة، وكما وظف الباحث عينة بحثية تقدر بنحو (20) لاعبًا.
 - أهم النتائج:
 - أثر البرنامج التدريبي على مستوى تحمل السرعة المتغيرة تأثيرًا إيجابيًا لدى عينات البحث.
 - أدب البرنامج التدريبي إلى تحسُّن دقة التصويب، وفي بعض المتغيرات المهارية.

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي الميناء - محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

- دراسة قاسم محمد (2019م)، بعنوان: (علاقة القدرات البدنية بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة).

-هدفت الدراسة: التعرف على القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة.

-أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم بمجموعة تدريبية واحدة، وكماوظفالباحثعينةبجثيةتقدرينحو (10) لاعبين فقط.

-أهم النتائج:

- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة؛ كونها دراسة مرتبطة بتطوير الأداء المهاري للاعبين كرة السلة، وفق مراكز اللعب المختلفة في الوحدات التدريبية.

- التركيز على الفئات العمرية في تطوير القدرات البدنية، والمهارة لكرة السلة.

- إجراء بحوث مشابهة على ألعاب جماعية أخرى.

2/7 الدراسات الأجنبية

- دراسة (2005morgal)، بعنوان: (أثر بعض برنامج أساليب التدريب على دقة التصويب في كرة السلة).

- هدفت الدراسة: التعرف على القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين كرة السلة.

- أستخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعة تدريبية واحدة، وكماوظفالباحثعينةبجثيةتقدرينحو (30) لاعبًا ناشئًا للأكاديمية البريطانية، لكرة السلة.

-أهم النتائج:

البرنامج التدريبي لبعض أساليب الاكتشاف الموجهة الذي أدى إلى إتقان مهارة التصويب للاعبين الناشئين.

تشجيع المدربين للاعبين الناشئين في الاكتشاف الموجه أفضل من الأسلوب الأمري في إتقان المهارة.

- دراسة (2006dkingston)، بعنوان: (تحسين مستوى المهارات الأساسية الهجومية (المحاورة، تمريرات صدرية، الرمية الحرة) في كرة السلة للاعبين الناشئين).

- هدفت الدراسة: التعرف على القدرات البدنية، والأداء المهاري للاعبين كرة السلة باستخدام الأجهزة الحديثة.

- أستخدم الباحث المنهج التجريبي، باتباع التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة.

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي الميناء - محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

- كما وظف الباحث عينة بحثية تقدر بنحو (30) لاعبًا، بالطريقة العمدية.

- أهم النتائج:

تحسين أداء المجموعة التدريبية عن المجموعة الضابطة للمهارات الأساسية الهجومية (المحاورة - التمير - تمريرات صدرية - الرمية الحرة) لكرة السلة.

أثبتت فعالية استخدام الأجهزة الحديثة في تطوير المهارات الأساسية الهجومية للاعبين الناشئين.

دراسة (sporoule) (2008)، بعنوان: (وضع برنامج تدريبي للإدراك الحسي الحركي، وتأثير البرنامج على مستوى الأداء في دقة التصويب لكرة السلة).

- هدفت الدراسة: التعرف على القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين لكرة السلة.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي، باتباع التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- وظف الباحث عينة بحثية تقدر بنحو (20) لاعبًا.

- أهم النتائج:

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإدراك الحس الحركي ومستوى الذكاء للاعبين الناشئين بكرة السلة.

ضرورة توفير البيئة الصالحة التي تتميز بتنوع المهارات في دقة التصويب التي تساعد اللاعبين الناشئين على إتقانها.

. دراسة زيميك (zimek) (2019)، بعنوان: (مقارنة بين تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة، والتدريب التكراري للسرعة على لاعبي كرة السلة).

- هدفت الدراسة: مقارنة تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة، والتدريب التكراري للسرعة على اللياقة البدنية.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- وظف الباحث عينة بحثية تقدر بنحو (13) لاعبًا.

- أهم النتائج:

تحسن مشابه لدى المجموعتين في اللياقة البدنية العامة.

7-3 الاستفادة من الدراسات السابقة:

طريقة صياغة المشكلة، والأهداف والتساؤلات، واختيار العينة، والنتائج التي توصلت إليها الدراسة.
اختيار المنهج المناسب.

طرق معالجة الجانب الإحصائي المناسب للبحث.

8. إجراءات البحث:

8-1. منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي، بتصميم المجموعة الواحدة من خلال استخدام القياس القبلي، والبعدي،
لملائمته لطبيعة البحث قيد الدراسة.

8-2. مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع الدراسة من المجتمع الأصلي للبحث وهم " ناشئي كرة السلة" في نادي الميناء -محافظة عدن،
ويقدر عددهم بنحو (22) لاعبًا.

8-3. عينة البحث:

يُقدر حجم العينة الفعلية للبحث بنحو(12) لاعبًا، من أصل(22) لاعبًا، من ناشئي كرة السلة في نادي الميناء.
وتقدر مراحلهم العمرية تحت (18) عامًا. ثم اختيارهم بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي للبحث.

8-4. تجانس عينة البحث:

عمدَ الباحثان إلى بعض الإجراءات؛ كي تُحقق التجانس لأفراد عينة البحث، ولضبط المتغيرات العمرية،
والطول، والوزن، كذلك المتغيرات قيد الدراسة فضلاً أنَّ العينة المختارة هي من مراحل عمرية متقاربة، كذلك لمنع
المؤثرات التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لأفراد العينة. والجدول رقم(1) يوضح ذلك.

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي
الميناء- محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

جدول (1)

تجانس عينة الدراسة في المتغيرات الأساسية

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	(سم)	177	5.625	176	0.736
الوزن	(كغم)	61.08	6.999	60.5	1.517
العمر	(سنة)	17.42	0.900	18	-1.048

متجانسة إذا كان معامل الالتواء بين (+3_)

يوضح الجدول رقم (1) تجانس أفراد البحث في المتغيرات الأساسية (الطول والوزن والعمر)، حيث يظهر إنحصار

قيم معامل الالتواء بين (+3_).

8-5 وسائل جمع البيانات والمعلومات:

أعتمد الباحثان في جمع البيانات على الوسائل الآتية:

. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

. المقابلات الشخصية.

. الاختبارات والمقاييس.

8-6 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

أستعان الباحثان باستخدام الأدوات والأجهزة الآتية:

. جهاز الرستاميتز.

. الميزان الطبي.

. ساعة توقيت.

. استمارة تسجيل البيانات.

. ملعب كرة سلة + مضمار.

. كرات سلة + كرات طبية.

. اقمام.

. صافرة.

8-7. متغيرات البحث:

8-7-1. المتغير المستقل:

- بعض القدرات البدنية(البرنامج التدريبي).

8-7-2. المتغير التابع:

- القدرات المهارية.

- مهارة التصويب الجانبي.

8-7-3. تحديد الاختبارات المهارية:

بعد التحليل والاطلاع إلى بعض المراجع والأبحاث العلمية؛ توصل الباحثان إلى أن أغلبها تتفق على أن من أهم المهارات الأساسية هي التصويب، بعد ذلك تم تحديد مجموعة من الإختبارات من بواسطة استمارة (إستبانة)، تم عرضها على السادة لمحكمين ذوي الخبرة البالغ عددهم بنحو(10) خبراء أكاديميين، يحملون درجة الدكتوراه في علوم الرياضية، لأبداء رأيهم في اختيار الاختبارات المناسبة لقياس تلك المهارات لعينة البحث، سواء بالإضافة، أو التعديل أو الحذف لبعض فقرات الاستبانة.

8-8-التجربة الاستطلاعية:

تُعد التجربة الاستطلاعية من أهم الشروط الأساسية في البحث العلمي؛ كونها عملية تنقيح منهجية للبحث، وجمع المعلومات قبل البدء بالتجربة الرئيسية. (7:22)

وخلال الفترة من (2022/10/2) حتى (2022/10/8)، أستطاع الباحثان من إجراء تجربة

استطلاعية على مجموعتين: مجموعة مميزة يُقدر حجمها بنحو (5) مفردة، ومجموعة غير مميزة يُقدر حجمها بنحو (5) مفردة، وبلغ إجمالي حجمها ب (10) مفردة، من خارج عينة الدراسة، كان الهدف منها معرفة الآتي:

- مدى انسجام الاختبارات المختارة، وإمكانية تطبيقها.

- تجنّب السلبيات التي قد يتعرض لها باحثاً أثناء تنفيذ اختبارات التجربة الرئيسية

- مدى كفاءات فريق العمل المساعد، والاحتياجات الأساسية المطلوبة أثناء التجربة.

- الأدوات والإمكانات اللازمة لتنفيذ الاختبارات.

- مستوى النجاح التي حققته التجربة الاستطلاعية.

8-9-المعاملات العلمية للاختبارات:

8-9-1- صدق الاختبارات:

- قام الباحثان باعتماد الصدق الظاهري، اذ تم عرض المقاييس (المهارية) على المتخصصين في مجال علوم الرياضة

ومناهج وطرق التدريس، لبيان رأيهم في مدا ملامتها وصلاحياتها لعينة البحث وقد ابدوا جميعهم صلاحياتها.

- وكذلك تم تطبيق صدق التمايز صدق التمايز للاختبارات المهارية قيد البحث للمجموعتين المتميزة وغير المتميزة

للتصويب من خارج القوس.

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي الميناء- محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

جدول (2)

نتائج اختبار ((t-test للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعتين المميزة وغير المميزة باستخدام للتصويب الجانبي من خارج القوس

م	المحاور	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
1	التصويب الجانبي من خارج القوس (الجهة اليمين)	المميزة	5	4.60	1.140	-	.024	دالة
		الغير مميزة	5	2.60	1.140			
2	التصويب الجانبي من خارج القوس (الجهة اليسار)	المميزة	5	4.80	.837	-	.001	دالة
		الغير مميزة	5	2.20	.837			

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من أو يساوي (0.05)

تشير نتائج الجدول رقم (2) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، بين متوسطي قياسات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة، ولصالح المجموعة المميزة في الاختبارات قيد الدراسة، مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات المختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

8-9-2 ثبات الاختبارات:

اطَّلع الباحثان على الأبحاث، والدراسات السابقة التي استخدم فيها الاختبارات، التي أشارت ثبات الاختبارات، وصدقها، في كل مراحلها وبيئاتها المختلفة، رغم ذلك أجرى الباحثان ثبات للاختبارات، وتطبيقها في عينة خارجة عن عينة البحث الأساسية بلغت التي بلغت بنحو (10) لاعبين، وعدد(5) لاعبين لمجموعة مميزة، وعدد(5) لاعبين لمجموعة غير المميزة، وبعد سبعة أيام تم التطبيق الثاني. والجدول رقم (3) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات.

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي
الميناء- محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

جدول (3)

يوضح معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات
المستخدمة بطريقة إعادة الاختبارات (ن=5)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
0.042	0.891*	0.837	3.20	1.140	2.60		التصويب الجانبي من خارج القوس (الجهة اليمين)
0.001	0.993**	0.548	2.40	0.548	1.80		التصويب الجانبي من خارج القوس (الجهة اليسار)

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من أو يساوي (0.05)

يوضح الجدول (3) "معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون)"، وجود معامل ارتباط إيجابي وقوي، بين التطبيق الأول والثاني. حيث بلغ معامل الارتباط ما بين (0.881 - 0.910) لجميع اختبارات التصويب الجانبي، لذلك جاءت جميع العلاقة دالة إحصائياً أقل من (0.05)، وأن المقاييس (المهارية) قد حصلت على عوامل الاستقرار والثبات.

9- التجربة الرئيسية:

9-1 الاختبار القبلي: أُجريت الإختبارات القبليّة على مجموعتي البحث قيد الدراسة، التي قُدِّر حجمها ب (12) مفردة، في يوم الثلاثاء، الموافق (1-11-2022 م)، الساعة التاسعة صباحاً، في الصالة المغلقة، حاول فيها الباحثان توفير الظروف المناسبة لإجراء الاختبار، وتوفير الظروف والإمكانات المتعلقة بالاختبار؛ من حيث الزمان، والمكان، والأدوات المستخدمة، وطريقة تنفيذ الاختبارات.

9-2 البرنامج التدريبي المقترح:

اقترح الباحثان البرنامج التدريبي التالي:

- لمدة (12) أسبوع خلال مرحلة الاعداد من تاريخ (5/11/2022 م) حتى (26/1/2023 م)، كونها الفترة التي تبدأ فيها الإعداد للاختبارات.

_ مدة الوحدة التدريب تتراوح ما بين 60-90 دقيقة

-مدة الاحماء تتراوح ما بين 10-20 دقيقة

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي
الميناء - محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

- مدة التهدئة تتراوح ما بين 5-10 دقيقة
- . تقسيم البرنامج المقترح إلى ثلاث فترات، تكون كل فترة من أربعة أسابيع.
- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب.
- كثافة وحدات البرنامج التدريبي بنحو(6) وحدات تدريبية أسبوعياً، و(72) وحدة تدريبية، إجمالي لعدد الوحدات التدريبية.
- منها ثلاث وحدات لتدريب بالانتقال أيام (الأحد-الثلاثاء-الخميس).
- "الانتقال" (4) مجموعات الراحة (30 ث-1د)

جدول (4)

توزيع التمرينات بالانتقال وعدد المجموعات

الفترة الأولى	الفترة الثانية	الفترة الثالثة
الحجم 10 تمرينات 10 ث x 1 د x 4 مج	الحجم 8 تمرينات 8 ث x 1 د x 4 مج	الحجم 6 تمرينات 6 ث x 1 د x 4 مج
الشدة بسيطة 50% متوسطة 70-80%	الشدة اقل من الأقصى 80-90%	الشدة اقصى 90-100%

- ثلاث وحدات لتدريب لياقة الطاقة أيام: (السبت-الإثنين-الأربعاء).

جدول (5)

- توزيع درجات حمل التدريب (لياقة الطاقة)

النبض / د	الحجم ؛ تكرار	الشدة	درجة الحمل	
150-140	20-15	50 %	بسيط	هوائي
165-150	15-7	70-80 %	متوسط	
180-165	7-3	80-90 %	أقل من الأقصى	عتبة / هوائية
180 فما فوق	3-1	90-100 %	أقصى	سرعة

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي
الميناء - محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

9-3 الاختبار البعدي:

أجري الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الأحد الموافق: (2023/1/24م)، روعيه فيها أن تكون الظروف نفسها قدر الإمكان.

9-4 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الوسيط.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار (t - test).
- النسبة المئوية.

10- عرض ومناقشة البحث:

10-1 عرض النتائج المتعلقة بفرضية البحث الآتية:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي، والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، فيتأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لناشئي كرة السلة، في نادي الميناء - محافظة عدن.

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الإختبار القبلي، والاختبار البعدي في نتائج الاختبارات المهارية للدراسة؛ أستخدم الباحثان اختبار (t - test) الإحصائي؛ للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية للقياس القبلي، والقياس البعدي. أنظر الجدول رقم (6).

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي
الميناء - محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

جدول (6)

نتائج اختبار (t)

(test) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة في الاختبارات المهارية للقياسين القبلي والبعدي

اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (t)	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س				
التصويب الجانبي من خارج القوس (جهة اليمين)	درجة	1.000	3.50	0.88	4.33	23.71	-	.017	دال
				8			-2.803		
التصويب الجانبي من خارج القوس (جهة الشمال)	درجة	0.793	3.58	0.79	4.58	27.93	-	.004	دال
				3			-3.633		

عدين=12

دال احصائياً عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$

يُشير الجدول رقم (6)، وجود تحسن ملحوظ في الأداء المهاري، على القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية (قيد البحث). وكانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

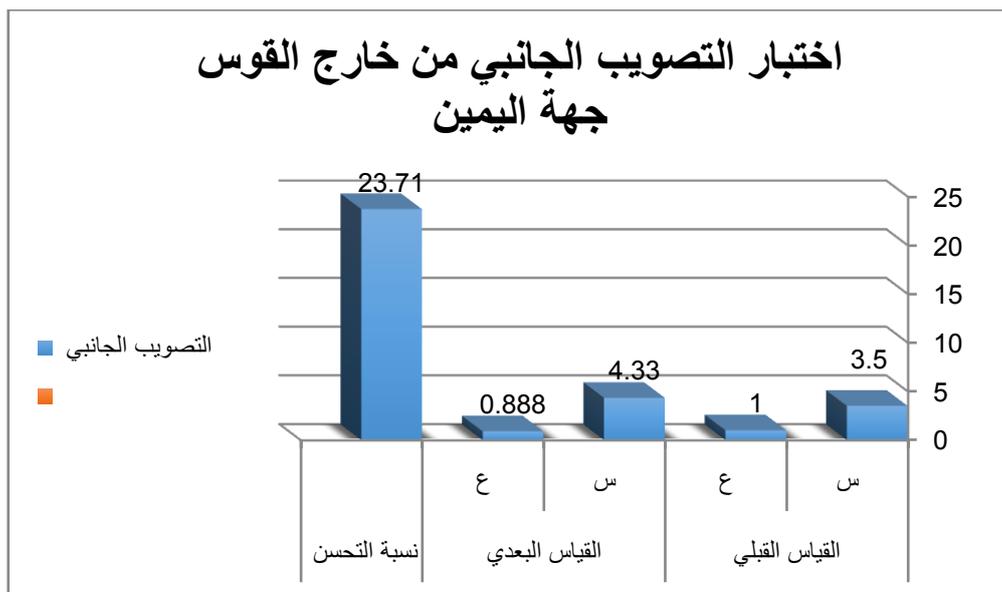
كما جاءت المتوسطات الحسابية لدرجات القياس البعدي لمتغيرات البحث والمتمثلة في الاختبارات المهارية للتصويب الجانبي من خارج القوس (الجهة اليمنى وجهة الشمال)، حيث بلغت بنحو (4.33 - 4.58)، وتعد أكبر من المتوسطات الحسابية لدرجات القياس القبلي التي تُقدر بنحو (3.50 - 3.58)، ونسبة تحسن تُقدر بنحو (27.93- 23.71)، فيما جاءت قيمة (t)، (-2.803-، -3.633-، عند مستوى دلالة حقيقية تُقدر بنحو (.017. - .004.)، وهي أقل قيمة من مستوى الدلالة المفترض (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي، و القياس البعدي، نحو (لصالح) القياس البعدي. ويتضح ذلك في الاشكال البيانية الآتية.

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي
الميناء- محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

شكل رقم (1)

يوضح القياس القبلي والقياس البعدي ونسبة التحسن في اختبار التصويب الجانبي من خارج القوس (جهة اليمين)

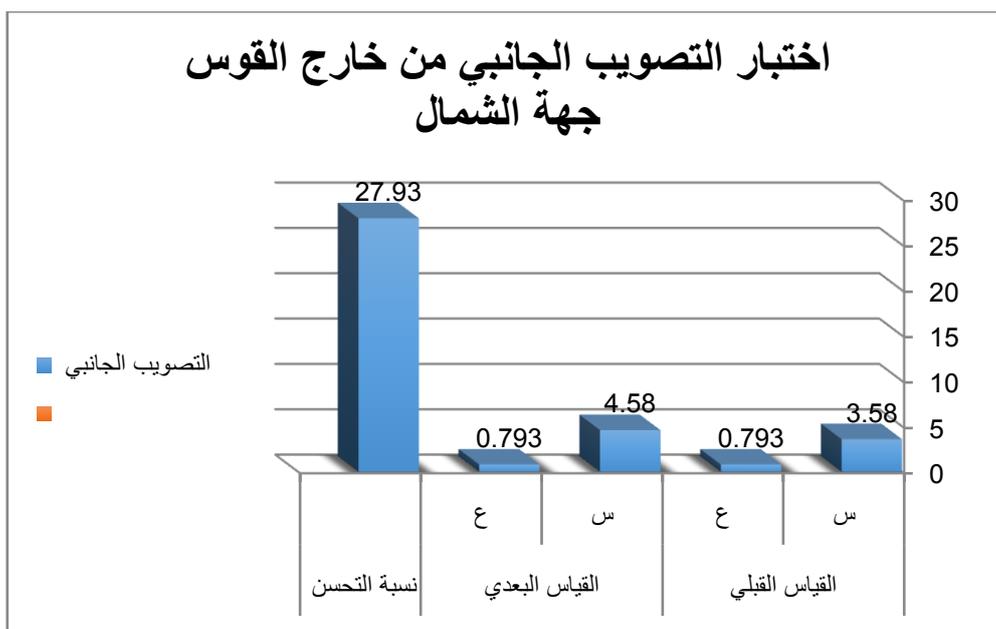


تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي الميناء- محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

شكل رقم (2)

يوضح القياس القبلي والقياس البعدي ونسبة التحسن في اختبار التصويب الجانبي من خارج القوس (جهة الشمال)



10-2- مناقشة نتائج البحث:

من خلال مناقشة نتائج جدول (6)، يتضح جلياً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، مشيراً فيه وجود تراوح للقيمة "ت" المحسوبة ما بين (-3.633-2,803). كذلك تتراوح نسبة التحسن ما بين (27.93% - 23,71%)، وبلغت فيها قيمة (ت) الجدولية بنحو (0,017 - 0,004)، وهي أقل من قيمة (ت) المحسوبة، عند مستوى معنوي ($0.05 \geq \alpha$) لصالح القياس البعدي.

يرجع الباحثان هذا التطور المعنوي في الاختبارات نحو (لصالح) اختبارات القياس البعدي، في البرنامج التدريبي المقترح، إضافة إلى التمارين البدنية التي وظفت بطريقة مباشر مع إتباع الأسس العلمية السليمة؛ منها: كثافة وشدة وحجم التدريب، والتدرج بمكونات الحمل التدريبي، واستخدام الأدوات المساعدة التي أسهمت في تطوير مهارات التصويب الجانبي.

إضافة إلى ذلك أن التقدم في المتغيرات المهارية، يعود إلى احتواء البرنامج التدريبي كثير من التمارين البدنية، والأساليب والمواقف المناسبة لتطوير مهارة التصويب الجانبي.

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي الميناء - محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

حيث أظهرت نتائج تقدم الأداء المهاري لمهارة التصويب الجانبي، التزام اللاعبين أثناء التدريبات، والتركيز في تأدية التمرينات للبرنامج التدريبي بحسب ما يطلب من اللاعبين.

ويؤكد الباحثان هنا: "أن اللاعبين قد طبقوا مهارات التصويب بصورة جيد من خلال ممارستهم المتكررة للتصويب، مما أسهم في تطبيق الأداء السليم للمهارة، بشكلٍ متناسق، وانسجام، وسيطرة دون تصلب أو توتر "؛ لأن التطور الحركي للاعبين في أثناء هذه المرحلة

سيأخذ طابعاً سريعاً، من خلال استعانة اللاعبين بالحركات المخزونة التي سبق أن تعلمها، بغض النظر عن الدور الذي أدته التمرينات المهارية المرتبطة بالتمرينات البدنية التي أعدها الباحثان في البرنامج التدريبي المقترح الذي كان له الأثر الفعّال في الوصول إلى هذا المستوى الراقى للاعبين. وهذا ما تم تأكيد في أن " تعلم العناصر التكنيكية وتحسينها يتطلب قابلية تركيز عالية من قبل اللاعب.

كما يعزو الباحثان سبب الفروق أيضاً في النتائج بين اللاعبين؛ إلى قدرة اللاعبين في تحويل تركيزه ودقة أداء التصويبات من مناطق مختلفة تحتاج إلى قابلية كبيرة للسيطرة على الانتباه والقوة المناسبة للتصويب، وكلما كان الوقت اللازم للإستجابة قليل من اللاعبين دل ذلك على قدرتهم في مجابهة متطلبات الأداء وصولاً إلى تحقيق العمل المطلوب، وهذا ما تم تأكيده في أنّ "تحسن القدرات البدنية المرتبطة بمهارات التصويب لدى اللاعب تعمل على زيادة قابليته على الأداء، سواءً أثناء المباراة أو أثناء التمرين، كما تعمل على تطوير إمكانيته لتنفيذ كافة المهارات والواجبات، والتحكم في مجريات اللعب بشكل متوازن في أثناء المباراة.

أن هذه النتيجة اتفقت مع دراسة كل من محمد رمضان (2018م)، ودراسة أحمد شبل(2019م)، ودراسة محمد عباس (2019م)، ودراسة أحمد حمدان (2010 م) ودراسة أبو بشارة" 2010م ودراسة morgal 2005".

ويوضح الباحثان: أن التمرينات البدنية المرتبطة بصورة مباشرة بالأداء الفني بالتصويب كان لها الأثر الأكبر في حدوث التحسن في أداء التصويبات الجانبية (جهة الشمال وجهة اليمين).

يمكن القول: أن ارتفاع مستوى الأداء المهاري يُعد مؤشراً للإرتقاء في مستوى اللاعبين، الأمر الذي يعكس أهمية التدريبات المنتظمة والمقننة، حيث يتوقف أداء مهارة التصويب على قدرة اللاعبين في التحكم وفي تغيير وضع جسمه بما يطلبه الأداء؛ من حيث الشكل والتركيب والربط الحركي والسلامة الحركية، وضبط الجهد المبدول، مع الحفاظ على التوازن العام، بما يتناسب مع طبيعة أداء التصويبات الجانبية، شريطة أن يتم ذلك بإيقاع مناسب وتوافق كامل بين الجهازين العصبي والعضلي حتى يمكن الوصول إلى أفضل مستوى من الأداء.

وبذلك تحقق الفرض الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي
الميناء- محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

11-الخاتمة:

11-1 - الاستنتاجات:

في ضوء هدف وفرض البحث واستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث يمكن للباحثات استخلاص الآتي:

11-1-1 - أظهر البرنامج التدريبي ، تأثير بعض القدرات البدنية تأثيراً إيجابياً على تحسن في بعض القدرات المهارية قيد البحث (التصويب الجانبي من خارج القوس)،

11-1-2 - توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$)، بين القياس القبلي، والقياس البعدي، في القدرات المهارية قيد البحث (التصويب الجانبي من خارج القوس)،

11-2 التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة التطبيقية، وما تم استخلاصه من نتائج، يوصي الباحثان بالآتي:

11-2-1 - استرشاد المدربين بالبرنامج المقترح في تدريب لاعبي كرة السلة عند تطوير مهارة التصويب.

11-2-2 - الاهتمام بالبرامج التدريبية الحديثة وتطبيقها على لاعبي، ومدربي كرة السلة في الأندية المحلية والمنتخبات الوطنية المختلفة.

11-2-3 - ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة السلة في الأندية المحلية والمنتخبات الوطنية .

11-2-4 - التركيز على الجانب البدني و المهاري من قبل المدربين وضرورة تركيز اللاعبين على الاستفادة منه قدر المستطاع .

11-2-5 - التأكيد على معرفة المدرب بالفروق الفردية بين اللاعبين وحرصه على مراعاتها.

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي
الميناء- محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

12- قائمة المراجع:

12-1 - المراجع العربية:

- 1 احمد ، بسطويسي(1999م): "أسس ونظريات التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي القاهرة
- 2 -أحمد ، دولت وهمزة، أماني ومحمد، نوال (2016)، " أثر برنامج تدريبي بدني مقترح عناصر مختارة في اللياقة البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثبة الثلاثية"، مجلة العلوم التربوية، المجلد (17)، والعدد (3): .48-64
- 3 الفتاح ، وجدي 2016م: "أسس التدريب الرياضي لمرحلة الناشئين"، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة.
- 4 - الطائي ، عبدالكريم 1990م : " دليل التدريب الرياضي في كرة السلة" ، مطابع التعليم العالي ، بغداد .
- 5 الكاظمي، ظافر. (2012). "التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية". ، دار الكتب والوثائق ،بغداد ، العراق.
- 6 - النمر ، محمد 1984م : "اثر الدقة والقوة المميزة بسرعة علة فعالية التصويب لناشئي كرة السلة"، دراسة غير منشورة جامعة حلوان ، القاهرة .
- 7 -حسين، احمد 1995م: "كرة السلة"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8 رمضان ، عادل 2018م:"تأثير بعض القدرات على مستوى أداء بعض مهارات الإحساس والتحكم في التصويب في كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- 9 - زيدان ،مصطفى 1997 م: "موسوعة كرة السلة"، ط 1 دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10 زيدان ، مصطفى 1999م : "كرة السلة للمدرب والمدرس"، دار الفكر العربي القاهرة.
- 11 - شبل، احمد 2019م: "البرنامج التدريبي المقترح على تطوير تحمل السرعة في دقة التصويب"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي
الميناء- محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

-
- 12 - صالح،مدحت 1988م : "علاقة بعض المتغيرات البدنية ونسب مساهماته في التصويب في كرة السلة" ،
دراسة غير منشورة، جامعة حلوان ، القاهرة
- 13 - عباس،عصام الدين 2017 م: "تأثير البرنامج التدريبي المقترح لفريق القدرات الخاصة على معدل النمو
للصفات البدنية والمهارية الاساسية لكرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجلفة، الجزائر.
- 14 عبد الفتاح ، أبو العلاء و روبي ، احمد 1986م "انتقاء موهوبين في كرة السلة"
- 15 قاسم ، محمد حسن 1997م: "المدرّب الرياضي، أسس العمل في سعة التدريب"، ط1، منشأة المعارف
الإسكندرية.
- 16 قاسم ، محمد عباس 2019م:"علاقة القدرات البدنية بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة
السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- 17 مصطفى ، عمرو 1998م: "أسس الانتقاء في كرة السلة"، ط1، دار الكتاب والنشر، القاهرة.

12-2 - المراجع الأجنبية:

- 18- Morgan 2005 Ef- fects of different technical studies on the coach
behavior that influence motivation.
- 19- Kingston k.2006 improving the level of basic offensive skills in
basketball.
- 20- Sproule- J 2008 attiring program for kinesthetic awareness and
comes to the performance in the accuracy of basketball
shooting.

تأثير بعض القدرات البدنية في تحسين مهارة التصويب الجانبي لدى ناشئي كرة السلة بنادي
الميناء- محافظة عدن -

احمد جاسر ، قيصر حسين

21- Zimek Jaime. Wjewelhovethimo high- irtgn intensity interyal
trainingBasketball.