



تأثير برنامج مقترح لتحسين مهارة التصويب الأمامي
لدى ناشئي كرة السلة في نادي الميناء محافظة عدن

**The Effect of a Proposed Program to Improving forward Shooting Skill
of juniors in Al-Mina Club in Aden Governorate.**

Qaiser Hussein Almi Hussein

*Researcher - Faculty of Physical Education
University of Aden - Yemen*

قيصر حسين علمي حسين

باحث - كلية التربية الرياضية - جامعة عدن - اليمن

Ahmed Mohammed Ahmed Gaser

*Researcher - Faculty of Physical Education
Sana'a University - Yemen*

أحمد محمد احمد جاسر

باحث - كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء - اليمن

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتحسين مهارة التصويب الأمامي على ناشئي كرة السلة في نادي الميناء في محافظة عدن، حيث تكونت عينة البحث من (12) لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث الأصلي الذي يُقدر عددهم بنحو (22) لاعباً. استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة للقياسات القبليّة، والقياسات البعدية للمجموعة؛ نظراً لملاءمته مع هدف وفرضيات البحث. وقد استغرقت فترة تطبيق البرنامج ثلاثة أشهر، بواقع (72) وحدة تدريبية، و(6) وحدات تدريبية في الأسبوع، تم فيها دراسة القدرات المهارية "التصويب الأمامي من خارج القوس". أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، في القدرات المهارية (التصويب الأمامي من خارج القوس)، نحو (لصالح) القياس البعدي؛ لذلك أوصى الباحثان ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشابهة، مع تطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة السلة في الأندية المحلية والمنتخبات الوطنية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، مهارة التصويب، كرة السلة.

Abstract:

The aim of this research is to investigate The Effect of a Proposed Program to Improving the Shooting Skill of juniors in Al-Mina Club in Aden Governorate. The sample of the study consisted of 12 players who were purposefully selected from the original research population of 22 players. The experimental method was used a one-group pretest-posttest design to measure the pre and post-training performance of the group. The program was applied for a period of three months, consisting of 72 training units (6 units per week). the skillful ability (forward shooting) were studied from outside the bows. The results showed that there were statistically significant differences between the pre and post measurements in the skiggfui front shot from free throws and in favor of the post measurement. The researchers recommended the need to pay attention to similar training programs and apply these programs to basketball players and coaches in clubs local and national teams

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

تطلبها شكل الأداء التنافسي بين اللاعبين، وهي لعبة تعتمد على اللعب السريع والمتنوع والشامل، وهذا يتطلب جاهزية عالية من قبل اللاعبين في القدرات الخاصة باللعبة بشكل خاص. (64:3)

كما أن التدريب الرياضي من أفضل الطرق ضماناً؛ لأجل التطور المستمر للاعبين، والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية عبر تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية

1-1: المقدمة وأهمية البحث:

تعد كرة السلة من الألعاب الأكثر انتشاراً في مختلف الدول العربية بصفة عامة، وتظهر الزيادة المستمرة في أعداد الممارسين لهذه اللعبة في كل عام. ورغم هذا التزايد المستمر، والقاعدة العريضة من الممارسين، تظل النتائج متواضعة. في الوقت الحاضر أخذت لعبة كرة السلة صوراً جديدة في كثير من الجوانب التي

(النفسية (8:17)

أن اختيار الناشئين لإعداد البرامج التدريبية التي تعمل على التنمية الشاملة المتزنة، مع توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل العقبات التي تعترض مسيرة التقدم والوصول نحو الهدف لتحقيق أعلى المستويات الرياضية.

ويشير محمد حسن علاوي (1997م)، "أن عملية التدريب ومتابعة المستوى البدني والمهاري للاعبين لا تؤدي إلى أن تسير عملية التدريب بصورة مثالية فقط، بل هو إجراء هام جداً؛ كونه يُسهم في تطور مستوى الإنجاز بصورة سليمة. (27:13)

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

يرى عمر مصطفى (1998م)، أن تدريب الناشئين أصعب وأعد من تدريب الكبار؛ كون الناشئ بحاجة إلى المعرفة التامة بخصوص، واستعداد، وقدرات، الناشئ من قبل المدربين لأجل إصالة نجو مستوى رياضي أعلى. (18:10).

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. (220:4)

وأوضح أبو العلاء عبد الفتاح (1997): أن التخطيط متوسط وطويل المدى: هي نظرة مستقبلية

تشمل الإعداد الجاد لأجيال من الناشئين الذين يشاركون في دورات عربية وأولمبية مستقبلية. (19:1) ويؤكد الباحثان أن أهمية البحث تتجلى في تطوير مهارة التصويب الامامي من خلال البرنامج المقترح لتحسين التصويب عبر ممارسة بعض الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة التصويب.

من هنا برزة أهمية البحث في اقتراح برنامج تدريبي يسترشد به مدربين اللعبة في تطوير مهارة التصويب

1-2 مشكلة البحث:

ان التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة، مبنية على أسس علمية تهدف إلى تحقيق التكامل في الأداء الرياضي؛ ويتحقق ذلك من خلال تطوير قدرات اللاعب المهارية والخطئية 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.

ويضيف أبو العلاء عبد الفتاح، وأحمد عمر روبي (1986م)، 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 تنفيذه. (2:60).

ونتيجة الملاحظة البحثية الميدانية من قبل الباحثين في بعض الوحدات التدريبية للمباريات التي تقام بين الأندية، وجد هناك عدة تصويبات فاشلة (خاطئة)، في أثناء البطولات؛ مما يعكس تدني نسبة التصويب

- البرنامج التدريبي: يُعرف أنه إحدى عناصر الخطة، وبدونه يكون ناقصاً، وهو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطته التفصيلية الواجب القيام بها كي تحقيق الهدف. (35:12)

- مهارة 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. (9: 6)

- كرة السلة: يُعرف مصطفى 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. (15: 7)

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

2. الدراسات السابقة:

2-1 الدراسات العربية:

- دراسة نسيم زواطر نسيم (2017م)، (16)، بعنوان تأثير وحدات تدريبية لصفة المرونة على تحسين مهارتي التصويب، والمهارة لدى لاعبي كرة،
- هدفت الدراسة إلى تأثير وحدات تدريبية لصفة المرونة على تحسين مهارتي التصويب والمهارة لدى لاعبي كرة السلة.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياسات القبليّة والبعدية، وعينة حجمها (12) لاعب من نتائج الدراسة كالاتي:

الناجح في المباريات، وهذا نتاج إهمال المدربين بوضع البرامج التدريبية الخاصة بالتصويب الأمامي. بينما يؤكد عادل محمد (2018م)، 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. (5:8)

لذلك حاول الباحثان وضع برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة التصويب الأمامي، الذي سيسهم في تحسين مستوى القدرات التصويبية لناشئي كرة السلة في نادي الميناء.

1-3 هدف البحث: هدف البحث التعرف الى :

- تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة التصويب الأمامي لدى ناشئي كرة السلة في نادي الميناء بمحافظة عدن قيد البحث.

1-4 فرض البحث: افترض الباحثان

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة التصويب الأمامي لدى ناشئي كرة السلة في نادي الميناء بمحافظة عدن.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: ناشئي كرة السلة.
- المجال الزمني: الفترة من (5/11/2022) حتى (26/1/2023م).

- المجال المكاني: نادي الميناء - محافظة عدن - صالة أسعد مثني.

1-6 مصطلحات البحث:

وكما وظف الباحث عينة بحثية تقدر بنحو (20) لاعباً.

أهم النتائج:

- أثر البرنامج التدريبي على مستوى تحمل السرعة المتغيرة تأثيراً إيجابياً لدى عينات البحث.
- أدى البرنامج التدريبي إلى تحسُّن دقة التصويب، وفي بعض المتغيرات المهارية.

- دراسة محمد عباس قاسم (2019م)، (11) 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.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم بمجموعة تدريبية واحدة، وكما وظف الباحث عينة بحثية تقدر بنحو (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، والمهارية لكرة السلة.

- إجراء بحوث مشابهة على ألعاب جماعية أخرى.

- دراسة أحمد كمال كامل (2020م)، (6) بعنوان: فعالية برنامج تدريبي يوظف أدوات مستحدثة في تنمية مهارات كرة السلة لدى طلاب الجامعة.

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

- استخدم الباحث المنهج التجريبي المجموعة الواحدة (تجريبية).

- هناك صعوبة تعلم المهارات الحركية للاعب الناشئ، دون توفر عناصر وشروط أساسية لتحقيق ذلك.

- أن أهم العوامل البدنية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً للتعلم المهاري والحركي تؤدي في زيادة قدرة وقوة اللاعب على التركيز والأداء الجيد.

- دراسة عادل محمد رمضان 2018م، (8) بعنوان: تأثير بعض القدرات على مستوى أداء بعض مهارات الإحساس والتحكم في التصويب لكرة السلة.

- هدفت الدراسة: التعرف على تحسين مهاري 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 للاعبين كرة السلة.

- ضرورة استخدام تدريبات القدرات التوافقية داخل الوحدة التدريبية؛ لما لها من تأثير إيجابي على اللاعبين.

- دراسة أحمد شبل (2019م)، (5) بعنوان البرنامج التدريبي المقترح على تطوير تحمل السرعة في دقة التصويب.

هدفت الدراسة: تحسين مهاري التصويب والمهارة لدى لاعبي كرة السلة استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم بمجموعة تدريبية واحدة،

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

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

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

أهم النتائج:

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

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

- دراسة (sporoule) (2008)، (20)، 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.

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

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

أهم النتائج:

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

- وظف الباحث عينة بحثية تقدر بنحو (12) طالب تم اختيارها بالطريقة العمدية.

أهم النتائج:

- الأدوات المستحدثة أدت إلى تحسن جميع المهارات في كرة السلة (التمرير، التنطيط، التصويب من الثبات الرمية الحرة ومن القفز)

- تدريب المدربين والمعلمين على استخدام الأدوات المستحدثة المستخدمة في برنامج الدراسة.

2-2 الدراسات الأجنبية:

- دراسة (morgal 2005)، (18) بعنوان: أثر بعض برنامج أساليب التدريب على دقة التصويب في كرة السلة.

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

- أستخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعة تدريبية واحدة، وكما وظف الباحث عينة بحثية تقدر بنحو (30) لاعباً ناشئاً 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 (dkingston 2006)، (19) بعنوان: تحسين مستوى المهارات الأساسية الهجومية (المحاورة، تمريرات صدريّة، الرمية الحرة) في كرة السلة للاعبين الناشئين.

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

2-3. مجتمع البحث:

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

3-3. عينة البحث:

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

3.4. 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.

جدول (1) تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ألوسيط	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-
التصويب الامامي من خارج القوس (جهة اليمين)		3.08	0.996	3.00	0.470
التصويب الامامي من خارج القوس (جهة الشمال)		3.08	0.793	3.00	-1.161-

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

. دراسة زيميك (zimek)(2019)، (21) 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.

- أستخدم الباحث المنهج التجريبي.

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

أهم النتائج:

- تحسن مشابه لدى المجموعتين في اللياقة البدنية العامة.

2-3 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.

3. إجراءات البحث:

3-1. منهج البحث:

تُعد العينة متجانسة إذا كان معامل الالتواء بين (+_ 3).

دوي الخبراء 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.

3-8- التجربة الاستطلاعية:

تُعد التجربة الاستطلاعية من أهم الشروط الأساسية في البحث العلمي؛ كونها عملية تنقيح منهجية البحث، 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 يُقدّر حجمها بنحو (5) مفردة، ومجموعة غير مميزة يُقدّر 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.

- تجنب السلبيات التي قد يتعرض الباحثان 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.

3.8.1. المعاملات العلمية للاختبارات:

3-8-2 صدق الاختبارات:

- صدق التمايز للاختبارات المهارية قيد البحث للمجموعتين المتميزة وغير المتميزة للتصويب من خارج القوس.

يوضح الجدول رقم (1) تجانس أفراد البحث في المتغيرات الأساسية (الطول والوزن والعمر)، حيث يظهر انحصار قيم معامل الالتواء بين (3+).

3-5 وسائل جمع البيانات والمعلومات: أعتد الباحثان في جمع البيانات على الوسائل الآتية:

. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

. المقابلات الشخصية.

. الاختبارات والمقاييس.

3-6 الأدوات والأجهزة المستخدمة: أستعان الباحثان باستخدام الأدوات والأجهزة الآتية:

. جهاز الرستاميتتر.

. الميزان الطبي.

. ساعة توقيت.

. استمارة تسجيل البيانات.

. ملعب كرة سلة + مضمار.

. كرات سلة + كرات طبية.

. اقماع.

. صافرة.

. 7.3. متغيرات البحث:

3-7-1. المتغير المستقل:

- البرنامج التدريبي المقترح.

- البرنامج التدريبي المقترح.

3-7-2. المتغير التابع:

- القدرات المهارية.

- مهارة التصويب الامامي.

3-7-3. 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 الاختبارات من بواسطة استمارة (استبانة)، تم عرضها على السادة لمحكمين

جدول (2) نتائج اختبار ((t-test للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعتين المميزة وغير المتميزة باستخدام للتصويب من خارج القوس

م	المحاور	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
1	التصويب الأمامي من خارج القوس (جهة اليمين)	المميزة	5	5.20	0.837	8145.	.000	دالة
		الغير مميزة	5	2.60	0.548			
2	التصويب الأمامي من خارج القوس (جهة الشمال)	المميزة	5	5.00	.707	0004.	004.	دالة
		الغير مميزة	5	2.60	1.140			

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.

جدول (3)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
0.032	0.910**	1.304	2.80	0.5484	2.60		التصويب الأمامي من خارج القوس (الجهة اليمين)
0470.	*8810.	0.837	2.80	1.140	2.60		التصويب الأمامي من خارج القوس (الجهة اليسار)

بين (0.881 - 0.910) لجميع اختبارات التصويب الأمامي، لذلك جاءت جميع العلاقة دالة إحصائياً أقل من (0.05)، وأن المقاييس (المهارية) قد حصلت على عوامل الاستقرار والثبات.

3-9 التجربة الرئيسية:

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من أو يساوي (0.05) تشير نتائج الجدول رقم (2)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، بين متوسطي قياسات المجموعة المميزة ولمجموعة غير مميزة، لصالح المجموعة المميزة، في الاختبارات قيد البحث، وهذا يشير على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

اطّلع الباحثان على الأبحاث، والدراسات السابقة التي استخدم فيها الاختبارات، التي أشارت ثبات

يوضح معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات

المستخدمة بطريقة إعادة الاختبارات (ن=5)

* 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

_ مدة الوحدة التدريبية تتراوح ما

بين 60-90 دقيقة

-مدة الاحماء تتراوح ما بين 10-20 دقيقة

-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)

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

- توزيع درجات حمل التدريب (لياقة الطاقة)

توزيع التمرينات بالانتقال وعدد المجموعات ثلاث

- وحدات لتدريب لياقة الطاقة أيام: (السبت-

الإثنين-الأربعاء).

جدول (5)

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

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي، والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة التصويب الأمامي لناشئي كرة السلة، في نادي الميناء - محافظة عدن. لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبار القبلي، والاختبار البعدي في نتائج الاختبارات المهارية للدراسة؛ استخدام 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).

جدول (6)

نتائج اختبار (t -test) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في الاختبارات المهارية للقياسين القبلي والبعدي (ن = 12)

اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (t)	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س				
التصويب الأمامي من خارج القوس (جهة اليمين)	درجة	3.08	0.996	3.75	1.055	21.75	-2.345	.039	دال
التصويب الأمامي من خارج القوس (جهة الشمال)	درجة	3.08	793.0	3.83	0.835	24.35	-2.462	.032	دال

المهارية. وكانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

3-9-3 الاختبار البعدي: أجري الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الأحد الموافق: (2023/1/24م)، روعيه فيها أن تكون الظروف نفسها قدر الإمكان.

3-9-4 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على:

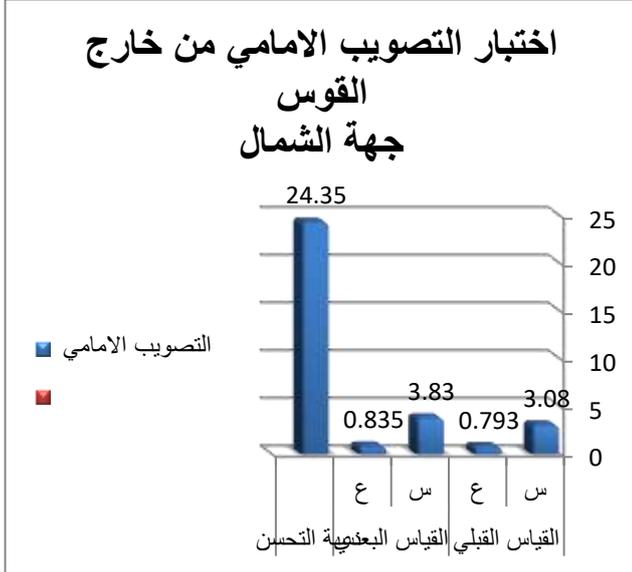
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الوسيط.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار (t -test).
- النسبة المئوية.

3-10-إستخلاص نتائج البحث:

-عرض النتائج المتعلقة بفرضية البحث الآتية:

دال احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) يُشير الجدول رقم (6)، وجود تحسُن ملحوظ في الأداء المهاري، على القياس البعدي في جميع المتغيرات

شكل رقم (1) يوضح القياس القبلي والقياس البعدي ونسبة التحسن في اختبار (التصويب الامامي من خارج القوس (جهة اليمين) شكل رقم (2)



شكل رقم (2) يوضح القياس القبلي والقياس البعدي ونسبة التحسن في اختبار (التصويب الجانبي من خارج القوس (جهة اليمين) مناقشة نتائج البحث:

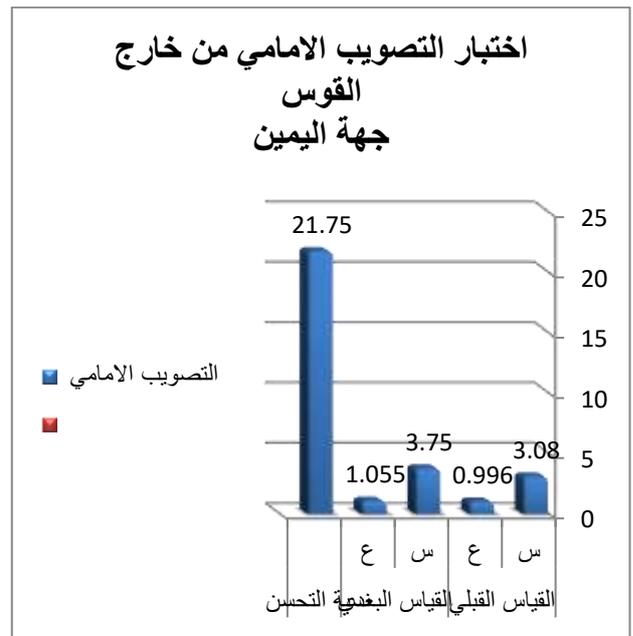
من خلال مناقشة نتائج جدول (6)، يتضح جلياً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، مشيراً فيه وجود تراوح للقيمة "ت" المحسوبة ما بين (-2.345-2.462). كذلك تتراوح نسبة التحسن ما بين (21,75% - 24,35%)، وبلغت فيها قيمة (ت) الجدولية بنحو (0,32, 0,39)، وهي أقل من قيمة (ت) المحسوبة، عند مستوى معنوي ($\alpha \leq 0.05$) 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

كما جاءت المتوسطات الحسابية لدرجات القياس البعدي لمتغيرات البحث والمتمثلة في الاختبارات المهارية للتصويب الأمامي من خارج القوس (الجهة اليمنى وجهة الشمال)، حيث بلغت بنحو (3.83، 3.75)، وتعد أكبر من المتوسطات الحسابية لدرجات القياس القبلي التي تُقدر بنحو (3.08، 3.08)، ونسبة تحسن تُقدر بنحو (21.75، 24.35)، فيما جاءت قيمة (t)، (-2.462، -2.345)، عند مستوى دلالة حقيقية تُقدر بنحو (32-39)، وهي أقل قيمة من مستوى الدلالة المفترض (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي، و القياس البعدي، نحو(لصالح) القياس البعدي. ويتضح ذلك في الاشكال البيانية الآتية.

شكل رقم (1)

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



وكلما كان الوقت اللازم للاستجابة 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 مباشر بالأداء الفني بالتصويب كان لها الأثر الأكبر في حدوث التحسن في أداء التصويبات عبر المناطق المختلفة.

يمكن القول: أن ارتفاع مستوى الأداء المهاري يُعد مؤشراً للارتقاء 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 المبذول، مع الحفاظ على التوازن العام، بما يتناسب مع طبيعة أداء جميع أنواع التصويبات المختلفة، شريطة أن يتم ذلك بإيقاع مناسب وتوافق كامل بين الجهازين العصبي والعضلي حتى يمكن الوصول إلى أفضل مستوى من الأداء.

بمكونات الحمل التدريبي، واستخدام الأدوات المساعدة التي أسهمت في تطوير مهارات التصويب الامامي.

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

حيث أظهرت نتائج تقدم الأداء المهاري لمهارة التصويب الأمامي، 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 أنّ 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،

- ضرورة معرفة المدرب للفروق الفردية بين اللاعبين، والحرص على مراعاتها.
- استخدام أساليب تدريبية حديثة مختلفة في تدريب كرة سلة.

قائمة المراجع

- المراجع العربية:

- [1] أبو العلاء أحمد عبد الفتاح 1997م: التدريب الرياضي-الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [2] أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد عمر روبي 1986م: انقاء الموهوبين في المجال الرياضي، ط1 عالم الكتب والنشر، القاهرة.
- [3] أحمد أمين فوزي، محمد عبد العزيز سلامة 1996م: كرة السلة للناشئين، ط1، الفنية للطباعة والنشر، القاهرة.
- [4] أحمد كامل حسين 1995م: كرة السلة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [5] احمد شبل 2019م: البرنامج التدريبي المقترح على تطوير تحمل السرعة في دقة التصويب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- [6] أحمد كمال كامل 2020م: فعالية برنامج تدريبي يوظف أدوات مستحدثة في تنمية مهارات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- [7] الكاظمي، ظافر هاشم. (2012). التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية. التخطيط والتصميم. بغداد: دار الكتب والوثائق، العراق.
- [8] عادل محمد رمضان 2018م: تأثير بعض القدرات على مستوى أداء بعض مهارات الإحساس والتحكم في التصويب في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- [9] عصام الدين عباس 2017 م: تأثير البرنامج التدريبي المقترح لفريق القدرات الخاصة على معدل النمو

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

5- الاستنتاجات والتوصيات

1/5 - الاستنتاجات:

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

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح، تأثيراً ايجابياً على تحسن في بعض القدرات المهارية قيد البحث (التصويب من خارج القوس، التصويب، التصويب من أسفل السلة، الرمية الحرة)
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين القياس القبلي، والقياس البعدى، في القدرات المهارية الخاصة (التصويب من خارج القوس، التصويب من داخل القوس، التصويب من أسفل السلة، الرمية الحرة) نحو (لصالح) القياس البعدى.

2/5 التوصيات:

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

- استرشاد المدربين بالبرنامج المقترح في تدريب لاعبي كرة السلة عند تطوير مهارة التصويب.
- الاهتمام بالبرامج التدريبية الحديثة وتطبيقها على لاعبي، ومدربي كرة السلة في الأندية المحلية والمنتخبات الوطنية المختلفة.
- التركيز على الجانب البدني، والمهاري من قبل المدربين.
- ضرورة اهتمام اللاعبين من تلك التدريبات، والاستفادة منها قدر الإمكان في.

- للصفات البدنية والمهارية الأساسية لكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجلفة، الجزائر.
- [10] عمرو مصطفى 1998م: أسس الانتقاء في كرة السلة، ط1، دار الكتاب والنشر، القاهرة.
- [11] محمد عباس قاسم 2019م: علاقة القدرات البدنية بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- [12] محمد حسن قاسم 1997م: المدرب الرياضي، أسس العمل في سعة التدريب، ط1، منشأة المعارف الإسكندرية.
- [13] محمد حسن علاو 1997م: التدريب الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [14] مدحت صالح 2004م: البرامج التعليمية والتدريب في كرة السلة، ط1، دار القلم، القاهرة.
- [15] مصطفى زيدان 1997 م: موسوعة كرة السلة، ط 1 دار الفكر العربي، القاهرة.
- [16] نسيم زواطر نسيم 2017م: تأثير وحدات تدريبية لصفات المرونة على تحسين مهارتي التصويب لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المسيلة، الجزائر.
- [17] وجدي مصطفى الفاتح 2016م: أسس التدريب الرياضي لمرحلة الناشئين، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة.

-المراجع الأجنبية:

- [1] Morgan 2005 Ef- fects of different technical studies on the coach behavior that influence motivation.
- [2] Kingston k.2006 improving the level of basic offensive skills in basketball.
- [3] Sproule- J 2008 attiring program for kinesthetic awareness and comes to the performance in the accuracy of basketball shooting.
- [4] Zimek Jaime. Wjewelhove thimo high- irtgn intensity interyal training Basketball.