

## تأثير استخدام شاخص التصويب لتنمية التصويب من القفز من خارج

### قوس الثلاث نقاط لدى ناشئين كرة السلة

أ.د/ احمد سلامة صابر(\*)

أ.د/ إيمان محمد السعودى(\*\*)

أيمن خالد محمد المرسي(\*\*\*)

#### مقدمة ومشكلة البحث :

لقد حظي التدريب الرياضي خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا هذا أستناداً علي النظريات والتطبيقات وكذا التقنيات الخاصة التي تقوم علي أسلوب علمي والتي تعد أحدي الدعائم الأساسية في للقدرة علي إنجاز وإمكانية الوصول للمستويات العالية ، وتعد رياضة كرة السلة من الأنشطة الحركية الأساسية التي تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية مهارية وخطوية للوصول للاعبين لأعلي المستويات .

ويذكر محمد أحمد الشامي وآخرون (٢٠٢٢م) أن عملية التدريب الرياضي في كرة السلة تهدف إلي تنمية مكونات اللياقة البدنية المطلوبة فهو يسعى إلي تحقيق أعلي مستوي ممكن ، من خلال إستعمال التمرينات لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين وإمكانيتهم البدنية والمهارية ، وبالتالي إعطاءهم الفرصة لتأدية واجباتهم بأعلي مستوي من الكفاءة للحصول علي أكبر قدر من النفع لهم ولفريقهم ، وهذا يعني أن التدريب الرياضي في حد ذاته وسيلة وليست غاية تظهر فية أهمية الاعتماد علي نوعية التمرينات التي تأخذ شكل بحد ذاته الأداء وطبيعة العمل العضلي في كرة السلة وبالتالي الاقتصاد في الأداء الحركي عن طريق تطوير وتحسين الحالة البدنية العامة والخاصة للمجموعات العضلية التي تشترك في ذلك الأداء . (١٣ : ٣٤)

وتذكر نضال غانم سليمان (٢٠١٥م) أن الوصول للمستويات الرياضية العالية أهم أهداف التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية ، حيث يتوقف مستوي الأداء في الأنشطة الرياضية وجوانبها المختلفة علي التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي والتي يجب أن تتضمن محاورها علي عمليات القياس والتقويم لما لها من أهمية خاصة في جوهر العملية التدريبية بجميع جوانبها بدءاً من عملية الانتقاء ومروراً بتخطيط التدريب وتوجيه جميع عملياته ، وتحديد مواطن القوة وتطويرها والوقوف علي مواطن الضعف لتحسينها ، والعمل علي تحسن مستوي اللاعبين والفريق. (١٨ : ٤٥)

ويشير عادل رمضان بخيت وآخرون (٢٠١٧م) إن كرة السلة الحديثة تتميز بالسرعة وديناميكية تبادل الفريقان لمواقف الهجوم و الدفاع وبالتالي وتبعاً لهذا التغيير المستمر لمواقف اللعب دفاعاً و هجوماً برزت أهمية إتقان واستخدام المهارات الأساسية والقدرة على انتقاء أنسبها بما يتماشى مع طبيعة كل موقف من مواقف اللعب هجوماً أو دفاعاً، مما يتيح تحقيق الهدف الأساسي للعبة كرة السلة ألا وهو إصابة سلة الفريق المنافس بأكبر عدد من النقاط ومنعه من إحراز النقاط في سلته. (١٠ : ٣)

ويضيف كليمنتي ، ف. Clemente, F. (٢٠١٦ م) أن تطوير لعبة كرة السلة يعتمد أساساً علي فعالية الاهتمام بالاعداد المهاري للاعبين وإتقان اللاعب للأداءات المارية في مختلف الظروف ، لتحسين القدرة علي برط المهارات ببعضها البعض ، والتي تستخدم كثيراً ولكن بإختلاف أسلوب تنفيذها لتكون أكثر تأثير فالمواقف المختلفة من اللعب تتطلب الاستخدام الأقصى للقدرات الفردية والتحديد الدقيق للمواقف الخطئية من خلال الأداء المهاري لتنفيذها . (٢٢ : ٦٥)

ويذكر هيونج & يوتا Huang & Yutu (٢٠١٧ م) أنه يجب علي المدرب أن يكون ملماً بأحدث طرق والأساليب الحديثة التي تمكنه من تهيئة بيئة اللاعب بشكل أفضل بأستخدام الادوات المساعدة لتحسين عملية التدريب ، لتحقيق الهدف المراد تحقيقه . (٢٣ : ٣)

ويشير عاطف ماهر العدوي (٢٠١٢ م) أن الوسائل التدريبية إذا ما أحسن إنتقائها ووضع برامجها فإنها تزيد من دافعية اللاعبين نحو التعلم كما أنها تعمل علي تحسين الجوانب المهارية وتطور الجوانب البدنية والمرتبطة بالأداء المهاري ، وتمكن اللاعب من الاقتصاد في الزمن المخصص للتدريب في حالة الجمع ما بين الأداء البدني والمهاري في نفس الوقت وتزيد من متعة وتشويق اللاعبين وبالتالي يزداد وقت اللاعب في الممارسة والتدريب . (١١ : ١٩)

ويري حسن السيد أبو عبدة (٢٠١٣ م) أن الادوات والأجهزة المساعدة تعمل علي تنمية القدرات البدنية جنباً إلي جنب مع النواحي الفنية والمهارية ، وتساعد المدرب علي إعادة التمرين بنفس الظروف فإنها تمكن اللاعب إجادة المهارة بدقة . (٦ : ١٦٠)

ويذكر طارق حسين الحجية (٢٠٢٣ م) أن التصويب من اهم المهارات الهجومية التي يجب ان يجيدها ويتقنها جميع لاعبي هذه الفعالية وبمراكزه المختلفة وبدرجة عالية من الدقة والتركيز وبجميع انواعه من الثبات والقفز والسلمي والقريب والبعيد كما هو المبدأ الأساسي والأكثر أهمية بين المهارات الأساسية الأخرى إذ إن نتيجة المباراة تتحدد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها أحد الفريقين في سلة الفريق المنافس، وعليه يجب أن يتقن اللاعب جميع المهارات الأساسية ، ولذلك علي المدربين تركيز الاهتمام على هذه المهارة على وفق جميع المراحل العمرية لما لها من تأثير إيجابي في نتيجة المباراة، وهو الغرض من مباريات لعبة كرة السلة إصابة الهدف مرات أكثر من الفريق المضاد . (٨ : ٥)

ويشير كُلاً من وليد غانم ذنون ، ديار محمد رشيد ، منصور عبد الحميد عطا الله (٢٠١٧) أن مهارة التصويب بالقفز يتم من خلال الرجوع إلى الوضع الأساس الذي يتخذه اللاعب قبل الأداء لهذه المهارة وهو وضع التصويب من الثبات ومن ثم ربط هذه الحركة مع حركة القفز إلى الأعلى إذ يعد التصويب

من الثبات بيد واحدة من المهارات الأساسية ويستخدم هذا النوع من التصويب من مسافات مختلفة. (٢٠ : ٣٢)

وتري هبة علي سليم (٢٠٢٠) ان التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط من أهم أنواع التصويب في كرة السلة في الوقت الحاضر ، وذلك لأنها من التصويبات التي يصعب على الدفاع إيقافها ، ويحتاج هذا النوع من التصويب لقدرة عضلية كبيرة في عضلات الذراعين والرجلين ، وأيضاً توازن كبير وتحكم في الجسم أثناء الوثب الأعلى ، بالإضافة إلى دقة عالية في توجيه الكرة أثناء التصويب . (١٩ : ٢٤)

ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب بقطاع الناشئين بنادي طنطا الرياضي فقد وجد الباحث انخفاض نسبة إحراز التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط لدى ناشئين كرة السلة بالنادي كما لاحظ ان تدريب الناشئين على مهارة التصويب من خلال الطرق التقليدية التي تفتقد إلى الإثارة والتشويق ، علماً بأن التدريب على مهارة التصويب من القفز يعد من أكثر التدريبات متعة وتشويق للاعب كرة السلة .

ويرى الباحث أن الوسيلة التدريبية تساعد الناشئين على أداء أكبر عدد من التصويب من القفز في أقل زمن بدون مساعدة من زملائها مما يتيح لباقي الفريق استغلال الوقت الفعلي للوحدة التدريبية في أداء الواجبات التدريبية كما هو مخطط له من قبل المدرب ، وأن الوسيلة التدريبية توفر معلومات حقيقية عن إمكانات الناشئين في التصويب من القفز ، حيث يتوقف نجاح العملية التدريبية على المعلومات الصحيحة والدقيقة التي تتوفر لدى المدرب عن اللاعب ، وبناء على ذلك يستطيع المدرب وضع وتشكيل الخطط المناسبة للتدريب والمنافسة مع اختيار أنسب وأفضل اللاعبين القادرين على تنفيذها ، هذا بالإضافة إلى إمكانية المدرب من ترتيب لاعبيه حسب قدراتهم واستعداداتهم الحقيقية ، وهو الأمر الذي ينعكس بالإيجاب على نتائج المنافسات الرياضية في كرة السلة ، نظراً لارتفاع أسعار الوسائل التدريبية المساعدة ، وكذا عدم توافر وسائل تدريبية ذات معايير يمكن من خلالها تنمية مهاره التصويب من القفز لدى ناشئين كرة السلة ، مما دعا الباحث للتفكير في وسيلة تدريبية تتميز بالاثارة والتشويق في العملية التدريبية ويمكن من خلالها تطوير مهارة التصويب من القفز ، فقام الباحث بوضع مقترح لوسيلة تدريبية تعمل على تنمية مهارة التصويب من القفز وتعمل أيضاً على تطوير وتنمية الوثب العمودي الذي يعتمد عليه التصويب بشكل كبير وتكون الوسيلة المقترحة لها القدرة على مساعدة الناشئين في الوثب الأعلى وأيضاً تساعد على حسن إدارة العملية التدريبية ولاحتراف بالطاقة لدى اللاعبين للاستفادة منها في مشتملات العملية التدريبية ولهذا يتضح أهمية البحث والحاجة إليه في توجيه وترشيد عملية التدريب أسهماً في وضع أساس علمي يستند إليه القائمون بالتدريب للارتقاء بمستوى أداء مهارة التصويب من القفز لناشئين كرة السلة.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف علي تأثير استخدام شاخص التصويب لتنمية التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط لدى ناشئين كرة السلة.  
فرض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث ( القبليّة - البعديّة) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومهارة التصويب من القفز لدى ناشئين كرة السلة ( عينة البحث ) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث ( القبليّة - البعديّة) للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومهارة التصويب من القفز لدى ناشئين كرة السلة ( عينة البحث ) لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية و مهارة التصويب من القفز لدى ناشئين كرة السلة ( عينة البحث ) لصالح القياس البعدي والمجموعة التجريبية .

#### الدراسات المرجعية :

١-دراسة ناتسي منير ضرغام (٢٠٢٢م) (١٦) بعنوان " تأثير إستخدام شاخص الدفاع لتحسين مهارة التصويب من القفز لناشئي كرة السلة "، **يهدف البحث** إلي التعرف علي تأثير إستخدام شاخص الدفاع لتحسين مهارة التصويب من القفز لناشئي كرة السلة ، وإستخدمت الباحثة **المنهج التجريبي** ، **عينة البحث** تم اختيار البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة تحت (١٤) سنة وبلغ عددها (١٠) ناشئين بنادي طنطا الرياضي ، **وكان من أهم النتائج** وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أداة شاخص الدفاع أثمر إيجابياً علي عينة البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسين نسبة التصويب من القفز لدى أفراد العينة ( قيد البحث) .

٢-دراسة نجاح عبد الحسن عوفي (٢٠٢١م) (١٧) بعنوان " تأثير تمرينات خاصة باستعمال وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب "، **يهدف البحث** إلي التعرف علي تأثير تمرينات خاصة باستعمال وسيلة مساعدة تم تصميمها من قبل الباحثان تساعد في تطوير دقة التصويب من القفز للاعبين كرة السلة الشباب وإسهامها في مساعدة عمل المدربين ، وإستخدم الباحث **المنهج التجريبي** ، **عينة البحث** تم اختيار البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة في اللاعبين المسجلين في نادي الحلة الرياضي، **وكان من أهم النتائج** كان للوسيلة المقترحة دور فعال في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب ، للتمرينات الخاصة بالوسيلة المساعدة دور فعال ومؤثر في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب.

## إجراءات البحث :

## منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بطريقة القياسات القبالية والبعدية وذلك بما يتناسب مع طبيعة البحث .

## مجتمع البحث وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئين كرة السلة تحت ١٤ سنة بمحافظة الغربية والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة خلال الموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م .

وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (٢٠) ناشئ من ناشئين نادي طنطا الرياضي ومن المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، وتم تقسيم العينة الي مجموعتين عدد(١٠) ناشئين المجموعة التجريبية وعدد (١٠) ناشئين للمجموعة الضابطة بالإضافة الي عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٦) ناشئ من ناشئ نادي ماتريكس من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .

## اعتدالية بيانات العينة :

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي ، قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات والتي من الممكن أن تؤثر علي نتائج الدراسة مثل ( معدلات دلالات النمو – الاختبارات البدنية – اختبارات المهارات الاساسية) من خلال جدول (١) :

## جدول (١)

## الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد العينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث

ن=٢٠

لبيان اعتدالية البيانات

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو :							
١	السن	سنة/شهر	١٥,٩٦٧	١٦,٠٠٠	١,٤١٢	٠,٢٧٨	٠,٠٧١-
٢	طول	سم	١٧١,٦٣٩	١٧١,٥٠٠	٣,٨٩٣	٠,٧٣٤-	٠,١٠٧
٣	الوزن	كجم	٦٥,١٤٣	٦٥,٠٠٠	٣,٠١٤	١,١٠٢	٠,١٤٢
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤,٦٩١	٤,٥٠٠	١,١٩٨	٠,٦٣٢	٠,٤٧٨
الاختبارات البدنية :							
١	القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٤,٥٩٦	٣٤,٥٠٠	٢,٠٦٨	٠,٨٩٤	٠,١٣٩
٢	تحمل القوة لعضلات الرجلين	عدد	١٢,٨١٤	١٣,٠٠٠	١,٦٤٣	٠,١٢٨-	٠,٣٤١-
٣	القدرة العضلية للذراعين والكتفين	سم	٣,٤٤٨	٣,٤٥٠	٠,١٣٩	١,٣٢١-	٠,٠٤٦-
٤	دقة الذراع	درجة	١,٧٣٧	١,٧٤٠	٠,١٢١	٠,٦٢٤	٠,٠٨٧-
٥	الرشاقة الكلية للجسم	ث	٢٩,٩٢٧	٣٠,٠٠٠	٢,٩٨٧	٠,٤١٣	٠,٠٧٤-
الاختبار المهاري :							
١	التصويب من الوثب (التصويب ذو ثلاث نقاط)	درجة	١٨,٥٧٤	١٨,٥٠٠	١,٨٧٢	٠,٧٤٤	٠,١١٩

• الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0,012 .

• حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية = 0,05 = 1,004

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (±3) وهى أقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين في ضوء إجراءات التجانس بينهما ، وفقاً لنتائج القياسات القبليّة كما هو موضح بالجدول (2).

جدول (2)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة  
في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ  
ن=1=2=10

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			س	ع±	س	ع±				
معدلات دلالات النمو :										
1	السن	سنة/شهر	15,946	0,913	15,987	1,152	0,041	1,092	0,084	0,865
2	طول	سم	171,695	3,337	171,582	2,978	0,113	1,256	0,076	0,871
3	الوزن	كجم	65,318	2,624	64,967	2,317	0,351	1,283	0,301	0,782
4	العمر التدريبي	سنة/شهر	4,624	0,627	4,758	0,724	0,134	1,233	0,420	0,733
الاختبارات البدنية :										
1	القدرة العضلية للرجلين	سم	34,517	1,262	34,674	1,571	0,157	1,550	0,234	0,857
2	تحمل القوة لعضلات الرجلين	عدد	12,754	0,917	12,873	1,214	0,119	1,753	0,235	0,856
3	القدرة العضلية للذراعين والكتفين	سم	3,477	0,116	3,419	0,102	0,058	1,293	1,132	0,115

تابع جدول (2)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة  
في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ  
ن=1=2=10

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			س	ع±	س	ع±				
الاختبارات البدنية :										
4	دقة الذراع	درجة	1,759	0,064	1,714	0,058	0,045	1,218	1,563	0,096
5	الرشاقة الكلية للجسم	ث	29,645	2,417	30,208	2,394	0,563	1,019	0,496	0,697
الاختبارات المهارية :										
1	التصويب من الوثب(التصويب ذو ثلاث نقاط)	درجة	18,432	1,343	18,716	1,271	0,284	1,117	0,461	0,714

• قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 . ودرجتي حرية (9, 9) = 3,18 .

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢,١٠١ .

يوضح جدول (٢) أن قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر في جميع المتغيرات أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى تجانس مجموعات البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبالية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات. الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- رستاميتير .
- ميزان طبي .
- الفوم رولينج .
- كرات طبية .
- ساعة إيقاف .
- شريط قياس .
- مقاعد سويدية .
- أقماع .
- حواجز .
- ملعب كرة سلة .
- شاخص التصويب .

إستمارات البحث :

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم المتغيرات البدنية . مرفق - رقم (٢).
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم الأختبارات البدنية . مرفق - رقم (٣) .
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم الإختبار المهاري . مرفق - رقم (٤)
- إستمارات جمع البيانات قيد البحث . مرفق - رقم (٧)
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح . مرفق - رقم (٨) .
- البرنامج التجريبي المقترح للأداة . مرفق - رقم (١٠)
- قام الباحث بعرض الاستمارة علي مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٩) خبراء ، حيث يبدي الخبير رأيه بالموافقة أو غير الموافقة عن كل متغير من المتغيرات المقترحة .
- الاختبارات المستخدمة في البحث :
- القياسات الأساسية لعينة البحث :

- العمر الزمني والعمر التدريبي : تم حسابة لأقرب شهر عند بداية القياس القبلي .
- الطول الكلي للجسم : تم قياسه لأقرب سم واحد بإستخدام مقياس الطول .
- وزن الجسم : تم قياسه لأقرب كيلو جرام بإستخدام الميزان .

الاختبارات الخاصة بالمكون البدني :

بعد الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات البحوث العلمية مثل دراسة ناسي منير ضرغام (٢٠٢٢م) (١٦)، وليد نشأت علي (٢٠٢٢م) (٢١) ، سامية إسماعيل مهران (٢٠٢٢م) (٧) ، أحمد سلامة صابر ؛ محمد إبراهيم جاد الحق ؛ ناسي مجدي أبو فرخة ؛ ناسي منير ضرغام (٢٠٢١م) (٢) ، نجاح عبد الحسن عوفي (٢٠٢١م) (١٧) ، إيمان مجدي خضر (٢٠٢٠م) (٣) قام الباحث بتحديد المتغيرات البدنية المرتبط بموضع البحث وتحديد الاختبارات المناسبة لها ، وقام الباحث بإختيار الاختبارات البدنية بناءً علي رأي السادة الخبراء مرفق (١) و كما موضح بجدول (٣) .

### جدول (٣)

القدرات البدنية قيد البحث والاختبارات المستخدمة في قياسها

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	الإختبار المستخدم
١.	قياس القدرة العضلية للرجلين .	سم	الوثب العمودي (لسارجنت) .
٢.	تحمل القوة لعضلات الرجلين .	عدد	القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (٣٠) ثانية .
٣.	القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين .	سم	دفع الكرة الطبية زنة (٣ كجم) باليدين .
٤.	دقة الذراع .	درجة	التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة .
٥.	الجري الزجراجي بطريقة بارو ٣ × ٤,٧٥ م .	ث	قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء حركته الإنتقالية .

الاختبارات الخاصة بالمكون المهاري :

بعد الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات البحوث العلمية مثل دراسة نانسي منير ضرغام (٢٠٢٢م) (١٦)، وليد نشأت علي (٢٠٢٢م) (٢١)، سامية إسماعيل مهران (٢٠٢٢م) (٧)، أحمد سلامة صابر؛ محمد إبراهيم جاد الحق؛ ناتسي مجدي أبو فرخة؛ نانسي منير ضرغام (٢٠٢١م) (٢)، نجاح عبد الحسن عوفي (٢٠٢١م) (١٧)، إيمان مجدي خضر (٢٠٢٠م) (٣) قام الباحث بتحديد المتغيرات المهارية المرتبط بموضع البحث وتحديد الاختبارات المناسبة لها، وقام الباحث بإختيار الاختبارات المهارية بناءً علي رأي السادة الخبراء مرفق (١) و كما موضح بجدول (٤) .

#### جدول (٤)

#### القدرات المهارية قيد البحث والاختبارات المستخدمة في قياسها

م	القدرات المهارية	وحدة القياس	الإختبار المستخدم
١.	التصويب ذو ثلاث نقاط من خارج القوس	درجة	التصويب من الوثب .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث فيها بتطبيق الاختبارات والقياسات المختارة على عينة قوامها (١٦) ناشئ وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث من نادي ماتريكس بهدف تجربة الاختبارات قيد البحث، وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣/٩/٤م حتى ٢٠٢٣/٩/٨م للتعرف على مدى:

- ملائمة هذه الاختبارات لعينه البحث.
- استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات.
- صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
- الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

وقد أسفرت النتائج الدراسة التي توصلت إليها الدراسة الاستطلاعية

#### الأولى

- التأكد من صلاحية الأماكن المختارة لإجراء القياسات والاختبارات .
- تفهم العينة الاستطلاعية لكيفية أداء الأختبارات .
- التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه إدارة وتنظيم الاختبارات المستخدمة ومحاولة تلافيها.

- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والاختبار المهاري المستخدمة قيد البحث.

### البرنامج التدريبي :

#### هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلي التعرف علي تأثير استخدام شاخص التصويب لتنمية التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط لدى ناشئين كرة السلة.

#### القياس القبلي :

قام الباحث بتطبيق القياسات القبليّة علي عينة البحث في الفترة الزمنية من يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٣/٩/١٨ م الى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٣/٩/٢٢ م.

#### الدراسة الأساسية:

وتم تنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة ابتداء من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٩/٢٥ م الى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٣/١١/١٧ م واستغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية .

#### القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعديّة علي عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبليّة بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة الزمنية من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١١/٢٠ م الى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٣/١١/٢٤ م.

#### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية عن طريق برنامج الحزم الإحصائية SPSS باستخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي. - الوسيط .
- معامل الالتواء . - الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط . - معامل الالتواء .
- قيمة (ت) . - نسبة التحسن %
- دلالة حجم التأثير .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية

= ن

١٠

م	المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	القدرة العضلية للرجلين	٣٤,٥	١,٢٦٢	٣٩,٦٢٥	١,٧٧١	٥,١٠٨	٠,٥٧٣	٨,٩١٤	١٤,٧٩٩	٢,٧٧٢	مرتفع
٢	تحمل القوة لعضلات الرجلين	١٢,٧	٠,٩١٧	١٧,١٢٨	١,٠١٨	٤,٣٧٤	٠,٤٥٢	٩,٦٧٧	٣٤,٢٩٥	٢,٩٨٣	مرتفع
٣	القدرة العضلية للذراعين والكتفين	٣,٤٧	٠,١١٦	٣,٧٩١	٠,١٣٧	٠,٣١٤	٠,٠٣٧	٨,٤٨٦	٩,٠٣١	١,٨٢٥	مرتفع

دقة الذراع	١,٧٥ ٩	٠,٠٦٤	٢,٦٦٧	٠,١٤١	٠,٩٠٨	٠,٠٩٨	٩,٢٦٥	٥١,٦٢٠	٣,٧٦٢	مرتفع
الرشاقة الكلية للجسم	٢٩,٦ ٤٥	٢,٤١٧	٢٥,١٨٦	٢,٠١٩	٤,٤٥٩	٠,٥٦٣	٧,٩٢٠	١٥,٠٤١	٢,٦٧٨	مرتفع

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 1,833$ .
- مستويات حجم التأثير لكوهن :-  $0,20$ : منخفض،  $0,50$ : متوسط،  $0,80$ : مرتفع.
- يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0,05$  بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ( $7,920$  إلى  $9,677$ ) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين ( $9,031\%$  إلى  $51,620\%$ ) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين ( $1,825$  إلى  $3,762$ ) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية ن = ١٠

م	المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	القدرة العضلية للرجلين	٣٤,٦٧٤	١,٥٧١	٣٥,٢٦٤	١,٤١٦	٠,٥٩٠	٠,٤٢٣	١,٣٩٥	١,٧٠٢	٠,٣٤٦	منخفض
٢	تحمل القوة لعضلات الرجلين	١٢,٨٧٣	١,٢١٤	١٣,٩١٦	١,٥٧١	١,٠٤٣	٠,٣٧١	٢,٨١١	٨,١٠٢	٠,٦٧٤	متوسط
٣	القدرة العضلية للذراعين والكتفين	٣,٤١٩	٠,١٠٢	٣,٤٢٢	٠,١٤٦	٠,٠٠٣	٠,٠٢٦	٠,٣٢٧	٠,١٩٧	٠,٢٣١	منخفض
٤	دقة الذراع	١,٧١٤	٠,٠٥٨	٢,١٨٦	٠,١٥١	٠,٤٧٢	٠,٠٩٦	٤,٩١٧	٢٧,٥٣٨	١,١٨٢	مرتفع
٥	الرشاقة الكلية للجسم	٣٠,٢٠٨	٢,٣٩٤	٢٩,٦٢٢	١,٨٢٧	٠,٥٨٦	٠,٤٦٧	١,٢٥٥	١,٩٤٠	٠,٤٣٧	منخفض

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 1,833$ .
- مستويات حجم التأثير لكوهن :-  $0,20$ : منخفض،  $0,50$ : متوسط،  $0,80$ : مرتفع.
- يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0,05$  بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ( $0,327$  إلى  $4,917$ ) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين ( $0,197\%$  إلى  $27,538\%$ ) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين ( $0,231$  إلى  $1,182$ ) وهى دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير للمتغيرات البدنية لدى مجموعتي

ن=٢ ن=١٠

البحث التجريبية والضابطة

م	المتغيرات البدنية	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	فروق	قيمة	فروق	حجم	دلالة
---	-------------------	--------------------	------------------	------	------	------	-----	-------

حجم التأثير	التأثير	نسب التحسن	ت	المتوسطات	ع±	س	ع±	س	
مرتفع	٢,٤٦٢	١٣,٠٩٧	٥,٧٧٠	٤,٣٦١	١,٤١٦	٣٥,٢٦٤	١,٧٧١	٣٩,٦٢٥	١ القدرة العضلية للرجلين
مرتفع	٢,٧٤٣	٢٦,١٩٣	٦,٢١٠	٣,٢١٢	١,١٧١	١٣,٩١٦	١,٠١٨	١٧,١٢٨	٢ تحمل القوة لعضلات الرجلين
مرتفع	٢,٦٩٣	٨,٩٣٤	٥,٥٢٩	٠,٣٦٩	٠,١٤٦	٣,٤٢٢	٠,١٣٧	٣,٧٩١	٣ القدرة العضلية للذراعين والكتفين
مرتفع	٣,٠٤٤	٢٤,٠٨٢	٦,٨١٤	٠,٤٨١	٠,١٥٨	٢,١٨٦	٠,١٤١	٢,٦٦٧	٤ دقة الذراع
مرتفع	٢,١٩٧	١٣,١٠١	٤,٨٨٧	٤,٤٣٦	١,٨٢٧	٢٩,٦٢٢	٢,٠١٩	٢٥,١٨٦	٥ الرشاقة الكلية للجسم

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 1,734$ .

• مستويات حجم التأثير لكوهن :-  $0,20$ : منخفض ،  $0,50$ : متوسط ،  $0,80$ : مرتفع.  
يوضح جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية  $0,05$  وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين ( $4,887$  إلي  $6,814$ ) كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين ( $8,934\%$  إلي  $26,193\%$ ) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغير البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من ( $0,80$ ) وقد تراوحت ما بين ( $2,197$  إلي  $3,044$ ) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى الاختبار المهاري  $n=10$

م	الاختبار المهاري	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	التصويب من الوثب (التصويب نو ثلاث نقاط)	١٨,٤٣٢	١,٣٤٣	٢٤,١٢٥	١,٥٦٢	٥,٦٩٣	٠,٥٣٧	١٠,٦٠١	٣٠,٨٨٧	٣,٣٦٢	مرتفع

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 1,833$ .

• مستويات حجم التأثير لكوهن :-  $0,20$ : منخفض ،  $0,50$ : متوسط ،  $0,80$ : مرتفع.  
يتضح من جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0,05$  بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى الاختبار المهاري قيد البحث وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة ( $10,601$ ) كما حققت نسبة التحسن مئوية ( $30,887\%$ ) كما حقق حجم التأثير قيم ( $3,362$ ) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث الضابطة فى الاختبار المهاري  $n=10$

م	الاختبار المهاري	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم
		س	ع±	س	ع±						

التأثير				للمتوسط							
التصويب من الوثب (التصويب ذو ثلاث نقاط)	١	١٨,٧١٦	١,٢٧١	٢٠,١٧٢	١,٣٤١	١,٤٥٦	٠,٤٤١	٣,٣٠٢	٧,٧٧٩	٠,٤٥٣	منخفض

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 1,833$ .
  - مستويات حجم التأثير لكوهن :-  $0,20$ : منخفض،  $0,50$ : متوسط،  $0,80$ : مرتفع.
- يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0,05$  بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى الاختبار المهاري قيد البحث وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة ( $3,302$ ) كما حققت نسبة تحسن مئوية ( $7,779\%$ ) كما حقق حجم التأثير قيمة ( $0,453$ ) وهى دلالات تراوحت ما بين المتوسطة والمنخفضة، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير للاختبار المهاري

ن=٢=١٠

لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة

م	الاختبار المهاري	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	التصويب من الوثب (التصويب ذو ثلاث نقاط)	٢٤,١٢٥	١,٥٦٢	٢٠,١٧٢	١,٣٤١	٣,٩٥٣	٥,٧٦١	٢٣,١٠٧	٢,٥٣١	مرتفع

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 1,734$ .
  - مستويات حجم التأثير لكوهن :-  $0,20$ : منخفض،  $0,50$ : متوسط،  $0,80$ : مرتفع.
- يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى الاختبار المهاري قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية  $0,05$  وقد تراوحت قيمة (ت) بلغت ( $5,761$ ) كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة ( $23,107\%$ ) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغير المهاري بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة اكبر من ( $0,80$ ) وقد حقق ( $2,531$ ) وهى دلالة مرتفعة، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عندها لدى المجموعة الضابطة.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القبليّة - البعدية) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومهارة التصويب من القفز لدى ناشئين كرة السلة (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

يتضح من جداول (٥)، (٨)، وبالرجوع إلى جدول (٥) يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القياس القبلي - القياس البعدي) لدى

مجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧,٩٢٠) إلى (٩,٦٧٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٩,٠٣١%) إلى (٥١,٦٢٠%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١,٨٢٥) إلى (٣,٧٦٢) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث فى إختبار (القدرة العضلية للرجلين) لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) (٥,١٠٨) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (١٤,٧٩٩%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث فى إختبار (تحمل القوة لعضلات الرجلين) لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) (٤,٣٧٤) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (٣٤,٢٩٥%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث فى إختبار (القدرة العضلية للذراعين والكتفين) لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) (٠,٣١٤) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (٩,٠٣١%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث فى إختبار (دقة الذراع) لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) (٠,٩٠٨) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (٥١,٦٢٠%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث فى إختبار (الرشاقة الكلية للجسم) لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) (٤,٤٥٩) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (١٥,٠٤١%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة .

وبالرجوع إلى جدول (٨) يتضح من جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى الإختبار المهاري قيد البحث وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٠,٦٠١) كما حققت نسبة التحسن مئوية (٣٠,٨٨٧%) كما حقق حجم التأثير قيم (٣,٣٦٢) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث فى إختبار (التصويب من الوثب) (التصويب ذو ثلاث نقاط) لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) (٥,٦٩٣) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (٣٠,٨٨٧%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث .

ويرجع الباحث هذه النتائج إلي إستخدام البرنامج التدريبي المقنن علمياً والمطبق على المجموعة التجريبية والذي كان يحتوى على تدريبات بدنية ومهارية تم تقنينها وتم استخدام شاخص التصويب لتنمية التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط لدى ناشئين كرة السلة في تمرينات البرنامج المقترح والتي شملت غالبية العضلات العاملة برياضة كرة السلة ، وأيضاً إلي إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، بالإضافة إلي فاعليات البرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوى على العديد من التدريبات الحركية والتنوع في استخدامها مع وضع الإختبارات ضمن الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي ، وقد روعى في التصميم والتنفيذ لهذه التدريبات مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل إلي الصعب.

ويتفق هذا مع دراسة كُمل من نانسي منير ضرغام (٢٠٢٢م) (١٦) ، وليد نشأت علي (٢٠٢٢م) (٢١) ، سامية إسماعيل مهران (٢٠٢٢م) (٧) ، أحمد سلامة صابر ؛ محمد إبراهيم جاد الحق ؛ نانسي مجدي أبو فريخة ؛ نانسي منير ضرغام (٢٠٢١م) (٢) ، نجاح عبد الحسن عوفي (٢٠٢١م) (١٧) والذين أكدوا علي أن إستخدام وسيلة مقترحة لها دور فعال ومؤثر في تطوير الجوانب المهارية المستهدفة ، وإستخدام البرامج التدريبية المقننة يعمل علي تطوير الجوانب البدنية لدي أفراد الدراسات المختلفة .

ويري أحمد إبراهيم مختار (٢٠٢٣م) أن التدريب الرياضي في لعبة كرة السلة يهدف إلي تنمية مكونات اللياقة البدنية المطلوبة ، فهو يسعى إلي تحقيق أعلى مستوى ممكن ، من خلال استعمال التمرينات لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين وإمكانياتهم البدنية والمهارية ، وبالتالي إعطاء هم الفرصة لتأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة للحصول على أكبر قدر من النفع لهم ولفريقهم ، وهذا يعني أن التدريب الرياضي ، بحد ذاته وسيلة وليس غاية تظهر فيه أهمية الاعتماد على نوعية التمرينات التي تأخذ شكل الأداء وطبيعة العمل العضلي في كرة السلة وبالتالي الاقتصاد في الأداء الحركي عن طريق تطوير وتحسين الحالة البدنية العامة والخاصة للمجموعات العضلية التي تشترك في ذلك الأداء . (١ : ٣٤)

وفى ضوء ما سبق يري الباحث أن تطبيق المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي بإستخدام شاخص التصويب لتنمية التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط لدى ناشئين كرة السلة قيد البحث قد أثار إيجابياً على تنمية مهارة التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط للعينة قيد البحث ، مما يوضح أن الباحث قد تحقق من صحة فرض البحث الاول.

مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القبالية - البعدية) للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومهارة التصويب من القفز لدى ناشئين كرة السلة (عينة البحث) لصالح القياس البعدى.

يتضح من جداول (٦) ، (٩) وبالرجوع إلي جدول (٦) يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القياس القبلى - القياس البعدى) لدى

مجموعة البحث الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠,٣٢٧) إلى (٤,٩١٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٠,١٩٧%) إلى (٢٧,٥٣٨%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠,٢٣١) إلى (١,١٨٢) وهى دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث فى إختبار (القدرة العضلية للرجلين) لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) (٠,٥٩٠) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (١,٧٠٢%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة منخفضة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث فى إختبار (تحمل القوة لعضلات الرجلين) لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) (١,٠٤٣) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (٨,١٠٢%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة متوسطة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث فى إختبار (القدرة العضلية للذراعين والكتفين) لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) (٠,٠٠٣) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (٠,١٩٧%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة منخفضة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث فى إختبار (الذراع) لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) (٠,٤٧٢) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (٢٧,٥٣٨%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث فى إختبار (الرشاقة الكلية للجسم) لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) (٠,٥٨٦) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (١,٩٤٠%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة منخفضة .

وبالرجوع إلى جدول (٩) يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى الاختبار المهاري قيد البحث وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٣٠٢) كما حققت نسبة تحسن مئوية (٧,٧٧٩%) كما حقق حجم التأثير قيمة (٠,٤٥٣) وهى دلالات تراوحت ما بين المتوسطة والمنخفضة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث فى إختبار ((التصويب من الوثب(التصويب ذو ثلاث نقاط)) لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) (١,٤٥٦) ، وبلغ معدل نسبة التحسن (٧,٧٧٩%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة منخفضة .

ويُرجع الباحث هذا التحسن الملحوظ فى المستوى البدني والاداء المهاري لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى وجود المدرب المؤهل علمياً وعملياً أثناء

تنفيذ الوحدة التدريبية ، وأتباع البرامج التدريبية الموضوعه بشكل علمي ، مما أدى إلي وجود تطور في القدرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

مما تقدم يري الباحث أن ما توصل إليه من خلال قياسات البحث (القبلية - البعدية ) لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية ( قيد البحث) وفي المتغير المهاري (قيد البحث) و يُرجع الباحث ذلك إلي تأثير إستخدام برنامج تدريبي مبني علي اساس علمي مقنن علي ناشئين كرة السلة قيد البحث ، مما يوضح أن الباحث قد تحقق من صحة فرض البحث الثاني.

مناقشة نتائج الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية و مهارة التصويب من القفز لدي ناشئين كرة السلة ( عينة البحث ) لصالح القياس البعدي والمجموعة التجريبية.

يتضح من جداول (٧) ، (١٠) إلي جدول(١٠) وجود دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٤,٨٨٧ إلي ٦,٨١٤) كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين ( ٨,٩٣٤ % إلي ٢٦,١٩٣ %) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠,٨٠) وقد تراوحت ما بين ( ٢,١٩٧ إلي ٣,٠٤٤ ) وهي دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة .

ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث في إختبار (القدرة العضلية للرجلين) لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياسات (البعدية ) نسبة ( ٤,٣٦١ ) ، وبلغت فروق نسب التحسن (١٣,٠٩٧%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث في إختبار (تحمل القوة لعضلات الرجلين) لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياسات (البعدية ) نسبة (٣,٢١٢) ، وبلغت فروق نسب التحسن (٢٦,١٩٣%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث في إختبار (القدرة العضلية للذراعين والكتفين) لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياسات (البعدية ) نسبة (٠,٣٦٩) ، وبلغت فروق نسب التحسن (٨,٩٣٤%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث في إختبار (دقة الذراع) لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياسات (البعدية ) نسبة (٠,٤٨١) ، وبلغت فروق نسب التحسن (٢٤,٠٨٢%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث

في إختبار (الرشاقة الكلية للجسم) لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياسات (البعدية) نسبة (٤,٤٣٦) ، وبلغت فروق نسب التحسن (١٣,١٠١%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة .

وبالرجوع إلي جدول يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار المهاري قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) بلغت (٥,٧٦١) كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة (٢٣,١٠٧%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغير المهاري بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠,٨٠) وقد حقق (٢,٥٣١) وهى دلالة مرتفعة، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.

ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث في إختبار ((التصويب من الوثب(التصويب ذو ثلاث نقاط)) لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت الفروق بين متوسطات القياسات (البعدية) نسبة (٣,٩٥٣) ، وبلغت فروق نسب التحسن (٢٣,١٠٧%) وبلغت دلالة حجم التأثير دلالة مرتفعة .

ويُرجع الباحث هذه النتائج إلي إستخدام البرنامج التدريبي المقنن علمياً والمطبق على المجموعة التجريبية والذي كان يحتوى على تدريبات بدنية ومهارية تم تقنينها وتم إستخدام شاخص التصويب لتنمية التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط في تمرينات البرنامج المقترح والتي شملت غالبية العضلات العاملة برياضة كرة السلة ، وأيضاً إلي إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، بالإضافة إلي فاعليات البرنامج التدريبي المقترح الذى يحتوى على العديد من التدريبات الحركية والتنوع في استخدامهما مع وضع الإختبارات ضمن الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي ، وقد روعى في التصميم والتنفيذ لهذه التدريبات مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل إلي الصعب.

ويتفق ذلك مع آراء كل من **علي البيك** ؛ **عماد أبو زيد** (٢٠١٣م) ، **مفتي إبراهيم حماد** (٢٠٠٩م) حيث أشارو أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة إرتباطاً وثيقاً حيث يعتمد إتقان الأداء المهاري علي مدي تطویر هذا الأداء من قدرات بدنية خاصة كما أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلي تحسين مستوي الأداء المهاري والمتغيرات الأخرى المرتبطة بها . (١٢ : ٥٥) (١٥ : ١٢٠)

كما أشارت دراسة كُـلِّ من **إيمان مجدي خضر** (٢٠٢٠م) (٣) ، **ظاهر غناوي محمد** (٢٠١٩م) (٩) ، **وليد غاتم نون** ؛ **ديار محمد صديق** ؛ **منصور عبد الحميد عطا الله** (٢٠١٧م) (٢٠) ، **بسنت محمد عادل** (٢٠١٦م) (٥) والذين توصلو إلي أن إستخدام وسيلة مقترحة لها دور فعال ومؤثر في تطویر الجوان المهاري المستهدف ،

وإستخدام البرامج التدريبية المقننة يعمل علي تطوير الجوانب البدنية لدي أفراد الدراسات المختلفة .

وفى ضوء ما سبق يري الباحث أن ما توصل إليه من خلال قياسات البحث (القبالية ، البعدية ) لدي مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية ( قيد البحث) وفي المتغير المهاري (قيد البحث) و يرجع الباحث ذلك إلي تأثير إستخدام برنامج تدريبي بإستخدام شاخص التصويب لتنمية التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط لدي ناشئين كرة السلة قيد البحث، مما يوضح أن الباحث قد تحقق من صحة فرض البحث الثالث .

### الإستنتاجات والتوصيات :

#### أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث وإستناداً علي الاجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها ، فقد توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام شاخص التصويب لتنمية التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط أثر إيجابياً على عينة البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية فى تحسين بعض القدرات البدنية لدى ناشئين كرة السلة (قيد البحث) .

البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام شاخص التصويب لتنمية التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط أثر إيجابياً على عينة البحث بنسبة تحسن وبشكل ذو دلالة إحصائية فى تحسين مهارة التصويب من القفز لدى ناشئين كرة السلة ( قيد البحث).

ضرورة تخطيط برامج تدريبية مقننة لإتاحة المناخ التدريبي الجيد لإعطاء الفرصة للناشئين للارتقاء بمستوى القدرات البنية التي لها دور مؤثر في مستوي أداء مهارة التصويب بصفة عامة ومهارة التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط بصفة خاصة.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ لدي ناشئين كرة السلة عينة البحث بين متوسطات قياسات البحث ( القبالية – البعدية) في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي المجموعة التجريبية .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ لدي ناشئين كرة السلة عينة البحث بين متوسطات قياسات البحث ( القبالية – البعدية) في متغيرات مهارة التصويب من القفز قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي المجموعة التجريبية .

#### ثانياً : توصيات البحث:

بناءً على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يوصى الباحث بالآتى:

الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام أداة شاخص التصويب لتنمية التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط داخل البرامج الرياضية لما له من أثر إيجابي على مهارة التصويب من القفز .

تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام أداة شاخص التصويب لتنمية التصويب من القفز من خارج قوس الثلاث نقاط على مراحل سنوية مختلفة .

توجيه النتائج المستخلصة الى العاملين في مجال كرة السلة للاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية وخاصة ما يتعلق بتطوير المهارات الهجومية .

العمل على توفير الأجهزة العلمية الحديثة التي تستخدم لقياس عناصر اللياقة البدنية للمساعدة في تقويم وتنمية وتطوير مستوى أداء اللاعبين والممارسين .

#### أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد إبراهيم مختار (٢٠٢٣م). تأثير التدريب البليومتري علي القدرة العضلية للرجلين والمستوي المهاري لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ١ ، المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي .
- ٢- أحمد سلامة صابر ؛ محمد إبراهيم جاد الحق ؛ نانسي مجدي أبو فريخة ؛ نانسي منير ضرغام (٢٠٢١م) . تأثير إستخدام شاخص الدفاع المتعدد الارتفاعات لتحسين مهارة التصويب من القفز لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، مج ٢ ، المؤتمر العلمي الرابع : الابتكار الاستراتيجي وصناعة الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٣- إيمان مجدي خضر (٢٠٢٠م) . تأثير برنامج تدريبي بإستخدام أداة الشوتلوك Shotloc لتحسين نسبة التصويت لدي ناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٤- بسطويسي أحمد بسطويسي(٢٠١٤م). أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفاعليات والالعاب الرياضية ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة.
- ٥- بسنت محمد عادل (٢٠١٦م) . تأثير اللوحة الاسفنجية والحلقة الشفافة علي تعلم مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٦- حسن السيد أبو عبدة (٢٠١٣م) . الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية.
- ٧- سامية إسماعيل مهران (٢٠٢٢م) . تأثير تدريبات الجليدينج Gliding علي التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٤ ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه حلوان .

- ٨- طارق حسين الحجية (٢٠٢٣م) . دراسة مقارنة قة التصويب قبل أداء تمارين الأحماء وبعدها للاعبين كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٣ ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعه بابل .
- ٩- ظاهر غناوي محمد (٢٠١٩م). تأثير أسلوب التثبيت والمتغير باستخدام جهاز Vibrado Basketball في تعلم دقة التصويب من القفز بكرة السلة، بحث منشور ، العدد ٥ ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بابل ، العراق .
- ١٠- عادل رمضان بخيت ؛ محمود حسين محمود؛ أحمد خليفة حسن (٢٠١٧م). كرة السلة بين النظرية والتطبيق، القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- ١١- عاطف ماهر شهاب الدين(٢٠١٢م). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة ودقة التصويب من القفز لناشئ كرة السلة باستخدام وسيلة تعليمية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية .
- ١٢- علي فهمي البيك ؛ عماد الدين أبو زيد (٢٠١٣م) . المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية ( نظريات وتطبيقات ) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٣- محمد أحد الشامي ؛ محمود محمد أبو العطا ؛ أحمد مختار إبراهيم (٢٠٢١م). فاعلية التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء بعض المهارات لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٣ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ١٤- محمد عبد الرحيم إسماعيل (٢٠٠٣م). الأساسيات المهارية والخطية والهجومية في كرة السلة ، منشأة المعارف ، القاهرة .
- ١٥- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٩م) . التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٦- نانسي منير ضرغام (٢٠٢٢م). تأثير استخدام شاخص الدفاع لتحسين مهارة التصويب من القفز لناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٧- نجاح عبد الحسن عوفي (٢٠٢١م) . تأثير تمارين خاصة باستعمال وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب ، بحث منشور ، العدد ٥ ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بابل ، العراق .
- ١٨- نضال غانم سليمان (٢٠١٥م). فعالية الدفاع الضاغظ في نتائج مباريات الدوري الممتاز لكرة السلة للرجال بالعراق ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية.
- ١٩- هبة علي سليم (٢٠٢٠م). تأثير استخدام أسلوب تحليل المهمة التعليمية المدعم بالوسائط الفائقة على مستوى أداء التصويب من القفز في كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٢١ ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

- ٢٠- وليد غانم ذنون ؛ ديار محمد صديق ؛ منصور عبد الحميد عطا الله ( ٢٠١٧م). العلاقة بين بعض الصفات البدنية والشغل العمودي المبذول ودقة التصويب الثلاثي من القفز في كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٩٣ ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية أبو قير ، جامعة الاسكندرية .
- ٢١- وليد نشأت علي ( ٢٠٢٢م). علاقة بعض المتغيرات البيوميكانيكية بالتصويب من القفز في كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مطروح.

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 2 Clemente,F(2017).Small-sided and conditioned games in basketball  
2 training: A review. Strength Cond. J., 38,49–58.
- 2 Huang, MeiYao; YuTu, Hsin; YiWang, Wen .(2017). Effects of  
3 cooperative learning and concept mapping intervention on critical  
thinking and basketball skills in elementary school Thinking Skills and  
Creativity, Department of Physical Education Promotion, National  
Taiwan Sport University, Vol. 23, PP. 207-216