

نسبة مساهمة أهم عناصر اللياقة البدنية في أداء مهارة التصويب للاعبين المدارس المتوسطة بكرة السلة
م.د سيف كريم نعمه صالح

Saifkareem915@gmail.com

وزارة التربية العراقية/ مديرية تربية ميسان

المستخلص باللغة العربية:

يهدف البحث إلى التعرف على نسب مساهمة أهم عناصر اللياقة البدنية في أداء مهارة التصويب البعيد للاعبين المدارس المتوسطة بكرة السلة.

وعمد الباحث وتحقيقاً لأهداف البحث ومشكلته إلى استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي في الفصل الثاني، فيما تكونت عينة البحث من طلاب المدارس المتوسطة في محافظة ميسان للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠م)، وبواقع (١٤٠) طالب (لاعب)، وقد عمد الباحث إلى إجراء تجربتين استطلاعتين للتأكد من الشروط العلمية للاختبارات، وعمد الباحث أيضاً استخدام الوسائل الإحصائية وعبر البرنامج الإحصائي (spss)، (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، (F المحسوبة)، فضلاً عن استخدام المعنوية للاختبارات من خلال مستوى الدلالة. إما أهم نتائج البحث فتمثلت فيما يلي:-

- إن أهم المتغيرات المساهمة في أداء مهارة التصويب البعيد بكرة السلة، هي من متغيرات اللياقة البدنية، والتي تمثلت في القوة الانفجارية للذراعين والرجلين.

Percentage of the contribution of the most important elements of physical fitness to the correction skill of middle school players in basketball

Dr. Saif Kareem Neama Saleh

Missan Education Directorate

Saifkareem915@gmail.com

Summary of the research:

The research aims to:-

-Knowing the rates of the contribution of the most important elements of physical fitness to the performance of the remote shooting skill of middle school basketball players.

In order to achieve the goals of the research and its problem, the researcher used the descriptive approach in a relational manner in the second semester, while the research sample consisted of middle school students in Maysan Governorate for the academic year (2019-2020), and by (140) students (a player), and the researcher conducted two experiments Two surveys to confirm the scientific conditions for the tests, and the researcher also intentionally used statistical means and through the statistical program ((spss) (arithmetic mean, standard deviation, mediator, torsional coefficient, simple correlation coefficient (Pearson), (calculated F), as well as the moral use of the tests from During the significance level.

Either the most important results of the search was as follows: -

- The most important variables that contribute to the performance of long-basketball shooting skill are among the fitness variables, which are represented in the explosive strength of the arms and legs.

١. التعريف بالبحث:**١-١ المقدمة وأهمية البحث:-**

مِمَّا لا شك فيه أنَّ المُستوى الرياضي المُتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة هو نتيجة للتقدم العلمي الذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال، وإنَّ التقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمُّ على أساس نتائج الاختبارات والمقاييس، لذا تُعتمد دقة وسلامة عملية التقويم على دقة الاختبارات والمقاييس المُستخدمة.

كُرة السلة من إحدى الألعاب الجماعية التي يعتمد مُتعلميها ولاعبوها على مُتغيرات بدنية خاصة، لكي يتمكنوا من أداء المهارات الخاصة بهذه اللعبة التي تتطلب قُدرات بدنية خاصة جداً، وإنَّ التصويب من أهم مهارات هذه اللعبة، بل هو من يحسم نتيجة المُباريات، وإنَّ الهدف منه هو إحراز نقاط المُباريات، وبالتالي الحصول على الفوز وكسب المُنافسة.

مهارة التصويب بكُرة السلة من أهم المهارات وأصعبها، لأنها تحتاج إلى الدقة والتركيز العاليان، فضلاً عن قُدرات بدنية عالية، وأنَّ الفريق الذي يُجيد لاعبيه التصويب بصورة صحيحة وسهلة ومُتقنة يصعب بذلك على الفرق المُنافسة له مُجاراته أو التغلب عليه، وبذلك فكلما كان هناك صفات بدنية عالية سوف يكون هناك أداء مهاري جيد.

كما وتوجد هنالك علاقة قوية بين المهارات الحركية الخاصة بكُرة السلة وعناصر اللياقة البدنية، وأنَّ أداء المهارات الأساسية والخاصة يتطلب قُدرات بدنية لإنجازها، فالواقع العلمي يُشير إلى أنَّه لا تخلو مهارة من مُكون بدني واحد أو أكثر، (الربيعي، ٢٠١٠، ٤٩).

وبناءً على ما سبق، فإنَّ أهمية البحث تكمنُ في تفسير التكامل بين عناصر اللياقة البدنية، ودورها في أداء مهارة التصويب للاعبين المدارس المُتوسطة في لعبة كُرة السلة، إذ نجد أنَّ الارتفاع في مُستوى الأداء البدني سوف يصبُّ في الارتفاع بِمُستوى الأداء المهاري، وإتقان المهارات الخاصة بكُرة السلة، وبالأخص في الأداء المهاري للتصويب، وبالتالي فهو المُحصلة النهائية، والخروج بعد انتهاء المُباراة بالفوز على المُنافس.

١-٢ مشكلة البحث:-

تلعبُ المهارات الهجومية الدور الكبير في أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية، ومن هذه الفعاليات والألعاب لعبة كُرة السلة لما لها من أهمية بالغة في إيجاد الحلول المُناسبة والسريعة لتحقيق الفوز في المُباراة على المُنافس، إذ يُعد التصويب هو أحد هذه الحلول المُناسبة، بل هو الأهم لما له على وجه الخصوص من تأثير فعال في تغيير نتيجة المُباراة لدى لاعبي المدارس المُتوسطة في هذه اللعبة، إذ إنَّ نجاح مهارة التصويب سواءً أكانت من مسافات قريبة أم بعيدة لا يعتمد فقط على سرعة ودقة الأداء فحسب، بل على عدد من المُتغيرات البدنية، ومدى أهمية هذه المُتغيرات في تأمين أنزال الكُرة في المكان الصحيح (السلة)، قبل أن تكون عرضةً للقطع أو تشتيتها من قبل لاعبي الفريق المُنافس، فمن هنا برزت مشكلة الدراسة (البحث)، في مدى نسبة مُساهمة أهم المُتغيرات البدنية في نجاح دقة وسرعة وتحقيق الأداء الصحيح لمهارة التصويب في لعبة كُرة السلة.

١-٣ أهداف البحث:

١-٣-١ التعرف على العلاقة الارتباطية بين أهم عناصر اللياقة البدنية ومهارة التصويب البعيد للاعبين المدارس المُتوسطة بكُرة السلة.

١-٣-٢ التعرف على نسبة مُساهمة أهم عناصر اللياقة البدنية في أداء مهارة التصويب البعيد للاعبين المدارس المُتوسطة بكُرة السلة.

١-٤ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري: طلاب المدارس المُتوسطة في محافظة ميسان.

١-٤-٢ المجال المكاني: ساحات وملاعب المدارس المبحوثة.

١-٤-٣ المجال الزماني: المدة من ٢٠/١/٢٠٢٠ إلى ٢٤/٢/٢٠٢٠م.

٢. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث:-

إنَّ طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تُحدد منهج البحث المُستخدم، لذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمة طبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

٢-٢ مُجتمع البحث وعينته:-

بعد إنَّ تم تحديد مُجتمع البحث، والمُتمثل في لاعبي المدارس المُتوسطة في محافظة ميسان للعام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠م، تم تحديد عينة البحث والمُتمثلة في (١٠) مدارس مُتوسطة للاعبي كرة السلة، والبالغ عددهم (١٤٠) لاعب، إذ قسم الباحث العينة إلى عينة التجربة الاستطلاعية والمُتمثلة بلاعبي مُتوسطة الأعراف للبنين والبالغ عددها (١٠) لاعبين، و(١٢٠) لاعب كعينة رئيسية والتي تمثلت ب(٩) مدارس هي (م.محمد مهدي الجواهري، م.الكرار، م.الشهيد حسين علي يوسف، م.الرازي، م.الأبرار، م.الجهاد، م.بطل خبير، م.الكاظمية، م.جعفر النقدي)، وتم استبعاد (١٠) لاعبين، وذلك لتغيبهم عن الدراسة وعدم الالتزام بالتجربة.

٢-٣ تجانس العينة:-

تم تحديد بعض المُتغيرات، والتي تُمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المُتغيرات، والتي تُعد مؤثرة في نتائج التجربة، والتي لا بُد من ضبطها قبل الشروع بالبحث، وبالا اعتماد على الدالة الإحصائية المُتمثلة بقيمة مُعامل الالتواء، إذ تُعد العينة مُتجانسة إذا كانت قيمته بين (+_٣)، وكما في الجدول (١).

الجدول (١)

يُبين التجانس لمُتغيرات (العمر الزمني - الطول الكلي للجسم-الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسي ط	مُعامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٣,٠٦	٠,٧٤	١٣	٠,٢٤
الطول الكلي للجسم	سم	١٦٣,٢٣	٤,٤٤	١٦٢	٠,٨٣
الكتلة	كغم	٥٨,٤٣	٣,٨٢	٥٨	٠,٣٤

٢-٤ الأدوات والوسائل والأجهزة المُستعملة في البحث:

١. المصادر العربية والأجنبية.
٢. الاختبارات والمقاييس.
٣. استمارة لجمع المعلومات.
٤. حاسوب عدد (١) نوع (Dell).
٥. حاسبة يدوية عدد (١) نوع (Casio).
٦. شبكة الانترنت العالمية.
٧. ملعب كرة سلة أو ساحة فضاء.
٨. حبال صغيرة.
٩. كرات طبية عدد (٢).
١٠. كراسي عدد (٤).
١١. شريط قياس.
١٢. لوحة خشبية.

١٣. سبورة عرضها (٥,٠م)، وطولها (١,٥م).

١٤. طباشير.

١٥. قطعة قماش.

١٦. كرات سلة عدد (٥) نوع (Official).

١٧. ساعة توقيت عدد (٢) نوع (Dimond).

٢-٥ إجراءات البحث الميدانية:-

أعتمد الباحث على أهم عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في أداء مهارة التصويب البعيد بكرة السلة، وذلك من خلال المصادر والمراجع والدراسات السابقة.

٢-٥-١ عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في البحث:-

تم تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية، والتي لها الدور الأساس في أداء مهارة التصويب البعيد في كرة السلة وأهم هذه العناصر هي (القوة العضلية للذراعين، القوة العضلية للرجلين).

٢-٥-٢ الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

٢-٥-٣ اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كغم) باليدين:- (علاوي، رضوان، ٢٠٠٨، ٨٩-٩٠).

❖ الهدف: قياس القوة العضلية للذراعين.

❖ مستوى السن: من ١٢ سنة لغاية طلبة المرحلة الجامعية.

❖ الأدوات اللازمة: (منطقة فضاء مستوية - حبل صغير - كرات طبية - كرسي - شريط قياس).

❖ طريقة الأداء: يجلس المختبر على الكرسي مُمسكاً بالكرة الطبية باليدين، إذ تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع مُلاصقاً لحافة الكرسي، ويوضع حول صدر المختبر حبل، إذ يُمسك من الخلف عن طريق مُحكم، وذلك لغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء وضع الكرة باليدين، ويُعطى لكل مختبر ثلاث مُحاولات مُتتالية.

❖ إدارة الاختبار:

٢ مُسجل: يعمد بالنداء على المختبر وتسجيل النتائج.

٣ مُحكم: يعمد إلى تثبيت الحبل وملاحظة الأداء والقياس.

٤ مُراقب: يعمد إلى تعيين مكان سقوط الكرة وقياس المسافة.

❖ حساب الدرجات: درجة لكل مُحاولَة هي المسافة بين الحافة الأمامية وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي مُقربة لأقرب (١٥ سم).

📌 ملحوظة:- درجة المختبر تُحسب أفضل مُحاولَة من المُحاولات الثلاث.

٢-٥-٤ اختبار الوثب العمودي لسارجنت:- (الحكيم، ٨٨، ٢٠٠٤-٨٩)

❖ الهدف: قياس القوة العضلية للرجلين في الوثب العمودي للأعلى.

❖ الأدوات اللازمة: لوحة من الخشب (سبورة)، مدهونة باللون الأسود عرضها (٥,٠م)، وطولها (١,٥م)، تُرسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين خط وخط آخر (٢ سم)، حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن (٣,٦٠م)، قُطع طباشير، قطعة من القماش لمسح علامات الطباشير بعد قراءة كُل مُحاولَة يعمد بها المختبر، يُمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مُدرجة من الخشب تُثبت على الحائط.

❖ طريقة الأداء:

• يُمسك المختبر قطعة الطباشير ثم يقف مواجهاً للوحة ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يُمكن ويُحدد علامة الطباشير.

• يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب، إذ تكونُ القدمين على الخط.

• يعمد المختبر بعد ذلك بِمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

• يعتمد المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً بالوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن، إذ يعتمد بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.

❖ **حساب الدرجات:** درجة المختبر هي عدد السنتمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب (١ سم).

٢-٥-٦ اختبار التصويب البعيد في كرة السلة:- (عبد الدايم، حسانين، ١٣٠، ١٩٨٤-١٣١)

❖ **الهدف:** قياس القدرة على التحكم بالكرة أثناء التصويب.

❖ **الأدوات اللازمة:** كُرَتَا سلة، هدف كُرَة سلة، ساعة توقيت، كُرسيان، خط مرسوم طوله (٥٤٠ سم)، يصنع زاوية (٤٥ درجة)، مع خط النهاية ينتهي هذا الخط بعلامة صغيرة (مُستعرضة مع الخط)، تحدد المنطقة التي سيتحرك فيها المختبر وهي (٤٥، ٧٢ سم)، كُرسي عليه كُرَة سلة، والمواصفات نفسها في الجانب الآخر.

❖ **طريقة الأداء:** يجلس المختبر خلف الكرسي وعند سماع إشارة البدء من المُحكم تُلتقط الكرة من على الكرسي ويتجه ناحية العلامة المرسومة التي تبعد (٥٤٠ سم) عن خط النهاية، إذ يعتمد بالتصويب من الوثب، ويُمكن أن يؤدي مُختبران في الوقت ذاته على أن يؤدي كُل منهما الاختبار على احد جانبي الهدف (منطقة أ، منطقة ب)، على أن يبدأ المختبر (ب) أداء الاختبار عند جري المختبر الأول، لالتقاط الكرة المُرتدة من على اللوحة بعد تصويب المختبر الأول، ويستمر المختبر في أداء العمل السابق على أن تؤدي خمس تصويبات من كُل جانب (أي مجموع التصويبات عشر تصويبات).

❖ **شروط الاختبار:-**

• يتم الوثب من خلف العلامة.

• بعد التصويب على المختبر أن يلتقط الكرة بعد ارتدادها من الهدف ليعود إلى مكان التصويب ليُعاود الأداء.

• يؤدي كُل مختبر خمس تصويبات من كُل جانب (أ، ب).

❖ **طريقة التسجيل:-**

• تُسجل الإصابات الصحيحة ويكون حساب النقاط بالشكل التالي:-

✓ تُحسب نقطتان لكل إصابة صحيحة للهدف.

✓ تُحسب نقطة واحدة لكل كُرَة تمس حافة اللوحة أو الحلق لكنها لم تدخل الهدف.

✗ لا تُحسب نقاط في حالة عدم مس الكرة اللوحة أو السلة أو لم تُحرز هدف.

٢-٥-٧ التجربة الاستطلاعية:-

لِغرض الوقوف على أداء الأجهزة المُستخدمة واختبارها ومعرفة المُتغيرات التي ستواجه التطبيق، أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ ١/٢٠/٢٠٢٠ والمصادف يوم الاثنين على عينة من لاعبي متوسطة الأعراف للبنين والبالغ عددهم (١٠) لاعبين (طلاب) ومن داخل مُجتمع البحث، وعمد الباحث إلى تطبيق التجربة الاستطلاعية مرة ثانية وعلى نفس اللاعبين وبعد مرور (٧) أيام من تاريخ الأولى لاستخراج معاملات الأسس العلمية من الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، والصدق من خلال جذر معامل الثبات، والموضوعية من خلال الاعتماد على درجات اثنين من المُحكمين، فضلاً عن أنها تهدف إلى:-

١. مدى مُلاءمة الاختبارات لعينة البحث.
٢. مدى صلاحية الأجهزة والأدوات لتطبيق الاختبارات على العينة.
٣. معرفة الوقت المُستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها.
٤. التأكد من كفاية فريق العمل المُساعد وتحديد المواقع المُناسبة لهم.
٥. الحصول على المُعاملات العلمية للاختبارات.

٢-٥-٨ التجربة الرئيسة:-

تم إجراء التجربة الرئيسة بتاريخ ٢٠٢٠/٢/٤م والمصادف يوم الثلاثاء ولغاية ٢٠٢٠/٢/٢٤م ولمدة عشرون يوماً، على عينة التجربة الرئيسة والبالغ عددهم (١٢٠) لاعب (طالِب)، والمُتمثلة بـ (٩) مدارس مُتوسطة أُنفة الذكر من مدارس محافظة ميسان، وبواقع يوماً واحداً لكل مُتوسطة، والوقت المُتبقى هو لإغراض التحضير والتنظيم للتجربة.

٢-٥-٩ الأسس العلمية للاختبارات:-

٢-٥-٩-١ الثبات:- لحساب ثبات الاختبارات المُعتمدة في البحث تم تطبيق الاختبارات على أفراد عينة البحث الاستطلاعية، وإعادة تطبيقها بعد مرور (٧) أيام من تاريخ التجربة الاستطلاعية الأولى وعلى نفس العينة، وتحت نفس الظروف وب نفس تسلسل الاختبارات، ومن ثم مُعالجتها إحصائياً باستخدام مُعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، إذ كلما كانت درجة الارتباط عالية وقريبة للعدد (١) كلما دل ذلك على ثبات الاختبار.

٢-٥-٩-٢ الصدق:- من أجل الحصول على صدق الاختبار، عمد الباحث في الحصول على الصدق من خلال استخدام الصدق الذاتي، وذلك عن طريق جذر الثبات.

٢-٥-٩-٣ الموضوعية:- تم استخراج مُعامل الموضوعية للاختبارات في التجربة الاستطلاعية عن طريق تسجيل نتائج مُحكمين أثنين يعمدان بتحكيم النتائج بعدها تم استخراج مُعامل الارتباط بين درجات المُحكمين بواسطة مُعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، الذي يُمثل درجة الموضوعية للاختبارات، والجدول (٢) يُبين ذلك.

الجدول (٢)

يُبين الأسس العلمية لدرجات الاختبارات (الثبات - الصدق - الموضوعية)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الصدق	الموضوعية
١	القوة العضلية للذراعين	درجة	٠,٨٠	٠,٨٩	٠,٩٦
٢	القوة العضلية للرجلين	درجة	٠,٨١	٠,٩٠	٠,٩٤
٣	مهارة التصويب البعيد	درجة	٠,٨٠	٠,٨٩	٠,٩٣

٢-٦ الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام بعض الوسائل الإحصائية في البرنامج الجاهز للحقيبة الإحصائية (Spss)، وتم استخدام ما يلي (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، نسبة المُساهمة، وتم استخراج (النسبة المئوية، ومعامل الالتواء)، يدوياً.

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل النتائج:-

جدول (٣)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث البدنية في أداء مهارة التصويب البعيد بكرة السلة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	مهارة التصويب البعيد	درجة	٤,٣٣	٠,٨٦
٢	القوة العضلية للذراعين	درجة	٤,٢٥	٠,٦١
٣	القوة العضلية للرجلين	درجة	٢٨,٨٣	٢,٥٢

يُبين الجدول (٣) الوسط الحسابي لمهارة التصويب البعيد بكرة السلة (٤,٣٣) وبانحراف معياري (٠,٨٦)، وبوسط حسابي لاختبار القوة العضلية للذراعين (٤,٢٥) وبانحراف معياري (٠,٦١)، وبوسط حسابي لاختبار القوة العضلية للرجلين (٢٨,٨٣) وبانحراف معياري (٢,٥٢).

جدول (٤)

يُبين علاقة الارتباط بين مهارة التصويب البعيد بكرة السلة وأهم الاختبارات البدنية ومستوى الدلالة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة (ر) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
١	القوة العضلية للذراعين	درجة	٠,٧٩	٠,٠٠	معنوي
٢	القوة العضلية للرجلين	درجة	٠,٧٣	٠,٠٠	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

يُبين الجدول (٤) قيمة معامل الارتباط المحسوبة لاختبار القوة العضلية للذراعين، إذ ظهرت (٠,٧٩) وهي ذات دلالة معنوية، وقيمة معامل الارتباط المحسوبة لاختبار القوة العضلية للرجلين (٠,٧٣) وهي ذات دلالة معنوية، وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-٢ مناقشة نتائج مهارة التصويب البعيد وعلاقته بأهم المتغيرات البدنية بالبحث:-

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط معنوية بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى مهارة التصويب البعيد بكرة السلة، إذ يرى الباحث إن سبب ذلك، يعود إلى إن طبيعة أداء مهارة التصويب البعيد بكرة السلة سواء أكان ذلك خلال التدريب أو المباراة تُحتم على اللاعبين (الطلاب)، إمتلاكهم عنصر القوة العضلية للذراعين والقوة العضلية للرجلين، فضلاً عن السرعة الانتقالية للاعب (الطالب)، والتي تظهر بشكل واضح عند أداء مختلف أنواع التصويب خاصة منها التصويب البعيد (الرمية الحرة) بكرة السلة، وإن كل ما ذكر أعلاه يتطلب الدمج بين عنصر القوة والسرعة في آن واحد، وبشكل متكرر طيلة فترات اللعب الأربعة، وهذا يعني إن المدربين يعملون على تطوير هذه العناصر البدنية المهمة لكل لاعب، ولاعب كرة السلة بصورة مُخصصة، لتطوير مهاراتهم الهجومية، والتحركات داخل الملعب بشكل جيد ما يضمن أداء الواجبات المُلقاة عليه.

وفي هذا الخصوص يُشير محمد حسن علاوي، واحمد نصر الدين رضوان إلى " إنَّ أهم ما يُميز الرياضيين المُتفوقين أنَّهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما بشكل مُكامل لإحداث الحركة السريعة القوية"، (علاوي، رضوان، ١٩٨٢، ٧٨).
٣-٣ عرض نتائج نسبة المُساهمة لمتغيرات البحث مع مهارة التصويب البعيد بكرة السلة:

جدول (٥)

يُبين أهم الاختبارات البدنية التي ساهمت مع مهارة التصويب البعيد بكرة السلة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة (ر) المحسوبة	نسبة المُساهمة	F المحسوبة	مُستوى الدلالة	الدلالة
١	القوة العضلية للذراعين	درجة	٠,٧٩	٠,٦٢	١٦,٧٦	٠,٠٠	معنوي
٢	القوة العضلية للرجلين	درجة	٠,٧٣	٠,٦٠	١٥,٧١	٠,٠٠	معنوي

معنوي عند مُستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-٤ تحليل ومناقشة نتائج نسبة مُساهمة المتغيرات البدنية ومهارة التصويب البعيد بكرة السلة:-

يرى الباحث إنَّ نسبة المُساهمة تُعطينا القيمة الفعلية لمُساهمة متغيرات البحث البدنية في مُستوى مهارة التصويب البعيد بكرة السلة الذي حصلت عليه عينة البحث، وتُمثل هذه النسبة مُستوى ما يحتاجه أفراد عينة البحث، من أهم عناصر اللياقة البدنية التي تحتاجها مهارة التصويب البعيد بكرة السلة.

من الجدول (٥) عمد الباحث إلى استخراج نسب المُساهمة الفعلية، وقد ظهر لدينا مُتغيران وهما ذا مُساهمة معنوية للانجاز في مهارة التصويب البعيد بكرة السلة، إذ حصل اختبار قوة الذراعين على نسبة مُساهمة (٠,٦٢) وبمُستوى دلالة (٠,٠٠)، وهو بذلك يتبين إنَّ لقوة الذراعين دور فعال وعالي في المُساهمة لأداء مهارة التصويب البعيد بكرة السلة، إما اختبار قوة الرجلين فلها دوراً ايضاً لا يقل أهمية من قوة الذراعين، إذ حصل اختبار قوة الوثب للأعلى بالرجلين على نسبة مُساهمة لأداء مهارة التصويب البعيد بكرة السلة — (٠,٦٠) وبمُستوى دلالة (٠,٠٠).

وأنَّ التصويب البعيد تفضله الفرق أكثر من باقي أنواع التصويب، وذلك لسهولة السيطرة على نتيجة المباراة، إذ إنَّ التصويب ودقته وخصوصاً من خارج منطقة الرمية الحرة يُعد مفتاح الفرق للحصول على النقاط الأكثر وحسم المباراة مقارنةً بالحصول على النقاط من أنواع التصويب الأخرى، وإنَّ المسافات المُتباينة والمواقع المُختلفة تلعب دوراً مهماً (إيجابياً وسلبياً) في التصويب، وبهذا يتفق الباحث مع ما ذكره Neild، خالد نجم، اسعد العاني، "قرب المسافة والموقع تجعل التصويب أكثر احتمالاً للنجاح كما لو كان التصويب من المسافة البعيدة، لأنَّه كلما زادت المسافة كلما زاد دوران الكرة، أي أنَّ الكرة تدور حول نفسها مرتين ونصف"، (Neild، Kaacs and Dick Motta، ١٩٨٨، ٥٣)، (عبد الله، ١٩٨٦، ٤٢)، (العاني، صالح، ١٩٩٦، ٣٨).

وبما أنَّ مهارة التصويب سوف تؤدي من بعيد، ولوجود مُنافس فإنَّ اللاعب يجب أن يركز على الدقة أكثر من غيرها، لأنَّه سوف يؤدي التصويب بوجود مضايقات من اللاعب المُنافس والفريق، فضلاً عن أنَّ المتغيرات المورفولوجية وخصوصاً مُتغير الطول والكتلة لهم دوراً مهماً في مهارة التصويب، وهذا مانلاحظه في أكثر الفرق العالمية، بأنَّ لاعبي كرة السلة يتميزون بالطول أكثر من غيرها من الألعاب والفعاليات الأخرى، فضلاً عن ذلك فالمتغيرات البدنية يجب

أنَّ يتمتع بها لاعب كرة السلة وخصوصاً قُدرات العضلات التخصصية، وبما إنَّ التصويب البعيد يُساهم به القوة العضلية للذراعين، لذا فإنَّ عضلات الذراعين تلعبُ دوراً مهماً وأساسياً في دقة وانجاز التصويب البعيد بكرة السلة، وكذلك قوة عضلات الرجلين لها دوراً مهماً، وتُشارك في دقة مهارة التصويب بكرة السلة، فضلاً عن قوة عضلات الرجلين المُساهم الكبير والذي دونهُ لا يكونُ هناك دقة وسرعة جيدة لمهارات كرة السلة وعلى وجه الخصوص مهارة التصويب بأنواعها المُختلفة وأهمها التصويب من مسافات بعيدة.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:-

١. يؤثر أداء مهارة التصويب البعيد بكرة السلة على نتيجة حسم المباراة مع المُنافس بشكل كبير.
٢. تلعب عناصر اللياقة البدنية دوراً مهماً في أداء مهارة التصويب البعيد بكرة السلة وخصوصاً العناصر البدنية وأختباراتها الخاصة بالذراعين والرجلين.
٣. ساهمت عناصر اللياقة البدنية بشكل كبير في أداء مهارة التصويب البعيد بكرة السلة، إذ ساهمت قوة الذراعين بنسبة (٠,٦٢)، والرجلين بنسبة مُساهمة (٠,٦٠).

٤-٢ التوصيات:-

١. تطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة العضلية للذراعين والرجلين لما لها من مُساهمة كبيرة خلال المناهج التدريبية، وذلك لارتباطها الوثيق بمهارة التصويب بكرة السلة.
٢. تشكيل دورات ولجان تطويرية لتحليل النواحي المهارية والخطئية للاعبين أثناء المباراة ولمعرفة نقاط القوة والضعف لديهم والعمل على تلافيتها قبل بدء المُسابقات المدرسية الخاصة بلعبة كرة السلة لإعداد الفرق المدرسية بصورة مُتكاملة للحصول على مُباريات أجمل ونقاط أكثر.
٣. ضرورة عمل بحوث ودراسات مُشابهة في هذا المجال وعلى الطلبة والمدارس المُتوسطة والإعدادية، وعلى العاب فرقية أخرى لتحديد نواحي الضعف والقوة لدى الفرق المدرسية من أجل الحصول على واقع رياضي مدرسي أكثر رقي، والمضي إلى الإمام به مُقارنةً بالدول المُحيطة والمُتقدمة عربياً وعالمياً.

المصادر العربية والأجنبية

- ✓ اسعد العاني، محمد صالح: المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة، بحث منشور، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، ع ١٤، ١٩٩٦.
- ✓ خالد نجم عبد الله: التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقتها بنتائج المُباريات، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، ١٩٨٦.
- ✓ علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء، جامعة القادسية، مكتبة الطيف، ٢٠٠٤.
- ✓ محمد جاسم الربيعي: الأسس النظرية لتطبيق الاختبارات في التربية الرياضية، دار الضياء للطباعة، النجف، ٢٠١٠.
- ✓ محمد حسن علاوي، احمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢.
- ✓ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨.
- ✓ محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين: القياس في كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤.

- ✓ Neild Kaacs and Dick Motta: Basket Ball – The Keys to Excellnce, U.S.A, Copyright, 1988, P53.

ملحق (١)
فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	التحصيل الدراسي	مكان العمل
١	د. احمد حسين غانم	دكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة (الاختبارات الفسلجية)	وزارة التربية/ مديرية تربية ميسان
٢	م.م بلال عبد المنعم مطر	ماجستير طرائق التدريس (كرة السلة)	وزارة التربية/ مديرية تربية ميسان
٤	م.م ضرغام احمد الشعلان	ماجستير طرائق التدريس (كرة السلة)	وزارة التربية/ مديرية تربية ميسان
٦	م.م علي حسن سوادي	ماجستير التدريب الرياضي (كرة السلة)	وزارة التربية/ مديرية تربية ميسان

- فضلاً عن مدرسو التربية البدنية وعلوم الرياضة في المدارس المتوسطة المبحوثة.