

تأثير التمرينات المهارية في تطوير مهارة التصويب من القفز بكرة السلة للطلاب

م.م عبدالله علي خضير

م. د صادق عبد الامير كريم

م.م أزهر مجهول وساب

abdualhasdy@gmail.com

الملخص

اشتملت الدراسة على اربعة فصول تطرق الباحثون ضمن الفصل الأول إلى ما يتميز به هذا العصر من تقدم علمي وتكنولوجي في جميع مجالات الحياة وباعتبار مجال التربية الرياضية أحد أبرز مجالات المعرفة الإنسانية التي تتطور ومازالت تتطور على أسس ومبادئ عمادها البحث العلمي وإلى دور وأهمية تأثير التمرينات المهارية في تطوير مهارة التصويب من القفز بكرة السلة للطلاب. أما ضمن الفصل الثالث فقد استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة لتحقيق أهداف البحث واختيار فرضيته كما اشتمل مجتمع البحث على طلاب الصف الرابع الادي في اعدادية المباهلة للبنين بواقع (30) طالب وتم اختيار عينة البحث بواقع (12) طالب . ومن خلال ما أفرزته نتائج التحليل الإحصائي للبيانات ودراسة علاقة المتغيرات مع بعضها البعض تم التوصل إلى استنتاجات أهمها التعرف على علاقة تأثير التمرينات المهارية في تطوير مهارة التصويب من القفز بكرة السلة للطلاب ووضع تقديرات كمية لكل مهارة بدلالة المتغيرات المبحوثة لدى طلاب الصف الرابع .

**The Effect of Skill-Based Exercises on the Development of the Jump Shot Skill in
Basketball among Students**

By

Assistant Lecturer. Abdullah Ali Khudhai

Lecturer Dr. Sadiq Abdul Ameer Kareem

Assistant Lecturer. Azhar Majhool Wasab

abduallhasdy@gmail.com

Abstract

The study consisted of four chapters. In the first chapter, the researchers addressed the scientific and technological progress that characterizes the modern era across various fields of life. Physical education is considered one of the most prominent fields of human knowledge that has developed and continues to evolve based on scientific principles and research. The chapter also highlighted the role and importance of skill-based exercises in developing the basketball jump shot skill among students.

In the third chapter, the researchers employed the experimental method using equivalent groups to achieve the objectives of the study and test its hypothesis. The research population consisted of fourth-grade literary stream students at Al-Mubahala Secondary School for Boys, totaling 30 students. The research sample included 12 students selected from this population.

Based on the results of the statistical analysis and the examination of the relationships among the study variables, several conclusions were reached. The most significant findings revealed the effectiveness of skill-based exercises in developing the basketball jump shot skill among students. Furthermore, quantitative estimates were established for each skill in relation to the investigated variables among fourth-grade students.

الفصل الاول

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة واهمية البحث

يبقى التطور سمة هذا العصر فنرى في كل يوم ظهور وسائل وتقنيات جديدة تحاول ان تجعل من حياة الانسان

اسهل وايسر ولا يقتصر هذا التطور على مجال واحد بل شمل كل مجالات الحياة المعاصرة ، ان مجال التربية الرياضية من

تلك المجالات التي يطرأ عليه تطور بشكل سريع جدا وعلى هذا الأساس عمد المهتمون في التربية الرياضية الى اشراك جميع

العلوم والتقنية في خدمة الحركة الرياضية

وكرة السلة احدى الألعاب التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويح لذا يتوقف نجاح طريق كرة السلة على مدى

قدرة لاعبيه على أداء المهارات الفنية المختلفة وياقل قدر من الأخطاء من خلال أداء المهارات بدقة وسرعة وانسيابية ، هذا ما

دعى الية الباحثون من خلال ابتكار افضل الطرق والوسائل التدريبية لارتقاء بأداء اللاعب الى اعلى المستويات الرياضية،

ولكي نتمكن من الوصول بمهارات هذه اللعبة الى مستوى الأداء المثالي لابد من اتباع افضل الطرق التدريبية الحديثة لتحقيق

الترابط بين الاعداد البدني والمهاري من المتطلبات الرئيسية في العملية التدريبية وتلعب القدرات البدنية دورا مهما فيها وينبغي

ان تكون ذات مستوى عالي تتباين بتباين مهارات اللعبة اذا لكل مهارة متطلبات خاصة بها وهذا ما يوضح الترابط الوثيق بين

الاعداد البدني والمهاري في لعبة كرة السلة لذا اتجه الباحثون الى استخدام التمرينات المهارية .

وهنا تكمن اهمية البحث من خلال التعرف على تأثير هذه التمرينات في بعض المهارات الأساسية للعبة .

1-2 مشكلة البحث

ان تطور الهائل لمختلف مهارة كرة السلة يستلزم دراسة الطرق و الاساليب التدريبية وفقا لظروف أداء هذه المهارة

لذلك لا بد من وجود مواصفات بدنية ومهارية عالية التي يجب على اللاعبين الذين يؤدون هذا المهارة ان يتميزوا بها وكل

الظروف المحيطة بالأداء وهذا ما يعمل المختصون في هذا على الاهتمام به بالشكل الأمثل ، حيث وجد الباحث ان التصويب

بالقفز تتكرر بعدد كبير خلال أشواط المباراة وانه من مستلزمات الارتقاء بهذه المهارة هي الاهتمام التمرينات المهارية وقدرته

على أداء تكرارات عديدة وبمستوى عالي دون ان يطرأ خلل في أدائها

ويرى الباحثون ان هناك ضعفا واضحا في أداء هذه المهارة من خلال مشاهدته لأغلب الوحدات التدريبية للفرق المدرسية

؟ وتطرأ عن خبرته السابقة كونه لاعبا في كرة السلة ،اذ غالبية التدريبات تتكرر على الأداء الفردي لمهارة واحدة دون الاجراء

أي تصعيب لتطبيق الأداء مما يؤثر في مستوى أدائها، لذا لجاء الباحث لدراسة المشكلة ومحاولة وضع حل لها بأعداد تمرينات

مهارة خاصة وكذلك اجراء اختبارات خاصة بالبحث للقدرات المهارية ومن ثم يمكننا ان نتساءل هنا هل (للتمرينات المهارية التي

وضعها الباحثون تأثير على تطوير بعض المهارات للعبة).

1-3 اهداف البحث يهدف البحث الى:

1- اعداد ترمينات مهاريه لتطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة لعينة البحث

1- معرفة تأثير الترمينات مهارية في تطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة لعينة البحث

1-4 فروض البحث

1-توجد فروق دالة احصائيا في المتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي

لعينة البحث

2- توجد فروق دالة احصائيا في المتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي

لعينة البحث

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب اعدادية المباهلة للبنين للعام الدراسي 2026/2025

1-5-2 المجال الزمني : 7 / 10 / 2025 - 15 / 3 / 2026

1-5-3 المجال المكاني : ساحة المدرسة الخاصة بكرة السلة

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية**3-1 منهج البحث**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة وذلك لملائمته مع طبيعة المشكلة

3-2 مجتمع وعينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم طلاب الصف الرابع الادبي شعبة أ لإعدادية المباهلة للعام الدراسي 2025-

2026 البالغ عددهم 12 طالب من اصل 30 وبأسلوب القرعة تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة بواقع 6

طلاب لكل مجموعة وبهذا شكلت العينة نسبة 40% من مجتمع الكلي حيث تم استبعاد الطلاب المتغيبين والغير ملتزمين في الدرس .

3-3 تجانس العينة :

بعد تحديد مجتمع البحث وعينته أجرى الباحثون عملية التجانس لأفراد عينة البحث للمتغيرات الدخيلة لما لها من تأثير في متغيرات البحث , وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الدخيلة

المتغيرات الدخيلة	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوي	نوع الدلالة
الطول	سم	1	8	0.171	0.690	غير معنوي
الكتلة	كغم	1	8	0.741	0.414	غير معنوي
العمر الزمني	سنة	1	8	0.153	0.706	غير معنوي

من خلال ما ظهر لنتائج قيمة ليفين في الجدول (1) نرى ان جميع القيم جاءت غير معنوي وهذا يدل على تجانس عينة البحث عند كل من (الطول , الكتلة , العمر الزمني)

3-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

1- المصادر العربية والأجنبية

2- استمارة استطلاع الخبراء

3- فريق العمل المساعد

4- كرات سلة عدد أربعة

5- صافرة

6- ساحة كرة السلة

3-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث

3-5-1 اختبار دقة التصويب بالقفز من امام يسار خط الرمية الحرة والانتقال الى الامام نصف دائريا ثم الى اليمين: :

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب بالقفز .

الادوات المستخدمة : ملعب كرة سلة - شريط قياس - كرة سلة عدد (2) - طباشير .

وصف الأداء : يقف اللاعب على جهة اليسار ومعه الكرة ، يؤدي اللاعب التصويب بيد واحدة باتجاه السلة مباشرة دون أن تمس الكرة لوحة الهدف .

للاعب (15) رمية يؤديها في ثلاث مجموعات ، المجموعة الأولى يتم الأداء من العلامة في جهة اليسار ، المجموعة الثانية يتم الأداء من منتصف خط الرمية الحرة باتجاه خط التصويب البعيد رمية الثلاث نقاط ، المجموعة الثالثة يتم الأداء من جهة اليمين وكما في الشكل (5) .

قبل البدء بالمجموعة الثانية يسمح للاعب اخر أن يؤدي أول مجموعاته وهكذا بالتناوب لكلا اللاعبين ولبقية اللاعبين.

تعليمات الاختبار:

1 - يأخذ اللاعب الوضع الصحيح (المكان من جهة اليسار ومعه الكرة) .

2 - لكل لاعب (15) رمية بواقع ثلاث مجموعات وكل مجموعة (5) رميات متتالية.

3- من الممكن ان يأخذ اللاعب خطوة واحدة فقط قبل أداء التصويب بالقفز مع ملاحظة عدم تجاوز العلامات المرسومة على الأرض.

4 - لكل لاعب محاولة واحدة فقط.

التسجيل:

- 1- تحسب وتسجل درجتان لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة).
- 2- تحسب وتسجل درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
- 3- لا تحسب درجة اثناء لمس الكرة للوحة ولا تدخل السلة.
- 4- درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في ال (15) رمية.
- 5- الدرجة القصوى للاختبار (30) درجة.

3-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية في تاريخ الثلاثاء 21/ 10/ 2025 على عينة من الطلاب الذين تم اختيارهم بشكل عشوائي وذلك للوقوف على اهم المعوقات التي تعوق سير التجربة الرئيسية والتأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة كذلك معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات والتعرف على إمكانية فريق العمل المساعد.

3-7 الأسس العلمية للاختبارات (1) :

3-7-1 صدق الاختبارات:

يعد الصدق من أهم الخصائص القياسية التي يجب توافرها في الاختبار قبل تطبيقه وذلك لكونه يشير إلى درجة الصحة التي نقيس بها الاختبار فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة الذي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها".

واستخدم الباحثون (صدق المحتوى) في الاختبارات من خلال عرضها على الخبراء والمختصين باستبيان جميع الاختبارات (ينظر الملحق 1) .

3-7-2 ثبات الاختبارات:

¹ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي في التربية الريان ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982، ص255.

الاختبار الثابت هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم تحت الظروف نفسها ، وبناء على ذلك تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية ، تم الاختبار يوم الثلاثاء المصادف 2025/10/21 وتم إعادة الاختبار بتاريخ : 2025/10/29 ، و توصل الباحثون إلى أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات فبلغ قيم (ت) لمهارة التصويب (0.92) .

3-8 الاختبارات القبليّة :

باشر الباحثون بتنفيذ الاختبارات القبليّة على أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) والحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وذلك يوم الاثنين 10 / 11 / 2025 .

3-9 الوحدة التدريبية (البرنامج التدريبي)

على وفق نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث عمل الباحثون مستفيد من المصادر العلمية الحديثة و آراء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة الى بناء برنامج تدريبي ضمن القسم الرئيسي يهدف الى تطوير مهارة التصويب بالفقز لدى الطلاب وتم عرضة على الخبراء وتم الاخذ بالملاحظات السديدة لهم وعدل على وفق الآراء العلمية المطروحة .

تم البدء في تطبيق البرنامج التطبيقي في تاريخ 2025/11/10 وانتهى يوم 2026/ 1/10 اذ تم تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية والتعريف بالمنهج التدريبي اذا شتمل على ما يأتي :

- 1- تم بناء المنهج التدريبي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الأيام الأحد والثلاثاء والخميس ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية في مرحلة الإعداد الخاص للفريق.
- 2- تراوحت مدة الوحدة التدريبية ضمن القسم الرئيس من (45) دقيقة إلى (16) دقيقة وبمبدأ التدرج في الحمل وكان الزمن الكلي للمنهج التدريبي (776) دقيقة.
- 3- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية كونه عاملاً أساسياً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي.
- 4- استعملت طريقة التدريب المرحلي (الفتري) في تطبيق المنهج ضمن القسم الرئيس.
- 5- استخدم الباحثون نسبة العمل الى الراحة بين تمرين وآخر وبين الراحة بين المجاميع والزمن الكلي للعمل (1:1) و

(1:2) و(1:3)

3-10 الاختبارات البعدية

بعد ان تأكد الباحثون من كفاءة فريق العمل المساعد في التجربة الاستطلاعية وما افرزته هذه التجربة من صلاحية الاختبارات الخاصة بالدراسة وتوفر المعاملات العلمية لها فضلا عن ملائمتها لعينة البحث قام الباحثون بإجراء الاختبار البعدي في تاريخ يوم الاثنين 12 / 1 / 2026 وتم تطبيق الاختبارات عليهم.

وقد راعى الباحثون اثناء تطبيق الاختبارات ما يلي:

1- اعداد استمارة خاصة بالاختبارات

2- إعطاء فترة كافية للاحماء قبل الاختبار

3- اعطاء فترة راحة مناسبة بين الاختبارات

3 - 10 الوسائل والمعالجات الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للوصول الى نتائج موثوقة للبحث

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الارتباط بين تمرينات المهارية ودقة بعض أنواع التصويب بكرة السلة للطلاب:- تضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل اليها الباحثون من خلال اجراء الاختبارات القبليه، ثم بعدها قام بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعتين الضابطة والتجريبية)، وقد تم جمع البيانات وتضمنها وتبويبها في جداول ثم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق الأهداف والفروض الخاصة بالبحث. والجدول (2) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط البسيط لاختبار تمرينات مهارية ودقة بعض أنواع التصويب بكرة السلة للاعبين الشباب .

الجدول (2)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط البسيط لاختبار تمرينات مهارية ودقة بعض أنواع التصويب

بكرة السلة للاعبين الشباب

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المهارة	قيمة معامل الارتباط		الدلالة الاحصائية
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
التمرينات المهارية	56.37	5.22	التصويب من خط الرمية الحرية	0.532	0.668	معنوية
			التصويب من القفز	0,731	1,78	معنوية
			التصويب السلمي	0,591	3,09	معنوية

قيمة معامل الارتباط الجدولية (0.532) تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (12)

4-2 مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الباب الرابع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لصالح الاختبارات البعديّة في مستوى أداء مهارة التصويب من القفز في كرة السلة لدى الطلاب، مما يدل على فاعلية التمرينات المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي.

ويُعزى هذا التطور إلى مجموعة من العوامل المرتبطة بطبيعة التمرينات المهارية، حيث ركّزت هذه التمرينات على تحسين الأداء الفني للحركة من خلال تكرار المهارة في ظروف متنوعة، الأمر الذي ساعد في تثبيت النمط الحركي الصحيح للتصويب. كما أن اعتماد التمرينات على مواقف مشابهة للعب الحقيقي أسهم في رفع كفاءة الأداء تحت ظروف تفسير التحسن في الأداء المهاري.الضغط

إن التحسن في دقة التصويب من القفز يمكن تفسيره من خلال تطور التوافق العضلي العصبي بين أجزاء الجسم المشاركة في الأداء تحسين الميكانيكية الحركية للتصويب، خاصة في وضعية الجسم توقيت القفز زاوية إطلاق الكرة زيادة قدرة الطلاب على التركيز والتحكم الحركي أثناء الأداء .

ويؤكد (حنفي محمود) " (2) يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول الطلاب إلى المستوى الجيد من حيث الأداء والتكامل وتثبيت وآلية الأداء العالي كما أن التكرار المنظم للتمرينات أدى إلى تقليل الأخطاء الشائعة مثل عدم التوازن أو ضعف متابعة الكرة

دور التمرينات المهارية في التطوير ساهمت التمرينات المهارية المستخدمة في البرنامج في تنمية القدرة على الأداء في أوضاع مختلفة (ثابتة ومتحركة تحسین سرعة اتخاذ القرار أثناء التصويب زيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب أثناء تنفيذ المهارة . سيد محمد خيرالله ، وعزيز حنا داوود (3) أن استخدام أكثر من حاسة أثناء التعليم يكون ذو أثر فعال في عملية التعلم . كما أن التنوع في التمرينات (تصويب بعد محاورة، تصويب تحت ضغط، تصويب من زوايا مختلفة) أدى إلى تطوير شامل للمهارة وليس فقط تحسين جانب واحد منها

الفصل الخامس

1-5 الاستنتاجات

- 1- ان لتمرينات المهارية والتي تم اعدادها وادراجها ضمن المنهج التدريبي اثر إيجابي في افراد عينة المجموعة التجريبية .
- 2- ان للتمرينات المهارية اثر إيجابي في تطوير أداء مهارات كرة السلة .
- 3- أدت التمرينات الموضوعية الى تطور ملحوظ عند أداء مهارة التهديد بالقفز .
- 4- ان لكل المجموعتين تطور ولكن بنسب متفاوتة حيث تفوقت المجموعة التجريبية

2-5 التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثون بما يأتي :-

- 1- استخدام التمرينات المهارية لما له اثر إيجابي في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة.
- 2- اجراء دراسات مشابهة ولقابليات بدنية أخرى ولفعاليات رياضية مختلفة .
- 3- التأكيد على تطوير مهارة التهديد بالقفز للطلاب لما له من اثر كبير في صقل موهبة الطالب .

²حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 54
³ فؤاد عبداللطيف أبوحطب وأخران : علم النفس التعليمي ، مطابع مجموعة شركات الهلال ، القاهرة . 1988. ص 122

4- إعطاء التمرينات المهارية أولوية في الدروس الخاصة للتربية الرياضية من أجل تحسين الاداء المهارى للطلاب

المصادر:-

- مؤيد إسماعيل إبراهيم: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة للاعبين بأعمار (14- 16) سنة ,
(رسالة ماجستير) , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2006, ص 50 .
- نزار الطالب و محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضة , مطبعة الجامعة , الموصل , 1981, ص143 .
- محمد صالح محمد : منهج تدريبي مقترح بالانفعال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية المركبة لكرة السلة , (أطروحة دكتوراه) , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 1999, ص 42
- مجمع اللغة العربية معجم علم النفس والتربية , ج1 الهيئة العامة لشؤون المطابع الامرية , القاهرة , 19
- حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 54
- ¹ فؤاد عبداللطيف أبوحطب وآخران : علم النفس التعليمي ، مطابع مجموعة شركات الهلال ، القاهرة .1988. ص

122