

تحمل الأداء المهاري وعلاقته ببعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة الشباب

أ.م.د. احمد عبودي حسين

محمد عبودي حسين

أ.م.د. عقيل كاظم هادي

أ.م.د. غيث محمد كريم

ahmeda.hussein@uokufa.edu.iq

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين تحمل الأداء المهاري وبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة الشباب. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه. وتكونت عينة البحث من (12) لاعباً من لاعبي مركز الموهبة بكرة السلة في محافظة النجف للموسم التدريبي (2025-2026).

اعتمد الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية لقياس متغيرات البحث، إذ شملت القدرات البدنية اختبارات السرعة الانتقالية (30م)، والرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة، في حين تضمنت المهارات الأساسية اختبارات الطبطبة والتمرير والتصويب، فضلاً عن اختبار تحمل الأداء المهاري الذي صُمم لقياس قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء المهارات بكفاءة تحت تأثير الجهد البدني. وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) من خلال استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط واختبار (t).

وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين تحمل الأداء المهاري وبعض القدرات البدنية، إذ ظهر ارتباط عكسي مع السرعة الانتقالية والرشاقة بسبب طبيعة القياس بالزمن، في حين ظهر ارتباط طردي مع القوة المميزة بالسرعة. كما بينت النتائج وجود علاقات ارتباط معنوية بين تحمل الأداء المهاري ومستوى أداء المهارات الأساسية ولاسيما الطبطبة والتمرير والتصويب.

ويستنتج الباحث أن تطوير القدرات البدنية الخاصة يسهم بشكل مباشر في تحسين تحمل الأداء المهاري والمحافظة على دقة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة الشباب. ويوصي البحث بضرورة اعتماد تدريبات تجمع بين الجوانب البدنية والمهارية داخل الوحدة التدريبية، فضلاً عن استخدام اختبارات تحمل الأداء المهاري لتقويم مستوى اللاعبين ومتابعة تطور أدائهم خلال العملية التدريبية.

الكلمات المفتاحية: تحمل الأداء المهاري، القدرات البدنية، المهارات الأساسية، كرة السلة، لاعبو الشباب.

Skill Performance Endurance and Its Relationship with Selected Physical Abilities and Fundamental Skills among Youth Basketball Players

By

Asst. Prof. Dr. Ahmed Abboudi Hussein

Mohammed Abboudi Hussein

Asst. Prof. Dr. Aqeel Kadhimi Hadi

Asst. Prof. Dr. Ghaith Mohammed Kareem

ahmeda.hussein@uokufa.edu.iq

Abstract

This study aimed to identify the relationship between skill performance endurance and selected physical abilities and fundamental skills among youth basketball players. The researchers employed the descriptive method using a correlational approach due to its suitability for the nature of the research problem and objectives. The research sample consisted of (12) players from the Basketball Talent Center in Najaf Governorate during the 2025–2026 training season.

A battery of physical and skill-based tests was used to measure the study variables. The physical abilities included tests of sprint speed (30 m), agility, and speed-strength, whereas the fundamental skills were assessed through dribbling, passing, and shooting tests. In addition, a skill performance endurance test was designed to measure the player's ability to maintain efficient skill execution under conditions of physical fatigue. The collected data were statistically analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), employing arithmetic means, standard deviations, Pearson correlation coefficients, and the *t*-test.

The findings revealed statistically significant relationships between skill performance endurance and selected physical abilities. An inverse relationship was observed with sprint speed and agility due to the time-based nature of these measurements, whereas a positive relationship was found with speed-strength. The results also demonstrated significant correlations between skill performance endurance and the level of performance in fundamental basketball skills, particularly dribbling, passing, and shooting.

The researchers concluded that the development of sport-specific physical abilities contributes directly to improving skill performance endurance and maintaining the accuracy of skill execution among youth basketball players. The study recommends incorporating integrated physical and skill-based training within the training unit and utilizing skill performance endurance tests to evaluate players' performance levels and monitor their progress throughout the training process.

Keywords: Skill Performance Endurance, Physical Abilities, Fundamental Skills, Basketball, Youth Players.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

الوصول إلى مستويات متقدمة يستدعي التخطيط العلمي فقد شهدت الألعاب الرياضية في السنوات الأخيرة تطورًا ملحوظًا نتيجة التقدم العلمي في مجالات التدريب الرياضي وعلوم الحركة، بحيث يتم تحسين قدرات اللاعبين البدنية والمهارية بما يتناسب مع متطلبات كل لعبة. يعتبر البحث العلمي واحدًا من أهم الوسائل التي تُفيد عملية التدريب الرياضي ، إذ يُقدم معلومات دقيقة تساعد المدربين والباحثين على اختيار الطرق المعاصرة المناسبة وبما يُفضي إلى تحقيق نواتج ناجحة في عمل التدريب وتحقيق الانجازات الرياضية.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتسم بسرعة الأداء وتعدد المواقف التنافسية التي يمر بها اللاعب خلال زمن المباراة، إذ تتطلب من اللاعب الانتقال المستمر بين حالات الحركة المختلفة مثل الجري والتوقف والتغيير السريع في الاتجاهات، فضلاً عن أداء المهارات الأساسية كالمناولة والطبقة والتصويب والتحرك بدون كرة.

إن طبيعة هذه الأداءات المتكررة خلال المباراة تفرض على اللاعب امتلاك مستوى جيد من القدرات البدنية التي تمكنه من الاستمرار في أداء المهارات بكفاءة طوال زمن اللعب، ومن المتطلبات المهمة في الألعاب الجماعية عموماً وكرة السلة على وجه الخصوص صفة تحمل الأداء المهاري، إذ تعبر هذه الصفة عن قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء المهارات الحركية المختلفة لفترة زمنية طويلة نسبياً دون أن يحدث انخفاض واضح في مستوى الأداء نتيجة التعب، وتزداد أهمية هذه الصفة في المباريات التي تتسم بسرعة الإيقاع وكثرة التحولات بين الهجوم والدفاع، الأمر الذي يتطلب من اللاعبين المحافظة على دقة الأداء المهاري رغم الجهد البدني المبذول، ويرتبط تحمل الأداء المهاري ارتباطاً وثيقاً بعدد من القدرات البدنية التي تسهم في دعم الأداء المهاري واستمراره، مثل السرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة، إذ إن تطور هذه القدرات يساعد اللاعب على تنفيذ المهارات الأساسية بصورة متكررة وبكفاءة عالية خلال مختلف مراحل المباراة. كما أن مستوى إتقان المهارات الأساسية يعد عاملاً مهماً في تحقيق الأداء الفاعل داخل الملعب، لما لها من دور في تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية للفريق.

ومن خلال متابعة الباحثون للمنافسات والوحدات التدريبية الخاصة بفئة الشباب في كرة السلة، لوحظ أن بعض اللاعبين يواجهون صعوبة في المحافظة على مستوى الأداء المهاري مع تقدم زمن المباراة، الأمر الذي قد يعود إلى ضعف في تحمل الأداء المهاري أو إلى تباين في مستوى بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء. ومن هنا تبرز أهمية هذا البحث في التعرف على مستوى تحمل الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة الشباب، وكذلك الكشف عن علاقته ببعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية، الأمر الذي قد يسهم في تزويد المدربين بمؤشرات علمية تساعد في تطوير البرامج التدريبية بما يتلاءم مع متطلبات اللعبة.

1-2 مشكلة البحث:

تعد كرة السلة من الألعاب ذو الحمل البدني العالي والمتغير حيث يتطلب من اللاعب أن يؤدي الاداء المهاري بشكل متقن حسب ضغوط المباراة وزمنها والاداء البدني، ومن خلال المتابعة الميدانية للباحثون ومراقبة مباريات دوري الشباب والوحدات

التدريبية، لاحظ وجود تذبذب وهبوط واضح في مستوى الاداء المهاري للاعبين، وخاصة في الفترات الأخيرة من المباريات (خلال الفترة الرابعة أو الدقائق الحاسمة).

وتكمن المشكلة في ان اغلب اللاعبين من فئة الشباب يمتلكون قدرات مهارية جيدة في اوقات الراحة أو في بداية المباراة، الا أن هذا المستوى سرعان ما ينخفض تدريجيا اثناء المنافسة مع تراكم التعب البدني وعدم القدرة على الاستمرار بالاداء البدني والذي يبذل فيها كل لاعب خلال المباراة جهدا كبيرا من اجل تنفيذها، ويرى الباحث أن هذا الخلل يعود إلى ضعف في صفة (تحمل الأداء المهاري)، حيث يعمل بعض المدربين إلى التركيز على تطوير المهارة بعيدا عن ظروف التعب، او تطوير القدرات البدنية بشكل منفصل عن الواجب المهاري.

ان افتقار الربط بين القدرات البدنية (كالسرعة والرشاقة والقوة) وبين استمرارية دقة المهارة (كالتصويب والطبقة) يؤدي إلى فقدان السيطرة على الكرة أو ارتكاب أخطاء فنية ناتجة عن الاجهاد لذا، وجد الباحث ضرورة في دراسة تحمل الأداء المهاري وعلاقته ببعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية، للوقوف على مدى تأثير هذا الارتباط في مستوى اللاعب الشاب، ومحاولة إيجاد مؤشرات علمية تساعد في معالجة هذا الهبوط البدني-المهاري لضمان ثبات الأداء طوال زمن المباراة.

1-3 أهداف البحث:

1. التعرف على تحمل الأداء المهاري والقدرات البدنية لدى عينة البحث من لاعبي نادي مركز الموهبة بكرة السلة الشباب
2. التعرف على العلاقة بين بين تحمل الأداء المهاري وبين بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث من لاعبي نادي مركز الموهبة بكرة السلة الشباب.
3. التعرف على العلاقة بين بين تحمل الأداء المهاري وبين بعض القدرات البدنية وبين المهارات الاساسية لدى عينة البحث من لاعبي نادي مركز الموهبة بكرة السلة الشباب.

1-4 فروض البحث:

1. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات "تحمل الأداء المهاري" وبين نتائج اختبارات القدرات البدنية المبحوثة لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
2. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين "تحمل الأداء المهاري" ومستوى دقة أداء المهارات الأساسية المختارة لدى عينة البحث.

1-5 مجالات البحث :

1- المجال البشري : لاعبي مركز الموهبة الشباب بكرة السلة في النجف الاشرف

2- المجال الزمني : 2026/1/2 ولغاية 2026/3/1

3- المجال المكاني : قاعة مركز الموهبة بكرة السلة في النجف.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث:

لتحقيق أهداف الدراسة والكشف عن طبيعة العلاقات بين المتغيرات، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، لكونه المنهج الأكثر ملائمة لطبيعة هذه الدراسة التي تسعى لوصف وتحليل الارتباط بين تحمل الأداء والقدرات البدنية والمهارية.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي مركز الموهبة بكرة السلة للموسم 2025-2026 ، واشتملت عينة البحث على (12) لاعباً مثلوا المجتمع بأكمله بنسبة 100%. ولضمان دقة النتائج، أجرى الباحث التجانس لأفراد العينة في متغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي) كما هو موضح في جدول رقم(1):

جدول (1) يبين تجانس العينة

المتغير	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النتيجة
الطول / سم	169.65	170	6.85	0.153-	متجانس
الوزن / كغم	65.44	65	3.10	0.43	متجانس
العمر / سنة	16.65	17	1.74	0.60-	متجانس
العمر التدريبي / سنة	4.66	5	1.22	0.83-	متجانس

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة

المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية ،شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)،الملاحظة المباشرة،الاختبارات والقياسات الميدانية،ملعب كرة سلة قانوني ،كرات سلة عدد (5) ،ساعة توقيت إلكترونية ،شريط قياس ،شواخص تدريبية ،صافرة ،استمارات تسجيل النتائج.

4-2 تحديد الصفات البدنية:

لغرض تحديد بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة السلة قام الباحث بتصميم استمارة استبيان (ملحق 1) وزعت على مجموعة من الخبراء والمختصين بلعبة كرة السلة لاستطلاع آرائهم في تحديد بعض القدرات التي من الممكن ترشيحها للدراسة عن طريق نتائج الاستمارة ظهرت نسبة الاتفاق على بعض القدرات البدنية والتي ستعنى بها دراسة الباحث والتي تتعلق بطبيعة أهداف هذه الدراسة ، في حين لم تحقق الصفات الأخرى تلك النسب إذ كانت (70%) نسبة مقبولة أعتدتها الباحث حدا لاختبار الصفات التي ستخضع للدراسة ، لأن " للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند أختارها مؤشرات (محمد حسن ومحمد ، 1979 ، 367) كما موضح في الجدول المرقم (2).

جدول (2)

يبين الصفات البدنية للاعبي كرة السلة من وجهة نظر الخبراء والمختصين ونسبة الاتفاق.

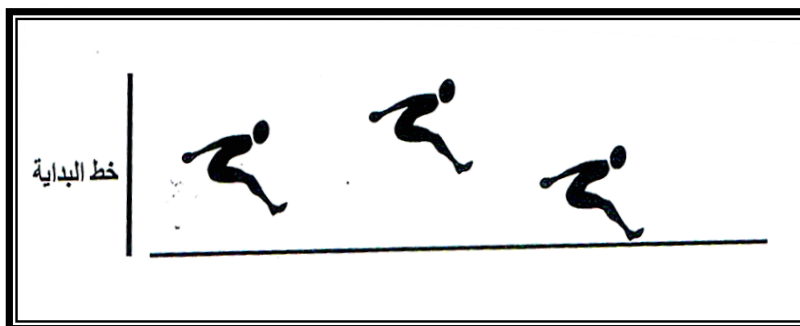
الصفات البدنية	نسبة الاتفاق	نسبة مقبولة	النسب الغير المقبولة
القصى	45%		×
المميزة بالسرعة	65%		×
الانفجارية	87%	√	
تحمل القوة	70.5%		×
تحمل القوة المميزة بالسرعة	31%		×
الانتقالية	88,5%	√	
الحركية	50%		×
سرعة الاستجابة	55%		×
تحمل السرعة	70,5		×
عامة	43%		×
خاصة	40%		×
المرونة	30%		×
الرشاقة	90%	√	

2-4-1 اختبارات الصفات البدنية والمهارية وتحمل الأداء:

2-4-1-1 اختبارات الصفات البدنية :

• اختبار القوة المميزة بالسرعة :

- اسم الاختبار : اختبار ثلاث وثبات بالقدمين من الثبات (محمد صبحي، 199، 1987).
- الغرض من الاختبار : اختبار القوة المميزة بالسرعة .
- الأدوات : شريط قياس ، وخط للارتفاع ، وصافرة، ويورك.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الارتفاع والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا، تمرجح الذراعين أماما واسفل خالفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً للأمام، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع الركبتين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب إماماً وبثلاث وثبات متوالية، كما في الشكل (1)
- التسجيل: تسجيل للمختبر المسافة التي يثبها ابتداءً من الحافة الداخلية لخط الارتفاع حتى آخر اثر للمختبر بعد الوثبة الثالثة على أن يتم عمودياً على خط الارتفاع.



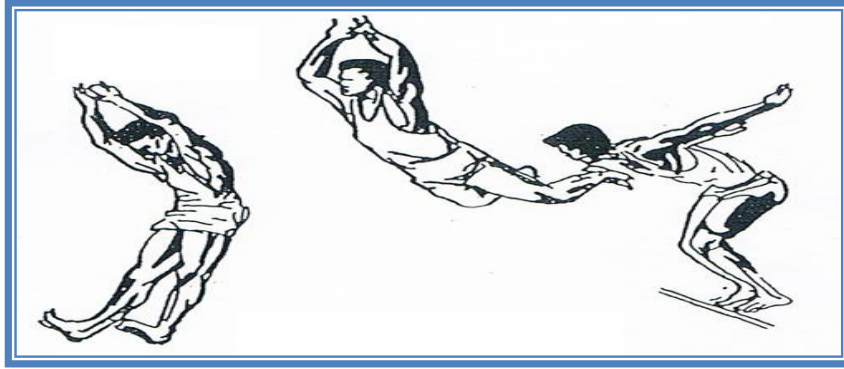
الشكل (1)

يوضح اختبار الوثب الثلاثي من الثبات بالقدمين

• اختبار القوة الانفجارية

- اسم الاختبار: اختبار الوثب العريض من الثبات (محمد صبحي، 199، 1987).

- الأدوات: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، يرسم على الأرض خط للبداية.
- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية .
- **موصفات الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا، تمرجح الذراعان أماما وأسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع أماما حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحة، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما لأبعد مسافة ممكنة، كما في الشكل (2).
- **التسجيل :**
- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، او عند ملامسة الكعبين للأرض .
- في حالة ما إذا اختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تُعدّ المحاولة لاغية ويجب اعادتها .
- يجب ان تكون القدمان ملامستين للأرض حتى آخر لحظة الارتقاء .
- للمختبر محاولتين تسجل له افضلهما .



الشكل (2)

يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات

- اختبار السرعة الانتقالية.

اختبار ركض 30 متر من البداية العالية (السرعة الانتقالية)، (شامل كامل وكاظم، 149، 1987).

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

- الأدوات المستعملة: تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين بخطين أحدهما للبداية والآخر على بعد (30) للنهاية.
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، وصافرة
- إدارة الاختبار:
- مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً.
- مؤقت عدد (2) يعطي إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء.
- طريقة الأداء:

يقف اللاعب خلف البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص له وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية.

- تعليمات الاختبار :
- لخلق روح المنافسة بين اللاعبين يتم إجراء الاختبار لكل اللاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم.
- يعطي اللاعب محاولة واحدة فقط.
- طريقة التسجيل:

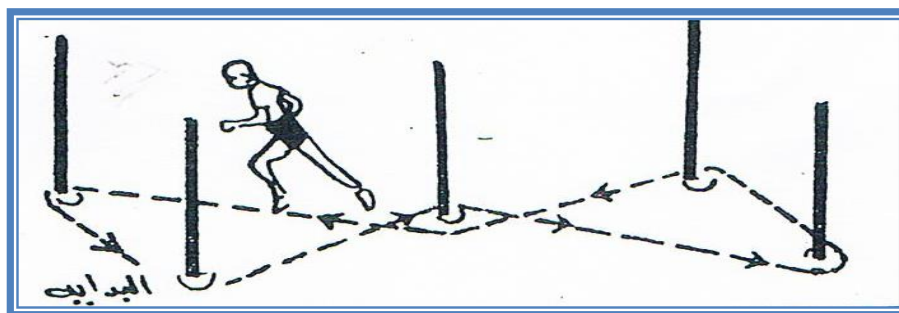
يحتسب الزمن لا قرب (1/ 100) ثانية.

• الرشاقة:

- اسم الاختبار: اختبار بارو، (محمد صبحي حسنين، 286، 1995).
- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
- الادوات: خمسة قوائم وثب عال أو خمس كرات طائرة كما يمكن استخدام قمة كراسي بدلا من القوائم.
- ساعة توقيت، مستطيل ابعاده (10×16) قدما، ثبت اربع قوائم عموديا على الارض في الاركان للمستطيل ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.
- مواصفات الأداء: من مكان البداية (بجانب أحد القوائم الاربعة المحددة للمستطيل) يركض المختبر ركض الز كراك على الشكل الرقم (8) باللغة الانكليزية، ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاثة مرات، كما في الشكل (3).

- التسجيل:

- يجب عدم لمس القوائم في أثناء الركض.
- يجب اتباع خط السير لمحدد بدقة، وإذا حدث ان خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة أخرى يعاد الاختبار مرة أخرى بعد أن يحصل على الراحة الكاملة.
- يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في ثلاثة أدوات.



الشكل (3)

يوضح اختبار بارو

2-1-4-2 اختبارات الاداء المهاري:

- بناء اختبار (تحمل الأداء) لقياس دقة المهارات تحت ضغط الزمن والجهد (وهو ما يعبر عن تحمل الأداء المهاري)
- دقة الأداء المركب: اختبار التصويب السلمي بعد أداء الطبطبة. (9 : 201)

أولاً: اختبار تحمل الأداء المهاري في كرة السلة

- 1- الهدف من الاختبار: قياس تحمل الأداء المهاري اللاهوائي، وهو قدرة اللاعب على دمج مهارات (الطبطبة، التمرير بدقة، التصويب السلمي) بكفاءة فنية عالية وسرعة قصوى تحت تأثير التعب البدني خلال زمن محدد.

2- الأدوات والمعدات:

- نصف ملعب كرة سلة قانوني.
- (5) شواخص (Cones).
- حلقات دائرية على ارتفاع 1.5م.
- ساعة توقيت إلكترونية.
- كرات سلة قانونية عدد (2).

- مدرب مساعد (لتمرير الكرة في المرحلة الثالثة).

3- الإجراءات التنظيمية (التخطيط)

- نقطة البداية: منتصف الملعب.
- الشواخص: تُوضع 5 شواخص في خط مستقيم من المنتصف باتجاه السلة، المسافة بين شاخص وآخر 1.5 متر.
- أهداف التمرير: تُحدد حلقتان (يمين ويسار) على بعد 5 أمتار من نهاية منطقة الشواخص.
- التصويب: منطقة رمية السلم. (Lay-up)

4. طريقة الأداء (المسار الحركي) كما موضح في الشكل (4)

عند إعطاء إشارة البدء، يقوم اللاعب بالأداء المتسلسل التالي:

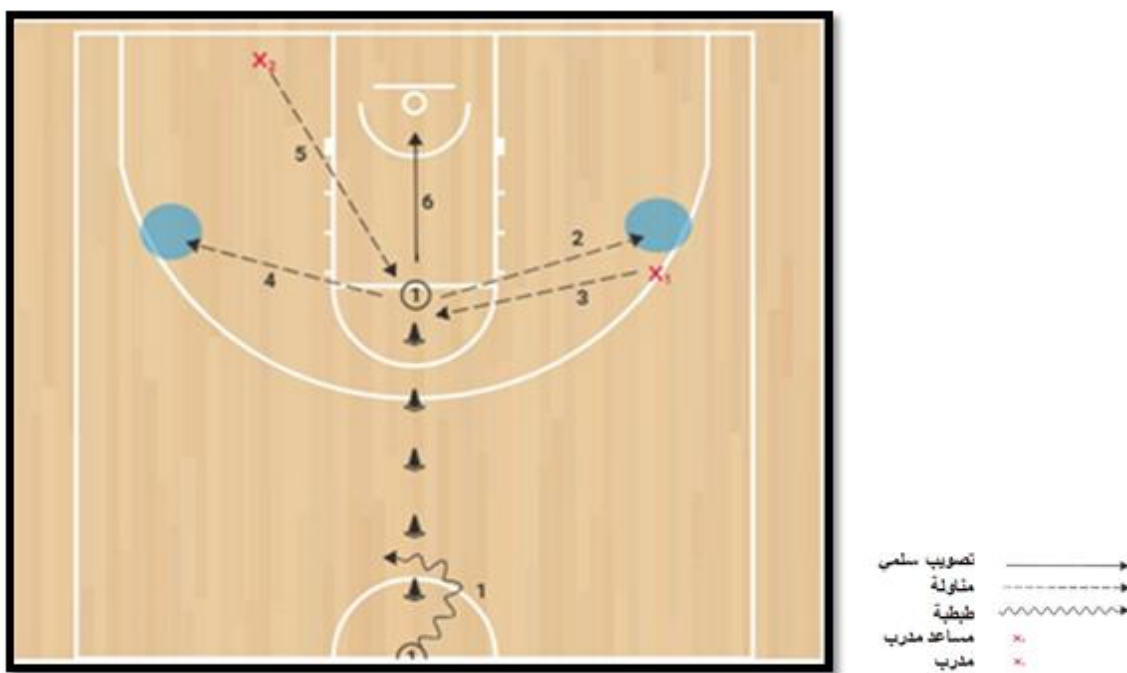
- المرحلة الأولى (الزجاج): الطبطبة بالكرة بين الشواخص الخمسة بأقصى سرعة مع تغيير اليد (اليدين الخارجية دائماً).
- المرحلة الثانية (دقة التمرير): بمجرد تجاوز آخر شاخص، يقوم اللاعب بتمرير الكرة (تمريرة صدرية) لضرب الحلقة اليمنى واستلام كرة، ثم التمرير للحلقة اليسرى.
- المرحلة الثالثة (الإنهاء): يترك اللاعب كرتة الأصلية، ويستلم تمريرة "مباغثة" من المدرب المتواجد أسفل السلة، لينطلق بها مباشرة لتنفيذ تصويبة سلمية.
- المرحلة الرابعة (العودة): بعد التصويب (سواء سجل أم لا)، يركض اللاعب "سبرنت" بدون كرة إلى خط البداية بمنتصف الملعب لتبدأ الدورة الثانية فوراً.
- الزمن الإجمالي: يستمر الأداء لمدة 60 ثانية متواصلة.

5. قواعد التسجيل وحساب النتائج

تُحسب الدرجة النهائية بناءً على عدد الدورات الناجحة والنقاط المكتسبة في كل مهارة:

النقاط الممنوحة	المهارة المنفذة بنجاح
1 نقطة	تجاوز الشواخص (5) دون إسقاطها
1 نقطة	إصابة الحلقة الأولى (التمرير)
1 نقطة	إصابة الحلقة الثانية (التمرير)
2 نقطة	تسجيل الرمية السلمية (دخول الكرة السلة)
5 نقاط	إجمالي النقاط للدورة الواحدة الكاملة

- الدرجة النهائية: (عدد الدورات $\times 5$) + نقاط المهارات في الدورة غير المكتملة.
- الخصم: تُخصم نقطة واحدة عن كل خطأ قانوني (مشي، طبطبة مزدوجة، أو إسقاط شاخص).
- 6. جدول تقييم المستويات (لمدة 60 ثانية)
- تُقسم النتائج حسب الفئة العمرية (ناشئين/شباب)، ولكن بشكل عام:
- المستوى (أ) - ممتاز: الحصول على 20 نقطة فأكثر (ما يعادل 4 دورات كاملة بدقة عالية).
- المستوى (ب) - جيد جداً: الحصول على 15 - 19 نقطة.
- المستوى (ج) - متوسط: الحصول على 10 - 14 نقطة.
- المستوى (د) - ضعيف: الحصول على أقل من 10 نقطة.



الشكل (4)

يوضح اختبار تحمل الاداء

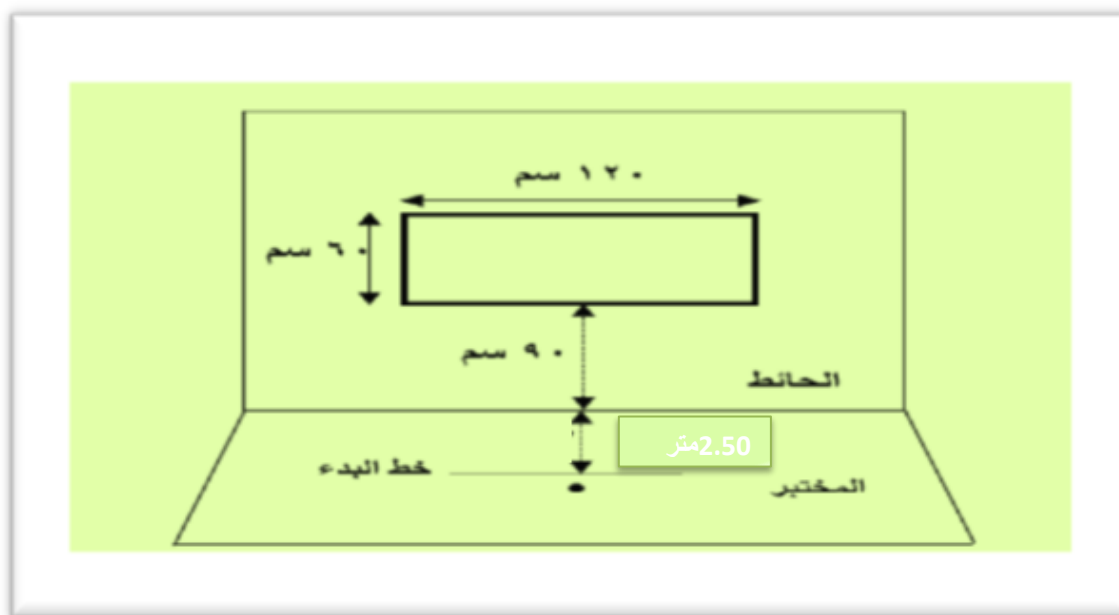
ثانياً: اختبار المناولة الصدرية بكرة السلة (عبدالدايم وحسانين، 1999، 113) :-

الغرض من الاختبار: قياس اداء المناولة الصدرية .

الادوات : حائط مرسوم عليه مستطيل 120سم $\times$ 60سم ارتفاع حافته السفلى عن الارض (90سم) ويرسم

خط على الارض يبعد 2.5م عن الحائط، ساعة إيقاف ، كرة سلة .

مواصفات الاختبار : يقف المختبر خلف الخط ويقوم بالمتمرير على المستطيل المرسوم لأكبر عدد من التمريرات 30 ثانية على ان لا تلمس الكرة الارض خلال الاداء. التسجيل: يسجل عدد مرات ملامسة اللاعب للكرة بعد ارتدادها من الحائط في ال 30 ثوان المقصودة للاختبار مع ضرورة ملاحظة توجيه الكرة نحو المستطيل في كل مرة كما في الشكل (5).



شكل (5)

اختبار المناولة

ثالثاً: اختبار التصويب من تحت السلة لمدة (30 ثانية). (علي سلوم الحكيم، 2004، 180).

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب من اسفل السلة مباشرة، ثم الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها لمعاودة التصويب
- الادوات: ملعب كرة سلة، كرة سلة، ساعة إيقاف
- مواصفات الاداء: يقف المختبر اسفل السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة، عند سماع إشارة البدء يقوم بالتصويب على اسفل السلة (بيد واحدة او باليدين) محاولة أصابة الهدف (أدخال الكرة في السلة) ثم استعادة الكرة بسرعة (سواء حقق هدفا او لم يحقق) لمعاودة التصويب . وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة اصابة اكبر عدد ممكن من الاهداف خلال 30 ثانية على ان يتوقف المختبر عن أداء العمل فور سماع إشارة أنتهاء الزمن المحدد.
- الشروط

1- للمختبر الحق في التصويب بأي طريقة يريدها

2- على المختبران أن يعاودا الاستحواذ على الكرة عقب كل محاولة تصويب . ليعاود التصويب . ويستمر في ذلك

3- اذا فقد المختبر الكرة كلياً ، له أن يبدأ الاختبار من جديد، مع ملاحظة الا يكرر ذلك أكثر من مرة واحدة فقط.

4- يسمح للمختبر بأداء محاولتين كاملتين على الاختبار على أن تحسب له المحاولة الأفضل

• التسجيل

يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح (دخول الكرة في السلة) يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة للاختبار وهي 30

ثانية ويجب تسجيل المحاولتين للمختبر في بطاقة التسجيل ، أن تحتسب له المحاولة الأفضل.

رابعاً: اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (فائز بشير ومويد ، 1987 ، 234) .

الغرض من الاختبار :- تقييم مستوى دقة التهديد بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية.

الأدوات المستخدمة :- كرة سلة هدف كرة سلة.

طريقة الأداء :- يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التهديد، ويتم

التهديد بإحدى الطرق التي يحددها المدرب وهي :-

- التهديد السلمي من الأسفل.

- التهديد السلمي من الأعلى.

شروط الاختبار :-

- يمنح المختبر (10) محاولات.

- يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني.

- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب من ضمن الأهداف المسجلة في

المحاولات العشرة.

التسجيل :-

- يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديد نقطة واحدة.

- أعلى نقاط يحصل عليها المختبر (10) نقاط.

خامساً: التصويب بالقفز بنقطتين . (9: 201) (محمد الدايم وحسنين ، 1984 ، 163)

الهدف من الاختبار: قياس المهارة الخاصة للاعب في التصويب الأمامي على السلة.

الغرض من الاختبار :- قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان يحدد من الجهة اليسرى لهدف كرة السلة.

الأدوات المستخدمة :- كرة سلة _ هدف كرة سلة.

مواصفات الأداء :- يصب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة، وذلك من منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة، وهي نقطة محددة على يسار السلة، ويجب تحديد هذه المنطقة بعلامة ترسم على الأرض. يمكن للمختبر أن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريق من طرق التصويب، مع ملاحظة إن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون إن تلمس الكرة لوحة الهدف. وللمختبر (15) محاولة يتم أداؤها في ثلاث مجموعات، كل مجموعة (5) رميات مع ملاحظة أن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائريا، أو تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعاته وهكذا، هذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب.

الشروط :-

- يجب إن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك.

- للمختبر الحق في (15) رمية.

التسجيل :-

1- تحسب درجتان لكل تصويبة (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.

2- تحسب درجة واحدة لكل تصويبة (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.

3- لا تحسب أية درجة عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.

2-5 التجارب الاستطلاعية

لغرض التعرف على الصعوبات التي قد تظهر في اثناء تنفيذ التجربة الرئيسة، إذ قام الباحث في إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2026/1/2 هي " دراسة تجربة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته (مجمع اللغة العربية، 1984، 79).

اجريت على عينة قيامها (4) لاعبين من غير عينة البحث يمثلون مركز الموهبة في النجف من العينة الأصلية اختبروا بطريقة عشوائية كان الهدف منها:

1- تدريب وممارسة فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتسجيل نتائجه.

2- تطبيق الاختبارات المرشحة بشكل أولي محاولا تجاوز الاخطاء التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ الاختبارات

الرئيسية

3- مدى ملائمة الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.

4- استيعاب أفراد العينة للاختبارات المستعملة وإدائها بصورة صحيحة.

5- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

6- مراعات سلامة المختبرين.

2-6 الاسس العلمية اختبار تحمل الاداء المستخدم بالبحث :

1. الصدق (Validity)

تم التحقق من الصدق الظاهري وصدق المحتوى للاختبار من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في التدريب الرياضي وكرة السلة والقياس والتقييم. وقد اتفق الخبراء بنسبة تجاوزت 80% على صلاحية الاختبار لقياس تحمل الأداء المهاري في كرة السلة.

جدول (3)

صدق الاختبار المقترح

عدد الخبراء	الموافقون	غير الموافقين	نسبة الاتفاق	النتيجة
10	9	1	90%	صا

تفسير الجدول

بما أن نسبة الاتفاق تجاوزت 75% فإن الاختبار يتمتع بدرجة جيدة من الصدق لقياس تحمل الأداء المهاري.

2. الثبات (Reliability)

تم استخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) على عينة استطلاعية من اللاعبين، حيث تم تطبيق الاختبار مرتين بفواصل زمني 3 أيام بين التطبيقين.

جدول (4)

معامل ثبات الاختبار

التطبيق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	النتيجة
التطبيق الأول	16.84	3.42	0.88	0.01	ثبات عالٍ
التطبيق الثاني	17.12	3.21			

يبين الجدول أن الوسط الحسابي لنتائج التطبيق الأول بلغ (16.84) درجة بانحراف معياري قدره (3.42)، في حين بلغ

الوسط الحسابي للتطبيق الثاني (17.12) درجة بانحراف معياري (3.21).

كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) قيمة ارتباط بلغت (0.88)، وهي قيمة

مرتفعة تدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين التطبيقين.

وتشير هذه النتيجة إلى أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات، مما يدل على أن الاختبار يعطي نتائج متقاربة عند إعادة

تطبيقه في الظروف نفسها، وهو ما يعزز إمكانية استخدامه لقياس تحمل الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة الشباب بدرجة

جيدة من الدقة والاعتمادية.

3. الموضوعية (Objectivity)

تم حساب الموضوعية من خلال مقارنة تسجيل نتيجتين لحكمين مختلفين أثناء تطبيق الاختبار.

جدول (5)

موضوعية الاختبار

الحكم الأول	الحكم الثاني	معامل الارتباط
18.30	18.10	0.93

2-7 التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات الميدانية (البدنية والمهارية) وتم تنفيذ الاختبارات البدنية على العينة قوامها (12) لاعب من

مركز الموهبة للشباب بكرة السلة في اليوم الأول الموافق 2026/1/5، تلتها الاختبارات المهارية في اليوم الثاني، مع

مراعاة إعطاء فترات إحماء كافية قبل التنفيذ لضمان الوصول إلى أقصى جهد ممكن يعكس واقع "تحمل الأداء".

2-8 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث :

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج المتغيرات قيد الدراسة :

جدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغير
2.11	14.25	تحمل الأداء المهاري
0.28	4.32	السرعة الانتقالية
0.90	16.40	الرشاقة
5.21	48.30	القوة الانفجارية
0.80	10.90	الطبطبة
3.50	25.60	التمرير
1.90	7.40	التصويب

جدول (7)

معاملات الارتباط بين تحمل الأداء المهاري والقدرات البدنية

معامل الارتباط	المتغير
0.71-	بين تحمل الأداء المهاري + السرعة الانتقالية
0.65-	بين تحمل الأداء المهاري + الرشاقة
0.69	بين تحمل الأداء المهاري + القوة الانفجارية

جدول (8)

معاملات الارتباط بين تحمل الأداء المهاري والمهارات الأساسية

معامل الارتباط	المتغير
0.66-	تحمل الأداء المهاري + الطبطبة
0.58	تحمل الأداء المهاري + التمرير
0.63	تحمل الأداء المهاري + التصويب

2-3 مناقشة النتائج :

أولاً: مناقشة نتائج العلاقة بين تحمل الأداء المهاري والقدرات البدنية

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات ارتباط معنوية بين تحمل الأداء المهاري وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة السلة الشباب، إذ تبين وجود ارتباط عكسي مع كل من السرعة الانتقالية والرشاقة، في حين ظهر ارتباط طردي مع القوة المميزة بالسرعة. ويمكن تفسير العلاقة العكسية بين تحمل الأداء المهاري واختبار السرعة الانتقالية (30م) بأن اختبار السرعة يقاس بالزمن، أي أن انخفاض الزمن يدل على مستوى أفضل في الأداء. لذلك فإن اللاعب الذي يمتلك سرعة انتقالية عالية يكون قادراً على إنجاز مراحل الأداء المهاري في الاختبار بزمن أقل وبكفاءة أعلى، مما يؤدي إلى ارتفاع درجة تحمل الأداء المهاري. وهذا يفسر ظهور العلاقة العكسية بين المتغيرين، إذ إن تحسن السرعة يسهم في تقليل زمن الأداء المهاري والمحافظة على دقته أثناء تكرار الأداء.

كما أظهرت النتائج وجود ارتباط معنوي بين تحمل الأداء المهاري والرشاقة، وهو أمر منطقي في ضوء طبيعة لعبة كرة السلة التي تتطلب تغيرات مستمرة في الاتجاهات والحركات السريعة بالكرة وبدونها. فاللاعب الذي يمتلك مستوى جيداً من الرشاقة يستطيع الانتقال بين مراحل الأداء المهاري المختلفة بسهولة أكبر، مثل الطبطبة بين الشواخص ثم التمرير ثم إنهاء الهجمة بالتصويب، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في الأداء المهاري رغم التعب الناتج عن الجهد البدني المتكرر. ويرى عدد من الباحثين أن الرشاقة تعد من القدرات البدنية الأساسية في الألعاب الجماعية لأنها تساعد اللاعب على التكيف السريع مع المواقف المتغيرة في أثناء اللعب، فضلاً عن دورها في تحسين الاقتصاد في الجهد والحفاظ على كفاءة الأداء الحركي لفترة أطول (حسانين، 1995).

أما فيما يتعلق بالعلاقة الطردية بين تحمل الأداء المهاري والقوة المميزة بالسرعة، فيمكن تفسيرها بأن هذا النوع من القوة يمثل قدرة العضلات على إنتاج قوة كبيرة في زمن قصير، وهي قدرة ضرورية في العديد من مهارات كرة السلة مثل القفز للتصويب أو الانطلاق السريع بالكرة أو تغيير الاتجاه أثناء الطبطبة. وبالتالي فإن اللاعبين الذين يمتلكون مستوى أعلى من القوة المميزة بالسرعة يكونون أكثر قدرة على أداء المهارات بسرعة وكفاءة مع المحافظة على مستوى الأداء رغم تكرار الجهد خلال زمن الاختبار.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه العديد من المختصين في التدريب الرياضي إلى أن تطوير القدرات البدنية الخاصة يسهم بشكل مباشر في تحسين الأداء المهاري في الألعاب الجماعية، لأن المهارات الحركية لا تؤدي بمعزل عن القدرات البدنية التي تدعمها (علاوي ورضوان، 2000).

ثانياً: مناقشة نتائج العلاقة بين تحمل الأداء المهاري والمهارات الأساسية

أظهرت نتائج البحث وجود علاقات ارتباط معنوية بين تحمل الأداء المهاري وبعض المهارات الأساسية في كرة السلة، إذ ظهر

ارتباط واضح مع مهارات الطبطة والتمرير والتصويب. ف فيما يتعلق بمهارة الطبطة، تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بينها وبين تحمل الأداء المهاري. ويمكن تفسير ذلك بأن الطبطة تعد من أكثر المهارات استخداماً خلال المباراة، إذ يعتمد اللاعب عليها في الانتقال بالكرة وتجاوز المنافسين وتهيئة فرص التسجيل. ولذلك فإن اللاعب الذي يمتلك مستوى جيداً في مهارة الطبطة يستطيع الحفاظ على سيطرته على الكرة أثناء الحركة وتحت تأثير التعب، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على قدرته في الاستمرار في الأداء المهاري خلال زمن الاختبار.

أما بالنسبة لمهارة التمرير، فقد أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباط مع تحمل الأداء المهاري، وهو ما يعكس أهمية الدقة في المناولات خلال المواقف السريعة في المباراة. فالتمرير الدقيق يساعد على استمرار اللعب الجماعي وتنظيم الهجمات دون فقدان الكرة، خاصة عندما يكون اللاعب تحت تأثير الإجهاد البدني الناتج عن الجهد المتكرر.

ويرى الباحثون في مجال التدريب الرياضي أن دقة التمرير تعد من العوامل الأساسية في نجاح الأداء الخططي للفريق، لأنها تمثل وسيلة الربط بين اللاعبين داخل الملعب وتساعد على تنفيذ الخطط الهجومية بصورة صحيحة (الحكيم، 2004).

أما فيما يتعلق بمهارة التصويب، فقد أظهرت النتائج أيضاً علاقة ارتباط معنوية مع تحمل الأداء المهاري، ويمكن تفسير ذلك بأن التصويب يمثل المرحلة النهائية للهجوم، ويتطلب مستوى عالياً من التوافق الحركي والتركيز والدقة. ومع ازدياد التعب خلال المباراة قد تنخفض دقة التصويب لدى بعض اللاعبين، لذلك فإن اللاعب الذي يمتلك قدرة أعلى على تحمل الأداء المهاري يكون أكثر قدرة على الحفاظ على دقة التصويب رغم الإجهاد البدني.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره عدد من الباحثين في مجال كرة السلة بأن قدرة اللاعب على المحافظة على دقة المهارات الأساسية تحت تأثير التعب تعد مؤشراً مهماً على كفاءة الإعداد البدني والمهاري للاعب (حسانين، 1995).

ثالثاً: مناقشة نتائج صدق وثبات اختبار تحمل الأداء المهاري

أظهرت نتائج اختبار الثبات بطريقة إعادة الاختبار أن قيمة معامل الارتباط كانت مرتفعة، الأمر الذي يشير إلى أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات. وهذا يعني أن الاختبار يعطي نتائج مقاربة عند تطبيقه أكثر من مرة في الظروف نفسها، وهو أحد الشروط الأساسية للاختبارات العلمية في المجال الرياضي.

ويعزو الباحثون ذلك إلى وضوح تعليمات الاختبار وطبيعة الأداء الحركي فيه، إضافة إلى استخدام أدوات قياس محددة ومعايير تسجيل واضحة، مما يقلل من احتمالات الخطأ في القياس ويزيد من دقة النتائج.

ويرى المختصون في القياس والتقويم الرياضي أن الاختبار الجيد يجب أن يتوافر فيه الصدق والثبات والموضوعية، لأنها تمثل الأسس العلمية التي يعتمد عليها الباحث في الحكم على صلاحية الاختبار لقياس الظاهرة المدروسة (حسانين، 1995).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. وجود علاقات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين تحمل الأداء المهاري وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة السلة الشباب، ولاسيما السرعة الانتقالية والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة.
2. أظهرت النتائج أن تحسن القدرات البدنية الخاصة يسهم في رفع مستوى تحمل الأداء المهاري والمحافظة على كفاءة الأداء خلال تكرار الجهد.
3. تبين وجود ارتباط معنوي بين تحمل الأداء المهاري والمهارات الأساسية في كرة السلة، وبشكل خاص مهارات الطبطبة والتمرير والتصويب.
4. أظهر اختبار تحمل الأداء المهاري المستخدم في البحث مستوى مناسباً من الثبات والموضوعية مما يؤكد صلاحيته لقياس هذا المتغير لدى لاعبي كرة السلة.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة اهتمام المدربين بتنمية تحمل الأداء المهاري ضمن البرامج التدريبية للاعبي كرة السلة.
2. التركيز على تطوير القدرات البدنية الخاصة مثل السرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة لما لها من تأثير مباشر في الأداء المهاري.
3. اعتماد التدريب المدمج بين الجوانب البدنية والمهارية داخل الوحدة التدريبية بما يتلاءم مع متطلبات الأداء في كرة السلة.
4. استخدام اختبارات تحمل الأداء المهاري بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعبين ومتابعة تطور أدائهم خلال العملية التدريبية.

المصادر :

1. حسانين، محمد صبحي. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. ج1، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995.
2. الحكيم، علي سلوم جواد. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. بغداد: الطيف للطباعة، 2004.
3. حمودات، فائز بشير، وعبد الله، مؤيد. كرة السلة: الأسس الفنية والمهارية. بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1987.
4. شامل كامل وكاظم الربيعي: المراكز الحديثة لكرة القدم (بغداد مؤسسة المختار للطباعة والتجليد، 1987).
5. عبد الدايم، محمد محمود، وحسانين، محمد صبحي. الاختبارات والقياس في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1984.
6. علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2000.
7. مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ج1، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984.