

الثقة بالنفس وعلاقتها بدقة التصويب بكرة السلة للاعبى فريق البراعم بالنادي الاولمبي بالزاوية

*د. أبو القاسم مسعود عمر دية *د. ميسرة الكيلاني العجيلي عاشور

1/1 مقدمة البحث : تعتبر الثقة بالنفس من العوامل المهمة التي يجب أن يتمتع بها اللاعب الرياضي على مختلف مستويات الممارسة الرياضية ، وذلك من اجل تطوير أدائه الفني و المهاري وصولاً به لأعلى درجات الدقة في الأداء لمختلف المهارات التي يقوم بها اللاعب ، وبالتالي فان تنمية وتطوير الثقة بالنفس لدى اللاعبين يزيد من إمكاناتهم وقدراتهم الفنية وال نفسية والعقلية اللازمة ، التي تعمل على ارتفاع مستوى الأداء لديهم ، حيث أن تحقيق النجاح والخوف من الفشل جزءاً من الممارسة الرياضية والثقة بالنفس تزيد اللاعب قدرة في التعامل مع الأخطاء حتى لا يفقد المتعة أثناء الممارسة الرياضية والشعور بالرضا على أدائه .

وتعد المهارات النفسية إحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها اللاعبون في كافة الفعاليات الرياضية المهمة ، إذ أنها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتطوير الأداء المهاري وتساهم في ربط وتسلسل الحركة من خلال تطوير المهارات الحركية وتعطي المزيد من الثقة والمقدرة على الشعور بالأداء الفني الأفضل ومستوى الانجاز الأحسن ، ومن هذه المهارات النفسية الثقة بالنفس ، حيث أن كرة السلة تعتمد على الثقة بالنفس بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية والعقلية ، إذ أن العلاقة بين الجانب النفسي والعقلي وبين الأداء البدني أصبح مثار اهتمام المدربين واللاعبين . (3:7)

كما تعتبر الثقة بالنفس عنصراً هاماً من عناصر الإعداد الذهني حيث هي الحالة الشعورية التي إذا امتلكها اللاعب ترفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيداً عن الخوف والتردد في الأداء أثناء الممارسة. (6:6)

ولعبة كرة السلة احدي الألعاب الجماعية المنظمة التي تمتاز بالسرعة والإثارة لكثرة مهاراتها الأساسية وخصوصاً الهجومية التي تعتمد طريقة أدائها على مدى الترابط بين مكونات اللياقة البدنية والنواحي مهارية والخططية والنفسية والعقلية بشكل خاص ، حيث تتحدد نتيجة المباراة وفقاً لعدد التصويبات التي تحرز في سلة الفريق المنافس خلال زمن المباراة . (11:222)

2/1 مشكلة البحث :

تعد الثقة بالنفس من أهم الجوانب النفسية التي يجب الاهتمام بها من قبل العاملين بالمجال الرياضي باعتبارها من أهم العوامل الأساسية التي تؤثر في تحقيق الانجاز المطلوب ، وهي من المواضيع الحديثة عربياً و عالمياً، فهو مصطلح متداول بين الناس ويعبر عن قدرة اللاعب في التعامل مع مختلف المواقف الضاغطة وقدرته على التخطيط والتنظيم السليم واتخاذ القرارات في مراحل المنافسة الرياضية المختلفة ، وان عدم تمتع اللاعب بدرجة عالية من الثقة تؤثر سلباً على أدائه لأن النقص في مستوى الثقة النفسية لدى اللاعب يؤدي إلى حالة من التوتر وعدم الاستقرار النفسي للاعب الذي يزيد من صعوبة الأداء لديه ، الأمر الذي يؤثر في دقته في التصويب نحو السلة التي تعد من أهم مهارات كرة السلة ، الأمر الذي ترتب عليه عجز العديد من الفرق عن تحقيق أهدافها وذلك لغياب عامل الثقة بالنفس لديهم .

ومن خلال عمل الباحثان وارتباطهما بالمجال الرياضي تبين لهم قلة الاهتمام من قبل المسؤولين بمجال التدريب الرياضي ولاسيما كرة السلة بالجانب النفسي للاعبين ، ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثان والتي يمكن إيجازها بالتحديد في الإجابة عن السؤال الآتي :

ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي فريق البراعم بالنادي الاولمبي لكرة السلة بالزاوية ، وما هي العلاقة بين الثقة بالنفس ودقة التصويب نحو السلة للاعبي فريق البراعم لنادي الاولمبي لكرة السلة بالزاوية .

أهمية البحث : يمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يلي :

1 . تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحثان الأولى في هذا المجال التي تهتم بدراسة العلاقة بين الثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة السلة للاعبي فريق البراعم بالنادي الاولمبي .

2 . تساهم الدراسة الحالية في تحديد مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي فريق البراعم بالنادي الاولمبي لكرة السلة .

3 . تساهم الدراسة الحالية في تحديد مستوى دقة التصويب لدى لاعبي فريق الاولمبي لكرة السلة

4 . تكمن أهمية الدراسة الحالية في لفت انتباه المدربين (المسؤولين) إلى أهمية الثقة بالنفس للاعبين وذلك للرفع من مستوى أدائهم في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى انجاز ممكن والفوز على الفريق الخصم ، حيث أن عدم تمتعهم بالثقة بالنفس يؤدي إلى نتائج سلبية أهمها فشلهم في التوافق مع بعضهم ، وعدم قدرتهم على تحقيق الفوز .

5 . تساهم الدراسة الحالية من خلال إطارها النظري والنتائج التي سوف تتوصل إليها في إثراء الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وكرة السلة لإجراء دراسات جديدة في هذا المجال .

4/1 أهداف البحث :

1 . التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي فريق البراعم بالنادي الاولمبي لكرة السلة.

2 . التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة السلة للاعبي فريق البراعم بالنادي الاولمبي لكرة السلة بالزاوية .

5/1 تساؤلات البحث :

1 . ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي فريق البراعم بالنادي الاولمبي لكرة السلة بالزاوية.

1 . هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة السلة لفريق البراعم بالنادي الاولمبي لكرة السلة بالزاوية.

6/1 مصطلحات البحث :

1 . الثقة بالنفس : هي قدرة الشخص على التعامل بإيجابية تجاه تصرفاته وتفاعلاته مع الآخرين في المواقف الضاغطة المختلفة ". : (تعريف إجرائي)

2 . التصويب " هو المرحلة الختامية لهجوم الفريق وكل ما يؤدي من مهارات حركية من تعاون أفراد الفريق الواحد ما هو إلا أعداد لعملية التصويب على السلة ". (14 : 136)
2 الدراسات السابقة :

1/ 2 دراسة : أحمد رضا حنفي (1989) (1) عنوان الدراسة : "مفهوم الذات وعلاقته بالتصويب في كرة السلة لدى لاعبي بعض الأندية العربية".

هدف الدراسة : التعرف على العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات والتصويب في كرة السلة.

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية.

عينة الدراسة : تم اختيار عدد (60) لاعب دولي يمثلون (6) أندية عربية ممن اشتركوا في البطولة العربية الرابعة بالمغرب.

أدوات الدراسة : استخدم الباحث بعض الاختبارات للتصويب بكرة السلة ومقياس مفهوم الذات. نتائج الدراسة : تضمنت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المستوى العالي والمتوسط والمخفض في أبعاد مفهوم الذات.

2 / 2 دراسة : عظيمة عباس علي (2009م) (9)

عنوان الدراسة : "المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبات كرة السلة في أندية إقليم كردستان".

هدف الدراسة : التعرف على علاقة الارتباط العقلية والمهارات الأساسية للاعبات كرة السلة.

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الإرتباطية.

عينة الدراسة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي لاعبات (السليمانية ، وأكاد ، وارات)

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة مجموعة من الاختبارات المهارة قصد قياس دقة المهارات ، وكذلك قياس المهارات العقلية.

نتائج الدراسة : توصلت الباحثة إلى عدم وجود علاقات إرتباطية معنوية بين المهارات العقلية ومنها الثقة بالنفس والمهارات الأساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث.

2 / 3 دراسة : ماجدة حميد كمش وجنان حسين علي (2014م) (11)

عنوان الدراسة : " الذكاء المتعدد وعلاقته بدقة التصويب من الرمية الحرة في كرة السلة " .
هدف الدراسة : التعرف على العلاقة بين الذكاء المتعدد وعلاقته بدقة التصويب في كرة السلة .
منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية .
عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (25) طالبة من طالبات الصف الثاني المتوسط .
أدوات الدراسة : استخدمت الباحثان قائمة الذكاء المتعدد " لنبيل رفيق إبراهيم " وكذلك اختبار دقة التصويب من الرمية الحرة بكرة السلة .
نتائج الدراسة : أسفرت نتائج الدراسة الى ان للذكاء المتعدد دور فعال في دقة التصويب من الرمية الحرة لدى عينة البحث ، وكذلك جود علاقة معنوية بين درجة الذكاءات جميعها ومتغير دقة التصويب من الرمية الحرة بكرة السلة ، كما أن الدراسة توصلت إلي وجود فروق بين الطالبات في نسب الذكاء المتعدد .

2 / 3 دراسة : أفراح رحمان كاظم (2014م) (4)

عنوان الدراسة : "علاقة دافعية الانجاز والثقة بالنفس بدقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد" .
هدف الدراسة : التعرف على الانجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة مهارة التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد للموسم الرياضي
منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية .
عينة الدراسة : تمثلت عينة البحث في لاعبي منتخب جامعة القادسية لكرة اليد .
أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة اختبار قياس دافعية الانجاز الرياضي ، واختبار قياس الثقة بالنفس ، واختبار التصويب من القفز عالياً .
نتائج الدراسة : أسفرت النتائج إلى أن لاعبي الفريق يتمتعون بدافعية انجاز وثقة بالنفس عاليين ووجود علاقة ارتباط بين دافعية الانجاز ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد .

2 / 4 دراسة : صقر خميس و لعموري محمد (2014م)، (8)

عنوان الدراسة : " أهمية الثقة في الذات في تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ مرحلة المتوسط أقسام دراسة ورياضة بولاية ورقلة تخصص (كرة اليد ، كرة القدم ، كرة السلة " .

هدف الدراسة : التعرف على أهمية الثقة في الذات في تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ (كرة اليد ، كرة القدم ، كرة السلة).

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث.

عينة الدراسة : تمثلت عينة الدراسة في مجموعة من المشرفين والبالغ عددهم (14) مشرفاً من المشرفين على تدريب أقسام دراسة ورياضة في التعليم المتوسط بولاية ورقلة.

أدوات الدراسة : اعتمد الباحث على استبان مكون من (249) فقرة موجهة للأساتذة المشرفين.

نتائج الدراسة : توصل الباحث إلى نتيجة مفادها أن الثقة في الذات أثر ايجابي في تعلم المهارات الأساسية باختلاف المهارات وباختلاف خبرة المشرفين .

5 /2 دراسة : دباش محمد أمين (2018م)، (6)

عنوان الدراسة : " علاقة الثقة بالنفس والتصور العقلي بالتفكير الخططي لدى أشبال كرة القدم لنادي اتحاد سيدي مبروك " .

هدف الدراسة : تهدف الدراسة الى توضيح مدى أهمية الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي في تحسين ورفع مستوى الاداء التكتيكي لديه وكيفية الاستفادة من قدراته وبالتالي تحقيق نتائج ايجابية أفضل أثناء المباراة .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة البحث.

عينة الدراسة : اشتملت عينة الدراسة على (15) لاعب من أشبال نادي اتحاد سيدي مبروك المتمثلة في القسم الشرفي واللذين تتراوح أعمارهم بين 15 – 17 سنة .

أدوات الدراسة : اعتمد الباحث في دراسته على مقياس الثقة بالنفس من إعداد " روبن فيالي " والذي أعده في صورته العربية " محمد حسن علاوي " . والمكون من (13) عبارة ، وكذلك استخدم الباحث مقياس التصور العقلي ويتضمن أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك – الممارسة مع الآخرين – مشاهدة الزميل – الأداء في المنافسة)

نتائج الدراسة : توصل الباحث إلى أهمية الدور الكبير الذي تلعبه الثقة بالنفس والتصور العقلي في التفكير الخططي للاعب الرياضي في مختلف المواقف التي تواجهه، مما يعني أن الجانب الذهني مكمل للجانب البدني والتكتيكي الخططي لأنه عامل أساسي ومهم في التفوق الرياضي بالنسبة للاعب .

3 / إجراءات البحث :

1/3 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة البحث .

2/3 مجتمع وعينة البحث : يتمثل مجتمع البحث من لاعبي فريق البراعم بالنادي الاولمبي لكرة السلة بالزاوية والمقيدين بالاتحاد الليبي لكرة السلة البالغ عددهم (12) لاعب حيث تم اختيار عدد (9) لاعبين منهم بطريقة عشوائية للتجربة الأساسية وعدد (3) لاعبين منهم للتجربة الاستطلاعية .

جدول (1) توصيف عينة البحث في المتغيرات الوصفية (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي)

معامل الاختلاف (خ)	الانحراف المعياري (ع+)	المتوسط الحسابي (س)	وحدة القياس	أفراد العينة المتغيرات
6.59	9.85	162.55	سم	الطول
12.29	5.87	47.83	كجم	الوزن
6.92	9.91	162.62	شهر	العمر الزمني
3.31	1.99	63.55	شهر	العمر التدريبي

* جميع قيم معامل الالتواء كانت اقل من 30% مما يدل على تجانس أفراد العينة

3/3 أدوات البحث :

- 1 . الوسائل المساعدة : المصادر العربية - الاختبارات والقياس - الملاحظة - استمارة استبيان .
- 2 . الأدوات المساعدة : شريط قياس - طباشير - أشرطة لاصقة - صافرة - كرات سلة - حاسبة يدوية نوع casio
- 3 . مقياس الثقة بالنفس : استخدم الباحثان مقياس الثقة بالنفس والذي وضعه في الأصل (روبن فيلي) لقياس الثقة الرياضية وأعدّه في صورته العربية (محمد حسن علاوي) ملحق رقم (1) ويتكون المقياس من (13) عبارة ويقوم اللاعب بالإجابة على كل العبارات على مقياس تصحيح يتكون من (9) درجات وأن الدرجات هي (1-2-3-4-5-6-7-8-9) وأن أقل درجة على المقياس هي (13) وان أعلى درجة هي (117) وبمتوسط فرضي بلغ (65) . (12:212)

4/3 الأسس العلمية لمقياس الثقة بالنفس :

1 . صدق المحتوى : اعتمد الباحثان على صدق المحتوى للمقياس وذلك بعرضه على مجموعة من المتخصصين لتقويم فقرات المقياس ، وعليه قام الباحثان بعرض المقياس على عدد (5) من المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات النفسية ، وذلك لتحديد وبيان مدى صلاحية تطبيقه على أفراد عينة البحث ، وقد أشارت آرائهم على صلاحية استخدام المقياس مع تعديل بعض الفقرات .

2 . ثبات المقياس : استخدم الباحثان طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لثبات المقياس باعتبارها أكثر الطرق استخداماً في إيجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً ، حيث قام الباحثان بتوزيع المقياس على عينة من غير عينة البحث ومن المجتمع الأصلي وهم عدد (3) لاعبين كاختبار أولي ثم أعيد الاختبار بعد مرور أسبوعين من تطبيق الاختبار الأول ، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.91) وهذا يدل على وجود ارتباط عالي وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس .

5/3 تحديد اختبارات دقة التصويب بكرة السلة : لتحديد الاختبارات المناسبة قام الباحثان بعرض استمارة استبيان على عدد من الخبراء في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة وذلك لتحديد الاختبارات المناسبة ، حيث تم الأخذ بالاختبارات الثلاثة التي تحصل على أعلى نسبة مئوية والجدول التالي يوضح نسبة كل اختبار :

جدول (2) الأهمية النسبية للاختبارات

الترتيب	النسبة %	الاختبار	ت
السابع	72.13%	التصويب من الأمام (15 تصويبه)	1
الأول	100%	التصويب من خط الرمية الحرة (20) رمية	2
الخامس	70.12%	عشرة تصويبات سليمة ناجحة	3
الثالث	93.43%	التصويب من القفز من خمس نقاط خلال (30 ث)	4
السادس	69.54%	التصويب السريع على السلتين	5
الرابع	74.2%	التصويب البعيد والمتابعة	6
الثاني	96.25%	التصويب من الجانب (10) يمين (10) يسار	7

وفي ضوء الآراء والملاحظات التي أبدتها الخبراء قام الباحثان بحذف الاختبارات التي كانت نسبة الاتفاق عليها أقل من 75% وهي :

جدول (3)

يوضح الاختبارات التي تم حذفها

الاختبار	رقم الاختبار
التصويب من الأمام (15 تصويبه)	1
عشرة تصويبات سليمة ناجحة	3
التصويب السريع على السلتين	5
التصويب البعيد والمتابعة	6

وفي ضوء آراء الخبراء أصبح عدد الاختبارات ثلاثة اختبارات وهي :

- 1 . التصويب من خط الرمية الحرة (20) رمية
- 2 . التصويب من القفز من خمس نقاط خلال (30 ث)
- 3 . التصويب من الجانب (10) يمين (10) يسار

6/3 الأسس العلمية لاختبارات دقة التصويب : لقد قام الباحثان بعرض مجموعة من اختبارات

دقة التصويب بكرة السلة على عدد من الخبراء وذلك لتحديد الاختبارات الثلاثة الأولى والتي تحصلت على نسبة مئوية أعلى من 75% كما قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة من غير عينة البحث ومن المجتمع الأصلي وهم (3) لاعبين وذلك للتحقق من ثبات الاختبارات وبعد مرور أسبوعين تم إعادة تطبيق الاختبارات لإيجاد معامل الارتباط البسيط بين التطبيقين ، وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً فقد كانت قيمة (ر) المحسوبة (0.89) وهذا يدل على وجود ارتباط عالي وبالتالي فإن الاختبارات ثابتة.

7/3 وصف اختبارات دقة التصويب بكرة السلة :-

الاختبار الأول :

اسم الاختبار : التصويب من خط الرمية الحرة.

الهدف من الاختبار : دقة التصويب وقياس مهارة الرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة.

مواصفات الاختبار : يتم أداء الرميات من خلف خط الرميات الحرة ، حيث يقوم المختبر بأداء

عشرون محاولة تؤدي الرميات في شكل مجموعات في كل منها خمس رميات ، على أن يكون

ذلك في شكل دائرة ، وكذلك يسمح للمختبر بأداء بعض الرميات قبل الاختبار.

شروط الاختبار : لكل مختبر الحق في أداء عشرون رمية ، وكذلك يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة.

التسجيل : تحسب درجة واحدة لكل محاولة صحيحة (دخول الكرة في السلة) يقوم بها المختبر ، ويحسب صفر إذا لم يحقق ذلك ، ولكل مختبر الحق في أداء عشرون رمية ، فان الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة.

الاختبار الثاني :-

اسم الاختبار : التصويب من القفز من خمس نقاط خلال (30 ث).

الهدف من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على سرعة ودقة التصويب من القفز لمدة ثلاثين ثانية.

الأدوات المستخدمة : (كرة سلة - هدف سلة قانوني - ساعة إيقاف).

طريقة الأداء : يقوم اللاعب بالتصويب على السلة من نقطة (1) من القفز ، فإذا أصاب السلة ينتقل إلى النقطة (2) وإذا لم يصبها من النقطة (1) يستمر في التصويب من نفس النقطة حتى يصيبها ثم ينتقل إلى النقطة التالية وهكذا حتى ينتهي إلى النقطة (5) ، ويعود بعدها مرة أخرى للنقطة (1) ويستمر ذلك خلال ثلاثين ثانية.

شروط الاختبار : يشترط التصويب من القفز ، وكذلك لا يجوز التحرك إلا بالمحاورة القانونية أثناء الانتقال من نقطة إلى أخرى ، وفي حالة فقدان الكرة كلية يبدأ مرة واحدة في كل محاولة بحيث إذا فقد الكرة يستمر حساب الزمن له إلى أن ينتهي ولكل لاعب محاولتان تحسب أفضلهما.

التسجيل : تحسب كل محاولة ناجحة بنقطة واحدة ، والدرجة التي يتحصل عليها اللاعب في هذا الاختبار هي مجموع المحاولات الناجحة خلال ثلاثين ثانية.

الاختبار الثالث :-

اسم الاختبار : التصويب من الجانب (10) يمين ، (10) يسار.

الأدوات المستخدمة : كرة سلة قانونية ، هدف سلة قانوني ، بطاقة تسجيل.

الإجراءات : يرسم خطين على كل جانب من جوانب الملعب بجوار المنطقة الركنية وعلى بعد ستة أمتار من منتصف السلة.

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف الخط ويقوم بالتصويب عشرة تصويبات متتالية على السلة ، ثم ينتقل للجانب الآخر من الملعب ويقوم بالتصويب عشرة تصويبات من خلف الخط.

شروط الاختبار : يسمح للمختبر بالتصويب باليدين أو بيد واحدة ، كما يستمر المختبر بالتصويب على السلة بعد كل تصويبه فاشلة أم ناجحة حتى ينهي العشر تصويبات ، كما يمنح نقطتان لكل كرة تدخل السلة ونقطة واحدة للكرة التي تلمس الحلق ولا تدخل السلة

التسجيل : مجموع الدرجات للاعب المختبر في التصويبات العشرين ، والحد الأقصى للدرجات هو أربعون درجة.

8/3 التجربة الرئيسية : تم تطبيق مقياس الثقة بالنفس واختبارات دقة التصويب بكرة السلة لفريق براعم النادي الاولمبي بالزاوية على العينة الرئيسية في يوم الأحد الموافق 2019/9/10م
9/3 الوسائل الإحصائية : قام الباحث باستخدام برنامج spss لإجراء المعالجات المناسبة لطبيعة البحث وهي :

(النسبة المئوية - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط).

4/ عرض النتائج ومناقشتها :

1/4 عرض الناتج :

1 . التعرف على الثقة بالنفس لدى لاعبي فريق البراعم لكرة السلة بالنادي الاولمبي بالزاوية .

جدول (4) يبين مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي فريق البراعم لكرة السلة بالنادي الاولمبي بالزاوية

المتغير	المتوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع+)	المتوسط الفرضي
الثقة بالنفس	53.37	7.44	65

يبين الجدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لنتائج مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي براعم فريق النادي الاولمبي لكرة السلة بالزاوية حيث أظهرت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي (53.37) وانحراف معياري (7.44) وهو أقل من الوسط الفرضي البالغ (65) وهذا يدل على أن لاعبي الفريق عينة البحث ليس لديهم ثقة بالنفس .

جدول (5) بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التصويب بكرة السلة لدى لاعبي فريق البراعم لكرة السلة بالنادي الاولمبي بالزاوية

ت	اختبارات مهارات التصويب	المتوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع+)
1	التصويب من خط الرمية الحرة (20) رمية	11.22	3.91
2	التصويب من الجانب (10) يمين (10) يسار	10.66	3.62
3	التصويب من القفز خلال (30 ث)	4.77	2.94
	المجموع	8.88	3.49

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بنتائج اختبارات دقة التصويب بكرة السلة للاعبين فريق النادي الاولمبي بالزاوية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الأول التصويب من خط الرمية الحرة (20) رمية كان (11.22) وانحراف معياري بلغ (3.91) وكان المتوسط الحسابي للاختبار الثاني وهو التصويب من الجانب (10) يمين و(10) يسار بلغ (10.66) وانحراف معياري بلغ (3.62) ، وكان المتوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب من القفز خلال (30) ثانية بلغ (4.77) وانحراف معياري (2.94) .

2 . علاقة مقياس الثقة بالنفس بدقة التصويب بكرة السلة لدى لاعبي فريق البراعم للنادي الاولمبي لكرة السلة.

جدول (6) يبين العلاقة بين الثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة السلة

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع+)	قيمة معامل الارتباط		الدالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
الثقة بالنفس	درجة	53.37	7.44	0.921	0.666	0.05
التصويب بكرة السلة	درجة	8.88	3.49			

معنوي عند مستوى دلالة 0.05

يبين الجدول (6) أن قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس للاعبي براعم النادي الاولمبي بلغت (53.37) وانحراف معياري بلغ (7.44) أما اختبار دقة التصويب بكرة السلة فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي (8.88) وانحراف معيار بلغ (3.49) ، أما قيمة معامل الارتباط المحسوبة فقد كانت (0.921) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.666) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على أن هناك ارتباط معنوي بين الثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة السلة لدى فريق براعم النادي الاولمبي بالزاوية .

2/4 مناقشة النتائج : لقد أظهرت النتائج التي توصل إليها الباحثان في الجدول (4) أن درجة عينة البحث في مقياس الثقة بالنفس أقل من مستوى الوسط الفرضي مما يدل على أن أفراد عينة البحث ليس لديهم ثقة كبيرة في أنفسهم الأمر الذي انعكس على مستوى أدائهم في اختبارات دقة التصويب ، باعتبار أن الثقة بالنفس عامل أساسي ومهم في الرفع من مستوى اللاعب أثناء أداء مهارة التصويب بكرة السلة ، وكذلك ما يؤثر هذا أيضاً على الرفع من مستوى أدائهم المهاري وتطوره وعدم قدرتهم على تحقيق نتائج أفضل في المباراة ، ويعتبر الجانب النفسي مهم جداً للاعب الرياضي وهو المحور الأساسي لبناء الفريق وتطوره ، حيث تساعد الثقة بالنفس اللاعب على إثارة الانفعالات الايجابية لديه وتزيد من قدرته على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوئه أثناء المباراة ، ويتفق هذا مع ما ذكره "محمد حسن علاوي" (1983م) بان الفرد المتعلم

الذي يفتقر إلى السمات النفسية الأساسية لا يستطيع تحقيق أي مستوى من التعلم أو التقدم مهما بلغت قدرته أو مستواه البدني و الفني نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في شخصية المتعلم ككل. (13: 166)

وكذلك يعزوا الباحثان هذه النتائج إلى اهتمام أغلب المدربين بالجانب الفني والخططي والبدني وعدم اهتمامهم بالجانب الذهني والعقلي والنفسي وكذلك إلى عدم وجود برامج لتنمية المهارات النفسية والإعداد النفسي التي تساعد اللاعب على التمتع بمستوى عالي من الثقة بالنفس ، يساعده في تحقيق نتائج أفضل أثناء المباراة .

هذا ما أوضحه " أسامة كامل راتب " (2001م) بأن الثقة بالنفس مهارة نفسية تحتاج إلى ممارسة مثل المهارات الرياضية وأنه يمكن تنميتها من خلال مجموعة من البرامج والإجراءات أهمها توفير خبرات ناجحة في التدريب والممارسة وتحديد أهداف داخلية في حدود قدرات المتعلم لكي يستطيع انجازها ، وتعرف المتعلم على قدرته البدنية والمهارية من خلال الاختبارات المستخدمة وكذلك استخدام أساليب التعامل الايجابي بالتشجيع والتقدير وتجنب النقد. (2: 36)

كذلك هذا ما أكدته نتائج دراسة كل من " صقر خميس و لعموري محمد " (2014م) إلى أن الثقة في الذات أثر ايجابي في تعلم المهارات الأساسية باختلاف المهارات وباختلاف خبرة المشرفين .

من خلال النتائج السابقة في الجدول رقم (6) يتضح لنا وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة السلة لدى لاعبي فريق البراعم للنادي الاولمبي بالزاوية ، مع انخفاض مستوى أفراد العينة في كل من الثقة بالنفس والدقة بالتصويب ، ويوضح الباحثان ذلك إلى وجود علاقة تأثيرية متبادلة بين الثقة بالنفس ودقة التصويب بالكرة نحو السلة أي انه كلما انخفض مستوى الثقة بالنفس كان لهذا تأثيره السلبي على دقة اللاعبين بالتصويب نحو السلة ، ويعزوا الباحثان ذلك إلى أن للعوامل النفسية للاعبين دور كبير في الرفع من مستوى الأداء لديهم حيث أن انخفاض مستوى الثقة بالنفس عند اللاعبين كان له الأثر السلبي على أدائهم في التصويب بالكرة وكذلك يمكن القول بأن للعامل النفسي دور لا يمكن الاستغناء عنه بل هو يعتبر جانب مهم إلى جانب الإعداد البدني والخططي والفني للاعب . كما يتفق الباحثان مع ما أشار إليه " فوزي جبريل " (2000) إلى الشخص السوي هو الذي يستطيع أن

يتحكم في انفعالاته تجاه المواقف المختلفة والفرد الغير متزن هو الذي يصدر انفعالات لا تتناسب مع الموقف وتؤدي إلى استنفاد لطاقته النفسية وإجهاده بديناً وعدم قدرته على أداء المهام الموكلة له على الوجه الصحيح .
(10 : 77)

كذلك نتائج هذه الدراسة مع دراسة "عظيمة عباس علي (2009م) إلى وجود علاقات ارتباطية معنوية بين المهارات العقلية ومنها الثقة بالنفس والمهارات الأساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث ، كما تتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة "ماجدة حميد كمش وجنان حسين علي" (2014م) ودراسة "دباش محمد أمين" (2018م) إلى أهمية الدور الكبير الذي تلعبه الثقة بالنفس والتصور العقلي في التفكير الخططي للاعب الرياضي في مختلف المواقف التي تواجهه، مما يعني أن الجانب الذهني مكمل للجانب البدني والتكتيكي الخططي لأنه عامل أساسي ومهم في التفوق الرياضي بالنسبة للاعب .

وتتفق أيضاً هذه النتائج مع ما أوضحتها " أمال جودة " (2007م) إلى أن الرياضيين الذين يعوزهم الثقة بالنفس أولديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلوكون من منطق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس ، كما أن الرياضي الذي يتمتع بثقة يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لانجازها ، فالثقة تثير القدرات لدى الرياضي .
(5 : 21)

كذلك مع ما أكدته " أسامة كامل راتب " (2000م) إلى أن الثقة بالنفس تساعد المتعلم على تركيز الانتباه ويرجع ذلك إلى أن المتعلم لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة لضعف الثقة بالنفس ، ويصبح موجهاً نحو الأداء فالمتعلم الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي وينشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته . (3 : 342)

ومن خلال ذلك يرى الباحثان أن الثقة بالنفس من المهارات النفسية الأساسية المهمة التي يجب أن يتمتع بها الفرد واللاعب بصفة خاصة ، وذلك من خلال العمل على وضع برامج تنقيفية تعمل على إبراز أهمية الثقة بالنفس للفرد وكيفية الاهتمام وكذلك وضع برامج تدريبية خاصة بالإعداد النفسي للاعبين يتم وضعها بعين الاعتبار بجانب الإعداد البدني والخططي والمهاري للاعب حتى يمكن الاعتماد عليه ويكون قادر على تحقيق الفوز أثناء المباريات ، والنجاح في مختلف الأعمال الموكلة إليه .

5/ الاستنتاجات والتوصيات :-

1/5 الاستنتاجات :

- 1 . انخفاض مستوى درجة الثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة السلة للاعبين فريق البراعم للنادي الاولمبي لكرة السلة بالزاوية .
- 2 . ظهور علاقة ارتباطية معنوية بين درجة الثقة بالنفس ودقة التصويب بكرة السلة للاعبين فريق البراعم للنادي الاولمبي لكرة السلة بالزاوية .

2/5 التوصيات :

- 1 . الاستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي لمناقشة اللاعبين في مستوى الثقة بالنفس لتطويرها لديهم .
- 2 . وضع برامج توعية من خلال وسائل الإعلام المختلفة للتعريف بأهمية الإعداد النفسي للمتعلمين وأثره الفعال في بناء الفرد المتكامل لتحقيق النجاح .
- 3 . إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على مختلف المستويات للاعبين الأنشطة الرياضية لمعالجة أي ظواهر سلبية يمكن أن تعوق تحقيق النجاح في المنافسة .

المصادر

- 1 . أحمد رضا حنفي (1989م) : " مفهوم الذات وعلاقته بدقة التصويب في كرة السلة لدى لاعبي بعض الأندية العربية"، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الأول ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة.
- 2 . أسامة كامل راتب (2001م) : الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3 . أسامة كامل راتب (2000) : علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات ، دار الفكر العربي.
- 4 . أفراح رحمان كاظم (2014م) : "علاقة دافعية الانجاز والثقة بالنفس بدقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد"، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، العراق.
- 5 . أمال محمد جودة (2007م) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طالبات جامعة الأقصى ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ،(العلوم الإنسانية) المجلد الثالث ، 2007م .
- 6 . دباش محمد أمين (2018م) : " علاقة الثقة بالنفس والتصور العقلي بالتفكير الخططي لدى أشبال كرة القدم لنادي اتحاد سيدي مبروك " رسالة ماجستير ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة العربي بن مهيدي .
- 7 . صالح جويد هليل و كمال عبد نجم (2018م) : " الثقة بالنفس وعلاقتها بدقة التصويب بكرة قدم الصالات لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار".

- 8 . صقر خميس و نعموري محمد (2014م) : " أهمية الثقة في الذات في تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ (كرة اليد ، كرة القدم ، كرة السلة)" ، مذكرة ماستر أكاديمي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، 2014م ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، الجزائر .
- 9 . عظيمة عباس علي (2009م) : " المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبات كرة السلة في أندية إقليم كردستان " ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثاني ، العراق .
- 10 . فوزي جبريل (2000م) : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية .
- 11 . ماجدة حميد كمبش وجنان حسين علي (2004م) : " الذكاء المتعدد وعلاقته بدقة التصويب من الرمية الحرة في كرة السلة " ،
- 12 . محمد حسن علاوي (1998م) : موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- 13 . محمد حسن علاوي (1983م) : علم التدريب الرياضي ، ط 3 ، دار المعارف القاهرة .
- 14 . مصطفى محمد زيدان و جمال رمضان موسى (2008م) : تعليم ناشئ كرة السلة ، ط 4 ، دار الفكر العربي القاهرة .

تقييم الكفايات التدريسية لمعلمات التربية البدنية بالمنطقة الغربية

رمضان الجليدي كريم عبيد

المقدمة ومشكلة البحث :

تهتم المجتمعات الإنسانية اهتماما كبيرا بالعملية التعليمية وذلك لكونها تعمل على الاهتمام بالإفراد وتنميتهم تنمية شاملة سلمية ، والعمل على رفد المجتمع بالمخرجات التي تعمل على تقدمه وتنميته عقليا واجتماعيا واقتصاديا وبدنيا، ويعتبر المعلمين هم المحرك الأساسي للعملية التعليمية الذي لا يمكن الاستغناء عنهم رغم تعدد مصادر المعرفة، حيث تظل مسؤوليته كاملة عن الخبرات التعليمية التي يكتسبها التلاميذ في المراحل الدراسية كافة .

يذكر عوض عوض الثبتي (1995) بان نجاح أو فشل العملية التعليمية يتوقف على مدى كفاية المعلم، في القيام بدوره خصوصا إننا في عصر تعددت فيه مسؤوليات المعلم ، وتغيرت أساليب التعليم والتعلم ، لأنه لا جدوى في أفضل المناهج إعدادا، ما لم يتولى تنفيذها معلما راضيا عن عملة ويمتلك الكفاية التدريسية للعملية التعليمية (الثبتي : 1995).

الأمر الذي يتطلب ضرورة العناية بالمعلمة وإعدادها وتدريبها بصورة تكفل للمدرسة تحقيق رسالتها المنشورة في تربية الأجيال الصاعدة .

وأشار احمد إسماعيل (1991) إلى انه نتيجة للأهمية التي يحتلها إعداد المعلم وتطوير قدرته على الأداء، فقد ظهرت في الفترة الأخيرة، اتجاهات ترى أنه يجب توافر صفات وكفايات معينة في المعلم ، من الضروري العمل على التخطيط لأعداد المعلم لإكسابه تلك الصفات والكفايات التدريسية (إسماعيل : 1991).

ويضيف احمد النجدي وآخرون (1999) بأن نجاح عملية التعليم يتوقف على كثير من العوامل المختلفة والمتنوعة ، إلا إن وجود معلم كفاء يعتبر حجر الزاوية لهذا النجاح ، فأفضل الكتب

والمقررات الدراسية والوسائل التعليمية والأنشطة المدرسية ، لا تحقق الأهداف التربوية المنشودة، ما لم يكن هناك معلم ذو كفايات تدريسية، يستطيع بها اكتساب تلاميذه الخبرات المتنوعة ، ويعمل على توسيع مفاهيمهم ومداركهم ، وينمي أساليب تفكيرهم وقدراتهم العقلية (النجدي : 1999).

كما أشارت زينب أبو بكر (2001) إلى إن امتلاك المعلم للكفايات التدريسية ، يعد من المقومات الضرورية للمعلم الكفاء الذي يحرص على تهيئة الأسباب اللازمة لتوفير البيئة الصالحة للتلميذ داخل الفصل وخارجة دون ضياع للوقت والجهد (زينب : 2001).

وعلى الرغم من تناول بعض الدراسات والبحوث، تقييم أداء المعلمات والعمل على قياس كفاياتهم التدريسية ، إلا إن هذه المقاييس اتجهت في معظمها إلى قياس كفاءة المعلمة عن طريق قياس تحصيل التلاميذ، إضافة إلى الاعتماد على تقارير الموجهين التربويين وخبراتهم الذاتية عن المعلمة، في الحكم على مدى كفاءة المعلمة في التدريس، وليس كفاياتها التدريسية، كذلك عدم وضوح التحديد الدقيق للكفايات التدريسية اللازمة للمعلمة ، وضعف بعض البرامج التدريبية في تزويد المعلمة بما ينبغي تزويدها من الكفايات التدريسية، يؤكد احمد النجدي (1999) بالرغم مما تبذل من جهود ونفقات في إعداد المعلم وتدريبه، إلا إن هذه الجهود وتلك النفقات دون المستوى المطلوب ، وتحتاج إلى المزيد ، خاصة بعد تغير النظرة إلى وظيفة المعلم ومسئوليته بتغير متطلبات الحياة العصرية، والتي تتطلب منة قدرات ومهارات وكفايات تدريسية، وكل هذا يتطلب إعداد المعلم علميا ومهنيا وثقافيا وشخصيا (النجدي : 1999).

ولأجل تقييم الكفايات التدريسية والحصول على النتائج الايجابية المطلوبة، يجب استخدام الأسلوب العلمي السليم لتحقيق الأهداف التربوية المطلوبة ، يشير محمد الخوالدة (1995) إلى إن هناك أساليب كثيرة استخدمت في تقويم الكفايات التدريسية للمعلمين، وان هذه الأساليب كانت مفيدة للغاية ، إلا إن النتائج التي تكشف عنها متباينة، تجعلنا لا نركز إلى أسلوب واحدة بعينة ، الأمر الذي يدفعنا إلى أجزاء المزيد من الدراسات الأخرى لعلها تسفر عن نتائج أفضل وأكثر صدقا (الخوالدة : 1995).

لهذا يرى الباحث من خلال مسؤوليته الإشرافية المباشرة وتعامله اليومي مع معلمات التربية البدنية ، بأننا ما زلنا بعيدين عنها في ميدان تعليم التربية البدنية، ومازال قائما الضعف في التصور التحليلي

للكفايات التدريسية، فضلا عن قلة الدراسات السابقة في هذا المجال، الأمر الذي يتطلب إجراء المزيد من الدراسات العلمية، للتوصل إلى بعض المؤشرات الأساسية الخاصة بالتحديد الفعلي الواضح للكفايات التدريسية التي تحتاجها معلمة التربية البدنية ، وتحديد بعض الأسس المهمة في تقويم برامج إعداد المعلمات وتأهيلها، بغرض دفع العملية التعليمية للإمام، وقد صاغ الباحث مشكلة الدراسة على النحو الآتي : تقييم الكفايات التدريسية لمعلمات التربية البدنية ، وفق دراسة علمية، بغرض التوصل إلى بعض النتائج التي قد تساعد في تطوير كفايات المعلمات التدريسية .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على :

*الكفايات التدريسية وتقييمها لمعلمات التربية البدنية في التعليم الاساسي بالمنطقة الغربية بليبيا.
تساؤلات البحث: ماهي الكفايات التدريسية الأكثر توافرا والأقل توافرا لدى معلمات التربية البدنية في المنطقة الغربية بليبيا .

* ماهو تقييم الكفايات التدريسية لمعلمات التربية البدنية في التعليم الأساسي في المنطقة الغربية بليبيا .

الكلمات المفتاحية : الكفاية : Competency

(هي مجموعة من المعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات اللازمة لتنظيم عملية التعليم) (زينب : 2001) .

الكفاية التدريسية(هي القدرة المنظورة للمعلم على أداء مهامه التعليمية بمستوى معين من الإتقان)(إيمان : 1991) .

التقييم (هو اصدار حكم على قيمة الشيء، وهذا الحكم قد يستند الى وصف كمي وكيفي معا)(الخوالدة : 1995)

منهج البحث: .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لمناسبته لطبيعة البحث

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث بمعلمات التربية البدنية بالمنطقة الغربية بليبيا والتي شملت وحدات التفتيش التربوي الآتية: -

(الجميل ، العجيلات، صبراتة)، والبالغ عددهن (499) معلمة للسنة الدراسية 2016 - 2017 ف. وكما هو موضح في جدول (1)

جدول (1) عدد معلمات التربية البدنية حسب وحدات التفتيش التربوي بالمنطقة الغربية

وحدات التفتيش التربوي	عدد المعلمات
وحدة الجميل	101
وحدة العجيلات	155
وحدة صبراتة	243
المجموع الكلي	499

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من معلمات التربية البدنية بالمنطقة الغربية، للسنة الدراسية (2016 - 2017) مسيحي، وقد بلغ حجم عينة البحث (300) ، معلمة تربية بدنية، وكما هو موضح في جدول (2).

جدول (2)

توصيف عينة الدراسة

وحدات التفتيش التربوي	العينة الكلية			العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية
	ما تم توزيعه	ما تم تجميعه	ما تم استبعاده		
الجميل	101	65	36	6	59
العجيلات	155	91	64	6	85
صبراتة	243	162	81	6	156
المجموع	499	318	181	18	300

يتضح من جدول (2) الخاص بتوصيف عينة الدراسة، وحدات التفتيش التربوي في المنطقة الغربية، وما تم توزيعه، وما تم تجميعه، وما تم استبعاده، إضافة إلى العينة الاستطلاعية، والمجموع الكلي لعينة الدراسة الأساسية.

وسائل جمع البيانات:

تصميم وتطبيق استمارة الاستبيان:

قام الباحث باستخدام قائمة الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية ، للتعرف على الاسباب او العوامل التي قد تؤدي الى حدوث الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية ، وتتضمن القائمة (77) عبارة، وقد اتبع الدارس الخطوات الاتية:

تحديد محاور الاستبيان:

1- اشتملت استمارة الاستبيان على (9) محاور هي :

1- محور كفايات التخطيط والإعداد للدرس . 2 - محور كفايات إدارة وتنظيم التلاميذ .

3- محور كفايات تنفيذ الدرس . 4 - محور كفايات استخدام طرق التدريس .

5 - محور كفايات استخدام الادوات والاجهزة . 6 - محور كفايات تحليل وإتقان المادة التعليمية .

7 - محور كفايات الاعداد للأنشطة الداخلية والخارجية . 8 - محور كفايات النمو المهني والثقافي

9 - محور كفاية التقويم والقياس .

وقد تم عرض الاستبيان على عدد (10) من الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس بكلية التربية البدنية بجامعة طرابلس ، وذلك للحكم على مدى صلاحية محاور الاستبيان فيما وضعت من اجله، وكما هو موضح في جدول (3)

جدول (3)

اراء الخبراء حول مدى صلاحية محاور الاستبيان والنسبة المئوية كل محور ن = 10

م	محاور الاستبيان		النسبة المئوية
	موافق	غير موافق	
1	9	1	90%
2	8	2	80%
3	10	-	100%
4	8	2	80%

5	محور كفايات استخدام الادوات والاجهزة والوسائل التعليمية	9	1	90%
6	محور كفايات تحليل وإتقان المادة التعليمية	8	2	80%
7	محور كفايات الاعداد للأنشطة الداخلية والخارجية	8	2	80%
8	محور كفايات النمو المهني والثقافي	9	1	90%
9	محور كفاية التقويم والقياس	10	-	100%

يتضح من جدول (3) اراء الخبراء حول مدى صلاحية محاور الاستبيان والنسبة المئوية كل محور .

2- تحديد عبارات الاستبيان:

بعد تحديد محاور الاستبيان تم وضع مجموعة من العبارات تحت كل محور من المحاور بحيث تعطي في مجموعها المحور الذي تمثله، وقد بلغ عدد هذه العبارات (77) عبارة مقسمة الى (9) محاور رئيسية وهي كالاتي:

- 1- محور كفايات التخطيط والاعداد للدرس..... (9) عبارات
- 2- محور كفايات إدارة وتنظيم التلاميذ..... (12) عبارة
- 3- محور كفايات تنفيذ الدرس..... (9) عبارات
- 4- محور كفايات استخدام طرق التدريس..... (10) عبارة
- 5- محور كفايات استخدام الادوات والأجهزة والوسائل التعليمية.. (9) عبارات
- 6- محور كفايات تحليل وإتقان المادة التعليمية..... (5) عبارات
- 7- محور كفايات الاعداد للأنشطة الداخلية والخارجية.. (10) عبارة
- 8- محور كفايات النمو المهني والثقافي (5) عبارات
- 9- محور كفاية التقويم والقياس..... (8) عبارات.

3- مفتاح التصحيح :

وتتم الإجابة من قبل افراد عينة البحث على العبارات الاساسية وفقا لميزان تقدير ثلاثي وحسب الاتي:

1- متوافرة كثيرا...وتعطى (3) درجات.2- متوافرة احيانا...وتعطى(2) درجتين.

3- متوافرة نادرا...وتعطى(1) درجة واحدة.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة بين 2017/4/12 الى

2017/4/16 مسيحي، على عينة من معلمات التربية البدنية بالمنطقة الغربية ، بلغ قوامها (18) معلمة، وكان الهدف منها ما يأتي:

1-إجراء المعاملات العلمية للاستبيان:

قام الباحث بإجراء دراسة بهدف تحديد المعاملات العلمية له، وكذلك التأكد من وضوح عبارات الاستبيان وسهولة فهمها من قبل عينة البحث، وقد تم استخراج ما يأتي :

أ - صدق الاستبيان:

1- صدق المحتوى: اعتمد الباحث في حساب صدق الاستبيان على صدق المحتوى والذي حدد على اساسه كلا من المحاور التي تم عرضها على الخبراء لأبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات الخاصة بكل محور الاستبيان، والتأكد من صحة تمثيل العبارات التي يتضمنها الاستبيان .

2- صدق الاتساق الداخلي:

حيث تم حساب صدق الاستبيان الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمحور، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان، وكما هو موضح في جدول (4).

جدول (4)

معاملات الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي يمثلها لتحديد صدق الاتساق الداخلي

مفردة	معامل الارتباط	مفردة	معامل الارتباط	مفردة	معامل الارتباط
المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول	
0.671	1	0.739	1	0.831	1
0.788	2	0.932	2	0.758	2
0.845	3	0.832	3	0.664	3
0.841	4	0.811	4	0.608	4
0.921	5	0.912	5	0.798	5
0.888	6	0.881	6	0.831	6
0.854	7	0.896	7	0.801	7
0.785	8	0.789	8	0.884	8
0.721	9	0.798	9	0.799	9
	10	0.824	10		10
	11	0.784	11		11
	12	0.834	12		12
المحور السادس		المحور الخامس		المحور الرابع	
0.691	1	0.778	1	0.815	1
0.745	2	0.670	2	0.854	2
0.887	3	0.711	3	0.924	3
0.668	4	0.823	4	0.850	4
0.667	5	0.785	5	0.698	5
	6	0.852	6	0.911	6

	7	0.842	7	0.910	7
	8	0.699	8	0.898	8
	9	0.788	9	0.655	9
	10		10	0.932	10
المحور التاسع	مفردة	المحور الثامن	مفردة	المحور السابع	مفردة
0.856	1	0.815	1	0.641	1
0.923	2	0.801	2	0.652	2
0.768	3	0.884	3	0.861	3
0.857	4	0.921	4	0.923	4
0.901	5	0.805	5	0.887	5
0.887	6			0.798	6
0.932	7			0.832	7
0.911	8			0.935	8
				0.799	9
				0.896	10

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 وبين درجات كل عبارة والمحور الذي تنتمي اليه، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (0.641 - 0.935) ، وهذا يعني وجود دلالة على صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبيان.

وقام الباحث بإيجاد صدق الاتساق الداخلي بين المحاور الخاصة باستبيان الكفايات التدريسية لمعلمات التربية البدنية والدرجة الكلية للاستبيان، وكما هو موضح في جدول (5).

جدول (5)

م	محاور الاستبيان	قيمة (ر)
---	-----------------	------------

0.789	محور كفايات التخطيط والاعداد للدرس	1
0.855	محور كفايات ادارة وتنظيم التلاميذ.	2
0.925	محور كفايات تنفيذ الدرس.	3
0.785	محور كفايات استخدام طرق التدريس	4
0.844	محور كفايات استخدام الادوات والاجهزة والوسائل التعليمية .	5
0.863	محور كفايات تحليل وإتقان المادة التعليمية	6
0.798	محور كفايات الاعداد للأنشطة الداخلية والخارجية	7
0.866	محور كفايات النمو المهني والثقافي	8
0.911	محور كفاية التقويم والقياس	9

معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للاستبيان

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.666

يتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 وبين درجات كل محور والدرجة الكلية للاستبيان، وهذا يعني وجود دلالة على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان الكفايات التدريسية لمعلمات التربية البدنية.

ب - ثبات الاستبيان:

قام الباحث بحساب ثبات الاستبيان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على عينة من معلمات التربية البدنية بلغ قوامها (18) معلمة بفاصل زمني Test – Retest

قدره عشرة ايام بين التطبيقين في الفترة 11 / 6 / 2017 حتى يوم 20 / 6 / 2017 مسيحي، بعدها تم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين ، لتحديد مدى ثبات الاستبيان، وكما هو موضح في جدول (6).

جدول (6)

معامل الثبات والصدق الذاتي لاستبيان الكفايات التدريسية لمعلمات التربية البدنية

الصدق الذاتي	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		محاور الاستبيان
		+ع	-س	+ع	-	
0.962	0.926	1.046	21.240	1.235	21.352	محور كفايات التخطيط والاعداد للدرس
0.970	0.942	1.054	30.295	1.216	30.394	محور كفايات ادارة وتنظيم التلاميذ.
0.884	0.783	0.944	20.977	1.129	21.143	محور كفايات تنفيذ الدرس.
0.978	0.959	1.433	21.911	1.539	22.060	محور كفايات استخدام طرق التدريس
0.0.979	0.960	0.879	19.744	0.928	19.806	محور كفايات استخدام الادوات والاجهزة والوسائل التعليمية .
0.970	0.941	1.319	12.896	1.498	12.730	محور كفايات تحليل وإتقان المادة التعليمية
0.0.974	0.950	1.559	22.758	1.793	22.955	محور كفايات الاعداد للأنشطة الداخلية والخارجية
0.984	0.969	1.069	30.183	1.054	30.295	محور كفايات النمو المهني والثقافي
0.973	0.947	1.302	18.302	1.417	17.871	محور كفاية التقويم والقياس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.468$

يتضح من جدول (6) ان معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني قد تراوحت بين (0.712 - 0.971) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 والبالغة (0.468) وهذا ما يدل على انها دالة إحصائية ، وهذا ما يدل على ثبات جميع محاور الاستبيان وصدق استمارة الاستبيان.

الدراسة الاساسية :

بعد الانتهاء من الاتفاق على محاور وعبارات استمارة الاستبيان الخاصة بالكفايات التدريسية لمعلمات التربية البدنية، وبعد الانتهاء من استخراج المعاملات العلمية للاستمارة،

قام الباحث بتطبيق استمارة الاستبيان في صورته النهائية في الفترة بين 2017/7/1 الى 2017/10/1 مسيحي، على عينة البحث المتمثلة بمعلمات التربية البدنية في وحدات التفتيش التربوي الاتية (الجميل ، العجيلات، صبراتة)، ثم تم تجميعها وجدولتها في جداول التجمع حسب وحدات التفتيش التربوي لإمكان تسهيل المعالجات الإحصائية.

عرض النتائج :

يشتمل هذا الفصل على النتائج التي تم التوصل اليها بعد ان قام الباحث بتطبيق مقياس الكفايات التدريسية على معلمات التربية البدنية ووضعاها في جداول ، وكما هو موضح في الجداول الاتية:

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والاهمية النسبية والترتيب لمحور

كفايات التخطيط والإعداد للدرس لمعلمات التربية البدنية

ترتيب	الأهمية النسبية	النسبي	متوافرة نادرا		متوافرة احيانا		متوافرة كثيرا		عبارات المحاور
			%	ك	%	ك	%	ك	
7	45.56	410	53.33	160	36.67	110	10	30	اولا: محور كفايات التخطيط والإعداد للدرس
8	40.55	365	83.33	250	11.67	35	5	15	يقوم بالتنسيق مع مدرسي المدرسة الاخرين
1	90.00	810	5	15	16.67	50	78.33	235	يطلع التلاميذ على الخطة السنوية لمنهج التربية الرياضية
3									يضع الاهداف بصورة واضحة

2	87.55	788	2.33	7	32.67	98	65	195	4	تق اهداف الدرس من اهداف الوحدة التعليمية
4	76.11	685	6	18	65.33	196	68	86	5	يراعي مناسبة الاهداف للوقت المخصص للدرس
3	79.44	715	4.33	13	23	69	72.67	218	6	يربط الاجزاء بأهداف الدرس
6	50.55	455	59.67	179	29	87	11.33	34	7	يراعي تناسب المادة التعليمية مع مستوى قدرات التلاميذ
5	71.00	639	15.67	47	55.66	167	28.67	86	8	تار الانشطة الرياضية المختلفة التي تحقق الاهداف
9	34.89	314	96.67	290	1.5	6	1.33	4	9	صيف اهداف الدرس صياغة إجرائية قابلة للقياس

يوضح جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والاهمية النسبية والترتيب لمحور كفايات التخطيط والإعداد للدرس لمعلمات التربية البدنية.

جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والاهمية النسبية والترتيب

لمحور كفايات ادارة وتنظيم الدرس لمعلمات التربية البدنية ن = 300

الترتيب	الأهمية النسبية	النسبي	متوافرة نادرا		متوافرة احيانا		متوافرة كثيرا		عبارات المحاور ثانيا: محور كفايات ادارة وتنظيم الدرس
			%	ك	%	ك	%	ك	
11	49.22	443	64.67	194	23	69	12.33	37	1 يستخدم اقل زمن ممكن من الجوانب الادارية
12	39.67	357	86	258	9	27	5	15	2 يراعي تخطيط الملعب حسب طبيعة الدرس
6	54.00	486	56.67	170	24.67	74	19.33	56	3 - ينظم اماكن وقوف التلاميذ في الملعب
5	60.22	542	45.33	136	28.67	86	26	78	4 ينتقل بالتلاميذ من جزء الى اخر في الدرس بانسيابية.
9	50.11	451	64	192	21.67	65	14.33	43	5 - ينوع في الصوت لجذب انتباه التلاميذ .
1	71.67	645	13.67	41	57.67	173	28.67	86	6 - يغير من حركته واماكن وقوفه للسيطرة على التلاميذ.
8	50.22	452	33.67	101	52	156	14.33	43	7 - يوزع المسؤوليات ويشرك جميع التلاميذ في اوجه النشاط
3	67.89	611	24.33	73	47.67	143	28	84	8 يراعي عدم تجاوز الوقت المخصص للدرس .
7	50.67	456	63	189	22	66	15	45	9 يعود التلاميذ على كيفية التحرك من مكان الى اخر بنظام وبهدوء .

4	64.78	583	35.67	107	34.33	103	30	90	10	- يعمل على حل مشكلات التلاميذ بأسلوب تربوي مناسب
10	49.44	445	62.67	188	26.33	79	11	33	11	- يهتم بعوامل الامن والسلامة في الدرس وخارجه.
2	70.11	631	24	72	41.67	125	34.33	103	12	يستخدم اقل زمن ممكن من الجوانب الادارية

يوضح من جدول (8) الخاص المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والاهمية النسبية والترتيب كفايات ادارة وتنظيم الدرس لمعلمات التربية البدنية

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والاهمية النسبية والترتيب لمحور

كفايات تنفيذ الدرس لمعلمات التربية البدنية ن = 300

الترتيب	الأهمية النسبية	وزن النسبي	متوافرة نادرا		متوافرة أحيانا		متوافرة كثيرا		عبارات المحاور
			%	ك	%	ك	%	ك	
4	79.89	719	14.33	43	31.67	95	54	162	1 - يوضح الهدف من تعليم المهارة
5	77.78	700	15.00	45	36.67	110	48.33	145	2 يقدم المهارة بطريقة سهلة وشيقة
3	83.33	750	8.33	25	33.33	100	58.34	175	3 - يعمل جاهدا على تكامل اجزاء الدرس
7	68.33	615	24.33	73	46.34	139	29.33	88	4 يحسن اختيار التشكيلات المناسبة للموقف التعليمي
1	91.67	825	3.34	10	18.33	55	78.33	235	5 يمكن من المعلومات والمعارف التي يقوم بتدريسها

2	88.00	792	4.66	14	26.67	80	68.67	206	6	يحسن التصرف في المواقف التي يقوم بتدريسها
9	46.44	418	48.67	146	43.33	130	8.00	24	7	- يربط الدرس بخبرات سبق ان تعلمها التلاميذ
6	69.56	626	24.67	74	42.00	126	33.33	100	8	- يراعي التدرج المنطقي في تعلم المهارات الحركية
8	53.11	478	49.67	149	41.33	124	9.00	27	9	- يقدم التغذية الصحيحة في الوقت المناسب.

يوضح جدول (9) الخاص المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والاهمية النسبية والترتيب كفايات تنفيذ الدرس لمعلمات التربية البدنية

جدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والاهمية النسبية والترتيب لمحور

كفايات استخدام طرق وأساليب التدريس لمعلمات التربية البدنية ن = 300

الترتيب	الأهمية النسبية	وزن النسبي	متوافرة نادرا		متوافرة احيانا		متوافرة كثيرا		عبارات المحاور
			%	ك	%	ك	%	ك	
									إبعاء: محور كفايات استخدام طرق وأساليب التدريس :
3	66.22	596	26.67	80	48	144	25.33	76	1 - يعي استخدام الطرق التي تتلاءم مع الاهداف التعليمية
7	56.78	511	48.33	145	33.00	99	18.67	56	2 - تستخدم الطرق المشوقة التي تجذب اهتمام التلاميذ
9	45.67	411	71.66	215	19.67	59	8.67	26	3 - يجمع اكثر من طريقة في الدرس الواحد
8	47.78	430	63.67	191	29.33	88	7	21	4 - يوظف الطرق بحيث تصبح شجعة للتلاميذ على التعلم الذاتي.
4	63.44	571	34.00	102	41.67	125	24.33	73	5 - يستخدم الطرق التي تجعل ادوار التلاميذ ايجابية
10	43.89	395	74.67	224	19.00	57	6.33	19	6 - يعي التكامل بين الطرق والوسائل التعليمية المستخدمة
5	61.33	552	42.00	126	32.00	96	26	78	7 - يستخدم أساليب التدريس وبنوع فيها
6	60.33	543	44.66	134	29.67	89	25.67	77	8 - يختار أساليب التدريس المناسبة لقدرات التلاميذ
2	68.78	619	26.67	80	40.33	121	33.00	99	9 - يستخدم الأساليب التي توجه التلاميذ الى العمل الجماعي
1	76.56	689	15.00	45	40.33	121	44.67	134	10 - يستخدم الأساليب المناسبة لأهداف الدرس.

يوضح جدول (10) الخاص المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والاهمية النسبية والترتيب لمحور كفايات استخدام طرق وأساليب التدريس لمعلمات التربية البدنية.

مناقشة النتائج :

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مدى إتقان معلمات التربية البدنية بمرحلة التعليم الاساسي للكفايات التدريسية ، وذلك بغرض الإسهام في إظهار أهمية الكفايات التدريسية من خلال تقييم غير مباشر لمعلمات التربية البدنية ، وقد اتضح من إجابات معلمات التربية البدنية مدى إتقان الكفايات التدريسية وأهميتها طبقا للمحاور التسع التي عكستها.

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث ونتائج التحليل الإحصائي وفي حدود عينة البحث ، تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

* أكثر كفايات التخطيط والإعداد للدرس لمعلمات التربية البدنية أهمية هي :

يضع الأهداف بصورة واضحة، يشتق الأهداف الدرس من أهداف الوحدة التعليمية،

يربط الاجزاء بأهداف الدرس، يراعي مناسبة الأهداف للوقت المخصص للدرس يختار الأنشطة الرياضية المختلفة التي تحقق الأهداف.

* أكثر كفايات إدارة وتنظيم الدرس لمعلمات التربية البدنية أهمية هي :

يغير من حركته وأماكن وقوفه للسيطرة على التلاميذ، ويستخدم اقل زمن ممكن من الجوانب الادارية، ويراعي عدم تجاوز الوقت المخصص للدرس.

* أكثر كفايات تنفيذ الدرس لمعلمات التربية البدنية أهمية هي :

تمكن من المعلومات والمعارف التي يقوم بتدريسها ، يحسن التصرف في المواقف التي يقوم بتدريسها، يعمل جاهدا على تكامل اجزاء الدرس، يوضح الهدف من تعليم المهارة،

يقدم المهارة بطريقة سهلة وشيقة.

في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته، يوصي الدارس بما يأتي:

1 - ضرورة الاهتمام بالكفايات التدريسية الآتية:

إدارة وتنظيم وتنفيذ الدرس، استخدام طرق واساليب التدريس، كفايات تحليل وإتقان المادة التعليمية كفاية النمو المهني والثقافي، وكفايات التقويم والقياس.

2 - ضرورة الاهتمام الفعلي والجدي من قبل الموجهين التربويين بتقويم الكفايات التدريسية لمعلمات التربية البدنية بكل موضوعية.

3 - التأكيد على إشراك معلمات التربية البدنية بدورات تطويرية بشكل دوري لتطوير كفاياتهن التدريسية .

4 - التأكيد على اطلاع معلمات التربية البدنية على كل ما هو جديد في مجال تدريس التربية البدنية .

5 - إجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية للتعرف على القصور في مجال كفايات تدريس معلمي التربية البدنية في المراحل الدراسية الأخرى .

المراجع

المراجع العربية:

1- احمد إسماعيل حجي(1991): نظام التعليم في مصر القاهرة، دار النهضة المصرية. ص (65).

2- احمد النجدي وآخرون (1999): المدخل في تدريس العلوم القاهرة، دار الفكر العربي .ص (93).

3- إيمان محفوظ(1991): دور التوجيه الفني في تحقيق كفاية معلم التربية الرياضية رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية . ص (5) .

4- زينب أبوبكر(2001): فاعلية استخدام ورش عمل في إكساب الطالبة المعلمة التحصيل المعرفي والمهارات التدريسية في مقرر كرة السلة لطالبات قسم التربية البدنية بالكويت، بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (20) كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية. ص (79) .

5- عوض عواض البثيني(1995): آراء المعلمين والموجهين وأعضاء هيئة التدريس والأقسام التربوية نحو بطاقة توجيه المعلم وتقويمه في الطائف، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد(13).ص (49)

6 - محمد الخوالدة (1990): تصورات المشتغلين في إعداد المعلمين للكفايات التعليمية اللازمة لمعلمي المرحلة الإلزامية في الأردن المجلة التربوية، الكويت . ص (73) .

المجهود البدني كمؤثر على بعض مكونات الدم والأداء المهاري للاعبين كرة السلة

د. صبحية سالم سلمان

د. وليد العربي شيوب

مقدمة البحث وأهميته :-

يشهد العالم تطوراً مذهلاً في المجال الرياضي سواء كان من حيث الإمكانيات أو الأرقام القياسية ، حيث تطور مفهوم التعليم والتدريب في المجال الرياضي لاسيما في كرة السلة ، حيث أصبحت من الألعاب التي تتطور بسرعة عالية نتيجة تطور برامج التدريب والقياسات التي تجرى بين الفينة والأخرى، حيث أن ما تدلى به البحوث العلمية في المجال الرياضي يعتبر قياساً ومنهاجاً للفرق الرياضية ، فيعتبر ما يتمتع به لاعبي كرة السلة من مستوى بدني ومهاري هو نتيجة للتدريب المستمر المبني على أسس علمية ومن الأهمية بمكان التعرف عن مدى تأثير أساليب التدريب والطرق المتبعة في أنديةنا سواء الأندية الدرجة الأولى والناشئين والأواسط حيث يعتبر التدريب هو المفتاح للرقى باللاعب والوصول إلى المستويات العليا .

حيث يذكر وليد شيوب (2008) إن بعض العلماء يؤكدون على أن الأعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب، والعمل على دوام تطويره لأقصى درجة حتى يمكن الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية . (9 : 2 -3)

فالتدريب الرياضي الهادف الذي يرفع كفاءة اللاعب البدنية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة الوظيفية للاعب ، حيث تطور معنى التدريب فلا يقتصر فقط على التدريب البدني والمهاري ولكن يرتقي إلى تدريب النواحي الوظيفية للاعب لأنها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالحالة البدنية وتعتبر المتغيرات الوظيفية مؤشر لحالة اللاعب البدنية فكلما كان التدريب وفق أسس علمية سليمة فكلما زادت كفاءة اللاعب الوظيفية وكلما زاد الحمل التدريبي على إمكانيات اللاعب أدى ذلك إلى انهيار اللاعب وتهبط مستوياته البدنية والمهارية .

حيث يؤكد وليد العربي شيوب (2008) أن من خلال التدريب تتغير وتتطور العمليات الفسيولوجية، فالجسم البشري يمتلك قدرات وحدود

معينة حيث يعتمد مستوى أداء الفرد على الدرجة التي يمكن أن تؤهله إمكاناته القصوى.

(3 : 9)

ويضيف عصام عبد الخالق (2005) أن التدريب الرياضي عملية الإعداد المنظم لتطوير قدرات الفرد والرفع من مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل بدني معين.

(2: 6)

مشكلة البحث:

تتطلب لعبة كرة السلة توافر مواصفات خاصة لدى ممارسيها وهذه المواصفات تختلف باختلاف الواجبات الحركية التي تقتضيها ظروف اللعب وتوافر هذه المواصفات تمكنهم من الوصول إلى أعلى المستويات وفي هذا يذكر السيد عبد المقصود (1992) على أن الممارسة الرياضية تؤدي إلى إحداث تغيرات فسيولوجية على مستوى مختلف أجهزة الجسم الحيوية فمنها ما هو مؤقت ، أي يصاحب الممارسة ويطلق عليه مصطلح التكيف ومنها ما هو دائم أي يتميز بها الجسم ويصبح من صفاته الفسيولوجية ويطلق عليه مصطلح التأقلم. (2: 188)

والملاحظ أن التدريب الرياضي في هذه اللعبة يتطلب زيادة الكفاءة البدنية والوظيفية ، حيث هذا الأخير يعتبر عامل مهم في الرفع من الأداء البدني والمهاري للاعبين كما يعتبر المجهود البدني في الوحدات التدريبية اليومية عامل رئيسي في التأثير على الأداء المهاري للرياضيين ومن هنا تأتي مشكلة البحث حيث أن المجهود البدني قد يؤثر سلباً على أداء اللاعبين فيقلل تركيزهم وأدائهم المهاري وأيضاً يؤثر على مكونات الدم التي تعتبر مؤشراً لحالة اللاعبين البدنية ، كما إن تأثير المجهود البدني على الأداء المهاري للاعبين يختلف من لاعب إلى آخر بناءً على حالة اللاعب البدنية ن حيث لاحظ الباحثون إن بعض اللاعبين يقدمون مستويات جيدة أثناء أداء مجهود بدني مرتفع والبعض الأخر يتدنون مستواه كلما استمر زمن المنافسة ولهذا السبب عكف الباحثون على دراسة المجهود البدني وتأثيره على الأداء المهاري للاعبين كرة السلة وأيضاً تأثره على بعض مكونات الدم لأ سيما التي لها علاقة مباشرة بالجهد البدني وتتأثر كلما زاد المجهود البدني .

أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على:

- 1- تأثير المجهود البدني في بعض متغيرات الدم للاعبي كرة السلة .
 - 2- تأثير المجهود البدني في بعض المتغيرات المهارية للاعبي كرة السلة .
- فروض البحث:**

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض متغيرات الدم قيد البحث .
 - 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.
- المصطلحات المستخدمة في البحث:**

1- مكونات الدم:

- خلايا الدم البيضاء (WBC): سميت بيضاء لعدم احتوائها على الهيموجلوبين وهو الصبغ الأحمر الذي يميز خلايا الدم أو الكريات الحمراء .
ويحتوي على أنويه مما يميزها بالتكاثر وتكون أكبر حجم من كريات الدم الحمراء ولها القدرة على التسلل من الدم عبر جدران الأوعية الدموية من وإلى الأنسجة وتكون أقل عدداً من الحمراء إذ يبلغ معدلها العادي حوالي سبعة آلاف (7000) خلية /كل ملليمتر دم ويزداد في الحالات المرضية وعند الإصابة بمكروبات جرثومية مرضية .

- كريات الدم الحمراء (RBC): وظيفة خلايا الدم الحمراء الأساسية هي حمل الأكسجين الذي يتحد مع الهيموجلوبين داخل الخلية مكوناً أوكسيهيموجلوبين (oxyhemoglobi) وهي في الإنسان عبارة عن قرص صغير غير نووي "يحتوي على نواة" أي قرص مقعر من الجانبين.

- الهيموجلوبين (HGB) : يتكون من الجزء الذي يحتوي على الصبغة (haem) ويرتبط بما يعرف بالجلوبين (globin) يكون هيموجلوبين جزئي (haem) عبارة عن البر وفيرين (propherin) الذي يحتوي على الحديد الذي يرتبط بالأكسجين بتفاعل على عكس مكوناً ما يعرف بالأوكسيهيموجلوبين (oxyhemoglobin) جزئي الهيم يوجد في سلسلة عديدة البيبتيدات (poly peptide) ويرتبط به الحديدوز بعدة روابط. (3: 18)

- الخلايا اللمفاوية (LYM): من الخلايا الغير المحببة وتنمو في الليف والأنسجة النخاعية وتقو بإنتاج الأجسام المضادة (Antibodies) التي تبطل السموم والخلايا والخمائر البكتيرية. وتقوم أيضاً بتحطيم البكتيريا الممرضة واستثارة مجموعة خلايا القتل الأخرى ولها مجموعتان من

الخلايا هما الخلايا للمفاوية(ت)(T) والخلايا للمفاوية(ب)(B). (3 : 18)
الدراسات المشابهة:

1- دراسة مدحت محمود الشافعي. (2004) (7)

بعنوان " فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد مواليد 1986م "

الهدف من الدراسة إلي :

1- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض المتغيرات البدنية على مستوى الأداء قيد البحث لناشئ كرة اليد مواليد 1986 م .

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية على مستوى الأداء قيد البحث لناشئ كرة اليد مواليد 1986 م .

منهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة .

العينة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد مواليد 1986 لنادي الشرقية بمركز شباب تل حويل وبلغ عدد أفراد العينة (42) ناشئ تم اختيار (10) منهم كعينة للتجربة الاستطلاعية وباقي أفراد العينة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (15) ناشئ للمجموعة التجريبية و (15) للمجموعة الضابطة .

أهم النتائج :

- اظهر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية.

- كما أثر البرنامج التدريبي على مستوى الأداء المهاري ووجود علاقة دالة بين عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري .

2- دراسة أحمد قذري محمد موسى. (1999) (1)

بعنوان " تأثير اختلاف الأحمال التدريبية اللاهوائية ذات الشدة القصوى على نشاط أنزيمي (H. LDH.LDH M.) وعلاقتها بالتغيرات في معدلات لاكتات الدم وبعض المتغيرات الفسيولوجية "

الهدف من الدراسة :

التعرف على تأثير اختلاف الأحمال التدريبية اللاهوائية ذات الشدة القصوى على نشاط أنزيمي (H . LDH . M. LDH) وعلاقتها بالتغيرات في معدلات لاكتات الدم وبعض المتغيرات الفسيولوجية " .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي من القياس القبلي والقياس البعدي.

العينة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي العاب القوى حيث بلغ عدد أفراد العينة (15) لاعبا .

أهم النتائج :

- يؤدي المجهود البدني إلى زيادة نشاط أنزيمي (M-LDH , H-LDH) .
- اختلاف نسب الزيادة في نشاط أنزيمي (H-LDH،M-LDH) لدى متسابقى 400 م - 800 م .
- وجود بعض العلاقات الارتباطية بين نشاط أنزيمي (M-LDH,H-LDH) والمتغيرات الأخرى قيد الدراسة .
- التعليق على الدراسات المشابهة :-

من خلال الاطلاع على الدراسات المشابهة استفاد الطلاب منها بأن :

- 1- كل الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي حيث استفاد الطلاب منها في اختيار منهج البحث .
- 2- معظم الدراسات اهتمت بالعينة العمدية وهذا يؤكد ما تم خلال البحث .
- 3- الاستفادة من المراجع والمصادر المستخدمة والتي لها علاقة بموضوع البحث .
- 4- معرفة وسائل الاختبار والقياس التي استخدمت في عينة البحث .
- 5- الاستفادة من أن هذا البحث لم يتم التطرق له من قبل في حدود علم الطلاب .

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه .

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة السلة المسجلين بالاتحاد الفرعي لكرة السلة طرابلس لفئة الأشبال.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من اللاعبين الممارسين للعبة كرة السلة والمشاركين بالدوري الليبي لكرة السلة فاشتملت عينة البحث على (10) لاعبين ، من ذوي المستوى العالي في الأداء ، حيث كان المتوسط الحسابي لأعمارهم (15.90) + (1.07) سنة ومتوسط أوزانهم (61.48) + (6.5) كيلوجرام ومتوسط أطوالهم (1.73) + (6.81) سم.

أسس اختيار عينة البحث:

- 1- تتمثل عينة البحث في لاعبي كرة السلة ، المقيدون لدى الأتحاد الفرعي لكرة السلة طرابلس .
- 2- تمثلت عينة البحث في لاعبي فئة الأواسط لسهولة تطبيق التجربة عليهم ولأستجابتهم مع الباحثون .
- 3- تعرض اللاعبين لنفس الظروف أثناء إجراء التجربة القبليّة والبعديّة وأخذ عينات الدم وإجراء التحاليل اللازمة عليها .
- 4- تم اختيار عينة البحث من اللاعبين الذين وافقوا على إجراء التجربة وسحب عينات لدم منهم .

مجالات البحث:

المجال الزمني: تم إجراء القياسات والاختبارات المهارية القبليّة للبحث بتاريخ (02/27 /2016ف) كما تم تعريض عينة البحث للمجهود البدني وإجراء القياسات والاختبارات المهارية البعديّة بتاريخ (20 /3 /2016ف).

3-المجال المكاني: تم إجراء التجربة وإجراء القياسات والاختبارات القبليّة والبعديّة بالقاعة الكبرى بطرابلس ، وتم سحب عينة الدم بذات القاعة بواسطة متخصص في سحب عينات الدم .

ما يجب مراعاته عند تنفيذ تجربة البحث:

- 1- اقتصرت التجربة على تعريض عينة البحث للجهد البدني فقط .
- 2- تم تحديد شدة الحمل بحيث لا يتعدى 70% من أقصى معدل للنهض .
- 3- أخذ عينات الدم للقياسات القبلية في حالة الراحة تماماً.
- 4- مراعاة أخذ عينات الدم بعد مرور خمسة دقائق وعمل الاختبارات أخذ عينات الدم مباشرة .
- 5- مراعاة قياس النبض بعد فترة وأخرى أثناء القيام بالمجهود البدني لمعرفة شدة الحمل البدني .

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

تم إجراء القياسات والاختبارات بعد الرجوع إلى المراجع العلمية التي تؤكد صدق وثبات هذه الاختبارات و الرجوع إلى أطروحات الماجستير والدكتوراه التي استخدمت فيها هذه الاختبارات حيث تم إجراء القياسات القبلية للبحث في حالة الراحة ودون القيام بمجهود بدني وأجريت القياسات والاختبارات للمتغيرات الوظيفية بأخذ عينات من الدم لعينة البحث من قبل مختصين في مجال التحاليل الطبية والمختبرات.

القياسات المستخدمة في البحث: تتمثل هذه القياسات في :

1- قياس الطول.

2- قياس الوزن.

(ب) متغيرات الدم وهي :

- خلايا الدم البيضاء (WBC).

- كريات الدم الحمراء (RBC)

- الهيموجلوبين (HGB).

- اللمفوسايت (LYM).

حيث تم أخذ عينات الدم بعد مرور (5) دقائق من إنتهاء المجهود البدني

(ج) متغيرات الجهاز الدوري :

- النبض في حالة الراحة دون أداء أي جهد بدني.

- النبض أثناء المجهود البدني للوصول إلى معدل النبض الذي يتناسب مع 70% من أقصى معدل للنهض .

الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- اختبارات الأداء المهاري : وتشمل :

أ- اختبار التنطيط لقياس سرعة التنطيط .

ب- اختبار التمرير لقياس دقة التمرير .

ج- اختبار التصويب لقياس دقة التصويب . (8 : 24-25)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأدوات والأجهزة الآتية :

أولاً : الأدوات:

1- شريط قياس 2- أقلام رصاص

3- كرات سلة . 4- شواخص .

5- صافرة . 6- طباشير .

7 - أستمارة تسجيل . 8- أنابيب اختبار عينات الدم.

9- حقيبة لحفظ عينات الدم

ثانياً : الأجهزة:

1- جهاز قياس الطول . 2- سماعة طبية .

3- ميزان . 4- ساعة إيقاف .

5- جهاز Bockmanam لتحليل RBC. 6- جهاز Sysemex لتحليل (CBC)

3-8: الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم إجراء المعاملات الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) حيث تم استخدام :

1- المتوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- تحليل التباين .

4- اختبار T للفروق .

- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

الجدول رقم (1)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطات وقيمة (T) ومستوى

الدلالة لمتغيرات الدم قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي ن = 10

المتغيرات	المتوسط الحسابي للقبلي	الانحراف المعياري للقبلي	المتوسط الحسابي للبعدي	الانحراف المعياري للبعدي	الفرق بين المتوسطات	قيمة T	مستوى الدلالة
WBC	6.092	1.464	5.560	1.182	0.468	1.236	0.248
RBC	5.123	0.460	4.938	0.290	0.185	1.605	0.143
HGB	15.211	0.746	14.864	0.810	0.347	2.218	0.054
LYM	30.460	6.922	30.350	5.339	0.11	0.080	0.938

معنوي عند مستوى 0.05

الجدول رقم (2)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطات وقيمة (T) ومستوى

ن = 10

الدلالة للمتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	الانحراف المعياري للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	الانحراف المعياري للقياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	قيمة T	مستوى الدلالة
سرعة التنطيط	5.150	0.514	4.854	0.339	0.296	1.290	0229
دقة التمرير	1.700	0.823	2.300	0.823	0.6	1.406	0.193
دقة التصويب	4.700	1.767	6.300	1.337	1.6	2.848	* 0.19

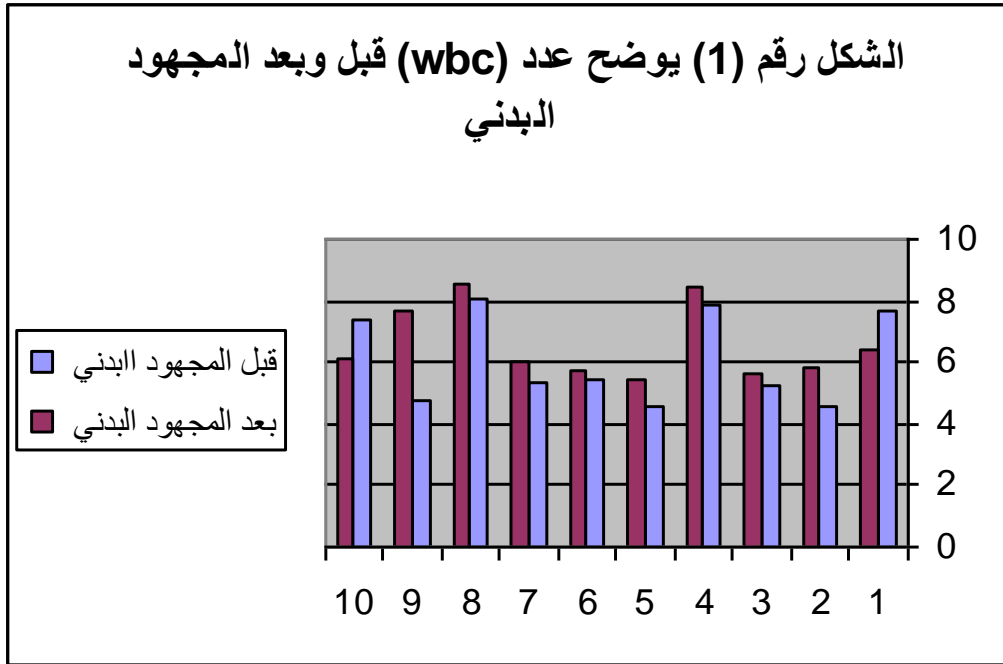
مستوى الدلالة 0.05

2-4: مناقشة النتائج :

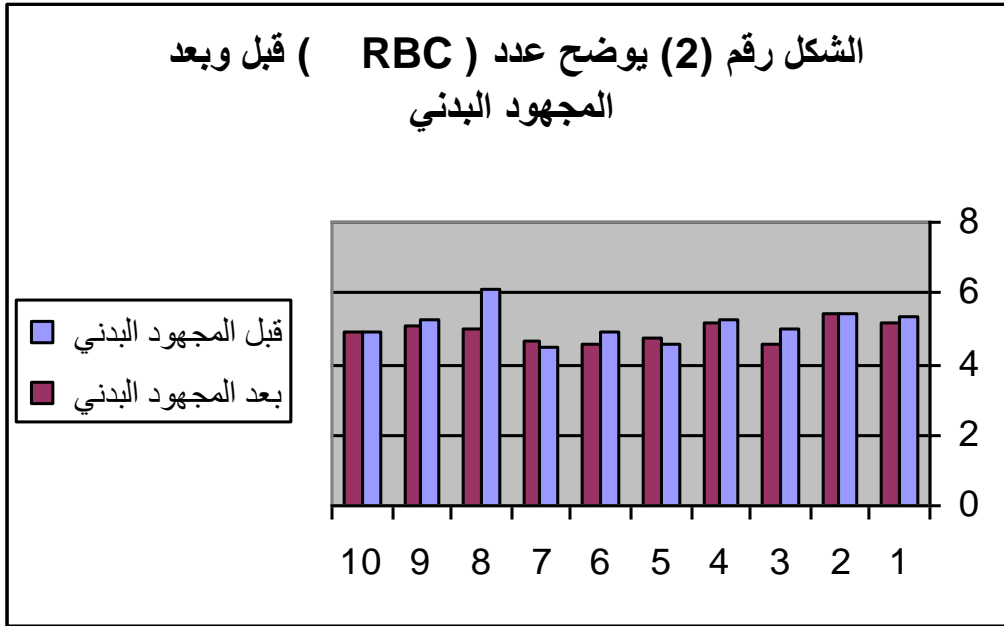
أولاً : متغير مكونات الدم:

يتضح من الجدول رقم (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات (WBC , RBC , HGB , LYM) ، حيث أن خلايا الدم البيضاء تتأثر بعدة عوامل منها المرض أو المجهود البدني العنيف ذو الشدة العالية لاسيما عند التعرض لهذا المجهود لأول مرة ، ولكن عدم ظهور فروق معنوية قيد البحث يُعزى ذلك إلى أن هذا التأثير لا يستمر لفترة طويلة فسرعان ما يحدث استقرار بعد انتهاء المجهود بفترة وجيزة ، حيث اتضح لدى وليد شيوب (2008) أن خلايا الدم البيضاء تتأثر بالتدريب المنتظم لفترة طويلة وبشدة عالية ، حيث يحدث نوع من التكيف للمجهود بما يتوافق مع شدة هذه الظروف، حيث أن اللاعبين سبق لهم أن تعرضوا لمثل هذه الظروف أثناء التدريب الأمر الذي أحدث حالة من الاستقرار وعدم تأثر

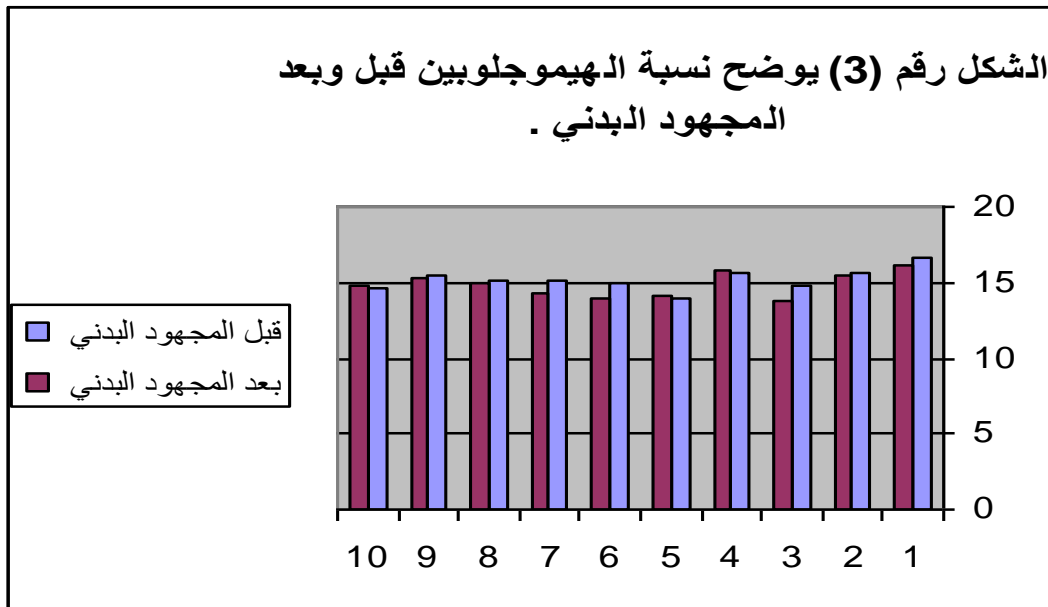
المتغير قيد البحث كما يعزي الباحثين عدم التأثير إلى أن هؤلاء اللاعبين قد يكونوا قد تعرضوا إلى تغيرات في بداية مشوارهم الرياضي أو بداية الموسم أثناء بداية التدريب .
كما أن هذه الفترة كانت كافية لاسترجاع مركبات الدم إلى حالتها الطبيعية. وهذا ما أكدته العديد من الدراسات منها (5)،(4)،(10).



أما فيما يخص (RBC) كرات الدم الحمراء فعدم ظهور فروق دالة إحصائية يُعزى رجوع كرات الدم إلى حالتها بعد انتهاء المجهود مما أدى إلى عدم وجود فروق معنوية كما وأن كرات الدم الحمراء تتأثر بوضوح أثناء الشدة العالية جداً نتيجة الضغوط الواقع عليها إثر الشدة العالية ، حيث كانت الشدة التي تم استخدامها هي (70%) من أقصى معدل للنبض وهذه الشدة قد لا تؤثر على متغير كريات الدم الحمراء بصورة واضحة (معنوية).

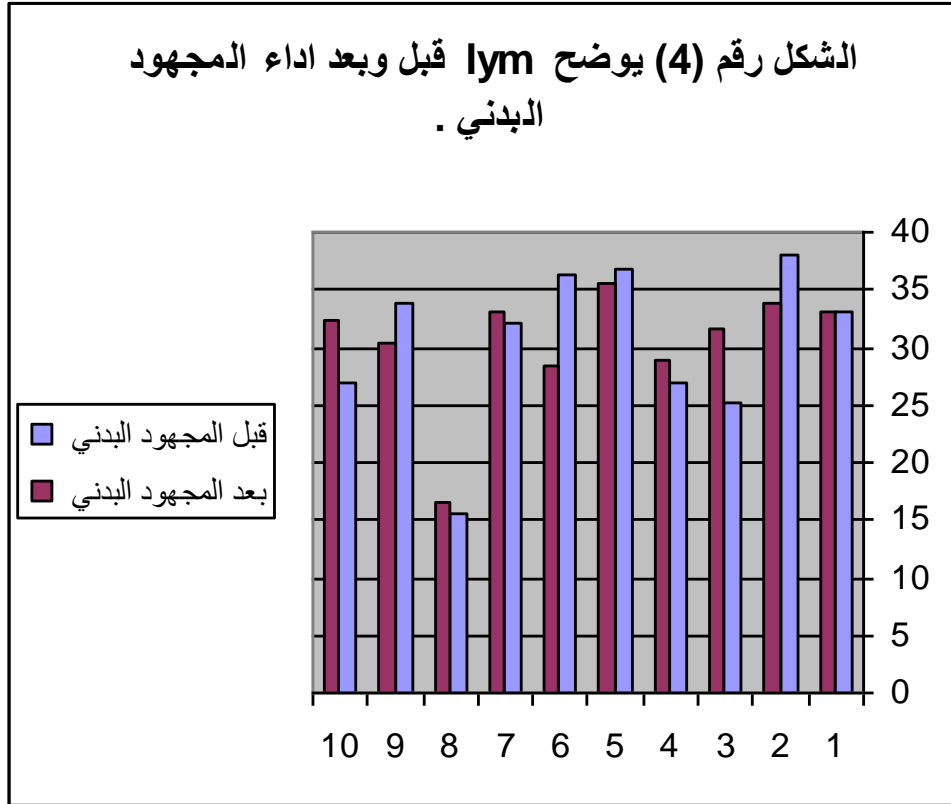


أما متغير (HGB) الهيموجلوبين لم تظهر وجود فروق دالة إحصائية نظراً لأن الهيموجلوبين يتأثر بعوامل عديدة منها مستوى التغذية وتكوين كرات الدم الحمراء والمجهود البدني الذي يتسم بالشدة العالية ولفترة طويلة وعدم وجود فروق دالة إحصائية يعزى ذلك لأن المجهود لم يكن بشدة عالية وليس لفترة طويلة، الأمر الذي لم يظهر عليه تأثير واضح .



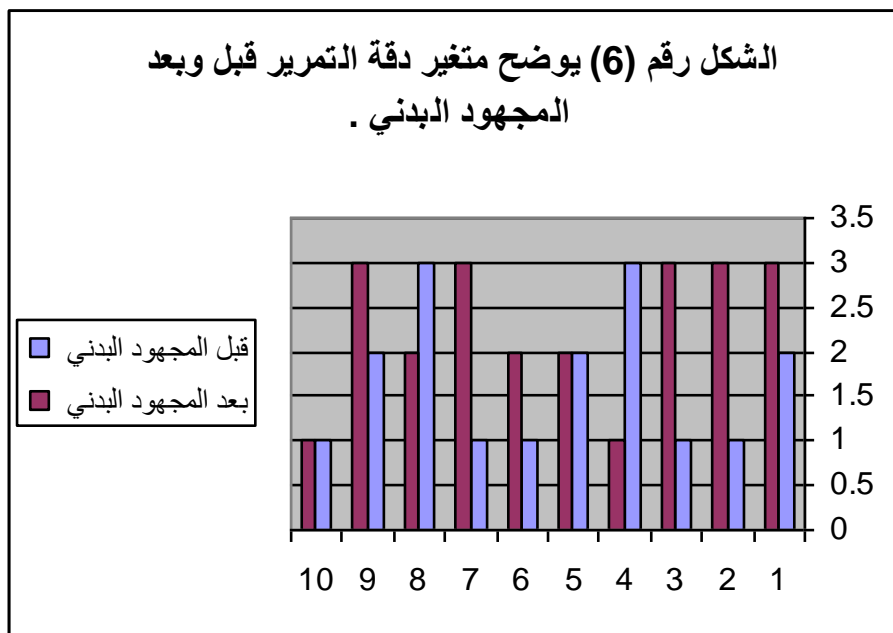
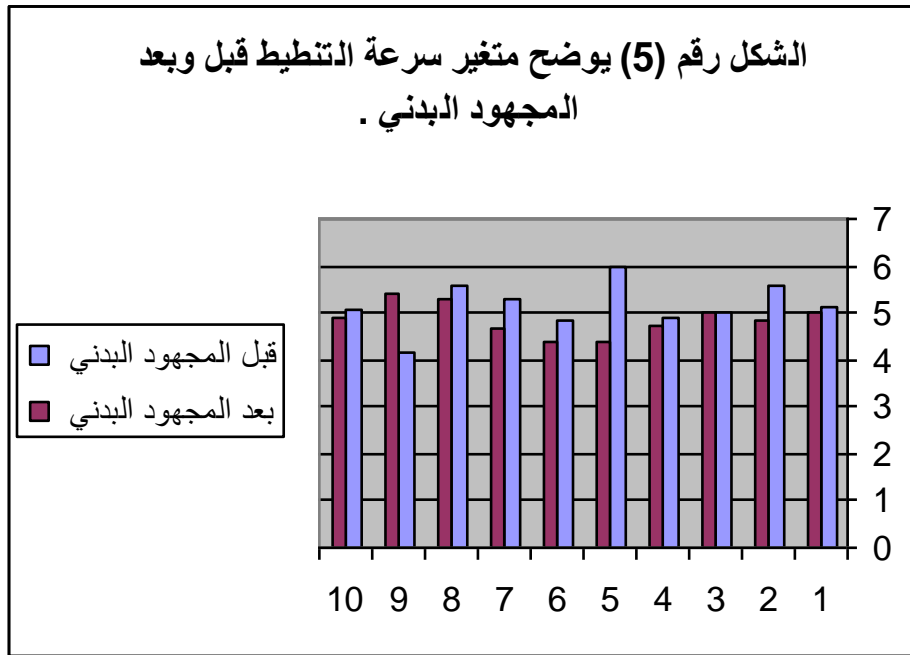
أما (LYM) اللمفوسايت فلم تظهر وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ذلك نظراً لعدم ارتفاع الشدة أثناء أداء الاختبار التي خضعت له عينة البحث وحرصاً على عينة البحث من التأثير بصورة سلبية وخاصة أن عينة البحث هم لاعبين مشاركين

بالدوري و وتفاديا لحدوث إصابات نتيجة الشدة العالية وتأثر مستواهم البدني والمهاري مما يسبب في عدم أدائهم بصورة جيدة أثناء المباريات ، لهذا لم يحدث تأثير معنوي في عدد الخلايا اللمفية من الزيادة، حيث أشار حامد الأشقر إلى أن تأثير الخلايا اللمفية بزيادة معدلاتها من (150% إلى 200%) نتيجة المجهود المكثف وذو الشدة العالية ولفترات زمنية طويلة (5)



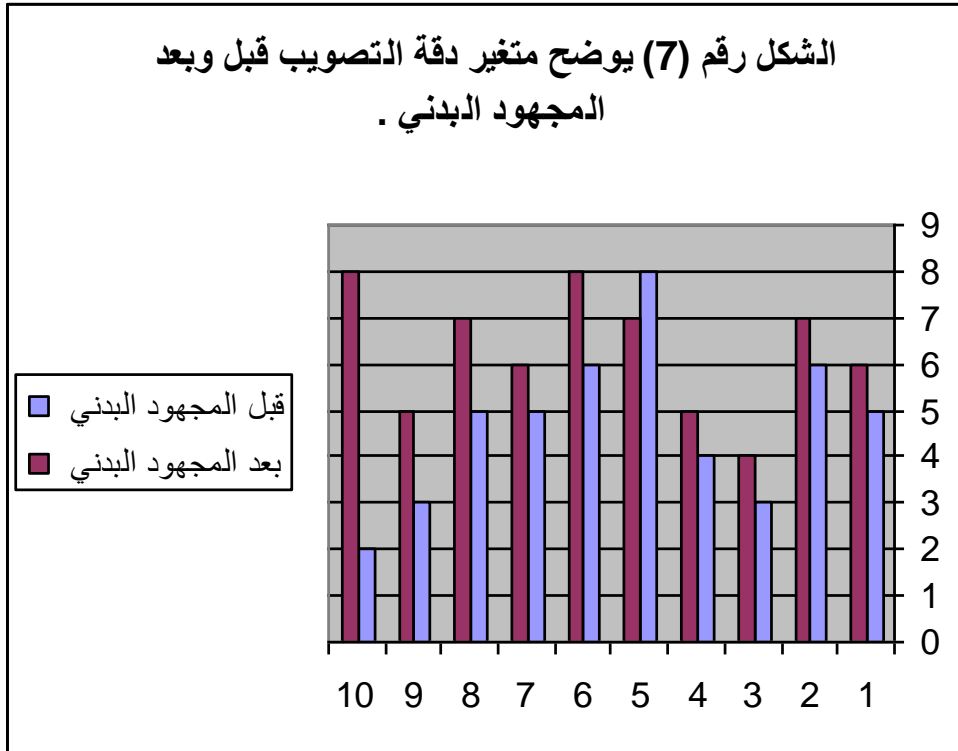
ثانياً : المتغيرات مهارية :-

ينتضح من الجدول رقم (2) عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات سرعة التنطيط ودقة التمرير ويعزى ذلك إلى الفترة الزمنية من نهاية التجربة وبداية الاختبارات المهارية وهذه الفترة تعتبر كافية لاسترداد جزء من الدقة والطاقة ، بذلك نلاحظ عدم وجود فروق معنوية وتقارب الأداء بين القياسين القبلي والبعدي في كلاً من سرعة التنطيط ودقة التمرير خاصة وأن المتغيرات المهارية تعتمد بشكل كبير على التكنك أي على مسار الحركة وبما أن عينة البحث لاعبين ومشاركين في العديد من المباريات ولهذا لم يتأثر أدائهم في المهارات التي لا تعتمد على التركيز بصورة كبيرة .



أما فيما يخص متغير دقة التصويب ظهور فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي و يُعزى ذلك إلى أن اللاعبين قد تأثروا بالمجهود البدني الذي تعرضوا له ، و جاهزية العضلات للأداء و إثارة الجهاز العصبي وبما أن دقة التصويب تتوقف إلى حد ما على الجهاز العصبي بالتوافق بين اليد والعين فإن هذه الفترة التي تلت أداء التجربة (بعد أداء المجهود) كانت قد هيأت الجهاز العصبي مما جعل للحركة أثناء التصويب تسير بأنسيابية فالتصويب يتم بانتقال الحركة من القدمين إلى الجسم ومن ثم إلى الذراعين حتى تصل إلى رسغ اليد كما وبهذا المجهود الذي أدى إلى وجود فروق معنوية في متغير دقة التصويب وبهذا

نوصي كافة اللاعبين والمدربين وكافة المهتمين بالألعاب الرياضية إلى إجراء عملية الأحماء بصورة جيدة حتى يتم إستثارة الجهاز العصبي للاعبين ومن ثم تهيئة اللاعبين للأداء .



الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من خلال النتائج الإحصائية والبرنامج الذي تم تنفيذه اتضح لدى الدارسين النتائج الآتية:

أولاً: مكونات الدم:

لم يؤدي البرنامج إلى ظهور فروق ذات دلالة معنوية في كل المتغيرات قيد البحث وهي:

* خلايا الدم البيضاء (WBC).

* كرات الدم الحمراء (RBC).

* الهيموجلوبين (HGB).

* اللمفوسايت (LYM%).

ثانياً: المتغيرات المهارية:

لم تتضح وجود فروق ذات دلالة بين القياسين القبلي والبعدي في كل من:-

* اختبار سرعة التنطيط.

* اختبار دقة التمرير.

أما فيما يخص اختبار دقة التصويب نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي.

التوصيات:-

في إطار النتائج الإحصائية وعينة البحث يوصي بما يلي:-

- 1- التأكيد على إجراء الأحماء بصورة جيدة لما له من فائدة على إثارة الجهاز العصبي أثناء التدريب لاسيما التدريب المهاري.
- 2- إجراء التحاليل الطبية عند استخدام أي برنامج تدريبي حيث أنها تعتبر كمؤشر جيد لمعرفة شدة وحجم التدريب الملقى على اللاعبين.
- 3- الوقوف على حالة اللاعبين بإجراء التحاليل الطبية لهم قبل و أثناء وبعد الموسم لمعرفة إمكانية وقدرات اللاعبين ومدى تأثرهم بالتدريب.
- 4- التأكيد على إجراء كافة الفحوصات الطبية لاسيما مكونات الدم لطلاب الكلية وخاصة الجدد منهم.
- 5- استعمال هذه الدراسة على عينات من المستويات العالية لاسيما الألعاب الفردية منها.

6- التأكيد على عمل التحاليل الطبية وأخذ العينات بعد انتهاء المجهود مباشرة حتى تعطي مؤشراً جيد لمدى تأثير المجهود على مكونات الدم .

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد قدرى محمد موسى: تأثير اختلاف الأحمال التدريبية اللاهوائية ذات الشدة القصوى على نشاط أنزيمي (LDH ، H ، LDH ، M) وعلاقتها بالمتغيرات في معدلات لاكتات الدم ويخص المتغيرات الفسيولوجية ، 1999.
- 2- السيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي ، تدريب و فسيولوجيا التحمل ، مطبعة الشباب الحرة ، الإسكندرية ، 1992.
- 3- حامد الأشقر ، الجهاز المناعي والتدريب الرياضي ، دار الأندلس للنشر و التوزيع ، حائل ، 1998.
- 4- حميدة محمد علي مجاهد ، استجابات النظام المناعي والوظيفي للأحمال البدنية مختلفة الشدة للاعبين بعض أنشطة التحمل الهوائي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الإسكندرية 2006 .
- 5- زينب مصطفى أبو صاع ، تأثير حمل المباراة خلال أدوار النزال الفعلي على استجابة بعض الخلايا المناعية للاعبين الكارتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، الزاوية 2007.
- 6- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، دار المعارف طبعة 15 ، القاهرة ، 2005.
- 7- مدحت محمود الشافعي: فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد مواليد (1986م) ، 2004.
- 8- محمد عادل رشدي ، أسس التدريب الرياضي ، منشورات الشركة العامة للنشر و التوزيع و الإعلان ، طرابلس 1976.
- 9- وليد العربي شيوب ، رسالة ماجستير قابلة للنشر ، كلية التربية البدنية ، الزاوية 2008.

ثانياً : المراجع الأجنبية

10-Hutichison,Jill " coaching girls basketball success pulley let sure press 1989.

"أثر استخدام وسيلة مساعدة في تحسين دقة التصويب بالوثب لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة بالزاوية "

د. وليد العربي شيوب د. صبحية سالم سلمان د. الشارف عثمان الكوم

مقدمة البحث وأهميته:

حظي التدريب الرياضي في مجال التربية الرياضية خلال الحقبة الأخيرة من القرن الحالي علي الكثير من التقدم والتطور شأنه في ذلك شأن العديد من المجالات الأخرى ، ويرجع السبب الرئيسي في ذلك إلي جهود العلماء والمتخصصين في المجال الرياضي الموجه نحو تحسين المستويات البدنية والمهارية للاعبين عن طريق استخدام أفضل الطرق العلمية والتكنولوجية الحديثة وأساليب التدريب المتطور ، ومن ثم يتوقف متابعة هذا التطوير والترشيد إلي حد كبير علي إمكانية إيجاد الصيغ المناسبة والمثلي لمزج عمليتي التعليم والتدريب لتنمية خصائص الأداء المهاري ، حيث لم يعد ظهور اللاعبين المميزين بدنياً ومهارياً وليد الصدفة أو الموهبة الطبيعية ، بل من خلال التخطيط العلمي الموجه نحو تنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارية وصولاً إلي أعلى المستويات في النشاط الممارس .

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تأتي في المرتبة الثانية بين أهم الألعاب الجماعية المحببة إلي الكثير من الأفراد رغم اختلاف مستوياتهم وفئاتهم العمرية كما إنها تعتبر من الألعاب السريعة في الأداء والمثيرة ، حيث تعتمد في إعداد لاعبيها على تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخطيطة ، وأيضاً تشمل على عدة مهارات منها المهارات الدفاعية والمهارات الهجومية التي تعتبر هي الأساس لصنع الفارق بين الفرق، حيث يذكر مصطفى زيدان (1995) ان المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة هي التي تحدد مستوي الفرق وترتيبها ، ونجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادة أفراد الفريق لهذه المهارات الأساسية (21:11).

وتعتبر المهارات الهجومية التي من ضمنها التصويب هي الحد الفاصل بين الفوز والخسارة فالتصويب بكافة أنواعه هو السبيل لإحراز أكبر عدد من النقاط التي من خلالها يتوج الفريق بالفوز في المباراة ومن بين أنواع التصويب المهمة في لعبة كرة السلة هو التصويب من داخل خط الثلاث نقاط (من المنطقة المتوسطة) الذي يعتبر من أصعب أنواع التصويب رغم قربه من لوحة الهدف فوجود المدافعين في هذه المنطقة لا يعطي الفرصة لإمكانية التصويب وخاصة عند الدفاع رجل لرجل .

حيث تشير دراسة محمود محمد عامر (1993 م) ، ودراسة محمد عبد العزيز سلامة ، وأمال جابر متولي (1993 م) ، محمد عبد الرحيم إسماعيل (2003 م) إلي أن مهارة التصويب بالوثب عالياً في كرة السلة من داخل قوس 6.25 م تعتبر واحدة من أكثر الأسلحة الهجومية فعالية لما لها من أهمية خاصة في تحديد نتيجة المباراة ، وهو أكثر أنواع التصويب شيوعاً.

(10 : 259) ، (9 : 188) ، (8 : 90)

و اعتماد الطلاب على التصويب دون الأخذ في الاعتبار الزاوية المثالية للتصويب ومسار الكرة المصوبة و من هنا وجب تحسين دقة التصويب باستخدام أدوات ووسائل مساعدة في تعليم وتحسين مهارة التصويب من خلال تقييم وتقدير المسافة بين مكان التصويب ولوحة الهدف وزاوية انطلاق الكرة ومسارها، بذلك يساعد في تحسين التصويب من داخل خط الثلاث نقاط .

مشكلة البحث:

تعد الوسائل والأدوات المساعدة اتجاه حديث ومتقدم في التربية الرياضية لمجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي في الآونة الأخيرة ، إذ بات من غير الممكن الاستغناء عنها واستخدامها في كل الرياضات ذلك لأهميتها وفائدتها الايجابية في زيادة فاعلية الأفراد داخل الوحدة التعليمية أو التدريبية وما تحققه من تسهيلات للمدرب من وقت وجهد مبذول لتحقيق الأهداف التي يسعى الوصول إليه ، إذ تعرف لمي الشيطي (2000 م) الوسائل المساعدة علي أنها " مجموعة من الإمكانيات المادية التي تأخذ أشكالاً متعددة وأحجاماً وتستخدم أهدافاً متباينة ويتراوح بنسبة مساهمتها في تعليم المهارات الحركية من البسيط إلي المعقد وتتدخل في أجزاء المهارات الحركية ودقائقها وتفصيلاتها شكلاً ومضموناً" . (6 : 12)

ومن هذه لمهارات المعقدة مهارة الدقة والتي تعد صفة حركية تستخدم لتنفيذ واجب حركي معين ، بتنظيم محكم من الجهازين العصبي والعضلي وبتركيز أكثر إحكاماً لتوجيه الكرة بفاعلية محكمة نحو هدف كرة السلة ويخط الكثير من العاملين في مجال التربية الرياضية بين مفهوم دقة الحركة وبين مفهوم دقة التصويب حيث يوضح إبراهيم سلامة (2000م) بأن مفهوم دقة التصويب هي " التوافق مع القيمة الحقيقية أو هي مدي اقتراب النتيجة النهائية مع القيمة الحقيقية " ، أما دقة الحركة فهي تعني " قابلية الفرد في التحكم في حركاته الاختيارية نحو هدف معين" . (1 : 77)

ويُعد إخفاق إحراز النقاط نتيجة خلل في دقة التصويب و ضعف المهارات الهجومية مما يجعل الفريق المنافس أكثر فاعلية في الاستحواذ على الكرة المرتدة من لوحة الهدف ، فمن خلال تواجد الباحثون في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كأعضاء هيئة تدريس وأثناء تقييمهم لأداء للامتحانات النصفية لمادة كرة السلة الشق العملي ضعف مستوي درجات أداء مهارة التصويب بالوثب مقارنة بالمهارات الهجومية الاخرى حيث ترتب عليه عدم مقدرة الطلاب على التصويب الناجح من داخل منطقة الثلاث نقاط رغم قرب المسافة كما لاحظوا عدم مثالية زاوية

التصويب وانعدام القوس المثالي لانطلاق الكرة مما إرتأي الباحثون لمثل هذه الدراسة لإيجاد وسيلة قد تسمح للطلاب بتحسين دقة التصويب بلعبة كرة السلة لاسيما من داخل قوس الثلاث نقاط وبعد إطلاع الباحثون على بعض الدراسات والأبحاث التي أستخدمت بها أدوات تساعد في تحسين دقة التصويب ، حيث اعتمدوا على استخدام أداء تحدد ارتفاع مسار الكرة إلى الهدف لزيادة نسبة دقة التصويب وتحسين زاوية انطلاق الكرة لدى الطلاب .

أهداف البحث: -

يهدف البحث الى :

- 1- تصميم أداة مساعدة لتحسين دقة التصويب
- 2- التعرف على نسبة التحسن في دقة التصويب بين القياسين القبلي والبعدي من داخل قوس الثلاث نقاط لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية .
- 3- التعرف على الفرق في دقة التصويب من داخل قوس الثلاث نقاط بين القياسين القبلي والبعدي من داخل قوس الثلاث نقاط لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية .

فروض البحث:

1- يوجد تحسن واضح في دقة التصويب من داخل قوس الثلاث نقاط بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في دقة التصويب بالوثب لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية "

2 - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في

دقة التصويب من داخل قوس الثلاث نقاط لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية "

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- الأداة المساعدة:

" هي عبارة عن أداة تساعد في توجيه الكرة المصوبة نحو السلة وتحدد قوس واتجاه الكرة " .

(تعريف اجرائي)

- الدقة:

" هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ومحدد حيث يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي لتوجيه الإشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي " .

(12 : 13)

الدراسات السابقة:

أسفرت حصر الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث والتي مكنت الباحثون الاسترشاد بها علي :

1- دراسة كامل حمزة وآخرون (2005م) ، (5)

وعنوانها " تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير التهديد السلمي بكرة السلة للاعبين بأعمار (12- 14 م) سنة" .

حيث كانت تهدف إلي التعرف علي تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير دقة التهديد السلمي بكرة السلة للاعبين بأعمار (12- 14) حيث أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين باستخدام الاختبارات القبليّة والبعدية علي عينة تتكون من

(40) لاعباً مشاركاً في المركز المتخصص لكرة السلة بالطريقة العمدية وبأعمار (12- 14) سنة وكانت أهم النتائج أن :

1- التدرج في حلقة السلة مهم جداً (160سم) وهو ارتفاع للأعمار دون (12سنة) و3.5 فوق سن (12) سنة وهو ارتفاع للأعمار دون (12سنة) و3.5 سم فوق سن (12) سنة.

2- أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً أفضل من المجموعة الضابطة في تحسين دقة التهديد السلمي .

2- دراسة مازن حسن جاسم (2008) ، (7).

وعنوانها " أثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديد من الرمية الحرة بكرة السلة" .

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث واهدافه .

وهدف البحث الي:

- التعرف على اثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديد من الرمية الحرة في كرة السلة .

- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في دقة التهديد من الرمية الحرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

وشملت عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العمدية على لاعبي شباب نادي الكويت الرياضي بأعمار

(17- 18 سنة) والبالغ عددهم (12) لاعبا ، شكلت نسبة مئوية بلغت (100 %) من مجتمع

الأصل ، حيث تم تقسيم العينة الي مجموعتين

(المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) .

وتوصل الباحث إلى أهم النتائج وهي :

1- استخدام الوسيلة المساعدة في تطوير دقة التهديف من الرمية الحرة له الأثر الايجابي في تطوير تلك الصفة

2- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

3- أظهرت المجموعة التجريبية تحسنا ملحوظا وبشكل أفضل من المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية لدقة التهديف من الرمية الحرة .

4- دراسة احمد حمدان (2009 م) ، (2)

بعنوان " استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب يكرة السلة لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الاقصى " حيث كانت تهدف إلي:

1- تحديد المواقف الشائعة للتصويب بالوثب في مباريات كرة السلة

2- تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المواقف التنافسية المستوحاة من اكتشاف مواقف التصويب في المنافسة في نسبة التصويب بالوثب في كرة السلة لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى .

3- تحديد نسبة التحسن لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأقصى تبعاً لمراكزهم .

حيث أستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدى علي عينة تتكون من 18 طالب من الكلية تم اختيارهم بطريقة عمدية (8 - 12س) وكانت أهم النتائج :

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات اللاعبين في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب في القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى

2- وجود تحسن نسبي في مراكز اللعب في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب بعد تطبيق المنهج التجريبي المصمم من المواقف التنافسية .

4 - دراسة ضياء تامر (2010) ، (3)

وعنوانها " أثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدي لاعبي كرة السلة الشباب " حيث كانت تهدف إلي :

1- بناء برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة بالسرعة .

2- التعرف علي أثر البرنامج التدريبي المعد باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالوثب لدي لاعبي كرة السلة الشباب .

أستخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين علي عينة عمدية قوامها (12) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت أهم نتائج الدراسة :

1- أن للمنهج التدريبي المقترح بإستخدام الحبال المطاطية أثر كبير ومساعدة فعالة في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتصويب من القفز لدي لاعبي كرة السلة الشباب .

2- أن تطوير القوة المميزة للذراعين لدي لاعبين الشباب دور في أداء التصويب من القفز لدي عينة البحث .

3- إن استخدام الحبال المطاطية خلال التمارين له أثر إيجابي في نفوس أفراد عينة البحث.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

تمت الاستفادة من الدراسة السابقة من خلال الأداة المساعدة التي استخدمها الباحثون في هذا البحث والقياسات والمسافات التي حُددت على أرضية الملعب كارتفاع الأداة وأيضاً بعدها عن الحلق .

- إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث واهدافه .

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب السنة الرابعة والبالغ عددهم (47) طالب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية المنتظمة من مجتمع البحث الذي يشمل طلاب السنة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية ، حيث بلغ عدد العينة (10) طلاب وكان متوسط أعمارهم (23) سنة.

المجال الزمني:

- تم إجراء القياسات القبليّة للبحث بتاريخ 1-1-2018م

- تم إجراء التجربة الاساسية في الفترة ما بين 10-1-2018م الى 25-2-2018م

- تم إجراء القياسات البعدية للبحث بتاريخ 1-4-2018م

المجال المكاني:

تم إجراء القياسات القبلية والبعديّة وإجراء التجربة الاستطلاعية والأساسية بملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (10-11-2017م ، الي 17-11-2017 م)

-اهداف الدراسة الاستطلاعية

1- الوقوف على حالة الملعب ومدى ملائمته لإجراء التجربة.

2- تحديد ارتفاع الأداة المساعدة و قطر نص الدائرة المثبتة في اعلى القائم .

3- تحديد أماكن وضع الأداة على ارضية الملعب .

كما قام الباحثون بالاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة في استخدام ذات الأداة ، حيث أستخدم الباحث ثلاث قواعد بارتفاعات مختلفة لتحديد مسار الكرة وارتفاعها وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية بوضع ثلاث قواعد وإجراء اختبار لبعض الطلاب على الأداة أتضح وجود صعوبة في رؤية الحلق ناهيك عن قرب الأدوات من بعض مما تسبب في عدم إيصال الكرة إليه وصعوبة توجيه الكرة نحو الحلق ، بهذا قرر الباحثون استخدام قاعدة واحدة كما تم وصفها في وصف الأداة المساعدة

وصف الأداة المساعدة:

بعد الاطلاع على العديد من المباريات المسجلة وبعض المراجع العلمية والدارسات السابقة في هذا المجال تم تصميم الأداة و تحديد ارتفاع الأداة وقطر نصف الدائرة ، حيث تم وضع قائم بارتفاع

(3.60 سم) من سطح الأرض الى الحافه السفلى للقوس المثبت على العمود و يبعد القائم عن خط المنطقة المحرمة بمسافة (10سم) ويبعد عن خط النهاية (2.30 سم)

وتكون اللوحة (النصف دائرة) موازية للخط النهائي للملعب مقابلة للحلق ويقف اللاعب ما بين خط الثلاثة نقاط والقائم، حيث يبعد اللاعب عن القائم بمسافة (1متر) وتقع الأداء بين اللاعب المصوب و لوحة الهدف .

الأدوات المستخدمة في البحث:

1- استمارة تفرغ بيانات.

2- كرات سلة (العدد 5) كرات .

3- شريط قياس الطول .

4- ميزان طبي .

5- وسيلة المساعدة التي تم تصميمها .

طريقة الأداء باستخدام وسيلة مساعدة أثناء التدريب:

- يقف اللاعب أمام أداة ، حيث يبعد اللاعب عن القائم مسافة (1متر).

- يعطي اللاعب الكرة ويبدأ في التصويب باستخدام وسيلة المساعدة .

ويأتي الهدف من استخدام وسيلة المساعدة لمنح اللاعب إمكانية تحديد مسارات الكرة من خلال تقييم اللاعب البصري للمسافة وزاوية خروج الكرة من يد اللاعب التي تحددها وسيلة المساعدة حيث تعطي مجالاً واسعاً لإمكانية دخول الكرة بالحلق للوصول الى الزاوية المثالية لهبوط الكرة نحو الهدف وهي الزاوية (90 درجة).

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً/ القياسات المستخدمة في البحث:

* قياس الطول

* قياس الوزن

ثانياً/ الاختبارات المستخدمة في البحث:

* إختبار التصويب على الهدف: لقياس دقة التصويب.

طريقة أداء الاختبار:

يُمنح اللاعب عدد(25) محاولة من ذات المكان (داخل قوس الثلاث نقاط) للتصويب ويتبع الاتي :

- يمكن أن يستخدم اللاعب أي طريقة للتصويب (من الثبات - من القفز) لأدخال الكرة في الحلق .

- على اللاعب ان يقوم بالتصويب خلال (5 ثواني) من لحظة استلامه للكرة .

- على اللاعب ان يحافظ على المسافة التي تم تحديدها من قبل القائم بعملية الاختبار حيث يمنع

لمس الخط المنطقة المحرمة أو الخروج خارج قوس الثلاثة نقاط .

المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام المعالجات الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS وهي:

- 1- المتوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- أكبر قيمة.
- 4- أصغر قيمة.
- 5- معامل الالتواء .
- 6- معامل (ت) للفروق

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً/ عرض النتائج:

من خلال القياسات والاختبارات المهارية التي أجريت علي عينة البحث نوضح النتائج المتحصل عليها بالجدول التالي : -

الجدول رقم (1) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية (العمر، الطول، الوزن) .

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أكبر قيمة	أصغر قيمة	معامل الالتواء
العمر (سنة)	23.70	2.31	29	22	1.60
الطول (متر)	1.73	0.14	1.88	1.40	-1.61
الوزن (كجم)	79.30	17.03	105.0	54.00	0.90

الجدول السابق يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأكبر قيمة وأصغر قيمة للمتغيرات السابقة (العمر، الطول، الوزن) حيث كان معامل الالتواء في كل المتغيرات بين (+ أو - 3) وهذا يدل على إن العينة متجانسة .

الجدول رقم (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		التصميم التجريبي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.05	-3.096	2.67	6.70	2.88	3.90	التصويب على السلة

الجدول السابق يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة لمتغير التصويب قيد البحث.

4-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج للجدول رقم (2) اتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمهارة التصويب من المنطقة المتوسطة (داخل القوس الثلاث نقاط) (3.90) والانحراف المعياري (2.88) وبلغ المتوسط الحسابي لذات المتغير للقياس البعدي (6.70) وبأنحراف معياري (2.67) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-3.096) عند مستوى دلالة (0.05) وبلغت نسبة التحسن (71.79%) وهذا يدل على تحسن مستوى التصويب لدى الطلاب وعزى الدارس هذا التحسن الى استخدام الطلاب (عينة البحث) للأداة المساعدة في التصويب ، حيث اعطت لعينة البحث إمكانية التوجيه الصحيح والقوس المثالي لحركة الكرة اثناء التصويب ومن المعلوم لدينا ان قيمة التصويب في مباراة كرة السلة تعد الأكبر بين المهارات الأساسية ، حيث تعتبر هي نهاية كل هجمة والمحصلة النهائية لكل المهارات الأساسية للعبة فمهارة التصويب من داخل قوس الثلاث نقاط مهمة جداً حيث تعتبر من أسهل أنواع التصويب في ظروف المباراة فهو يختلف عن التصويب من خارج القوس وأيضا التصويب من تحت السلة الذي يُعد الأصعب لوجود المدافعين تحت السلة وأيضا التصويب الثلاثي الذي يُعد الأصعب نظراً لبعده المسافة بين المصوب ولوحة الهدف ولهذا ركز الطالب على التصويب من داخل قوس الثلاث نقاط لاعتباره الأكثر استخداماً من كل أنواع التصويب أثناء المباراة .

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث توصل الباحثون إلى النتائج التالية:

- 1- استخدام الأداة المساعدة في تحسين دقة التصويب لها أثر إيجابي في تحسين دقة التصويب من داخل قوس الثلاث نقاط .
- 2- وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في دقة التصويب بلعبة كرة السلة .
- 3- ارتفاع نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت (71.79%) وهذا يدل على فاعلية استخدام الأداة المساعدة في مهارة التصويب .

التوصيات :

- التأكيد على استخدام الوسائل المساعدة وابتكار وسائل جديدة لتحسين المهارات الأساسية للألعاب الرياضية لا سيما لعبة كرة السلة .
- التأكيد على زيادة عدد مرات التصويب في الوحدة التدريبية لتحسين مهارة التصويب .
- إجراء دراسات باستخدام الأدوات المساعدة المبتكرة لتحسين المهارات الأساسية للعبة كرة السلة .

المراجع العربية:

- 1- إبراهيم سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف الإسكندرية، 2000م
- 2- أحمد حمدان : استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الاقصي ، مجلة النجاح ، العدد الخامس ، 2009 م.
- 3- ضياء تامر : أثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدي لاعبي كرة السلة الشباب ، مجلة القادسية لعلوم التربية ، العدد الحادي عشر، 2010 م.
- 4- عمر محمد مجيد : استخدام وسائل المساعدة لتطوير القوة الانفجارية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة بأعمار دون (18) سنة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، دكتوراه ، بغداد ، 2016م.
- 5- كامل حمزة وآخرون : تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير التهديد السلمي بكرة السلة للاعبين بأعمار (12- 14 م) ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، 2005م.
- 6- لمي الشظي : تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعليم ودقة أداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد 2000م
- 7- مازن حسن جاسم : أثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديد من الرمية الحرة بكرة السلة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد السابع ، المجلد الأول ، 2018 م
- 8- محمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة ، منشأة المعارف ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية ، 2003 م

- 9- محمد عبدالعزيز سلامة : تحليل بيوميكانيكي للتصويب من الوثب في كرة السلة ، نظريات
أمال جابر متولي وتطبيقات مجلة علمية ، العدد الرابع عشر ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، 1993م.
- 10- محمود محمد عامر : دراسة تحليلية لفاعلية التصويب في البطولة الخامسة عشر لكرة
السلة مجلة نظريات وتطبيقات ، المؤتمر العلمي الاول ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، 1993
- 11-مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1995).
- 12- ياسر حسن هاشم : تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة
القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011م .

