

تأثير تنمية المهارات الحركية الأساسية على بعض المتغيرات البدنية ومستوي التصويب السلمي لدى براعم الميكرو باسكت بدولة الكويت

د/ عبد العزيز ضاري برجس محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التطور في مجال البحث العلمي في مختلف مجالات الحياة أبرز ما يميز عالمنا المعاصر، ويمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشرى في المجالات المختلفة، وخاصة المجال الرياضي، ويعتبر مجال التربية البدنية والرياضة أحد هذه المجالات التي قام فيها الكثير من العلماء والباحثين بإجراء العديد من البحوث والدراسات، التي تهدف إلى إيجاد حلول كثيرة للمشكلات التي تواجهه.

ويعد اكتساب المهارات الحركية الأساسية هو حجر الزاوية لتأمين قدرة الأطفال على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال مراحل حياتهم المختلفة، وبدون اكتساب تلك المهارات تتخفف فرص استكشاف قدراتهم والتكيف مع أعباء الحياة. كما تعتبر هي الأساس لتطوير المهارات التخصصية الرياضات المختلفة وقد أثبتت الأبحاث أن الأطفال المتمكنين من أداء تلك المهارات لديهم القابلية للاستمتاع بممارسة الرياضة والأنشطة البدنية وتطويرها على مدار مراحل تطورها المتعاقبة. كما أشارت الأبحاث إلي أن الغير متمكنين من أداء تلك المهارات الحركية الأساسية أكثر عرضه من الانسحاب من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. (١١:١٦)

ومن الأهمية بمكان التأكيد على أن المهارات الحركية الأساسية يتم اكتسابها من خلال الممارسة المبرمجة والهادفة خلال مراحل الطفولة المختلفة وهي ليست هبة طبيعية يتم اكتسابها تلقائياً أثناء مراحل النمو والتطور للأطفال. (٢:٢٠)

ويشير "ليبين Lubans" (٢٠١٠م) أن الأطفال المتمكنين من المهارات الحركية الأساسية في طفولتهم لهم استعداد لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بالإضافة لتمتعهم بمستوي جيد من الصحة العامة. (١٩)

ويتفق كلاً من **Jaakkola** (٢٠٠٨م)، **Barnett** (٢٠١٥م) على أن الأطفال ذوي المهارات الحركية الأساسية لهم فرصة عظيمة في اكتساب صحة جيدة وبالتالي القدرة على المشاركة في الأنشطة البدنية واكتساب مستوي جيد من اللياقة البدنية في حياتهم المستقبلية. (١٧) (٩)

^١ معلم تربية بدنية- وزارة التربية- محافظة الجھراء- دولة الكويت.

ويؤكد **Gallahue & Ozmun** (٢٠٠٢م) علي كون تطور المهارات الحركية الأساسية ليست عملية تتم بشكل طبيعي أثناء التطور الحادث في مراحل النمو للأطفال ولكن تتأثر بمتغيرات البيئة المحيطة. واكتساب تلك المهارات هو أساس غاية في الأهمية لنمط الحياة البدنية التي يسلكها الأطفال في المراحل العمرية اللاحقة. (١٥)

كما تشير العديد من المراجع والدراسات إلي أن العديد من الأطفال وخاصة الإناث ينسحبوا من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لشعورهم بعدم كفاءتهم في تلك المهارات أو قلة الثقة بالنفس في حين أن الأطفال المتمكنين من تلك المهارات لديهم تقدير للذات وعلاقات اجتماعية متميزة واتجاهات ايجابية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة، والأبحاث الميدانية تشير إلي أن هناك علاقة ايجابية طردية بين مستوي التحسن في الثقة بالنفس الناتج من التوافق في الاداءات البدنية للمهارات الحركية الأساسية ومستوي التحسن في اللياقة الهوائية وتقليل خطورة الإصابة بزيادة الوزن والتحسن في مستوي القراءة والكتابة. (١٦)

(٢١) (٢٢) (٢٣) (٢٤) (٢٥) (٢٦).

ولما كانت كرة السلة واحدة من الرياضات التي تتميز بمدى واسع من المهارات الحركية الأساسية ضمن متطلبات الأداء للمهارات الأساسية التخصصية الدفاعية أو الهجومية، ونظرا لتأكيد العديد من المراجع والدراسات على أهمية اكتساب وتطوير المهارات الحركية الأساسية كمرحلة سابقة على تعليم المهارات الرياضية الأساسية التخصصية وكذلك لإمكانية مساهمتها في اكتساب وتنمية القدرات البدنية.

ولكون فاعلية الهجوم في كرة السلة تتضح في دقة التصويب للاعبين وتوجيه كراتهم نحو سلة المنافس، وباعتبار مهارة التصويب السلمي واحدة من أنواع التصويب التي تدرج تحت المهارات الأساسية التخصصية الهجومية، ويتطلب عند تعليمها استخدام الطريقة الجزئية أو الطريقة الجزئية العكسية في بداية تعليم تلك المهارة في اغلب الأحوال وهي من المهارات الأساسية التخصصية الهجومية في كرة السلة التي تدرج تحت طياتها عدد من المهارات الحركية الأساسية.

ومن خلال عمل الباحث في تعليم وتدريب كرة السلة لاحظ أن تعليم مهارة التصويب بأنواعها المختلفة تعتبر من أدق وأصعب المهارات الأساسية التخصصية الهجومية لكرة السلة التي يمكن تعليمها لمبتدئي كرة السلة وهي من المهارات التي إذا تم تعليمها بشكل جيد كان لها تأثير إيجابي على المستوي الفردي والجماعي للمبتدئين.

مما سبق ولعدم توفيق الباحث في حدود قدراته وفي حدود علمه في إيجاد أبحاث منشورة تتطرق لتأثير تنمية أو تطوير المهارات الحركية الأساسية على تعليم المهارات الأساسية لكرة السلة وبدلاً من ذلك استطاع التوصل للعديد من الأبحاث التي تتعلق بالمهارات الحركية الأساسية والتربية الحركية ومدى تأثيرهما بأشكال مختلفة على النواحي النفسية والمعرفية والاجتماعية والقدرات البدنية بالإضافة إلى قدرة برامج التربية الحركية على تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال الأسوياء أو المعاقين (١٩) (١٧) (٩) (١٥) (٢١) (٢٢) (٢٣) (٢٤) (٢٥) (٢) (١) (٢) (٤) (٦) (٨) (٧) لذا كانت فكرة الدراسة في التحقق من تأثير تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية على مستوى تعلم مهارة التصويب السلمي والصفات البدنية المستخدمة كمتغيرات بدنية قيد الدراسة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية المهارات الحركية الأساسية (قيد الدراسة) على بعض الصفات البدنية ومستوى تعلم التصويب السلمي في كرة السلة.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى التصويب السلمي والمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى التصويب السلمي والمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى التصويب السلمي والمتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

- المهارات الحركية الأساسية

هي تلك الأنشطة الحركية المشتركة في نمط معين يمكن ملاحظته، ومعظم المهارات المستخدمة في الرياضات المختلفة والأنشطة الحركية هي عبارة عن أشكال متطورة من المهارات الحركية. (٤:١٣)

إجراءات البحث :**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي البعدي للمتغيرات البدنية قيد الدراسة ومهارة التصويب السلمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار مجتمع الدراسة من المبتدئين في تعلم كرة السلة بنادي الكويت الرياضي موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مواليد ٢٠١٠-٢٠١١م وقد بلغ إجمالي عينة البحث (٣٨) مبتدئ وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (٨) وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٠) مبتدئ تم تقسيمهم بالتساوي كل مجموعة مكونة من (١٥) مبتدئ.

جدول (١)

تجانس مجموعات البحث والعينة الكلية في متغيرات الطول والوزن والسن" ن=٣٨

م	المتغيرات	التمييز	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
١	الطول	سم	١٤١.١٥	١.٢١	١٤١.٠٠	٠.٥١
٢	الوزن	كجم	٣٦.١٢	١.٠١	٣٦.٠٠	٠.٠٢٥
٣	السن	سنة	٩.١٢	٠.٥٤	٩.١٠	٠.٠٧٤

يتضح من جدول (١) تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، الوزن، السن) حيث أن معامل الالتواء يقع بين ± ٣ مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن، وأنها تقع في حدود المنحنى الاعتمالي.

٢- التكافؤ:

بعد التأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين قوام كلا منها (١٥) مبتدئ، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢)

"تكافؤ عينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى التصويب السلمي

في كرة السلة لدى مجموعتي البحث" ن=١ ن=٢=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	السن	سنة	١٣٩.٢١	٠.٥١	١٣٧.٥٥	٠.٨٤	٠.٠٥٢	غير دال
٢	الطول	سنتيمتر	٣٦.١٠	٠.١٤	٦٣.١٥	٠.٦١	٠.١١	غير دال
٣	الوزن	كيلوجرام	٩.٠٢	٠.٣٢	٩.١١	٠.١٤	٠.٥٢	غير دال
٤	الرشاقة	ث	٨.٣٢	٠.٦٥	٨.٣٠	٠.٥٢	٠.١١	غير دال
٥	المرونة	سم	٢.٨٠	٠.٨٥	٢.٧٥	٠.١١	٠.٧٨	غير دال
٦	التوافق	عدد	١.٨٥	٠.١١	١.٨٩	٠.٦١	٠.٦٥	غير دال
٧	القدرة العضلية	سم	١٠٨.٩٨	٠.٦٣	١١٠.٧	٠.١٤	٠.٠٢١	غير دال
٨	السرعة	ث	٦.١٨	٠.٢١	٦.٢١	٠.٢١	٠.١٨	غير دال
٩	التصويب السلمي	درجة	٢.١١	٠.٠٠٨	٢.٠٩	٠.٠٠١	٠.٦٢	غير دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.١٣١

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات القبلية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٧٨ إلى ٠.٠٢١) مما يدل على تكافؤ المجموعات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث الوسائل التالية لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث:

- استمارات جمع البيانات.

- المراجع العلمية والدراسات السابقة وشبكة المعلومات.

- استمارة استطلاع رأى الخبراء.

- الاختبارات المستخدمة (البدنية - المهارية).

- الأجهزة والأدوات المستخدمة.

١- استمارات جمع البيانات:

- الطول والوزن.

- تاريخ ميلاد المبتدئين للحصول على العمر الزمني لهم.

- المتغيرات البدنية والمهارية.

٢- المراجع العلمية والدراسات السابقة:

- استعان الباحث بما استطاع التوصل إليه بعد اطلاعه على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية وتحليلها بهدف المساعدة في حصر الأتي:
- عناصر اللياقة البدنية الخاصة.
 - الاختبارات البدنية التي تقيس هذه العناصر.
 - الاختبارات المهارية للتصويب السلمي في كرة السلة.
 - المهارات الحركية الأساسية المشابهة في مراحل التعليم والتعلم والمساهمة في الأداء الفني لمهارة التصويب السلمي.
- ### ٣- الاختبارات المستخدمة:

خلال استطلاع رأي الخبراء مرفق (٣)، تم اختيار الاختبارات الخاصة بالعناصر البدنية والمهارية من خلال عرضها على الخبراء في نفس الاستمارة تم التوصل إلى الاختبارات التالية:

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية.
- اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس مستوى المرونة.
- اختبار الجري الزجراج لقياس مستوى الرشاقة.
- اختبار العدو (20) متر لقياس مستوى السرعة.
- اختبار تعدية الحبل ٥ مرات لقياس مستوى التوافق.
- اختبار التصويب السلمي (٥ يمين - ٥ يسار).

٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

الريستاميتير- الميزان الطبي- شريط قياس- كرات سلة- مسطرة مدرجة- صندوق على ارتفاع ٥٠سم- طباشير- أشرطة لاصقة- ملعب كرة سلة.

التجربة الاستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عدد (٨) مبتدئين من نفس مجتمع البحث خارج عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٦/١٥ بهدف:
- ١- تدريب فريق العمل المساعد على القيام بدورهم في تطبيق قياسات البحث.
 - ٢- الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة.
 - ٣- إجراء بعض تدريبات البرنامج التعليمي لمعرفة زمن التدريب لتحديد فترات الراحة بين كل تدريب.

٤- التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

وأُسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية:

- مقدرة المبتدئين على أداء التدريبات.

- كفاءة المساعدين على القيام بدورهم.

- سلامة الأجهزة والأدوات.

بناء برامج المهارات الحركية الأساسية:

١- الأسس العامة لبناء برامج المهارات الحركية الأساسية

- الإعداد المناسب لتقديم النشاط الحركي وتحديد استراتيجيات وطرق وأساليب التعليم

وتحديد الوزن النسبي المناسب لكل جزء من أجزاء البرنامج وتحديد معينات التقييم

وكيفية التقويم وتوفير المعينات اللازمة لعمليتي التعليم والتعلم.

- التخطيط للتقديم البصري للمهارات.

- التخطيط لإعطاء التعليمات اللازمة لأداء المهارات (الكلمات المرشدة المساعدة) وكذلك

إعطاء التغذية الراجعة العاجلة والآجلة عن الأداء.

- تنوع الأنشطة المقدمة للمتعلمين مع التأكيد على عاملي المتعة والتحدي ، والعمل على

التشجيع.

- توفير البيئة الإيجابية للتعلم مع توافر عوامل الأمن والسلامة.

- التقييم لمدي صعوبة المهارات مقارنة بالعمر الزمني للطلاب.

- إتقان المهارة الحركية الأساسية الواحدة يتطلب في المتوسط من ٢٤٠-٦٠٠ دقيقة.

- البدء في تقديم المهارات الحركية الأساسية في مرحلة ما قبل المدرسة (رياض الأطفال).

- التكامل بين برامج المهارات الحركية الأساسية والمنهاج للتربية البدنية بحيث لا يقل زمن

المنهاج الذي يتم تقديمه في الأسبوع الواحد عن ١٢٠ دقيقة للمتعلمين من مرحلة رياض

الأطفال وحتى الصف السادس الابتدائي.

- بدءاً من الصف الثالث وحتى السادس الابتدائي يفضل تخصيص ٦٠ دقيقة لممارسة

الأنشطة التخصصية لرياضات معينه.

- توافر وسيلة للاتصال بين القائمين على تنفيذ البرنامج والوالدين أو من ينوب عنهما.

٢- مبادئ التعليم للمهارات الحركية الأساسية

- التعريف بالمهارة وتجزئتها بشكل متسلسل.

- التعرف على نقاط النمو التي تؤثر بدورها على المهارة الحركية.

- استخدام الكلمات المرشدة التي تساعد علي زيادة التركيز وتوجيه المتعلمين أثناء الممارسة.

- توضيح الأخطاء الشائعة التي يقع بها المتعلمين أثناء التعلم.

- تطبيق أنشطته تساعد على تعليم مكونات المهارة.

- تطبيق أنشطته متنوعة للتدريب والممارسة للمهارة.

ومن الأهمية توضيح مصطلح مكونات المهارة بأنه تقسيم لمراحل أداء المهارة الحركية الأساسية إلي مستويين وفقاً لقدرات المتعلمين على تأدية أجزاء المهارة وهما:
أ- المكونات الأولية أو التمهيدية للمهارة وهي تلك الأجزاء من المهارة التي يستطيع الأطفال تعلمها في مرحلة رياض الأطفال وتطوير الأداء من خلال الممارسة المبرمجة للوصول للإتقان في الصف الثاني الابتدائي.

ب- المكونات النهائية وهي تلك الأجزاء من المهارة التي يستطيع الأطفال تأديتها بعد إتقانهم للأجزاء الأولية أو التمهيدية للمهارة الحركية الأساسية.

وقد تم توصيف مكونات المهارة كما سبق من خلال دراسات أوضحت مدى الارتباط بين العمر الزمني للأطفال وقدرتهم علي تطوير أداء المهارة الحركية وكذلك من خلال دراسات علم نفس النمو التي تساهم في تحديد مدى التطور الحركي للأطفال وقدرتهم على التحكم في أجسامهم خلال مرحلة الطفولة.

وتكمن أهمية مكونات أي مهارة حركية في كونها تحدد مسار التحسن الذي يتبعه اغلب الأطفال للوصول لمرحلة إتقان المهارة الحركية وبالرغم من ذلك فيمكن أن تحدث بعض الاختلافات في هذا المسار للفروق الفردية بين الأطفال ولاختلاف طبيعة كل مهارة من المهارات الحركية الأساسية وبجدر الإشارة لأهمية تعليم مهارتين حركيتين في المرة الواحدة على الأكثر وكذلك التركيز على تعليم وتطوير أجزاء المهارة (مكونات المهارة) المتوافقة مع قدرة واستعداد الأطفال أو المتعلمين.

٣- محتوى البرنامج التعليمي:

- قام الباحث بعرض محتوى البرنامج التعليمي على مجموعة من الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس وكرة السلة مرفق (١).

- احتوي البرنامج التعليمي على (١٨) وحدة تعليمية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع لمدة (٦) أسابيع وكان زمن الوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة تم تقسيمها إلى الإحماء والتهيئة البدنية وزمنها (١٠) دقائق، ثم الجزء الرئيسي وزمنه (٤٥) دقيقة، بالإضافة إلى (٥) دقائق للجزء الختامي والتهديئة.

٤ - القياس القبلي:

قبل إجراء القياسات القبليّة قام الباحث بتدريس وحدتين تعليميتين لأفراد عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٦/٢٧ وحتى ٢٠١٩/٦/٢٩ ثم قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في متغيرات معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهاريّة قيد البحث في الفترة من ٧/١ إلى ٧/١٣ وتمت القياسات وفقاً لما يلي:

- قياس معدلات النمو للتكافؤ لدى مجموعتي البحث في الفترة من ٧/١ إلى ٧/٤
- قياس مستوى المتغيرات البدنية لدى مجموعتي البحث في الفترة من ٧/٦ إلى ٧/٨
- قياس مستوى المتغيرات المهاريّة (مهارة التصويب السلمي) لدى مجموعتي البحث في الفترة من ٧/١١ إلى ٧/١٣

٥ - تطبيق البرنامج التعليمي:

قام الباحث بتطبيق محتوى البرنامج التعليمي على المبتدئين في كرة السلة ولمدة (٦) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع. مرفق (٤). وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٧/١٥ إلى ٢٠١٩/٨/٣١

٦ - القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة على نحو ما تم في القياس القبلي وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٩/٢ إلى ٢٠١٩/٩/١٤

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٥)

"دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية وأداء التصويب السلمي لمجموعة البحث التجريبيّة" ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	الرشاقة	ث	٠.٦٥	٨.٣٢	٠.٢٢	٦.٨٧	١.٤٥	%٢١.١٠	٤.٩٨	دال
٢	المرونة	سم	٠.٨٥	٢.٨٠	٠.١٧	٤.٧٤	١.٩٤	%٦٩.٢٨	٤.٦٢	دال
٣	التوافق	عدد	٠.١١	١.٨٥	٠.٣٢	٣.٥٥	١.٧٠	%٩١.٨٩	٤.٦٢	دال
٤	القدرة العضلية	سم	٠.٦٣	١٠٨.٩٨	٠.٥٢	١٢١.٨٥	١٢.٨٧	%١١.٨٠	٤.٥٥	دال
٥	السرعة	ث	٠.٢١	٦.١٨	٠.١١	٤.٤٨	١.٧٠	%٣٧.٩٤	٤.٦٥	دال
٦	التصويب السلمي	درجة	٠.٠٠٨	٢.١١	٠.٠٤	٤.١٨	٢.٠٧	%٩٨.١٠	٥.١١	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.١٣١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية ومستوى التصويب السلمي لدى مبتدئي مجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٥٥ إلى ٥.١١) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٦)

"دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية وأداء التصويب السلمي مجموعة البحث الضابطة" ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	الرشاقة	ث	٨.٣٠	٠.٥٢	٧.٢٠	٠.١١	١.١٠	%١٥.٢٧	٣.٥٢	دال
٢	المرونة	سم	٢.٧٥	٠.١١	٣.١٨	٠.٢٦	٠.٤٣	%١٥.٦٣	٣.٤١	دال
٣	التوافق	عدد	١.٨٩	٠.٦١	٢.٨٨	٠.١٧	٠.٩٩	%٥٢.٣٨	٣.٩٨	دال
٤	القدرة العضلية	سم	١١٠.٧	٠.١٤	١١٥.٩٨	٠.٣٢	٥.٢٨	%٤.٧٦	٣.٤٥	دال
٥	السرعة	ث	٦.٢١	٠.٢١	٥.٥٤	٠.٢٠	٠.٦٧	%١٢.٠٩	٣.٢٢	دال
٦	التصويب السلمي	درجة	٢.٠٩	٠.٠٠١	٣.٨٥	٠.٠٠٦	١.٧٦	%٨٤.٢١	٣.١١	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.١٣١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية ومستوى التصويب السلمي لدى مبتدئي مجموعة البحث الضابطة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١١ إلى ٣.٩٨) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية والتصويب السلمي في كرة السلة ن = ١ = ن = ٢ = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	الرشاقة	ث	٦.٨٧	٠.٢٢	٧.٢٠	٠.١١	٣.٥٤	دال
٢	المرونة	سم	٤.٧٤	٠.١٧	٣.١٨	٠.٢٦	٣.٢٣.٩٨١	دال
٣	التوافق	عدد	٣.٥٥	٠.٣٢	٢.٨٨	٠.١٧	٣.٤١	دال
٤	القدرة العضلية	سم	١٢١.٨٥	٠.٥٢	١١٥.٩٨	٠.٣٢	٣.٢١	دال
٥	السرعة	ث	٤.٤٨	٠.١١	٥.٥٤	٠.٢٠	٣.٩٨	دال
٦	التصويب السلمي	درجة	٤.١٨	٠.٠٠٤	٣.٨٥	٠.٠٠٦	٤.٥٥	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨٨٤

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية والتصويب السلمي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية في مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية ومستوى التصويب السلمي لدى مبتدئي مجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٥٥ إلى ٥.١١) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى البرنامج التعليمي المقترح والذي استخدمه الباحث فيه تنمية المهارات الأساسية لتنمية مهارة التصويب السلمي في كرة السلة.

وفي هذا الصدد يذكر "أبو النجا عز الدين" (٢٠٠٦م) إن الحركة والنشاط هما الشكل الأساسي للحياة ودوما كانت الحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمفاهيم، وعن الذات بوجه عام، والحركة هي أقدم أشكال الإتصال والمشاركة الوجدانية. (٥٦:٢)

فقد أشار "طارق عبد الرحمن" (٢٠٠٢م) أنه تتأسس المهارات الحركية بشكل خاص علي المهارات الحركية الأساسية وأنماطها المتعددة وأنا يجب أن نبدأ بتعلم المهارات الحركية الأساسية فإذا ما اكتسب التلميذ الخبرة في أداء أنماطها المختلفة فإنه من السهل أن يتعلم أي مهارة حركية خاصة بالأنشطة الرياضية طالما أن النمط الحركي موجود ومكتسب لديه. (٢٥:٥)

ويرى الباحث أنه إذا نظر إلي التربية الحركية نظرة واسعة عميقة وجد أنه يمكن أن يندرج تحتها مفهومان فرعيان متصلان ومتداخلان هما تعليم الحركة والتعلم عن طريق الحركة وانه من الصعب الفصل بينهما في مرحلة التعلم المبتدئ لمهارات حركة السلة حيث يحتاج الطفل إلي تعلم الحركة وإتقانها ثم تثبيتها ويمكنه بالحركة أن يزيد دائرة تعلمه ومعارفه وخبراته.

ويؤكد "عصام الهاللي" (١٩٩٦م) أن النشاط الحركي يلعب دوراً كبيراً في حياة الطفل حيث أن الطفل يعتبر أنه خلق وعمله الأساسي هو اللعب، من هنا تلعب التربية الحركية دوراً كبيراً في تعليم الطفل كل ما نريد أن نزوده به من معلومات وعلوم مختلفة، وبذلك فهي تسهم بصورة فاعلة في تعليم الطفل أي مادة دراسية. (٤٧:٦)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التصويب السلمي والمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث التجريبية

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية ومستوى التصويب السلمي لدى مبتدئي مجموعة البحث الضابطة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١١ إلى ٣.٩٨) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك التحسن لدى مبتدئي كرة السلة مجموعة البحث الضابطة الى الاسلوب التقليدي المتبع في مهارات التصويب السلمي في كرة السلة.

وفي هذا الصدد تذكر "هدى مصطفى درويش" (١٩٩٩م) بأن التعليم باستخدام طريقة تنمية المهارات الاساسية يساعد المتعلم على كشف المعلومات بنفسه فالبحت والتقيب يشير جزء كبير من النشاط الفعلي، لان التقيب والبحث حالة ايجابية يكون عندها العقل في اقصى درجات نشاطه وكلما كان المتعلم نشطا ومنتبها كلما امكنه الحصول على المعلومات الكاملة وتثبيتها في ذهنه بدقة. (٧٤:٨)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التصويب السلمي والمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث الضابطة.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية والتصويب السلمي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح مجموعة البحث التجريبية ويرجع الباحث ذلك التحسن الى البرنامج المقترح والمنفذ على مبتدئي مجموعة البحث التجريبية.

ويرى الباحث أن لاستخدام البرنامج المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية له تأثيراً ايجابياً في تحسن المتغيرات البدنية والمهارية في كرة السلة ، حيث أن الربط بين المهارات الأساسية للمبتدى في كرة السلة يحسن الأداء المهارى لمهارة التصويب وان التخطيط السليم لرفع كفاءة ناشئي كرة السلة من الأمور الهامة كالتخطيط لكيفية تعلم المهارات الأساسية ورفع مستوى كفاءة الناحيتين البدنية والمهارية حيث أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي بالصدفة بل نتيجة لخطة طويلة الأمد لها أهداف محدودة.

وتعد التصويبات في كرة السلة الهدف النهائي لإتمام الأداء الهجومي، وقد أشارت الدراسات إلى أهمية التوازن الحركي والثابت في أداء التصويبات وخاصة من خارج منطقة الرمي وذلك لبعده المسافة حيث يتطلب اللاعب مقدرة عالية من التوازن وخاصة بعد عملية المحاورة مع الخصم. (٥١:٢٤)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى التصويب السلمي والمتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

الاستنتاجات :

- البرنامج المقترح باستخدام تنمية المهارات الأساسية ادى الى تحسن بعض المتغيرات البدنية (الرشاقة- المرونة- التوافق - القدرة العضلية- السرعة) لدى مبتدئين في كرة السلة.
- البرنامج المقترح باستخدام تنمية المهارات الأساسية ادى الى تحسن مستوى التصويب السلمي لدى مبتدئين في كرة السلة.

التوصيات :

- استخدام البرنامج المقترح باستخدام تنمية المهارات الاساسية لتنمية مهارات التصويب لدى مبتدئي كرة السلة.
- التوسع في ربط مهارات كرة السلة بتنمية المهارات الاساسية عن طريق الالعب الصغيرة والتنافسية لدى مبتدئي كرة السلة.
- إجراء المزيد من الدراسات لتحسين مهارات التصويب السلمي لمبتدئي كرة السلة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٤م): بناء وتقنين مجموعة من الاختبارات البدنية لقياس القدرات الحركية للناشئين في رياضة العاب القوي، بحث علمي منشور، حولية كلية التربية، قطر.
- ٢- أبو النجا احمد عز الدين (٢٠٠٦م): برنامج مقترح للمهارات الحركية الأساسية وتأثيره على تنمية قدرات الابتكار لدي الأطفال، مجلة رعاية وتنمية الطفولة، العدد(٤)، المجلد (١)، جامعة المنصورة.

- ٣- إيمان شاكر محمود (٢٠٠٣م): تأثير التمارين التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الأول الابتدائي، بحث علمي منشور، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الرابع، العدد الثالث، ٤٧-٧٣، البحرين.
- ٤- سلوى عبد الظاهر (١٩٩٤م): تأثير برنامج مقترح بالأدوات على تنمية بعض المهارات الحركية وبعض الصفات البدنية الخاصة بالجمباز لرياض الأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، قسم التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- طارق عبد الرحمن محمود (٢٠٠٢م): تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من (٤-٥ سنوات)، بحث علمي منشور، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٦- عصام الهالي وآخرون (١٩٩٦م): الابتكار الحركي لدي الطفل القطري، بحث منشور، ندوة دور المدرسة والأسرة والمجتمع في تنمية الابتكار، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة قطر.
- ٧- هدي حسن مصطفى (١٩٩٩م): برنامج ترويجي موجه للتربية الحركية وأثره على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس حركية لمرحلة رياض الأطفال، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ١٦، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ٨- هدي مصطفى درويش (١٩٩٩م): تأثير النشاط الحركي المنظم على بعض الحركات الأساسية والتكيف العام لمرحلة رياض الأطفال، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ١٦، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 9- Barnett LM, Vanbeurden E, Morgan PJ, BrooksLO, Beard JR (2008): does childhood motor skills proficiency predict adolescent fitness. Med Sci sports exerc, 40(12): 2137-44.
- 10- Coaching Ireland, fundamental skills and physical literacy 6-7, [www.coaching Ireland.com](http://www.coachingireland.com).

- 11- **Dylan P.Cliff et all (2009)**: relationships between fundamental movement skills and objectively measured physical activity in preschool children, *pediatric exercise science*, 21, 436-449.
- 12- **Fundamental movement skills**; Book 1-learning, teaching, and assessment (2013), department of education WA.
- 13- **Fundamental movement skills, a manual for classroom teacher (2009)**, department of education, Victoria, community information service, Melbourne, Vic 3001, Australia.
- 14- **Gallahue DL, Ozmun JC, Good way J, (2012)** understanding motor development: infants, children, adolescent, adults MC Grow-Hill, 461.
- 15- **Gallahue DL, Ozmun JC, (2002)** understanding motor development: infant's children, adolescent, adults (5th.ed), New York: MC Grow- Hill.
- 16- **Get skilled: Get active (2000)**, NSW department of education and training curriculum support directorate, private page 3, Ryde NSW 2112.
- 17- **Jaakkola T, Yli-piipariS, Huotari P, Watt A, Liukkonen J, (2015)** fundamental movement skills and physical fitness as predictors of physical activity: A 6- year follow –up study, *scand J ued Sci sports*.
- 18- **James R-Rudd et all (2015)**: fundamental movement skills are more than run throw, catch: The role of stability, *plos one journal*, October 15, 2015.

- 19- **Lubans DR, Morgan PJ, Cliff DP, Barnett LM, Okely AD, (2010)** fundamental movement skills in children and adolescents : review of associated health benefits, sports Med, 40 (12) : 1019-35.
- 20- **Nico Coetzee (2011):** coaches guide, 12 fundamental movement skills.
- 21- **Okely AD, Booth ML,(2004):** mastery of fundamental movement skills among children in new south wales : prevalence and sociodemographic distribution, journal of science and medicine in sport ,7,358-372.
- 22- **Okely AD, Booth ML, Chey T (2004):** relationships between body composition and fundamental movement skills among children and adolescents, research quarterly for exercise and sport , 75 , 238-248.
- 23- **Okely AD, Booth ML, Patterson JW (2001):** a, relationship of cardiorespiratory endurance to fundamental movement skills proficiency among adolescents, pediatric exercise science, 13, 380-391.
- 24- **Okely AD, Booth ML, Patterson JW (2001)b:** relationship of physical activity to fundamental movement skills proficiency among adolescents, medicine and science in sports and exercise , 33,1899-1904.
- 25- **Saakslahiti A, Numminen P, Niini koski H, Rask- Nissila L, Viikari J, Tuoninen J (1999):** Is physical activity related to body size, fundamental motor skills, and CHD risk

factors in early childhood? Pediatric exercise science, 11, 327-340.

26- Ulrich BD (1987): perceptions of physical competence, motor competence and participation in organized sport: their interrelationships in young children, research quarterly for exercise and sport, 58, 57-67.

27- Zoran Čuljak et al, (2014): influence fundamental movement skills on basic gymnastics skills acquisition, science of gymnastics journal ,Vol 6, issue 2 : 73-82.