

## تأثير تمارين متنوعة على مقدمة الطلقة ونهايتها في دقة التصويب بالقفز بكرة السلة

ل. خ. ع. ع. ع. ع.

جامعة ولسط/كلية التربية الرياضية

### **Abstract**

The research includes the introduction and the importance of research, which lies in the selection of some of the exercises and diverse experience in the field for the purpose of identifying the effect of varied exercise on improvement of jump shot accuracy, the researcher also touched on to the research problem ,which identifies the lack of the use of varied exercises that contains tools that help the player to focus on the target during shooting to increase the accuracy of the shooting.

The research aims to identify the level of jump shooting among the students of the final year of the college of Physical Education, University of Waist and the effect of varied exercise on shooting accuracy between students of the final years (males – females) of the college of Physical Education, University of Waist.

The researcher uses the experimental method for its relevance to the nature of the research and concedes the best way to solve the problem through research that can achieve its objectives. The researcher

found many conclusions that the two groups of males and females have made development in jump shooting accuracy for the in frontal part of the ring, but lower than the level achieved in the same test to the back part of the ring.

The recommendations were to ensure the use of the back part of the ring in various exercises of shooting because of its importance to increasing the accuracy of jump shooting.

و ك ك

احتوى البحث على المقدمة وأهمية البحث التي تكمن في اختيار جز التمرينات المتنوعة وتجربتها ميدانيا لغرض تعرف مدى تأثير التمارين المتنوعة في تطور دقة الصويب بالقفز، كما وتطرق البحث إلى مشكلة البحث التي تحدد بقلة استخدام التمارين المتنوعة التي تحتوي على الأدوات التي تساعد اللاعب التركيز على نقطة معينه إثناء الصويب مما يسهم في زيادة دقة الصويب ، يهدف البحث إلى تعرف مستوى الصويب بالقفز لدى طلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية جامعة ولسط و تأثير التمرينات المتنوعة على دقة الصويب بين طلبة المرحلة الرابعة (ذكور - إناث ) لكلية التربية الرياضية جامعة ولسط لقد استخدم البحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وعده أفضل وسيلة لحل مشكلة البحث التي من خلال يمكن تحقيق أهدافه. ولقد توصل الباحث إلى العديد من الاستنتاجات وكان أهمها أن مجموعتي الذكور والإناث قد حققنا تطورا في دقة الصويب بالقفز لمقدمة الحلقة ولكن بمستوى أقل مما حققته بفرض الاختبار لنهاية الحلقة ، أما أهم التوصيات فكانت ضرورة التأكيد على استخدام نهاية الحلقة في مختلف تمارين الصويب لما لها أهمية في زيادة دقة الصويب بالقفز .

و ك د اى لآ ك

٠- عُك ع ك :

٠\_ في لب عُك له ن:-

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً في المجالات كافة والعلوم المختلفة ومن هذه العلوم علم التدريب الرياضي التي يعطي الأولوية للمدربين للاهتمام باللاعبين على وفق مبادئ وصيغ علمية توصلهم إلى تحقيق أفضل الاجازات بأقل جهد ممكن على وفق استخدام أساليب التدريب الحديثة التي بلت من المؤكد واحدة من البطاقات الراجعة التي يمتلكها المدربون إذا ما استخدمت بصورة صحيحة.

وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفرعية التي تحتاج الى التدريب العالي العالي والمتنوع ، وذلك نتيجة للتطور لسريع الفعال التي شهدته هذه اللعبة. وقد حظيت لعبة كرة السلة بهذا التطور من الناحية الفنية والتدريبية ، إضافة الى ذلك اسهم وبشكل كبير تطور قانون اللعبة في تطوير قدرات اللاعبين المختلفة سواء أكانت أكلت بدنية - مهارية - توافقية -العقلية - نفسية وظيفية وعلى هذا الأساس بدأت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للارتقاء بمستوى لاعبيها نحو الأحسن وتحقيق أفضل وتحقيق أفضل المستويات. أن التقدم العلمي التي كان له الأثر الإيجابي في ابتكار وتطوير وتطوير العديد من الأجهزة والأدوات المختلفة في الدول المتقدمة في المجال الرياضي الرياضي ساعد في تقدم فرقها الرياضية لأفضل المراكز ومن لجل تطوير المستوى المهاري المستوى المهاري لمخفف المهارات بشكل عام ودقة التصويب بشكل خاص في لعبة كرة السلة لعبة كرة السلة لا بد من وجود وسيلة مساعدة تعمل على إيصال اللاعبين إلى تحقيق تحقيق أفضل المستويات المهارية ، وتتجلى أهمية البحث في تعرف مدى تأثير التمارين التمارين المتنوعة في تطور دقة التصويب بالقفز باستخدام جس العلامات الفسفورية الفسفورية والأدوات المساعدة ، والتعرف على الأفضلية بين (مقدمة الحلقة ونهايتها ) ونهايتها ) ودقة التصويب بالقفز بكرة لسلة لى طلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية

التربية الرياضية جامعة ولسط ، مساهمة من البحث في مواكبة التقدم العلمي التي يشهدها العصر الحالي .

٠\_١١ ك ب و ك :-

ان الاهتمام الكبير الذي تلقاه الألعاب الرياضية بشكل عام وكرة السلة بشكل خاص كونها من الألعاب التي أصبحت شعبيتها في دول العالم تفوق جميع الألعاب لما تتميز به من إثارة و متعة سببها تطور القدرات البدنية والمهارية بشكل هائل لدى اللاعبين لذا أصبح من الضروري التفكير في استخدام أساليب جديدة تساهم في إتقان جولب الأداء لصحيح لمهارات اللعبة مستخدمين بذلك مخف التمارين المتنوعة التي تستخدم فيها بعض الوسائل والأدوات التي تساعد إلى زيادة الإحساس بالأداء لصحيح إذ يمكن استخدام أكثر من وسيلة ولكل مهارة على حده كما يمكن لوسيلة واحدة أن تستخدم في تعلم عدة مهارات وفي ضوء ما تقدم ومن خلال المتابعة الميدانية لمباريات كرة السلة والوحدات التدريبية وممارسة البحث لهذا الفعالية فقد لاحظ البحث قلة استخدام الأجهزة والأدوات التدريبية التي تعمل على توجيه المسارات الحركية في اتجاه الحركة وبالتالي اتخاذ المسارات الحركية لصحيحة ، لذلك ارتئى البحث استخدام تمرينات متنوعة لمقدمة للحلقة ونهايتها والتي استخدمها في الاستدلال لتوجيه مسار الكرة نحو العلامات القسفورية والأدوات المستخدمة حيث أن تطبيق هذه التمرينات يساهم في اتخاذ المسار لصحيح لقوس طيران الكرة ومدى تأثيره على دقة التصويب بالقفز بكرة السلة على طلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية جامعة واسط

٠ - ٢ آه ئ - و ك :- يهدف البحث إلى:

٠- أعداد تمرينات متنوعة للتصويب على مقدمه الحلقة ونهايتها.

١- تأثير تمرينات المتنوعة على دقة التصويب بالقفز .



أساليب متعددة، فيجب إتباع التخطيط لصحيح والموجه في استخدامات وتنظيم وجدولة وجدولة تمرينات التعلم وكيفية ممارستها لأنه يرتبط تأثيره في التعلم فلا بد من عدم إضاعة الوقت لان التمرين هو أداء أو إنجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة متكررة لتعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة<sup>(١)</sup>.

ويشير وجيه محجوب (٢٠٠٠) إلى ان التمرين " هو اصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي. وهو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار. وهو الوسيلة الوحيدة لعملية التعلم الحركي"<sup>(٢)</sup>. ولعل أهم فائدة للتمرين هو توسيع قاعدة الإدراك الحسي حركي للمتعلم وقد حددت أهداف التمرين بـ: (٣)

١- توسيع عناصر الإدراك الحسي الحركي للمتعلم.

٢- ربط الأجزاء للتوصل إلى الأداء الكلي للمهارة وبالعكس.

٣- رفع مستوى لصفات البدنية والحركية.

٤- وسيلة لتطوير الإرادة والصر.

٥- ثبات شكل لحركة وذلك خلال مسارها وزمانها.

٦- التوصل الى الآلية.

لقد نكر دان (١٩٩٩) إن هدفنا تطوير الأداء المهاري من خلال القيام بالتمرين على المهارات لمرات عديدة، ولكن يجب إن تكون البداية صحيحة (التمرين على الأداء لصحيح) لان معظم المبتدئين يميلون الى التمرين الكثير في البداية وهم لديهم مستوى واطئ من الإحساس والقيام بعدة محاولات بوعي وإدراك حسي لها و التركيز على الأسلوب لصحيح للأداء وبرغبة ممتعة.<sup>(٤)</sup>

لا يمكن إن يكون هناك تعلم إلا عن طريق التمرين والتجربة فالتمرين يؤدي الى تغير الى تغير نسبي وفي فس الاحيان ثبات في تعلم الأداء لان التعلم هو سلسلة خطوات

خطوات أو عمليات مرتبطة بالتمرين وهنا يمكن القول ولغرض التوصل إلى تحقيق تحقيق أهداف التمرين في التعلم والاحتفاظ لابد من تنوع وتنظيم أساليب التمرين وتصميمها في ضوء مفاهيم التعلم الحركي بما يناسب المهارة و الفعالية. من اجل التوصل إلى التعلم الفعال والمؤثر الأكثر استثماراً في الجهد والوقت والمعرفة. إذ أن أن أهم ميزة للتعلم هو أن يتم تنفيذه بصورة مبرمجة ومنظمة.<sup>(5)</sup>

١-٠-١ أئك أئك ظ (أئك غ):

ويعني سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم الى متغيرات عدة في أن واحد خلال الممارسة<sup>(٦)</sup>. كما يعرف بأنه " التكرارات المتعاقبة إذ يتطلب من المتعلم التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيرة والتحرك على أساس هذا التغيير"<sup>(٧)</sup>.

ويعد أسلوب التمرين المتغير وسيلة مهمة ومؤثرة في تعلم الأداء وتلك من خلال تنظيم التكرارات المختلفة والمتنوعة في كل محاولة أو مرحلة تعليمية مع إعطاء خبرات متعددة للمتعم وأبعاد عدة مختلفة كالزوايا والسرعة والمسافة والاتجاهات والتوقيت والمسار الحركي ... الخ ولزيادة فعالية وتأثير هذا الأسلوب فبالامكان استخدام أجهزة ووسائل تعليمية ذات إثارة وتشويق للمتعم. كما إن أسلوب التمرين المتغير يعد الأجدى والأفضل في مراحل التعلم اللاحقة لما يحققه هذا الأسلوب في إيجاد برامج حركية وقوانين يستفيد منها المتعلم وتعمل على مساعدته في أداء المهارات بظروف مشابهة لظروف اللعب والمباراة<sup>(٨)</sup>.

١-٠-٢ أئك هئئئ أئك ه ل ب ب أئك كد:

تعرف المهارة على نها (مقدرة الأفراد على التوصل إلى نتيجة ما من خلال القيام بأداء ولجب حركي بأهى درجة من الإتقان وبأقل قدر من الجهد في اقل زمن)<sup>(٩)</sup> (زمن)<sup>(٩)</sup> ، كما تعرف على إنها (الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع الموقف التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد)<sup>(١٠)</sup>، كما (الجهد)<sup>(١٠)</sup>، كما عرفت بأنها (المقدرة على استخدام العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة

اللازمة لتنفيذ الحركة المرغوب فيها بالاتجاه الصحيح وبالتوقيت المناسب وبالذقة المطلوبة<sup>(١١)</sup>، كما يتفق الباحث مع مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى على انها (كل انها) كل المفردات والواجبات الحركية المختلفة التي يقوم بها اللاعب أثناء الممارسة أو الممارسة أو المنافسة في إطار يحدده قانون اللعبة وقد تؤدي هذه المهارات بأدوات أو أو بدونها وقد تكون هجومية أو دفاعية<sup>(١٢)</sup>. والمهارات لها عدة خصائص وكالاتي: وكالاتي:

• التفاعل والتنسيق و التوافق الحركي.

• الدقة والسرعة في الأداء.

• الاستعمال المناسب للمهارات في الملعب.

• الاحتفاظ بالمهارة حتى التعب.

وفيما يأتي المهارات الهجومية الأساسية بكرة لسلة:

• الاستلام

• المناولة

• الطبطبة

• وكالاتي :

الضرب هو عملية (دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع واحدة أو ذراعين)<sup>(١٣)</sup>، كذلك هو (الهدف الأساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة لسلة حيث يعتبر المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية التي يمكن عن طريقها تحقيق الانتصار في المباراة)<sup>(١٤)</sup>. لذلك

يعد من أهم الجوانب المهارية في كرة لسلة فبدون وجود صوبيين متميزين بالفريق التي يمتلك ممررين متألقين و محاورين رائعين ومتابعين متميزين فقد يجد صعوبة في إحراز الفوز دائما.

وهناك ثلاثة أنواع رئيسة للتصويب يجب على كل لاعب أن يتعلمها ويتقنها وهي<sup>(١٥)</sup>:

- التصويب السلمي
- التصويب من القفز
- الرمية الحرة

كما أن هناك نوعين يجب أن يتعلمها ويتقنها اللاعبون الممتازون وهما :

- التصويب من الثبات
- التصويبة الخطافية

ويعد التصويب بالقفز من الاسلحة الهجومية الفعالة في لعبة كرة لسلة اذ برهنت لسنوات الاخيرة على ان التصويب بالقفز هو سلاح ناجح في التسجيل في كرة لسلة ولكي تكون عملية التصويب فعالة يجب ان تمارس بانتظام وبدقة واستغلال جميع العوامل التي من شأنها ان تؤثر في عملية التصويب مثل التوازن وزاوية الانطلاق ووضعية الجسم والقدمين والركبتين والورك والمرفقين وكذلك تركيز النظر على الهدف قبل وخلال وبعد عملية التصويب. وهناك عوامل عديدة تؤثر في عملية التصويب بالقفز منها (طول اللاعب - ارتفاع قطة لطلاق الكرة - سرعة لطلاق الكرة- قابلية اللاعب البدنية - كذلك فإن مسالة ارتفاع قطة لطلاق الكرة من يد الرامي لحظة التصويب ومكان التصويب في الملعب يجعل من زوايا لطلاق الكرة ودخولها مختلفة وعلى وفق المواقع)<sup>(١٦)</sup> ، أما الدقة فتعتبر العامل الرئيسي لتصويب



( التمرير - المحاورة - الضرب ) وبشكل وحدات تعدي..ممية وزعت على لجدول الزمني استغرق البرنامج التعليمي ( ٨ ) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وكل وحدة تعليمية است..غرقت (٤٥) دقيقة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإجراء اختبارات قبلية وبعديّة واستخدمت المعالجات الإحصائية المناسبة في وسطحسابي.

وَأَيْضاً يُؤكِّدُ

٢- له بـ وُكِّه جـ وُكِّه نـ وُكِّه وُكِّه بـ:

٢- له نـ وُكِّه :-

تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث، إذ يتميز المنهج التجريبي عن غيره من المناهج العلمية بقدرته على التحكم ولضبط في مخف العوامل التي يمكن أن تؤثر في سلوك المدرس ، كما أنه يتيح الكف عما بين الأسباب والنتائج ومن ثم التوصل إلى النظرية والقانون<sup>(١٩)</sup>.

لذا ختار البحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته لطبيعة البحث وعدّه أفضل وسيلة لحل مشكلة البحث التي من خلاله يمكن تحقيق أهدافه.

٢-١١ ظ وُكِّه مع بـ:-

اختار البحث مجتمع وعينة البحث بطريقة العمدية من طلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية جامعة ولسط ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (٣٠) طالبا للذكور تم تقسيمهم الى مجموعتين بحيث يتم تدريب المجموعة الاولى على مقدمه الحلقة والثانية على نهاية الحلقة و(٣٠) طالبا للإناث تم تقسيمهم الى مجموعتين بحيث يتم تدريب المجموعة الاولى على مقدمة الحلقة والمجموعة الثانية على نهاية الحلقة وبذلك أصبحت عينة البحث (٦٠) طالبا من أصل (٩١) طالبا وشكل هذا العدد نسبة (٦٥.٩٣%) من المجتمع الأصلي للبحث .

٢٠٠٠

٢٠٠٠

٢٠٠٠	٢٠٠٠	٢٠٠٠
١٥	١٥	الذكور
١٥	١٥	الاناث

والجدول رقم (٢) يبين تجلس عينة البحث لمجموعتي النكور والاناث

وكما يلي:-

تلك تلك تف (١)

ي ة م ة ن ع ب ي ك

تلك تلك تف (١)	ي ة م ة ن ع ب ي ك	تلك ز تلك نلى	تلك ئفئدة	ة	تلك ب
٠.٤٠	١.٩٢	١٧٠.٤٦	لطول (سم)	١	مجموعة النكور
٠.٠٣	٢.٧٢	٨٣.١٣	الوزن (كغم)	٢	
٠.٧٨	٠.٤٨	٢٢.٣٣	العمر (سنة)	٣	
٠.٦٧	١.٨٣	١٧.٢٧	دقة التصويب	٤	
٠.٥٧	١.٧٥	١٦٤.٠٦	لطول (سم)	١	مجموعة الاناث
٠.٦١	٢.٢٣	٧٤	الوزن (كغم)	٢	
١.٥٨	٠.٤٠	٢٢.٢٠	العمر (سنة)	٣	
٠.٤٨	١.١٧	١٤.١٧	دقة التصويب	٤	



شكل رقم (١) يوضح العلامات الفسفورية لمقدمة الحلقة ونهايتها

❖ سد لئ لإلة ىخ ىك ب ب ي ة ىء ق لب ىك ىك ب مه ئى ىء  
ك م ل ك ى ز خ ىء

وهو عبارة عن شريط مطلي يتم تثبيته على مقدمه الحلقة ونهايتها بحيث  
تعمل على ارتداد الكرة اثناء القيام بعملية التصويب اذ انها تساهم وبشكل كبير  
في تحديد مسار قوس طيران الكرة اثناء التصويب .



شكل رقم (٢) يوضح لشريط المطلي لمقدمة الحلقة ونهايتها

❖ ق ب ش ب ب ي ة ىء ىء و فى لئ ىك ىك ب مه ئى ىء.

وهي عبارة عن كرة صغيرة يتم تثبيتها بالشبكة اسفل حلقة مباشرة  
لتكون نقطة لتركيز اللاعب في اثناء التصويب .



٢-٢-١ هزئ ج ظئك ئمءة:

استعان الباحث بالوسائل التالية:.

❖ المصادر العربية والأجنبية.

❖ استمارات لتسجيل البيانات.

❖ الاختبارات والقياس.

❖ استمارات لتفريغ البيانات.

٢-٣ وء هئ هئك ئك ئم ب:-

تضمنت خطوات إجراءات البحث الميدانية تحديد الاختبارات القبلية والبعدية  
لخاصة بمهارة الضوب بالقفز وكذلك التمرينات المتنوعة للتصويب على مقدمة الحلقة  
ونهايتها وكما يأتي:-

٢-٣-٥٠ ي ءلإخ ءذ ءك بمذكك لقوف

ءك ءكقف ل ءلأل ءذخ ءك ل بءك ب ء ءلإمق ءكم ءء ء ءء ءء  
ءك و ءك ز ءك " (١)

ءكغ ص ل ءلإخ ءذ:

(قياس دقة التصويب بالقفز).

ءلأخ ءء ءك ءلرب:

ملعب كرة سلة، شريط قياس، كرة سلة عدد (٢) قانونية، هدف كرة سلة، قلم  
ماجك.

ءلأج ءء ءء: (أنظر الشكل رقم (٤))

- يتم رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (١٥) سم كعلامات دلالة  
على المناطق الثلاث التي يتم من خلالها اداء الاختبار على النحو الآتي:

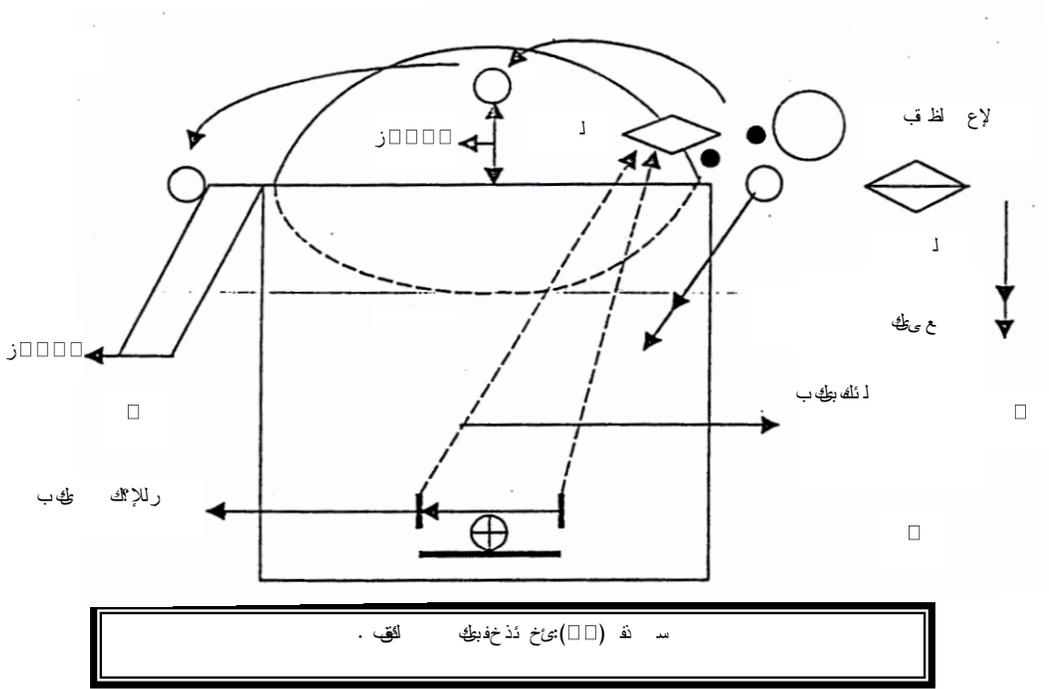
■ العلامة الاولى يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (٣٠) سم.

■ العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (٩٠) سم باتجاه

■ خط التصويب البعيد (رمية الثلاث نقاط)

■ العلامة الثالثة يمين نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (٣٠) سم.

■



مذى لآخى؟:

- يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة وعلى جهة اليسار (العلامة الأولى) ومعه الكرة.
- يؤدي اللاعب التصويب بالقفز بيد واحدة وباتجاه السلة مباشرة دون ان تلمس الكرة لوحة الهدف.
- للاعب (١٥) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات حيث كل مجموعة خمس رميات.

- المجموعة الأولى يتم أداؤها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة وعلى بعد (٣٠) سم.
- المجموعة الثانية يتم أداؤها من العلامة الموجودة في مصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (٩٠) سم باتجاه خط الصويب البعيد (رمية الثلاث نقط).
- المجموعة الثالثة يتم أداؤها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة وعلى بعد (٣٠) سم.
- يترك اللاعب مكان الصويب بالقفز عقب كل مجموعة وينتقل نصف دائرياً إلى الوسط واليمين.
- قبل البدء بالمجموعة الثانية يسمح للاعب آخر أن يؤدي أول مجموعاته وهكذا بالتناوب لكلا اللاعبين ولبقية اللاعبين.
- لكل لاعب رمية واحدة فقط للتدريب قبل الأداء.

تعمد نداء لإخ نذ:

- أخذ الوضع الصحيح (المكان المحدد على جهة اليسار ومعه الكرة).
- للاعب الحق في أداء (١٥) رمية وبواقع ثلاث مجموعات ولكل مجموعة (٥) رميات متتالية.
- من الممكن للاعب أن يتخذ خطوة واحدة فقط قبل أداء الصويب بالقفز مع ملاحظة عدم تجاوز العلامة المرسومة على الأرض.
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط.

- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب الذي يليه كضمان عامل المنافسة.

وُخئ ب ئ لإخ ئذ:

- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل نتائج الرميات ثانياً.

- محكم: يقف قرب اللاعب لإعطائه الكرة وملاحظه صحة الأداء.

ح ئا وئ ذئع:

- تحتسب وتسجل للاعب درجتين لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة).

- تحتب وتسجل للاعب درجة واحدة لكل رميه تلمس فيها الكرة الحلقة ولأندخل السلة.

- لا تحتسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.

- درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات (١٥).

- الدرجة القصوى للاختبار (٣٠) درجة.

١-٣-٢ ئ لإخ ئؤفة ئئق ك به وئع ب:

اجريت الاختبارات القبلية يوم الثلاثاء للصادف ١٦ / ١٠ / ٢٠١٢ وتم  
اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد للصادف ١٦ / ١٢ / ٢٠١٢ علما انه تم  
تم اجراء الاختبارات القبلية والبعدية في الساعة ١٢ ظهرا وعلى لساحة الخارجية  
لخارجية لكلية التربية الرياضية جامعة ولسط ولقد حرص البلث على تهيئة

لظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة والبعدية وذلك من اجل الحصول للحصول على نتائج صحيحة.

٢-٣-٢ ق نوز ولة دؤوك ص طح حى ؤؤك ذ :-

قام البحث بإعداد تمرينات متنوعة للصوب التي لها تأثير في طبيعة الأداء الحركي لتلك المهارة اذ تم استخدام الوحدات التدريبية خارج اطار المحاضرات الرسمية ، اذ تم استخدام القسم الرئيس من الوحدة التدريبية لما ان زمن الوحدة التدريبية تراوحت ما بين ٢٤\_٣٠ دقيقة .

❖ عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية.

❖ عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية.

أيام التدريب الأسبوعية الأحد الثلاثاء الخميس

ملاحظة : تم تطبيق التمرينات نفسها وعلى كلتا المجموعتين الذكور والاناث ولكن باختلاف وضع العلامات الفسفورية والشريط المظلم والكرات لصغيرة المثبتة ليكون نقطة للتركيز في اثناء القيام بعملية الصوب .

٢-٤ ؤك زؤ ؤلأح ؤؤ :-

لغرض معالجة البيانات إحصائياً استخدم البحث لحقيبة الإحصائية (SPSS)

ؤك ذ اؤك ؤ ظ

٣- ع ص ؤك ئى ذ ؤك ككء ه لئف ؤء:

يضمن هذا الباب عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث وتحليلها باستخدام اختبار (t) لإيجاد معنوية الفروق بين مجموعتي البحث (تكور - اناث) ، وتم عرض البيانات على شكل جداول من أجل تسهيل ملاحظة الفروق بين نتائج الإختبارات ومن ثم مناقشتها بأسلوب علمي مدعم بالمصادر إذ أن هذه الإختبارات تعطينا النتائج النهائيّة لتحقيق أهداف البحث وفروضة معرزة بالأدلة العلميّة .

٣-٠ ع ص ة ك مئى ئى لإخ ئئى ة:

ج ك ئف (٢)

ي ئخ ئئى لئق كق لئبئ كئ ب مئى بئ (ل ع بئئ ذ)  
 طئق كئ طئع .

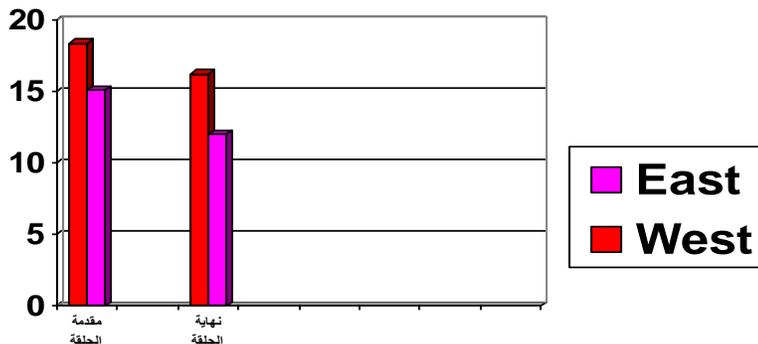
خفبئك				ئك
لئق كك ذ		لئق كك ذ		
مئى بئئ كئ ب	فكى	مئى بئئ كئ ب	فكى	
ع	١٦.٢٦	ع	١٥.١٣	س
ع	١٢.٠٠	ع	١٨.٤٠	ظ
ع	٢.٧٨	ع	٢.٦٦	ظ
١٧.١٩٣		٩.٤٨٠		ئك ب
٢.١٤				ئك لئ ب
عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥).				

يبين لجدول رقم (٣) الأوساط لحسابية والانحرافات المعياريّة للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة التكور وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبار لخاص بمهارة دقة التصويب بالتعز لمقدمة الحلقة ونهايته فقد أظهرت النتائج أن الوسط

لصابي للاختبار القبلي ( لمقدمة الحلقة ) لمجموعة الـ .ذكور (١٥.١٣) بانحراف  
بانحراف معياري (٢.٩٤).

أما الوسط لصابي للاختبار ألبغي ولفس المجموعة (١٨.٤٠) بانحراف معياري  
(٢.٦٦) ، وان قيمة (ت) المحسوبة (٩.٤٨٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي  
بلغت (٢.١٤) عند درجة حرية (١٤) و... مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا  
يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي صالح  
الاختبار ألبغي ، أما بالنسبة للاختبار الخاص بمهارة دقة التصويب بالقذف .ز. لنهاية  
لحلقة ولفس الاختبار فقد كان الوسط لصابي للاختبار القبلي (١٢.٠٠) بانحراف  
معياري (٢.٨٧) ، أما الاختبار ألبغي فقد كان الوسط لصابي (١٦.٢٦) وبانحراف  
معياري (٢.٧٨). أما قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي فقد كانت  
(١٧.١٩٣) وقيمة (ت) الجدولية (٢.١٤) عند درجة حرية (١٤) وبمستوى دلالة  
(٠.٠٥) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح  
الاختبارات البعدية.

ط ك نى نف (٤) ي ط ف غى لآ هز ن ط نأ بك ق لبطك كى ب مئى ن  
ل ع بطك نكلاخ نى ططك ك ب طع ب .



شكل (٥): يبين الفرق في الأوساط الحسابية للإختبارات القبليّة والبعدية  
لمقدمه الحلقة ونهايتها لمجموعة الذكور.

إما الجدول رقم (٤) يبين الأوساط لحسابية والاحترافات المعيارية للاختبارين القبلي والبغي لمجموعة الإناث وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبار الخاص بمهارة دقة التصويب بالقفز لمقدمة الحلقة ونهايته فقد أظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (لمقدمة حلقة) لمجموعة الإناث (٨.٨٦) بانحراف معياري (١.٦٨) ، أما الوسط لحسابي للاختبار البغي والمجموعة نفسها (١٢.٦٦) بانحراف معياري (٢.٣٨) ، وان قيمة (ت) المحسوبة (٨.٨٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (٢.١٤) عند درجة حرية (١٤) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبغي لصالح الاختبار البغي

أما بالنسبة للاختبار الخاص بمهارة دقة التصويب بالقفز لنهاية الحلقة ولاختبار نفسه فقد كان الوسط لحسابي للاختبار القبلي (٧.٨٦) بانحراف معياري (١.٤٥) ، أما الاختبار البغي فقد كان الوسط لحسابي (١٣.٨٦) وبانحراف معياري (٢.٦١). إما قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبغي فقد كلت (١١.٦١) وقيمة (ت) الجدولية (٢.١٤) عند درجة حرية (١٤) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبغي لصالح الاختبار البغي كما موضح في الجدول في أدناه:-

ج ك نف (٣)

ي ءخ نُنك لفق كق لبطك كق ب مئى مء (ل) ع بئ لامنت طق كى طق ع ().

خ فبطك لفق				طق
مء ببطك ك		ق لبطك ك		
ع	فكى	ع	فكى	
١٣.٨٦	٧.٨٦	١٢.٦٦	٨.٨٦	ز لنهاية لفق
٢.٦١	١.٤٥	٢.٣٨	١.٦٨	ظ لنهاية لفق
١١.٦١		٨.٨٨		نك ب
٢.١٤				نك لفق ب
عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥).				

طق نك نئى نف (٥)

ى طقف ف غربى لآه نُنك ناك نك، لبطك كق ب مئى مء (ل) ع بئ لامنت (ك لآخ نُنك طقف ك د



شكل (٦): يبين الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة  
لمقدمه الحلقة ونهايتها لمجموعة الإناث.

وعند مقارنة قيمة (ت) بين عينتي الذكور والإناث للاختبارات البعدية ولمهارة التصويب بالقفز وجد البحث ما يأتي:

يوضح الجدول رقم(٥) دلالة الفروق بين الأوساط لسابية وللاختبارات البعدية باستخدام اختبار(ت) بين العينات غير المتناظرة ، وبالنسبة لاختبار دقة التصويب بالقفز (لمقدمة الحلقة ونهايتها) لمجموعة الذكور ظهر بأن قيمة (ت) قيمة (ت) المحسوبة تسليوي (٢٠٠٨) في حين كلت قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وبمستوى خطأ اقل من (٠٠٠٥) تسليوي (٢٠٠٤) وهذا يعني وجود فروق فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين (الذكور) لمقدمة الحلقة ونهايتها علما علما إن مجموعة الذكور التي مارست تمارين متنوعة على نهاية لطق قد حقت تطورا تطورا أفضل مما هو عليه من المجموعة التي مارست تمارين متنوعة لمقدمة لطق إذ بلغت لطق إذ بلغت قيمه (ت) المحسوبة لاختبار دقة التصويب (نهاية لطق) (١٧٠١٩٣) ، إما (١٧٠١٩٣) ، إما المجموعة التي مارست التمارين المتنوعة على مقدمة لطق فقد بلغت قيمه (ت) المحسوبة (٩٠٤٨٠) ، إما اختبار دقة التصويب بالقفز (لمجموعة الإناث) الإناث) لوحظ إن قيمة (ت) المحسوبة تسليوي (١٠٢٧) في حين كلت قيمة (ت) الجدولية الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وبمستوى خطأ اقل من (٠٠٠٥) تسليوي (٢٠٠٤) ولما

ولما كلفت قيمه (ت) المصوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية فان هذا يدل على عدم وجود وجود فروق معنوية للاختبارات البعدية لمقدمة الحلقة ونهايتها.

ج ك ف (٤)

ي لآهزءك نأ ب لإخ ذذخفبئك لفق لك ع (د ذ سمئت) غي  
 ء لإخ ذنئك ع ه ب (ة)ك بئك لك ب ه ل ك لآ ب.

كك ب ب (ة) ك لك ب	ب (ة) ك لك ب	ب (ة) ك	الصوب القز (نهاية الحلقة)		الصوب القز (مقدمة الحلقة)		ك نلظ
			ع		ع		
			ظ	ز	ظ	ز	
معني	(٢.٠٤) عند	٢.٠٨	٢.٧٨	١٦.٢٦	٢.٦٦	١٨.٤٠	ك ذ
غير معني	درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)	١.٢٧	٢.٦١	١٣.٨٦	٢.٣٨	١٢.٦٦	ء لأمئت

١-٣ لئف بولك ئى ئى:

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين (الذكور و الإناث) في الاختبارات الخاصة بمهارة دقة الصوب بالقز ظهر التطور الواضح ولكلاً المجموعتين كون المجموعتين قد خضعنا إلى الوحدات التدريبية نفسها من حيث المتغيرات والمحتوى والزمن إلا إن هناك اختلاف في أسلوب تطبيق التمرين على مهارة الصوب بالقز، إذ أظهرت النتائج فروق بين الاختبارات أقبليّة أبعديّة وصالح الاختبارات أبعديّة. إذ ظهر هذا التحسن في الأوسط لحسابية لتلك الاختبارات فضلا عن ما أظهرته نتائج اختبار(ت) التي أهلت دلالة فروق معنوية وبنسب مختلفة بين هذه الأوسط وصالح الاختبارات أبعديّة لنهاية للحقة مما يدل على أهمية التركيز على نهاية للحقة والتي يعطي القدرة للاعب التي يقوم بعملية الصوب على اتخاذ القوس المنسب لمسار الكرة حيث إن اللاعب يجب إن يركز على المنطقة التي يريد إصابتها بدقة وليس خلف المنطقة المراد إصابتها مما يدل على إن المجموعتين قد ارتفع مستوى أدائها بواسطة استخدامها للتمرينات التي وضعها البحث في القسم الرئيسيمن الوحدة التدريبية والتي أكد فيه على تمرينات الدقة مما سبب اختزال الزمن وزيادة في عدد التكرارات ودقة الأداء.

ويرى البحث إن تأثير التمرينات المتنوعة والمتضمنه بض الأدوات والوسائل والوسائل المساعدة المستخدمة من قبل البحث لتطوير المتغيرات قيد البحث لى إلى هذا إلى هذا التحسن . فكلما كلت الوحدات التدريبية منظمة بشكل علمي وقضمنة التمرينات التمرينات المناسبة والمتنوعة لتحقيق الهدف يكون تأثيره أكثر فاعلية في التدريب على المهارة ، وكما أكد (Schmidt) وهب النظرية التخطيطية بان " تنظيم التدريب التدريب بشكل متنوع أو متغير وباستخدام مثيرات أو وسائل هو أكثر تأثيرا في التعلم

التعلم من التدريب أو تنظيم التدريب بشكل ثبت دون لي تغيير من تكرر إلى آخر<sup>(٢١)</sup> وتتفق هذه النتائج مع دراسة لوي غانم لصميدعي وآخرون " حيث وجد الباحثون الباحثون إن للوسائل المقترحة لها أثر كبير في الوصول إلى مرحلة الإتقان المهاري كما المهاري كما تؤدي إلى ارتفاع متوسطات دقة أداء استقبال الإرسال بعد التدريب على البرنامج المقترح"<sup>(٢٣)</sup>

ولقد توصلت الكثير من الدراسات إلى "إن إجابة استخدام وتوظيف الوسائل التعليمية تسهم التعليمية تسهم في الارتقاء بعمليات التعليم والتدريب. الأمر التي يؤدي إلى إسهامها إسهامها في تعليم المهارات الحركية"<sup>(٢٤)</sup> ويعزو البحث تلك الفرق لحصل في مستوى مستوى الأداء المهاري ودقته إلى التدريب المتنوع للضرب والتي تؤثر في مهارة واحدة واحدة وعلى عدة مسافات وزوايا وتجاهات لتأدية تلك المهارة فوسائل والأدوات المساعدة تساعد على احتفاظ الخبرة وجزئها لمدة أطول إذ أنها "أداة تستخدم للتأثير على على حاسة أو أكثر من حواس ألفرد من شأنها إتمام العملية التعليمية والتدريبية"<sup>(٢٥)</sup> ، كما وان الأدوات المساعدة تزيد من الإحساس بالحركة "إن المعرفة الحسية ذات أهمية أهمية لتطوير المهارة"<sup>(٢٦)</sup>. وقد أشار هل " إلى إن الإحساس الحركي يعمل على تدعيم تدعيم الممرات العصبية للاعب من خلال إحضار صور ذهنية للمهارة بشكل منظم حيث حيث يعمل تلك على الاشتراك الفعلي في عضلات الجسم عند أداء المهارة"<sup>(٢٧)</sup> كما وان وان "الإحساسات الحركية تلعب دورا هاما في عملية التوافق بالانشط للحركات المركبة المركبة التي تتطلب التمييز بين أجزاءها المختلفة"<sup>(٢٨)</sup> ولقد تفوقت مجموعة الذكور على على مجموعة الإناث في مستوى الأداء المهاري ودقته للاختبارات البعدية للمهارة سواء أكلت للاختبار الخاص بمقدمة الحلقة ونهايته ويعزو البحث هذا الفرق في التطور إلى امتلاك الذكور القوة الانفجارية بنسبة أكبر مما يؤهله إلى القفز إلى اعلي اعلي ارتفاع ممكن وبالتالي قدرته على اتخاذ الزوايا والمدايا الحركية المناسبة التي تعد من العوامل الميكانيكية المهمة التي تساعد اللاعب في الوصول إلى اعلي قطة ومن

ومن ثم لطلاق الكرة من يد الرامي إلى اعلي قمة لحظة الرمي مما يسهم في تطوير تطوير زاوية دخول الكرة .

وكذلك نذ

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

بناءً على ما تقدم تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

١. تطور دقة الضرب بالقفز نتيجة ممارسة أفراد العينة الضرب لمقدمة الحلقة ونهايتها.

٢. إن التمارين المتنوعة باستخدام الأدوات المساعدة ككت عاملاً رئيسياً في تطوير الحافز للقفز بالشكل المطلوب لأداء الضرب بالقفز.

٣. إن المجموعتين قد حققت تطوراً في دقة الضرب بالقفز لمقدمة الحلقة ولكن بمستوى أقل مما حققته للاختبار الخاص بنفس الاختبار لنهاية الحلقة.

٤. أن استخدام الأدوات المساعدة ساهت في تعزيز المثير البصري (الأدوات) مما ساعد على زيادة الدافعية والرغبة والتشويق إلى الوحدات التدريبية

٥. إن النتائج أظهرت إن الأدوات المساعدة ترتبط بمستوى دقة تعلم مهارة التصويب المرتبط بتكرار هذه الحركات.

٤-١ وكشدة:

بناءً على ما تقدم يوصي الباحث بما يأتي:-

١. ضرورة التنويع في التمارين والأدوات المستخدمة لإبعاد اللاعبين عن الملل وزيادة عملية التشويق.
٢. ضرورة استخدام المدرب للأدوات التدريبية المساعدة ودورها المهم في عملية التدريب لأجل استخدام الأداة المناسبة في الوقت المناسب.
٣. ضرورة التأكيد على التركيز على نهاية الحلقة في مخف تمارين التصويب لما لها أهمية في زيادة الدقة للتصويب بالقفز.
٤. ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام الأدوات المساعدة في تحسين الدقة لمقدمة ونهاية الحلقة وللصويبة الثلاثية بالقفز ولمراحل عمرية مختلفة ولكلاً للجنيين.

عليه السلام

(١) Schmidt .Op.Cit. ١٩٩٩, p1٩٦.

(٢)، (٣) وجيه محجوب: موسوعة علم الحركة. التعلم وجدولة التدريب، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية ٢٠٠٠، ص١٦٧-١٦٨.

(٤) Dan Mill man, Body Mind Mastery, new world library, ١٩٩٩, P. P ١١٨. ١١٩.

(٥) ريسان خريبط مجيد. تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد مكتبة نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٥، ص٣٥٧.

(٦) ناهدة عبد زيد. تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢، ص١٨.

(٧) يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط١، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة ٢٠٠٢، ص٨٣.

(٨) ناهدة عبد زيد. مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٢، ص١٨.

(٩) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (القاهرة مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢).

(١٠) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم (١٩٨٨) اقتبسه محمد صالح: منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة. ( أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩) ص ٢٣.

(١١) عائشة رزق مصطفى: تأثير تعلم حركات القدمين على مهارة التصويب السلمي (في وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، ١/٣٠-٢/٢/١٩٩٣)، ص ١٠٥-١٠٦.

(١٢) مصطفى زيدان و جمال رمضان موسى: تعليم ناشئي كرة السلة. (القاهرة، جامعة الأزهر، ٢٠٠٨)، ص ٣٠.

(١٣) رعد جابر باقر و كمال عارف ظاهر: المهارات الفنية بكرة السلة. (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧)، ص ١٤٣.

(١٤) خالد نجم عبد الله (١٩٨٦) اقتبسه سلوان صالح: تحليل و تقويم الحيازة و علاقتها بنتائج المباريات لكرة السلة (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨) ص ١٨.

(١٥) محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسنين يغى بظك كيد ، ط ٢: ( القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص ٥٤.

(١٦) ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش بظك ك ظك (البصرة، دار الحكمة ، ١٩٩٢) ، ص ٢٧٩-٢٨٩.

(١٧) محمد عبد الرحيم إسماعيل بئ لأز دز دُ بظك بظك ه ل يغى بظك كيد، ط ٢: (الإسكندرية ، منشأة المعارف، ٢٠٠٣) ، ص ٧٧.

(١٨) وسن حنون علي: اثر التمرين المتنوع باستخدام الأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨.

(١٩) إبراهيم عبد الخالق بظك د ل بظك يغى بظك بظك ف بظك د : (عمان، دار عمار للنشر، ٢٠٠١)، ص ١٤٨.

(٢٠) ريسان خريبط مجيد. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج ١. البصرة: مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩، ص ٣٣٥ - ٣٣٦.

(٢١) **McCracken H.D Stelmech. Atest of the Schema Theory of Discrete Motor Learning. Journal of Motor Behavior, ٠٨, pp. ٠٨٢-١٠٠**

(٢٢) الصميدعي، لؤي غانم (وآخرون). تأات امڈلثة ذى قى ج دز على مزئى ل بغىة خ فب ى لأئى بظك بظك ز لئى لأزئك يغى بظك بظك بظك. بغداد: مجلة التربية الرياضية، مجلة قيد النشر، ٢٠٠٠م، ص ١.

- (٢٤) محمد حسن علاوي (١٩٦٧). (أقتبسه) أشرف محمد علي. آتئز ولى ع طك زئى طك عك ب (ل ك ب  
ى لأح لى) عكوة ع طك مئى هئى لأزئز بئك ة ب ك سئفبئك ئشءبك لإع ى بئقق ل. مجلة علوم  
وفنون - دراسات وبحوث، مج ٤، ع ١٤، يناير، جامعة حلوان، ١٩٩٢م، ص ١٢٣.
- (٢٥) أشرف محمد علي. آتئز ولى ع طك زئى طك عك ب (ل ك بى لأح لى) عكوة ع طك مئى ة  
ى لأزئز بئك ة ب ك سئفبئك ئشءبك لإع ى بئقق ل. مجلة علوم وفنون - دراسات وبحوث، مج ٤،  
ع ١٤، يناير، جامعة حلوان، ١٩٩٢م، ص ١٥٥.
- (٢٦) الويس، كامل طه. عك طئف طك ئصى غى طك بئك ئصد ب. بغداد: مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٤،  
ص ٩١.

(٢٧) Hale, B.D. International and Extra Inagery on Muscular and Aculer  
Concomitannts. Journal of Sport Psychology, ١٩٨٢. p. ٣٧٩

(٢٨) سعد جلال ومحمد حسن علاوي. عك طئف طك ئصى غى طك بئك ئصد ب. بغداد: مطبعة جامعة  
بغداد، ١٩٨٤، ص ٩١.