

تأثير تمرينات متنوعة خاصة لتطوير التهديد بالقفز من مناطق مختلفة للاعبات أندية محافظة
السليمانية بكرة السلة

أ.م.د. اياد نورالدين محمد ، م.م. داليا حسين صالح

العراق. جامعة السليمانية. سكول التربية الرياضية والأساس/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
ayad_mahmeed@yahoo.com

الملخص

هدفت البحث الى :

- التعرف على تأثير تمرينات متنوعة خاصة لتطوير التهديد بالقفز ومن مناطق مختلفة لدى عينة البحث.
 - التعرف على الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية لدى عينة البحث في متغيرات البحث. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لأنه انسب المناهج لحل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادي السليمانية الرياضي بكرة السلة وتم اجراء عمليتي التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث على ضوء الاختبارات القبلية ، وأستعان الباحثان بعدد من الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات ومن ثم قاموا بأعداد منهج مقترح لتطوير التهديد بالقفز من مناطق مختلفة بكرة السلة وبعدها قاموا بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث وبعد تهيئة جميع المستلزمات قاموا بإجراء الاختبارات القبلية للعينة ومن ثم تطبيق المنهاج والتي أستغرق (8) أسابيع بواقع (3) وحدة تدريبية في الأسبوع وبعد الانتهاء من التطبيق تم اجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وبعد الحصول على البيانات تم معالجته بمجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة وتم التوصل الى أهم الاستنتاجات والتوصيات منها .
 - أن التمارين المقترحة أدت إلى تطوير التهديد بالقفز ومن مناطق مختلفة لدى أفراد المجموعة التجريبية.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية المبحوثة للمجموعة التجريبية.
 - اعتماد التمارين المقترحة من قبل مدربي كرة السلة فئة الشابات لأهميتها في تطوير التهديد بالقفز من مناطق مختلفة .
 - ضرورة اعتماد المدربين والمربين الرياضيين الأسس العلمية في التدريب والتعليم على مهارات التهديد بكرة السلة.
- الكلمات المفتاحية : تمرينات متنوعة خاصة ، التهديد بالقفز ، كرة السلة

The Effect of various exercises specialized for the development of scoring by jumping from different areas among female players of Sulaymaniyah province clubs in basketball

Assistant Prof. Dr. Iyad Nouraldin Mohamed, Assistant Prof. Dalia Hussein Saleh

Iraq. University of Sulaymaniyah. School of Physical Education and Foundation /
Department of Physical Education and Sports Sciences

ayad_mahmeed@yahoo.com

Abstract

The research aims to

- understand the effect of various exercises specialized for the development of scoring by jumping and from different areas in the research sample.

Identify the differences in pre and posttests in the research sample in the research
-variables

The researchers used the experimental approach because it is the most appropriate approach to solve the problem of research and achieve its objectives

The research sample was chosen by the deliberate way of female players of Sulaymaniyah club of basketball. The homogeneity and equivalence between the two groups was conducted in the light of the pretests. The researchers used a number of devices, tools and means of data collection and then prepared a suggested approach for developing the scoring by jumping from different areas of basketball. They conducted the pilot experiment on a sample of the research community. After preparing all the inputs, they conducted the pretests for the sample and then applied the approach which took 8 weeks with 3 training units per week. After completing the application, the posttest of the research variable were conducted. After obtaining the data, they were processed using the appropriate statistical means.

The researcher reached the following conclusions and recommendations:

- The proposed exercises have led to the development of scoring by jumping from various areas among the experimental group individuals.

- There were significant differences between the pre and posttests in skill variables investigated for the experimental group.

- Adopting the proposed exercises by basketball young coaches for their importance in developing scoring by jumping from different areas.

- The need for trainers and instructors to adopt the scientific bases in training and teaching basketball scoring skill

Keywords: Various special exercises, scoring by jumping, basketball

ان تحقيق النتائج الجيدة في المستوى العالي اصبح الطابع المميز لعصرنا الحالي وهذا لم ياتي من الفراغ انما جاء نتيجة استخدام المعرفة والعلوم المختلفة وكذلك البحث العلمي لذا اصبحت كفاية التدريب ونوعيته في الالعب الرياضية كافة من قضايا المجتمعات الحديثة لتحقيق النتائج الجيدة التي تتشدها معظم دول العالم ومنها العراق وأقليم كردستان.

ويعد الوصول الى المستوى العالي في لعبة كرة السلة متوقفاً على مدى إتقان اداء مختلف للمهارات الأساسية للعبة وخاصة اذا علمنا أن مهارة التهديد يأتي في المرتبة الأولى الى جانب المهارات الأخرى لمتطلبات الأداء في اللعبة ، حيث أصبح الطابع الدفاعي الشائع التي تستخدمها الفرق في المباريات ذات طابع دفاعي ضاغط في كل أجزاء الملعب سواء كانت دفاع رجل لرجل أو المنطقة لذا عمل عاتقاً على فرص تنفيذ أنواع التهديد لذا أصبح موضعاً ابراز التهديد بالقفز لما لهذا النوع من مميزات السرعة والمفاجئة لدى الخصم وأن هذا النوع من التهديد أكثر صعوبة في الأداء عن الأنواع الأخرى فإنه يشكل صعوبة الواجب الدفاعي لدى المنافس.

ويعد التهديد بالقفز من المهارات الرئيسية الهجومية التي تساعد في احراز الفوز كونه يساعد في احراز النقطتين او ثلاث نقاط من ابعد مسافة ممكنة من المدافعين وهذا ما يرمي اليه جميع لاعبات كرة السلة في امكانية تسجيل النقاط عندما ياخذ التعادل والتقارب بالنتيجة طابع اللعب لتلك المباريات

ومن هنا تجلت أهمية البحث في اعتماد التمرينات المتنوعة الخاصة لدراسة مهارة التهديد من القفز ومن مناطق مختلفة في كرة السلة والتي تعد من المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة السلة وتهيئة اللاعبات وزيادة استعداداتهن وتخطي العقبات التي يواجهونها اللاعبات اثناء اداء مهارة التهديد بالقفز من عدة اماكن سبق وان تدربوا عليها ، اضافة الى معرفة مدى تأثير التمارين المقترحة في تطوير التهديد بالقفز ومن مناطق مختلفة والعمل على توفير وتزويد جميع اللاعبات والمدربين بالمعلومات الكافية التي تجعل من عملية التهديد ضمن إدراكهم وجعل هذه المعلومات في تفاعل أيديهم للوصول إلى أفضل مستوى في الأداء .

ويعد الوصول الى المستوى العالي في لعبة كرة السلة متوقفا على مدى إتقان أداء مختلف المهارات الأساسية وخاصة مهارة التهديف والتي يأتي في المرتبة الأولى الى جانب المهارات الأخرى لمتطلبات الأداء في هذه اللعبة ونتيجة لملاحظة الباحثان وخبرتهم الميدانية كلاعبة ومدرّب ومتابعتهما لمستجدات اللعبة لاحظوا بأن هناك قصور أو عدم الأهتمام بتطوير مهارة التهديف بالقفز أثناء الوحدات التدريبية اليومية بالشكل التي تؤدي في المباريات أو مشابهة للعب حيث يلجأ معظم المدربين تكرار أداء هذه المهارة بدون مدافع ومن مناطق مختلفة وتكمن مشكلة البحث في الأجابة على التساؤل التالي:

ما هو تأثير تمارين متنوعة خاصة لتطوير التهديف بالقفز ومن مناطق مختلفة للاعبات أندية محافظة السليمانية بكرة السلة وكذلك التعرف على الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية لدى عينة البحث في متغيرات البحث وأفترض الباحثان وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وفروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

واشتملت العينة على لاعبات نادي السليمانية الرياضي بكرة السلة وأجريت الاختبارات في قاعة (فائق القصاب) المغلقة التابعة لنادي السليمانية الرياضي بكرة السلة واستغرقت مدة إجراء البحث من 2015/1/8 ولغاية 2015/3/15

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لانه انسب المناهج لحل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على اندية مركز محافظة السليمانية بكرة السلة فئة المتقدمات والتي يمثلن اندية (السليمانية ، سيروان الجديد ، افروديت) والبالغ عددهن (39) لاعبة وتم اختيار عينة البحث بطريقة القرعة وشملت عينة البحث لاعبات نادي السليمانية الرياضي بكرة السلة والبالغ عددهن (15) لاعبة اي بنسبة مئوية (39%) ومن ثم تم استبعاد (3) لاعبات لإجراء التجربة الاستطلاعية حيث اصبح عدد العينة (12) لاعبة وبنسبة (30.77%) من المجتمع وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وذلك بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وبذلك كان عدد كل مجموعة (6) لاعبات ، وتم اجراء عمليتي التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث على ضوء الاختبارات القبلية .

الجدول (1)

يبين تجانس أفراد العينة في قياسات البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن/كغم	55.302	9.940	54.650	1.210
الطول/متر	1.622	0.063	1.620	0.330
العمر/سنة	18.166	0.832	18.000	0.771

يلاحظ من الجدول (1) في أعلاه ان قيمة الالتواء للقياسات جميعها كانت بين (+3 و -3) وذلك يدل على ان أفراد البحث متجانسين .

الجدول (2)

يبين تكافؤ أفراد العينة في بعض المهارات لمجموعتي البحث

الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
0.168	1.611	0.983	1.833	1.861	3.666	درجة	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة
0.555	0.632	1.751	7.666	2.065	8.333	درجة	التهديف بالقفز من ثلاث مناطق حول منطقة الرمية الحرة
0.144	1.732	1.211	8.333	0.816	6.333	درجة	التهديف من الوثب

*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة الخطأ (0.05)

2-3 الأجهزة والادوات المستخدمة

- المصادر العلمية والعربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية.
- الاختبارات والقياسات.
- استمارة استبيان.
- بطاقة تسجيل الاختبارات .
- شريط قياس.
- فريق العمل المساعد (محمد حسين صالح/ماجستير/مدرّب نادي السليمانية للنساء ، دنيا نجاه رشيد/ماجستير/سكول التربية الرياضية. جامعة السليمانية)
- ملعب كرة السلة.
- صافرة.
- كرات سلة عدد (12)

2-4 الاختبارات المستخدمة :

2-4-1 اختبار التهديد بالقفز بعد أداء الطبطبة

(قيس ناجي وبسطويسي احمد ، 1987، ص344-347)

- * الهدف من الاختبار : تقييم مهارة دقة التهديد بالقفز (جمب شوت) بعد أداء الطبطبة.
- * الأجهزة والأدوات المستخدمة : كرة سلة - هدف سلة
- * طريقة الأداء : يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف . وعند وصوله خط الرمية الحرة يقوم بالقفز والتهديد ويمكن التهديد من المناطق الآتية :
 - منتصف خط الرمية الحرة.
 - نقطة التقاء خط الرمية الحرة بقوس ثلاث نقاط .
 - من قوس الثلاث النقاط. (وهو المكان الذي تم اختياره من قبل الباحثان ومن منطقة الأمام لكي يتلائم مع هدف الدراسة).
 - يكون التهديد من النقاط أعلاه من الجهات المختلفة اليمنى والوسطى واليسرى.
- * شروط الاختبار:
 - يمنح المختبر (10) محاولات لكل منطقة.
 - لا تحتسب المحاولة التي لا تؤدي من حالة القفز.
 - لا تحتسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.
- * التسجيل :
 - يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديد ناجحة.
 - أعلى نقاط يمكن أن يجمعها المختبر هي (10) نقاط لكل منطقة من مناطق التهديد.

2-4-2 اختبار التهديد بالقفز من الامام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائريا الى الوسط واليمين
(علي سلوم جواد الحكيم ، 2004 ، ص181-182)

- * الغرض من الاختبار/قياس دقة التهديد بالقفز
- * الادوات اللازمة/ملعب كرة السلة - شريط قياس كرة السلة عدد(2) - هدف كرة السلة - طباشير
- * الاجراءات/رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15) سم كعلامات دلالة على المناطق الثلاث التي يتم من خلالها اداء الاختبار على النحو الاتي :
- العلامة الاولى يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد 30سم
- العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد 90سم من خط الرمية الحرة باتجاه خط الثلاث نقاط
- العلامة الثالثة يمين خط الرمية الحرة وعلى بعد 30سم .

* وصف الاداء :

- يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة على جهة اليسار ومعه الكرة
- يتخذ اللاعب التهديد بالقفز بيد واحدة باتجاه السلة دون ان تلمس الكرة لوحة الهدف .
- للاعبة (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات حيث كل مجموعة خمس رميات .
- المجموعة الاولى من يسار خط الرمية على بعد (30) سم المجموعة الثانية منتصف خط الرمية الحرة على بعد 90سم المجموعة الثالثة من جهة اليمين خط الرمية الحرة وعلى بعد 30سم
- * ادارة الاختبار :

مسجل يقوم بالنداء على الاسماء وتسجيل نتائج الرميات

محكم يقف قرب اللاعب لاعطائه الكرة وملاحظة صحة الاداء

* حساب الدرجات :

- تحسب للاعبة درجتان عندما تدخل الكرة الهدف (رمية ناجحة)
- تحتسب للاعبة درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل الحلقة
- درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات ال (15) .
- الدرجة القصوى للاختبار 30 درجة .

2-4-3 التهديد من الوثب: (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين ، 1999، ص 97-98)

* الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التحكم في الكرة خلال سرعة ودقة التهديد من الوثب .

* الادوات والتنظيم : (2) كرة سلة - هدف كرة سلة - ساعة إيقاف - (2) كرسي .

يرسم خط طوله 18 قدما (540) سم يصنع زاوية قدرها 45 درجة مع خط النهاية ينتهي هذا الخط بعلامة صغيرة (مستعرضة مع الخط) تحدد المنطقة التي سيتحرك فيها المختبر وهي تحدد ب 24 بوصة (4,72) سم كرسي وعليه كرة سلة نفس المواصفات على الجانب الاخر .

* مواصفات الاداء : يجلس المختبر خلف الكرسي وعند سماع اشارة البدء من المحكم يلتقط الكرة من على الكرسي ويتجه ناحية العلامة المرسومة على الخط والتي تبعد (540) سم عن خط النهاية حيث يقوم بالتهديد من الوثب .

* الشروط :

- يتم الوثب من خلف العلامة .
- يؤدي التهديد من الوثب .
- بعد التهديد على المختبر ان يلتقط الكرة بعد ارتدادها من الهدف ليعود الى مكان التهديد ليعاود الاداء
- يؤدي المختبر خمس تصويبات من على كل جانب .

* التسجيل :

- تسجيل الاصابات الصحيحة التي يحققها المختبر خلال العشر تصويبات المكلف بادائها ويحسب عنها نقاط وفقا للشروط التالية :

- يحسب نقطتان لكل اصابة صحيحة للهدف .
- يحسب نقطة واحدة لكل كرة تلمس حافة الحلقة ولكنها لم تدخل الهدف .
- لا يحسب النقاط في حالة عدم لمس الكرة للوحة او السلة ولم تحرز هدفا .

2-5 التجربة الاستطلاعية :

لغرض التعرف على معوقات العمل التي قد تواجه مسيرة اجراءات التجربة الميدانية قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية على (3) لاعبات نادي السليمانية الرياضي في يوم الثلاثاء الموافق 2015/1/8 وفي تمام الساعة الخامسة مساء وفي قاعة فائق قصاب الرياضي وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التأكد من الامور الاتية :

- مدى تفهم وتجاوب العينة للاختبار.
- التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة .
- التأكد من تقنين التمرينات المستخدمة ومدى صلاحيتها لعينة البحث.

2-6 التجربة الرئيسية :

2-6-1 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2015/1/10 مع فريق العمل المساعد وذلك بإجراء الاختبارات المهارية قيد البحث لآعبات نادي السليمانية في القاعة المغلقة الخاصة بالنادي.

2-6-2 المنهج المستخدم :

تم اعداد تمارينات مقترحة ملحق (1) تتناسب مع المتغيرات المهارية التي تم إيجادها للعينة والتي على أساسها يتم تطوير التهديف بالقفز من مناطق مختلفة وقد عرضت هذه التمارينات على الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص ملحق (2) لغرض تقويمها وأبدا الملاحظات حولها . وتم تطبيق التمارينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط بتاريخ (2015/1/13 ولغاية 2015/3/13) مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الاعداد الخاص وشدة التمارينات التي تراوحت بين (60 % - 85 %) أما حجم التمارينات فتراوحت بين (8.4 - 6.9) وعدد المجاميع (2) وذلك للاعتماد على زيادة سرعة الأداء للمهارة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحثان على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ /د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمارينات لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

وتم اعداد التمارينات بعد إجراء الاختبارات المناسبة لإيجاد أفضل المتغيرات من خلال التهديف الناجح وفق الاختبار المستخدم . وعلى ضوء ذلك تم وضع التمارينات المقترحة والوسائل التدريبية المساعدة لها لغرض تطوير التهديف.

2-6-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2015 /3/15 وبمساعدة فريق العمل وذلك بتطبيق اختبارات قيد البحث وبعد الانتهاء من الاختبارات تم جمع البيانات ووضعها في استمارات خاصة لغرض معالجتها إحصائياً.

2-7 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة النتائج:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (t) للعينات المرتبطة.

3-1 عرض ومناقشة النتائج :

3-1-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأختبارات المهارية للمجموعة الضابطة:

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة

الدالة	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
0.048	-0.773	1.048	4.500	1.861	3.666	درجة	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة
0.168	-1.611	1.169	10.166	2.065	8.333	درجة	التهديف بالقفز من ثلاث مناطق حول منطقة الرمية الحرة
0.129	-1.814	1.788	11.000	0.816	9.333	درجة	التهديف من الوثب

*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة الخطأ (0.05)

3-1-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأختبارات المهارية للمجموعة التجريبية:

الجدول (4)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
0.007	*-4.392	1.471	4.833	0.983	1.833	درجة	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة
0.001	*-6.708	1.751	10.666	1.751	7.666	درجة	التهديف بالقفز من ثلاث مناطق حول منطقة الرمية الحرة
0.012	*-3.841	1.169	10.166	1.211	8.333	درجة	التهديف من الوثب

*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة الخطأ (0.05).

3-1-3 عرض نتائج الاختبارين البعدي - البعدي للأختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية :

الجدول (5)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) للاختبارين البعدي - البعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة و التجريبية

الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
0.235	1.265	1.471	4.833	1.048	4.500	درجة	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة
0.078	1.044	1.751	10.666	1.169	10.166	درجة	التهديف بالقفز من ثلاث مناطق حول منطقة الرمية الحرة
0.055	2.030	1.169	10.166	1.788	11.000	درجة	التهديف من الوثب

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

3-2 مناقشة النتائج :

من خلال الجدول (3،4) لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى صحة العملية التدريبية باعتمادها على الأساليب التقليدية التي تكرر المهارة بشكل منفرد لزمن طويل، ولكن نسبة التطور لم تكن بمستوى المجموعة التجريبية بل كان التطور محدوداً وبسيطاً، عكس المجموعة التجريبية التي ظهرت فروقا معنوية ولصالح الاختبارات البعدية . ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى ما احتوته الوحدات التدريبية من تمارين وخاصة تمارين التهديد التي تمت بوجود لاعبة مدافع إيجابي وسليبي مما اخطر اللاعبة في التكيف على رفع الذراع الرامية إلى الأعلى لحظة التهديد لرمي الكرة وتخليصها من حيازة اللاعبة المدافع ، فضلا عن ذلك يرى الباحثان ان زيادة زاوية مفصل الكتف لحظة التهديد هي نتيجة حكم أداء المهارة التي تتطلب مد الذراع الرامية إماما عاليا استعدادا لرمي الكرة . وهذا ما أشار إليه

(يوسف البازي ومهدي نجم 1988) أن واجب المدرب هو إعطاء وتعليم اللاعبين أصول التهديد (التكنيك) كي يوصلهم قدر الامكان إلى المستوى الجيد ويكون هذا التدريب تحت مختلف الظروف بوجود لاعبة مدافع فعال. (يوسف البازي ومهدي نجم ، 1988 ، ص135)

اضافة الى ذلك يعزو الباحثان سبب ذلك الى استخدام التمرينات المتنوعة والخاصة والتي من شأنها رفع مستوى الاداء المهاري فالبدائيات والنهايات يكون لها دور فعال في تطوير مهارة التهديد وهذا ما اكده امر الله البساطي "عندما يتعلق الامر بتطوير حالة الرياضي مهارية والخطية يمكن التقدم من خلال تنوع بدايات الحركة ونهاياتها وتغير توقيتاتها ووضعها في تركيبات متنوعة لزيادة القدرة على دمج الأداءات بعضها ببعض بما يتناسب ومتطلبات الموقف خلال المنافسة الفريدة والتدريب عليها في ظروف متباينة. (امر الله البساطي ، 1998، ص 65)

وهذا يدل على صلاحية التمرينات مهارية للمجموعة التجريبية والتي لعبت دوراً كبيراً في تحسين الدقة ومستوى وزمن أداء التمرينات المختلفة ومن ثم تطورهم بشكل أكبر.

يتبين من الجدول (5) إن جميع الاختبارات حققت فروقاً معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تأثير التمرينات لما تضمنته من تمرينات متنوعة خاصة ومناسبة يتم أدائها من حالات وأماكن مختلفة ، إذ تم التأكيد على هذه التمرينات من حيث التوازن والتحكم بالكرة مع المحافظة على عامل السرعة والدقة في الأداء وبدون وجود مدافع مع مراعات التدرج بالتمارين من السهل الى الصعب كما أن " تنظيم التمرين بشكل متغير يكون أكثر تأثيراً في التعلم والتدريب من تنظيم التدريب بشكل ثابت" (Schmidt,A,Richard.1993.p211)

كما أن التمرينات امتازت بالتنوع الهادفة (الاقترب من خصائص المنافسة) مما ساعدت في تطوير مستوى ودقة المهارات الهجومية المبحوثة وزيادة الثقة بالنفس لديهن نظراً لاستخدام أكثر من

مهارة هجومية في التمرين نفسه في حين أن المجموعة الضابطة اعتمدت في تمريناتها على تكرار المهارة بشكل منفرد وعليه فالتمرين "يجب أن يصمم بعناية ومهارة ويحتوي على الأساسيات الحركية والتي تخلق ظروف المباراة كلما أمكن

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان التمارين المقترحة أدت إلى تطوير التهديد بالقفز ومن مناطق مختلفة لدى أفراد المجموعة التجريبية

2- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية المبحوثة للمجموعة الضابطة.

3- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية المبحوثة للمجموعة التجريبية.

4- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية.

5- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في قيم جميع متغيرات البحث لأداء التهديد بالقفز من مراكز مختلفة بكرة السلة نتيجة فاعلية التمارين المقترحة.

4-2 التوصيات :

1- العمل على بناء المناهج التدريبية على وفق الاسس الوظيفية والبدنية والنفسية.

2- اعتماد التمارين المقترحة من قبل مدربي كرة السلة فئة الشباب لأهميتها في تطوير التهديد بالقفز من مناطق مختلفة .

3- ضرورة اعتماد المدربين والمربين الرياضيين الأسس العلمية في التدريب والتعليم على مهارات التهديد بكرة السلة.

4- ضرورة اهتمام المدربين والعاملين في مجال التدريب بتخصيص الوقت الكافي لهذه التمرينات خلال التدريب لدورها وأهميتها في تحسين مستوى الأداء خلال المباريات.

5- ضرورة إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى ومهارات أخرى هجومية ودفاعية.

المصادر

- امر الله البساطي: قواعد اسس التدريب الرياضي وتطبيقه: الإسكندرية، مطبعة المعارف، 1998
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة الطيف ، 2004.
- قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين : الحديث في كرة السلة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- يوسف البازي ومهدي نجم . المبادئ الأساسية في كرة السلة . بغداد : مطبعة التعليم العالي 1988.
- Schmidt, A, Richard, Motor Learning and performance: (Kinetics Book Champaign: 1993).

ملحق (1) نماذج التمارين المقترحة

الملعب : القاعة المغلقة لنادي السليمانية

الأسبوع : الأول

عدد الالعاب : 6

الوحدة التدريبية :

الملاحظات والأشكال	تشكيل الحمل				التمارين	الزمن	أقسام الوحدة
	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	الحجم	الشدة			
							القسم التمهيدي
	رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	2x8.4	%60	1- التهديف الوهمي من أمام الزميل بدون كرة وبصورة متتالية من القفز . 2- نفس التمرين السابق مع بدية الركض من منتصف الساحة وأيضا التهديف الوهمي بالقفز بدون كرة . 3- الركض من منتصف الساحة وصولا إلى منطقة التهديف ثم الارتكاز على المصطبة والقفز عموديا مع التهديف الوهمي بدون كرة. 4- الطبطة من منتصف الساحة إلى منطقة التهديف المحددة ثم التهديف من أمام الزميل الذي يدافع بصورة سلبية. 5- الدوران للخلف ثم التهديف بالقفز من أمام الزميل .	84 دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجموع	القسم الرئيسي
							القسم الختامي

ملحق (2) أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
1-	د. ياسن عمر محمد	استاذ مساعد	تعلم حركي-كرة السلة	جامعة السليمانية
2-	د.هوشيار عبد الرحمن	استاذ مساعد	علم التدريب-كرة الطائرة	جامعة السليمانية
3-	د.ديار محمد صديق	استاذ مساعد	بايوميكانيك-كرة السلة	جامعة السليمانية