

تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير دقة التهديد السلمي لكرة السلة للاعبين

بأعمار 12-14 سنة

م . م سكينه كامل حمزة

م . م حيدر جمعة عصري

م . م سهيل جاسم المسلماوي

1-1 المقدمة وأهمية البحث

((يعد التهديد من اهم مهارات كرة السلة فالهدف من كرة السلة هو اصابة الهدف اكبر عدد من المرات فهو بذلك العامل المؤثر في المباراة والمرحلة الختامية من هجوم الفرق))⁽¹⁾ وبنجاح التهديد يتحقق الفوز للفريق لذلك ينال التهديد قدراً كبيراً من زمن التدريب .

التهديد لابد ان يتصف بالدقة لاحتراز الهدف وعليه فان تطوير دقة التهديد تعني ارتفاع نسبة التسجيل في الهجوم .

ويتفق العديد على ان من اهم العوامل المؤثر في دقة التهديد هو الاحساس بالهدف وتحديد مكانه أي الاحساس بالمسافة والارتفاع ((ان الادراكات الحس حركية تمثل حجر الزاوية في اكتساب وتنمية المهارات الحركية فكلما زادت دقة المدركات الحسية كلما زادت مقدرة الفرد على التحكم والتوجيه الادراكي الفراغي لحركاته))⁽²⁾ وحيث ان تحسين الخصائص المذكورة في اعلاه يرفع من مستوى الاداء حيث ان يعمل على سرعة استيعاب المعلومات وتنفيذها بدقة وان ارتفاع نمو الاحساس الحركي مضافاً اليه تقيماً بصرياً للمسافة سيحسن من دقة الاداءات المهارية وبشكل خاص دقة التهديد الثلاثي (السلمي) لكرة السلة .

1-2 مشكلة البحث

يقوم ناشي كرة السلة في المرحلة العمرية تحت 12 سنة بالتهديد على حلقة بارتفاع 260 ويستمر هذا التصويب لفترة طويلة حتى بلوغه المرحلة الثانية تحت 14 سنة وخلال هذه الفترة التدريبية على التهديد يكون قد اكتسب عادات حركية خاصة بالتهديد من حيث المسارات الحركية والاحساسات المرتبطة بالمسافة والاحساس بقوة دفع الكرة والاحساس الخاص بارتفاع الحلقة .

تكمن المشكلة عند انتقال اللاعب في المرحلة التالية تحت (14 سنة) فانهم يهدفون على حلقة بارتفاع (305) سم هذا التغير المفاجئ في ارتفاع الحلقة يتطلب من اللاعب تعديل العادات الحركية المكتسبة من المرحلة السابقة بحيث تتناسب مع الارتفاع الجديد .

ان هذه الفترة الانتقالية ما بين المرحلتين قليلة الاهتمام من قبل المدربين مما ينعكس على دقة تهديد اللاعب مما حدى بالباحثين الى دراسة هذا الموضوع ووضع الحلول الناجحة له .

⁽¹⁾ Bob Knight, Basket, Master Press Publishing, 1995 p.54.

⁽²⁾ ناهد الصباغ : اثر استخدام الاوزان المتدرجة على تنمية الادراك الحسي الحركي لمهارة دفع الكرة - بمجلة علوم التربية

3-1 هدف البحث

يهدف البحث الى :

التعرف على تاثير التدرج في ارتفاع هدف السلة في تطوير دقة التهديد السلمي لناشئ كرة السلة .

4-1 فروض البحث

في ضوء هدف البحث يفترض الباحثون التالي :

هدف للتدرج في ارتفاع هدف السلة تأثيراً معنوياً في تطوير دقة التهديد السلمي بكرة السلة .

5-1 مجالات البحث

5-1-1 المجال البشري : لاعبي المركز التخصصي للتدريبي بكرة السلة في بابل.

5-1-2 المجال الزمني : للفترة من 2003/7/4 ولغاية 2003/8/15 .

5-1-3 المجال المكاني : قاعة الشهيد حمزة نوري / بابل .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التعلم الحركي والاداء المهارة

التعلم الحركي : هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح . ان التغير لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وانما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي⁽¹⁾ .

اما المهارة عبارة عن مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية في الاداء . واللاعب الماهر هو الذي يتمكن من تنفيذ واجب معين بنوعية عالية مثل (الاداء السريع والدقيق) واللاعب المبتدئ ينفذ المهارة بشكل بطئ في حين اللاعب المتمرس ينفذها بشكل اسرع . وعادة اللاعب الماهر يصل دائماً الى تحقيق الاهداف التي يضييعها في السلوك الحركي ، في حين ان اللاعب المبتدئ يرتكب اخطاء كثيرة للوصول الى الهدف . ومن مميزات الاداء الحركي المهاري بأنه يظهر وكأنه سهل التنفيذ والحركات تكون انسيابية وكون اللاعب متوقفاً للتغيرات الحاصلة في المحيط ويتصرف على اساس ذلك بحيث لا يتأثر السلوك الحركي من حيث الدقة والسرعة ، في حين ان اللاعب المبتدئ وقتي وكان بإمكانه تنفيذ السلوك الحركي بشكل مناسب فقد يتأثر عندما تكون هناك متغيرات طارئة مما يخفض من دقة الاداء وفاعلية التنفيذ⁽²⁾.

2-1-2 القابلية والتعلم

عندما نريد ان نضع خطة تعليمية فيجب ان نأخذ بنظر الاعتبار قابليات المتعلم، وان تحليل المهارة الى القابليات التي تحتاجها أو يجب توفرها هو الاتجاه الصحيح لوضع البرنامج الملائم للمتعم وهناك العديد من القابليات تدخل في اداء الحركة المعقدة ، ونتائج بحوث (Hampel, 1954) تؤكد على تغير القابليات بسبب التدريس . ان الاختيار المعقد والذي

1 أ.د. يعرب خيون : التعلم الحركي بين البمدأ والتطبيق . ط1 ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، مطبعة الصخرة . 2002 .

2 أ.د. يعرب خيون : التعلم الحركي بين البمدأ والتطبيق . ط1 ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، مطبعة الصخرة . 2002 .

يحتاج الى توافق عالي يكون صعبا في بداية تطبيقه ويكون سهلا بعد مرة من التدريب المستمر .ومن بحوث التحليل العملي وجد ان هنالك سبعة عوامل موجودة بداية التعلم وقد حدد (Hampe) العديد من القدرات التي يحتاجها المعلم في البداية وبمرور الزمن والتدريس تختلف القابليات المطلوبة للاداء⁽¹⁾ .

3-1-2 التصويب السلمي

وهو احد انواع التصويب من الحركة واكثرها استخداماً في المباريات لذلك تتطلب تمريناً مستمراً لإتقانه لاهمية في المباراة ولكافة المستويات تكون هذه التصويرية مهمة جداً كونها تنتج الاقتراب من الهدف وتتيح له ايضاً سلامة اداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة او في حالة استلام الكرة اثناء القطع نحو السلة⁽²⁾ .

ويرى الباحثون ان مهارة التصويب السلمي من اهم المهارات التي يؤثر تأثير كبير في نتائج مباريات كرة السلة لانه نسبة نجاح هذا التهديد كبيرة جداً نسبة الى بقية انواع التهديد ومن خلال هذه المهارة تكون اللاعب عدة خيارات اثناء ادائها من تهديد او منازلة نهائية او مساعدة .

4-1-2 قياسات هدف كرة السلة القانوني

تصنع لوحة الهدف من مساواة شفافة مناسبة من قطعة واحدة (يفصل الزجاج الحراري الامس) . وتكون ابعاد اللوحة (1.80) م افقياً و (1.05) م عمودياً . ويكون ارتفاع حلقة الهدف (3.5) عن الارض . وقطر الحلقة هو (0.45) سم⁽³⁾ .

5-1-2 الهدف التعليمي المستخدم من قبل الباحثون

استخدم الباحثون الاهداف المتدرجة الارتفاعات من (2.60 الى 3.5) م وهي نفس الاهداف التي تستخدم للاعبين المبتدئين (Meny Basket) حيث تكون لوحة الهدف بقياس افقياً (75) سم ، وعمودياً (50) سم وقياس الحلقة (0.45) م أي نفس قياس حلقة الهدف القانوني .

(1) د. يعرب خيون : مصدر سبق ذكره .

(2) مؤيد عبد الله ، فائز بشير حمودان : كرة السلة ط 2 ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 143 .

(3) القانون الدولي لكرة السلة . المعتمد من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة 2003 م .

الباب الثالث

منهجية البحث واجراءاته

1-3 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث .

2-3 عينة البحث

اختار الباحثون عينة البحث اللاعبين المشاركين في المركز التخصصي لكرة السلة في محافظة بابل بلغ عددهم (40) لاعباً باعمار (12 - 14) سنة قسمت العينة بالاسلوب العشوائي(*) الى مجموعتين احدهما ضابطة قوامها (20) لاعباً والاخرى تجريبية قوامها (20) لاعباً حيث تم التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تاثير على اداء اللاعبين في دقة التهديف السلمي والتي يوضحها الجدول الاتي :

جدول (1)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل التجربة

المتغيرات الاحصائية	وحدة التباين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر القياسات	سنة	13.400	0.66	13	0.61
الطول	سم	154.6	0.48	155	0.83-
الوزن	كغم	47.59	0.75	47	0.78

جدول (2)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل التجربة

نوع الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	البعدي		القبلي		المتغيرات الاحصائية
		ع+	س-	ع+	س-	
عشوائي	1.33	0.54	3.6	0.82	3.3	من اليمين القياسات
عشوائي	0.83	0.95	3.5	0.46	3.7	من اليسار
الدرجة الجدولية = (2.09)						

(*) اشرف الباحث (حيدر جمعة) على المركز التخصصي في محافظة بابل بكرة السلة للفئات العمرية من قبل الاتحاد العراقي المركزي .

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

3-3-1 الوسائط جمع البيانات

✗ المصادر العربية والاجنبية .

✗ الملاحظة والتجريب .

✗ المقابلات الشخصية .

✗ استمارات تغريغ البيانات .

3-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة

✗ ملعب الكرة السلة (قانوني) .

✗ كرات رسمية عدد (20) كرة صينية الصنع .

✗ شريط قياس .

✗ صافرة نوع (Fox) كندية الصنع .

✗ هدف كرة سلة متدرج الارتفاعات عدد (2) .

3-4 الاختبارات المستخدمة

3-4-1 اختبار التهديد السلمي

حيث يقف اللاعب في منتصف الساحة ويده كرة وبعد سماع اشارة المدرب ينطلق بالمحاورة ثم يقوم بالتهديد سلمي وحساب نتيجة التهديد (لكل محاولة صائبة نقطة) لكل لاعب (5) محاولات من الجهة اليسرى . حيث يكون المجموع من (10) نقاط .

اجراءات البحث

3-5 الدراسة الاستطلاعية

هدف الدراسة : فحص فيما اذا كان الهدف الموجود بالغرض للتدرجات الموجودة فيه ام لا حيث تبدأ من ارتفاع (260 سم) (الارتفاع لليمنى باسكت) تحت 21 سنة وما بينها حتى الوصول بالتدرج الى ارتفاع سلة المتقدمين منذ 14 سنة وكذلك معرفة عدد الكادر المساعد وسلامة التجربة والاجهزة والادوات وبعض العراقيل التي قد تطرأ مستقبلا .

3-6 التجربة الاساسية للبحث

✖ خضعت المجموعتين التجريبية والضابطة الى منهج مهاري موحد يهدف الى تحسين دقة التصويب من الحركة والتصويب من الثبات بأعمار 12-14 سنة .

✖ استخدم الباحثون اربعة تمرينات في الوحدة بواقع (7 ق) لكل تمرين وزمن راحة ما بين تمرين واخر قدرة (30 ثا) وقد بلغ المجموع الاجمالي لزمن اداء التمرينات (82 ق) واجمالي زمن الراحة في الوحدة التدريبية (2 ق) أي ان الجزء الرئيسي من الوحدة بلغ (30 د) .

✖ استغرقت التجربة الرئيسة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بالاسبوع ((حيث ان برامج التدريب التي تتراوح ما بين 6-8 اسابيع تتم بواقع (3-5) وحدة تدريبية اسبوعية هي كافية لأحداث تاثير تدريبي ملموس ((1) .

✖ نفذت المجموعة التجريبية المنهج المهاري لتحسين دقة التهديد السلمي على حلقة متدرجة الارتفاعات (المتغير التجريبي) حيث تدريب على اربعة ارتفاعات متدرجة هي: (260 - 275 - 290 - 305) سم .

✖ تم رفع الحلقة المعدل (15) سم كل اسبوعين .

✖ نفذت المجموعة الضابطة نفس المنهج المهاري ولكل على حلقة بارتفاع (35) سم .

✖ نفذت كلا المجموعتين المنهج باستخدام كرات قانونية بوزن (567 - 650) غم(2) .

وفيما يلي الجدول (3) يوضح تفاصيل خطوات تنفيذ المنهج

المتغيرات	التمرينات المستخدمة	زمن التمرينات	فترة التمرينات	سرعة اداء التمرينات	الراحة ما بين التمرينات	ارتفاع الحلقة
الاسبوع (1)	1-2-3-11	(4×7) ق	متوسطة	متوسطة	(30×4) ثا	260 سم
الاسبوع (2)	1-2-3-11	(4×7) ق	متوسطة	متوسطة	(30×4) ثا	275 سم
الاسبوع (3)	4-5-6-12	(4×7) ق	متوسطة	متوسطة	(30×4) ثا	290 سم
الاسبوع (4)	4-5-6-12	(4×7) ق	متوسطة	متوسطة	متوسطة	290 سم
الاسبوع (5)	6-7-8-11	(4×7) ق	متوسطة	متوسطة	متوسطة	290 سم
الاسبوع (6)	6-7-8-11	(4×7) ق	متوسطة	متوسطة	متوسطة	290 سم
الاسبوع (7)	8-9-10-12	(4×7) ق	متوسطة	متوسطة	متوسطة	305 سم
الاسبوع (8)	8-9-10-12	(4×7) ق	متوسطة	متوسطة	متوسطة	305 سم

3-7 الوسائل الاحصائية

(1) Bob Knight, 1995 – P.24.

(2) القانون الدولي لكرة السلة للهواة – 2004 .

1. الوسط الحسابي .

2. الانحراف المعياري .

3. (T) - test .

الباب الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بعد معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان باستخدام اختبار (ت) اسفرت عن النتائج التالية :

جدول (4)

نوع الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	البعدي		القبلي		البيانات الاحصائية اختبارات
		ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	
معنوي	4.02	0.94	5.86	0.82	3.3	من اليمين
معنوي	3.24	0.74	5.22	0.46	3.7	من اليسار
الدرجة الجدولية = (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية 19						

جدول (5)

نوع الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	البعدي		القبلي		البيانات الاحصائية اختبارات
		ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	
معنوي	6.11	0.89	7.44	0.54	3.6	اليمين
معنوي	4.24	0.95	6.32	0.71	3.5	اليسار
الدرجة الجدولية = (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (19)						

جدول (6)

نوع الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	البعدي		القبلي		البيانات الإحصائية اختبارات
		ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	
معنوي	5.23	0.89	7.44	0.94	5.86	دقة التهديد السلمي من اليمين
معنوي	3.93	0.95	6.32	0.74	5.22	دقة التهديد السلمي من اليسار
الدرجة الجدولية = (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية 38						

يظهر من خلال الجدول رقم (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة من كلا الجهتين اليمنى واليسرى وذلك يرجع الى الارتفاع العالي نسبياً لحلقة السلة حيث يرى الباحثان بأن مثل هذه الأعمار لا يظهر تحسن في ادائها خلال شهرين مالم يكن هنالك تدرج مدروس للمادة المتعلقة من شأنه ان يحسن دقة التهديد السلمي .

اما الجدول رقم (4) فمن خلال عرضه يتضح وجود فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) في اختبار دقة التهديف الثلاثي من الجهة اليمنى واليسرى وذلك فيما بين القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ويرجع الباحثون ذلك التحسن المعنوي للمتغير التجريبي الى التهديف على حلقة متدرجة الارتفاعات وذلك يتفق مع ما جاءت به دراسة ناهد الصباغ⁽¹⁾ ، ((ان التدرج في استخدام الأوزان الخاصة بالجلل يمثل وسيلة فعالة لإكساب وتحسين مهارة دفع الكرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية)) .

وكذلك يتفق مع ما جاءت به ناهد الصباغ نقلا عن (راديو نوف Radionov)⁽²⁾

((ان تحسين دقة تميز الخصائص الفراغية للحركة يرفع من مستوى اداء الفرد ويعمل على سرعة استيعابه للمعلومات والتعليمات وتنفيذها بدقة موضوعية)).

وبمقارنة نتائج كلا من القياسات البعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية والذي يوضحه الجدول رقم (5) فقد اظهر الجدول وجود فرق دالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) في قياسات التهديف السلمي من الجهتين اليمنى واليسرى ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية التدرج بارتفاعات الحلقة في تحسين دقة التهديف وكل النتائج اعلاه تحقق صحة فرض البحث .

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في حدود عينة البحث يمكن استنتاج

- 1- ان التدرج في ارتفاع حلقة السلة مهم جداً للانتقال من (160 سم) وهو ارتفاع الأعمار دون 12 سنة و (305 سم) فوق 12 سنة .
- 2- أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً أفضل من المجموعة الضابطة لتحسين دقة التهديف السلمي بكرة السلة لأعمار 12-14 سنة .

2-5 التوصيات

يوصي الباحثون بالاتي :

- 1- اعتماد الارتفاعات والمنهج المعد من قبل اتحاد كرة السلة والأندية المشاركة .
- 2- اجراء دراسات مشابهة على فرق البنات .
- 3- الاهتمام بالتدرج بالتدريب للفئة العمرية قيد التدريب .

(1) ناهد الصباغ . مصدر سبق ذكره ، ص 111 .

(2) ناهد الصباغ . نفس المصدر السابق ، ص 100 .

المصادر

1. القانون الدولي لكرة السلة للهواة - 2004 .
2. القانون الدولي لكرة السلة . المعتمد من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة 2003 م .
3. مؤيد عبد الله ، فائز بشير حمودان : كرة السلة ط2 ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
4. ناهد الصباغ : اثر استخدام الاوزان المتدرجة على تنمية الادراك الحسي الحركي مهارة دفع المجلة - بمجلة علوم التربية الرياضية / جامعة الاسكندرية - ع1 ، 1987 م .
5. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . ط1 ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، مطبعة الصخرة 2002 .
6. Bob Knight, Basket ball , Master Press Publishing , 1995