

**تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير دقة التهديف السلمي بكرة السلة للاعبين
بأعمار 12-14 سنة**

م . م سكينه كامل حمنة

م . م حيدر جمعة عصري

م . م سهيل جاسم المسلماوي

1-1 المقدمة وأهمية البحث

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

التهديف لابد ان يتضمن بالدقة لاحراز الهدف وعليه فان تطوير دقة التهديف تعني ارتفاع نسبة التسجيل في الهجوم .

ويتحقق العديد على ان من اهم العوامل المؤثر في دقة التهديف هو الاحساس بالهدف وتحديد مكانه اي الاحساس بالمسافة والارتفاع ((ان الادركات 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 تقييمياً بصرياً للمسافة سيحسن من دقة الاداءات المهارية وبشكل خاص دقة التهديف الثلاثي (السلمي) لكرة السلة .

1-2 مشكلة البحث

يقوم ناشي كرة السلة في المرحلة العمرية تحت 12 سنة بالتهديف على حلقة بارتفاع 260 ويستمر هذا التصويب لفترة طويلة حتى بلوغه المرحلة الثانية تحت 14 سنة وخلال هذه الفترة التدريبية على التهديف يكون قد اكتسب عادات حركية خاصة بالتهديف 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 يعكس على دقة تهديف اللاعب مما حدى بالباحثين الى دراسة هذا الموضوع ووضع الحلول الناجحة له .

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

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

1-3 هدف البحث

يهدف البحث الى :

التعرف على تأثير التدرج في ارتفاع هدف السلة في تطوير دقة التهديف السلمي لناشئ كرة السلة .

1-4 فروض البحث

في ضوء هدف البحث يفترض الباحثون التالي :

هدف للدرج في ارتفاع هدف السلة تأثيراً معنوياً في تطوير دقة التهديف السلمي بكرة السلة .

1-5 مجالات البحث

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

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

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

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التعلم الحركي والأداء المهارة

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

اما المهارة عبارة عن مهمة او عمل معين يعكس فاعالية 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 يضيعها 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 انسانية وكون اللاعب متوقعاً للتغيرات الحاصلة في المحيط ويتصرف على اساس ذلك بحيث لا يتأثر السلوك الحركي من حيث الدقة والسرعة ، في حين ان اللاعب المبتدئ وقتى وكان بأمكانه 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 او يجب توفرها هو الاتجاه الصحيح لوضع البرنامج الملائم للمتعلم 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 البدأ والتطبيق . ط1 ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، مطبعة الصخرة 2002 .

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

يحتاج الى توافق عالي يكون صعبا في بداية تطبيقه ويكون سهلا بعد مرحلة من التدريب المستمر . ومن بحوث التحليل العاملی 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⁾ .

2-1-3 التصويب السلمي

وهو احد انواع التصويب من الحركة واكثرها استخداماً في المباريات لذلك تتطلب تمريناً مستمراً لإنقانه لأهمية في المباراة وكافة المستويات تكون هذه التصورية مهمة جداً كونها تنتج الاقراب من الهدف وتتيح له ايضاً سلامة اداء الحركي بعد الانتهاء من الطبيعة 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 التهديف كبيرة جداً نسبة الى بقية انواع التهديف ومن خلال هذه المهرة تكون اللاعب عدة خيارات اثناء ادائها من تهديف او منازلة نهائية او مساعدة .

2-1-4 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⁾ .

2-5 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

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبة طبيعة البحث .

3-2 عينة البحث

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

جدول (1)

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

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

جدول (2)

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

نوع الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	البعدي		القبلي		المتغيرات الاحصائية
		+	-	+	-	
عشوازي	1.33	0.54	3.6	0.82	3.3	من اليمين
عشوازي	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

3-3-3 الوسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والاجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- المقابلات الشخصية .
- استمارات تفريغ 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

3-4-3 اختبار التهديف السلمي

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

إجراءات البحث

3-5 الدراسة الاستطلاعية

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

6-3 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 التجريبية (2 ق) أي ان الجزء الرئيسي من الوحدة بلغ (30 د) .
- ☒ استغرقت التجربة الرئيسية (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بالاسبوع ((حيث ان برامج التدريب التي تتراوح ما بين 6-8 اسابيع تتم بواقع (5-3) وحدة تدريبية اسبوعية هي كافية لأحداث تاثير تدريبي ملموس ⁽¹⁾ .
- ☒ نفذت المجموعة التجريبية المنهج المهاري لتحسين دقة التهذيف السلمي على حلقة متدرجة الارتفاعات (المتغير التجاري) حيث تدريب على اربعة ارتفاعات متدرجة هي : (305 - 290 - 275 - 260) سم .
- ☒ تم رفع الحلقة المعدل (15) سم كل اسبوعين .
- ☒ نفذت المجموعة الضابطة نفس المنهج المهاري ولكن على حلقة بارتفاع (35) سم .
- ☒ نفذت كلا المجموعتين المنهج باستخدام كرات قانونية بوزن (650 - 567) غم⁽²⁾.

وفيما يلي الجدول (3) يوضح تفاصيل خطوات تنفيذ المنهج

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

7-3 الوسائل الاحصائية

⁽¹⁾ Bob Knight, 1995 – P.24.

⁽²⁾ القانون الدولي لكرة السلة للهوة – 2004 .

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. $(T) - test$

باب الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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

جدول (4)

نوع الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	البعدي		القلي		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		القلي		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		القلي		البيانات الإحصائية اختبارات
		ع+	س-	ع+	س-	
معنوي	5.23	0.89	7.44	0.94	5.86	دقة التهذيف السلمي من اليمين
معنوي	3.93	0.95	6.32	0.74	5.22	دقة التهذيف 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 إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) بين كلاً من القياس القلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة من كلاً الجهازين اليمنى واليسرى وذلك يرجع إلى الارتفاع العالي نسبياً لحلقة السلة حيث يرى الباحثان بأن مثل هذه الأعمار لا يظهر تحسن في أدائها خلال شهرين مالم يكن هنالك تدرج مدروس للمادة المتعلقة من شأنه أن يحسن دقة التهذيف 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 البعدى للمجموعة التجريبية ويرجع الباحثون ذلك التحسن المعنوى للمتغير التجربى الى التهديف على حلقة متدرجة الارتفاعات وذلك يتحقق مع ما جاءت به دراسة ناهد الصباغ⁽¹⁾ ، ((ان التدرج في استخدام الأوزان الخاصة بالجلل يمثل وسيلة فعالة لإكساب وتحسين مهارة دفع الجلة لتلاميذ المرحلة الإعدادية)).

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

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

وبمقارنة نتائج كلا من القياسات البعدية 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 للأعمار 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 بالتدريب بالدرج 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 المتردجة على تنمية الادراك الحسي الحركي مهارة دفع المجلة - بمجلة علوم التربية الرياضية / جامعة الاسكندرية – ع 1 ، 1987 م .
 5. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . ط1 ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، مطبعة الصخرا 2002 .
- Bob Knight, Basket ball , Master Press Publishing , 1995 .6