

فاعلية التمارين التصحيحية المتنوعة في تقليل المسافة الأفقية لطيران اللاعب ودقة التصويب في القفز للناشئين بكرة السلة

أ.م.د. ماجد حميد مرزه السعدي م.ضياء محمد مهدي

Majid.hamed@uokerbala.edu.iq

مستخلص البحث باللغة العربية

أن لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفردية التي تتميز بالأداء السريع لمهارات عديدة ومتنوعة منها الهجومية وأخرى دفاعية فلعبة كرة السلة وهذه اللعبة تعتمد على الابتداء السريع للفريق ويتحدد الهدف الأساسي للفريق المهاجم في لعبة كرة السلة هو إدخال الكرة في سلة الفريق الخصم ولأكبر عدد من المرات خلال زمن المباراة وعلى هذا الأساس يمكن تعريف التصويب بأنه (محاولة فعلية جادة من قبل اللاعب المهاجم لأدخال الكرة إلى هدف وسلة المنافس مستثمراً في ذلك قابلية البدنية والفنية والذهنية ضمن إطار القانون الدولي). ومن خلال ذلك نجد أن مهارة التصويب بأنواعها المختلفة تعد العامل المهم والمؤثر في نتيجة المباراة بصورة أساسية و مباشرة.

وهذا ما لفت انتباه الباحث الى دراسة هذه المشكلة من خلال التعرف على تأثير التمارين التصحيحية المتنوعة في تقليل المسافة الأفقية لطيران اللاعب ودقة التصويب في القفز للناشئين بكرة السلة ومن أجل الوصول الى التصويب الناجح .

وقد أستخدم الباحث المنهج التجاري وذلك لملائمة وطبيعة المشكلة – وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين بكرة السلة في (منتدى شباب السدة) وبالبالغ عدهم (١٢) لاعباً وقد تم استبعاد اثنين (٢) من اللاعبين لعد التزامهم بالحضور وبقي (١٠) عشرة لاعبين فقط والمتوازنين بالمراکز وموقع التصويب ... (٣-٢-١) . وقد تم اجراء التجارب لأفراد عينة البحث من حيث (العمر ، الوزن ، الطول).

وأن أهمية البحث تظهر في وضع تمارين تصحيحية متنوعة لتقدير المسافة الأفقية لطيران اللاعب أثناء التصويب بالقفز من الركض مما يساعد اللاعبين على التركيز أكثر أثناء التصويب وبالتالي تزداد لديهم الامكانيات والدقة والاستفادة منها الى المسافة العامودية العلوية (الارتفاع) والأرتفاع الى الأعلى لغرض التصويب الناجح الجيد.

ويهدف البحث الى :-

١- أعداد تمارين تصحيحية متنوعة لتقدير المسافة الأفقية لطيران اللاعب أثناء التصويب بالقفز والاستفادة منها الى المسافة العامودية العلوية (الارتفاع) والأرتفاع الى الأعلى لغرض الحصول على التصويب الناجح .

٢- التعرف على الفروق في مقدار المسافة الأفقية لطيران اللاعب ودقة التصويب بالقفز .

ومن أهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث هي :-

- ١- تلعب نوع التمارين التصحيحية المتنوعة دوراً إيجابياً في تحسين الأداء المهاري للتصويب بالقفز في كرة السلة.
- ٢- إن التمارين التصحيحية المتنوعة والمستخدمة في البحث والتي كانت تخص نوع المهارة ساهمت في تقليل المسافة الأفقية والاستفادة منها إلى المسافة العمودية العلوية (الارتفاع) أثناء التصويب من القفز بكرة السلة.
- ٣- إن تقليل المسافة الأفقية أثناء طيران اللاعب والاستفادة منها إلى المسافة العمودية (الارتفاع) والارتفاع إلى الأعلى يساهم بشكل واضح في زيادة الدقة أثناء التصويب المحاسب بنقطتين أو ثلاثة نقاط.

The effectiveness of various corrective exercises in reducing horizontal flight distance and shooting accuracy in jumping for junior basketball players.

Assist. Prof. Dr .Majid Hamid Marzah Al-Saadi

Assist. Lec.Karar Jamal Mohammed Ali

Assistant Diaa Mohammed Mahdi

Abstract

Basketball is one of the team games that is characterized by the rapid performance of many and varied skills, including offensive and defensive ones. Basketball is a game that depends on the quick start of the team, and the main goal of the attacking team in the game of basketball is determined to put the ball into the opposing team's basket and the largest number of times during the game. On this basis, shooting can be defined as (A serious and actual attempt by the attacking player to put the ball into the opponent's goal and basket, utilizing his physical, technical, and mental capabilities within the framework of international law.) From this, we find that shooting skills in their various forms are an important factor that fundamentally and directly influences the outcome of the match. This is what drew the researcher's attention to studying this problem by identifying the effect of various corrective exercises in reducing the horizontal distance of the player's flight and the accuracy of shooting in jumping for junior basketball players in order to achieve successful shooting.

The importance of the research appears in the development of various corrective exercises to reduce the horizontal distance of the player's flight while shooting by jumping from a run, which helps players to focus more while shooting, and thus increases their capabilities and accuracy and benefit from it to the upper vertical distance (height) and rise upwards for the purpose of good successful shooting.

The research aims to:

1. Develop various corrective exercises to reduce the horizontal distance of a player's flight during jump shooting, and utilize this to increase the vertical distance (height) and ascend to achieve successful shooting.
2. Identify differences in the amount of horizontal distance a player's flight requires and the accuracy of jump shooting.

١-١ مقدمة البحث وأهميته :-

لا تعد الرياضة هواية يمارسها الأفراد لقضاء وقت الفراغ فقط وإنما كانت ومازالت علماً قائماً بذاته تحوي على كثير من العلوم لذا فإن تفاعل المعارف والتداخل فيما بينها جعلها تحقق تقدماً نوعياً في جميع المجالات الرياضية سواء كان ذلك في الأرقام القياسية أو من خلال تحسين المستوى البدني والمهاري والخططي للفرق الرياضية في الفعاليات الجماعية والفردية . وفي ظل التقدم العلمي الهائل الذي نشهده اليوم أصبحت العلوم تنمو وتنتسع باتساع الحاجات الاجتماعية والإنسانية ولما كانت العلوم الرياضية جزءاً من هذه الحاجات، فقد خضعت إلى المزيد من البحث والتجريب باتجاه الوصول إلى إنجاز عال ومنها أفضل لاستغلال طاقات الإنسان. وبعد التدريب الرياضي أحدي تلك العلوم التي تهتم بأعداد الرياضيين للوصول إلى أعلى مستوى تسمح بها قدراتهم من خلال الاستثمار الأمثل للأمكانات البدنية والمهارات الفنية ومحاولة تسخيرها لتحقيق هدف المهرة والتي يتوجب علينا من دراسة هذه القدرات بالشكل الصحيح لجعل عملية التدريب مبنية وفق أسس علمية صحيحة معتمدة على الاقتصاد بالجهد والوقت.

وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفردية التي تتميز بالأداء السريع لمهارات عديدة ومتعددة منها الهجومية وأخرى دفاعية فلعبة كرة السلة (هي لعبة تعتمد على الابتداء السريع والتوقف الفجائي) .(حسن السيد موضين ، ١٩٩٨ م، ص ١٥٠) ويتحدد الهدف الأساسي للفريق المهاجم في لعبة كرة السلة ، أدخال الكرة في سلة الفريق الخصم ولأكبر عدد من المرات خلال زمن المباراة وعلى هذا الأساس يمكن تعريف التصويب بأنه (محاولة فعلية جادة من قبل اللاعب المهاجم لأندخال الكرة إلى هدف الخصم مستثمراً في ذلك قابلية البدنية والفنية والذهنية ضمن إطار القانون الدولي) (خالد محمود عزيز ، ١٩٩١ م، ص ٩) ومن خلال ذلك نجد أن مهارة التصويب بأنواعها المختلفة تعد العامل المهم والمؤثر في نتيجة المباراة ومن هنا تظهر أهمية البحث في أعطاء صورة واضحة للمدربين العاملين في هذا المجال على مدى تأثير المسافة الأفقية التي تنتج جراء النقل الحركي عندما يقوم اللاعب بالركض السريع وبعدها التوقف والتصويب وكذلك دراسة مدى تأثير هذه المسافة على دقة اللاعب في إحراز النقاط والتي تعتبر الناتج النهائي للمهارة. وتكتن الأهمية أيضاً في وضع تمرينات تصحيحية متعددة لتقليل المسافة الأفقية لطيران اللاعب أثناء التصويب بالقفز من الركض مما يساعد اللاعبين على التركيز أكثر أثناء التصويب وبالتالي تزداد لديهم الدقة والاستفادة منها إلى المسافة العاومدية العلوية (الأرتفاع) والأرتقاء إلى الأعلى.

وأن رياضة كرة السلة واحدة من الرياضات الجماعية التي شهدت تطوراً كبيراً من خلال الأداء الجيد لمهارات الأساسية للعبة، ولا شك في أن الفضل في ذلك يعود إلى استخدام الطرائق العلمية الحديثة لتعليم تلك المهارات سواء كانت المهارات الهجومية أو المهارات الدفاعية.

١-٢ مشكلة البحث:-

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه لاعباً سابق في دوري الدرجة الممتازة بكرة السلة ومن خلال متابعته لفترة الأعداد والمبادرات التجريبية في (منتدى شباب السدة) للناشئين وجد أن اللاعبين أثناء الانطلاق بالكرة والتوقف لأداء التصويب بالقفز تظهر لديهم مسافة أفقية نتيجة النقل الحركي من جراء الانطلاق السريع وهذا يؤثر على تركيز اللاعب في التصويب نتيجة تكون المسافة الأفقية مما يؤثر على الدقة في التصويب ، وقد يكون هذا الضعف ناجم عن عدم التركيز على استخدام التمرينات التصحيحية

المتنوعة خاصة تساعد اللاعبين في تطوير التصويب بالقفز من الركض (stop- shoot – jump- shoot) أو عدم إعطاء الوقت الكافي لتحسين هذه المهارة الأمر الذي يجعل من الصعوبة على اللاعبين تسجيل النقاط بدقة عالية عالية وهذه هي مشكلة البحث.

٣-١ أهداف البحث:-

- ١- أعداد تمرينات تصحيحية متنوعة لتقليل المسافة الأفقية لطيران اللاعب أثناء التصويب بالقفز والاستفادة منها إلى المسافة العلوية العلوية (الارتفاع) والارتفاع إلى الأعلى لغرض الحصول على التصويب الناجح .
- ٢- التعرف على الفروق في مقدار المسافة الأفقية لطيران اللاعب ودقة التصويب بالقفز .

٤-١ فرض البحث:-

١. أن للتمرينات التصحيحية المتنوعة تأثير إيجابي في تقليل المسافة الأفقية لطيران اللاعبين الناشئين أثناء التصويب بالقفز بكرة السلة

٤-٢ مجالات البحث :-

- ١-٥-١ المجال البشري : اللاعبين الناشئين في (منتدى شباب السدة الرياضي) للموسم (٢٠٢٤ م - ٢٠٢٥ م).
- ٢-٥-١ المجال الزمني : المدة ١١ / ١ / ٢٠٢٤ م ولغاية ٢٠٢٥ / ٢ م.
- ٣-٥-١ المجال المكاني : الساحة الخارجية والقاعة المغلقة في (منتدى شباب السدة الرياضي) بمحافظة بابل .

٤-٢ منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

٤-٢-١ منهج البحث:-

أن طبيعة المشكلة المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم لذلك أستخدم الباحث المنهج التجاريي كونه يتضمن محاولة لضبط العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة البحثية .

يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة وقياسه . حيث يعد المنهج التجاري هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقى لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظيرية . (محمد حسن وأسامة كامل ، ١٩٩٩ م، ص ١١٧).

- ٢- مجتمع وعينة البحث :

وقد تكون مجتمع البحث من الاعبين الناشئين بكرة السلة في (منتدى شباب السدة) والبالغ عددهم (١٢) لاعباً وقد تم أستبعاد أثنين (٢) من اللاعبين لعد التزامهم بالحضور وكثرة الغياب وبقي (١٠) عشرة لاعبين فقط والمتمثلين بالمراكز ومواقع التصويب ... (٣-٢-١).

وأن اختيار العينة يعد ركيزة من ركائز البحث العلمي الرئيسية كونه " يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الحي الذي يجري الباحث محمل ومحور عمله عليه " . (وجيه محبوب ، ١٩٩٣ م، ص ١٨٥) وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم الاعبين الناشئين (منتدى شباب السدة الرياضي بكرة السلة) والبالغ عددهم (١٠) لاعبين والمتمثلين بالمراكز ومواقع التصويب (١-٢-٣) . وقد تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث من حيث (العمر ، الوزن ، الطول ، العمر التربيري) . وقد أستعمل قانون معامل الالتواز للتأكد من تجانس العينة .

ويرى الباحث أن أفراد العينة متجانسين في هذه الاختبارات فيما أن قيمة معامل الالتواز هي (+ ٣) وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث . وكما مبين في الجدول رقم (١)

(جدول رقم ١) يبين تجانس عينة البحث

المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المتغيرات	ت
معامل الالتواز	الوسيل	(ع)	(س)			
٠،٨٥	١٣،٥	٠،٨٨	١٣،٢٤	سنة	العمر	-١
٠،٠٥	١٨٠،٥	٦،٨٤	١٨٠،٦٢	سم	الطول	-٢
١،٧٧	٦٥،٥	٣،١٥	٦٧،٣٧	كغم	الوزن	-٣

٢- ٣ وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المساعدة

١-٣-٢ - وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية .

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة:-

- كرات سلة قانونية نوع Moltein عدد (٥ كرات) .

- ملعب كرة سلة قانوني .

- صافرة

- لاب توب نوع Deell .

- كاميرا نوع (caicio) يابانية الصنع بسرعة تردد (١٠) صورة في الثانية

- مقياس رسم بطول (١ متر) .

٤- إجراءات البحث الميدانية :-

٤-١ التجربة الاستطلاعية :-

للغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوق بها يؤكد خبراء البحث العلمي على أجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعرف بأنها " تدريب عملي وواقعي فعلي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تقابله أثناء الاختبارات لتجنبها و تفاديه ". (قاسم حسن ومحمود عبد الله الشاطبي ، ١٩٨٩)

تم أجراء التجربة الاستطلاعية في قاعة (منتدى شباب السدة الرياضي بكرة السلة) على عينة من غير عينة البحث مكونة من (٥) لاعبين من (منتدى شباب السدة بكرة السلة) للناشئين وذلك بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٢٥ الساعة الرابعة عصراً للتصوير الفيديوي وكان الغرض من أجراء التجربة الاستطلاعية والغرض منها هو :-

١- كيفية وضع كاميرا الفيديو و مجال حركة اللاعب ضمن عدسة الكاميرا .

٢- التأكد من صلاحية الكاميرا ، والفيديو والأفلام المستعملة في التجربة .

٣- تحديد أبعاد الكاميرات وأرتفاع عدساتها .

٤- مدى ملائمة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات .

٥- تعرف فريق العمل المساعد على المشاكل والمعوقات التي تواجه الباحث .

٥- تحديد الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث :-

١- اختبار التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة : (مؤيد عبد الله و فائز بشير حمودي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٠٠)

والهدف من الاختبارات:-

تقييم مهارة دقة التصويب بالقفز (jump-shoot) بعد أداء مهارة الطبطبة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

١- كرات سلة ٢- هدف كرة سلة (الحلق - البورد) ٣- كاميرا تصوير عالية الدقة .

طريقة أداء الاختبارات:-

يقوم اللاعب بأداء الطبيعة من منتصف الملعب باتجاه الهدف ، وعند وصوله خط الرمية الحرة يقوم بالقفز والتصوير . ويمكن أن يتم التصوير من المناطق والمراكز التالية:-

أ / - منتصف خط الرمية الحرة

ب / - نقطة التقاء خط الرمية الحرة بقوس الدائرة.

ج / - من قوس الثلاث نقاط (٣ بولينت)

د / - يكون الهدف من النقاط أعلى من الجهات المختلفة اليمنى والوسط واليسرى .

شروط الاختبارات:-

١- يمنح المختبر (١٠) محاولات لكل منطقة.

- لا تحسب المحاولة التي لا تؤدي من حالة القفز أي في حالة الثبات.

- لا تحسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأً قانونياً.

- التسجيل :-

- يمنح لكل مختبر نقطة واحدة عن كل حالة تصوير ناجحة.

- أعلى نقاط يمكن أن يجمعها المختبر هي (١٠) نقاط لكل منطقة من مناطق التهديد والتصوير المختلفة .

ملاحظة :- قام الباحث وبعد مقابلة بعض من الخبراء والمختصين بنظرملحق رقم (ملحق ٢) بأختيار منطقة واحدة وهي (منطقة التصوير من خط الرمية الحرة) وذلك لأغراض التصوير وقياس المسافة الأفقية وأيضاً لتحديد نقطة شروع واحدة خصوصاً أن المسافة الأفقية تتغير تبعاً لبعد مسافة التصوير نحو السلة وأيضاً تتغير حسب سرعة اللاعبين ، لذى أرتب الباحث اختيار منطقة واحدة لضبط متغيرات البحث .

٢- التصوير بالفيديو:-

قام الباحث باستخدام كاميرا فيديو من نوع سوني يابانية الصنع ذات تردد (١٠) صورة بالثانية من أجل تصوير عينة البحث وقد تم وضع كاميرا الفيديو وبما يضمن استخراج المتغيرات أثناء التحليل بالحاسوب وقد أستخدم الباحث مقياس رسم بطول (١) م وقد

كان البعد بين مركز عدسة الكاميرا ونقطة المكان المحدد لعملية التوقف والتصوير (7.30) م وعلى ارتفاع (١٠٢٠) م عن مستوى سطح الأرض.

- ٧ - التحليل الأحصائي بالحاسوب:-

استخدم الباحث برنامج (kinovea) العالمي لتحليل الحركات الرياضية وهو من البرامج المتقدمة والذي يضمن استخراج المتغيرات بشكل دقيق حيث كانت سرعة اللاعبين تتراوح من (٣,٥ - ٢,٥) ثانية، وكما في الشكل رقم (١).

شكل رقم (١)



- ٨ - الاختبارات القبلية :

تم أجراء التصوير الفيديوي القبلي والأختبار المهاري على لاعبي (منتدى شباب السدة الرياضي بكرة السلة) للناشئين وعدهم (١٠) لاعبين في القاعة الرياضية في السدة محافظة بابل وذلك يوم ٢٠٢٤/١٢/٥ في تمام الساعة (٣) عصراً حيث قام الباحث أولاً بأجراء عملية التصوير الفيديوي القبلي على عينة البحث .

- ٩ - التمارين المستخدمة في البحث:-

بعد الانتهاء من الأختبار القبلي والتصوير الفيديوي لعينة البحث وبعد الأطلاع على نتائج تحليل مراحل أداء مهارة التصويب بالفقر وتبعاً لما تم تشخيصه من نقاط ضعف ومن خلال المسارات الحركية البيوكينماتيكية للاعبين ومن أجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحث مفردات التمرينات التصحيحية المتنوعة كما في (ملحق رقم ١) والتي ترمي إلى تقليل المسافة الأفقية لطيران اللاعب أثناء التصويب بالفقر وقد تكون برنامج التمرينات من ثلاثة وحدات في الأسبوع ولمدة شهرين (٢٤) بواقع (٦٠) وحدة تدريبية، وكان زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة بحيث كانت التمرينات التصحيحية المتنوعة هي جزء من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية بعد أن وضعها المدرب في البرنامج التدريبي المخصص للفريق وبالتحديد بالقسم الرئيسي المحدد وزمنها (٦٠ دقيقة).

- ١٠. الأختبارات البعدية:-

تم إجراء التصوير الفيديوي البعدي والأختبار المهاري على لاعبي عينة البحث في يوم (٦ / ٢٠٢٥ م) وفي تمام الساعة الثالثة عصرًا وبالظروف نفسها التي جرت في الأختبارات القبلية.

١١- الوسائل الأحصائية

لقد أستخدم الباحث برنامج (spss) الأحصائي لمعالجة نتائج البحث وقد تم استخدام القوانين الأحصائية التالية:-

١- الوسط الحسابي

٢- الأنحراف المعياري

٣- الوسيط

٤- معامل الألتواع

٥- اختبار الثاني (T-test)

- ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الأختبارات القبلية والبعدية في متغير المسافة الأفقية أثناء الطيران عند أداء مهارة التصويب بكرة السلة.

يتضمن هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التصوير الفيديوي وأجراء الأختبارات القبلية وتنفيذ التمرينات ثم إجراء الأختبارات البعدية والتصوير الفيديوي البعدي لعينة البحث، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويتها في جداول وثم معالجتها أحصائيا بغية الوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق فروض البحث.

الجدول رقم (٢)

- يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لقيمة المسافة الأفقية للاختبارين القبلي - والبعدي .

دالة الإحصاء	القيمة الجدولية	القيمة T	(بعدى)		(قبلى)		المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س		
معنوي	٢،٣٦	٤،١٩	٤،٠٦	٢٧،٥٣	٦،١٨	٣٢،٤٥	المسافة الأفقية	١
معنوي	٢،٣٦	٣،١٠	٠،٩١	٦،٦٢	١،١٢	٥،١٢	دقة التصويب	٢

قيمة (T) وبدرجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) .

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث بين الجدول رقم (2) الفروق في قيم متغير المسافة الأفقية عند أداء التصويب بالقفز للمجموعة التجريبية وكما موضح في الجدول أعلاه. حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (32.45) وبانحراف معياري (6.18) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (27.53) وبانحراف معياري (4.06) وباستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة فقد كانت قيمة (T) المحسوبة (4.19) حيث يبين معنوية متغير المسافة الأفقية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لأن مستوى الدلالة فيها أقل من (٠٠٠٥) وبلغ الوسط الحسابي لدقة التصويب في الاختبار القبلي (٥،١٢) وبانحراف معياري (١،١٢) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٦،٦٢) وبانحراف معياري (٠،٩١) وباستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة فقد كانت قيمة (T) المحسوبة (٣،١٠) حيث يبين معنوية دقة التصويب بالقفز في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لأن مستوى الدلالة فيها أقل من (٠٠٠٥) من خلال الجدول (٢) نلاحظ أن هناك فروقاً ذات دلالة أحصائية معنوية للمجموعة البحث ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير التمارين المهاراتية المتنوعة والمختلفة الخاصة بتلك المهارات والتي كانت ضمن ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع وضمن فترة الإعداد الخاص بحيث ساعدت هذه التمارين التي أعدها الباحث بشكل علمي من حيث التخطيط والتنظيم والتطبيق في تقليل المسافة الأفقية لطيران اللاعب أثناء التصويب بالقفز .

وهذا ما أكدته حنفي محمود المختار "أن التخطيط السليم واختيار التمارين المناسبة التي تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه يعمل على إتقان اللاعب المهارات الأساسية ". (حنفي حمود المختار ، ١٩٨٨ م، ص ٩١) فضلاً عن استخدام الصعوبة في التمارين المهاراتية والتدرج بها من السهل إلى الصعب ومن الثبات إلى الحركة. إذ يؤكد محمد حسن علاوي "على إن القيام بزيادة صعوبة التمارين وصولاً إلى حالة اللعب تعد من الأمور الأكثر فاعلية لتطوير المستوى الرياضي "(محمد حسن علاوي ، ١٩٩٢ ، ص ٢٠١ - ٢٠٥) ويعزو الباحث أيضاً في تقليل المسافة الأفقية إلى التمارين الميكانيكية المستخدمة والتي ساعدت على تقليل المسافة الأفقية من خلال الاستفادة من تطبيق التمارين التي تساعد اللاعب بالسيطرة على الجسم الناتج من تأثير السرعة العالية أثناء الطقطبة والانطلاق نحو السلة، لذا أن التدريب الرياضي وتكرار التمارين سوف يؤدي حتماً إلى الارتفاع بالحالة الوظيفية للجهاز العصبي من حيث زيادة فاعلية الأعصاب الحركية والذي ينعكس بشكل إيجابي على طبيعة العمل العضلي من حيث

تحقيق طلبات التوافق داخل العضلة وبين المجاميع العضلية المختلفة والذي بدوره يؤدي إلى تنسيق جيد وفاعلية في عمل المجاميع العضلية المختلفة والوحدات الحركية ودقة تحقيقات النقل الحركي الأساسي الذي يشمل نوع الانقباض العضلي نسبة إلى مسار الطول والزمن وحدود التوجيه لتلك العضلات التي تحقق الواجب الحركي وأستشارته (قاسم حسن حسين ، ١٩٩٠ م، ص ٤٨) وأن سبب تقليل المسافة الأفقية وتحويلها إلى مسافة عمودية أثناء القيام بالتصوير يعود إلى التمارين المستخدمة في المنهج التدريسي(المنهج التعليمي) في تطوير هذه المهارة والتي ركزت على جانب السرعة بشكل رئيسي فضلا عن تطبيق هذه التمارين وتكرارها في كل وحدة تدريبية طول فترة المنهاج وأيضاً ركز الباحث على الدقة والسرعة في تطبيق تمارين التصوير لأن السرعة هي صفة مكملة للدقة ولا يمكن أن يحقق اللاعب أي نتيجة إيجابية بدون أن تكون لديه هاتين الصفتين أثناء تنفيذ المهارات.

ومن وجهة نظر الباحث إن التطور والتقدم في تدريب هذه المهارة الأساسية يعد حالة أساسية في الأداء، بحيث يعطي إشارة واضحة للمدربين في إن تدريب اللاعبين يجب إن يكون وفق هذا الأساس.

وهذا ما يؤكد (علي صالح الأحمر) "أن هذه التمارين تؤدي حتما إلى تحسن التوافق العصبي العضلي وكفاية العضلات العاملة في تطوير قدرتها على الأداء"(علي محمد صالح ، ١٩٩٣ ، ص ١٠١) إذ أحتوت على التمارين الارتدادية وذلك من خلال استخدام دفع الفوة) أقصى قوة بأقل زمن إذ إن استخدام تلك التمارين أسهمت وبشكل كبير في رفع كفاءة الأداء ومكنت اللاعبين من تنفيذ الواجب الحركي ، إي أنه كلما أديت الحركة بسرعة وبقوة أكبر كلما كان النهوض انفجارياً أكثر . ولقد أثبتت (دياك أشكوف) وآخرين في هذا المجال أهمية القوة لإنتاج الحركة الانفجارية السريعة ولاسيما في القفز العالي. (عادل بصير علي ، ١٩٩٩ م، ص ٩٩) أما بالنسبة لدقة التصوير فأن الحصول النهائي على مهارة التصوير هو أصابة سلة المنافس بأكبر عدد من النقاط وهذا ما حصل في الاختبارات البعيدة نتيجة استعمال التمارين التصحيحية التي أسهمت وبشكل كبير في تقليل المسافة الأفقية رفع كفاءة الأداء بحيث تم استغلال هذه المسافة من قبل اللاعبين إلى مسافة عمودية وتمكن أفراد العينة من تنفيذ الواجب الحركي تحت متطلبات أصعب وهذا ما يوضح تأثير التمارين التصحيحية التي أعطيت لأفراد عينة ، إن التدريب باستخدام التمارين الخاصة عمل على تطوير قدرات اللاعبين في تحسين أدائهم ومن ثم ظهور نتيجة هذا التحسن في زيادة نسبة التصوير.

٤- الاستنتاجات والتوصيات :-

٤-١ الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج البحث وتحليل البيانات أحصائياً التي تم الحصول عليها من خلال التصوير الفيديوي ، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :-

- ١- تلعب نوع التمارين التصحيحية المتعددة دوراً إيجابياً في تحسين الأداء المهاري للتصوير بالقفز في كرة السلة.
- ٢- أن التمارين التصحيحية المتعددة المستخدمة في البحث والتي كانت تخص نوع المهارة ساهمت في تقليل المسافة الأفقية والأستفادة منها إلى المسافة العمومية العلوية (الارتفاع) والأرتقاء أثناء التصوير من القفز بكرة السلة.

٣- إن تقليل المسافة الأفقية أثناء طيران اللاعب والاستفادة منها إلى المسافة العلوية (الارتفاع) يساهم بشكل واضح في زيادة الدقة أثناء التصويب المحتمل بنقطتين أو ثلاثة نقاط .

٤- التوصيات :

- ١- التأكيد على التمارين المتنوعة التخصصية بنوع المهارة خصوصاً لطيران اللاعب أثناء التصويب بالقفز في لعبة كرة السلة.
- ٢- ضرورة تقليل المسافة الأفقية أثناء الطيران لزيادة الدقة والاستفادة منها إلى المسافة العلوية العامودية العلوية (الارتفاع) والأرتفاع أثناء التصويب.
- ٣- التأكيد على المدربين في استخدام هذه التمارين الخاصة المتنوعة لما لها من دور كبير في تقليل المسافة الأفقية والاستفادة منها إلى المسافة العلوية (الارتفاع).
- ٤- أجراء دراسات مشابهة وبفاتنات عمرية أخرى ومعرفة ما تسفر عنه هذه الدراسات من نتائج.

المصادر والمراجع

- ١- حسن سيد عوض: كرة السلة للجميع ، القاهرة ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ١٩٦٨ م .
- ٢- حفيظ محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٨٨ م.
- ٣- خالد محمود عزيز: دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠ م.
- ٤- عادل عبد البصیر على: النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ، ج ١ ١٩٩٨ . القاهرة، دار الفكر العربي، م .
- ٥- علي محمد صالح : علم التدريب الرياضي، ط ١ : بنغازي: منشورات جامعة قاريyo، ١٩٩٣ م.
- ٦- قاسم حسن حسين: الفيسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي: (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠ م) .
- ٧- قاسم حسن ومحمد عبد الله الشاطئ : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، دار الفكر للطباعة ، بغداد، ١٩٨٨ م.
- ٨- محمد حسن علاوي وأسماء كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩ م.
- ٩- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط ٢ ، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢ م.

١٠ - مؤيد عبد الله وفائز حمودي : كرة السلة : ط٢ ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ م .

١١ - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجها في التربية الرياضية . ط٣ : (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر) ، ١٩٩٣ م .

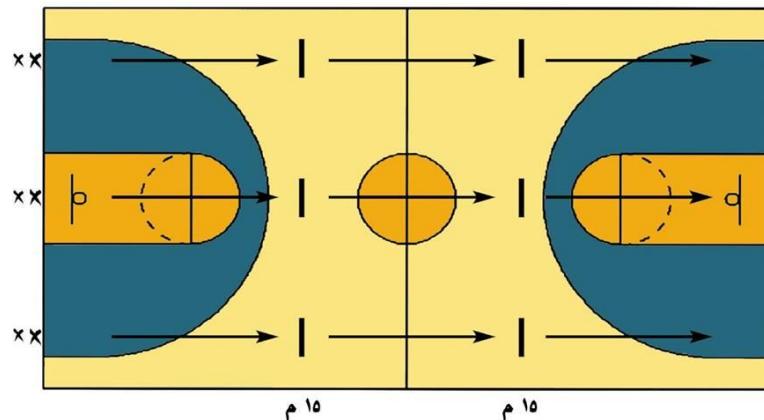
الملـاحـق

وتكون من ٦ ملحق

ملحق رقم (١)

ملاحظة :- وقد تم استخدام الترامبو لين صغير الحجم - وحبال مطاطية - وصناديق بلاستيكية مختلفة الأرتفاعات - وكرات مطاطية - وأنفاسات وقياسات مختلفة على الجدار - ومقاطع فيديو - وصور توضيحية من قبل الباحث في كل الوحدات التعليمية أدناه .

رسم توضيحي للتمرينات	تشكيل اللاعبين	ت
	<p>- عند أعطاء إشارة البدء يقوم اللاعبين بالانطلاق السريع للأمام وعند الوصول إلى أول حاجز يقوم اللاعب بالتوقف وبدون أن ي عمل أي كبح للسرعة يقوم بالتوقف وأداء التصويب بالقفز بشكل وهلي وبعدها ينطلق بأقصى سرعة إلى المكان المحدد التالي وهذا إلى نهاية الملعب.</p> <p>- يتم التأكيد على السرعة القصوى والتوقف الصحيح بدون كبح أو ميلان اللاعب للأمام.</p>	-١

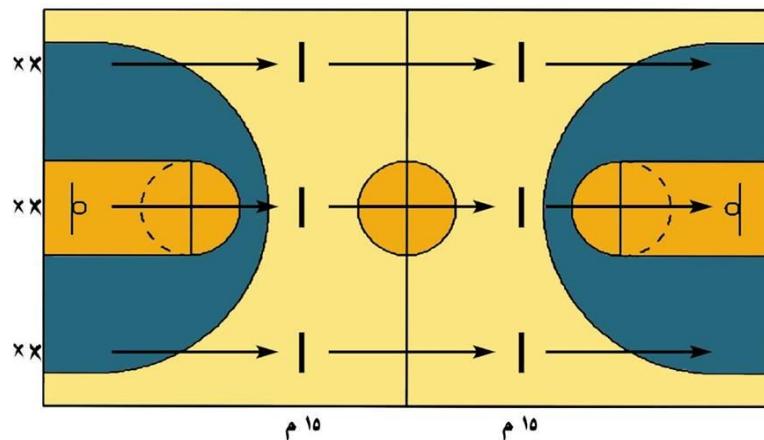


-نفس التمرين السابق والكرة بيد اللاعب
ويكون الانطلاق نحو النقطة المحددة
بعمل مهارة الطبطة.

-٤

-التأكد على سرعة القصوى والتوقف
الصحيح الجيد.

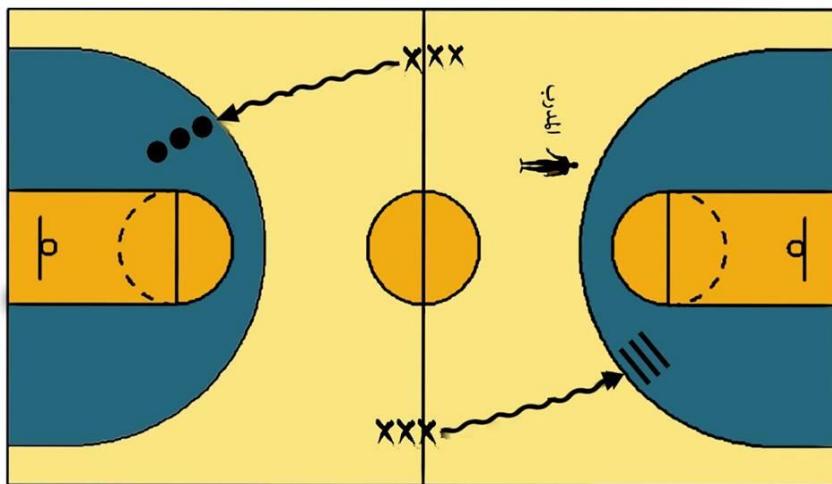
-أثناء التوقف يحاول اللاعب الثبات في
نفس المكان المخصص له.



ونفس تمرين رقم (4) ولكن التوقف يكون على
عدتين الأولى في منتصف الملعب والثانية داخل
قوس ثلات نقاط ومن ثم التصويب نحو السلة
والحلق .

-٣

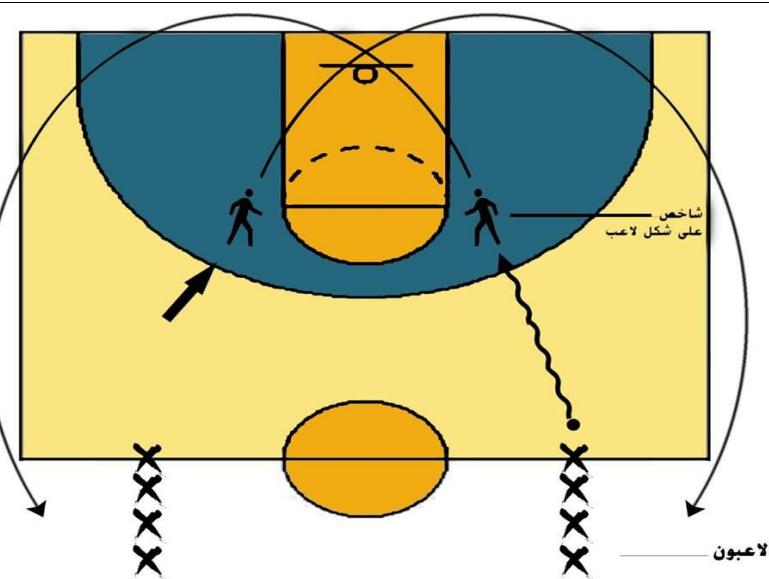
وجود مبدأ المنافسة بين اللاعبين حتى يتم
تحقيق مبدأ السرعة والتأكد على استغلال
السرعة وتحويلها إلى مسافة عمودية لغرض
الوصول التصويب الناجح..



ويقسم اللاعبين الى مجموعتين متساويتين بالعدد بحيث تكون كل مجموعة على جهة من الملعب وبعد أن تعطى أشارة البدء بالتمرين ينطلق اللاعب نحو الهدف بأقصى سرعة وصولاً الى الخطوط المرسومة داخل قوس ثلات نقاط ويقوم بالتصويب على السلة والحلق وفي نفس الوقت تقوم المجموعة الثانية من الجهة المقابلة بنفس العمل ولكن باتجاه الدوائر المرسومة لها.

- ٤

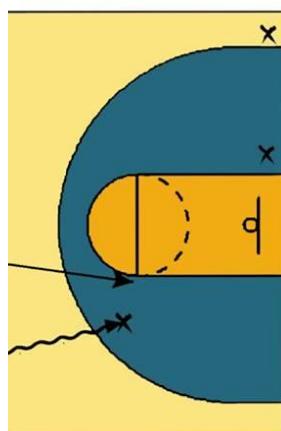
يتم التأكيد على اللاعبين أثناء القيام بالتوقف والتصويب الأستفادة من السرعة واستغلالها بالقفز للأعلى ارتفاعاً والأرقاء إلى المسافة العادوية بحيث وضع الخطوط والدوائر لللاعب ليحاول الهبوط على الخط الأول أو الدائرة الأولى بالمضبوط وفي الوقت المحدد.



ويقسم اللاعبين إلى مجموعتين تقف كل مجموعة على خط المنتصف وأمام كل شاحن من الشواخص الموجودة داخل قوس ثلات نقاط. بعد إعطاء الإشارة يقوم كل لاعباً بمهارة الطبطبة بأقصى سرعة باتجاه الشاحن وعند الوصول إلى الشاحن المحدد يقوم اللاعب بالتصويب نحو السلة والبورد.

- ٥

ويتم التأكيد من قبل المدرب والباحث على عدم تخفيف السرعة عند الوصول إلى الشاحن أي يحاول اللاعب الاستفادة من السرعة واستغلالها بالدفع للأعلى (السرعة العاومدية - والمسافة العاومدية) والتصويب الناجح..



ويقسم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة تحتوي على أربعة (٤) لاعبين وكل مجموعة تأخذ جهة من الملعب ويقف أفراد كل مجموعة واحد مقابل الآخر داخل الملعب.

- ٦

ويقوم اللاعب رقم (١) وهو اللاعب القريب من السلة والبورد برمي الكرة على لوحة السلة نحو الحلق في هذه الأثناء يقوم اللاعب رقم (٢) بالتحرك للأمام وبعد رمي الكرة ومسكها من قبل لاعب رقم (١) يمررها إلى لاعب رقم (٢) وهنا ينطلق اللاعب رقم (٢) بمهارة الطبطبة وباتجاه السلة ومن ثم يقوم اللاعب رقم (١) بالانتقال وبشكل سريع جداً محاولاً الوصول إلى داخل المنطقة والقيام بعملية الدفاع وعرقلة اللاعب المصوب نحو البورد والسلة.