



## تأثير تمرينات باستخدام كرات طبية في تطوير مهارة التصويب من البعيد

### بكرة السلة للاعب الكراسي المتحركة

(PP 260 - 269)

<http://dx.doi.org/10.21271/zjhs.22.1.16>

م.م شيروان صابر خالد

كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين / اربيل

sherwan.khalid@su.edu.krd

الاستلام: 2017/04/25

القبول: 2017/10/11

النشر: 2018/03/26

#### ملخص

برزت اهمية هذا البحث بانها اثرت في كيفية تطوير هذا الصنف من لاعبي كرة السلة (على الكراسي المتحركة) في مهارة التصويب البعيد لكرة السلة وتتمية قدراتهم المهارية وخاصة من ناحية التصويب من البعيد لما له من اهمية في تحديد نتيجة المباراة واريك المنافس، وبالنظر للحركة الكثيفة والدفاع القوي داخل المنطقة المحرمة مما يصعب عملية التصويب عن قرب بسهولة، واسهمت نتائجه في اغناء المدربين والمعنيين بمعلومات اضافية عن كيفية تطبيق افضل السبل في توظيف امكانيات لاعبي كرة السلة على الكراسي من حيث سرعة ودقة اللاعب المصوب وخاصة في التصويبات البعيدة من خارج منطقة ال (3) نقاط وللفوز بالمباراة.

#### 1- التعريف بالبحث:

##### 1-1 مقدمة البحث واهميته:

##### هدف البحث الي:

- 1- التعرف على تأثير التمرينات باستخدام كرات طبية زنة (3) كغم لتطوير مهارة التصويب من البعيد للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصويب البعيد للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبارين البعدين في التصويب البعيد للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة.

##### وكان قد افترض الباحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التصويب من البعيد للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في التصويب من البعيد للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم (10) من لاعبي منتخب محافظة اربيل لكرة السلة على الكراسي المتحركة، تم تقسيمهم على مجموعتين (التجريبية والضابطة) متساويتين بالعدد عن طريق القرعة وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة.

نفذت المجموعة الضابطة المنهج التدريبي الاعتيادي، اما المجموعة التجريبية فنفذت المنهج التدريبي الاعتيادي إضافة الى تمارين باستخدام كرة طبية، وتكون البرنامج التدريبي من (18) وحدة موزعة على (6) اسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع، ومدة كل وحدة تطويرية (90) دقيقة. وتم اجراء الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين لمعرفة نتائجهما النهائية في دقة التصويب البعيد. تم إجراء الاختبار القبلي على مجموعتي البحث في يوم الخميس المصادف 2015/10/1، وتم اجراء الاختبارات على مجموعتي البحث في يوم الاربعاء المصادف 2015/11/18.

##### وقد استنتج البحث ماياتي:

- 1- التمارين التي استخدمت في البحث كانت فعالة.



2- المجموعة التجريبية التي طبقت التمارين تطورت امكانياتها في التصويب البعيد من ركني الساحة.

### واوصي البحث بمايأتي:

1- الاعتماد على التمارين بالكرات الطبية لدورها في تطوير مهارة التصويب البعيد.

2- استخدام الكرات الطبية والاثقال في عملية التدريب لما له دور في تطوير قدرة اللاعبين على التصويب البعيد.

تطورت في عصرنا الحالي توجهات وعناية المؤسسات الرياضية المجتمعات بفئة الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة انطلاقا من تامين الفرص الحقيقية لممارسة كفاءاتهم اسوة باقرانهم من الرياضيين الاسوياء واثبتت النتائج التي حصل عليها هؤلاء بانهم جديرون بهذا الاهتمام والرعاية الخاصة .

ان كرة السلة على الكراسي المتحركة كمنشط حركي ورياضي يسهم في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة وفي تنمية التوافقات العضلية العصبية والحسية المهارية، كما تسهم في رفع مستوى القوة البدنية والتركيز والانتباه، كذلك تساعدهم في تنمية الشعور بالانتماء ونمو الحياة الرياضية، والذي يساعد في نمو قدرات وامكانيات الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة (ابراهيم، 2002، 14).

ولذلك عند تنمية وتطوير الأداء المهاري بشكل عام فهناك أساليب علمية يتم إتباعها حيث يجب تغيير الاشتراطات والعوامل المحيطة بالأداء في ظل ظروف تتميز بالصعوبة والزيادة التدريجية في توقيت الأداء، كذلك أداء المهارات في ظل منافسات تجريبية، وفي ضوء ذلك يجب ربط مهارة التصويب بمهارات أخرى مثل المحاوراة والتوقف واستلام الكرة ويمكن ربط المهارة بأكثر من مهارة أخرى مثل استلام الكرة ثم المحاوراة فالتوقف والتصويب، وكذلك يمكن إضافة مدافع بالتدريج الأمر الذي من شأنه أن يزيد من صعوبة الأداء وإخضاع اللاعب لمواقف مهارية تنافسية غير تقليدية حتى يتم الوصول لمواقف تشبه ما يحدث في المنافسات الفعلية، إذ أن المستوي الرئيسي للاعب المهاري هو المباراة لذلك فإن كل عمليات التدريب يجب أن تنظم بحيث يمكن للاعب اكتساب أفضل أداء للمهارة لتحقيق أفضل النتائج في الظروف المختلفة أثناء المنافسة. (لطي، 1998، 93).

وتكمن أهمية هذا البحث في تدريب هذا الصنف من لاعبي كرة السلة (على الكراسي المتحركة) على التصويب في كرة السلة وتنمية بعض قدراتهم المهارية وخاصة من ناحية التصويب من بعيد، لما له من أهمية من حسم نتيجة المباراة، لذا ارتأى الباحث ضرورة اجراء هذا البحث أملا ان تسهم نتائجها في اغناء المدربين والمعنيين بمعلومات اضافية عن كيفية تطبيق افضل السبل في التصويبات والفوز بالمباراة لما لطعم الفوز من قيمة كبيرة لدى هذه الشريحة من اللاعبين، وان يستفيد اللاعبون الآخرون من خارج عينة البحث للحصول لتطوير مهاراتهم مستقبلا بهذه الطريقة.

### 2-1 مشكلة البحث:

ان كل الجهود التي تبذل اثناء مباراة كرة السلة هي من اجل تسجيل النقاط ومن ثم الفوز، ومن اجل هذا يجب على اللاعبين اتقان المهارات الاساسية الهجومية وخاصة (التصويب). وبالنظر لدور التصويب البعيد الذي اصبح هو العامل الحاسم في حسم نتائج المباريات الا ان فرقنا لازالت تفتقد هذا النوع من التصويب، ولاحظ الباحث ان في كثير من الاحيان تكون تصويبة واحدة فاشلة سببا لخسارة الفريق. ولاحظ الباحث حاجة العديد من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة الى تقوية الاطراف العليا (الذراعين) من أجل تطوير مهارة التصويب البعيد (الثلاث نقاط) لدى افراد العينة.

### 3-1 اهداف البحث:

1- وضع تمارينات باستخدام كرات طبية زنة (3) كغم لتطوير مهارة التصويب من البعيد للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصويب البعيد للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

3- التعرف على الفروق بين الاختبارين البعديين في التصويب البعيد للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

### 4-1 فرضا البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التصويب من البعيد للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.



2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في التصويب من البعيد للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة.

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب محافظة اربيل لكرة السلة على الكراسي المتحركة للرجال.

2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 2015/ 10/1 ولغاية 2015./11/19

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية لمركز شباب بنصلاوة /محافظة اربيل.

### 6-1 تحديد المصطلحات:

#### 1-6-1 المعاق:

(هو كل من يعاني من نقص دائم يعيقه عن العمل كلياً او جزئياً وعن ممارسة السلوك العادي في المجتمع ، او عن احدهما فقط سواء أكان النقص في القدرة العقلية او النفسية او الحسية او الجسدية سواء أكان النقص خلقاً او مكتسباً). (ابراهيم، 2002، 12).

#### 3-اجراءات البحث:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته: يتألف مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة المسجلين في اللجنة البارالمبية العراقية ضمن منتخب محافظة اربيل لكرة السلة وبالبالغ عددهم (14) لاعبا. اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم (10) من لاعبي منتخب محافظة اربيل لكرة السلة على الكراسي المتحركة، تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بالعدد (تجريبية وضابطة) عن طريق القرعة وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة. وتم استبعاد (4) لاعبين لغرض اجراء التجارب الاستطلاعية والجدول رقم (1) يبين ذلك.

الجدول (1)مجموعتي البحث وحجم العينة

المجموعة	الأسلوب المستخدم	العدد الكلي	المستبعدون	حجم العينة
الضابطة	المنهج المتبع	7	2	5
التجريبية	المنهج المتبع + تمارينات بالكرات الطبية	7	2	5
المجموع الكلي		14	4	10

### 3-3 التجانس والتكافؤ في مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

#### 1-3-3 التجانس في مجموعتي البحث:

قام الباحث بايجاد التجانس لأفراد العينة وذلك من خلال المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في المتغير التجريبي وهذه المتغيرات هي (الكتلة، الطول، العمر) وذلك لتجنب تأثير العوامل في نتائج التجربة، وتم إيجاد التجانس باستخدام اختبار (معامل الإلتواء) وكما يبين الجدول (2).

الجدول رقم (2) تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	الاختبارات والقياسات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		س	±ع	معامل الالتواء	س	±ع	معامل الالتواء
	العمر/ سنة	26.33	0.94	0.24	26	0.59	0.28
2	الكتلة /كغم	72.87	6.21	0.35	69.19	7.02	0.49



0,67	4	176.31	0,84	3.83	174.49	الطول/ سم	3
0,04	2.57	78.04	0,08	3.01	76.9	طول الذراع/ سم	4

من خلال الجدول (2) يتضح بأن قيمة (معامل الإلتواء) للمجموعة الضابطة لكل من (العمر، الكتلة، الطول، طول الذراع) كانت (0,24، 0,35، 0,84، 0,08) على التوالي، بينما كانت قيمة (معامل الإلتواء) للمجموعة الضابطة لكل من متغيرات (العمر، الطول، الوزن، طول الذراع) كانت (0,28، 0,49، 0,67، 0,04) على التوالي وهي أقل من (1±) مما يدل على أن أفراد المجموعتين متجانسون في هذه المتغيرات.

### 2-3-3 التكافؤ في مجموعتي البحث:

ولكي يتم إيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة قام الباحث بإجراء مقارنة بين المجموعتين في المتغيرات المدروسة والمتمثلة بالتصويب الجانبي البعيد. وتم إيجاد التكافؤ باستخدام إختبار (t.test) وكما هو موضح في الجدول (3).

#### الجدول رقم (3) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابط في التصويب الجانبي البعيد

ت	المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسبة	الاحتمالية	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	التصويب الجانبي البعيد	2,5	0,57	1,75	0,95	0,03	0,35	غيرمعنوي

من خلال الجدول (3) يتضح بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في التصويب الجانبي البعيد، إذ كانت قيمة (ت) المحسبة هي (0,03) والإحتمالية (sig) هي (0,35) وبما أن قيم الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين وهذا يعني تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مهارة التصويب الجانبي.

### 4-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- 1- كرات سلة (10).
- 2- كراسي متحركة (10).
- 3- لوحة الهدف لكرة السلة.
- 4- شواخص (10).

### 5-3 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث مع فريق العمل تجربة استطلاعية على (4) لاعبين من مجتمع البحث يوم الثلاثاء المصادف 2015/9/29، وكان الهدف من التجربة الإعداد الجيد وتلافي اخطاء التجربة الاستطلاعية وعدم تكرارها عند تطبيق المنهج التدريبي و التجربة الرئيسية، وكما في الاتي:

- 1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- 2- التأكد من تفهم فريق العمل لتنفيذ الاختبارات والقياسات وطريقة تسجيل النتائج.
- 3- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة.
- 4- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل.
- 5- اختيار المكان و تحديد أنسب موعد للأداء.
- 6- إعداد الأدوات اللازمة والتأكد من كفايتها.
- 7- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

### 6-3 اختبار التصويب البعيد(الجانبي)::

قياس مهارة التصويب عن طريق اداء تصويبات نحو السلة من مكان محدد على احد جانبي الهدف بالقرب من ركني الساحة. الادوات: كرة السلة، هدف كرة السلة.



**مواصفات الاداء:** يصبوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف في منطقة الثلاث نقاط بالقرب من ركني الساحة، وللمختبر الحق في التصويب باستخدام اليدين، على ان يقوم بأداء (10) تصويبات بيد واحدة او بكلتا اليدين من احد جوانب السلة، ثم ينتقل الى الجانب الآخر لأداء (10) تصويبات اخرى. هذا ويسمح للمختبر قبل الأداء بان يؤدي بعض الرميات على سبيل التجريب.

**الشروط:** يجب ان يتم التصويب من المكان المحدد لذلك على بعد (20) قدما (6) امتار، من مركز السلة (الحلقة). يؤدي المختبر (10) تصويبات من كل جانب، اي ان العدد الكلي للتصويبات (على الجانبين) عشرون تصويبا.

#### التسجيل:

- 1- تحسب درجتان لكل تصويبة (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.
  - 2- تحسب درجة واحدة لكل تصويبة (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
  - 3- لا تحسب درجات التصويب التي تلمس فيها الكرة اللوحة ولا تدخل في السلة.
- هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في العشرين محاولة التي قام بها (عشر تصويبات على كل جانب)، اي ان الحد الاقصى للدرجات يكون اربعين درجة (ابراهيم، 2002، 169).

#### 7-3 التجربة الرئيسية:

##### 11-7-3 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبار القبلي (اختبار التصويب من البعيد من خلف خط الثلاث نقاط) في المهارات المختارة على مجموعتي البحث في يوم الخميس المصادف 2015/10/1.

##### 2-7-3 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بوضع خطة لتنفيذ التمرينات على وفق المنهاج المقرر للتدريب وكالاتي: يتم التطبيق العملي من قبل اللاعبين بالطريقة الكلية، حيث يتم استخدامها في تطوير المهارات الاعتيادية وحسب برنامج التدريب الذي اعده المدرب، والنصف ساعة الاخيرة من الوحدة التدريبية تُخصص لتطوير مهارة (التصويب من بعيد من خلف خط الثلاث نقاط) وبواقع (10) دقائق لمهارة المناولة الصدرية باستخدام الكرات الطبية و(10) دقائق مخصصة لمهارة (التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر باستخدام الكرات الطبية على بعد (3) امتار من الحلقة) و (10) دقائق مخصصة للتصويب بكلتا اليدين من امام الصدر بكرات السلة من خلف خط ال (3) نقاط، (الملحق 3).

#### 3-7-3 تنفيذ البرنامج التدريبي:

##### 1-3-7-3 الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي:

تتكون البرنامج التدريبي من (18) وحدة تدريبية للمجموعتين سوية على مدى (6) اسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد، زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة، موزعة على الأقسام وكالاتي: (الملحق 1) القسم الاعدادي (15) دقيقة، القسم الرئيسي: القسم التطبيقي: (70) دقيقة، والقسم الختامي (5) دقائق. وتم البدء بتنفيذ الوحدات على مجموعتي البحث في الايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) من كل اسبوع، وابتداءً من يوم الاحد الموافق 2015/10/4، وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التطويرية في يوم الخميس الموافق 2015/ 11/12.

#### 8-3- الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية (اختبار التصويب من البعيد من خلف خط الثلاث نقاط) على مجموعتي البحث في يوم الاربعاء المصادف 2015/11/18.

#### 9-3 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث برنامج (SPSS) الاحصائي لتحليل المعلومات المستنتجة عن البحث و بالاعتماد على ما يأتي:-  
1- الوسط الحسابي



- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الالتواء
- 4- النسبة المئوية
- 5- اختبار (t) لعينتين مستقلتين
- 6- اختبار (t) لعينة واحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها:

#### 1-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التصويب الجانبي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.

الجدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التصويب الجانبي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	مجموعة	اختبار	س	±ع	قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية	الدلالة
التصويب الجانبي	الضابطة	قبلي	2,5	0,57	1-	0,39	غير معنوي
		بعدي	3	0,81			
	التجريبية	قبلي	1,75	0,95	3,67-	0,03	معنوي
		بعدي	4,75	0,95			

يتبين من الجدول (3) ما يأتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التصويب الجانبي للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة لاختبار التصويب الجانبي (-1) وقيمة الاحتمالية (0,39)، وبما أن قيمة الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، إذا لا توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة التصويب الجانبي.
  - وجود فروق ذات دلالة معنوية لاختبار مهارة التصويب الجانبي للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة لاختبار مهارة التصويب الجانبي (-3,67) وقيمة الاحتمالية (0,03)، وبما أن قيمة الاحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0,05)، إذا توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار مهارة التصويب الجانبي، وذلك لأن الوسط الحسابي لاختبار مهارة التصويب الجانبي للاختبار البعدي هو أكبر من الوسط الحسابي للاختبار القبلي مما يدل على ان الفرق هو لصالح الاختبار البعدي.
- لأن التمرينات المقترحة للبحث الذي يحتوي على المنافسة والتكرارات اللازمة للمهارة المطلوبة تساعد اللاعب على أن يصبح أقل توتراً وأكثر قدرة على الأداء بكفاءة، كما أنه يتكون لديه حالة من التصور الذهني والتي تساعد على التحكم في الاستجابات الانفعالية وكذلك المساعدة في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الأداء الفني للمهارات بما يضمن أداء المهارات بكفاءة عالية (جابر وسلمان، 2002، 113).

#### 2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لمهارة التصويب الجانبي وتحليلها.

الجدول (4) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين البعديين

لمهارة التصويب الجانبي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	س	±ع	(ت) المحتسبة	الاحتمالية	الدلالة
التصويب الجانبي	الضابطة	3	0,81	2,78-	0,03	معنوي
	التجريبية	4,75	0,95			

يتبين من الجدول رقم (4):

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لمتغير (التصويب الجانبي البعدي) المستخدم في البحث، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة لهذا المتغير (-2,78) ومستوى الاحتمالية بلغت (0,03)، وبما ان الاحتمالية هي اصغر من



مستوى الدلالة (0,05)، اذا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، وبما ان الوسط الحسابي لاختبار التصويب الجانبي للمجموعة التجريبية هي اكبر من الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة، مما يدل على ان هذا الفرق هو لصالح المجموعة التجريبية.

#### 3-4- مناقشة النتائج:

يتبين من نتائج الجدول رقم (3) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير (التصويب الجانبي)، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ممارسة لاعبي هذه المجموعة البرنامج التدريبي الاعتيادي فقط. كذلك يتبين من الجدول نفسه، ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير (التصويب الجانبي) ولمصلحة الاختبار البعدي، ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية البرنامج التطويري الذي طبق على هذه المجموعة وما يحتويه البرنامج من شرح وعرض وإعطاء ارشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات البرنامج، مما أدى الى تحقيق للاعبين نتائج أفضل في الاختبار البعدي. فالمجموعة التجريبية والتي طبقت المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي فضلاً عن المنهج المقترح للتطوير والذي يحتوي على عناصر مهمة لتطوير الاداء، إذ تم شرح كل نوع من انواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة من قبل المدرب وعرض نموذج لها مما أدى الى اكتساب اللاعبين تصوراً للمهارة وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تطويرية، فاللاعب يجب ان يكون في وضع هدوء واسترخاء وراحة ذهنية وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف الى الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل). (شمعون، 1996، 225).

وتنتيجة للتكرارات العديدة للمهارة والتطبيق العملي لها من قبل عينة البحث وممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التدريبي، الأمر الذي يسهم في التقدم بأداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي. وقد تم شرح المهارة وعرضها من قبل المدرب مما أدى الى أكتساب اللاعبين تصوراً للمهارة، وعندما يتم التطبيق العملي والقيام بالتكرارات للمهارة من قبل اللاعبين سيبدأ التعلم والتطور الفعلي. (ماينل، 1987، 114).

وتنتيجة للتطبيق العملي للمهارات الأساسية الهجومية بأنواعها وممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التدريبي، الأمر الذي يسهم في تحسين مستوى المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي، إذ (ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التطوير، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب. (شلس ومحمود، 2000، 129).

وتتفق النتائج التي توصل اليها البحث مع دراسة كل من (المالكي، 1998) و (عبدالرزاق، 1999) و (عبدالرحيم، 2002) و (السويدي، 2004)، والذين أشاروا الى أن التدريب المبرمج ذو تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري في الفعاليات الرياضية المختلفة، ويبدو ان تطور مستوى أداء اللاعبين في مجموعتي البحث بمستوى متفاوت في التحصيل المهاري يرجع الى نجاح البرنامج التدريبي المقترح وما له من تأثير في تحسين مستوى إنجازهم في الاختبارات البعدية، إذ إن أساليب التوضيح والشرح المستخدمة سواءً في الجزء التعليمي أمر التطبيقي كانت كفيلة بإعطاء صورة واضحة عن المهارة مما يسهم ذلك بإعطاء تصور كامل للحركة وعن مسارها فضلاً عن زيادة خبرة اللاعبين عند ممارستها فعلياً، إذ ان (عرض الحركات والتمارين أو ما يتعلق بها نظرياً يحقق قوة الملاحظة والانتباه لأجهزة الحواس، وبذلك يُسهل تعلم الحركات بشكل أسرع ودائم. (نصيف وحسين، 1980، 25).

ويشير (علاوي) نقلاً عن (شمعون، 1996)، (أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور يحمل طابعاً مركباً ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية، ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية)، علاوة على (أن التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات) (راتب، 2000). وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (المالكي، 1998) و (عبدالرزاق، 1999) و (عبدالرحيم، 2002) و (السويدي، 2004)، والتي أشارت الى التأثير الإيجابي لأسلوب التدريب المبرمج في تطوير بعض المهارات الحركية في الفعاليات الرياضية المختلفة.



ويتبين من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة (معنوية) بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبارين (البعدي- البعدي) لمتغير (التصويب الجانبي البعيد) المستخدمة في البحث لمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (ت) المحسبة لهذا المتغير (-2,78) وبمستوى احتمالية بلغت (0,32).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات:

#### استنتج البحث ما يأتي:

- 1- التمرينات الذي استخدم في البحث كان فعالا.
- 2- المجموعة التجريبية التي طبقت التمرينات تطورت امكانياتها في التصويب البعيد من ركني الساحة.

### 2-5 التوصيات:

#### يوصي البحث بما يأتي:

- 1- يوصي الباحث بالاعتماد على هذا النوع من التمرينات من قبل المدربين لدوره في تطوير مهارة التصويب البعيد.
- 2- استخدام الكرات الطبية والاثقال في عملية التدريب لما له دور في تطوير قدرة اللاعبين على التصويب البعيد.
- 3- اجراء بحوث اخرى حول مهارات مهارات دفاعية بكرة السلة على الكراسي للوصول لمعرفة كيفية معالجة المشاكل الدفاعية التي يجب على الفريق المهاجم تلافيها اثناء اداء التصويب من بعيد.
- 4- لأعداد الفريق بالشكل المطلوب على ممارسة التصويب من خارج خط ال(3) نقاط، من المفضل ان تكون فترة برنامج تطوير الفريق لاتقل عن شهرين.

## المصادر:

- 1-ابراهيم، مروان عبدالمجيد (2002): كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة، الدارالعلمية للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الاردن.
- 2- جابر، اشرف محمدعلي وسلطان، محمد ابراهيم (2002): تأثير برنامج التدريب الذهني على مستوى قدرات التفكير الابتكاري والتصرف الخططي لناشئي كرة القدم، مجلة اسبوت للعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد/4، ج1، القاهرة.
- 3- شمعون محمدالعربي (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دارالفكر العربي، القاهرة.
- 4- شلش، نجاح مهدي ومحمود، اكرم محمد (2000): التعلم الحركي، دارالكتب، ط2، جامعة الموصل.
- 5- لطفي، رابعة (1998): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى اداء الرمية الحرة بكرة السلة، بحث منشور في مجلة نظريات وتطبيقات، العدد/31، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
- 6- نصيف، عبدعلي وحسين، قاسم حسن (1980): مبادئ علم التدريب الرياضي، ط1، دارالكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 7- ماينل، كورت (1987): التعلم الحركي، ط2، (ترجمة) عبدعلي نصيف، دارالكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

## الملاحق:

**الملحق (1) استبيان آراء المختصين بالبرنامج التدريبي المتبع والوحدات التدريبية**  
وحدات البرنامج التدريبي لمهارة التصويب من البعيد بكرة السلة للمجموعة التجريبية

الأسبوع	اليوم والتاريخ	عدد الوحدات	محتوى الوحدات التدريبية
1	الاحد 2015/10/4	1	مناولات صدرية باستخدام الكرات الطبية.
	الثلاثاء 2015/10/6	1	التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر باستخدام الكرات الطبية على بعد (3) امتار عن الحلقة.
	الخميس 2015/10/8	1	التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر بكرات السلة من خلف خط ال (3) نقاط.
2	الاحد 2015/10/11	1	قذف كرات طبية بالذراعين للاعلى باستخدام الجدار.
	الثلاثاء 2015/10/13	1	التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر باستخدام الكرات الطبية على بعد (3) امتار عن الحلقة.
3	الخميس 2015/10/15	1	التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر بكرات السلة من خلف خط ال (3) نقاط.
	الاحد 2015/10/18	1	مناولات صدرية باستخدام الكرات الطبية.



التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر باستخدام الكرات الطبية على بعد (3) امتار عن الحلقة.	1	الثلاثاء 2015/10/20	
التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر بكرات السلة من خلف خط ال (3) نقاط.	1	الخميس 2015/10/22	
قذف كرات طبية بالذراعين للاعلى باستخدام الجدار.	1	الاحد 2015/10/25	4
التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر باستخدام الكرات الطبية على بعد (3) امتار عن الحلقة.	1	الثلاثاء 2015/10/27	
التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر بكرات السلة من خلف خط ال (3) نقاط.	1	الخميس 2015/10/29	
مناولات صدرية باستخدام الكرات الطبية.	1	الاحد 2015/11/1	5
التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر باستخدام الكرات الطبية على بعد (3) امتار عن الحلقة.	1	الثلاثاء 2015/11/3	
التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر بكرات السلة من خلف خط ال (3) نقاط.	1	الخميس 2015/11/5	
قذف كرات طبية بالذراعين للاعلى باستخدام الجدار.	1	الاحد 2015/11/8	6
التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر باستخدام الكرات الطبية على بعد (3) امتار عن الحلقة.	1	الثلاثاء 2015/11/10	
التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر بكرات السلة من خلف خط ال (3) نقاط.	1	الخميس 2015/11/12	
	18	مجموع الوحدات	

## نموذج للوحدة التعليمية

اللاعبون (10)

- الوقت: (90) دقيقة

- الهدف التعليمي: تطوير مهارة التصويب البعيد بكرة السلة على الكراسي

- التاريخ:

القسم	النشاط	الزمن	الفعاليات
الاعدادي (15) د	المقدمة	3 د	تهيئة اللاعبين
	احماء عام	6 د	1-السير بالكرسي المتحرك +تمارين تمطية عضلات الذراعين. 2- تمارين احماء للذراعين والكتف الجذع .
	احماء خاص	6 د	1- الجري بالكرسي المتحرك مسافات قصيرة بدون كرة. 2- التصويب من على الكرسي المتحرك من وضع الثبات
الرئيسي (70) د	الجزء التطبيقي	5د	شرح وعرض المهارة (التصويب البعيد بكلتا اليدين من امام الصدر) من قبل المدرب.
		65د	تطبيق مهارة (التصويب بكلتا اليدين من امام الصدر) مع اجراء التمارين المطلوبة.
الختامي (5) د	تهديئة	5د	تمارين تهديئة وتنفس ثم الانصراف .
المجموع		90د	

## الملحق (2)

استبيان آراء المختصين ببعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي

ترتيب المهارة حسب الأهمية										الموافقة	المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		التصويب :
										*	التصويب البعيد من الثبات بيد واحدة من فوق الكتف
											التصويب البعيد من الثبات بكلتا اليدين من امام الصدر
										*	التصويب البعيد من الثبات بكلتا اليدين من فوق الرأس
											التصويب البعيد من الثبات بكلتا اليدين من الاسفل

ملاحظة: ان الرقم (1) هو الأعلى والرقم (10) هو الأدنى، إذ يعتمد الباحث على نسبة إتفاق (75%) فأكثر من آراء السادة الخبراء والمختصين لقبول المهارة المختارة.



## الملحق (3)

## السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال كرة السلة الذين اجريت معهم المقابلات الشخصية

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	الكلية
1	أ.د.	فداء اكرم سليم	طرائق التدريس	كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين-اربيل
2	أ.د.	عظيمة عباس السلطاني	كرة السلة	كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين-اربيل
3	أ.م.د.	شريف قادر حسين	كرة السلة	كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين-اربيل
4	أ.م.د.	شيروان صالح خضر	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين-اربيل
5	م.د.	رضوان حميد	كرة السلة	كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين-اربيل

## الملحق (4)

## 1-اختبار التصويب الجانبي

قياس مهارة الصوب عن طريق اداء تصويبات نحو السلة من مكان محدد على احد جانبي الهدف بالقرب من ركني الساحة. الادوات: كرة السلة، هدف كرة السلة.

**مواصفات الاداء:** يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الساحة، وعلى بعد (6) امتار من مركز السلة وللمختبر الحق في التصويب باستخدام يد واحدة او باليدين، على ان يقوم بأداء (10) تصويبات من احد جوانب السلة، ثم ينتقل الى الجانب الآخر لأداء (10) تصويبات اخرى. هذا ويسمح للمختبر قبل الأداء بان يؤدي بعض الرميات على سبيل التجريب.

**الشروط:** يجب ان يتم التصويب من المكان المحدد لذلك على بعد (20) قدما (6) امتار، من مركز السلة (الحلقة). يؤدي المختبر (10) تصويبات من كل جانب، اي ان العدد الكلي للتصويبات (على الجانبين) عشرون تصويبا.

**التسجيل:**

1- تحتسب درجتان لكل تصويبة (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.

2- تحتسب درجة واحدة لكل تصويبة (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.

3- لا تحتسب درجات التصويب التي تلمس فيها الكرة اللوحة ولا تدخل في السلة.

هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في العشرين محاولة التي قام بها (عشر تصويبات على كل جانب)، اي ان الحد الاقصى للدرجات يكون اربعين درجة.