



The effect of special exercises on individual tactical behavior to develop the accuracy of peaceful shooting for basketball players under (16 years old)

Zainab Abdel Sada Ali ^{*1} , Prof. Dr. Wissam Riad Hussein ² ,

¹ Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Babylon, Iraq.

² Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Babylon, Iraq.

*Corresponding author: Zeinab.altae@atu.edu.iq

Received: 31-03-2024

Publication: 28-04-2024

Abstract

The importance of the research lies in preparing special exercises through tactical behavior and experimenting with them to identify their effectiveness and the extent of their impact on developing the early attack in basketball. The researchers used the experimental method because it suits the nature and problem of the research. The research population was determined from the emerging players of Al-Hilla Club in the game of basketball, amounting to (16) players for the test subjects. The sample was selected by a simple random method and was divided into two samples: the first (exploratory sample) numbered (6) players, while the (main sample) was numbered (10) players, divided into two experimental groups with (5) players, and a control group with (5) players. The researchers conducted pre-tests for the research group of adults (10) players on June 15, 2023, tests for measuring early attack in basketball, in the indoor sports hall (the Talent Hall) in Babylon, and began applying the appropriate exercises and within the skill requirements to the experimental group on Saturday, corresponding to 6/24/2023 until 8/16/2023, with three training units per week, and the time for special and tactical training in each training unit is (40-45) minutes. Then, the researchers conducted the post-tests after completing the program, and with the help of the assistant staff, the post-tests for the research sample after completing the application of the special exercises, and on Sunday (8/20/2023).

Keywords:

Special Exercises , Individual Tactical Behavior, Shooting Accuracy, Basketball.



تأثير تمارين خاصة للتصرف الخططي الفردي لتطوير دقة التصويب السلمي للاعبين كرة السلة
تحت (16 سنة)

زينب عبد السادة علي ، أ.د. وسام رياض حسين

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Zeinab.altae@atu.edu.iq

phy.wisam.r@uobabylon.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2024/4/28

تاريخ استلام البحث 2024/3/31

المخلص

تكمن اهمية البحث اهمية البحث في اعداد تمارين خاصة من خلال التصرف الخططي وتجربتها للتعرف على فاعليتها ومدى تأثيرها في تطوير الهجوم المبكر بكرة السلة. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث. وتم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة الناشئين بلعبة كرة السلة في البالغ عددهم (16) لاعب لأبناء الاختبار أما العينة فيتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة وقسمت الى عينتين الاولى (عينة استطلاعية) بعدد (6) لاعبين، اما (العينة الرئيسية) فكانت بعدد (10) لاعبين، وقسمت الى مجموعتين تجريبية بواقع (5) لاعبين، ومجموعة ضابطة بواقع (5) لاعبين. واجرى الباحثان الاختبارات القبلية لمجموعة البحث البالغين (10) لاعبين في يوم 2023/6/15 الاختبارات الخاصة بقياس الهجوم المبكر بكرة السلة ، في القاعة الرياضية المغلقة (قاعة الموهبة) في بابل، وبدأت بتطبيق التمارين المناسبة وضمن متطلبات المهارة على المجموعة التجريبية يوم السبت الموافق 2023/6/24 ولغاية 2023/ 8/16 بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وزمن التدريبات الخاصة والخططية في الوحدة التدريبية الواحدة (40-45) دقيقة، وبعدها اجري الباحثان الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمارين الخاصة ، وفي يوم الاحد الموافق (2023/8/20)

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، للتصرف الخططي الفردي ، دقة التصويب ، كرة السلة

1- المقدمة:

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية الفرعية المهمة المنتشرة في كثير من بلدان العالم ويومياً يزداد عدد ممارسيها لأنها من الألعاب الممتعة التي تلائم مختلف الأعمار كل على وفق إمكانياته وقدراته لذلك تناسب كلا الجنسين ، تتصف لعبة كرة السلة بكثرة متغيراتها أثناء الممارسة وسرعة التنفيذ الصحيح إزاء تلك المواقف المتغيرة والمتعددة ولكي يصبح اللاعب متفاعلاً مع محيطه أثناء اللعب والمشاركة ضمن المجموعة والفهم الصحيح بتحقيق الواجبات المناطة به مهارياً وخططياً في الأداء ومؤشراً على مستوى الفريق الذي يجيد هكذا نوع من أنواع اللعب باللياقة البدنية العالية والقدرة على التصرف الخططي الفردي السليم أرباك دفاع المنافس، لزيادة القدرة في إحراز أي لحظة نقطة من النقاط، ولكي يأخذ طابع الهجوم في تأثيره فإن الصيغ الأفضل هي الانتقال السريع إلى ملعب المنافس والاستفادة من الوقت المسموح به و الاقتراب من سلة المنافس قبل أن يأخذ الفريق المدافع وضعه الصحيح في الدفاع . فالتصويب في كرة السلة يعد من أهم المبادئ الأساسية للعبة، حيث تعتبر إصابة السلة المحصلة النهائية للأداء، والعامل الحاسم في تحديد نتائج المباراة. إذ يعتبر التصويب السليم من أهم أنواع التصويب في كرة السلة والمفضلة لدى كثير من اللاعبين كونه يستخدم في حالة تسليم اللاعب القاطع باتجاه كرة السلة من زميل له أو بعد اتمام عملية المحاورة باتجاه السلة، كما يعد من أكثر أنواع التصويب التي تشكل الخطورة على المنافس لأنه يلعب دوراً مهماً في حسم المباريات كون اللاعب المهاجم قريباً من سلة المنافس.

وان إحراز النقاط أو عدمه خصوصاً في لعبة كرة السلة يؤدي إلى تغيير نتيجة المباراة ، لذلك يتوجب على كل فريق ان يكون مستعداً تماماً لاستغلال كل هجمة تتاح له خلال المباراة ، وان تحقيق مستوى متقدم في دقة تصويب السلمي عند أداء الهجوم يعتمد على تطبيق الاسس الصحيحة للتصويب . كذلك وجود ضعف في دقة مهارة التصويب السلمي لذلك كان لابد من وجود تمارينات خطية متكاملة لعملية الإعداد المهاري حسب نوع الهجوم بما ينسجم وحالات اللعب الفعلية التي تحدث خلال اللعب او المنافسات و لاختصار الوقت والجهد ارتأت الباحثة بتصميم تمارينات مهارية لتعزيز الهجوم المبكر للتصرف الخططي الفردي المحكم لغرض الاستفادة من حيازة الكرة من خلال وحدات تدريبية الناشئين بكرة السلة تحت 16 سنة

ويهدف البحث الى:

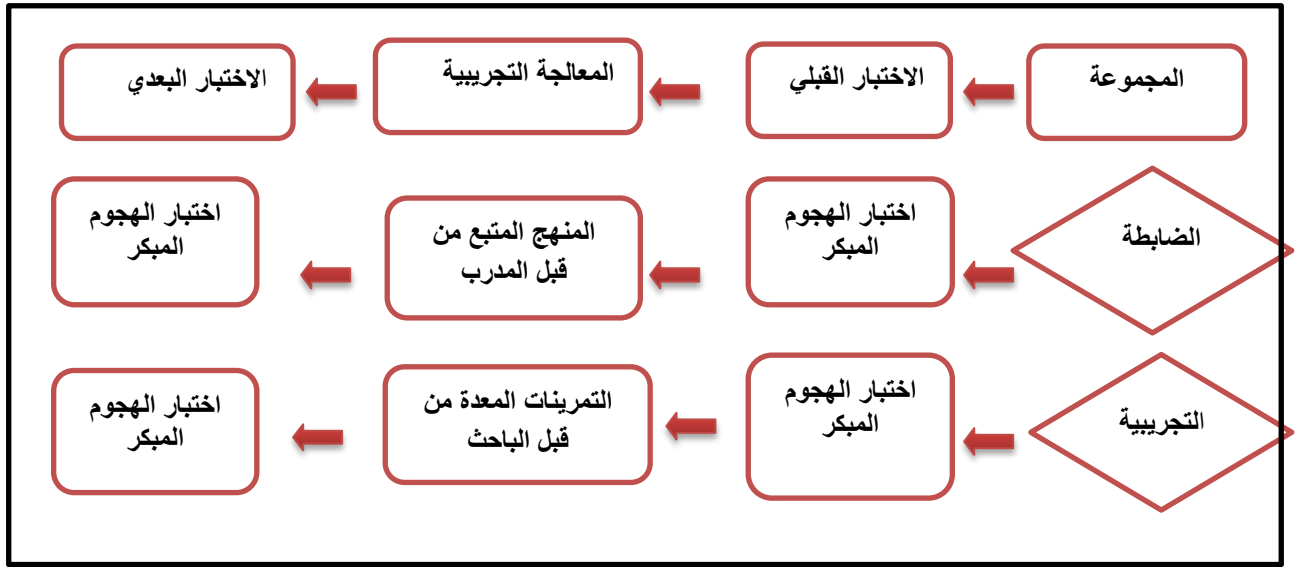
1- اعداد ترمينات خاصة للتصرف الخططي الفردي لتطوير أداء دقة التصويب للاعبى كرة السلة تحت (16سنة)

2- التعرف على تأثير الترمينات الخاصة للتصرف الخططي الفردي لتطوير دقة التصويب للاعبى كرة السلة تحت (16 سنة) .

2-إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث

كما هو موضح في الشكل



2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة للناشئين بلعبة كرة السلة والبالغ عددهم (16)، وقسمت الى عينتين الاولى (عينة استطلاعية) مكونة من (6) لاعبين، اما (العينة الرئيسية) فكانت مكونة من (10) لاعبين، وقسمت الى مجموعتين تجريبية بواقع (5) لاعبين، ومجموعة ضابطة بواقع (5) لاعبين .

3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية (ملحق 1)
- الاستبانة .
- الملاحظة (تقييم الاداء).
- الاختبار والقياس .

2-3-2 الأدوات المستخدمة:

- كرات سلة عدد 10 نوع molten .
- شواخص بلاستيك عدد 50 صينية الصنع.
- أقماع بلاستيكية عدد 50 صينية الصنع ارتفاع 30 سم.
- شريط قياس بطول 50 متر.
- صافرة عدد (4) نوع (FOX).
- ساعة توقيت صينية الصنع عدد 4 .
- كاميرا تصوير سيدي نوع (Sony) يابانية الصنع عدد 3
- حامل كامرة ثلاثي.

2-4 إجراءات البحث الميدانية :-

2-4-1 اختبار دقة التصويب السلمي بكرة السلة

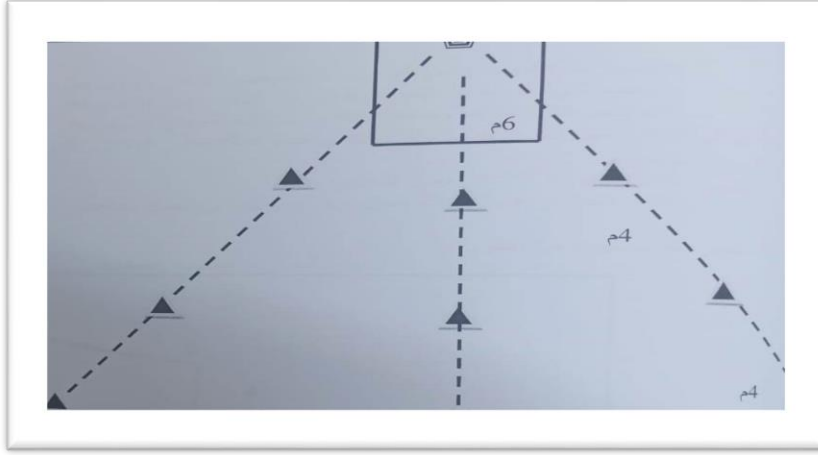
لجأ الباحثان الى اعتماد الاختبار المعد من قبل الباحث نصر حسين عبد الامير الذي تم عرضه على الخبراء والمختصين في هذا المجال وقد اجمعوا بأن مثل هذا الاختبار يعكس الواقع المراد قياسه وهو دقة التصويب في كرة السلة.

- **الهدف من الاختبار:** قياس دقة التصويب السلمي لثلاث جهات.
- **الادوات المستخدمة:** ملعب كرة سلة، كرة سلة عدد 1.
- **الاجراءات:** يقف اللاعب على بعد (14م) عن السلة (نقطة سقوط العمود النازل من مركز الحلقة للأرض) على جهة اليمين او اليسار (حسب اليد المفضلة ابتداء)، وعند اشارة البدء يؤدي الطبطبة بين الشواخص الثلاثة زكزاك للوصول للسلة.
- **يبتعد الشاخص الاول عن السلة مسافة (6م)**
- **يبتعد الشاخص الثاني عن الشاخص الاول مسافة (4م)**
- **يبتعد الشاخص الثالث عن الشاخص الثاني مسافة (4م)**
- **طريقة الاداء:** يبدأ المختبر من الجهة المفضلة وعند سماع اشارة البدء يؤدي الطبطبة بين الشواخص وبأقصى سرعة ليضع الكرة في السلة من جهة (اليمين – الامام – اليسار) ولمرة واحدة فقط كما في الشكل (2).

- **التقييم:**

- إذا لمست الكرة اللوحة والحلقة ودخلت السلة يعطى المختبر (درجة واحدة).
- إذا لمست الكرة اللوحة ولم تمس الحلقة ودخلت السلة يعطى (درجتان).
- اذا لم تلمس الكرة اللوحة ومست الحلقة ودخلت السلة يعطى (ثلاث درجات) .

- اذا لم تلمس الكرة اللوحة ولا الحلقة ودخلت السلة يعطى المختبر (اربع درجات).
- اذا لم تدخل الكرة السلة يعطى المختبر (0) .
- يمنح اللاعب اربع مشاهدات للعمل ويتم حساب زمن افضل مشاهدة .
- تعطى الدرجة العظمى (4) بزمن (3ثا) .



شكل (2) يوضح اختبار دقة التصويب السلمي

5-2 الاسس العلمية للاختبار:

1-5-2 الصدق:

استخدم الباحثان مؤشرين للصدق بما يتلاءم وطبيعة اختبار الهجوم المبكر. ومن اجل تحقيق صدق الاختبار تم تطبيق

1-1-5-2 صدق المحتوى

وقد تم التحقق من صدق اختبار الهجوم المبكر من خلال عرض المواقف على مجموعة من الخبراء والمختصين وذلك للتأكد من صلاحية الحالات وملائمتها للاختبار.

2-1-5-2 الصدق التكويني (البنائي)

وقد تم اعتماد كلاً الطريقتين الإحصائيتين هما المجموعتان الطرفيتان ومعامل الاتساق الداخلي في التحقق من صدق الاختبار اذ تم حساب القدرة التمييزية للمواقف ، وتم حساب معامل الاتساق الداخلي من خلال حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل موقف والدرجة الكلية لاختبار الهجوم المبكر.

2-5-2 الثبات:

قد تم ايجاد معامل الثبات وذلك عن طريق تطبيق الاختبار الهجوم المبكر على عينة البحث والبالغ عددهم (10) لاعبين يوم الخميس الموافق (2023 /6/15) وبعدها تم اعادة تطبيق الاختبار بعد (7) ايام على العينة نفسها مع مراعاة الظروف نفسها التي اجريت في الاختبار الاول وذلك بتاريخ

(2023 /6/22). وتم حساب الارتباط البسيط(بيرسون) بين الاختبارين الاول والثاني اذ كانت قيمة معامل الارتباط لاختبار الهجوم المبكر (0.98) عند مقارنة مستوى دلالة(0.00) بسنبة خطأ(0.05) وهذا يعني ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية.

2-5-3 الموضوعية:

تعني الموضوعية عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما. لذا تم اجراء الموضوعية من خلال تسجيل نتائج العينة الاستطلاعية في الاختبار الأول للثبات بواسطة محكمين (*) ومن ثم اجري بين الاختبارين معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فتبين أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بلغت (0.96) وباحتمال خطأ بلغ (0,000) عند مستوى دلالة (0,05)، وبذلك يكون الاختبار ذو ثبات عالي كون القيمة احتمالية الخطأ اقل من مستوى الدلالة.

2-6 التجربتين الاستطلاعية:

2 - 6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قبل خوض التجربة الرئيسية كان لزاماً القيام بتجربة استطلاعية على عينة صغيرة في مجتمع البحث إذ قام الباحثان بمساعدة فريق العمل بأجراء تجربة استطلاعية اولى يوم الاحد الموافق 4 \ 6 \ 2023 على عينة مكونة من (6) لاعبين من مجتمع البحث ممن هم خارج عينة البحث في تمام الساعة الثالثة عصراً وكان الغرض منها هو: -

- 1- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحثان أثناء اجراء التجربة الرئيسية .
- 2- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث .
- 3- التعرف على زمن اجراء كل اختبار ، فضلاً عن الزمن الكلي للاختبارات .
- 4- توزيع المهام على فريق العمل المساعد .

1- التأكد من تسلسل الاختبارات .

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الاربعاء الموافق 6 / 7 / 2023 في الساعة الثالثة عصراً على عينة مكونة من (10) لاعبين من عينة البحث وأجريت التجربة على القاعة الرياضية المغلقة (قاعة الموهبة) في بابل كان الغرض من التجربة الاستطلاعية الثانية هو:-

(*) المحكمان المقومين

1- محمد حسن شعلان - دكتوراه تربية رياضية/حكم دولي .

2- احمد عبد الخالق - كلية الهندسة جامعة بابل/مدرّب نادي الحلة، مساعد مدرب منتخب ناشئة العراق .

3- صلاح هادي جميل - مدرس تربية الرياضية/مدرب منتخب العراق المدرسي.

- 1- التعرف على زمن كل تمرين من تمارين المستخدمة .
- 2- تحديد الشدة لكل تمرين من التمارين على ان تكون دائما 100% .
- 3- التأكد من تناسب التمارين لأفراد العينة ومستوى قدراتهم العقلية والخاصة والبدنية .
- 4- التأكد من فترات الراحة بين التمارين وبين المجموعات وبين تكرار واخر وحسب طريقة التدريب المتبعة.
- 5- التعرف على كيفية انسيابية العمل وتنظيم اللاعبين في القاعة وطرق تسجيل الدرجات.

2-7 التجربة الرئيسية:-

2-7-1 الاختبارات القبليّة:-

اجرى الباحثان الاختبارات القبليّة لمجموعة البحث البالغين (10) لاعبين في يوم 2023/6/15 الاختبارات الخاصة بقياس دقة التصويب السلمي بكرة السلة، في القاعة الرياضية المغلقة (قاعة الموهبة) في بابل، ومن ثم عرض التصوير على الخبراء والمختصين في لعبة كرة السلة لتقييم الاداء. وأعطى الباحثان شرحا موجزا عن كيفية اداء الاختبارات وتسلسلها، وثبت الباحثان الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان وأساليب التنفيذ للاختبارات وتسلسلها، وذلك من اجل تحقيق هذه الظروف عند تنفيذ الاختبارات البعديّة.

2-7-2 تكافؤ افراد العينة:-

عمد الباحثان الى التكافؤ بين المجموعتين وبعد معالجة البيانات احصائيا احتساب قيمة (ت) للعينات المستقلة فظهرت ان قيمة(ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية اي عند مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية (8) وهذا يدل على ان الفرق غير معنوي بين المجموعتين جدول (1) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (مان -ويتني) لنتائج اختبارات دقة التصويب

السلمي القبلي لمجموعتي البحث

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
			انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط		
غير معنوي	0.004	8	1	8	0.5	6	درجة	دقة التصويب
غير معنوي	0.004	5	0.5	5	1	7	زمن	دقة التصويب

2-7-3 تطبيق التمرينات الخاصة:-

قام الباحثان بإعداد وتنظيم منهاج التمرينات الخاصة للتصرف الخططي الفردي ، فضلاً عن الإفادة من آراء بعض المختصين التي حصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال علم التدريب الرياضي وكرة السلة والمشار اليهم سابقاً ، وبدأت بتطبيق التمرينات المناسبة وضمن متطلبات المهارة على المجموعة التجريبية يوم السبت الموافق 2023/ 6/ 24 ولغاية 2023/ 8/16 ، وقننو الباحثان هذه التمرينات على وفق أساس علمي ، لعينة البحث من خلال التجارب الاستطلاعية ، لتساعد على تطوير التصرف الخططي الفردي للهجوم المبكر، ولتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية.

وجاءت تفاصيل التدريبات المركبة في المنهج التدريبي كالآتي:-

- عدد الوحدات التدريبية الكلي (24) وحدة .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنت التدريبات الخاصة والخططية (3) وحدة ولمدة (8) أسابيع .
- زمن التدريبات الخاصة والخططية في الوحدة التدريبية الواحدة (40-45) دقيقة .
- تخطيط تشكيلات التدريبات الخاصة والخططية خلال الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية هي (1-2).
- تناسب التمرينات المعدة من قبل الباحثان في محتواها مع الاهداف الموضوعية ومع المرحلة العمرية للعينة.
- هدف التدريبات الخاصة والخططية هو تطوير التصرف الخططي الفردي ، بكرة السلة.
- مرونة التمرينات وقابلية التعديل والتطبيق .
- استعمال مبدأ التنوع والتدرج في التدريبات والتكرارات وازمان الراحة المناسبة .
- مدة تطبيق التمرينات شهرين (8 اسبوع) .
- بلغ زمن الوحدة التدريبية (90دقيقة) (قسم تحضيري – رئيسي – ختامي).
- استخدم الباحثان التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبزمن يتراوح ما بين (25-30د) .
- طبقت التمرينات في فترة الاعداد الخاص وشبه المنافسات .
- استخدم الباحثان طريقة الفترتي مرتفع الشدة .

2-7-4 الاختبارات البعدية:-

اجرى الباحثان وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة، وفي يوم الاحد الموافق (2023/ 8 / 20) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية، اذ راعى الباحثان نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات .

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها:

- معامل الارتباط بيرسون .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- اختبار (t) للعينات المستقلة .
- معامل الالتواء .
- مان وتني
- وسيط
- انحراف ربيعي

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً توصلت الباحثان الى عدد من النتائج والتي يعرفها على شكل جداول.

جدول (2) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وولكوكسن لنتائج اختبارات دقة التصويب السلمي القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (تقييم + زمن)

الدلالة الإحصائية	قيمة (و) المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط		
معنوي	1	0.5	6	1	5	درجة	دقة التصويب السلمي
معنوي	0	1	7	0.5	10	زمن	
*قيمة (و) الجدولية عند حجم عينة (5) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (صفر)							

جدول (3) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وولكوكسن لنتائج اختبارات دقة التصويب السلمي القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (تقييم + زمن)

الدلالة الإحصائية	قيمة (و) المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط		
معنوي	0	1	8	1	6	درجة	دقة التصويب السلمي
معنوي	0	0.5	5	1.5	11	زمن	
*قيمة (و) الجدولية عند حجم عينة (5) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (صفر)							

جدول (4) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (مان - ويتني) لنتائج اختبارات دقة التصويب السلمي البعيدة لمجموعتي البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة (y) الجدولية	قيمة (y) المحسوبة	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
			انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط		
معنوي	0,004	صفر	1	8	0.5	6	درجة	دقة التصويب السلمي
معنوي	0,004	صفر	5,0	5	1	7	زمن	

2-3 مناقشة نتائج دقة التصويب السلمي:

من خلال الجداول (2-3) يتضح ان هناك تطوراً في مهارة دقة التصويب السلمي للاعبين الناشئين بكرة السلة وللمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحثان سبب التطور الحاصل للمجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة إلى الاستمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارة كان له الدور الواضح في هذا التطور حيث " يلعب الاستمرار دوراً مهماً في وصول اللاعب الى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة والدقة والتكامل وتثبيت الية الأداء الفني العالي" إن التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية جاء نتيجة التكرار إذ إن التكرار المنظم يساعد اللاعب على تقليل الأخطاء التي تحصل في أثناء الأداء وصولاً إلى أفضل نسبة يستطيع اللاعب الوصول إليها، ويجب أن يصاحب التكرار التكنيك الصحيح للمهارة المتدرب عليها لأن هناك علاقة طردية بين التكرار والتكنيك لذلك في بداية تدريب لاعبي كرة السلة يتم التدريب على ضبط التكنيك الصحيح للمهارة ، وبالنتيجة تكون الدقة هي تحصيل حاصل لكل من التكنيك الصحيح والتكرار المعزز الذي استخدمه اللاعب وهذا ما حققته استخدام التمرينات مهارية أعطت حجم كبير من التكرار لحركة التصويب مما أعطى ثبات والية ميكانيكية لأداء مهارة التصويب السلمي على اعتبار ان حركة اليدين خاصة هي نفسها بالمهارة وهذا انعكس بالتالي على زيادة نسبة الدقة في التصويب فكلما زاد حجم اداء التصويب وبشكل صحيح زادت نسبة التصويب الناجحة وهذا شيء بديهي في تدريب كرة السلة ويعتقد الباحثان ان التمرينات المستخدمة حققت هذا الهدف . إذ يؤكد Owen 1975 أن " إعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن وذلك لأن التمرين الكثير على المهارات الحركية وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم في أثناء اللعب" ويعزو الباحثان الى تطور دقة التصويب لدى المجموعة التجريبية نتيجة تدريب اللاعبين على التصرف الخططي الفردي المناسب إذ اكتسب اللاعب الأداء الفني الصحيح من خلال الأداء بشكل فردي الذي طور أداء اللاعبين بالشكل الصحيح وكذلك زيادة التكرارات في اداء التصويب مما ساعد اللاعب على

انتقان دقة التصويب بشكل جيد فكلما زادت عدد التكرارات زادت الدقة لدى اللاعبين إذ يحتاج اللاعب الى مئات بل آلاف التكرارات لاكتساب دقة تصويب أفضل.

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين لدقة التصويب السلمي بكرة السلة:

تبين من خلال الجدول (4) هنالك فروق في نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين لدقة التصويب السلمي أن هناك نتائج معنوية في التفكير والتركيز للمجموعتين مما يدل على ان اللاعبين ذو عقلية تخطيطية وتنفيذية وتنظيمية وصفهم العالم نيد هيرمان بأنهم يمتازون او يتصفون بأنهم يتخذون اجراءات وقائية تعتمد على الاجراءات والاهتمام بالتنظيم والتخطيط والتنفيذ.

وكان لتفكير والتركيز هو الأعلى للمجموعة التي تدربت على الوحدات التدريبية مما يدل على ان اللاعبين اللذين لديهم زيادة في التفكير تقابلها سرعة في التصرف الخططي الفردي الامر الذي يدل بان هذه النتيجة التي تم التوصل اليها تشير الى ان النسبة الكبيرة للاعبين الذي يتصفون بعقلية تحليلية ومنطقية حسب ما جاء في نظرية (نيد هيرمان) فأصحاب مواصفات هذا النمط يهتمون بالكميات وبالتحليل وكيفية التعامل مع الاشياء ومنطقيون ، ملائمة مع مواصفات التصرف الخططي الفردي الذي هو توقع مسبق للحركة مقرونة بالأداء من حيث التحليل والتدقيق في عدة اتجاهات

كما يرى علماء النفس بان التفكير هو تحليل المشكلة او الموقف ومن ثم ايجاد عدة حلول لحل هذا الموقف وهذا يؤكد بانه بحاجة ماسة ويعتمد اعتماد كبير على التصرف الخططي الفردي السليم وتتكون هذه حلول نتيجة الخبرة المتراكمة. ومن هذا يستنتج الباحثان ان هؤلاء اللاعبين اللذين يتصفون بهذا النمط هم ذو نفسية تجريبية كما يراها علماء النفس اي ان هناك ارتباط كبير بين ما يعرفه التصرف الخططي وما يتسم به هذا النمط اذ ان كلاهما يهتم بالتوقع والتخمين والتصور وحب المفاجئات وهذا نراه ايضا حسب مخطط (نيد هيرمان) للأنفس الاربعة وصفاتها اذ ان هؤلاء الفئة من اللاعبين الذين يغلب عليهم هذا النمط ومن خلال جمع المعلومات عنهم تبين بانهم تكونت لديهم صور متراكمة لألية اللعب والمواقف المفاجئة التي يتعرضون لها وبذلك يكون لديهم تصرف خططي فردي سليم ، اذ كما يعرفه" بانه "القابلية على تعديل الاستجابة الحركية وفقا لمثيرات المحيط. ونقلا عن سيليا ريتشاردسون المديرية بمؤسسة الصحة العقلية تقول " أن التمارين يمكنها أن تساعد الناس جسديا واجتماعيا وبيولوجيا" ويذكر(وجيه محجوب) "أن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الاداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل أثر التعلم الى مهارات أخرى مشابهة" والتمرين أداء أو أنجاز معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- فاعلية التمرينات الخاصة للتصرف الخططي الفردي في تطوير الاداء الفني للهجوم المبكر (التكنيك) لأفراد العينة.
- 2- إن استخدام التمرينات الخاصة بتصرف خططي فردي ساعدت على تطوير مهارات اللاعبين كونها تبتث روح الحماس والمثابرة لدى اللاعبين خصوصاً إذا كانت مشابه لأداء اللاعب.
- 3- أظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً على المجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب السلمي.
- 4- إن النتائج التي اظهرتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التدريبية التي أعدها الباحثان من خلال التطور الواضح في المتغيرات الاساسية المبحوثة .

4-2 التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام بتطوير الأداء الفني والخططي لدقة التصويب السلمي بكرة السلة ومنحها وقت أكبر في الوحدات التدريبية كونها مفتاح الفوز للفرق .
- 2- الاهتمام بتطوير التصرفات الخططية الفردية والجماعية والفرقية في أثناء استخدام التمرينات التي تساعد اللاعب على تطويرها من دون الملل .
- 3- يوصي الباحثان باستعمال تمرينات (دقة التصويب) من قبل المدربين لتطوير مستويات لاعبيهم .
- 4- إجراء بحوث مشابهة على عينات وفئات مختلفة لدراسة قابليات بدنية ومهارية أخرى وعلى تمرينات المقترحة.

المصادر

- حنفي محمود: مدرب كرة القدم ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994
- عبد السلام محمد الشناق: رياضات الألعاب الجماعية ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012
- نصر حسين عبد الامير: اثر اساليب تقنين انقباضات عضلية للإحماء في تحصيل القوة السريعة ودقة اداء بعض المهارات للاعبين الشباب بكرة السلة، جامعة بابل ، 2010
- وجيه محجوب واحمد بدري حسن: البحث العلمي، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2002
- وجيه محجوب.: التمرين التعلم وجدولة التدريب : عمان، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001
- Ali, R. I. J., & Malih, F. A. (2022). Analytical study of the reality of the application of administrative automation in sports clubs. SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences, 11, 56. [CrossRef]
- Ann Herrmann:" Creativity and strategic thinking :Critical survival skills for every training professional " . Herrmann international USA ، Available at [http:// www.hbdi.com](http://www.hbdi.com).2010.
- Owen ,B.and Clark ,N. "Beginners Guide to soccer running and coaching" Delhen book ,Ltd, London,1975
- Schmidt. A.Richerd and Tim othy, D.lee, OP.CIT ,(1999)

ملحق (1)

انموذج للوحدات التدريبية للتمرينات المعدة في فترة الاعداد الخاص للاعبي نادي مركز الموهبة بكرة السلة

الاسبوع الاول (الوحدة التدريبية الاولى) - اليوم والتاريخ : السبت 2023/6/24

فترة التدريب : الاعداد الخاص : شدة الوحدة التدريبية : 80-85 %

- زمن الوحدة التدريبية : (90 دقيقة)

زمن الجزء المخصص للتمرينات المعدة من قبل الباحثانة (25-30 دقيقة)

- زمن الجزء الرئيسي : (60 دقيقة)

المكان : قاعة مركز الموهبة في محافظة بابل

هدف الوحدة التدريبية: تطوير (تحمل السرعة ، دقة التصويب السلمي)

- عدد افراد العينة: 10 لاعبين

اليوم والتاريخ	رقم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	عدد التكرارات	عدد المجاميع	زمن التمرين الفعلي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للأداء	الملاحظات
السبت 2023/6/24	1	%80	5 ثا	10	4	200 ثا	10 ثا	1 د	12,33د	
	6	%85	12 ثا	5	2	120 ثا	20 ثا	1 د	6,6د	
	9	%80	12 ثا	4	4	192 ثا	144 ثا	1د	8,6د	
المجموع									27,53د	زمن التمرينات

الاسبوع الثاني (الوحدة التدريبية الرابعة) اليوم والتاريخ : السبت 2023/7/1

فترة التدريب : الاعداد الخاص : شدة الوحدة التدريبية : 80-85 %

زمن الوحدة التدريبية : (90) دقيقة

زمن الجزء المخصص للتدريبات المعدة من قبل الباحثة (25-30 دقيقة)

زمن الجزء الرئيسي : (60) دقيقة المكان : قاعة مركز الموهبة في محافظة بابل

هدف الوحدة التدريبية : تطوير (تحمل الهجوم المبكر ، دقة التصويب السلمي)

عدد افراد العينة : 10 لاعبين

الملاحظات	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين الفعلي	عدد المجموع	عدد التكرارات	زمن الاداء	شدة التمرين	رقم التمرين	اليوم والتاريخ
	د12،33	د 1	ثا 10	ثا 200	4	10	ثا 5	%80	2	السبت 2023/7/1
	د 6،6	د 1	ثا 20	ثا 120	2	5	ثا 12	%85	5	
	د 8،6	د1	ثا 144	ثا 192	4	4	ثا 12	%80	10	المجموع
زمن التمرينات	د27،53									

الاسبوع الثالث (الوحدة التدريبية السابعة) اليوم والتاريخ : السبت 2023/7/8
 فترة التدريب : الاعداد الخاص : شدة الوحدة التدريبية : 80-85 %
 زمن الوحدة التدريبية : (90) دقيقة
 زمن الجزء المخصص للتدريبات المعدة من قبل الباحثة (25-30 دقيقة)
 زمن الجزء الرئيسي : (60) دقيقة
 المكان : قاعة مركز الموهبة في محافظة بابل
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير (تطوير السرعة الانتقالية في الهجوم المبكر ، دقة التصويب السلمي)
 عدد افراد العينة: 10 لاعبين

الملاحظات	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين الفعلي	عدد المجموع	عدد التكرارات	زمن الاداء	شدة التمرين	رقم التمرين	اليوم والتاريخ
	12,33د	1 د	10 ثا	200 ثا	4	10	5 ثا	80%	5	السبت 2023/7/8
	6,6د	1 د	20 ثا	120 ثا	2	5	12 ثا	85%	9	
	8,6د	1د	144 ثا	192 ثا	4	4	12 ثا	80%	23	
زمن التمرينات	27,53د									المجموع