

تأثير تدريبات الذراع غير المفضلة وفق اسلوبي الثابت والمتغير لتفعيل البرنامج الحركي في دقة اداء مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة

أ.د. فالح جعاز شلش ، م.د. عمر عالي كريم ، م.م. كارزان كريم خضر

العراق. جامعة سوران. فاكلتي التربية. قسم التربية الرياضية

الملخص

هدف البحث التعرف على تأثير التدريب بالذراع غير المفضلة بأسلوبي (التمرين الثابت والمتغير) في تطوير دقة أداء الذراع المفضلة وغير المفضلة لمهارة التصويب من الثبات لدى لاعبي منتخب جامعة سوران والتعرف على افضل اسلوب بين الاسلوبين (الثابت – المتغير) في تطوير دقة أداء الذراع المفضلة وغير المفضلة لمهارة التصويب من الثبات لدى عينة البحث.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث ، وتكونت عينة البحث من (14) لاعباً قسمت الى مجموعتين ، المجموعة التجريبية الاولى بلغ عددهم (7) لاعباً واتبع معهم تمرينات بالذراع غير مفضلة بالأسلوب الثابت ، والمجموعة التجريبية الثانية بنفس العدد (7) لاعباً واتبع معهم تمرينات بالذراع غير مفضلة بالأسلوب المتغير واستخدم الباحثون الاختبار والقياس كأداة للبحث ، وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات التي قد تؤثر على النتائج البحث مثل (الطول – العمر – الوزن – اختبار الرمية الحرة) واستخدام الباحثون بعض الوسائل الاحصائية لمعالجة النتائج باستخدام برنامج (spss) مثل (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء- قانون T للعينات المترابطة- قانون T للعينات المستقلة- النسبة المئوية) .

الكلمات المفتاحية: تدريبات الذراع ، مهارة التصويب ، كرة السلة

The effect of non-preferred arm exercises according to my fixed and variable method to activate the motor program on the accuracy of the performance of the shooting skill from stability in basketball

Prof. Dr. Faleh Jaz Shalash, Dr. Omar Ali Karim, M. Karzan green cream

Iraq. Soran University. Faculte education. Department of Physical Education

Summary

The aim of the research is to identify the effect of training with the non-preferred arm by my two methods (fixed and variable exercise) in developing the accuracy of the performance of the preferred and non-preferred arm for the skill of shooting from stability among Soran University players, and to identify the best method between the two methods (fixed and variable) in developing the accuracy of the performance of the preferred and non-preferred arm. The preferred skill of shooting from the stability of the research sample.

The researchers used the experimental method for its relevance to the nature and problem of the research, and the research sample consisted of (14) players divided into two groups, the first experimental group numbered (7) players and followed them with arm exercises not preferred by the fixed method, and the second experimental group with the same number (7) players and followed with them Arm exercises are not preferred by the variable method, and the researchers used the test and measurement as a tool for research, and the homogeneity and equivalence of the research sample was conducted in the variables that may affect the research results such as (height - age - weight - free-throw test) and the researchers used some statistical methods to process the results using the (spss) program) For example (arithmetic mean - standard deviation - skew coefficient - T law for correlated samples - T law for independent samples - percentage).

Keywords: arm exercises, shooting skill, basketball

1- المقدمة:

إن تحقيق الانجازات في الألعاب الرياضية تتوقف على الارتقاء بالقدرات البدنية والحركية والمهارية والخطية والنفسية للاعبين ، وتطور مستوى اللاعب في الصعيد الفني لأية لعبة يحتاج من اللاعب إتقان أكثر من مهارة فنية أساسية في مدة محددة ، كما ان تحسين وتوفير فرص التمرين أدى بالضرورة إلى إيجاد أساليب وصيغ وأشكال وطرائق مختلفة لاستيعاب مفردات مناهج التدريب المقررة والوصول باللاعب إلى أقصى مستوى من الاداء. أذ يعد التعلم الحركي احد العلوم التي لعبت دوراً كبيراً في تطوير المستويات والمهارات الرياضية لدى اللاعبين ، ومن خلال نقل اثر التعلم تظهر الاثار الايجابية في تطوير القدرات المهارية وهذا ما اثبته الأبحاث والدراسات سواء كانت في الحقل الرياضي أو العلاجي أو الصحي فكانت

هناك دراسات في نقل اثر التعلم من فعالية رياضية إلى فعالية أخرى ، وكذلك في نقل التعلم من جزء في الجسم إلى الجزء الآخر المقابل له (إي النقل بين الاطراف) (خيون ، 2002 ، ص107) وتتميز الوحدة التعليمية باستخدامها للتمارين التي تهدف الى زيادة مقدار التعلم وتطور الأداء وإتقانه، ولكي يكون التمرين فعالاً ومؤثراً لابد ان يخضع لشروط واعتبارات اساسية، فالتمارين "هو تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والتعليمية وزيادة التعلم الحركي للمتعلم".

(العوران واخرون ، 2019 ، ص29) وعرف التمرين ايضا بأنه "محاولات متعددة يؤديها المتعلم في تسلسل منتظم الصعوبة من اجل اكتساب المهارة أو تمثيلها". (محمد ، 2014 ، ص13) كما ان اسلوب التمرين الثابت يكون ملائم للمهارات المغلقة لكونه يتطلب برنامجاً حركياً ثابتاً وتكنولوجيا عالي المستوى لأجل التنفيذ وبصورة تقترب من الانموذج الصحيح للأداء (السيد ، 2016 ، ص58) وان دور التمرين المتغير يقوم بتطوير خطة الاداء والبرنامج الحركي معاً، وان من فوائده زيادة اثر نقل التعلم الى مهارات اخرى جديدة، وان الفكرة هي ان الفرد يكتسب خط الحركة من خلال التمرين الثابت ولكن التمرين المتغير يزيد من تطوير هذه الخطة بالإضافة الى ان المتعلم يؤدي نوعاً جديداً من الواجب بكفاءة أكثر من التمرين الثابت، والتمرين المتغير يزيد المرونة في اداء الحركة وقابلية في التكيف على انتاج الحركات (صبر ، 2005 ، ص191).

تعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الفرعية التي تعتمد في أدائها على إتقان المهارات الأساسية ، وهذا يتطلب إعداد اللاعب ذهنياً ومهارياً وبدنياً ، وان نجاح أي فريق في لعبة كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعها الهجومي والدفاعي، وان معرفة المهارات الأساسية وإتقانها هي التي تساعد المدرب في تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من الجوانب العلمية والعملية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني والذي يهدف الى خدمة الفريق والوصول لتحقيق الهدف المنشود وينذكر(اسماعيل ،2003) بأن المهارات الاساسية هي "حركة او مجموعة من الاساسيات الحركية تؤدي بدرجة عالية من الدقة (إسماعيل ، 2003 ، ص41) وهذا ما أكد عليه معوض بان "فريق كرة السلة هو الفريق الذي يستطيع أفراده ان يؤديوا التمريرات بسرعة وأحكام وتوقيت مضبوط وان يصبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وان يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع " (معوض ، 2003 ، ص38) ويبحث المدربون والمختصون في لعبة كرة السلة عن اساليب وتمارين مختلفة ومتنوعة لتطوير قابليات اللاعبين والتي تسهم بالتالي على تطوير الجانب البدني والمهاري والنفسي والخططي ومن تلك تمارين هو التدريب بالذراع غير المفضلة في تعلم المهارات الاساسية في كرة السلة وتأثيره على الذراع المفضلة ، من هنا يأتي اهمية البحث في استخدام تمارين بالذراع غير المفضلة بأسلوب الثابت والمتغير في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة . من خلال تواجد الباحثون في وحدات تدريبيه لمنتخب الجامعة ومن خلال متابعة المباريات الودية لمنتخب الجامعة التي اجريت في القاعة الداخلية للألعاب الرياضية في سكول التربية الرياضية – جامعة سوران ، وجدوا إن اغلب لاعبو منتخب الجامعة يعانون من ضعف في أداء الرميات الحرة بكرة السلة على الرغم من بناء البرنامج الحركي لهذه المهارة بصورة صحيحة ، لذا ارتئي الباحثون محاولة تفعيل البرنامج الحركي لمهارة التصويب من الثبات بكرة السلة من خلال تدريبات الذراع غير المفضلة بأسلوب الثابت والمتغير والاستفادة من ظاهرة نقل اثر التعلم إلى

الذراع المفضلة لتكوين عدد من الاستجابات المطلوبة خلال متغيرات اللعب للاعبين منتخب جامعة سوران
بكرة السلة

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على تأثير التدريب بالذراع غير المفضلة بالأسلوب الثابت في تطوير دقة أداء الذراع المفضلة وغير المفضلة لمهارة التصويب من الثبات لدى لاعبي منتخب جامعة سوران .
- 2- التعرف على تأثير التدريب بالذراع غير المفضلة بالأسلوب المتغير في تطوير دقة أداء الذراع المفضلة وغير المفضلة لمهارة التصويب من الثبات لدى لاعبي منتخب جامعة سوران .
- 3- التعرف على افضل اسلوب(الثابت – المتغير) لاستخدام التدريب بالذراع غير المفضلة في تطوير دقة أداء الذراع المفضلة وغير المفضلة لمهارة التصويب من الثبات لدى لاعبي منتخب جامعة سوران .

2- اجراءات البحث:

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

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعة سوران بكرة السلة والبالغ وعددهم(18) لاعباً ، تم استبعاد (4) لاعبين لغرض التجربة الاستطلاعية , وبذلك اصبحت عينة البحث الاساسية (14) لاعباً قسمت الى مجموعتين ، مجموعة التجريبية الاولى بلغ عددهم (7) لاعباً واتبع معهم تمرينات بالذراع غير المفضلة بالأسلوب الثابت ، والمجموعة التجريبية الثانية بنفس العدد (7) لاعباً واتبع معهم تمرينات بالذراع غير المفضلة بالأسلوب المتغير.

1-2-2 تجانس العينة: تم اجراء التجانس بين عينة البحث لضبط المتغيرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات المتمثلة ب (العمر – الوزن- الطول) عن طريقة معامل الالتواء.

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر - الطول - الوزن)

متغيرات البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول/سم	177.307	7.439	176.5	0.325
الوزن/كغم	70.384	11.157	70	0.103
العمر/سنة	21.907	1.217	21.9	0.105-

تبين مما جاء في الجدول (1) ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين (± 3) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات اعلاه.

2-2-2 تكافؤ العينة : تم ايجاد التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات الاتية
جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية في الاختبار القبلي

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الاولى		وحدة القياس	مهارة الرمية الحرة
		±ع	-س	±ع	-س		
غير معنوي	0.57	0.69	5.71	1.1	5.41	عدد	التصويب بالذراع المفضلة
غير معنوي	0.37	0.76	2.14	0.53	2	عدد	التصويب بالذراع غير المفضلة

* قيمة(ت) الجدولية تحت مستوى دلالة $(0.05)=2.18$

1-3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز حاسوب (dell) عدد (1)
- كرات سلة عدد 10 كرة
- شواخص
- شريط قياس
- 2-3-2 وسائل جمع المعلومات:
- الاستبيان:

بعد اطلاع الباحثون على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بكرة السلة والاختبارات تم عرض مجموعة من الاختبارات لمهارة التصويب من الثبات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة السلة والاختبارات لتحديد الاختبار لقياس مهارة التصويب من الثبات الملحق (3) .

- الاختبارات والقياس:

الاختبار هو "مجموعة من التمرينات تعطي للأفراد بهدف التعرف على قدراتهم وكفاءتهم" (حسانين ، 1995 ، ص213)

تم ترشيح الاختبار الآتي:-

- اختبار الرمية الحرة

(حمودات والديوجي ، 1987 ، ص234)

4-2 التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق (2021/2/2) على عدد من لاعبي تم اختيارهم بشكل عشوائي وتم استبعادهم من عينة البحث الرئيسة والبالغ عددهم (4) لاعبا،

5-2 التجربة الرئيسة:

1-5-2 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي يوم الاربعاء الموافق (2021/2/3) وتم مراعاة كافة الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات والاجهزة و طريقة تنفيذ الاختبارات وذلك محاولة التهيئة الظروف نفسها او ما يشابه عند اجراء الاختبارات البعدية.

2-5-2 تمرينات لقوة الذراع:

بعد اطلاع الباحثون على العديد من المراجع العلمية الخاصة بالتعلم الحركي وكرة السلة فيما يخص بالتمرينات(الثابت والمتغير) تم اعداد برنامج خاص بالتمرينات(التصويب من الثبات ، لذراع الغير مفضلة) ، إذ طبقت التمرينات مدة (4) اسابيع اعتباراً من(2021/2/7) ولغاية (2021/3/3) وبمعدل ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع حيث كانت الاحد والثلاثاء والاربعاء وبذلك بلغ عدد الوحدات (12) وحدة تدريبية وتطبيق تمرينات لذراع غير المفضلة بالاسلوب الثابت للمجموعة الاولى لمدة (20) دقيقة ، وتم تطبيق تمرينات للذراع غير المفضلة بالاسلوب المتغير لمدة (20) دقيقة للمجموعة الثانية

3-5-2 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المعدة ، تم اجراء الاختبار البعدي وبالاسلوب نفسه الذي طبقت به الاختبار القبلي يوم الخميس الموافق 2021/3/4 .

- 2-6 الوسائل الإحصائية: استخدمت القوانين الإحصائية الآتية عن طريق الحقيبة الإحصائية وفق نظام (spss) الإحصائي وهي:
- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - قانون T للعينات المترابطة.
 - قانون T للعينات المستقلة.
 - النسبة المئوية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات دقة اداء التصويب من الثبات للذراع المفضلة وغير المفضلة بالأسلوب الثابت في الاختبارين القبلي والبعدي

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في اختبار دقة اداء التصويب من الثبات للذراع المفضلة غير المفضلة بالأسلوب الثابت في الاختبارين القبلي والبعدي

المجموعة	المهارة المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع		
الاولى	الرمية الحرة	عدد	5.41	1.1	8.57	1.67	*6.85	معنوي
	الرمية الحرة	عدد	2	0.53	5	0.53	*4.99	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (7-1) علما أن قيمة (ت) الجدولية = (2.45)

يبين من الجدول (3) نتائج اختبار الذراع المفضلة في اداء مهارة التصويب من الثبات للمجموعة التجريبية الاولى للاختبار القبلي التي حصل على الوسط الحسابي (5.41) وبانحراف المعياري (1.1) وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (8.57) وبانحراف المعياري (1.67) وان قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي تساوي (6.85) والتي هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.45) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . كما تبين نتائج اختبار الذراع غير المفضلة في اداء مهارة التصويب من الثبات في الاختبار القبلي التي كان الوسط الحسابي (2) وبانحراف المعياري (0.53) وفي الاختبار البعدي كانت قيمة الوسط الحسابي (5) وبانحراف المعياري (0.53) و قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي تساوي (4.99) والتي هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.45) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وتوضح النتائج في الجدول ذاته بان هناك تطور في مهارة التصويب من الثبات من قبل المجموعة التجريبية الاولى التي استخدموا التمرينات بالذراع غير المفضلة بالأسلوب الثابت ويعزو الباحثون هذا التطور الى ان البرنامج الحركي الموجود في الدماغ ولمهارة التصويب من الثبات في كرة السلة سوف ينفذ من قبل طرف غير متعود على استخدام هذا الاداء مما يستوجب من الفرد المتدرب ان يزيد في التركيز و الانتباه لأداء المهارة بدقة عالية عند تنفيذ هذه المهارة في الطرف العلوي (الغير مستخدم) ولكن عند العودة بأداء مهارة

التصويب من الثبات بالطرف المفضل وبعد أن ركزنا التدريب والتكرارات لمدة معينة على الطرف العلوي (غير المستخدم) فإن ذلك الطرف (أي اليد المفضلة) سوف ينفذ برنامج حركياً متطوراً وأكثر فاعلية نظراً لتعرضه الى ظروف صعبة ومعقدة من خلال استخدام اليد غير المفضلة في التدريبات، إذ يشير (خيون 2010) الى ان التعلم يحدث في الجهاز العصبي المركزي ولكن المنفذ هو الطرف او مجموعة العضلات متى ما تعلم الفرد مهارة معينة فانه يتمكن من تنفيذه بالطرف الاخر (خيون ، 2010 ، ص141) هذا من جهة ومن جهة الثانية تنفيذ التمرينات بالأسلوب الثابت ايضا كان له تأثير ايجابي لتطور اداء التصويب من الثبات في كرة السلة ، لان اسلوب التمرين الثابت هو التمرين على مهارة ما من موقع ثابت كما في مهارة التصويب من الثبات او الرمية الحرة في كرة السلة وذلك بغرض التكيف والاتقان مع البعد المكاني للمهارة وان التعلم من موقع ثابت وبنفس الشروط والمتطلبات الثابتة للمهارة يسهل عملية خزن في الذاكرة والرجوع اليه كل مرة لاستخدامه (Magill.2007.p232)

وفيما يخص تطور اليد غير المفضلة في الاختبار البعدي فهذه بديهية ان كل تدريب وتكرار يخضع الى الاسلوب العلمي والقواعد التدريبية فانه سوف يودي الى تطور وتحسن في الاداء اي ان الطرف غير المفضل مهمل وغير مستثمر الى حد ما من قبل اللاعب ولذلك فإن دقة تهديفه تكون ضعيفة .

2-3 عرض نتائج اختبارات دقة اداء التصويب من الثبات للذراع المفضلة وغير المفضلة بالأسلوب

المتغير في الاختبارين القبلي والبعدي

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في اختبار دقة اداء التصويب من الثبات للذراع المفضلة وغير المفضلة بالأسلوب المتغير في الاختبارين القبلي والبعدي

المجموعة	المهارة	الذراع المستخدم	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
				س	ع	س	ع		
الثانية	الرمية الحرة	المفضلة	عدد	5.71	0.69	9.14	1.41	*7.85	معنوي
	الرمية الحرة	غير المفضلة	عدد	2.14	0.76	5.42	0.49	*6.11	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (7-1) علماً أن قيمة (ت) الجدولية = (2.45)

يبين الجدول (4) نتائج اختبار الذراع المفضلة في اداء مهارة التصويب من الثبات للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي وكان الوسط الحسابي (5.71) وبانحراف المعياري (0.69) وفي الاختبار البعدي

كان الوسط الحسابي (9.14) وبالانحراف المعياري (1.41) وان قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي تساوي (7.85) والتي هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.45) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

كما يتبين نتائج اختبار الذراع غير المفضلة في اداء مهارة التصويب من الثبات في الاختبار القبلي التي حصل على الوسط الحسابي (2.14) وبالانحراف المعياري (0.76) وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (5.42) وبانحراف المعياري (0.49) وان قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (6.11) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.45) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ويرى الباحثون هذا لتطور الحاصل الى استخدام اسلوب التمرين المتغير أذ يخضع فيه اللاعب الى متغيرات عديدة في وقت واحد ويتم التمرين على عدد من العناصر في مهارة واحدة أو على عدة ابعاد او مسافات او زوايا واتجاهات لتأدية المهارة وهذا ما يعطي اللاعب التكيف مع الموقف الجديد التي تواجهه وقد تم تعلمها لاستجابات جديدة ومشابهة للعب، إذ يشير (Schmidit,1991) نقلاً عن (محبوب،2000) بان التمرينات المتغيرة يجب التنوع في تشكيلات المهارات ونماذجها ، لغرض التعلم على ادائها في بيئات مختلفة ولأغراض مختلفة (محبوب، 2000، ص202)

اما بخصوص تأثير تمرينات الذراع غير المفضلة على الذراع المفضلة فيرى الباحثون إن استثمار مبدأ انتقال اثر التعلم ساعد اللاعب على نقل المعلومات من الذراع غير المفضلة إلى الذراع المفضلة وبالتالي ساهم في بناء برامج حركية لعدد كبير من المثيرات وإن عملية التدريب باستخدام الطرف غير المفضل سيزيد كفاءة الطرف المفضل وهناك مفهوم عام إن تدريب جزء من الجسم وتعليمه لأداء حركي معين سوف يزيد من قابلية الأداء في الجزء الآخر من الجسم (محبوب، 2000، ص241)

3-3 عرض نتائج اختبارات دقة اداء التصويب من الثبات للذراع المفضلة وغير المفضلة

بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في اختبار دقة اداء التصويب من

الثبات للذراع المفضلة وغير المفضلة في الاختبارات البعدية بين مجموعتين تجريبتين

الدالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الاولى		وحدة القياس	الذراع المستخدم
		±ع	س	±ع	س		
غير معنوي	0.66	1.41	9.14	1.67	8.57	عدد	التصويب بالذراع المفضلة
غير معنوي	1.43	0.49	5.43	0.53	5	عدد	التصويب بالذراع غير المفضلة

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (2-14) علماً أن قيمة (ت) الجدولية = (2.18)

الجدول (5) يبين اولا نتائج اختبارات الذراع المفضلة في اداء مهارة التصويب من الثبات في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتية الاولى والثانية وقد حصلت المجموعة التجريبتية الاولى على وسط حسابي (8.57) وبانحراف معياري (1.67) واما المجموعة التجريبتية الثانية حصل على وسط حسابي (14.9) وبانحراف معياري (1.41) وان قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين كانت (0.66) والتي هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.18) مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية للذراع المفضلة .

كما تم عرض نتائج اختبارات للذراع غير المفضلة في اداء مهارة التصويب من الثبات في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتية الاولى والثانية وقد حصلت المجموعة الاولى على وسط حسابي (5) وبانحراف معياري (0.53) واما المجموعة الثانية قد حصل على وسط حسابي (5.43) وبانحراف معياري (0.49)

وان قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين بلغت (1.43) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.18) مما يدل على وجود فروق غير معنوية ايضاً بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية للذراع غير المفضلة .

ويرجع الباحثون سبب تلك النتائج غير المعنوية بين المجموعتين الى ان التكرارات وممارسة الاداء بالاسلوب الثابت التي استخدمته المجموعة التجريبية الاولى كان له تأثير ايجابي في تطوير دقة التهديد بسبب الادراك المكاني وادراك بالمسافة و تعويد اللاعب على استخدام الدقة لإصابة الهدف ، ومن جانب آخر ان المجموعة التجريبية الثانية استخدمت الاسلوب المتغير التي ايضاً له تأثير ايجابي لكون اللاعب أدى التمرين في جميع ابعاد والزوايا المختلفة وبذلك حصل اللاعبون على برنامج حركي متطور وبهذا الحالة لم يكن هناك فروق معنوية بين مجموعتين .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- التدريب بالذراع غير المفضلة بالاسلوب الثابت له تأثير ايجابي في دقة أداء التصويب من الثبات بكرة السلة بالذراع المفضلة وغير المفضلة .
- 2- التدريب بالذراع غير المفضلة بالاسلوب المتغير له تأثير ايجابي في دقة أداء التصويب من الثبات بكرة السلة بالذراع المفضلة وغير المفضلة .
- 3- لم يحصل تفوق اي من الاسلوبين الثابت أو المتغير الى درجة المعنوية في دقة أداء التصويب من الثبات بكرة السلة.

2-4 التوصيات:

- 1- ضرورة اهتمام القائمين بالعملية التدريبية باستخدام الذراع غير المفضلة في تعلم دقة أداء التصويب من الثبات في كرة السلة .
- 2- التنوع في التدريب باستخدام الذراع المفضلة وغير المفضلة من اجل تطوير برنامج حركي لأداء المهارات الاساسية في كرة السلة ولاسيما في مهارة التصويب من الثبات.
- 3- ضرورة تداخل بين اساليب جدولة التمرين لتكوين اسلوباً جديداً لزيادة فاعلية التمرين المستخدم لتطور دقة الاداء الفني لمهارات كرة السلة ولاسيما مهارة التصويب .
- 4- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى.

المصادر

- اسماعيل ، محمد عبدالرحيم (2003) ؛ الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة ، ط2، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- حسنين ، محمد صبحي(1995) ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية ، ط ٣، ج ١، دار الفكر العربي، القاهرة .
- حمودات، فائز بشير والديوجي ، عبدالله جاسم (1987) ؛ كرة السلة ، المكتبة الوطنية ، بغداد.

- خيون ، يعرب(2002): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مطبعة الصخر ، جامعة بغداد، بغداد.
- خيون ، يعرب(2010) ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , ط2, بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة .
- السيد ، عماد محمد (2016) ؛ تأثير جدولة الممارسة باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير على تعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثالث والاربعون، الجزء الثالث ، جامعة اسبوت ، كلية التربية الرياضية.
- صبر، قاسم لزام (2005) ؛ موضوعات في التعلم الحركي، مطبعة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
- العوران، حسن واخرون (2019) ؛ أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهارى بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، بحث منشور، مؤتمة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الرابع والثلاثون، العدد الخامس.
- محجوب ، وجيه (2000)؛ التعلم وجدولة التدريب ، مكتبة العادل للطباعة الفنية ، العراق ، بغداد.
- محمد ، دعاء طارق (2014) ؛ تأثير التعلم التعاوني بأسلوبي الثابت والمتغير في تعلم واحتفاظ بعض انواع التصويب والخداع البسيط بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة.
- معوض ،حسن سيد (2003) ؛ كرة السلة للجميع ، ط7، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- Magill, A. Richard (2007)؛ Motor Learning and control ,Boston, Mc-Graw Hill.

ملحق (1)

اسماء الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل كلية التربية الرياضية	نوعية الاستشارة
1	أ.د. ثيلام يونس علاوي	قياس والتقييم	جامعة الموصل	تحديد الاختبارات
2	أ.د. عزيمة عباس علي	علم نفس الرياضى، كرة السلة	جامعة صلاح الدين	تحديد المهارات تحديد الاختبارات
3	أ.د. شريف قادر	فلسجة التدريب ، كرة السلة	جامعة صلاح الدين	تحديد المهارات تحديد الاختبارات
4	أ.د. مؤيد عبدالرزاق الحصور	علم التدريب، كرة السلة	جامعة الموصل	تحديد اختبارات تحديد المهارات

تحديد اختبارات تحديد المهارات	جامعة الموصل	علم التدريب، كرة السلة	أ.م.د. نبيل محمد عبدالله	5
----------------------------------	--------------	------------------------	--------------------------	---

ملحق (2)

استمارة الاستبيان لتحديد اختبار لمهارة التصويب من الثبات في كرة السلة

الاستاذ الفاضل.....المحترم
 يروم الباحثان اجراء البحث الموسوم "تأثير استخدام منهج تدريبي للذراع غير المفضلة في دقة اداء مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة" لدى لاعبي منتخب جامعة سوران بكرة السلة .
 ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في هذا المجال نعرض على سيادتكم مجموعة من الاختبارات لمهارة التصويب من الثبات في كرة السلة الخاصة بالبحث الموسوم اعلاه ...
 يرجى تحديد اهم اختبار الذي يناسب مهارة والذي يصلح للعينة، وازافة أي اختبار ترونه مناسب ولم يرد ذكره في الاستمارة.

شاكرين تعاونكم معنا

الاسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

الجامعة أو الكلية:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثون

تحديد اختبار لمهارة التصويب من الثبات في كرة السلة

ترشيح	اختبارات	المهارات
	اختبار التصويب الامامي اختبار التصويب الجانبي اختبار التصويب من اسفل السلة اختبار الرمية الحرة	التصويب من الثبات

ملحق (3)

الاختبارات المهارية في كرة السلة

الاختبارات المستخدمة في البحث:

اسم اختبار: الرمية الحرة

الهدف من الاختبار: بهدف هذه الاختبار الى قياس مهارة الرمية الحرة

الاجهزة والادوات المستخدمة: الملعب الكرة السلة ، كرة السلة ، الصافرة

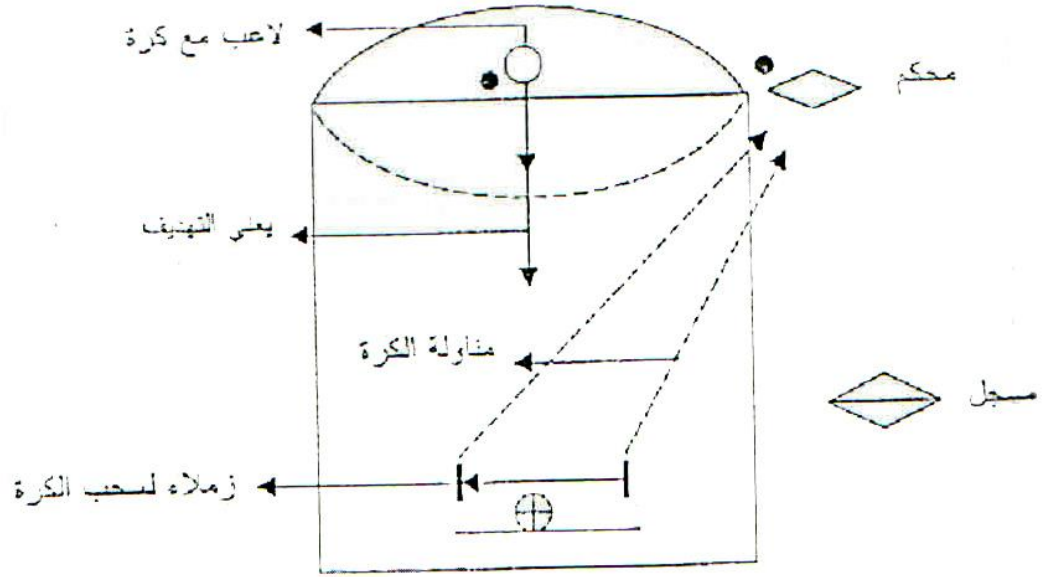
طريقة الاداء الاختبار: لكل مختبر عشرون محاولة ، يتم ادائها من خلف خط الرمية الحرة، على المختبر ان يقوم باداء الرميات الحرة باستخدام اية طريقة من طرق التصويب ، على ان يتم تادية الرميات على شكل اربع مجموعات ، كل مجموعة خمس رميات، وبعد الانتهاء يبدأ المختبر الذى يليه ، وهكذا إلى أن ياتي الدور مرة اخرى الاداء المجموعة الثانية من الرميات وهكذا الى ان يتم تادية العشرين رمية.

شروط الاختبار:

- يحق للمختبر ان يؤدي بعض التصويبات قبل البدء بالاختبار على سبيل التجربة.
- كل مختبر الحق في اداء عشريين رمية.
- يجب ان تتم عملية التصويب من خلف خط الرمية الحرة.

التسجيل:

- تحسب درجة واحد كل اصابة ناجحة بغض النظر عن كيفية دخولها السلة.
- فى حالة عدم دخول الكرة للسلة يحسب صفر لذلك.
- الحد الاقصى للدرجات عشرون درجة كل رمية ناجحة درجة واحدة فقط.



الشكل (2)
اختبار الرمية الحرة