

تأثير تمرينات خاصة باستعمال وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب

نجاح عبد الحسن عوفي ، أ.م.د. بشار عبد اللطيف هاتف العبودي
العراق. جامعة واسط. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

تتجلى أهمية الدراسة الحالية ببحث تأثير تمرينات خاصة باستعمال وسيلة مساعدة تم تصميمها من قبل الباحثان تساعد في تطوير دقة التصويب من القفز للاعبين كرة السلة الشباب واسهامها في مساعدة عمل المدربين, ومن خلال عمل الباحثان كمشرف في المدرسة التخصصية بكرة السلة في بابل ومقابلاته للمدربين ومتابعته للوحدات التدريبية للشباب بكرة السلة لاحظ وجود ضعف في دقة مهارة التصويب بالقفز للشباب بكرة السلة على الرغم من وجود مناهج تدريبية جيدة الا انها تفقر لاستخدام وسائل مساعدة في العملية التدريبية لما لها من دور فعال في تطوير اللاعب واثارة الدافعية لديه وبالتالي فان استخدام الوسائل المساعدة والاجهزة يمكن ان تؤدي الى نتائج جيدة, هدف البحث الى تصميم وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب من القفز للاعبين كرة السلة الشباب والى إعداد تمرينات خاصة باستعمال وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب من القفز للاعبين كرة السلة الشباب والى التعرف على تأثير تمرينات خاصة باستعمال وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب من القفز للاعبين كرة السلة الشباب, ويفرض الباحثان للوسيلة المساعدة والتمارين تأثير ايجابي في تطوير دقة التصويب بالقفز لاعبي كرة السلة الشباب, وقام الباحثان باختيار عينته بالطريقة العمدية والمتمثلة في اللاعبين المسجلين في نادي الحلة الرياضي بعد أن تم استكمال التجهيزات والقياسات كافة الخاصة بإجراء الاختبارات, تم تنفيذ الاختبارات القبليّة على عينة البحث تم إجراء الاختبارات القبليّة للتصويب بالقفز بكرة السلة لأفراد عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2020/3/10 بعد ان قام الباحثان بالانتهاء من الاختبارات القبليّة لعينة البحث وبعد الاطلاع على العديد من المراجع والمصادر أعد الباحثان التمرينات الخاصة بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات التمرينات الخاصة بالوسيلة المساعدة التي استمرت لمدة (8) اسابيع, تم تنفيذ الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الجمعة الموافق 2020/5/22 من خلال ما تم عرضه والاجراءات تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية كان للوسيلة المقترحة دور فعال في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب. للتمرينات الخاصة بالوسيلة المساعدة دور فعال ومؤثر في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب. في ضوء ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات يوصي بما يأتي التأكيد على إدخال الوسيلة المصممة ضمن الوحدات التدريبية لتطوير دقة التصويب من القفز والنبات للاعبين كرة السلة الشباب.

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة ، دقة التصويب ، القفز ، كرة السلة

The effect of special exercises using an aid on developing the accuracy of shooting from jumping among young players in basketball

Najah Abdulhassan Awfi, Prof. Dr. Bashar Abdul Latif Hatif Alaboudy
Iraq. Wasit University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The significance of the research is manifested by examining the effect of special exercises using an aid designed by the researchers that helps on developing the accuracy of shooting from jumping among young players in basketball and its contribution to helping the coaches' work, and through the researchers' work as a supervisor in the Specialized School of Basketball in Babylon and his interviews with the coaches and his follow-up to the training units of youth players of basketball, he observed that there was a weakness in the accuracy of the skill of shooting from jumping among young players in basketball, despite the presence of good training curricula, but they lack the use of aids in the training process because of their effective role on developing the player and raising his motivation. Therefore, the use of aids and devices can lead to good results. The research aimed to design an aid on developing the accuracy of shooting from jumping among young players in basketball and to prepare special exercises using an aid on developing the accuracy of shooting from jumping for young players in basketball and to identify the effect of special exercises using an aid on developing the accuracy of shooting of jumping among young players in basketball. The researchers hypothesized that the aid and exercises had a positive impact on developing the accuracy of shooting from jumping among young players of basketball. The researchers selected his sample in a deliberate way represented in the players registered in Al-Hilla Sports Club. After all the equipment and measurements for conducting the tests were completed, pre tests were carried out on the research sample on 10/3/2020. After the researchers completed the pre tests for the research sample and after reviewing many references and sources, the researchers prepared the special exercises after completing the implementation of the syllabus exercises for the aid that lasted for (8) weeks, the post tests were implemented on the research sample On Friday, 22/5/2020. Through what was presented and the procedures, the researchers concluded that the proposed method had an effective role on developing the accuracy of shooting from jumping among young players in basketball. The exercises for the aid device had an effective and influential role on developing the accuracy of shooting from jumping among young players in basketball. In light of the conclusions, the researchers recommends emphasizing the introduction of the designed tool within the training units to develop the accuracy of shooting from jumping and stability among young players of basketball

Keywords: special exercises, shooting accuracy, jumping, basketball.

تعد لعبة كرة السلة من الالعاب الفرقة المنظمة التي لها حضور جماهيري واسع على المستوى المحلي والعالمى فهي من الالعاب المشوقة والجميلة التي تحتاج الى متطلبات مهارية وخطية على مستوى عالي اذ أصبحت اليوم في غاية الجمال والروعة وجعلت ممن يمارسها له الرغبة في التعبير عن أدائه الايقاعي فهي المزيج الرائع لمهارات كثيرة ومختلفة سواء اكانت هجومية ام دفاعية.

هذه المهارات تشترك لتظهر بلوحة فنية يعبر فيها اللاعبون بشكل منفرد عن قدرتهم في اتقان في المباريات، ثم تظهر بصورة اجمل وارق في ايقاع حركي جماعي له تعبيراته الفنية تثير إعجاب الجمهور وان الهدف الاساسي لكرة السلة هو أصابه السلة.

وهي تحتوي على الكثير من المهارات الاساسية التي يجب أنقانها بشكل صحيح لأهميتها في حسم نتائج المباريات ومن هذه المهارات مهارة التصويب من القفز التي تعد المهارة الاكثر أهمية في حسم نتائج المباريات اذا تم اتقانها بصوره جيده من قبل اللاعبين واستثمارها بالشكل الصحيح في المباراة. وفي ضوء ما تقدم تتجلى اهمية الدراسة الحالية ببحث تأثير تمارين خاصة باستعمال وسيلة مساعدة تم تصميمها من قبل الباحثان تساعد في تطوير دقة التصويب من القفز للاعبى كرة السلة الشباب واسهامها في مساعدة عمل المدربين.

ومن خلال عمل الباحثان كمشرف في المدرسة التخصصية لكرة السلة في بابل ومقابلاته للمدربين ومتابعته للوحدات التدريبية للشباب لكرة السلة لاحظ وجود ضعف في دقة مهارة التصويب بالقفز للشباب لكرة السلة على الرغم من وجود مناهج تدريبية جيدة الا انها تفتقر لاستخدام وسائل مساعدة في العملية التدريبية لما لها من دور فعال في تطوير اللاعب واثارة الدافعية لديه وبالتالي فان استخدام الوسائل المساعدة والاجهزة يمكن ان تؤدي الى نتائج جيدة.

لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة من خلال تصميم وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبى كرة السلة الشباب.

ويهدف البحث الى:

- 1- تصميم وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب من القفز للاعبى كرة السلة الشباب.
- 2- إعداد تمارين خاصة باستعمال وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب من القفز للاعبى كرة السلة الشباب.
- 3- التعرف على تأثير تمارين خاصة باستعمال وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب من القفز للاعبى كرة السلة الشباب.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

"اختيار العينة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذ منه وطبيعة مشكلة البحث، لأنها ذلك النموذج من المجتمع الذي يجري فيه الباحثان محل ومحور عمله"

(حيدر عبد الرضا الخفاجي , 2014 , ص130)

وقام الباحثان باختيار عينته بالطريقة العمدية والمتمثلة في اللاعبين المسجلين في نادي الحلة الرياضي والبالغ عددهم (15) وقام الباحثان باستبعاد عدد منهم بعدد (3) لعدم انتظامهم بالتدريب فكان عدد العينة الفعلي (12) لاعب وهم يمثلون (17.91%) من مجتمع البحث الكلي ومن ثم قام الباحثان بطريقة القرعة الى تقسيم العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية وبواقع (6) لاعب التي اعتمد الباحثان على نتائجها .

2-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

2-3-1 تجانس عينة البحث:

قبل البدء بتنفيذ التمرينات الخاصة بالوسيلة المعدة من قبل الباحثان , ومن اجل ضبط المتغيرات والحصول على نتائج دقيقة لجأ الباحثان الى التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتمثل بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي) وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المبجوة

(الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، العمر التدريبي) لعينة البحث وكما مبين في الجدول

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	م	1.809	1.805	0.042	0.290
الكتلة	كغم	68.766	68.850	5.102	0.415
العمر الزمني	سنة	17.583	17	0.996	0.388
العمر التدريبي	سنة	4	4	1.206	0.373

حيث يتبين من الجدول اعلاه ان قيمة معامل الالتواء حصرت ما بين $1 \pm$

مما يؤكد تجانس عينة البحث في المتغيرات السابقة.

2-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث:

- 2-4-1 وسائل جمع البيانات:
- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
 - الملاحظة .
 - المقابلات الشخصية (ملحق 1)
 - الاختبار والقياس.
 - الاستبانة (ملحق 3)
- 2-4-2 الأجهزة والأدوات:
- كرات سلة قانونية عدد (15) .
 - ملعب كرة سلة قانوني.
 - ميزان طبي نوع صيني .
 - كاميرا تصويرية يدوية نوع (Sony) .
 - صافرة نوع (Fox) .
 - اشرطة لاصقة ملونة.
 - ساعة توقيت.
 - شريط للقياس.
 - الوسيلة المصممة من قبل الباحثان.

2-5 تصميم الوسيلة المساعدة المقترحة في تطوير دقة التصويب من القفز في كرة السلة.

من الامور المهمة التي يجب توافرها في اجراء البحوث العلمية هي الاختبارات التي تعد " الوسائل المهمة للتقويم في مجالات الحياة عامة وفي مجال التربية الرياضية خاصة ، لما حظيت به من تقدم في هذا المجال في السنوات الاخيرة "

(مصطفى زيدان ، موسوعة تدريب كرة السلة ، 1997 ، ص 25)

2-6-1 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحثان بأعداد استمارة استبيان خاصة تضم (3) اختبارات لتصويب بالقفز عرضت هذه الاستمارة على عدد المختصين(ملحق2) ضمن اختصاصات(كرة السلة) وقام المختصون بالتأشير على افضل اختبار وبعد جمع الاستمارات وفرز بياناتها واستخراج نتائج الترشيح كانت متطابقة مع اختيار اللجنة العلمية لذلك اعتمد الباحثان على الاختبارات الآتية:-

2-6-2 اختبار التصويب بالقفز من أماكن مختلفة.

(مهند عبد الستار وفارس سامي يوسف ، 2006)

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب بالقفز من أماكن مختلفة.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة قانوني ، وكرات سلة قانونية عدد (5) ، وشريط لاصق وشواخص لتحديد أماكن التصويب على الأرض ، وشريط قياس لقياس المسافات. انظر الشكل (21).
- الاجراءات:

- تحديد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسة.

- من النقطة المركزية نحدد (10) نقاط وكالاتي:

نرسم خمس نقاط من النقطة المركزية في أماكن مختلفة وعلى بعد (4.5 م).

نرسم خمس نقاط من النقطة المركزية في أماكن مختلفة وعلى بعد (6 م).

- وصف الأداء:

يبدأ اللاعب الاداء من النقطة (1) بالتصويب بالقفز ، وينتقل في حالة نجاح التصويبة الى النقطة (2) ،

ولا ينتقل الى النقطة التي تليها في حالة فشلها وهكذا يستمر الاداء .

- تعليمات الاختبار:

تعطى للاعب (15) محاولة من الاماكن الـ (10).

اذا سجل اللاعب (10) اصابات في اقل من (15) محاولة يؤدي باقي محاولاته من النقطة (10).

- ادارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على الاسماء اولا ومن ثم تسجيل نتائج التصويب بالقفز ثانياً.
- فريق العمل: يقوم على تهيئة الكرات الخمس في المناطق المخصصة لها (الاقرب والابعد للسلة).
- حساب الدرجة:
- تحسب (100) نقطة في حالة تسجيل (10) اصابات من (15) تصويبه.
- يخسر اللاعب (7) نقاط لكل اصابة تحت عشرة اصابات.
- تضاف الى اللاعب (7) نقاط لكل اصابة أكثر من (10).
- (مثال توضيحي):
- اذا سجل اللاعب (8) من (15) تصويبه يحصل على $(100 - 14 = 86)$ نقطة ، واللاعب الذي يسجل (11) من (15) تصويبه يحصل على $(100 + 7 = 107)$ نقطة.

2-7 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من الخطوات المهمة في تنفيذ البحوث العلمية ، اذ يحصل الباحثان من خلالها على معلومات كثيرة وملاحظات تخص تنفيذ إجراءات بحثه ، وتعرف التجربة الاستطلاعية " هي تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها اما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل"

(حيدر عبد الرزاق كاظم ، 2015 ، ص 128)

حيث اجري الباحثان تجربتين استطلاعتين وكما يلي:-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بالوسيلة المساعدة في يوم الاحد الموافق 2020/3/1 في تمام الساعة الثالثة عصراً على القاعة المغلقة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة بابل، على عينة عددها (8) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من عدد اللاعبين المتبقي من مجتمع البحث ممن لم يشتركوا في عينة البحث الرئيسة وكانت اهدافها هي:-

- 1- التأكد من صلاحية عمل الوسيلة المساعدة المصممة من قبل الباحثان ومعرفة كيفية أداء اللاعبين على الجهاز.

2- التعرف على الوقت اللازم لإجراء التمرينات الخاصة على الوسيلة المصممة.

3- معرفة الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان في أثناء تطبيق التمرينات الخاصة على الوسيلة.

4- التعرف على كفاية فريق العمل المساعد.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة باختبارات دقة التصويب بالقفز في كرة السلة في اليوم الثاني في اليوم الثاني بتاريخ 2020/3/2 فكانت اهدافها:-

1- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

2- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

3- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان في مجريات عمله ووضع الحلول المناسبة لها

4- تحديد حاجة البحث للأجهزة والأدوات اللازمة المستعملة في الاختبارات.

2-8 الاختبارات القبليّة:

بعد أن تم استكمال التجهيزات والقياسات كافة الخاصة بإجراء الاختبارات, تم تنفيذ الاختبارات القبليّة على عينة البحث تم إجراء الاختبارات القبليّة للتصويب بالقفز بكرة السلة لأفراد عينة يوم الثلاثاء الموافق 2020/3/10 الساعة الثالثة عصراً في القاعة المغلقة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة بابل، وتمت هذه الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحثان.

2-9 التجربة الرئيسيّة:

بعد ان قام الباحثان بالانتهاء من الاختبارات القبليّة لعينة البحث و بعد الاطلاع على العديد من المراجع والمصادر أعد الباحثان التمرينات الخاصة باستعمال الوسيلة المساعدة و بعد التشاور مع السيد المشرف لاختيار أكثر التمرينات تأثيراً في المتغيرات التابعة المستهدفة في التجربة الرئيسيّة وتصميمها بحيث تتوافق مع اعمار العينة ونوعية التصويب وتوظيفها بالشكل المناسب على الوسيلة, وكان تنفيذ التمرينات الخاصة بالوسيلة المساعدة كما يأتي:-

1- أن زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة حيث تنقسم الى ثلاثة اقسام القسم التحضيري زمنه (15) دقيقة وقسم رئيسي زمنه (70) دقيقة وختامي زمنه (5) دقيقة حيث يبدأ المدرب وبإشراف الباحثان بتطبيق التمرينات الخاصة بالوسيلة المساعدة خلال الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية وبزمن (35) دقيقة من القسم الرئيسي في أيام (الجمعة, الاحد, الثلاثاء, الخميس) من كل أسبوع , الساعة الثالثة عصراً على القاعة المغلقة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة بابل وكذلك توجيه اللاعبين على الاداء الصحيح والتركيز على الحلقة اثناء التصويب وزيادة قوس طيران الكرة وفي الوقت نفسه تتبع المجموعة الضابطة المنهج المعد من قبل المدرب ويكون زمن الاداء للمجموعة الضابطة هو نفس زمن الاداء للمجموعة التجريبية البالغ(35) دقيقة من زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

2- مدة التنفيذ الكلية(8) أسابيع.

3- عدد الوحدات في الأسبوع (4) وحدات.

4- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (32).

5- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة.

6- بدأ تنفيذ المفردات بتاريخ 2020/3/20 وانتهى بتاريخ 2020/5/20.

7- زمن أداء التمرينات الخاصة (35) دقيقة من زمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

2-10 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات التمرينات الخاصة بالوسيلة المساعدة التي استمرت لمدة (8) اسابيع, تم تنفيذ الاختبارات البعدية على عينة البحث, سعى الباحثان الى تهيئة الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل العمل قدر المستطاع على إيجاد الظروف نفسها أو ما يشابهها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية وتم إجراء الاختبارات البعدية للتصويب بالقفز بكرة السلة لأفراد عينة البحث يوم الجمعة الموافق 2020/5/22 في الساعة الثالثة عصراً في القاعة المغلقة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة بابل، وتمت هذه الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحثان.

2-11 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها.

3- عرض النتائج تحليلها مناقشتها:

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية باستعمال اختبار (t) لإيجاد معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولكي يتمكن الباحثان من تحقيق أهدافه قام بعرض النتائج التي توصل إليها في جداول ومن ثم مناقشتها بأسلوب علمي للتحقق من صحة أهدافه.

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة، والبعدية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة ودلالة الفروق في التصويب بالقفز بكرة السلة للمجموعة التجريبية

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	ف	ع ف	مستوى الثقة	دلالة الفروق
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]					
التصويب من القفز	درجة	54.50	3.834	77.83	8.183	5	23.33	11.43	0.004	معنوي
عند درجة حرية (5) - ومستوى دلالة (0.05) وقيمة (t) الجدولية = 2.57										

3-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث:

من خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدي الخاصة بالمجموعة التجريبية التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (2) فإنها تبين أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة التصويب، ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان هذا الفرق إلى التمرينات التي تم تطبيقها بمساعدة الوسيلة المصممة التي تهدف إلى تطوير دقة التصويب بالقفز، كما أن استعمال الوسيلة المصممة أعطى مردوداً إيجابياً في تطوير وتحسين مهارة التصويب.

حيث ان استعمال الوسيلة المساعدة ساعد اللاعبين على اداء اكبر عدد ممكن من التكرارات وذلك من خلال عودة الكرة بسرعة الى اللاعبين واداء جميع اللاعبين التمارين في وقت واحد مما يؤدي اختصار الزمن أثناء التمرين وكذلك اجبار اللاعبين على زيادة قوس طيران الكرة من خلال التصويب من فوق الذراع (المدافع) وكذلك زيادة تركيز اللاعبين على الحلقة وذلك لوجود الحلقة بدون بورد وخلق جو نفس اجواء المباراة للاعبين من خلال جهاز (mp3).

فضلاً عن الوسيلة المصممة وفرت الوقت بالنسبة للاعب والجهد للمدرب، فضلاً عن دور المدرب في تطوير اللاعبين وذلك لأن تعامله مع اللاعب وكيفية التدرج في إعطاء التمرين باستخدام الوسيلة وذلك لأن "الأجهزة المساعدة لا تلغي دور المدرب في عملية التدريب ولا تكون بديلاً عنه وإنما تؤدي إلى خلق حالة مثالية من خلال منح اللاعب فرصة إضافية لتطوير المهارات وتدفعه للتدريب"

(سعید غني نوري، 2018، ص 173)

وهذا ما جعل الافضلية للاختبار البعدي الذي طور دقة المهارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية. وكذلك فاعلية التمرينات المستخدمة بمصاحبة الوسيلة المصممة التي تهدف إلى تطوير دقة التصويب

بالقفز اعطت الفرصة لهم أن يعيشوا متعة الاداء وتنفيذ ما مطلوب منهم بدافعية واثارة وتشويق اي إن استعمال الوسائل والاجهزة المساعدة في أثناء الوحدات التدريبية تكون بمثابة دافع وحافز لأفراد المجموعة التجريبية التي عملت بالتمرينات الخاصة ، حيث أن الدافع شرط ضروري للحصول على الأداء الحركي الجيد ، إذ كلما كان الدافع لدى اللاعب قوياً كلما اقترب من الأداء الجيد الذي لا يحتاج إلى جهد ووقت كبيرين، إذ ان " تنظيم التمرينات المهارية وتنوعها وزيادة عدد محاولاتها مع استعمال اجهزة تدريبية مساعدة يسهم في خلق جو جديد يثير لدى المتعلم نوعاً من المتعة والاندفاع نحو أداء هذه التمرينات وتكرارها دون أن تثير لديه مشاعر الملل أو الضجر".

(فراج عبد الحميد ، 2007 ، ص62)

فضلا عن ذلك ان الاختيار الجيد لنوعية التمرينات المختارة أعطت أفراد المجموعة التجريبية حرية الحركة والانتقال بانسيابية ورشاقة جيدة، والتفاعل مع أجواء الوحدة التدريبية بروح من الإثارة والتشويق من دون ظهور حالة الملل أو التعب أثناء الأداء الامر الذي ادى الى تطوير دقة التصويب بالقفز بكرة السلة ، وذلك من خلال التصويبات الناجحة التي كان يحققها لاعبو هذه المجموعة أثناء التمرينات الخاصة حيث ان الدقة تعد "مكون أو صفة مهمة يتوقف عليها الفوز، فهي الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا قيست المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منها إذا افتقرت إلى صفة دقة الأداء".

(ناهدة عبد زيد الدليمي ، 2016 ، ص92)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1- كان للوسيلة المقترحة دور فعال في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب.

2- للتمرينات الخاصة بالوسيلة المساعدة دور فعال ومؤثر في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب.

3- استخدام الوسيلة المقترحة وفر الوقت للاعبين والجهد للمدرب في تطوير مهارة التصويب من القفز بشكل جيد وهي مناسبة لتطوير هذه الفئة من الأعمار.

4- التوصيات:

1- التأكيد على إدخال الوسيلة المصممة ضمن الوحدات التدريبية لتطوير دقة التصويب من القفز للاعبين كرة السلة الشباب.

2- ضرورة الاهتمام باعتماد التمرينات الخاصة لتطوير دقة التصويب من القفز للاعبين كرة السلة الشباب.

3- ضرورة استخدام الاجهزة والوسائل المساعدة خلال العملية التعليمية والتدريبية لضمان تنوع الخبرات لدى اللاعبين.

المصادر

- حيدر عبد الرضا الخفاجي : الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية , ط1 , جامعة بابل كلية التربية الرياضية , مطبعة التعليم العالي , 2014.
- حيدر عبد الرزاق كاظم ؛ اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة , ط1 , بغداد , دار الكتب والوثائق , 2015 .
- سعيد غني نوري : نظريات السلوك بين التعلم الحركي واستراتيجيات التعليم النشط , ط1:(العراق, ميسان, سفينة النجاة) , 2018
- فراج عبد الحميد : موسوعة التمرينات البدنية - تمرينات جمل العروض الرياضية (الجزء الاول) نظريات التمرينات بالعصا (زوجية) ط1 , الاسكندرية , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , 2007.
- مصطفى زيدان , موسوعة تدريب كرة السلة : القاهرة : ط , 1997
- مهند عبد الستار وفارس سامي يوسف : تمرينات خاصة لتطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة , مجلة المؤتمر الخامس عشر لكليات واقسام التربية الرياضية , العدد الثالث , 2006.
- ناهدة عبد زيد الدليمي : اساسيات في التعلم الحركي , ط1 , عمان , الدار المنهجية للنشر والتوزيع , 2016 ,

يبين أسماء السادة المختصين اللذين أجرى الباحثان معهم المقابلات الشخصية

فيما يتعلق بالوسيلة المقترحة

ت	الاسم	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. عايد حسين	تدريب/كرة سلة	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. نصر حسين	تدريب/كرة سلة	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د. محمد عبد النبي	تدريب/كرة سلة	جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	م.م. زاهد حسن	مدرب/كرة سلة ناشئين	مدرس/تربية بابل
5	صلاح هادي/بكالوريوس تربية رياضية	مدرب/كرة سلة مدرب المدرسة التخصصية لكرة السلة	مدرس/تربية بابل

الملحق (2)

يبين أسماء السادة المختصين اللذين تم عرض عليهم اختبارات دقة التصويب بالقفز بكرة السلة

ت	الاسم	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. عايد حسين	تدريب/كرة سلة	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. نصر حسين	تدريب/كرة سلة	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م.د. محمد عبد النبي	تدريب/كرة سلة	جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د. سامر احمد حسن	تعليم/كرة سلة	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	م.د. حسين مناتي	تدريب/كرة سلة	جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (3)

يبين استبانة اختبارات دقة التصويب بالقفز والثبات بكرة السلة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء والمختصين

الأستاذ الدكتور.....المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمارينات خاصة باستعمال وسيلة مساعدة في تطوير دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب) ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية ونظرة موضوعية يرجى بيان رأيكم حول اختيار أهم الاختبارات التي ترونها مناسبة لقياس دقة التصويب بالقفز للاعبين كرة السلة الشباب وذلك بوضع علامة (صح) أمام الاختبار الذي ترونه مناسباً.

شاكرين تعاونكم معنا

طالب الماجستير

نجاح عبد الحسن عوفي

الاسم:-

اللقب العلمي:-

التخصص الدقيق:-

مكان العمل:-

التوقيع:-

المهارة	ت	الاختبارات المرشحة	يصلح	لا يصلح
التصويب بالقفز	1	التصويب بالقفز من الأمام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائريا إلى الوسط واليمين (مجموع 15 رمية)		
	2	التصويب بالقفز من الجانب وعلى بعد (6) أمتار ثم الانتقال إلى الجانب الآخر من على نفس المسافة (مجموع 20 رمية)		
	3	التصويب بالقفز من اماكن مختلفة. الاجراءات : تحديد نقطة مركزية اسفل السلة ومن خلالها نحدد (10) نقاط كالاتي: من النقطة المركزية نرسم (5) نقاط في اماكن مختلفة وعلى بعد (4.5) م ومن النقطة المركزية نرسم (5) نقاط في اماكن مختلفة على بعد (6) م .		

الملحق(4)

نموذج وحدة تدريبية معدة من قبل المدرب

الهدف: تطوير مهارة التصويب من الثبات والقفز

عدد اللاعبين: 12 لاعب

زمن الوحدة: 90 دقيقة

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات	الملاحظات
1	القسم التحضيري	15 د		
	الاحماء العام الاحماء الخاص		هرولة + تمارين سويدية الاحماء بالكرة لكل لاعب على طول الملعب والاحساس بها + تمارين اللياقة البدنية	التأكيد على اشراك جميع اللاعبين في الاحماء لتجنب الاصابة اثناء الوحدة التدريبية
2	القسم الرئيسي	70 د		
	القسم التعليمي	20 د	التأكيد على زوايا الاداء اثناء التصويب وعملية تدوير الكرة بواسطة الاصابع مع اعطاء تغذية راجعة بعد محاولات اللاعبين	
	القسم التطبيقي	50 د		
		35 د	- تمرين stop shoot من القفز - عمل روول حول الشاخص ومن ثم اداء التصويب من قفز - اداء التصويب مع وجود مدافع قريب وبعيد - عمل خداع بالقدم ومن ثم اداء التصويب بالقفز	التأكيد على اداء اللاعبين بالشكل الصحيح من خلال التركيز على الحلقة اثناء التصويب
		15 د	لعب كيم ساحة كاملة 5×5	التأكيد على تطبيق التمارين التي تم تناولها في القسم التعليمي
3	القسم الختامي	5 د	راحة ايجابية تنزيل الجهد العالي للاعبين من خلال الهرولة الخفيفة	