

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة

أ.م. د. زينب حسن فليح الجبوري

صفاء حسين خماس الدفاعي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أشتمل البحث على خمس أبواب

هدف البحث إلى اعداد تمارين لتطوير دقة التهديف من القفز لتطوير دقة التهديف لدى عينة من لاعبي نادي الصليخ بكرة السلة ، وقد بلغت عينة البحث (12) لاعب من نادي الصليخ فئة الشباب بعمر 15-18 سنة وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة ، وقد أجريت التجربة على قاعة نادي الصليخ الرياضي بكرة السلة بتاريخ من 2015/1/15 إلى 2015/3/1 ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة، وبعد الإنتهاء من التجربة تم استخدام (spss) لاستخراج الإحصائيات الخاصة بالبحث ، وقد أظهرت نتائج البحث تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بالإختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ، وقد أستنتج الباحث إن للتمارين الخاصة فاعلية إيجابية على تطور دقة مهارة التهديف من القفز للمجموعة التجريبية ، ويوصي الباحث استخدام التمارين الحديثة في التدريب وتراكيك على اتقان اللاعب المهارة من مكان وزاوية التهديف وانتقال الى مكان وزاوية اخرى .

الباب الأول

1- التعريف بالبحث: -

1-1- مقدمة البحث وأهميته: -

مما لا شك في ان التقدم الحاصل في المجال الرياضي شهد تطور ملحوظاً في مختلف المستويات، وحققت قفزة نوعية في تحقيق انجازات كبيرة في الالعاب الرياضية ، وأننا اليوم احوج الى بذل المزيد من الجهود لإيجاد تمارين تدريبية علمية تضمن للحركة الرياضية تطوراً علمياً واسعاً في مختلف المجالات.

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدعاوي

كما إنّ عملية الارتقاء للمستويات العليا و الحصول على الإنجاز للوصول الى منصات التتويج لا يأتي بحظ الصدفة أو بالطرائق العشوائية إنّما هناك أسس لمجمل هذه العملية التي تحدد الفرد الذي يحمل المسؤولية ولكي يصبح له أهمية كبيرة في الفريق وتحديد مهمته بالطريقة العلمية الصحيحة.

وتعد لعبة كرة السلة من الالعاب الفرقية التي لها حضور جماهيري واسع على المستوى المحلي والعالمي فهي من الالعاب الرياضية المشوقة والجميلة التي تحتاج الى متطلبات بدنية و مهارية و خططية على مستوى عالي والتي تنعكس على جمالية الاداء في اثناء المباريات بواسطة الربط الصحيح بين مستوى اداء اللاعب مهارياً وقدراته البدنية مما يولد تناسقاً حركياً فضلاً عن ذلك تحتوي على الكثير من المهارات الاساسية التي تتطلب الكثير من الجهد والصبر من المدربين واللاعبين الى ان يتم إتقانها بشكل صحيح وتصبح ذات تأثير فعال في نتائج المباريات وأن نجاح أي فريق يتوقف على مقدار إتقان اللاعبين للمهارات ان كانت هجومية او دفاعية فلا يمكن القيام بالهجوم من غير وجود دفاع جيد محكم وان افضل دفاع هو الهجوم المستمر ولإتمام هذا الدفاع والحصول على النقطة في سلة المنافس ولا يمكن الحصول على النقطة من غير مهارة التهديف في اساس الذي يتوج عليه جميع المهارات بأنواعها ان كان تهديف سلمي او التهديف من الثبات او التهديف من القفز، ومن اكثر انواع التهديف تأثيراً على نتائج المباراة هي مهارة التهديف من القفز حيث لها تأثير فعال على نفسه الفريق المنافس ورفع حماس الفريق المستفيد كذلك لا يحتاج وقت طويل كما في التهديف السلمي بل هو فعال في جميع اوقات المباريات ويغير تغيير قوي في مجريات المباراة اذا ما تم إتقانه واداء بصورة الجيدة من قبل اللاعبين والاستفادة واستثماره بالشكل الصحيح داخل المباراة .

ان الزيادة في الدقة تعني تقليل من سرعة الاداء حيث انها كلما زادت سرعة اداء المهارة قلت دقتها وهذا يعني وجود علاقة بين الدقة والسرعة ولكن هنا الباحث يريد ان يزيد من دقة مهارة التهديف من القفز ولكن ليس على حساب السرعة بل اداء المهارة التهديف من القفز بصورة سريعة ودقيقة وبنفس الوقت.

وفي ضوء ما تقدم تتجلى اهمية البحث باستخدام تمارين مهارية لتطوير دقة التهديف من القفز تقرب من إتقان الاداء الحركي بانسيابية عالية من حيث دقة المهارة التهديف من

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفائي

القفز وسرعة ادائها حيث ان التهديف " هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع او ذراعين والتهديف يكون الهدف الاساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة اذ يعد المهارة الاساسية الاولى من حيث الاهمية التي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة " وهذا التفعيل في العملية التدريبية تتشدها معظم الدول ومنها بلدنا العزيز.

2-1 مشكلة البحث :

ومن خلال خبرة الباحث في لعبة كرة السلة كلاعب ومراقبته للدوري المحلي واطلاعه المستمر على المصادر لاحظ وجود ضعف في دقة التهديف لاعبي كرة السلة لا يمكن للفريق ان يواكب التطور السريع الحاصل في عالم كرة السلة اما مع وجود التدريب في التمرينات المكونة للوحدة التدريبية فأنها سوف تقتصد في الوقت والجهد والوصول الى المستوى المطلوب وبأحسن الظروف.

3-1 أهداف البحث: -

- 1- اعداد تمارين لتطوير دقة التهديف من القفز.
- 2- التعرف على مستوى التطور الحاصل في دقة التهديف من القفز باستخدام التمارين للمجموعة التجريبية.

4-1 فرض البحث: -

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث: -

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الصليخ الرياضي لفئة الشباب اعمار (15-18) سنة للموسم (2014-2015) بكرة السلة.
- 2-5-1 المجال الزماني: للمدة من 10 / 1 / 2015 الى 3 / 3 / 2015.
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعات المغلقة لنادي الصليخ الرياضي.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

2-1 الدراسات النظرية:-

2-1-1 التمرينات الرياضية:-

تستخدم التمرينات الرياضية لتطوير الصفات البدنية أو المهارات الأساسية، وكذلك لتنمية الخبرات الخططية للاعبين، وتعد التمرينات الوسيلة التي نسعى بواسطتها إلى تطوير التدريب للاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي ، ويعد التمرين الصفة التي تميز الوحدة التدريبية وعليه يبنى مقدار التعلم وتطور الأداء، حيث يعرف التمرين "بأنه أداء أو انجاز عمل أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة" (1)، أما (عطيات) فتعبر عن التمرينات "بالأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة" (2).

ويذكر وجيه محجوب (2001) "إن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة" (3).

ويضيف (شمت 2000) "إن مقدار الوقت الذي يضيفه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين أيضا خلال المدة المحددة، حيث نجد أن المتعلمين في بعض الأحيان يبذلون جهدا كبيرا ولساعات عدة في تمرين غير مؤثر بسبب لهم الفشل أو الإحباط أو إن نوع المهارة وتصنيفها لا يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب أن يضع المدرس أو المدرب في ذهنه إن يكون متقنا ومثابرا ومنظما لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر" (4).

1- احمد خاطر (وآخرون): دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية (القاهرة، دار المعارف، 1978) ص32

2- احمد خاطر (وآخرون): دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية (القاهرة، دار المعارف، 1978) ص32.

3- عطيات محمد خطاب: التمرينات للبنات، ط6 (القاهرة، دار المعارف، 1982) ص23.

4- وجيه محجوب: التعلم وجدولة التمرين (عمان، دار الأوتل للنشر، 2001) ص167

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفاعي

ويضيف (شمت 2000) "إن مقدار الوقت الذي يضيفه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين أيضا خلال المدة المحددة، حيث نجد أن المتعلمين في بعض الأحيان يبذلون جهدا كبيرا ولساعات عدة في تمرين غير مؤثر بسبب لهم الفشل أو الإحباط أو إن نوع المهارة وتصنيفها لا يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب أن يضع المدرس أو المدرب في ذهنه إن يكون متقنا ومثابرا ومنظما لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر"⁽¹⁾.

ويؤكد الباحث بأن التمرينات تعد ذخيرة كل مدرب إذ لا تخلو وحدة تدريبية دون استخدامها، وإن الاتجاه الجديد بأن ما يحدث فعلا خلال المنافسة الرياضية هو إن اللاعب يجري بسرعة لاستقبال الكرة أو تغيير اتجاهه فجأة للتخلص من مقاومة المنافس، أو قد يتطلب الموقف الانبطاح أو السقوط والاستحواذ على الكرة لغرض شن هجوم مضاد على الفريق المنافس، لذلك أصبحت للتمرينات أهمية كبيرة بالنسبة للمستويات الرياضية العالية، إذ تشكل الأساس للإعداد البدني العام والخاص ولأنواع الأنشطة الرياضية جميعها وبدون استثناء

ويؤكد (STALLING 1982) بأن هناك اعتبارات وتعليمات قبل التمرين وبعده، وهي كما يأتي⁽²⁾:

- 1- الدافعية للتدريب.
- 2- تعليمات عن ميكانيكية الحركة.
- 3- إيجاد مركز لتصحيح المعلومات مسبقا قبل التمرين.
- 4- المساعدة.
- 5- التعليمات الشفوية.
- 6- مشاهدة الحركة.
- 7- تركيب الجسم وتشكيله.
- 8- التمرين والتعب.
- 9- التمرين تحت ظروف الإجهاد العصبي.

1- Schmidt a.richard and craing a.wriberg motor learning and performance. Human knvics, 2000.p.232

2 - STALLING L.M MOTOR LEARNING FROM THEORY TO PRACTICE, M.COMPAY,1982,P.186

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفاعي

10- التوضيح للنتائج حول الإجهاد العصبي والسلوك الحركي.

11- أهداف التمرين والأداء الحركي.

12- العلاقة بين الهدف والتدريب.

13- مقدار التمرين.

2-1-1-1 أنواع التمرينات الرياضية:-

تعد التمرينات أسلوباً رئيساً لتطوير حالة التدريب للاعب وتنميته ، ويحتاج لاعبو كرة اليد اليوم للوصول إلى مستوى البطولة لأشكال كاملة ومتنوعة من التمرينات لتأمين البناء الجسمي الأساسي من جهة، والقدرات الحركية المناسبة لنوع الأداء المهاري والخططي المطلوب تنفيذه من جهة أخرى.

فقد قسم حنفي مختار التمرينات طبقاً لأهدافها إلى⁽¹⁾:

1- التمرينات البنائية العامة.

2- التمرينات البنائية الخاصة.

3- تمرينات المنافسة.

2-1-1-2 التمرينات الخاصة:-

التمارين الخاصة من الوسائل الرئيسة التي تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والرشاقة، وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي، وعلى تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين، فالتمارين الخاصة هي "الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة"⁽²⁾.

ويذكر يحي محمد صالح أن التمرينات الخاصة "هي التمرينات التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة وتهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلبات النشاط"⁽³⁾. ويعرفها بسطويسي والسمرائي "هي عبارة عن تمارين بدنية الغرض منها تطوير المهارات الرياضية، فهي جراء ذلك تأخذ شكل الحركة المهارية"⁽⁴⁾.

1- حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978) ص17.

2- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات (القاهرة، دار المعارف، 1994)، ص21.

3- يحي محمد صالح: تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمناز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، 1982، ص12.

4- بسطويسي احمد وعباس احمد السمرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية (جامعة الموصل، 1984) ص236.

وتقسم التمارين الخاصة من حيث أغراضها إلى:

- 1- التمارين الأساسية العامة.
 - 2- التمارين الأساسية الخاصة (ذات الهدف الخاص).
 - 3- تمارين المسابقات.
- وأيضاً يمكن لهذه التمرينات الخاصة أن تأخذ صيغا وأشكالا متنوعة منها⁽¹⁾.
- 1- التمرينات المهارية.
 - 2- التمرينات المهارية والبدنية معا.
 - 3- التمرينات المهارية والخططية.
 - 4- التمرينات المهارية والخططية والبدنية معا.
 - 5- تمرينات المنافسات التدريبية.
- ولهذه التمرينات فوائد عدة منها⁽²⁾:
- 1- مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي.
 - 2- تختصر وقت التدريب، إذ يتمكن المدرب من إعطاء مهارات عدة في التمرين نفسه.
 - 3- تنمي التوافق الحركي للاعب.
 - 4- تدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة.
 - 5- تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية والأسس الخططية لدى اللاعب.
- ويؤكد زهير قاسم (نقلا عن HARRA) إن التدريب على المهارات والخطط وحدة واحدة لا يمكن فصلها، فالقابلية المهارية أساس للتصرف الخططي الصحيح، وان المهارات المكتسبة لابد من أن تطور وتطبق تحت وضعيات خططية معينة⁽³⁾.
- ويرى الباحث بأن هذه التمرينات لها أهمية كبيرة لما لها من تأثير مباشر في حالة التدريب لدى اللاعبين، ويمكن تطبيقها في مساحة كبيرة من الملعب وفي حالات مشابهة لما يحدث في إثناء اللعب من خلال تنفيذ التمرينات باعتماد الأسس الخططية وبذلك تعمل على تطوير الصفات البدنية وإتقان المهارات الأساسية التي تم تعلمها سابقا وفي الوقت

1 - عصام عبد الخالق: مصدر سبق ذكره (1994)، ص22.

2- سامي الصفار (وآخرون): كرة القدم، ج2 (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987) ص170

3- زهير قاسم (وآخرون): كرة القدم، ط2 (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص227.

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدعايمي

نفسه تنمي خبرات اللاعبين الخطئية، فضلاً عن إنها محببة في نفوس اللاعبين كونها تختتم بعملية التصويب على المرمى مما يزيد اللاعبين متعة وإثارة عند أداء هذه التمرينات.

أما تمرينات المنافسة والتي تعتبر من التمارين الخاصة فأنها تؤدي في مواقف اللعب طبقاً لشروط قانون اللعب، كما أنها تعتبر الوسيلة الأساسية لتطوير حالة التدريب لدى اللاعبين في المرحلة الأخيرة من مدة الإعداد، ولها تأثير إيجابي في تطوير مكونات التدريب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية لديهم، وترتبط بين هذه المكونات بطريقة منظمة ومنسقة، ويجب اختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب بكل وحدة تدريبية يومية بعناية، وهذا ما أكدته البيك بأن " هذه التمرينات في حد ذاتها الجزء النهائي من الإعداد، حيث يكون الهدف الأساسي هو تحويل كل من الإعداد العام والخاص إلى الاستخدام الفعلي والحقيقي خلال المباريات وهي بمثابة التكيف المسبق للتعرف على نقاط الضعف خلال المباريات"⁽¹⁾.

2-1-3 الدقة (Accuracy):

إن وصول اللاعب إلى مرحلة الانجاز يتطلب الشيء الكثير من اللاعب عن طريق تنمية القدرات البدنية وتطويرها وتنمية القدرات الحركية للاعبين، ويجري ذلك عن طريق الإعداد العام للاعبين الذي يكون له أثر في مرحلة البناء والإعداد، إما مرحلة الإعداد الخاص المتعلقة بنوع النشاط الذي يمارسه الفرد الرياضي فتكون من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا، وتعد الدقة عاملاً أساسياً في أغلب المهارات الحركية المكونة للألعاب الرياضية المختلفة، إذ إن عدداً كبيراً من مهارات الألعاب الرياضية مثل كرة اليد و الكرة الطائرة وكرة القدم، ومنها الكرة السلة وغيرها من الفعاليات الرياضية يعتمد على الدقة في احراز نقطة أو إصابة الهدف من تحقيق الفوز والوصول إلى الانجاز الرياضي، للدقة أنواع عدة منها الدقة الزمانية التي تتطلب سرعة حركية نسبة إلى الدقة في زمن الحركة وما يطلق عليه بالتوقيت الصحيح، والدقة المهارية التي تحدد مستوى الانجاز في كثير من الألعاب الرياضية ومنها الجمناستك، إذ إن دقة الأداء المهاري تحدد بشكل كبير مستوى انجاز اللاعب، وتؤدي الدقة المكانية في كثير من الألعاب الرياضية عملاً مهماً في الانجاز والاداء الرياضي، إذ تتحدد قيمة

1- علي البيك: راحة الرياضي (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1994) ص97.

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفائي

الانجاز في فعاليات القوس والسهم عن طريق الدقة في التصويب ، والدقة اهمية كبيرة في لعبة الكرة السلة وذلك عن طريق الدقة في اداء المناولات وكذلك اعتماد هذه الفعالية على الدقة العالية في التهديف نحو سلة المنافس، إذ تؤدي الدقة دوراً أساسياً في احراز الاهداف وتحقيق الفوز، وان اهمية الدقة في اداء مهارة معينة تتطلب التدريب المستمر على الأداء بأشكال مختلفة ومتنوعة وبمختلف السرعة التي تؤدي في اثناء اللعب أو المنافسات ، وتعد الدقة من أهم المتغيرات في استجابة المهارة الحركية وادائها وتعد عاملاً مهماً في معظم الألعاب التي تمارس في الرياضة، فان تطوير الدقة لدى اللاعبين يؤدي إلى اداء المهارات الأساسية جميعها بمستوى متميز ودقيق.

تعني الدقة الحركية، المسارات الحركية المطلوبة للأداء الحركي. تعتمد الدقة الحركية على ثلاثة عوامل اولهما هو عدد الوحدات الحركية الاستثارة (الوحدة الحركية =العصب الحركي + الألياف العضلية المرتبطة به) وثانيهما هو درجة الاستثارة ،هل هي استثارة عالية ام واطئة وثالثهما هو زمن هذه الاستثارة ويجدر بالذكر بان هذه العوامل يجب ان تتناغم في ما بينها للوصول الى الهدف⁽¹⁾.

2-1-3 العوامل المؤثرة في الدقة :

وهناك عدة عوامل مؤثرة في الدقة إذ أشار (محمد حسن علاوي) بأن هذه العوامل هي الاسترخاء، والثقة بالنفس، والأداء الميكانيكي، والاتزان⁽²⁾. كما أشار (دين) إلى أن العوامل المؤثرة في الدقة تشمل على عوامل نفسية وعوامل فسيولوجية⁽³⁾.

أ- العوامل النفسية وتشتمل على:

- 1- الخوف: حيث يؤدي إلى توتر عضلي، مما يسبب عدم توافق عمل الجهاز العصبي من جهة، والعضلات من جهة أخرى.
- 2- انعدام الثقة: إذ تؤدي إلى تضارب ذهني يمنع التركيز والتكلم في الأداء وعادة ما يوصف اللاعب بالتردد.
- 3- الجماهير: قد يكون هنالك انطباع نفسي لدى اللاعب عند استقبال الجمهور له وقد يؤثر هذا الانطباع سلباً أو إيجاباً في دقة الأداء.

1 - يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، (بغداد، كلمة الطبية ، 2010) ص23.

2- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط1، (القاهرة، دار المعارف، 1999)، ص39.

3-Dean E. Progressive Basketball and Philosophy seventh Edetion-Hallznc
Englewood Cliffs, N. Jointing August, 1961,P.124-129.

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفائي

4- قاعة التمرين: يؤدي اختلاف الأجهزة الرياضية إلى تشتيت الدقة، لذا يجب عند تغير الأجهزة أو الأدوات مراعاة عملية الضبط.

ب- عوامل فسيولوجية وتشتمل على:

1. الحالة العامة للاعب: وتشمل كل أعضاء الجسم مع أعصاب، وعضلات، وحالة نفسية، وحالة تدريبية للاعب، والحالة الجيدة ينعكس تأثيرها في دقة وفاعلية الأداء.
2. النوم: يؤدي فقدان النوم إلى التوتر العضلي، وعدم القدرة على التوافق أو السيطرة على الحركات الإرادية.
3. التعب: يؤدي إلى فقدان التوافق العضلي وعدم الاستجابة الدقيقة للعضلات.

2-1-4 المهارات الهجومية بكرة السلة:-

إن للعبة كرة السلة العديد من المهارات الحركية ومنها:-

1. التهديف .
2. الطبطبة .
3. المناولة.
4. مسك الكرة .
5. التحكم بالكرة .

2-1-4-1 التهديف (التصويب او التسديد):-

تنص اول مادة من قانون كرة السلة على ان الغرض كل فريق هو ان يصيب الكرة في سلة الفريق المنافس وان يمنع الفريق المنافس من الاستحواذ على الكرة او اصابه هدفه.

تحدد نتيجة المباراة في كرة السلة في عدد التصويبات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة المنافس سواء كان من القريب او البعيد او المتوسط ، ويعتبر التهديف من المهارات الاساسية التي تعد من اهم المهارات الهجومية حيث انها خاتمة الهجوم الناجح¹ ولهذا يعرفها كوبر (1975) بانها حركة دفع الكرة باتجاه الهدف من قبل اللاعب بحركة رمي الكرة باستخدام يد واحدة او كلتا اليدين⁽²⁾.

1- عبد الامير علوان القريشي و حيدر عبد الرزاق الحجاج و وسام فلاح عطية الساعدي: تأثير تمارين مقترحة لتطوير دقة التهديف بالقفز (المحتسبة بثلاثة نقاط) وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية بكرة السلة ، بحث منشور ،مجلة العلوم التربوية الرياضية ، العدد التاسع ،المجلد الاول ،ص 301 ،2008.

2-Cooper ,A.John,&sidentop DaryI:The Theory & scince of Basketball.2 Phiadadelphia. Lea& Febiger,1975.p39.

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م. د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفاعي

من هنا يتضح ان الهدف من استحواذ سائر المهارات الهجومية الاخرى عند ممارسة كرة السلة هو الوصول بالكرة الى المكان الذي يسهل منه التهديف نحو سلة الفريق المنافس لذلك اصبح التهديف من اهم المبادئ الحركية حاجة الى الوقت وبذل الجهد اثناء التدريب ،وكذلك يؤكد مؤيد عبد الله على مسألة مهمة في التهديف وهي محاولة رفع قوس الطيران الكرة وذلك لزيادة دخول الكرة الى الحلقة⁽¹⁾.

2-1-4-4 التهديف من القفز:-

في هذا النوع من التهديف يحاول اللاعب دفع الكرة الى المستوى الذي يصعب على المدافع ان يصل اليه ⁽²⁾.

وهذا النوع من التهديف لم يكن منتشراً قبل عام 1950م،والان اصبح من التهديفات المؤثرة ،لذلك فالتهديف من القفز قد اصبح منتشراً بين اللاعبين في المباريات حيث انه اي تهديف من القفز تعتبر من التهديفات التي يصعب على المدافع ايقافها تقريباً⁽³⁾.

2-2 الدراسات المشابهة:-

2-2-1 دراسة (مازن حسن جاسم)⁽⁴⁾:-

(أثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديف من الرمية الحرة بكرة السلة)
هدفت الدراسة التعرف على أثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديف من الرمية الحرة في كرة السلة، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في دقة التهديف من الرمية الحرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وتكونت عينة البحث⁽¹²⁾ لاعب شباب نادي الكوت الرياضي ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبعد استخدام الأختبارات القبلية والبعدية توصل إلى أهم الإستنتاجات :-

- 1- مؤيد عبدالله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، ط2 (الموصل، مطابع التعليم العالي ،1999)، ص23.
- 2- احمد امين فوزى : كرة السلة التاريخ والمبادئ والمهارات الاساسية ، ط1، (كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية ،مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ،2014)، ص54،53.
- 3- محمد محمود عبد الدايم ،محمد صبحي حسنين : الحديث في كرة السلة: الاسس العلمية والتطبيقية ، تعليم، تدريب، قياس، انتقاء، قانون، ط2، القاهرة :دار الفكر العربي،1999، ص56.
- 4 - مازن حسن جاسم: أثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديف من الرمية الحرة بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، ميسان، المجلد الأول ، العدد السابع، 2008.

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفائي

-استخدام الوسيلة المساعدة في تطوير دقة التهديف من الرمية الحرة له الاثر الايجابي في تطوير تلك الصفة.

-ظهور فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

-أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً وبشكل أفضل من المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعديّة لدقة التهديف من الرمية الحرة .

الباب الثالث

3-منهج البحث وإجراءاته .

3-1منهج البحث .

ان طبيعة المشكلة واهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم لأنه "إجراء الضبط العوامل المؤثرة المحيطة بالتجربة ماعدا عامل واحد وهو المتغير المستقل لغرض قياس تأثيره على المتغير التابع"(1) وكذلك يعد المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية وذلك لملائمته طبيعة البحث والمنهج التجريبي

3-2 إجراءات تنفيذ خطوات البحث(2).

الاجراءات اهم اجزاء البحث والموجه الرئيس والمباشرة ، والتي تتضمن الوصف الدقيق لخطوات ومنها :

❖ تحديد العينة قيد البحث وتوصيفها .

❖ تحديد الادوات والمقاييس المستخدمة .

❖ بيان طريقة تصميم البحث .

❖ اختيار الاساليب الاحصائية المناسبة.

3-2-1تحديد عينة البحث .

"ان اهداف العينة التي يصفها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها"(3).

1- ظافر هاشم ألكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل و الاطاريح التربوية والنفسية -التخطيط والتصميم، بغداد دار الكتب والوثائق، ص 137 ، 2012.

2 - محمود عناد: قراءات في البحث العلمي، جامعة حلوان ، 2004، ص99.

3 - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ، بغداد، مطبعة دار الحكمة، 26 ص ، 1993.

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
 أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفائي

تم تحديد مجتمع البحث على جميع الفرق العراقية المشاركة بالدوري العراقي لسنة 2013-2014 وتم تحديد عينة من المجتمع الاصل وكان الاختيار بالطريقة العمدية اذ شملت عينة البحث على لاعبي نادي الصليخ الرياضي فئة الشباب بأعمار (15-18) سنة وتم اختيارها بطريقة العمدية والبالغ عددها 19 لاعباً وتم استبعاد 7 لاعبين لأجراء التجارب الاستطلاعية اذ بلغ حجم العينة 12 لاعب وشكلت نسبة 63.158% من المجتمع الاصل اذ قام الباحث بتقسيم افراد عينة البحث الى ثلاث مجاميع بالاعتماد على اختبار التهديف من القفز ومراكز اللاعبين ومجموعة ضابطة واحدة وكما موضح بالجدول (1)

الجدول (1)

يبين توزيع المجموعتين وفق اختبار التهديف من القفز ومراكز اللاعبين

ت	مجاميع البحث	متغير المجموعة	عدد افراد العينة
3	التجريبية	مجموعة التمارين	6
4	الضابطة	التي تعتمد منهاج المدرب	6

الجدول (2)

تجانس العينة في مؤشرات النمو (الوزن والطول والعمر الزمني والعمر التدريبي)

المتغيرات	وسط	وسيط	منوال	الالتواء*	الدلالة
طول	170,83	172,50	156	0,456-	عشوائي
وزن	58,08	55,50	52	0,860	عشوائي
العمر	16,50	16	16	0,170	عشوائي

* تكون العينة متجانسة اذا انحصرت قيمة معامل الالتواء بين (± 3)

يبين الجدول (2) ان عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو (الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي)، اذا كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (-0.456، 0.860، 0.170) وهذه القيم جميعها محصورة بين (± 3) دل ذلك على ان الدرجات موزعة اعتدالياً اما اذا زادت او نقصت عن ذلك فان هذا يدل على وجود خطأ ما في اختيار العينة (1).

1- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص151.

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
 أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفعاوي

ولمعرفة تكافؤ العينة في الاختبار القبلي بين مجموعات البحث قام الباحث باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد اذا اظهرت النتائج المبينة في الجدول (3) عدم وجود فروق معنوية بين بين المجموعات الضابطة والتجريبية في متغيرات المعتمدة بالتكافؤ كون قيمة (t) المحسوبة اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة امام درجة حرية (8-3) ومستوى خطأ (0.05) وهذا يدل على تكافؤ المجموعات وكما مبين في الجدول (3)

جدول (3)

نتائج اختبار (F) لتحليل التباين (ANOVA) الخاصة بالمتغيرات المبحوثة في كل مجموعة تكافؤ

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f المحسوبة	دلالة الفروق
التهديف من داخل خط الثلاث نقاط	بين	0,300	3	0,100	0,054	عشوائي
	داخل	14,70	8	1,838		
التهديف من خارج خط الثلاث نقاط	بين	11,500	3	2,300	3,943	عشوائي
	داخل	3,500	8	0,583		

عند درجة حرية (8-3) واحتمال نسبة خطأ (0.05) = 4.06

3-2-2 وسائل جمع البيانات (المعلومات).

ادوات البحث هي "الوسائل التي يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشاكل لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزةالخ"⁽¹⁾. ولتحقيق اهداف البحث العلمي والتوصل الى نتائجه تم استعمال الادوات الاتية

المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

الملاحظة والتجريب.

المقابلات الشخصية

الاختبارات والقياس.

ساعة توقيت الكترونية.

استمارة تسجيل وتفرغ نتائج الاختبارات المتغيرات الخاصة بالبحث.

شريط قياس جلدي .

1 - فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) ، محمد نبيل نوفل واخرون، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ص 215، 1985.

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفاعي

شخص عدد (14) وصافرة .

ملعب كرة سلة مع كرات سلة قانونية عدد (10).

مسطبة جلوس وكراسي .

حاسبة شخصية الكترونية .

كاميرا ديجتال.

فريق العمل .

3-2-3 الاختبارات المهارية المستخدمة.

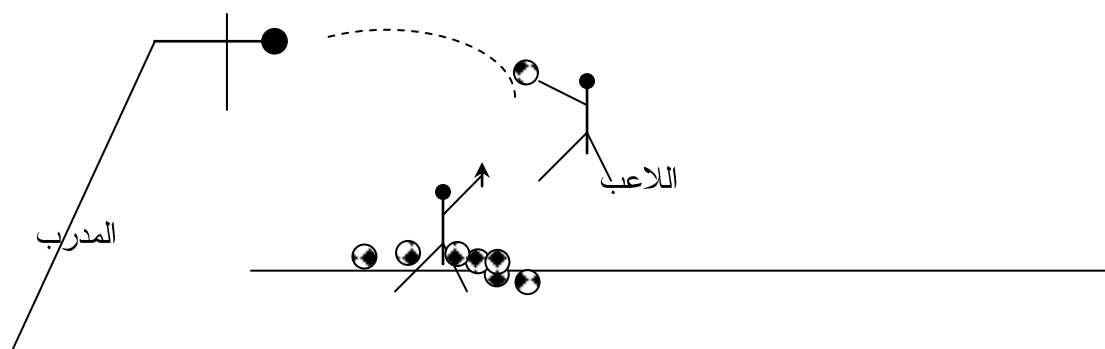
اسم الاختبار: اختبار دقة التهديف من القفز (1).

هدف من الاختبار: قياس دقة التهديف من القفز ودقته خلال عشر المحاولات نحو السلة.

ادوات القياس: : ملعب كرة سلة ، كرات عدد (10) ، صافرة ، ساعة توقيت ، شخص عدد (2) ، استمارة تسجيل ، مقعد جلوس (كرسي) عدد (2).

وصف الاداء : عند الابعاز يقوم اللاعب بالتهديف من القفز من خط الرمية الحرة بين الشاخصين التي وضعت مقابل الحلق عند خط الرمية الحرة لعشر محاولات مستلمة من المدرب بمناولة صدرية او بذراع الواحدة.

طريقة الاحتساب : يتم احتساب المحاولات العشرة التي تم تهديفها وكما يلي عند دخول الكرة بشكل هوائي وعد مس اي جزء من الحلق او اللوح تعطي ثلاث نقاط وعند مس الحلق او اللوح ودخول الكرة تعطي نقطتان وعند مس الكرة الحلق او اللوح تعطي نقطة واحدة واذا لم تصل الكرة الى اي من الحلق او اللوح يعطى صفر .



1 - Victor Hugo ALves, Andre Luiz Fclix ,opcit.(2012)11, p 241.

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفعاوي

3-2-5 التجربة الاستطلاعية .

نظراً لكون التجربة الاستطلاعية واحدة من الشروط الاساسية في البحث العلمي اذ انها "عملية تنقيح منهجية البحث والموضوعية جمع المعلومات قبل البدء بالتجربة الرئيسية"⁽¹⁾ لذا قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2015/1/12 يوم الاثنين وذلك للتعرف على المعوقات التي تحدث خلال التجربة، والتعرف على أمكانية تطبيق التمرينات وملاءمتها لعينة البحث، والتأكد من مدى استيعاب العينة للتمارين الموضوعية، والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

3-2-6 الاختبارات الأولية.

بعد ان قام الباحث بأجراء التجارب الاستطلاعية وتجهيز الادوات المستخدمة في الاختبارات قام الباحث بأجراء اختبار الاولي على افراد العينة في قاعة نادي الصليخ الرياضي في الساعة 2 ظهراً من يوم الثلاثاء المصادف 2015/1/13 قبل البدء بتنفيذ منهاج التمارين المهارية المعدة وتم مراعى في ذلك الزمان والمكان الملائم لأداء الاختبار وطريقة اجراءها.

3-2-7 التجربة الرئيسية (الأساسية) .

قام الباحث بإعداد التمارين مهارية وعلى اشكال تدريبية يمكن للمدرب من استخدامها معه او بدونه او التغيير من شكلها الكلي او الجزئي التي تعمل على تطوير دقة التهديف من القفز، واكد الباحث تطبيق مفردات الوحدات التدريبية ما يأتي :

❖ زمن المنهاج التدريبي المستخدم هو (6) اسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية خلا الاسبوع الواحد أي (16) وحدة تدريبية وزمن الوحدة التدريبية تتراوح من (30-35) وهي جزء من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الواحدة .

❖ تم تطبيق المنهاج في مرحلة الاعداد الخاص من الموسم التدريبي ،وكان المنهاج يعطي في ثلاث اوقات للوحدة التدريبية في بداية الوحدة التدريبية وفي وسطها وفي القسم قبل الاخير من الوحدة التدريبية ومدة لتنفيذ المنهاج (2015/1/15 ولغاية 2015/3/1)

1 ظافر هاشم أكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل و الاطاريح التربوية والنفسية -التخطيط والتصميم، بغداد دار الكتب والوثائق ،ص 96 ، 2012.

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفائي

❖ عمل الباحث على ان يثبت الدقة بشكل اساسي من خلال التدريبات في الوحدات التدريبية (6) الاولى وبعد ذلك تم التخلخل تمرينات السرعة بين تمرينات الدقة لرفع من سرعة اداء المهاري في تدريباتهم .

❖ تم استخدام الباحث تمرينات السهلة والمستخدمة في تثبيت الدقة مع كل خطوة صعبة من الخطوات السابقة للتطور الاولى تمرينات الدقة كوسيلة تصحيحية للأداء المهاري (تغذية راجعة) هي كل المعلومات التي تعطي للمتعلم عن الانجاز في محاولة لتعلم المهارة التي توضح دقة الحركة خلال الاستجابة او بعدها او كليهما⁽¹⁾.

❖ يتم التغيير في التمرينات والتدرج به طيلة فترة التدريب واحتوت هذه التمرينات على وفق مكونات الحمل التدريبي للدقة الحركية .

❖ تراوحت شدة التدريب في المنهاج المستخدم بين الشدد التي تتناسب مع فترة الاعداد الخاص كما عمل الباحث على استخدام صعوبة اداء الوحدة التدريبية المستخدمة عند تنفيذ صعوبة الوحدة التدريبية الواحدة.

❖ كما استخدم الباحث عدد التكرارات وفق مستويات الشدة وتثبيت الراحة باستخدامها كطريقة لصعوبة التمرين و وضع اللاعب في الظروف الاقرب من ظروف المباريات .

❖ عمل الباحث على التداخل عند استخدام تمارين مهارية الخاصة في تطوير دقة التهديف من القفز مع بعضها البعض ومع المهارات الهجومية الاخرى والتدريب على الدقة الحركية البسيطة والمركبة أي بشكل مزدوج ولم يهمل الباحث ان تكون التمارين مشابهة الى مواقف اللعب الحقيقية او اقرب ما يمكن منها اذ ان التدريب الحديث يشجع على ان يكون التدريب اقرب الى الواقع المهاري في المباريات.

❖ ام المجموعات الضابطة فتعطى اقسام الوحدة التدريبية نفسها لمرحلة الاعداد الخاص من المدرب فقط.

3-2-8 الاختبارات البعدية .

بعد ان تم اجراء الباحث التجربة الرئيسي وتنفيذها على عينة البحث ،اجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث في ساعة ثانية من ظهر يوم الاثنين المصادف 2015/3/2 .

1 - ناهدة عبد زيد :اساليب في التعلم الحركي، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم ،العراق ،النجف الاشرف ، ص87، 2008 .

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفائي

اذ اتبع في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبلية مراعيًا في ذلك الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبار والادوات نفسها وفريق العمل المساعد الذي أجرى في الاختبارات القبلية نفسها .

3-2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث .

قام الباحث باستخدام الباحث الحقيقية الإحصائية SPSS لإتمام مجريات بحثه وتحديد مقدار الفرق بين الاختبارات الأولية والبعيدة وكذلك الفرق بين الاختبارات البعيدة للمجموعات الأربعة.

- الوسيط .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء

الباب الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:-

4-1 عرض وتحليل نتائج عينة البحث:-

4-1-3 عرض نتائج إختبارات المجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعيدة وتحليلها:-

جدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية قبلي بعدي

المتغيرات	قبلي		بعدي		T المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
التهديف من داخل خط الثلاث نقاط	13,66	0,57	17,33	0,57	5,500	معنوي
التهديف من خارج خط الثلاث نقاط	13,33	1,52	17,00	1,00	5,500	معنوي

عند درجة حرية (ن-1) واحتمال نسبة خطأ (0.05) = 2,92

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
 أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفائي

من خلال الجدول (3) ظهرت لنا النتائج التالية لمتغيرات البحث في عينة البحث وهي في التسلسل التهديف من داخل خط الثلاث نقاط حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13,66) وبانحراف معياري (0,57) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (17,33) وبانحراف معياري (0,57) وقيمة (T) المحسوبة (5,500) وفي التهديف من خارج خط الثلاث نقاط بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13,33) وبانحراف معياري (1,52) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (17,00) وبانحراف معياري (1,00) وقيمة (T) المحسوبة (5,500) ، وعند مقارنة (T) المحسوبة بقيمة (T) الجدولية البالغة (2,92) نجد ان هناك فروق معنوية في الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-4 عرض نتائج إختبارات المجموعة (الضابطة) للإختبارات القبلية والبعدي وتحليلها:-

الجدول (4)

الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للمجموعة المدرب قبلي بعدي

المتغيرات	قبلي		بعدي		T المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
التهديف من داخل خط الثلاث نقاط	13,00	1,00	14,00	2,00	1,732	غير معنوي
التهديف من خارج خط الثلاث نقاط	13,00	2,00	13,66	1,52	2,00	غير معنوي

عند درجة حرية (ن-1) وأحتمال نسبة خطأ (0.05) = 2,92

من خلال الجدول (4) ظهرت لنا النتائج التالية لمتغيرات البحث في عينة البحث وهي في التسلسل التهديف من داخل خط الثلاث نقاط حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13,00) وبانحراف معياري (1,00) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (14,00) وبانحراف معياري (2,00) وقيمة (T) المحسوبة (1,732) وفي التهديف من خارج خط الثلاث نقاط بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13,00) وبانحراف معياري (2,00) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (13,66) وبانحراف معياري (1,52) وقيمة (T) المحسوبة (2,00) ، وعند مقارنة (T) المحسوبة بقيمة (T) الجدولية البالغة (2,92) نجد ان هناك فروق معنوية في الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديد من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفائي

4-4-3 مناقشة نتائج إختبارات المجموعة التجريبية الثالثة مجموعة

(التمارين فقط) للإختبارات القبلية والبعدية:-

يبين الجدول (3) نتائج الأختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية التي تم استخدام التمارين الخاصة التي أعدها الباحث إذ أظهرت هذه النتائج إيجابية الإختبار البعدي مقارنة بالإختبار القبلي ويعزو الباحث هذا التطور إلى التمارين التي تم إعدادها واستخدامها في الوحدات التدريبية إذ أن هذه التمارين تحتوي على أسلوب يركز على دقة الأداء وتكرار التهديد من عدة زوايا وأماكن من داخل وخارج خط رمية الثلاث نقاط وقد راعى الباحث قدرات اللاعبين الفردية وتم في هذه الوحدات التركيز على دقة التهديد بصورة خاصة وارتفاع مستوى الاداء إذ أكد (طلحة حسام الدين 1993) " أن الوصول الى الاداء النموذجي مع نسبة قليلة من الاخطاء يأتي من خلال التدريب الفعال والمناسب ، إذ يصل المتعلم الى أداء سريع ودقيق وهذه احدى علامات اتقان المتعلم للوصول الى مرحلة الالية في الأداء"⁽¹⁾ . وقد أشار (كورت ماينل 1987) على أن " التكرار المستمر للتمرينات سواء كان ذلك بدنياً أو مهارياً فإنه يرفع من قابلية المستوى " ⁽²⁾⁽³⁾ فضلاً عن أوقات الراحة التي جاءت منسجمة مع مدة اداء التمرينات.

4-4-4 مناقشة نتائج إختبارات المجموعة (الضابطة) للإختبارات القبلية

والبعدية:-

ظهر من خلال الجدول (4) لنتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (الضابطة) فقد حققت هي الأخرى فرقاً في الاختبارات البعدية للأداء المهاري ولكنه محدداً وبسيطاً ولم يظهر هذا الفرق في الإحصائيات وأقل بكثير مما حققتها المجموعات التجريبية الأخرى، ويعزو الباحث هذا الى الانتظام في التدريب على منهج غير متنوع إذ يؤكد المدربون على أهمية التهديد السلمي في تدريباتهم اليومية وذلك لفلسفتهم بأنها أكثر ضماناً للحصول على نقطة أثناء المباراة وكذلك تسجيل أكثر عدد أخطاء من الفريق

1 - طلحة حسام الدين ؛ الميكانيكية الحيوية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص 175 .

2 - مهدي نجم وآخرون ؛ تقويم مستوى اداء التصويب بكرة السلة : (بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 10، 1995) ص 338.

3 - كورت مانيل ؛ التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، ط 2 : (بغداد ، مطبعة دار الكتب في الموصل ، 1987) ص 292.

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفائي

المنافس لاسيما مع تدريبات الفئات العمرية ، وكذلك إن للطريقة التي يتم فيها التدريب دور كبير في التأثير على أداء اللاعب فالعملية التدريبية عندما يتم استخدام الأساليب الحديثة فيها تنمي القدرات والمهارات الخاصة باللاعبين التي والمهارة تتطلبها اللعبة المعنية كما أشار (محمود الشاطي وآخرون) "بأن هناك ارتباطا وثيقا بين المهارات الحركية والصفة البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب"⁽¹⁾.

الباب الخامس

5-الإستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الإستنتاجات:-

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1- إن للتمارين الخاصة فاعلية إيجابية على تطور دقة مهارة التهديف من القفز للمجموعة التجريبية.

5-2 التوصيات:-

- 1- يوصي الباحث بتطوير البرامج الحركية لدى اللاعب والسيطرة على مهارة التهديف من القفز من أي مكان في ساحة اللعب.
- 2- استخدام التمارين الحديثة في التدريب وتراكيز على اتقان اللاعب المهارة من مكان وزاوية التهديف وانتقال الى مكان وزاوية اخرى .
- 3- الاستفادة من التكنولوجيا الإلكترونية لاستحداث وسائل عملية في التدريب والمناهج التدريبية بإستثمار الجهد والوقت
- 4- استخدام التمارين بصورة واحدة لكن بأحمال تدريبية مختلفة حتى تتلاءم مع أكثر اللاعبين.
- 8- تطوير التمارين التي تم استخدامها الباحث عن طريق استخدامها في مكان واحد من الأماكن التي تم تحديدها لتثبيت دقة المهارة من مكان واحد وبعد ذلك الانتقال الى المكان الاخر وهكذا.

1- محمود الشاطي وآخرون؛ تعلم وتدريب الملائمة. (مطبعة التعليم العالي , جامعة بغداد, 1990), ص42.

المصادر

- احمد امين فوزى : كرة السلة التاريخ والمبادئ والمهارات الاساسية ، ط1، (كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية ،مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ،2014).
- احمد خاطر (وآخرون): دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية (القاهرة، دار المعارف، 1978) .
- بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية (جامعة الموصل، 1984).
- حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978) ص17.
- زهير قاسم (وآخرون): كرة القدم، ط2 (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- سامي الصفار (وآخرون): كرة القدم، ج2 (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987) .
- طلحة حسام الدين ؛ الميكانيكية الحيوية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- ظافر هاشم ألكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل و الاطاريح التربوية والنفسية -التخطيط والتصميم ، بغداد دار الكتب والوثائق ، 2012.
- ظافر هاشم ألكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل و الاطاريح التربوية والنفسية -التخطيط والتصميم ، بغداد دار الكتب والوثائق ، 2012.
- عبد الامير علوان القرشي و حيدر عبد الرزاق الحجاج و وسام فلاح عطية الساعدي: تأثير تمارين مقترحة لتطوير دقة التهديف بالقفز (المحتسبة بثلاثة نقاط) وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية بكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة العلوم التربية الرياضية ، العدد التاسع ،المجلد الاول ،،2008.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات (القاهرة، دار المعارف، 1994).
- عطيات محمد خطاب: التمرينات للبنات، ط6 (القاهرة، دار المعارف،1982) .
- علي البيك: راحة الرياضي (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1994).

- تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
 أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفائي
-
- فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) ، محمد نبيل نوفل واخرون، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1985.
 - كورت مانيل ؛ التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، ط2 : (بغداد ، مطبعة دار الكتب في الموصل ، 1987)
 - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000).
 - محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي، ط1، (القاهرة، دار المعارف، 1999).
 - محمد محمود عبد الدايم ،محمد صبحي حسانين : الحديث في كرة السلة: الاسس العلمية والتطبيقية ،تعليم، تدريب، قياس، انتقاء، قانون، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999.
 - محمود الشاطي واخرون؛ تعلم وتدريب الملائمة. (مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد 1990).
 - محمود عناد : قراءات في البحث العلمي، جامعة حلوان ، 2004.
 - مهدي نجم وآخرون ؛ تقويم مستوى اداء التصويب بكرة السلة : (بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 10، 1995).
 - مؤيد عبدالله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، ط2 (الموصل، مطابع التعليم العالي 1999).
 - ناهدة عبد زيد : اسايات في التعلم الحركي ، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم ، العراق ، النجف الاشرف ، 2008 .
 - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ، بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1993.
 - وجيه محجوب: التعلم وجدولة التمرين (عمان، دار الأوائل للنشر، 2001).
 - يحي محمد صالح: تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، 1982.
 - يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، (بغداد، كلمة الطيبة ، 2010).
 - Cooper ,A.John,&sidentop DaryI: The Theory & scince of Basketball.2 Phiadadelphia. Lea& Febiger,1975..

تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة التهديف من القفز للشباب بكرة السلة
أ.م. د. زينب حسن فليح الجبوري، صفاء حسين خماس الدفاعي

- Dean E. Progressive **Basketball and Philosophy seventh Edetion- Hallznc Englewood Cliffs**, N. Jointing August, 1961.
- Schmidt a.richard and craing a.wriberg **.motor learning and performance. Human kcnyics**, 2000.
- STALLING L.M **MOTOR LEARNING FROM THEORY TO PRACTICE**, M.COMPAY,1982,P.186
- Victor Hugo ALves,Andre Luiz Fclix ,**opcit**.(2012).

Abstract :

The research aims to prepare exercises to develop the scoring accuracy of jumping to develop scoring accuracy among a sample of players Suleikh Club Alsalh reel, and the sample was (12) player Suleikh Club youth aged 15-18 years) and were divided into two groups, a control and experimental rate (6) Players for each group, and the experiment was conducted on Suleikh Sports Club Hall basketball history of 01/15/2015 to 01/03/2015, it has been using the experimental method as it suits the nature of the problem, and after the completion of the experiment were used (spss) to extract statistics research, The research results showed the evolution of the experimental group to the control group tests, a posteriori and in favor of the experimental group, concluded the researcher that the special exercises positive effective on the development of skill scoring of jumping the experimental group accuracy, and the researcher recommends the use of modern exercises in training and concentration to master the player skill of place and the angle of the scoring and move to another place and angle