

## تأثير تمرينات مقترحة على دقة التصويب لفئة الناشئين بكرة السلة

كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

م.م. تحرير علوان حسون

### مستخلص البحث باللغة العربية

شمل البحث خمسة ابواب:

(١) الباب الاول : التعريف بالبحث

تناول هذا الباب المقدمة واهمية البحث التي تركز على تطور الرياضة وتطور العملية التدريبية ، وتأثيرها على تطور لعبة كرة السلة في المجال التدريبي والخصوصية التي تتميز بها اللعبة واهمية التصويب في هذه اللعبة. وتطرق هذا الباب الى مشكلة البحث التي تبلورت في ضعف التصويب لدى الفرق العراقية عامة.

وعلى ضوء مشكلة البحث يبين الباحث الاهداف والفروض اذ كانت اهداف البحث تتضمن

١ . أعداد تمرينات مهارية لتطوير دقة التصويب بكرة السلة.

٢ . التعرف على تأثير التمرينات المهارية في دقة التصويب بكرة السلة.

اما فرض البحث فكان، هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

(٢) الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة :

شمل هذا الباب ما هية التصويب وانواع التصويب والعوامل المؤثرة فيه والاداء المهاري الصحيح لمهارة التصويب بكافة انواعه وشمل ايضاً الدراسات المشابهة التي تناولت دراسة التصويب والتمرينات المطورة لها.

(٣) الباب الثالث : منهج البحث واجراءاته الميدانية

تناول هذا الباب شرحاً لمنهج البحث الذي انتهجه الباحث في حل مشكلة البحث اذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة كما تناول هذا الباب وصفاً للادوات والاجهزة المستخدمة في اجراءات البحث فضلاً عن التمرينات المقترحة لتطوير مهارة التصويب والاختبارات التي استخدمت فضلاً عن القوانين الاحصائية المستخدمة للوصول الى النتائج.

(٤) الباب الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتطرق هذا الباب الى عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليل النتائج التي توصل اليها الباحث ومناقشتها على ضوء ذلك .

(٥) الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

في ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها :

١ . ان للتمرينات المقترحة دوراً فاعلاً في تطوير دقة التصويب من الثبات (الرمية الحرة) ومن القفز.

٢ . ان استخدام تمرينات متنوعة وحديثة ومشوقة كان عاملاً مؤثراً في تطوير دقة التصويب.

٣ . ان أداء التصويب بكل انواعه ضمن التسلسل الحركي (التكنيك) الصحيح عامل مهم جداً في دقة التصويب بكرة السلة.

وعلى ضوء النتائج تم وضع مجموعة من التوصيات كان ابرزها:

١. التأكيد على استخدام تمارين حديثة وفاعلة في تطوير دقة التصويب بكرة السلة.
٢. التأكيد على الاداء المهاري (الفني) الصحيح اثناء التدريب على مهارة التصويب بكرة السلة.
٣. ضرورة عرض وتكرار الاداء (سمعيًا ومرئيًا وحركيًا) مع تصحيح الاخطاء والتأكيد على التغذية الراجعة.

## الباب الاول

### ١. التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث

ان عملية التدريب الرياضي المساهم في وصول الفرد الى المستويات العالية تتطلب اعداداً متكاملًا لجميع النواحي (البدنية والمهارية والخطئية والنفسية). وان التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً ملحوظاً في مختلف المستويات ومعظم الالعاب الرياضية محققاً قفزة نوعية في تحقيق انجازات كبيرة في كافة الالعاب الرياضية.

ولقد تسابقت الدول المتقدمة في أيجاد أفضل الطرق لتطوير العملية التدريبية لغرض الوصول الى مواقع متقدمة مستنديين بذلك الى أسس ونظريات علمية في عمليات الاعداد المتكامل للرياضيين وكان لهذه الطرق أهمية كبيرة في المجال الرياضي وخاصة التدريب وتأثيرها المباشر في النتائج المتحققة التي تسهم في مجال التقدم الى امام.

وبما ان لعبة كرة السلة من الالعاب التي شملت بهذا التطور حتى اصبح من الالعاب الشعبية المتميزة وخاصة في البلدان المتقدمة في المجال الرياضي والتي تمارس بشكل كبير اليوم بحاجة الى البحث والدراسة للوقوف على اهم الطرق التدريبية التي تؤدي الى تقدمها ، لذا فإن تطور اللعبة هو جزء من تطور الحركة الرياضية في قطرنا العزيز .

ومن هنا وأيماناً من الباحث بضرورة المساهمة في تطوير هذه اللعبة ووفاءً لها وخاصة في أهم مهارة هي التصويب لكافة انواعه والتي ستعزز بخطوات اكيدة في المستقبل بالاعتماد على البحث العلمي تأتي أهمية هذا البحث في ارساء قاعدة اساسية ومتينة بغرض الارتقاء بهذه اللعبة الى اعلى المستويات، لان التصويب يشكل حجر الزاوية في كرة السلة وهو المبدأ الاساسي والاكثر أهمية بين المهارات الاساسية لهذه اللعبة والذي يحقق الفوز للفريق الذي يحرز اكبر عدد ممكن من التصويبات ذلك لان جميع المهارات التي تطبق من قبل الفريق المهاجم يجب ان تنتهي بالتصويب على سلة الخصم.<sup>(١)</sup>

ولهذا يرى الباحث أهمية البحث من اجل تحسين التصويب بشكل عام ورفع نسبة النجاح في التصويب واطعاف الخطأ الى ادنى مستوى ممكن.

#### ٢-١ مشكلة البحث

ان عدم اصابة الهدف خلال التصويب بكافة أنواعه في لعبة كرة السلة تؤدي الى ضياع فرص الفوز وخاصة تقارب مستوى الفريقين.

ومن خلال متابعة الباحث لأنه احد لاعبي الدوري الممتاز سابقاً ورئيس الاتحاد العراقي لكرة السلة فرع ديالى حالياً لجميع البطولات العراقية وجد ان هناك ضعفاً واضحاً في مهارة

<sup>(١)</sup> فائز حمودات ، مازن عبد الرحمن الحديث ، ضياء قاسم الخياط ؛ أسس ومبادئ كرة السلة ، العراق ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٥ ، ص ٦٦.

التصويب وخاصة التصويب من الاماكن البعيدة المحتسب بثلاث نقاط على الرغم من التقدم الحاصل لكرة السلة.

ويرى الباحث ان من احد الاسباب في اهدار فرص التصويب هو القصور في عملية التدريب ومهارة التصويب وعدم اتباع السبل الحديثة في عملية التدريب. لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة والتعرف عليها للتوصل الى الحلول العلمية المثلى لها خدمة للعبة كرة السلة والحركة الرياضية في قطرنا العزيز.

### ٣-١ هدفا البحث

١. أعداد ترمينات مهارية لتطوير دقة التصويب بكرة السلة.
٢. التعرف على تأثير الترمينات المهارية في دقة التصويب بكرة السلة.

### ٤-١ فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

### ٥-١ مجالات البحث

١. المجال البشري : لاعبي نادي دربندخان للناشئين بكرة السلة.
٢. المجال الزمني : ٢٠٠٨\١\٥ ولغاية ٢٠٠٨\٣\٦.
٣. المجال المكاني : نادي دربندخان – محافظة السليمانية.

## الباب الثاني

### ٢. الدراسات النظرية والمشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

##### ١-١-٢ الترمينات المهارية

هي كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف الى وصولهم لاعلى درجة او رتبة بحيث تؤدي الى اعلى مواصفات الالية والدقة والاساسية والدفاعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق افضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.<sup>(١)</sup> وعرفه عصام عبد الخالق ((هي المكونات الاساسية التي تتركب فيها صورة النشاط الرياضي وتشكل من عناصرها المنافسة)).

((هي جوهر الاداء لهذا النشاط والتي ينجزها الرياضي في المباراة)).

((اكتساب واتقان وتثبيت المكونات الحركية للنشاط الرياضي والتي يطبقها الرد اثناء المنافسة للوصول الى المستويات الرياضية العالية في النشاط الممارس)).<sup>(٢)</sup> الترمينات المهارية هي وسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة الاعداد والمنافسات لكثير من الالعاب الرياضية وان تأثيرها يكون فعالاً وكاملاً قياساً الى وسائل التدريب الاخرى فبذلك تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره.<sup>(٣)</sup>

### ٢-١-٢ الدقة

(١) مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط٢، ٢٠٠١، ص١٠٣.

(٢) أ.د. عصام عبد الالق؛ التدريب الرياضي، ط٢، منشأة المعارف، ٢٠٠٥، ص٢١٩.

(٣) ضياء الخياط ونوفل محمد؛ كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١، ص٣٢٤.

الدقة هي القدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وتوجيه الحركات الارادية نحو هدف معين ومحدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيه الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكم التوجيه.<sup>(٤)</sup>

قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين<sup>(١)</sup> . ويعرفها الباحث بأنها ((اعلى مراحل الاداء المهاري والتحكم العضلي العصبي لاداء هدف معين)).

## ٢-١-٣ التصويب Shooting

يتلور الهدف الرئيس من كرة السلة في اصابة سلة الخصم اكبر عدد من المرات خلال زمن المباراة، وانطلاقاً من هذا الهدف يعتبر التصويب هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة ، فاذا كانت جميع الاساسيات الحركية في كرة السلة لها نفس القدر من الهمية الا ان التصويب يأتي على رأس تلك الاساسيات فهو المحصلة النهائية للاساسيات الحركية ، ففعالية المناورات الهجومية انما تتضح في دقة التصويب لذا اصبح التصويب الشغل الشاغل للعديد من المدربين واللاعبين حيث يولونه اهتماماً كبيراً في الجرعات التدريبية الواجبات الاضافية في البرامج التدريبية لتطوير وتعديل دقة التصويب .

عرفه فيولا بانه ((الهدف النهائي للهجوم الذي يظهر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم)).<sup>(٢)</sup> ويعرفه محمد احمد عبد المعطي (( نهاية الاعمال التي تتم في الهجوم من تحركات بالكرة وبدون كرة)).<sup>(٣)</sup> وعرفه واثك (( أن هدف جميع الفرق التي تلعب كرة سلة هو الفوز واحراز اكبر عدد ممكن من النقاط)).<sup>(٤)</sup> ويعرفه الباحث (( بأنه الحصلة النائية للمهارات الاساسية الدفاعية والهجومية وعليه تعتمد نتيجة المباراة)).

## ٢-١-٤ العوامل المؤثرة في دقة لتصويب:<sup>(١)</sup>

<sup>(٤)</sup> محمد صبحي حسنين؛ التقييم والقياس في التربية البدنية، ج ١، ط ٢، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٤٤٧.

<sup>(١)</sup> محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله؛ اللياقة البدنية وعناصرها، تنميتها، قياسها، دار الاصلاح، ١٩٨٤، ص ١٩٥.

<sup>(٢)</sup> Villa Lesstirs delaile ;(Hand Ball Pirection Technique, National Commission spedagogical , 1979,P15.

<sup>(٣)</sup> محمد احمد عبد المعطي؛ كرة اليد للناشئين، القاهرة: مطابع العامري، ١٩٩٦، ص ٤٥١.

<sup>(٤)</sup> كارك وانك المحاضرة النهائي القيت في ندوة الاتحاد الدولي للمدربين وروساء الاتحادات والحكام، سويسرا، ١٩٨٣ .

هناك متطلبات اساسية للمصوب الجيد وهي:

- ١ . التركيز Concentration
- ٢ . القدرة على الارتخاء Ability to Relax
- ٣ . الثقة بالنفس Confidence:
- ٤ . الاحساس (الادراك او التنشيط ) او تحديد الهدف sighting , or locating the target
- ٥ . التوازن الجسمي Body Balance:
- ٦ . انتاج (توليد) القوة Generating the Force
- ٧ . التوقيت او الايقاع Timing or rhythm:
- ٨ . توافق اليد - الذراع والتحكم في اطراف الاصابع Hand-Eye coordination and finger tip control

٢-١-٥ أنواع التصويب :

- ١ . التصويب بيد واحدة من الكتف (تصويب الرمية الحرة ) من الثبات Free Throw
- ٢ . التصويب السلمي Lay up:
- ٣ . التصويب الخطافي Hook Shot
- ٤ . التصويب من القفز Jump Shot

٢-٢ الدراسات المشابهة

- ١-٢-٢ دراسة د. هاشم احمد سليمان  
(تأثير تركيز الانتباه على مهارة الرمية الحرة بكرة السلة)) رسالة ماجستير .
- ٢-٢-٢ دراسة م. يسار صباح جاسم  
(تأثير التصور الذهني على مهارة التصويب بكرة السلة)) بحث ترقية.

الباب الثالث

٣ . منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

ان اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة ما يعد من اهم الركائز التي يستند اليها البحث اذ يجب ان يتوافق مع طبيعة المشكلة المراد حلها ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث، فالمنهج هو ((الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل الى هدف معين)).<sup>(١)</sup>

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تتكون من (١٢) لاعباً من فئة الناشئين من نادي دربندخان في محافظة السليمانية ، قسمت الى مجموعتين (٦) ضابطة و(٦) تجريبية ، حيث كانت التسلسلات الفردية ضابطة والتسلسلات الزوجية تجريبية وبالطريقة العشوائية المنتظمة.

٣-٣ أدوات البحث – وسائل جمع المعلومات

(١) محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين ؛ الحديث في كرة السلة ، الأسس العلمية والتطبيقية ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص٥٤ .

(٢) أكرم خطابية ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط١ ، عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٧ ، ص١٩ .

## ٣-٣-١ ادوات البحث

أستخدم الباحث الادوات الضرورية لاجراء الاختبارات والتجربة الرئيسية لتقديم البحث بالشكل العلمي ((ادوات البحث هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع به الباحث حل مشكلة بحثه مهما كانت من ادوات اوبيانات او معلومات)).<sup>(١)</sup>

١. شريط قياس.
٢. كرات تنس مطاطية.
٣. كرات سلة.
٤. حاسبة يدوية.
٥. مسطرة خشبية.
٦. ساعة توقيت.
٧. الكادر المساعد.

## ٣-٣-٢ وسائل جمع المعلومات

لغرض التوصل الى افضل النتائج ودعم البحث قام الباحث باستخدام الوسائل الضرورية لدعم البحث عملياً وكانت هذه الوسائل هي:

١. المصادر العلمية.
٢. الاختبارات والقياس.
٣. الملاحظة العلمية.
٤. المقابلات الشخصية.

## ٣-٤ تحديد الاختبار

بالنظر لاهمية الموضوع من حيث تحديد الاختبارات كان لا بد من الاطلاع على المصادر المتعلقة بالموضوع فضلاً عن المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع ذوي الاختصاص ، حيث قام الباحث بتصميم استمارة استبانته لمجموعة من الاختبارات المقننة ثم عرضها على الخبراء<sup>(\*)</sup> وقد اتفق الخبراء على أن يكون اختبار التصويب من القفز هو المناولة ثم التصويب واختبار التصويب من الثبات هو الرمية الحرة<sup>(\*\*)</sup>.

## جدول رقم (١)

يبين مجموعة الاختبارات الخاصة بمهارة التصويب بكرة السلة

ت	مهارة التصويب	نوع الاختبار	التكرار	النسبة
١	التصويب من الثبات	١. الطبطبة ثم التصويب	٣	٦٠%
		٢. المناولة ثم التصويب	٤	٨٠%
		٣. الرمية الحرة	٥	١٠٠%
٢	التصويب من القفز	١. الطبطبة ثم التصويب	٤	٨٠%
		٢. المناولة ثم التصويب	٥	١٠٠%
		٣. التصويب من الثبات	٣	٦٠%

## ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

(١) وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط١ ، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ، ص١٣٣ .  
(\*) الخبراء : ١.أ.د. تائر داود.

٢. أ.د. مكرم السعدون.  
٣. أ.م.د. خالد نجم .  
٣. أ.م.د. لقاء عبد الله .  
٤. أ.م.د. فاضل كامل .

(\*\*) استمارة تحديد الاختبارات.

لقد قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية وهي من اهم الاجراءات الضرورية لمعرفة الثقل العملي للاختبار، في يوم ٢٠٠٨/٢/١٠ على عينة من منتخب ناشئي محافظة ديالى وعدددهم (١٠) لاعبين وكان الغرض منها:

١. معرفة طريقة التنفيذ.
٢. المشاكل التي تصادف الباحث عند اجراء التجربة الرئيسية.
٣. الوقت المستغرق.
٤. مدى امكانية الكادر المساعد.

### ٦-٣-٦ الاسس العلمية للاختبار

#### ١-٦-٣ الصدق

يعتبر الصدق من العوامل التي تؤكد ان عملية القياس صادقة وان الاختبار الذي وضعه الباحث حول التصويب هي فعلاً تقيس ما وضعت لاجله (الاختبار يقيس ما أعد لقياسه).<sup>(١)</sup> ولقد ارتئى الباحث استخدام طريقة الصدق الذاتي لوجود صلة بين الصدق والثبات والذي تبين من القانون الآتي :

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات<sup>(٢)</sup>

معامل ثبات الاختبار =  $\sqrt{0.823}$

معامل الصدق =  $\sqrt{0.9}$

وهذا يعني ان معامل الصدق الذاتي عالٍ جداً وان الاختبارات التي وضعت من قبل الباحث يمكن الاعتماد عليها في التعرف على حالة التصويب .

#### ٢-٦-٣ الثبات

يقصد بالثبات مدى الدقة في الاختبار للظاهرة أو الحالة التي وضع من اجلها ولقد وجدت عدة طرق يمكن من خلالها حساب ثبات الاختبار وأهمها:<sup>(٣)</sup>

- تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest Method
- الصور المتكافئة Equivalent Method
- التجزئة النصفية Split –Half Method

وتستخدم طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل استقرار الاختبار وهذه الطريقة تقدم على أساس تطبيق نفس الاختبار أو القياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين.

وقد استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار من اجل إيجاد معامل ثبات الاختبار بعد أن تم تسجيل الملاحظات للتصويب على عينة من ناشئي ديالى وإعادة الاختبار على نفس العينة بعد يومين

(١) صفوت فرج ؛ القياس النفسي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠، ص٣٠٥.

(٢) صفوت السيد البهي ؛ علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩، ص٥٥٣.

(٣) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ١٩٧٩، ص٣٢٥.

ولغرض حساب معامل الارتباط (الثبات) بين الاختبارين استخدام الباحث معامل الارتباط (سبيرمان) .

وبتطبيق القانون ظهر إن معامل الثبات بين الاختبار الأول والثاني هو (0,823) وهذا يعني ان هناك ارتباطاً قوياً بين محاولات التصويب .

وبالرجوع إلى الجداول الإحصائية لمعرفة درجة ثبات الاختبار تبين إن القيمة الجدولية تساوي (0.76) بدرجة حية (٨-٢) ولمستوى دلالة (0.01) وهي اقل من القيمة المحسوبة وهذا يدل على إن الاختبار ذو دلالة معنوية عالية.

### جدول رقم (٢)

يبين معامل الصدق والثبات لاختبارات قيد الدراسة

الاختبارات	معامل الصدق	معامل الثبات
التصويب من الثبات	0.91	0.83
التصويب من القفز	0.93	0.87

### ٣-٦-٣ الموضوعية

أن الأساليب المستخدمة من قبل الباحث واضحة ومفهومة وعملية القياس فيها رقمية مما يجعلها مفهومة وغير قابلة للتأويل مما يدل على انها بعيدة عن الشك وهي موضوعية في عملية القياس .

### ٣-٧ التجربة الرئيسية :

اجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ ٢٠٠٨/٢/١٥ في نادي دربندخان في محافظة السليمانية بعد ان شرحت طريقة اداء الاختبارات والهدف منها في هذ البحث .

### جدول رقم (٣)

يبين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لمهارة التصويب باستخدام اختبار مان وتني

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	اصغر قيمة لـ (ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
		قبلي	قبلي	٢ن		
١	التصويب من الثبات	١٩	١٧	١٧	٥	غير معنوي
٢	التصويب من القفز	14	٢٢	١٤		

### وصف التمرينات المقترحة

قام الباحث باعداد تمرينات مقترحة لتطوير مهارة التصويب بكرة السلة من الثبات ومن القفز ، حيث قام الباحث باستعمال كرات التنس المطاطية لاجراء تمرينات التصويب ، وذلك لضمان اداء اللاعبين للمراحل الفتية لمهارة التصويب والتي يعتقد الباحث بانها ذات اهمية كبيرة في تطوير دقة التصويب ، لقد قام الباحث باعداد هذه التمرينات لضمان تدوير الرسغ عند التصويب ومتابعة الرسغ للكرة ومد الذراع بالكامل ومن اجل ذلك قام الباحث برسم خط يبعد متراً واحداً عن الرامي حيث يقوم الرامي بالتصويب بكرة التنس بحيث يسقط الكرة قبل هذا الخط من الثبات ومن القفز ،



وقد خصص الباحث (٢٠) دقيقة داخل الوحدة التدريبية ، ولقد ارتأى الباحث ان تكون مدة اداء التمرينات في الثلث الاخير من الوحدة التدريبية لضمان دخول اللاعب في اجراء التمرينات دون احماء كافٍ، حيث يقوم كل لاعب باداء (٢٠) تصويبة من الثبات و(٢٠) تصويبة من القفز ولقد كانت التمرينات من الثبات (الرمية الحرة) ومن القفز للتصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط، حيث كان عدد الوحدات التدريبية (٥) وحدات اسبوعياً وتمارين في كل وحدة تدريبية وبنسبة (٢٢%) من لتمرين الكلي.

### ٨-٣ الاختبارات البعيدة

اجريت الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد مرور شهرين من بداية الاختبارات القبلية (مدة اجراء التجربة) مع الحرص على تهيئة نفس الظروف التي اجريت بها الاختبارات القبلية وذلك بتاريخ ٢٠٠٨/٣/٦.

### ٩-٣ الوسائل الاحصائية

١. معامل الصدق
٢. سبيرمان
٣. اختبارات اشارة الرتب لـ (ولكوكسن) للفئات الصغيرة المترابطة.
٤. اختبار مان وتني.
٥. النسبة المئوية.

## الباب الرابع

### ٤. عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يحتوي هذا الباب على عرض وتحليل النتائج ومناقشتها اعتماداً على البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلية والبعدية ، ولاثبات فروض البحث وتحقيق اهدافه ومعرفة اثر التمرينات المستخدمة .  
وقد استخدم الباحث الاحصاء اللامعلمي Non Parametric Tests الملائم لعينة البحث، وقد تمثل بالوسائل الاحصائية ولكوكسن ومان وتني.

### ٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

#### جدول رقم (٤)

عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لاختيار مهارة التصويب باستخدام اختبار (ولكوكسن)

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة			اصغر قيمة لـ (و)	قيم و الجدولية	الدلالة المعنوية
		ن ٢	- و	+ و			
١	التصويب من الثبات	٦	٠	٢١	٠	١	معنوي
٢	التصويب من القفز	٦	0	21	٠		معنوي

تشير نتائج الجدول رقم (٤) أن اصغر قيمة لـ (و) المحتسبة (صفر) لمهارة التصويب من الثبات و (صفر) لمهارة التصويب من القفز ، وبلغت قيمة (و) الجدولية (١) تحت مستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (و) المحتسبة اصغر من قيمة (و) الجدولية مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ومما تقدم نستدل على ان التمرينات باستخدام كرات التنس المطاطية له تأثير ايجابي في تطوير دقة التصويب من الثبات ومن القفز ويعزو الباحث هذا التحسن الى ان اللاعبين قد استفادوا من هذه التمرينات وقد ساعدتهم على اداء التمرينات وتوجيههم بشكل صحيح لاداء مهارة التصويب اذ يشير (عصام عبد الخالق (٢٠٠٥)) الى ان المناقشة والتوجيه الذي يقوم به المدرب اثناء عملية عرض واطراح المهارات ساعد على زيادة ادراك اللاعبين لاهمية وكيفية الاداء الصحيح للنشاط المطلوب<sup>(١)</sup>.

كما ان التكرار وعنصر التشويق الموجود في هذه التمرينات كونها جديدة وغير مستخدمة سابقاً جعل اللاعبين اكثر اندفاعاً والرغبة الشديدة لادائها.

فضلاً عن ان عرض هذه التمرينات وتكرارها ومشاهدتها اكثر من مرة ونماذج حركية متعددة يساعد على استيعاب الحركة وفهمها ويحافظ على شكل الحركة لفترة زمنية اطول ، ويتفق هذا مع ما اشار اليه ((نبيل محمود) (٢٠٠٥)) الى ان صورة المهارة الحركية تكتمل وتحسن من خلال التكرار والتنوع في المعلومات الصحيحة<sup>(٢)</sup>.

وبذلك يكون قد تحقق الغرض الاول فيما يخص المجموعة التجريبية للبحث الذي يفرض وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح الاختبار البعدي.

#### ٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

##### جدول رقم (٥)

عرض وتحليل ومناقشة الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار مهارة التصويب باستخدام اختبار (ولكوكسن)

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة			اصغر قيمة لـ (و)	قيم و الجدولية	الدلالة المعنوية
		و+	و-	ن٢			
١	التصويب من الثبات	٢٠	١	٦	١	١	معنوي
٢	التصويب من القفز	20.5	0,5	٦	0.5	١	معنوي

تشير نتائج جدول رقم (٥) أن اصغر قيمة لـ (و) المحتسبة (صفر) للتصويب من الثبات (الرمية الحرة) و(صفر) للتصويب من القفز وبلغت قيمة (و) الجدولية (١) تحت مستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (و) المحتسبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة. ونستدل من الجدول رقم (٥) أن الأسلوب التقليدي (الشرح والنموذج) المتبع مع المجموعة الضابطة له ايضاً تأثير ايجابي ولكن بشكل اقل في أداء المهارات الحركية .

(١) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط١٢، القاهرة، منشأة المعارف، ٢٠٠٥، ص١١٣.

(٢) نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة - التطور والتعلم الحركي - حقائق ومفاهيم، جامعة ديالى، ب.م (٢٠٠٥)، ص١١٠.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى وجود المدرب (مدرب كرة السلة) وشرح المهارة وتكرارها مع تقديم التغذية الراجعة ومتابعة اللاعبين وتصحيح الاخطاء وايصال المعلومات الامر الذي ادى الى توفير فرصة جيدة لاتقان المهارة من خلال اسلوب الشرح والنموذج وهذا ما يتفق مع ما اشار اليه (عباس احمد عبد الكريم محمود) (١٩٩١)<sup>(١)</sup> الى ان اسلوب الشرح والنموذج عامل مهم في العملية التدريبية اذ يربط المهارة السابقة بالمهارة الجديدة ، كما يساعد على ربط التطور الحركي بالمعلومات التي سبق شرحها الامر الذي يسهل ويزيد من الدقة .

#### ٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية جدول رقم (٦)

عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة التصويب باستخدام مان وتني

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	اصغر قيمة لـ (ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدالة المعنوية
		بعدي	بعدي	ن	٢	
١	التصويب من الثبات (الرمية الحرة)	٣٣	٣	٣	٥	معنوي
٢	التصويب من القفز (الثلاث نقاط)	31.5	4.5	4.5	٥	معنوي

تشير نتائج جدول رقم (٦) إن اقل قيمة لـ (ي) المحتسبة للمجموعة التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان وتني للعينات المستقلة لاختبار التصويب من الثبات (الرمية الحرة) والتصويب من القفز (الثلاث نقاط) = 4.5 وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية التي بلغت (٥) نجد ان اقل قيمة لـ (ي) المحتسبة في كافة الاختبارات اقل من قيمة (ي) الجدولية مما يعني وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة لتجريبية. ونستدل من نتائج جدول رقم (٦) أن التمرينات المستخدمة بكرات التنس المطاطية المتبعة مع المجموعة التجريبية افضل بكثير واكثر فاعلية في تطوير مهارة التصويب من الثبات ومن القفز قيد البحث من الاسلوب التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة. ويرى الباحث ان سبب تقدم افراد المجموعة التجريبية يعود الى التمرينات والتي تتناسب مع فئة الناشئين ومستوياتهم وقدراتهم وعلى ضوء التسلسل المنطقي لها بطريقة منظمة ومتتابعة تسهل ادراك الحركة وتسرع الفهم.

وكذلك لما تحتويه التمرينات من شرح وتكرار وتطبيق وتوضيح وعلى مراحل متعددة للمهارة (التسلسل الحركي للمهارة) بشكل دقيق ادت الى اشراك اكثر من حاسة لدى اللاعب الامر الذي يزيد من قدرة اللاعب على استيعاب وفهم المهارة ويسرع من أتقان الاداء وفهم المهارة ويتفق هذا مع ما قاله هوفستر (Hofstter) (١٩٩٥) الى ان اللاعبين يتذكرون (٢٠%) مما يسمعون (٣٠%) مما يشاهدون و (٥٠%) مما يسمعون ويشاهدون معاً وتزيد هذه النسبة الى (٨٠%) مما يشاهدون مقترنة بالتعليق الصوتي والاداء.<sup>(١)</sup>

(١) عبد الكريم السامرائي وعباس السامرائي ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، البصرة ، دار الحكمة ، ١٩٩١ ، ص ٢٠٠.

(١) Hofstetter, fred; Multimedia literacy: (New York. McGraw-Hill,(1995) ,p.64.

وكذلك إن عرض أهم الأخطاء الشائعة للمهارة وتصحيحها للوصول الى الاداء الافضل ساعد اللاعب على تجنب الوقوع في الاخطاء اثناء الاداء الحركي ويوضح بشكل اكبر الاداء الصحيح للمهارة .

وفي هذ الصدد تشير (اسماء حكمت) نقلاً عن (دايف كروس Dave Cross) الى ان الاداء الخاطى لا يحول تركيز اللاعب عن الاداء الصحيح ويجب التعامل معه على انه خبرة تعلم اي يصح الخطأ ليؤدي افضل ما لديه.<sup>(٢)</sup>

## الباب الخامس ٥ . الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

- ١ . ان للتمرينات المقترحة دوراً فاعلاً في تطوير دقة التصويب من الثبات (الرمية الحرة) ومن القفز.
- ٢ . ان استخدام تمرينات متنوعة وحديثة ومشوقة كان عاملاً مؤثراً في تطوير دقة التصويب.
- ٣ . ان أداء التصويب بكل انواعه ضمن التسلسل الحركي (التكنيك) الصحيح عامل مهم جداً في دقة التصويب بكرة السلة.

### ٢-٥ التوصيات

- ١ . التأكيد على استخدام تمارين حديثة وفاعلة في تطوير دقة التصويب بكرة السلة.
- ٢ . التأكيد على الاداء المهاري (الفني ) الصحيح اثناء التدريب على دقة التصويب بكرة السلة.
- ٣ . ضرورة عرض وتكرار الاداء (سمعيًا ومرئيًا وحركيًا) مع تصحيح الاخطاء والتأكيد على التغذية الراجعة.

(٢) أسماء حكمت ، تأثير استخدام التغذية الراجعة الشفوية والمرئية على مستوى اداء مهارتي الاستقبال والارسال في الكرة الطائرة (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، الرابعة عشر ، العدد الاول (٢٠٠٥))، ص١٦٢ .

## المصادر

١. أسماء حكمت ، تأثير استخدام التغذية الراجعة الشفوية والمرئية على مستوى اداء مهارتي الاستقبال والارسال في الكرة الطائرة (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية،الرابعة عشر، العدد الأول (٢٠٠٥)).
٢. أكرم خطابية ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط١، عمان ، دار الفكر، ١٩٩٧.
٣. صفوت السيد البهي ؛ علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري ، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩.
٤. صفوت فرج ؛ القياس النفسي، ط١، لقاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠.
٥. ضياء الخياط ونوفل محمد ؛ كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١.
٦. عبد الكريم السامرائي وعباس السامرائي ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، البصرة ، دار الحكمة ، ١٩٩١.
٧. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط١٢، القاهرة ، منشأة المعارف، ٢٠٠٥.
٨. فائز حمودات ، مازن عبد الرحمن الحديث ،ضياء قاسم الخياط ؛ أسس ومبادئ كرة السلة ، العراق ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٥.
٩. كارك وانك المحاضرة النهائي القيت في ندوة الاتحاد الدولي للمدربين وروساء الاتحادات والحكام ، سويسرا ، ١٩٨٣.
١٠. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ١٩٧٩.
١١. محمد احمد عبد المعطي ؛ كرة اليد للناشئين ، القاهرة : مطابع العامري ، ١٩٩٦.
١٢. محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ج ١، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧.
١٣. محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله ؛ اللياقة البدنية وعناصرها ،تنميتها، قياسها ، دار الاصلاح ، ١٩٨٤.
١٤. مهدي نجم ؛ كرة السلة ، بغداد ، دار الزمان ، ١٩٧٠.
١٦. مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، ط٢، ٢٠٠١.
١٧. نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة –التطور والتعلم الحركي –حقائق ومفاهيم ، جامعة ديالى ، ب.م (٢٠٠٥).
١٨. وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط١ ، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣.

19. Billie J. Moore. Joho O. White: Basket ball theory and practice "Copyright 1980 by Wm.C.Brown Company publishers".
20. Hofsetter, fred; Multimedia literacy: (New York. McGraw-Hill,(1995).
21. Villa Lesstirs delaile ;(Hand Ball Pirection Technique, National Commission spedagogieal , 1979.

**The Summary of Research**  
**The Influence of Solvent Exercises in the exactness Shoot in Basket Ball**  
**By**  
**Tahrir Alwan Hasoon**

The Thesis comprises the following five chapters:

1. Chapter one / Introduction and importance search :

This chapter tackles the introduction and the importance of the study which is focus on development of the sport in general, and other related science with the significance development of basketball to the update developing in the field of Exercises in Basketball , The study refers , in particularly to the shooting in basketball which have the most important rule in of the game chapter also, tacks the problem of the study which has been developed as a result of the weakness of training that effect on the result of games according to this problem the researcher assumed the following aims:

1. To find the Relationship between the suggested Exercises and the shooting.

2. Players after the process of suggested exercises while the assumptions are the assumed there is Arial difference between the first test and second test and for the beuif it of second one.

2. Chapter two / Methods and Comparative Studies

This Chapter comprised many concepts such as the definition of shooting and the Kind of Shooting and the best way for shooting, as well as reviewing some relevant studies.

3. Chapter Three / Procedure of Research and Methods in the Field

This Chapter tackles the explanation of scientific method that is a doped by the researcher in solving the problem of the study the experimental method, because of it's suitability for the nature of the problem of such study .

It takes the description of the tools and equipment used in procedures of this study in addition of the explanation of the suggested exercises adopted to reach the result.

4. Chapter four / Displaying and Analyzing the Result.

This chapter tackles the displaying the results of the two tests (the first and the second one) Analyzing them and discussing the results.

5. Chapter Five / Conclusion and Recommendation

Regarding the discussion of study the researcher finds the following conclusions:

1. The suggested exercise have taken an effective role in shooting.

2. Using the modern and verity exercises have taken an effective role in development all kind of shooting in Basket Ball.

Also regarding the results that the researcher comes up with following recommend actions:

1. Make sure to used the modern exercises to develop the skill of shooting .

2. That necessary to repetition and show the skill of shooting (audio visual ,view, motion) and conciliation the rang ways.