

تأثير وسائل تدريبية مساعدة في تطوير دقة التصويب بثلاث نقاط للقفز بكرة السلة للاعبين نادي بلاد

الرافدين الرياضي

ا.د. سها عباس عبود عباس¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى¹

(¹ suha abbas@uodiyala. edu.iq)

المستخلص: شهد المجال الرياضي تطوراً سريعاً في مختلف مساراته إذ إنه يحظى بأهمية كبيرة في حياة المجتمع بوصفه من الركائز الأساسية المهمة التي تمنح الفرد الحرية في اختيار الأنشطة التي تعبر عن قراراته وإمكاناته الكامنة، وتعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية المثيرة التي شهدت تقدماً ملحوظاً على الصعيدين الفني والجهاديين نتيجة الإقبال المتزايد على ممارستها فالتقدم الذي تشهده اللعبة هو نتيجة طبيعية وحتمية لعمليات البحث والتخطيط العلمي السليم الذي اعتمد على أسس علمية موضوعية وأتباع الأساليب الصحيحة في التدريب سعياً للوصول إلى المستويات العالية. لذا سعت الباحثة إلى إيجاد الأثر البالغ الأهمية لتلك التمرينات الخاصة وفقاً للوسائل المساعدة في تطوير دقة التصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز بكرة السلة.

تكمن مشكلة من خلال متابعة وملاحظة الباحثة للاعبين كرة السلة فقد لاحظ أن هناك ضعفاً واضحاً في مهارة التصويب بالقفز وذلك لعدم شمولية تدريب هذه المهارة لذا أرادت الباحثة التعرف على الدور الذي تلعبه التمرينات الخاصة وفقاً للوسائل المساعدة ضمن الواقع الحقيقي الذي يحدث في المباراة لكونه من أصعب المهام التي يمكن أن يواجهها المدرب في الكشف عن الخلل والأخطاء الموجودة في تلك المهارة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية ودقة التصويب بالقفز بثلاث نقاط بكرة السلة للشباب. وترمي الباحثة إلى إعداد تمرينات باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير مهارة بالقفز بثلاث نقاط بكرة السلة للشباب.

وتفترض الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية في القفز بثلاث نقاط لدى لاعبين كرة السلة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

أما عينة البحث فتكونت من لاعبين نادي بلاد الرافدين الرياضي في محافظة ديالى البالغ عددهم (20) لاعباً بكرة السلة المشارك في بطولة أندية محافظة ديالى والتي أقيمت في ديالى للموسم 2023/2022 تم اختيارهن بطريقة عمدية، وقد قسمن على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (10)

الكلمات المفتاحية: اثر وسائل تدريبية مساعدة – مهارة التصويب – كرة السلة

1- المقدمة:

شهد المجال الرياضي تطوراً سريعاً في مختلف مساراته إذ إنه يحظى بأهمية كبيرة في حياة المجتمع بوصفه من الركائز الأساسية المهمة التي تمنح الفرد الحرية في اختيار الأنشطة التي تعبر عن قدراته وإمكاناته الكامنة، وتعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية المثيرة التي شهدت تقدماً ملحوظاً على الصعيدين الفني والجهاديين نتيجة الإقبال المتزايد على ممارستها فالتقدم الذي تشهده اللعبة هو نتيجة طبيعية وحتمية لعمليات البحث والتخطيط العلمي السليم الذي اعتمد على أسس علمية موضوعية وأتباع الأساليب الصحيحة في التدريب سعياً للوصول إلى المستويات العالية.

ونظراً للتقدم بالمستوى الفني للنشاطات الرياضية كافة وفي مختلف المجالات الذي أدى إلى الوصول بالرياضيين إلى التقارب في المستوى البدني والمهاري والخططي وبذلك أنتج الباحثون والمختصون في المجال الرياضي بمراسلة أدق التفاصيل التي تؤدي إلى تفضل المستويات والابتعاد عن الطرائق التقليدية في العملية التدريبية للوصول إلى الثمرة (الفوز) التي يسعى إليها المدربون والمسؤولون كافة عن التقدم الرياضي.

وللوصول إلى الأداء الأمثل يتطلب من المدرب الإلمام بالعلوم المختلفة كافة المرتبطة بالعملية التدريبية التي تخرج المدرب عن طوق الأساليب التقليدية واعتماد المفاهيم والمبادئ التدريبية الحديثة ومنها العمل في التعرف على نقاط القوة والضعف لمختلف المهارات من خلال معرفة الشروط والقوانين المهارية وكيفية تطبيقها التي يمكن من خلالها العمل على تطوير العملية التدريبية وهي وسيلة لغاية وإن الغاية من استخدامها هي تطوير الأداء الفني للعملية التدريبية.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير وسائل تدريبية مساعدة في تطوير دقة التصويب بثلاث نقاط للقفز بكرة السلة للاعبين نادي بلاد الرافدين الرياضي وذلك لجعل ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة قدر الإمكان، أن للأجهزة والوسائل مساعدة دوراً مهماً وفعالاً في تدريب اللاعبين، كما أن للجانب النفسي الذي تؤديه أهمية كبيرة في خلق النوافع وإيجاد الرغبة في العمل وصولاً إلى المعرفة المطلوبة فهي تقلل الجهد

واختصار الوقت من المدرب واللاعب، وتدريب بمفردها، وتساعد على نقل المعرفة وتوضح الجوانب المبهمة وتثبت المهارة وتزيد من قدرات اللاعب البدنية والمهارية، لذا سعت الباحثة إلى إيجاد الأثر البالغ الأهمية لتلك التمرينات الخاصة وفقاً للوسائل المساعدة في تطوير دقة التصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز بكرة السلة.

مشكلة البحث:

ومن خلال متابعة وملاحظة الباحثة للاعبين كرة السلة فقد لاحظت أن هناك ضعفاً واضحاً في مهارة التصويب بالقفز وذلك لعدم شمولية تدريب هذه المهارة، إذ إن الباحثة ترى أن المشكلة الأساسية تكمن في الجانب المهاري والاعتقاد أن الوصول إلى المستويات العليا يرتبط بشكل مباشر مع التوازن المهاري كلياً فضلاً عن ضرورة دراسة الواقع الحقيقي لتلك المهارات ضمن المباريات الفعلية وليس على أساس التصوير خارج ظرف المباراة إذ إنها لا تسمح بتحديد نقاط القوة والضعف عند اللاعبين لتسهم وبشكل علمي في تقييم الأهداف والأسس والبرامج.

لذا ارتأت الباحثة التعرف على الدور الذي تلعبه التمرينات الخاصة وفقاً للوسائل المساعدة ضمن الواقع الحقيقي الذي يحدث في المباراة لكونه من أصعب المهام التي يمكن أن يواجهها المدرب في الكشف عن الخلل والأخطاء الموجودة في تلك المهارة لتطوير الجانب المهاري ودقة التصويب بالقفز بثلاث نقاط بكرة السلة للشباب لذا ارتأت الباحثة إلى اللجوء في هذه المشكلة .

ترمي الباحثة إلى إعداد تمرينات باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير ومهارة التصويب بالقفز بثلاث نقاط بكرة السلة والتعرف على تأثير التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير التصويب بالقفز لدى لاعبي كرة السلة

وتفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التصويب بالقفز بثلاث نقاط بكرة السلة (لدى أفراد عينة البحث) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية في التصويب بالقفز بثلاث نقاط لدى لاعبي كرة السلة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة

التجريبية.

2- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها لان المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه " هو تغيير متعمد والمضبوط للشروط المحددة للظاهرة، وملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في إثبات الفروض (نوفل وفريل: 2010، ص244)، واتبعت الباحثة في تصميم بحثها على أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)؛ إذ أجريت الباحثة الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التصويب بكرة السلة، ثم طبقت المتغير المستقل على المجموعة التجريبية دون الضابطة ثم أجرى الاختبارات البعدية للمجموعتين واستخرج الفروق بين الاختبارات إحصائياً .

2-2 مجتمع البحث وعينه: لغرض إجراء البحث وتنفيذ

مفرداته بشكل علمي دقيق، يجب أن يتم اختيار عينة البحث من مجتمع الأصل إذ يقوم الباحث بتطبيق خطوات ومفردات بحثه عليها، ويمثل اختيار العينة ضرورة كبيرة من مفردات البحث العلمي الرئيسة وتعد العينة " الأنموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل ومحو عمله (علاوي راتب: 2002، ص140)، واختارت الباحثة مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فرق الشباب لأندية محافظة ديالى المشاركين في الدوري العراقي للموسم 2022/2023 بكرة السلة وممن هم بأعمار (17-18) سنة، وقد بلغ عدد أفراد العينة (25) لاعباً من نادي بلاد الرافدين الرياضي للشباب، واستبعدت الباحثة (5) لاعبين بسبب عدم الحضور بصورة مستمرة أثناء تنفيذ مفردات الوحدات التدريبية وبذلك أصبحت عينة البحث (20) لاعب من أصل (99) لاعب من أندية محافظة ديالى بكرة السلة وشكل هذا العدد نسبة (20.20%) من المجتمع الأصلي للبحث، أما التجربة الاستطلاعية فتمت على نادي المقدادية الرياضي وشهران للشباب. وقد قسم على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (10).

2-2-1 تكافؤ العينة: تم إجراء التكافؤ للمجموعتين

التجريبية والضابطة في اختبار التصويب بكرة السلة على ضوء بيانات الاختبار القبلي، كما مبين بالجدول (1).

الجدول (1) يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T)	نسبة الخطأ	F
			س -	ع +	س -	ع +			
2	التصويب بكرة السلة	الدرجة	2.875	1.126	2.750	1.282	.207	.839	0.085

يتضح من الجدول (1) أن قيم نسبة الخطأ هي اكبر من قيمة مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ العينة.

2-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبانة، استمارات لجمع وتفرغ البيانات لقياس ومهارة التصويب بكرة السلة، الملاحظة والمقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية، أما الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث، كرات سلة عدد (15)، علامات فسفورية مشريط لاصق، موانع عدد (6)، مصاطب، صناديق، حلقات، كرة طبية زنة (3) كغم عدد (1) بكرة طبية زنة (2) كغم عدد (2).

2-4 مواصفات الاختبارات: اختبار التصويب بالقفز

المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة (شابا: 2006، ص 125) الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الإستلام المنتهي بالتصويب بالقفز، ثلاث نقاط .

الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وحاجزان، وشاخص واحد، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 متر)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة. الإجراءات:

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

-تحديد نقطة على الجانب (الأيسر أو الأيمن) القريب عن النقطة المركزية وخارج القوس ببعد (30 سم) وتبتعد عن الخط تحت السلة (1.75 متر)، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.

-رسم امتداد لخط القاعدة لملاعب الكرة الطائرة للجانبين. -وضع حاجزين (ارتفاع العمود لكل منهما 2 متر والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى

خاطمتان فقط.

إدارة الاختبار:

موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً .

حساب الدرجة:

- يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.

- تقسيم الزمن الى (60 ثانية).

- تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.

- تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.

- جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

2-5 التجارب الاستطلاعية: من أجل تلاقي الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه عمل الباحث وأتباع الخطوات الخاصة بالبحث والوقوف على دقة العمل وصلاحيته، كان لابد من إجراء تجارب استطلاعية على عينة من المجتمع وتعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابلها أثناء إجراء الاختبار لنقائديها (المندلوي وآخرون، 2001، ص107)

لذا أجرى الباحث التجارب الاستطلاعية وعلى النحو الآتي:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: من أجل الوقوف على السلبيات التي قد تواجه تطبيق اختبارا ومهارة التصويب بكرة السلة ولبيان مدى صلاحيتها لعينة البحث، لذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم 2023/5/4 على عينة مكونة من (12) لاعب من فريق نادي المقدادية الرياضي ديالى، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو:

1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .

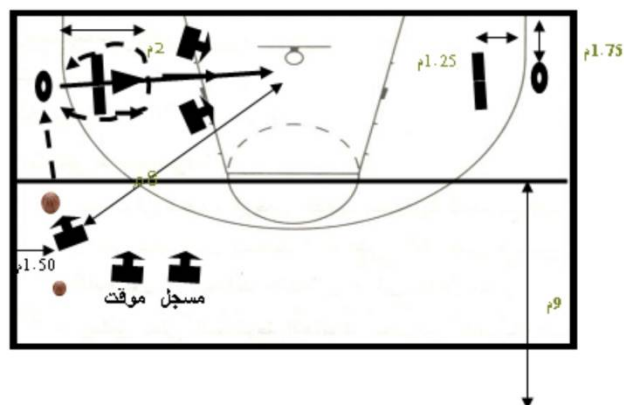
2- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .

3- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .

وعرضه 50 سم) على بعد (1.25 متر) من خط القوس للتصويب البعيد وباتجاه النقطة الجانبية التي يقف عليها اللاعب المختبر.

وضع شاخص أمام النقطة الجانبية ببعد (2 م) وخلف الحاجزين من أجل الدوران حوله.

- تحدد نقطة على الجانب (الأيسر أو الأيمن) البعيد للنقطة المركزية ببعد (8 متر)، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة، وهذه النقطة تبعد عن الخط الجانبي (1.50 متر).



شكل (1) يوضح اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (ثلاث نقاط)

وصف الأداء:

يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية (اليسرى أو اليمنى) المؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الجانبية المحددة (الجانب الأيمن أو الأيسر للاعب المختبر).

عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (ثلاث نقاط) مباشرة ، وكما موضح بالخطوتين (1،2).

يؤدي اللاعب المختبر ثماني محاولات.

تقسم المحاولات الثمان إلى خمس محاولات من الثبات، والثلاث الأخرى الأخيرة تتم بعد أن يحصل دوران حول الشاخص الموجود خلف النقطة الجانبية بسرعة، والرجوع إلى النقطة الجانبية نفسها.

شروط الاختبار: السرعة في الأداء، والدوران حول الشاخص يكون يمين الحازرين إذا كان اللاعب المختبر موجوداً يمين النقطة المركزية والعكس صحيح، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) للبدء بالدوران حول الشاخص، ولكل لاعب محاولتان

الحركية أو المهارية، وثبت صدق الاختبار بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله .

2-6-2 ثبات الاختبار: يعد الثبات من العوامل الأساسية للاختبار الجيد إذ يعد العامل الثاني في الأهمية بعد الصدق، ويذكر تاكمان (tuckman) أن " طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه جدوة بالإتباع في البحوث التجريبية، وتتلخص هذه الطريقة بتطبيق الاختبار نفسه على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين " الأفراد في الظروف نفسها (علوي: 2005، ص259)، ولأجل التأكد من ثبات الاختبارات أجرى الباحثة الاختبارات على بعض أفراد مجتمع البحث المتمثلة بنادي المقدادية الرياضي في يوم 2023/5/4 وتم إعادة الاختبارات عليهم مرة أخرى في يوم 2023/5/10، في ظل ظروف متشابهة قدر الإمكان، علماً أن هذه المجموعة البالغ عددها (10) لاعبين قد استبعدوا من عينة البحث ، وبعد جمع نتائج الاختبارات في المرة الأولى والثانية وعولجت النتائج إحصائياً وُجد أن الارتباط عالي بين القياسين، مما يؤكد أن الاختبارات كانت ثابتة وتقاس الهدف الذي وضعت من أجله، وكما مبين في الجدول (2).

ت	متغيرات البحث	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات
1	التصويب بكرة السلة	اختبار التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة	درجة	0.831

2-6-3 موضوعية الاختبارات: يعد معامل الموضوعية المحك الثالث للاختبار الجيد، وبعد الخبراء الموضوعية جزءاً أو شكلاً من أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة فيه وخاصة في تلك الاختبارات التي تعتمد على تقديرات المحكمين، لذلك فهي تعتمد على التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وفهم كيفية أداء الاختبار فمن خلال توضيح خطة الاختبار والالتزام الدقيق باتباع نظام إدارة الاختبار وتسجيل الدرجات يمكن عندئذ تحسين الموضوعية . ويكون الاختبار موضوعياً إذا كان " يعطي في الحالات جميعها الدرجات نفسها بغض النظر عن صحة (Thouless: 2006, P231)

2-7 الإجراءات الميدانية:

2-7-1 الاختبارات القبلية: عمدت الباحثة بإجراء

4-اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
6-تدريب فريق العمل المساعد على طريقة إجراء الاختبارات .
7-التعرف على الأخطاء التي تحدث أثناء تطبيق الاختبارات .
8-أيجاد الأسس العلمية للاختبارات (صدق، ثبات، موضوعية).
2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: بعد تثبيت التعديلات التي أجريت على الاختبارات كافة، قام الباحث بتطبيق التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم 2023/5/10 على نفس عينة التجربة الاستطلاعية الأولى والمكونة من (10) لاعبين من نادي المقدادية الرياضي ديالى، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو تطبيق مفردات الاختبار بعد إجراء التعديلات فضلاً عن إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.

2-5-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة: أجرت الباحثة هذه التجربة للتمرينات بالأجهزة والأدوات المساعدة على عينة البحث الرئيسة والمكونة من (20) لاعب وذلك في يوم 2023/5/12 .

إذ استهدفت التجربة الاستطلاعية الثالثة ما يلي:

- 1-معرفة مدى ملائمة التمرينات بالأجهزة والأدوات المساعدة لمستوى العينة .
- 2-معرفة الصعوبات والمشكلات عند تنفيذ هذه التمرينات بالأجهزة والأدوات المساعدة.
- 3-معرفة مدى ملائمة التمرينات بالأجهزة والأدوات المساعدة مع وقت الوحدات التدريبية المحددة

2-6 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

2-6-1 صدق الاختبار: والصدق يعني قدرة المقياس على قياس ما صمم لأجله لذا تعد درجة الصدق العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحككات جودة الاختبار والقياس (العمادي: 2004، ص170) واستخدم الباحثة صدق المحتوى (المضمون) لتحديد صدق الاختبارات من خلال عرض الاختبارات المقترح استخدامها في البحث على مجموعة من خبراء الاختبارات والقياس وكرة السلة إذ إنَّ تقديرات الخبراء ذوي الخبرة العلمية التي يحصل عليها في ظل ظروف تجريبية تم ضبطها بدقة بحيث تقلل من أثر العوامل الذاتية وتعد من الأهمية لتحديد صدق المحتوى أو المضمون لبعض اختبارات القدرات البدنية أو

2023/8/5	السبت	الوحدة الحادية والعشرون	2023/6/24	السبت	الوحدة التاسعة
2023/8/8	الثلاثاء	الوحدة الثانية والعشرون	2023/6/27	الثلاثاء	الوحدة العاشرة
2023/8/10	الخميس	الثالثة والعشرون	2023/7/13	الخميس	الوحدة الحادية عشر
2023/8/12	السبت	الرابعة والعشرون	2023/7/15	السبت	الوحدة الثانية عشر

-القسم التحضيري: بلغ زمنه الكلي (240) دقيقة، وبمعدل

(10) دقيقة من الوحدة التدريبية، وبلغت نسبته (67، 16%).

-القسم الرئيس: بلغ زمنه الكلي (1080) دقيقة وبمعدل (45)

دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة، وبلغت نسبته (75%).

-القسم الختامي: بلغ الزمن الكلي لهذا القسم (120) دقيقة،

وبمعدل (5) دقائق في الوحدة التدريبية الواحدة، ونسبته

(8.3%).

الجدول (4) أقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل جزء

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن خلال الوحدة التدريبية	مجموع الزمن لـ 32 وحدة تدريبية	النسبة المئوية للوحدة التدريبية الواحدة
التحضيري	10 دقيقة	240 دقيقة	16, 67 %
الرئيسي	45 دقيقة	1080 دقيقة	75%
الختامي	5 دقيقة	120 دقيقة	8,3%
المجموع	60 دقيقة	2560 دقيقة	100%

إذ اعتمد المنهج التدريبي على الخصائص الآتية (إبراهيم:

2013، ص88):

-مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة

التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.

-مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

-اتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى

المركب.

-ساهم في رفع الروح المعنوية للاعبين وتقوية إرادتهم.

-ساهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.

الجدول (5) يبين أقسام الوحدة التدريبية وأوقاتها والنسب المئوية

الأقسام الخاصة بالوحدة التدريبية									الوحدة التدريبية
الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	النسبة المئوية	
1، 2	4، 5	7، 8	10، 11	13، 14	16، 17	19، 20	22، 23	24	أقسام الوحدة التدريبية
3	6	9	12	15	18	21	24		
40	40	40	40	40	40	40	40	16.67%	القسم التحضيري
45	45	45	45	45	45	45	45	75%	
5	5	5	5	5	5	5	5	8.33%	القسم الختامي
60	60	60	60	60	60	60	60	100%	

الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم 2023/6/5 الخاصة باختبار مهارة التصويب بكرة السلة الساعة الثانية عصرا وعلى ملعب كرة السلة في القاعة المغلقة التابعة لنادي بلاد الرافدين الرياضي، وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعيدة

2-7-2 التجربة الرئيسة (تطبيق التمرينات):

تطبيق التجربة الرئيسية والمنهج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاصة الخاص بمدرّب الفريق، وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق ومساعدة لعينة البحث في يوم 2023/6/6 والانتهاه منها في يوم 2023/8/12 على أفراد المجموعة التجريبية وواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد أيام (السبت، الثلاثاء، الخميس) ولمدة (8) أسابيع، وبلغ مجموع عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة، واستخدمت الباحثة في التجربة مجموعة من التمرينات باستخدام الأجهزة والألوات المساعدة التي تؤدي بطريقة تناسب وطبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين وعددها (40) تمريناً، وأقتصر عمل الباحثة في الجزء الرئيس الخاص بالجانب (المهاري لمهارة التصويب بكرة السلة) من الوحدات التدريبية والبالغ زمنه (45) دقيقة، حيث اتبعت الباحثة في المنهج التدريبي أسلوب التدريب الفكري المنخفض الشدة والتعويض بالحمل هو (2 إلى 1)، إذ أن تجربة البحث تبدأ في مرحلة الإعداد الخاص (التي تسبق المنافسات)، وكما موضح في الجدول (3).

الجدول (3) يبين موافيت المنهج التدريبي

ت	اليوم	التاريخ	ت	اليوم	التاريخ
الوحدة الأولى	الثلاثاء	2023/6/6	الوحدة الثالثة عشر	الثلاثاء	2023/7/18
الوحدة الثانية	الخميس	2023/6/8	الوحدة الرابعة عشر	الخميس	2023/7/20
الوحدة الثالثة	السبت	2023/6/10	الوحدة الخامسة عشر	السبت	2023/7/22
الوحدة الرابعة	الثلاثاء	2023/6/13	الوحدة السادسة عشر	الثلاثاء	2023/7/25
الوحدة الخامسة	الخميس	2023/6/15	الوحدة السابعة عشر	الخميس	2023/7/27
الوحدة السادسة	السبت	2023/6/17	الوحدة الثامنة عشر	السبت	2023/7/29
الوحدة السابعة	الثلاثاء	2023/6/20	الوحدة التاسعة عشر	الثلاثاء	2023/8/1
الوحدة الثامنة	الخميس	2023/6/22	الوحدة العشرون	الخميس	2023/8/3

وتحليلها في مهارة التصويب بالقفز بثلاث نقاط بكرة السلة قيد البحث ظهر التطور الواضح في مستوى اللاعبين بالنسبة لتلك المهارة الهجومية، وهذه الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية، هي ما تؤكد على أن هناك تطوراً حصل في تلك المهارة، ويعزو الباحث هذا التطور أو الفروق إلى كيفية استخدام اللاعبين لبعض التمرينات الخاصة التي بنيت على أسس صحيحة بحيث تخدم هدف الحركة أو المهارة إذ أنها تزيد من الإحساس بالحركة " أن المعرفة الحسية ذات أهمية لتطوير المهارة " (Hale, B.D., 1982, p.379)، وقد أشار هل (Hale) " إلى أن الإحساس الحركي يعمل على تدعيم الممرات العصبية للاعب من خلال إحضار صور ذهنية للمهارة بشكل منظم إذ يعمل ذلك على الاشتراك الفعلي في عضلات الجسم عند أداء المهارة " (Hale, B.D., 1982, p.379). كما أن " الإحساسات الحركية تلعب دوراً مهماً في عملية التوافق بالنشاط للحركات المركبة التي تتطلب التمييز بين اجزائها المختلفة " (سعد جلال ومحمد حسن علاوي: 1982، ص187).

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ن	ع	ت	ن	ت	الدالة
		ع	س	ع	س						
التصويب بكرة السلة	درجة	1.83	0.97	4.90	1.92	3.07	0.48	6.38	2.26	معنوي	

الجدول (7) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات والفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ن	ع	ت	ن	ت	الدالة
		ع	س	ع	س						
التصويب بكرة السلة	درجة	4.750	0.581	3.625	1.134	0.875	0.991	4.351	0.000	معنوي	

من خلال اطلاعنا على الجدول (7) يتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

بلغ الوسط الحسابي للتصويب بكرة السلة في الاختبار القبلي هو (4.750) بانحراف معياري (0.581)، وفي الاختبار البعدي هو (3.625) بانحراف معياري (1.134)، وان فرق

2-7-3 الاختبارات البعدية: أجريت الباحثة الاختبارات البعدية لعينة بحثه يوم 2023/8/18 وقد اتبعت الباحثة الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية، وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للمنهج التدريبي، البالغ (24) وحدة تدريبية والذي استغرق (8 أسابيع).

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

قامت الباحثة بعرض النتائج التي توصل إليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير التمرينات الخاصة بالأجهزة والوسائل التدريبية المساعدة في تطوير أداء مهارة التصويب بكرة السلة وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي:

الجدول (6) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات والفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

قيمة (t) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (9).

يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية للاختبارات الخاصة بـ (التصويب بالقفز بثلاث نقاط). فكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.83) وانحراف معياري (0.97)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (4.90) وانحراف معياري (1.92)، ولإيجاد معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فكانت قيمة (t) المحتسبة (6.38) وقيمة (t) الجدولية (2.26) عند درجة حرية (9) بمستوى دلالة (0.05) وعليه فإن قيمة (t) المحتسبة أكبر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

من خلال عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث

مفردات هذا المنهج والالتزام المباشر من قبلهم بتنفيذ الواجبات المطلوبة من مدربين بفاعلية و بانتظام، وان استخدام الأدوات المساعدة وتنوعها وصحة تنفيذ التمرينات قد ساعدت بشكل كبير في تحسن وتطوير الأداء المهاري للاعبين وكذلك، أن الطريقة التي أعدت فيها التمرينات على وفق استخدام الأجهزة داخل الوحدة التدريبية، مع تعدد إشكال استخدام هذه التمرينات بوضعيات مختلفة، مع أعطاء التكرارات المناسبة والمبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرة اللاعبين في هذه المرحلة. وإن عمليات التطبيق للتمرينات من قبل اللاعبين فضلاً عن التوجيهات المستمرة من قبل المدرب بتصحيح أخطاء الأداء عن طريق الشرح والتنفيد باستخدام النموذج عن طريق التغذية الراجعة، وهذا ما أثبتته قيمة الفروقات المعنوية التي توصل إليها الباحثان مقارنة بقيمة الفروقات للمجموعة الضابطة، نلاحظ بان للأجهزة والأدوات المساعدة كان لها أهمية وتأثيراً إيجابياً في رفع مستوى والأداء المهاري للاعبين. وتتفق الباحثة في ذلك مع (فرات جبار سعد الله، 2015) الذي يؤكد على إنَّ للوسائل والأدوات المساعدة أثراً مهماً وفعالاً في العملية التدريبية من خلال ما يأتي: (تعمل وسائل ومساعدات التدريب على جذب انتباه المشاركين وزيادة اهتمامهم بموضوع التدريب، وتؤدي وسائل ومساعدات التدريب الى زيادة مشاركة المتربين بصورة نشطة وإيجابية في التدريب، تساعد على تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة والأداء المهاري، وتُساهم وسائل ومساعدات التدريب في تنمية مهارات المترب وتنوع مصادر المعرفة لديه، وتُساعد في زيادة المعرفة الإدراكية عند اللاعب وكما تريد من انتباهه وتصوره الذهني، وتسهم أيضاً في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود أفعال إيجابية) (سعد الله: 2015، 257).

أما المجموعة الضابطة فان عدم تطورها بالشكل الجيد ربما يرجع الى عدم استخدام وسائل (الأجهزة والأدوات) والتي لو تم استخدامها ربما تبعث في اللاعب روح التحدي وكذلك عدم التنوع في التمرينات وعدم اتباع الأسلوب العلمي في أعدادها وكذلك قلة تكرار التمرينات فضلاً عن عدم تعرض اللاعبين الى متطلبات صعبة كما هو الحال عند تعريضها الى مثيرات متنوعة ومركبة ومن ثم لا يفعل البرنامج الحركي لها وهذا بدوره ينعكس على نتيجة الانجاز، وهذا ما أكدهُ (Dan Austin &)

الأوساط بين القبلي والبعدى هو (0.875) وانحراف الفروق هو (0.991) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (4.351)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشة:

3-3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

لغرض معرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الدرجة وعلى وفق ما مبين بالجدول (8).

الجدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
التدريب	الدرجة	4.75	0	0.58	1	1.13	0.04	معنوي
						4	0	

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (8) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

يتبين أن الوسط الحسابي للمهارة التصويب بكرة السلة في الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية هو (4.750) بانحراف معياري (0.581)، وفي الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة هو (0.581) بانحراف معياري (1.134)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (2.263)، بينما نسبة الخطأ (0.040) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

3-3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

ويعزو الباحثان هذه الفروق الى ما يأتي:

أن فاعلية التمرينات الخاصة باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة التي قام بتنفيذها المدرب على لاعبين العينة التجريبية وعلى طول التمرينات وتفاعل اللاعبين ورغبتهم في تنفيذ

[3] فرات جبار سعد الله؛ أساسيات في التعلم الحركي: (عمان، الرضون للنشر والتوزيع، 2015) .

[4] قاسم المنذلاوي و(آخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 2000).

[5] محسن علي وسلمان الحاج عكاب؛ أبواب البحث العلمي في التربية الرياضية، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2013).

[6] محمد بكر نوفل وفريال محمد؛ التفكير والبحث العلمي: (الأردن، دار المسيرة، 2010).

[7] محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002).

[8] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).

[9] مفتي إبراهيم؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، ط1: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013) .

[10] (Thouless, R.H. General and social psychology, london, university Tutorial press, 2006).

Bryan Mann، 2015) بالقول "إنَّ التدريب على الأجهزة والأدوات المساعدة ناحية تدريبية تطبيقية مهمة تهدف الوصول باللاعب إلى الأداء الصحيح الذي يوفر آلية الحركة الصحيحة والقوة اللازمة والسرعة والتوقيت المناسب" (Austin & Mann: 2015، p211).

4- الخاتمة:

وتوصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:

-أن تطور بمهارة التصويب بكرة السلة قد أعطى انسيابية في عملية الربط الصحيح لحظات الارتقاء للقيام بعملية التصويب وبانسيابية عالية الأداء لهذه المهارة وإن التمرينات بالأجهزة والأدوات المساعدة ساهمت في تطور أداء ودقة مهارة التصويب بكرة السلة في اتخاذ القرار الصحيح وفي أداء مهارة التصويب بكرة السلة، كما إن التمرينات بالأجهزة والأدوات المساعدة التي استخدمت في المنهج ساهمت كثيراً في إدخال عوامل كثيرة منها الإثارة والتشويق والمنافسة بين اللاعبين وروح التعاون والمثابرة الذي كان له تأثير في سهولة الأداء الحركي والمهاري .

ونوصي الباحثة:

الاهتمام بالأداء المهاري وخاصة مهارة التصويب بالقفز بثلاث نقاط وذلك من خلال التنوع في التمرينات الخاصة ذات المسارات الحركية المشابهة للمهارة قدر الإمكان وضرورة اعتماد المدربين على استخدام التمرينات الخاصة لأنها تعد من الوسائل التدريبية التي تعمل على تطوير الأداء المهاري الخاص بالمهارة المراد تطويرها والاهتمام بالجانب المهاري لكونها لها دوراً مهماً وأساسياً وإذا تأثير واضح وإيجابي في تطور مهارة التصويب بالقفز بثلاث نقاط والتأكيد على تخصيص وقت كافٍ في كل وحدة تدريبية تستخدم لتطوير مهارة التصويب بالقفز بثلاث نقاط وذلك لأهمية هذه المهارة الهجومية وزيادة الوعي لدى المدربين على ضرورة استخدام اللاعبين لهذه المهارة داخل المباراة الفعلية وزيادة الدافعية لهم.

المصادر:

[1] عبد الله العمادي، ماهر الدربي، القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، ط1: (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2004).

[2] فارس سامي يوسف شابا؛ بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب: (طروحة دكتوراه، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، 2006).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج لوحدة تدريبية لنادي بلاد الرافدين الرياضي (سلة)

الشهر: الأول

رقم الوحدة التدريبية: 1

الأسبوع: الأول

زمن القسم الرئيس: 45 دقيقة

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2023/6/6

الشدة: 80%

ت	التمرينات المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي
1	تمرين شكل (8)	80%	$2 \times 3 \times 1$	6:1	2-3 د	9.25 د
2	تمرين شكل (12)		$2 \times 3 \times 10$	6:1	2-3 د	7 د
3	تمرين شكل (2)		$2 \times 3 \times 9$	6:1	2-3 د	7.62 د
4	تمرين شكل (10)		4 قفزات 2×4	6:1	2-3 د	10.33 د

الشهر: الأول

رقم الوحدة التدريبية: 2

الأسبوع: الأول

زمن القسم الرئيس: 45 دقيقة

اليوم والتاريخ: الخميس 2023/6/8

الشدة: 80%

ت	التمرينات المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي
1	تمرين شكل (15)	80%	4 موانع 2×3	6:1	2-3 د	7.37 د
2	تمرين شكل (12)		$2 \times 3 \times 10$	6:1	2-3 د	7 د
3	تمرين شكل (1)		$2 \times 3 \times 18$	6:1	2-3 د	14.73 د
4	تمرين شكل (5)		$2 \times 3 \times 1$	6:1	2-3 د	7.20 د

I . S . S . J