



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية الرياضية

# التربية البدنية ورياضة الإنجاز محور التطور الرياضي العلمي في عراق حر مزدهر

مجلة المؤتمر العلمي الدولي الخامس عشر  
لكليات وأقسام التربية الرياضية

العدد الثالث

2006

## فهرست المحتويات

الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث
1	تمريبات خاصة لتطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة	م.د. مهند عبد الستار عبد الهادي م.د. فارس سامي يوسف شابا
34	الى أي مدى ستصل <sup>القوة</sup> البشرية	أ.د. منصور جميل العنبيكي م.م. سامر منصور جميل
43	التحليل الفني للجمل الحركية الناجحة للاعبين سلاح السيف في الدورة الاولمبية اثينا/ 2004	أ.م.د. عادل فاضل علي م.م. علاء عبد الله فلاح
64	دوافع المشاركة في الرياضة للاعبين بعض فرق النخبة والمنتخبات بكرة القدم	د. لؤي محمد يحيى أ. مروان دلة علي
96	تأثير تدريبات القوة لرياضيو التحمل في بعض المؤشرات البدنية والوظيفية لعدائي 1000م المنتخب الوطني	أ.د. محمد رضا ابراهيم أ.د. مهدي كاظم
113	دور مسؤولي الوحدات الرياضية في الكليات في إدارة وتنفيذ النشاط الرياضي الجامعي	أ.م. مروان محمد العاني أ.م. وهبي علوان البياتي م.د. سليمة عبد الله
135	ايجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطالبات المتقدمات للقبول في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى	أ.م.د. عباس علي عذاب أ.م.د. عمار عباس عطية

## تمرينات خاصة لتطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة

بحث تجريبي

على بعض لاعبي فئة الشباب

م.د. مهند عبد الستار عبد الهادي م.د. فارس سامي يوسف شابا

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

2006م

1427هـ

### مستخلص البحث

كان الهدف من البحث هو إعداد تمرينات خاصة لتطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة للشباب، إذ لوحظ ضعفاً ملموساً ولاسيما عند فئة الشباب في إحراز النقاط في مهارة التصويب بالقفز المحسوب بنقطتين وذلك لصعوبة أداءه إذ ان المدافعين أصبحوا متمكنين من قدراتهم فضلاً عن عامل الوقت عند الأداء يكاد يكون قليل جداً عند اتخاذ القرار.

وقد اعتمد الباحثان في إعداد التمرينات مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب والتنوع في المسافات والأماكن فضلاً عن دمج الصفتين المهمتين السرعة والدقة للتصويب بالقفز، وكذلك حسن اختيار الوقت المناسب وفقاً لأهمية المتغير ضمن القسم الرئيس في الجرعات التدريبية وبواقع (18) وحدة.

وقد اختيرت أربعة اختبارات اثنان منهما لقياس الدقة والآخران لقياس سرعة ودقة التصويب بالقفز، إذ مثل المجموعة التجريبية نادي الكرخ الرياضي والمجموعة الضابطة نادي الاعظمية وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائياً باستخدام نظام (SPSS) توصل الباحثان إلى بعض الاستنتاجات ومنها:

☒ أسهمت التمرينات الخاصة في تطوير مستوى أداء مهارة التصويب بالقفز في جميع

الاختبارات قيد البحث للمجموعة التجريبية.

☒ التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية والتي راعت صفتي السرعة والدقة أسهمت

في تطوير كفاية التصويب بالقفز لفئة الشباب.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

اغلب البحوث العلمية اتجهت نحو التقرب من المسارات الحركية لشكل المهارة عن طريق تقليل الأخطاء المصاحبة وتفعيل تلك العملية بما يخدم الهدف المراد تحسينه أو تطويره، وتمثلت تلك الأفكار في إيجاد التمرينات الخاصة بكل شكل من أشكال المهارة من حيث الأداء لما لها من وقع فاعل ومؤثر في رفع المستويات سواء كان ذلك عند إعدادها في مجال التعليم أو التدريب.

وان المهارات الأساسية بكرة السلة ولاسيما الهجومية منها هي أساس التنافس الذي يحدد مستوى الفرق وترتيبها، وعليه فإن إتباع الأسلوب العلمي الدقيق في محاولة تتبع المهارات الحركية الأساسية هو احد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها عند توجيهها بالشكل الفني الصحيح ولاسيما المهارات الأكثر استعمالاً في المباراة ومنها التصويب بالقفز. فنتيجة المباراة في كرة السلة يتحدد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها في سلة الفريق المنافس لذلك فإن كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات هجومية كالمناولة والمحاورة أو حركات القدمين الهجومية، وغيرها من مهارات اللعبة الفردية والجماعية، كالحجز والعباب التعاون مع رجل الارتكاز، كل ذلك ما هو إلا إعداد وخلق ظروف مناسبة وأمنه لعملية التصويب على السلة.

من هنا يجب على المدربين واللاعبين ان يمضوا كثيراً من الوقت والجهد في التدريب وإعداد تمرينات خاصة لهذه المهارة، وبصرف النظر عن نوع التصويب الذي يستخدمه اللاعب والوضع الابتدائي الذي يبدأ منه عملية التصويب ومكانه بالنسبة للهدف.

وفي ضوء ما تقدم تتجلى أهمية البحث في إعداد تمرينات خاصة مقترحة لتطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة على وفق الأداء الفني للمهارة للتوصل الى تحثيث نقاط أكثر والتي تعد الأساس الذي يعتمد عليه وبصورة مباشرة في إحداث تغييرات تسهم وتحسين وتطوير تلك المهارة ضمن نوع النشاط الممارس.

### 2-1 مشكلة البحث:

ان من أهم المهارات الهجومية هي مهارة التصويب بكرة السلة لكونها عامل إحرار النقاط وحسم نتيجة المباراة، ومهارات التصويب بكرة السلة متعددة ومنها التصويب بالقفز

المحسوب بنقطتين وثلاث نقاط، ولذلك هي غاية المتنافسين من حيث زيادة عدد محاولاتهم للتصويب الناجح للفوز بالمباراة.

وعليه التصويب بالقفز يعد من أصعب أنواع التصويب ويرجع ذلك إلى ان المدافعين أصبحوا اليوم متمكنين من قدراتهم بصورة فلعة فضلاً عن ذلك مواصفاتهم الجسمية ومنها الطول، وكذلك عامل الوقت عند الأداء يكاد يكون قليل جداً (السرعة في الأداء) في اتخاذ القرار.

ولخبرة الباحثان العملية والعلمية ومراقبتهم لمجريات مباريات الدوري سواء للمتقدمين أو الشباب أو الناشئين لاحظنا هناك ضعفاً ملموساً في إحرار النقاط من مهارة التصويب بالقفز المحسوب بنقطتين وثلاث نقاط. لهذا عمل الباحثان على إعداد تمارين خاصة تحقق البناء السليم الذي يقترب من حالة المهارة نفسها وذلك لتقليل تلك الصعوبات عن طريق الإقلال أو الحد من الأخطاء في الأداء كهدف موضوعي ويعمل على تطوير مهارة التصويب بالقفز لما لها من أهمية في مجريات اللعب ولاسيما الفئة المبحوثة (الشباب).

### 3-1 هدف البحث:

- ☒ إعداد تمارين خاصة لتطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة.
- ☒ التعرف على تأثير التمارين الخاصة لتطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة.

### 4-1 فرض البحث:

- ☒ هناك تأثير ايجابي للتمارين الخاصة لتطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الكرخ بكرة السلة لفئة الشباب.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2005-6-27م حتى 2005-8-20م.
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة الرياضية لنادي الكرخ الرياضي.

## 2- الدراسات النظرية:

1-2 التمرينات الخاصة وأهميتها في المجال المهاري بكرة السلة: بدأت التمرينات الخاصة تأخذ طابع يقترب من المسار الحركي بصورة أكثر فعالية بعد ان بينت الكثير من البحوث مبادئ وأسس المهارات بمشاركة العلوم المختلفة أي بيان نقاط القوة والضعف من جهة وسبل التحسين أو التطوير باقتصادية تشمل جميع المؤثرات التي تتعلق بنوع تلك المهارة مع نوع اللعبة أو النشاط الممارس من جهة أخرى. ومن أجل تناغم تلك التمرينات مع ما تقدم لا بد من معرفة خصائص المهارة لكونها دليل العمل الذي يعتمد لبناء مثل تلك التمرينات المؤثرة وهي نقلاً عن وجيه محجوب (1989م)<sup>(1)</sup>:

☒ التفاعل والتنسيق والتوافق الحركي.

☒ الدقة والسرعة في الأداء.

☒ التوقيت والتوقع الجيد.

☒ الاستعمال المناسب للمهارات في اللعب.

☒ الاحتفاظ بالمهارة حتى التعب.

بعد هذا الفهم المشترك لخصائص المهارة وطبيعة التمرينات المختارة التي تتأثر بها كان لا بد من التأكيد على زيادة خصوصيتها لكونها تلعب دوراً بارزاً ومميزاً لتفعيل الهدف المطلوب من أداء مهارة معينة كأن يكون زيادة فاعليتها وعلى وفق خصائص تلك اللعبة، وهي بذلك تصبح (التمرينات الخاصة) مطلب أساسي من الواجب الاهتمام به من قبل المدربين للوصول إلى مستوى أداء أفضل ووصولاً إلى الهدف العام وهو بناء قابليات اللاعب بما يخدم المسيرة بتمثيل المنتخبات الوطنية التي تعكس دور ذلك البلد ضمن مشاركته الخارجية.

ولذلك يرى ونقلاً عن مدفيديف Medvediev (1979م) إن التمرينات الخاصة تكتسب أهميتها، لأنها تعطي أولوية لمكونات دون أخرى وفي ضوء شروط أساسية هي<sup>(2)</sup>:

(1) اشراق علي محمود. اختبار اداء عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002، ص 15.

(2) اسماعيل ابراهيم محمد. تأثير تمرينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي. اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2005، ص 31.

1. ان تتضمن التدريبات المستعملة الاتجاه الحركي المستعملة نفسه في النشاط المعين.
  2. ان تستعمل التدريبات للأجهزة العضوية نفسها المستعملة في اللعبة.
  3. يفضل استعمال الأدوات نفسها المستعملة في اللعبة.
  4. ان يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسات.
- وفضلاً عن ما تقدم مراعاة إعطاء التمرينات من مواقع مختلفة ومسافات مختلفة ولكافة الاتجاهات (أمام - خلف - أو يمين - يسار).
- وفيما يأتي تأكيد نقاط أخرى مهمة عند أداء التمرينات في الجرعات التدريبية<sup>(1)</sup>.
- ☒ الاهتمام بالتمرينات التي تخلق ظروف المباراة.
  - ☒ نوعية التمرينات الملائمة.
  - ☒ معرفة زمن التمرينات اللازمة.
  - ☒ التمرينات بسيطة غير معقدة وتشتمل عناصر المنافسة وتغطية أغلب جوانب اللعب.
  - ☒ بيان أهمية التمرينات مع بيان الأخطاء في أثناء تأديتها.
  - ☒ زيادة تدريجية في السرعة لإعطاء التمرينات.
  - ☒ الإكثار من خلق ظروف المباريات عند أداء التمرينات.
  - ☒ تسمية التمرينات.

## 2-2 التصويب ... الأهمية والتطوير بكرة السلة:

إن كلاً من الهجوم السريع والهجوم المنظم يعتمدان في فلسفتهم على الدقة والسرعة في المهارات لتسجيل النقاط (أهمية التصويب) وذلك حتى يفقد (المدافع الفرصة لمتابعة حركة الكرة وتشنيتها مع نجاح عملية التصويب)<sup>(2)</sup>.

وعليه يعد كحك للتميز عند تكافؤ فريقين، وفيما يأتي بيان أهمية التصويب بالمباراة<sup>(3)</sup>:

(1) محمد عبد الرحيم اسماعيل. الاساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة. ط2، جامعة الاسكندرية، منشأة المعارف، 2003، ص 97-99.

(2) محمد محمد الشحات. كرة السلة. ط1، الاسكندرية: مكتبة الايمان، 1996، ص 36.

(3) احمد امين فوزي والفت هلال. مبادئ كرة السلة. الاسكندرية: الفنية للطباعة والنشر، (ب،ت)، ص 53.

1. التصويب يحدد نتيجة المباراة.
  2. التصويب يعمل على زيادة الثقة للاعب.
  3. الفريق الذي يجيد إفراده التصويب يصعب الدفاع ضده.
  4. تزداد أهميته عند أداء التصويب المحسوب بثلاث نقاط.
  5. زيادة دقة التصويب تسهل على اللاعب عليه عملية الخداع.
- وفي ضوء ما تقدم على المدربين تركيز تقنياتهم في التصويب والابتعاد عن اختبار لاعب واحد أو اثنين فقط مؤهلين لتنفيذ تصويبات ناجحة، وعلى العكس تأهيل جميع اللاعبين لما لذلك من أثر ايجابي في إجبار الفريق المنافس من اتخاذ وضعيات مختلفة لمنع تلك التصويبات، ولذلك لا بد من التأكيد على أداء التصويبات تحت ظروف تتميز بالصعوبة.
- وفيما يخص نوع التصويب (التصويب بالقفز) موضوع البحث يعد الأكثر استخداماً في المهارات الأساسية الهجومية في أثناء المباراة نظراً (لإمكانية استخدامه في معظم مواقف التصويب من المسافات القريبة والمتوسطة والبعيدة عن الهدف) (1).
- وفضلاً عن ما تقدم فترجع أهميته أي التصويب بالقفز إلى كثرة استعماله في المباريات الرسمية، وعليه يجب تحسينه وتطويره.

ويرى الباحثان ضرورة مراعاة الأداء الفني الصائب والتركيز والتنفيذ عند التصويب فضلاً عن تطوير التوازن والتحكم والقوة.

وعلى القائم بالتصويب أن يعتمد أربعة عناصر وهي (2):

- ⊗ اتخاذ القرار الصحيح حول وقت التصويب.
- ⊗ إعطاء الارتفاع الصحيح للتصويب (زاوية الانطلاق).
- ⊗ المسار الصحيح للتصويب.
- ⊗ التصويب بالكرة عند المسافة المناسبة.

(1) احمد امين فوزي والفت هلال. المصدر نفسه. ص 77.

(2) Coleman, Brian E. Basketball - Techniques and Training. U.S.A: A.S Barnes Co., 1975, P34.



ومن اجل تطوير التصويب بالقفز<sup>(1)</sup>:

1. أداء التصويب بالقفز من أماكن متعددة ومختلفة.
  2. عقب انتهاء الطبطبة.
  3. عقب قطع الكرة أو تسلمها من المناول.
- وفضلاً عن ما تقدم أيضاً يجب مراعاة ما يأتي<sup>(2)</sup>:
1. أداء التصويب بالقفز في الهجوم.
  2. أداء التصويب بالقفز من الحركة للتكيف مع ظروف المباراة.
  3. أداء التصويب بالقفز بوجود وعدم وجود الدفاع.
  4. تطوير السرعة الحركية مع الاحتفاظ بالدقة عند أداء التصويب بالقفز.
  5. أداء التصويب بالقفز من التسلم.
  6. تطوير عملية الخداع عند أداء التصويب بالقفز للتغلب على رد فعل اللاعب المدافع.

### 3- منهج البحث وإجراءاته:

#### 3-1 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع وذلك للوصول إلى أفضل النتائج. ولما كانت مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية، لذا يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث العلمي وأكثرها صلاحية لحل المشكلة التي بصدها الباحثان لكون إن البحوث التجريبية تهدف إلى إحداث (تغير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، مع ملاحظة التغيرات الواقعية في ذلك الحدث وتفسيرها)<sup>(3)</sup>.

---

(1) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين. الحديث في كرة السلة. ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص56.

(2) محمد عبد الرحيم اسماعيل. المصدر السابق. ص77.

(3) سامي محمد ملحم. مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط1، عمان: دار المسرة للنشر والتوزيع، 2000، ص359-360.

2-3 عينة البحث:  
من الخطوات الرئيسية والمهمة هي عملية اختيار العينة، اذ ان الباحث يقوم بجمع

بياناته ومعلوماته أما من المجتمع الأصلي كله أو عينة تمثل هذا المجتمع<sup>(1)</sup>.  
تم اختيار العينة بطريقة عمدية والتي شملت على المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة بحيث أصبح نادي الكرخ الرياضي المجموعة التجريبية ونادي الاعظمية المجموعة  
صاحبها التجريبية وذلك للأسباب الآتية:

☒ توافر الأدوات والكرات.

☒ التزام اللاعبين بالحضور.

☒ وجود أكثر من مدرب في النادي أبدو استعدادهم للمساعدة في تنفيذ التجربة.

☒ إشراف الباحثان على المجموعة التجريبية في أثناء التجربة الرئيسية.

ولقد شكلت هذه العينة نسبة (13.888%) من مجتمع البحث، والجدول (1) يبين  
مواصفات المجموعتين (التجريبية والضابطة).

### جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية للعمر والطول الكلي للجسم والوزن

للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	حجم العينة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		س-	ع±	س-	ع±
العمر	10 لكل مجموعة	18.200	0.788	17.900	0.875
الطول		186.100	10.322	184.300	6.201
الوزن		78.200	16.185	70.400	7.167

ولمنع المؤثرات تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وعلى  
وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث، إذ (ينبغي على الباحث تكوين مجتمعات متكافئة  
في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث)<sup>(2)</sup> ولكي يتمكن الباحثان في إرجاع

(1) احمد بدر . اصول البحث العلمي ومناهجه . ط3: الكويت، وكالة المطبوعات، 1987، ص300.

(2) عبد المعين صبحي. اثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات في تعليم المهارات الأساسية بكرة  
القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1997، ص30.

الفروق إلى المتغير المستقل ويعزل كل المتغيرات التابعة لموضوع الدراسة، لذا قام الباحثان بإجراء التكافؤ لمهارة التصويب بالقفز، وكما مبين في الجدول (2).

### جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات المتغير المهاري الهجومي (التصويب بالقفز)

المعنوية	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س-	ع	س-		
غير معنوي	2.10	0.598	9.362	69.900	10.461	67.100	نقاط	التصويب بالقفز من أماكن مختلفة (دقة)
غير معنوي		0.404	1.429	5.600	1.702	5.300	عدد	التصويب بالقفز (دقة)
غير معنوي		1.255	2.142	7.123	3.023	7.278	درجة	التصويب بالقفز من أماكن مختلفة (سرعة ودقة)
غير معنوي		0.171	2.137	6.098	2.562	6.289	درجة	التصويب بالقفز (سرعة ودقة)

\* عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05).

### 3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- فريق العمل المساعد (\*).
- الاختبارات والقياسات.

(\* ) تكون فريق العمل المساعد من الأسماء المدرجة أسمائهم أدناه:

- محمد محمد نوري / مدرب ناشئة نادي الكرخ بكرة السلة.
- ايمن صارم. ماجستير تربية رياضية / مساعد مدرب ناشئة نادي الكرخ بكرة السلة.
- حميد سلمان بكلوريوس تربية رياضية / مدرب أشبال النادي بكرة السلة.

- استمارة جمع وتفريغ البيانات<sup>(\*)</sup>.
- جهاز طبي لقياس الوزن، شريط معدني لقياس الطول.
- جهاز حاسبة نوع (p4).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- كرات سلة عدد (12).
- ملعب كرة سلة (قاعة داخلية).
- شريط قياس معدني بطول (30م).
- شريط لاصق.
- صافرة عدد (3).
- حواجز عدد (3).

### 3-4 تحديد اختيار الاختبارات:

بعد ان تم تحديد المتغير المهاري (التصويب بالقفز) تم اختيار أربعة اختبارات لبيان مستوى هذا المتغير.

### 3-4-1 اختبار التصويب من أماكن مختلفة<sup>(1)</sup>:

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب بالقفز من أماكن مختلفة.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة، وكرات سلة قانونية عدد (5)، وشريط لاصق لتحديد أماكن التصويب على الأرض، وشريط قياس معدني لقياس المسافات.
- الإجراءات: انظر الشكل (1).

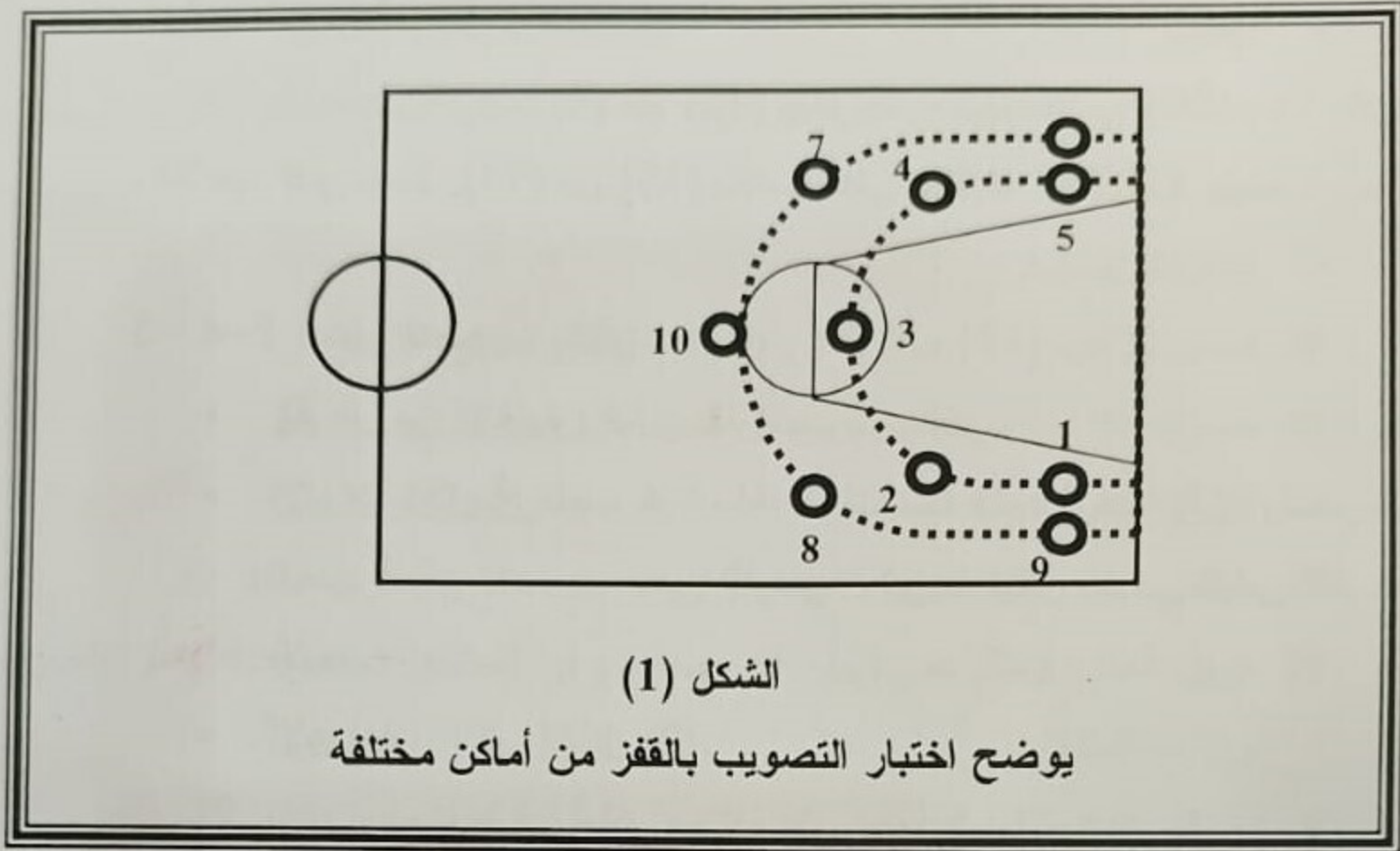
تحديد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.

من النقطة المركزية نحدد (10) نقاط وكالاتي:

1. من النقطة المركزية نرسم خمس نقاط في أماكن مختلفة وعلى بعد (4.5م).
2. من النقطة المركزية نرسم خمس نقاط في أماكن مختلفة وعلى بعد (6م).

(\*) انظر الملحق (1/أ،ب).

(1) مصطفى محمد زيدان . موسوعة تدريب كرة السلة . ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص23-25.



الشكل (1)

يوضح اختبار التصويب بالقفز من أماكن مختلفة

• وصف الأداء:

يبدأ اللاعب من النقطة (1) بالتصويب بالقفز، وينتقل في حالة نجاح التصويبة إلى النقطة (2) وهكذا يستمر، ولا ينتقل إلى النقطة التي تليها في حالة فشلها.

• تعليمات الاختبار:

- ☒ تعطى للاعب (15) محاولة من الأماكن الـ (10).
- ☒ إذا سجل اللاعب (10) إصابات في أقل من (15) محاولة يصوب باقي محاولاته من النقطة (10).

• إدارة الاختبار:

- ☒ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل نتائج التصويب بالقفز ثانياً.
- ☒ فريق العمل: يعمل على تهيئة الكرات الخمس في المناطق المخصصة لها (الأقرب والأبعد للسلة).

• حساب الدرجة:

- ☒ تحسب (100) نقطة في حالة تسجيل (10) إصابات من (15) تصويبة.
- ☒ يخسر اللاعب (7) نقاط لكل إصابة تحت عشرة اصابات.
- ☒ تضاف للاعب (7) نقاط لكل إصابة أكثر من (10).

• ملاحظة (مثال توضيحي):

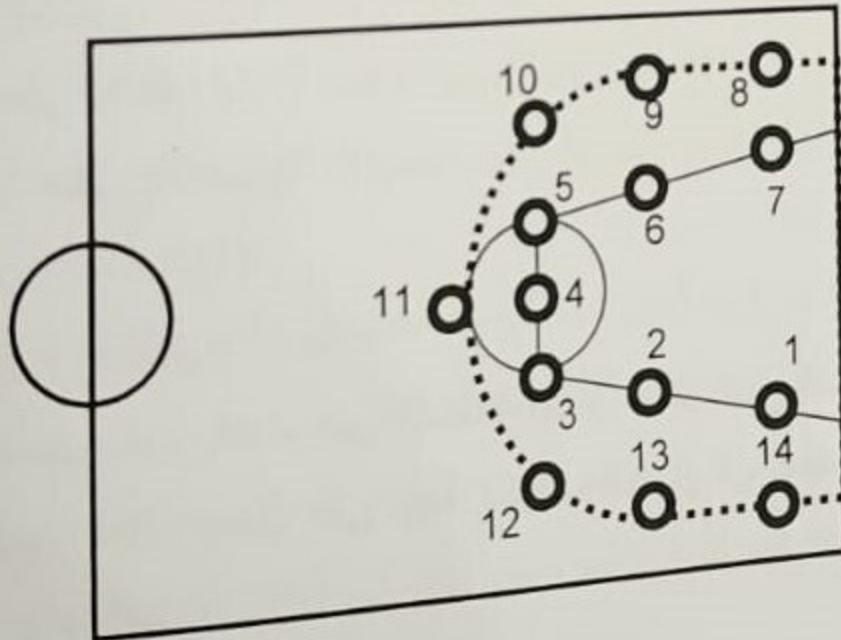
إذا سجل اللاعب (8) من (15) تصويبة يحصل على  $(100-14=86)$  نقطة،  
واللاعب الذي يسجل (11) من (15) يحصل على  $(100+7=107)$  نقطة.

3-4-2 اختبار التصويب بالقفز:

• الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب بالقفز.  
• الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة، كرات سلة قانونية عدد (7)، وشريط لاصق لتحديد أماكن التصويب على الأرض، وشريط قياس معدني لقياس النقاط السبع الأبعد.

• الإجراءات: انظر الشكل (2).

- ☒ نُؤشّر سبع نقاط في أماكن مختلفة على حدود المنطقة المحرمة.  
☒ تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط السبع الأخيرة وعلى بعد (6م)، والتي تقابل السبع نقاط الأقرب.



الشكل (2)

يوضح اختبار التصويب بالقفز

• وصف الأداء:

يبدأ اللاعب التصويب بالقفز من أقرب نقطة للسلة من النقاط السبع الأقرب للسلة، ومن ثم يكرر العمل من عند النقاط السبع الأخيرة.

• تعليمات الاختبار:

☒ تعطى للاعب (14) محاولة من الأماكن المؤشرة على الأرض.

☒ يصوب اللاعب مرة واحدة من كل نقطة.

• إدارة الاختبار:

☒ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل نتائج التصويب بالقفز ثانياً.

☒ فريق العمل: يعمل على تهيئة الكرات السبع في المناطق المخصصة لها ( الأقرب والأبعد للسلة).

• حساب الدرجة:

☒ عدد التصويبات بالقفز الناجحة.

3-4-3 اختبار التصويب بالقفز من أماكن مختلفة<sup>(\*)</sup>:

• الغرض من الاختبار: قياس سرعة دقة التصويب بالقفز.

• الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة، وكرات سلة قانونية عدد (5)، وشريط لاصق

لتحديد أماكن التصويب على الأرض، وشريط قياس معدني لقياس النقاط الخمس

الأبعد، وساعة توقيت الالكترونية، وصافرة لإعطاء إشارة البدء والنهاية.

• الإجراءات: كما في ص 11 والشكل (1) يبين ذلك.

• وصف الأداء:

يبدأ اللاعب من النقطة (1) بالتصويب بالقفز من النقاط الخمس الأقرب للسلة، ومن

ثم يكرر العمل من عند النقاط الخمس الأخيرة.

• تعليمات الاختبار:

☒ تعطى للاعب (15) محاولة من الأماكن المؤشرة على الأرض.

(\*) تم تعديل الاختبار من حيث الغرض من الاختبار ووصف الاداء وحساب الدرجة وذلك لمصلحة البحث.

- ⊗ يؤدي الاختبار بسرعة.
- ⊗ يصوب اللاعب مرة واحدة من كل نقطة.
- إدارة الاختبار:
- ⊗ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير المحاولات الناجحة والزمن ثانياً.
- ⊗ مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن.
- ⊗ فريق العمل: يعمل على تهيئة الكرات الخمس في المناطق المخصصة لها (الأقرب والأبعد للسلة).
- حساب الدرجة:
- ⊗ الزمن الذي يستغرقه اللاعب منذ تسلم الكرة حتى نهاية المحاولة الخامسة عشر بعد أن تترك الكرة يد اللاعب (الزمن تقسيم 60 ثانية لغرض التقريب).
- ⊗ تحسب (100) نقطة في حالة تسجيل (10) إصابات من (15) تصويبة.
- ⊗ يخسر اللاعب (7) نقاط لكل إصابة تحت عشرة اصابات.
- ⊗ تضاف للاعب (7) نقاط لكل إصابة أكثر من (10).
- ⊗ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة (النقاط) على الزمن.

### 3-4-4 اختبار التصويب بالقفز<sup>(\*)</sup>:

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة التصويب بالقفز.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة، وكرات سلة قانونية عدد (7)، وشريط لاصق لتحديد أماكن التصويب على الأرض، وشريط قياس معدني لقياس النقاط السبع الأبعد، وساعة توقيت الالكترونية، وصافرة لإعطاء إشارة البدء والنهاية.
- الإجراءات: كما في ص 13 والشكل (2) يبين ذلك.
- وصف الأداء:

يبدأ اللاعب التصويب بالقفز من اقرب نقطة للسلة من النقاط السبع الأقرب للسلة، ومن ثم يكرر العمل من عند النقاط السبع الأخيرة.

(\*) تم تعديل الاختبار من حيث الغرض من الاختبار وحساب الدرجة وذلك لمصلحة البحث.



• تعليمات الاختبار:

- تعطى للاعب (14) محاولة من الأماكن المؤشرة على الأرض.
- يؤدي الاختبار بسرعة.
- يصوب اللاعب مرة واحدة من كل نقطة.

• إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير المحاولات الناجحة والزمن ثانياً.
- مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن.
- فريق العمل: يعمل على تهيئة الكرات السبع في المناطق المخصصة لها (الأقرب والأبعد للسلة).

• حساب الدرجة:

- الزمن الذي يستغرقه اللاعب منذ تسلم الكرة حتى نهاية المحاولة الخامسة عشر بعد أن تترك الكرة يد اللاعب (الزمن تقسيم 60 ثانية لغرض التقريب).
- عدد التصويبات بالقفز الناجحة.
- الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة (التصويبات الناجحة عدد) على الزمن.

**3-5 التجربة الاستطلاعية:**

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة البحث وعددهم (10) لاعبين من نادي الجيش الرياضي ومن نفس الفئة العمرية في يوم الاثنين بتاريخ 2005/6/27م وذلك لمعرفة:

- التعرف على مدى استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبارات.
- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات المستخدمة.
- مراعاة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- تشخيص الأخطاء والمعوقات التي تواجه الباحثان وتجاوزها.
- كفاية وتفهم فريق العمل المساعد بطريقة تنفيذ الاختبارات.

### 3-6 المعاملات العلمية (خصائص الاختبار):

أجرى الباحثان المعاملات العلمية للاختبارات لذلك ولكي تتناسب مع البيئة العراقية فئة الشباب من جهة وتعد القياس المناسب لبيان مستوى المتغير البحوث المراد تطويره من جهة اخرى بإيجاد درجة الصدق والثبات والموضوعية لجميع الاختبارات (قيد البحث) وكما مبين في الجدول (3).

### الجدول (3)

يبين المعاملات العلمية (خصائص الاختبار) لنتائج اختبارات مهارة التصويب بالقفز

ت	اختبارات مهارة التصويب بالقفز	وحدة القياس	المعاملات العلمية (خصائص الاختبار)		
			الصدق القدرة التمييزية *	معامل الثبات **	معامل الموضوعية **
1	التصويب بالقفز من أماكن مختلفة	نقاط	3.094	0.837	1.00
2	التصويب بالقفز	عدد	3.711	0.850	1.00
3	التصويب بالقفز من أماكن مختلفة	سرعة ودقة	4.519	0.970	0.989
4	التصويب بالقفز	سرعة ودقة	7.111	0.959	0.977

\* الجدولية (2.78) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05).

\*\* الجدولية (0.632) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05).

### 3-7 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية (الكرخ) والضابطة (الاعظمية) في تمام الساعة 10 صباحاً من يوم الثلاثاء الموافق 2006/7/5 وعلى التوالي في قاعة نادي الكرخ الرياضي، إذ تم تسجيل قياسات الطول والوزن بعدها أجريت الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب بالقفز من قبل فريق العمل المساعد.

### 3-8 التمرينات الخاصة المقترحة<sup>(\*)</sup>:

قام الباحثان بوضع تمرينات خاصة ضمن المنهج التدريبي المعد مسبقاً والتي تهدف إلى تنمية وتحسين التصويب بالقفز بكرة السلة لعينة البحث، وقد راعى الباحثان كافة الأسس والمبادئ العلمية طبقت خلال المدة من 2005/7/9 وحتى 2005/8/17 وبواقع (18) وحدة على ان يتضمن الأسبوع ثلاث وحدات تدريبية وللأيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) وكان الزمن للوحدة الواحدة (15) دقيقة، وعليه الزمن الكلي للتدريب (270) دقيقة.

### 3-9 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية (الكرخ) والضابطة (الاعظمية) في تمام الساعة (10) صباحاً من صباح يوم السبت الموافق 2005/8/20 وعلى التوالي، في قاعة نادي الكرخ الرياضي بعد انتهاء المدة الزمنية المخصصة للمنهج وكان الباحثان متبعان وملتزمان الأسلوب نفسه من حيث (الزمن، والمكان والأدوات المستخدمة، وطريقة التنفيذ، وفريق العمل) في الاختبار القبلي.

### 3-10 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان نظام الـ (spss) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث إذ استخدم قانون الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقانون (ت) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة.

### 4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4 - 1 عرض نتائج اختبار دقة التصويب بالقفز (الأول والثاني) وتحليلها ومناقشتها:

4 - 1 - 1 عرض نتائج اختبار دقة التصويب بالقفز (الأول والثاني) وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب بالقفز (الأول والثاني) وللمجموعتين التجريبية والضابطة، وعليه استخدم اختبار (ت) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (4).

(\*) انظر الملحقين (2،3).

#### الجدول (4)

يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي - البعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختباري دقة التصويب بالقفز (الأول والثاني)

المجموعة	الاختبار	القياس	س ف	مج ح <sup>2</sup> ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية* الدلالة
التجريبية	الأول	القبلي	28.7	436.1	13.037	2.26
		البعدي				
الضابطة	الأول	القبلي	14.7	161.7	10.966	2.26
		البعدي				
التجريبية	الثاني	القبلي	3.5	8.5	11.388	2.26
		البعدي				
الضابطة	الثاني	القبلي	1.5	4.5	6.708	2.26
		البعدي				

\* عند درجة حرية (9)، ومستوى دلالة (0.05).

ففي المجموعة التجريبية كان متوسطي الفروق (28.7، 3.5) ومجموعي مربعات الفروق (436.1، 8.5) في الاختبارين الأول والثاني (القبلي - البعدي)، واما قيمتي (ت) المحسوبة فقد بلغتا (13.037، 11.388) وهما اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) وعند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يتعلق بالمجموعة الضابطة كان متوسطي الفروق (14.7، 1.5) ومجموعي مربعات الفروق (161.7، 4.5) في الاختبارين الأول والثاني (القبلي - البعدي)، واما قيمتي (ت) المحسوبة فقد بلغتا (10.966، 6.708) وهما اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26)

وعند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية بين نتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة، وعليه استخدم اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة وكما مبين في الجدول (5).

### الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لنتائج اختبائي دقة التصويب بالقفز

(الأول والثاني)

الدلالة	قيمة (ت)		حجم العينة	الضابطة		التجريبية		الاختبار
	الجدولية*	المحسوبة		ع±	س	ع±	س	
معنوي	2.10	2.271	20	7.21	87.40	8.43	95.80	البعدي (الأول)
معنوي		2.34	20	1.66	7.10	1.39	8.80	البعدي (الثاني)

\* عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05).

ففي الاختبارين البعديين (الأول والثاني) كان الوسطين الحسابيين للمجموعة التجريبية (95.80، 8.80) وبانحرافين معياريين (8.43، 1.39)، واما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسطين الحسابيين (87.40، 7.10) وبانحرافين معياريين (7.21، 1.66)، واما قيمتا (ت) المحسوبة فبلغتا (2.271، 2.34) وهما اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) وعند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

4 - 1 - 2 عرض نتائج اختبار سرعة ودقة التصويب بالقفز (الأول والثاني) وتحليلها:  
 لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة ودقة  
 التصويب بالقفز (الأول والثاني) وللمجموعتين التجريبية والضابطة، وعليه استخدم اختبار  
 (ت) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (6).

### الجدول (6)

يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالاتهما  
 المعنوية للاختبارين القبلي - البعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار سرعة  
 ودقة التصويب بالقفز (الأول والثاني)

الدلالة	قيمة (ت) الجدولية *	قيمة (ت) المحسوبة	مج ح <sup>2</sup> ف	س ف	القياس	الاختبار	المجموعة
معنوي	2.26	9.888	6.885	2.735	القبلي	الأول	التجريبية
معنوي					البعدي		
معنوي	11.505	0.777	1.069	القبلي	البعدي		الضابطة
معنوي				البعدي			
معنوي	2.26	5.874	28.17 9	3.287	القبلي	الثاني	التجريبية
معنوي					البعدي		
معنوي	8.997	1.407	1.125	القبلي	البعدي		الضابطة
معنوي				البعدي			

\* عند درجة حرية (9)، ومستوى دلالة (0.05).

ففي المجموعة التجريبية كان متوسطي الفروق (2.735، 3.287) ومجموعي  
 مربعات الفروق (6.885، 28.179) في الاختبارين الأول والثاني (القبلي - البعدي)، واما  
 قيمتي (ت) المحسوبة فقد بلغتا (9.888، 5.874) وهما اكبر من القيمة الجدولية البالغة

(2.26) وعند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يتعلق بالمجموعة الضابطة كان متوسطي الفروق (1.069، 1.125) ومجموعي مربعات الفروق (0.777، 1.407) في الاختبارين الأول والثاني (القبلي - البعدي)، وأما قيمي (ت) المحسوبة فقد بلغتا (11.505، 8.997) وهما أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) وعند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية بين نتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة، وعليه استخدم اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة وكما مبين في الجدول (7).

#### الجدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لنتائج اختبار سرعة ودقة التصويب بالقفز (الأول والثاني)

الاختبار	التجريبية		الضابطة		حجم العينة	قيمة (ت)		الدلالة
	س	ع	س	ع		المحسوبة	الجدولية*	
البعدي (الأول)	10.01	1.81	8.19	1.39	20	2.391	2.10	معنوي
البعدي (الثاني)	9.57	1.69	7.22	2.14	20	2.584		معنوي

\* عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05).

ففي الاختبارين البعديين (الأول والثاني) كان الوسطين الحسابيين للمجموعة التجريبية (10.01، 9.57) وبانحرافين معياريين (1.81، 1.69)، وأما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسطين الحسابيين (8.19، 7.22) وبانحرافين معياريين (2.14، 1.39)، وأما قيمتا

(ت) المحسوبة فبلغتا (2.391، 2.584) وهما اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) وعند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

#### 4-2 مناقشة نتائج اختبارات التصويب بالقفز:

من خلال الجداول (4، 5، 6، 7) تبين ان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات التصويب بالقفز.

فقد حققت المجموعة التجريبية تطوراً أكثر من المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تأثير التمرينات الخاصة المقترحة وما تضمنته من اختيار التمرينات الخاصة المناسبة والتي يتم ادائها من حالات مختلفة واماكن مختلفة تم التأكيد فيها على التوازن والتحكم بالكرة ولا سيما تلك التي تؤدي فيها مهارة التصويب بالقفز بالسرعة والدقة المناسبين مع مراعاة عدم وجود خصم ووصولاً الى وجود خصم انسجاماً مع حالة اللعب، وتدرجها من السهل إلى الصعب، وكذلك الوقت المخصص للتمرينات وكيفية تنظيمها إذ ان تنظيم التمرين بشكل متغير هو أكثر تأثيراً في التعلم والتدريب من تنظيم التدريب بشكل ثابت<sup>(1)</sup>.

فضلاً عن ذلك كثرة المحاولات التكرارية ذات النوعية العالية التي أعطيت ضمن التمرينات الخاصة فقد ساعدت هي الأخرى في تطوير كفاية التصويب بالقفز ولا سيما تلك التي استخدمت فيها العوائق التي تعمل عمل المنافس، وكذلك استخدام الشدة المناسبة في التمرينات الخاصة وإعطاء فترات الراحة المناسبة بين تمرين وآخر وبين مجموعة وأخرى إذ ان هنالك حقيقة علمية يؤكدها الخبراء وهي (ان المنهج التدريبي يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجة واستخدام الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية وكذلك استخدام التكرارات المثلى ومدة الراحة البينية والمؤثر



وبإشراف مدربين متخصصين وتحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة<sup>(1)</sup>.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت هي الأخرى فرقاً معنوياً في جميع الاختبارات البعدية ويعزو الباحثان ذلك إلى تكرار التمرينات واعتماد الأساليب التقليدية الذي أدى إلى تطور مهارة التصويب بالقفز ولكن ليس بمستوى المجموعة التجريبية ولا سيما في نتائج اختباري السرعة والدقة الأول والثاني، إذ إن افتقار الوحدات التدريبية لهذه المجموعة للتمرينات الخاصة أدى إلى أن يكون تطوير مهارة التصويب بالقفز محدوداً وبسيطاً.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

- ☒ أسهمت التمرينات الخاصة في تطور مستوى أداء مهارة التصويب بالقفز في جميع الاختبارات (قيد البحث)، للمجموعة التجريبية.
- ☒ هناك تطور بسيط في مستوى أداء مهارة التصويب بالقفز في اختباري الدقة الأول والثاني للمجموعة الضابطة ولم يحصل هذا لتطور مع اختباري السرعة والدقة الأول والثاني.
- ☒ تفوقت التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية في تطوير التصويب بالقفز عن المجموعة الضابطة ولجميع الاختبارات (قيد البحث).
- ☒ التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية والتي راعتا صفتي السرعة والدقة أسهمت في تطوير كفاية التصويب بالقفز.
- ☒ التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية والتي راعتا حالات تطبيق مهارة التصويب بالقفز في اللعب أسهمت في تطوير هذه المهارة.

(1) سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996) ص 98.

2-5 التوصيات:

- ☒ التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة المقترحة في تطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة لفئة الشباب.
- ☒ الاهتمام الجدي من قبل المدربين في تخصيص الوقت الكافي خلال الوحدات التدريبية في تطوير مهارة التصويب بالقفز نظراً لدورها وأهميتها بكرة السلة.
- ☒ التأكيد على دمج صفتي السرعة والدقة عند رفع مستوى أداء التصويب بالقفز.
- ☒ تأكيد التدريبات في ضوء تمرينات خاصة تتميز بالصعوبة.
- ☒ الاهتمام بكل من التوازن والتحكم والقوة لتطوير مهارة التصويب بالقفز.
- ☒ إجراء الاختبارات الخاصة بمهارة التصويب بالقفز من قبل المدربين قبل البدء بمرحلة الإعداد للتعرف على المستوى وفي ضوءه يتم وضع وانتقاء التمرينات الخاصة الملائمة وفق المدة الزمنية المخصصة.
- ☒ اعتماد الاختبارات قيد البحث لكونها تمثل حالات اللعب الحقيقية من حيث الدقة أو السرعة والدقة.
- ☒ إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى.

### المراجع:

- احمد امين والفت هلال. مبادئ كرة السلة. الإسكندرية: الفنية للطباعة والنشر، (ب،ت).
- احمد بدر . أصول البحث العلمي ومناهجه. ط3: الكويت، وكالة المطبوعات، 1987.
- إسماعيل ابراهيم محمد. تأثير تمرينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي. اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2005.
- إشراق علي محمود. اختبار أداء عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة. رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2002.
- سامي محمد ملحم. مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط1، عمان: دار المسرة للنشر والتوزيع، 2000.
- سعد محسن إسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996).
- عبد المعين صبحي. اثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات في تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم. رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1997.
- محمد عبد الرحيم إسماعيل. الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة. ط2، جامعة الإسكندرية، منشأة المعارف، 2003.
- محمد محمد الشحات. كرة السلة. ط1، الإسكندرية: مكتبة الإيمان، 1996.
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين. الحديث في كرة السلة. ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- مصطفى محمد زيدان . موسوعة تدريب كرة السلة . ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.

- Coleman, Brian E. Basketball -Techniques and Training. U.S.A: A.S Barnes Co., 1975.
- Schmidt, A, Richard, Motor Learning and performance, Kintics Book Champaign, Illinois, 1993.

الملحق (أ/1)

يبين استمارة جمع وتفريغ البيانات الخاصة باختباري الدقة الاول والثاني

الاسماء	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	الناجحة

الملحق (ب/1)

يبين استمارة جمع وتفريغ البيانات الخاصة باختباري الدقة الاول والثاني

الاسماء	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	ناجح	زمن	درجة

الملحق (2)

يبين منهج التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية (فئة الشباب)

الشهر: الأول - الثاني

الوحدة التدريبية: الأولى والرابعة

الأسبوع: الأول - الثاني - الثالث - الرابع - الخامس - السادس

زمن الوحدة: 15 دقيقة.

اليوم والتاريخ: الاثنين 9-16/7/2005

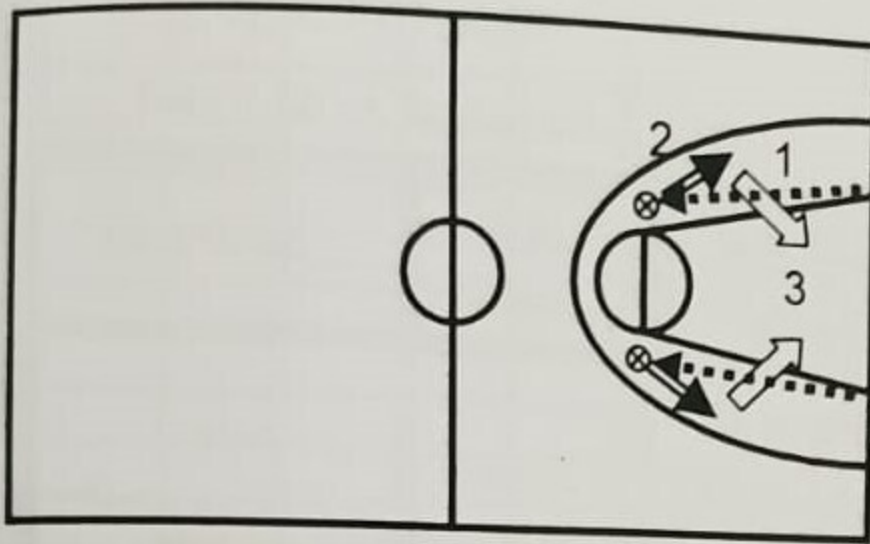
المكان: القاعة الداخلية لنادي الكرخ

القسم الرئيس	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
مهارة التصويب بالقفز	15 د	تمرين رقم (5).	4.5 د	30 ثا	60 %	5 د
		تمرين رقم (1).	4.5 د	30 ثا		5 د
		تمرين رقم (16).	4.5 د	30 ثا		5 د
الأسبوع الثاني						
مهارة التصويب بالقفز	15 د	تمرين رقم (3).	4.5 د	30 ثا	60 %	5 د
		تمرين رقم (18).	4.5 د	30 ثا		5 د
		تمرين رقم (10).	4.5 د	30 ثا		5 د
الأسبوع الثالث						
مهارة التصويب بالقفز	15 د	تمرين رقم (2).	4.5 د	30 ثا	60 %	5 د
		تمرين رقم (17).	4.5 د	30 ثا		5 د
		تمرين رقم (8).	4.5 د	30 ثا		5 د
الأسبوع الرابع						
مهارة التصويب بالقفز	15 د	تمرين رقم (13).	4.5 د	30 ثا	60 %	5 د
		تمرين رقم (14).	4.5 د	30 ثا		5 د
		تمرين رقم (15).	4.5 د	30 ثا		5 د
الأسبوع الخامس						
مهارة التصويب بالقفز	15 د	تمرين رقم (5).	4.5 د	30 ثا	60 %	5 د
		تمرين رقم (4).	4.5 د	30 ثا		5 د
		تمرين رقم (11).	4.5 د	30 ثا		5 د
الأسبوع السادس						
مهارة التصويب بالقفز	15 د	تمرين رقم (12).	4.5 د	30 ثا	60 %	5 د
		تمرين رقم (7).	4.5 د	30 ثا		5 د
		تمرين رقم (6).	4.5 د	30 ثا		5 د

### الملحق (3)

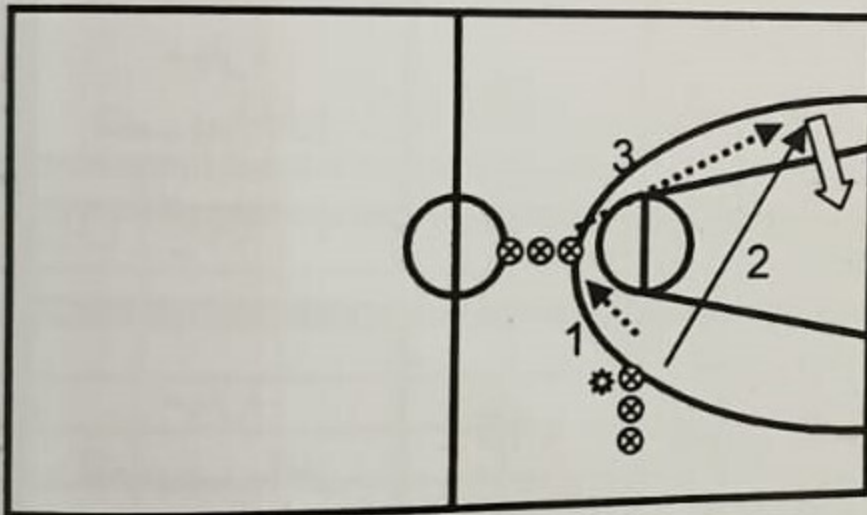
يبين أشكال التمرينات الخاصة المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية

تمرين 1:



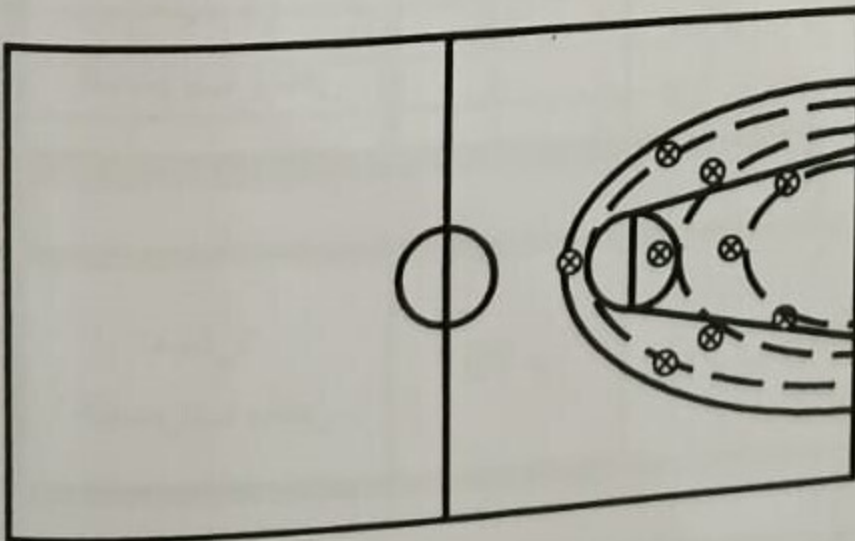
كرة في كل جانب، ثم يقوم كل لاعب من المجموعتين بمناولة الكرة إلى اللاعبين المواجهين لهما والركض باتجاههما لعمل دفاع سلبي، بعد تسلم الكرة يقوم اللاعب بالطبقة للجانب وعمل التصويب بالقفز، كما مبين في الخطوات الثلاث (3،2،1).

تمرين 2:

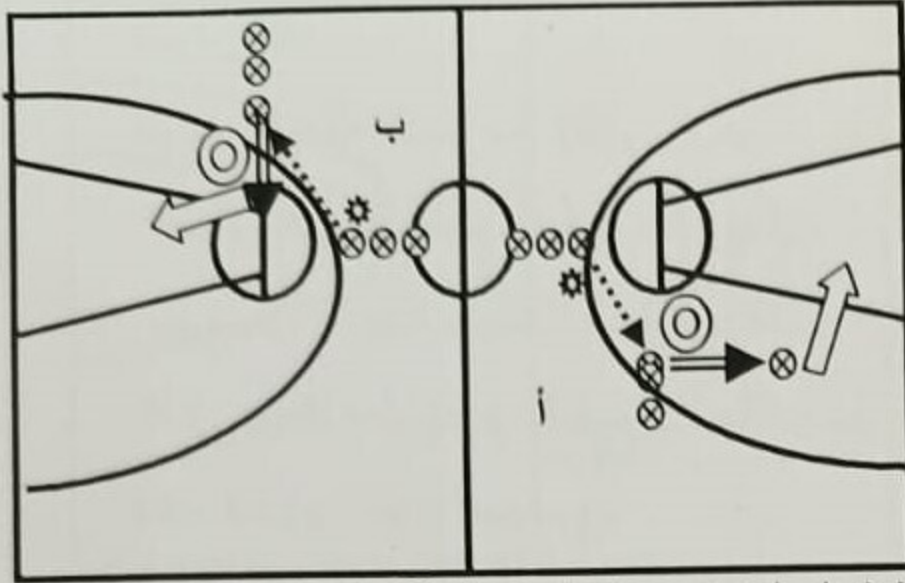


يقوم اللاعب الاول بالمجموعة الجانبية بمناولة الكرة الى اللاعب الاول بالمجموعة الوسط ومن ثم الركض من الداخل للقطع لتسلم الكرة والتصويب بالقفز مباشرة مع تغيير الاتجاه، كما مبين في الخطوات الثلاث (3،2،1).

تمرين 3:



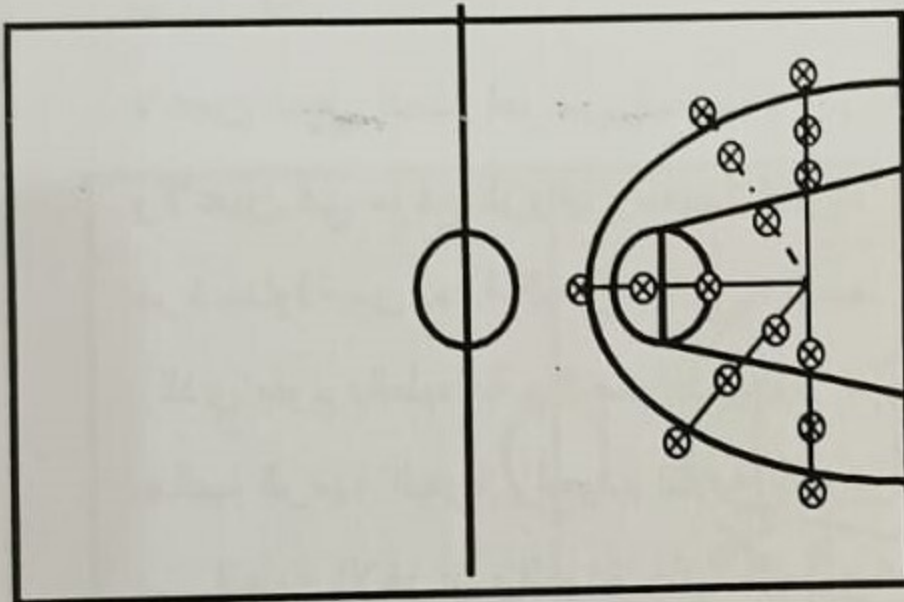
يقوم اللاعب بالتصويب بالقفز للكرات الثلاث من القوس القريب ثم من القوس الثاني ومن القوس الثالث باستمرار وهكذا لبقية اللاعبين.



تمرين 4:

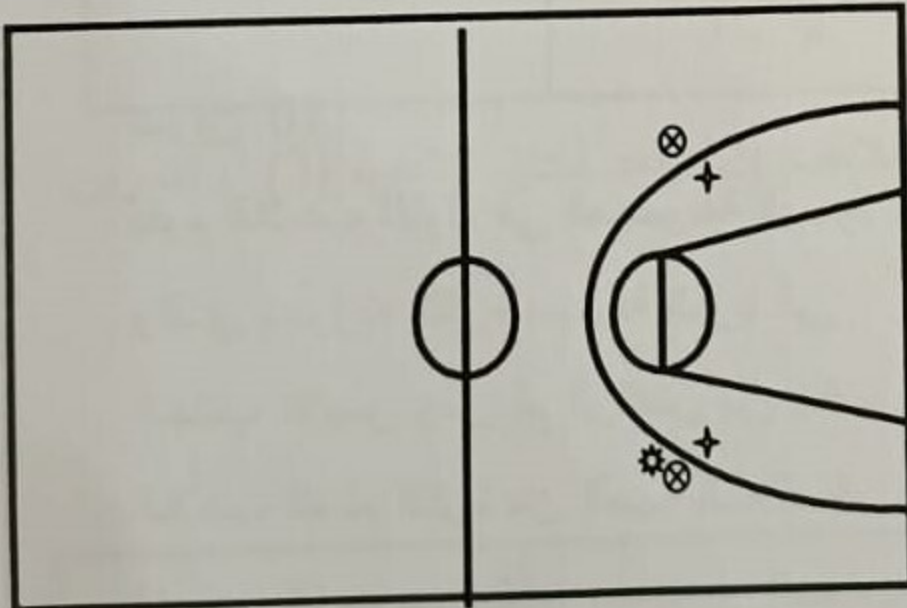
يقوم اللاعب الاول بالمجموعة الوسط  
بمناولة الكرة الى اللاعب الاول من  
المجموعة الجانبية، والاخير يقوم بالطبطة  
لعبور الشاخص من الجانب لغرض

التصويب بالقفز وكما مبين في (أ) اما المخطط (ب) فيكون القطع من الداخل.



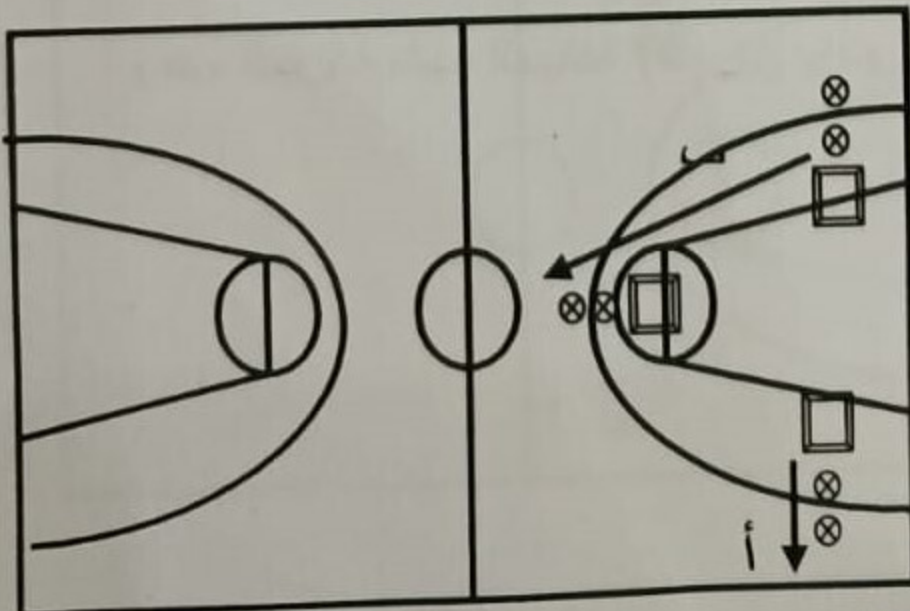
تمرين 5:

يقوم اللاعب بالتصويب بالقفز للكرات  
الثلاث من جميع الخطوط وباستمرار بدءاً  
من الخط الاقرب للسلة وهكذا لبقية  
اللاعبين.



تمرين 6:

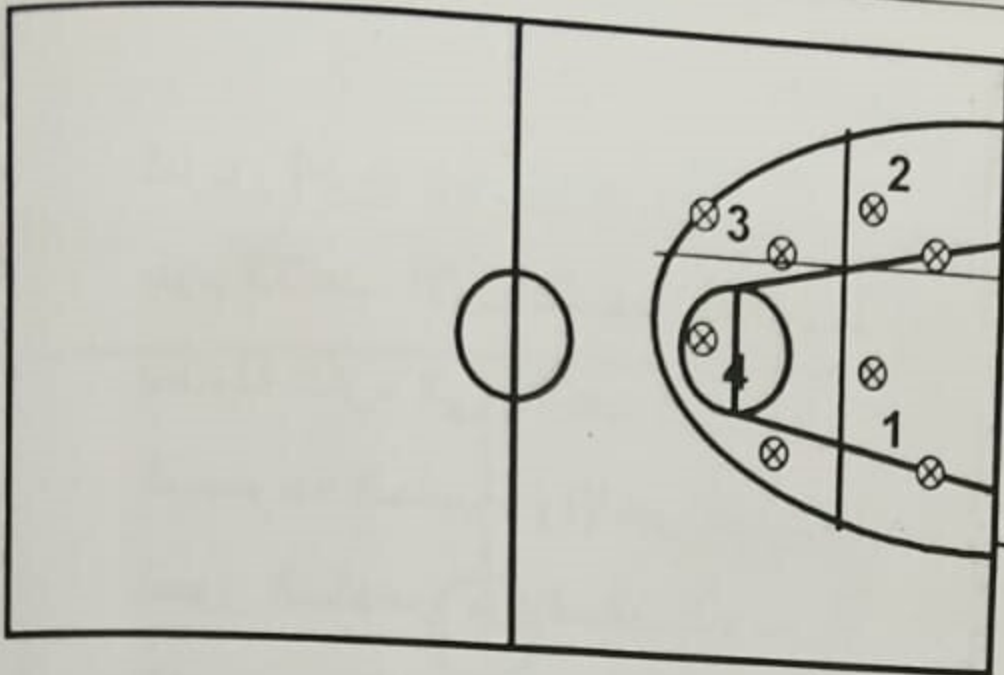
تمرين لعب حر (2x2) بالاعتماد على  
الحجز لغرض اتاحة الفرصة للتصويب  
بالقفز (اما من الثبات او الحركة بعد  
اجراء الطبطة) ثم (3x3) حتى (5x5).



تمرين 7:

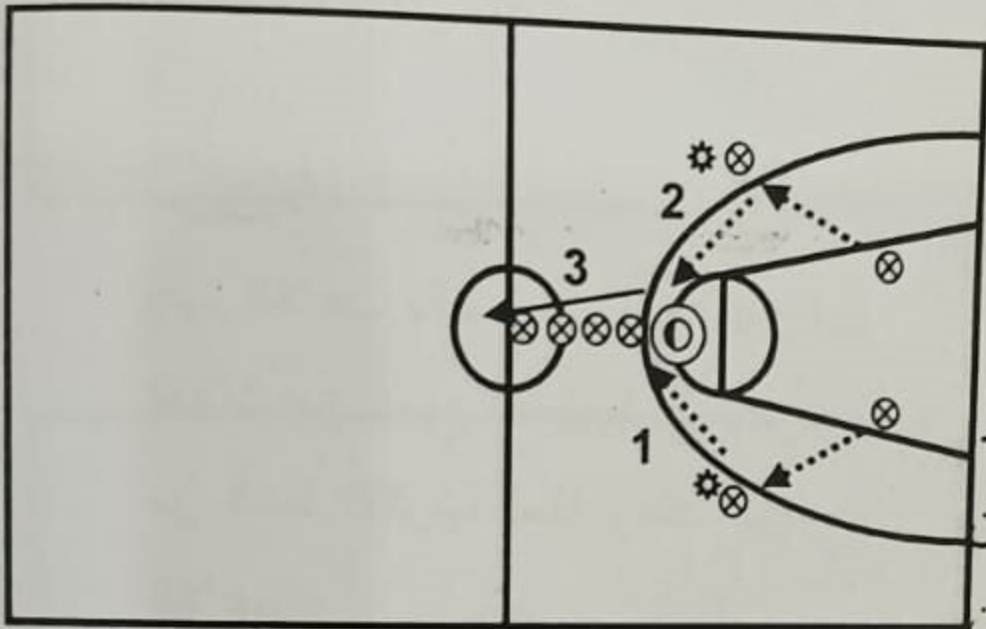
يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة  
بالتصويب بالقفز ومن ثم متابعة الكرة  
والرجوع الى مجموعته كما في (أ) ثم بعد  
ذلك التدوير بين المجاميع كما في (ب).

تمرين 8:



تقسم المنطقة المحرمة (الزون) الى اربعة اقسام وفي كل قسم لاعبين، شرط ان يقوم كل لاعب منهما بالطبطة بالقسم الذي هو فيه ثم يقوم بالتصويب بالقفز بعد ذلك التدوير بين المجاميع.

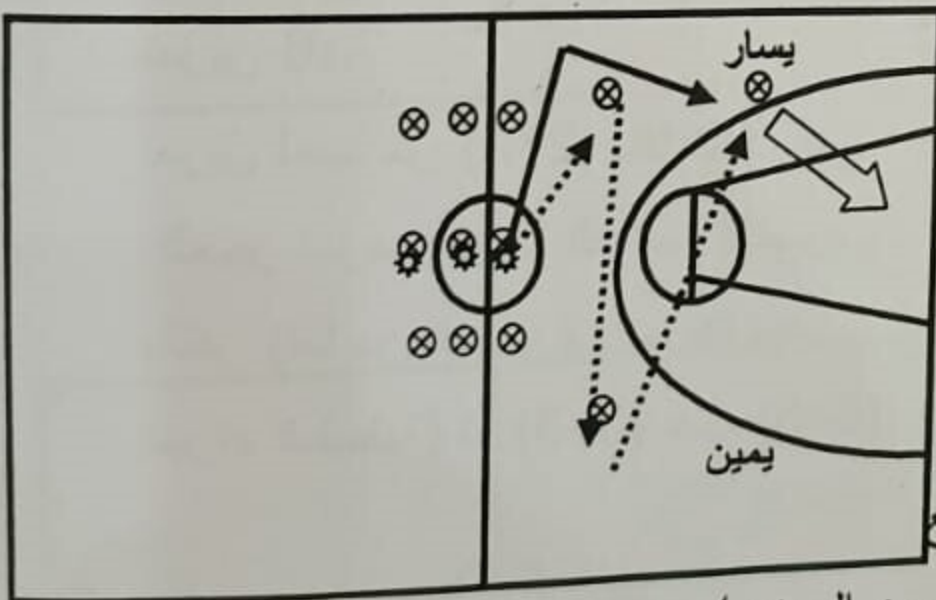
تمرين 9:



لاعبين اسفل السلة لغرض المتابعة، ولاعبين في موقع الزوايا ومعهما الكرة، مرة مناولة من جهة اليمين للاعب الوسط الذي يقوم بالطبطة والتصويب بالقفز من جانب الرمية الحرة والعودة لتأدية التمرين

من الجهة الاخرى والعودة خلف المجموعة وكما مبين في الخطوات (1،2،3).

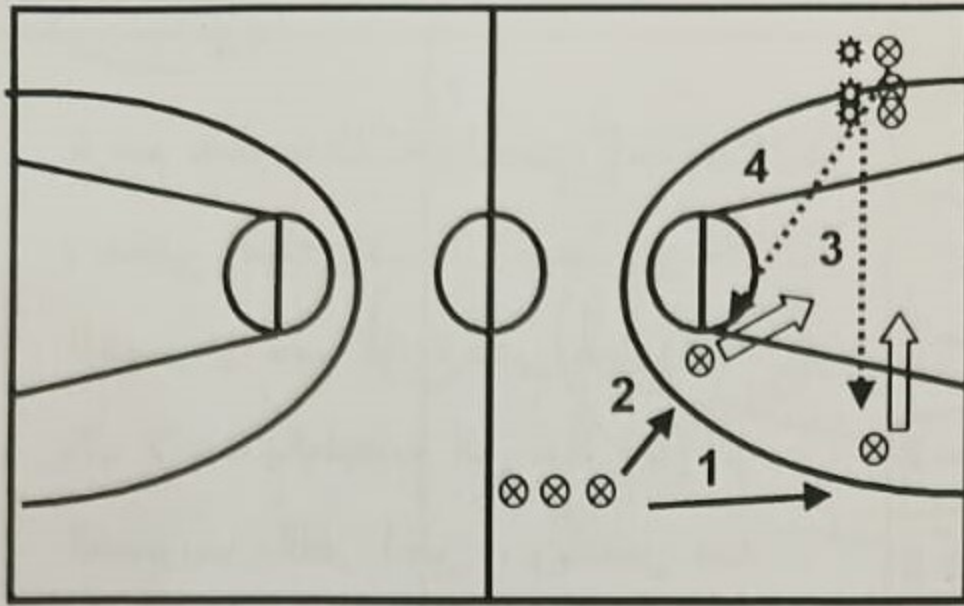
تمرين 10:



يقوم اللاعب الاول في المجموعة الوسط والذي بحوزته الكرة بمناولة الكرة الى الجانب الايسر ومن ثم الركض من خلف اللاعب لتسلم الكرة من الجهة المعاكسة لغرض التصويب بالقفز مع تغيير المجاميع

وهذه الحركة تشبه الحياكة (التمرين يؤدي من الجهتين).



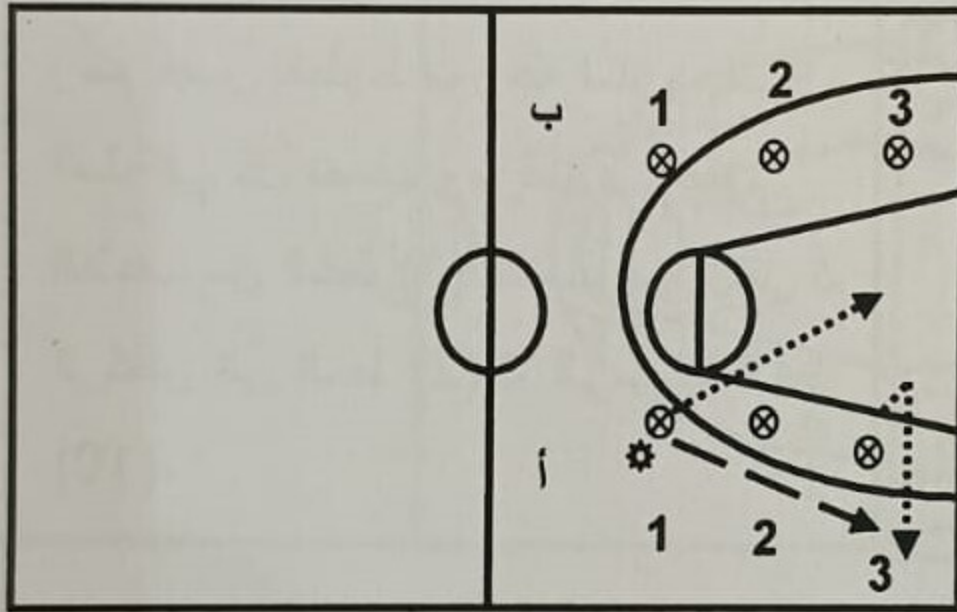


تمرين 11:

يقوم اللاعب الاول والثاني من الجانب الايمن بالركض سريعاً باتجاه خط النهاية والاخر باتجاه الرمية الحرة ليتسلما الكرة لغرض التصويب بالقفز مباشرة من اللاعب الاول والثاني من المجموعة

المحاذية لخط النهاية، ويستمر التمرين مع تغيير المجاميع فيما بينها.

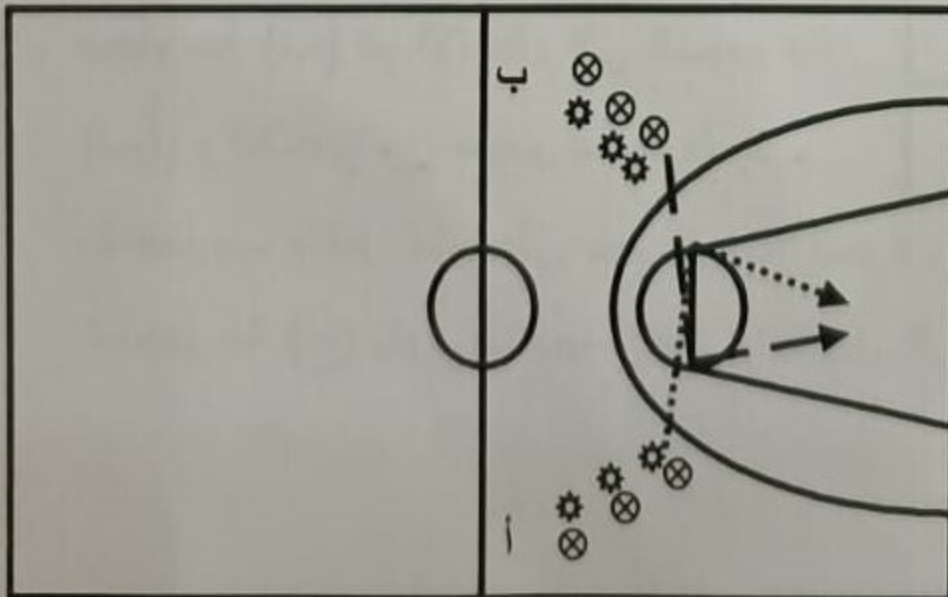
تمرين 12:



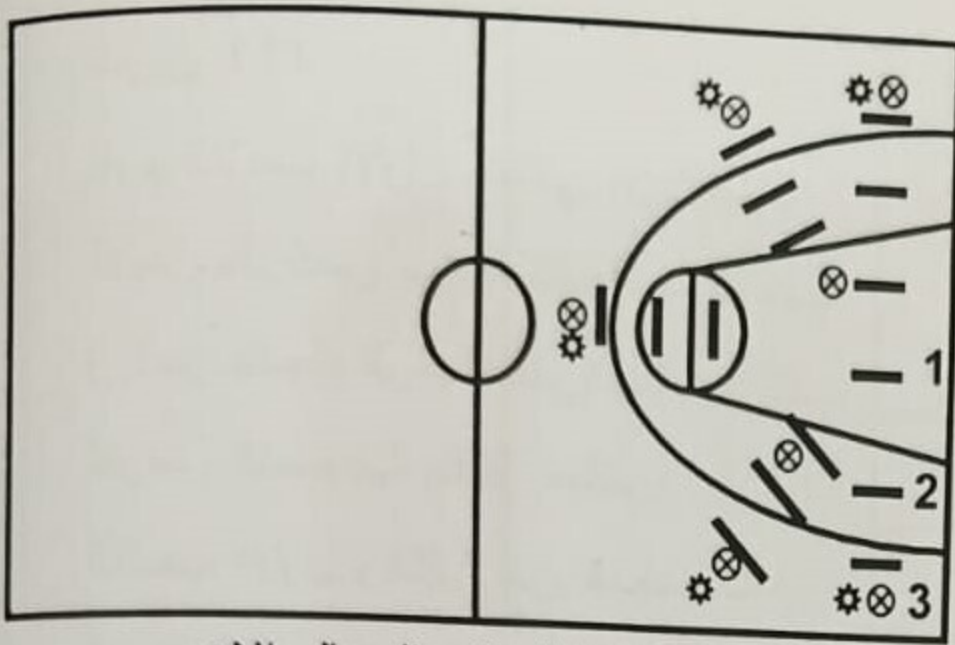
مجموعتين (أ - ب) في كل مجموعة تتكون من ثلاث لاعبين، اذ يقوم اللاعب (3) بالخداع والتوجه نحو الخارج لتسلم الكرة من اللاعب (1) الذي بحوزته الكرة لغرض التصويب بالقفز، وبعد ذلك يقوم اللاعب (1) بمتابعة الكرة

وتسليمها الى اللاعب (3) الذي ياخذ مكانه، واللاعب (2) ياخذ مكان اللاعب (3). والتمرين يؤدي من الجهتين.

تمرين 13:

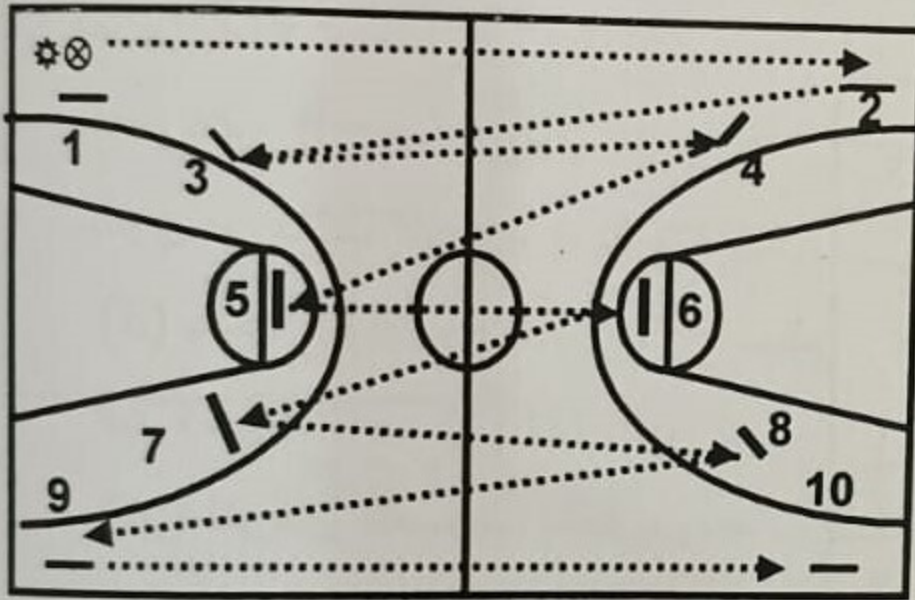


مجموعتين (أ - ب) خارج قوس التصويب البعيد، اذ يقوم اللاعب الاول من كلا المجموعتين بالطبقة نحو الركن المعاكس لخط الرمية الحرة لغرض التصويب بالقفز ثم المتابعة وتغيير المجاميع.



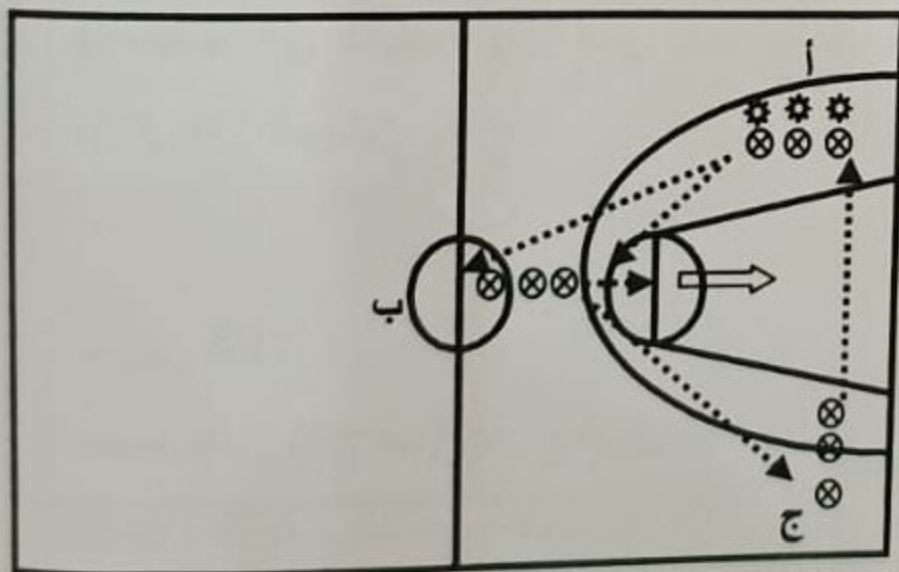
تمرين 14:

ترسم خطوط ثلاثة ولخمس مجالات امام وجانبي السلة يقف كل لاعب من اللاعبين الخمس ومعهم الكرة على خط (3) ، يقوم كل لاعب بالطبقة الى خط (1) ثم التصويب بالقفز لحين ، ويستمر هذا التمرين حتى نجاح التصويبات من الخطوط الثلاثة لغرض الانتقال الى المجال الاخر.



تمرين 15:

رسم خمس خطوط موزعة امام وجانبي السلة في كل نصف ومرقمة ، اذ يقوم اللاعب من الخط (1) بالتصويب بالقفز ثم الركض الى الخط (2) ثم الى نهاية الخط (10).

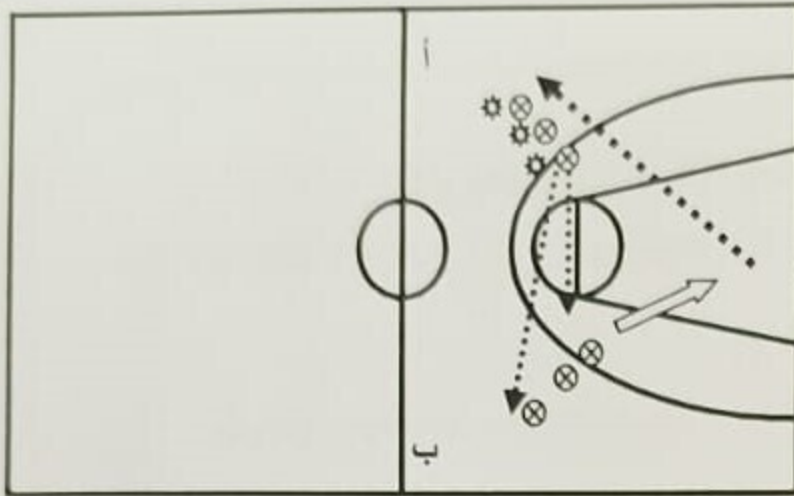


تمرين 16:

ثلاث مجاميع كما في (أ-ب-ج) اذ يقوم اللاعب (1) من مجموعة (أ) الذي معه الكرة بالمناولة الصدرية الى اللاعب من مجموعة (ب) ثم الانتقال الى المجموعة (ب)، واللاعب من مجموعة (ب) يقوم

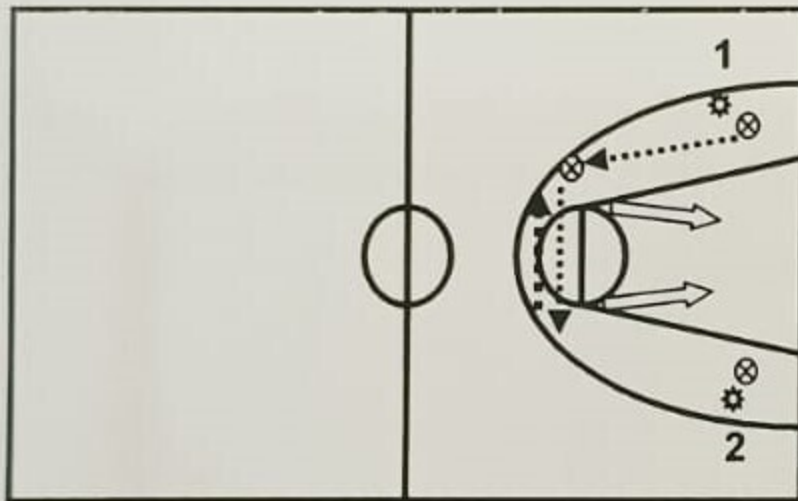
بالتصويب بالقفز من على خط الرمية الحرة والانتقال الى المجموعة (ج)، واللاعب من المجموعة (ج) يقوم بمتابعة الكرة والانتقال الى المجموعة (أ).

تمرين 17:



مجموعتين (أ-ب)، اذ يقوم اللاعب من المجموعة (أ) بمناولة الكرة الى اللاعب من المجموعة (ب) والانتقال الى مجموعة (ب)، واللاعب من مجموعة (ب) يقوم بالتصويب بالقفز ومتابعة الكرة والانتقال الى المجموعة (أ).

تمرين 18:



لاعبان اسفل السلة ومعهما الكرة كما في (1 و 2)، يقف لاعب عند تقاطع خط الرمية الحرة ومواجهاً الى اللاعب (1) لتسلم الكرة من اجل التصويب بالقفز ثم الانتقال افقياً الى الجهة الاخرى لتسلم الكرة