



تأثير تمارينات مقترحة لتطوير التصويب البعيد من بالقفز (المحتسب بثلاث نقاط) لدى لاعبي

شباب نادي درنديخان بكرة السلة

Effect of proposed exercises for the development of remotecorrection by jumping (calculated by three points) in the players of youth Club

Derbandikhan basketball

أ.م.د. أياد نورالدين محمد

جامعة السليمانية

كلية التربية الرياضية

[Ayad_12@yahoo.com](mailto:ayad_12@yahoo.com)

Ass. Prof. Dr. Ayad Nouruddin Mohamed

University of Sulaimaniya

College of Physical Education

الكلمات المفتاحية: تمارينات مقترحة ، التصويب البعيد من بالقفز (المحتسب بثلاث نقاط) ، كرة السلة

Key words: Suggested exercises, remote correction by jumping (calculated with three points), basketball

الملخص

يهدف البحث الى معرفة تأثير تمارين مقترحة لتطوير التصويب البعيد من بالقفز (المحتسب بثلاث نقاط)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة البحث وطبق البحث على عينة من لدى لاعبي شباب نادي درنديخان بكرة السلة والبالغ عددهم (12) لاعباً واستخدم الباحث اختبار مهاري ملائمة لقياس التصويب بالقفز، وبعد إجراء التجانس والتكافؤ تم تقسيم العينة على مجموعتين متساوية العدد واحدة تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد أسفرت النتائج على ان تمارين مقترحة لتطوير التصويب بالقفز كان أكثر تأثيراً في تحسين دقة التصويب المحتسب بثلاث نقاط من الأسلوب التقليدي وقد أوصى الباحث إلى ضرورة التركيز على التمارين المقترحة من قبل مدربي كرة السلة فئة الشباب لأهميتها في تطوير التصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز .

Abstract

The researcher used the experimental method to suit the research and applied the research to a sample of the 12 players of the Darbandikhan basketball club. The researcher used appropriate skill tests to measure the jump correction. , And after the homogeneity and equivalence procedure, the sample was divided into two equal numbers, one experimental and the other control. The results showed that the suggested exercises for the development of jump correction were more effective in improving the accuracy of the correction calculated by three points than the traditional method. The need to focus on the exercises proposed by the coaches of youth basketball for its importance in the development of correction calculated by three points of jumping.

1- المقدمة

أظهرت الأعوام الأخيرة أهمية خاصة للتدريب الرياضي وذلك من خلال التطور الحاصل لحياة الأمم والشعوب وهذا يعد مؤشراً لدى الاهتمام الكبير من لدى المختصين والباحثين في تطوير العملية التدريبية بصورة مستمرة من أجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات ويعد الميدان الرياضي أحد الميادين التي تهتم باستعمال مختلف الوسائل التدريبية لما لها من أثر إيجابي في سرعة التعليم وفي استثمار الجهد المبذول في الوقت المحدد، وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرعية ذات الطابع التنافسي والحماسي فضلاً عن ذلك تتصف بأنها من الألعاب ذات المهارات المفتوحة التي تتطلب مستوى عالي من التوقع كونها تلعب من عشرة لاعبين في مساحات صغيرة أحياناً، لذلك تتطلب من اللاعب تصرف حركي سريع على وفق المواقف المتغيرة وبدقة عالية في وقت قصير جداً، لذلك فعلمية التعلم فيها لا بد أن تتخذ منحى مشابه لظروف المنافسة من جوانبها كافة، فضلاً عن ذلك النواحي القانونية كزمن انتهاء الهجمة وعبور الكرة من ساحة الفريق المستحوذ على الكرة إلى ساحة المنافس بزمن محدد يتطلب إتقان المهارات تحت ظروف متغيرة وبأسلوب تنافسي فالفريق الذي يكسب الزمن سوف يكسب مساحة اللعب والوصول إلى السلة بأقل وقت لتسجيل الإصابة هذا إذا أقرن الأداء الحركي للمهارة بدقة أداء وانجاز عالية و من غير ويعد التصويب البعيد بالقفز (المحتسب بثلاث نقاط) من المهارات الرئيسية الهجومية التي تساعد في إحراز الفوز كونه يساعد في إحراز ثلاث نقاط من ابعد مسافة ممكنة عن المدافعين وهذا ما يرمي إليه جميع لاعبي كرة السلة في أماكن تسجيل النقاط عندما يأخذ التعادل والتقارب بالنتيجة طابع اللعب لتلك المباريات، ومن هنا تجلت أهمية البحث في تأثير تمارين مقترحة لتطوير مهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط في كرة السلة والتي تعد من المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة السلة والعمل على توفير وتزويد جميع اللاعبين والمدربين بالمعلومات الكافية التي تجعل من عملية التصويب ضمن إدراكهم وجعل هذه

المعلومات في تفاعل أيديهم للوصول إلى الأداء الفني المثالي. وتكمن مشكلة البحث أن التقدم في لعبة كرة السلة ناتج عن التطور في مهارات اللعبة كافة لأن الأداء المهاري الجيد يؤدي للوصول إلى أفضل الإنجازات وبما أن مهارة التصويب تشكل دورا "كبيرا" في إحراز النقاط في أثناء المباراة والتي تؤهل الفريق للفوز، وتعد مهارة التصويب بالقفز (التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط) في لعبة كرة السلة من المهارات المثيرة لإعجاب الملايين من الجماهير ، إذ إن أي أخفاق في المستوى الأداء الفني لهذه المهارة يسبب أخفاقا كبيرا في حسم نتيجة المباراة ، لذا تتطلب هذه المهارة أجادة كافية من اجل الحصول على أفضل النتائج وعليه كان من الواجب الاهتمام بهذه المهارة من قبل المدربين والباحثين ليس فقط من ناحية المناهج التعليمية وإنما من ناحية المناهج التدريبية للارتقاء بمستوى الأداء الفني لهذه المهارة إلى الحال الامثل من خلال التركيز على تدريبها واستخدام الأجهزة والتقنيات العلمية المساعدة للكشف عن دقائق المهارة وكيفية تطوير متغيراتها .

وجاءت مشكلة هذه الدراسة من خلال ملاحظة الباحث وتتبعه للمنهج التدريبي المستخدم التقليدي، والنقص الواضح في قلة الاهتمام لاختيار الأساليب التدريبية المناسبة لتطوير الاداء المهاري وخاصة التصويب البعيد ، حيث تتطلب هذه المرحلة تمارينات متغيرة ومتنوعة بحسب ظروف ومواقف المنافسة تؤدي بدافعية ومنافسة بين اللاعبين لكي يتكامل الأداء المهاري بكل جوانبه وهدفت البحث تعرف تأثير منهج تدريبي مقترح بعض التمارينات في تطوير التصويب البعيد من بالقفز (المحتسب بثلاث نقاط)، وكذلك التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التصويب البعيد من بالقفز (المحتسب بثلاث نقاط)، أما فروض البحث فأشتملت على وجود فروق ذات دلالة احصائية للمنهج التدريبي المقترح ولصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية بتأثير التمارين المقترحة لتطوير التصويب البعيد من بالقفز (المحتسب بثلاث نقاط) وللمجموعة التجريبية ، كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في التصويب البعيد بالقفز (المحتسب بثلاث نقاط)، وشملت مجالات البحث على المجال البشري وهم لاعبو نادي دربنديخان للشباب بكرة السلة والمجال الزماني من 2018/4/15 ولغاية 2018/6/25 والمجال المكاني القاعة المغلقة لبنادي دربنديخان بكرة السلة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

ان مشكلة البحث المراد دراستها تحدد المنهج المستعمل في سبيل الوصول الى هدف البحث المطلوب أذ استعمل الباحث المنهج التجريبي إذ إنه يعني أثبات الحلول المؤقتة للمشكلة عن طريق التجربة ولملاءمته لطبيعة البحث(عادل،1998، 47)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

أشتملت مجتمع البحث على لاعبي فريق شباب نادي درينديخان الرياضي بكرة السلة للموسم الرياضي 2017-2018 والبالغ عددهم (16) لاعباً. وبلغ عدد أفراد عينة البحث (12) لاعباً مقسمة على مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وعدد كل منهما (6) لاعبين أي بنسبة مئوية (75%) وتم أستبعاد (4) لاعبين لأجراء التجربة الأستطلاعية أي بنسبة مئوية (25%). وتم تجانس و التكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار (ت) للعينات المتساوية والمتناظرة في نفس المتغيرات وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس والتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث

ت	الاختبارات والقياسات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحسبة	نسبة الخطأ
			س	ع	س	ع		
1	العمر	سنة	16.56	1.78	16.33	1.44	0.681	0.451
2	الوزن	كغم	66.15	6.33	65.65	67.73	0.712	0.327
3	الطول	سم	175.39	5.243	176.25	4.43	0.533	0.547
4	التصويب البعيد (الطويلة) خلال	درجة	4.6	0.320	5.2	0.471	0.893	0.762

(60) ثا

*معنوي عندما يساوي أو اقل من مستوى الدلالة (0.05)

ولتعرف مواصفات العينة من حيث اختيارها ومدى توزيعها توزيعاً طبيعياً قام الباحث بحساب اختبار (ت) لقياسات (الطول والوزن والعمر) لافراد عينة البحث، وكما موضح في الجدول (1) وتم التوصل الى كون جميع قيم الاحتمالية هي بين (0.327 - 0.762) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا دليل على حسن توزيع العينة وتجانسها وتكافؤها.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 3- شريط قياس.
- 4- ميزان طبي.
- 6- شواخص عدد (5).
- 7- مصاطب بارتفاع (50 سم).
- 8- حبل بطول (مترين)
- 9- ملعب كرة سلة ن.
- 10-كرات سلة عدد(6 كرات).

2-4 الاختبارات المهارية المستخدمة:

1-1 اسم الاختبار : التصويب البعيد (الطويلة) خلال (60) ثا (محمد و محمد
(1987، 418):

-الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على التصويب البعيد(الطويلة).

- الأدوات اللازمة:

كرة سلة قانونية-ساعة أيقاف-سلة قانونية-حبل وجير لتحديد العلامات والنقطة الخاصة
بالاختبار - تحديد خط للتصويب الطويل،ويكون هذا الخط هوخط التماس لدائرة الرمية الحرة.

- الإجراءات:

-يقف اللاعب معه الكرة خلف خط التصويبية الطويلة (التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط
من مسافة 6.75م) وهو المكان الذي تم اختياره من قبل الباحثومن منطقة المام لكي يتلائم مع
هدف الدراسة.

-عند اعطاء اشارة البدء، يقوم بالتصويبية الكرة على السلة، ثم يندفع ليستلم الكرة وهي عائدة من
السلةثم يعود بعد ذلك الى خط البداية ثم يقوم بتصويب الكرة من بعيد وهكذا يستمر بالتصويب
حتى يعلن الميقاتي أنتهاء الزمن المحدد للاختبار وهو (60) ثانية.

- حساب الدرجات :

-يحسب الوقت منذ أعطاء الأشارة البدء وحتى ينتهي زمن المقرر للاختبار وهو (60) ثانية.

-تحتسب للاعب (2) درجة اذا تمكن من أصابة السلة من بعد.

-الدرجة الكلية للاعب هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب خلال (60) ثانية.

2-5 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

لأجل نجاح الاختبارات وتحقيق الغرض من تنفيذها يشترط عند استخدامها أن تتوفر

فيها معاملات الصدق والثبات والموضوعية التي تعد من أهم خصائص الاختبار الجيد ويعد

ثبات الاختبار من المقومات الأساسية للاختبار الجيد ولغرض استخراج ثبات الاختبار لجأ الباحث الى استعمال طريقة إعادة الاختبار وتم تطبيق معامل ثبات الاختبار على (4) لاعبين وتم تطبيق الاختبارات مابين (15-22/4/2018) أي بعد مرور مدة (7) أيام أعاد الباحث لاختبارات مرة أخرى على العينة نفسها مع وجود الظروف نفسها التي أقيم بها الاختبار الأول قدر الإمكان من أجل الحصول على نتائج صحيحة ولعد الحصول على النتائج استعمل الباحث قانون معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبارين لإيجاد ثبات الاختبارات، إذ اظهرت النتائج ان الاختبارات تمتاز بدرجة عالية من الثبات وتم ايجاد معامل الموضوعية عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج محكمين أنظر ملحق (1) يقومون بالقياس على المختبر نفسه مع مراعاة الظروف وطريقة اجراء الاختبار وقد كانت نتائج جميع الاختبارات المختارة ذات موضوعية عالية كما مبين في جدول (2).

2-6 التجربة الاستطلاعية:

للقوف على سلبيات البحث وإيجابياته تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2018/4/15) لغرض تعرف معوقات العمل التي قد تواجه مسيرة إجراءات التجربة الميدانية على (4) لاعبين من لاعبي نادي درينديخان وعلى القاعة المغلقة الخاصة بكرة السلة في قضاء درينديخان ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التأكد من الأمور الآتية:

- 1- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد ملحق (2).
- 2- تفهم عينة البحث لطريقة إجراء الاختبارات.
- 3- تجاوز الأخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبارات.

جدول (2)

يوضح الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة (الثبات والصدق والموضوعية)

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	الموضوعية
1	التصويب البعيد (الطويلة) خلال (60) ثا	0.890	0.943	0.950

2-7 -إجراءات البحث الميدانية:

2-7-1- الاختبارات القبليّة :

لقد قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بتاريخ 2018/4/23 لمهارة التصويب من القفز فقد تم إجراء الاختبارات القبليّة في القاعة

المغلقة لنادي دربنديخان وباستعمال الاختبارات التي ورد ذكرها سابقا وتحت اشراف الباحث ومتابعته وتم اجراء الاختبارات على العينة كافة مع قيام الباحث باجراء محاضرة قبل الاختبارات القبلية لشرح الأختبار وتوضيحها مع تقديم نموذج لتطبيقها .

2-7-2 التجربة الرئيسية :

بعد اجراء الاختبارات القبلية واعداد تمارينات مقترحة تتناسب التي تم إيجادها للعينة والتي على أساسها يتم تطوير التصويب بالقفز بعد أداء الطبطة عمد الباحث الى تطبيق مفردات البرنامج وذلك بتاريخ 24 / 4 / 2018 ولغاية 24 / 6 / 2018 إذ كانت مدة البرنامج التدريبي (8 أسابيع) وبواقع وحدتين في الأسبوع وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (16 وحدة) وتم تطبيق التمارينات في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمارينات التي تراوحت بين (60% - 85%) أما حجم التمارينات فتراوحت بين (8.4- 6.9) وعدد المجاميع (2) وذلك للاعتماد على زيادة سرعة الأداء للمهارة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ /د) وهي المدة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عال وبدون تعب أو هبوط في المستوى وكما موضح في ملحق (3).

2-7-3 الاختبارات البعيدة :

بعد انتهاء المدة الحقيقية لتطبيق تجربة البحث الرئيسة قام الباحث باختبار عينة البحث اختبارا بعيداً بتاريخ 25/6/2018 وقد تم مراعاة الظروف الزمانية والمكانية المتبعة في الاختبارات القبلية.

2-8 الوسائل الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- أختبار (ت) للعينات المستقلة
- أختبار (ت) للعينات المتناظرة
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- الصدق الذاتي



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها:

تناول الباحث عرض النتائج لكل من الاختبارات القبليّة والبعدية لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية من خلال عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية وذلك لسهولة ملاحظة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الاحصائية لغرض الوصول الى النتائج النهائية ومن ثم تفسير النتائج التي تم التوصل اليها وفق المنظور العلمي الدقيق لغرض تحقيق اهداف البحث وفروضة.

3-1-1- عرض النتائج في اختبار (t) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبدي وتحليلها:

جدول (3)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

المتغيرات	وحدة قياس	قبلي		بعدي		ت	نسبة الخطأ
		س	ع	س	ع		
دقة التصويب بالقفز	درجة	4,05	0,97	5,27	1,09	1,22	0,41
							13,55
							*0.000

*معنوي عندما يساوي أو اقل من مستوى الدلالة (0,05)

ينتضح من نتائج جدول (3) هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية . تحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على إن الفروق معنوية ولصالح القياس البدي.

3-1-2 عرض النتائج في اختبار (t) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها:

جدول (4)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارة.

المتغيرات	وحدة قياس	قبلي		بعدي		نسبة الخطأ
		س	ع	س	ع	
دقة التصويب بالقفز	درجة	4,16	1,28	7	1	0,08
						*0,001

*معنوي عندما يساوي أو اقل من مستوى الدلالة (0,05)

يتضح من نتائج جدول (4) هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبيلة والبعديّة . تحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على أن الفروق معنوية ولصالح القياس البعدي.

3-1-3 عرض النتائج في اختبار (t) لمهارات التهديف للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي وتحليلها:

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة قياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نسبة الخطأ
		س	ع	س	ع	
دقة التصويب بالقفز	درجة	5,27	1,09	7	1	5,08
						*0,002

*معنوي عندما يساوي أو اقل من مستوى الدلالة (0,05)

يتضح من نتائج جدول (5) هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية تحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على إن الفروق معنوية ولصالح القياس البعدي.

3-2 مناقشة النتائج:

بعد أن قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها يتضح من الجدولين (3،4) تقدم المستوى في دقة التصويب من القفز لكلا المجموعتين ، إذ لاحظ الباحث أن المدة الزمنية المخصصة كانت ذات نفع في رفع مستوى دقة التصويب من القفز ، إذ إن " تنويع طرق تعلم أنواع التهديف وتعديلها في كرة السلة من أجل إظهار نتائج في أقل زمن " (علي،2004، 188) .

وكذلك وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في لمهارة التصويب من القفز ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن كلا المجموعتين تدريب وتعلمت على وفق منهج تدريبي معد من قبل الباحث للمجموعة التجريبية أما الضابطة من قبل المدرب إذ أن الانتظام بالتدريب يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية وأحدث تغييرات في العملية التدريبية وهذا يعني أن المنهج هو الذي أدى الى هذا التطور .

ويرجع تطور المجموعة الضابطة إلى استمرار العينة بالتدريب دون الانقطاع إضافة إلى أن التمارين المستخدمة كانت قريبة من الواقعية في تطوير هذا المتغير ألا أن المجموعة التجريبية أحدثت تطوراً بشكل ملحوظ لاحتواء البرنامج إلى تمارين ذات فاعلية ولما تحتويه من تمارين القفز المتنوعة وباختلاف الأساليب (الخصم ، الشواخص...الخ) والتي أثرت في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين فضلاً عن فاعلية تمارين التصويب التي احتواها المنهج التدريبي من أداء التصويب أمام الخصم ، وتمارين اجتياز المدافع ثم التصويب ، وتمارين القفز من المصطبة والحبل ثم التصويب ، وهذا ما أشار إليه (يوسف البازي ومهدي نجم 1988) ، أن واجب المدرب هو إعطاء اللاعبين أصول التصويب (التكنيك) وتعليمهم كي يوصلهم قدر الامكان إلى المستوى الجيد ويكون هذا التدريب تحت مختلف الظروف بوجود لاعب مدافع فعال(يوسف ومهدي،1988 ، 135) .

وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير البحث يعزو الباحث ذلك الى سبب تطورها إلى استخدام الوحدات التدريبية ذات التمرينات الموضوعية بشكل علمي ومقنن بما يخص تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والتي تعتمد عليها مهارة التصويب بشكل مباشر ، ويشير الباحث إلى أن التدريب المنظم على التمرينات يكيف الأعضاء ويزيد قدرتها في الأداء المهاري ، الأمر الذي انعكس في زيادة مقدرة القوة العضلية والتي تعد من أهم القدرات البدنية الرئيسة والتي لا بد من توافرها في الأنشطة

التي يتطلب الأداء فيها الرمي والوثب العمودي كما في التصويب في كرة السلة (وسام، 2006، 14)

4- الخاتمة :

توصل الباحث من خلال بحثه الى: أن التمارين المقترحة لها أثر فعال في تحسين دقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط و أن أداء مهارة التصويب بالقفز بهذا الأسلوب أدى إلى سرعة في التحسن واختزال الوقت وكذلك الدقة في الأداء من خلال التركيز على الأداء بوجود المنافسة الفردية و الجماعية و تفوقت المجموعة التدريبية على المجموعة الضابطة لأداء التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط نتيجة فاعلية التمارين المقترحة ومن خلال أستنتاجات البحث يوصي الباحث اجراء دراسة مشابهه على عينة مختلفة لعينة البحث ولمهارة اخرى وفعالية اخرى والاستفادة من المنهج التدريبي المقترح وادخاله ضمن الوحدات التدريبية لغرض تطوير مهارة دقة التصويب بالقفز بكرة السلة واعتماد التمارين المقترحة من قبل مدربي كرة السلة فئة الشباب لأهميتها في تطوير التصويب البعيد من القفز المحتسب بثلاث نقاط.

المصادر

- وسام فلاح عطية .اثر التغذية الراجعة في تقويم بعض المتغيرات البيوميكانيكية للتصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة. بحث منشور. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية .جامعة البصرة ،2006 .
- يوسف البازي ومهدي نجم . المبادئ الأساسية في كرة السلة . بغداد : مطبعة التعليم العالي ،1988.
- محمد حسن علاوي و محمد نصرالدين رضوان: الأختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة دار الفكر العربي، 1987.
- عادل تركي : اثر استخدام اساليب مختلفة من الطريقة الجزئية في تعلم الرفعات الاولمبية برفع الاثقال ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، 1998.
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، بغداد ، 2004 .



ملحق (1)

يبين اسماء المحكمين

ت	الأسم	اللقب	الأختصاص	مكان العمل
1	د. ياسين عمر محمد	أستاذ	تعليم حركي - كرة السلة	جامعة السليمانية -كلية التربية الرياضية
2	د. رزطار محمد روؤف	مدرس	فسلجة التدريب - كرة السلة	جامعة السليمانية -كلية التربية الرياضية - مدرب المنتخب الوطني النسوي

ملحق (2)

يبين اسماء فريق العمل المساعد

ت	الأسم	الأختصاص	مكان العمل
1	م. زانا عبدالعزيز محمد	كرة السلة	مدرب نادي درينديخان الرياضي
2	م. بروا عزيز احمد	كرة السلة	لاعب نادي درينديخان

ملحق (3)

التمارين المقترحة

نموذج لوحة تدريبية للمجموعة التجريبية

الساحة: القاعة المغلقة للنادي دربنديخان الرياضي

عدد اللاعبين : 6

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : 1

الملاحظات والأشكال	تشكيل الحمل		التمرينات والفعاليات	الزمن	أقسام الوحدة
	الشدة	الحجم			
التأكيد على الأداء ودقة التصويب			1- محاولة اجتياز مدافع الذي يدافع بطريقة رجل لرجل وبصورة سلبية وبعد الوصول إلى المنطقة المحددة للتهديف يتم التصويب بالقفز.	90 دقيقة	القسم الرئيس
التأكيد على دقة التصويب، والتصويب باليد اليمنى من جهة اليمين وباليدي اليسرى من جهة اليسار	رجوع النبض /120	رجوع النبض /120	2- التصويب بالقفز من أمام مدافع ثم متابعة الكرة والعودة مرة أخرى.		
	130	130	3- التصويب بالقفز بعد إجراء حركات خداع وتمويه يمينا ويسارا ثم الدوران و التصويب.		
			4- التصويب بالقفز والمتابعة ثم الطبطبة إلى منتصف الساحة والعودة مرة أخرى.		
			5- الطبطبة ثم الصعود على المصطبة و التصويب بالقفزة من فوقها.		



نماذج للتمارين المستخدمة

ت	التمارين	التمارين	التمارين
1	الركض من منتصف الساحة وصولاً إلى منطقة التهديد والقفز عمودياً مع التهديد الوهمي بدون كرة.	التهديد بالقفز من فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع (50) سم من فوق طول اللاعب بعد أداء طبطبة.	التهديد بالقفز بالتعاقب على السلتين ذهاباً وإياباً على أن يستلم اللاعب الكرة من الزميل.
2	التهديد بالقفز والمتابعة ثم الطبطبة إلى منتصف الساحة والعودة مرة أخرى	التهديد بالقفز من أمام مدافع ثم متابعة الكرة والعودة مرة أخرى	التهديد بالقفز المتواصل من المنطقة المحددة للتهديد بعد استلام الكرة من الزميل مرة على اليمين ومرة على اليسار.
3	الصعود على المصطبة ثم القفز والتهديد والهبوط على الأرض.	محاولة اجتياز مدافع الذي يدافع بطريقة رجل لرجل وبصورة سلبية وبعد الوصول إلى المنطقة المحددة للتهديد يتم التهديد بالقفز.	التهديد بالقفز بعد إجراء حركات خداع وتمويه يميناً ويساراً ثم الدوران والتهديد.
4	الطبطبة من منتصف الساحة إلى منطقة التهديد المحددة ثم التهديد من أمام الزميل الذي يدافع بصورة سلبية.	الطبطبة ثم الصعود على المصطبة والتهديد بالقفزة من فوقها.	الطبطبة من منتصف الساحة إلى منطقة التهديد المحددة ثم التهديد من أمام الزميل الذي يدافع بصورة سلبية.
5	الطبطبة من منتصف الساحة إلى منطقة التهديد المحددة ثم التهديد من أمام الزميل الذي يدافع بصورة إيجابية.	التهديد بالقفز بوجوه مدافعين اثنين وأيضاً دفاع سلبى.	التهديد بالقفز بوجوه مدافعين اثنين وأيضاً دفاع سلبى.