

دراسة تحليلية لتقييم الاداء الفني لدى لاعبي فرق المؤسسات بكرة السلة في محافظة ديالى

م. نزار علي جبار

nazarjabbar81@gmail.com

أ.م.د. عدي عبد الحسين كريم

odai.basket@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى

ملخص البحث

هدفا للبحث: تحليل الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة لفرق المؤسسات في محافظة ديالى .

اجراء مقارنة لبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة لفرق المؤسسات في محافظة ديالى. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة واشتملت عينة البحث على (5) فرق المؤسسات بكرة السلة في محافظة ديالى وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية فضلا عن خطوات اجرائه وتصميم استمارة والوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث من الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان ما ياتي :

ظهور تفوق واضح في النسب المئوية للاداء الفني لفرق المدرسة التخصصية في اغلب المهارات ظهور نتائج ايجابية في النسب المئوية للمحاولات الناجحة والفاشلة لافراد عينة البحث

1 - المقدمة :

حظيت لعبة كرة السلة بمكانة كبيرة بين الالعاب الرياضية بين العالم بل انها في بعض دول العالم احتلت المرتبة الاولى بين العابها واخذت هذه الدول تبذل مجهود كبيرا في سبيل الحصول على مراكز متقدمة في البطولات الدولية والدورات الاولمبية ان ذلك لم ياتي بشكل عفوي وانما استند على البحث لسنوات طويلة سعيا للوصول لحل المشكلات التي تواجه تقدم اللعبة .ان لعبة كرة السلة هي احدى الالعاب الرياضية الفرقية اذ تحتوي على الكثير من المهارات الدفاعية والهجومية فضلا عن الناحية الخططية والتي تتطلب الكثير من الجهد والصبر من قبل المدربين واللاعبين الى ان يتم اتقانها بشكل كبير وتصبح ذات تاثير فعال في المباريات . " ان لعبة كرة السلة متغيرين اثنين شأنها شأن الالعاب الفرقية وهما الدفاع والهجوم" (سلوان صالح: 1998: ص18) لكن الذي يميزها عن باقي الالعاب عدم وجود تخصص بين عناصر الفريق (لاعب مدافع ولاعب مهاجم) وان الدفاع في كرة السلة هو حجر الاساس في نجاح عملية الهجوم او فشله فهو الذي يحدد نتيجة الفوز او الخسارة اما الهجوم فهو عملية حيوية تهدف الى تسجيل النقاط من اجل الفوز بالمباراة .

في الوقت الذي اصبح فيه الاداء المهاري في كرة السلة قد وصل الى اعلى المراحل فان اي تقصير يحصل بدقة الاداء الفني والمهاري لهذه المهارة ومما لاشك فانه يؤثر سلبا على الاداء

لفريق ككل مع عدم الوصول لما يبغيه الفريق وهو النجاح والفوز بالمباراة. لذا يرى الباحثان ان هناك تباين في الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية في كرة السلة لفرق المؤسسات في محافظة ديالى .ومن هنا تكمن اهمية البحث من خلال معرفة الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية في كرة السلة .

مشكلة البحث:

تعد المهارات الاساسية حجر الاساس لك الالعاب ومنها كرة السلة والتي تلعب دور كبير في اداء مهاراتها سواء كانت دفاعية ام هجومية .ومن خلال الاطلاع على المصادر والمراجع السابقة وخبرة الباحثان كونهما من ممارسي اللعبة لسنوات طويلة لاحظا يوجد هناك ضعف في مستوى الاداء الفني للاعبين لفرق المؤسسات في محافظة ديالى ومن خلال مشاهدة الباحثان الميدانية لاحظ ان هناك اتقان لبعض المهارات الهجومية لكن لاحظا ان هناك عدد من التصويبات الفاشلة والتي كان الفريق المنافس يستفاد منها من خلال المتابعة الدفاعية وبدا هجوم مرتد وذلك على نتائج المباريات وتناوله التحليل بالكشف عن بعض المهارات الهجومية لفرق المؤسسات بكرة السلة في محافظة ديالى ومن اجل الوقوف على معرفة وايجاد نقاط القوة والضعف في الاداء الفني لكل فريق ارتأى الباحثان الخوض في هذا البحث لوضع الحلول المناسبة له .

هدفا البحث :

- 1- تحليل الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة لفرق المؤسسات في محافظة ديالى .
- 2- اجراء مقارنة للاداء الفني لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لفرق المؤسسات في محافظة ديالى .

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث :

طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد عليه الباحثان تحقيقا لاهدافه وذلك عن طريق دراسة ما يتعلق من ظواهر وادلة بمشكلة البحث لذا فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي باسلوب الدراسات المقارنة .

2-2 مجتمع البحث :

تعد عينة البحث من ضرورات البحث العلمي فيجب ان تمثل العينة مجتمع البحث الاصلي تمثيلا صحيحا وعلى الباحثان اعتماد الدقة في اختيار عينة البحث بدرجة تكفي لتمثيل خصائص المجتمع الاصلي .

تكون مجتمع البحث من فرق المؤسسات في محافظة ديالى وعددها (5) 60 لاعب، اما عينة البحث فقد اختار الباحثان عينته بالطريقة العمدية (4 فرق) والبالغ عددهم (48 لاعب) وتشكل نسبة مئوية (80%) من المجتمع الاصلي . والمتمثلة (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التربية الاساسية اتربية ديالى | المدرسة التخصصية)

2-3 وسائل جمع البيانات (المعلومات):

- المصادر العربية .
- استمارة استطلاع اراء الخبرة لبعض المهارات الهجومية .
- استمارة التحليل .
- كامرة تصوير فيديو نوع (sony) عدد (1)
- حاسبة نوع (Dell) عدد(1)
- قرص CD عدد(1)
- استمارة تفرغ البيانات .
- استمارة لتحديد اهم المهارات الهجومية بكرة السلة * .

2-4 خطوات اجراء البحث :

2-4-1 تحديد المهارات الهجومية :

بعد الاطلاع على المصادر العربية والاجنبية والافادة من خبرة الباحثين تم ادراج بعض المهارات الهجومية في استمارة استبانة اذ تم عرضها على ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة كرة السلة**، اذ تم ترشيح اربعة مهارات هجومية الاكثر استخداما لمباريات كرة السلة وكما يلي :

1- التصويب السلمي

2- التصويب من الثبات

3- الهجوم لسريع

4- التصويب من داخل القوس .

2-4-2 تصميم استمارة التحليل :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العربية والاجنبية الخاصة بلعبة كرة السلة لم يجد الباحثان استمارة تحقق الغرض المطلوب ولهذا قام الباحثان بتصميم استمارة مقترحة لملاحظة وتحليل المهارات الهجومية *** وتتكون من جدول خاص المهارات الهجومية المستخدمة اذ يحتوي

* ينظر الملحق رقم (1)

** ينظر الملحق رقم (2)

*** ينظر الملحق رقم(3)

الجدول على حقول توضح المهارات الهجومية الناجحة والفاشلة ، وكذلك يوجد حقل لمجموع المحاولات الناجحة والفاشلة منها

2-4-3 التجربة الرئيسية :

تم تنفيذ التجربة الرئيسية وكما يلي :

- تم البدء والانتهاؤ من التجربة الرئيسية بتاريخ 2017\2\4-2\1
- تم مشاهدة وتصوير جميع مباريات العينة .
- تدوين المهارات الهجومية الناجحة والفاشلة في الاستمارة .
- تم وضع الكامرة في مكان يسمح بتصوير مجريات المباراة بصورة كاملة وصحيحة .

2-5 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية spss على وفق القوانين الاتية

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- النسبة المئوية

4- مربع كاي (الاستقلالية)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرضاً لنتائج البحث، فبعد أن حصل الباحثان على البيانات الخاصة بالمتغيرات قيد الدراسة من خلال استمارة التحليل لأداء الفرق التي شاركت في بطولة المؤسسات ولكي يتمكن الباحثان من تحقيق أهداف البحث استعمل المعالجات الإحصائية المناسبة، وبناء على ما جاء في نتائج البيانات تم عرضها على شكل جداول وكما يأتي :

3-1 عرض وتحليل النتائج:

ولقد تضمن عرض نتائج مجموع المحاولات الناجحة والمحاولات الفاشلة للمتغيرات قيد الدراسة ونسبها المئوية لغرض معرفة اوجه المقارنة والاختلاف لمجموع المحاولات الناجحة والفاشلة

جدول (1) ISCIP CONFERENCE

يبين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة للتصويبة السلمية ونسبها المئوية لعينة البحث

الفرق	المحاولات الناجحة	النسبة المئوية %	المحاولات الفاشلة	النسب المئوية	مجموع المحاولات
التربية الرياضية	20	51.3%	19	48.7%	39
النشاط الرياضي	10	62.5%	6	37.5%	16
التربية الاساسية	3	30%	7	70%	10
المدرسة التخصصية	16	53.7%	14	46.3%	30

من خلال النظر الى الجدول (1) ا لذي يبين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة ونسبها المئوية في تحليل الاداء الفني للتصويبة السلمية اذ بلغ مجموع المحاولات لفريق التربية البدنية وعلوم الرياضة (39) وكانت الناجحة منها (20) محاولة ونسبتها المئوية (51.3%) والفاشلة (19) محاولة ونسبتها المئوية (47.71%) في حين كانت عدد المحاولات لفريق النشاط الرياضي 16 محاولة كانت الناجحة منها (10) محاولات ونسبتها المئوية (62.5%) والفاشلة (6) ونسبتها (37.5%).

اما فريق التربية الاساسية فقد كانت عدد المحاولات (10) محاولة كانت منها (3) محاولة ناجحة ونسبتها (30%) (والفاشلة (7) محاولة ونسبتها (70%) في حين سجل فريق المدرسة التخصصية (30) محاولة كانت (16) محاولة ناجحة ونسبتها المئوية (53.7%) اما الفاشلة كانت (14) محاولة ونسبتها (46.3%)

جدول (2)

يبين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة للتصويب من الثبات ونسبها المئوية لعينة البحث

الفرق	المحاولات الناجحة	النسبة المئوية%	المحاولات الفاشلة	النسب المئوية%	مجموع المحاولات
التربية الرياضية	24	40.7%	35	59.3%	59
النشاط الرياضي	5	21.7%	18	78.3%	23
التربية الاساسية	1	5.6%	17	94.4%	18
المدرسة التخصصية	25	62.5%	15	37.5%	40

من خلال النظر الى الجدول (2) ا لذي يبين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة ونسبها المئوية في تحليل الاداء الفني للتصويب من الثبات اذ بلغ مجموع المحاولات لفريق التربية البدنية وعلوم الرياضة (59) وكانت الناجحة منها (24) محاولة ونسبتها المئوية (40.7%) والفاشلة (35) محاولة ونسبتها المئوية (59.3%) في حين كانت عدد المحاولات لفريق النشاط الرياضي 23 محاولة كانت الناجحة منها (5) محاولات ونسبتها المئوية (21.7%) والفاشلة (18) ونسبتها (78.3%).

اما فريق التربية الاساسية فقد كانت عدد المحاولات (18) محاولة كانت منها (1) محاولة ناجحة ونسبتها (5.6%) (والفاشلة (17) محاولة ونسبتها (94.4%) في حين سجل فريق المدرسة التخصصية (40) محاولة كانت (25) محاولة ناجحة ونسبتها المئوية (62.5%) اما الفاشلة كانت (15) محاولة ونسبتها (37.5%)

جدول (3)

يبين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة للهجوم السريع ونسبها المئوية لعينة البحث

الفرق	المحاولات الناجحة	النسبة المئوية %	المحاولات الفاشلة	النسب المئوية %	مجموع المحاولات
التربية الرياضية	6	35.3%	11	64.7%	17
النشاط الرياضي	7	58.3%	5	41.7%	12
التربية الاساسية	1	20%	4	80%	5
المدرسة التخصصية	20	74.1%	7	25.9%	27

من خلال النظر الى الجدول (3) ا لذي يبين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة ونسبها المئوية في تحليل الاداء الفني للهجوم السريع اذ بلغ مجموع المحاولات لفريق التربية البدنية وعلوم الرياضة (17) وكانت الناجحة منها (6) محاولة ونسبتها المئوية (35.3%) والفاشلة (11) محاولة ونسبتها المئوية (64.7%) في حين كانت عدد المحاولات لفريق النشاط الرياضي 12 محاولة كانت الناجحة منها (7) محاولات ونسبتها المئوية (58.3%) والفاشلة (5) ونسبتها (41.7%).

اما فريق التربية الاساسية فقد كانت عدد المحاولات (5) محاولة كانت منها (1) محاولة ناجحة ونسبتها (20%) والفاشلة (4) محاولة ونسبتها (80%) في حين سجل فريق المدرسة التخصصية (27) محاولة كانت (20) محاولة ناجحة ونسبتها المئوية (74.1%) اما الفاشلة كانت (7) محاولة ونسبتها (25.9%)

جدول (4)

يبين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة للتصويب من القفز ونسبها المئوية لعينة البحث

الفرق	المحاولات الناجحة	النسبة المئوية %	المحاولات الفاشلة	النسب المئوية %	مجموع المحاولات
التربية الرياضية	13	32.5%	27	67.5%	40
النشاط الرياضي	7	18.9%	30	81.1%	37
التربية الاساسية	2	16.7%	10	83.3%	12
المدرسة التخصصية	14	38.9%	22	61.1%	36

من خلال النظر الى الجدول (4) ا لذي يبين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة ونسبها المئوية في تحليل الاداء الفني في التصويب بالقفز اذ بلغ مجموع المحاولات لفريق التربية البدنية وعلوم الرياضة (40) وكانت الناجحة منها (13) محاولة ونسبتها المئوية (32.5%) والفاشلة (27) محاولة ونسبتها المئوية (67.5%) في حين كانت عدد المحاولات لفريق النشاط الرياضي

(37) محاولة كانت الناجحة منها (7) محاولات ونسبتها المئوية (18.9%) والفاشلة (30) ونسبتها (81.1%).

اما فريق التربية الاساسية فقد كانت عدد المحاولات (12) محاولة كانت منها (2) محاولة ناجحة ونسبتها (16.7%) والفاشلة (10) محاولة ونسبتها (83.3) في حين سجل فريق المدرسة التخصصية (36) محاولة كانت (14) محاولة ناجحة ونسبتها المئوية (38.9%) اما الفاشلة كانت (22) محاولة ونسبتها (61.1%)

جدول (5)

يبين قيم كا المحتسبة والجدولية والدلالة للمهارات المبحوثة

المهارات	قيمة كا ² المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
السلمية	2.677	0.04	معنوي
الثبات	20.63	0.000	معنوي
الهجوم السريع	9.18	0.02	معنوي
التصويب من القفز	4.677	.019	غير معنوي

(تحت مستوى دلالة 0.05) ودرجة حرية (3)

من خلال النظر الى الجدول (5) الي يبين قيم مربع كاي المحتسبة ونسبة الخطأ للمهارات المبحوثة ودلالاتهم اذ بلغت قيمة كا المحتسبة للتصويبية السلمية للفرق المبحوثة (2.677) ومقارنة بقيمة نسبة الخطأ البالغة (0.04) ظهرت فروق معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) اما قيمة كا² المحتسبة للتصويب من الثبات فقد كانت (20.63) وعند مقارنتها بنسبة الخطأ (0.000) فكانت الفروق معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) وكذلك كانت الفروق معنوية في نتائج الهجوم السريع اذ سجلت قيم كا² المحتسبة (9.18) وعند مقارنتها بقيمة نسبة الخطأ البالغة (0.02) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) في حين كانت قيمة كا المحتسبة (4.67) اقل من قيمة نسبة الخطأ لهذا لم تظهر فروق معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)

2-3 مناقشة النتائج

من خلال النظر الجداول (1،2،3،4،) التي تبين النسب المئوية للمحاولات الناجحة والفاشلة لعينة البحث والتي تظهر تفوق فريق المدرسة التخصصية (عن وزارة الشباب) في المحاولات الناجحة بنسب مئوية ايجابية شملت المتغيرات المبحوثة وهي التصويب من الثبات والهجوم السريع والتصويب من القفز في حين سجل فريق النشاط الرياضي نسب اعلى في تحليل مهارة التصويبية السلمية وكذلك من خلال الجداول ظهر فريق التربية البدنية وعلوم الرياضة بنتائج جديرة نوعا ما ولم يسجل فريق التربية الاساسية نتائج جيدة في المتغيرات المبحوثة ويعزو الباحثان تفوق فريق

المدرسة التخصصية وينسب عالية كونهم فريق مستمر في اجراء الوحدات التدريبية و بانتظام مما يساعدهم على التطور بشكل ملحوظ ويتفق هذا مع ما اشار اليه (محبوب، 2001:ص48) من أن "التمرين مع الأداة (كالكرة) ينقل المتعلم الى الاداء الافضل خلال الممارسة كما يرى الباحثان وجود تباين في نتائج الفرق المشاركة للمتغيرات المبحوثة كونهم اعدو فقط لذه البطولة ما عدا فريقي النشاط الرياضي والمدرسة التخصصية الذين يخضعون لبرنامج تدريبي منتظم تحت اشراف مدربين واكاديمين اكفاء وهذا يتفق مع ما أشار إليه (محمدحسن ومحمد نصر، 1987:ص115)، " أن الاحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة اذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية". وهذا ما أكده ايضا (وجيه محبوب، 2000: ص175) أن " التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألّق حركي أكثر دقة".

في حين يعزو الباحثان الفروق المعنوية التي ظهرت في الجدول (5) والخاصة باستخدام مربع كاي لايجاد الفروق بين افراد عينة البحث الى تقارب المستوى في بعض المهارات وزيادة تركيز اللاعبين اثناء المباريات كونها اتسمت بالندية هذا ما اشار اليه (محمدحسن علاوي، 1975:ص55) " ان ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الحركية لا يرتبط فقط بمؤهلات التدريب بل يرتبط ايضا بقدرة الفرد على تركيز انتباهه". ويتفق هذا ايضا مع ما أشار إليه (لوي وعلي، 1991:ص36) على ان " لاعب كرة السلة الجيد هو الذي يضع مسألة تطوير المهارات الذهنية والبدنية بالمقام الاول، ويجب ان يكرس وقتاً لهذا الهدف".

في حين ظهرت نتائج تحليل مهارة التصويب بالقفز فروق غير معنوية ويعود السبب بذلك من راي الباحثان الى صعوبة الاداء الفني لهذه المهارة وما تتطلبه من قدرات بدنية عالية وكذلك حركات توافقية اثناء الارتفاع واداء عملية التصويب والقدرة على التوازن وتوقع الحركات اثناء المباريات وهذا يتفق مع ما اكده (غازي، 2000:ص124) "أن تحسين القدرات الذهنية والعقلية لدى اللاعب تعمل على زيادة قابليته على التنبؤ أي زيادة قابلية اللاعب على تصور الأحداث المستقبلية أثناء المباراة كما تعمل على تطوير إمكانية اللاعب بتنفيذ كل المهارات والواجبات والتحكم في مجريات اللعب بشكل متوازن اثناء المباراة".

ويزداد الإحساس الحركي للمهارة دقة مع التكرار للمهارة والممارسة المستمرة لها وان الزيادة في تكرار المهارة وممارستها سيعطي أفضلية في تحديد دقة الحركة وتقليل نسبة أخطائها

4 - الخاتمة :

ظهور تفوق واضح في النسب المئوية للاداء الفني لفريق المدرسة التخصصية في اغلب المهارات ، ظهور نتائج ايجابية في النسب المئوية للمحاولات الناجحة لافراد عينة البحث، ظهور

تباين في مستوى الاداء الفني لافراد عينة البحث، ظهور نتائج ايجابية في الفروق بين افراد عينة البحث في اختبارات السلمية والثبات والهجوم السريع، لم تظهر نتائج ايجابية في نتائج الفروق بين افراد عينة البحث في اختبار التصويب بالقفز .

المصادر والمراجع

- سلوان صالح العامري :تحليل وتقويم المباراة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة ،رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ،1998،
- غازي صالح حمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، أطروحة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط3، دار المعارف، مصر،،1975.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر، دار الفكر العربي، 1987 .
- لؤي محمد عيسى و علي جعفر سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1991.
- وجيه محجوب وآخرون. نظريات التعلم والتطور الحركي. بغداد: مطبعة وزارة التربية، 2000.

ملحق (1)

م استبانة

تحية طيبة :

يروم الباحثان اجراء بحثه الموسوم (دراسة تحليلية لتقييم الاداء الفني لدى لاعبين فرق المؤسسات بكرة السلة في محافظة ديالى) ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص نرجو وضع علامة (√) امام الدرجة التي ترونها مناسبة لاهمية المهارة .

المهارات الفنية	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
التصويب السلمي										
التصويب من الثبات										
الهجوم السريع										
التصويب من داخل القوس بالقفز										
التصويب من خارج القوس										
المتابعة الهجومية										

TSP IPSSD-CONFERENCE

التوقيع :

الاسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ:

ملحق (3)

اسماء الخبراء والمختصين الذين حددو اهم المهارات الفنية

ت	الاسم واللقب العلمي	مكان العمل
1	أ.م.د سحر حر مجيد	جامعة ديالى اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.م.د رشا طالب ذياب	جامعة ديالى اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د يسار صباح جاسم	جامعة ديالى اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د رافد علي داود	جامعة ديالى اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	م. د زاهد صبحي	جامعة ديالى اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د تحرير علوان حسون	جامعة ديالى اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (3)

تصميم الاستمارة

المهارات الهجومية	المحاولات الناجحة	المحاولات الفاشلة	المجموع
التصويب السلمي			
التصويب من الثبات			
الهجوم السريع			
التصويب بالقفز من داخل القوس			