

## تأثير استخدام تمارينات بالأجهزة لتعزيز انواع التصويب بكرة السلة

م. تحرير علوان حسون  
جامعة ديالى – كلية التربية الرياضية

### ملخص البحث

تطرق البحث الى العملية التدريبية ومدى شموليتها وارتباطها بكافة العلوم الاخرى واهمية التدريب الحديث في تعزيز المهارات وخاصة في الالعب ذات المهارات الصعبة مثل مهارة التصويب بكرة السلة، ويهدف البحث الى التعرف على فعالية التمارينات المستخدمة . واستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (12) لاعباً ناشئاً. واستنتج الباحث بأن للتمارين المستخدمة تأثيراً معنوياً، وأوصى باستخدام هذه التمارينات وغيرها معتمدين على الدورات الحديثة .

### **The effect of use the exercises by equipment to enhance Accuracy of same types of basketball shoot**

**Tahrir Alwan Hassoun**

The research spoke in the training process and the extent of relationship by other science and important the training modern to enhance the skills and specially in the the game the hard skill such as the skill of basketball shoot .

The researcher also indicates to recognition about the exercises as used and use experimental approach on sample are from (12) players .

The researcher concluded that the ..... exercises as use affected morally and he recommended to use these exercises and other depend upon modern equipment .

## الباب الاول

### 1. التعريف بالبحث

#### 1.1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد عملية التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة ومنتظمة مبنية على الاسس العلمية الغرض منها الوصول باللاعب الى التكامل في الاداء الرياضي . وهذا يعني التحضير العام للرياضي جسماً وتكنولوجياً وتكتيكياً وعقلياً ونفسياً وتربوياً بمساعدة التمرينات والجهد ، وهي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح والفسلجة والميكانيك والعلوم الانسانية كعلم النفس والاجتماع والتربية ، والتي تهدف الى اعداد الفرد للوصول به الى أعلى المستويات التي تسمح به قدراته واستعدادته وامكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ويمارسه بمحض ارادته .

فأن العملية التدريبية هي عملية صعبة جداً وخاصة في الالعب الجماعية التي تحتاج الى الكثير من العمل الجاد والدؤوب ومن هذه الالعب لعبة كرة السلة التي تحتاج الى تدريب متواصل وجهد بدني ومهاري كبير وذلك لصعوبة مهاراتها والسرعة التي تحتاجها وللتطور الحاصل بها .

ومن هذه المهارات مهارة التصويب بأنواعه والذي يحتاج الى أفضل الوسائل لتطويره وتعزيزه ولا سيما ان مهارة التصويب تعتبر هدف لعبة كرة السلة ، وان التصويب يتربع على قائمة مهارات كرة السلة وهو المبدأ الاساس الذي يعطه المدربون وقتاً أكثر من غيره اثناء عملية التدريب بالاضافة لما لهذه المهارة من متعة ، فقد دأب المدربون على ايجاد أفضل الطرق التدريبية في تطوير وتعزيز مهارة التصويب مستخدمين كافة السبل الحديثة بالاضافة الى الاستعانة بالادوات والتمرينات الصعبة والمركبة وخاصة بعد التطور الكبير الذي حصل في الطرق الدفاعية وان كل الفرق تلعب الان بدفاع من نمط (رجل لرجل) والذي لايمكن ان يلعب ضد هذا الفريق الا من كان يتمتع بمهارات هجومية عالية الدقة .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في تطوير وتعزيز أنواع التصويب في لعبة كرة السلة والتي تعتبر من الالعاب السريعة وذات المهارات الصعبة والممتعة في نفس الوقت للفوز بالمباراة .

### **2-1 مشكلة البحث :**

ان واحدة من اهم المصادر التي يستطيع به من الحصول على مشكلة بحثه الا وهي الخبرة الشخصية والقراءات الناقدة التحليلية فضلاً عن التجارب السابقة التي كتب بها الكثير في مجال التخصص ، ومن هنا انطلق الباحث في مشكلته الا وهي كيفية تعديل المسارات الحقيقية والصحيحة في عملية التصويب ، وخاصة عند اغلب اللاعبين الذي لديهم (اسلوب) ثابت مخزون في الذاكرة الحركية وكيفية استدعاء المهارة المخزونة من التعلم الخاطئ ، ووضع تمارينات خاصة لها لتعزيز المهارة الاكثر دقة وتكنيك من خلال تعديل المسارات الحركية للذراعين والرجلين في عملية التصويب سواء كان من الثبات او التصويب السلمي .

لذا أرتأى الباحث الولوج في هذه المشكلة .

### **3-1 هدفا البحث :**

1. اعداد تمارينات مقترحة لتعزيز دقة التصويب بكرة السلة .
2. التعرف على تأثير التمارينات المستخدمة في تعزيز انواع التصويب بكرة السلة .

### **4-1 فرض البحث :**

- للتمرينات المستخدمة تأثير معنوي في تعزيز انواع التصويب بكرة السلة .

### **5-1 مجالات البحث :**

1-5-1 المجال البشري - منتخب محافظة ديالى للناشئين .

2-5-1 المجال الزمني - 1 / 11 / 2013 الى 10 / 3 / 2014

3-5-1 المجال المكاني - القاعة المغلقة لمديرية الشباب والرياضة / ديالى

## الباب الثاني

### 2. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

#### 1-2 الدراسات النظرية :

##### 1-2-1 التعزيز :

التعزيز أو (التثبيت) هو " العملية التي اذا قلت استجابة معينة ستزيد من احتمال وقوع تلك الاستجابة في المستقبل" (1) .

ويعرفها الباحث :

(( هي عملية اسناد وتدعيم الاستجابات الصحيحة )) وتستعمل هذه العملية لتقوية او تثبيت الفعاليات أو المهارات المرغوب فيها في الرياضة ، فالرياضي الذي يقوم بحركات رسغ او اصابع معينة ينتج عنها تغير اتجاه الكرة وخداع الخصم ستعزز أو تقوي عنده هذه الاستجابة في المستقبل .

##### 1-2-2 التصويب :

وهو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع او ذراعين (2) .

وهو " الهدف الاساس الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة اذ يعد المهارة الاساسية بكرة السلة والتي عن طريقها تحقيق الانتصار في المباراة " (3) .

ويعد التصويب من أهم المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة لأنه الهدف الاساس الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث في كرة السلة .

---

(1) نزار الطالب ، كامل لويس ؛ علم النفس الرياضي ، دار الكتب والوثائق ، ط2 ، سنة 2000 ، ص43.  
(2) رعد جابر وكمال عارف؛ المهارات الفنية بكرة السلة ، ببغداد ، مكتبة التعليم العالي ، 987 ، ص143  
(3) سلوان صالح ؛ تحليل وتقويم الحيازة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 ، ص76 .

وهذا ما أكده محمد صالح نقلاً عن جميس وجوي " بأن التصويب يتربع على قائمة مهارات كرة السلة " (4) وهو أيضاً " المبدأ الأساس الذي يعطيه المدربون وقتاً أكثر من غيره اثناء التدريب " (5) .

### 3-1-2 اهمية التصويب : (1)

- يحدد التصويب نتيجة المباراة .
- لزيادة ثقة اللاعب والحماس .
- يرفع الروح المعنوية .
- يصعب الدفاع .
- المصوب الماهر هو اخطر لاعبي الفريق .
- يسهل عملية الخداع .

### 4-1-2 انواع التصويب : (2)

1. التصويب من الثبات .
2. التصويب من الحركة .

🏀 من القفز .

🏀 التصويبة السلمية .

🏀 التصويب من المتابعة .

🏀 التصويب الخطافي .

---

(4) جميس وجوي (1980) اقتبس محمد صالح محمد ؛ منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 1990 ، ص25 .

(5) عبد الجبار سعيد محسن ؛ التحليل الحركي للرمية الحرة في كرة السلة ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ع 14 ، 1996 ، ص79 .

(1) احمد امين فوزي ، الفت هلال ؛ ميادئ كرة السلة ، ط1 ، الفنية للطباعة والنشر ، 2002 ، ص55 .

(2) فائز حمودات (واخرون) ؛ أسس وميادئ كرة السلة ، الموصل ، مطبعة الجامعة ، 1985 ، ص68 .

## الباب الثالث

### 3. منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهج البحث :

ان لكل بحث منهجاً خاصاً يتبع لحل المشكلات ، ولما كان المنهج يعني اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات او الظواهر او معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة (1) .

فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي للوصول الى الحقائق وحل المشكلات في هذا البحث عن طريق الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم من متغير او اكثر بينما تثبت المتغيرات الاخرى (2) .

#### 2-3 المجتمع وعينة البحث :

تم اختيار المجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية وذلك لأن فئة الناشئين هم الذين يحتاجون الى التعزيز في المسار الحركي الصحيح للمهارة لذلك اختار الباحث منتخب محافظة ديالى للناشئين بكرة السلة والبالغ عددهم (12) لاعباً ، ويرتبط اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذ منه كعينة كونها تمثل " ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها وفق قواعد واصول علمية بحيث يمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً " (3) .

#### 3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

ونعني بها الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت تلك الادوات ( بيانات ، عينات ، اجهزة ، .... الخ ) (4) .

(1) عبدالله عبدالرحمن الكندري و محمد عبدالدايم ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط2 ، الكويت ، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999 ، ص197 .

(2) اكرم خطابية ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ، 1997 ، ص19 .

(3) محمد ازهر سعيد السماك ؛ اصول البحث العلمي ، ط1 ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1986 ، ص14 .

(4) وجيه محجوب ؛ اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص73 .

### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية الاجنبية .
- الدراسات والبحوث المشابهة .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياس .

### 2-3-3 الاجهزة والادوات

- ملعب كرة السلة .
- كرات سلة .
- شريط لاصق .
- اشربة مطاطية .
- صندوق زجاجي 1م × 1م × 2م الارتفاع .
- شواخص .
- شريط قياس .
- طباشير .

### 4-3 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد الاختبارات كما يلي :

أولاً. اختبارات التصويبة السلمية<sup>(1)</sup> :

- الهدف من الاختبار :
- قياس دقة مهارة التصويب السلمية .
- الادوات اللازمة :
- كرات سلة قانونية عدد (10) .
- شاخص ، شريط لاصق .

---

(1) ايلاف احمد محمد عيس ؛ بطارية اختبارات مهارية للاعبين كرة السلة المصغرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2004 ، ص78 .

## 🏀 مواصفات الاداء :

يقف المختبر على قوس دائرة منطقة الرمية الحرة ثم يبدأ بالانطلاق لأخذ الكرة الموضوعه على كف القائم بالاختبار ويؤدي التصويبة السلمية ثم يعود لأداء التصويبة الثانية بعد دورانه من وراء الشاخص الموضوع على قوس الدائرة وهكذا يستمر لعشر محاولات .

## 🏀 التسجيل :

تحتسب عدد المحاولات الناجحة .

## 🏀 اختبار مهارة التصويب من القفز : (1)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب من القفز .

## 🏀 الادوات اللازمة :

● كرات سلة .

● شريط قياس .

● كرات سلة عدد (5) .

● هدف كرة سلة .

● طباشير .

## 🏀 مواصفات الاختبار :

ترسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15)سم كعلامات دلالة على المناطق التي يتم اداء الاختبار وعلى النحو الآتي :

🏀 العلامة الاولى يسار خط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم .

🏀 العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90)سم من خط

الرمية الحرة وباتجاه قوس الثلاث نقاط .

🏀 العلامة الثالثة يمين خط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم .

## 🏀 وصف الاداء :



يأخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة وعلى جهة اليسار ومعه الكرة .

يؤدي اللاعب التصويب بالقفز بيد واحدة باتجاه السلة دون ان تلمس الكرة لوحة الهدف (تصويب مباشر) .

لكل لاعب (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات مقسمة بالتساوي حيث لكل مجموعة خمس رميات .

### 5-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم 2013/11/25 وذلك للتعرف على :

- 🏀 مدى تفاعل العينة مع التمرينات المقترحة .
- 🏀 صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة .
- 🏀 الزمن المستغرق لأداء التمرينات .
- 🏀 امكانية الكادر المساعد .(\*)

### 7-3 التجربة الرئيسية:

#### 1-7-3 الاختبار القبلي:

اجرى الباحث الاختبارات القبلية يوم الاثنين 2 / 12 / 2013 في القاعة المغلقة التابعة لمديرية شباب ورياضة ديالى وسجلت البيانات على شكل جداول لغرض تفرغها احصائياً .

#### 2-7-3 التمرينات المقترحة (المستخدمة) :

استخدم الباحث مجموعة من التمرينات المقترحة يوم الاربعاء 2013/12/4 بعد التشاور والتباحث مع مجموعة من الخبراء (\*) وباستخدام الادوات من اجل تعزيز انواع التصويب بكرة السلة وهذه التمرينات هي :

(\*) الكادر المساعد : 1- م.د يسار صباح جاسم (مدرّب دولي) 2- رعد سليم يوسف (مدرّب دولي) 3- ليث مفيد محمد (مدرّب درجة اولي) .

استخدام الاشرطة المطاطية لتعزيز مهارة التصويبة السلمية :  
حيث قام الباحث بربط اللاعب من الخصر بشريط مطاطي ويقوم اللاعب  
باداء مهارة التصويبة السلمية من زوايا (نهاية المنطقة المحرمة) مع  
تثبيت نهاية الطرف الثاني للشريط . ويؤدي اللاعب في كل وحدة تدريبيين  
(30) تصويبة .

استخدام الاشرطة المطاطية لتعزيز مهارة التصويب من القفز :  
قام الباحث بنفس الاجراءات السابقة فقط باختلاف المهارة حيث يقوم  
اللاعب باداء مهارة التصويب من القفز وبمراكز مختلفة وبمسافات  
مختلفة ويأخذ بنظر الاعتبار مركز اللاعب ، ويؤدي اللاعب في كل  
وحدة تدريبية (30) تصويبة .

استخدام الصندوق الزجاجي :  
قام الباحث بعمل صندوق من مادة الالمنيوم (يمكن ان يكون من الخشب)  
كإطار ومزجج من الامام والجوانب (يشبه صندوق السليفون) وبعرض  
(1) م وعلى شكل مربع وبارتفاع من الامام يمكن التحكم به حسب طول  
اللاعب ويقوم اللاعب باداء (20) تصويبة في كل وحدة تدريبية من  
مختلف المناطق وحسب مركز اللاعب .

تمرين التصويب من وضع الاستلقاء :  
يستلقي اللاعب على ظهره ويقوم باداء التكنيك الصحيح لمهارة التصويب  
( مع تصليح الاخطاء إن وجدت ) من تدوير الكرة وخروج الكرة من  
اصابع اليد وامتداد الرسغ ويؤدي كل لاعب (25) محاولة في كل وحدة  
تدريبية .

### 3-7-3 الاختبار البعدي:

بعد اكمال الوحدات التدريبية وبواقع (5) وحدات تدريبية اسبوعياً ولمدة ثلاثة اشهر اي بواقع (60) وحدة تدريبية قام الباحث في يوم الاربعاء 2013/3/5 باجراء الاختبارات البعدية في القاعة المغلقة لمديرية الشباب والرياضة ديالى ومعالجتها احصائياً مع الاختبارات القبلية .

### 8-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار T للعينات المستقلة

- اختبار T للعينات المرتبطة

## الباب الرابع

### 4. عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

#### 4-1 عرض وتحليل النتائج :

بعد معالجة النتائج التي حصل عليها الباحث تبين كما في الجدول (1)

#### جدول (1)

الانحراف المعياري	حجم العينة	الوسط الحسابي	المتغيرات	
0,900	12,000	7,917	قبلي 1	السلمية
1,165	12,000	8,917	قبلي 2	التصويب من القفز

ان الاختبار القبلي لعينة البحث في التصويبة السلمية كان الوسط الحسابي (7,917) والانحراف المعياري (0,900) وان الوسط الحسابي للتصويب من القفز كان (8,917) وبانحراف معياري (1,165) .

## جدول (2)

المتغيرات	س - ف	ع ف	هـ	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	
السلامية	قبلي 1 - بعدي 1	-1,500	1,000	0,289	-5,196	0,00
التصويب من القفز	قبلي 2 - بعدي 2	-1,250	0,866	0,250	-5,000	0,00

ويتبين من الجدول (2) بأن متوسط الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للتصويبة السلمية بلغ (-1,500) وفروق الانحراف المعياري بلغ (1,000) وأن الخطأ المعياري المعياري (0,289) وقيمة (ت) المحتسبة (-5,196) ونسبة خطأ (0,00) فيما بلغ متوسط الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للتصويب من القفز (-1,250) وفرق الانحراف المعياري (0,866) في حين ان قيمة (ت) المحتسبة كانت (-5,000) ونسبة الخطأ (0,00) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (0,697) تحت درجة حرية (1- ) بنسبة خطأ (0,0) .

## 4-2 مناقشة النتائج :

من خلال عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث وتحليلها في دقة التصويب من القفز والتصويبة السلمية قيد البحث ظهر التطور الواضح في مستوى اللاعبين بالنسبة لتلك المهارات ، وهذه الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ، هي ما تؤكد ان هناك تطوراً حصل في تلك المهارات ، ويعزو الباحث هذا التطور والفروق الى كيفية استخدام اللاعبين بعض التمرينات الخاصة التي بنيت على اسس

صحيحة بحيث تخدم هدف الحركة والمهارة فضلاً عن استخدام الاحمال التدريبية المناسبة لتعزيز المسارات الصحيحة لأداء المهارة لعينة البحث .

إن التطور الحاصل في المهارات كان من جراء التأكيد على تعزيز الاداء باستخدام بعض الادوات في التمرينات كالمثقلات التي عملت على المجاميع العضلية العامة لمفاصل الذراع مدة زمنية ممكنة ، ويعزو الباحث ذلك الى شدة التمرينات وحجمها ونوعها إذ اشتملت على تكرارات وشدد مقننة فضلاً عن مراعاة الباحث في تصميمها ان تكون مقاربة لشكل مسار المهارة قيد البحث ، إذ " إن الاداء المهاري السريع تحت تأثير مقاومة (وزن الجسم .. مثلاً ) يؤدي الى تطوير القوة والسرعة في الوقت نفسه " (1) .

ويشير كل من (ريسان حريبط ونجاح مهدي شلشل) الى اهمية تطور الذراعين إذ انها تسهم في إكساب اللاعب القوة الكافية لدفع الكرة بما يتناسب مع البعد عن السلة إذ إن " التصويب من بعيد يختلف عن التصويب من مسافة قصيرة فالمسافة الطويلة تحتاج الى قوة انطلاق كبيرة للحصول على سرعة انطلاق للكرة اكبر مما تحتاجه المسافة القصيرة " (2) ، ويرجع سبب ذلك الى طبيعة التمرينات التي عززت الدقة بالأداء كأدوات مهمة لتنفيذ الواجب الحركي وهذا ما عمل عليه الباحث لتثبيت الاداء الصحيح من خلال التكرارات الصحيحة والتي تكون مشتقة من الفعالية التخصصية المراد تطويرها وهذا ما يؤكد (علي صالح) " إن هذه التمرينات تؤدي حتماً الى تحسن التوافق العصبي العضلي وكفاية العضلات العاملة في تطوير قدراتها على الاداء " (3) ، إذ ان استخدام تلك التمرينات اسهم وبشكل كبير في رفع كفاءة الاداء ومكنت اللاعبين من تنفيذ الواجب الحركي .

مما تقدم يتضح لنا إن من المتطلبات الاساسية المهمة للعمل التدريبي هو اجراء تحليل وتقييم الاداء لنتمكن من تشخيص ومعالجة الاخطاء التي تحدث في المنافسات

---

(1) Gary A. & paul R. Touey ; **Manipulating Exercise Oprder Affects Muscets Muscular performance During a Resistance Exercise** , Journal of strength and conditioning Resesarch , VOI , 10,No.1.Febbruary ,1996,p20 .

(2) ريسان حريبط ونجاح مهدي شلشل ، التحليل الحركي : (البصرة ، دار الحكمة ، 1992) ص 389- 390 .

(3) علي محمد صالح الهرهوري ؛ **علم التدريب الرياضي** ، ط1: (بنغازي ، منشورات جامعة قاربونوس ، 1993) ، ص 101 .

نتيجة لتعدد حالات وظروف اللعب المتنوعة فضلاً عن التعقيدات التي ترافق الاداء نفسه وبالتالي نعمل على تقويم الاداء وتطوير النواحي الميكانيكية التي يمكن من خلالها تحقيق الفوز والانجازات الرياضية .

وايضاً يعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية التمرينات التي استخدمها الباحث واعتماد مبدأ الرشاقة في الاداء وعدم تشتت الحركة والابتعاد عن المسارات الغير دقيقة للاعبين والاقتصاد بالزمن والجهد إذ كان عدد هذه التمارين على وفق الاسس العلمية الصحيحة من حيث الحجم والشدة المناسبة ومدة الراحة البدنية ، وظهر واضحاً تأثيرها في العضلات العاملة للرجلين والذراعين الذي اتسم بالتركيز على واجبات عضلات الرجلين وهي مسؤولية حالات التثبيت المفاجئ وتغير الاتجاه خصوصاً عند لاعبي كرة السلة مما يسهل على اللاعب تطوير حركاته وتحسين قدرته على الاحساس الحركي الدقيق وحالات التحكم في سرعة التغيير الحركي (1) .

واشار كل من (ساري احمد ونورما عبدالرزاق) الى ان الرشاقة لها ارتباط وثيق بكل عوامل السرعة والقوة العضلية والتوافق وتسهم بشكل كبير في إكساب المهارات الحركية وإتقانها فكلما ازدادت رشاقة اللاعب كلما استطاع من تحسين مستواه بسرعة (2) .

فضلاً عن أن التمرينات كانت جداً مهمة في تعزيز وتثبيت الاداء الامثل والصحيح بعد التكرار والممارسة لأشكال مختلفة تبعاً لاختلاف الانشطة الرياضية حيث تتطلب طبيعة الاداء الى نوعاً معيناً من التوافق بما يتلائم مع ذلك الاداء من اجل الاقتصاد في الطاقة المصروفة التي قد يحتاج اليها الرياضي ، إذ ان لاعب كرة السلة يحتاج الى توافق عالي خاصة عند اداء حركات التصويب وهي من التدريبات المهمة التي يجب على المدرب اعطائها بشكل مستمر لزيادة مستوى الانجاز ، وعن طريق التدريب المتواصل والمستمر عند زيادة مستوى التكرار ، " وان التكيف

---

(1) محمد صبحي حسنين ، احمد كسرى معاني ؛ موسوعة التدريب الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ) ، ص 130 - 131 .

(2) ساري احمد حمدان ، نورما عبدالرزاق سليم ؛ اللياقة البدنية والصحة ، ط1 : ( عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 ) ، ص 50 - 52 .

الفسولوجي للسرعة في الوثب يتم بتمرينات مشابهة للاداء الحركي " (3) ، ولكون المسار الحركي للتمرينات المقترحة مشابه قدر الامكان الى الاداء المهاري الحقيقي ادى ذلك الى زيادة الشعور الكامل للحركة على انها وحدة متكاملة من خلال زيادة تركيز الانتباه بالشكل المكاني لحركات الرجلين والجسم ككل فضلاً عن الشكل الزمني لها والذي يتضمن التتابع الزمني لأجزاء الجسم ، كما يعزو الباحث هذا التطور الحاصل فيها الى طبيعة التمرينات التي أكدت ضرورة اتخاذ الزوايا المناسبة قدر الامكان لكل من مفصل الركبة والورك مما اسهم في ارتفاع (م.ث.ج) ومن ثم تقليل صعوبة القفز للاعب من خلال زيادة مقاومة رد الفعل ، وهذا يؤدي الى زيادة دفع القوة بأقصى ما يمكن ، إذ ان لكل مهارة شروطها الميكانيكية ومتى تمكن اللاعب من اتقانها وصل الى الالية في الاداء ، وهذا ما عمل عليه الباحث لتعزير الدقة في الاداء .

## الباب الخامس

### 5. الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-5 الاستنتاجات

- ان للتمرينات المقترحة دور مهم وفعال في تعزيز انواع التصويبة بكرة السلة
- ان التنوع والتحديث في التمرينات داخل الوحدات التدريبية تؤثر ايجابياً على تعزيز مهارة اللاعبين والحالة النفسية .

#### 2-5 التوصيات:

- ✓ ضرورة استخدام تمرينات وباستخدام اجهزة وادوات حديثة مختلفة لتعزير مهارة التصويب .
- ✓ العمل على تعميم هذه التمرينات وغيرها من التمرينات المعتمدة على الاجهزة والادوات على المدربين الذين يعملون مع الفئات العمرية الصغيرة والمتوسطة .
- ✓ توعية وتوصية المدربين على ابتكار تمرينات تعتمد على مثل هذه التمرينات

## المصادر

- احمد امين فوزي ، والفت هلال ، مبادئ كرة السلة ، ط1 ، الفنية للطباعة والنشر ، 2002 .
- اكرم خطابية ، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ، 1997 .
- ايلاف احمد محمد عيس ، بطارية اختبارات مهارية للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ، 2004 .
- جيمس و جوي ، 1980 ، اقتبسه : محمد صالح محمد ، منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 1990 .
- رعد جابر وكمال عارف ، المهارات الفنية لكرة السلة ، بغداد ، مكتبة التعليم العالي ، 1987 .
- ريسان خريبط و نجاح مهدي شلش ، التحليل الحركي ، البصرة ، دار الحكمة ، 1992 .
- ساري احمد حمدان و نورما عبدالرزاق سليم ، اللياقة البدنية والصحة ، ط1 ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 .
- سلوان صالح ، تحليل وتقويم الحيازة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة ، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 1996 .
- عبدالجبار سعيد محسن ، التحليل الحركي للرمية الحرة في كرة السلة ، مجلة التربية الرياضية - جامعة بغداد ، العدد 14 ، 1996 .
- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر ، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، القاهرة ، مركز الكاتب للنشر ، 1998 .



- 11 عبدالله عبدالرحمن الكندري و محمد عبد الدايني ، مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، ط2 ، الكويت ، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1990 .
- 12 فارس سامي يوسف خوشابا ، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية لكرة السلة في العراق ، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية الجادرية - جامعة بغداد ، 2002 .
- 13 فائز حمودات وآخرون ، اسس ومبادئ كرة السلة ، الموصل ، مطبعة الجامعة ، 1985 .
- 14 محمد ازهر سعيد السماك ، اصول البحث العلمي ، ط1 ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1986 .
- 15 محمد صبحي حسانيين و احمد كسرى معاني ، موسوعة التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- 16 نزار الطالب ، كامل الويس ، علم النفس الرياضي ، دار الكتب والوثائق ، ط1 ، 2000 .
- 17 وجيه محجوب ، اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2002 .