

تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على تحسين مستوى التصويب لدى ناشئ كرة السلة

أحمد عبد المنعم شفيق النجار

أخصائى رياضى بالشباب والرياضة

المخلص

تعتبر كرة السلة من الأنشطة التي تتميز بطابع خاص حيث شهدت هذه اللعبة اهتماما كبير في السنوات الاخيرة لما تتميز به من عنصرى التشويق والاثارة فلقد احتلت مركزا مقدما بين الرياضيات التي تنافس عليها اولمبيا ومحليا واقليميا ،حيث تطورت تطورا كبيرا وسريعا منذ نشأتها حتى اليوم من ناحية القانون للعبة وكذلك النواحي الفنية ،والمهارات الاساسية ومن الطبيعي ان يتطلب هذا التطور تطورا مماثلا في مجالات التدريب الرياضى حيث لم يعد ظهور اللاعبين المتميزين فنيا وبدنيا وليد الصدفة ؟ أو الموهبة الطبيعية بل اصبح من النواتج الاساسية للتخطيط العلمى الموجة والمقصود نحو تنمية قدرات الناشئ البدنية والفسولوجية والمهارية وايضا الخطئية خلال المراحل السنبة تدريجيا ووصولا الي اعلى مستويات الممارسة.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة) وذلك لمناسبة لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه وفروضه.

الاستنتاجات

- استخدام الأدوات المساعدة ساهم في تحسين مستوى التصويب في كرة السلة لدى ناشئي مجموعة ابحت التجريبية.
- البرنامج التقليدي يسهم بدرجة محدودة في تحسين مستوى التصويب لدى ناشئي مجموعة البحث الضابطة.
- استخدام الوسائل المساعدة ساهم بدرجة أكثر فعالية من البرنامج التقليدي في تحسين مستوى التصويب في كرة السلة.

التوصيات

- استخدام الوسائل المساعدة في تحسين التصويب لدى ناشئي كرة السلة.
- التنوع في وضع تدريبات لتحسين التصويب في كرة السلة.
- عمل دورات تحديثية متعددة لتعريف مدربي كرة السلة بالوسائل التدريبية الحديثة.

المقدمة ومشكلة البحث :

ولقد تطورت لعبة كرة السلة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة مما أدى ذلك إلى تغيير طابع اللعب وتعدد أساليبه ، ونتيجة لهذا التطور أخذت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للارتقاء بمستوى فرقهم نحو أفضل المستويات معتمدين بذلك على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي.(٤١:٥)(١١:٢٢)

وتعتبر كرة السلة من الانشطة التي تتميز بطابع خاص حيث شهدت هذه اللعبة اهتماما كبير في السنوات الاخيرة لما تتميز به من عنصرى التشويق والاثارة فلقد احتلت مركزا متقدما بين الرياضيات التي تنافس عليها اولمبيا ومحليا واقليميا ، حيث تطورت تطورا كبيرا وسريعا منذ نشأتها حتى اليوم من ناحية القانون للعبة وكذلك النواحي الفنية ، والمهارات الاساسية ومن الطبيعي ان يتطلب هذا التطور تطورا مماثلا فى مجالات التدريب الرياضى حيث لم يعد ظهور اللاعبين المتميزين فنيا وبدنيا وليد الصدفة ؟ أو الموهبة الطبيعية بل اصبح من النواتج الاساسية للتخطيط العلمى الموجة والمقصود نحو تنمية قدرات الناشئ البدنية والفسيوولوجية والمهارية وايضا الخططية خلال المراحل السنية تدريجيا ووصولا الي اعلى مستويات الممارسة.

ومن ثم نجد أن إتقان اللاعب للمهارات الهجومية في كرة السلة علي وجه الخصوص يعني إتاحة الفرصة للوصول بالكرة إلي المكان المناسب الذي يستطيع أن يصوب منه بسهولة لإصابة هدف الفريق المنافس بأكثر عدد من النقاط وهذا يتطلب من اللاعب إجادة للمهارات الهجومية بصفة عامة و التصويب بجميع أنواعه بصفة

وتمثل الأدوات المساعدة جزءا هاما للارتقاء بالعملية التدريبية في مجال تعليم وتدريب المهارات الحركية حيث تساعد على اكتساب كامل صحيح للحركة وتنمية المهارات الحركية وتحقيق معدل أسرع في عملية التعلم.(١٠٦:٨)(٤١:١١)

ويتفق كلا من محسن إبراهيم (٢٠١٠م) ، مصطفى زيدان (٢٠٠٤م) أنه تستخدم الأدوات المساعدة في أداء التمرينات التمهيدية التي تسهل إمكانية تعلم المهارة فالأدوات تجعل الناشئين أكثر تركيزا على المهارات المراد تعلمها، كما أنها تساعد في التغلب على الخوف لذلك فهي تعتبر من العوامل التربوية الهامة بالإضافة إلى دورها في مساعدة المعلم على تنوع التعليم مما يستثير ميول المتعلم لتحسين الأداء الأفضل.(١٨:١٣)(٨٥:٢١)

وفى هذا الصدد يتفق كلا من مفتى حماد (٢٠٠٤م) ، محمد صالح (٢٠٠٢م) أن استخدام الوسائل التعليمية في عملية تعليم وتدريب المهارات الحركية يؤدي إلى بناء وتطور التصور الحركي عند الفرد وتحسين مواصفات الأداء، والتأثير في سرعة التعلم.(٩٨:٢٢)(٧٤:١٨)

وتعد الوسائل المساعدة أحد العوامل الهامة في جذب انتباه المتعلمين وإثارة اهتمامهم وتشويقهم، وتعمل على تكوين الاتجاهات الايجابية في العمل وتحسين الأداء، وتوفير وقت وجهد المعلم وتساعد اللاعب على اكتساب أفضل للمهارة.(٨٨:٢٣)

والتصويب هو المبدأ الأساسي والأكثر أهمية بين المهارات الأساسية الأخرى إذ أن نتيجة المباراة تتحدد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها أحد الفريقين في سلة الفريق المنافس وقد قسم الكثير من الباحثين التصويب إلى عدة أنواع منها ما هو من الثبات ومنها ما هو من الحركة ومن أهم أنواع التصويب من الحركة هو التصويب بالقفز والتصويبة السلمية حيث "يعتبر هذا النوع من التصويب بمثابة قوة فعالة ناجحة ضد الدفاع حيث انه يؤدي بعد استلام اللاعب المهاجم الكرة واتخاذ الظرف المناسب حيث يكون الجسم مواجه للهدف. (٥٧:٢٥) (٤١:٢٧)

ويرى الباحث أن الإتقان العالي في الأداء المهارى في لعبة كره السلة قد وصل إلى أعلى المراحل وخاصة مهارات التصويب لما لها من أهمية بالغه حيث تعتبر الوسيلة الوحيدة لإنهاء الهجوم كما أنها حصليه الأداء لجميع المهارات الهجومية الأخرى ،فأفراد الفريق يتعاونون لإيصال احد أفرادهم للتصويب وإحراز النقاط وبالتالي الفوز بالمباراة ولذلك فإن أى تقصير في دقة الأداء الفني والمهارى لهذه المهاره لاشك يؤثر سلبيا على أداء الفريق ككل في عدم الوصول لما يبتغيه الفريق وهو النجاح والفوز بالمباراة .

ومن خلال مشاهدة الباحث الميدانية لفرق الناشئين على مستوى الجمهورية لاحظ أن هناك عددا كبيرا لا يستهان به من التصويبات الفاشلة والتي قد يرجع سبب فشلها إلى عدم أداء مهارة التصويب بشكل صحيح وإهدار الكثير من التصويبات التي قد تشكل فارقا هاما فى مجرى الكثير من المباريات ،و كانت الفرق المنافسة تستغل ذلك من خلال المتابعة الدفاعية أو

خاصة، لذا يعتبر التصويب من أكثر المهارات الأساسية التي تشغل المدربين واللاعبين على حد سواء فبدون إجادة التصويب يصبح أداء باقي المهارات دون فائدة حقيقية (١٧١:٢) (٦٢:٢٠) (٢٠:١٤) (٤١:٣) (٨١:١١).

ويذكر محمد إسماعيل (٢٠٠٩م) أن مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق إذا ما تم إتقانها بصورة جيدة وذلك لان كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب. (٩٢:١٦) (٨١:١١)

ويتفق كلا من احمد حسن (٢٠٠٢م) ، محمد إسماعيل (٢٠٠٩م) أن هناك قواعد أساسية لعملية التصويب تعتمد على بعد وقرب اللاعب المصوب من حلقة السلة وكذلك كونه مواجه للحلقة أو على جانبها ولكن يجب أن نؤكد في عملية التصويب على مسألة مهمة جدا وهي محاولة رفع قوس طيران الكرة وذلك لزيادة ضمان دخول الكرة إلى الحلقة بزواوية كبيرة تقترب من (٩٠ درجة) لأنها أفضل زاوية لدخول الكرة للحلقة. (٤٤:١) (٤٨:١٥)

ويعد التصويب من المهارات الرئيسية الهجومية التي تساعد في إحراز الفوز حيث يعتبر التصويب إما بإحراز النقطتين أو الثلاث نقاط وهذا ما يرمى إليه جميع لاعبي كرة السلة لتحقيق الفوز والمكسب عندما يأخذ التعادل والتقارب بالنتيجة طابع اللعب لتلك المباريات. (٢٠:١٠) (٦٥:٤)

بعض المصطلحات الواردة في البحث

الأدوات المساعدة :

كل ما يمكن استخدامه من إمكانيات متاحة تساهم بدرجة كبيرة في اكتساب المتعلم للمهارات الحركية وإتقانها.(١:٥٦).

التصويب:

هو محاولة من اللاعب لدفع الكرة نحو الهدف عقب القفز والارتفاع عن الأرض مع دفع الكرة إلى المستوى الذي يصعب على المدافع أن يصل إليه. (١١: ٥٩).

بعض الدراسات السابقة

- دراسة كلا من Denisa&Lubor (٢٠١٢م) (٢٤) بعنوان " فاعلية برنامج للتصويب لدى ناشئين كرة السلة، واستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج مقترح على مستوى التصويب لدى ناشئي كرة السلة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٨) لاعب وكانت من أهم النتائج زيادة فاعلية البرنامج المقترح لتنمية التصويب لدى ناشئي المجموعة التجريبية.

- دراسة عبد الأمير علوان، وسام فلاح، محاسن حسين (٢٠١١م) (٦) بعنوان " دراسة مقارنة في الشغل العمودي المنجز وزاوية إطلاق الكرة بين التصويب الناجح والفاشل المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة ، استهدفت الدراسة التعرف على الشغل العمودي المنجز وزاوية إطلاق الكرة في التصويب الناجح المحتسب بثلاث نقاط والفاشل لدى لاعبي فريق نادي النفط الرياضي للموسم ٢٠١٠-٢٠١١م واشتملت

اختيار إشكال دفاعيه تجبر الفرق ضعيفة المستوى في مهارات التصويب على التصويب .

ومن هنا جاءت مشكلة البحث في كيفية الوقوف على مثل هذا الضعف في التهديد والمنعكس سلبيا على نتائج المباريات من خلال تحسين أداء مهارات التصويب، والتعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية المعينه على تحسين مستوى أداء التصويب لدى ناشئي كرة السلة .

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة على تحسين مستوى التصويب لدى ناشئي كرة السلة

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب ولصالح القياس البعدي لدى ناشئي كرة السلة مجموعة البحث التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب ولصالح القياس البعدي لدى ناشئي كرة السلة مجموعة البحث الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى ناشئي كرة السلة مجموعة البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب ولصالح القياس البعدي لدى ناشئي كرة السلة ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

أهم النتائج أن تمارين المقترحة أدت إلى تطوير دقة التصويب بالقفز وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية لدى أفراد المجموعة التجريبية .

- دراسة مازن حسن جاسم (٢٠٠٨م) (١٢) بعنوان " أثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديد من الرمية الحرة بكرة السلة ، استهدفت الدراسة التعرف على اثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديد من الرمية الحرة في كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين واشتملت عينة البحث على لاعبي شباب نادي الكوت الرياضي بأعمار (١٧ - ١٨ سنة) والبالغ عددهم (١٢) لاعبا وكانت من أهم النتائج استخدام الوسيلة المساعدة في تطوير دقة التهديد من الرمية الحرة له الأثر الايجابي في تطوير تلك الصفة.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة) وذلك لمناسبة لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٣٢) ناشئ تحت (١٣) سنة بنادي طنطا الرياضي وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي قوام كل مجموعة (١٠) ناشئين بالإضافة إلى (١٢) ناشئ لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

عينة البحث على لاعبي فريق نادي نبط الجنوب الرياضي بكرة السلة وكانت من أهم النتائج أن قيمة الشغل العمودي المنجز كان ذات قيمة أعلى في حالة التصويب الناجح المحتسب بثلاث نقاط بسبب ارتفاع قيمة المسافة العمودية المقطوعة لمركز ثقل الجسم.

- دراسة محمد عيسى جوي (٢٠١١م) (١٩) بعنوان " تحليل وتقويم واقع التصويب من مناطق الزاوية والارتكاز وعلاقته بنتائج المباريات بكرة السلة ، هدف البحث إلى تحليل وتقويم واقع التصويب من مناطق الزاوية والارتكاز واستخدام الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على أندية القطر للدرجة الأولى المشاركة بالدوري الممتاز(المرحلة الثالثة) بكرة السلة وكانت من أهم النتائج وجود فروق معنوية بين محاولات التصويب الناجح لمناطق التصويب الثلاث ولصالح منطقة الارتكاز، كذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل منطقة من مناطق التصويب الثلاث ومجموع النقاط التي يحصل عليها الفريق.

- دراسة عبد الأمير علوان وآخرون (٢٠٠٨م) (٧) بعنوان " تأثير تمارين مقترحة لتطوير دقة التهديد بالقفز(المحتسب بثلاث نقاط) وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية بكرة السلة ، استهدفت الدراسة التعرف على أهم المتغيرات البايوميكانيكية لأداء التصويب المحتسب بثلاث نقاط بالقفز للمجموعتين الضابطة والتجريبية واستخدام الباحثون المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على لاعبي فريق الشباب نادي البصرة الرياضي بكرة السلة وكانت من

شروط اختيار عينة البحث :

التوصيف الإحصائي لعينة البحث

قام الباحث بعمل توصيف إحصائي لعينة البحث في متغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي ومستوى التصويب) والجدول التالي يوضح ذلك:

- جميع أفراد العينة مسجلين بنادي طنطا الرياضى للموسم الرياضى ٢٠١٥-٢٠١٦.

- موافقة عينة البحث على الاشتراك في البرنامج.

- عدم اشتراك عينة البحث في برامج رياضة أخرى.

جدول (١)

الاعتداليه لعينة البحث في معدلات النمو والقدرات البدنية

ومستوى التصويب لدى ناشئي كرة السلة

ن = (٣٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٢٨,٧٧	٢,٦٦	١٢٨,٠	٠,٦٢١
٢	الوزن	كجم	٣٥,٩٧	١,٩٨	٣٥,٩٠	٠,٠٠٢
٣	العمر الزمني	سنة	١٢,٨١	٠,١١	١٢,٨٠	٠,٢١٤
٤	العمر التدريبي	سنة	٢,٦٦	٠,٢٥	٢,٦٠	٠,٠٠٢٥
٥	الانبطاح المائل	عدد	١٣,٤٤	١,١٨	١٣,٠٠	٠,٣٦٢
٦	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢١,٢٢	٠,٤٥	٢١,٠٠	٠,٥٢١
٧	رمى كرة طبية لأبعد مسافة	متر	٦,٥٥	٠,٤٣	٦,٥٠	٠,٠٢٥
٨	ديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر	كجم	٣٥,٤٢	١,١٤	٣٥,٠٠	٠,٣٢١
٩	ديناموميتر قياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٤١,١٧	١,٢٢	٤١,٠٠	٠,٠٢١
١٠	التصويب من القفز من مسافة (٣م)	درجة	٣,٨٨	٠,٢١	٣,٨٠	٠,٤١٢
١١	الرمية الحرة	درجة	٣,١٥	٠,٥٢	٣,١٠	٠,٠٤١

التوزيعات غير الإعتدالية وذلك لمتغيرات (معدل النمو- القدرات البدنية- المستوى المهاري) لدى أفراد العينة قيد البحث.

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (٣ ±) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب

- تكافؤ مجموعتي البحث

جدول (٢)

”دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية
في القياس القبلي لكل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية
ومستوى التصويب للعبة قيد البحث“

(ن=٢=١٠)

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة (ت)	المجموعة الضابطة (ن=١٠)		المجموعة التجريبية (ن=١٠)		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
غير دال	٠,٦٨	١,١١	١٢٨,١٥	١,٢١	١٢٨,١٢	سنة	السن
غير دال	٠,٥٤	٠,٥٢	٣٥,٤٤	١,٠٢	٣٥,٥٢	سم	الطول
غير دال	٠,٨٥	٠,٣٢	١٢,٦١	٠,٦٩	١٢,٦٤	كجم	الوزن
غير دال	٠,٦٢	٠,٢٥	٢,٤٣	٠,٢١	٢,٤٥	سنة	العمر التدريبي
غير دال	٠,٢٥	٠,٤١	١٣,٢٢	٠,٩٨	١٣,٢١	عدد	الصفات البدنية
غير دال	٠,٥٤	٠,٢١	٢١,١٣	٠,٥٢	٢١,١٠	سم	الانبطاح المائل الوثب العمودي من الثبات
غير دال	٠,٤٥	٠,٥٨	٦,٤١	٠,٢١	٦,٤٣	متر	رمى كرة طبية لأبعد مسافة
غير دال	٠,٨٤	٠,٦٦	٣٥,١١	٠,١٥	٣٥,١٢	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر
غير دال	٠,٥٦	٠,٦٣٦	٤١,١٨	٠,٢٤	٤١,١١	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الرجلين
غير دال	٠,٦٢	٠,٢١	٣,٨١	٠,٣٢	٣,٧٥	درجة	التصويب من القفز من مسافة (٣م)
غير دال	٠,٣٤	٠,٢٥	٣,١٤	٠,٢٥	٣,١١	درجة	الرمية الحرة

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٢٥

المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى
دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك
المتغيرات.

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات
دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة
والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية
والمهارية للعبة قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت)

أدوات ووسائل جمع البيانات :

لاستخدام تلك الأداة حيث أن نفس الأسس التي تسمح بتحسين قدرات اللاعب على التصويب نفسها تزيد وتحسن التعامل مع الكرة والقدرة على المحاورة والتحكم بها (٢٨)

- رابط اليد الحرة Free hand shooting control

(مرفق ٦)

الهدف من الاستخدام

• تحسن تلك الأداة من ميكانيكية الأداء السليم للتصويب وذلك من خلال السماح لليد المصوبة بالأداء السليم دون تدخل اليد الحرة، كما تحافظ على وضعية الذراع الحرة بزواوية مثالية أثناء تنفيذ التصويب حيث لا تسمح باستخدام اليدين معاً أثناء متابعة الكرة عند الإنطلاق.

مواصفات الأداة Free hand shooting control

- أداة سهلة الاستخدام وخفيفة الوزن يسهل استخدامها خلال جميع فترات التدريب.
- ديناموميتر لقياس القوة العضلية للرجلين والظهر.
- ساعة إيقاف لقياس الأزمنة. (٢٩)

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث: مرفق (٢)

- ١- اختبار الانبطاح المائل لقياس التحمل العضلي للذراعين.
- ٢- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- ٣- اختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة لقياس القدرة العضلية للذراعين.
- ٤- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين.

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس إرتفاع القامة
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن وشريط قياس
- ملعب كرة سلة.

ثانياً: أجهزة التدريب المساعدة:

- أداة تحكم الأصابع بالكرة Shot Loc (مرفق ٦)

* الهدف من استخدام الأداة المساعدة:

- تعمل أداة SHOTLOC على تصحيح مشكلات التصويب أثناء الأداء وذلك من خلال:

* إعطاء الفرصة لأطراف الأصابع بالضغط على جوانب الكرة بشكل صحيح.

* ضغط أطراف الأصابع معاً على الكرة أثناء التصويب مما يعمل على خلق دوران خلفي للكرة أثناء تركها.

* التأكيد على لمس الإبهام للكرة عند الإنطلاق.

* مواصفات الأداة SHOTLOC منتج مطاطي خفيف الوزن يمكن ارتدائه بسهولة خلال التدريب كما يمكن ارتدائه خلال جميع أنواع التدريب الأخرى، عند استخدام SHOTLOC يتم بناء ذاكرة للعضلات بحيث تبدأ يد اللاعب المصوبة بالعمل تلقائياً للضغط والاحتفاظ ورمي الكرة بطريقة صحيح.

* SHOTLOC أداة حديثة يفضل أشهر اللاعبين العالميين استخدامها للتأكيد على أساسيات التصويب الصحيح كما توجد مميزات إضافية

- ٥- جهاز الديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر.
- ٦- اختبار التصويب من القفز مسافة (٣) متر.
- ٧- اختبار الرمية الحرة.
- التعرف على مدى استعداد أفراد عينة البحث للخضوع لظروف إجراء التجربة.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات .

رابعاً: الاستثمارات المستخدمة في البحث

- ١- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد مناسبة محتوى التمرينات المستخدمة قيد البحث وكذلك مكونات البرنامج المقترح. مرفق (٤)
- ٢- استمارة جمع بيانات لتسجيل البيانات الخاصة بكل ناشئي. (مرفق ٥)

الدراسة الاستطلاعية :

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٦/٨/١٠م إلى ٢٠١٦/٨/١٣م وذلك على عينة قوامها (١٢) ناشئي من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.
- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات .
 - التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث صدق التمايز

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث البدنية والمهارية (قيد البحث) للعينة البحث استخدم الباحث صدق التمايز، فقام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس على عينة استطلاعية عددها (١٢) ناشئي.

من خلال إيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى ، والربيع الأدنى باستخدام اختبار (ت) ، ويوضح ذلك جدول (٤) الآتي.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات البدنية والمهارية بطريقة مان ويتني اللابارومترية (قيد البحث)

ن=١٢

نوع الاختبارات	الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		احتمالية الخطأ
			س	±ع	س	±ع	
المتغيرات البدنية	الانبطاح المائل	عدد	١٤,٢٥	٠,٦٢	١٣,١٠	٠,٣٢	١٨%
	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٢,١٨	٠,٢١	٢٠,١٥	٠,٢٥	٢٥%
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	٧,١٥	٠,٢٥	٦,٣٠	٠,١٥	٢٣%

قوة عضلات الظهر	كجم	٣٦,٢١	٠,١١	٣٤,٦٥	٠,٦٢	٢,٤٧	٢٥%
قوة عضلات الرجلين	كجم	٤٢,٨٥	٠,٥٢	٤٠,١٢	٠,٥٨	٣,١٠ -	٧١%
التصويب من القفز من مسافة (٣م)	درجة	٤,١٠	٠,٦٣	٣,١٨	٠,٦٣	٣,٤١	١٦%
الرمية الحرة	درجة	٣,٨٨	٠,١١	٢,٨٨	٠,٨٧	٢,٤٨ -	٢٥%

الدلالة عند مستوى (٠,٠٥)

ثبات الاختبارات البدنية والمهارية

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) فقام بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٢) ناشني وذلك باحتساب معامل الصدق للتطبيق الأول للاختبارات ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك يوم ٢٠١٦/٨/٢٠م بفارق (٣) أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول(٥) الآتي.

يتضح من جدول رقم (٤) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية لصالح الربيع الأعلى، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) وقدراتها علي التميز بين الناشئين.

جدول(٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

(ن = ١٢)

نوع الاختبارات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوي الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
المتغيرات البدنية	الانبطاح المائل	عدد	١٣,٦٧	٠,٢١	١٣,٧٧	٠,٢٥	٠,٩٤٥	دال
	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢١,١٦	٠,١١	٢١,٢٥	٠,٥٤	٠,٩٦٢	دال
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	٦,٧٢	٠,١٥	٦,٨١	٠,١١	٠,٩٧٤	دال
	قوة عضلات الظهر	كجم	٣٥,٤٣	٠,٥٢	٣٥,٤١	٠,٦٩	٠,٩٦٠	دال
	قوة عضلات الرجلين	كجم	٤١,٤٨	٠,١٦	٤١,٥٤	٠,٥٤	٠,٩٩٠	دال
المتغيرات المهارية	التصويب من القفز من مسافة (٣م)	درجة	٣,٦٤	٠,٢١	٣,٧٧	٠,٣٦	٠,٩٦٥	دال
	الرمية الحرة	درجة	٣,٣٨	٠,٢٤	٣,٤١	٠,٨٥	٠,٩٨٨	دال

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

- ❖ مراعاة خصائص المرحلة العمرية وقدراتها البدنية والوظيفية.
- ❖ مناسبة وتوافر الأدوات اللازمة للبرنامج والمحتوى التدريبي.
- ❖ التدرج من السهل إلى الصعب في ضوء الحمل التدريبي المقتن والطريقة التمجوية في التدريب
- ❖ مراعاة المتطلبات الصحية العامة لممارسة التمرينات البدنية وعوامل الأمن والسلامة. (الاستمرارية - المتابع - التكامل - التكافؤ).
- ❖ مراعاة الترتيب المتبع للتدريبات على أجزاء الجسم المختلفة.

محددات البرنامج التدريبي المقترح:

- ❖ مدة البرنامج (٨) أسابيع.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية.
- ❖ إجمالي عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية.

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود معامل ارتباط ذات دلالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عند مستوى (٠,٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (قيد البحث)، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠,٩٥٥ إلى ٠,٩٩٠) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات المساعدة:

تم وضع البرنامج التدريبي الخاص قيد البحث وذلك بإتباع أسلوب التدريب الفترى وفي ضوء خصائص النمو لهذه المرحلة السنية وقد تم مراعاة ما يلي:

- ❖ أن تتناسب التدريبات المقترحة مع الأهداف الموضوعية وتحقيقها.
- ❖ أن يحتوي الإحماء على تدريبات الإطالة للمجموعات العضلية المستخدمة في التدريب.

جدول (٦)

التوزيع النسبي والزمني لحتوى البرنامج التدريبي
للمجموعة التجريبية قيد البحث على مدار (٨) أسابيع

المجموع	درجات شدة الحمل لتدريبات التعلق								الأسابيع
	%								
	٧٠-٨٠ %								
٧٦٨ ق	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	الجزء التحضيري
	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	دقيقة(ق)
١٨٥٨	١٠٦	١١٦	١٠٦	١٠٦	١١٦	١٠٦	١١٦	١٢٦	الجزء الرئيسي
	٩٦٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	تدريبات التعلق
٣٨٤ ق	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	الجزء الختامي
	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	دقيقة(ق)
٣٠١٠ ق	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	المجموع (ق) (الزمن العام بالدقيقة)

طريقة التدريب

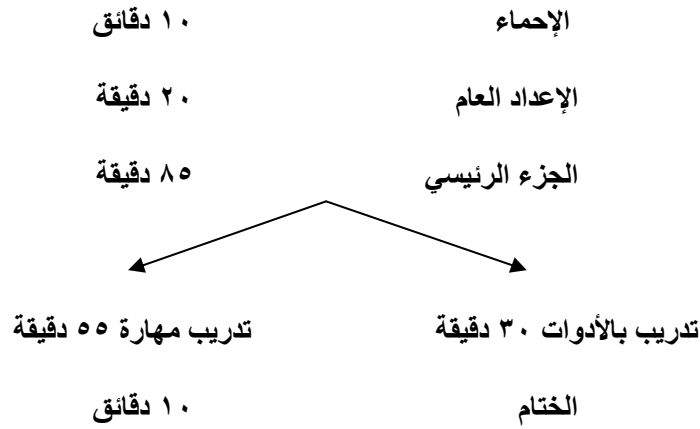
برنامج الأدوات المساعدة المقترح

تم استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة.

هدف البرنامج

- عدد الوحدات الأسبوعية (٣) وحدات تدريب.
- عدد الوحدات في البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية ١٢٥ دقيقة موزعة كالاتي:

يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى التصويب لدى ناشئي كرة السلة



الأزمنة		الأدوات
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
١٠ ق	١٠ ق	الإحماء
٢٠ ق	٢٠ ق	الإعداد العام
٨٥ ق	٣٠ ق	الجزء الرئيسي
	٥٥ ق	
١٠ ق	١٠ ق	الختام
١٢٥ ق	١٢٥ ق	الإجمالي

• محتوى البرنامج التدريبي (مرفق ٧)

وحدات تدريبية أسبوعياً أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع.

القياسات البعدية:

- إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك يوم ٢٦ - ٢٧/١٠/٢٠١٦م وبنفس تسلسل القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط

- الانحراف المعياري

- نسب التحسن

- اختبار T

خطوات تنفيذ البحث:

القياسات القبلية:

- إجراء القياسات القبلية للاختبارات المهارية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك بنادي الجزيرة كما يلي:-

* قياس معدلات النمو وذلك يوم ٢٧/٨/٢٠١٦م.

* قياس مستوى الأداء المهاري وذلك يوم

٢٨/٨/٢٠١٦م.

تطبيق البرنامج:

- بدء تنفيذ برنامج تدريبات التعلق ١/٩/٢٠١٦م إلى

٢٤/١٠/٢٠١٦م حيث استغرق تنفيذ البرنامج (٨)

أسابيع ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣)

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (٧)

” دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية

لناشئي كرة السلة عينة البحث في اختبارات مهارة التصويب

لدى مجموعة البحث التجريبية” ن=١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
				ع±	س	ع±	س		
دال	٣,٨٤	%٨٣,٤٦	٣,١٣	٠,٣٢	٦,٨٨	٠,٣٢	٣,٧٥	درجة	التصويب من القفز من مسافة (٣م)
دال	٣,٦٥	%٩٤,٥٣	٢,٩٤	٠,١٤	٦,٠٥	٠,٢٥	٣,١١	درجة	الرمية الحرة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٩٥

القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارية لصالح

جدول (٨)

” دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية

لناشئي كرة السلة عينة البحث في اختبارات مهارة التصويب لدى

مجموعة البحث الضابطة” ن=١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
				ع±	س	ع±	س		
دال	٣,٨٤	%٣٣,٨٥	١,٢٩	٠,٣٢	٥,١٠	٠,٢١	٣,٨١	درجة	التصويب من القفز من مسافة (٣م)
دال	٣,٦٥	%٥٥,٤١	١,٧٤	٠,١٤	٤,٨٨	٠,٢٥	٣,١٤	درجة	الرمية الحرة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٩٥

الضابطة في اختبارات المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة

جدول (٩)

"دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات البعدية لناشئي كرة السلة مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات المهارية"

١٠=٢ن=١ن

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
		±ع	س	±ع	س		
دال	٣,٥٢	٠,٣٢	٥,١٠	٠,٣٢	٦,٨٨	درجة	التصويب من القفز من مسافة (٣م)
دال	٣,١١	٠,١٤	٤,٨٨	٠,١٤	٦,٠٥	درجة	الرمية الحرة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٢٥

أي منطقة من مناطق التصويب المختلفة والتي يتحتم على اللاعبين إتقانه بشكل فعال كونه يحدد نتيجة المباراة.

ويتفق كلاماً من "عبد الأمير علوان"، "وسام فلاح"، "محاسن حسين" (٢٠١١م) أن لعبة كرة السلة تعد إحدى الألعاب الجماعية التي تعتمد الفوز والخسارة كأسلوب لتحديد الفريق الفائز في المباراة وهذا ناتج عن الفرق في عدد النقاط التي يحرزها أحد الفريقين في سلة الفريق الآخر، لذا كان للتصويب أهمية كبيرة في هذه اللعبة فهو يعد المهارة الأساسية الأهم من بين المهارات الأخرى، لذا فإن "كل المبادئ الأساسية والألعاب الخطئية والمدرسة تصبح عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة السلة، لذا كان التصويب هو المبدأ الأساسي الذي يعطيه معظم المدربين وقتاً أكثر من غيره أن إجادة اللاعبين لأنواع التصويب من مناطق ومسافات مختلفة والدقة في إصابة السلة تعمل على رفع معنويات اللاعبين وتحسين مستوى الأداء وبذل أعلى جهد لتحقيق الفوز. (٦:٢١)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات المهارية لصالح مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى استخدام الأدوات المساعدة في التصويب على ناشئي المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث أن التصويب من أهم المهارات الهجومية في كرة السلة لأن الغرض الأساسي من الهجوم هو إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس ومن

حيث يشير في هذا الصدد كل من "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣)، " أن المرحلة الأولى من الممارسة الرياضية تتوجه فيها دوافع الممارسة نحو إشباع الحاجة للنشاط والحركة، التعلم الحركي، وإظهار القدرة مما يجعل الممارسون يقومون بالمزيد من الحركات لاثبات الذات والتميز على أقرانه (٨: ٥٥).

كما يعزو الباحث التقدم في مستوى مهارات التصويب قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث أن المجموعة الضابطة استخدمت مجموعة من التدريبات متنوعة ذات الطابع التنافسي والمناسبة لهذه المرحلة والتي أثارت دوافع الناشئين نحو الممارسة من أجل التعلم بعد قيامهم بالتعود على النظر إلى حلقة الرمي والتصويب بالكرة.

يؤكد في هذا الصدد يذكر هربر Herbert A,Devries (٢٠٠٤م) أن أداء الناشئين لمهارة التصويب وتكرارها بطرق متنوعة ومتغيرة سواء بأدوات أو بدون تثير حواس الناشئين لأداء مما يجعلهن يستطيعون الأداء بشكل ديناميكي منظم فتصبح مدركة للملعب الذي يتحرك فيه من حيث المسافة والاتجاهات وكذلك التوقيت الزمني لحركات الجسم وتسلسل الأداء بشكل متوافق يسهم في تحسين الأداء المهاري الناتج للتصويب. (٢٦: ١٢٥ - ١٣١).

ويرى الباحث أن الحركات الرياضية المتنوعة والمتغيرة التي يقوم بها الناشئ في هذه المرحلة تسبب أثاراً عصبية معينة تؤثر على أجهزتها الحيوية مما يعمل على تطور وتحسن المقدرة على الأداء، بالإضافة

كما أن الاستعانة بأدوات المساعد والمعينة أدى إلى بناء وتطوير التصور الحركي عند المتعلمين ساعد على تحسين مواصفات الأداء والتأثير في سرعة التعلم، وهذا ما قد أكده بأن الأدوات الفنية المساعدة المستخدمة في التصويب تسهم في رفع كفاءة اللاعب الخاصة وتضمن تعبئة وظيفية كاملة. (٦٢: ١٠).

ويرى الباحث أن التنوع وحسن استخدام الأدوات المساعدة المعينة ساهم إلى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات وان استخدام الوسائل التعليمية الحديثة المناسبة والتي تساعد في سرعة تعلم وإتقان المهارات وزيادة فاعلية دروس كرة السلة.

وتتفق هذه الدراسة مع طارق شكري (٢٠٠٣م) (٥)، عبد الأمير علوان (٢٠١١م) (٦)، على عاشور (٢٠١١م) (١٠)، مازن حسن (٢٠٠٨م) (١٢) والتي أشارت إلى فاعلية استخدام البرامج التدريبية والوسائل في تطوير التصويب لدى لاعبي كرة السلة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب ولصالح القياس البعدي لدى ناشئي كرة السلة مجموعة البحث التجريبية.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

إلى وعى المدرب وإدراكه لمفهوم حمل التدريب ودرجاته عند تكرار التدريبات البدنية والمهارية المعطاه للمجموعة الضابطة والاستمرار والانتظام فيها والطابع التنافسي بين الناشئين الذي تتميز به هذه المرحلة الأولية من التعلم لمحاولة إظهار أفضل المستويات والقدرة على الأداء المميز إلى حد ما ليثبتوا للمعلم قدراتهم على الأداء كان له بالغ الأثر في تحسين المستوى المهاري لمهارة التصويب قيد البحث للمجموعة الضابطة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب ولصالح القياس البعدي لدى ناشني كرة السلة مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات المهارية لصالح مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى استخدام الوسائل المساعدة قيد البحث.

ويضيف "على عاشور" (٢٠١١م) إن مسافة التصويب لها تأثير مباشر على سرعة الانطلاق وأيضاً سرعة الانطلاق ومسافة الانطلاق لها علاقة متداخلة مع زاوية الانطلاق ولما كان تأثير أي انحراف ضئيل عن السرعة المناسبة وزاوية الانطلاق تزداد كلما مكثت الكرة زمناً طويلاً في الهواء فإن دقة التصويب تتأثر أيضاً وفقاً لتغير مسافة التصويب ولذلك زاد الاهتمام

باستخدام الوسائل والأساليب لتحسين مستوى التصويب (١٠ : ١٤)

كما يشير "محمد عيسى" (٢٠١١) عن العلاقة بين طول مسافة التصويب ودقة التصويب أثناء مباريات كرة السلة فتوجد علاقة عكسية بين طول المسافة ودقة التصويب وإن الاهتمام بتحسين دقة التصويب يؤثر على تقليل نسبة التصويبات المفقودة (١٩ : ٢٣).

وكذا يوضح "مازن حسن" (٢٠٠٨م) أنه بحركة إضافية لرسغ اليد يعطي اللاعب الكرة السرعة اللازمة للانطلاق واتجاه الطيران اللازم حيث أن الجزء الأساسي له تأثير كبير على اتجاه الكرة وسرعتها وزاوية انطلاقها تلك الزاوية التي تحدد أي مسار طيران تسلكه الكرة في طريقها إلى داخل السلة (١٣ : ١٥٢).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى ناشني كرة السلة مجموعة البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب

الاستنتاجات

- استخدام الأدوات المساعدة ساهم في تحسين مستوى التصويب في كرة السلة لدى ناشني مجموعة البحث التجريبية.

- البرنامج التقليدي يسهم بدرجة محدودة في تحسين مستوى التصويب لدى ناشني مجموعة البحث الضابطة.

٦- عبد الأمير علوان، وسام فلاح، محاسن حسين :
دراسة مقارنة في الشغل العمودي المنجز وزاوية
إطلاق الكرة بين التصويب الناجح والفاشل
المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة ، بحث علمي
منشور، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية
الرياضية، العدد السابع، المجلد الأول، جامعة
بابل، ٢٠١١م.

٧- عبد الأمير علوان : تأثير تمارين مقترحة لتطوير
دقة التهديد بالقفز (المحتسب بثلاث نقاط) وفق
بعض المتغيرات البايوميكانيكية بكرة السلة ، بحث
علمي منشور، مجلة بحث علمي منشور، مجلة
علوم التربية الرياضية، العدد السابع، المجلد
الأول، جامعة بابل، ٢٠٠٨م.

٨- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات –
تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
٩- عصام محمد حلمي: إستراتيجية تدريب الناشئين"،
ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.

١٠- على عاشور عبيد: " دراسة تحليلية للعلاقة بين
بعض أنواع التصويب ونتيجة المباراة بلعبة كرة
السلة ، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضية،
العدد الثالث، المجلد الرابع، ٢٠١١م.

١١- عويس على أجبالي: "التدريب الرياضي النظرية
والتطبيق"، دار G.M.S للطباعة والنشر
والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٠م.

١٢- مازن حسن جاسم: " أثر استخدام وسيلة مساعدة
في تطوير دقة التهديد من الرمية الحرة بكرة

- استخدام الوسائل المساعدة ساهم بدرجة أكثر
فعالية من البرنامج التقليدي في تحسين مستوى
التصويب في كرة السلة.

التوصيات

- استخدام الوسائل المساعدة في تحسين التصويب
لدى ناشئي كرة السلة.

- التنوع في وضع تدريبات لتحسين التصويب في
كرة السلة.

- عمل دورات تحديثية متعددة لتعريف مدربي كرة
السلة بالوسائل التدريبية الحديثة.

المراجع

١- احمد على حسين : "المرجع في كرة السلة، مكتب
رشيد للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢م.

٢- جمال صبري فرج : الإعداد البدني للاعب كرة
السلة، الطبعة الأولى، دار دجلة، عمان ، المملكة
الأردنية الهاشمية، ٢٠٠٠م.

٣- حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع ، ط ٩ ، دار
الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .

٤- خالد محمود عزيز: دراسة تحليلية لحالات التصويب
بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ،
كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩م.

٥- طارق شكري القطان :تأثير برنامج تدريب عقبي
على مهارة التصويبة الثلاثية في كرة السلة ،مجلة
أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، جامعة أسيوط
، ٢٠٠٣م.

علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث، المجلد الرابع، ٢٠١١م.

٢٠ - محمد محمود عبد الدائم: " الحديث في كرة السلة " الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠٠م.

٢١ - مصطفى محمد زيدان، جمال رمضان موسى تعليم ناشئي كرة السلة " ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م.

٢٢ - مفتي إبراهيم حماد : اللياقة البدنية الطريق إلي الصحة والرياضية ، ط١ ، دار دجلة ، المملكة الأردنية الهاشمية ، ٢٠٠٤م.

22-Aagaard, P., Andersen, J. L (2010): Effects of strength training on endurance capacity in top-level endurance athletes, Scand J Med Sci Sports , 20 (Suppl. 2): 39-47

23- Arbason A Sigurdsson Sb, Gudman, Holem, Engebeten: Physical Fitness, injuries and team Performance in soccer, medicine, science and sport exercise, vol (36) P243-285.2004

24-Denisa Zambeva and Lubor Tomanek (2012) an efficiency shooting program for youth Basketball player· portlogia 8. (1) 87-92-1986-6119.

السلة ، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد السابع، المجلد الأول، جامعة بابل، ٢٠٠٨م.

١٣ - محسن إبراهيم احمد : " تأثير التدريبات البصرية على وظائف الرؤية الرياضية ومستوى أداء التصويبة الثلاثية لدى ناشئي كرة السلة، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٠م.

١٤ - محمد عبد الرحيم إسماعيل: الهجوم في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م.

١٥ - محمد عبد الرحيم إسماعيل : " كرة السلة، تطبيقات الهجوم، مطبعة كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٩م.

١٦ - محمد عبد الرحيم إسماعيل: كرة السلة تطبيقات عمليات ج ٢ (الدفاع)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م

١٧ - محمد عبد الرحيم إسماعيل تدريب القوة العضلية في كرة السلة ، مطبعة منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٠م.

١٨ - محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد : الإعداد المتكامل للاعبي كرة السلة، دار الفكر العربي، ط٥. ٢٠٠٢.

١٩ - محمد عيسى جوي " تحليل وتقويم واقع التصويب من مناطق الزاوية والارتكاز وعلاقته بنتائج المباريات بكرة السلة ، بحث علمي منشور، مجلة

27-Michael Hobbs: Dynamic Balance and Basketball Playing Ability, Dissertations, Health and Human Performance, Texas State University, 2008

28- <http://www.shotloc.com>(EPIC sports)

29-<http://www..basketball.epicsports.com/prod/12839/the-pure-shooter.basketball:training.aid.html>

25- Goes, O.T. : Prepar a coalface Mo basket ball, Graduation course in physical education, Portuguese, 2001

26- Herbert A,Devries and Terry J.Housh, : Physiology of Exercise,5th ed WCB, Brown & Benchmark, Publishers, 2004.