

تأثير استخدام تمرينات القدرة البصرية في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة
م.د امنة عباس حسن
أ.د لقاء عبدالله علي

Amna_abas_hassan@gmail.com

مستخلص البحث:-

تبرز أهمية البحث والحاجة إليه من خلال الاهتمام بدراسة تأثير القدرة البصرية ، في بعض أنواع التهديف بكرة السلة والتي تعتمد على تنظيم الحوافز الواردة للعين وجمع المعلومات التفصيلية على الاوساط البيئية المختلفة التي تحيط بالرياضي اذ ان العين لها قدرة فور التقاطها صورة الهدف اذ ان تعطى اشارة للمخ عن اتجاه الحركة وسرعتها تتحرك الجسم لمتابعة الهدف وتكون الدماغ بالتوافق مع العين القدرة مدة ثانية على اعطاء اشارة بدء الهجوم لذا من المهم معرفة القدرات البصرية لتحسين مستوى الاداء والدقة والوظائف البصرية وتمييزها عن طريق اعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البصرية وانواع التهديف بكرة السلة للنساء .

الكلمات المفتاحية: القدرة البصرية ، أنواع التصويب ، كرة السلة

The effect of using visual ability exercises in developing some types of basketball shooting

Dr. Amna Abbas Hassan,

Dr. Liqa Abdullah Ali

Abstract

The importance of the research and the need for it is highlighted by the interest in studying the effect of visual ability, in some types of basketball scoring, which depend on organizing the stimuli received by the eye and collecting detailed information on the various visible circles that surround the athlete. On the direction and speed of movement, the body moves to follow the target, and the brain, in coordination with the eye, has the ability for a second to give the signal to start the attack. Therefore, it is important to know the visual capabilities to improve the level of performance, accuracy, and visual functions, and develop them by preparing special exercises to develop some visual capabilities and types of scoring in women's basketball.

Keywords: visual ability, types of shooting, basketball

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن تحقيق النتائج الرياضية الجيدة في المستوى العالي اصبح الطابع المميز لعصرنا الحالي، وهذا لم يأت من فراغ إنما جاء نتيجة استخدام المعرفة والعلوم المختلفة وكذلك البحث العلمي، لذا اصبحت كفاية التدريب ونوعيته في الالعاب الرياضية كافة من قضايا المجتمعات الحديثة لتحقيق النتائج الجيدة التي تنشدها معظم دول العالم ومنها العراق.

تعد التربية الرياضية احد فروع التربية الاساسية التي تستمد نظرياتها من علوم المختلفة عن طريق النشاط المختار المتظم والموجه لاعداد الفرد بدنياً واجتماعياً وعقلياً

تعتبر لعبة كرة السلة واحدة من الالعاب الفرقية التي تمارس بشكل كبير وتحتل مكانة متميزة ومتقدمة بين الالعاب الرياضية، فهي لعبة مشوقة لما تحتويه من مهارات متعددة يتطلب إتقانها وادائها بشكل جيد ورائع من لدن اللاعبين ، كما و تتطلب الى القدرات البدنية والوظيفية كذلك تتميز لعبة كرة السلة بأنها لعبة ذات طابع يتسم بالتشويق من خلال الاداء الفني الذي تقوم به اللاعبين في مختلف المهارات الخاصة بها خاصة عند احراز النقاط عن طريق التهديف الذي يمثل المرحلة الاخيرة من الهجمة بغية الحصول على الفوز لذا تطلب الاهتمام بهذه المهارة لاجل تحقيق الانتصار والتفوق

والتي تعتمد على تنظيم الحوافز الواردة للعين وجمع المعلومات التفصيلية على الاوساط البيئية المختلفة التي تحيط بالرياضي اذ ان العين لها قدرة فور التقاطها صورة الهدف اذ ان تعطى اشارة للمخ عن اتجاه الحركة وسرعتها تتحرك الجسم لمتابعة الهدف وتكون الدماغ بالتوافق مع العين القدرة مدة ثانية على اعطاء اشارة بدء الهجوم لذا من المهم معرفة القدرات البصرية لتحسين مستوى الاداء والدقة والوظائف البصرية تنميتها عن طريق اعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البصرية وانواع التهديد بكرة السلة للنساء .

من هنا نتضح أهمية البحث في وضع مجموعة من التمرينات الخاصة لتطوير القدرات البصرية وبعض انواع التهديد بكرة السلة والتي تأمل الباحثة ان تكون يد العون في تلافي المشاكل التي تواجه الفرق الرياضية النسوية بكرة السلة

2-1 مشكلة البحث

تهدف اسس ونظريات التدريب الرياضي في الالعب الى الارتقاء بمستوى اللاعبين وتطويره اذ يعتمد ذلك الى حد كبير على مدى اكتمال حالته التدريبية البدنية والمهارية وبما ان لعبة كرة السلة هي واحدة من الالعب التي حظيت باهتمام العديد من الدول ومن ضمنها العراق كما من الواجب ملاحظة وتتبع الاخطاء التي تحد من تطوير اللعبة والوصول بها الى المستويات التنافسية ولاهتمام الباحثة باللعبة كونها محبة لها ومن خلال رؤية عامة لمستوى الاداء خاص لفئة النساء لاحظت قلة التركيز عند التهديد خلال المباراة واحراز النقاط سواء في التهديد الثابت والرمية الحرة

الامر الذي انعكس سلبي على نتائج الفرق في احراز النقاط التي تؤهل الفريق للفوز . من هنا اتضحت مشكلة البحث وتم تناولها لأجل تلافي الأخطاء من خلال اعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البصرية وأنواع التهديد.

1- 3 اهداف البحث

يهدف البحث الى ما يأتي

- 1- اعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البصرية وانواع التهديد لكرة السلة
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة على بعض القدرات البصرية وانواع التهديد لكرة السلة

1- 4 فرضيتا البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البصرية وانواع التهديد بكرة السلة للنساء ولكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية - بعدية في بعض القدرات البصرية وأنواع التهديد بكرة السلة للنساء لكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة .

1- 5 مجالات البحث :-

المجال البشري :- لاعبات نادي الخطوط الرياضي للنساء لكرة السلة

المجال الزمني : 2022/6/29 لغاية 2022/ 8/25

المجال المكاني : قاعدة نادي الخطوط الرياضي / بغداد

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

إنّ طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث استعمال المنهج المناسب لحل المشكلة , لذا استعملت الباحثة المنهج التجريبي لغرض الوصول إلى نتائج البحث ، إذ إنّ " البحث التجريبي متغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها"⁽¹⁾.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

إنّ طريقة اختيار عينة البحث ضرورة من ضرورات البحث العلمي , وإنّ الاختيار يرتبط دائماً بتمثيلها للمجتمع الأصلي الذي أخذت منه ، وإمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي أخذت منها وتمثل المجتمع

(1) عامر إبراهيم قندلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، 1993)، ص 95.

الأصل بلاعبات اندية بغداد للنساء بكرة السلة و عددن اربع اندية (الإسكان, الخطوط, الدفاع المدني, صليخ) وبلغ عدد لاعبات الاندية الاربع 80 لاعبة, وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) ليمثل نادي الخطوط الرياضي للنساء بكرة السلة البالغ عددن (20) لاعبة ليشكلن عينة البحث وبذلك تكون نسبة عينة البحث من المجتمع الاصلي 25%, وبطريقة عشوائية (القرعة) تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (10) لاعبات للمجموعة التجريبية و (10) للمجموعة الضابطة.

2-3 تجانس العينة :-

لأجل التوصل إلى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المؤشرات التي قد تؤثر على البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبات قامت الباحثة بإجراء التجانس على عينة البحث بأخذ متغيرات الطول والوزن والعمر وبعد ذلك أجرت المعالجة الإحصائية لهذه المتغيرات باستخدام الوسائل الإحصائية للتحقق من تجانس العينة وذلك باستخدام قانون معامل الالتواء إذ كانت القيم محصورة بين (+3) وهذا يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها اعتداليا مما يدل على تجانس عينة البحث والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول – الوزن – العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	+ع	معامل الالتواء
الطول	سم	165,5	165	5,316	0,282
الوزن	كغم	63,60	63	8,580	0,209
العمر	شهر	228,5	227,5	5,671	0,290

2-4 تكافؤ العينة :-

بعد إن تم التحقق من تجانس عينة البحث قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (القرعة) المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية والمجموعة الثانية هي المجموعة الضابطة بواقع عشرة لاعبات لكل مجموعة, ولمعرفة التكافؤ بين المجموعتين قامت الباحثة باستخدام اختبار t لمعرفة الفرق بين المجموعتين في الاختبارات المختارة فكانت النتائج تدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية أي غير معنوي بين المجموعتين وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين والجدول (2) يوضح ذلك

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات القدرات البصرية و مهارة التصويب في كرة السلة

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
الرؤية البصرية	3,6	0,78	4,1	1,72	0,87	2,26	غير معنوي
الدقة البصرية المتحركة	4,98	1,18	4,87	1,76	1,38		غير معنوي
التصويب من الثبات	8,42	0,98	6,25	1,82	1,16		غير معنوي
التصويبة السلمية	3,75	0,97	3,33	0,99	1,40		غير معنوي
تصويب الرمية الحرة	7,5	3,29	8,75	1,71	1,58		غير معنوي

2-5 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :-

- 1- ساعة توقيت الكترونية عدد (2)
- 2- كمبيوتر (حاسبة الكترونية) نوع hp .
- 3- كامرة تصوير .
- 4- كرات سلة عدد (10) ..
- 5- شاخص عدد (6).
- 6- صفارة .
- 7- ملعب كرة سلة.
- 8- شريط مقياس معدني.

9- ورق ملون لاصق.

2-6 الاختبارات المستخدمة :-

2-6-1 اختبار الرؤية المحيطية

غرض الاختبار : - قياس الرؤية المحيطية

ادوات الاختبار :- كرات سلة (ازرق - احمر - اصفر - اسود - اخضر عدد (5)

صافرة - ملعب كرة سلة - شريط قياس

طريقة الاداء :-

1- يقوم المدرب مع اللاعب المختبر الواقف امامه بالمناولة المستمرة بالكرة بمسافة (8) متر

2- يقوم اللاعبون الواقفون خلف اللاعب المختبر على مسافة (4) امتار بأجراء مناولات مستمرة بكرات

مختلفة الالوان وتكون مسافة بين اللاعبين (20) مترا

3- يقوم المدرب باعطاء ايعاز الى اللاعب المختبر الواقف امامه بتحديد لون الكرة المناولة بين اللاعبين

الواقفين خلفه

التسجيل :-

1- يعطى لكل مختبر 10 محاولات

2- يتم احتساب درجة واحدة في حال تحديد لون الكرة الصحيحة فقط

3- اقل درجة صفر و اعلى درجة 10 في الاختبار

2-6-2 اختبار الدقة البصرية المتحركة

غرض الاختبار : - قياس الدقة البصرية المتحركة

ادوات الاختبار :- اشرطة لاصقة ملون - كرات سلة ملونة (ازرق - احمر - اصفر - اخضر - اسود - هدف

كرة سلة - صافرة - ملعب كرة سلة

طريقة الاداء :-

يقف اللاعب على بعد (3) امتار من الكرات الملونة الموضوعة على بعد (8) امتار من الهدف وعند سماع

الصافرة ينطلق اللاعب باتجاه الكرات وفي لحظة وصول اللاعب الى الكرات يقوم المدرب بذكر لون الكرة

المراد تصويبها على المربع ذي اللون المشابه للكرة

ملاحظة : يقسم الملعب الى اربعة اقسام ملون مشابهة للوان الكرات

التسجيل :

1- يعطى كل مختبر 10 محاولات

2- يتم احتساب درجة واحدة لكل محاولة صحيحة

اقل درجة صفر و اعلى درجة 10 في الاختبار

2-6-3 اختبار التصويب السلمي⁽¹⁾:

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف السلمي.

الادوات اللازمة: ملعب كرة السلة، هدف كرة السلة، صافرة لاعطاء اشارة البدء.

عدد المحاولات: يمنح كل لاعب (10) محاولات.

احتساب النقاط: يمنح اللاعب نقطة واحدة عن كل حالة تهديف ناجحة حيث اعلى نقاط يمكن ان يجمعها

اللاعب هي (10) نقاط.

(1) فائز يشير حمودات مؤيد عبد الله جاسم. كرة السلة ، ط2 ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ،

2-6-4 اختبار التصويب من الثبات⁽¹⁾:

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف من الثبات.

الادوات اللازمة: ملعب كرة السلة. هدف كرة السلة. كرة السلة.

عدد المحاولات: يقوم اللاعب بتصويب الكرة على السلة ثلاث مجموعات كل مجموعة من (5) تصويبات متتالية من منتصف مجال الرمية الحرة وعلى الجانبين ويعطي كل لاعب فترة واحدة مناسبة بين كل مجموعة واخرى.

احتساب النقاط: تحتسب درجتان كل كرة تدخل السلة، درجة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل اما درجات المختبر فتساوي مجموع النقاط التي تحصل عليها في المحاولات الخمس عشره ، علما ان الحد الاقصى للدرجات 30 درجة.

2-6-5 اختبار الرمية الحرة⁽²⁾:

الغرض من الاختبار: قياس دقة تهديف الرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة.

الادوات اللازمة: ملعب كرة السلة، هدف كرة السلة، كرة السلة.

عدد المحاولات: يمنح كل لاعب (20) محاولة مقسمة على اربع مجاميع كل مجموعة مكونة من (5) محاولات متتالية.

احتساب النقاط: تحتسب وتسجل لكل لاعب نقطة واحدة عن كل رمية ناجحة (كرة تدخل السلة) ولا تحتسب للاعب اية نقطة عندما لا تدخل الكرة السلة، اعلى نقاط يمكن الحصول عليها هي (20) نقطة.

2-7 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء 2022/4/16 الساعة (الواحدة والنصف) على لاعبات نادي الصليخ الرياضي للحصول على نتائج الضرورية والغرض اتباع السياق العلمي بأجراءات البحث وجد الباحثة من الضروري اجراء التجربة الاستطلاعية لانها عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحثة على بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وذلك لغرض

- معرفة الزمن المستغرق عند تنفيذ الاختبار

- مدعى تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة

- معرفة صلاحية الاجهزة والادوات

- معرفة الوقت اللازم والمستغرق لتنفيذ الاختبارات

2-8 التمرينات المستخدمة

لأجل الحصول على تمرينات ذات فاعلية جيدة وجب الاطلاع على المصادر الحديثة المتوفرة وبعد دراسة للمصادر العلمية قامت الباحثة بإعداد التمرينات الخاصة بالبحث وفيما يلي إيضاح للوحدات المستخدمة ،

1- مدة تطبيق الوحدات التدريبية شهرين

2- مدة الوحدات التدريبية بالأسابيع، ثمانية أسابيع

3- عدد الوحدات التدريبية الكلية 24 وحدة

4- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات

5- مدة الوقت المعطى لتمرينات القدرة البصرية (20) دقيقة من وقت الوحدة البالغ (90) دقيقة

6- بدأ تطبيق المنهج بتاريخ 2022\6\1 لغاية 2022\8\8م

2-9 الوسائل الإحصائية

1 () فائز بشير حمودات ، مؤيد عبدالله جاسم : نفس المصدر السابق،

⁽²⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي. 1987. ص 387-388.

- ❖ الوسط الحسابي
- ❖ الوسيط
- ❖ الانحراف المعياري
- ❖ معامل الالتواء

❖ معامل الارتباط قانون (T-test): لإيجاد الفروق لمتوسطين غير مرتبطين ولعنتين متساويتين :
(1)

3- عرض النتائج ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة، حيث وضعت هذه النتائج بجدول تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين المجموعتين كونها "أداة توضيحية تقلل من احتمالات الخطأ وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة"⁽²⁾.

1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في القدرات البصريّة و بعض أنواع التصويب:

لغرض معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيّة، تم وضع الجدول (3) والذي من خلاله يمكن ملاحظة ما يأتي:

جدول (3):

يبين اختبارات المجموعة التجريبيّة للقدرات البصريّة وبعض أنواع التصويب والقياس وأواسطها الحسابية وانحرافات المعيارية وحجم العينة ومجموع الفروق وتربيعاتها وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة.

ت	المجموعة	الاختبارات	القياس	س/ع	ع	حجم العينة	مج ف	مج ف ²	(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	الدلالة			
1	التجريبية	الرؤيا البصرية	قبلي	3,6	0,78	10	84	37,22	9,80	2.26	معنوي			
			بعدي	7,87	1,98		92	29,87	11,23					
2		الدقة البصرية المتحركة	قبلي	4,98	1,18									معنوي
			بعدي	8,12	1,06									
3		التهديف من الثبات	قبلي	8,42	0,98			95	38,51			14,63		معنوي
			بعدي	16,5	1,73									
4		التهديف السلمي	قبلي	3,75	0,97			45	32,22			7,65		معنوي
			بعدي	7,16	1,04									
5		التهديف من الرمية الحرة	قبلي	7,5	3,29			93	190,22			6,46		معنوي
			بعدي	15,25	1,29									

• تحت درجة حرية 10-1=9 واحتمال خطأ 0.05

2-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الرؤيا البصريّة و بعض أنواع التصويب.

لغرض معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، قام الباحث بوضع الجدول (4) والذي يمكن من خلاله ملاحظة ما يأتي:

(1) التكريتي ، وديع ياسين العبيدي ، محمد حسن عبيد. التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية.الموصل: دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999، ص 272 .

(2) نوري الشوك. انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق بكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1986، ص 60.

جدول (4)

: يبين المجموعة الضابطة لاختبارات الرؤيا البصرية وبعض انواع التصويب والقياس واوساطها الحسابية وانحرافاتها المعيارية وحجم العينة ومجموع الفروق وتربيعاتها وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية والدلالة

ت	المجموعة	الاختبارات	القياس	س'	ع	حجم العينة	مج ف	مج ف ²	(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	الدلالة
1		الرؤيا البصرية	قبلي	4,1	1,72	10	49	5,87	4,38	2.26	معنوي
			بعدي	5,32	0,93		معنوي				
2	الدقة البصرية المتحركة	قبلي	4,87	1,76	45		6,93	5,99	معنوي		
		بعدي	5,91	0,25	معنوي						
3	التهدف من الثبات	قبلي	6,25	1,82	57		106,22	5,33	معنوي		
		بعدي	10,8	2,79	معنوي						
4	التهدف السلمي	قبلي	3,33	0,99	19		12,29	5,10	معنوي		
		بعدي	4,75	0,75	معنوي						
5	التهدف من الرمية الحرة	قبلي	8,75	1,71	45		52,31	5,95	معنوي		
		بعدي	11,33	1,37	معنوي						

• تحت درجة حرية 10-1 = 9 واحتمال خطأ 0.05

3-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الرؤيا البصرية وبعض انواع التصويب:-

لغرض معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، فقد تم وضع الجدول (5) والذي من خلاله يمكن ملاحظة ما يأتي:

جدول (5):

يبين بعض انواع التصويب والمجموعتان التجريبية والضابطة والقياس البعدي لكل منهما واوساطهما الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة

ت	الاختبارات	المجموعتان	القياس	س'	ع	(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	الدلالة
1	الرؤيا البصرية	التجريبية	البعدي	7,87	1,98	7,98		معنوي
		الضابطة	البعدي	5,32	0,93			
2	الدقة البصرية المتحركة	التجريبية	البعدي	8,12	1,06	9,35		معنوي
		الضابطة	البعدي	5,91	0,25			
3	التهدف من الثبات	التجريبية	البعدي	16,5	1,73	8,14		معنوي
		الضابطة	البعدي	10,8	2,79			
4	التهدف السلمي	التجريبية	البعدي	7,16	1,04	8,93	2.10	معنوي
		الضابطة	البعدي	4,75	0,75			
5	التهدف من الرمية الحرة	التجريبية	البعدي	15,25	1,29	24,8		معنوي
		الضابطة	البعدي	11,33	1,37			

• تحت درجة حرية 20-2 = 18 واحتمال خطأ 0.05

4-3 مناقشة النتائج

3-4-1 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

بعد عرض نتائج الفروق ذات الدلالة الاحصائية المعنوية التي توصلت اليها الباحثة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية لكل مجموعة على حدة جدول (3) و(4) بين الاختبارات البعدية- البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة جدول (5) وفي جميع متغيرات البحث المتمثلة في اختبارات الرؤيا البصرية والدقة البصرية المتحركة والتصويب من الثبات، التهدف السلمي، التهدف من الرمية الحرة، حيث تمت مناقشتها.

فبالنسبة الى المجموعة التجريبية لاحظت الباحثة بوجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث قيد الدراسة، حيث تعزو الباحثة ذلك الى فاعلية التمرينات التدريبية البصرية المهارية التي تم اعدادها مستندا الى آراء بعض ذوي الخبرة والاختصاص فضلا عن المصادر المتوافرة في مجال التدريب واختصاص كرة السلة، حيث تضمن تمارين بصرية مهارة مختلفة ومتنوعة خاصة بالتصويب مستخدمة الكارتات الملونة والشواخص ذات الاحجام المختلفة اضافة الى استخدام كرات ذات ألوان متعددة والتي من شأنها تطوير مهارة التصويب بكرة السلة ولقد راعت الباحثة ومنذ البداية مبدأ التنظيم لهذه التمارين وتطبيقها ضمن الوحدات التدريبية اذ، يمكن تنظيم التدريب على المهارة المعنية بما ينسجم والهدف المنشود (1)

ومبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد اذ ان قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي شدتها وحجمها اعتمادا على المستوى للاعب في التدريب (2). ومن الثبات الذي تفضله اللاعبات اكثر من باقي الانواع وذلك لسهولة السيطرة على الكرة ومن ثم دقة التهديد، حيث ان دقة التهديد تعد مفتاح الفريق لتنمية رميات اللاعبات على الهدف (3)، وكذلك من الحركة، ومن مسافات متباينة ومواقع مختلفة حيث تلعب المسافة والموقع دورا مهما (سلبيا وإيجابيا) في التصويب وبهذا يتفق الباحث مع ما جاء به NEILD (4)، خالد نجم، (5) اسعد العاني (6) قرب المسافة والموقع تجعل التصويب اكثر احتمالا للنجاح مما لو كان التصويب من المسافة البعيدة لانه كلما زادت المسافة كلما زاد دوران الكرة اي ان الكرة "تدور حول نفسها مرتين وانصف" (7) كما تضمنت التمرينات المستخدمة التصويب بعدم وجود خصم وكذلك بوجود خصم سلبي واحيانا ايجابي وصولا الى اداء التمارين وبظروف مشابهة لظروف المباريات ذلك لان "التدريب على التهديد وفق اجواء المباراة يعطي حافزا للمهاجم للقيام بها اثناء المباريات" (8) كما كان للتمرينات التي تؤدي فيها مهارة التصويب بصورة منفردة واحيانا بدمجها مع مهارة اخرى كالاستلام والتصويب او اكثر من ذلك كالاستلام والمحاوره والتصويب حيث تؤدي هذه التمرينات سواء كان بصورة منفردة من قبل اللاعبه او باشتراك اكثر من لاعبة في التطبيق، ان هذه التمرينات التي تم استخدامها اسهمت اسهاما فاعلا في زيادة التوافق الحركي للاعبات والذي هو قدرة الرياضي على سرعة الاداء الحركي مع دقته في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد" (9) ويظهر ذلك ايضا في قدرة الرياضي على

(1) طارق محمد عبد الرؤوف. برنامج مقترح لزيادة فاعلية الاداء المهاري للاعبين كرة السلة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جامعة حلوان، 1998، ص11.

(2) قاسم حسن، محمود عبد الله، التدريب الرياضي والارقام القياسية، جامعة بغداد، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987، ص123.

(3) James & Joy. Sport skill of Boys & Girls, was: Library of conyress, 1980, P.37.

(4) NEILD KAACS and DICK MOTTA: Basket Ball- The keeys to Excellnce, U.S.A., Copyright, 1988, P.53.

(5) خالد نجم عبد الله، التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتائج المباريات. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1986، ص42.

(6) اسعد العاني، محمد صالح. المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة. بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، ع14، 1996، ص185.

(7) تيد سانت. فن التهديد في كرة السلة، لبنان: مطبعة الدار العربية للعلوم، 1996، ص62.

(8) CORNELIUS BYKERK. Simplifed Multiple offense for winning Basket Bull, west Nyack, parker publishing 1470, p47.

(9) ابو العلا عبد الفتاح التدريب الرياض الاس الفسيولوجي. القاهرة: دار الفكر العربي. 1997. ص205

دمج انواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسائية وحسن الاداء⁽¹⁾، حيث ظهر ذلك واضحا من خلال قدرة اللاعبات على ربط للمهارات واخراجها في مهارة حركية واحدة تنتهي بالتصويب الصحيح، كما كان التكرارات المناسبة للتمارين المختارة وتدرجها في الوحدات التدريبية والتي وضع وفق الزمن المخصص لكل نوع من انواع التصويب بكرة السلة في الوحدة التدريبية تأثيره في تطوير اللاعبات في هذه الانواع حيث يؤكد ويتفق كل من مهدي نجم (واخرون) مع كورت ماينل على ان التكرار المستمر للتمارين يرفع من قابلية المستوى للاعب⁽²⁾ فضلا عن فترات الراحة التي اعطيت للاعبات والتي هي ايضا انسجمت مع الشدة التمرينات والزمن المخصص للاداء في الوحدة التدريبية اذ ان تقنين فترات الراحة الايجابية يعد عاملا مؤثرا على الاجهزة الوظيفية وعنصرا اساسيا لتقدم المستوى، وذلك لوجود علاقة كبيرة بين حمل التدريب والراحة⁽³⁾. اضافة الى ذلك تم التأكيد على الاداء الامثل وتعويد اللاعبات على التصويب الصحيح نحو السلة وصولا الى حالة اللعب خاصة اليد المستخدمة في التصويب حيث ان لليد الرامية اهمية خاصة في اداء مهارة التصويب من حيث دورها في ايسال الكرة للهدف.

3-4-2 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

بالنسبة الى المجموعة الضابطة فتبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في جميع الاختبارات المهارية المتعلقة والمتمثلة (بالتهديف من الثبات، التهديف السلمي، التهديف من خط الرمية الحرة)، ولكنها قليلة قياسا ومقارنة بالمجموعة التجريبية والسبب تعزوه الباحثة الى عدم استخدام التمرينات الخاصة لتطوير القدرات البصرية التي من شأنها رفع مستوى الاداء المهاري للاعبة وتصحيح التكنيك الخاص بمهارة التصويب فضلا عن قلة استخدام التمرينات المهارية المنتقاة بطريقة علمية سواء كانت الفردية منها او الجماعية والتي تتفق مع مسار الاداء المهاري في ظروف المباراة بشكل مستمر ومنظم وفق منهج تدريبي مهاري معد مسبقا مما اثر بشكل او باخر على عدم تحسنها بالشكل الذي ينبغي ان تكون عليها لاعبة كرة السلة تمثل فريق كلية تربية رياضية.

من خلال مناقشة نتائج كلا المجموعتين التجريبية والضابطة، تبين للباحثان بأن هناك فرقا معنويا بين كلا المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذه دلالة على فاعلية التمرينات المعد من قبل الباحثة باستخدام تمرينات خاصة بالقدرات البصرية والتي ساهمت في تطوير مهارة التصويب وما تضمنه من تمارين وشدد وراحات وزمن ادت الى تطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة للاعبات فريق المجموعة التجريبية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

استنتجت الباحثان ما يأتي:

- التمرينات التدريبية الخاصة بالقدرات البصرية المعدة تؤثر معنويا في تطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة المتمثلة بـ (التهديف من الثبات، التهديف السلمي، التهديف من الرمية الحرة).
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح البعدي وفي جميع متغيرات البحث المهارية بكرة السلة.
- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وفي جميع متغيرات البحث المهارية بكرة السلة.
- كان تطور المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث المهارية وذلك من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثان.

⁽¹⁾ محمد صبحي حاسنين. التقويم والقياس في التربية البدنية. ج1. ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1987، ص389.

⁽²⁾ مهدي نجم واخرون، تقويم مستوى اداء التصويب بكرة السلة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، ع¹⁰، 1995، ص 338.

⁽³⁾ بسطويسي احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة: مطبعة دار الفكر العربي، 1999، ص 89.

- افضل تطور حصل للمجموعة التجريبية كان في التصويب من الثبات ثم يليه التهديد السلمي ، ثم التهديد من خط الرمية الحرة.

- افضل تطور حصل للمجموعة الضابطة كان في التهديد من خط الرمية الحرة ثم يليه التهديد من الثبات، التهديد بالقفز من تحت السلة، ثم التهديد السلمي.

4-2 التوصيات:

توصي الباحثان ما ياتي:

- الاهتمام الجدي من قبل مدربي فرق الاندية الخاصة بالنساء في وضع المنهج الخاص باستخدام التمرينات الخاصة بالقدرات البصرية و التي تعمل على تطوير مستويات الالعبات عند اعداد الفرق.

- اعطاء الوقت الكافي للتدريب على مهارة التصويب بانواعه المختلفة في الوحدات التدريبية باستخدام تمرينات القدرات البصرية بما يؤدي الى تطويرها لكونها خاتمة المهارات واهميتها في تسجيل النقاط.

- التركيز على تدريب الالعبات على مهارة التصويب وبانواعه المختلفة بوجود خصم وبظروف مشابهة لظروف المباريات.

- اجراء بحوث ودراسات مشابهة باضافة مهارات اخرى سواء كانت هجومية او دفاعية او مهارات مركبة بين الهجوم والدفاع.

المصادر

1- ابو العلا عبد الفتاح التدريب الرياض الاسس الفسيولوجي. القاهرة: دار الفكر العربي.1997.

2- اسعد العاني، محمد صالح. المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة. بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، ع14، 1996.

3- بسطويسي احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة: مطبعة دار الفكر العربي، 1999.

4- تيد سانت. فن التهديد في كرة السلة، لبنان: مطبعة الدار العربية للعلوم، 1996.

4- التكريتي ، وديع ياسين العبيدي ، محمد حسن عبيد. التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية.الموصل:دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999.

5- خالد محمود عزيز. دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1990م

6- خالد نجم عبد الله، التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتائج المباريات. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1986.

7- طارق محمد عبد الرؤوف. برنامج مقترح لزيادة فاعلية الاداء المهاري للاعبين كرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة حلوان، 1998.

8- عصام الدين عباس، طارق محمد عبد الرؤوف. كرة السلة – تطبيقات عملية لطرق التدريس والتعليم، ط1، القاهرة: مطبعة مصر الجديدة، 2000م

9- فائز بشير واخرون ، اسس ومبادئ كرة السلة (جامعة الموصل، مطبعة الجامعة، 1985م.

10- قاسم حسن، محمود عبد الله، التدريب الرياضي والارقام القياسية، جامعة بغداد، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987م.

11- لؤي صبحي جاسم. تطوير الرشاقة وتأثيرها في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001.

12- محمد عبد الرحيم اسماعيل. الهجوم في كرة السلة. القاهرة: مطبعة المعارف بالاسكندرية، 1995.

13- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي. 1987م.

¹ سميرة خليل محمد (2006) : التربية الصحية للرياضيين , جامعة بغداد. ص155.

عباس حسين عويد العكدي : بناء برنامج علاجي سلوكي لتخفيف الوزن , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الاداب , الجامعة المستنصرية , 1999م ص45 .

14- محمد صبحي حاسنين. التقويم والقياس في التربية البدنية. ج1. ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1987م.
) James& Goy. Sport skill of Boys girls, U-S-A: Library of Congres, 1980,

²) CORNELIUS BYKERK. SimpliFied Multiple offense for winning Basket Bull, west Nyack,
parker publishing 1470

³) NEILD KAACS and DICK MOTTA: Basket Ball- The keeys to Excellnce, U.S.A., Copyright,
1988.

George A. Fergusom ; Statistical Analysis in psychology and education . Fourth E.d.: By M.C. ⁴
Graww , Hill, Inc, 1985