

## THE IMPACT OF A PROPOSED TRAINING CURRICULUM TO DEVELOP THE SPEED AND ACCURACY OF SCORING BY JUMPING FROM THE FRONT BASKETBALL FOR PLAYERS AGES (14-16) YEARS

Researcher : Mohammed-J-Mnadi

College of Physical Education and Sport Science,

University of Thi-Qar, Thi-Qar, 64001,Iraq

mohammed.jabbar@utq.edu.iq

### ABSTARCT

The research problem emerged in the pursuit of a scientific attempt to address this shortcoming by preparing a training curriculum that works to develop the speed and accuracy of shooting by jumping from the front with basketball for ages (14-16 years). Ages (14-16 years) and the most important hypothesis of the research is that the proposed training curriculum positively affects the development of speed and accuracy by jumping from the front with basketball for players ages (14-16 years). Then he applied the training research method and then conducted the post-tests for the research. In the third chapter, the researcher presented and analyzed the results he reached in the pre and post tests (after applying the training curriculum). Then the researcher presented and discussed the research results, and in the fourth chapter he touched The researcher presented the most important conclusions and recommendations he reached in his research.

**Keywords:** training method - speed - scoring accuracy.

### مستخلص البحث

برزت مشكلة البحث في السعي بمحاولة علمية لمعالجة ذلك القصور بإعداد منهج تدريبي يعمل على تطوير سرعة ودقة التصويب بالقفز من الامام بكرة السلة للأعمار (14-16 سنة) أما اهم هدف للبحث فهو إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التصويب بالقفز من الامام بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16 سنة) واهم فرض للبحث ان المنهج التدريبي المقترح يؤثر ايجابياً في تطوير سرعة ودقة بالقفز من الامام بكرة السلة بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16 سنة) أما منهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بعد ذلك قام الباحث بإجراءات بحثه الميدانية ثم قام بتطبيق منهج البحث التدريبي ومن بعدها أجرى الاختبارات البعدية للبحث اما في الفصل الثالث فقد قام الباحث بعرض و تحليل النتائج التي توصل اليها في الاختبارين القبلي و البعدي (بعد تطبيق المنهج التدريبي) ثم قام الباحث بعرض و مناقشة نتائج البحث و في الفصل الرابع تطرق الباحث لاهم الاستنتاجات و التوصيات التي توصل اليها في بحثه.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور في أساليب وخطط اللعب الحديث تزامن معه ضرورة تغيير الوسائل التدريبية في إعداد لاعبي كرة السلة ومنهم اللاعبين بأعمار (14-16) سنة وتعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الفرعية التي حظيت باهتمام المختصين والمدربين في مجال اللعبة على الصعيدين النظري والتطبيقي للمهارات الهجومية (التصويب بالقفز من الامام) فإنها تتطلب إعداد كامل في الصفات البدنية العامة سيما السرعة والدقة إذ تلعبان دوراً فاعلاً في تمكين اللاعبين من السيطرة والتحكم بالكرة من خلال تعدد المواقف والاتجاهات المختلفة والتي يعتمد عليها نجاح الفريق ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التصويب بالقفز من الامام ومما يتناسب ودورها في المنافسات كونها تعد ربح وخسارة الفريق من جهة ورفع مستوى أداء اللاعبين بأعمار (14-16 سنة) من جهة أخرى خدمة للحركة الرياضية في قطرنا العزيز .

1-2 مشكلة البحث:

لكون الباحث معنياً باللعبة ولأعبا سابقا ومدربا للفئات العمرية ، فقد لاحظ وجود فجوة كبيرة بين نتائج مستوى اللاعبين في الدوري العراقي ( بكرة السلة) مقارنة بالمستويين العربي والأسوي من حيث سرعة ودقة الأداء المهاري (التصويب بالقفز من الامام) نتيجة قلة الاهتمام بالمنهج التدريبي العملية المبنية على الأسس العلمية التي تعتمد تفاصيل طريقة تطوير بشكل مهاري بما يتناسب وأهميتها في مجريات اللعبة مما انعكس ذلك على التطور، وفي ضوء ما تقدم برزت مشكلة البحث في السعي بمحاولة علمية لمعالجة ذلك القصور بإعداد منهج تدريبي يعمل على تطوير سرعة ودقة التصويب بالقفز من الامام بكرة السلة للأعمار (14-16 سنة).

1-3 هدفا البحث:

1- إعداد منهج تدريبي مقترح في تطوير سرعة ودقة التصويب بالقفز من الامام بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16 سنة).

2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير سرعة ودقة التصويب بالقفز من الامام بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16 سنة).

1-4 فروض البحث :

1- المنهج التدريبي المقترح يؤثر ايجابياً في تطوير سرعة ودقة بالقفز من الامام بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16 سنة).

2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

3- هناك فروق معنوية في الاختبارين البعديين وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير سرعة ودقة بالقفز من الامام بكرة السلة بأعمار (14-16 سنة).

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي ذي قار الرياضي بكرة السلة بأعمار (14-16 سنة).

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2022/5/4 ولغاية 2022/7/16.

1-5-3 المجال المكاني : قاعة النشاط الرياضي والمدريسي الرياضية المغلقة في محافظة ذي قار .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث :

يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية إذ يعني "اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات ، لذا اختار الباحث المنهج التجريبي بأسلوب العينات المتكافئة<sup>(1)</sup> أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة " (التجريبية والضابطة)

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي ذي قار الرياضي بكرة السلة في محافظة ذي قار بأعمار (14-16 سنة) للموسم (2021-2022) بالطريقة العمدية إذ بلغ عدد العينة (20) لاعبا مقسمين الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) كل مجموعة تحتوي على (10) لاعبين وقد تم اجراء التجانس بين المجموعتين من حيث الطول والوزن والعمر

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر

			المتغيرات
			الطول
			الوزن
			العمر
0.54	0.54	0.54	02.5 حجم
0.79	0.72	0.72	15.3 سنة

الجدول (2)

يبين التكافؤ

ت	الاختبار قيد البحث	وحدة القياس	البيانات الوصفية					
			المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			
			قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفروق	س-	ع+-	س-	ع+-
1	التهدف بالقفز من الامام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائرياً الى الوسط واليمين مجموع (15) رمية	عدد	45	غير معنوي	2.59	14.0	1.58	16.50 0

الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث 2-3:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر العربية والاجنبية .
2. الملاحظات و المقابلات الشخصية.
4. الاختبارات والقياسات المستخدمة .

عبد الله عبد الرحمن ومحمود عبد الدايم : مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الأُسْنَائِيَّة ، ط2، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، 1999، ص107.

4internet. شبكة المعلومات الدولية.

2-3-2 ادوات واجهزة البحث:

1. كرات سلة قانونية عدد (10) .
2. جهاز قياس الطول والوزن و شريط لاصق .
3. شريط قياس معدني بطول (30م) .
5. ساعة ايقاف إلكترونية نوع دايمن عدد (3) .
6. شواخص عدد (6) و صافرة عدد (3) .
9. hp.جهاز كومبيوتر نوع

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الأربعاء) الموافق 2022/5/4 على عينة مكونة من (10) لاعبين من فريق نادي القلعة الرياضي بأعمار (14-16 سنة) اذ اغنت هذه التجربة بعض الملاحظات منها:

- مدى صلاحية الاختبار .
- مدى صلاحية الادوات المستخدمة في الاختبار .
- التوصل الى افضل طريقة لأجراء الاختبار .
- مدى استعداد وكفاية فريق العمل المساعد لأجراء الاختبار .
- الوقت المستغرق عند اداء الاختبار .
- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة .
- تحقيق الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة .

2-4-2 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

2-4-2-1 الصدق:

أذ تم عرض الاختبارات على المختصين والخبراء بكرة السلة واتفقوا على ان هذه الاختبارات تقيس (1)" ان الاختبار يقيس ما اعد لقياسه 2" الصفة او القدرة التي وضعت لقياسها.

2-4-2-2 الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق الاختبار واعادة الاختبار وقد راعى ضرورة اجراء اعادة الاختبار بعد (7) ايام من التطبيق الاول في يوم(السبت) الموافق 2022/5/7 على عينة الافراد نفسها وفي ظل ظروف متشابهة في يوم (الجمعة) الموافق 2022/5/13

2-4-2-3 الموضوعية:

ان التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن/ ثا، والدرجة / عدد مرات النجاح، لذلك تعد هذه الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية.

الجدول (3)

(1) مصطفى باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق. ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص23.

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي للتهديف بالقفز من الامام

الثبات	وحدة القياس	اسم الاختبار	التهديف
0.87	عدد	التهديف بالقفز من الامام يسار خط الرمية الحرة ، ثم الانتقال نصف دائرياً الى الوسط واليمين مجموع (15) رمية	مئة

(3) 2-5 اختبار دقة التصويب بالقفز :

اختبار دقة التصويب بالقفز من أمام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائري إلى الوسط واليمين:

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب بالقفز.

الادوات اللازمة:

- ملعب كرة السلة.

- شريط قياس.

- كرة السلة عدد / 2

- هدف كرة السلة.

- اقلام للتخطيط .

وصف الاداء: يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة وعلى جهة اليسار (العلامة الاولى) ومعه الكرة. يؤدي اللاعب التهديف بيد واحدة وباتجاه السلة مباشرة دون ان تلمس الكرة لوحة الهدف. للاعب (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات اذ لكل مجموعة خمس رميات المجموعة الاولى يتم أدائها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من الخط الرمية الحرة وعلى بعد (30سم) المجموعة الثانية يتم أدائها من العلامة الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90 سم) باتجاه خط التهديف البعيد (رمية الثلاث نقاط) المجموعة الثالثة يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم).

تعليمات الاختبار:

مسجل: يقوم بالنداء على الاسماء اولاً وتسجيل نتائج الرميات ثانياً.

محكم: يقف قرب اللاعب لإعطائه الكرة وملاحظة صحة الاداء.

تحسب وتسجل للاعب درجتان لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة).

تحسب وتسجل للاعب درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.

لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.

درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات (15).

الدرجة القصوى للاختبار (30) درجة.

## 2-6 الاختبارات القبلية:

اجريت الاختبارات القبلية للعينة في تمام الساعة الرابعة عصراً يوم الأربعاء الموافق 2022/5/18م في قاعة النشاط الرياضي والمدرسي الرياضية المغلقة في محافظة ذي قار

## 2-7 المنهج التدريبي المقترح:

قام الباحث بأعداد منهاج تدريبي لتطوير السرعة والدقة في المهارات الهجومية معتمداً على تجربته وخبرته الميدانية وقد استغرقت مدة تنفيذ المنهاج (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) في أيام ( السبت ، الأثنين ،الأربعاء ) وبمجموع (24) وحدة تدريبية للمدة من 2022/5/21 ولغاية 2022/7/13 استخدم الباحث أسلوب رفع الحمل التدريبي للأسابيع الأول والثاني والثالث وخفضه في الرابع ثم رفعه في الأسبوع الخامس والسادس والسابع وخفضه في الثامن كمرحلة تعويض زائد ثم رفعه في الأسبوع التاسع والعاشر أي استخدام مبدأ (3-1) كما اعتمد الباحث في استخدام شدة التدريب على مبدئين هما رفع درجة صعوبة التمرينات والوحدات التدريبية من خلال الزيادة بالحجم أو الشدة أو استخدام وسائل مساعده في تصعيب التمرين كوضع عائق في الأداء أو زيادة مسافة أو ربط حركات مهاريه مع بدنية وتكون الحركة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثانية وتصعيب بأوضاع مختلفة ومتعددة أما نسبة العمل الى الراحة فتم استخدام مبدأ (1-2-3-4) حسب مدة وشدة الجهد المبذول . أما مدة استغراق الوحدة التدريبية المخصصة لتنفيذ مفردات المنهج التدريبي ما بين (30-42) دقيقة من القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

## 2-8 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم السبت الموافق 2022/7/16م في قاعة النشاط الرياضي والمدرسي الرياضية المغلقة بعد انتهاء المدة الزمنية المخصصة للمنهج التدريبي .

## 2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

( في معالجة البيانات والمتضمن القوانين الإحصائية الآتية:SPSS استخدم الباحث برنامج )

1. الوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري

3. معامل الارتباط البسيط (بيرسون Person)

4. معامل الالتواء

5. اختبار (ت)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار التصويب بالقفز من الامام وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج اختبار دقه التصويب بالقفز من الامام للمجموعتين التجريبية والضابط وتحليلها:

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لأختبار دقة التهديد بالقفز للمجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفرق	أقيام (ت)		أبعدي		القبلي		المتغيرات
	أجدولية	المحسوبة	ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	2.26	9.131	1.494	19.3	1.581	15.5	التجريبية
غير معنوي		0.429	2.458	14.6	2.359	14.7	الضابطة

بين الجدول (4) نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لدقة التهديد بالقفز للمجموعتين التجريبية والضابطة فقد أظهرت نتائج المجموعة التجريبية وجود فروق بين الاختبارين القبلي و البعدي ، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (15.5) وانحراف معياري قدره (1.58) بينما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (19.300) بانحراف معياري (1.494) ولفرق اختبار معنوي الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (ت) وأظهرت النتائج وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.131) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) عن مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (9) أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (14.700) بانحراف معياري (2.359) وقد بلغ في الاختبار البعدي (14.600) وانحراف معياري (2.458) كما أظهرت نتائج اختبار (ت) عن عدم وجود فرق معنوي إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (0.429) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) عن مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9).

3-1-2 عرض نتائج اختبار دقة و سرعة التهديد بالقفز من الامام للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

#### الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لاختبار دقة سرعة التهديد بالقفز من الامام للمجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفرق	أقيام (ت)		أبعدي		القبلي		المتغيرات
	أجدولية	المحسوبة	ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	2.26	7.943	2.406	16.3	1.333	11	التجريبية
غير معنوي		1.76	1.946	11.7	1.418	11.3	الضابطة

يبين الجدول (5) نتائج الاختبارات القبلي و البعدي لدقة و سرعة التهديد بالقفز للمجموعتين التجريبية والضابطة فقد أظهرت نتائج المجموعة التجريبية عن وجود فروق بين الاختبارين القبلي و البعدي ، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (11) بانحراف معياري (1.333) بينما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (16.3) بانحراف معياري (2.406) ولغرض اختبار معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (ت) وأظهرت النتائج وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.943) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) عن مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (9) أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (11.3) بانحراف معياري (1.418) وقد بلغ في الاختبار البعدي (11.7) بانحراف معياري (1.946) كما أظهرت نتائج اختبار (ت) عن عدم وجود فرق معنوي إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (1.176) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9).

3-2 مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج المجموعة التجريبية ولكل الاختبارات تطور بين الاختبارات القبلي و البعدي ولصالح الاختبارات البعدي ، إذ ظهر هذا التحسن في الأوساط الحسابية لتلك الاختبارات فضلا عن ما أظهرته نتائج اختبار (ت) والذي أعطت دلالة فروق معنوية بين هذه الأوساط ولصالح الاختبارات البعدي مما يدل على إن المجموعة التجريبية قد ارتفع مستوى ادائها بواسطة استخدامها للتمرينات التي وضعها الباحث في منهاجه التدريبي المقترح والذي اكد فيه على تمرينات التهديد بالقفز من الامام مما سبب اختزال الزمن وزيادة في عدد التكرارات ودقة لأداء من خلال سرعة التهديد بالقفز وهذا ما أكدته (مفتي) " بان العملية التدريبية لها جوانب متعددة من الإعداد البدني و المهاري والخططي والنفسي والمعرفي

اذ ان امتلاك اللاعبين للقدرة البدنية العالية يساعدهم في التطور المهاري السريع والذي ينعكس بدوره على التنفيذ الخططي وبالتالي (4) التكامل النفسي لدى اللاعبين من خلال تحسن إنجازهم وهذا ما ظهرت عليه المجموعة التجريبية في اختباراتهم الايجابية اما نتائج المجموعة الضابطة ولكافة الاختبارات فقد ظهر هنالك تبايناً بين الاختبارات ألقبية و البعدية إذ كان هناك تحسناً في التصويب بالقفز و يعزو الباحث السبب في التوصل إلى تلك النتائج في تطور مستوى أداء المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية عن القلبية وفي الاختبارات البعدية التجريبية عن الضابطة إلى :

تأثير المنهج التدريبي المنظم والمعد من قبل الباحث لتطوير المتغيرات قيد البحث من سرعة و دقة التصويب بالقفز من الامام في الهجوم وكذلك استخدام التمرينات المساعدة في تطوير دقة التهديد والذي أدى إلى هذا التحسن. بينما يعزو ان المنهج التدريبي كلما كان منظماً بشكل علمي و متضمناً التمرينات المناسبة والمتنوعة لتحقيق الهدف و يكون تأثيره اكثر فاعلية من المنهج الغير منظم اذ ان المنهج التدريبي يعد الوسيلة الفاعلة لتطوير المستوى لذلك نجد ان هنالك تبايناً بين مدرب و اخر في تحقيق التطور لدى اللاعبين .

فاعليه تأثير تقنين الاحمال التدريبية المناسبة للعينة في حجم ممثل بالزمن و التكرارات والتي تؤدي الى الوصول الى حالة من ثبات في الاداء الحركي من خلال رفع شدة التدريب وتعقيد التمرينات في الوحدات التدريبية بإدخال العوامل المساعدة على مدار المدة المخصصة للمنهج Kirsch وكذلك الراحة المناسبة بين تمرين و اخر وكذلك بين وحدة تدريبية وأخرى بين الدورات التدريبية وهذا ما أشار إليه كل من ( .

( الى تأثير الاداء الفني وبشكل واضح ووصول المهارات بشكل أكثر دقة وسرعة من خلال استخدام الحمل التدريبي Beier. Leirch. وهذا ما أكد عليه (حمدي ومحمد) " بان تعطي أهمية لتقنين (5) المنظم المبني على أسس علمية من خلال الشدد والحجم والكثافة والراحة لذلك فالتكرارات التي أعطيت للتمرينات (6) الحمل المستخدم بحيث يتناسب مع مستوى الفرد المتدرب والهدف من التدريب واختبار الراحة المناسبة كانت مناسبة بحيث أدت إلى حدوث التكيف لدى المجموعة التجريبية كما أدت إلى تطوير في مستوى أدائهم من دقة وسرعة في الأداء فضلا عن اختبار الراحة المناسبة بين التمرينات والتي اعتمدت على مؤشر معدل ضربات القلب الذي يعد معياراً فسيولوجياً له مردود كبير في السيطرة والتحكم بأداء اللاعبين ومؤشر مهم وبسيط للمدربين للدلالة على شدة المجهود المبذول وتحديد فترات الراحة بين الأحمال وهذا ما أشار إلى أهميته (عصام) وعده "معيار فسيولوجي موضوعي ومؤشر معياري للدلالة على شدة المجهود المبذول وأفضل الطرائق لتحديد فترات الراحة البيئية هذا ما افتقرت إليه المجموعة الضابطة من تقنين الأحمال التدريبية بالشكل الذي عملت عليه المجموعة التجريبية لذلك (7) بين حملين متتالين" ظهر هناك ضعف في نتائج الاختبارات ، كما ان منهاج المجموعة التجريبية الذي أكد على تنفيذ تمارين سرعة ودقة في التهديد من مناطق مختلفة من داخل و خارج القوس فضلاً عن استخدام التنافس أي تصعب التمرين بإدخال عامل معوق للتنفيذ الدقة مما يتطلب قرار سريع يحتاج ( الذي يؤكد على التنوع بالتمرينات وخصوصاً التمرينات المساعدة مع منافس الذي Reid الى دقة لأجل التهديد وهذا يتطابق مع رأي ) وهذا ما افتقر إليه منهاج المجموعة الضابطة. (1) يساعد على زيادة الخبرة والدقة بعد أداء واجبات مختلفة وفي أوضاع مختلفة وصعبة (8)

مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1994، ص 22. (4)

محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار العلم ، الكويت؛ 1987، ص 151. (5)

حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني : محاضرات في علم التدريب القيت على طلبة الصف الثاني كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة، 1999، ص 67. (6)

عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي، نظريات تطبيقية، الإسكندرية، 1999، ص 151. (7)

(8) Ried ,p. The high jump . N.S.A. by the I.A.F. quarber magazine . Rome . 1992.p66.

4 - الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث توصل الى الاستنتاجات الآتية:

1. اثر المنهج التدريبي المقترح بشكل فاعل في مهارة التصويب بالقفز من الامام في الاستجابات التي تحتاج الى استخدام السرعة والدقة
2. ان استخدام التكرار المتنوع طور السرعة و الدقة لمهارة التصويب بالقفز من الامام للمجموعة التجريبية.
3. شكل ونوع التمرينات كان التأثير الكبير في تطوير المسار الحركي حيث صفتين السرعة و الدقة .

2-4 التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بالآتي:

1. اعمام مفردات المنهج المقترح في تدريب اللاعبين بأعمار (14-16سنه) في الاندية و المؤسسات والمراكز التدريبية التي يشرف عليها الاتحاد العراقي لكرة السلة .
2. استخدام صفتي السرعة والدقة في المناهج التدريبية في تطوير المهارات الاساسية الهجومية و التطرق الى المهارات الدفاعية.
3. الاستفادة من وحدات التدريب و الاختبارات قيد البحث عند عملية التقويم المستمر .
4. اجراء البحوث أخر على فئات عمرية مختلفة وفق المتغيرات قيد البحث أو تختلف عنها .

#### المصادر

المصادر و المراجع العربية و الأجنبية

المصادر العربية :

- حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني : محاضرات في علم التدريب القبت على طلبة الصف الثاني كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة، 1999
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي، نظريات تطبيقيا، الإسكندرية، 1999
- محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار العلم ، الكويت؛ 1987
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1984 م .
- مصطفى باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق. ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر،
- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1994
- موارى ر . شبيحل، (ترجمة) شعبان عبد الحميد: ملخصات شوم نظريات ومسائل في الاحصاء، ط5 ، دار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة، 1998
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1996

المصادر الأجنبية:

- Ried ,p. The high jump . N.S.A. by the I.A.F. quarber magazine . Rome . 1992

## نموذج من الوحدات التدريبية المتبعة في البحث (الأسبوع السابع)

ت	التمرينات	الهدف	المسافة او الزمن	التكرار	الراحة	الراحة بين المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الوحدة	اليوم و التاريخ	الأسبوع	الشدة
1	طبطبة سريعة بين 10 شواخص مختلفة الاماكن بينها مسافات مختلفة مع تغيير الاتجاه بالدوران عند كل شاخص والاتجاه للاخر ثم تكملة المسافة بالتهديف بالقفز	سرعة ودقة التهديف	د4			د1.5		19 + 20 + 21		الأسبوع السابع	90%
2	المناولة من تحت السلة والتهديف بالقفز من امام خط الرمية الحرة	دقة التهديف	د5			د1.5					
3	اللعب اثنان ضد واحد مع التهديف بالقفز	تهديف مع هجوم	د5			د1.5					
4	حركة الويف على طول الملعب مع التهديف بالقفز	هجوم مع تهديف	د5			د1.5					
5	اللعب ثلاثة ضد اثنان لكل الملعب مع التهديف بالقفز	هجوم مع دفاع وتهديف	د5			د1.5					
6	المناولة الصدرية بلاعبين المنتهية بالتصويب بالقفز	دقة تصويب	د5			د1.5					
7	الطبطبة السريعة للامام والعودة للخلف لمسافة 10م ثم الدوران والتهديف بالقفز	سرعة مع دقة التهديف	د5			د1.5					