تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير دقة التهديف السلمي بكرة السلة للاعبين بأعمار ١٢-١٤ سنة

م . م سكينه كامل حمزة
م . م حيدر جمعة عصري
م . م سهيل جاسم المسلماوي

١-١ المقدمة وأهمية البحث

((يعد التهديف من اهم مهارات كرة السلة فالهدف من كرة السلة هو اصابة الهدف اكبر عدد من المرات فهو بذلك العامل المؤثر في المباراة والمرحلة الختامية من هجوم الفرق))[١٧] وبنجاح التهديف يتحقق الفوز للفريق لذلك ينال التهديف قدراً كبيراً من زمن التدريب .

التهديف لابد ان يتصف بالدقة لاحراز الهدف وعليه فان تطوير دقة التهديف تعني ارتفاع نسبة التسجيل في الهجوم .

ويتفق العديد على ان من اهم العوامل المؤثر في دقة التهديف هو الاحساس بالهدف وتحديد مكانه أي الاحساس بالمسافة والارتفاع ((ان الادركات الحس حركية تمثل حجر الزواية في اكتساب وتنمية المهارات الحركية فكلما زادت دقة المدركات الحسية كلما زادت مقدرة الفرد على التحكم والتوجيه الادراكي الفراغي لحركاته))[١٨]

وحيث ان تحسين الخصائص المذكورة في اعلاه يرفع من مستوى الاداء حيث ان يعمل على سرعة استعاب المعلومات وتنفيذها بدقة وان ارتفاع نمو الاحساس الحركي مضافاً اليه تقييماً بصرياً للمسافة سيحسن من دقة الاداءات المهارية وبشكل خاص دقة التهديف الثلاثي (السلمي) لكرة السلة .

١-٢ مشكلة البحث

يقوم ناشي كرة السلة في المرحلة العمرية تحت ١٢ سنة بالتهديف على حلقة بارتفاع ٢٦٠ ويستمر هذا التصويب لفترة طويلة حتى بلوغه المرحلة الثانية تحت ١٤ سنة وخلال هذه الفترة التدريبية على التهديف يكون قد اكتسب عادات حركية خاصة بالتهديف من حيث المسارات الحركية والاحساسات المرتبطة بالمسافة والاحساس بقوة دفع الكرة والاحساس الخاص بارتفاع الحلقة .

تكمن المشكلة عند انتقال اللاعب في المرحلة التالية تحت (١٤ سنة) فانهم يهدفون على حلقة بارتفاع (٣٠٥) سم .... هذا التغير المفاجئ في ارتفاع الحلقة يتطلب من اللاعب تعديل العادات الحركية المكتسبة من المرحلة السابقة بحيث تتناسب مع الارتفاع الجديد .

ان هذه الفترة الانتقالية ما بين المرحلتين قليلة الاهتمام من قبل المدربين مما ينعكس على دقة تهديف اللاعب مما حدى بالباحثين الى دراسة هذا الموضوع ووضع الحلول الناجحة له .

١-٣ هدف البحث

يهدف البحث الى :

التعرف على تأثير التدرج في ارتفاع هدف السلة في تطوير دقة التهديف السلمي لناشئ كرة السلة .

[17] Bob Kuight, Basket, Master Press Publishing, 1995 p.54.
[18] ناهد الصباغ : اثر استخدام الاوزان المتدرجة على تنمية الادراك الحسي الحركي لمهارة دفع الجلة – بمجلة علوم التربية .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

١-٤ فروض البحث

في ضوء هدف البحث يفترض الباحثون التالي :

هدف للتدرج في ارتفاع هدف السلة تأثيراً معنوياً في تطوير دقة التهديف السلمي بكرة السلة .

١-٥ مجالات البحث

١-١-٥ المجال البشري : لاعبي المركز التخصصي للتدريبي بكرة السلة في بابل.

١-٢-٥ المجال الزماني : للفترة من ٢٠٠٣/٧/٤ ولغاية ٢٠٠٣/٨/١٥ .

١-٣-٥ المجال المكاني : قاعة الشهيد حمزة نوري / بابل .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ التعلم الحركي والاداء المهارة

التعلم الحركي : هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح . ان التغير لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وانما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي[١٩] .

اما المهارة عبارة عن مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية في الاداء . واللاعب الماهر هو الذي يتمكن من تنفيذ واجب معين بنوعية عالية مثل (الاداء السريع والدقيق) واللاعب المبتدئ ينفذ المهارة بشكل بطئ في حين اللاعب المتمرس ينفذها بشكل اسرع . وعادة اللاعب الماهر يصل دائماً الى تحقيق الاهداف التي يضيعها في السلوك الحركي ، في حين ان اللاعب المبتدئ يرتكب اخطاء كثيرة للوصول الى الهدف . ومن مميزات الاداء الحركي المهاري بأنه يظهر وكأنه سهل التنفيذ والحركات تكون انسيابية وكون اللاعب متوقعاً للتغيرات الحاصلة في المحيط ويتصرف على اساس ذلك بحيث لا يتأثر السلوك الحركي من حيث الدقة والسرعة ، في حين ان اللاعب المبتدئ وقتي وكان بأمكانه تنفيذ السلوك الحركي بشكل مناسب فقد يتأثر عندما تكون هناك متغيرات طارئة مما يخفض من دقة الاداء وفاعلية التنفيذ[٢٠].

٢-١-٢ القابلية والتعلم

عندما نريد ان نضع خطة تعليمية فيجب ان نأخذ بنظر الاعتبار قابليات المتعلم، وان تحليل المهارة الى القابليات التي تحتاجها أو يجب توفرها هو الاتجاه الصحيح لوضع البرنامج الملائم للمتعلم وهناك العديد من القابليات تدخل في اداء الحركة المعقدة ، ونتائج بحوث (Hampel, ١٩٥٤) تؤكد على تغير القابليات بسبب التدريس . ان الاختيار المعقد والذي يحتاج الى توافق عالي يكون صعبا في بداية تطبيقه ويكون سهلا بعد مرة من التدريب المستمر .ومن بحوث التحليل العاملي وجد ان هنالك سبعة عوامل موجودة بداية التعلم وقد حدد (Hampe) العديد من القدرات التي يحتاجها المعلم في البداية وبمرور الزمن والتدريس تختلف القابليات المطلوبة للاداء[٢١] .

19 أ.د. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . ط١ ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، مطبعة الصخرة ٢٠٠٢ .
20 أ.د. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . ط١ ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، مطبعة الصخرة ٢٠٠٢ .
(21) د. يعرب خيون : مصدر سبق ذكره .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٢-١-٣ التصويب السلمي

وهو احد انواع التصويب من الحركة واكثرها استخداماً في المباريات لذلك تتطلب تمرينـاً مـستمراً لإتقانـه لاهمية في المباراة ولكافة المستويات تكون هذه التصورية مهمة جداً كونها تنتج الاقتراب من الهدف وتتيح لـه ايـضاً سلامة اداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة او في حالة استلام الكرة اثناء القطع نحو السلة[٢٢] .

ويرى الباحثون ان مهارة التصويب السلمي من اهم المهارة التي يؤثر تأثير كبير في نتائج مباريات كرة السلة لانه نسبة نجاح هذا التهديف كبيرة جداً نسبة الى بقية انواع التهديف ومن خلال هذه المهرة تكون اللاعب عدة خيارات اثناء ادائها من تهديف او منازلة نهائية او مساعدة .

٢-١-٤ قياسات هدف كرة السلة القانوني

تصنع لوحة الهدف من مساوة شفافة مناسبة من قطعة واحدة (يفصل الزجاج الحراري الامس) . وتكون ابعاد اللوحة (١,٨٠) م افقياً و (١,٠٥) م عمودياً . ويكون ارتفاع حلقة الهدف (٣,٥) عـن الارض . وقطـر الحلقـة هـو (٠,٤٥) سم[٢٣] .

٢-١-٥ الهدف التعليمي المستخدم من قبل الباحثون

استخدم الباحثون الاهداف المتدرجة الارتفاعات من (٢,٦٠ الى ٣,٥) م وهي نفس الاهداف التـي تـستخدم للاعبين المبتدئين (Meny Basket) حيث تكون لوحة الهدف بقياس افقياً (٧٥) سم ، وعمودياً (٥٠) سم وقياس الحلقة (٠,٤٥) م أي نفس قياس حلقة الهدف القانوني .

الباب الثالث

منهجية البحث واجراءاته

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث .

٣-٢ عينة البحث

اختار الباحثون عينة البحث اللاعبين المشاركين في المركز التخصصي لكرة السلة في محافظـة بابـل بلـغ عددهم (٤٠) لاعباً باعمار (١٢ - ١٤) سنة قسمت العينة بالاسلوب العشوائي(*) الى مجموعتين احداهما ضابطة قوامها (٢٠) لاعباً والاخرى تجريبية قوامها (٢٠) لاعباً حيث تم التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي قد يكـون لها تاثير على اداء اللاعبين في دقة التهديف السلمي والتي يوضحها الجدول الاتي :

(22) مؤيد عبد الله ، فائز بشير حمودان : كرة السلة ط ٢ ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص١٤٣ .

(23) القانون الدولي لكرة السلة . المعتمد من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة ٢٠٠٣ م .

(*) اشرف الباحث (حيدر جمعة) على المركز التخصصي في محافظة بابل بكرة السلة للفئات العمرية من قبل الاتحاد العراقي المركزي .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

جدول (١)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل التجربة

المتغيرات الاحصائية / القياسات	وحدة التباين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٣,٤٠٠	٠,٦٦	١٣	٠,٦١
الطول	سم	١٥٤,٦	٠,٤٨	١٥٥	٠,٨٣-
الوزن	كغم	٤٧,٥٩	٠,٧٥	٤٧	٠,٧٨

جدول (٢)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل التجربة

المتغيرات الاحصائية / القياسات	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحتسبة	نوع الدلالة
	س-	+ع	س-	+ع		
من اليمين	٣,٣	٠,٨٢	٣,٦	٠,٥٤	١,٣٣	عشوائي
من اليسار	٣,٧	٠,٤٦	٣,٥	٠,٩٥	٠,٨٣	عشوائي
الدرجة الجدولية = (٢,٠٩)						

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

٣-٣-١ الوسائب جمع البيانات

- ☒ المصادر العربية والاجنبية .
- ☒ الملاحظة والتجريب .
- ☒ المقابلات الشخصية .
- ☒ استمارات تفريغ البيانات .

٣-٣-٢ الادوات والاجهزة المستخدمة

- ☒ ملعب الكرة السلة (قانوني) .
- ☒ كرات رسمية عدد (٢٠) كرة صينية الصنع .
- ☒ شريط قياس .
- ☒ صافرة نوع (Fox) كندية الصنع .
- ☒ هدف كرة سلة متدرج الارتفاعات عدد (٢) .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة

٣-٤-١ اختبار التهديف السلمي

حيث يقف اللاعب في منتصف الساحة وبيده كرة وبعد سماع اشارة المدرب ينطلـق بالمحـاورة ثـم يقـوم بالتهديف سلمي وحساب نتيجة التهديف (لكل محاولة صائبة نقطة) لكل لاعب (٥) محاولات من الجهة اليسرى . حيث يكون المجموع من (١٠) نقاط .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

اجراءات البحث

٣-٥ الدراسة الاستطلاعية

هدف الدراسة : فحص فيما اذا كان الهدف الموجود بالغرض للتدرجات الموجودة فيه ام لا حيث تبدأ من ارتفاع (٢٦٠ سم) (الارتفاع لليمنى باسكت) تحت ٢١ سنة وما بينها حتى الوصول بالتدرج الى ارتفاع سلة المتقدمين منذ ١٤ سنة وكذلك معرفة عدد الكادر المساعد وسلامة التجربة والاجهزة والادوات وبعض العراقيل التي قد تطرأ مستقبلا .

٣-٦ التجربة الاساسية للبحث

- ☒ خضعت المجموعتين التجريبية والضابطة الى منهج مهاري موجد يهدف الى تحسين دقة التصويب من الحركة والتصويب من الثبات بأعمار ١٢-١٤ سنة .
- ☒ استخدم الباحثون اربعة تمرينات في الوحدة بواقع (٧ ق) لكل تمرين وزمن راحة ما بين تمرين واخر قدرة (٣٠ ثا) وقد بلغ المجموع الاجمالي لزمن اداء التمرينات (٨٢ ق) واجمالي زمن الراحة في الوحدة التدريبية (٢ ق) أي ان الجزء الرئيسي من الوحدة بلغ (٣٠ د) .
- ☒ استغرقت التجربة الرئيسة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية بالاسبوع ((حيث ان برامج التدريب التي تتراوح مابين ٦-٨ اسابيع تتم بواقع (٣-٥) وحدة تدريبية اسبوعية هي كافية لأحداث تأثير تدريبي ملموس))[٢٤] .
- ☒ نفذت المجموعة التجريبية المنهج المهاري لتحسين دقة التهديف السلمي على حلقة متدرجة الارتفاعات (المتغير التجريبي) حيث تدريب على اربعة ارتفاعات متدرجة هي:(٢٦٠ – ٢٧٥ – ٢٩٠ – ٣٠٥) سم.
- ☒ تم رفع الحلقة المعدل (١٥) سم كل اسبوعين .
- ☒ نفذت المجموعة الضابطة نفس المنهج المهاري ولكل على حلقة بارتفاع (٣٥) سم .
- ☒ نفذت كلا المجموعتين المنهج باستخدام كرات قانونية بوزن (٥٦٧ – ٦٥٠) غم[٢٥].

وفيما يلي الجدول (٣) يوضح تفاصيل خطوات تنفيذ المنهج

المتغيرات الاسابيع	التمرينات المستخدمة	زمن التمرينات	فترة التمرينات	سرعة اداء التمرينات	الراحة ما بين التمرينات	ارتفاع الحلقة
الاسبوع (١)	١١-٣-٢-١	(٧×٤) ق	متوسطة	متوسطة	(٤×٣٠)ثا	٢٦٠ سم
الاسبوع (٢)	١١-٣-٢-١	(٧×٤) ق				
الاسبوع (٣)	١٢-٦-٥-٤	(٧×٤) ق	متوسطة	متوسطة	(٤×٣٠)ثا	٢٧٥ سم
الاسبوع (٤)	١٢-٦-٥-٤	(٧×٤) ق				
الاسبوع (٥)	١١-٨-٧-٦	(٧×٤) ق	متوسطة	متوسطة	متوسطة	٢٩٠ سم
الاسبوع (٦)	١١-٨-٧-٦	(٧×٤) ق				
الاسبوع (٧)	١٢-١٠-٩-٨	(٧×٤) ق	متوسطة	متوسطة	متوسطة	٣٠٥ سم
الاسبوع (٨)	١٢-١٠-٩-٨	(٧×٤) ق				

(24) Bob Knight, 1995 – P.24.

(25) القانون الدولي لكرة السلة للهوة – ٢٠٠٤ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣-٧ الوسائل الاحصائية

١. الوسط الحسابي .

٢. الانحراف المعياري .

٣. (T) - test .

الباب الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بعد معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان باستخدام اختبار (ت) اسفرت عن النتائج التالية :

جدول (٤)

البيانات الاحصائية / اختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحتسبة	نوع الدلالة
	س-	+ع	س-	+ع		
من اليمين	٣,٣	٠,٨٢	٥,٨٦	٠,٩٤	٤,٠٢	معنوي
من اليسار	٣,٧	٠,٤٦	٥,٢٢	٠,٧٤	٣,٢٤	معنوي
الدرجة الجدولية = (٢,٠٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية ١٩						

جدول (٥)

البيانات الاحصائية / اختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحتسبة	نوع الدلالة
	س-	+ع	س-	+ع		
اليمين	٣,٦	٠,٥٤	٧,٤٤	٠,٨٩	٦,١١	معنوي
اليسار	٣,٥	٠,٧١	٦,٣٢	٠,٩٥	٤,٢٤	معنوي
الدرجة الجدولية = (٢,٠٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (١٩)						

جدول (٦)

البيانات الاحصائية / اختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحتسبة	نوع الدلالة
	س-	+ع	س-	+ع		
دقة التهديف السلمي من اليمين	٥,٨٦	٠,٩٤	٧,٤٤	٠,٨٩	٥,٢٣	معنوي
دقة التهديف السلمي من اليسار	٥,٢٢	٠,٧٤	٦,٣٢	٠,٩٥	٣,٩٣	معنوي
الدرجة الجدولية = (٢,٠٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية ٣٨						

يظهر من خلال الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة من كلا الجهتين اليمنى واليسرى وذلك يرجع الى الارتفاع العالي نسبيا لحلقة السلة حيث يرى الباحثان بأن مثل هذه الأعمار لا يظهر تحسن في ادائها خلال شهرين مالم يكن هنالك تدرج مدروس للمادة المتعلقة من شأنه ان يحسن دقة التهديف السلمي .

اما الجدول رقم (٤) فمن خلال عرضه يتضح وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اختبار دقة التهديف الثلاثي من الجهة اليمنى واليسرى وذلك فيما بين القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

التجريبية ويرجع الباحثون ذلك التحسن المعنوي للمتغير التجريبي الى التهديف على حلقة متدرجة الارتفاعـات وذلـك يتفق مع ما جاءت به دراسة ناهد الصباغ[٢٦] ، ((ان التدرج في استخدام الأوزان الخاصة بالجل يمثل وسـيلة فعالـة لإكساب وتحسين مهارة دفع الجلة لتلاميذ المرحلة الإعدادية)) .وكذلك يتفق مع ما جاءت به ناهد الصباغ نقـلا عـن (راديو نوف Radionov)[٢٧]

((ان تحسين دقة تميز الخصائص الفراغية للحركة يرفع من مستوى اداء الفرد ويعمل على سرعة اسـتيعابه للمعلومات والتعليمات وتنفيذها بدقة موضوعية)). وبمقارنة نتائج كلا من القياسات البعدية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية والذي يوضحه الجدول رقم (٥) فقد اظهر الجدول وجود فرق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فـي قياسات التهديف السلمي من الجهتين اليمنى واليسرى ولصالح المجموعة التجريبية مما يـدل علـى فاعليـة التـدرج بارتفاعات الحلقة في تحسين دقة التهديف وكل النتائج اعلاه تحقق صحة فرض البحث .

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في حدود عينة البحث يمكن استنتاج

١- ان التدرج في ارتفاع حلقة السلة مهم جداً للانتقال من (١٦٠ سم) وهو ارتفـاع الأعمـار دون ١٢ سـنة و (٣٠٥ سم) فوق ١٢ سنة .

٢- أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً أفضل من المجموعة الضابطة لتحسين دقة التهديف السلمي بكرة الـسلة لأعمار ١٢-١٤ سنة .

٥-٢ التوصيات

يوصي الباحثون بالاتي :

١- اعتماد الارتفاعات والمنهج المعد من قبل اتحاد كرة السلة والأندية المشاركة .

٢- اجراء دراسات مشابهة على فرق البنات .

٣- الاهتمام بالتدرج بالتدريب للفئة العمرية قيد التدريب .

المصادر

١. القانون الدولي لكرة السلة للهواة – ٢٠٠٤ .

٢. القانون الدولي لكرة السلة . المعتمد من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة ٢٠٠٣ م .

٣. مؤيد عبد الله ، فائز بشير حمودان : كرة السلة ط٢ ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

٤. ناهد الصباغ : اثر استخدام الاوزان المتدرجة على تنمية الادراك الحسي الحركي مهارة دفع المجلة – بمجلة علوم التربية الرياضية / جامعة الاسكندرية – ع١ ، ١٩٨٧ م .

٥. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . ط١ ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، مطبعة الصخرة ، ٢٠٠٢ .

٦. Bob Knight, Basket ball , Master Press Publishing , 1995

(26) ناهد الصباغ . مصدر سبق ذكره ، ص ١١١ .

(27) ناهد الصباغ . نفس المصدر السابق ، ص ١٠٠ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com