التوافق العضلي العصبي بين العين والذراع والعين والقدم وعلاقتهما بدقة التصويب من القفز بكرة السلة

م.م بسمة توفيق صالح

ملخص البحث

تكمن اهمية البحث في ان التصويب في اللعب هو الي يجلب النقاط والنقاط تجلب الفوز وان مستوى التصويب من القفز يعتمد على مجاميع عضلية كثيرة في الجسم مثل عضلات الذراعين وعضلات الرجلين لذلك قامت الباحثه بهذه الدراسه للتعرف على العلاقه بين التوافق العضلي العصبي ودقه التصويب وبالتالي العمل على تطوير اللعب والذي يرجع فائدته على اللاعبين انفسهم في تقدم مستوى الفرق ونتائجها .

اما هدف البحث هو وجود علاقة التوافق العضلي العصبي بين (الذراع والعين _ والرجل والعين) ودقة التصويب من القفز بكرة السلة.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبوا منتخب كلية التربيه الرياضيه –جامعه القادسيه بكرة السله البالغ عددهم (١٢) تم اختيار عينه منهم بالطريقه العشوائيه (القرعه) اذ اختارت الباحثه (٦) لاعبين يشكلون نسبه (٥٠%) من المجتمع.

اما استنتاجات البحث :

* وجود علاقه ارتباط معنويه بين التوافق العضلي العصبي للعين والذراع ودقة التصويب .

* وجود علاقه ارتباط معنويه بين التوافق العضلي العصبي للعين والقدم و دقة التصويب.

اما اهم التوصيات :

* ضرورة التأكيد والتركيز على تطبيق مبادئ واسس التدريب والاختبارات في عملية التدريب في كرة السلة .

* يجب التأكيد على الاختبارات قيد البحث لعلاقتها العالية بمهارة ودقة التصويب

Research Summary
Lies the importance of research in that the correction in the play is to bring points and the points brought victory and the level of correction of jump depends on the totals muscular many in the body such as muscles, arms, muscles legs so the researcher in this study to identify the relationship between compliance neuromuscular and accurate correction and thus to develop play and interest due on the players themselves in the teams' progress and results.
The objective of this research is that there is a relationship neuromuscular compatibility between (arm and eye _ and the man and the eye) and the accuracy of correction from jumping basketball 0
The researcher used the descriptive method, were identified research community who are the players elected Faculty of Physical Education - University of Qadisiyah basketball's (12) was selected sample of them randomly (lots) as researcher has chosen (6) players make up (50%) of the society.
The findings of the research:
* The existence of significant correlation between neuromuscular compatibility of the eye and the arm and the accuracy of the correction.
* The existence of significant correlation between neuromuscular compatibility of the eye and the foot and shooting accuracy.
The most important recommendations:
* The need to emphasize and focus on the application of the principles and foundations of training and testing in the training process in basketball.
* It must be emphasized tests under high relationship with skill and accuracy correction

الباب الاول:

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث:

لقد حقق التقدم العلمي تطورا ملحوظا في كل مجالات الحياة واحد هذه المجالات هو المجال الرياضي ولم ياتي من فراغ بل جاء مـــــــــن خلال البحوث والدراسات ولعبة كرة السلة اصبحت الان في كثير من دول العالم المنافس الاول لكرة القدم من حيث اجتذاب عدد اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به هذه اللعبه من ايقاع سريع في اللعب من الناحيه الهجوميه والدفاعيه .

ولعبه كرة السله من الالعاب الفرقيه المنظمه التي تمتاز بطابع السرعه وان التغيرات في القانون التي حصلت مؤخرا وضعت بعض الصعوبه امام المدربين في مواجهه متطلبات اللعب الحديث من حيث التدريب واللعب

ويعتبر التوافق العضلي العصبي من العناصر الاساسية المهمة في تحديد مستوى الانجاز الرياضي لمعظم الالعاب الرياضية وحسب الواجب الحركي .وقد اتفق المدربون على ان التوافق العضلي العصبي يعتبر قاعدة اساسية يستندون عليها في تطوير باقي عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والمرونة والمطاولة فضلا عن التفاوت الحاصل للقدرات المهارية والعضلية بالشكل الواضح جراء ذلك وهذا ماكدته معظم الدراسات واتفق علماء التدريب الرياضي بضرورة ان تتم تلك التدريبات على وفق المسار الحركي للمهارة او الفعالية الرياضية كي تتكامل فائدة التدريب وتتحقق الاهداف المرجوة . ونظرا لاهميه التصويب في اللعب فهو يجلب النقاط والنقاط تجلب الفوز وان مستوى التصويب من القفز يعتمد على مجاميع عضلية كثيرة في الجسم مثل عضلات الذراعين وعضلات الرجلين لذلك قامت الباحثه بهذه الدراسه

للتعرف على العلاقه بين التوافق العضلي العصبي ودقه التصويب وبالتالي العمل على تطوير اللعب والذي يرجع فائدته على اللاعبين انفسهم في تقدم مستوى الفرق ونتائجها .

١-٢مشكلة البحث:

تتم عملية التصويب بكرة السله تحت ظروف مختلفه اثناء المباراة لذا يجب ان يتمتع اللاعبين في اي مركز بمقدار جيد ومناسب من التوافق العضلي العصبي من اجل التحكم بالكرة

ومن خلال ذلك يكون حسم المباراة على اساس الاداء الهجومي (التصويب) لدى الفريق وذلك بتسجيل اكبر عدد من النقاط ومن خلال متابعة الباحثه لاداء لاعبي منتخب كلية التربيه الرياضيه بكرة السله وجدت ان هناك ضعف في اداء اللاعبين (التصويب) ويظهر من خلال عدد النقاط التي يحصلون عليها مقارنه بباقي الفرق .

وترى الباحثة ان دقة التصويب تبنى على اساس عدة قدرات اوعوامل ومن هنا تجلت مشكلة البحث في معرفة العلاقه بين التوافق العضلي العصبي ودقة التصويب لغرض الاستناد عليها في عملية تطوير اللعب .

١-٣أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على :

١-علاقة التوافق العضلي العصبي بين (الذراع والعين _ والرجل والعين) ودقة التصويب من القفز بكرة السلة.

١-٤ فروض البحث:

١- وجود علاقة ارتباط معنوية للتوافق العضلي العصبي بين (الذراع والعين - والرجل والعين) ودقة التصويب من القفز بكرة السلة.

١-٥ مجالات البحث:

١-المجال البشري: لاعبوا منتخب كليه التربيه الرياضيه -جامعة القادسية بكرة السلة ٢٠١٠م

٢-المجال الزماني : الفترة من ٢٠١٠/٢/١٠ ولغاية ٢٠١٠/٤/٣٠

٣- المجال المكاني: القاعة المغلقة للالعاب الرياضية في كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية.

الباب الثاني:

٢- الدراسات النظرية:

٢-١ التوافق العضلي العصبي:

هو قدرة الجهاز العصبي على اعطاء اكثر من امر في الوقت نفسه او مع فارق زمني قليل جدا ويعرفه(سنجر singer) (وهو قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشتركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية بانسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم الى توافق عام وتوافق خاص)(١)[1] ويعرفه (لارسونLarson) (هو قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار محدد)(٢) . ويقول (فليشمان Fleishman) (ان التوافق هو قدرة الفرد على اداء عدد من الحركات التكتيكية في وقت واحد)(٣). يعرف التوافق بين الاطراف المتعددة بكونه (القدرة على التنسيق او التوافق بين حركات مجموعة من الاطراف عندما تعمل معا في وقت واحد)(٤). ويعرف التوافق الكلي للجسم بكونه(هو القدرة على التنسيق بين حركات اجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة ((٥). يعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما يكتسبها الرياضي ستمدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة الدنية المختلفة.

ويعرفه (دويرت ١٩٨٢) بانه(قدرة الفرد للسيطرة على اجزاء الجسم المختلفة والمشتركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية الانسيابية ذات جهد فعال لاخذ ذلك الواجب الحركي)[2].

---

[11] ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية ،ط١،دار وائل للطباعة والنشر ٢٠٠١م،ص٥٢
(٢) ،(٣)،(٤)،(٥) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية،ج١-ط٢،دار الفكر العربي،١٩٨١،ص٣٩١
[2] سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي :كرة السلة بين النظرية والتطبيق ط١،الموصل ،مطبعة التعليم العالي ن١٩٨٥،ص٦٧

يؤدي التوافق العضلي العصبي دورا اساسيا فعالا في مختلف حركات الانسان لذلك فان الحاجة الى التوافق تكون مهمة في اداء المهارات الرياضية واننا نجد بجانب دقة الاستيعاب الحركي بواسطة المعلومات المتأتية من حاسة الشعور العضلي وايضا المعلومات المتأتية من الحواس الاخرى ومن ضمنها حاسة النظر فيما يخص الوضع واجزاء الحركة وكذلك وضع الخصم ووضع الكرة (المراقبة عن طريق النظر)[1] .ويعتبر التوافق بين العين واليد والرجل اكثر العوامل اهمية بالنسبة للاداء الرياضي حيث انه خلال الاداء يكون هناك انتقال للاشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فأن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية او حركات ترتبط بمجال الاداء الرياضي انما تتطلب قدرة من التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي[2]

٢-٢ أهمية التوافق العضلي العصبي في كرة السلة :

"التوافق العضلي العصبي أهمية عظمى ودور بارز في تحقيق الفوز ويعتبر التوافق في لعبة كرة السلة اساس تكتيك اللعب بعد انعكاس المستلزمات النفسية والحركية العالية والتي تنعكس على مستوىتكتيك اللاعب مرةاخرى"[3]

٢-٣ الدقة الحركية:

تعرف الدقة الحركية بأنها "قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الارادية للشخص الرياضي من خلال تطوير العضلات الهيكلية والارادية التي تقع على الواجب الاساسي في ايصال الرياضي للتكتيك الجيد والمثالي"[4].وقد عرفها قاسم حسن حسين ومنصور العنبكي[5] . ومن جهة نظر فسلجية بأنها السيطرة الفسيلوجية على اداء العضلات الارادية لتوجهها نحو هدف معين ويؤكد (محمد عادل رشيدي) ارتباط الدقة بكفاءة الجهازين

---

[1] عقيل الكاتب :كرة السلة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية،ج١نبغداد،مطبعة التعليم العالي ١٩٨٨،ص١٦٨

[2] لؤي غانم الصميدعي و(آخرون):مصدر سبق ذكره،ص١٣٦٣

[3] لؤي غانم الصميدعي و(آخرون):مصدر سبق ذكره،ص٣-١٣

[4] لؤي غانم الصميدعي :البايوميكانيك والرياضة ،الموصل ،دار الكتب ١٩٨٧ص١٤٤

[5] قاسم حسن حسين ومنصور العنبكي :اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ،بغداد ١٩٨٨،ص٣٠٨

العصبي والعضلي وكذلك سلامة الحواس وخاصة النظر والسمع ،فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين.كما يتطلب الامر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه[١].وتعنى الدقة بأنها القدرة على سرعة التعلم واتقان المهارات الحركية الرياضية[٢] وقد عرفها (مروان عبد المجيد)[٣] بأنها (القدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين). ويعرف (لارسونLarson ويوكم Yocom) الدقة بأنها (قدرة الفرد على التحكم في الحركات الارادية نحوهدف معين)[٤]

٢-٤ مهارة التصويب

يهدف التصويب في الكرة السلة الى انتقال الكرة من يد اللاعب الى هدف السلة ،وقد عرف (ودنWooden) التصويبه بأنها (تمريرة الى السلة)[٥]

ويعد التصويب من المهارات الاساسية المهمة بكرة السلة ويؤثر بشكل كبير على نتيجة المباراة ويؤكد (محمد توفيق ١٩٩٤)(تعتبر كل المبادئ الاولية والالعاب والخطط المدروسة عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية باصابة الهدف)[٦]

اما (فيالا Vialla) فيقول (ان التصويب هو الهدف النهائي للهجوم والذي يصدر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم)[٧].

اما(خالد محمود ١٩٩١) فيعرف التصويب(بانه المبدا الاساسي الاكثر اهمية من بين المهارات الاساسية الاخرى اذ ان نتيجة المباراة تتحدد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها احد الفريقين في سلة الفريق المنافس)[٨]

٢-٤-١ يقسم التصويب في كرة السلة الى نوعين هما[١]:

---

(٣) سعد محسن اسماعيل:تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد،اطروحة دكتوراه،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية ،١٩٩٦،ص٥١

(٤)لؤي غانم الصميدعي:مصدر سبق ذكره،٢٠٠٢،ص١٤٦٤

(٥ مروان عبد المجيد،مصدر سبق ذكره،ص٢٤٧

(٦) مروان عبد المجيد ،مصدر سبق ذكره،ص٢٤٧

(٧)عادل عبد البصير : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ،مصر،مركز الكتاب للنشر،١٩٨٨،ص٢٥٥

(٨) محمد توفيق الوليلي:كرة اليد-تعليم –تدريب- تكتيك،القاهرة،١٩٩٤،ص١٠٢

(٩)Vialla lesstirs detail,hand ball direction technique,national commission padagogicd ,1979

(١) خالد محمود عزيز :دراسة تحليلية في حالات التصويب بكرة السلة ،رسالة الماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل،١٩٩١،ص٢٠

٢-٤-١-١ التصويب من الثبات ويشمل :

١- التصويب باليدين من الامام الصدر
٢- التصويب باليدين من فوق الرأس
٣- التصويب باليدين من الاسفل
٤- التصويب بيد واحدة
٥- التصويب من الرمية الحرة

٢-٤-١-٢ التصويب من الحركة ويشمل:

١- التصويب من القفز
٢- التصويب السلمي
٣- التصويب الخطافي
٤- التصويب بالمتابعة

ويذكر(الهاشمي رزق الله)
ان التصويب عبارة عن حركة فنية هجومية الغرض منها قذف الكرة نحو المرمى[٢] .
وقد قسمت الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب الى مايلي :

١- سرعة التصويب
٢- قوة التصويب
٣- دقة التصويب

(فكرة السلة خلال تصويبها نحو السلة تخضع لقانون المقذوفات لذلك فأن مسارها يتأثر بأرتفاع الكرة لحظة الرمي او التصويب .سرعة الانطلاق ،زاوية الانطلاق،وقوة مقاومة الهواء للكرة اثناء طيرانها ويتحدد ارتفاع الكرة لحظة انطلاقها بطول اللاعب او تكوينه المورفولوجي)[٣].

---

(٢) عباس حامد عبد الواحد: ايجاد درجات ميعيارية بدنية مهارية للاعبات كرة السلة ،رسالة الماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة البصرة ،١٩٩٨،ص١٧
(٣) الهاشمي رزق الله:تمارين تطبيقية في منطقة الست امتار ،نشرة الاتحاد الدولي للتربية البدنية- العدد الثالث،تموز١٩٨٧
(١) عادل عبد البصير :المصدر السابق ذكره،ص٢٥٥

٢-٤-٢ العوامل التي يجب مراعاتهما اثناء التصويب [١]:

١- دوران الكرة حول نفسها وهي في طريقها الى السلة .
٢- القوس الذي تسير فيه الكرة اثناء طيرانها من يد اللاعب الى السلة.

ويتأثر التصويب بعدة عوامل هي[٢]:

أ- زاوية التصويب : كلما كان التصويب من النقطة المواجهة للهدف كانت نسبة النجاح اكبر .
ب- المسافة : كلما قصرت المسافة بين اللاعب وحلقة السلة ازدادت دقة التصويب.
ت- التوجيه:يسهم رسغ اليد في توجيه الكرة .
ث- القوة : كلما كان التدريب مقرونا بالقوة زاد في تعجيل الكرة مما يؤثر في وصولها الى الهدف .
ج- السرعة : كلما كان الاعداد سريعا كان التصويب اكثر احتمالا .

ومن اكثر الاخطاء التي يرى(ماوف Maugh) انها تؤثر على نجاح التصويب ولجوء اللاعبين الى اطلاق الكرة بزاوية انطلاق صغيرة ممايزيد من زيادة حد الخطأ وعرف(ماوفMaugh) (حد الخطأ) على انه مسار قوس في الفراغ يزداد قطره بزيادة الارتفاع لحظة انطلاق الكرة[٣].

٢-٥ الدقـــــــــــــة

يذكر (حسانين ١٩٧٩)بأنه يجب ان تقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعب ،فمثلا في لعبة كرة السلة تقاس الدقة عن طريق توجيه الكرة نحو السلة باليدين او بيد واحدة.

---

(٢) مصطفى محمد زيدان:الكرة السلة للمدرب والمدرس،القاهرة،دار الفكر العربي١٩٩٩،ص٧٠
(٣)كريمان عبد المنعم:كرة السلة ذكاء-مهارة-تدريب ،القاهرة،مطابع شركة الاعلانات الشرقية،١٩٨٧،ص٣٧
(٤) طلحة حسام الدين:مصدر سبق ذكره،ص٣٢٤

وتعني كلمة الدقة علميا :هي القدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين.

كذلك تعني الدقة (الكفاءة في اصابة الهدف وقد يكون الهدف منافسا مثل المبارزة او يكون منطقة مكشوفة مثل كرة السلة او كرة القدم اوكرة اليد)[١].

ويضيف (حسانين١٩٩٥)

ان توجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي العصبي ،الدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين ،كما يتطلب الامر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ماكان منها موجها للعضلات العامة ام العضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لاصابة الهدف)[٢].

(ان حركة الدقة في المخ هو المنطقة السادسة التي تنطلق منها الاشارات العصبية للنخاع الشوكي والاعصاب لاداء حركة معينة)[٣]

(وان الدقة هي الادراك الكامل لفن الاداء والقدرة على توجيه وتنظيم اتجاه شدة وسرعة الحركات المعقدة للعضلات العاملة في السير الحركي لاصابة الهدف)[٤].

ويقول (حلمي حسين ١٩٨٥)

(بأن الدقة هي القدرة في السيطرة على الحركات الارادية لتوجيه شيء ما نحو شيء آخر)[٥]

وعن اهمية التدريب لتنمية الدقة تؤكد (ليبا Liba):

---

(١)محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية ،دار الفكر ،ط١،القاهرة ١٩٧٩،ص٤٤٧-٤٤٨

(٢)محمد صبحي حسانين:مصدر سبق ذكره،ص٤٥٩

(٣) قاسم حسن حسين،منصور جميل العنبكي :اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ،بغداد،مطبعة التعليم العالي،١٩٨٨،ص٣٠٨

(٤)سعد قصي واخرون:حدة الابصار وعلاقتها بدقة التصويب بمسافة وارتفاع كرة السلة واثرها على الانجاز،بحث مقدم الى المؤتمر الرياضي الاول لكليات التربية الررياضية في العراق،بغداد – مطبعة دار القادسية ١٩٨٥،ص٥٢

(١)حلمي حسين : اللياقة البدنية ،قطر ،دار المتنبي للنشر والتوزيع،١٩٨٥،ص١٣٩

ان سمثSmith١٩٦٥ درس ماكتب حول الدقة في انجاز واجب حسي حركي بسيط كوظيفة للوقت – تحسن الدقة نتيجة التدريب مدة محددة واستنتج من دراسته ان الامر الملازم للخبرة هو زيادة الدقة)[١]

ونقلا عن سمث ورسيغ .Smith.R تقول نهاد محمد:

ان هناك ثلاث حالات من الدقة هي)[٢] :-

١- الدقة المكانية او الحيزية

هذا النوع من الدقة يتطلب تشديد الحركات الى موضع مكاني او فضائي ويعتمد اساسا على نهاية نقطة الحركة ، وتؤثر في الاداء (الحركة المصاحبة النهائية او نهاية الحركة).

٢- الدقة الوقتية او المؤقتة

يتطلب هذا النوع حركات سريعة تكون فيها دقة وضبط زمن الحركة مهما في اداء المهارة ويعزى الى توقيت الدقة .

٣- توقيت الدقة.

هي نوع من الدقة يتطلب حركات سريعة يكون فيها وقت الحركة هو المهم في الاداء ويكون مرتبطا بالدقة الوقتية ايضا.

وتمثل الدقة اهمية كبيرة في حركة الاداة عند قذفها وهنا تتحكم هذه الحالة في تحديد العوامل الميكانيكية المصاحبة لها والمؤثرة فيها ومن اهم العوامل مكان الهدف المراد توصيل

---

(٢) Liba,Marie R.Effect of Actufity,in Larson,Leonard.A. and Harrmann,Donald.E.Encyclopedia of sport Sciences and Medicine.Newyork:the Macnillan company 1971.p 172.

(٣) نهاد محمد علوان :اثر تمرينات الدقة والسرعة في تطوير تعلم دقة التصويب بكرة اليد ،رسالة ماجستير غير منشورة ،التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،٢٠٠٠،ص٢٠

الاداة اليه ،والتصويب في كرة السلة من اهداف المستوى الافقي حيث يكون افقيا لحركة الكرة .

وفي هذه المهارة تقذف الاداة للاعلى لكي تسقط على الهدف وكلما وصلت الاداة رأسيا الى الهدف كانت فرصة نجاح اصابة الهدف اكبر ،وكلما وصلت الاداة عمودية على مستوى الهدف زادت فرصة نجاح التصويب)[1].

ويذكر (اياد عبد الرحمن) نقلا عن طلحة١٩٩٣:

ان تداخل كل من عنصري الدقة والسرعة ضروري لضمان فعالية تحقيق الهدف[2].

ويذكر (قاسم حسن وايمان شاكر) بأنه هناطك عوامل تؤثر في دقة التصويب اذ ان زيادة السرعة في التصويب الى الهدف وبزاوية محددة يضعف من الدقة في التصويب في الزاوية المطلوبة كما ان للمسافة (الفراغ) والاتجاه علاقة بالدقة حيث تؤثر المسافة البعيدة على نسبة الدقة في اصابة الهدف عنه من مسافة قريبة ،اما الاتجاه (زاوية التصويب) التي تتم احيانا بزاوية معقدة يتطلب فيها دوران للجذع بأتجاه المرمى مع السرعة اللازمة ويؤثر في الدقة ايضا وتضعفها في حركات الرمي الى الاعلى – جانبا –او الاسفل- جانبا خاصة مما يتطلب استخدام مرجحات للذراع بزاوية معينة للحصول على التحميل اللازم ممايؤثر على دقة التصويب)[3].

وأخيرا يلخص (اياد حميد رشيد)اهم الاعتبارات الخاصة بالدقة وتنميتها وقياسها بالتالي[4]:

---

(١) طلحة حسام الدين: مصدر سبق ذكره،ص٣٢٢

(٢)اياد عبد الرحمن :الخليل الكيتماتيكي للركلات الحرة المباشرة بكرة القدم ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،١٩٨٨،ص١١

(٣) قاسم حسن حسين وايمان شاكر :مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية ،مصدر سبق ذكره،ص١٨٧

(١) اياد حميد رشيد : اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،١٩٩٧،ص٢٠

١- المواصفات الجسمية والبدنية لها الاثر المهم في اختيار نوع اللعبة والمركز الذي يؤديه.

٢- سلامة الاجهزة الجسمية (العصبي والعضلي) وكذلك سلامة حاستي النظر والسمع.

٣- الراحة النفسية للاعب وكذلك تهدئة الحالة الانفعالية .

٤- ان يستمر التدريب حسب طبيعة اللعبة او النشاط المارس.

٥- ان يتم التدريب على الدقة من اوضاع ومناطق ومسافات مختلفة.

الباب الثالث:

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

ان الباحث يجمع بياناته ومعلوماته اما من المجتمع الاصلي كله او عينة تمثل المجتمع[١] .
حيث تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبوا منتخب كلية التربيه الرياضيه –جامعه القادسيه بكرة السله البالغ عددهم (١٢) تم اختيار عينه منهم بالطريقه العشوائيه (القرعه) اذ اختارت الباحثه (٦) لاعبين يشكلون نسبه (٥٠%) من المجتمع.

٣-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

ان ادوات البحث هي "الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق اهداف البحث مهما كانت الادوات مع بيانات وعينات واجهزة"[٢].

٣-٣-١ الوسائل المستخدمة بالبحث:

أ- المراجع والمصادر العربية
ب- الملاحظه والاستبيان والقياس .
ت- استمارة تسجيل النتائج.

٣-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

١- جهاز حاسوب بانتيوم ٤ عدد(١)
٢- ملعب لكرة السلة.
٣- كرات سلة عدد(٢).
٤- ميزان طبي.
٥- ساعة توقيت.
٦- كرات تنس.
٧- شريط قياس.

٣-٤ الاجراءت الميدانيه

٣-٤ -١التجربة الاستطلاعية:

---

(١) احمد بدر :اصول البحث التربوي ومناهجه ،ط٢،الكويت،وكالة المطبوعات١٩٨٧،ص٣٠٠
(٢) وجيه محجوب : طرق البحث العلمي ،ط٢،بغداد،دار الفكر والحكمة للطباعة والنشر ،١٩٨٨،ص١٣٣

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٥ /٢ / ٢٠١٠ في قاعة الالعاب الرياضية على (٣) لاعبين للوقوف على المعوقات التي تواجه فريق العمل .

٣-٤-٢ الاسس العلمية لاختبار:

اعتمدت الباحثة على الاسس العلمية لغرض تحديد مدى عملية هذا الاختبار.

١-صدق الاختبار

لتحقيق الغرض من الاختبار من حيث الصلاحية لايجاد دقة التصويب والتوافق العضلي العصبي قامت الباحثة بعرض هذه الاختبارات على الخبراء في مجال كرة السله وقد تبين ان الاختبار يقيس ماصمم من اجله.*

٢- ثبات الاختبار

اما من حيث ثبات الاختبار فقد اتبعت الباحثة طريق اعادةالاختبار بعد اسبوع من الاختبار الاول على مجموعة من عينة البحث . وتبين ان قيمة معامل الارتباط بين الاختبارين قد بلغ (٠.٧٩) وهذا يؤكد ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية كما مبين في الجدول(١)

٣- موضوعية الاختبار:

اما من حيث موضوعية الاختبار فقد استخدمت الباحثة محكمين اثنين لنفس المجموعة من اللاعبين في الاختبار الثاني وكان معامل الارتباط بين المحكمين على درجة عالية وقد بلغ (٠.٨٢) كما مبين في الجدول (١).

١

جدول (١) يبين ثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمه

& فريق العمل المساعد

م.د فلاح حسن –كرة سله

م.م ثامر حسين-كرة سله

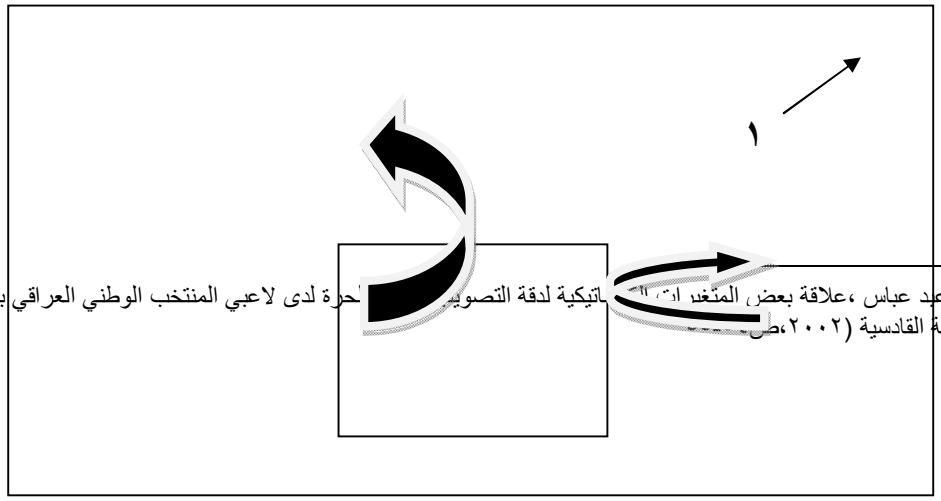
م.م فايز حسن –كرة سله

الاختبار	الثبات	الموضوعية
اختبار دقه التصويب	٠.٧٩	٠.٨٢
اختبار رمي واستقبال الكرات	٠.٧٨	٠.٨٢

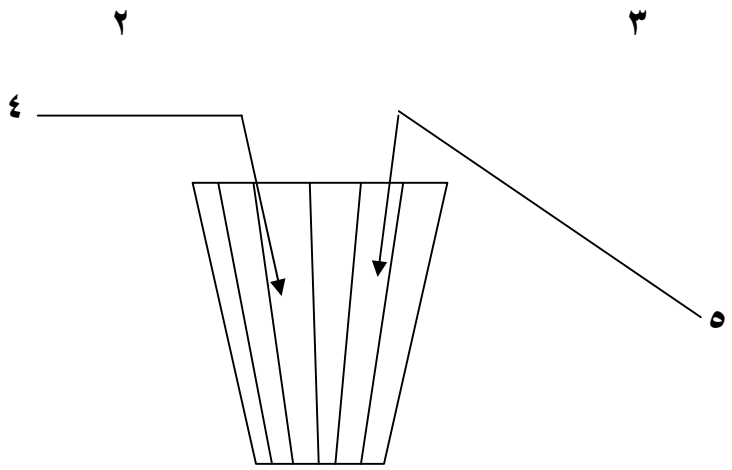
٣-٤-٣ الاختبارات المستخدمة:

١- اختبار دقة التصويب من القفز

لقد سعت الباحثة الى اعتماد اختبار يحدد دقة التصويب من القفز في موضوع البحث [١]. حيث تم اجراء بعض التعديلات على الاختبار للوصول الى صورته النهائية بأداء الاختبار من القفز وكما موضح ادناه.



(١) قاسم عبد عباس ،علاقة بعض المتغيرات [illegible] ياتيكية لدقة التصويب [illegible] حرة لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة ،جامعة القادسية (٢٠٠٢،ص[illegible]



شكل (١) يوضح اختبار دقة التصويب من القفز

وتعطى النقاط الى المختبر على وفق الاتي:

١- حين تضرب الكرة اللوحة الخشبية فقط وفي مكان الرقم (١) وتخرج يعطى اللاعب (درجة واحدة).
٢- حين تضرب الكرة اللوحة الخشبية في مكان رقم (٢) وتخرج يعطى اللاعب (درجتان).
٣- حين تمس الكرة الحلقة وتخرج يعطى اللاعب (ثلاث درجات).
٤- حين تمس الكرة الحلقة او المربع الصغير وتدخل في الحلقة يعطى اللاعب (اربع درجات) .
٥- حين تدخل الكرة الحلقة مباشرة من دون ان تمس اي شيء يعطى اللاعب (خمس درجات).

وقد تم اعطاء كل لاعب(٣) محاولات اذ بلغ عدد المحاولات(١٨) محاولة لكل افراد العينة وقد اجرت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة لمعرفة مدى ملائمة الاختبار المستخدم مع رأي الخبراء.
بأستخدام القانون الاحصائي (كا٢) حسن المطابقة وقد كانت القيمة المحسوبة لاراء الخبراء (٥) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند درجة حرية (١) ومستوى الدلالة(٠.٠٥) حيث كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ممايدل على حسن مطابقة الاختبار لرأي الخبراء

٢- اختبار رمي واستقبال الكرات (للعين والذراع):

لقد سعت الباحثة الى اعتماد اختبار رمي واستقبال الكرات في موضوع البحث ولعدم وجود اختبار مقنن يحدد عملية اختبار رمي واستقبال الكرات.

١- شروط الاختبار .

يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الاتي :

١- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

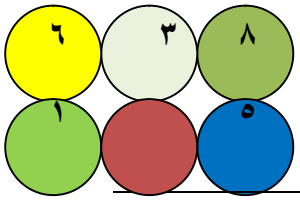
٢- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٣- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

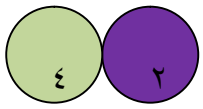
٢- تسجيل الدرجات :

لكل محاولة صحيحة تحتسب للاختبار درجة اي ان الدرجة النهائية هي(١٥درجة).[١]

٣-أختبار الدوائر المرقمة(توافق العين والقدم):



[1](١) محمد صبحي حسانين ،التقويم والقياس في التربية البدنية ،القاهرة ،دار الفدر العربي ،ط٢،ح١٩٨٧،٢نص٤١



الغرض من الاختبار :قياس توافق العين والقدم

١- شروط الاختبار :

يقف المختبر داخل الدائرة رقم(١) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (٢) ثم الى الدائرة رقم (٣) ثم الى الدائرة رقم (٤) حتى الدائرة رقم (٨) وياتم ذلك باقصى سرعة .

٢- التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر

٣-٥ التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية بتا ريخ (٢٠١٠/٢/٢٠) على عينه البحث البالغ عددهم (٦) لاعبين في قاعة الالعاب الرياضية في كلية التربية الرياضية وقد تم شرح الاختبارات لهم حيث كان الاختبار الاول يتضمن التصويب من القفز من خلال ثلاث محاولات لكل لاعب حيث كانت التجربة الرئيسية تحت اشراف فريق عمل مساعد[١]

اما الاختبار الثاني فقد تضمن توافق العين والذراع من خلال رمي واستقبال الكرات واعطاء خمس محاولات لكل لاعب وكان الاختبار الثالث يتضمن توافق العين والقدم من خلال القفز على الدوائر المرسومة على الارض واعطائهم (٨ محاولات) مع تسجيل الزمن الذي يستغرقه خلال اداء الاختبار .

---

* م.د فلاح حسن م.م ثامر حسين م.م محمد منعثر

٣-٦الوسائل الاحصائية:

١-الارتباط البسيط (بيرسون)

٢ -الارتباط المتعدد

الباب الرابع :

٤-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج:

٤-١-١ عرض ومناقشة نتائج اختبار التوافق العضلي العصبي للعين مع الذراع ودقة التصويب من القفز بكرة السلة.

جدول (٢)

نتائج اختبار التوافق العضلي العصبي للعين والذراع ودقة التصويب من القفز

الاختبار	س	ع
التوافق العضلي العصبي للعين مع الذراع	٣.١٦٦	٢.٩٢٦

من خلال الجدول (٢) فقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لاختيار التوافق العضلي العصبي للعين والذراع ودقة التصويب بكرة السلة للقيمة بلغت (٣.١٦) وانحراف معياري بلغ (٢.٩٢)

٤-١-٢ عرض ومناقشة نتائج اختبار التوافق العضلي العصبي للعين مع الذراع ودقة التصويب من القفز بكرة السلة .

نتائج اختبار التوافق العضلي العصبي للعين والذراع والقدم ودقة التصويب

الاختبار	س	ع
التوافق العضلي العصبي للعين والذراع والقدم	٢.٥	١.٠٤

من خلال الجدول (٣) فقد اظهر ت النتائج ان الوسط الحسابي لاختبار التوافق العضلي العصبي للعين والقدم ودقة التصويب بكرة السلة من القفز حيث بلغت (٢.٥) وانحراف معياري (١.٠٤)

٤-١-٣ عرض ومناقشة نتائج الارتباط بين اختبار التوافق العضلي العصبي للعين والذراع والقدم من جهة ودقة التصويب من القفز من جهة اخرى

جدول (٤) نتائج اختبار دقة التصويب

القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمه الارتباط
٠.٩	٠.٦	٠.٠٥	معنوية

من خلال الجدول رقم(٤) فقد اظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة لاختبار دقة التصويب بلغت (٠.٩) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠.٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤)

تبين هناك علاقة ارتباط قوية وايجابية .اي بزيادة التوافق العضلي العصبي تزداد دقة التصويب لكرة السلة هناك وظيفة لاوامر الجهاز في مد السيلات العصبية الصادرة حتى يتم التنفيذ من خلال الجهاز العصبي كذلك "وهو قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار محدد)"[١]

كذلك تزداد دقة التصويب من القفز بكرة السلة من خلال النظر لمواصفات اداء المهارة من خلال التدريب المستمر والتكرار.

الباب الخامس:

٤- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث التي تم الحصول عليها توصلت الباحثة الى:

[1] مهدي نجم واخرون:التقدم في مراحل التدريب بكرة السلة ،دار الكتب للطباعة ،جامعة الموصل،١٩٨٨،ص٣٧٥

أ- وجود علاقه ارتباط معنويه بين التوافق العضلي العصبي للعين والذراع ودقة التصويب .

ب- وجود علاقه ارتباط معنويه بين التوافق العضلي العصبي للعين والقدم و دقة التصويب.

ت- وجود علاقه ارتباط معنويه بين التوافق العضلي العصبي للعين والذراع والقدم والذراع ودقة التصويب .

٥-٢ التوصيات :

* ضرورة التأكيد والتركيز على تطبيق مبادئ واسس التدريب والاختبارات في عملية التدريب في كرة السلة .

* يجب التأكيد على الاختبارات قيد البحث لعلاقتها العالية بمهارة ودقة التصويب

* ضرورة اجراء دراسات مشابهة لانواع اخرى من التوافق وعلاقتها بمهارات اخرى لنفس اللعب هاو لعبه اخرى .

* اجراء اختبارات دوريه للتوافق العضلي العصبي الى جانب الاختبارات البدنيه .

المصادر:

١- احمد بدر :اصول البحث التربوي ومناهجه ، ط٢ ،الكويت ،وكالة المطبوعات ١٩٨٧

٢- اياد عبد الرحمن :التحليل الكيتماتيكي للركلات الحرة المباشرة بكرة القدم ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،١٩٩٨

٣- اياد حميد رشيد :اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،١٩٩٧

٤- الهاشمي رزق الله :تمارين تطبيقية في منطقة الست امتار ،نشرة الاتحاد الدولي للتربية البدنية –العدد الثالث ،تموز ١٩٨٧

٥- وجيه محجوب :طرق البحث العلمي ،ط٢، دار الفكر والحكمة للطباعة والنشر ،بغداد ، ١٩٨٨

٦- حلمي حسين :اللياقة البدنية ،دار المتنبي للنشر والتوزيع ، قطر ،١٩٨٥

٧- يوسف العنزي :مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ،ط١، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت، ١٩٩٩

٨- كريمان عبد المنعم :كرة السلة ذكاء-مهارة – تدريب ،مطابع شركة الاعلانات الشرقية ، القاهرة،١٩٨٧

٩- لؤي غانم الصميدعي :البايوميكانيك والرياضة ، :دار الكتب، الموصل ، ١٩٨٧

١٠- محمد صبحي حسانين :التقويم والقياس في التربية البدنية ،ج١-ط٢،دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨١

١١- محمد صبحي حسانين:التقويم والقياس في الربية البدنية ، ،دار الفكر العربي ،ط٢،ح١٩٨٧،٢

١٢- محمد صبحي حسانين :التقويم والقياس في التربية البدنية ،دار الفكر ،ط١،القاهرة ١٩٧٩،

١٣- محمد توفيق الوليلي :كرة اليد-تعليم –تدريب –تكتيك،القاهرة ،١٩٩٤

١٤- مصطفى محمد زيدان :كرة السلة للمدرب والمدرس ،دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٩،

١٥- نهاد محمد علوان :اثر تمرينات الدقة والسرعة في تطوير تعلم دقة التصويب بكرة اليد ،رسالة ماجستير غير منشورة ،التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،٢٠٠٠

١٦- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم:اللياقة البدنية والصحية ،ط١،دار وائل للطباعة والنشر،٢٠٠١

١٧- سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي :كرة السلة بين النظرية والتطبيق ،ط١،مطبعة التعليم العالي، الموصل ،١٩٨٥

١٨- سعد محسن اسماعيل :تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ،اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ،١٩٩٦

١٩- سعد قصي واخرون :حدة الابصار وعلاقتها بدقة التصويب بمسافة وارتفاع كرة السلة واثرها على الانجاز ،بحث مقدم الى المؤتمر الرياضي الاول لكليات التربية الرياضية في العراق ، بغداد مطبعة دار القادسية ،١٩٨٥

٢٠- عادل عبد البصير :الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ،مصر مركز الكتاب للنشر ،١٩٨٨

٢١- عباس حامد عبد الواحد ايجاد درجات معيارية بدنية مهارية للاعبات كرة السلة ،رسالة الماجستير ،كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة ،١٩٩٨

٢٢- عقيل الكاتب : كرة السلة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ،ج١،بغداد ،مطبعة التعليم العالي،١٩٨٨

٢٣- قاسم حسن حسين ومنصور العنبكي:فلسفة البحث العلمي،طرابلس

٢٤- قاسم حسن حسين ومنصور العنبكي:اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ،بغداد١٩٨٨

٢٥- قاسم حسن حسين وايمان شاكر :مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية ،مصدر سبق ذكره

٢٦- قاسم عبد عباس علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية لدقة تصويب الرمية الحرة لد لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة ،جامعة القادسية ٢٠٠٢

٢٧- خالد محمود عزيز:دراسة تحليلية في حالات التصويب بكرة السلة ،رسالة الماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل ١٩٩١

المصادر الاجنبية:

1-Vailla lesstirs detail,hand ball direction technique,national commission padagogicd3,1979

2-Liba,marie REffects of Activity,in Larson,Leonard A and Harrmann,DonaldE,Encyclopedia of sport Sciences and Medicine,Newyork:the Macnillan company,1971

Compatibility neuromuscular eye, arm and eye, foot, and their relationship strictly of accurecy

Jump shoot

The study aimed to identify
the compatibility neuromuscular between the eye and the arm and eye, foot, and their relationship to accurately correction of jumping basketball has included the research
sample (10) players representing Team Faculty of Physical Education - University of
Qadisiya basketball for the year 2010 and
the researcher used the descriptive method-
style survey of the suitability of the nature of the study indicated results and a link to the relationship ofNeuromuscular compatibility of the eye, arm and eye and foot precision shooting a basketball
The recommendations that emerged from
the researcher:
1 - focus on the application of the foundations
of training and testing in the training ofbasketball
2 - emphasis on the tests under consideration to its relationship with skill high accuracy correction