

تأثير تمرينات خاصة بالأحماء في تطوير مهارات التحكم في كرة السلة لدى

طالبات المرحلة الاولى

م. علي عواد جبار- جامعة ذي قار

Ali.awad@utq.edu.iq

ملخص البحث

هدف البحث الى: اعداد تمرينات خاصة في تطوير مهارات التحكم بكرة السلة. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير مهارات التحكم بالكرة. التعرف على أفضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارات التحكم بكرة السلة. يفترض الباحث: وجود فروق ذات دلالة معنوية إحصائية في تطوير مهارات التحكم في الكرة بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الأولى بنات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ذي قار للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩) والبالغ عددهم (٥٤) طالبة موزعون على اربعة شعب (أ، ب) بواقع (٢٧) طالبة لكل شعبة، واختار الباحث عينة البحث بصورة عشوائية وبواقع (١٠) طالبات من كل شعبة وعليه أصبح العدد الكلي للعينة (٢٠) طالب وطالبة يشكلون نسبة (٣٧ %) من المجموع الكلي، وبطريقة عمدية اختار الباحث شعبة أ لتمثل المجموعة التجريبية وشعبة ب لتمثل المجموعة الضابطة. كذلك تطرق الباحث إلى الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة، وخطوات إجراء البحث المتمثلة باختيار وتحديد الاختبارات المناسبة لمهارات التحكم بالكرة، والتجربة الاستطلاعية، الاختبارات القبليّة وكذلك التمرينات الخاصة، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية فضلا عن استخدام بعض الوسائل الإحصائية. الاستنتاجات: ان المجموعة التجريبية التي اعتمدت (التمرينات الخاصة) أظهرت تفوقا واضحا على المجموعة الضابطة التي اعتمدت (الأحماء او الاسلوب المتبع الطبيعي) في الاختبار البعدي لمهارات التحكم في الكرة.

The effect of warm-up exercises in developing the basketball control skills of first-year students

Ali Awad Jabbar - University of Dhi Qar

Abstract

Search goal to: Preparing special exercises in developing basketball control skills. to identify the impact of special exercises in the development of ball control skills. Identify the preference of experimental and control groups in the remote tests of basketball control skills. The researcher assumes that there are significant statistical differences in the development of ball control skills between the experimental groups in the remote tests and for the benefit of the experimental group. The experimental approach was used to suit the nature of the research problem. The research community included the first stage students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Dhi Qar University for the academic year 2018-2019. The total number of students (54) divided into four divisions (A, B) 27 students were excluded for each division,. Thus, the total number of students reached (37) % Of the total, and in a deliberate manner, the researcher chose a division to represent the experimental group and B to represent (10) students per group. The researcher also referred to the means, devices and tools used, and the steps of conducting the research by selecting and determining the appropriate tests for ball control skills, exploratory experimentation, tribal tests as well as special exercises, and then conducting remote tests as well as using some statistical means. CONCLUSIONS: The experimental group adopted (special exercises) showed a clear superiority over the control group that adopted warm-up or normal technique in the post-test of ball control skills.

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان الوصول الى افضل النتائج الرياضية الجيدة في المستوى العالي اصبحت الطابع المميز لعصرنا الحالي، وهذا لم يأت من فراغ وانما جاء نتيجة لاستخدام المعرفة والعلوم المختلفة، فضلاً عن البحث العلمي في مجال

التدريب الرياضي والتعلم الحركي، وعليه من الضروري اتباع الصيغ العلمية السليمة في منهجه عملية التدريب الرياضي، وبما يتناسب والتطور الحاصل في دول العالم، الذي اصبح من اولويات المجتمعات الحديثة لتحقيق نتائج متقدمة في كل دول العالم.

وتعد كرة السلة من الرياضات المهمة المنتشرة في كثير من بلدان العالم ويومياً يزداد عدد ممارسيها لأنها من الالعاب الممتعة التي تلائم مختلف الاعمار كل على وفق امكانياته وقدراته لذلك تناسب كلا الجنسين . ولعبة كرة السلة من الالعاب الفرقية التي تتطلب خصوصية في تدريبها وخاصة بعد التعديلات الاخيرة في نظام ادائها، فهذه اللعبة تتطلب اداءً سريعاً من قبل اللاعبين في تنفيذ عمليات الهجوم والعودة على نحو اسرع لغرض الدفاع. كما تحتاج الى تنقل سريع من قبل اللاعبين من مكان لآخر على مدى اربع فترات مدة كل فترة عشر دقائق.

وفي ضوء ما تقدم تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على استخدام تمارين خاصة لتطوير مهارات التحكم بالكرة لدى طالبات المرحلة الاولى وما لها من الاثر الكبير في تعلم بقية المهارات الاساسية بكرة السلة لتكون هذه الدراسة إضافة جديدة للباحثين من خلال تطبيق هذه التمرينات ومعرفة مدى فاعليتها.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحث كونه لاعب سابق في دوري الدرجة الممتازة بكرة السلة وأحد اساتذة الكلية في تدريس مادة كرة السلة وجد ان هناك ضعف أو انعدام القدرة في التحكم بالكرة وبالتالي يؤثر هذا الضعف الى تأخر الطلبة في تعلم المهارات الاساسية في المرحلة الاولى بسبب عدم مقدرة الطلبة على التحكم في الكرة والاحساس بها بالشكل الصحيح، وقد يكون هذا الضعف ناجم عن عدم التركيز على استخدام تمرينات خاصة تساعد الطلبة في تطوير مهارات التحكم في الكرة أو عدم إعطاء الوقت الكافي لتحسين هذه المهارات الأمر الذي يجعل من الصعوبة في تعلم المهارات الاساسية الخاصة باللعبة . لذا أرتى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها من خلال وضع تمرينات خاصة تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري.

٣-١ أهداف البحث:

١- اعداد تمرينات خاصة في تطوير مهارات التحكم بكرة السلة.

٢- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير مهارات التحكم بالكرة.

٣- التعرف على أفضلية المجموعتين التجريبية والضابطة تطوراً في الاختبارات البعدية لبعض مهارات التحكم بكرة السلة.

٤-١ فرضا البحث:

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير مهارات التحكم بالكرة.

٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية إحصائية في تطوير مهارات التحكم بالكرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية -البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية / المرحلة الأولى للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ .

٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٠١٨/١١/١٨ ولغاية ٢٠١٩/١/١٦ . وهي فترة تنفيذ التمرينات

٣-٥-١ المجال المكاني : ملاعب كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار .

٢- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، إذ يعد هذا المنهج أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة فهو " المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات بالسبب أو الأثر " (١)

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ذي قار للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩) والبالغ عددهم (٥٤) طالبة موزعون على شعبتين (أ ، ب) بواقع (٢٧) طالبة لكل شعبة ، اما عينة البحث وهي جزء من المجتمع الأصلي فقد اختارها الباحث عشوائياً ، إذ بلغ عددها ٢٠ طالبة بواقع ١٠ طالبات من كل شعبة وقد بلغت نسبة العينة من مجتمع الاصل ٣٧٪

(١) محمد حسن علاوي وراقب ، أسامة كامل (١٩٩٩): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلوم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٩، ص ٣٧٧.

قام الباحث بإجراء التجانس لمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات من الفروق الفردية لدى أفراد العينة المتمثلة بـ (العمر والكتلة والطول) وقد استعمل الباحث معامل الالتواء لإجراء التجانس وكما مبين في الجدول (١).

جدول (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الانثروبومترية

ت	متغيرات الدراسة	وحدة القياس	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر	شهر	١٩,٣	٣,٥٥	١٩	٠,٢٥
٢	الطول	سم	١٥٩,٥٣	٦,٢٥	١٥٨	٠,٧٠
٣	الوزن	كغم	٥٧,٣٣	٥,٢٣	٥٩	٠,٩٥
١	العمر	شهر	١٩,١	٣,٠١	١٩	٠,٠٩
٢	الطول	سم	١٥٨,٧٣	٤,١٨	١٥٩	٠,١٩
٣	الوزن	كغم	٥٧,٦٦	١٢,٩٨	٥٤	٠,٨٤

٢-٢-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

لغرض تحديد نقطة الشروع قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في متغيرات الدراسة والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المعالجات الاحصائية	المجموعتان				قيمة (ت)		الدلالة
			س	ع	س	ع	محسوبة	جدولية	
١	تمرير الكرة من اعلى الراس وللخلف.	عدد	٤,٥	١,٠٢	٤,٧	٠,٩٣	٠,٤٤		غير معنوي
٢	تمرير الكرة بين القدمين من الامام للخلف.	تكرار	٣,٦٨	٠,٨١	٣,٢٤	٠,٩١	١,١		غير معنوي
٣	تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين.	تكرار	٢,٥	٠,٤٣	٢,٦	٠,٣٩	٠,٤١		غير معنوي
٤	تمرير الكرة حول الرأس من وضع الوقوف.	تكرار	٣,٦٩	١,١٢	٣,٧٨	١,٠٨	٠,١٧	٢,١٠	غير معنوي
٥	تمرير الكرة حول الجذع من وضع الوقوف:	تكرار	٤,٢٠	١,٣	٤,٦٨	١,٢٥	٠,٨		غير معنوي
٦	تمرير الكرة امام الرجلين من وضع الوقوف	تكرار	٢,٥٥	١,٤٨	٢,٦٠	٠,٣٩	٠,١		غير معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢,١٠)

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

١- المصادر العربية والأجنبية. ٣- استمارة الاستبيان. ملحق (١).

٣- المقابلات الشخصية.

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة:

١- كرات سلة قانونية نوع Molten عدد (٢٥ كرة). ٤- ساعة توقيت الكترونية عدد (٤)

٢- ملعب كرة سلة قانوني. ٥- لابتوب نوع Dell

٣- جهاز لقياس الطول والوزن. ٦- ملعب كرة سلة.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية:

لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوق بها يؤكد خبراء البحث العلمي على إجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعرف بأنها "تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السبلات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها" (١) تم إجراء التجربة الاستطلاعية في كلية التربية البدنية على عينة مكونة من (٤) طلبة من نفس المرحلة الدراسية، وذلك بتاريخ ٢٠١٨/١١/١٦ الساعة العاشرة صباحاً لأداء الاختبارات المهارية، وبتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٣ الساعة العاشرة تم إعادة الاختبارات المهارية لإيجاد الأسس العلمية للاختبار، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:

١- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث أثناء إجراء الاختبارات.

٢- التعرف على الزمن المستغرق لكل اختبار مستخدم.

٣- التأكد من استيعاب فريق العمل المساعد (*) لفردات الاختبار ومدى كفاءتهم في تطبيقها.

٤- إيجاد الشروط والمعاملات العلمية للاختبارات (صدق، ثبات، موضوعية).

٥- مدى ملائمة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار.

(١) قاسم حسن مهدي المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطئ: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الفكر للطباعة، بغداد، ١٩٨٧.

(*) فريق العمل المساعد:

١- أ.م.د رشاد طارق يوسف	تدريسي	جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية
٢- م.م بهاء ذياب فيصل	تدريسي	جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية
١- م.م احمد سعد	تدريسي	جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية
٢- م.م ثائر عواد جبار	ماجستير	مديرية تربية ذي قار

صدق الاختبار هو "قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه شيء آخر" (٢)، وهناك عدة طرائق لقياس الصدق للاختبارات منها صدق المحتوى وهو عملية عرض استمارات الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الذي يقيسه الاختبار، ويمكن الاعتماد على آرائهم في صحة الاختبار وصدقه. ٢-٢-٥-٣ ثبات الاختبار:

"مفهوم الثبات هو درجة الثقة أي نتيجة الاختبار ذو قيمة ثابتة خلال التكرار أو الإعادة أي بمعنى الثبات للنتائج التي حصل عليها الباحث إذا أعيدت التجربة على المجموعة نفسها" (٣) وقد استخدم الباحثان قانون معامل الارتباط (بيرسون)، لاستخراج معامل الثبات وكانت الاختبارات المهارية تتمتع بقدر عال من الثبات وكما في الجدول (٤). ٣-٢-٥-٣ الموضوعية:

إن من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد هو شرط الموضوعية وتعني التخلص من التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية.

لذا فإن الاختبارات المهارية فيها محكمان (*) وتم التعرف على الموضوعية للاختبارات باستعمال معامل الارتباط (يرسون) بين نتائج المحكمين وكانت الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية وكما في الجدول رقم (٣).

جدول (٣) يبين الأسس العلمية للاختبار

ت	المهارات الأساسية	الثبات	الموضوعية
١	تمرير الكرة من أعلى الرأس وللخلف.	٠,٨٥	٠,٩٦
٢	تمرير الكرة بين القدمين من الامام وللخلف.	٠,٨٦	٠,٩٥
٣	تمرير الكرة على شكل ٨ بين الرجلين.	٠,٨٠	٠,٩٢
٤	تمرير الكرة حول الرأس من وضع الوقوف.	٠,٨٠	٠,٩٠
٥	تمرير الكرة حول الجذع من وضع الوقوف:	٠,٨٥	٠,٨٩
٦	تمرير الكرة امام الرجل الامامية وبين الرجلين من وضع الوقوف	٠,٨٩	٠,٩٣

(٢) محمد سامي ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١، دار الميسرة للنشر، ٢٠٠٠، ص ٢٧٣.

(٣) وجيه محبوب وآخرون: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٥، ص ١٥٢.

(٤) ١- أ. م. د. رشاد طارق يوسف / كلية التربية البدنية - جامعة ذي قار

٢- م. باسم سامي / كلية التربية الرياضية - جامعة ذي قار

٣-٥-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٥-٣-١ الاختبارات المهارية: (١)

أولاً: تمرير الكرة امام الرجل الامامية وبين الرجلين من وضع الوقوف:

الغرض من الاختبار: قياس مهاره التحكم بالكرة.

وصف الأداء:

تمرير الكرة امام الرجل الامامية وبين الرجلين من وضع الوقوف ويحسب عدد مرات مرور الكرة امام ركبة

الرجل الامامية في عشر ثواني.

ثانياً: تمرير الكرة حول الجذع من وضع الوقوف:

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التحكم بالكرة

وصف الاداء: تمرير الكرة حول الجذع من وضع الوقوف ويحسب عدد الدورات في عشر ثواني.

ثالثاً: تمرير الكرة حول الرأس من وضع الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس مهاره التحكم بالكرة.

وصف الأداء:

تمرير الكرة حول الرأس من وضع الوقوف فتحا ويحسب عدد مرات ملامسة احمد اليدين للكرة في عشر ثوان

رابعاً: تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين.

الغرض من الاختبار: قياس مهاره التحكم بالكرة.

وصف الأداء:

تمرير الكرة على شكل ٨ بين الرجلين اثناء المشي لمسافة ٢٤ م . الدرجة النهائية من عشرة وتخضع درجة واحدة

عن كل مره يفقد فيها اللاعب الكرة.

خامساً: تمرير الكرة بين القدمين من الامام للخلف.

الغرض من الاختبار: قياس مهاره التحكم بالكرة.

وصف الأداء:

تمرير الكرة بين القدمين من الامام للخلف من وضع الوقوف فتحا ويحسب عدد المرات في ١٠ ثوان.

سادساً: تمرير الكرة من اعلى الراس للخلف.

(١) محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين :الحديث في كرة السلة ، القاهرة. دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٥٦ .

الغرض من الاختبار: قياس مهاره التحكم بالكره.

وصف الأداء:

تمرير الكرة من اعلى الراس وللخلف ثم ثني الجذع اماما وامرار الذراعين من بين الرجلين لالتقاط الكرة عند سقوطها ويحسب عدد مرات التمريرات في ١٥ ثانية.

٣-٥-٤ الاختبارات القبليه:

تم إجراء الاختبارات القبليه بعد توفر كافة الشروط والمستلزمات اللازمة للاختبارات، في يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١١/٢٥ وبوجود فريق العمل المساعد.

٣-٥-٥ التمرينات المستخدمة:

قام الباحث باعتماد المنهج الدراسي المقرر من قبل الوزارة والخاص بتعليم مهارات كرة السلة للمجموعة التجريبية، فقد بلغت مدة المنهج التعليمي (٨) أسابيع، للمدة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١١/٢٨ ولغاية يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/١/١٦. حيث تضمن المنهج (١٢) وحدة تدريبيه وبواقع وحدتان في الأسبوع واعطيت التمرينات في القسم التحضيري وبزمن ٢٠ دقيقة، وقد حرص الباحث على ان تكون التمرينات المعدة جمعها ذات طابع تخصصي بمهارات التحكم والتدرج بها من السهل الى الصعب موزعة على الوحدات التدريبيه بصورة علمية لضمان عملية التعلم والتطور بالشكل الصحيح.

٣-٥-٦ الاختبارات البعديه:

تم إجراء الاختبارات البعديه على أفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي في يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/١/٢٠ في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبإشراف مباشر من قبل الباحث وذلك لمعرفة تأثير المنهج التعليمي وقد حرص الباحث على تهيئة ظروف مشابهة للاختبارات القبليه من حيث (المكان- الزمان - فريق العمل المساعد - الأجهزة والأدوات المستعملة) وذلك لغرض الحصول على نتائج دقيقة.

٣-٥-٦ الوسائل الإحصائية:

١-الوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٣-الوسيط

٤- معامل الالتواء

٥- قانون (ت) للعينات المستقلة

٦- قانون (ت) للعينات المتناظرة

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليه والبعديه لبعض مهارات التحكم بكرة السلة.

١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض مهارات التحكم بكرة السلة للمجموعة التجريبية.

جدول (٤) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبارات القبلية	الاختبارات البعدية	قيمة ت		الدلالة
	ع+	س-	ع+	س-	
تمرير الكرة من اعلى الراس وللخلف.	٤,٥	١,٠٢	٧,١٣	١,٢٤	٧,٤٥
تمرير الكرة بين القدمين من الامام وللخلف.	٣,٦٨	٠,٨١	٦,٩٢	٠,٧٧	٧,١٣
تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين.	٢,٥	٠,٤٣	٤,٩١	٠,٣٣	٥,٢٢
تمرير الكرة حول الرأس من وضع الوقوف.	٣,٦٩	١,١٢	٥,٨٧	٠,٨٨	٥,٣٧
تمرير الكرة حول الجذع من وضع الوقوف:	٤,٢٠	١,٣	٧,٠٢	٠,٨٣	٦,١١
تمرير الكره امام الرجل الامامية وبين الرجلين من وضع الوقوف	٢,٥٥	١,٤٨	٦,٤٣	٠,٨٣	٦,٨٧

* قيمة (ت) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩) هي (٢,٢٦)

٢-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعة الضابطة.

جدول (٥) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبارات القبلية	الاختبارات البعدية	قيمة ت		الدلالة
	ع+	س-	ع+	س-	
تمرير الكرة من اعلى الراس وللخلف.	٤,٧	٠,٩٣	٥,٩١	٠,٧٧	٢,٨٧
تمرير الكرة بين القدمين من الامام وللخلف.	٣,٢٤	٠,٩١	٣,٩١	١,٢	٢,١٠
تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين.	٢,٦	٠,٣٩	٣,٠٨	٠,٨٨	٢,١٥
تمرير الكرة حول الرأس من وضع الوقوف.	٣,٧٨	١,٠٨	٥,٣١	٠,٧٥	٥,١١
تمرير الكرة حول الجذع من وضع الوقوف:	٤,٦٨	١,٢٥	٥,١	٠,٧١	٣,١٠
تمرير الكره امام الرجل الامامية وبين الرجلين من وضع الوقوف	٢,٦٠	٠,٣٩	٢,٨٤	٠,٢٤	١,٩٤

* قيمة (ت) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) هي (٢,٢٦)

٣-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدية لبعض مهارات التحكم بكرة السلة للمجموعة التجريبية والضابطة

جدول (٦) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية

للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

الدلالة	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س	ع+	س	
معنوي		٢,٤٥	٠,٧٧	٥,٩١	١,٢٤	٧,١٣	تمرير الكرة من أعلى الرأس وللخلف.
معنوي		٦,٤٠	١,٢	٣,٩١	٠,٧٧	٦,٩٢	تمرير الكرة بين القدمين من الامام للخلف.
معنوي		٥,٩٠	٠,٨٨	٣,٠٨	٠,٣٣	٤,٩١	تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين.
غير معنوي	٢,١٠	١,٤٧	٠,٧٥	٥,٣١	٠,٨٨	٥,٨٧	تمرير الكرة حول الرأس من وضع الوقوف.
معنوي		٥,٣٣	٠,٧١	٥,١	٠,٨٣	٧,٠٢	تمرير الكرة حول الجذع من وضع الوقوف.
معنوي		١٢,٨٢	٠,٢٤	٢,٨٤	٠,٨٣	٦,٤٣	تمرير الكرة امام الرجل الامامية وبين الرجلين من وضع الوقوف

*قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة (١٨) وهي (٢,١١)

٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لبعض مهارات التحكم بالكرة.

من خلال النتائج التي أظهرتها الجداول (٤,٥) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات الخاصة ببعض مهارات التحكم بكرة السلة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني أن الفرق المعنوي ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وفق ما جاء في الفرض الأول من الدراسة، ويعزو الباحث ذلك إلى عدة أسباب أهمها:

- سلامة المنهج التدريبي واحتوائه على تمارين مختارة خاصة بمهارات التحكم بصورة علمية وبتكرارات صحيحة ومتناسقة منسجمة مع مستوى وقابليات أفراد العينة وقائمه على أساس الممارسة الصحيحة،

فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابلية العقلية والبدنية، كذلك فإن الممارسة تعد أهم متغير في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة. (١)

- كذلك فإن للتغذية الراجعة وبيان أهمية اتقان مهارات التحكم بالكرة ولما لها من الدور الكبير في تسريع عملية تعليم واتقان المهارات الأساسية بكرة السلة التي حصلت عليها المجموعة التجريبية دورا كبيرا في هذا التطور سواء أكانت التغذية الراجعة تعطى بصورة عامة أثناء أداء التمرينات أو القيام بالاتصال مع كل طالبة على حدة وذلك باعتبارها محورا ضروريا لكل عملية تدريب وهي عامل بالغ الأهمية في السيطرة على تعديل مسار الحركة والسلوك الحركي للمتعلم كما أن معرفة المتعلم لنتائجه تعينه على النجاح في التعلم وزيادة إنتاجه من حيث مقداره ونوعه وسرعته وهذا ما يؤكد (شميت Schmide) بقوله " أن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد ودافعيتهم وتعزز الأداء الصحيح وتجنب الأداء الخاطئ " (٢)

٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية لبعض مهارات التحكم الأساسية بكرة السلة.

من خلال النتائج التي أظهرها جدول (٦) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات المهارية كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني أن الفرق المعنوي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك إلى عدة أسباب منها :-

أن خصوصية التمارين المعدة من قبل الباحث والتي كانت متخصصة فقط بحمل الكرة طوال فترة العشرين دقيقة من كل وحدة كان لها اثر كبير في تطوير مهارات التحكم بالكرة وبشكل ملحوظ اثناء الوحدات التدريبية هذا الأسلوب في كونه يعتمد التركيز على حمل الكرة وتحسسها بكافة الاوضاع سواء في الاعلى او الاسفل او بين الساقين ومن الامام والخلف وكذلك يعزو الباحث أن احد الاسباب التي ادت الى تطور المجموعة التجريبية هو بيان أهمية اتقان هذه المهارات وما لها من الدور الكبير في تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة مما أدى الى استثارة العمليات العقلية لدى المتعلمات التي ادت الى تطور ملحوظ في الاداء وكان هو احد الاسباب الرئيسية لوجود الفروق الاحصائية التي ظهرت في البحث .

ويرى الباحث أيضاً أن سبب تطور المجموعة التجريبية لأنها تدربت بنسب عالية من الأعداد المهارية الخاص بتحكم الكرة أكبر من المجموعة الضابطة وهذا يؤكد أن التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي لتطوير مهارات التحكم بالكرة قد ساهمت في تطوير وتحسين السرعة في تنفيذ المهارات الأساسية عند

(١) الهام اسماعيل محمد شلبي: أساسيات في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، القاهرة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، ١٩٩٩، ص ٥٦.

(٢) Schmide & Wrisberge : Motor learning & performance il , Human , Kinetics book , 2000 , p.282 .

الطالبات وبما أن هذه المهارات هي من أساسيات كرة السلة و من الصفات المهمة للاعب لذي يجب التدريب عليها بصوره مستمرة ليتمكن اللاعب من اتقان المهارات الأساسية بصورة صحيحة وايضا لها دور كبير في تعلم المهارات لدى طلبة كلية التربية البدنية في المراحل الاولى . ويعني هذا إمكانية المنهج الذي عمل على الارتقاء بالجانب المهاري من خلال التمارين مهارية المتنوعة والذي أدى إلى تطوير مهارات التحكم بالكرة. ويعزو الباحث هذا التطور إلى المنهج التدريبي الذي كان يحتوي على تمارينات خاصة بنوع المهارة التي يؤديها اللاعب.

كما ويؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٩) " أن التدريب المخطط والمنظم والمستمر يمكن من خلال تحسين وترقية توافق العمل بين الوحدات الحركية المشتركة في الأداء الحركي بدرجة عالية، كما يعمل التدريب الذي يستخدم الحركات السريعة وحمل التدريب البسيط على ترقية الأداء ويساعد هذا على رفع مستوى الأداء الحركي" (١).

٥-الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- أن التمارينات المستخدمة المعدة من قبل الباحث لها تأثير ايجابي وفعال في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
- ٢- ان المجموعة التجريبية التي اعتمدت التمارين الخاصة بمهارات التحكم أظهرت تفوقا واضحا على المجموعة الضابطة التي اعتمدت الاسلوب التقليدي للمدرس في الاختبار البعدي لبعض مهارات التحكم بكرة السلة.

٥-٢ التوصيات:

- ١- التأكيد على استخدام التمارين التي اعدّها الباحث الخاصة بمهارات التحكم عند تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدورها الفعال في تطوير وتسريع عملية تعليم المهارات الأساسية.
- ٢- أجراء بحوث ودراسات مشابهة للدراسة الحالية خاصة بالمدارس التخصصية بكرة السلة للاشبال وكذلك للمراحل الاخرى.

المصادر العربية والأجنبية

- ١- الحموز، محمد عواد . تصميم التدريس. ط ١ . عمان: دار وائل للنشر، ٢٠٠٤.
- ٢- الهام اسماعيل محمد شلبي: أساسيات في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، القاهرة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، ١٩٩٩.
- ٣- رعد جابر وكمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧.
- ٤- صبحي حمدلن أبو جلاله: التعليم تلقين أم مشاركة، منتديات المعرفة. شبكة الانترنت
- ٥- عصام الدين عباس، طارق محمد عبد الرؤوف: كرة السلة - تطبيقات عملية لطرق التدريس والتعليم مع القانون الدولي، القاهرة، مطبعة مصر الجديدة، ط ١، ٢٠٠٠.
- ٦- فارس سامي يوسف شابا: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ٢٠٠٠.
- ٧- قاسم حسن مهدي المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الفكر للطباعة، بغداد، ١٩٨٧.
- ٨- محمد سامي ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط ١، دار الميسرة للنشر، ٢٠٠٠.
- ٩- محمود داود الربيعي: طرائق وأساليب التدريس المعاصرة، جدارا للكتاب ودار الكتب الحديثة، الأردن، ٢٠٠٦.
- ١٠- مصطفى زيدان: مصطفى زيدان، موسوعة تدريب كرة السلة، القاهرة: ط ١، ١٩٩٧.
- ١١- مؤيد عبد الله، فائز بشير حمودات. كرة السلة، ط ٢ ، جامعة الموصل: مديرية مطبعة الجامعة، ١٩٩٩.
- ١٢- محمد حسن علاوي وراتب، أسامة كامل (١٩٩٩): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٩.
- ١٣- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ١٤- محمود داود الربيعي: استراتيجيات التعلم التعاوني، دار الضياء للطباعة، النجف الاشرف، العراق، ٢٠٠٨.
- ١٥- محمود عنان : التعلم والدافعية في الرياضة ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٦ .
- ١٦- محود داود الربيعي ، سعيد صالح حمد: الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية، مطبعة منارة اربيل، ٢٠١٠.
- ١٧- نجلاء عباس الزهيري : اثر أسلوب الاكتشاف لذوي المجال المعرفي التأملي مقابل الاندفاعي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٦.
- ١٨- وجيه محجوب وآخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، ١٩٨٥.

1- Schmide & Wrisberge : Motor learning & performance il , Human , Kinetics book , 2000 .