

تأثير استخدام وسيلتين مساعدتين وكرات متنوعة على تطوير بعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة السلة

كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

م.م. سحر حر مجيد

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١- المقدمة وأهمية البحث

يعد التدريب الرياضي الوسيلة الأكثر تأثيراً في تطور مختلف الإنجازات الرياضية، وهذا يحتم على العاملين في هذا المجال الإبداع لتصميم وابتكار مختلف الوسائل والأساليب التدريبية التي تساعد على تطوير إنجازات رياضيينهم في مختلف الفعاليات الرياضية ومنها كرة السلة. ولعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية المنظمة المحببة للصغار والكبار، فقد أصبحت المنافس الأول لكرة القدم في كثير من دول العالم من حيث اجتذابها لعدد كبير من اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به من إيقاع سريع و مناورات مستمرة طويلة وقت المباراة. ويدعو الخبراء إلى استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة المختلفة والوسائل العلمية في عملية التدريب والمناهج التدريبية المقننة التي تعمل على رفع الأداء لدى الرياضي (١) في مختلف الفعاليات ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام الوسائل المساعدة المختلفة لتطوير بعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة السلة.

١-٢- مشكلة البحث:

أن التطور العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر ساعد بشكل فعال في تطوير الأجهزة والأدوات الرياضية المختلفة والتي لها الأثر في تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية. إذ أصبح هدف المدربين البحث عن كل ما هو جديد في عالم التكنولوجيا وتحويله بمختلف الطرائق إلى شيء مفيد في خدمة المجال الرياضي ومن خلال خبرة الباحثة كونها مدرسة ومدربة للعبة كرة السلة لاحظت قلة استخدام الوسائل المساعدة أثناء العملية التدريبية والذي له الأثر الواضح في ذلك الضعف وفي ما يكتسبه اللاعب من عادات خاطئة قد ترافقه في المستقبل بصورة يصعب التخلص منها.

١-٣- هدف البحث:

• التعرف على مدى تأثير استخدام وسيلتين مساعدتين وكرات متنوعة على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي منتخب ديالى بكرة السلة

١-٤- فرض البحث:

• استخدام وسيلتين مساعدتين وكرات متنوعة في العملية التدريبية يساعد في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي منتخب ديالى بكرة السلة.

١-أبو العلا احمد عبد الفتاح: تدريب المستويات العليا، (ط١، القاهرة، دار الفكر الغريب، ١٩٩٤)، ص١٣٤.

١-٥- مجالات البحث:

١-٥-١- المجال البشري: ناشئي نادي ديالى بكرة السلة بأعمار (١٦) سنة فما دون .

١-٥-٢- المجال الزمني: ٢٠٠٩/١/٢١ ولغاية ٢٠٠٩/٣/٢٢ .

١-٥-٣- المجال المكاني: متوسطة الجواهري للبنين .

الباب الثاني

٢-١- الدراسات النظرية

٢-١-١- مفهوم التدريب الرياضي

إن التدريب الرياضي بمفهومه العام في جميع الفعاليات الرياضية يهدف إلى رفع مستوى الإنجاز لدى الرياضي للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس والتي لا يمكن تحقيقها إلا بالاعتماد التخطيط المسبق والصحيح لمفردات المنهج التدريبي على وفق الأسس العلمية الصحيحة لغرض تحقيق نتائج جيدة في المنافسة الرياضية .

والتدريب الرياضي يعد أفراد المجتمع وعلى اختلاف امكاناتهم وقدراتهم القاعد ه العريضة في تحديد الأهداف والأسس العلمية لمنهج التدريب بما يتناسب والاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة اولى لتحقيق دعائم الوصول إلى المستويات العليا.(١)

ويؤكد هارا أن التدريب الرياضي "هو عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه"(٢) أما العالم ماتغيف فيرى أن التدريب الرياضي يعني "التحضير الجسمي والتكتيكي والتكنيكي واعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد"(٣).

٢-١-٢- الأدوات المساعدة

أن التطور الكبير الذي وصلت إليه لعبة كرة السلة من خلال السيطرة على سرعة وانسيابية اللعب والتنقل من الهجوم إلى الدفاع في مساحة صغيرة وبعشرة لاعبين وبزمن اقل من ٢٤ ثا كان نتيجة لعوامل كثيرة منها التدريب الرياضي على وفق الأسس العلمية وباستخدام الوسائل والأدوات المساعدة .

فالأدوات المساعدة تعد عاملا مهما في إيصال اللاعب إلى المسار الحركي المطلوب وبأقل جهد ممكن ونتيجة لزيادة التنافس في هذا المجال جعل المهتمين يضعون الوسائل المساعدة المتنوعة لتوفير ظروف تعليمية وتدريبية أسهل للوصول إلى المستوى المطلوب وكذلك لتوفير ألسلامه والأمان للاعبين.

٢-٢- الدراسات المشابهة

٢-٢-١- دراسة سامية مختار محمد البيلي ١٩٩١ (٤)

(أثر تنوع حجم ووزن الكرة أثناء عملية تعلم على دقة التصويب في كرة السلة)

١- امر الله احمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨، ص٤

٢- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: مبادئ علم التدريب الرياضي، (بغداد، ١٩٨٨، ص١٣.

٣- المصدر السابق ص١٤

٤- سامية مختار محمد البيلي؛ أثر تنوع حجم ووزن الكرة أثناء عملية تعلم على دقة التصويب في كرة السلة،(رسالة ماجستير منشورة،مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية،دار الكتب والوثائق،بغداد،١٩٩١).

يهدف البحث إلى :

١-معرفة أثر تنوع حجم ووزن الكرة أثناء عملية التعلم على دقة التصويب في كرة السلة .
عينة البحث

تم اختيار عينة البحث البالغ عددها ١٧٥ تلميذة للمرحلة المرية من ١٢-١٤ سنة.

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

أهم الاستنتاجات:

- ١-ترتفع نسبة التسجيل بنسب مختلفة من المناطق المختلفة للتصويب .
- ٢-التصويب بالكرات المتعددة الإحجام والأوزان من المناطق القريبة من السلة يؤدي الى التقدم في مستوى دقة التصويب أكثر منها باستخدام كرات ثابتة الوزن والحجم.
- ٣-العلاقة بين الوزن والحجم والمسافة لها تأثير في نجاح التصويب.

الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١- منهج البحث

بما أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باعتباره أفضل المناهج التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة ولكون المنهج التجريبي هو "تغير منعمد ومقبول للشروط المحددة لحادثه ما وملاحظه التغيرات الناتجة من الحادثة ذاتها وتقسيمها " (١)

٣-٢- عينه البحث

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبى نادي ديالى بكرة السلة فئة الناشئين والبالغ عددهم (١٢) لاعبا من اصل مجتمع البحث البالغ عددهم (١٤) لاعبا تم استبعاد(٢) لاعبا لعدم التزامهم بالحضور إلى الوحدات التدريبية بشكل منتظم .
تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعته (٦) لاعبين تم اختيارهم بطريقه عشوائية وتم إجراء التجانس لعينه البحث في قياسات الطول -الوزن -العمر والجدول (١) يبين ذلك .

جدول (١)

يبين تجانس العينة في المتغيرات الطول - الوزن - العمر

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٧,٩٥	٧,٩٢	١٦٧,٥	٠,١٧
الوزن	كغم	٦٣,٤	٧,٢٤	٦١	٠,٩٩٤
العمر	سنة	١٤,٥	٢,١٠	١٥	٠,٧١٤-

تعد قيمه معامل الالتواء المحصورة بين ± 3 بأن العينة متجانسة وتقع تحت المنحني الأعتدالي .
وكذلك قامت الباحثة بأجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك باستخدام قانون (-t test) وكما مبين في الجدول(٢)

جدول (٢)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
المناوله	٢,١٦٠	٢٠,٠٠٠	١,٧٨٨	٢٠,٠٠٠	٠,٢٩١	غير معنوي
طبيطه	١,٤٣١	١٢,٥٨٣	٢,١٠٣	١٢,٥٨٣	٠,٠١٣	غير معنوي
رمية حرة	١١,١٦٦	١١,١٦٦	١,٤٧	١١,١٦٦	٠,٠٠	غير معنوي

قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية ١٠ = ٢,٢٣

٣-٣-١- الوسائل المساعدة

١- واقيات نظر عدد(٦)

٢- حلقة تهديف بدون لوحة

- ٣- كرات متنوعة
 - كرات سلة عدد (٦)
 - كرات طائرة عدد (٦)
 - كرات قدم عدد (٦)
 - كرات يد عدد (٦)
 ٣-٢- الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث
 - ساعة توقيت عدد (٢)
 - شواخص عدد (٦)
 - حاسبه إلكترونيه نوع casio
 ٣-٤- تحديد متغيرات البحث

٣-٤-١- تحديد اختبارات المهارات الأساسية
 صممت الباحثة استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء في مجال كرة السلة لاختبار الاختبار الأنسب لكل مهارة وبعد جمع البيانات وتفريغها تم اختار الاختبار الذي حصل على أعلا نسبة والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

يبين الأهمية النسبية للاختبارات المهارية المرشحة

المهارات	الاختبارات	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	الاختبار
المناولة	مناولة الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط	١٨	٩٠%	✓
	15مناولة على الحائط بأقصى سرعة وأقل وقت	١٣	٦٥%	×
	10مناولات على الحائط بأقصى سرعة وأقل وقت	١٥	٧٥%	×
الطبطة	الطبطة بين 4حواجز	١٦	٨٠%	×
	الطبطة بين 6حواجز	١٧	٨٥%	✓
	الطبطة بين 8حواجز	١٣	٦٥%	×
التصويب	التصويب الأمامي	٧	٣٥%	×
	التصويب الجانبي	١٩	٩٥%	✓
	التصويب من الرمية الحرة	١٥	٧٥%	×

٣-٥- التجربة الرئيسية

٣-٥-١- الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث في ملعب (مدرسة الجواهرى) في تمام الساعة (١٠) صباحا ولغاية الساعة (١) ظهرا يوم (الأربعاء) الموافق ٢١/١/٢٠٠٩ من قبل فريق العمل المساعد وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة أدائها وتضمنت الإجراءات ما يلي:

- شرح الاختبارات وتوضيحها من قبل الباحثة بصورة مفصلة قبل تنفيذها من قبل أفراد العينة.
- تم إعطاء فرصة كافية لأفراد العينة للإحماء الكامل والتهيؤ.
- تم تسجيل النتائج وفق الشروط في استمارة خاصة بأقل اختبار.

٣-٥-٢- التجربة الميدانية

لقد طبقت الباحثة برنامجها التدريبي المعد على المجموعة التجريبية حيث تمت العملية التدريبية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) تحت نفس الظروف باستثناء المتغير التجريبي وهو

الوسائل المساعدة وقد تم تطبيق المنهج المعد من قبل المدرب للمجموعتين حيث يقوم اللاعبون بالإحماء ومن ثم تطبيق مفردات المنهج لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً وبزمن (٩٠) دقيقة لكل وحدة وبلغ مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة ، بدأت يوم السبت ٢٤ / ١ / ٢٠٠٩ ولغاية يوم الأربعاء ١٨ / ٣ / ٢٠٠٩ ، وقد تم توزيع الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث لتطوير المهارات الأساسية

- ١- المناولة: تم استخدام كرات مختلفة الأوزان ولأحجام مع حائط اعتيادي أملس ومع الزميل من الثبات والحركة .
- ٢- الطبطبة: تم استخدام واقية النظر حيث يرتديها اللاعب أسفل العينين لحجب النظر إلى الكرة أثناء الطبطبة.
- ٣- التصويب: تم استخدام كرات مختلفة الأوزان والأحجام للتصويب على هدف بدون لوحة ، حلقة فقط.

جدول (٤)

تقسيم الوحدة التدريبية والنسبة المئوية

الزمن الكلي ل(٢٤) وحدة تدريبية	الزمن خلال الوحدة	أقسام الوحدة	
٦٠٠د	٢٥د	القسم التحضيري	
٧٢د	٣د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي
١٠٠٨د	٤٢د	الجزء التطبيقي	
٣٦٠د	١٥د	اللعبة	
١٢٠د	٥د	القسم الختامي	
٢١٦٠د	٩٠د	المجموع	

٣-٦- الاختبار البعدي

قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي لعينة البحث بنفس أسلوب الاختبار القبلي وقد تم إجراء الاختبار البعدي يوم الأحد ٢٢ / ٣ / ٢٠٠٩ وقد راعت الباحثة أن يتم إجراء الاختبارات تحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء الاختبارات القبليّة.

٣-٧- الوسائل الإحصائية (١)

اعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية لمعالجة بياناتها.

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- المنوال.
- معامل الالتواء.
- قانون t-test
- نسبة التطور.

(١) وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٩)

الباب الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤- عرض النتائج

٤-١- عرض نتائج اختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (٥)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسبة التطور
			س	ع±	س	ع±	
١	اختبار دقة المناولة	درجة	٢٠,٣٣٣	٢,١٦٠	٢٤,٣٣٣	١,٢١١	١٩,٧٦%
٢	اختبار الطبطبة المتعرجة	زمن	١٢,٥٩٦	١,٤٣١	١٥,٧٦٦	١,٥٤١	٢٥,١٦٦%
٣	اختبار الرمية الحره	عدد	١١,١٦٦	١,١٦٩	١٥,٠٠٠	٠,٨٩	٣٤,٣٣٦%

من الجدول (٥) تبين لنا ما يلي:

- اختبار دقة المناولة: إذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (٢٠,٣٣٣) وبانحراف معياري قدره (٢,١٦٠) في حين بلغت (٢٤,٣٣٣) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (٢,١١١)، أما فرق الأوساط فبلغ (٤) ونسبة تطور قدرها (١٩,٧٦)%.

- اختبار الطبطبة المتعرجة: إذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (١٢,٥٩٦) وبانحراف معياري قدره (١,٤٣١) في حين بلغت (١٥,٧٦٦) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (١,٥٤١)، أما فرق الأوساط فبلغ (٣,١٧) ونسبة تطور قدرها (٢٥,١٦٦)%.

- اختبار الرمية الحره: إذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (١١,١٦٦) وبانحراف معياري قدره (١,١٦٩) في حين بلغت (١٥,٠٠٠) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (٠,٨٩)، أما فرق الأوساط فبلغ (٣,٨٣٤) ونسبة تطور قدرها (٣٤,٣٣٦)%.

جدول (٦)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحراف الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة t المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س ف	م ج ح ف٢	قيمة t	
					المحتسبة	الجدولية*
١	اختبار دقة المناولة	درجة	٣,٢	٤٥,٩٦	٢,٥٨٦	٢,٥٧
٢	اختبار الطبطبة المتعرجة	زمن	١,٩٢	١٢,٩٢٤	٢,٩٢٦	
٣	اختبار الرمية الحره	عدد	٢,٣	٢٠,٩٤	٢,٧٥٤	

* قيمة t الجدولية (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥).

من جدول اعلاه تبين لنا:

- اختبار دقة المناولة: وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة t المحتسبة (٢,٥٨٦) في حين أن قيمة t الجدولية (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥)، ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

- اختبار الطبطبة المتعرجة: تبين لنا وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة t المحتسبة (٢,٩٢٦) في حين أن قيمة t الجدولية (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

ودرجة حرية (٥) ، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

- اختبار الرمية الحرة : تبين لنا وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي اذ بلغت قيمة t المحسوبة (٢,٧٥٤) في حين أن قيمة t الجدولية (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) ، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٢- عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول (٧)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسبية ونسبة التطور للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسبة التطور
			ع±	س	ع±	س	
١	اختبار دقة المناولة	درجة	٢٠,٠٠٠	١,٧٨٨	٢١,٨٣٣	٢,٠٤١	١,٨٣٣
٢	اختبار الطبطة المتعرجة	زمن	١٢,٥٨٣	٢,١٠٣	١٣,٣١٦	٢,٤١١	٠,٧٣٣
٣	اختبار الرمية ألحره	عدد	١١,١٦٦	١,٤٧	١٣,٠٠٠	١,٤١	١,٨٣٤

من الجدول (٧) تبين لنا ما يلي:

- اختبار دقة المناولة: إذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (٢٠,٠٠٠) وبانحراف معياري قدره (١,٧٨٨) في حين بلغت (٢١,٨٣٣) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (٢,٠٤١)، أما فرق الأوساط فبلغ (١,٨٣٣) ونسبة تطور قدرها (٩,١٦٥) %.
- اختبار الطبطة المتعرجة : إذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (١٢,٥٨٣) وبانحراف معياري قدره (٢,١٠٣) في حين بلغت (١٣,٣١٦) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (٢,٤١١)، أما فرق الأوساط فبلغ (٠,٧٣٣) ونسبة تطور قدرها (٥,٨٢٥) %.
- اختبار الرمية الحرة : إذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (١١,١٦٦) وبانحراف معياري قدره (١,٤٧) في حين بلغت (١٣,٠٠٠) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (١,٤١)، أما فرق الأوساط فبلغ (١,٨٣٤) ونسبة تطور قدرها (١٦,٤٢٤) %.

جدول (٨)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحراف الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة t المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س ف	م ح ف٢	قيمة t	
					الجدولية*	المحتسبة
١	اختبار دقة المناولة	درجة	١,١	٦,٠٦	٢,٤٤٩	٢,٥٧
٢	اختبار الطبطبة المتعرجة	زمن	٠,٤٤	١,١٠٣	٢,٣٠٣	
٣	اختبار الرمية الحرة	عدد	١,١	٦,٠٦	٢,٤٤٩	

* قيمة t الجدولية (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥).
من الجدول أعلاه

- اختبار دقة المناولة: تبين لنا عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة t المحتسبة (٢,٤٤٩) في حين أن قيمة t الجدولية (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) ، ولما كانت القيمة المحتسبة اصغر من قيمتها الجدولية دل ذلك على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- اختبار الطبطبة المتعرجة: تبين لنا عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة t المحتسبة (٢,٣٠٣) في حين أن قيمة t الجدولية (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) ، ولما كانت القيمة المحتسبة اصغر من قيمتها الجدولية دل ذلك على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- اختبار الرمية الحرة : تبين لنا عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة t المحتسبة (٢,٤٤٩) في حين أن قيمة t الجدولية (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) ، ولما كانت القيمة المحتسبة اصغر من قيمتها الجدولية دل ذلك على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

جدول (٩)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي.

ت	الاختبار	التجريبية		الضابطة		t الجدولية	الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
١	اختبار دقة المناولة	٢٤,٣٣٣	١,٢١١	٢١,٨٣٣	٢,٠٤١	٢,٢٣	معنوي
٢	اختبار الطبطبة المتعرجة	١٥,٧٦٦	١,٥٤١	١٣,٣١٦	٢,٤١١		معنوي
٣	اختبار الرمية الحرة	١٥,٠٠٠	٠,٨٩	١٣,٠٠٠	١,٤١		معنوي

درجة الحرية (ن + ١) - ٢ = ١٠

يبين لنا جدول (٩) نتائج اختبار دقة المناولة في الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (٢,٥٨) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٣) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٠ ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية اما في اختبار الطبطبة المتعرجة فبلغت قيمة (t) المحتسبة (٢,٠٩) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٣) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٠ ، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين لمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي .

أما في نتائج اختبار الرمية الحرة فقد بلغت قيمة (t) المحتسبة (٢,٩٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٣) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٠ ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٣- مناقشة نتائج اختبار دقة المناولة.

من خلال عرض الجدول (٩) تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة هذا التطور إلى المتغير التجريبي الذي ادخل ضمن المنهج التدريبي ومن خلال التدريب المستمر والمتواصل بكرات مختلفة الأحجام والأوزان ساعد على إدخال عنصر التشويق والتنوع في التمرين حيث يشير (عدنان الجبوري ١٩٨٩) على "ضرورة إدخال عنصر التنوع في التدريب" (١) وان استخدام الكرات المختلفة الأوزان والأحجام ساعد على زيادة الإحساس بالكرة "أن المعرفة الحسية ذات أهمية في تطوير المهارة" (٢) وترى الباحثة أن المجموعة التجريبية تمكنت من إدراك ما هو مطلوب منها أثناء الأداء وذلك لزيادة حاستي اللمس والإحساس العضلي حيث يشير محجوب ١٩٨٩ "أن الإدراك يؤثر على قابلية الفرد الحركية وتحسينها" (٣) ونتيجة لزيادة قدرة الإدراك الحس -حركي لدى أفراد المجموعة التجريبية أدى إلى زيادة دقة المناولة ويرجع ذلك إلى وضوح الحس بالحركة ودقة مجرى الحركة .

بينما المجموعة الضابطة فقد ضل الإحساس بالكرة وبالحركة غير واضح وذلك لاستخدام كرات ثابتة الأوزان والأحجام وفي الجدول (٧) يبين نسبة التطور لهذه المهارة للمجموعة الضابطة ويرجع ذلك إلى تأثير المنهج التقليدي المستخدم .

٤-٤- مناقشة اختبار الطبطبة المتعرجة.

من خلال عرض الجدول (٦) تبين هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة هذا التطور إلى المتغير التجريبي وهو استخدام واقيات النظر إذ أن استخدام الواقية ساعد على اكتساب التصور الصحيح للمهارة "وهو محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صورة جديدة" (١) وترى الباحثة أن استخدام واقية حجب النظر أثناء الطبطبة ساعد على زيادة الإحساس والتحكم بالكرة فضلا عن زيادة الثقة بالنفس وبالجهد المبذول مما دفع اللاعبين إلى المزيد من الممارسة الصحيحة كما أشار (singer ١٩٨٠) "من أجل أن يأخذ التمرين مكانة لا بد من إجراء محاولات تكرارية كثيرة تغرض الابتعاد عن الخطأ مما يساعد على تطوير المهارة" (٢) وهذا يفسر التطور الحاصل للمجموعة التجريبية بينما أظهرت النتائج في الجدول (٩) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ويرجع ذلك إلى أهمية هذه المهارة كونها "الطريقة الوحيدة للتحرك بالكرة" (٣) مما حدا بالمدرّب أن يعطيها وقت أكثر في الوحدات التدريبية إذ يشير ثائر داود ١٩٩٥ إلى أن الطبطبة تعتبر من المهارات الأساسية المهمة في كرة السلة نظرا لأنها وسيلة انتقال الكرة من مكان لآخر في الملعب، لذا يجب أن تنال عناية مدرّبي كرة السلة وان يخصصوا لها أوقاتا عديدة لتطويرها وان يعملوا على إكسابها للاعبين" (٤) وهذا ما يفسر التطور الحاصل للمجموعتين في الاختبار البعدي .

١-عدنان جواد وآخرون؛ المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية الرياضية (البصرة، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩) ص. ١٩٧٩

٢- كامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي في التربية الرياضية (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٤) ص. ٩١

٣- وجيه محجوب؛ علم الحركة-التعلم الحركي (الموصل، جامعة الموصل، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩) ص. ٣٢

٤-٥- مناقشة اختبار الرمية الحرة .

من الجدول (٩) تبين لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة هذا التطور إلى المتغير التجريبي وهو استخدام كرات مختلفة الأوزان والأحجام للتصويب على هدف بدون لوحة ساعد زيادة عنصر التشويق والإثارة والقضاء على الملل خلال التمرين "يلعب الإعجاب بالحركة والدافع لها دور كبير في عملية تعلم المهارة وإتقانها" (٥) فضلا عن ذلك ساعدت أفراد العينة على فهم ما هو مطلوب منهم من خلال دفع الكرة ضمن قوس الطيران دون التفكير في ارتدادها من اللوحة "أن الاتجاه الصحيح الحديث في كرة السلة لا يشجع على التصويب بالارتداد" (٦) كما أن أفراد العينة أدركوا الشعور بالمسافة المطلوبة للتصويب مما له الأثر الواضح في دقة التصويب كما يشير (محمد عبد الرحيم ١٩٩١) "إدراك المسافة أثناء التصويب له دور مهم في سرعة تعلم وإتقان المهارة" (٧) ومن خلال التصويب من مكانان مختلفة وبكرات مختلفة الأوزان ولأحجام ساعد على تطوير الإحساس بالكرة وزيادة التحكم فضلا عن زيادة الثقة بالنفس أثناء التصويب في الاختبار البعدي "الثقة بالنفس من العوامل المهمة التي تساعد على نجاح عملية التصويب" (٨).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١- الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- أن التدريب بكرات مختلفة الأوزان والأحجام ساعد على زيادة دقة المناولة واستلامها.
- ٢- أن التدريب باستخدام واقية حجب النظر أثناء الطبطبه ساعد على تحسن الإحساس بالكرة دون الحاجة إلى مراقبة إجراء الحركة .
- ٣- أن التدريب باستخدام كرات مختلفة الأوزان ولأحجام يؤدي إلى زيادة دقة التصويب من الأمام في كرة السلة.
- ٤- أن التدريب باستخدام حلقة تصويب بدون لوحة يساعده على زيادة مستوى دقة التصويب المباشر بكرة السلة لفئة الناشئين.

١- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ٢٠٠٢) ص ١٢٩.

2- singer, n. robert (1980), op. cit. p382.

٣- محمد عبد الرحيم إسماعيل؛ الهجوم في كرة السلة (الإسكندرية، منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٥) ص ٦٢ .

٤- ثائر داود؛ تصميم وتقنين بطارية اختبار لقياس الناحية المهارية للاعبين كرة السلة الشباب بأعمار ١٧-١٨ سنة، أطروحة دكتوراه، ١٩٩٥، ص ٩٤.

٥- وجيهه محجوب؛ (علم الحركة) التعلم الحركي (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٥) ص ٨٧ .

٦- حسن عبد الجواد؛ كرة السلة (ط٢، بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٩٦) ص ٣٤ .

٧- محمد عبد الرحيم إسماعيل؛ مهارات كرة السلة، دراسة تجريبية لتعلم مهارات التمرير والمحاورة والتصويب، (رسالة ماجستير منشورة، مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية، دار الكتب والوثائق، بغداد ١٩٩١) ص ٢٠٥.

٨- خالد نجم عبد الله؛ التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتائج المباريات، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٦)، ص ٢٠.

٥-٢- التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام الوسائل المساعدة المستخدمة أثناء التدريب لفئة الناشئين كونها ذات طبيعة سهلة ومشوقة.
- ٢- إجراء بحوث مشابهة لمعرفة تأثير استخدام الكرات المختلفة الأوزان ولأحجام لتطوير مهارة الطبقة وذلك لعدم استخدامها في البحث.
- ٣- إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.
- ٤- إجراء بحوث مشابهة للتعرف على تأثير الوسائل المساعدة على تطوير مهارات اخرى بكرة السلة.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ تدريب المستويات العليا (ط١، القاهرة، دار الفكر الغريب، ١٩٩٤).
- امر الله احمد ألبساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨).
- ثائر داود؛ تصميم وتقنين بطارية اختبار لقياس الناحية المهارية للاعبين كرة السلة الشباب بأعمار ١٧-١٨ سنة (أطروحة دكتوراه، ١٩٩٥).
- حسن عبد الجواد؛ كرة السلة (ط٢، بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٩٦).
- خالد نجم عبد الله؛ التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتائج المباريات، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٦).
- سامية مختار محمد البيلي؛ أثر تنوع حجم ووزن الكرة أثناء عملية تعلم على دقة التصويب في كرة السلة، (رسالة ماجستير منشورة، مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية، دار الكتب والوثائق، بغداد، ١٩٩١).
- عدنان جواد وآخرون؛ المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية الرياضية (البصرة، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩).
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : مبادئ علم التدريب الرياضي، (بغداد، ١٩٨٨).
- كامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي في التربية الرياضية (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٤).
- محمد عبد الرحيم إسماعيل؛ مهارات كرة السلة، دراسة تجريبية لتعلم مهارات التمرير والمحاور والتصويب، (رسالة ماجستير منشورة، مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية، دار الكتب والوثائق، بغداد، ١٩٩١).
- محمد عبد الرحيم إسماعيل؛ الهجوم في كرة السلة (الإسكندرية، منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٥).
- وجيه محجوب؛ (علم الحركة) التعلم الحركي (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٥).
- وجيه محجوب؛ علم الحركة- التعلم الحركي (الموصل، جامعة الموصل، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩).
- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ٢٠٠٢).

• singer, n. robert (1980), op.cit,

(نموذج وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية)

ملحق (١)

الشهر: الأول الأسبوع: الأول

رقم الوحدة: (١) الهدف التدريبي: تطوير مهارة الطبطبة

اليوم: السبت التاريخ: ٢٤ / ١ / ٢٠٠٩ زمن الوحدة: ٩٠ د

الهدف التربوي: بث روح التنافس بين الفريق وخلق روح التعاون بين اللاعبين

الوقت: ٢ ظهرا الشدة: ٦٠-٦٥ %

ت	القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	التكرار	الشدة	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموع	مجموع وقت العمل الكلي	مجموع وقت الراحة والعمل الكلي	ملاحظات الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
١	التحضيرية ٢٥ دقيقة	الأحماء والتارين البدنية	---	---	---	---	---	---	٢٥ د	خاص بالمدرّب
٢	تعليمي ٣ د	شرح التمرينات	١ د	٣	---	---	٣	---	٣ د	شرح التمرين من قبل المدرّب
	القسم الرئيسي ٦٠ د	تمرين رقم (١) تمرين رقم (٢) تمرين رقم (٣) تطبيقي ٤٢ د	٩٠ ثا	٦	٦٠-٦٥ %	٣٠ ثا	١٨٠ ثا	٩ د	٥٥ د	تمرين (١) من الهرولة الطبطبة باليد اليمنى ذهابا وباليد اليسرى ايابا تمرين (٢) الطبطبة الى خط الرمية الحرة ثم الرجوع الى خط النهاية ثم الى خط المنتصف والرجوع الى خط النهاية ثم الذهاب الى خط الرمية الحرة البعيد والرجوع الى خط النهاية تمرين (٣) الطبطبة بين (١٠) شوخاص مع التغيير باليد
	لعبة ١٥ د	لعبة مباراة صغيرة	---	---	---	---	---	---	---	خاص بالمدرّب
٣	الختامي ٥ دقيقة	تمرينات استرخاء وتهدئة	---	---	---	---	---	---	٥ د	خاص بالمدرّب