

استخدام تمارين خاصة لتوازن تعلم والتدريب في تحسين بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية لطلاب بكرة السلة

الباحث الباحث الباحث
أ.د.عمر عبد الغفور عبد الحافظ م.م أية هيثم خزعل أ.د.عمر فاخر شغاتي
ayahaitham47@gmail.com

الكلمات المفتاحية : مهارات حركية / قدرات بدنية

مستخلص البحث

هدفت هذه الدراسة التعرف على اعداد تمارين خاصة للتوازن بين التعلم والتدريب، ومعرفة تأثيرها في تحسين بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية بكرة السلة. حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٠) طالبا من طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية المرحلة الاولى. واستعمل الباحثون المنهج التجريبي (للمجموعتين المتكافئتين). اذ تم استعمال تمارين خاصة في تعليم المهارات حركية بكرة السلة ، وهنا تركزت مشكلة البحث في عدم التوازن بين مهارات الحركية والقدرات البدنية وعدم تداخل فيما بينهما وعدم اعطائهم اهمية كافية خلال التدريب بشكل متوازن ومقتن ضمن مكونات الحمل. وافترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة احصائية لتمرينات خاصة لمتغيرات البحث بكرة السلة. وقد استنتج الباحثون وجود تأثير ايجابي وعالي من حيث استعمال تمارين خاصة للمجموعة التجريبية وان تحقيق التوازن من حيث تعليم المهارات والتدريب عليها لبعض المهارات الحركية والقدرات البدنية. واوصى الباحثون على تطبيق تمارين التوازن بين تعلم والتدريب على مهارات كرة السلة وعلى مختلف الالعاب الرياضية جميعها، والتنوع في تمارين لتحسين مستوى الاداء المهاري بكرة السلة .

Use special exercises to balance learning and training in improving some of the motor skills and physical abilities of basketball students

Researcher researcher researcher

Prof. Dr.aimar Fakher, Mr. Haitham Khazaal, Prof. Dr. Omar Abdel Ghafour

ayahaitham47@gmail.com

Key words: motor skills / physical abilities

Research Summary

The aim of this study was to identify the preparation of special exercises for the balance between learning and training, and to know its effect in improving some of the physical skills and physical abilities in basketball. The sample was chosen by the intentional method of (20) students from physical education and sports sciences / Mustansiriya University. The researchers used the experimental approach (for the two equal groups). Special exercises were used in teaching skills of basketball mobility. The problem of research was concentrated in the imbalance between the skills of the motor and the physical abilities and the lack of overlap between them. The researchers concluded that there was a positive and high effect in terms of using special exercises for the experimental group and that the balance in terms of skills education and training for some motor skills and physical abilities. Apply balance exercises between learning and training on all basketball skills and on various sports, and diversifying into exercises to improve the level of basketball skill performance

التعريف بالبحث :**١-١ مقدمة البحث واهميته :**

نالت علوم التربية الرياضية سواء اكانت تعليمية ام تدريبية اهمية كبيرة ، ومن خلال اداء التمرينات الخاصة نصيبا من التطور كما ونوعا ، وعلم التعلم والتدريب احد هذه العلوم والتي اخذت القسم الاكبر ، اذا ساعدت على الوصول الى مستوى الانجاز البشري في الفعاليات والالعب الرياضية ، ومنها لعبة كرة السلة لكونها تعتمد على اسس عملية تخضع لمبادئ وقوانين العلوم الرياضية ، كما ظهرت عدد من الطرائق والوسائل التعليمية والتدريبية التي تهدف الى اعداد الرياضيين سواء اكانوا مبتدئين ام متقدمين فضلا عن ذلك الا يكون التعلم والتدريب على طريقة واحدة .

وتعد لعبة كرة السلة من الالعب التنافسية التي تتطلب مواصفات خاصة للاعب او المتعلم اذ يجب ان يكون ماهرا وان يتمتع بلياقة بدنية وعالية ، وبما ان لعبة ذات طابع تنافسي حيث تتوقف نجاح اي فريق على مدى اتقان افراده للمبادئ الاساسية ، وايضا على اشغال اللاعب المراكز المهمة وان يكون اللاعب او المتعلم ملم بطرق تحركاته من حيث التقاط الكرة والتصويب الدقيق نحو الهدف تحت ضغط المنافس ، وهذا يحتاج من المتعلم مهارات حركية وقدرات بدنية عالية . ومن هنا تكمن اهمية البحث بالعمل على الارتقاء بمستوى المبتدئين او المتعلمين من جانب التوازن تعلم والتدريب لديهم بكرة السلة وباستخدام تمرينات خاصة في تحسين بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية ومن هنا جاءت اهمية البحث .

٢-١ مشكلة البحث :

تحتاج لعبة كرة السلة الى تمرينات يتوفر بها متطلبات خاصة وعلى وفق عملية التوازن بين بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية وبشكل خاص تداخل فيما بينهما خلال المباراة . ومن خلال تتبع لكثير من الوحدات التعليمية والتدريبية واطلاع على بعض البرامج الخاصة بذلك ، لاحظ الباحثون ان هذه الوحدات تفتقر الى التوازن بين التعلم والتدريب ، وبالاخص جانب بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية عند تدريب وعدم اعطاءهم اهمية الكافية خلال التدريب بشكل متوازن ومقنن ضمن مكونات الحمل واهميته النسبية في مرحلة الاعداد المتعلمين في لعبة كرة السلة ، ومن هنا جاءت مشكلة البحث .

٣-١ أهداف البحث

١. اعداد تمرينات خاصة لتوازن التعلم والتدريب لتحسين بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية لدى افراد العينة .

٢. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى افراد العينة

٣. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تحسين بعض المهارات الحركية لدى افراد العينة .

٤-١ فروض البحث :

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (المجموعة

التجريبية) في متغيرات الدراسة لدى افراد عينة البحث .

٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (المجموعة

الضابطة) في متغيرات الدراسة لدى افراد عينة البحث .

٣. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات (البعدي - بعدي) للمجموعتين

التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة لدى افراد عينة البحث .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٩/٢/١٣ وحتى ٢٠١٩/٤/٢٣

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة و ملعب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / الجامعه المستنصرية

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث :

للوصول إلى حقائق علمية وموضوعية لا بد من اختيار المنهج المناسب للبحث، لذا أختار الباحث المنهج التجريبي لكونه الأسلوب الأنسب لحل مشكلة البحث ويُعرف المنهج التجريبي (Experimental Research) بأنه " المنهج الذي يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها. (٢:٨٠)

٢-٢ عينة البحث :

يُعد اختيار مجتمع البحث وعينته من الأمور المهمة في أي بحث علمي إذ إن الإختيار الصحيح لعينة البحث هو من الركائز والعوامل المهمة في إنجاز عمل الباحث حين يقوم بتطبيق خطوات أو مفردات بحثه عملياً ، وتمثل مجتمع البحث مجموعة من طلبة المرحلة الأولى وبالطريقة العمدية في كلية تربية البدنية و علوم الرياضة/الجامعة المستنصرية البالغ عددهم الكلي (١٢٢) طالبا، مقسمين على اربع شعب، وتم اختيار شعبة واحده وكامله والبالغ عددها (٢٦) طالبا ، ولقد تم استبعاد (٦) طلاب لعدم التزامهم بالذوام ،حيث تم التقسيم بالطريقة العشوائية (القرعة) على مجموعتين (التجريبية والضابطة) وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة، وبهذا اصبحت عينة تتكون من (٢٠) طالبا وبنسبة (٣١,٢١%) من مجتمع الاصل .

وقام الباحثون بأجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير في نتائج البحث ، وهذه المتغيرات اشتملت على (الطول و الوزن و العمر) من خلال استعمال قانون معامل الالتواء كما مبين في الجدول (١) .

الجدول (١)

يبين تجانس عينة البحث بالمتغيرات (الطول-الوزن-العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٨.٢١١	٣.٤٦٣	١٨	٠.٤٣١
الوزن	كغم	٦٩.٨٨	٨.٠٣٢	٦١	٠.٧٧٢
الطول	سم	١٧٤.٤٢	١٣.٢٤	١٧٥	٠.٢٩١

قام الباحثون باجراء التكافؤ لعينة البحث كما موضح في الجدول (٢) للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

الجدول (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للإختبارالقبلي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لتكافؤ عينة البحث

الإحصائية	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة* (ت)	الدلالة
		ع +	س	ع +	س		
الرشاقة	زمن	٠,٣٨	٤,٢٠	٤,١٦	٠,٥٧	١,١١٣	عشوائي
السرعة القصوى	زمن	١,٦١	٤,٧٥	٤,٥٠	٠,١٠	٠,٥٢٩	عشوائي
القوة الانفجارية	مسافة	١,٥٦	٥,١٠	٤,٨٠	١,٦٥	١,٠٦٢	عشوائي

عشوائي	١,٣٧٥	١,٧٠	١٣,٤٥	١,٧٠	٤,٣١	درجة	المناوله الطويلة من الكتف
عشوائي	٠,٤٦١	١,٥٣	٤,٧٥	١,٣٢	٤,٤٣	زمن	الطبطة العالية
عشوائي	٠,٤٥٦	١,٣٢	٥,٣٠	١,٥٦	٥,٤٤	درجة/زمن	التهديف السلمي

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (ن-٢=١٨) وبدرجة جدولية (١.٧٣٤)

٢-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- ١- ملعب كرة سلة قانوني.
- ٢- كرة سلة عدد (٦).
- ٣- شواخص عدد (٥)
- ٤- صافرة عدد (٢).
- ٥- ساعة توقيت عدد (١).
- ٦- شريط قياس .
- ٧- شريط لاصق ملون عدد (١).
- ٨- ميزان طبي .
- ٩- بوسترات عدد (٢)
- ١٠- كراسي عدد (٤) .
- ١١- كاميرا نوع (Nikon) عدد (١) .
- ١٢- استمارة تسجيل البيانات
- ١٣- المصادر العربية والأجنبية.

٢-٤ الإجراءات الميدانية للبحث:

٢-٤-١ اختبار ركض الزكزاك بطريقة بارو: (٤:١٢٢)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة:

الأدوات : ميدان للركض مستطيل الشكل يقام على ارض صلبة طوله (4.75م) وعرضه (٣م) ، ساعة ايقاف ، خمس قوائم لا يقل طولها عن (٣٠سم) .

الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند اعطائها الاشارة في البدء تقوم بالركض المتعرج بين القوائم الخمس والعودة الى البداية.

حساب الدرجة : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر لقطع المسافة من البداية الى النهاية.

٢-٤-٢-٢-٤ اختبار التهديف السلمي بعد اداء الطبطة (١:٣٤٧)

- الغرض من الإختبار : قياس القدرة على تغيير الاتجاه ومناوله الكرة باليدين والسرعة والدقة في التصويب على السلة .

-الأدوات : كراسي عدد (٢) ، كرة سلة (٢) ساعة ايقاف ، هدف سلة محاط بحدود واضحة ومحددة

- الإجراءات : يُرسم خطان على الأرض (أ - ب) طول كل منهما (١٢) قدم من منتصف خط النهاية ، وبحيث يصنع كل خط مع خط النهاية زاوية (٤٥) .

- يوضع كرسي بجوار كل خط ، توضع على كل كرسي كرة سلة واحدة .

يرسم على كل خط من الخطين الجانبيين خط طوله (٢٤) انج ، يسمى هذا الخط خط البداية .

- يوضع على بعد قدم واحدة وللجانب من هذا الخط كرسي توضع عليه كرة سلة .

- يقف اللاعب بجوار الكرسي ، وعند اعطائه اشارة البدء يقوم بالنقاط الكرة من فوق الكرسي ثم يعود لخط البداية (ب) ثم يقوم بالطبطة والجري بها باتجاه السلة ، وعندما يقترب من السلة يقوم

بالتصويب عليها ، ثم تلتقط الكرة ، ويقوم بتمريرها على الفور للمساعد الواقف بجوار الكرسي عند خط البداية (ب) ، الذي يقوم بدوره باستلامها ووضعها على الكرسي .
 - بعد ان يقوم المختبر بتمرير الكرة باتجاه خط البداية (ب) ، يتجه بالجري نحو الكرسي عند (أ) ، ثم يقوم بالتقاط الكرة من فوق الكرسي والبدء في طبطبتها والجري بها من على خط البداية في اتجاه السلة اذ ينتهي الجري بالتصويب السلمي على السلة ثم تلتقط الكرة بعد التصويب ويقوم بتمريرها للمساعد عند (أ) الذي يقوم بدوره باستلامها ووضعها على الكرسي ، وهكذا يستمر بالتقاط الكرة والجري والتصويب من الجانبين كليهما بالتبادل حتى تكمل (٥) مرات على كل جانب ويكون مجموع التصويبات على كل سلة من كل جانب (١٠) تصويبات .
 - يجب ان يبدأ الجري بالكرة على كل جانب من خلف خط البداية خط (٢٤) انج .
 - يقوم الميقاتي بحساب الوقت منذ إعطاء إشارة بداية المختبر وحتى مسك اللاعب للكرة بعد تصويبها على السلة في المرة العاشرة .
 - يعطى كل مختبر ثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة واخرى مدة للراحة لا تقل عن (٢ دقيقة).

- تعليمات الإختبار :

- يجب البدء بالإختبار في كل مرة يحاول فيها المختبر الجري والطبطة بالكرة والتصويب على السلة من خلف خط (٢٤) انج .
- يجب طبطة الكرة خلال الجري بطريقة قانونية وفقاً لقانون اللعبة .
- عدم الوثب مرتين بالكرة في التصويبة الواحدة .
- لا تحتسب المحاولة صحيحة إذ قام به المختبر بالطبطة والجري بها ثم توقفت ثم استأنفت ذلك مرة أخرى .
- يقوم الميقاتي بحساب الزمن وتسجيل الأخطاء التي يقع فيها المختبر .
- يقوم المسجل بحساب النقاط الناتجة عن إصابة الهدف كما يحفظ عدد الأهداف التي يسجلها المختبر ويلاحظ الميقاتي عندما يصل المختبر إلى التصويبة التاسعة .
- احتساب الدرجات :
- تحتسب الدرجة عن طريق الربط بين الزمن الذي يستغرقه المختبر وبين دقتها في التصويب على السلة.
- يحتسب الزمن منذ إعطاء المختبر إشارة البدء حتى لحظة مسك الكرة بعد تصويبها إلى (١٠/١) من الثانية .
- تحتسب الدقة في التصويب على النحو الآتي :
- أ- يعطى للمختبر (٢) درجة لكل كرة تدخل السلة .
- ب- يعطى للمختبر (١) درجة لكل كرة تضرب الحلقة من الأعلى ولا تدخل السلة .
- ت- لا يعطى للمختبر أية درجة حينما تخطأ الكرة السلة أو لمس الحلقة .
- ث- تضاف ثانية واحدة للزمن الكلي التي يسجله المختبر وذلك عندما ترتكب مخالفة لتعليمات الإختبار.

- الدرجة النهائية للإختبار هي (حاصل جمع درجات وحاصل جمع الثواني ، وتحتسب للمختبر أحسن درجة من المحاولات الثلاث) .
 ٢-٤-٣ الإختبار السرعة القصوى : (٧:٢٢٠)
 اسم الإختبار: اختبار ركض (٣٠م) من الوقوف:
 الغرض من الإختبار : قياس السرعة القصوى .
 الادوات المستخدمة :

-تحدد منطقة السباق بخطين أحدهما للبداية والآخر للنهاية .

- (٣) ساعات توقيت، صافرتان.

مواصفات الأداء :

١. يقف المختبر خلف خط البداية في وضع الاستعداد .
 ٢. يقوم منظم السباق برفع يده وينادي (استعد) ثم يخفض ذراعه مع اطلاق الصافرة ويأمر بالانطلاق وتلك هي علامة بداية حساب الزمن وتشغيل ساعة الإيقاف .
 ٣. يجري المختبر بأقصى سرعة لديه لقطع الى خط النهاية .
- التسجيل :** يقوم المسجل بتسجيل الوقت الذي يعلمه به الميقاتي من لحظة إشارة البدء حتى عبور خط النهاية ويسجل الزمن بالثانية وأجزائها بعد احتساب متوسط زمن الموقتين الثلاثة للأقرب ٠.٠١ من الثانية.

٢-٤-٤-٤ إختبار الطبطبة العالية لمسافة 20 متراً بالذراع المسيطرة (٦:١٠١)

الغرض من الإختبار: قياس سرعة الطبطبة العالية .

الأدوات: ملعب كرة سلة ، ساعة توقيت الكترونية ، كرة سلة ، شريط قياس ، صافرة لإعطاء إشارة البدء

عدد المحاولات : يمنح كل مختبر محاولة واحدة فقط .

إحتساب النقاط : درجة المختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الإختبار منذ لحظة أعطائه البدء وحتى قطعه مسافة الإختبار كاملة .

٢-٤-٤-٥ إختبار القوة الانفجارية: (٨:١٠٠)

إختبار رمي الكرة الطبية زنة (٢كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي:

-الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين.

-الاجهزة والادوات : كرة طبية زنة (٢كغم) شريط قياس ، كرسي مع حزام لتثبيت الجذع بشكل محكم على الكرسي .

طريقة الاداء: يجلس المختبر على الكرسي ويحمل الكرة الطبية باليد من فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي ، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويربط مع الحافة الخلفية للكرسي لغرض منع المختبرة من الحركة للامام في اثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استعمال الجذع.

- التسجيل: يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له افضلها.

٢-٤-٤-٦ إختبار دقة أداء المناولة الطويلة من فوق الكتف بكرة السلة (٣:٢٥٥)

- الغرض من الإختبار : قياس دقة أداء المناولة الطويلة من فوق الكتف نحو الهدف .

- الأدوات المستخدمة: حائط املس ، كره السلة قانونية عدد (٢) ، شريط قياس ، طباشير ، حبل غير مطاط، مسمار لغرض تحديد مركز مشترك للدوائر الثلاثة مربوط في نهاية الحبل المقسم الى ثلاثة عقد

الاجراءات:

١-رسم ثلاث دوائر متداخلة مرتبة من الدائرة الصغيرة الى الدائرة الكبيرة كالاتي :

قطر الدائرة الصغيرة الاولى (٤٥سم)

قطر الدائرة المتوسطة الثانية (٩٨سم)

قطر الدائرة الكبيرة الثالثة (١٥٠سم)

سمك الخطوط من سمك الطباشير المستخدم

-الحافة السفلى للدائرة الكبيرة (الثالثة)ترفع عن سطح الارض بمسافة (٩٠سم)

-رسم خط على الارض وعلى بعد (١٠،٥م) من الحائط الاملس وبشكل مواجه له.

وصف الاداء :

-يقف المختبر خلف خط البدء مباشرة وهو ممسك بيد الكرة .

- لكل مختبر مناولة طويلة واحدة فقط للتدريب قبل البدء ، ثم يقوم المختبر بمناولة الكرة على الدوائر المتداخلة باستخدام المناولة بيد واحدة من اعلى (المناولة من الكتف الطويلة)، ويستمر المختبر في تكرار هذا الاداء (١٠) مناولات طويلة وبصورة متتالية .

تعليمات الاختبار :

اخذ المختبر الوضع الصحيح (الوقوف خلف خط البدء المرسوم على الارض) ، للمختبر ان يمسك الكرة بكلتا اليدين قبل اداء المناولة من الاعلى ، وعدم تجاوز الخط المرسوم على الارض في اثناء الاداء ، وللمختبر ان يتخذ خطوة قبل اداء المناولة .
- لكل للمختبر الحق في اداء (١٠) مناولات متتالية .
حساب الدرجات :

- تحتسب وتسجل (٣) درجات لكل مناولة من اعلى تصنيفها الكرة الدائرة الصغيرة (الاولى).
- تحتسب وتسجل (٢) درجتان لكل مناولة من اعلى تصنيفها الكرة الدائرة المتوسطة (الثانية)
- تحتسب وتسجل (١) درجة لكل مناولة من اعلى تصنيفها الكرة الدائرة الكبيرة (الثالثة)
- تحتسب وتسجل الدرجة الاكبر .

الدرجة القصوى للاختبار (٣٠) درجة .

٢-٥ المنهج التعليمي - التدريبي:

أعد الباحثون منهجاً متوازناً بين التعلم والتدريب حيث احتوى المنهج مجموعة من التمرينات مهارية ذات العلاقة بقدرات بدنيه حسب تزامنه نسبة العمل في ما بينهم وفق مكونات الحمل وقد استغرقت مدة تنفيذ المنهج (١٠ أسابيع) ، بواقع (٢ وحدة) في الاسبوع ، والايام (الاحد ، الثلاثاء) وقد بلغ عدد الوحدات (٢٠ وحدة)، وتم استخدام القسم الرئيسي فقط (٧٠ دقيقة)، تم تطبيق المنهج للمدة من (٢٠١٩/٢/١٧) وحتى (٢٠١٩/٤/٢٢) كما استخدم الباحثون مجموعة التمرينات وفق الهدف والغرض المراد منه.

كما أستخدم صعوبة الاداء التمرينات وكانت (متوسط- شبه قصوي) ، أما التكرارات فقد كانت مع متطلبات صعوبة الاداء ، وراعا الباحثون مبدأ التدرج والتموج في صعوبة اداء التمرين تبعاً لصعوبة الاداء ، اما الراحة بين التكرارات بحسب صعوبة اداء التمرينات فضلا عن الراحة بين المجاميع ، كما عمد الباحثون على عملية التوازن بين نوعية التمرينات الخاصة في عدد الوحدات وزمن اداء التمرين و وحدة الراحة بين كل من التكرارات والمجاميع.

٣- عرض ومناقشة النتائج

قام الباحثون بعرض النتائج التي تم الحصول عليها من خلال تنفيذ البحث بعد معالجتها احصائيا ورتبت النتائج على شكل جداول توضيحية متغيرات البحث ولكلنا المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الأوساط والانحرافات وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الإختبار القبلي		المجموعة التجريبية الإختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±				
الرشاقة	زمن	٤,٢٠	٠,٣٨	٣,٧٠	١,٩٨	٣,٣٤	١,٨٩	٢,١٣٠	معنوي
سرعة القصى	زمن	٤,٧٥	١,٦١	٤,٣٥	٠,٥٦	٢,٣٣	٠,٥٨	١,٩٢٢	معنوي
القوة الانفجارية	امتر	٥,١٠	١,٥٦	٦,٧٠	٢,٣٢	٢,٧٢	١,١٣	١,٨٩٨	معنوي
مناولة الطويلة من الكتف	درجة	٤,٣١	١,٧٠	٢٠,٤١	٢,٦٢	٦,١٣	١,٤٢	٥,٩٢٠	معنوي
الطبطبة العالية	زمن	٤,٤٣	١,٣٢	٣,٩٩	٠,٨٦	٢,٦٨	١,٢٢	٤,٦٥	معنوي
التهديف السلمي	درجة/زمن	٥,٤٤	١,٥٦	٧,٣٠	٠,٩٨	٣,٨٦	٠,٥٣	٤,٠٢١	معنوي

عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (ن-١=٩) وبدرجة جدولية (١,٨٣٣).

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الأوساط والانحرافات وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة الإختبار القبلي		المجموعة الضابطة الإختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±				
الرشاقة	زمن	٤,١٦	٠,٥٧	٤,١٢	١,٩٨	٢,٦٥	٠,٥٩	١,٨٨٤	معنوي
سرعة القصى	زمن	٤,٥٠	٠,١٠	٤,٤٥	٠,٣٤	١,٩٦	٠,٣٣	١,٦٣١	غير معنوي
القوة الانفجارية	امتر	٤,٨٠	١,٦٥	٤,٥٥	٠,٦١	٠,٧٣	٠,٨٧	١,٥١٢	غير معنوي
مناولة الطويلة من الكتف	درجة	١٣,٤٥	١,٧٠	١٥,٤٣	٢,٨٧	٣,٩٧	١,٧٤	٠,٨٢١	غير معنوي
الطبطبة العالية	زمن	٤,٧٥	١,٥٣	٤,٥١	٠,٤٥	٠,٤٢	٠,٥٥	١,٤٧١	غير معنوي
التهديف السلمي	درجة/زمن	٥,٣٠	١,٣٢	٥,٠١	١,٧٦	٥,٣٩	١,١٧	١,٧٧٠	غير معنوي

* عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (ن-١=٩) وبدرجة جدولية (١,٨٣٣)

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الأوساط والانحرافات وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات المبحوثة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
الرشاقة	زمن	١,٩٨	٣,٧٠	١,٩٨	٤,١٢	٢,٨٧٦	معنوي
السرعة القصوى	زمن	٠,٥٦	٤,٣٥	٠,٣٤	٤,٤٥	١,٣٨٠	غير معنوي
القوة الانفجارية	امتار	٢,٣٢	٦,٧٠	٠,٦١	٤,٥٥	١,٥٤٠	غير معنوي
المناوله الطويلة من الكنف	درجة	٢,٦٢	٢٠,٤١	١٥,٤٣	٢,٨٧	١,٦٢٠	غير معنوي
الطبطبة العالية	زمن	٠,٨٦	٣,٩٩	٠,٤٥	٤,٥١	١,٨٢١	معنوي
التهديف السلمي	درجة/ زمن	٠,٩٨	٧,٣٠	٥,٠١	١,٧٦	١,٧٣٠	غير معنوي

* عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٠-٢=١٨) وبدرجة جدولية (١,٧٣٤)

مناقشة النتائج:

تبين في نتائج الجداول ان اهمية التعلم والتدريب ، حيث ان التعلم يدخل في مضمون التدريب والتاهيل للأفراد بصيغة معارف ومعلومات ذات طابع اكاديمي ، والتدريب هو مواصلة لعملية التعليم بأساليب عملية جديدة ، لذا نجد ان التدريب حالة مكمله للتعلم .

حيث ان تدريب عملية ديناميكية تسهدف الاحداث وتغيرات على وفق معلومات وخبرات واداء سلوك في اتجاهات المتدربين او المتعلمين لتمكنهم من استغلال امكاناتهم وطاقاتهم التي تساعد على دفع مستوى اداهم في ممارسة نشاط رياضي بطرقية منتمة ونتاجية عالية ، وايضا التعليم عملية تؤهل الافراد المتعلمين الى انواع معينة للاعمال المطلوبة.

لذا يكون التدريب والتعلم عملية متداخلة ومتواصلة في الاهداف ومقترن معه مراحل معينة بأساليب وانماط التدريب المختلفة والمتعددة الجوانب ، لان التعلم اكتساب المعارف والمعلومات التخصصية النظرية ، بينما التدريب اكتساب المهارات والقدرات البدنية العملية . (٥:٧٣) .

١-٤ الاستنتاجات والتوصيات

١-٤ الاستنتاجات :

- ١- يوجد تأثير ايجابي وعالٍ من حيث استخدام تمارين الخاصة للمجموعة التجريبية .
- ٢- تحسين مستوى الاداء بصوره صحيحة ودقيقه للمتعلمين .
- ٣- تحقيق التوازن من حيث التعليم للمهارات وتدريب عليها لبعض المهارات الحركية والقدرات البدنية .

٢-٤ التوصيات :

- ١- تطبيق تمارين التوازن بين التعلم والتدريب على مهارات كرة السلة جميعها والالعاب الرياضييه .
- ٢- تنويع التمارين لتحسين مستوى الاداء المهاري بكره السله .

المصادر

- ١- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧.
- ٢- عبد المعطي محمد عساف وآخرون. التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط٢ : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع)، ٢٠٠٩ .
- ٣- علي سلمان عبد الطرقي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية، حركية، مهارية) ، مكتب النور ، بغداد ، باب المعظم ، ٢٠١٣ .
- ٤- علي سلوم الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤ .
- ٥- فائزة عبد الجبار احمد، رجاء عبد الكريم حميد: برامج تعليم وتدريب العاب قوى، بغداد، مكتب النور ، دار الكتب والوثائق ، سنة ٢٠١٩ .
- ٦- فارس سامي يوسف : تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق بأعمار (١٧ و ١٨) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- ٧- ليلى سيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة ، مطابع أمون ، ٢٠٠١ .
- ٨- محمد صبحي حسنانين: محمد صبحي حسنانين: القياس والتقويم في التربية البدنية، ط١ ج١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .

ملحق (١)

نموذج لوحة تعليمية تدريبية لمدة اسبوع واحد

اليوم	نوع التمرين	صعوبة الاداء	التكرارات	را التا
الاحد	طبطة بالكرة لمساحة (٢٠م) سرعة	متوسط	١٠مرات	١٠
	ركض بالكرة بين الشواخص لمساحة (٢٠م)	متوسط	١٠مرات	٥
	رمي الكرة مناوله طويلة وفق مسافات مختلفة	متوسط	١٠مرات	١٠
	-التهديف بالقفزه (السلمي)	متوسط	١٠مرات	٥
	توضع مسطبة ويتم الطبطة ثم القفز من فوقها والتهديف	متوسط	١٠مرات	١٠
الاثنين	-الطبطة ثم المناولة الطويلة لمسافة (٢٠م)	متوسط	٨مرات	٥
	ركض (٢٠م) بالكرة ثم المناولة الى الزميل	متوسط	٨مرات	٥
	رمي بالكرة مختلفة الاحجام والمسافات مختلفة (١كغم _ ٣كغم)	متوسط	٨مرات	٥
	-مناولة الكرة بين الزميل مع تغير الاتجاهات	متوسط	مرات	٥
	ركض بالكرة والطبطة لمسافة (٥م) ثم الرجوع والركض (١٠م) بسرعة	متوسط	مرات	٥