

تمرينات مركبة لقدرتي التوازن وقدرة الربط الحركي وأثرها بتعلم مهارة التصويبية السلمية بكرة
السلة لمنتخب تربية الرصافة الأولى
انتظار شنين مطشر

Antedar1984@gmail.com

ا.صباح نوري حافظ

sabahing@uomustansiriyah.edu.iq

الكلمات المفتاحية: تمرينات مركبة ، التوازن ، الربط الحركي ، التصويبية السلمية ، كرة السلة.
أن التطور العلمي وأساليب التدريب يعتبر هدف تسعى اليه دول العالم لتقديم معارفه ومناهجه ومفاهيمه
بصورة مبسطة لمدرسيها بهدف الاعداد والتنمية الرياضي اما المشكلة وقد يرتبط ذلك بعدم استخدام
المدرسين لقدرة التوازن والقدرة على الربط الحركي او ربما على هذه القدرات ووجود ضعف بالقدرات
التوافقية للطلاب و **الهدفان وضعا للتعرف على التمرينات المركبة لقدرتي التوازن والقدرة على الربط**
الحركي وأثرها بتعلم مهارة التصويبية السلمية بكرة السلة لمنتخب تربية الرصافة الأولى والتعرف على
التمرينات المركبة لقدرتي القدرة على التوازن وقدرة الربط الحركي وأثرها بتعلم مهارة التصويبية السلمية
بكرة السلة لمنتخب تربية الرصافة الأولى ، وفرض البحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج
الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيه والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيه. اما منهج البحث فا
استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه ملائم لطبيعة المشكلة. وعينة البحث بالطريقة العمدية وهم
مجموعة من لاعبي منتخب تربية الرصافة الاولى والبالغ عددهم (20) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين
ضابطة وتجريبيه (وعن طريق القرعة بواقع) (١٠) لاعبين لكل مجموعة اما الاستنتاجات 1- وجود
فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث لكل من:
القدرة على التوازن، والقدرة على الربط الحركي والتصويبية السلمية بكرة السلة ، والتوصيات الاهتمام
بتطوير القدرات التوافقية والمهارات الأخرى لدى لاعبي كرة السلة.

**Combined Exercises for the Ability to Link Motor and Balance and their
Impact on Learning the Skill of Peaceful Shooting in Basketball for the First
Education Team**

Prof. Sabah Nouri Hafez

Antedar Shannan Mutahir

Keywords: compound exercises, balance, kinematic linkage, shot put, basketball.

Abstract:

Scientific development and training methods are a goal that the countries of the world seek to present their knowledge, curricula and concepts in a simplified manner to their teachers with the aim of preparing and developing sports. As for the problem, this may be related to teachers not using this ability to link motor and balance or perhaps on these abilities and the presence of weakness in the harmonious abilities of students and the goal of setting identification On composite exercises for the ability of motor linkage and balance and its impact on learning the skill of peaceful shooting in basketball for the first Rusafa education team, and the imposition of the research there are statistically significant differences between the results of the post tests for the experimental and control groups and in favor of the experimental group. As for the research method, so the researcher used the experimental method due to its relevance to the nature of the problem. The research sample was done by the intentional method, and they are a group of (20) players of the Rusafa first breeding team and they were divided into two groups (control) and

(experimental) and by lottery (10) players for each Conclusions group 1- There are significant differences between the pre and post tests for the post tests of the research variables for each of: (the ability to connect the motor, the ability to balance, the peaceful shooting in basketball) and the recommendations concern the development of harmonious abilities and other skills of basketball players

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن التطور العلمي وأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى اليه دول العالم لتقديم معارفه ومناهجه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدرسيها بهدف الاعداد والتنمية الرياضية لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى الرياضات بصفة عامة الامر الذي يتعين معه الاخذ بالسبل لمواجهة هذا التطور. ونظرا الى ان الوصول بمستوى الفرق المدرسية الى الدرجة التي تمكنهم من تحقق متطلبات التعلم الحديثة يستلزم تأسيس الطلاب من صغرهم وفق برنامج تعليمية مقننة ومناسبة من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطيطة والفكرية والنفسية والتوافقية لبناء قاعدة من الطلاب الموهوبين مستقبلا. ان العلاقة بين المهارة الأساسية والقدرة على التوازن والقدرة على الربط الحركي علاقة وثيقة وهي ذات اهمية كبرى وفق عملية التعلم اذ ان الطالب يجب ان يمتلك أساسيات معينة وفق القدرات التوافقية. وهي التي تمكن الفرد الرياضي من أداء مختلف المهارات الفنية لأداء النشاط المتعدد وتعد الحجر الأساس في وصول الفرد الى اعلى المستويات

اما أهمية البحث فتكمن في كونها محاولة من الباحثة بأعداد تمارينات مركبة لمعرفة أثره على بعض القدارة على الربط الحركي والتوازن والتصويب للعبة كرة السلة وذلك لأنها أكثر الالعاب في الأنشطة الرياضة والمدارس العراقية ولها مسابقات مدرسية كذلك هو جهد متواضع الى العاملين في مجال العملية التعليمية للوصول الى المستوى المطلوب.

ومن هذا الفهم الموضوعي عن أهمية ودور التصويب بكرة السلة فقد ساعدت الباحثة الى اعداد التمارينات المركبة التي تساهم في تطوير بعض القدرات التوافقية وتعليم المهارات الأساسية التي تمكن الطالب من السيطرة والتحكم ليكون عون لمعلمي التربية الرياضة للنهوض بمستوى الأداء وتحسين فرقهم ونتائجهم وان يساهم بشكل إيجابي في تطوير الأداء والواجب الحركي.

1-2 مشكلة البحث:

لا بد ان يمتلك الطالب قدرة معينة من التوافق حيث يوجه ارتباط وثيق بين القدرة على الربط الحركي والتوازن التي تستند الى جوانب تقنية لتنمية وصل المهارات الحركية ومن ناحية أخرى تتعلق بالتعلم الرياضي على مهارات تقنية عديدة ووسائل تعليمية متنوعة فأن هناك إمكانية فعلية لتحسين مستوى القدرات القدرة على التوازن وقدرة الربط الحركي. وقد يرتبط ذلك بعدم استخدام المدرسين لهذه القدرة على الربط الحركي والتوازن او ربما على هذه القدرات ووجود ضعف بالقدرات التوافقية للطلاب والتي يعتقد الباحثان ان لها دورا مهم في تعلم التصويب السلمي في لعبة كرة السلة حيث لها الأثر المهم في اختزال الوقت والجهد للتركيز على العملية التعليمية.

1-3 هدفا البحث:

1- وضع تمارينات مركبة لقدرتي القدرة على الربط الحركي والتوازن وأثرها بتعلم مهارة التصويبية السلمية بكرة السلة لمنتخب تربية الرصافة الأولى.

2- التعرف على تمارينات مركبة لقدرتي القدرة على التوازن وقدرة الربط الحركي وأثرها بتعلم مهارة التصويبية السلمية بكرة السلة لمنتخب تربية الرصافة الأولى.

1-4 فرضا البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب تربية الرصافة الأولى والبالغ عددهم (20) لاعبا

2-5-1 المجال الزماني: 20/3/2021 ولغاية 1/6/2021

3-5-1 المجال المكاني: قاعة داخلية لتربية الرصافة الأولى.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهجية البحث: إن منهج البحث المراد دراسته يجب أن يكون ملائما لطبيعة المشكلة ومعبر عنها بصورة لا تقبل الخطأ، لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة. وتم تقسيم أفراد العينة على مجموعتين التجريبيتين المتكافئتين.

٢-٢ عينة البحث

. فالعينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو النموذج الذي يجري الباحثان عليه مجمل و محور عمله" (١٦٤:١)، وقد تم اختيار عدد من اختيارات عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي منتخب تربية الرصافة بكرة السلة والبالغ عددهم (20) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (وعن طريق القرعة بواقع) 10 لاعبين لكل مجموعة ومن اجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي لا بد أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماما في الظروف جميعا ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية" (٢٢:١) (أجري الباحثان) تكافؤ على أفراد المجموعتين في الجدول رقم (١) يوضح التكافؤ.

جدول (1) يبين المعالم الإحصائية والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة

ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
غير دال	٠,٢٨٠	١,١١	٠,٨٢	١٦,٤٩	٠,٩١	١٦,٩٢	ثانية	القدرة على الربط الحركي
غير دال	٠,٦٨٢	٠,٤١٦	١,٠٦٩	٩٠,٨٦	١,٥٩	٨٩,٢٦	ثانية	القدرة على التوازن
غير دال	٠,٨٠٦	٠,٢٤٩	٠,٨٤	٣,٦٠	٠,٩٤	٣,٧٠	الدرجة	التهديفة السلمية

درجة الحرية (ن-2) 20-2=18 (ومستوى الدالة) 05.0

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ الأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية،
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- التجربة الاستطلاعية، الاختبارات والقياسات، الوسائل الإحصائية لنظام (SPSS)
- المقابلات الشخصية (للخبراء والمختصين)

٢-٣-٢ الأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell)
- طابعة ليزيرية نوع Canon 2900
- ساعة توقيت عدد (2) نوع Sony

• كرات سلة عدد 10

• ميزان طبي عدد (١)

٢-٤-إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١-تحديد الاختبارات:

قام الباحثان بإعداد استمارة لاختيار الاختبارات المناسبة للمهارات التي هي قيد الدراسة وقد عرضت الاستمارة على مجموعة من المختصين في عملية التعلم الحركي وطرائق التدريس في كرة السلة البالغ عددهم (4) مختصين في ملحق (1) وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تم اختيار الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق 70% فما فوق والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2) يبين النسب المئوية

النسبة	التكافؤ	الاختبارات	المهارات
% 75	3	قياس سرعة الربط الحركي	القدرة على الربط الحركي
% 25	1	قياس دقة وسرعة الربط الحركي	
% 75	3	اختبار الوقوف على مشط القدم	القدرة على التوازن
% 25	1	-المشي على عارضة التوازن	
% 25	1	قياس سرعة التصويب السلمي	التهديفة السلمية
% 75	3	التصويب السلمي من الأمام جانباً وعلى بعد (م3)	

٢-٤-٢اختبارات البحث:

أولاً: قياس سرعة الربط الحركي: (١٨١:٥)

- الهدف من الاختبار: قياس سرعة الربط الحركي.
- الأدوات المستخدمة: ريط قياس كرة سلة عدد (2) وهدف سلة وشواخص عدد (5) واستمارة تسجيل وصافرة، مع ملاحظة رسم خطين للبداية والنهاية يبعد عن الشاخص الأول بمسافة 5 اقدم، في حين ان المسافة بين الشواخص قدرها (8 اقدم).
- مواصفات الأداء:
- يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاكي بين الشواخص مع المحاورة المستمرة بالكرة، على ان يؤدي هذا العمل ذهاباً واياباً الى ان يتجاوز خط البداية حيث يحسب الزمن الذي قطعه بين المسافة المقررة بأسلوب الأداء السابق بالكرة منذ لحظة صدور الامر بالبدء الى ان يتجاوز المختبر والكرة خط البداية بعد الذهاب والعودة.

• شروط الاختبار:

- ١- للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في المحاورة.
- ٢- يجب لمس الكرة اثناء المحاورة بطريقة قانونية وذلك حسب شروط قانون اللعبة.

• التسجيل: يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار، على ان تحسب له أفضلهما.

ثانياً: اختبارات التوازن الثابت

اسم الاختبار: اختبار الوقوف على مشط القدم
الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على مشط القدم الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني.
وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم الارتقاء ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى الحرة على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها - عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر برفع عقبه عة الأرض و يحافظ على توازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار بدون حذاء.
- يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين في الوسط.
- تنتهي فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها او عند لمس الأرض بكعب القدم.
- يسمح بالأداء ثلاث محاولات.

إدارة الاختبار:

محكم: يقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء واحتساب الزمن.
مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجات:

يحتسب أفضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض وحتى ارتكاب أخطاء الأداء وفقد التوازن.

ثالثاً: الاختبار التصويب السلمي من الأمام جانباً وعلى بعد (م٣) (٧:٢٣٥)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة التصويب السلمي من الأمام جانباً على بعد(م3).
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة مصغر، هدف كرة سلة مصغر، شواخص) عدد (2) ارتفاع 50سم، صافرة.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر إمام لوحة السلة ثم يبدأ بالانطلاق لأخذ الكرة الموضوعه على كف القائم بعملية الاختبار ويؤدي التصويب السلمي ثم يعود من الجانب الأخر على الجهة الأخرى بالتصويب السلمي ثانياً بعد دورانه وراء الشاخص الموضوع على الجوانب وهكذا لة (10) محاولات (5 من اليسار و5 من اليمين) وهكذا بالاستمرار علماً إن الكرات الموضوعه على كف القائمين بالاختبار تبعد (م3) كما موضحاً بالشكل

• شروط الاختبار:

- يمنح للمختبر (10) محاولات تتوزع (5) محاولات من كل جانب.
- يشترط أداء التصويب السلمي بشكل قانوني.

. التسجيل: يحسب لكل محاولة ناجحة في التصويب نقطة واحدة، من اعلى نقاط يحصل عليها المختبر (10) نقاط .

٢-٤-٣- التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية في يوم الخميس بتاريخ 2021/ 3 /18 على عينة لاعبي منتخب تربية الرصافة والبالغ عددهم (6) لاعبا قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.

٢-٥- الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة قبل البدء بالمنهج التعليمي، وقد اشتملت الاختبارات على اختبار (القدرة على الربط الحركي والتوازن والتصويب السلمي بكرة السلة) يوم السبت في تمام الساعة العاشرة صباحا بتاريخ 2021 /3 /20 في قاعة خاصة بمنتخب الرصافة الأولى.

٢-٦- المنهج التعليمي:

في ادناه توضيح للخطوات التي تم استعمال التمرينات المركبة لمعدة لقدرة الربط الحركي والتوازن بتعلم مهارة التصويبة السلمية بكرة السلة لطلاب المرحلة المتوسطة:

➤ هدف التمرينات المركبة والقدرات التوافقية هو تعلم مهارتي المناولة الصدرية والتصويبة السلمية.

➤ استمرت مدة التعليم (16) أسبوع .

➤ عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (2) وحدة تعليمية.

➤ عدة أيام التعليم الأسبوعية (الاحد، الأربعاء) على وفق جدول

المدرسة.

➤ تتنوع التمرينات المركبة انسجاما والقدرات مع الربط الحركي والقدر على التوازن مع التصويبه السلمية بكرة السلة.

➤ يتم عطاء راحة بين التمرينات المعدة من قبل الباحثان.

٢-٧- الاختبارات البعديّة:

أجرى الباحثان الاختبارات البعديّة لعينة بحثه المجموعة (التجريبية والضابطة) يوم الجمعة المصادف 2021 /6/4 وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرق (8) أسابيع، وقد حرص الباحثان على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبليّة ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعديّة من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار.

٢-٨- الوسائل الإحصائية: (٨:١٩٩)

من اجل تحقيق هدف الدراسة قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

قانون النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، اختبار (t-test) للعينات

المرتبطة، اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة، معامل الالتواء، t - test لمتوسطين

مرتبطين

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

عمد الباحثان لأجراء الاختبارات على عينة البحث الرئيسة للمجموعتين (التجريبية والضابطة المكونة من (8) لاعبين لكل مجموعة.

٣-٣- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة القدر الربط على الحركي والتوازن والتصويب السلمية بكرة السلة.

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قام الباحثان، بمعالجتها إحصائيا كما تبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية القدرة على الربط الحركي والتوازن والتصويب السلمي بكرة السلة

الدلالة	مستوى دلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	٠,٠٠	١٨,٠٧	٠,٧٦	١٥,٢٥	٠,٩١	١٦,٩٢	ثانية	القدرة على الربط الحركي
دال	٠,٠٠	٧,٨٤	١,١٣	٧٢,٣٨	١,٥٩	٨٩,٢٦	ثانية	القدرة على التوازن
دال	٠,٠٠	٩,٣٩	١,٠٣	٧,٢٠	٠,٩٤	٣,٧٠	درجة	التصويب السلمي

صائيا عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

درجة الحرية (ن-1) 1-10 = 9 دال

من خلال الاطلاع على الجدول (3) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار القدرة على الربط الحركي، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (16,92) درجة، وبانحراف معياري (0,91)، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (15,25) درجة، وبانحراف معياري (0,76). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة لقيمة (T) المحسوبة (18,07) تحسب مستوى دلالة (0,00) وبدرجة حرية (9) وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار القدرة على التوازن بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (89,26) درجة، وبانحراف معياري (1,59) بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (72,38) درجة، وبانحراف معياري (1,13).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة لهرت قيمة (T) المحسوبة (7,84) تحت مستوى دلالة (0,00) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي. اما في اختبار التصويب السلمي بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (3,70) درجة، وبانحراف معياري (0,94) بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7,20) درجة، وبانحراف معياري (1,03)

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة لهرت قيمة (T) المحسوبة (9,39) تحت مستوى دلالة (0,00) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

4- 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة القدر الربط على الحركي والتوازن والتصويب السلمي بكرة السلة.

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من قبل الباحثان، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة القدر الربط على الحركي والتوازن والتصويب السلمية بكرة السلة.

الدلالة	مستوى دلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية
			ع±	س	ع±	س		
دال	٠,٠٠	٣,٧١	٠,٦٣	١٦,١٤	٠,٨٢	١٦,٤٩	ثانية	القدرة على الربط الحركي
دال	٠,٠٠	٢,٣٣	١,٠٦٥	٨٨,٧٤	١,٠٦٩	٩٠,٨٦	ثانية	القدرة على التوازن
دال	٠,٠٠	٣,٥٤	٠,٥٦	٤,٩٠	٠,٨٤	٣,٦٠	درجة	التصويب السلمية

درجة الحرية (ن-1) (1-10=9، دال احصائياً عند مستوى دلالة $05.0 \leq$ من خلال الاطلاع على الجدول (4) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القدرة على الربط الحركي، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (16،49) درجة، وبانحراف معياري (0،82)، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (16،14) درجة، وبانحراف معياري (0،63).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة لهرت قيمة (T) المحسوبة (3،71) تحت مستوى دلالة (0،00) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي. اما في اختبار القدرة على التوازن بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (90،86) درجة، وبانحراف معياري (069،1)، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (88،74) درجة، وبانحراف معياري (065،1).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المت اربطة لهرت قيمة (T) المحسوبة (2،33) تحت مستوى دلالة (0،00) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي. اما في اختبار التصويب السلمي بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (3،60) درجة، وبانحراف معياري (0،84)، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4،90) درجة، وبانحراف معياري (0،56).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة لهرت قيمة (T) المحسوبة (3،54) تحت مستوى دلالة (0،00) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة القدر الربط على الحركي والتوازن والتصويبية السلمية بكرة السلة.

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة من الباحثان، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (5).

جدول (5) يبين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لقدرة الربط الحركي والتوازن والتصويب السلمية بكرة السلة.

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوب	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	٠,٠١	٢,٨٣	٠,٦٣	١٦,١٤	٠,٧٦	١٥,٢٥	ثانية	القدرة على الربط الحركي
دال	٠,٠٠	٤,٧٢	١,٠٦٥	٨٨,٧٤	١,١٣	٧٢,٣٨	ثانية	القدرة على التوازن
دال	٠,٠٠	٥,٦٦	٠,٥٦	٤,٩٠	١,٠٣	٧,٢٠	درجة	التصويب السلمية

درجة الحرية (ن-2) = 20-2=18 (دال احصائياً عند مستوى دلالة ≤ 05.0)

من خلال عرو الجدول (5) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي في اختبار القدرة على الربط الحركي للمجموعة التجريبية قد بلغ (15,25) درجة، وبانحراف معياري بلغ (0,76)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (16,14) درجة، وبانحراف معياري (0,63).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغ قيمة (T) المحسوبة (2,83) تحت مستوى دلالة (0,01) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية. وفي اختبار القدرة على التوازن بلغ المتوسط الحسابي (72,38) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1,13)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (88,74) درجة، وبانحراف معياري (0,65,1).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغ قيمة (T) المحسوبة (4,72) تحت مستوى دلالة (0,00) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية. وفي اختبار التصويب السلمية بلغ المتوسط الحسابي (7,20) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1,03)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4,90) درجة، وبانحراف معياري (0,56).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغ قيمة (T) المحسوبة (5,66) تحت مستوى دلالة (0,00) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

2-4 مناقشة النتائج:

بعد الاطلاع على النتائج الموضحة في الجدول (3) والذي يبين نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى للاختبارات قيد الدراسة والجدول (4) الذي يبين نتائج المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدى لنفس الاختبارات وكذلك الجدول (5) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، يتضح لنا أن المجموعة التجريبية كان مستوى تطورها أفضل من المجموعة الضابطة بدليل النتائج التي وجدناها في الجداول أنفة الذكر.

ويعزو الباحثان سبب تطور المجموعة الضابطة الى انتظامها بالوحدات التعليمية المخصصة لها وفق المنهج المعد مسبقا وكذلك التكرارات في الاداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتعليم المهارات الأساسية بكرة السلة واطاف أن سبب تطور المجموعة التجريبية إلى فاعلية منهاج التمرينات المركبة التوافقية والذي أسهم من خلال الدرس الجيد المنظم إلى جعل اللاعبين في حالة حركة دائمة أي إعطاء الحرية للعمل وفقا لقدراتهم ومواهبهم مما جعلهم يعتمدون على انفسهم في العمل ، أو الواجب الحركي الموكل إليهم والذي حفزهم على أخراج أقصى طاقتهم في الدرس.

كذلك ان التطور الذي حصل عليه المجموعة التجريبية جاء نتيجة الرغبة والدافعية للمتعلمين؛ إذ ان تولد الرغبة والدافعية لدى المتعلم تجعله يصل الى مستوى من الاداء الجيد وخاصة عندما عزز الباحثان المنهج التعليمي بعدد كبير من الكرات تم اعطاؤها للمتعلمين، وجعل كل متعلم لديه كرة سلة اثناء أدائه التمارين وفق الوحدات التعليمية المخصصة وكل حسب التمرين ونوعيته مما أدى الى المحافظة على عدد التكرارات وادائها بالوقت المحدد لها ووفق ما يقتضيه أداء التمرين أو المهارة ويتفق هذا مع ما اشار اليه (محبوب، 2001) من أن "التمرين مع الأداة كالكرة ينقل المتعلم الى الاداء الافضل خلال الممارسة" (٩:٩٠)

كما اكدت الباحثة مع ان التصويب تلعب دورا هاما في تحديد نتائج كثير من المباريات؛ إذ أنه كثيرٌ ما تحسم المباريات فوز او خسارة من فوق الخط من الثبات، وتتسم من الثبات بالسهولة نظرا " لأن متغيرات الدفاع والمسافة تكون ثابتة" (١٠:٤٨)

ويتفق الباحثان مع " مما يتطلب من اللاعب ان يكون في حركة مستمرة سواء كان بالكرة أو بدونها وفي أثناء التحرك يجب ملاحظة الخصم مع التفكير في التصرف الصحيح عند استلام الكرة من الزميل ومواجهة المنافس والتخلص منه" (٤:٦٧)

ويتفق الباحثان مع ما أشار اليه (رعد جابر، كمال عارف) 1990 "ان الهدف من التمرين هو ان يتمكن اللاعب من ضبط زاوية طيران الكرة وسرعتها والقوى المناسبة لدخول الكرة في السلة عن طريق التكرارات الكثيرة التي يقوم بها مع توجيهات وتعليمات المدرب للاعبين اثناء التمرين وتصحيح الأخطاء الفنية لعملية التهديد" (٢:١٨)

١-٤- الاستنتاجات

١- أن المنهج المقترح والمتضمن استخدام التمرينات المركبة التوافقية ضمن درس التربية الرياضية للمدرسة له تأثير إيجابي على متغيرات الدراسة.

٢- وجود تطور في نتائج الاختبار البعدي في القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركي، القدرة على التوازن).

٣- وجود تطور في نتائج الاختبار البعدي في مهارة التصويبة السلمية بكرة السلة.

٤- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث لكل من

(القدرة على الربط الحركي، القدرة على التوازن، التصويبة السلمية بكرة السلة).

٢-٤- التوصيات

١- الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية والمهارات الأخرى لدى لاعبي كرة السلة

٢- التركيز على تدريب اللاعب على القدرات التوافقية وبأنواعه المختلفة بوجود خصم وبظروف مشابهة لظروف اللعب.

عند وضع برامج الأنشطة التوافقية يجب أن يتضمن أنواع مختلفة من التمرينات التوافقية بغية تطوير كافة جوانب النمو البدنية والحركية والمهارية والنفسية.

٣- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير التمرينات المركبة التوافقية على عينات لم يتم تناولها في الدراسة الحالية من حيث العمر ولكلا الجنسين.

المصادر العربية:

- ١- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه ، أدواته، أساليبه ، عمان دار الفكر والنشر والتوزيع .1988.
- ٢- رعد جابر، كمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٩٠.
- ٣- سالم المختار: مع كرة السلة، بيروت، مؤسسة المعارف، 1991.
- ٤- عبد الدايم حسانين: الحديث في كرة السلة تعليم- تدريب- قياس - انتقاء - قانون، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ٥- علي سلمان عبد الطرقي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، بدنية، حركية، مهارية ، بغداد ، دار الكتاب والوثائق، 2013.
- ٦- كرار صلاح سلمان التميمي: بطارية اختبار على وفق الأنماط الحركية والمهارات الهجومية لانتقاء لاعبي المدرسة السلوية في محافظة ميسان ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2013.
- ٧- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، الجزء الأول، ط1) القاهرة، دار الفكر العربي (سنة 2001).
- ٨- مصطفى حسين باهي . الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999.
- ٩- هاره. أصول التدريب الرياضي. ترجمة (عبد علي نصيف). ط2. الموصل: مطبعة التعليم العالي، 1990.
- ١٠- وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002 .

نموذج الوحدة التعليمية
عدد الطلاب (20) طالب زمن الوحدة التعليمية 45 دقيقة المكان: قاعة داخلية
الوقت والتاريخ 2021 /3/21

أجزاء الدرس	المحتوى	الزمن	الأساليب والتشكيلات	التقويم
الجزء التمهيدي				
الجزء الرئيسي	<p>النشاط التعليمي: -توضيح النواحي الفنية لمهارة التصويبة السلمية من قبل مدرس المادة -اعطاء نموذج توضيحي للتمرين امام الطلبة.</p> <p>النشاط التطبيقي: التمرين الأول: - يقسم الطلاب الى مجموعتين المسافة بينهم 3م ويقوم المجموعتين بأداء المناولة الصدرية فيما بينهم بشكل أفقي ومستقيم وبعدها نقوم بتكبير المسافة فيما بينهم الى مسافة 5م لأداء مهارة التصويبة السلمية</p> <p>- التمرين الثاني: - ترسم دائرة كبيرة بحيث يستوعب محيطها وقوف جميع الطلاب يقف جميع الطلاب على محيط الدائرة بمسافات متساوية ومناسبة. تعطي الكرة لاحد الطلاب وعند سماع صافرة واحدة يناول الكرة الى زميلة الواقف الى يمينه اما عند سماع صافرتين فيغير اتجاه المناولة الى جهة اليسار</p>	45د	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	ملاحظة تصحيح اخطاء النموذج عند الطلبة. ملاحظة الاداء الفني عند تطبيق المهارة .
الجزء الختامي				