



## تأثير تمارين تعليمية مركبة مقترحة لإكتساب سرعة التردد الحركي (الانتقالية) وزمن الحركة في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة بعمر (13-15) سنة

م.د. عامر خلف عبود

الكلية التربوية المفتوحة - المركز الدراسي في الأنبار: [amer.v-1975@gmail.com](mailto:amer.v-1975@gmail.com)

### مستخلص البحث

يهدف الباحث إلى تصميم تمارين تعليمية مهارية مركبة مقترحة بسرعة التردد الحركي (الانتقالية) وزمن الحركة ومدى تأثيرها لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة على وفق الإختبارين (القبلي - البعدي) لمطابقة في حل مشكلة البحث ، وتمثلت العينة المستهدفة مجموعة من طلبة متوسطة المأمون في مدينة الرمادي - محافظة الأنبار والذين تتراوح أعمارهم من (13-15) سنة والبالغ عددهم (50) طالبا (مجتمع الأصل) مقسمين إلى شعبتين (أ - ب) كل شعبة تتكون من (25) طالبا تم إختيار شعبة (ب) عشوائياً بطريقة القرعة وتم إستبعاد (7) منهم أشتركوا في إجراء التجربة الاستطلاعية و (3) آخرين بسبب الغياب والتأخير وبذلك أصبحت عينة البحث التجريبية (15) طالبا ، إذ استمر تنفيذ المنهج المعد (6) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين إثنين في كل أسبوع ليصبح العدد الكلي للوحدات التعليمية (12) وحدة تعليمية وقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات كان أهمها أن التمارين التعليمية المركبة كان لها الأثر الفاعل في تطوير الجانب البدني والمهاري لتعلم عينة البحث بعض المهارات الهجومية بكرة السلة وهي مهارة المناولة الطويلة من فوق الكتف ومهارة التهديف من الجانب وأيضاً وجود إرتباط معنوي بين كل من التردد الحركي (الانتقالية) وزمن الحركة مع بعض المهارات المستخدمة لنفس الفعالية ووضع عدد من التوصيات أهمها إستخدام أساليب التغذية الراجعة وزيادة التكرارات لتعزيز دافعية التعلم وتنبيته كذلك عمل بحوث تعليمية تستهدف أعمار أخرى لرفع مستويات التعلم .

**الكلمات المفتاحية:** تمارين تعليمية مركبة ، سرعة التردد الحركي وزمن الحركة ، مهارات هجومية بكرة السلة.

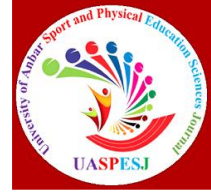
**The effect of proposed compound educational exercises to acquire the speed of motor frequency (transitional) and the time of movement in some offensive skills in basketball at the age of (13-15) years**

**Dr. Amer Khalaf Abboud**

The Open Educational College, the study center in Anbar

### Abstract

The researcher aims to design a proposed compound skill educational exercises at the speed of the motor frequency (transitional) and the time of movement and the extent of its impact to learn some offensive skills in basketball, where the researcher used the experimental method with one group according to the two tests



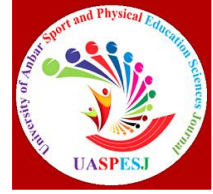
(pre and post) to match in solving the research problem, where the sample was The target group is a group of Al-Mamoun Intermediate students in the city of Al-Ramadi - Anbar Governorate, whose ages range from (13-15) years. The number is (50) students (the community of origin), divided into two divisions (A - B) each division consists of (25) students. Division (B) was selected randomly and by lottery, and (7) of them participated in the exploratory experiment and (3) others were excluded due to absence and delay. Thus, the experimental research sample became (15) students, as the implementation of the prepared curriculum continued for (6) weeks and at the rate of two educational units in each A week, so that the total number of educational units becomes (12) educational units, and the researcher reached several conclusions, the most important of which was that the compound educational exercises had an effective impact in developing the physical and skillful side for the research sample to learn some offensive skills in basketball, which is the long handling skill from over the shoulder and the scoring skill On the one hand, there is also a significant correlation between each of the motor frequency (transferability) and the time of movement with some skills used for the same effectiveness, and a number of recommendations are made, the most important of which is the use of feedback methods and increasing repetitions to enhance learning motivation and confirm it, as well as conducting educational research targeting other ages to raise levels of learning.

**Keywords:** Compound learning exercises, motor frequency speed and movement time, offensive basketball skills.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

في السنوات الأخيرة تطورت الرياضة تطوراً كبيراً وهذا التطور لم يأتي من فراغ إنما جاء نتيجة الدراسات والبحوث العلمية التي جعلت من درس التربية الرياضية درس حيوي وتروحي وتشويقي لا يمكن الإستغناء عنه وإن لعبة كرة السلة هي واحدة من تلك الرياضات التي تزاوّل من قبل الكثير من الرياضيين من أجل تعلم مهاراتها الفنية والخططية لا سيما وأنها المصدر الرئيسي في بث روح التعاون والألفة والتشويق والإثارة بين أفراد الفريق الواحد علاوة على ذلك تعد واحدة من مجموع الألعاب الرياضية التي تعمل على تحقيق إكتساب المهارات والأنشطة الرياضية المختلفة والتي تبرز أهميتها بالإستخدام الأمثل في التطبيق العملي بشكل واضح .



وإن إتباع أفضل الطرائق في التعلم يأتي لتحقيق الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والخطئية والعقلية لذا انصب جل إهتمام القائمين والمختصين بهذا المجال على إيجاد أفضل السبل التي من شأنها تساعد لاعبي كرة السلة على تحسين إكتساب بعض المهارات الهجومية بكرة السلة وتطوير أدائهم وأن التدريب الرياضي بكافة مجالاته واختصاصاته وضع الأسس العلمية لتهيئة وإعداد اللاعبين إعداداً بدنياً ومهارياً من خلال العمل على تطور وتوافق الجهازين (العقلي العصبي) والتنسيق بينهما للوصول إلى أعلى المستويات لتحقيق الأداء الأمثل

وبدا أن التمرينات التعليمية المركبة المقترحة تعمل إكتساب التردد الحركي (الانتقالية) وزمن الحركة من خلال ربط التمرينات بدنياميكية الحركة بعضها مع البعض الآخر مع المهارات المرشحة ولأنها تحتوي على تطبيقات وحركات فيها شيئاً من الصعوبة لذا تحتاج إلى عمليات التبسيط والتدرج أثناء التعلم وصولاً بالمتعلمين إلى إتقان المهارة كاملة وتثبيتها لتعميم البرنامج الحركي لغرض تطوير تعلم المهارات ولها خاصية الربط مع سرعة التردد الحركي وهذا يعني أن اللاعب الذي يمتلك تلك القابليات يكون مميزاً وله القدرة على ممارسة كل النشاطات الرياضي بدقة كبيرة

وأن التمرينات المركبة هي بالأساس تكونت من أجل حل الكثير من المشاكل التي قد تواجه اللاعبين في المباراة إذ كلما ارتفعت فائدة التمرينات وقيمتها العلمية ومست مستويات اللاعبين كلما زاد تأثيرها الفاعل على مستوى وأداء الفرد فهي تعد الأساس في العملية التعليمية من خلال دمج التمرينات والمهارات معاً لتكوين حركة بكفاءة عالية فهي "هيكل تعليمي يمكن من خلاله ربط مكونات حالات التدريب المختلفة بعضها ببعض." (1)

ومن خلال ما تقدم نستطيع القول أن مهارتي المناولة الطويلة من فوق الكتف والتهديف من الجانب بكرة السلة هي واحدة من المهارات الرئيسية التي يسعى إليها كل أعضاء الفريق من أجل نقل الكرات بأسرع وقت ممكن وأدق تفصيل دون قطعها من قبل المنافس إلى اللاعب الآخر الذي بدوره وضع الكرة في الهدف لتحقيق أعلى النقاط وكسب المباراة وأيضاً هي من المهارات الأمامية الرئيسية التي تستخدم للمسافات الطويلة والهجوم السريع الخاطف مع ملاحظة التوقيت الصحيح بين كل من المناول والمستلم المتقدم لذلك من هنا جاءت أهمية البحث من خلال إقتراح تصميم مجموعة من التمرينات التعليمية المركبة والتي يسعى لها الباحث إلى تحسين المتغيرات المهارية المستهدفة من خلال ربط أجزاء الحركات وصولاً إلى التعلم وبناءً على ذلك عمد الباحث في عمله على إختيار تمرينات قائمة على اصول علمية تعد " الطريقة الوحيدة لإستيعاب كل عناصر اللعب وإعادة تكرارها حتى الوصول إلى الهدف المطلوب " (2)

## 2-1 مشكلة البحث

أصبح الطلب إلى مبدأ الإرتقاء في التعلم الحركي وزيادة التكرارات ضرورة من ضروريات التمكن والإبداع من خلال عمليات الربط بين الأداء المهاري وسرعة التردد الحركي (الانتقالية) وكيفية إستثمارها وتحويلها إلى قدرة مستخدمة أثناء العمل لرفع قدرة العضلات على الإنقباض والإنبساط العضلي ولأن اللاعب المميز هو اللاعب الذي يجيد السرعة المثالية ويؤديها بأفضل ما يمكن

(1) عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية في التدريب الرياضي، عمان، الطيف للطباعة، 2004، ص 72  
(2) ريسان خريبط: كرة السلة: ط1، عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، 2003، ص 223

وبما أن صفة السرعة الانتقالية تعد واحدة من أهم عناصر السرعة في القدرات البدنية والتي عند إتقان ادائها بصورة صحيحة تحقق أداء جيد للمهارات الحركية وخاصة المهارات السريعة منها بكرة السلة كالمناولة الطويلة من فوق الكتف وصولاً إلى وضع الكرة في سلة الفريق الأخر عن طريق مهارة التهديف من الجانب ، وعلية تم تصميم تمارين تعليمية مركبة إقترحها الباحث لتطوير سرعة التردد الحركي والانطلاق السريع وزمن الحركة ومدى تأثيرها في التقدم والهجوم السريع للوصول إلى تحقيق الأداء الأمثل ورفع مستويات الإنجاز ولأنها تساهم في حسم نتيجة المباراة وأن أي ضعف في ربط المهارات الحركية قد يولد ضعفاً في الجوانب المهارية الأخرى ومن خلال متابعة الباحث الميدانية وبوصفه مدرساً للفعالية ذاتها توضح له أن هناك مشكلة في سرعة الأداء الحركي والمهاري لدى عينة البحث وقد ظهر ذلك واضحاً من خلال المشاهدات العينية والتوقفات وعدم الانسياب الحركي بسبب وجود عقد في الحركة أثناء النقل الصحيح للكرة والانطلاق السريع أثناء المناولات الطويلة والتهديف المباشر مما أثر على إنخفاض نسبة نجاح التصويب من الجانب وكذلك الربط مع المهارات الأخرى بما يتشابه وظروف المنافسة إلى حد كبير وهذا ما دفع الباحث إلى تقديم جملة من تمارين مركبة الغرض منها قد تساهم وتساعد في رفع مستوى التعلم لعينة البحث وتحقيق الأهداف

### 3-1 أهداف البحث

- تصميم تمارين تعليمية مهارية مركبة لتطوير سرعة التردد الحركي ولتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة
- تأثير هذه التمارين على سرعة التردد الحركي (الانتقالية) وعلى بعض المهارات الهجومية بكرة السلة

### 4-1 فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين (القبلي والبعدى) في إكتساب التردد الحركي وفي تعلم مهارة المناولة الطويلة من فوق الكتف ولصالح الإختبار البعدى وبنسبة تطور
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين (القبلي والبعدى) في إكتساب التردد الحركي وفي تعلم مهارة التهديف من الجانب بكرة السلة ولصالح الإختبار البعدى وبنسبة تطور أيضاً

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : مجموعة من طلبة متوسطة المأمون للبنين في الرمادي – محافظة الأنبار
- 2-5-1 المجال الزماني : للفترة من 1 / 3 / 2022 ولغاية 27 / 4 / 2022
- 3-5-1 المجال المكاني : ساحة متوسطة المأمون – في مدينة الرمادي

### 2- منهج البحث وإجراءاته

#### 1-1 منهجية البحث

تم إستخدام المنهج التجريبي وفق المجموعة الواحدة ذات الإختبارين (القبلي والبعدى) لملاءمته في حل طبيعة مشكلة البحث وأن المنهج التجريبي يعد ” من أكثر الوسائل كفاءة للتوصل إلى المعرفة الحقيقية “ (3)

(3) وجية محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993 ، ص 327

## 2-2 عينة البحث

تعد العينة " الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله " (4) إذ تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من طلبة متوسطة المأمون للبنين في مدينة الرمادي - محافظة الأنبار وهم طلاب يمارسون التعلم في درس التربية الرياضية والتي تتراوح أعمارهم ما بين (13-15) سنة للعام الدراسي 2021-2022 وعددهم (50) طالبا (مجتمع الأصل) مقسمين إلى شعبتين (أ - ب) كل شعبة تتكون من (25) طالبا وتم إختيار شعبة (ب) عشوائياً بطريقة القرعة بعد ذلك تم إستبعاد (7) منهم لأنهم أشتركوا بالتجربة الاستطلاعية و(3) آخرين بسبب الغياب والتأخير وبذلك أصبحت عينة البحث التجريبية (15) طالبا وبنسبة مئوية (30%)

## 3-2 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

### 1-3-2 الوسائل

- 1- المصادر العربية والأجنبية
- 2- الملاحظة والتجريب
- 3- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت)
- 4- الإختبارات والقياس
- 5- التمرينات التعليمية المركبة المقترحة
- 6- المقابلات الشخصية
- 7- فريق العمل المساعد

### 2-3-2 الأجهزة

- 1- ساعة إيقاف
- 2- حاسوب (لابتوب) نوع (acer)
- 3- شريط قياس متري
- 2-3-3 الأدوات المستخدمة
- 1- ملعب كرة سلة
- 2- كرات سلة عدد (15) كرة
- 3- صافرة عدد (2)

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية

### 2-4-1 تحديد أهم المهارات الهجومية بكرة السلة وإختباراتها للترشيح

لغرض تحديد أهم المتغيرات المراد بحثها لجأ الباحث إلى إستطلاع رأي الخبراء والمختصين في هذا المجال الملحق (1) إذ قدم إستمارات إستبيان لتحديد المهارات المهمة وإختباراتها للترشيح والأكثر ملاءمة للبحث وكما موضح بالجدول (1)

(4) يحيى مصطفى عليان وآخرون : منهج واساليب البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2000 ، ص 53 .

### جدول (1) يبين الإختبارات المهارية والبدنية المعروضة على ذوو الإختصاص

المتغيرات	إسم المهارة والإختبار	عدد الخبراء الكلي	عدد الخبراء المرشحين	نسبة الإتفاق
سرعة التردد الحركي	إختبار عدو (20م) والبدء من(30م)	8	8	100%
	إختبار عدو(30م) من البداية العالية		4	50%
التهديف	إختبار دقة التهديف من الأمام		5	62.5%
	إختبار دقة التهديف من الجانب		8	100%
المناولة	إختبار دقة المناولة الخطافية		4	50%
	إختبار دقة المناولة من فوق الكتف		8	100%

### 2-4-2 الاختبارات المستخدمة

اولاً: إختبار المناولة الطويلة من فوق الكتف (5)

إسم الإختبار / دقة المناولة الطويلة

الهدف من الإختبار / تقييم دقة المناولة الطويلة

الوسائل المستخدمة / كرات سلة ، ملعب كرة سلة محدد علي مناطق سقوط الكرة إذ تكون قياسات كل منطقة

(2×2م) ترسم بالقرب من الخط الجانبي والأوسط ونهاية الملعب بسافة (2م)

طريقة الأداء / يستلم المختبر الكرة من المدرب وعند إشارة البدء يقوم بأداء مناولة طويلة وسريعة إلى

المناطق المحددة لسقوط الكرة ومن حق المختبر أن يؤدي المناولة بصورة مستقيمة أو قطرية من فوق الكتف

على شرط بيد واحدة فقط

الشروط / 1- يعطى للمختبر (10) محاولات أثناء أداء الإختبار

2- توجيه الكرة إلى المربعات المرسومة على الأرض

3- أداء الإختبار بدقة وسرعة عاليتين

التسجيل / 1- تحدد المناطق المرسومة على الأرض بمربعات وتحمل نقاط من (1-3) نقطة

2- مجموع أعلى النقاط (30) نقطة

3- إذا سقطت الكرة على المنطقة رقم (3) يعطى للمختبر (3) نقاط

4- في حين إذا سقطت الكرة على المنطقة رقم (2) يعطى للمختبر (2) نقطة

5- أما إذا سقطت الكرة على المنطقة رقم (1) فيعطى للمختبر (1) نقطة

ثانياً: إختبار التهديف من الجانب بكرة السلة (6)

إسم الإختبار / التهديف من الجانب بكرة السلة

الغرض من الإختبار / قياس دقة التهديف الجانبي

الأدوات المستخدمة / كرات سلة ، هدف

(5) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة ، مطبعة جامعة الموصل ، العراق ، 1987 ، ص 240 - 241

(6) ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياسات والإختبارات في التربية البدنية والرياضية ، جامعة البصرة ، 1989 ، ص 368



مواصفات الإختبار / يبدأ المختبر بالتصويب من جانب الهدف وبالقرب من ركني الملعب على بعد (6م) من منتصف الحلقة وله الحق بإستخدام يد واحدة أو باليدين على شرط أن يقوم بأداء (10) محاولات من الجانب الأيمن و(10) محاولات أخرى من الجانب الأيسر مع إعطائه عدة محاولات على سبيل التجريب التسجيل:

- (2) درجة للكرة التي تدخل إلى الهدف
- درجة للكرة التي تلمس الحلقة ولا تدخل إلى الهدف
- (صفر) درجة للكرة التي تلمس اللوحة ولا تدخل إلى السلة
- يسجل للمختبر (40) درجة كحد أقصى

### ثالثاً: إختبار سرعة التردد الحركي (الانتقالية) (7)

إسم الإختبار / إختبار عدو (20م) والبدء من (30م)  
الغرض من الإختبار / قياس السرعة الحركية (الانتقالية) والإنتقال السريع  
الأدوات المستعملة / ساعة إيقاف ، صافرة ، أرض مستوية ترسم عليها ثلاث خطوط المسافة بين الأول والثاني (10م) والثاني والثالث (20م)  
طريقة الأداء / يقف اللاعب خلف الخط الأول وعند سماع الصافرة يبدأ بالركض بالسرعة القصوى من الخط الأول حتى نهاية الخط الثالث  
التسجيل / يسجل للاعب الوقت الذي قطعه بالثواني إبتداءً من الخط الثاني وحتى وصوله إلى الخط الثالث

### 2-4-3 الأسس العلمية للإختبارات الموضوعية

#### أولاً / ثبات الإختبارات

يقصد بثبات الأختبار ” أنه لو أعيد تطبيق الإختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو مقاربه منها “ (8)

ويؤكد (Tuekman) ” أن طريقة الإختبار وإعادة تطبيقه جديرة بالإتباع في البحوث التجريبية في تطبيق الإختبار نفسة على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين “ (9) وعلية تم إيجاد معامل ثبات الإختبار بواسطة إعادتها على العينة نفسها بعد (7) أيام من تطبيق الأختبار الأول في التجربة الإستطلاعية وأظهرت النتائج أن الأختبارات تتميز بالثبات العالي بعد المعادلة الإحصائية بواسطة معامل الارتباط (Person)

#### ثانياً / صدق الإختبار

(7) محمد مرعي علي : أثر التدريب الفكري بإستخدام أزمته مختلفة من منطقة الجهد الأول في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ، 2004 ، ص39

(8) مروان عبد المجيد : الأسس العلمية والطرائق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الطباعة ، 1999 ، ص422

(3) Tuekman ,Brucew,conduction educational research 2an eaition nowyork horcurt brace jovan vich,1987. P. 162

يعد الإختبار صادقاً ” إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط “، (10) وللتأكد من صدق الإختبارات تم عرضها على عدد من أصحاب الإختصاص واتفقوا على أنها تقيس حالات البحث وبذلك أعتمد الباحث رأي الخبراء وتحقق الصدق الظاهري وكما مبين بالجدول (2)

### ثالثاً / موضوعية الإختبار

يقصد بالموضوعية ” أن نتائج الإختبارات لا تتأثر بالعوامل الذاتية للمصحح مثل الحالة المزاجية “، (11) لذا إستند الباحث في وضع الإختبارات (قيد الدراسة) على الدراسات النظرية والملاحظة والتجريب ولكون الإختبارات مقننه وذات مستويات عالية من الصحة ولأنها وردت بأكثر من مصدر موثوق به لم يكتفي الباحث بها فقد تم إيجاد الثبات والصدق في التجربة الإستطلاعية التي أجراها على عينة البحث وكما موضح بالجدول (2)

### جدول (2) يبين معامل الثبات والصدق والموضوعية لإختبارات البحث

ت	الإختبارات المستخدمة	وحدة الزمن	الثبات	الصدق	الموضوعية
1	إختبار سرعة التردد الحركي	ثانية	0.925	0.930	0.911
2	إختبار التهديف من الجانب بكرة السلة	درجة	0.937	0.914	0.920
3	إختبار المناولة الطويلة من فوق الكتف	درجة	0.932	0.921	0.934

- عدد أفراد العينة الاستطلاعية (7)
- عدد الخبراء والمختصين (8) , ملحق (3)
- فريق العمل المساعد عددهم (3)

### 2-5 التجربة الاستطلاعية

تعد ” تدريباً عملياً للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث أثناء إجراء الإختبارات لتفاديها “، (12) لذا عمد الباحث على تطبيق التجربة الإستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق 1/ 2022/3 الساعة العاشرة صباحاً وعلى ساحة متوسطة المأمون للبنين في مدينة الرمادي - الأنبار على عينة قوامها (7) طلاب ثم إعادة الإختبار نفسه وعلى نفس العينة يوم الأربعاء الموافق 8/ 2022/3 بعدها تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف من ذلك للوقوف على

- إستعداد عينة البحث على إجراء الإختبارات
- الوقت الكافي لإجراء الإختبارات
- سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

(10) صالح بن حمد العساف : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط1 ، الرياض ، مطبعة العبيكان ، 1995 ، ص422  
 (11) ابراهيم عبد ربه خليفة وحبيب العدوي : الإنتقاء النفسي وتطبيقات التربية البدنية والرياضية ، ادارة ، تدريب ، تعليم ، القاهرة ، مطبعة العمرانية ، 2002 ، ص193  
 (12) قاسم المنذلاوي (وأخرون) : الإختبارات والقياس في التربية الرياضية والبدنية ، جامعة الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص107  
 \* فريق العمل المساعد : أحمد خليل ابراهيم مدرس تربية رياضية / فراس عبد الجليل مدرس تربية رياضية / فراس منعم هادي معلم تربية رياضية



– كفاءة فريق العمل المساعد

– الصعوبات التي تواجه العمل أثناء إجراء الإختبارات

## 2-5-1 الإختبارات القبليّة

قام الباحث بشرح مفردات الإختبارات الخاصة (متغيرات البحث) وبإشراف فريق العمل المساعد بعدها أجريت الإختبارات القبليّة على المجموعة المختبرة في يوم الخميس الموافق 2022/3/9 الساعة العاشرة صباحاً في نفس المكان الذي أجريت عليه التجربة الإستطلاعية وهي ساحة متوسطة المأمون في مدينة الرمادي – الأنبار ثم بعد ذلك تم تسجيل نتائج الإختبارات على ورقة خاصة (إستمارة تسجيل الدرجات) لمقارنتها ومعالجتها إحصائياً مع نتائج الإختبارات البعديّة

## 2-5-2 التجربة الرئيسيّة

قبل البدء بتطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية تم تطبيق وحدة تعليمية تعريفية على سبيل التجريب لتعليم العينة المختارة مضمون الوحدات التعليمية وفق التمرينات المركبة بالاستعانة بفريق العمل المساعد وبإشرافي ثم بعدها تم تطبيق التجربة الرئيسيّة في يوم السبت الموافق 2022 /3 /13 ولغاية يوم الأربعاء الموافق 2022/4/26 أذ تكون المنهاج التعليمي من (12) وحدة تعليمية على مدى (6) أسابيع كاملة وبمعدل وحدتين تعليميتين إثنين في الأسبوع الواحد وهما (الأثنين والأربعاء) ووقت الوحدة الواحدة (40) دقيقة لذا أصبح الوقت الكلي للتمرينات المطبقة في جميع الوحدات (480) دقيقة كاملة تم تطبيقها في الجزء الرئيسي (التطبيقي) من الوحدة التعليمية قبل ذلك تم شرح التمرينات شرحاً كافياً ووافياً أمام الطلاب فقد تضمنت الوحدة (3) تمارين مركبة مدة كل تمرين (6) دقائق بين كل تمرين وآخر أعطيت فترة راحة أمدها (60) ثانية الملحقين (2-3) راعى فيها الباحث الزيادة في عدد التكرارات والتركيز والتحفيز المعنوي وزيادة الدافعية بإستخدام التغذية الراجعة الفورية وضح المعلومات لنقل أثر التعلم وتثبيتته لدى العينة المستهدفة

## 2-5-3 الإختبارات البعديّة

بعد الإنتهاء من تطبيق جميع الوحدات التعليمية في التجربة الرئيسيّة على متغيرات البحث تم تطبيق الإختبارات البعديّة بمساعدة فريق العمل المساعد على العينة التجريبية في يوم الخميس الموافق 2022/4/27 الساعة العاشرة صباحاً على ساحة متوسطة المأمون في مدينة الرمادي – الأنبار بنفس المكان الذي أجريت عليها الإختبارات القبليّة وبنفس الظروف والأدوات المستخدمة ولغرض معرفة نتائج الإختبارين (القبلي والبعدي) تمت معالجتها إحصائياً وسوف يتم توضيحها لاحقاً في الباب الثالث

## 2-5-4 الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي ، الوسيط ، الإنحراف المعياري ، النسبة المئوية ، (T - Test) ، الصدق الذاتي ، معامل الارتباط البسيط (Person) ، نسبة التطور

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

#### 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدى) للمتغيرات الخاصة بالبحث

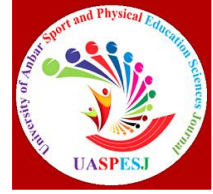
المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		س- ف	± ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة التطور
		± ع	- س	± ع	- س					
السرعة التردد الحركي	ثانية	0,51	4,10	0,21	3,57	1,19	0,91	6,02	معنوي	12,92%
التهديف الجانبي	درجة	0,85	9,93	1,53	11,10	3,41	0,59	9,39	معنوي	11,78%
المناولة الطويلة من فوق الكتف	درجة	1,36	16,99	1,64	19,21	3,45	2,14	12,17	معنوي	13,06%

عدد اللاعبين (15)، درجة الحرية (14)، مستوى الدلالة (0,05)، (T) الجدولية (2,145)

يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T- Test) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور بين الاختبارين (القبلي والبعدى) لمتغيرات البحث أن قيمة فرق الأوساط الحسابية في اختبار سرعة التردد الحركي (الانتقالية) وزمن الحركة هو (1,19) وبانحراف (0,91) وأن قيمة (T) المحسوبة (6,02) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,145) عند مستوى دلالة (0,05) فيما بلغت نسبة التطور (12,92%) لذا الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدى ، أما اختبار مهارة التهديف من الجانب بكرة السلة فقد بلغت قيمة فرق الأوساط الحسابية (3,41) وبانحراف (0,59) فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (9,39) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (2,145) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05) بلغت نسبة التطور (11,78%) وعلية فأن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدى في حين أن اختبار المناولة الطويلة من فوق الكتف هو (3,45) وبانحراف (2,14) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (12,17) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,145) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05) وبنسبة تطور (13,06%) لذا فأن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدى

#### 3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية

يؤكد الباحث أن سبب التطور الحاصل في الاختبارات مهارية بكرة السلة وسرعة التردد الحركي والانتقال السريع يعود إلى تأثير التمرينات التعليمية المركبة على المجموعة التجريبية والتي لها الدور الكبير في إيصال هذه المجموعة إلى إمتلاك نسب من التطور وأنها حققت الأهداف الموضوعية في متن البحث ومن جملة هذه الأهداف التي أعتمد عليها الباحث هي مراعاة الفوارق الفردية كذلك الحالة النفسية للاعب والتأقلم والتكيف مع التمرينات أثناء الأداء والتي أضفت عامل المتعة والتشويق والإثارة ونقل الأثر الإيجابي في تسهيل عمليتي (التعلم والتعليم) وكذلك استخدام الباحث تقنية التمرينات المركبة بأسلوب علمي مستنداً على ما يمتلك من خبرة ومعلومات متواضعة وما توفر لديه من مصادر ومراجع ودراسات علمية وبأسلوب متنوع ومتداخل ضمن التمرين الواحد من أجل الإرتقاء بالمجموعة المختبرة إلى أفضل ما يمكن .



إذ أن معظم الخبراء يتفقون على أن " الأساليب التعليمية والتكيف الصحيح ودرجة الإشباع تؤثر بشكل كبير على المتعلم وتثبيت أثرها وقيمتها في المواقف التعليمية " (13) والتي تزيد من نواتج تعلم المهارات بكرة السلة وإكتساب الخبرة التعليمية وعلية تم تخصيص زمن مناسب لزيادة عدد المحاولات التكرارية من أجل تثبيت البرنامج الحركي واستدعائه وقت الحاجة له والإستخدام الأمثل لأساليب التغذية الراجعة وضح المعلومات المناسبة والتنوع في الحركة وتصحيح الأخطاء والتدرج بالتعلم من السهل إلى الصعب لتطوير المدى الحركي لإكتساب المتعلمين المعلومات ذات الفائدة القيمة وترسيخ الأداء بانسيابية تامة من خلال تجزئة التمرين الواحد وربطه بتمرينات أخرى لتصبح الحركة أكثر دقة وتمكن وتكوين لاعبين أكثر تحكماً وأقل نسبة أخطاء وصولاً إلى مرحلة التعلم والإتقان فهي من العوامل التي زادت من فاعلية تعلم مجموعة البحث على وفق الأداء الحركي المناسب لها وبذلك يمكن الإشارة إلى أن " التغذية الراجعة تزيد من احتمالية تحسين الأداء في التعلم " (14)

ومما سبق يتبين لنا أن التنوع في التمرينات التعليمية المركبة وبتكرارات متوالية غير متشابهة ممزوجة بالمهارات الحركية لتعلم مهارة المناولة الطويلة من فوق الكتف ومهارة التهديف من الجانب بكرة السلة من خلال إجراء إختبار سرعة التردد الحركي الإنتقالية وزمن الحركة ومن المعروف أن السرعة الحركية هي صفة الإنتقال من مكان إلى آخر بأسرع وأقل وقت ممكن من خلال تغيير أوضاع الجسم ولها خاصية الربط الوثيق بتطور المهارات الحركية والبدنية كل تلك الأساسيات ساعدت على تحسين ونمو التعلم لدى المجموعة التجريبية والذي بدوره انعكس على مبدأ التوافق العام وهي قد جاءت أيضاً متوافقة أثناء إعدادها في صالح متغيرات البحث من خلال إجراء وتصميم سلسلة متنافسة من التمرينات المركبة وتطبيقها في القسم الرئيسي (التطبيقي) للوحدات التعليمية مما لاحظ الباحث تأثيرها بصورة إيجابية على مخرجات العينة ومن هنا يتضح أن مجموعة البحث التجريبية حققت فروق معنوية بدلالات إحصائية وبتطور مناسب وهذا ما ذهب إليه الباحث في فرضة .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

- بعد أن تم تطبيق الإختبارات (القبلية والبعديّة) على المجموعة التجريبية وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى جملة من الإستنتاجات الآتية :-
- التمرينات التعليمية المركبه المقترحة لها الأثر الإيجابي في إكتساب عينة البحث التجريبية نسب تطور في تعلم التردد الحركي والمهارات المستخدمة ولصالح الإختبارات البعدية
  - وجود ارتباط معنوي إحصائي بين كل من سرعة التردد الحركي (الإنتقالية) وزمن الحركة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة
  - التداخل والتنوع بالتمرينات البدنية والمهارية في الوحدات التعليمية ساهمت بشكل كبير في تعلم عينة البحث بعض المهارات الهجومية بكرة السلة مما انعكس بذلك على تحسين الأداء الفعلي على اللاعبين
  - الإختبارات التي أجريت على عينة البحث كانت ذات فائدة كبيرة في تحديد إتجاهات الضعف أثناء الأداء الحركي لدى اللاعبين وعلية تم وضع الحلول المناسبة لمعالجتها

(13) محمد حسن علاوي : سايكولوجية التدريب والمنافسات ، ط3 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1987 ، ص40  
(14) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار صخر للطباعة والنشر ، 2002 ، ص91



## 2-4 التوصيات

- ابراهيم عبد ربه خليفة وحبیب العدوي : الإنتقاء النفسي وتطبيقات التربية البدنية والرياضية ، ادارة ، تدريب , تعليم ، القاهرة ، مطبعة العمرانية ، 2002
- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على الألعاب والفعاليات الأخرى وعلى أعمار مختلفة
- إجراء دورات وورش علمية تعليمية لمدرسي التربية الرياضية لتطوير مستوياتهم التعليمية
- الإستفادة من التمرينات التعليمية المركبة التي تناولها الباحث في متن البحث وبناء تمرينات أخرى مشابهة
- الاعتماد على أساليب التغذية الراجعة والتحفيز وتعزيز الدافعية لدى المتعلم لتحقيق الأهداف المطلوبة

## المراجع

- ريسان خريبط مجيد : كرة السلة : ط1 ، عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، 2003 .
- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، جامعة البصرة ، 1989.
- صالح بن حمد العساف : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط1 ، الرياض ، مطبعة العبيكان ، 1995 .
- عبد الله حسين اللامي : الاسس العلمية في التدريب الرياضي ، عمان ، الطيف للطباعة ، 2004.
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة ، مطبعة جامعة الموصل ، العراق ، 1987 .
- قاسم المنديلاوي (وأخرون) : الإختبارات والقياس في التربية الرياضية والبدنية ، جامعة الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 .
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط3 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1987 .
- محمد مرعي علي : أثر التدريب الفترتي بإستخدام أزمته مختلفة من منطقة الجهد الأول في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ، 2004 .
- مروان عبد المجيد : الأسس العلمية والطرائق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الطباعة ، 1999.
- وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 327 .
- يحيى مصطفى عليان (وأخرون): منهج واساليب البحث العلمي، ط1، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2000 .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار صخر للطباعة والنشر ، 2002
- Tuekman ,Brucew, conduction educational research 2an eaition nowyork horcurt brace vich jovan ,1987

## الملاحق

### ملحق (1) يبين الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم إستثمارات الترشيح

الاختصاص	أسم الخبير	ت
تدريب رياضي	الدكتور عبد الله بحر فياض	1
اختبارات وقياس	الدكتور عامر عزيز جواد	2
اختبارات كرة السلة	الدكتور جليل ابراهيم حمد	3
تدريب رياضي	الدكتور عدنان فدعوس عمر	4
اختبارات وقياس	الدكتور محمد محمود عيسى	5
اختبارات وقياس	الدكتور عايد علي عذاب	6
تدريب رياضي	الدكتور عبد الله حميد	7
تدريب رياضي	الدكتور عادل عواد كرحوت	8

### ملحق (2) يبين إنموذج لوحدة تعليمية لإكتساب سرعة التردد الحركي (الإنقالية) وتعلم مهارة المناولة الطويلة من فوق الكتف

تكرارات + تغذية راجعة	شرح المتغير الحركي	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
الإحماء العام والخاص	تهيئة الجهاز العضلي (العضلات العاملة) للعمل وتنشيط الدورة الدموية (الكبرى والصغرى) عن طريق الإحماء العام والخاص التي سوف تستخدم في القسم الرئيسي (التطبيقي)	9د	القسم التحضيرى
		28د	القسم الرئيسي
تغذية راجعة	شرح وعرض المهارات والتمرينات المركبة شرحاً وافياً عن طريق وسائل الإيضاح والتعليم الجداري وتطبيقها أثناء الأداء	7د	جانب تعليمي
		21د	جانب تطبيقي
(3) تكرارات	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين مجموعة (أ) تقف خلف خط وسط الملعب ومجموعة (ب) تقف بالقرب من خط الهدف عند سماع الصافرة يبدأ اللاعب الأول من مجموعة (أ) برمي الكرة من فوق الكتف لتطبيق وتعلم مهارة المناولة الطويلة إلى اللاعب الأول من مجموعة (ب) لبدء بدورة تعلم مهارة التهديد الجانبي وكل لاعب يعود إلى الجهة المعاكسة وهكذا	6د	التمرين الأول
(4) تكرارات	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين (أ ، ب) والمسافة بين كل مجموعة وأخرى (20م) أي بمعنى يقف كل لاعب أمام زميلة من المجموعة الأخرى يبدأ التمرين بصافرة من المدرب ليقوم كل لاعب بأن واحد بمناولة الكرة من فوق الكتف إلى زميلة المقابل وهكذا يستمر التمرين	6د	التمرين الثاني
(2) تكرار	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين (أ ، ب) مجموعة (أ) تقف بالقرب من الخط الجانبي الأيمن المقابل للهدف ومجموعة (ب) تقف بالقرب من الخط الجانبي الأيسر المقابل للهدف من الجهة الثانية يبدأ اللاعب الأول من مجموعة (أ) بالتهديد الجانبي وأثناء ذلك يقوم اللاعب الأول من مجموعة (ب) بالإنطلاق السريع إلى الهدف الأخر ليستلم الكرة المناولة من قبل المدرب وبدورة يقوم بالتهديد الجانبي أيضاً وبذلك تحقق تعلم المناولة الطويلة والتهديد الجانبي	6د	التمرين الثالث
راحة إيجابية	الترويح والتهنئة وإعادة الجهاز العضلي العصبي إلى ما كان عليه قبل الأداء من خلال لعبة صغيرة تشويقية ومسلية	3د	القسم الختامي

ملحق (3) يبين نموذج لوحة تعليمية لإكتساب سرعة التردد الحركي (الانتقالية) وتعلم مهارة التهديف من الجانب بكرة السلة

تكرارات + تغذية راجعة	شرح المتغير الحركي	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
الإحماء العام والخاص	تهيئة الجهاز العضلي (العضلات العاملة) للعمل وتنشيط الدورة الدموية (الكبرى والصغرى) عن طريق الإحماء العام والخاص التي سوف تستخدم في القسم الرئيسي (التطبيقي)	9د	القسم التحضيري
		28د	القسم الرئيسي
تغذية راجعة	شرح وعرض المهارات والتمرينات المركبة شرحاً وافياً عن طريق وسائل الإيضاح والتعليم الجداري وتطبيقها أثناء الأداء	7د	جانب تعليمي
		21د	جانب تطبيقي
(3) تكرارات	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين (أ ، ب) تقفان خلف خط وسط الملعب بمسافة (3م) والمسافة بين المجموعتين (6م) عند سماع صافرة البدء يقوم اللاعبان بالإنطلاق السريع إلى الهدف المقابل للاستحواذ على الكرة المرسله من قبل المدرب عن طريق المناولة الطويلة وإستلامها والتهديف على الهدف جانبياً وهكذا	6د	التمرين الأول
(2) تكرار	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين (أ ، ب) والمسافة بين كل مجموعة وأخرى (6م) أي بمعنى يقف كل لاعب أمام زميلة من المجموعة الأخرى يبدأ التمرين بصافرة من المدرب ليقوم اللاعب الأول والثاني بالركض والإنطلاق السريع إلى الهدف المقابل ولكن بصورة قطرية متقاطعة ليستلم بذلك الكرة من زميلة وهكذا اللاعبون المتبقون يستمر هذا التمرين . وهكذا	6د	التمرين الثاني
(3) تكرارات	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين (أ ، ب) مجموعة (أ) تقف بالقرب من الخط الجانبي الأيمن المقابل للهدف ومجموعة (ب) تقف بالقرب من الخط الجانبي الأيسر المقابل للهدف من الجهة الثانية يبدأ اللاعب الأول والثاني بالإنطلاق السريع إلى جهة الملعب الأخر للاستحواذ على الكرة الموضوعة فوق حامل للكرات وإستلامها ومناولتها إلى الزميل الأخر ليقوم بدورة الإستلام والتهديف وهكذا	6د	التمرين الثالث
راحة إيجابية	الترويح والتهنئة وإعادة الجهاز العضلي العصبي إلى ما كان عليه قبل الأداء من خلال لعبة صغيرة تشويقية ومسلية	3د	القسم الختامي