

# تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض أنواع التهديف بكرة السلة

بحث تجريبي  
كلية التربية الرياضية للبنات

مقدم من قبل  
د. كريمة حسين عليوي

## الباب الاول

- 1 - التعريف بالبحث .
- 1 - 1 - المقدمة واهمية البحث .
- 1 - 2 - مشكلة البحث .
- 1 - 3 - اهداف البحث .
- 1 - 4 - فروض البحث .
- 1 - 5 - مجالات البحث .
- 1 - 5 - 1 - المجال البشري .
- 1 - 5 - 2 - المجال الزماني .
- 1 - 5 - 3 - المجال المكاني .

- 1 - التعريف بالبحث .
- 1 - 1 - المقدمة وأهمية البحث .

ان تحقيق النتائج الرياضية الجيده في المستوى العالي اصبح الطابع المميز لعصرنا الحالي ، وهذا لم يأتي من فراغ . وانما جاء نتيجة لاستخدام المعرفه والعلوم المختلفه ، فضلاً عن البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي ، وعليه يأتي من الضروري أتباع الصيغ العلميه السلميه في منهج مليه التدريب الرياضي . من حيث كفايته ونوعيته في



الالعاب الرياضيه ، وبما يتناسب والتطور الحاصل في دول العالم . ولعبة كرة السلة هي واحده من الالعاب الرياضية التي تمارس بشكل كبير وتحتل مكانه جوده .

اذا أصبحت اليوم في غاية الجمال والروعه جعلت من يمارسها له الرغبة في التعبير عن ادائه الايقاعي ، فهي المزيج الرائع لمهارات كثيره ومختلفه سواء اكانت هجوميه او دفاعية تشترك لتظهر بلوحه فنيه تعبر فيها الالعاب بشكل منفرد على قدرتهن في اتقان هذه المهارات في المباريات . ثم تظهر بصورة اجمل وارقي في ايقاع حركي جماعي له تعبيراته الفنيه تشير الى اعجاب الجمهور ، لاسيما عند تسجيل النقاط (( التهديف )) بمهاره عاليه من الدقه والسرعه من قبل اللاعبين .

وتعد مهارة التهديف بأنواعها المختلفه في كره السلة واحده من المهارات الحركيه الهجوميه هي اساس الاداء المهاري الهجومي في اللعبة ، حيث ان جميع الحركات والمهارات تنتهي أخيراً بالتهديف عبر سلة الخصم ، لان هذه المهارة هي الحصيلة النهائيه لنتيجة المباراة ، فمن جانب يؤكد كل من يوسف البازي ومهدي نجم : (( ان التهديف هو المبدأ الاساسي الذي يجب ان يهتم به اهتماماً اكثر من المهارات الاساسية الاخرى ))<sup>(1)</sup>.

- أما أهمية البحث فتكمن في فرق كلية التربية الرياضية للبنات التي يجب ان تظهر بصورة لها مكانتها والتي يجب أن تحتلها لأنها واجهة لمؤسسات رياضيه وتربويه تعمل على رفد الاندية الرياضية في القطر.
- اذ ان البرامج التدريسية المنتظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى المهاري للاعبات<sup>(2)</sup>

وان مهارة التهديف وما تحتله من مكانه كبيره بين المهارات ينبغي العمل عليها من اجل تطويرها لتحقيق أفضل النتائج .

ومن هذا المفهوم الموضوعي لأهمية التهديف ، سعت الباحثة في العمل على اعداد منهج تدريبي مهاري للتهديف لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ليكون عوناً لمدربي الفرق للتهوض بمستوى الأداء وتحسين نتائجهم وان يسهم بشكل ايجابي في تطوير لعبة كرة السلة .

## 1 - 2 مشكلة البحث

ان هدف لعبة كرة السلة هو تسجيل اكثر عدد ممكن من النقاط في السلة الفريق المنافس وذلك من خلال استخدام التهديف بأنواعه المختلفة لأنه المرحلة الختامية للهجوم .

ومن خلال خبرة ومتابعة الباحثة المستمرة للبطولات المختلفة . فقد لاحظت هناك ضعفاً وانخفاضاً في مستوى اداء التهديف وبأنواعه المختلفة . ويظهر ذلك من خلال كثرة المحاولات الفاشلة ؛ وقلة المحاولات الناجحة وهذه دلالة على ضعف الجانب التدريبي المهاري للاعبات ؛ وقلة تركيز المدربين على التهديف في الوحدات التدريبية مما يؤكد على عدم تهيئة المنهج العلمي الصحيح ولا سيما الأعداد المهاري ومنه مهارة التهديف لأجل رفع قابليتهم في هذه المهارة وصولاً

1 يوسف البازي ، مهدي نجم . المبادئ الاساسية في كرة السلة ، بغداد : مطبعة التعليم العالي 1988 . ص 135 .

2 لؤي صبيحي جاسم . تطوير الرشاقة وتأثيرها في اداء بعض المهارات الأساسية بكره السلة ( اطروحه دكتوراه . جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية . سنة 2001 ) ص 3 .

للأداء الأمثل في تسجيل النقاط ثم الفوز بالمباريات والحصول على مركز متقدم ولقلة الدراسات السابقة في هذا الجانب لذا ارتأت الباحثة دراستها ووضع الحلول العلمية المناسبة لها والتي ترى انها ضرورية في تحسين التهديف بكرة السلة .

### 1 - 3 أهداف البحث

- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض أنواع التهديف لبعض طالبات كلية التربية الرياضية للبنات في الوزيرية .

### 1 - 4 فروض البحث

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

### 1 - 5 مجالات البحث

1.5.1 المجال البشري : طالبات التربية الرياضية للبنات وعددهم 24 طالبة .

2.5.1 المجال الزماني : المدة من 15 / 12 ولغاية 1 / 4 / 2012 .

3.5.1 المجال المكاني : القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات / الوزيرية .

### 1 - 6 تحديد المصطلحات

**المنهج:** عبارة عن مجموعة من اوجه نشاط معين ذات صبغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد<sup>(1)</sup>  
انواع التهديف<sup>(2)</sup> .

( 1 ) التهديف من الثبات: يعد الاساس لتعلم كافة انواع التهديفات الاخرى اذ يستخدم من قبل اللاعبين الناشئين وكذلك للاعبات .

( 2 ) التهديف السلمي: اكثر شيوعاً ويؤدي في حالة حركة اللاعب في اتجاه الهدف بسرعة وبدون طبطبة بعد تسلّم الكرة وهو قريب من السلة أو بعد اداء الطبطبة اذا كان بعيد عن الهدف ، ويستخدم منه اللاعب الخطوات القانونية المسموح بها لاجل الاقتراب من الهدف .

( 3 ) التهديف من خط الرمية الحرة: في احدى التهديفات التي لها أهمية كبرى في فوز وخسارة الفريق لما لها من تأثير على النتيجة في حالة نجاحها . وهي الفرصة الوحيدة التي تعطى للمهاجم للتهديف بدون عرقلة المدافعين .

1 محمود ابو زيد . المضمون الاجتماعي للمناهج . القاهرة . الدار العربية للنشر والتوزيع ( ب . ت ) ص 115 .

2 مصطفى محمد زيدان ، كرة السلة للمدرب والمدرس . القاهرة . مطبعة دار الفكر العربي 1999 ، ص 72 .

( 4 ) التهديف من القفز: احد انواع التهديف المرغوبة الاستخدام من قبل اللاعب وهي من التهديفات الصعبة التي تحتاج الى اعداد بدني جيد .

لعبة كرة السلة<sup>(1)</sup>: واحدة من الالعاب الجماعية التي تمارس بشكل كبير مكانة جيدة بين الالعاب ، اذ اصبحت اليوم في غاية الجمال والروعة جعلت ممن يمارسها له الرغبة في التعبير عن ادائه الايقاعي ، فهي المزيج الرائع لمهارات كثيرة سواء كانت هجومية او دفاعية.

## الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2 - 1 الدراسات السابقة

2 - 1 - 1 اسس اعداد مناهج التدريب الرياضي

2 - 1 - 2 التهديف

2 - 1 - 2 بعض انواع التهديف بكرة السلة

2 - 1 - 3 العوامل المؤثرة في دقة التهديف

2 - 1 - 1 اسس اعداد مناهج التدريب الرياضي

هنالك اسس لابد من التركيز عليها والاهتمام بها من قبل مدربي الفرق الرياضية عند اعداد المناهج التدريبية للالعاب الرياضية المختلفة ، بحيث ينسجم لما خطط واعد له بغية الوصول الى الهدف والاداء الامثل للاعب وهذه الاسس هي<sup>(2)</sup>:

- تحديد المستوى الرياضي المراد تطويره ، أي تحديد الفئة العمرية المراد العمل معها .

- تحديد الوقت الذي يحتاج الرياضي اليه لاحداث التغير المستهدف في المستوى الرياضي .

- تحديد نوعية التدريب الذي سيتم التعامل معه سواء اكان ذلك تصحيحاً ام تطويراً بحيث يقوم المدرب بوضع او اختبار المناهج التدريبية المناسبة بوهذا يعتمد على موضوع التدريب ، عدد الرياضيين المزمع تدريبهم ، التوقيت والمكان والامكانيات المتاحة التطابق والتماثل مع بيئة التدريب بحيث تكون مشابهة لها قدر الامكان . واخيراً التكيف مع الفروق الفردية للرياضي .

- تحديد الطرائق والاساليب والوسائل التي تستخدم في تنفيذ الانواع المختارة من التدريب .

2 - 1 - 2 التهديف

1 عبد العزيز احمد ، كرة السلة - تعليم - تدريب ، مطبعة الاساتذة للنشر والتوزيع ، 1997 / ص 4 .

2 قاسم حسن حسين . اسس التدريب الرياضي . ط 1 ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 1998 ، ص 235 - 236 .

الهدف الاساس والرئيس في لعبة كرة السلة هو اصابة الكرة وادخالها في سلة الفريق الخصم بأكبر عدد من المرات خلال زمن المباراة ، وعلى هذا الاساس عرف التهديد بأنه " محاولة فعلية جادة في ادخال الكرة الى هدف الخصم مستفيداً في ذلك من قابليته البدنية والفنية والذهنية والنفسية في اطار القانون الدولي" (1) .

❖ وانطلاقاً من هذا الفهم فإن مهارة التهديد بانواعه او اشكاله المختلفة تعد العامل المهم والمؤثر في نتيجة المباراة حيث يؤكد عبد العزيز " ان نتيجة المباراة تتوقف على مدى نجاح مهارة التهديد" (2) ، لهذا ترى بأن مهارة التهديد تأتي على رأس جميع مهارة اللعبة، اذ ان كل ما يؤديه اللاعب من مهارات داخل الملعب . ما هي الالاجاد فرصة للتهديد على سلة الفريق الخصم ، وعليه فإن التهديد هو المرحلة النهائية والختامية لجميع المهارات.

❖ وهناك انواع واشكال كثيرة للتهديد يمكن ان ينقسم بحسب وضعية اللاعب او اللاعبة سواء كان من الثبات او من الحركة وفي كلا الحالتين فإنه يعين المستوى الذي وصل اليه اللاعبين في هذه المهارة من جهة ومن جهة اخرى فإنه يحقق الفوز في المباريات . ولهذا فإن مهمة اتقان التهديد تقع على عاتق اللاعبين اكثر من المدرب . لانهم يدركون اهمية التهديد واهذا تراهم يقضون اوقاتاً كبيرة في التدريب على التهديد اكثر من المهارات الاخرى لانها اصبحت الشغل الشاغل للمدربين على حد سواء في الوقت الحاضر .

❖ ولأجل تطوير مهارة التهديد للاعبين واللاعبات فلا بد من اتباع التدريبات الاتية ضمن الوحدات التدريبية .

وهنا ما يتفق عليه كل من محمد عبد الرحيم(3) وعصام الدين(4) ورعد جابر(5) وهي :

- التدريب على التهديد من الثبات .
- التدريب على التهديد من الحركة لاجل التكيف مع المباراة .
- التدريب على التهديد من دون وجود مدافع وخاصتاً في فترة الاعداد الاولية .
- ان اخذ اللاعبين واللاعبات فترة كافية للتهديد من الرمية الحرة قبل بدء التدريبات اليومية.
- التدريب على التهديد من الاستلام والحركة .
- التدريب على التهديد من اماكن ومسافات مختلفة .
- التدريب على التهديد بوجود مدافع سلبي احياناً .
- التدريب على التهديد بظروف مشابهة لظروف المباراة .
- ان يتصور اللاعب واللاعبة انفسهما اثناء التدريب على انه في جو مباراة حقيقية اثناء اداء التهديد .

2 - 1 - 2 - 1 بعض انواع التهديد بكرة السلة(6)

- 1 خالد محمد عزيز . دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية . جامعة الموصل ، 1995 ، ص 7.
- 2 عبد العزيز احمد ، مدحت صالح ، كرة السلة . تعليم - تدريب ، ط 1 ، مطبعة الاساتذة للنشر والتوزيع 1997 ، ص 52 .
- 3 محمد عبد الرحيم . الهجوم في كرة السلة . جامعة الاسكندرية : مطبعة المعارف 1995 ، ص 77 - 78 .
- 4 عصام الدين عباس ، محمد عبد الرؤوف . كرة السلة . تطبيقات عملية لطرق التدريس ، والتعليم ، ط 1 ، القاهرة : مطبعة مصر الجديدة 2000 ، ص 92 .
- 5 رعد جابر ، كمال عارف . المهارات الفنية لكرة السلة . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص 37 .
- 6 مصطفى محمد زيدان ، كرة السلة والمدرس . القاهرة : مطبعة دار الفكر العربي 1999 ، ص 72 .

**التهديف من الثبات :** يعد هذا النوع من التهديف بأنه الاساس لتعليم كافة انواع التهديفات الاخرى ، اذ يستخدم من قبل اللاعبين الناشئين وكذلك من قبل اللاعبين ، ولتنفيذ هذا النوع يجب على اللاعب ان يقدم القدم المماثلة لليد الرامية وان تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب اثناء الاداء ثني الرسغ للخلف في الوقت نفسه رفع الكتفين للاعلى ، بحيث ترفع الكرة من فوق الرأس وللأعلى في اتجاه السلة مع اسقاط اليد الاخرى الساندة ثم دفع الكرة باصابع اليد .

**التهديف السلمي :** ان هذا النوع من اكثر الانواع شيوعاً ويؤدي في حالة حركة اللاعب في اتجاه الهدف بسرعة ويمكن ان يؤدي بدون طبطبة بعد تسلّم الكرة وهو قريب من السلة او يؤدي بعد لداء الطبطبة اذا كان بعيد عن الهدف يستخدم فيه اللاعب الخطوات القانونية المسموح بها لاجل الاقتراب من الهدف ، والمهم في هذا النوع هو التهديف على السلة من اقرب مكان ممكن مع القفز للاعلى لتحقيق اكبر ضمان لاصابة الهدف مع حماية الكرة من المنافس . ولاداء هذا النوع يجب ان ينهض بقدم اليسار ، ثم يهبط على قدم اليمين ، ثم يأخذ خطوة باليسار ثم ينهض مرة اخرى على قدم اليسار وعند وصوله الى اعلى ارتفاع يرمي الكرة نحو الهدف . اما وضع اليد قبل الرمي فتكون اما تحت الكرة ادخلت الكرة وعندما تصل الكرة بمستوى الرأس تترك يد اليسار عندئذ تستقر الكرة على اليد الرامية اليمنى ومن ثم تدفع نحو الهدف ويفضل في هذا التهديف استخدام اللوحة ضمان لدخول الكرة الى السلة ، ويمكن ان تؤدي بذراع اليمين او اليسار .

التهديف من خط الرمية الحرة<sup>(1)</sup> : وهي احدي التهديفات التي لها اهمية كبرى في فوز وخسارة المباراة لما لها تأثير على النتيجة في حالة نجاحها . وهي الفرصة الوحيدة التي تعطى للمهاجم للتهديف بدون عرقلة المدافعين وهي في كثير من الاحيان تعني الفوز واخسارة نظراً كثرة اخطاء نتيجة للاخطاء المرتكبة من قبل اللاعبين . وعند اداء هذا النوع على اللاعب ان يقف خلف خط الرمية الحرة بحيث تكون المسافة بين القدمين مناسبة ويعرض الكتفين تقريبا والركبتان مثنيتين قليلا ووزن موزع بصورة متساوية . والكرة ممسوكة باليدين امام واعلى وجه اللاعب وبشكل يمكن رؤية الهدف والمرفقان قليلا قرب الجسم . وعند الرمي يقوم اللاعب بمد الرجلين والجسم والذراع الرامية ودفع الكرة بالرسغ والاصابع في اتجاه الهدف ، وتقوم الذراع بمتابعة الكرة بكامل اقتدارها اتجاه الهدف .

التهديف من القفز<sup>(2)</sup> : وهو احد انواع التهديف المرغوبة الاستخدام من قبل اللاعبين وهي من التهديفات الصعبة التي تحتاج الى اعداد بدني جيد بحيث تتصف عضلات الرجلين بالقوة المميزة بالسرعة ، ويمكن ادائه من كل جوانب الملعب من مسافات مختلفة تحدد ب ( 8 ) امتار فأقل ويمكن استعماله

1 فائز بشير حمودات وآخرون . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ومن التربية البدنية . الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1995 ، ص 71 .

2 يوسف اليازي ، مهدي نجم . المبادئ الاساسية في كرة السلة ، بغداد : مطبعة التعليم العالي 1988 ، ص 143 .

من الثبات ومن الحركة واهمية هذا التهديد هو ان اللاعب يؤديه وهو مستقر في الهواء وبنفس الوقت يصعب على المدافع من اعاقه او عرقلة التهديد ، وؤدي بعد استلام اللاعب للكرة واتخاذ المكان المناسب بحيث يكون الجسم موجهاً للهدف والركبتان مثنيتان قليلاً قم يقوم بالقفز الى الاعلى والكرة امام اعلى الرأس ، والنظر يكون من اسفل الكرة ، بعدها ترمي الكرة بعد ان يصل اللاعب الى اعلى نقطة من القفز وذلك بحركة مرفق اليد المهدفة ودفع الكرة بحركة الرسغ والاصابع والتي يقوم بتوجيهه ومتابعة الكرة ثم الهبوط بكلتا القدمين .

## 2 - 1 - 3 العوامل المؤثرة في دقة التهديد

☒ بعد ان تطرقت الباحثة الى التهديد والنقاط التي تعمل على تطويره ، فلا بد من التطرق على العوامل المؤثرة

في دقة ادائه التي يجب ان تراعى من قبل المدربين واللاعبين ضمن الوحدات التدريبية والعوامل هي :

- 1 ( المسافة : قصر المسافة يساعد على دقة التهديد .
- 2 ( التوجيه : يقوم رسغ اليد بالجزء الاكبر في توجيه الكرة اثناء التهديد .
- 3 ( التمويه : كلما كان اللاعب المهدف ماهراً في استخدام الحركات التمويهيه في الذراع ، الجذع ، الجسم ، الرجلين ، النظر ساعد في نجاح التهديد .
- 4 ( السرعة : يجب التحكم في الاعداد السريع والمناسب لنوع التهديد لاستثمار ثغرات الفريق المنافس في الوقت المناسب .
- 5 ( الثقة بالنفس : يجب ان تؤدي كل التهديدات بثقة عالية وبشجاعة موثوق بها بحيث ان الكرة تدخل السلة دون ان تلمس الحافة .
- 6 ( التركيز : العزل التام حيال ما يقع او يحيط بمناطق التركيز البصرية على الهدف .
- 7 ( القدرة على الارتخاء : وهو جزء كبير من سيطرة اللاعبين على الحركة وهذا يحتاج الى برودة اعصاب اللاعبين .
- 8 ( التوافق : يعرف بأنه : القدرة على التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي لانتاج اداء سليم وجيد مع تناسق الجسم في الاداء<sup>(1)</sup> وله اهمية في لعبة كرة السلة اذ يحتاج اللاعب الى التوافق ما بين العين واليد وكذلك العين والرجلين واحياناً واحياناً كلاهما في اثناء الاداء المهاري ومنها التهديد السلمي .

وهناك عوامل اساسية اخرى تتوقف عليها دقة التهديد منها :

- 1 ( العامل النفسي
- 2 ( العامل البدني
- 3 ( العامل الفني
- 4 ( الجمهور
- 5 ( نوعية الساحة

1 ليلي السيد فرحان : القياس في التربية الرياضية ، ط 1 القاهرة : مطابع امرت ، 2001 ، ص 312 .

( 6 ) الاناره

( 7 ) الحكم

## الباب الثالث

3 - منهج البحث واجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

3 - 2 عينة البحث

3 - 3 وسائل وادوات جمع المعلومات

3 - 4 خطوات البحث الميدانية

3 - 4 - 1 اختيار انواع التهديد واختباراتها

3 - 5 التجربة الاستطلاعية

3 - 6 اجراءات البحث

3 - 6 - 1 الاختبارات القبليه للعينة

3 - 6 - 2 تطبيق المنهج المقترح

3 - 6 - 3 الاختبارات البعدية

3 - 7 الوسائل الاحصائية

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

حل المشكلة جعل الباحثة أن تستخدم المنهج التجريبي ضماناً الى تحقيق ما تصبوا اليه والذي " يعد الأختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر<sup>(1)</sup> حيث استخدمت الباحثة اسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة بحيث تكون متكافئة تماماً باستثناء المتغير الذي يؤثر في المجموعة التجريبية .

2 - 3 عينة البحث

اختيار عينة البحث خطوة مهمة جداً ينبغي الاهتمام بها لانها " جزء معين او شبه معينة من افراد المجتمع الاصيلي<sup>(2)</sup> لكي تمثل المجتمع أفضل تمثيل ، لقد اختارت الباحثة العينة بالطريقة العملية والتي " يعتمد الباحث في

1 محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 217 .

2 وجيه محبوب البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 ، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع 2001 ، ص 263 .



اختيارهم ليقوم نتائج هذه العينة على الكل<sup>(1)</sup> وهذا اختارت الباحثة بعض طالبات كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهم ( 24 ) طالبة حيث تم توزيعهم على مجموعتين بصورة عشوائية وبواقع ( 12 ) لاعبة للمجموعة التجريبية و ( 12 ) لاعبة للمجموعة الضابطة .

### 3 - 3 وسائل وأدوات جمع المعلومات المستخدمة في البحث

من الامور التي تساعد في انجاز التجربة هي استخدام كل ما يمكن الباحث من جمع معلومات سواء كانت اجهزة او ادوات او عينات ، بحيث : تهيء وتنظم وترتب وتنسق لاجل استثمارها بأحسن صورة لاداء العمل بكفاية ودقة وبأقل مجهود وفي اقصر وقت<sup>(2)</sup> وهي :

- المصادر العربية

- استمارة استطلاع اراء الاساتذة والمختصين لاختيار اهم انواع التهديد<sup>(\*)</sup>

- فريق العمل المساعد

- الاختيارات والقياسات

- ملعب كرة سلة . اهداف كرة سلة . كراسي عدد ( 2 ) . ساعة توقيت عدد ( 1 )

- كرات سلة عدد ( 12 )

- صافرة

### 3 - 4 خطوات البحث الميدانية

#### 3 - 4 - 1 اختيار أنواع التهديد واختباراتها

اختارت الباحثة عدد من انواع التهديد المستخدم في اللعبة ودرجتها في استمارة استطلاع ومن ثم عرضها على ذوي الخبرة والاختصاص<sup>(\*)</sup> في مجال اللعبة ، لاختيار الانسب وتبعاً لاولياتها واهميتها والاكثر استخداماً من قبل اللاعبات في المباريات بعدها تم اختيار من الاختبارات التي تقيس هذه الانواع والاختبارات هي :

- اختبار التهديد السلمي<sup>(3)</sup> :

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد السلمي .

الادوات اللازمة : ملعب كرة السلة - هدف كرة السلة - صافرة لاعطاء اشارة البدء .

عدد المحاولات : تمنح كل لاعبة ( 10 ) محاولات .

احتساب النقاط : تمنح اللاعبة نقطة واحدة عن كل حالة تهديد ناجحة حيث اعطى نقاط يمكن ان تجمعها اللاعبة هي ( 10 ) نقاط .

- اختبار التهديد من الثبات<sup>(4)</sup> :

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد من الثبات .

1 وجيه محبوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 108 .

2 محمد صبيحي حسنين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ج 1 ، ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 213 .

\* انظر ملحق رقم ( 1 )

3 فائز بشير حمودات . مؤيد عبد الله جاسم . كرة السلة ، ط 2 ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص 234 .

4 فائز بشير حمودات . المصدر السابق نفسه ص 235 .

الأدوات اللازمة : كرة السلة - ملعب كرة السلة - كرة السلة

عدد المحاولات : تقوم اللاعببة بتصويب الكرة على السلة ثلاث مجموعات كل مجموعة من ( 5 ) تصويبات متتالية من منتصف مجال الرمية الحرة وعلى الجانبين ويعطى كل لاعبة فترة راحة مناسبة بين كل مجموعة وأخرى .

احتساب النقاط : تحسب درجتان على كل كرة تدخل السلة ، ودرجة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل اما درجات المختبرة فتساوي مجموع النقاط التي تحصل عليها في المحاولات الخمس عشر علماً أن الحد الاقصى للدرجات 30 درجة .

- اختبار الرمية الحرة<sup>(1)</sup> :

الغرض من الاختبار: قياس دقة تهديف الرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة .  
الأدوات اللازمة : كرة سلة - ملعب كرة سلة - هدف كرة السلة .

عدد المحاولات : تمنح كل لاعبة ( 20 ) محاولة مقسمة على اربع مجاميع كل مجموعة مكونة من ( 5 ) محاولات متتالية.

احتساب النقاط : تحتسب وتسجل لكل لاعبة نقطة واحدة عن كل رمية ناجحة ولا تحتسب أي نقطة عندما لا تدخل الكرة السلة، أعلى نقاط يمكن الحصول عليها هي ( 20 ) نقطة .

- اختبار التهديف بالقفز من تحت السلة<sup>(2)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس الدقة في التهديف من تحت السلة .  
الأدوات اللازمة : كرات سلة - هدف كرة سلة - ساعة إيقاف .

احتساب النقاط : تحتسب درجة واحدة لكل كرة تدخل السلة ، وتحتسب مجموع الدرجات التي تحصل عليها اللاعببة في كل محاولة ، وتحتسب للاعبه درجات افضل محاولة خلال ( 30 ) ثانية .

### 3 - 5 التجربة الاستطلاعية

✘ أجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية والتي هي " تدريب عملي للوقوف على السلبيات الايجابية التي تقابل الباحث اثناء الاختبار لتفاديها<sup>(1)</sup> بغية تحقيق افضل النتائج وذلك في يوم 5 / 1 / 2012 وفي تمام الساعة الحادية عشر صباحاً على عينة مكونة من ( 8 ) طالبات من كلية التربية الرياضية للبنات من غير طالبات العينة في قاعة الكلية وتم اختبارهم عشوائياً وذلك للتعرف على :  
- معرفة الوقت المستغرق عند اداء الاختبار الواحد ومجموع الاختبارات .

1 محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المبارية والنفسية في المجال الرياضي ط 1 القاهرة : دار الفكر العربي 1987 .  
ص 387 - 388 .

2 علي سلوم جواد . الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية : مطبعة الطيف 2004 . ص 108 .

1 ( قاسم المندلوي واخرون . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ومن التربية البدنية الموصل : مطبعة التعليم العالي ، 1995 ، ص 107 .

\* تألف فريق العمل المساعد من كل من

شيرين ولسن	ماجستير تربية رياضية	جامعة بغداد
لمى اكرم	= = =	= = =
منى طه	= = =	= = =

\* انظر ملحق رقم ( 2 )



- مدى استعداد فريق العمل المساعد \* لاجراء الاختبارات وكفايته .
- معرفة افضل طريقة لاجراء الاختبارات .
- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة .
- الكشف عن الصعوبات التي تواجه الباحثة وتلافيمها في الاختبارات الرئيسية .
- معرفة مدى صلاحية الادوات المستخدمة في الاختبارات .

### 3 - 6 اجراءات البحث

#### 3 - 6 - 1 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينتي البحث ( التجريبيّة والضابطة ) في يوم 2012 / 1 / 8 وفي تمام الساعة الحادية عشر صباحاً في القاعة الداخلية لكرة السلة ، حيث تم تسجيل قياسات وتدوين اعمار الطالبات . وبعدها اجريت الاختبارات المهاريّة الخاصّة بانواع التهديف المختارة بوجود فريق العمل المساعد . لقد سعت الباحثة جهد الامكان تثبيت الضروف المتعلقة بالاختبارت من حيث وقت تنفيذها والمكان الذي اجريت عليه والادوات المستخدمة ، وطريقة التنفيذ وفريق العمل من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعديّة .

#### 3 - 6 - 2 المنهج التدريبي

من خلال اطلاع الباحثة على ما توفر من مصادر علمية وبحوث . وبعد الاستعانة بخبرة المدربين والمدربات استطاعت الباحثة ان تضع منهجها التدريبي \*

#### وفيما يأتي بعض الايضاحات عن المنهج التدريبي

- مدة المنهج التدريبي : شهران
- مدة المنهج بالاسبوع : 8 اسابيع
- عدد الوحدات التدريبيّة الكلية : 16
- ايام التدريب الاسبوعيّة : الاحد - الثلاثاء
- زمن الوحدة التدريبيّة الواحدة : 90 دقيقة
- زمن القسم التحضيري : 15 دقيقة
- زمن القسم الرئيسي : 70 دقيقة
- زمن القسم البدني : 35 دقيقة . ويقل تدريجياً ليصبح 15 دقيقة
- زمن القسم المهاري : 35 دقيقة ويزداد تدريجياً ليصبح 55 دقيقة .

#### يقسم القسم المهاري الى :

أ - القسم الاول مدته 20 دقيقة وفيه يتم اعطاء تمارين مهاريّة تعمل على تطوير مهارات لعبة كرة السلة الاخرى وتترك هذه التمارين للمدرب .

ب - القسم الثاني مدته 15 دقيقة وفيه يتم اعطاء تمارين مهاريّة تعمل تطوير بعض انواع التهديف المستخدمة في اللعبة وتخضع هذه التمارين الى المنهج المعد من قبل الباحثة ( المتغير التجريبي ) وهو الفرق بين المجموعتين .



.... زمن القسم الختامي : 5 دقائق

.... زمن التهديد بانواعه المختلفة : بين 15 ولغاية 25 د

.... بدأ بتنفيذ المنهاج التدريبي في 15 / 1 / 2012 = 15 / 3 / 2012

3 - 6 - 3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية لعيني البحث ( التجريبية والضابطة ) في يوم 19 / 3 / 2012 .

وفي تمام الساعة الحادية عشر صباحاً في القاعة الداخلية لكرة السلة في الكلية المعنية بالبحث ، وبعد انتهاء المدة الزمنية المخصصة للمنهج التدريبي حيث قامت الباحثة جهد الامكان بالالتزام في توفير الظروف نفسها . والتي اجرت فيها الاختبارات القبليّة .

3 - 7 الوسائل الاحصائية

\* اعتمدت الباحثة المصدر الآتي

وديع ياسين وحسن العبيدي . التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب 1996 .

## الباب الرابع

4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4 - 1 عرض نتائج الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض انواع التهديد

4 - 2 عرض نتائج الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الضابطة في بعض انواع التهديد

4 - 3 عرض نتائج الفرق بين الاختبارات والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض انواع التهديد

4 - 4 مناقشة النتائج

4 - 4 - 1 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية

4 - 4 - 2 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة

4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض النتائج الاختبارية القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، حيث وضعت هذه النتائج بجدول تمهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين المجموعتين كونها " اداة توضيحية تقلل من احتمالات الخطأ وتعزز الادلة العلمية وتمنحها قوة " (1) .

لقد لجأت الباحثة الى استخدام قانون ( ت ) للعينات المتناظرة لمعرفة الفروق للمجموعة نفسها في الاختبارات ( القبليّة والبعديّة ) ، كما تم استخدام قانون ( ت ) للعينات غير المتناظرة لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة . بعدها تمت مناقشة النتائج وصولاً لتحقيق اهداف البحث وفروضه .

4 - 1 عرض نتائج الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في

بعض انواع التهديف :

لغرض معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تم وضع جدول ( 1 ) والذي من خلاله يمكن ملاحظة ما يأتي :

#### جدول ( 1 )

يبين المجموعة التجريبية وبعض انواع التهديف والقياس واوساطها الحسابية وانحرافاتها المعيارية وحجم العينة ومجموع الفروق وتربيعاتها وقيمتي ( ت ) المحسوبة والجدولية والدلالة .

ت	المجموع	بعض انواع التهديف	القياس	س	ع	حجم العينة	مج ف	مج ف2	ت محتسبة	ت الجدولية	الدلالة
1		التهديف من الثبات	قبلي	8.42	0.98	12	95	14.51	14.36	2.20	معنوي
			بعدي	16.5	1.73	12	45	32.22	7.65		
2		التهديف السلمي	قبلي	3.72	0.97	12	93	190.22	6.46	2.20	معنوي
			بعدي	7.16	1.04	12	48	42	7.14		
3		التهديف من الرمية الحرة	قبلي	7.5	3.29	12	48	42	7.14	2.20	معنوي
			بعدي	15.25	1.29	12	48	42	7.14		
4		التهديف من القفز من تحت السلة	قبلي	5.66	1.77	12	48	42	7.14	2.20	معنوي
			بعدي	9.5	1.93	12	48	42	7.14		

وتحت درجة حرية 12 = 11 ومستوى دلالة ( 0.05 )

بين الجدول ( 1 ) الى اختبار التهديف من الثبات فقد كان الوسط الحسابي ( 8.42 ) في الاختبار القبلي وانحراف معياري بلغ ( 0.98 ) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 16.5 ) وانحراف معياري ( 1.73 ) بينها بلغ مجموع الفرق في الاختبارين ( 95 ) ومجموع تربيعاتها ( 38.51 ) اما قيمة ( ت ) المحتسبة فبلغت ( 14.63 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2.20 ) واحتمال خطأ ( 0.05 ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

1 نوري الشوك . انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق بكرة الطائرة . رسالة ماجستير . جامعة بغداد كلية التربية الرياضية 1986 ، ص 60 .

اما بالنسبة لاختبار التهديد السلمي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 3 . 75 ) وبانحراف معياري ( 0 . 97 ) في الاختبار القبلي ، بينما بلغ الوسط الحسابي ( 7 . 16 ) وبانحراف معياري ( 1 . 04 ) في الاختبار البعدي ، في حين بلغ مجموع الفرق في الاختبارين ( 45 ) ومجموع تربيعاتها بلغ ( 32 . 22 ) ، ام قيمة ( ت ) المحتسبة فكانت ( 7 . 65 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2 . 20 ) وتحت احتمال خطأ ( 0 . 5 ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما التهديد من خلف خط الرمية الحرة فقد كان الوسط الحسابي ( 7 . 5 ) وبانحراف معياري ( 3 . 29 ) في الاختبار القبلي ، بينما بلغ في الاختبار البعدي ( 15 . 25 ) وبانحراف معياري ( 1 . 29 ) ، في حين بلغ مجموع الفروق في الاختبارين ( 93 ) ومجموع تربيعاتها ( 190 . 22 ) ، اما قيمة ( ت ) المحتسبة فبلغت ( 6 . 46 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2 . 20 ) واحتمال خطأ ( 0 . 05 ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة الى اختبار التهديد بالقفز من تحت السلة فكان الوسط الحسابي ( 5 . 66 ) وبانحراف معياري ( 1 . 77 ) في الاختبار القبلي ، بينما بلغ الاختبار البعدي ( 9 . 5 ) وبانحراف معياري ( 1 . 93 ) في حين بلغ مجموع الفروق في الاختبارين ( 48 ) ومجموع تربيعاتها ( 42 ) ، اما قيمة ( ت ) المحتسبة فبلغت ( 7 . 14 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية واحتمال خطأ ( 0 . 05 ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اخيراً ومن خلال مقارنة قيم الدرجات المحتسبة ولجميع الاختبارات الخاصة ببعض انواع التهديد بكرة السلة مع القيمة الجدولية تبين ان جميعها هي اكبر وهذا دلالة على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

4 - 2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض انواع التهديد .

لغرض معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، قامت الباحثة بوضع الجدول رقم ( 2 ) والذي يمكن من خلاله ملاحظة ما يأتي :

#### جدول ( 2 )

يبين المجموعة الضابطة وبعض انواع التهديد والقياس واطاها الحسابية وانحرافات المعيارية وحجم العينة ومجموع الفروق وتربيعاتها وقيمتي ( ت ) المحتسبة والجدولية والدلالة .

ت	المجموع	بعض انواع التهديد	القياس	س	ع	حجم العينة	مج ف	مج ف2	ت محتسبة	ت الجدولية	الدلالة
1		التهديد من الثبات	قبلي	6 . 25	1 . 82	12	57	106 . 22	5 . 33		معنوي
			بعدي	10 . 8	2 . 79	12	19	12 . 29	5 . 10		
2		التهديد السلمي	قبلي	3 . 33	0 . 99	12	19	12 . 29	5 . 10		معنوي
			بعدي	4 . 75	0 . 75	12	19	12 . 29	5 . 10		

معنوي	2 . 20	5 . 95	52 . 31	45	12	1 . 71	8 . 75	قبلي	التهديف من الرمية الحرة	3
						1 . 37	5 . 33	بعدي		
معنوي	2 . 20	3 . 17	10 . 96	11	12	1 . 9	5	قبلي	التهديف من القفز من تحت السلة	4
						1 . 68	4 . 42	بعدي		

تحت درجة حرية  $12 - 1 = 11$  ومستوى دلالة (0, 05)

## جدول رقم ( 2 )

فبالنسبة الى اختبار التهديف من الثبات كان الوسط الحسابي ( 6 . 25 ) في الاختبار القبلي وبانحراف معياري بلغ ( 1 . 82 ) ، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 10 . 8 ) وبانحراف معياري ( 2 . 79 ) بينما بلغ مجموع الفروق في الاختبارين ( 57 ) ومجموع تربيعاتها ( 106 . 22 ) اما قيمة ( ت ) المحتسبة فبلغت ( 5 . 33 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2 . 20 ) وتحت درجة حرية ( 11 ) واحتمال خطأ ( 0 . 05 ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما فيما يتعلق باختبار التهديف السلمي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 3 . 33 ) وبانحراف معياري ( 0 . 99 ) في الاختبار القبلي ، بينما بلغ الوسط الحسابي ( 4 . 75 ) في الاختبار البعدي ، في حين بلغ مجموع الفروق في الاختبارين ( 19 ) ومجموع تربيعاتها بلغ ( 12 . 29 ) ، اما قيمة ( ت ) المحتسبة فقد بلغت ( 5 . 10 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2 . 20 ) وتحت درجة حرية ( 11 ) واحتمال خطأ ( 0 . 05 ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما بخصوص اختبار التهديف من خلف خط الرمية الحرة فقط فقد كان الوسط الحسابي ( 8 . 75 ) وبانحراف معياري ( 1 . 71 ) في الاختبار القبلي ، بينما الاختبار البعدي ( 5 . 33 ) وبانحراف معياري ( 1 . 37 ) ، في حين بلغ مجموع الفروق بين الاختبارين ( 45 ) ومجموع تربيعاتها بلغ ( 52 . 31 ) اما قيمة ( ت ) المحتسبة فقد بلغت ( 5 . 95 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2 . 20 ) وتحت درجة حرية ( 11 ) واحتمال خطأ ( 0 . 05 ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي اما بالنسبة الى اختبار التهديف بالقفز من تحت السلة فقد كان الوسط الحسابي ( 5 ) وبانحراف معياري ( 1 . 09 ) في الاختبار القبلي ، بينما بلغ في الاختبار البعدي ( 4 . 42 ) وبانحراف معياري بلغ ( 10 . 96 ) .

اما قيمة ( ت ) المحتسبة فقد بلغت ( 3 . 17 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2 . 20 ) تحت درجة حرية ( 11 ) واحتمال خطأ ( 0 . 05 ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وعليه فقد توصلت الباحثة من خلال مقارنة قيم الدرجات المحتسبة ولجميع الاختبارات المهامية الخاصة ببعض انواع التهديف بكرة السلة مع القيمة الجدولية الى ان جميعها اكبر ، وهذا دلالة على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

4 - 3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض انواع التهديف .



لغرض معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، فقد تم وضع الجدول رقم ( 3 ) والذي من خلاله يمكن ملاحظة ما يأتي :

### جدول ( 3 )

يبين بعض انواع التهديف والمجموعتان التجريبية والضابطة والقياس البعدي لكل منهما واوساطهما الحسابية وانحرافاتهما المعيارية وقيمتي ( ت ) المحسوبة والجدولية والدلالة.

ت	بعض انواع التهديف	المجموعتان	القياس	س	ع	ت	ت	الدلالة	
						المحتسبة	الجدولية		
1	التهديف من الثبات	التجريبية	بعدي	10 . 5	1 . 73	8 . 14	2 . 07	معنوي	
		الضابطة	بعدي	10 . 8	2 . 79				
2	التهديف السلمي	التجريبية	بعدي	7 . 16	1 . 04	8 . 39			معنوي
		الضابطة	بعدي	4 . 75	0 . 75				
3	التهديف من الرمية الحرة	التجريبية	بعدي	15 . 25	1 . 29	24 . 8			معنوي
		الضابطة	بعدي	5 . 33	1 . 37				
4	التهديف من القفز من تحت السلة	التجريبية	بعدي	9 . 5	1 . 93	9 . 29			معنوي
		الضابطة	بعدي	4 . 42	1 . 68				

تحت درجة حرية 11 = 1 . 12 ومستوى دلالة ( 0 . 50 )

فبالنسبة الى اختبار التهديف من الثبات ، فقد بلغ الوسط الحسابي ( 5 . 16 ) في وانحراف معياري ( 1 . 73 ) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة ( 8 . 10 ) وانحراف معياري ( 2 . 79 ) اما قيمة ( ت ) المحتسبة فقد بلغت ( 8 . 14 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 2 . 07 ) وتحت درجة حرية ( 22 ) واحتمال خطأ ( 0 . 05 ) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

اما اختبار التهديف السلمي ، فقد كان الوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية ( 7 . 16 ) وانحراف معياري ( 1 . 04 ) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس للمجموعة الضابطة ( 4 . 75 ) وانحراف معياري ( 0 . 75 ) اما قيمة ( ت ) المحتسبة فقد بلغت ( 8 . 93 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2 . 07 ) تحت





درجة حرية ( 22 ) واحتمال خطأ ( 0 . 05 ) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

اما اختبار التهديد من الرمية الحرة فقد بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية ( 25 . 15 ) وبانحراف معياري ( 1 . 29 ) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة ( 5 . 33 ) وبانحراف معياري ( 1 . 37 ) اما قيمة ( ت ) المحتسبة فقد بلغت ( 24 . 8 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2 . 07 ) تحت درجة ( 22 ) واحتمال خطأ ( 0 . 05 ) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموع التجريبية .

اما اختبار التهديد بالقفز من تحت السلة فقد بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية ( 9 . 5 ) وبانحراف معياري ( 1 . 93 ) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة ( 4 . 42 ) وبانحراف معياري ( 1 . 68 ) اما قيمة ( ت ) المحتسبة فقد بلغت ( 9 . 24 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2 . 07 ) تحت درجة حرية ( 22 ) واحتمال خطأ ( 0 . 05 ) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

وعليه فقد توصل الباحث من خلال مقارنة قيمة الدرجات المحتسبة ولجميع الاختبارات المهارية الخاصة ببعض انواع التهديد لكرة السلة مع القيمة الجدولية الى ان جميعها هي اكبر وهذا دلالة على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبيتين والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 4 - 4 مناقشة النتائج

#### 4 - 4 - 1 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية

بعد عرض نتائج الفروق ذات الدلالة الاحصائية المعنوية التي توصلت اليها الباحثة من خلال الاختبارات القبلي والبعدي لكل مجموعة على حده جدول ( 2 ) و ( 1 ) بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة جدول ( 3 ) وفي جميع متغيرات البحث المتمثلة في التهديد من الثبات ، التهديد السلمي ، التهديد من خط الرمية الحرة التهديد من القفز من تحت السلة حيث تمت مناقشتها .

فبالنسبة الى المجموعة التجريبية لاحظت الباحثة وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدي والقبلي لبعض انواع التهديد تعود الباحثة ذلك الى فلعلية المنهج التدريبي المهاري الذي اعدته الباحثة مستندة الى خبرة واءاء بعض المختصين فضلاً عن المصادر المتوفرة في مجال التدريب واختصاص كرة السلة حيث تضمن تمارين مهارية مختلفة ومتنوعة خاصة بالتهديد انتقيت بدقة وبطريقة علمية لاجل تطوير بعض انواع التهديد بكره السلة وبأستخدام وسائل مساعدة .

لقد راعت الباحثة ومنذ البداية مبدأ التنظيم لهذه التمارين وتطبيقها ضمن الوحدات التدريبية اذ يمكن تنظيم التدريب على المهارة المعنية بما ينسجم والهدف المنشود ( 1 ) ومبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد اذ ان قاعة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية . والتهديد من الثبات تفضله للاعبات اكثر من باقي الانواع وذلك لسهولة السيطرة على الكرة وكذلك التهديد من الحركة ومن مسافات متباينة ومواقع مختلفة حيث تلعب المسافة والموقع دوراً مهماً ( سلبياً وإيجابياً ) في التهديد



وهذا ما جاء به خالد نجم<sup>(1)</sup> اسعد العاني<sup>(2)</sup> قرب المسافة والموقع تجعل التصويب اكثر احتمالاً للنجاح مما لو كان التصويب من المسافة البعيدة لانه كلما زادت المسافة كلما زاد دوران الكرة . أي ان الكرة تدور حول نفسها مرتين ونصف<sup>(3)</sup> كما تضمن المنهج التدريبي تمارين تهديف تؤدي بعدم وجود خصم وبوجود خصم وصولاً الى اداء التمارين وبظروف مشابهة لظروف المباريات .

كما كان للتمارين التي تؤدي فيها مهارة التهديف بصورة منفردة وحياناً بدمجها مع مهارة اخرى كالاستلام والتهديف او الاستلام والطبطبة والتهديف حيث تؤدي بصورة منفردة من قبل الطالبة او باشتراك اكثر من طالبة في التطبيق . ان هذه هي التمارين التي استخدمتها الباحثة اسهمت اسهاماً فاعلاً في زيادة التوافق الحركي للطالبات والذي هو قدرة الرياضي على سرعة الاداء الحركي مع دقته في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد<sup>(4)</sup> .

كما كانت للتكرارات المناسبة للتمارين المختارة وتدرجها في المنهج التدريبي والتي وضعت وفق الزمن المخصص لكل نوع من انواع التهديف في الوحدة التدريبية اثره في تطوير الطالبات حيث يؤكد مهدي نجم على ان التكرار المستمر للتمارين يرفع من قابلية المستوى للاعب<sup>(5)</sup> .

فضلا عن فترات الراحة التي اعطيت للطالبات والتي هي ايضاً انسجمت مع شدة التمرين والزمن المخصص للاداء في الوحدة التدريبية تفنين فترات الراحة الايجابية يعد عاملاً مؤثراً على الاجهزة الوظيفية وعنصراً اساسياً لتقدم المستوى . وذلك لوجود علاقة بكثرة بين حمل التدريب والراحة<sup>(6)</sup> .

وتم التأكيد على الاداء الامثل وتعويد الطالبات على الرمي الصحيح نحو السلة وصولاً الى حالة اللعب الخاصة ، وكذلك تم التأكيد على اليد المستخدمة في الرمي . حيث ان ليد الرامية اهمية خاصة في اداء مهارة التهديف من حيث دورها في ايصال الكرة للهدف .

#### 4 - 4 - 2 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة

بالنسبة الى المجموعة الضابطة فتيبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في جميع الاختبارات المهارية المتعلقة والمتعلقة ( بالتهديف من الثبات ، التهديف السلمي ، التهديف من خط الرمية الحرة ، التهديف بالقفز من تحت السلة ) ولكنها قياساً ومقارنة بالمجموعة التجريبية والسبب تعوزه الباحثة عدم استخدام التمارين المهارية المنتقاة بطريقة علمية سولء كانت الفردية منها او الحركية والتي تتفق مع مسار الاداء المهاري في ظروف المباراة بشكل مستمر ومنظم وفق منهج تدريبي مهاري معد مسبقاً مما اثر بشكل او بأخر عدم تحسينها بالشكل الذي ينبغي ان تكون عليه لاعبة كرة السلة .

1 خالد نجم . التصويب في كرة السلة وعلاقته بنجاح المباريات رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد 1986 . ص 42 .  
2 اسعد العاني ، محمد صالح . المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة بحث منشور . مجلة التربية الرياضية . ع 14 ، 1996 ، ص 185

3 نيد سانت . فن التهديف في كرة السلة لبنان مطبعة الدار العربية للعلوم 1996 ، ص 62 .

4 ابو العلا عبد الفتاح التدريب الرياضي الاسس الفيلوجي . القاهرة : دار الفكر العربي 1997 ، ص 205 .

5 مهدي نجم ( وآخرون ) تقييم مستوى اداء التصويب بكرة السلة . بحث منشور مجلة كلية التربية الرياضية ع 15 ، 1995 ، ص 388 .

6 بسطويسي احمد ، اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، 1999 / ص 89 .

ومن خلال مناقشة كلا المجموعتين التجريبية والضابطة تبين الباحثة هناك فرقاً معنوياً بين كلا المجموعتين . وهذه دلالة على فاعلية المنهج المعد من قبل الباحثة وما تضمنه من تمارين وشد وراحات وزمن ادت الى تطوير بعض انواع التهديف بكرة السلة لطالبات المجموعة التجريبية .

واخيراً فأن هناك حقيقة علمية اكدها المختصون اذ لا بد من القاء الضوء عليها والوقوف عندها وهي ان المنهج التدريبي يؤدي حتماً الى تطوير مستوى الاداء اذ يبني على اساس علمي في التخطيط والتنظيم لعملية التدريب واستخدام العمل التدريبي المناسب واستخدام التكرارات المثلى وحدة الراحة الايجابية المؤثرة مع مراعاة الفروق الفردية باشراف الكادر التدريبي<sup>(1)</sup> (1) وهذا ما يؤكد محمد عبد الرحيم بأن تخطيط عملية التدريب بصورة علمية تسهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى البدني والمهاري والتكنيكي للاعبين<sup>(2)</sup> (2) وبهذا تكون الباحثة قد حققت اهداف بحثها وفروقه .

## الباب الخامس

### 5 - الاستنتاجات والتوصيات

#### 5 - 1 الاستنتاجات

#### 5 - 2 التوصيات

### 5 - الاستنتاجات والتوصيات

#### 5 - 1 الاستنتاجات

استنتجت الباحثة ما يأتي :

- ان المنهج التدريبي يؤثر معنوياً في تطوير بعض انواع التهديف بكرة السلة المتمثلة بـ ( التهديف من الثبات ، التهديف السلمي، التهديف من خط الرمية الحرة ، التهديف بالقفز من تحت السلة ) .
- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح البعدية وفي جميع متغيرات البحث المهاري بكرة السلة
- كان تطور المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث المهاري وذلك من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة .
- افضل تطور حصل للمجموعة التجريبية كان بالتهديف من الثبات يليه التهديف السلمي، التهديف بالقفز من تحت السلة، ثم التهديف من خط الرمية الحرة.
- افضل تطور حصل للمجموعة الضابطة كان في التهديف من خط الرمية الحرة ثم يليه التهديف من الثبات، التهديف بالقفز من تحت السلة ثم التهديف السلمي.

#### 5 - 2 التوصيات

1 سعد محسن تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً بكرة اليد . اطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد 1996 / ص 98 .  
2 محمد عبد ارحيم . المصدر السابق 1995 / ص 23 .

## توصي الباحثة ما يأتي:

- . ضرورة تعميم مفردات النهج التدريبي على كليات التربية الرياضية للاستفادة من مفرداته في تدريب فرق الطالبات بعد ان ثبت فاعليته في التطوير .
- . التأكيد على مرحلة الاعداد المهاري عند تنفيذ مفردات المنهج التدريبي ولجميع المهارة وخاصة مهارة التهديف بأنواعه المختلفة.
- . اعطاء الوقت الكافي للتدريب على مهارة التهديف بأنواعها المختلفة في الوحدات التدريبية بما يؤدي الى تطويرها لكونها خاتمة المهارات ولاهيتها في تسجيل النقاط
- . التركيز على تدريب الطالبات على مهارة التهديف وبأنواعه المختلفة بوجود خصم وبظروف مشابهة لظروف المباريات.
- . التأكيد على استخدام التمارين النوعية والتكرارات وفترات الراحة المناسبة مع استخدام الوسائل والادوات المساعدة انسجاماً مع فترة التدريب لتطوير مستوى الطالبات.

## المصادر

- 1 . امر الله احمد . اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته . الاسكندرية منشأة المعارف بالاسكندرية 1998 .
- 2 . اياد عبد الكريم . و داد محمد رشاد . كرة السلة . المهارات الخطية . التدريب بغداد . دار الكتب للطباعة والنشر 1989 .
- 3 . بسطوي سي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة . مطبعة دار الفكر العربي 1999 .
- 4 . تيد سانت . فن التهديف في كرة السلة . لبنان : مطبعة الدار العربية للعلوم 1996 .
- 5 . خالد نجم عبد الله . التصويب البعيد في كرة وعلاقتها بنتائج المباريات .
- 6 . رعد جابر . كمال عارف . المهارات الفنية بكرة السلة . بغداد . مطبعة التعليم العالي 1987 .
- 7 . سعد العاني . محمد صالح . المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة . بحث منشور مجلة التربية الرياضية 1998 .
- 8 . عبد الحميد شرف . البرامج في التربية بين النظرية والتطبيق . القاهرة : مركز الكتاب للنشر 1996 .
- 9 . عبد العزيز احمد . مدحت صالح . كرة السلة . التعليم - تدريب ، ط1 ، مطبعة الاساتذة للنشر والتوزيع 1997 .
- 10 . علي سلوم جواد . الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية : مطبعة الطيف 2004 .
- 11 . فائز بشير حمودات ( وآخرون ) اسس ومبادئ كرة السلة . جامعة الموصل . مديرية ومطبعة الجامعة 1985 .
- 12 . قاسم المندولاي وآخرون . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ومن التربية البدنية . الموصل : مطابع التعليم العالي 1995 .
- 13 . قاسم حسن حسين . اسس التدريب الرياضي . ط1 ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 1998 .
- 14 . ليلى السيد فرحان . القياس والاختبارات في التربية الرياضية ط1 القاهرة : مطابع اموت 2001 .
- 15 . لؤي صبحي جاسم . تطوير الارشافة وتأثيرها في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة . اطروحة دكتوراه - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 2001 .
- 16 . محمد حسن علاوي . اسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي 1999 .
- 17 . محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي 1987 .
- 18 . محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج1 . ط1 : دار الفكر العربي 1995 .
- 19 . محمد عبد الرحيم اسماعيل . الهجوم في كرة السلة . القاهرة : منشأة المعارف الاسكندرية 1995 .
- 20 . مصطفى محمد زيدان ، كرة السلة للمدرب والمدرس . القاهرة : مطبعة دار الفكر العربي 1999 .
- 21 . مفتي ابراهيم . للتدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقيادة . ط1 . القاهرة : مطبعة دار الفكر العربي 1998 .



22. محمود ابو زيد . المضمون الاجتماعي للمنهج . القاهرة : الدار العربية للنشر والتوزيع ( ب . ت ) .
23. مهدي نجم وآخرون . التقدم في مراحل تدريس كرة السلة . بغداد دار الكتب للطباعة والنشر 1998 .
24. مهدي نجم وآخرون . تقديم مستوى اداء التصويت بكرة السلة . بحث منشور . مجلة كلية التربية الرياضية 1995 .
25. محمد حسن علاوي . علم التدريب ط 10 . القاهرة : دار المعارف 1986 .
26. مهند عبد الستار . منهج تدريبي مقترح وتأثيره في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد 2000 .
27. نوري الشوك . انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير . جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية 1985 .
28. وجيه محجوب . اصول البحث العلمي ومناهجه ط 1 . عمان - دار المناهج للنشر والتوزيع 2001 .
29. وديع ياسين وحسن العبيدي . التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية - الموصل . دار الكتب للطباعة والنشر 1996 .
30. يوسف البازي . مهدي نجم . المبادئ في كرة السلة - بغداد : مطبعة التعليم العالي 1988 .
- رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد 1986 .

## الملاحق

### ملحق رقم ( 1 )

#### استمارة استطلاع آراء المتخصصين لأختيار اهم أنواع التهديف

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص / مكان العمل
1	أ . م . د	محمد صالح محمد	التدريب الرياضي / كرة السلة / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
2	أ . م . د	مهند عبد الستار	التدريب الرياضي / كرة السلة / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
3	م . د	عظيمة عباس	علم النفس / كرة السلة /
4	أ . م . د	وسن حنون	فلسفة / كرة السلة / الوزيرية / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات

### استمارة استطلاع آراء المدربين المختصين في كرة السلة

الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة ... وبعد

تروم الباحثة في كلية التربية المفتوحة / اختصاص التربية الرياضية / المرحلة الرابعة بأجراء بحثها بعنوان " تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض انواع التهديف بكرة السلة على لاعبات فريق كلية تربية مفتوحة " .

وبما انكم من ذوي الخبرة في هذا المجال فقد حرصت الباحثة على ابداء رأيكم في الأهمية لأنواع التهديف المستخدم تبعاً واولوية احتياجاتها لدى لاعبات فريق الكلية التربية المفتوحة بكرة السلة وذلك من خلال وضع الدرجة لكل نوع من انواع التهديف وعلى وفق المدرج الآتي ( 0 . 1 . 2 . 3 . 4 . 5 . 6 . 7 )

ملاحظة :

- 1 - ان اقل درجة للتقييم هي ( صفر ) وأعلى درجة هي ( 7 ) درجات .
- 2 - يمكن وضع الدرجة نفسها لاكثر من نوع من انواع التهديف .



3. من الممكن أبدأ أي ملاحظة تراها مناسبة وضرورية .

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثة

اسم الاستاذ :

التخصص :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التوقيع :

الدرجات على وفق الأهمية								أنواع التهديف بكرة السلة	ت
7	6	5	4	3	2	1	صفر		
								التهديف من الثبات	1
								التهديف من القفز من تحت السلة	2
								التهديف السلمي	3
								التهديف من خلف خط الرمية الحرة	4

ملحق رقم ( 3 )

يبين متغيرات البحث واختباراتها

وحدة الاختبار	الاختبار المختار	نوع التهديف	ت
الاتحاد الامريكي	التهديف على السلة من الجانب	التهديف من الثبات	1
فائز بشير مؤيد عبد الله	التهديف على السلة بعد اداء الطبطبة	التهديف السلمي	2
الاتحاد الامريكي	التهديف على السلة من خلف خط الرمية الحرة	التهديف من الرمية الحرة	3
بطارية ليلش	التهديف على السلة بعد اداء القفز	التهديف بالقفز من تحت السلة	4

## ملحق رقم ( 2 )

نماذج من الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية  
أنموذج لوحدة تدريبية لتطوير الرمية الحرة . التهديف السلمي

الشهر : الاول

رقم الوحدة : 1

الاسبوع : الاول

زمن الوحدة التدريبية : 15 د

التاريخ : الاحد 2012 / 1 / 15

المكان : قاعة كلية التربية الرياضية

الوقت الكلي	الراحة	الشدة	الحجم	التمرين	ت
د 1 ، 30	ثا 15	60 %	30 x 2 ثا	التهديف على السلة من خلف خط الرمية الحرة .	1
د 1 ، 30	ثا 30		د 1 x 1	استلام الكرة من المدربة الواقفة تحت السلة ، ثم التهديف على من خلف خط الرمية الحرة .	2
د 2	ثا 15		45 x 2 ثا	التهديف على السلة من ايمين خلف خط الرمية الحرة .	3
د 3	ثا 30			التهديف السلمي من الجانب الايمن للملعب ثم العودة الى المكان	4
د 3 ، 30	ثا 45		د 2 x 1 مره	مناولة الكرة بين اللاعبين ( مناولة صدرية ) من منتصف الملعب ثم القيام بالتعاقب وبتبادل المراكز	5
د 3 ، 30	ثا 45		د 2 x 1 مره	تقف للاعبات وكل منها تمسك الكرة ، تقوم بمناولة الكرة الى المدربة الواقفة على خط الرمية الحرة ، ثم الركض واستلامها ، ثم القيام بالتهديف السلمي مرة من جانب اليمين واخرى من اليسار	6
15 دقيقة					



أنموذج لوحدة تدريبية لتطوير التهديف من الثبات بالقفز

الشهر: الاول  
الاسبوع: الثاني  
التاريخ: الثلاثاء 24 / 1 / 2012

رقم الوحدة التدريبية : 4  
زمن الوحدة التدريبية : 15 د  
المكان : قاعة كلية التربية الرياضية

ت	التمرين	الحجم	الشدة	الراحة	الوقت الكلي
1	التهديف على السلة من الثبات من منطقة A - B والدوران حول المنطقة المحرمة وفق نقاط محددة على الارض .	2 x 30 ثا 1 x 1 د	60 %	30 ثا	2 د
2	التهديف على السلة من الثبات ومن مسافة ( 4 م ) ومن جانب اليمين والامام واليسار .			30 ثا	30 ، 1 د
3	تقف اللاعبات بشكل مثلث حول المنطقة المحرمة ، يتناول الكرة من اللاعبات ( أ ) الى ( ب ) ثم ( ج ) مناولة صدرهم التهديف من الثبات على السلة . مع تبديل المراكز .	2 x 45 ثا		30 ثا	30 ، 2 د
4	التهديف بالقفز من داخل القوس ( تمرين حر ) .	1 د x 2 مره		30 ثا	3 د
5	تقف اللاعبات بجانب الملعب ، ثم القيام بالطبطة والتهديف من مسافة تبعد ( 3 م ) عن الهدف .	1 د x 2 مره		30 ثا	
6	القفز من فوق ( 3 ) ثلاث كرات بكلتا القدمين والكرة في يد اللاعب، ثم اداء التهديف بالقفز من ثلاث مناطق ( يمين ، امام ، يسار ) السلة .	45 x 2 مره		45 ثا	3 د
					15 دقيقة





