

اثر استخدام اسلوبي الثابت والمتغير في تعلم عدد

من المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لطالبات المرحلة الاولى

م.م رشاد قيدر عبد الحميد

م.م حسين أحمد حمزة

جامعة الموصل / كلية التربية للبنات

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في ٢٦/١٢/٢٠١٨ ، قبل للنشر في ٧/١/٢٠١٩)

ملخص البحث: يهدف البحث الحالي في الكشف عن اثر استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير في تعلم عدد المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لدى طالبات المرحلة الاولى. فضلاً عن المقارنة بين الأسلوبين الثابت والمتغير في تعلم عدد المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لدى طالبات المرحلة الاولى. حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمة طبيعة البحث، إذ بلغ عدد أفراد عينة البحث (٣٦) طالبة بعد استبعاد عدد من الطالبات نتيجة عدم الالتزام بفقرات تنفيذ البرنامج التعليمي، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين في متغيرات (العمر، الكتلة، والطول) فضلاً عن تحقيق التكافؤ بينهم في عدد من الاختبارات البدنية المؤثرة (قوة انفجارية للرجلين، قوة انفجارية للذراعين، قوة مميزة بالسرعة للرجلين، قوة مميزة بالسرعة للجذع، سرعة انتقالية، المرونة) والمهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة (التمرير، المحاور، التصويب) وأعتمد الباحثان على مقياس (الرضا الحركي)، بعدها تم البدء بتنفيذ المنهاج التعليمي على المجموعتين التجريبتين يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٣/١٢ وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، للصف الأول في كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتم الانتهاء من تنفيذ المنهاج التعليمي لمجموعتي البحث في يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٨/٥/٢. وتم الاستعانة بالوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار T-Test كوسائل إحصائية للوصول الى النتائج.

The Effect of Using Fixed and Chainable Style in Learning a Number of Offensive Skills in Basketball and Development of Motor Satisfaction for the First Stage Students

Abstract: The present research aims at detecting the effect of using fixed and variable styles in learning the number of offensive skills in basketball and the development of motor satisfaction among students of the first stage as well as the comparison between the fixed and variable styles in learning a number of offensive skills basketball and the development of motor satisfaction among students of the first stage. Where the researchers used the experimental method to suit the nature of the research. The number of members of the research sample (36) students after excluding a number of students due to non-compliance with the implementation paragraphs of the educational program. The parity between the experimental groups was achieved in variables (age, mass and height) (The strength of the speed of the trunk, the speed of transition, flexibility) and the basic offensive skills of basketball (scrolling, dialogue, correction) The researchers relied on the scale of satisfaction for the first grade in the Faculty of Education for Girls / Department of Physical Education and Sports Sciences. The curriculum for the two research groups was completed on Wednesday. The curriculum was implemented on Monday, 12/3/2018, with two teaching units per week. 2/5/2018. The mean, standard deviation, percentage, and T-Test were used as statistical means to reach the results.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

شهد العالم تطوراً كبيراً في مجال التعليم مما أدى الى استخدام اساليب حديثة أسهم ذلك في إخراج العملية التعليمية من الاسلوب التقليدي الى محاولة إيجاد صيغ أكثر حداثة وفاعلية تساهم في تعلم المهارات والحركات الرياضية ومحاولة الحصول على الانجاز الافضل، من خلال تحسين الاداء في الفعاليات الرياضية، وبما أن عملية تحسين الاداء يُعد الهدف الذي يسعى الى تحقيقه العاملون في المجال الرياضي، لذا لجأ القائمين على تطوير الخطط والبرامج الرياضية الى استخدام اساليب جديدة من التعلم تمكنهم من تحقيق الاهداف المطلوبة، مع ضرورة مراعاة مدى فاعلية الاساليب المتبعة من حيث الاستثمار بالجهد والمال فضلاً عن الوقت المستغرق في تحقيق النتائج المرجوة من اتباع تلك الاساليب الحديثة، "إذ أن عملية التعلم ترتكز على وسيلة مهمة لنقل المعارف والمعلومات من المدرب إلى اللاعب وهذه الوسيلة هي طريقة التعلم التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعلم بصورة افضل واسرع وبجهد اقل" (عثمان، ١٩٨٧، ١٩٩٣).

ويعتبر أسلوب التمرين الثابت والمتغير من الاساليب الضرورية والمهمة التي تساهم وبشكل فعال في تعلم المهارات الحركية

من خلال التدرج في اعطاء المهارات وحسب درجة صعوبة كل مهارة، أما الرضا الحركي فهو رضا الفرد عن نفسه عند أداء حركاته سواء كانت هذه الحركات هي حركات بدنية أو متعلقة بالمهارة التي يمارسها، فذلك يساعده على تعزيز ثقته بنفسه، مما يؤدي الى تطوير المستوى لديه من جميع الجوانب سواء كانت نفسية، بدنية أو حركية وبالتالي قدرته على مواجهة مختلف الظروف.

ويرى الباحثان أن الرضا الحركي يؤدي دوراً مهماً في الأنشطة الرياضية، إذ يساعد الطالبة على تكوين صورة واضحة عن ذاتها في شتى المجالات البدنية، الحركية، النفسية . . . الخ، ومنه فإنه يساعد على تحسين مستوى الأداء، كما يمثل الشعور بالرضا عن مستوى الأداء أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي، لأن النجاح في الأداء يرفع من مستوى طموح الفرد ويشعر بنوع من الرضا عن الذات، وكذلك يساعد في تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، فضلاً عن دوره الكبير في تحديد وتوجيه الميول والدوافع نحو ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية. "إذ من المؤكد أن الفرد يقبل على الأنشطة الرياضية الذي يكون لديه اتجاه إيجابي نحوها وكذلك يتعد عن ممارسة الأنشطة الرياضية الذي يكون لديه اتجاه سلبي نحوها" (الحيايني، ١٩٩٨، ٣٣). ويشير (راتب، ٢٠٠١) "إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها

الدراسات والبحوث التي تناولت جدولة التمرين الثابت والمتغير على رياضة كرة السلة النسوية.

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث في الكشف عن:

١. أثر استخدام اسلوب التمرين الثابت في تعلم عدد المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لدى طالبات المرحلة الاولى.

٢. أثر استخدام اسلوب التمرين المتغير في تعلم عدد المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لدى طالبات المرحلة الاولى.

٣. المقارنة بين الأسلوبين الثابت والمتغير في تعلم عدد المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لدى طالبات المرحلة الاولى.

٤-١ فروض البحث

١. وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم عدد المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لدى المجموعة التجريبية الاولى.

الناشئ النجاح و الرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة لاستمرار ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف" (راتب، ٢٠٠١، ٢٥٦).

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير في تعلم عدد من المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لطالبات المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.

٢-١ مشكلة البحث

أن تعلم الحركات الرياضية من قبل الطالبات يتأثر بنوع التعلم او الاساليب التعليمية اضافة الى الجانب النفسي للطالبة، فاذا لم يتم اختيار نوع التعلم الملائم او الاساليب التعليمية الملائمة للمتعلمين وعدم تهيئتهم التهيئة النفسية الجيدة لا يمكن للمتعلمات من تعلم أبسط الحركات الرياضية، إذ يُعد الشعور بالرضا الحركي من العوامل المهمة التي تساهم في تعزيز القدرات النفسية للطالبات من أجل تسريع وتحسين عملية التعلم، وبما لعبة كرة السلة من الرياضات التي تحتاج الى مجهود بدني وذهني عالين كونها تتميز عن بقية الفعاليات بصغر ملعبها فضلاً عن عدد اللاعبين داخل الملعب، ومن خلال الاطلاع على المصادر والادبيات لاحظ الباحثان قلة

يعد التمرين بصورة عامة ضروري للرياضي والفرد كونه وسيلة للمتعة والراحة النفسية فهو يقلل من الضغط الواقع على كاهل الفرد نتيجة الاعباء اليومية في الحياة، كما يعتبر من الوسائل التي تسهم في تقدم الرياضي وتحقيق الاداء الحركي الصحيح، والتمرين هو "بعض الحركات البدنية التي توضع على وفق قواعد خاصة فيها الاسس التربوية والمبادئ العلمية والفسولوجية والتشريحية والطبيعية" (الديري، ١٩٨١، ٢١). وعرف (محمد، ٢٠٠٠) التمرين بأنه "الأداء أو الإنجاز المتكرر لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة" (محمد، ٢٠٠٠، ٣). ويرى الباحثان إن الهدف الرئيس من عملية التعلم هو إيصال المتعلم الى مرحلة من التفكير الصحيح واتخاذ القرار السليم وهذا يتحقق من خلال التنظيم والتنوع في استخدام تمارين ذات تأثير في المتعلم. ويود الباحثان الإشارة الى ان هناك العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت الكيفية التي يمكن للمدرب أو المعلم من خلالها تطوير المهارة لدى اللاعبين فضلاً عن مبدأ الإعادة أو التكرار في الاداء الى نوعية البرنامج المتبع في التعلم كذلك العوامل الفسيولوجية والنفسية للمتعلم.

١-١-٢-١ التمرين الثابت

٢. وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم عدد المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لدى المجموعة التجريبية الثانية.
٣. وجود فروق ذات دالة احصائية بين (مجموعتي البحث) التجريبيتين في تعلم عدد المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي في الاختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: طالبات المرحلة الاولى / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الموصل.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: الفترة الممتدة من ٢٠١٨/٢/١ ولغاية ٢٠١٨/٥/٣٠.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة الداخلية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الموصل.

الباب الثاني

٢- الاطار النظري والدراسات المشابهة

١-٢ الاطار النظري

١-١-٢ التمرين

لدى المتعلمين وغيرها . "إذ يتطلب من المتعلم التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيرة أو التحرك على اساس هذا التغير"(خيون، ٢٠٠٢، ٨٣-٨٤). ويمكن للقائمين على تطبيق هذا النوع من الاسلوب في التعلم زيادة فاعليته وتأثيره في المتعلمات من خلال الاعتماد على بعض الوسائل التقنية الحديثة والاجهزة المساعدة التي من الممكن أن تساهم في تعلم المهارة لدى الطالبة.

٢-١-٢ كرة السلة

تكاد المهارات الأساسية بكرة السلة أن تكون بالأهمية نفسها فليس من المهارات الأساسية بكرة السلة ما هو مهم وما هو غير مهم، إذ أن لاعب كرة السلة بحاجة إلى كل المهارات الأساسية أثناء وقت المباراة (جاسم، ١٩٩٩، ٢٩). ويذكر (Rupp) "أن اللاعب لا يمكن أن يمارس كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء المهارات الأساسية بكاملها ويضيف نحن نقضي ثلاثة أرباع وقت تدريباتنا في التمرين على المهارات الأساسية" (Rupp, 1984، 24). ويتفق العاملون في مجال كرة السلة جميعاً على أن نجاح أي فريق متوقف على مدى إجادة أفراداه للمهارات الأساسية وربطها مع بعضها إذ لا يمكن عزل مهارة عن أخرى أثناء الأداء الحركي والتنقل من الدفاع الى الهجوم. "وتعتبر مرحلة إتقان أداء المهارات الأساسية من أصعب المراحل ومن أهمها كما أن المبادئ ضرورية

يعد أسلوب التمرين الثابت الأفضل في عملية التعلم وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة التي تناولت هذا المتغير في عملية التعلم. "إذ يخضع فيه المتعلم الى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة" (صالح، وآخرون، ١٩٨٨، ٧٦٩). ويفضل عند تطبيق أسلوب التمرين الثابت اختيار النموذج المثالي للأداء لكي يتم الاعتماد عليه في تصحيح الأخطاء لدى المتعلمات والوصول بأدائهن الى التكنيك الجيد والمثالي عند ادائهن للحركات. إذ يعني التمرين الثابت "سلسلة من ممارسات التمرين التي يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموعة المتغيرات خلال الممارسة الواحدة" (محجوب، ٢٠٠٠، ٢٠١).

٢-١-١-٢ التمرين المتغير

يعد أسلوب التمرين المتغير الأفضل في مراحل التعلم المختلفة لما يحققه هذا الأسلوب من إيجاد برامج حركية وقوانين يستفاد منها المتعلم وتعمل على مساعدته في أداء المهارات بظروف مختلفة، ويود الباحثان الإشارة الى أن جوهر الاختلاف بين الاسلوبين يكمن في أن التمرين المتغير يطبق من خلال توفير ظروف مشابهة لظروف الممارسة الحقيقية، فضلاً عن كونه أسلوب مهم وضروري لإكساب المتعلمات العديد من الخبرات التي يمكن الاستفادة منها عند الممارسة الفعلية كتغيير السرعة او تحسين التوقع

تأثير التداخل بين التمرين المكثف والموزع بالأسلوبين الامري

والتدريبي لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة

هدف البحث في التعرف على مدى تأثير استخدام التمرين المكثف والموزع بالأسلوبين الامري والتدريبي لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة لاختيار المجاميع التجريبية الاربعة والبالغ عددهم (٤٠) طالبة بعد ان تم استبعاد عدد من الطالبات، وقد اعتمدت الباحثة على الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، والوسيط، ومعامل الالتواء، واختبار (ت) للعينات المترابطة، ومعامل الارتباط البسيط (ليرسون)، ومعامل الصدق الذاتي، وتحليل التباين، واقل فرق معنوي (L.S.D) كوسائل إحصائية تم من خلالها معالجة البيانات.

واستنتجت الباحثة ما يأتي:

١. البرامج التعليمية الثلاثة ذات تأثير إيجابي في مستوى الرضا الحركي.

٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التي استخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر. (الربيعي، ٢٠٠٤، ط -

(ل)

لرفع مستوى أداء الفريق وهي السلم الذي يرتقي عليه نحو التطور والانجاز العالي" (معوض، ١٩٦٧، ٤٣).

٢-١-٣ الرضا الحركي

إن الرضا الحركي يشكل اساساً لدى المتعلم من أجل الاستمرار في مزاوله الأنشطة والفعاليات الحركية الرياضية، إذ يلعب المدرس أو المدرب دوراً كبيراً في وصول اللاعب أو المتعلم الى مرحلة السعادة والرضا عند مزاولته للأنشطة الحركية، إذ يعبر الرضا عن مدى درجة السعادة التي يحصل عليها الفرد من اشباع حاجاته بطريقة مباشرة او غير مباشرة خلال الخبرات والمواقف التي يتعرض لها الفرد اثناء ممارسته لهذه الأنشطة (Ahola, 3, 1984). وفي هذا الصدد يذكر (راتب، ٢٠٠١) "أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح والرضا في أي نشاط يؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في استمرار ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة افضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالرضا والسعادة نتيجة تحقيق الأهداف" (راتب، ٢٠٠١، ٢٥٦). ويود الباحثان الاشارة الى أن على المدربين التركيز على الرضا الحركي عند استخدامهم للأساليب التعليمية لما له من تأثير حقيقي في الإنجاز الرياضي.

٢-٢ الدراسات المتشابهة

٢-٢-١ دراسة (الربيعي، ٢٠٠٤)

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهن (٤٣) طالبة والذين اختيروا بطريقة عمدية.

أما عينة البحث الحالي فتكونت من (٣٦) طالبة، قسموا إلى مجموعتين متساويتين بواقع (١٨) طالبة لكل مجموعة، إحداهما مجموعة تجريبية أولى استخدمت الأسلوب الثابت، والمجموعة الثانية استخدمت الأسلوب المتغير بعد استبعاد (٣) طالبات كونهن لم يلتزم بالادوام الرسمي بالإضافة الى عينة التجربة الاستطلاعية

والبالغ عددهن (٤) طالبات، وبهذا بلغت نسبة عينة البحث (٨٤٪) من مجتمع البحث الكلي.

٣-٣ التصميم التجريبي

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم مجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي تصميم ما بعد الاختبار، ويتمثل هذا التصميم بإجراء اختبار قبلي لتحديد المستوى في مقرر القواعد قبل إجراء التجربة، ثم يطبق طريقة (التمرين الثابت والتمرين المتغير) وفي نهاية الفصل الدراسي يجري لهن اختبار بعدي ليتم معرفة الفرق بين درجتي الاختبارين القبلي والبعدي مما يعكس اثر التجربة (العساف، ١٩٨٩، ٣١٥-٣١٦). والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول رقم (١)

بين التصميم التجريبي لمجموعتي البحث

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية الأولى	مهارات كرة السلة + الرضا	التمرين الثابت	مهارات كرة السلة + الرضا
التجريبية الثانية	الحركي	التمرين المتغير	الحركي

٤-٣ وسائل جمع البيانات

استخدم الباحثان في عملية الحصول على البيانات مجموعة من الوسائل هي:

- المصادر العلمية، الاستبيان، الاختبار والقياس.

١-٤-٣ استبيان تحديد أهم اختبارات المهارات الأساسية بكرة السلة :

من اجل تحديد أهم اختبارات المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة الملائمة لعينة البحث جرى مراجعة عدد من الأدبيات والدراسات وفي ضوء ذلك استخلص الباحثان عدداً من هذه المهارات واختباراتها، ثم قام الباحثان بوضعها في صورة استبيان وتم عرضه على عدد من الخبراء الواردة أسمائهم في الملحق (١) بهدف تحديد أهمها وأكثرها ملائمة لعينة البحث، مع التركيز على ضرورة الالتزام بمفردات المنهاج المقرر، وبعد جمع الاستبيان تم

حذف قسم من هذه المهارات واختباراتها وحسب نسب اتفاق الخبراء، تم اعتماد المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من ٧٥ % من آراء المختصين، إذ يشير (بلوم وآخرون، ١٩٨٣) إلى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥ %) فأكثر من آراء الخبراء (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦). وقد حصل اختبار سرعة تمرير (١٥) تمريرة على أعلى نسبة اتفاق إذ بلغت (٨١,٨١ %) في حين حصل اختبار الطبطبة حول ملعب كرة السلة بالذراع المسيطرة على نسبة اتفاق (١٠٠٪)، أما اختبار دقة التصويب السلمي من منتصف الملعب (٥) محاولات على أعلى نسبة اتفاق حيث بلغت (٧٢,٧٢٪)، وبما أن الاختبارات المختارة هي اختبارات مقننه وقد استخدمت في الاطاريح والرسائل الجامعية، لذا فإنها جاهزة للتطبيق وقد استوفت الأسس العلمية لها حسب رأي السادة الخبراء .

٣-٤-٢ مقياس الرضا الحركي

اعتمد الباحثان مقياس الرضا الحركي في المهارات الأساسية بكرة السلة كأداة للبحث، والمعد من قبل (سلامي، ٢٠٠٢) والمطبق على البيئة العراقية كما موضح في الملحق (٢) والذي يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية، ويتكون المقياس من (٣٦) فقرة، انقسمت إلى نوعين من العبارات الإيجابية والسلبية في الأداء المهاري، علماً أن بدائل الاجابة المقترحة هي (أشعر بسعادة كبيرة جداً، أشعر بسعادة كبيرة، أشعر بسعادة متوسطة، أشعر بضيق، أشعر بضيق شديد) وتحمل الاوزان (١،٢،٣،٤،٥).

٣-٥-٥ تكافؤ مجموعتي البحث :-

" ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (فان دالين، ١٩٨٤، ٣٩٨)، لذا تمت عملية تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات باستخدام اختبار (T-test) لوسطين حسابيين غير مرتبطين متساويين بالعدد، وهي تعد بمثابة قياس قبلي لمجموعتي البحث وتم تحقيق التكافؤ في المتغيرات الآتية:

٣-٥-١ التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر.

٣-٥-٢ التكافؤ بالكتلة مقاسه بالكيلوغرام.

٣-٥-٣ التكافؤ بالعمر الزمني مقاساً بالسنة.

والجدول (٢) يبين ذلك.

م.م. رشا قيدار عبد الحميد و م. حسين أحمد حمزة: اثر استخدام اسلوبي الثابت . . .

الجدول رقم (٢)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين لمتغيرات (الطول والكتلة والعمر الزمني)

المتغير	القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) الحسوبة
		س-	±ع	س-	±ع		
الطول	سم	١٦٢,٥٥	٥,٩٩	١٦٣,٢١	٥,٥٩	٢,٠٤٢	١,٩٨
الكتلة	كغم	٥٤,٨١	٤,٥١	٥٣,١٧	٣,١٥		٢,٠٥
العمر	سنة	١٨,٠٩	٢,١٨	١٨,٠٨	٢,٠١		٢,١٦

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين أفراد مجموعة البحث في كل من متغيرات (العمر، والكتلة، والطول)

حيث كانت قيمة (ت) الحسوبة اقل من الجدولية وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

٣-٥-٤ التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الهجومية بكرة السلة : الجدول (٣) يبين ذلك

الجدول رقم (٣)

بين التكافؤ بين مجموعتي البحث في عناصر اللياقة البدنية والحركية

قيمة ت الحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
		ع±	س	ع±	س		
١,٥٦	٢,٠٤٢	٤,١٩	٤٦,٥٦	٣,٢٥	٥٦,٠١	سم	قوة انفجارية للرجلين
١,٩٦		٢,٨٨	٤,٠١	١,٩٦	٤,١٨	متر	قوة انفجارية للذراعين
٢,٠٩		٩,٤٣	٢٥,٠٢	٧,١٥	٢٦,٢٢	متر	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
١,٤١		٣,٦٦	٩,١٦	١,٤٤	١٠,١١	ثانية	قوة مميزة بالسرعة للجذع
١,٧٩		١,٩١	٦,٧٦	٢,١١	٦,٤٨	ثانية	سرعة انتقالية
٠,٩٩		٧,١٢	٩,٦٣	٥,٧٦	٨,٣٨	سم	المرونة

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات اللياقة البدنية والحركية، حيث كانت قيمة (ت) الحسوبة اقل من الجدولية وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك العناصر .

٣-٥ التكافؤ بين مجموعتي في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي والاختبارات المناسبة لها : الجدول رقم (٤) يبين

ذلك

الجدول رقم (٤)

يبين التكافؤ بين المجموعتين في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي

ت	المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
			س	±ع	س	±ع		
١.	التمريرة الصدرية	ثانية	١٩,٦٦	١,٩٣	٢٠,١١	٢,٠٦	٢٠,٤٢	٢,٠٦
٢.	الחاوره العاليه	ثانية	١٧,٨١	٢,٥٦	١٦,٨٩	١,٨٧		١,١٩
٣.	التصويب السلمى	درجة	٤,٦٤	١,٢٥	٤,٣٥	١,٧٣		١,٩٤
٤.	الرضا الحركى	درجة	٩٧,٠١	٣,٨٧	٩٦,٣	٤,٠١		١,٢١

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية قيد البحث والرضا الحركي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل من الجدولية وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في مستوى المهارات والرضا الحركي.

الرياضة في كلية التربية للبنات جامعة الموصل، وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو التعرف على إمكانية اعتماد الاختبارات البدنية والمهارية المختارة في البحث، مدى ملائمة البرنامج التعليمي لطالبات عينة البحث، التعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وإمكانية أدائها من الجميع.

٦-٣ التجربة الاستطلاعية للاختبارات

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (٤) طالبات بتاريخ (٢٠١٨/٣/٥) في القاعة الداخلية لقسم التربية البدنية وعلوم

٧-٣ تنفيذ التجربة الرئيسية

تم البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي على المجموعتين التجريبتين والمكون من (١٦) وحدة تعليمية يوم الاثنين الموافق

٢٠١٨/٣/١٢ وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل شعبة،

لطالبات المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات، وقد تم تثبيتها حسب الجدول الدراسي المعد من قبل القسم، حيث تم تطبيق برنامجي التعليميين يومي الاثنين والاربعاء من كل أسبوع في الساعة الثامنة والنصف والعاشرة والنصف صباحاً وتم الانتهاء من تنفيذ برنامجي التعليميين لمجموعي البحث في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٨/٥/٢.

وقد راعى الباحثان أن يكون الإحماء بنوعيه العام والخاص وتمرنات التهدئة وتمارين الإحساس موحداً بالنسبة لجميع الطالبات حتى لا يؤثر على نتائج البحث، ولضمان عدم تفوق إحدى الطالبات في تعلم المهارات الأساسية فقد اعتمد الباحثان على مبدأ تساوي الفرص لجميع الطالبات قدر الإمكان.

٣-٨ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي بتاريخ من (٦-٧/٥/٢٠١٨) وقد اتبع الباحثان الطريقة التي استخدمها في الاختبارات القبلية وبالشروط نفسها وتعرضت المجموعة التجريبية في البحث إلى الظروف المكانية والزمانية نفسها تقريباً.

٣-٩ الوسائل الإحصائية

من أجل معالجة البيانات استخدم الباحثان برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS).

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعي البحث في المهارات الأساسية بكرة السلة والرضا الحركي.

م.م. رشا قیدار عبد الحمید و م. حسین أحمد حمزة: اثر استخدام اسلوبی الثابت . . .

الجدول رقم (٥)

بین الفرق بین الاختبارات القبلیة والبعدیة للمجموعة التجربیة الأولى التي استخدمت اسلوب التمرین الثابت

ت	المهارات	القياس	الاختبار	س-	±ع	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) الحسوبة
١.	التمريرة الصدرية	ثانية	الاختبار القبلي	١٩,٦٦	١,٩٣	٢,١٠١	٩,٣١
			الاختبار البعدي	٢١,٦٣	٣,٠١		
٢.	المحاورة العالية	ثانية	الاختبار القبلي	١٧,٨١	٢,٥٦		٦,٠٦
			الاختبار البعدي	١٦,٨٦	١,٨٥		
٣.	التصويب السلمي	درجة	الاختبار القبلي	٤,٦٤	١,٢٥		٥,٤٢
			الاختبار البعدي	٥,٦٧	١,٩٣		
٤.	الرضا الحركي	درجة	الاختبار القبلي	٩٤,٢٥	٤,٠٩		١٩,٤٥
			الاختبار البعدي	١٣٩,٠٠	٨,٢٣		

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الأولى التي مارست أسلوب التمرين الثابت في

الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى الاداء المهاري بكرة السلة والرضا الحركي ولمصلحة الاختبار البعدي.

الجدول رقم (٦)

يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التمرين المتغير

ت	المهارات	القياس	الاختبار	س-	±ع	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) الحسوبة
١.	التمريرة الصدرية	ثانية	الاختبار القبلي	٢٠,١١	٢,٠٦	٢,١٠١	١٢,١١
			الاختبار البعدي	١٩,٨١	١,٦٦		
٢.	المحاورة العالية	ثانية	الاختبار القبلي	١٦,٨٩	١,٨٧		١١,٥٣
			الاختبار البعدي	١٥,٥٠	٠,٥٢		
٣.	التصويب السلمي	درجة	الاختبار القبلي	٤,٣٥	١,٧٣		٤,٩٩
			الاختبار البعدي	٦,٠٠	٠,٨٥		
٤.	الرضا الحركي	درجة	الاختبار القبلي	١١١,١٩	٢,٧٩		٢١,١٧
			الاختبار البعدي	١٣٥,٥٧	٣,٨٦		

يتبين من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الثانية التي مارست أسلوب التمرين المتغير في الاختبارات القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري بكرة السلة والرضا الحركي ولمصلحة الاختبار البعدي.

كما يتبين من الجدولين (٥-٦) هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلا

المجموعتين التجريبتين ويعزى ذلك الى كون الوحدات التعليمية قد أثرت تأثيرا ايجابيا في تعلم المهارات الاساسية الهجومية ومستوى الرضا الحركي ويتفق ذلك مع ما ذكره (الحياي، ٢٠٠١) من "ان الإحساس بالرضا الحركي نتيجة الاشتراك في العملية التعليمية يؤدي إلى شعور اللاعبين بالسعادة والارتياح لممارسة تلك المهارات الحركية وهذا يؤدي بدوره إلى التغلب على كثير من الصعوبات التي

تواجه اللاعبات عند عملية التدريب، ويساهم في إثارة الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاولة الأنشطة الرياضية، إذ أن من بين أهم العوامل التي تساهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء" (الحساني، ٢٠٠١، ١٢٣). ومن خلال استخدام الأسلوبين الثابت والمتغير كون هذين الأسلوبين الأكثر ملائمة وانسجاما مع مستلزمات تعلم المهارة، فأسلوب التمرين الثابت هو التمرين على مهاره ما من موقع ثابت كان يكون التمرين على مهارة المناولة من نقطة ثابتة لغرض التكيف والإتقان مع البعد المكاني للمهارات وان التعلم من موقع ثابت وبنفس الشروط والمتطلبات الثابتة للمهارة يسهل عملية خزنه في الذاكرة والرجوع اليه في كل مره لاستخدامه (لزام، ٢٠٠٥، ٢٣٢) وهذا الأسلوب له علاقة بالمهارات المفتوحة وجعلها مغلقة وذلك بتثبيت المتغيرات وهي تسهل مهمة التعليم (محجوب، ٢٠٠١، ٢٠١). أما أسلوب التمرين المتغير فهو الذي يخضع فيه المتعلم الى متغيرات عده في ان واحد حيث يتم التمرن على عدد من العناصر في مهارة واحدة أو على عدة أبعاد أو مسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة وهذا مما يعطي المتعلم التكيف مع المواقف الجديدة التي تواجهه وقد تم تعلمه لاستجابات جديدة ومشابهة للعب وهذا ما حرص على

تطبيقه الباحثان من خلال تنظيم التكرارات وتنويع التمارين من مسافات مختلفة في كل محاولة مع إعطاء خبرات إضافية وبأشكال متعددة إثناء الأداء، حيث يتمكن جميع أفراد العينة من أدائها دون استثناء والابتعاد عن التمارين الصعبة والتي لا يمكن لجميع أفراد العينة من أدائها وبهذا تحقق الفرض الاول من البحث.

حيث يؤكد إبراهيم (١٩٩٨) "اختيار المدرب التمارين الصعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبات ولن تزداد خبرتهم جميعا" (إبراهيم، ١٩٩٨، ١٩٩). وكان لاستخدام التمارين المشوقة والألعاب المصغرة والابتعاد عن الملل والضجر في الوحدات التعليمية دور في تحسين تعلم اللاعبات. ويرى الباحثان ان انسجام وملائمة استخدام هذين الأسلوبين مع مستوى العينة أدى الى تسهيل عملية التعلم وتحقيق الأهداف المطلوبة وهذا ما توقعه الباحثان في الفرض الأول الذي ينص على للأسلوبين الثابت والمتغير تأثير ايجابي في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة السلة.

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة والرضا الحركي.

الجدول رقم (٧)

بين الفرق في الاختبارات البعدية بين الاداء المهاري والرضا الحركي بين المجموعتين التجريبتين

ت	المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) الحسوبة
			س	ع±	س	ع±		
١.	التمريرة الصدرية	ثانية	٢١,٨٦	٣,٧٩	٢٠,١٩	٢,٦٩	٢,٠٤٢	٥,٢٧
٢.	الحاورة العالية	ثانية	١٦,٥٦	٢,١٤	١٧,٢٨	١,٥٧		٣,٨٨
٣.	التصويب السلمي	درجة	٥,٢٨	٢,١١	٥,٩٦	٢,١٤		٤,٩١
٤.	الرضا الحركي	درجة	١٤١,١٩	٧,٥٦	١٤٩,٨٣	٥,٥٩		٥,٨٦

يتبين من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي مارست اسلوب التمرين المتغير في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة السلة، ويعزى ذلك إلى كون الأسلوب المتغير هو أكثر ملائمة مع المهارات المفتوحة كونه يتيح للمتعلم القابلية على التكيف على الاستجابات المتنوعة وذلك من خلال التمرن على عدد من العناصر في المهارة الواحدة أو على أبعاد ومسافات واتجاهات مختلفة لتأدية التمارين ويذكر (Schmidt 1991) "انه في التمرينات المتغيرة يجب التنوع في تشكيلات المهارات ونماذجها لغرض التعلم على أدائها في بيئات مفتوحة ولأغراض مختلفة منها

التهدف نحو السلة أو التمرير لمسافات مختلفة" (Schmidt, 1991 ، 274). ونظراً لكون كل وحدة تعليمية تحتوي على عدة مهارات أصبحت البيئة مفتوحة نلاحظ ثلاثم المهارات المذكورة مع نوع الأسلوب التمرين وهو المتغير، ويكون النوع من أساليب التمرين أكثر ملائمة للمهارات المفتوحة اذن النموذج الصحيح للاداء يأتي بالدرجة الثانية، أما في الدرجة الأولى فان نتيجة استخدام البرنامج الحركي هو الأهم (خيون، ٢٠٠٢ ، ٨٤). ومن الأمور المهمة التي تم ملاحظتها هو إمكانية المتعلمات على أداء هذه المتغيرات الخاصة بالمهارة من ناحية المسافة والاتجاه وغيرها من الأبعاد هي دليل على انهن يكسبن أكثر بكثير من ما هو عليه

٥-الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. حقق البرنامج التعليمي المتضمن أسلوبی التمرین الثابت والمتغیر تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة والرضا الحركي لدى طالبات المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات.
٢. تفوق المجموعة التي استخدمت أسلوب التمرین المتغیر على طالبات المجموعة التي استخدمت أسلوب التمرین الثابت في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة والرضا الحركي بكرة السلة.

١. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأسلوبين في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة والرضا الحركي في الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية.

٥-٢ التوصيات

١. التأكيد على ضرورة استخدام التمرین الثابت والمتغیر في العملية التعليمية والتدريبية عند التعامل مع الفئات العمرية الصغيرة.

في التمرین على متغیر واحد حيث يشير(سبع ١٩٨٨) الا ان الأسلوب المتغیر "يعد الأسلوب الأفضل في مراحل التعلم اللاحقة لما يحققه من إيجاد برامج وقوانين حركية يستفاد منها المتعلم وتساعد على ادائه لتلك المهارة وتحت ظروف اللعب أو المباراة اذ يتوجب ان يتم الأداء من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة" (سبع، ١٩٨٨، ٧٨) كما ان أسلوب التمرین المتغیر يتيح مبدأ التعميم حيث تعرض المتعلم الى ظروف مختلفة ومنوعة في تعليم المهارة تعطي المتعلم خبره عالية في التصرف المنوع ويستفيد منه في اللعب. حيث يشير(يوسف ٢٠٠٤) "ان الفائدة من التمرین المنوع الذي يتمرّن عليه المتعلم من عدة حركات متنوعة سوف يولد عنده عدة مقاييس سواء القوة او السرعة او المسافة او الارتفاع او الانخفاض وغيرها سوف يزيد من القدرة على الأداء ضمن مسافات مختلفة ومنوعة" (يوسف، ٢٠٠٤، ٢٠)، ويرى الباحثان ان أسلوب جدول التمرین زاد من دافعية اللاعبين في ممارسة المهارات الحركية وذلك عن طريق التدريب عليها وتكرارها مما ساعد على فهم طبيعة المهارات وكيفية أدائها والذي بعث لديهن الرغبة في التعلم وزيادة قابليتهن على التعلم وهذا كله ساهم في تنمية الجانب المهاري وتطويره لديهن مما أدى زيادة الشعور بالسعادة والرضا الحركي لديهن أكثر من المجموعة الأخرى.

٢. اعتماد مقياس الرضا الحركي لقياس مستوى الرضا الحركي عند تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة.
٣. إجراء دراسات وبحوث تناول اساليب جدولة التمرين الموزع والمكثف في الجوانب المهارية بكرة السلة.
٥. الحياياني، محمد خضر اسمر(٢٠٠١): اثر انتقال التعلم العمودي والمعكوس في بعض المهارات الحركية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم. بحث منشور في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد السابع، العدد (٢٦) جامعة الموصل.

المصادر العربية

١. ابراهيم، مفتي (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث تخطيط تنظيم قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
٢. بلوم، بنيامين، وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة)، محمد أمين المفتي وآخرون، ماكروهيل، القاهرة .
٣. جاسم، فارس عبد الله (١٩٩٩): نسبة مساهمة عدد من عناصر اللياقة البدنية في المهارات الأساسية بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
٤. الحياياني، محمد خضر أسمر (١٩٩٨): أثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
٦. خيون، يعرب (٢٠٠٢): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ومكتب الصخر للطباعة، بغداد .
٧. الديري، علي (١٩٨١): اصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها، ط١، مطبعة دار الامل، الاردن.
٨. راتب، أسامة كامل (٢٠٠١): الأعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. الربيعي، بشائر رحيم شلال (٢٠٠٤): تأثير التداخل بين التمرين المكثف والموزع بالأسلوبين الامري والتدريبي لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
١٠. سبع، عامر رشيد (١٩٨٨): التعلم المهاري باستخدام طريقة المتجمع والموزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

م.م. رشا قيدار عبد الحميد و م. حسين أحمد حمزة: اثر استخدام اسلوبي الثابت...

١٧. محجوب، وجيه (٢٠٠٠): التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط١، دار وائل للطباعة للنشر، عمان، الأردن.

١٨. محجوب، وجيه (٢٠٠١): نظريات التعلم والتطور الحركي، ط١، دار وائل للطباعة للنشر، الاردن.

١٩. محمد، فائق اسماعيل (٢٠٠٠): اثر تداخل اساليب التمرينات في التعلم ونقل اثره في بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .

٢٠. معوض، حسن (١٩٦٧): "كرة السلة للجميع"، ط١، مطبعة امين عبد الرحمن، القاهرة ، مصر .

٢١. يوسف، سامر (٢٠٠٤): تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد .

١١. سلامي، عبد الرحيم (٢٠٠٢): أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .

١٢. صالح، جمال وآخرون (١٩٨٨): التدريب الثابت والمتنوع في التهديف بكرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .

١٣. صبر، قاسم لزام (٢٠٠٥): موضوعات في التعلم الحركي، مطبعة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق .

١٤. عثمان، محمد عبد الغني (١٩٨٧): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، مطابع دار الحكمة، بغداد .

١٥. العساف، صالح بن حمد (١٩٨٩): المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط١، العبيكان للطباعة والنشر، الرياض .

١٦. فاندالين، ديوبولد (١٩٨٤): البحث العلمي في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الأنجلو، القاهرة .

المصادر الأجنبية

22. Schmidt, A.R. (1991): Motor control and learning human Kinetics publisher: U.S.A

- leisure need, research quarterly for 23. Ahola, Seppoe & Allen, Gohn R,
exsrcis and sport , v. (1984):the Dynamics of leisure
24. Addph R. (1984) : " Championship basket motivation, the effect of outcome on
ball " prinlice Hall ,Inc. N.Y., U.S.A.

م.م. رشا قيدار عبد الحميد و م. حسين أحمد حمزة: اثر استخدام اسلوبى الثابت . . .

الملحق (١)

أسماء السادة الخبراء المختصين في مجال كرة السلة وعلوم أخرى

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١.	أ.د. مؤيد عبد الله جاسم	قياس وتقويم / كرة سلة	كلية الفراهيدي الجامعة
٢.	أ.د. هاشم أحمد سليمان	قياس وتقويم / كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣.	أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم نفس رياضي	كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤.	أ.م.د. خالد محمود عزيز	إدارة وتنظيم / كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥.	م.د. علي فتاح رشيد	تعلم حركي / كرة طائرة	كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق رقم (٢)

مقياس الرضا الحركي

جامعة الموصل

كلية التربية للبنات

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزیزتی الطالبة . .

تحية طيبة... .

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (اثر استخدام اسلوبی الثابت والمتغير في مستوى الاداء المهاري والرضا الحركي بكرة السلة) ومن أجل التعرف على الرضا الحركي لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات، يضع الباحثان مقياس الرضا الحركي بين يديكن من أجل الاطلاع على فقراته والاجابة عنها وفق ما ترونه يلائمکن عند أدائكن لمهارات لعبة كرة السلة، وأملنا كبير في أن تكون استجابتكم على فقرات الاستبانة بصورة دقيقة ومحكمة.

مع الشكر والتقدير . .

الاسم:

العمر:

التوقيع:

الباحثان

م.م رشاد قیدار عبد الحمید النائب

م. حسین أحمد حمزة

م.م رشا قيدار عبد الحميد و م. حسين أحمد حمزة: اثر استخدام اسلوبى الثابت . . .

ت	الفقرات	أشعر بسعادة كبيرة جداً	أشعر بسعادة كبيرة	أشعر بسعادة متوسطة	أشعر بضيق	أشعر بضيق شديد
١.	كيف تشعرين عندما تحاورين الكرة باستمرار .					
٢.	كيف تشعرين عندما تحاورين الكرة بكلتا اليدين .					
٣.	كيف تشعرين عندما تحاورين الكرة بتغيير الاتجاه .					
٤.	كيف تشعرين عندما تحاورين بالكرة وأنتي تسيرين بها .					
٥.	كيف تشعرين عندما تحاورين بالكرة لاجتياز لاعبة منافسة .					
٦.	كيف تشعرين عند استلام كرة قوية .					
٧.	كيف تشعرين عندما تستلمين الكرة عالياً .					
٨.	كيف تشعرين عندما تستلمين الكرة من الاسفل .					
٩.	كيف تشعرين عندما تستلمين الكرة بمستوى الصدر .					

١٠.	كيف تشعرين عندما تستلمين الكرة ثم التصويب نحو السلة.					
١١.	كيف تشعرين عندما تستلمين الكرة والمنافسة قريبة منك.					
١٢.	كيف تشعرين عندما تستلمين الكرة والمنافسة بعيدة عنك.					
١٣.	كيف تشعرين عندما تقومين بمناولة قصيرة لزميلة مجاورة لمنافسة قوية.					
١٤.	كيف تشعرين عندما تقومين بمناولة متوسطة لزميلة باتجاه سلة المنافس.					
١٥.	كيف تشعرين عندما تقومين بمناولة طويلة لزميلة خلف المدافعات.					
١٦.	كيف تشعرين عندما تقومين بمناولة جانبية والمنافسة قريبة منك.					
ت	الفقرات	أشعر بسعادة	أشعر بسعادة	أشعر بسعادة	أشعر بضيق	أشعر بضيق

م.م رشا قيدار عبد الحميد و م. حسين أحمد حمزة: اثر استخدام اسلوبي الثابت . . .

شديد	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً		
				كيف تشعرين عندما تقومين بمناولة طويلة من الجانب لزميلة.	١٧.
				كيف تشعرين عندما تحاورين الكرة باتجاه المنافسة.	١٨.
				كيف تشعرين عندما تحاورين الكرة ثم التهديف مباشرة.	١٩.
				كيف تشعرين عندما تدحرج الكرة لاجتياز وسط الملعب.	٢٠.
				كيف تشعرين عندما تحاورين الكرة مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى لمرات عديدة ودون توقف.	٢١.
				كيف تشعرين عندما تحاورين الكرة باليد اليمنى لمسافة طويلة.	٢٢.
				كيف تشعرين عندما تحاورين الكرة باليد اليسرى لمسافة طويلة.	٢٣.
				كيف تشعرين عندما تحاورين الكرة وأنتي متابعة من قبل منافسة تحاول قطع الكرة منك.	٢٤.

٢٥.	كيف تشعرين عندما تقومين بالتصويب باليد غير المستخدمة.							
٢٦.	كيف تشعرين عندما تقومين بالتصويب والمنافسة قريبة منك.							
٢٧.	كيف تشعرين عندما تقومين بالتصويب من مسافة بعيدة.							
٢٨.	كيف تشعرين عندما تقومين بالتصويب مسافة قريبة.							
٢٩.	كيف تشعرين عندما تترين الكرة إلى زميلة في موقف صعب.							
ت	الفقرات	أشعر بسعادة كبيرة جداً	أشعر بسعادة كبيرة	أشعر بسعادة متوسطة	أشعر بضيق شديد	أشعر بضيق	أشعر بضيق	أشعر بضيق شديد
٣٠.	كيف تشعرين عندما تترين الكرة إلى زميلة في موقف سهل.							
٣١.	كيف تشعرين عندما تترين الكرة إلى الجانب من القفز.							
٣٢.	كيف تشعرين عندما تترين الكرة من الثبات لمسافة							

م.م. رشا قيدار عبد الحميد و م. حسين أحمد حمزة: اثر استخدام اسلوبى الثابت . . .

					بعيدة .	
					كيف تشعرين عند تنفيذ رمية إدخال من الجانب إلى زميلة في موقف صعب .	٣٣ .
					كيف تشعرين عند تنفيذ تقوم رمية إدخال من الجانب إلى زميلة في موقف سهل .	٣٤ .
					كيف تشعرين عند تنفيذ رمية إدخال إلى زميلة بين مجموعة من المنافسين .	٣٥ .
					كيف تشعرين عند تنفيذ رمية إدخال من الجانب والمنافسة واقفة أمامكي .	٣٦ .