

The impact of forms and sizes and weights of the balls on the precise handling pectoral in the game of basketball.

اثر اشكال واوزان واحجام مختلفة للكرات على دقة المناولة الصدرية في لعبة كرة السلة

ا.م.د. نادية شاكر جواد م.م. مهند حسن جواد مدرب الرياضي زيد مكي جاسم
كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء رئاسة جامعة كربلاء/وحدة المطبعة

الخلاصة:

العلم في حالة تطور مستمر والعلوم الرياضية هي احدى العلوم التي اعتمدت على الاستمرارية في التعامل مع كل ما هو جديد من اجل النهوض بواقع الالعاب الرياضية ومن هذه الالعاب لعبة كرة السلة .
ان لعبة كرة السلة هي احدى الدروس المنهجية التي تدرس في قسم التربية الرياضية حيث قام الباحث بتعليم وتدريب مهارتي المناولة الصدرية باستخدام كرات مختلفة الاحجام والاشكال والاوزان ، اذ يعتقد الباحث ان هذه الكرات ستحسن من سرعة تعلم المناولة اضافة التعلم المقرون بالدقة.
اجرى البحث على عينة تكونت من (42) طالب من طلاب الصف الاول في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء للعام الدراسي 2011 – 2012 وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة والتي حققت ما يهدف اليه الباحث. حيث استنتج بأن هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجاميع التجريبية.
يوصي الباحث بضرورة استخدام كرات مختلفة الاوزان والحجوم لأنها تضيف تنوعاً في التعلم دون ان تضعف تعلم المهارة.

Abstract

In the case of science is constantly evolving and Mathematical Sciences is one of the science that relied on continuity in dealing with all that is new for the advancement of sports and games for the game of basketball.

The game of basketball is one of the lessons methodology taught in the Department of Physical Education , where the researcher education and training for the skills of handling thoracic using balls of different sizes, shapes and weights , as the researcher believes that these balls will improve the speed of learning in addition Handling learning coupled with precision .

The research was conducted on a sample of 42 students from the first grade students in the College of Physical Education, University of Karbala for the academic year 2011-2012 researcher has used statistical methods appropriate and which has achieved his aim researcher . Which concluded that there are significant differences were statistically significant differences between pre and post tests of experimental totals ..

The researcher recommends the need to use different balls weights and sizes because it adds diversity in learning without impair learning skill

الباب الاول

1- التعريف بالبحث:-

1-1 المقدمة واهمية البحث:-

لا ينكر فضل العلم على تقدم وتطور كافة مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي حيث كان له نصيب جيد من هذا التقدم من خلال التدريس العلمي والمبرمج ، الذي يعد الطريق الصحيح للوصول الى المستويات العليا.
ولعبة كرة السلة واحدة من الالعاب الاساسية الغنية بالمهارات ومنها مهارة المناولة الصدرية ، التي تعدان من المهارات الاساسية . وكل شيء اساسي هو مهم في بناء اللاعب بشكل صحيح عليه فان جميع المهارات تحتاج اثناء فترة تعلمها الى الدقة في ادائها وخاصة مهارة المناولة الصدرية وذلك لانها تؤدي من الحركة السريعة مع المضايقة التي يتعرض لها اللاعب خلال التمرير حيث ان الدقة في اداء المناولة ضرورية لممارسة هذه اللعبة.

اما اهمية البحث فتكمن في ان التدريب بكرات مختلفة ((اصغر حجماً واخف وزناً ومختلفة شكلاً)) من الكرة القانونية تساعد على تحسين دقة اداء المناولة . وهذا ما يؤكد كل من شتاين وفيدرهوف على ان " التدريب باستخدام كرات اصغر حجماً ووزناً يكون فعالاً لغرض التركيز على دقة الاداء "

عليه قام الباحث باجراء بحثه هذا للتوصل الى بعض النتائج التي تخدم لعبة كرة السلة.

2-1 مشكلة البحث:-

تعد المناولة (الصدرية) من أساسيات كرة السلة وتشكل أهمية قصوى في تعلمها للاعبين والطلبة كونها تسهل عملية الانتقال من مكان الى اخر مما يساعد عدم وقوع اللاعب في اخطاء عدة كذلك ان المناولة الصدرية يتم تكرارها خلال المباراة بشكل كبير . ومن خلال تدريس مادة كرة السلة في كلية التربية الرياضية لطلبة المرحلة الاولى لوحظ ان الطلبة خلال تعلمهم المناولة (الصدرية) يؤدون الاهتمام بالنتائج اي على حساب الدقة ويعتقد الباحث ان السبب الرئيسي هو قلة الاحساس بالكرة مما يولد ضعف في ادراك المثير والمسافة والقوة اضافة عدم وجود احساس عالي بالكرة ليتم التحكم بها بالشكل الصحيح ، لذلك ارتأى الباحث استخدام كرات مختلفة الاشكال والأوزان والاحجام من اجل زيادة الدقة في تعلم المهارة .

3-1 هدف البحث:-

- معرفة تأثير التدريس بكرات مختلفة الاحجام والأوزان والاشكال على دقة المناولة (الصدرية) بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء .

4-1 فروض البحث:-

- وجود فروق احصائية بين استخدام كرات مختلفة الأحجام والأوزان والاشكال وبين كرة السلة القانونية على دقة المناولة الصدرية لدى طلاب المرحلة الاولى .

5-1 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء قوامها (42) طالباً.

2-5-1 المجال الزمني: من 2011/11/10 . ولغاية 2012/1/10.

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب جامعة كربلاء .

الباب الثاني

1-2 المهارات الاساسية بكرة السلة:

تقسم المهارات الاساسية بكرة السلة الى :

اولاً : مهارات فردية هجومية :

1- مسك الكرة واستلامها.

2- التحكم في الكرة .

3- التمرير .

4- المحاور .

5- التصويب .

6- حركات القدمين الدفاعية .

7- الحركات الخداعية .

ثانياً : مهارات فردية دفاعية :

1- وقفة الاستعداد الدفاعية .

2- حركات القدمين الدفاعية .

3- المكان الدفاعي .

4- المسافة الدفاعية.

5- الدفاع ضد المحاور.

6- الدفاع ضد المصوب .

7- الدفاع ضد القاطع .

8- قطع التمرير .

9- جمع الكرات المرتدة دفاعياً.

ان المهارات الاساسية بكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها، ونجاح اي فريق يتوقف على اجادة افراده هذه المهارات . (يفضل بعض المدربين تعليم هذه المهارات حسب اولوية التعليم , فمنهم من يفضل تعليم مهارة التصويب عقب مسك الكرة واستلامها , ومنهم من يفضل البدء بتدريبات التحكم في الكرة , ذلك انها تشكل القاعدة الاساسية لتعليم المهارات الهجومية . ولكن الشيء الذي يجب ادراكه هو الربط بين كل مهارة واخرى, بحيث لا تصبح كل مهارة منعزلة عن اخرى فكل مهارة تكمل ما قبلها). ان نجاح اي فريق يعتمد على اجادة المبادئ الاساسية للعبة , اذ ان مرحلة تعليم هذه المهارات هي اصعب مرحلة ولكنها ضرورية لرفع مستوى الفريق للوصول به نحو الاجادة والامتياز .

(ان اغلب المدربين العالميين أكدوا على أن اللاعب لا يمكنه أن يلعب كرة السلة مالم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية وتعد كرة السلة من الألعاب البسيطة ولكن من الأهمية أن تؤدي الأشياء البسيطة بشكل جيد. لا شيء أبغض من فقد حيازة الكرة لان زميل غير قادر على التمرير الجيد). .

1-2 المهارات الأساسية الهجومية

1-1-2 مناولة الكرة :

يعتبر التمرير أمن الطرق للحفاظ على حيافة الفريق للكرة في لعبة كرة السلة. التمرير أيضاً أسرع طريقة للعبور بالكرة للملعب من المحاورة ويعد التمرير الدقيق أحد مفاتيح نجاح الفريق الهجومي ومكون أساسي لنسب التصويبات المرتفعة. وتعرف المناولة : هي عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة وذلك تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول إلى هدف الخصم بأمان .

1-1-2-1 الأسس التي عليها تعتمد المناولات

- 1- طبيعة المستلم وقدرته .
 - 2- سرعة واتجاه المستلم .
 - 3- الوقت المستغرق للمناولة .
 - 4- سرعة واتجاه المناولة إذا كان المناول متحركاً .
- أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها أثناء المناولة:
- 1- عدم مناولة الكرة إلا إذا تأكدت أنه لا توجد فرصة لقطعها من قبل الخصم .
 - 2- الاعتماد على وضعية قدمي المدافع ووضعها في الملعب .
 - 3- تحديد اللاعب المستلم مهم جداً بالنسبة للمناول .
 - 4- ناول عالياً ضد قصار القامة ومرتدة ضد طوال القامة .
 - 5- ناول بسرعة ولكن ليس على حساب الدقة .
 - 6- الهدف من المناولة يجب أن يتم إيصال الكرة إلى المستلم المحدد بسرعة وبدون تعثر في مسار الكرة .
 - 7- المناولة إلى المسافات الطويلة تحتاج إلى قوة وسرعة والمناولة للمسافات القصيرة تحتاج إلى ليونة .
 - 8- على اللاعب أن يعرف جميع أنواع المناولات ومتى يستخدم كل نوع .
 - 9- المناولة لا تعتمد على يقظة المستلم فقط بل على يقظة المناول أيضاً .
 - 10- أغلب المناولات يجب أن تنفذ بحيث تستلم الكرة بين الصدر والخصر .

1-1-2-2 أنواع المناولات :

المناولات باليدين وتقسم إلى :

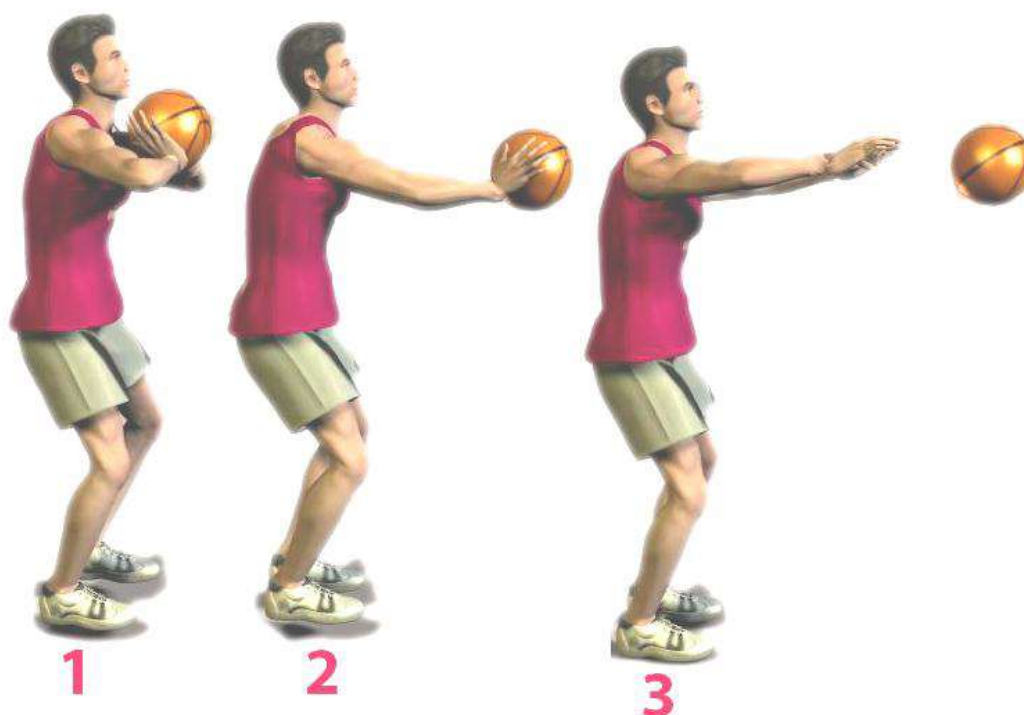
- 1- المناولة الصدرية (المباشرة) .
 - 2- المناولة المرتدة (غير المباشرة) .
 - 3- المناولة من فوق الرأس .
 - 4- مناولة المذراة .
 - 5- مناولة الدفعة البسيطة .
- المناولات باليد الواحدة وتقسم إلى :
- 1- المناولة المرتدة .
 - 2- المناولة من الكتف (الطويلة) .
 - 3- المناولة الخطافية .
 - 4- المناولة من الأسفل (المذراة) .
 - 5- المناولة من الطيبة .
 - 6- المناولة من خلف الظهر .

1-2-2 المناولة الصدرية Chest Pass

تعد المناولة الصدرية (Chest Pass) أسهل المناولات أداءً وأكثرها استخداماً في لعبة كرة السلة ، وسميت بالصدرية لابتداء مسار الكرة المناولة من أمام صدر المناول وانتهائه إلى الأمام من صدر المستلم ، وتؤدي هذه المناولة من الثبات أو الحركة بعد التأكد من عدم وقوف الخصم بين المناول والمستلم ، إذ تدفع الكرة الممسوكة بأصابع اليدين – بعد سحبها باتجاه الصدر – باستخدام قوة الأصابع التي يرافقها مد سريع للرسغين وكامل

للذراعين ، على أن تكون الأصابع منتشرة على جانبي الكرة والإبهامان خلفها والمرفقان مثنيان وقريبان من الجسم والعضدان عموديان على الأرض ، وفي حالة وقوف المستلم بعيداً عن مكان المناول ، يقوم الأخير بالتقدم خطوة نحو المستلم لإضافة المزيد من القوة إلى عملية دفع الكرة في أثناء المناولة ، كما تؤدي عملية ثني ومد ركبتي المناول الغرض نفسه ، وتمتاز بكونها

1. تسمح للمناول بطبقة وتهديف الكرة من دون التغيير في مسكها .
2. تمكن المناول من القيام بالكثير من حركات الخداع .
3. تستخدم عبر المسافات القريبة والمتوسطة البعد .



الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته :-

3-1 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لتحقيق هدف وفرضية البحث.

3-2 عينة البحث:-

بلغ عدد مجتمع البحث والمتمثلة بطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء والبالغ عددهم 110 طالب وخذ (42) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية. ثم قسمت العينة الى مجموعتين ضابطة وعددها (21) طالب وتجريبية وعددها (21) طالب ايضاً ولغرض التكافؤ بين افراد العينة من حيث اداء المهارة قيد البحث الجدول رقم (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

نوع الدلالة	قيم t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعالم الإحصائية المهارات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.68	1.08	13.5	6.00	12.1	التهديف السلمي

اما بالنسبة الى تجانس العينة قام الباحثين باجراء الاختبار القلبي وكما في الجدول رقم (1) . الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي:

المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحتسبة	قيمة t الجدولية
الضابطة	1.05	0.86	0.24	2
التجريبية	1.62	1.47	1.24	2

وبتطبيق قانون (t) للعينات الصغيرة ، تم الحصول على القيمة المحتسبة والبالغة (0.24) للمجموعة الضابطة (1,24) للمجموعة التجريبية وعند مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية والبالغة (2) وتحت درجة حرية (2 – 42) وبمستوى دلالة (0.5) تبين ان القيمة المحتسبة هي اقل من القيمة الجدولية ، وهذا يعني ان الفرق عشوائي مما يدل على تجانس عينة البحث.

3-3 ادوات البحث:-

- استخدم الباحث الادوات الاتية:-
- المصادر العربية والاجنبية.
- ملعب كرة سلة.
- كرة سلة عدد (2) نوع Moltan بوزن 600 – 650 غم وبحجم 75سم – 78سم.
- كرة يد للرجال عدد (2) نوع adidas وزن 450 وبحجم (60سم)
- الكرة الطائرة للنساء نوع Moltan وزن 260 – 280 غم بحجم 65-67سم.
- كرة قدم نوع Hyandal وزن 496 غم وبحجم 68سم.

4-3 الاختبار المستخدم (اختبار المناولة الصدرية) :

- الهدف من الاختبار.
- يهدف الاختبار الى تقييم مستوى المناولة .
- الاجهزة والادوات المستخدمة.
- كرة السلة ، حائط صلب .
- طريقة اداء الاختبار.
- يقوم اللاعب بالوقوف من على بعد 3م من دوائر مرسومة على الحائط وهي عبارة عن دائرة صغيرة اكبر من حجم الكرة وتليها دائرة اخرى اكبر وتليها دائر اكبر من الاثنين يمكس المختبر الكرة ويدفعها باتجاه الدوائر المرسومة .
- شروط الاختبار.
- 1. يمنح المختبر (10) محاولات .
- 2. يشترط اداء المناولة بشكلها الصحيح .
- 3. الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني في اداء المناولة لا تحسب من ضمن المناولات المسجلة في المحاولات العشرة.
- التسجيل:
- 1. يحسب لكل محاولة ناجحة في المناولة في اصغر دائرة تحتسب 3 نقاط والدائرة الوسط 2 والدائرة الكبيرة 1 نقطة واحدة وخارج الدوائر المرسومة صفر.
- 2. اعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي (30) نقطة .

5-3 الاختبار القبلي:-

- قبل البدء بالبرنامج التدريسي بيوم واحد تم الاجتماع بعينة البحث وقام الباحث بتوضيح مشكلة وهدف البحث وطلب من الطلاب اتباع التعليمات التي تعطى لهم بدقة. بعدها تم اجراء الاختبارات القبلية لجميع طلاب المجاميع وعلى انفراد بكرة السلة القانونية لاداء المناولة(10) مناولات صدرية وقد اعطيت فكرة لطلاب العينة عن تكنيك المناولة الصدرية وشروط ادائها بشكل الصحيح .
- تحسب (3درجات) لكل اصابة صحيحة (للدوائر)
 - تحسب (صفر) اذا لم تصب الكرة اي دائرة من الدوائر المرسومة .

6-3 البرنامج التعليمي:-

- اخضعت افراد مجاميع البحث الى البرنامج التعليمي على وفق الخطة التالية:-
- المجموعة الاولى (الضابطة) التدريب بكرة السلة القانونية بوزن 600 – 650 غم وبحجم 75سم – 78 سم.
 - المجموعة الثانية (التجريبية) التدريب بكرة اليد للرجال بوزن 450 غم وبحجم 60سم. والتدريب بالكرة الطائرة للنساء بوزن 260 – 280 غم وبحجم 65 – 66 سم والتدريب بكرة القدم بوزن 496 غم وبحجم 68سم. وقد استمر تطبيق البرنامج التدريب لمدة (7 اسابيع) .

7-3 الاختبار البعدي:-

- تم اجراء الاختبار البعدي باداء المناولة الصدرية (10 تهديفات) لكل طالب على انفراد مع تسجيل النقاط التي تم تسجيلها وبنفس الكرة التي تم بها الاختبار القبلي.

8-3 الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية :-

$$\text{الوسط الحسابي س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

$$\text{الانحراف المعياري ع} = \sqrt{\frac{\text{مجم س}^2 - \frac{(\text{مجم س})^2}{ن}}{ن-1}}$$

$$\text{اختبار للعينات المتناظرة} = \frac{\bar{ف}}{ف هـ}$$

ويجري كالآتي :-

$$\bar{ف} = \frac{\text{مجم ف}}{ن}$$

$$\text{ف هـ} = \text{مجم ف}^2 - \left(\frac{\text{مجم س}}{ن} \right)^2$$

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج وتحليلها:-

جدول رقم (3)

يبين تسلسل الطلاب ونوع الكرة التي استخدمت ونتائج اختبار المناولة الصدرية والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية للمجموعات الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

ت	نوع الكرة	الضابطة			نوع الكرة	المجاميع التجريبية			قيمة t المحتسبة	قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	نوع الفرق
		ع	س	اختبار التهديف السلمي		ع	س	اختبار التهديف السلمي					
1	كرة يد للرجال	2			الاولى			4	3.45	2	40	5%	معنوي
2		1						3					
3		2						5					
4		1						2					
5		4						8					
6	كرة السلة	1			الثانية			3					معنوي
7		1						2					
8		3						4					
9		2	2.05					2					
10		1						4					
11	كرة القدم	3			الثالثة			6					معنوي
12		1	1.12					9					
13		1						2					
14		1						5					
15		2						5					
16	القانونية	1			صفر			2					معنوي
17		2						4					
18		2						2					
19		3						2					
20		5						2					
21		3						6					

جدول رقم (4) يبين تسلسل الطلاب ونوع الكرة التي استخدمت ونتائج اختبار المناولة الصدرية والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية للمجاميع التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحتسبة	المجاميع التجريبية							نوع الكرة	ت	
					الاختبار البعدي			نوع الكرة	الاختبار القبلي					
					ع	س	اختبار المناولة الصدر ية		ع	س	اختبار المناولة الصدر ية			
معنوي							4	كرة اليد للرجال			1	الاولى		1
							3				3			2
							5				صفر			3
							2				2			4
							8				2			5
							3				صفر			6
							2				صفر			7
معنوي	5%	40	2	3.37	2.5	3.81	4	كرة الطائرة للنساء	1.47	1.62	1	الثانية	كرة المسلة القانونية	8
							2				1			9
							4				3			10
							6				1			11
							9				صفر			12
							2				2			13
							5				3			14
معنوي							5	كرة القدم			2	الثالثة		15
							2				1			16
							صفر				2			17
							4				صفر			18
							2				6			19
							2				3			20
							6				1			21

لغرض التوصل الى معرفة اثر التدريب بكرات مختلفة على دقة المناولة الصدرية بكرة السلة لطلاب المرحلة الاولكليه التربيه الرياضيه جامعة كربلاء .تم وضع جدول رقم (2) الذي يبين تسلسل الطلاب ونوع الكرة التي استخدمت ونتائج اختبار المناولة الصدرية والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية للمجموعات الضابطه والتجريبية في الاختبار البعدي. حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي (2.05) وبانحراف معياري (1.12) للمجموعة الضابطه . بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي (3.81) وبانحراف معياري (2.20) للمجموعات التجريبية وتبين قيمة (t) المحتسبة (3.45) وبعد مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية وتحت مستوى دلالة (5%) البالغة (2.02) ظهر ان مستوى الدلالة الاحصائية للفرق بين المجاميع كان معنوي. اما جدول رقم (3) فيبين تسلسل الطلاب ونوع الكرة التي استخدمت ونتائج اختبار المناولة الصدرية والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية للمجموعات في الاختبارين القبلي والبعدى.

حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي (2.05) وبانحراف معياري (1.12) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي . بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي (3.81) وبانحراف معياري (2.20) في الاختبار البعدي . وتبين قيمة (t) المحتسبة (3.45) . وبعد مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (5%) البالغة (2.02) . ظهر ان مستوى الدلالة الإحصائية للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى هو فرق معنوي.

4-2 مناقشة النتائج:-

بعد عرض النتائج وتحليلها تمت مناقشتها . فالجداول الموضوعه (3،2) تبين مستوى الاداء لافراد عينة البحث (الضابطه والتجريبية) لمهارة المناولة الصدرية ، حيث اظهرت النتائج وجود فرق معنوي عالي يبين الاختبارين القبلي والبعدى . ويعزو الباحث ذلك التقدم في الاداء الى:-

- الاسلوب المستخدم والملائم لقابليات افراد العينة وصفاتهم البدنية والحركية.
- تمارين التركيز والاسترخاء والاحساس بالكرة المعدة من قبل الباحث.
- اكتساب التصور الذهني للمهارة قبل الاداء مما ساعد على تطور دقة الاداء.
- " ان الرياضي يتطلب ان يحصل على معلومات مسبقة قبل الاداء وهذا يعني المعرفة الكاملة حول حركة التكنيك"
- القوة العضلية لدى الطلاب والتي ازدادت بعد اجراء التدريبات المستمرة حيث يشار الى " ان نجاح الفريق يتوقف على التدريب المستمر"

- زيادة التركيز في دقة المناولة الصدرية نتيجة استخدام كرات مختلفة اقل حجم ووزن من كرة السلة القانونية " ان التدريب بالكرة الخفيفة فعال كالتدريب بالكرات الثقيلة في تطوير مهارة الرمي بالكرة الثقيلة في حين ان المتدرب بالكرة الثقيلة عندما يتحول الى الكرة الخفيفة فإنه لا يحقق أي تأثير مشابه"
- فضلاً عن ذلك فإن استخدام كرات مختلفة الحجم والوزن يضيف تنوعاً في التدريب دون ان يضعف من تعلم مهارة المناولة الصدرية .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

1-5 الاستنتاجات:-

- اظهرت النتائج فروق معنوية بين المجاميع التجريبية في الاختبار البعدي وهذا يدل على تأثير الاسلوب المستخدم في تطوير دقة المناولة الصدرية .
 - اظهرت الاختبارات فاعلية تمارين التركيز والاسترخاء والاحساس بالكرة.
 - ان التدريب بكرات مختلفة تكون فعالة كالتدريب بكرات السلة القانونية في تطوير دقة المناولة الصدرية .
 - كل انواع الكرات المستخدمة في المجموعة التجريبية كان لها تأثير معنوي على دقة المناولة الصدرية .
- ##### **2-5 التوصيات:-**
- استخدام كرات مختلفة الحجم والوزن لانه يضيف تنوعاً في التدريب دون ان يضعف تعلم المهارات.
 - ان استخدام مختلف الكرات تعد وسيلة مساعدة للتدريب في حالة عدم توفر العدد الكافي من الكرات.
 - ان النتائج التي توصل اليها الباحث تؤكد ضرورة استثمار كل ما هو متوفر للعملية التدريبية.
 - ضرورة اجراء دراسات مماثلة في العاب اخرى.

المصادر

1. التكريتي وديع ياسين وحسن العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
2. بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق تحت شعار اللياقة البدنية والمجتمع ، ج 1 ، 1985.
3. خالد محمود عزيز : دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1990 .
4. طلبة زين الدين : التحليل الاحصائي الاحصاء ، العينات ، تصميم التجارب ، بحوث العمليات ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، 2000.
5. عبد العزيز احمد ومحدث صالح : كرة السلة – تعلم – تدريب ، ط1 ، القاهرة ، مطبعة الاساتذة للطباعة والنشر ، 1997.
6. فائز بشير حمودان ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة ، جامعة الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
7. قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي في الالعاب الرياضية ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985 .
8. محمد عبد الرحيم اسماعيل : الاساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة، ط2 ، الاسكندرية ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، 2003.
9. محمد محمود عبد الدايم و محمد صبحي حسنين : القياس في كرة السلة، القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي ، ط1 ، 1984.
10. مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
11. هانز جيرن شتاين وادجار فيدرهوف (ترجمة) : كمال عبد الحميد . كرة اليد ، القاهرة : دار المعارف ، 1970.
- 12 . Barry . L. Johnon – Tack – k Nelson : Practical Measurements for Evaluation in physical Education forth Editien. Barges. Palbishing – U.S.A. 1987.