



اثر تمرينات الرشاقة والتوافق الحركي على بعض انواع المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة لطلاب المرحلة الاولى جامعة القادسية

م.م. محمد منعر هادي

م.م. رزاق جابر عبد

م.م. حيدر عبد الكاظم عبيس

جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Haider.abd@gmail.com

ملخص البحث:

يهدف البحث الى معرفة اثر تمرينات الرشاقة والتوافق الحركي لبعض انواع المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة لطلاب المرحلة الاولى جامعة القادسية لتحقيق مستوى عالي من الاداء وهذا لا يتم الا بوجود مؤهلات بدنية وحركية ومن هنا جاءت اهمية البحث حيث لاحظ الباحث أن هنالك ضعف واضح ببعض المهارات الهجومية المرتبطة بالأداء لهذه اللعبة وقد قام الباحث بأعداد تمارين للرشاقة والتوافق الحركي لبيان اهميتها معنويا على المهارات الهجومية المركبة في لعبة كرة السلة. وتم تطبيقها على اللاعبين بمعدل (8) وحدات تدريبية وحدتين كل اسبوع بمجموع (16) وحدة تدريبية استخدم خلالها المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية الاختبارين (القبلي والبعدي) على عينة من طلبة المرحلة الاولى للعام الدراسي 2022-2023 بعينه عددها (20) طالب (10) لكل مجموعته وتم تطبيق الاختبارات على العينة وهي اختبار التوافق الحركي استخدم فيه الباحث الدوائر المرقمة لقياس التوافق بين الرجلين والعينين واختبار الرشاقة الذي اشتمل على اختبار الجري بالكرة (25م) بين الحواجز لتدريب على الرشاقة وكذلك استخدم الباحث اختبار الطبطة مع قياس سرعة تغيير الاتجاه واختبار التصويب السلمي وهو اختبار التصويب من الحركة السليمة بعد اداء الطبطة لتقييم مستوى دقة التصويب وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري وقانون الارتباط البسيط بيرسون وفق البرنامج الاحصائي (SPSS) وقد اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للمهارات الهجومية المركبة في لعبة كرة السلة ويعزو الباحث السبب في ذلك الى استخدام تمارين الرشاقة والتوافق الحركي في تدريبات اللاعبين لتحسين الاداء المهاري في لعبة كرة السلة. وعلى ضوء ما تقدم يوصي الباحث بتعميم استخدام تمرينات الرشاقة والتوافق الحركي على بقية المهارات وضرورة الاهتمام بالجانب العملي لفعالية كرة السلة والزام الطلاب اللاعبين للمواظبة عليها لتحقيق افضل النتائج.

كلمات مفتاحية: تمرينات الرشاقة ، التوافق الحركي ، المهارات الهجومية المركبة

The effect of agility and motor coordination exercises on some types of complex offensive skills In basketball for first-year students at Al-

Qadisiyah University

Assistant Lecturer :Muhammad muneathir

Assistant Lecturer:razzaq jaber

Razzaq.jaber@qu.edu.iq

Haider abd Al-kadhim abbas

07805743319



Research Summary:

The research aims to know the effect of agility exercises and motor coordination for some types of complex offensive skills in basketball for first-year students at Al-Qadisiyah University to achieve a high level of performance, and this can only be achieved with the presence of physical and motor qualifications. Hence the importance of the research, as the researcher noticed that there is a clear weakness in some offensive skills. Related to the performance of this game, the researcher prepared exercises for agility and motor coordination to demonstrate their moral importance on the complex offensive skills in the game of basketball. It was applied to the players at a rate of (8) training units, two units each week, for a total of (16) training units, during which the experimental method with the control and experimental groups and two tests (pre- and post-tests) was used on a sample of students in the first stage for the academic year 2022-2023, numbering (20) students. 10) For each group, tests were applied to the sample, namely the motor coordination test in which the researcher used numbered circles to measure the coordination between the legs and the eyes, and the agility test, which included a test of running with a ball (25 meters) between obstacles to train agility. The researcher also used the plumpness test to measure the speed of changing direction and a test. Peaceful shooting is a test of shooting from the correct movement after performing the tap to evaluate the level of shooting accuracy. The researcher used statistical methods represented by the arithmetic mean, standard deviation, and Pearson's simple correlation law according to the statistical program (SPSS). The results showed that there were significant differences in favor of the experimental group in the post-test of skills. Complex attack in the game of basketball. The researcher attributes the reason for this to the use of agility exercises and motor coordination in players' training to improve skill performance in the game of basketball. In light of the above, the researcher recommends generalizing the use of agility and motor coordination exercises to the rest of the skills, and the need to pay attention to the practical aspect of basketball effectiveness and oblige student players to persist in them to achieve the best results.

Keywords: agility exercises, motor coordination, complex offensive skills

ملخص البحث:

يهدف البحث الى معرفة اثر تمارينات الرشاقة والتوافق الحركي لبعض انواع المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة لطلاب المرحلة الاولى جامعة القادسية لتحقيق مستوى عالي من الاداء وهذا لا يتم الا بوجود مؤهلات بدنية وحركية ومن هنا جاءت اهمية البحث حيث لاحظ الباحث أن هنالك ضعف واضح



ببعض المهارات الهجومية المرتبطة بالأداء لهذه اللعبة وقد قام الباحث بأعداد تمارين للرشاقة والتوافق الحركي لبيان أهميتها معنويا على المهارات الهجومية المركبة في لعبة كرة السلة. وتم تطبيقها على اللاعبين بمعدل (8) وحدات تدريبية وحدتين كل اسبوع بمجموع (16) وحدة تدريبية استخدم خلالها المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية الاختبارين (القبلي والبدي) على عينة من طلبة المرحلة الاولى للعام الدراسي 2022-2023 بعينه عددها (20) طالب (10) لكل مجموعته وتم تطبيق الاختبارات على العينة وهي اختبار التوافق الحركي استخدم فيه الباحث الدوائر المرقمة لقياس التوافق بين الرجلين والعينين واختبار الرشاقة الذي اشتمل على اختبار الجري بالكرة (25م) بين الحواجز لتدريب على الرشاقة وكذلك استخدم الباحث اختبار الطبطة مع قياس سرعة تغيير الاتجاه واختبار التصويب السلمي وهو اختبار التصويب من الحركة السليمة بعد اداء الطبطة لتقيم مستوى دقة التصويب وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري وقانون الارتباط البسيط بيرسون وفق البرنامج الاحصائي (SPSS) وقد اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البدي للمهارات الهجومية المركبة في لعبة كرة السلة ويعزو الباحث السبب في ذلك الى استخدام تمارين الرشاقة والتوافق الحركي في تدريبات اللاعبين لتحسين الاداء المهارى في لعبة كرة السلة. وعلى ضوء ما تقدم يوصي الباحث بتعميم استخدام تمرينات الرشاقة والتوافق الحركي على بقية المهارات وضرورة الاهتمام بالجانب العملي لفعالية كرة السلة والزام الطلاب اللاعبين للمواظبة عليها لتحقيق افضل النتائج.

1- مقدمة البحث:

يعتبر التوافق الحركي عنصر أساسي ومهم من مكونات القدرة الحركية . والتي لا تعتمد بشكل أساسي على الحالة البدنية فقط وإنما تعتمد على السيطرة الحركية أساسا لها . إن القدرة الحركية تأتي من خلال إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات (PNS) والمحيطي (CNS) قدرة الجهاز العصبي المركزي لغرض انجاز المهمة. ان التطور الذي وصلت اليه كرة السلة وارتفاع متطلبات الاداء يعود الى تطور القدرات التي تطلبها ممارسة اللعبة من صفات بدنية ومهارية والتنوع في الهجوم والدفاع يعزى ذلك ان الهدف الاساسي من اداع المهارات الهجومية والدفاعية التي يقوم بها اللاعبين هو لغرض احراز النقاط والفوز بالمباريات

و كرة السلة لها متطلباتها المركبة البدنية و التكتيكية العالية فهي تتطلب مهارات و قدرات متعددة و شاملة لتحقيق مستوى عالي من الأداء و هذا لا يتم إلا بوجود مؤهلات بدنية و حركية و عقلية وتوافقية لدى ممارسي هذه اللعبة. ومن هنا جاءت اهمية الدراسة لمعرفة اثر تمرينات الرشاقة والتوافق على مهارات كرة السلة الطبطة

بتغيير الاتجاه ومهارة التصويب السلمي بكرة السلة للإيفاء بمتطلبات البحث .

1-1 مشكلة البحث:

لعبة كرة السلة من اكثر الالعاب الفرقية التي تتطلب دمج المهارات الأساسية سواء الفردية منها او الجماعية، وهذا يحتاج من المشارك في هذه الفعالية امكانيات بدنية وقدرات عالية وقدرات . توافقية ونفسية وعقلية من اجل مستوى أداء عالي وتوظيف ذلك كله لخدمة الاداء المهارى ومن خلال متابعة الباحث لأغلب دروس كرة السلة للاعبين من طلاب المرحلة الأولى لاحظ وجود ضعف واضح ببعض المهارات الهجومية المركبة المرتبطة بالأداء لهذه اللعبة ، مما أدى إلى أن يكون الاداء المهارى لأغلب الطلاب دون مستوى الطموح و هو ما حث الباحث الى دراسة هذه الحالة و الوقوف على واقعها الحقيقي



من خلال دراسة اثر تمرينات الرشاقة والتوافق ببعض انواع المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة لطلاب المرحلة الاولى.

2-1 هدف البحث :

يهدف الباحث من خلال هذا البحث الى التعرف على اثر تمرينات الرشاقة والتوافق الحركي لبعض انواع المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة لطلبة المرحلة الاولى / التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

3-1 فروض البحث:

يوجد اثر إيجابي لتمرينات الرشاقة والتوافق على بعض انواع المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة لطلاب المرحلة الاولى / التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .

4-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلبة المرحلة الاولى /جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية 2022- 2023

2-5-1 المجال الزمني: 1 / 11 / 2022 للفترة 2 / 5 / 2023

3-5-1 المكان: ملعب كرة السلة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية.

3-المنهج البحثي والاجراءات البحثية:-

3-1 المنهج البحثي:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لأنه الأكثر انسجاماً لطبيعة البحث ومتطلباته

3-2 مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية للسنة الدراسية 2022- 2023 وتم سحب عينة عشوائية بطريقة القرعة من مجموع الطلاب من مجتمع البحث وقد كان عدد لاعبين (عينة البحث) (20) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة . والجدول (1) يبين تكافؤ عينة البحث

جدول (1)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة 1 ت		المجموعة 2 ت		قيمة T المحسوب	الدالة
			س	± ع	س	± ع		
1	الطبطة بتغير الاتجاه	درجة	2,778	0,667	2,889	0,601	0,371	عشوائي
2	التصويب	درجة	2,444	0,726	2,111	0,782	0,937	عشوائي
3	الرشاقة	ثانية	14.064	1.101	14.094	1.782	0,646	عشوائي
4	التوافق	ثانية	5.11	0.53	4.91	0.26	0,603	عشوائي

• تبين قيمة t الجدولية (2,101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05)



3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-قاعة كره السلة.

2-ساعة توقيت.

3-أشرطه لاصقه.

4-كرة السلة عدد (5).

5-حاسبه رقمية.

6-شواخص

(10)

عدد

3-6 اختبارات البحث :

3-6-1 اختبار التوافق الحركي:

اختبار الدائرة المرقمة :

الغرض من هذا الاختبار : التوصل الى قياس التوافق بين (الساقين و العينين) .
الأدوات : ساعة توقيت ، يرسم على الأرض (8) دوائر مرقمة من (1-8) و يبلغ قطر كل منها 50سم.



الطريقة: يقف المختبر في منتصف دائرة (1) وعند إشارة البدء يقوم بالقفز تباعا و وحسب تسلسل الأرقام حتى الدائرة رقم (8) .
حساب درجة : يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه المختبر في الانتقال بين الدوائر (8) الثمانية
شكل (1)

-محمد صبحي حسانين :. ص 416.

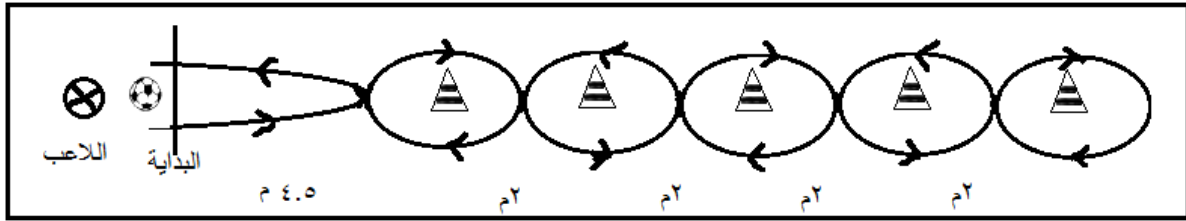
3-6-2 اختبار الرشاقة: (1) .

اسم الاختبار: الجري بالكرة (25م) بين الحواجز .

الغرض من الاختبار : الرشاقة

الأدوات المستعملة : خمسة شواخص ،ساعة توقيت ، كرات قدم .

وصف الاختبار : توضع خمس شواخص بين كل منها (2م) وعلى بعد من الشاخص الأول يرسم خط البداية بمسافة (4.5م) ، يقوم اللاعب عند إشارة البدء بالدرجة بالكرة (زكزاك) حول الشواخص ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل نقطة خط البداية . ينظر الشكل (5) .



الشكل (2)

يوضح اختبار الجري بالكرة (25م) بين الحواجز

3-6-3 اختبار الطبطة:

اختبار من البدء العالي الطبطة وتغيير الاتجاه بين (6) شواخص :- (1) .

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطة بتغيير الاتجاه .

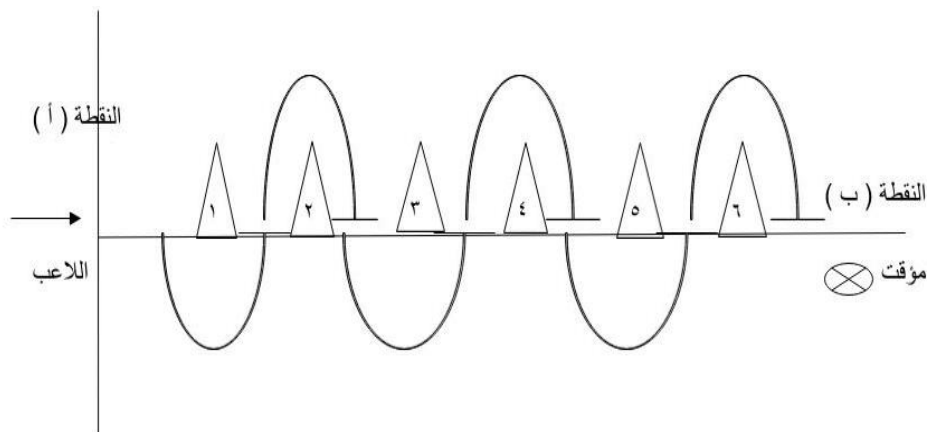
الأدوات اللازمة : ملعب كرة سلة ، شريط قياس ، وكرة سلة عدد (2) ، طباشير ، شريط لاصق بطول 1,50 متر كخط للبدء ، صافرة .

الإجراءات : رسم الأبعاد الخاصة بهذا الاختبار من حيث مواقع الشواخص الستة عند خط البدء وعلى النحو الآتي:

وضع الشريط اللاصق والذي طوله 1,50 متر على الأرض ثم تحديد نقطتين عند طرفية ولتكن (أ ، ب) يبعد الشاخص الأول عن خط البداية مسافة 50 متر وبشكل مواجهة الخط البدء.

الشخص الأول عن الشاخص الثاني مسافة 2,40 متر وهكذا بقية الشواخص بحيث تكون المسافة بين خط البدء والشاخص السادس 13,50 متر

وضعية الأداء : يقوم اللاعب ومعه الكرة في اتخاذ وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء عند النقطة (أ) بعد إعطاء إشارة الانطلاق للاعب التالي الذي يبدأ بالجري مع (الدربيل) مع تغيير الوجهة بين الشواخص ثم يدور اللاعب بالركض حول الشاخص الأخير (السادس) ويستمر بطبطة الكرة وبتغيير الاتجاه مع الجري حتى يقطع خط النهاية عند النقطة (ب) مع الكرة .





حساب الدرجات : يحتسب اللاعب الزمن الذي يستغرقه منذ لحظة اعطائه اشارة البدء وحتى يقطع خط
النهاية عند النقطة (ب). شكل رقم (3).

3-6-4 اختبار التصويب السلمي :

اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (1)
الهدف من الاختبار :- يهدف الاختبار إلى تقييم مستوى دقة التصويب بعد أداء مهاراتي الطبطبة و التصويبة الثلاثية.
أجهزة وادوات البحث المستخدمة : كرة سلة ، هدف كرة سلة .
اداء الاختبار : يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف ثم الى الدائرة و التصويب من اسفل الهدف .
ألية وشروط الاختبار :

1-يعطى المختبر (10) محاولات

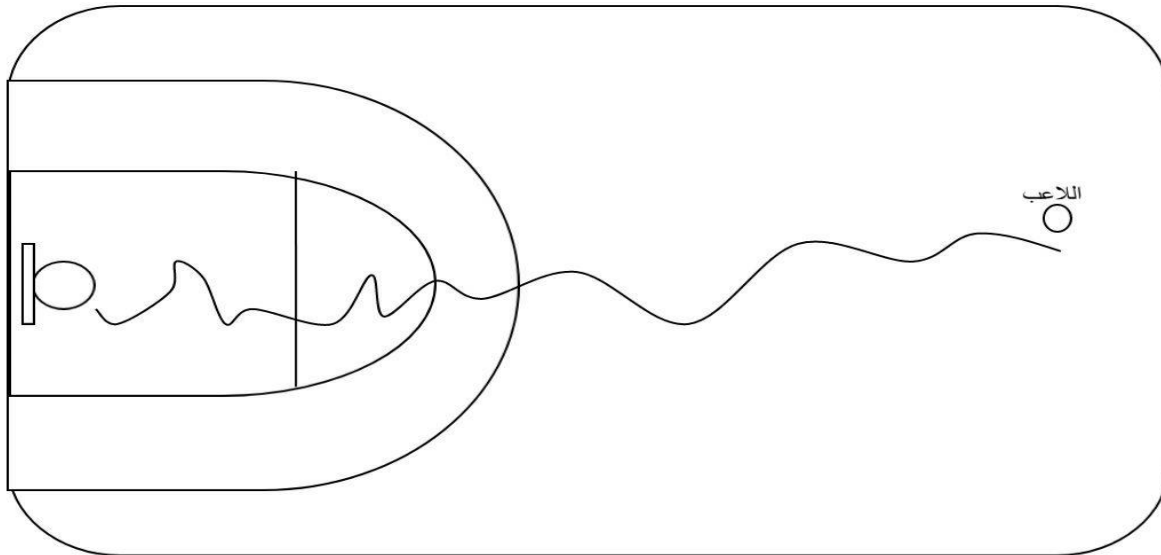
2-يكون أداء اختبار الطبطبة و الثلاثية بالشكل قانوني للعبة .

3-الكرة التي يتم تسجيلها بعد ارتكاب الخطأ القانوني من مهارة الطبطبة أو التسديدة الثلاثية لا تحسب من ضمن الأهداف المسجلة من عدد المحاولات الكلية .

(فائز حمودات ومؤيد عبد جاسم 1987 جامعة الموصل)

التسجيل :

يتم اعطاء نقطة واحدة لكل محاولة تهديف ناجحة من مجموع المحاولات (10) نقاط



شكل (4)

3-7 التجربة الاستطلاعية:



قام الباحث بعمل التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة (العاشرة صباحا) في يوم (الاربعاء) المصادف 2 / 11 / 2022 على طلبة كرة السلة والبالغ عددهم (3) لاعبين و ذلك للتعرف على المشاكل والمعوقات التي قد يصادفها الباحث اثناء اجراء التجربة الرئيسية ومنها :-

١- مدى ملائمة وقت تنفيذ الاختبارات و المدة الزمنية اللازمة لأدائها بحيث لا يشعر اللاعبون بالملل و الضجر و من ثم ينقلب سلباً على مستوى أداء الاختبارات.

٢- التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات بحيث لا يتعارض مع فترات تدريب اللاعبين او المحاضرات في الكلية او يتعارض مع البرنامج.

٣- التعرف على مستوى التنظيم و التنسيق بالعمل بين الباحث و كادر المساعدين من جهة و بين اللاعبين المختبرين من جهة أخرى لضمان الدقة في العمل .

3-8 التجربة الرئيسية.

3-8-1 الاختبار القبلي : قام الباحث بعمل اجراءات التجربة الرئيسية على العينة يوم الاثنين الموافق 14 / 11 / 2022 وعلى ملعب كرة السلة في الكلية وتم عرض الاختبارات قيد الدراسة على الطلاب حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات وقام بتسجيل وحساب النتائج بعدها احصائيا لمعرفة معنوية الاختبارين بالنسبة لمهارتي الطبطبة والتصويب في قاعة الكلية.

3-8-2 البرنامج التدريبي :

استغرقت مدة التمرينات الرشاقة والتوافق (8) اسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا ، وكان العدد الكلي للوحدات (16) وحدة تدريبية .

اتبع الباحث طريقة عمل لا جراء الاختبار من خلال الواجبات التدريبية وكما موضح :

1. بدأ العمل التجريبي الساعة (8:30) صباحا من يوم (الاحد) الموافق 13 / 11 / 2022 الهدف من الوحدات التدريبية هو تطوير الاداء الفني لمهارتي الطبطبة بتغيير الاتجاه والتصويب السلمي بكرة السلة .

2. نفذت المجموعة التدريبية العمل التدريبي بواقع وحدتين تعليميتين خلال الاسبوع الواحد

3. استغرق وقت الوحدة التدريبية (80) دقيقة مع فترة استراحة لمدة (5) دقائق.

4. طبقت الوحدات التدريبية باستعمال الجهاز الميكانيكي المصمم ومصنع من قبل الباحث من قبل المجموعة التدريبية .

5. القسم الاول للوحدة التدريبية يشمل الإحماء العام والتمرينات التحضيرية لتهيئة اعضاء الجسم كافة ، وكذلك احتوى على التمارين الخاصة، التي تطلبها المهارة في التدريب .

6. اما المرحلة الرئيسية للوحدة التدريبية فقد ركز على الجانب التدريبي الذي يوضح من خلال الشرح

والعرض الفني لمهارتي الطبطبة بتغيير الاتجاه والتصويب السلمي بكرة السلة .من قبل المدرس، مع

تكرار الاداء، وكذلك احتوت هذه المرحلة على الجانب التطبيقي للمهارة المراد تعلمها وتكرار الاداء

وتصحيح الأخطاء ، فكانت تأخذ التغذية الراجعة مباشرة من قبل المدرس وعرض الأداء الصحيح

، وكذلك اشتمل القسم الرئيسي على اعطاء تمارين مشابهة للأداء في وحدات متقدمة من الوحدة

التدريبية ، وكذلك اشتمل هذا القسم على بعض الالعاب الترويحية لتجاوز الملل عند التمرين المتواصل

خاصة أن افراد عينة البحث في مرحلة عمرية تؤمن بالالعاب الترويحية وضم ايضا هذا القسم على

لعب مباراة لكرة السلة بين لاعبي المجموعتين وتطبيق ما تم تعلمه من المهارات .



7. اما القسم الختامي في الوحدة التدريبية فيتمثل بإعطاء تمرينات تهدئة واسترخاء عام للاعب ، وتوجيه العينة مدار البحث بالملاحظات وحثهم على الالتزام والتحلي بالروح الرياضية والانصراف

3-8-3 الاختبارات البعدية :

عند الوصول الى نهاية المنهاج التدريبي و المعد من قبل الباحث تم القيام بالاختبارات البعدية للمهارات قيد الدراسة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في (الاثنين) المصادف 9 / 1 / 2023 و بطريقة بالاختبار القبلي نفسها ، وقد حرص الباحث على اداء الاختبار البعدي بالمكان الذي اجري فيه الاختبار القبلي وبالظروف نفسها ، ل يتم فيما بعد المقارنة بين ما تحقق من نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لكل مجموعة وكذلك الاختبارين البعديين للمجموعتين ومعرفة الفروقات بين المجموعتين من اجل تحقيق اهداف البحث والتوصل الى النتائج المعدة من اجلها الدراسة.

3-9 الوسائل الاحصائية:

1-الوسط الحسابي.

2-الانحراف المعياري.

3- قانون الارتباط البسيط (Pearson).

4- تمت معالجة البيانات بواسطة جهاز الكمبيوتر وفق برنامج (SpSS)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

من اجل تحقيق الأهداف التي وضعها الباحث في دراسته واثبات صحتها، تم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات التي تم التوصل اليها من الاختبارات التي اجريت للمجموعتين ومن عرض هذه البيانات في جداول وأشكال بيانية بالترتيب الآتي :

4-1-4 عرض نتائج الاختبار وتحليل النتائج م (الضابطة .التجريبية):

4-1-1 عرض نتائج اختبار ونتائج (T- Test) وتحليلها للاختبارين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية .

من اجل ان تتمكن الدراسة من الحصول على الفروق في نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة المجموعة التجريبية للتوافق الحركي والرشاقة والأداء الفني لمهارتي الطبطبة بتغيير الاتجاه ومهارة التصويب السلمي بكرة السلة عمد الباحث الى استعمال اختبار (t) للعينات المترابطة وكما ,موضح في الجدول (2)

جدول (2) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث بين الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار لقبلي		الاختبار ألبعدي		قيمة t المحسوبة	الدالة
			ع	س	ع	س		



1	التوافق	ثانية	4.91	0.26	3.5	0.97	2.66	معنوي
2	الرشاقة	ثانية	14.094	1.782	11.387	0.663	6.034	معنوي
3	الطبطبة	درجة	2.889	0.601	6.300	1.160	11.219	معنوي
4	التصويب	درجة	2.333	0.707	5.300	0.483	12.703	معنوي

• كانت قيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (9) وكذلك مستوى دلالة $0.05 = (2.262)$

يوضح الجدول (2) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والفروق بينهما قبل استخدام التمرينات التدريبية الخاصة بالمهارات قيد الدراسة مما يتضح أن هناك فروق حصلت في الاختبار البعدي مما يدل أن هناك تغيراً واضحاً قد طرأ على المتغير الرئيسي، ومن أجل معرفه حقيقة هذا التغير الحاصل والدلالة الإحصائية استخدم اختبار (ت) للعينات ذات الارتباط في المجموعة التجريبية، في المهارات قيد الدراسة فنجد أن قيمة الوسط الحسابي للتوافق الحركي بلغ (4,91) انحراف معياري (0,26) أما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فقد كان (3,5) وبدرجة انحراف معياري (0,97)، أما قيمه (ت) المحسوبة كانت (2,66) وهي بهذا أكبر قيمتا جدولية من (2.262) بمستوى دلالة (0,05) وعند درجه حرية (9) أي أن هناك فروقات ذات قيم معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي لمتغير الرشاقة في الاختبار القبلي (14,094) وبانحراف معياري (1,782) أما الاختبار البعدي لمتغير الرشاقة فقد كان يبلغ (11,387) انحراف معياري (0.663) أما قيمه (t) المحسوبة بلغت (6.034) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.262) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجه حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي لمتغير الطبطبة بتغيير الاتجاه في الاختبار القبلي (2,889) وبدرجة انحراف معياري (0.601) وكان الاختبار البعدي لمتغير الطبطبة بتغيير الاتجاه كان (6,300) ودرجة انحراف معياري (1,160) أما قيمه (ت) المحسوبة بلغت (11,219) وهي بهذا أكبر من القيمة الجدولية (2.262) بمستوى دلالة (0,05) عند درجه حرية (9) وبهذا نستدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي لمتغير التصويب السلمي بكرة السلة في الاختبار القبلي (2,333) وبانحراف معياري (0,707) أما الاختبار البعدي لمتغير التصويب السلمي بكرة السلة فقد بلغ (5,300) وبانحراف معياري (0,483) أما قيمه (t) المحسوبة كانت (12.703) وهي تعتبر أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.262) في مستوى دلالة (0,05) وعند درجه حرية (9) وهو دال على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية :

يتبين مما عرض في الجدول (2) والمتعلقة بعرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبالية والبعدية لمتغيرات (التوافق الحركي والرشاقة ومهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه ومهارة التصويب السلمي) وتحليلها، أن نتائج الاختبارات لهذه المهارة كانت معنوية ولمصلحة الاختبارات البعدية، أي أنه بمعنى وجود فروق معنوية واضحة في الاختبار المهارى (القبالية والبعدية) ولمصلحة الاختبارات البعدية، ويوضح الباحث أن السبب الحاصل في هذا التطور لدى لاعبي المجموعة التجريبية عائد إلى عملية استخدام تمرينات الرشاقة والتوافق الحركي ويسرع في عملية تسهيل التدريب وزيادة في قدرات الطلاب المتركزة على الأداء المهارى وخصوصاً أن الكل يعلم أن استخدام هذه التمرينات للأداء المهارى يعطي



نتائج في تطور اللعب التكنيكي المهارى وبشكل كبير يعمل على التأثير بالمتدربين وتوسعة خيالهم على تصور المهارة عند الشروع بتطبيق التمارين المهارية خلال المرحلة التدريبية، وكذلك انتجت هذه التمرينات في الأداء المهارى على تفاعل الطلاب معها وهذا زاد من درجة استجابتهم للتدريب ورفع مستوى القدرات المهارية وكان لتفاعل افراد المجموعة التجريبية مع التمرينات المعدة من قبل الباحث عمل على زيادة الرغبة في المنافسة من خلال التعدد في اساليب عرض المهارة المقصودة وهذا ما اكده (سنكر وارنولد) " أهمية ان يكون التنوع موجودا في العملية التدريبية لا ثرة الفعال في عملية اتقان وتعلم المهارات الحركية " (2) (3) وهذا يعمل على استثارة حواس الابعين وزيادة التركيز، وخاصة ان الدراسة حرصت على ادارة الوحدات التدريبية في عملية تدريبية مسيطر عليها من قبل المدرب ، ويرى الباحث أن هناك اسباباً اخرى لتطور الاداء للاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ومنها المشاركة والتكرار المستمر في التمرينات التي تضمنها الوحدات التدريبية الذي يعتمد على التكرارات في التمرين حتى الوصول الى اعلى الاداء في المهارة ،اي بمعنى اخر اعطائهم الوقت الكافي للتدريب على المهارة وكذلك اعطاء تمرينات مشابهة للأداء من وضع الحركة والمزاوجة بين تمرينات الأداء لمهارة الطبطة بتغيير الاتجاه والتصويب السلمي والوقت الكافي لتصحيح ما حدث من خطأ (التغذية الراجعة المتزامنة من الاداء) كلها عوامل تضمنها الوحدات التدريبية قد اسهمت في تحسن الاداء فالتقدم والتطور بالأداء الفني (التكنيك) لكل مهارة يكون عن طريق بذل الجهد والممارسة والتكرار وتلافي الخطاء يتم ذلك من التكرار المستمر للمتدرب تحت قيادة المدرب وهو واحد من الخطوات الرئيسة لتعليم المهارات ، اي أن كل مهارة يراد اتقانها يجب ان يبذل جهد في تكرارها ودقة التوافق الحركي حتى يصبح لها برنامج حركي تصوري عند القيام بأدائها وكلما كان الاداء يتصاعد تدريجيا حتى يصل إلى الأداء المقبول مع مراعاة التغذية الراجعة لتطابق البرنامج الحركي المخزن في الدماغ مع الحركة المؤداة وهذا ما يؤكد (شميدت 1992 Schmidt) بان " لكل مهارة نتعلمها بشكل متقن وصحيح يوجد برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد استعمالنا لهذه المهارة زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء " وقد نتج الى ظهور فرق واضح في نسب التحسن المهارى للاستقبال الارسل بالكرة الطائرة .

4-2- عرض نتائج اختبار متغيرات البحث ونتائج اختبار (t- test) للاختبارين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة :

من اجل التعرف على الفرق في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدى لاعبي المجموعة الضابطة في متغيرات البحث استعمل الباحث اختبار (ت) للعينات الارتباطية وكما في الجدول (3)

(3)Singer , N. Robert . Motor_Learning_And_Human_performance.
Macmillan publishing co, Inc. New York 1981,p,422

1) Arnold , R . Developing_sport_skill . New Jersey , Mon , 2, Motor skills , Theory into practice , 1981, p78, p78 .



جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (T) المحسوبة لمتغيرات البحث قيد الدراسة في الاختبارات (القبلية والبعدي) للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار لقبلية		الاختبار ألبعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	التوافق	ثا	5.11	0.53	4.4	0.69	4.66	معنوي
2	الرشاقة	ثا	14.064	1.101	12.371	1.269	11.201	معنوي
3	الطبطة	درجة	2.778	0.667	4.556	0.726	3.922	معنوي
4	التصويب	درجة	2.434	0.527	4.000	0.866	4.135	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية و بدرجة حرية (9) وبمستوى دال عند $0.05 = (2.262)$

يبين لنا الجدول رقم (3) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومدى اختلافهما قبل استخدام التمرينات التدريبية الخاصة بالمهارات قيد الدراسة وبعدها مما يوضح لنا أن الفروق حاصلة في الاختبار البعدي و تأثير واضح للمتغير التجريبي , ومن اجل معرفة التغيير ودلاله الإحصائية قام الباحث باختبار (ت) للعينات المرتبطة للمجموعة التجريبية , في المهارات قيد الدراسة فنجد أن قيمة الوسط الحسابي للتوافق الحرك كان (5,11) للأداء وانحرافا معياريا بلغ (0,53) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فقد بلغ (4,4) وانحرافا معياريا (0,96) , أما قيمه (ت) المحسوبة بلغت (4,66) وهي قيمة جدولية اكبر من (2.262) عند مقياس دلالة (0,05) و درجه حرية (9) مما يدل على وجود فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي لمتغير الرشاقة في الاختبار القبلي (14,064) وانحراف معياري (1,101) اما الاختبار البعدي لمتغير الرشاقة فقد بلغ (12,371) وبانحراف معياري (1,269) أما قيمه (ت) المحسوبة بلغت (11.201) وهي القيمة الجدولية اكبر من (2.262) عند مستوى دلالة (0,05) وعند درجه حرية (9) وهذا دال على وجود فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي لمتغير الطبطة بتغيير الاتجاه للاختبار القبلي (2,778) وانحراف معياري (0.667) والاختبار البعدي لمتغير الطبطة بتغيير الاتجاه فقد بلغ (4,556) وبانحراف معياري (0,726) أما قيمه (ت) المحسوبة بلغت (3,992) وهو اكبر من القيمة الجدولية (2.262) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجه حرية (9) وهو دال على وجود فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي والقبلي لمصلحة الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي لمتغير التصويب السلمي بكرة السلة في الاختبار القبلي (2,434) وبانحراف معياري (0,527) اما الاختبار البعدي لمتغير التصويب السلمي بكرة السلة فقد بلغ (4,000) وبانحراف معياري (0,8663) أما قيمه (ت) المحسوبة كانت (4.135) اكبر قيمة جدولية عند (2.262) بمستوى دال (0,05) و درجه حرية (9) وهو دال على وجود فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي والقبلي لصالح الاختبار البعدي.

4-2-1 مناقشة نتائج المجموعة (الضابطة).

يتضح مما عرض في الجداول (3) والمتعلقة بعرض نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث (التوافق الحركي والرشاقة ومهارة الطبطة بتغيير الاتجاه ومهارة التصويب



السلمي) تحليلها، ان نتائج الاختبارات لهذه المهارة كانت معنوية ولمصلحة الاختبارات البعدية، اي انه بمعنى وجود فروق معنوية واضحة في الاختبار المهارى (القبلية والبعدية) ولمصلحة الاختبارات البعدية، ويرى الباحث ان السبب الحاصل بهذه الفروق ان هذه المهارات (قيد البحث)، التي اعتمدت على شرح المدرس في عملية العرض المهارى لها ، لمحاولة التعرف عليها واكتسابها، وادائها بالشكل الصحيح، ويرى الباحث ان التصاعد في نتيجة الأداء للمجموعة نفسها يعود إلى سبب ثان الا وهو سلامة اعداد المنهاج الذي وضعه المدرس وهو سبب رئيس لتطور المجموعة الضابطة واحتوائه على تمرينات مختارة بصورة صحيحة ومؤدات بالطرق الميدانية المشابهة للعب ، وتكون ملائمة لأفراد عينة البحث من حيث المستوى، و تكرارات الاداء اصبحت بمستوى عالي ومتناسق مع مستوى الافراد ومنسجم مع القدرة الحركية والمهارية، فضلا عن أن الوحدات التدريبية كانت منظمة بطريقة تضمن للمدرس الحصول على افضل اداء مهاري الذي تم من خلال التمرينات وايضا ويوضح الباحث هذا التطور يعود الى التمرين المتواصل و الالتزام بالوحدات التدريبية وهذا يتفق مع ما أكده (نجاح مهدي واكرم محمد (2000) "ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع وسليم وزمن مناسب والتدريب المستمر يطور وينمي المهارة بوتيرة عالية" (4)،

3-4- فيما ما يلي عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

1-3-4 عرض نتائج اختبار البعدية ونتائج اختبار Test -بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :

من اجل ان يتعرف الباحث على الفروق في نتائج الاختبارات البعدية لدى لاعبي مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) لمتغيرات البحث قيد الدراسة للاختبار البعدي استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة وكما موضح في جدول (4)

جدول (4)

يبين قيمة (t) المحسوبة بين اختبارات البعدية و للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدالة
			ع	س	ع	س		
1	التوافق	ثا	4.4	0.69	3.5	0.97	2.66	معنوي
2	الرشاقة	ثا	12.371	1.269	11.387	0.663	2.172	معنوي
3	الطبطة	درجة	4.556	0.726	6.300	1.160	3.922	معنوي
4	التصويب السلمي	درجة	4.000	0.866	5.300	0.483	4.153	معنوي

*قيمة ت الجدوليه عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة 0,05 = (2.101)

يبين جدول (3) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للمهارات (قيد الدراسة) حيث أظهرت نتائج اختبار التوافق الحركي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة أن الوسط الحسابي لها هو (4,4) انحرافا معيارى قدره (0,69) ، حيث كان الوسط الحسابى للاختبار البعدي (للمجموعة التجريبية) للمهارة نفسها (3,5) وانحرافا معيارى مقداره (0,97) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (2,66) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.101) وبدرجة حرية (18) ، وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .



اما مهارة الرشاقة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة أن الوسط الحسابي لها هو (12,371) وبانحراف معياري قدره (1,269) ، وكان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للمهارة نفسها (11,387) وبانحراف معياري مقداره (0,663) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (2,172) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.101) وبدرجة حرية (18) ، وبمستوى دلالة (0.05) وهو دال على فروقا معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

اما مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة أن الوسط الحسابي لها هو (4,556) وبانحراف معياري قدره (0,726) ، حيث كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للمهارة عنها (6,300) وبانحراف معياري (1,160) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (3,992) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.101) وبدرجة حرية (18) ، وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

اما مهارة التصويب السلمي بكرة السلة الاتجاه في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة أن الوسط الحسابي لها هو (4,000) وبانحراف معياري (0,866) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للمهارة (5,300) وبانحراف معياري مقداره (0,483) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (4,153) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.101) وبدرجة حرية (18) ، وبمستوى دلالة (0.05) وهو دال على وجود فروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

2-3-4 مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة (الاختبارات البعدي):

مما تم عرضه في الجدول (4) لنتيجة الاختبارات البعدي لمتغيرات البحث (التوافق الحركي والرشاقة ومهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه ومهارة التصويب السلمي) وتحليلها لأفراد عينة البحث ولكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) اتضح ان المجموعة التجريبية كانت قد حصلت على نتائج معنوية افضل من المجموعة الضابطة ، ويرى الباحث أن هذا الفرق في الاداء للمجموعة التجريبية عائد الى استخدام التمارين المعدة من قبل الباحث اسهم بشكل مؤثر في تطور هذه المهارات المصممة للاثارة حواس الطالب وزيارة قدرته على تركيز وتوزيع انتباههم ، وظهر ذلك واضحا من ممارسة التمارين خلال الوحدات التدريبية ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية الظاهرة بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الى استخدام تمرينات التوافق والرشاقة بشكل عام والوحدات التدريبية المنظمة والمتواصلة ايضا ، إذ نلاحظ أن المنهج المتبع من المجموعة التجريبية قد أحدث فروقا معنوية، فضلاً عن أن أحجام الآثار قد ظهرت بقيمة كبيرة جداً في جميع المتغيرات المدروسة، وهذا يدل على ان للتمرينات المعدة أثر حقيقي وعلمي في تطوير مستوى أداء أفراد المجموعة التجريبية لمهارات الطبطبة بتغيير الاتجاه ومهارة التصويب السلمي بكرة السلة .

5-الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1-الاستنتاجات :-

1. خلال مناقشة النتائج التي توصل اليها الباحث باستخدام الوسائل الاحصائية تم استنتاج الآتي :-
1. لتمرينات الرشاقة والتوافق الحركي اثر ايجابي في تطوير مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه والتصويب السلمي من خلال ما تم التوصل اليه من اختبارات المجموعة التجريبية وتحسن الاداء المهارى للطلبة .
2. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطور مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه والتصويب السلمي نتيجة تمرينات الرشاقة والتوافق الحركي .
3. وجود تطور ملحوظ في المجموعة الضابطة لمهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه والتصويب السلمي يعزى الى اللعب المستمر للطلبة

5-2-التوصيات :-

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث :-

1. تعميم فكرة استخدام تمرينات الرشاقة والتوافق على بقية المهارات .



2. ضرورة الاهتمام بالدروس العملية للطلاب والمواظبة على الزام الطلاب عليها لتحقيق الغاية المرجوة منها .

المصادر :-

أولا : المصادر العربية :-

- اشراق علي محمود : استخدام تمرينات اليوغا لتنمية المرونة وتأثيرها في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006
- خالد نجم عبد الله : التصويب البعيد في كرة السلة ، وعلاقته بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الجادرية ،جامعة بغداد ، 1986 ..
- ريسان خريبط ومؤيد عبد الله : التمارين الفردية بكرة السلة ،الموصل ،مطابع التعليم العالي ،1990.
- صالح شافي العائذي ؛ التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ،دمشق دار العرب للدراسات والنشر والترجمة ، 2011م.
- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، بغداد ، مكتب النور ، 2011.
- فائز بشير حمودات وآخرون :اسس ومبادئ كرة السلة ،الموصل ،مطابع وزارة التعليم العالي ،1985،
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم : مصدر سبق ذكره ، 1999
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية و مكوناتها ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- محمد حسن ابو عبيدة : تدريب المهارات الاساسية في كرة السلة الحديثة ، القاهرة ، دار المعارف ، 1981 .
- محمد حسن ابو عبيدة : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، 1980 .
- محمد صالح محمد : منهج تدريب مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 1999 .
- محمد صبحي حسنين وحاميد عبد المنعم : الاسس العلمية بكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم ، ط11 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- محمد عبد الرحيم اسماعيل : الهجوم في كرة السلة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1995.
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين : القياس في كرة السلة ، ط 1 ، القاهرة ، دار عطرة للطباعة ، 1984 .
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين : مصدر سبق ذكره ، 1984 .
- مصطفى زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجة بمبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، الأردن دار وائل للنشر والتوزيع ، 2005.
- مهند حسين وأحمد ابراهيم : مبادئ التدريب الرياضي، ط1 ، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2005
- نجاح مهدي شلش ،مازن عبد الهادي . مبادئ التعلم الحركي . ط1 ،بابل، مطبعة الوان الطباعة والنشر، 2006 .
- وجيه محبوب . علم الحركة (التعلم الحركي) (الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر 1989).

ثانيا : المصادر الأجنبية :

- Arnold , R . Developing sport skill . New Jersey , Mon , 2, Motor skills , Theory into practice , 1981,.
- Singer , N. Robert . Motor Learning And Human performance. Macmillan publishing co, Inc , New York , 1981 , .



- Cooper ; the source of the aforementioned , 1995