

تأثير استخدام التمرينات الخاصة على مستوى تعلم بعض مهارات كرة السلة

م. سهام حمود صابط

د. منتظر مجيد علي

الملخص العربي :

درس التربية الرياضية هو احد القواعد الأساسية في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية في أي مؤسسة تعليمية ، فالعناية بدرس التربية الرياضية يشكل الخطوة الأولى والمهمة التي بواسطتها تتحقق الأهداف المطلوبة في المنهاج المقرر. كرة السلة واحدة من الألعاب الفرقية التي تتميز بالاحتكاك المستمرة بين لاعبي الطرفين المتنافسين والتي بدأت تحظى بشعبية كبيرة على المستويين المحلي والدولي لما تتميز به اللعبة من مزيج رائع في الأداء الفني والإيقاع السريع مما يثير إعجاب الجمهور ولاسيما عند تسجيل الأهداف بمهارة عالية من الدقة والخطط المعدة والمهيأة لتمكين الطالبان من أدائها بشكل جيد. ومن هنا برزت أهمية البحث في إيجاد الطرق والوسائل التي تطور قدرة الطالبة على إدراك قوة دفع الكرة والإحساس بها أثناء تعلم مهارة الطبطبة العالية والتهديف (الرمية الحرة) بإدخال تمرينات إدراك قوة الذراع ومن ثم تأثيرها على مستوى تعلم مهارة الطبطبة و التهديف (الرمية الحرة) في كرة السلة .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي على طالبات المرحلة الثانية معهد أعداد المعلمات الصباحي والبالغ عددهن (20) البه ، وقد تم إجراء التجانس لإفراد عينة البحث في متغيرات (الطول والوزن والعمر)، بعد ذلك أجرى الباحث إيجاد معامل الاختلاف للمتغيرات قيد البحث وذلك كي تتأكد من تجانس أفراد مجموعة البحث في أن عينة البحث متجانسة حيث أن قيمة معامل الاختلاف في الاختبار القبلي لم تتجاوز 30% في جميع المتغيرات وان معامل الاختلاف هو مقياس تشتت نسبي يستخدم لمعرفة التجانس داخل العينة الواحدة .

في ضوء التجربة الاستطلاعية أعد الباحث تمرينات خاصة إدراك قوة الذراع خلال الطبطبة (الرمية الحرة) والتهديف (الرمية الحرة) بكرة السلة وأدخلت في الجانب التطبيقي من القسم الرئيسي من الدرس وواقع (20) دقيقة أي لكل مهارة (10) عشرة دقائق وعلى مدى 8 أسابيع تم استعمال الحقيبة الاحصائية الجاهزة SPSS لمعالجة النتائج التي تم الحصول عليها من التجربة .

استنتج أن للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في مستوى تعلم مهارة الطبطبة والتهديف (الرمية الحرة) في كرة السلة لدى أفراد عينة البحث لذا يوصي الباحث بان تضمن الوحدات التعليمية تمارين خاصة بادراك قوة الذراع للارتقاء بمستوى تعلم مهارات كرة السلة.

الملخص الانكليزي :

((Effect of exercise on the level of learning some skills of basketball))

Physical education is one of the basic rules to achieve the educational goals of any educational institution, studying the attention given to physical education is the first step and the task by which the benefits derived in the curriculum decision. Basketball, one of the games characterized by friction continued between the players of the contending parties, which began very popular at the local and international due to its game from the superb combination of technical performance and the rapid pace that is attractive to the public, especially when you score goals skillfully high accuracy and the plans and put up Both students to enable their performance well. Hence the importance of research to find ways and means by which evolution's ability to understand the momentum of the ball and felt while learning a skill clapotement and high-scoring (free throw) the introduction of exercises sense of the power arm and then its impact on the level of learning skill clapotement and scoring (free throw) in the basketball. The researcher used the experimental method on the students of the second phase the Institute of the numbers of teachers morning and of their number (20) student, has been a homogenization of the sample sizes in the variables (height, weight and age), then conducted a researcher find a coefficient of variation of the variables under consideration and that in order to ensure the homogeneity of members research group, has been shown that a homogeneous sample, where the value of the coefficient of variation in the pre-testing did not exceed 30% in all the variables and the coefficient of variation. Is a measure of relative dispersion is used to determine homogeneity within the sample one.

In the light of experience exploratory prepared researcher exercises a private sense of the power arm during clapotement (push the ball) and scoring (free throw), basketball and introduced in the practical side of the main section of the lesson and by (20) minutes of any of each skill (10) ten minutes and over 8 weeks

Bag was used SPSS statistical ready to deal with the results obtained from the experiment according to Test (test for related samples).

It was concluded that the special exercises (understanding the power of the arm) a positive influence in the development of skill and scoring clapotement (free throw) in basketball among members of the research sample, so the researcher recommends that the modules include special exercises comprehend the power of the arm to elevate the level of sporting achievement.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

درس التربية الرياضية هو احد القواعد الأساسية في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية في أي مؤسسة تعليمية ، فالعناية بدرس التربية الرياضية يشكل الخطوة الأولى والمهمة التي بواسطتها تتحقق الأهداف المطلوبة في المنهاج المقرر .

كرة السلة واحدة من الألعاب الفريقية التي تتميز بالاحتكاك المستمرة بين لاعبي الطرفين المتنافسين والتي بدأت تحظى بشعبية كبيرة على المستويين المحلي والدولي لما تتميز به اللعبة من مزيج رائع في الأداء الفني والإيقاع السريع مما يثير إعجاب الجمهور ولاسيما عند تسجيل الأهداف بمهارة عالية من اللاعب .

أن كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة، فضلا عن قدرات الإدراك الحس _ حركي (إدراك المكان وقوة دفع الكرة سواء بالطبطقة العالية أو الواطئة والتهديف (الرمية الحرة)

٢٤ أ) ، وقد اخذ هذا الجانب حيزا كبيرا من اهتمام الخبراء والعاملين في المجال الرياضي والبحث المستمر لاستخدام أفضل الطرق والأساليب في مجال التعلم الحركي، لنقل المعلومات والمعارف الدقيقة والصحيحة إلى الطالبة بأفضل صورة وبأسرع وقت وبأقل جهد ممكن .

لذا تكمن أهمية البحث في إيجاد الطرق والوسائل التي تطور قدرة الطالبة على إدراك قوة دفع الكرة والإحساس بها أثناء تعلم مهارة الطبطقة العالية والتهديف (الرمية الحرة) بإدخال تمارين إدراك قوة الذراع ومن ثم تأثيرها على مستوى تعلم مهارة الطبطقة و التهديف (الرمية الحرة) في كرة السلة .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة أداء الطالبات في دروس كرة السلة وجدنا ضعف في مستوى تعلم مهارة (الطبطقة، والتهديف (الرمية الحرة)) سواء كان من الثبات أو من الحركة وعدم إدراك القوة اللازمة لأداء هذه المهارات بصورة صحيحة مما يؤدي إلى ارتباك في الأداء و يدفع الطالبة إلى إعطاء قوة غير مناسبة وبالتالي ارتفاع

الكرة أثناء الطبطبة ، والتهديف (الرمية الحرة) وهذا يرجع إلى قلة الإدراك والإحساس بالقوة المناسبة لدفع الكرة ، لذا ارتأى الباحثان إلى وضع مجموعة من التمرينات الخاصة التي تؤكد على إدراك قوة الذراع لدفع الكرة أثناء الطبطبة والتهديف (الرمية الحرة) .

1 - 3 أهداف البحث:

- 1- معرفة تأثير التمرينات الخاصة على مستوى تعلم مهارة الطبطبة والتهديف (الرمية الحرة) في كرة السلة .
 - 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث.
- ### 1 - 4 فروض البحث:

- 1- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في مستوى تعلم مهارة الطبطبة والتهديف (الرمية الحرة) في كرة السلة.
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم مهارة الطبطبة والتهديف (الرمية الحرة) لصالح الاختبارات البعدية.

1 - 5 مجالات البحث:

1 - 5 - 1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية البالغ عددهم (25) طالبة

1 - 5 - 2 المجال أزماني: الفترة من 2010-10-20 ولغاية 2010-12-28

1 - 5 - 3 المجال المكاني : ساحة معهد إعداد المعلمات الصباحي في البصرة.

2- الدراسات النظرية

1-2 الرمية الحرة⁽¹⁾

تعد الرمية الحرة من التهديفات التي لها أهمية كبيرة في تحديد فوز الفريق وخسارته ذلك أن كثيرا من الفرق خسرت مباراة بسبب الإخفاق في الرمية الحرة. كما أنها النوع الوحيد من أنواع التهديف الذي تتمكن فيه الطالبة من تهديف الكرة من دون مضايقة الطالبة المنافسة وتؤدي هذه التهديفة عادة من الثبات لكون الطالبة المهذفة تؤديها بدون مضايقة للطالبة المنافسة لها مما يفسح لها المجال في التهديف بشكل حر لإصابة الخصم. ولا يجذب أن تؤدي من القفز تحاشيا لحدوث مخالفة قانونية تعاقب عليها الطالبة بفقدانها إحدى الرميات التي منحت لها، أما أداء هذه التهديفة فهي أن تقف الطالبة خلف خط الرمية الحرة بمسافة مناسبة والقدمان أما متوازيان أو أحدهما متقدماً على الأخرى والمسافة بينهما مناسبة . والركبتان مثنيتان قليلا أما وضع الكرة فتكون ممسوكة باليدين إمام الوجه والمرفقان مثنيان والنظر نحو السلة وعند الشروع بعملية التهديف تقوم الطالبة بمد الركبتين كاملا مع مد مرفق الذراع الرامية للإمام الأعلى ثم تدفع الطالبة الكرة بالرسغ والإصابة باتجاه السلة على أن يراعي إن أخرج جزء يترك الكرة هو أصبع السبابة ثم يتابع الذراع على كامل امتداده اتجاه الكرة مع مراعاة أن يكون الرسغ مثنيا كاملا للأمام في اتجاه الكرة والهدف.

1 - محمد محمود عبد الدائم ، محمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة ، القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص ٦٩ .

2-2 الطبطبة في كرة السلة

أن أداء الطبطبة هي عبارة عن توافق عضلي عصبي بين أجزاء الجسم جميعها، بحيث تؤدي بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب أو توتر وتستعمل في الظرف والمكان المناسبين، حتى لا تكون سبباً في هزيمة الفريق وضياح مجهوداته⁽¹⁾ تعد الطبطبة واحدة من المهارات الأساسية الهجومية الفعالة للانتقال من مكان إلى آخر في أثناء اللعب وعندما لا يكون هناك زميلة تناول إليها أو مجال لاستخدام المناولة، وهي الطريقة الوحيدة للتحرك بالكرة. فضلاً عن التخلص من المدافعات وخذاعهن والاختراق عند استخدام الحجز وعند اختراق السلة من مكان جيد (رعد جابر) بأنها وسيلة هجومية أساسية بجانب المناولة التي تمكن الطالبة من التقدم بالكرة من منطقة إلى منطقة أخرى من أجل إيجاد، أو تحقيق فرصة جيدة تخلق إستراتيجية للهجوم أو التهديد للفريق المهاجم⁽²⁾ ويذكر (Robert 1972 روبرت) "إن الطبطبة بأنواعها الكثيرة مهمة ولها دورها الفعال وفوائدها هي⁽³⁾:"

- تستطيع الطالبة المهاجمة التقدم بالكرة في أثناء الهجوم.
- تساعد الطالبة على المراوغة والاحتيتال.
- إرجاع المدافعة للخلف والتقرب لغرض التهديد.
- إبقاء الكرة بعيداً عن منطقة اللعب المزدحمة ودفاعات الطالبة المنافسة.
- السيطرة على الكرة في أثناء تطبيق الخطط.
- تعد وسيلة لقتل الوقت عندما يكون ذلك ضرورياً.

ومما تقدم يتضح لنا أن الطبطبة بمختلف أنواعها هي عبارة عن سلاح هجومي يؤدي إلى تحقيق هجّة جيد إذا ما تمكنت الطالبة من إتقان هذه المهارة إذ يسهل على الفريق المدافع قطع الكرة أو الرجوع لأخذ المواقع الدفاعية الجيدة قبل وصول الفريق المهاجم. وتقسّم الطبطبة على الأنواع الآتية⁽⁴⁾

- أ) العالية.
- أ) الواطئة
- أ) بتغيير الاتجاه.
- أ) بتغيير السرعة
- أ) بالدوران.
- أ) بالدوران المزدوج.

¹ أ. ق. إ. أ. : كرة السلة الحديثة ، الكويت ، دار السياسة ، 1971 ، ص 107.

² أ. ق. إ. أ. : أطرحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص 50.

³ Robert. Samaras, **Blitz basketball**, parker publising com pany, Inc, west Nyack N. Y, 1972, P. 15.

⁴ أ. ق. إ. أ. : بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص 91-102.

نَا للإمام والخلف

نَا من خلف الظهر .

نَا بين الساقين

وستعرض الباحثان هنا نوع واحد من الطبطبة لأنها ضمن موضوع البحث

الطبطبة العالية (السريعة) (1)

تستخدم الطبطبة العالية عندما لا تكون هناك الطالبة منافسة قريبة من الطالبة المهاجمة تعيق تقدمها السريع باتجاه الهدف، إذ تستطيع المهاجمة بعد قيامها بدفع الكرة نحو الأرض ، التقدم خطوات عدة حتى تلمس الكرة يدها ثانية، هذا ويصل ارتداد الكرة الناتج عن اصطدامها بالأرض بعد دفعها باستخدام الأصابع فضلا عن مفصلي الرسغ والمرفق مستوى الورك (أي ورك المهاجم). وتبدأ المهاجمة عملية التهيؤ للأداء هذا النوع من الطبطبة، بثني قليل لركبتيها مع رفع مركز ثقل جسمه نحو الأعلى، فيتخذ جسمها حينذاك وضعاً مائلاً باتجاه الإمام، ويجب عليها أن توجه نظرها (داخل الملعب) باتجاه زملائتها والمنافسة بدلا من توجيهها نحو الكرة التي تكون عملية السيطرة عليه (في هذا النوع من الطبطبة) نرصد سيطرة ضعيفة، ولهذا تنصح الطالبة خلال التدريب باستخدام السيطرة على الكرة مع السرعة. لا تختلف الطبطبة في كرة السلة عن أي مهارة أخرى، أما من الناحية التكتيكية فهي واحدة، إذ تدفع الكرة بأصابع المفتوحة لترتد ثانية على أن لا تحمل الكرة وتوجه في أية لحظة من لحظات الطبطبة. وتؤدي هذه المهارة بهدف الوصول إلى مكان (يقال إزعاج المنافسة له نسبياً) ويستطيع من خلاله مواصلة نشاطه الهجومي بالكرة (2).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

يعد المنهج الملائم من أهم خطوات التي يترتب عليها نجاح البحث إذ يعتمد المنهج على طبيعة مشكلة ،والهدف المراد تحقيقه (3)، ولذا استعملت الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة حل مشكلة البحث .

3-2 عينة البحث:

أن أهداف البحث تحدد طبيعة العينة التي سيختارها الباحث ، لذا تم اختيار أفراد عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت بطالبات المرحلة الثانية في معهد إعداد المعلمات الصباحي للعام الدراسي 2010-2011 والبالغ عددهن (25) طالبة وتم استبعاد (5) طالبات لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهن، وقد أصبح عدد العينة (20) طالبة ، وقد بلغ متوسط أطوالهن 165,5سم وأوزانهن 60 āB . بعد ذلك أجرى الباحثان إيجاد معامل الاختلاف للمتغيرات قيد البحث وذلك كي تتأكد من تجانس أفراد مجموعة

¹ - يوسف البازي ومهدي نجم ° المبادئ الأساسية في كرة السلة : بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 112 .

² - فيرنريك (آخرون)°: ترجمة كمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية للعبة السلة: الإسكندرية ، دار المعارف ، 1977 ، ص 940 .

³ - سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس 10، عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع، 2000، ص 359 .

البحث، فقد تبين أن عينة البحث متجانسة حيث أن قيمة معامل الاختلاف في الاختبار القبلي لم تتجاوز 30%⁽¹⁾ في جميع المتغيرات وان معامل الاختلاف هو مقياس تشتت نسبي يستخدم لمعرفة التجانس داخل العينة الواحدة

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- الملاحظة والتجريب.

3- الاختبارات والقياسات.

4- ساعة توقيت الكترونية.

5- صفارة.

6- شريط قياس.

7- ميزان طيبي.

8- كرات سلة عدد 20.

3-4 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (14-10-2010) لـ (5) من الطالبات تم اختيارهم بشكل عشوائي ومن ثم تم استبعادهم من عينة البحث، إذ أن هذه التجربة تهدف إلى التعرف على الكثير من المعلومات الخاصة بالتجربة الميدانية الرئيسة و تحقيق الأغراض التالية :

أ) التأكد من سهولة وفهم وتطبيق الاختبارات وتنفيذها من قبل عينة البحث .

ب) التأكد من صلاحية الأدوات التي تستخدم في التجربة الميدانية.

ج) التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات

د) التعرف على مدى تفهم العينة لأداء الاختبارات .

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-5-1 اختبار: مستوى أداء مهارة الطبطبة من البدء العالي⁽²⁾

الهدف من الاختبار : قياس سرعة الطبطبة بتغير الاتجاه.

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

• وضع الشريط اللاصق على الأرض والذي طوله 1,5 م ثم تحديد نقطتين عند طرفيه ولتكن (\bar{A} . \bar{E}) .

¹ - وديع ياسين محمد التكريتي، وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1999.

² - علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : جامعة القادسية، 2004 ، 183-184 .

- يبعد الشاخص الأول عن خط البداية مسافة 1,5م وبشكل مواجه لخط البدء .
- يبعد الشاخص الأول من الشاخص الثاني مسافة 2,40 م وهكذا بقية الشواخص بحيث تكون المسافة بين خط البدء والشاخص السادس $\bar{a}13,5$.

وصف الأداء : تتخذ مختبرة ومعها الكرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء عند النقطة (Ā). إعطاء إشارة البدء مختبرة التي تقوم بالركض مع الطبطبة بتغير الاتجاه بين الشواخص، ثم تدور مختبرة التي تقوم بالركض حول الشاخص الأخير وتستمر بطبطبة الكرة بتغير الاتجاه مع الركض حتى تقطع خط النهاية عند النقطة (Ē) ومعها الكرة. وتعطى لكل مختبرة محاولة واحدة فقط .

طريقة التسجيل : تحتسب مختبرة الزمن الذي تستغرقه من لحظة إعطائها إشارة البدء وحتى تقطع خط النهاية عند النقطة (Ē) .

3-5-2 تقييم مستوى أداء دقة التهديد (الرمية الحرة)

تقوم المختبرة بأداء الرمية الحرة من الثبات باتجاه الهدف ، تمنح كل مختبرة (10) محاولات وتحتسب لكل محاوله ناجحة في التهديد دون أخطاء قانونيه نقطه واحده .

التسجيل : يسجل عدد الأهداف التي أحرزتها المختبرة بعد (10) محاولات علما أن أعلى نقاط يمكن الحصول عليها هو (10) نقاط .

3-6 التجربه الميدانية الرئيسة

3-6-1- الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبليه يوم الأحد المصادف (17-10-2010) وتم مراعاة كافة الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة وطريقة تنفيذ الاختبارات وذلك محاولة لتهيئة الظروف نفسها أو ما يشابهها عند إجراء الاختبارات البعديه .

3-6-2 التمرينات الخاصة (Ā) (B) (C) (D) (E) :

بعد الاطلاع على مجموعة من المراجع المختصة تم إعداد تمرينات خاصة إدراك قوة الذراع خلال الطبطبة (Ā) (B) (C) (D) (E) وتهدف (الرمية الحرة) بكرة السلة وأدخلت في الجانب التطبيقي من القسم الرئيسي من الدرس وبواقع (20) دقائق أي لكل مهارة (10) عشرة دقائق وعلى مدى 8 أسابيع . اعتبارا من 18-10-2010 ولغاية 13-12-2010 .

3-6-3 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المقترحة، تم إجراء الاختبارات البعدية وبالأسلوب نفسه الذي طبقت به الاختبارات القبلية ، وذلك في يوم (14-12-2010)

7-3 الوسائل الإحصائية

استعملت القوانين الإحصائية الآتية عن طريق الحقيبة الإحصائية وفق نظام الـ (SPSS) الإحصائي وهي :-

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
- 3-اختبار T للعينات المترابطة

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

من أجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الإحصائية التي تم التوصل إليها بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث ، تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على شكل جداول وبالترتيب الآتي :-

4-1 عرض النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى عينة البحث الواحدة وتحليلها :

الجدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (\hat{E}) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى في

الاختبارات المهارية بكرة السلة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		U	U	E	E
	U	O	U	O				
الطبطة العالية	1,4	4,5	1,03	8,5	0,9	14,8	معنوي	
التهديف (الرمية الحرة)	1,03	6,01	1,01	9,4	0,7	15,5	معنوي	
* قيمة (\hat{E}) الجدولية تبلغ (2,86) تحت مستوى \hat{E} (0.01) وبدرجة حرية (19)								

من النتائج المعروضة في الجدول (1) يظهر لنا أن قيمة (\bar{E}) المحسوبة لاختبارات ترمينات خاصة ($B\bar{A}$) قوة الذراع خلال الطبطبة ($\bar{A}B\bar{C}\bar{D}$) وتهديف (الرمية الحرة) بكرة السلة ((أكبر من قيمة (\bar{E}) الجدولية البالغة (2.86) وبدرجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0.01) ، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي.

3-4 مناقشة النتائج:

من خلال اختبار مستوى تعلم مهارة الطبطبة العالية بين الشواخص نجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي حيث نلاحظ تطور واضح في مهارة الطبطبة العالية بين الشواخص على اعتبار هذه المهارة الهجومية وسلاح الطالبة بالانتقال والتحرك داخل الملعب⁽¹⁾، وهي صفة تمتاز بها الطالبة دون أخرى ويعود هذه التطور للتمرينات المعدة من قبل الباحثان، وبهذا التطور تصبح الطالبة قادرة على التحكم بالكرة دون أن تقطع من قبل الطالبة المنافسة. ويرى الباحثان أن عملية الإحساس هو عملية التقاط لمثيرات البيئة المختلفة وخاصة المهمة منها وعن طريق قنوات الإحساس، أما الإدراك فإنه يعني التنظيم والتصنيف والتفسير لتلك المثيرات. وعليه يتطلب العمل العصبي أن تتوفر لديه مسالة الإحساس بالمحيط حيث بالتأكيد تعمل قنوات الإحساس خارجياً على التقاط المثيرات وتعمل الأعصاب الحسية داخلياً على نقلها إلى الدماغ ، ومن خلال ذلك يمكننا أن نؤكد أنه كلما كان هناك تطوراً في مستوى التوافق العصبي العضلي وتقديراً للقوة المبذولة، كان هناك تطوراً في الأداء المهاري لمختلف الفعاليات الرياضية.

مما تقدم فإن الباحثان تفسر وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة تهديف (الرمية الحرة) وذلك لأثر استخدام التمرينات الخاصة لمهارة وإمكانية توضيح أسلوب تطويرها بالإضافة إلى قيام ألمدرسه بشرح طريقة أدائها باستخدام التمرينات الخاصة لتطويرها وذلك يتفق مع (حمودات وآخرون ، 1985) (يعد هذا التهديف من المهارات التي تزداد أهميته في المباراة كون الخصم لا يدخل عاملاً مؤثراً في إثناء أدائها)⁽²⁾. يؤكد الباحثان إلى أن طبيعة المهارة وخصوصيتها لها دور كبير ومؤثر في استخدام التمرينات الخاصة و المناسبة لها وبذلك يمكن أن نفسر التطور الحاصل في أداء الطالبات في تدريباتهم على هذه المهارة وان وضع التمرينات المستخدمة في البحث الحالي في تطور مستوى الأداء في الاختبار البعدي وان استخدام هذه التمرينات الخاصة هي أفضل أسلوب وأكثر تأثيراً عند تفاعله مع الاختبارات الخاصة بتهديف الرمية الحرة.

إذ أن الطبطبة والتهديف (الرمية الحرة) هما مهارتنا مهمة ونتيجة ترمينات الإدراك الحسي أصبح نوع من الألفة بين يد الطالبة والكرة تمكنها من التحكم بها كأى جزء من أجزاء جسمها وبذلك تستطيع الطالبات تقطع وتخدع وتناول وتهدف بشكل مريح. والإدراك الحسي يعد المفتاح لتكوين البرنامج الحركي نظرياً، وتعتمد عمليتي

¹ - حسن سيد معوض، *Unit of Coaching*، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985، ص 169 .

² - فائز بشير حمودات ، وآخرون *Coaching for O.A.* ، دار الكتب للطباعة والنشر / جامعة الموصل، 1985، ص68.

الإدراك والإحساس على تراكم الخبرة والمعلومات عن طريق المعرفة النظرية والممارسة العملية التي تؤدي إلى عزل المثبرات غير المهمة لإعداد البرنامج،⁽¹⁾ بالإضافة إلى سرعة تنسيق تلك المثبرات وتفسيرها لتكون ملائمة لمتطلبات الاستجابة الحركية وفق متغيرات ومتطلبات البيئة الرياضية⁽²⁾.

وعند ذلك يكون من المهم جداً الإحساس بمقدار القوة المطلوبة للأداء من خلال إدراك جيد أو فهم جيد لتلك المتطلبات، إذ يعطي صورة واضحة عن واجب عقلي يتوجب عليه اتخاذه، لإصدار أقوى وأسرع إيعاز عصبي إلى المجموعات العضلية المشاركة في العمل العصبي⁽³⁾، وعليه يرتبط الأداء الحركي المهاري دائماً بمتطلبات بدنية وعقلية. ولذلك مع الاستمرار بالتمرين تنتظم الإيعازات العصبية وتتسجم لتتناسب ومتطلبات الحركة في بذل القوة للمجموعات العضلية العاملة والمقابلة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

1- أن للتمرينات الخاصة (Uḡāḡā Bāḡā) تأثير ايجابي في مستوى تعلم مهارة الطبطبة والتهديف (الرمية الحرة) في كرة السلة لدى أفراد عينة البحث.

2- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة.

2-5 التوصيات :

- 1- تضمين الوحدات التعليمية تمارين خاصة بإدراك قوة الذراع للارتقاء بمستوى تعلم مهارات كرة السلة .
- 2- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة .
- 3- إجراء بحوث لمعرفة تأثير تمرينات إدراك قوة الذراع على مهارات أخرى في كرة السلة وعلى فعاليات الأخرى.

المصادر العربية والأجنبية

٧ أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، جامعة الإسكندرية ، 1981.

٧ أمين الخولي ، محمود عنان : المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، 1999.

٧ حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985.

٧ رعد جابر باقر ، وكمال عارف ظاهر؛ المهارات الفنية بكرة السلة: بغداد ، مطبعة التعليم العالي ،

1987..

٧ رعد جابر باقر؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة :

أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995.

¹ - أمين الخولي ، محمود عنان : المعرفة الرياضية، (دار الفكر العربي، القاهرة 1999) ، ص ٤٩.

² - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، (جامعة الإسكندرية ، 1981) ، ص ١٨٧ .

³ - نزار الطالب، كامل لويس : علم النفس الرياضي، (جامعة بغداد، 1993) ، ص ١٦٨ .

- ٧ سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس 10، عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع، 2000.
- ٧ علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : جامعة القادسية، 2004.
- ٧ فائز بشير حمودات ، وآخرون أسس ومبادئ كرة السلة ، دار الكتب للطباعة والنشر / جامعة الموصل، 1985.
- ٧ فيرنريك (وآخرون)^٥: ترجمة كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة السلة: الإسكندرية ، دار المعارف ، 1977 .
- ٧ محمد صالح : كرة السلة الحديثة ، الكويت ، دار السياسة للطباعة، 1971.
- ٧ محمد محمود عبد الدائم ، محمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1984.
- ٧ نزار الطالب، كامل لويس : علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، 1993 .
- ٧ وديع ياسين محمد التكريتي ، وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1999.
- ٧ يوسف البازي ومهدي نجم ^٥ المبادئ الأساسية في كرة السلة : بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- v Robert. Samaras, Blitz basketball, parker publishing company, Inc, west Nyack N. Y, 1972.

ملحق رقم (1)

نموذج من التمرينات

- 2 ضد 2
تضغط الطالبة بحركة خداعية للخارج لفتح المسافة الدفاعية ثم تجري الطالبة الثانية على هيئة قوس لتسليم الكرة في مكان تحرك الطالبة المعدة للتهديف على هدف من خط المنطقة الحرة.
- 2 ضد 2
تضغط الطالبة المعدة بالحركة الخداعية للخارج لفتح الدفاع ثم تجري الطالبة الثانية بشكل سريع واستلام الكرة ثم التهديف من المنطقة الحرة.
- حجز ثم حجز
ثلاث طالبات مهاجمات مقابل 2 دفاع.
- تبادل مراكز
تضغط الطالبة بحركة خداعية إلى الداخل ثم تتقاطع الطالبة الثانية مع المعدة لتسليم الكرة للتهديف على الهدف من خط المنطقة الحرة.

● واحد ضد واحد

الانقضاض على جسم الطالبة المهاجمة من خلال قيام الطالبة بمراقبة الطالبة المهاجمة عندما تقوم بعملية تنطيط الكرة وعند مسكها تقوم الطالبة المدافعة بالانقضاض على جسم المهاجمة.

● حركات هجومية بزيادة العدد (أي أربعة الطالبات هجوم ضد ثلاثة دفاع) حركة لتمرير الكرة بين المهاجمات بالضغظ على الدفاع من خلال الطالبة المعدة ثم تقاطع الزاوية مع الساعد. هذا يكون لتفريغ لطالبة للتهديف على السلة من خط المنطقة الحرة.

● 3 ضد 3

زاوية + ساعد + الطالبة المعدة في الهجوم في جهة اليمين يقابلهم الدفاع.

● 3×4


يكون التمرين بين أربعة دفاع وثلاثة مهاجمات ويكون اللعب بين لطالبة الارتكاز والطالبة المساعدة لتفريغ لطالبة الزاوية بسحب المدافعتين والزاوية وتقوم الطالبة بالتهديف بالقرب من منطقة خط الرمية الحرة.

● 1×1

الكرة مع المدافعة ترميها إلى المهاجمة التي تخادع وتحاول المرور من المدافعة والتهديف.

● الخداع

تقف الطالبات في مجاميع ثنائية وامام كل مجموعة مدافعة تحاول الطالبة الأولى من كل مجموعة بأداء الخداع البسيط ثم التهديف من منطقة الرمية الحرة ويمكن للطالبة أن تؤدي الخداع المركب أو الزوجي وتتبادل الطالبات أماكنهن مع المدافعة بعد مدة والمدافعة في أول التمرين يكون سلبيا ثم نصف ايجابي ثم ايجابي بعد إيقان الطالبات.

● مجموعتان من الطالبات أحدهما مدافعة والأخرى مهاجمة عند ركن الملعب بالمواجهة تتحرك الطالبة المهاجمة بالجانب وتقوم الطالبة المدافعة بملازمتها حتى نهاية الملعب بالتحرك الجانبي أيضا متخذاً وضع الاستعداد  (بالنسبة للذراعين) تقوم الطالبة بالتبادل عند الوصول إلى خط النهاية (المهاجمة والمدافعة).

● مجموعتان من الطالبات عند ركني الملعب. أحدهما على خط المنطقة الزون، والأخرى على خط الرمية الثلاثية. تقوم كل مجموعة بعمل تحركات دفاعية جانبية حتى خط النهاية.

● ثلاث مجموعات من الطالبات، اثنان كلاعبتين مهاجمتين عند ركني الملعب، والآخر كمدافعتين عند احد ركني الملعب، تقوم الطالبة المهاجمة بالجري بين خط المنطقة الزون والمنطقة الرمية الثلاثية وفي اللحظة نفسها تلازمه الطالبة المدافعة كظلها حتى خط النهاية. وتقوم الطالبة المهاجمة الأخرى التي تقوم بالتحرك بالجري حتى ركني الملعب.

- مدافعتان ومهاجمتان تقومان بالضغط للإمام وعمل تمرير واستلام، بينما تقوم المدافعتان بعمل تحركات للإمام وللخلف تميل وللجانب لمنع المهاجمة من التقدم للإمام، وتغطية الزميلة المدافعة في حالة التقدم لمهاجمة ، وهنا يجب أن تكون المهاجمة بقوة وسرعة.
- مهاجمتان تراوغان بالتهديف ثم تمرران تحاول مدافعة اخذ خطوات جانبية سريعة إمام المهاجمة لحظة استلام الكرة وبعد مدة تتبادل المدافعة العمل مع المهاجمة.
- تقف المدافعة في الوسط بين مهاجمتين محاولة قطع التمريرة بين المهاجمتين.
- تتحرك الطالبة الدائرة للإمام وتقوم بالخداع بدون كرة، ثم تجري لتستلم من الظهير وتمررها لها دون لمس وتتحرك المدافعة لمحاولة قطع الكرة.
- تستلم صانعة الألعاب الكرة من الساعد الايمن وتضغط لليسار وفي الوقت نفسه تقطع الساعد الأيسر تبادل مراكز ليستلم تمريرة وتثبت للتهديف على السلة من خط منطقة الرمية الحرة.
- المناولة والاستلام بين لاعبات من حركة اللعب وبمسافة (33)حتى وصول إلى منطقة المنافسة والتهديف من خط منطقة الرمية الحرة.
- تقف المدافعة في الوسط بين المهاجمات محاولة قطع التمريرة بين المهاجمات وعند الوصول إلى منطقة الرمية الحرة تبدأ الطالبة المهاجمة بالتهديف من المنطقة الحرة.