

تأثير التمرين المركب (الثابت - المتغير) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة طالبات المرحلة الأولى

م.م زينب صباح ابراهيم م.م مقداد غازي مجيد

تبرز أهمية البحث هذا للنهوض بتعليم كرة السلة بالطرق السهلة والاقتصادية بالجهد والزمن من قبل المتعلم والمعلم إضافة إلى بيان دور التمرينات المركبة (الثابت والمتغير) في التعليم داخل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ويهدف البحث الى :

- 1 -وضع تمرينات المركبة (ثابت ومتغير) لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
- 2 -التعرف على تأثير التمرينات المركبة (الثابت والمتغير) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
- 3 -التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 4 -التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

وكانت أهم الاستنتاجات : التمرينات المركبة (الثابت والمتغير) مهمة وأساسية في درس التربية الرياضية ولها دور فعال في تعليم وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات .
إما أهم التوصيات : اعتماد التمرينات المركبة (الثابت والمتغير) في درس التربية الرياضية لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

The effect of compound exercise (hard – variable) to learn some basic skills of basketball students of the first phase

This highlights the importance of research for the advancement of teaching basketball an easy and economic means of time and effort by the learner and the teacher in addition to indicate the role of compound exercises (fixed and variable) in education in colleges of education physical and sport sciences .

- The research aims to :**
1. Develop exercises vehicle (fixed and variable) to teach some basic skills of basketball .
 2. Identify the effect of compound exercises (fixed and variable) to learn some basic skills of basketball .
 3. Identify the differences between the results before and after some of the basic skills of basketball for two experimental and control tests.

4. Identify the differences between the control and experimental groups in the results of the post tests of some of the basic skills of basketball

The main conclusions: Exercise vehicle (fixed and variable)

important and essential in the physical education lesson and have an active role in the education and development of some basic skills of basketball for the students .

The most important recommendations : Adopt composite

exercise (fixed and variable) in the physical education lesson to teach some basic skills of basketball for the students of the first phase in the faculties of Physical Education and Sports Science .

1 - التعريف بالبحث .

1 1 المقدمة وأهمية البحث.

تنهض الأمم بنهضة تقدم أبنائهم علما وفكرا ، لذا لابد من توفير مستلزمات العلم التي يحتاجونها من مؤسسات تربوية وتعليمية في كافة مجالات الحياة منها السياسية والاجتماعية والاقتصادية وحتى الرياضية حتى يتكسبون العلم الصحيح والعمل في نهضة مجتمعهم.

وتلعب الرياضة دورا كبيرا في نضج العقل وبناء الجسم الصحيح وامتلاك الصحة الجيدة للممارسيها ، لذا لابد من تعلم البناء الصحيح في بناء وتطبيق التمرينات المناسبة والمؤثرة ولمختلف الألعاب الرياضية منها الفردية والفرقية، فان تعلم تلك المهارات تساعد في تقدم اللعبة وتحقق النتائج الرياضية مستقبلا.

ولعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى التعلم الصحيح كونها تحتوي على مهارات معقدة وصعبة مع كرة ثقيلة الوزن على المتعلم بالإضافة إلى الأداء مع الحركة أيضا ، كلها عوامل صعبة على التعلم تتطلب منا إيجاد التمرين المناسب والذي يحقق هدف التعلم .
ويعتبر التمرين الثابت والمتغير من تمرينات التعلم الحركي والتي كل منها أهدافها المحددة غير إن تجريب التمرين بشكل مختلط لم يجرب وهذا ما برز أهمية بحثنا هذا للنهوض بتعليم كرة السلة بالطرق السهلة والاقتصادية بالجهد والزمن من قبل المتعلم والمعلم إضافة إلى بيان دور التمرينات المركبة(الثابت والمتغير) في التعليم داخل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-2 مشكلة البحث:

انتقاء التمرينات المناسبة والهادفة وتطبيقها بالأسلوب العلمي الصحيح من أساليب التعلم الحركي تساعد في اختصار الزمن والجهد على المعلم والمتعلم في تعلم المهارات والحركات المطلوبة. ونظرا لصعوبة أداء المهارات الأساسية في كرة السلة لذا لابد من إيجاد التمرينات المناسبة في التعليم فيها، ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة في التعلم الحركي وجدا إذ أن اغلب التمرينات المستخدمة السابقة ربما لا ترتقي إلى الجودة في التعليم وخصوصا المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة لذا ارتأينا إلى تجريب التمرينات المركبة (الثابت والمتغير) في تعليم تلك المهارات والوصول إلى جودة التعليم الدقة فيه.

1-3 أهداف البحث :

- 1- وضع تمرينات مركبة (ثابت ومختلط) لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المركبة (الثابت والمتغير) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 4- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

1-4 فرضا البحث :

- 1 - وجود تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة باستخدام التمرينات المركبة (الثابت والمتغير).
- 2 - وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .
- 3 - وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

1-5 مجالات البحث :

1 5 1 المجال البشري : طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة

1 5 2 المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة.

1 5 3 المجال الزمني : المدة من 2015/12/1 لغاية 2016/2/18

2-الدراسات النظرية:

2-1 التعلم والتعلم الحركي:

يعرف التعلم كما يراه مفتي إبراهيم (حماد . 1998،ص180) " التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو الممارسة العملية"،بينما يرى وجيه محجوب (محجوب.2001، ص4) التعلم هو " نشاط خاص لتمكن وتكامل المعرفة (عملية التعلم) وبسبب كون المعلومات أساس التعلم والتي تؤدي إلى تعلم المهارات والمعرفة"،إما التعلم الحركي فقد عرفه كورت ماينل (ماينل.1987،ص136)" هو اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية ، وإنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتتكامل بربطها باكتساب المعلومات وبتطوير التوافق واللياقة البدنية واكتساب صفات التصرف "

2-1 التمرين الثابت والمتغير(علي:2006،ص 6):

يعرف التمرين المتغير بأنه: تقنية تعليمية الهدف منها التنوع أو التغير بالنظام، ويتم التدريب فيه على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة إلى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة أو على عدة إبعاد ومسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة. كذلك فانه سلسلة متعاقبة من ممارسات التعلم (التمرين) يخضع فيها المتعلم إلى عدد كبير من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسة الواحدة، وفي هذا النوع من الممارسة يجب التنوع في تشكيل المهارات ونماذجها لغرض تعلم أدائها في بيئات مختلفة ولإغراض مختلفة،إما التمرين الثابت فهو أسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة أو بعد أو اتجاه واحد، وهو سلسلة من الممارسات التدريبية يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة. وتؤكد الكثير من البحوث إلى إن تنظيم التدريب بشكل متنوع أو متميز باستخدام مثيرات ووسائل مختلفة هو أكثر تأثيرا في التعلم من التدريب أو تنظيم التدريب بشكل ثابت دون أي تغيير من تكرار إلى آخر.

2-2 التمرين المختلط (الثابت والمتغير): وهو أسلوب اقترحه الباحثان في دمج الأسلوبين

السابقين معا داخل الوحدة التدريبية والغرض منها زيادة ثبات تعلم المهارة ومن ثم العمل على تنوعها في التمرين اللاحق وهنا سوف يثبت التمرين مع تغير الظروف الحيطية به في لغرض زيادة تعلم ووفق أجواء مباراة لعبة السلة.

2-2 الدراسات المشابهة:

1-2-2 دراسة: فرات جبار وثائر خميس (جبار وخميس 2012)

((تأثير الاسلوبين الثابت والمتغير في تطوير مهارة التهديف لناشئي كرة القدم))

وهدف البحث الى: 1- معرفة تاثير الاسلوبين الثابت والمتغير في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم .

2 -معرفة التمرين الافضل لتدريب التهديف من الثبات بكرة القدم للناشئين.

مجتمع البحث : اختار الباحثان لاعبو نادي الرياضي فئة الناشئي ليمثلوا مجتمع البحث وبلغ

عددهم (20) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين :-

المجموعة التجريبية الاولى مكونة من 10 لاعبين والتي تمارس التعلم باسلوب التمرين المتغير

اما المجموعة التجريبية الثانية مكونة من 10 لاعبين والتي تمارس التعلم باسلوب التمرين الثابت

اما اهم الاستنتاجات فكانت: 1- ان اسلوب التمرين (المتغير) والتمرين(الثابت) كان له تاثير

كبير في تطويرمهارة التهديف وقد كان واضحا من خلال التفوق في الاختبارات البعدية.

2- ان تطوير مهارة التهديف بالاسلوب المتغير متناسب بشكل كبير مع عينة البحث.

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة

(الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه اذ (التجريب يبحث عن السبب

وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا

ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو

أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع) (كاظم

2015، ص82).

3-2 مجتمع البحث وعينته : تم تحديد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة . وفي هذه المرحلة يدرسون مادة كرة السلة حسب منهاج

وزارة التعليم العالي في العراق. وبلغ عدد مجتمع البحث (8) شعب إي بلغ عددهم (160) طالب وطالبة

. وتم اختيار شعبي (ح) و(ز) بالطريقة العمدية كونها تمثل الطالبات والبالغ عددهم (40) طالبة

وبالطريقة العشوائية تم اختيار شعبة تجريبية وشعبة ضابطة وبلغ عدد كل شعبة (20) طالب . وبلغت

نسبة المجموعة التجريبية من مجتمع البحث (12.5%) . وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة

وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبار أو القياس	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
0.74	2.24	1.2	53.4	2.44	1.3	53.1	الوزن/ كغم	1
0.14	1.34	2.2	163.4	1.28	2.1	163.5	الطول/ سم	2
1.02	6.34	0.8	12.6	2.41	0.3	12.4	التهديف السلمي/ ثا	3
0.6	4.58	0.6	13.1	3.03	0.4	13.2	التهديف من أسفل السلة/ عدد	4
0.33	6.25	0.7	11.2	9.73	1.1	11.3	المناوله الطويلة/ عدد	5
1.21	2.97	0.3	10.1	1.96	0.2	10.2	التمرير السريع/ ثا	6
0.43	5.88	0.6	10.2	7.92	0.8	10.1	الطبطة/ ثا	7

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى (0.05) = 2.021

3-3 وسائل جمع المعلومات:

1-3-3 وسائل جمع البيانات :

1 -المصادر والمراجع.

2 +الاختبارات المستخدمة.

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1 - كرات سلة عدد (20).

2 - ملعب كرة سلة قانوني .

3 - طباشير.

4 - ساعة إيقاف.

5 - ميزان.

6 - شريط قياس.

3 4 إجراءات البحث الميدانية.

3-4-1 تحديد المهارات الهجومية لكرة السلة:

تم الاعتماد على بعض المهارات المحددة ضمن منهاج التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية والتي تدرس في المرحلة الأولى .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة (جاسم و حمودات، 1999، ص 171-207)

1- اختبار التهديد من أسفل السلة :

يهدف هذا الاختبار : إلى قياس مهارة التصويب من أسفل السلة مباشرة ثم الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها لإعادة التهديد مرة أخرى .

طريقة الأداء والتسجيل : يبدأ الاختبار بوقوف المختبر أسفل السلة مباشرة وبيده الكرة وعند الإشارة بالبدء يقوم بالتصويب على السلة بيد واحدة أو بكلتا اليدين ، محاولا بذلك إصابة الهدف ، ثم محاولة الاستحواذ على الكرة مرة أخرى للقيام بالتهديد مرة أخرى ، وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة إصابة أكبر عدد ممكن من الأهداف خلال (30) ثانية وهي الفترة الزمنية المحدد للاختبار .

2- اختبار التهديد السلمي.

يهدف الاختبار إلى : قياس مهارة الطبطبة والتهديفة السلمية .

طريقة الأداء والتسجيل : يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بأشرة البدء يباد بطبطبة الكرة بين الشواخص مبتدئاً " بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة من الهدف يقوم بالتهديفة السلمية ويعود مسرعا بالكرة في حالة نجاح والتهديد إما إذا لم ينجح التهديد فيعاود الكرة من تحت الحلقة إلى إن تنجح الإصابة ثم يعود مسرعا ويتم حساب الزمن والذي يكون دليلاً للاختبار .

3- اختبار التمرير السريع .

يهدف الاختبار إلى : قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة.

طريقة الأداء والتسجيل : يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد (9) قدم (2.70 متر) من الحائط ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختاره ، على إن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر وبأسرع ما يمكن ، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى إن تأدية عشر تمريرات سليمة ، يتم حساب الزمن في الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الأولى الناجحة، ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة العاشرة والأخيرة.

4- دقة المناولة الطويلة (الفاست بريك) .

يهدف هذا الاختبار إلى : قياس دقة التمرير بيد واحدة من الأعلى على الهدف.

طريقة الأداء والتسجيل : يكون موقع اللاعب خلف خط الرمي وبيده الكرة على إن يقوم بالتمرير على الدوائر باستخدام التمرير بيد واحدة من الأعلى .

وتحسب درجة واحدة في حالة إصابة الكبيرة ، ودرجتان في حالة إصابة الدائرة الوسطى وثلاث درجات في حالة إصابة الدائرة الصغرى ، وفي حالة إصابة الخطوط تحسب درجات المخصصة للدائرة التي إصابة الكرة خطها ، الحد الأقصى للدرجات هي (30) درجة.

5- اختبار المحاورة (الطبطة) .

يهدف الاختبار إلى: اختبار سرعة الطبطة بين مجموعة من الشواخص.

طريقة الأداء والتسجيل : عند البداية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البد يقوم بالجري الزكزاكي بين الشواخص مع الطبطة المستمرة بالكرة على إن يقوم المختبر بهذا العمل ذهابا: وإيابا" إلى إن يتجاوز خط البداية ، وعلى أليقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقتة هذه المحاولة أي المسافة من (البداية - النهاية - البداية) .

3-4-3 الاسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والتي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية والمطبقة على نفس الفئات العمرية والبيئة الاجتماعية.

3-4-4 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2015/12/1 على العينة الأصلية وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها (بأسلوب التمرين المختلط (الثابت والمتغير)) ومدى إمكانية العينة في أدائها .

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية : قبل إجراء الاختبارات القبلية تم إعطاء وحدتين تعليميتين لغرض معرفة الإحساس بالكرة وكيفية إجراء الاختبارات القبلية وبعدها تم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ 2015/12/22.

3-5-2 تطبيق التمرينات المقترحة:

قام الباحثان بتطبيق التمرينات المركبة(الثابتة والمتغيرة) وتطبيقها بأسلوب التمرين المختلط والذي اعتمد فيه على وضع تمرينات داخل الوحدة التعليمية مرة تمرين ثابت ومرة تمرين مختلط وبعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة وسهولة تطبيقها من قبل أفراد العينة تم تطبيقها خلال الجزء الرئيسي وفي القسم التطبيقي من درس التربية الرياضية (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن منهج التربية الرياضية البدنية وعلوم الرياضة ، وتم الاعتماد على أهداف وشروط تطبيق التمرينات وفق هذا الأسلوب مع مراعاة المستوى والفروق الفردية .وبدا تطبيق الوحدات التعليمية بتاريخ 2015/ 12/23 وانتهى تطبيقها بتاريخ 2016/2/17

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2016/2/18

3-6 الوسائل الإحصائية:

استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية ولإيجاد ما يلي:

- 1 - الوسط الحسابي.
- 2 - الانحراف المعياري.
- 3 - معامل الاختلاف.
- 4 - معامل الارتباط البسيط.
- 5 - اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- 6 - اختبار (ت) للعينات المستقلة.

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل الاختبارات القبليّة-البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة

البحث:

جدول (3)

يوضح قيم (ت)القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

المجموعة الضابطة				الاختبارات المستخدمة	ت
قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدية س	القبلي س		
2.4	0.25	11.8	12.4	التهدف السلمي/ثا	1
3.02	0.43	14.5	13.2	التهدف من أسفل السلة/عدد	2
3.46	0.52	13.1	11.3	المناولة الطويلة /عدد	3
3.57	0.28	9.2	10.2	التمرير السريع/ثا	4
3.63	0.22	9.3	10.1	الطبطة/ثا	5

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى (0.05)=2.093

يبين جدول (3) الأوساط الحسابية للاختبار التهدف السلمي(القبلي و البعدي) وعلى التوالي(12.4) (11.8)، وخطأ قياسي (0.25) وبلغت قيمة t المحتسبة (2.4) ، اما بالنسبة للاختبار التهدف من أسفل السلة (القبلي و البعدي) وعلى التوالي(13.2) (14.5)، وخطأ قياسي (0.43) وبلغت قيمة t المحتسبة (3.02)، اما بالنسبة للاختبار المناولة الطويلة (القبلي و البعدي) وعلى التوالي (11.3) (13.1)، وخطأ قياسي (0.52) وبلغت قيمة t المحتسبة (3.46)، اما بالنسبة للاختبار التمرير السريع (القبلي و البعدي) وعلى التوالي (10.2) (9.2)، وخطأ قياسي (0.28) وبلغت قيمة t المحتسبة (3.57)، اما بالنسبة للاختبار الطبطة (القبلي و البعدي) وعلى التوالي (10.1) (9.3)، وخطأ قياسي (0.22) وبلغت قيمة t المحتسبة (3.63).

جدول (4)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعديّة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة التجريبية		
		القبلي س	أبعدي س	الخطأ القياسي
1	التهديف السلمي/ثا	12.6	10.4	0.74
2	التهديف من أسفل السلة/عدد	13.1	16.4	1.1
3	المناولّة الطويلة /عدد	11.2	15.3	1.6
4	التمرير السريع/ثا	10.1	8.6	0.46
5	الطبطبة/ثا	10.2	8.2	0.56

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى (0.05) = 2.093

يبين جدول (4) الأوساط الحسابية للاختبار التهديف السلمي (القبلي و البعدي) وعلى التوالي (12.6) (10.4)، وخطأ قياسي (0.74) وبلغت قيمة t المحتسبة (2.97) ، اما بالنسبة للاختبار التهديف من أسفل السلة (القبلي و البعدي) وعلى التوالي (13.1) (16.4)، وخطأ قياسي (1.1) وبلغت قيمة t المحتسبة (3)، اما بالنسبة للاختبار المناولة الطويلة (القبلي و البعدي) وعلى التوالي (11.2) (15.3)، وخطأ قياسي (1.6) وبلغت قيمة t المحتسبة (2.56)، اما بالنسبة للاختبار التمرير السريع (القبلي و البعدي) وعلى التوالي (10.1) (8.6)، وخطأ قياسي (0.46) وبلغت قيمة t المحتسبة (3.26)، اما بالنسبة للاختبار الطبطبة (القبلي و البعدي) وعلى التوالي (10.2) (8.2)، وخطأ قياسي (0.56) وبلغت قيمة t المحتسبة (3.57).

2-4 عرض وتحليل الاختبارات البعديّة-البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث:

جدول (5)

يوضح قيم (ت) البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة التجريبية			
		س	ع	س	ع
1	التهديف السلمي/ثا	11.8	0.6	10.4	0.8
2	التهديف من أسفل السلة/عدد	14.5	0.71	16.4	0.85
3	المناولّة الطويلة /عدد	13.1	1.3	15.3	1.4
4	التمرير السريع/ثا	9.2	0.55	8.6	0.63
5	الطبطبة/ثا	9.3	1.4	8.2	1.6

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38) وتحت مستوى (0.05) = 2.021

يبين جدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار التهديف السلمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد كانت نتائج الوسط الحسابي الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (11.8) وانحراف معياري (0.6)، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (10.4) وانحراف معياري (0.8) وبلغت قيمة t المحتسبة (6.36).

وفيما يخص اختبار التهديف من أسفل السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد كانت نتائج الوسط الحسابي الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (14.5) وانحراف معياري (0.71)، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (16.4) وانحراف معياري (0.85) وبلغت قيمة t المحتسبة (7.6).

وأما ما يخص اختبار المناولة الطويلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وقد كانت نتائج الوسط الحسابي الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (13.1) وانحراف معياري (1.3)، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (15.3) وانحراف معياري (1.4) وبلغت قيمة t المحتسبة (5.11).

وفيما يخص اختبار التمرير السريع للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد كانت نتائج الوسط الحسابي الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (9.2) وانحراف معياري (0.55)، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (8.6) وانحراف معياري (0.63) وبلغت قيمة t المحتسبة (3.14).

وفيما يخص اختبار الطبطبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وقد كانت نتائج الوسط الحسابي الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (9.3) وانحراف معياري (1.4)، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (8.2) وانحراف معياري (1.6) وبلغت قيمة t المحتسبة (2.29).

مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و (4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة، أي أن التمرينات للمدرب والتمرينات المركبة (الثابت والمتغير) المقترح من قبل الباحثان كان لهما الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تعلمه إلى استخدام التمرينات المناسبة وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في درس التريية الرياضية أي التكرار المستمر والمتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التعلم وتحسن الأداء وهذا ما أشار إليه كل من محمد يوسف الشيخ وياسين صادق (محمد يوسف

الشيخ ، ياسين الصادق. 1969، ص188) ومحمد حسن علاوي (علاوي. 986، ص170) ونادر عبد السلام العوامري (العوامري. 1983، ص301) حيث يذكرون (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

وبالتأكيد قد حصل هذا أيضا للمجموعة التجريبية إضافة إلى استمرارها بالتدريب هو الاختيار الموفق للتمرينات المناسبة وتقنياتها بالأسلوب العلمي الناجح فقد ساعدها على تطوير المهارات الأساسية بكرة السلة.

من خلال ملاحظة جدول (5) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . وهذا يعني أن التمرينات المركبة(الثابت والمتغير) كان أفضل من التمرينات المتبعة في التعليم وخصوصا لتعليم بعض المهارات الأساسية ، وذلك لما تحتويه هذه التمرينات من خصائص ومميزات تراعي في التعلم الصحيح للمهارات الأساسية إذ تطبيق التمرين الثابت يساعد على إتقان المهارة بالشكل الصحيح إما المتغير فإنه يساعد على تثبيت المهارات وتقليل الأخطاء اكبر قدرة وتحت ظروف مختلفة . كما إن تقنين الصحيح والعلمي للتمرينات الموضوعه والية تطبيقها بالأسلوب الصحيح والمخطط له وهذا ساعد الباحثان أثناء تطبيقه للتمرينات المقترحة تحقيق نتائج أفضل من المجموعة الضابطة إضافة أن نوعية التمرينات المختارة وتطبيقها بالشكل المنتظم أي تعطي مؤشر على تقدم العينة إذ يذكر بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (احمد والسامرائي. 1984، ص235) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة".

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- التمرينات المركبة(الثابت والمتغير)مهمة وأساسية في درس التربية الرياضية ولها دور فعال في تعليم وتنمية بع المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب .
- 2- اختيار التمرينات وتقنياتها واستخدام أدوات درس التربية الرياضية في تعليم أي لعبة وتطبيقها له تأثير مباشر في نجاح التعليم لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
- 3- دمج التمرينات في وحدة تعليمية واحدة كما في أسلوب تمرينات المختلطة (الثابت والمتغير) تعطي نتائج أفضل في تعلم الطالبات للمهارات الأساسية في كرة السلة.

5 2 التوصيات:

- 1- اعتماد التمرينات المركبة(الثابت والمتغير) في درس التربية الرياضية لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- 2 تجريب أسلوب مقترح كما في التمرينات المركبة(الثابت والمتغير) في درس التربية الرياضية من قبل الباحثين الآخرين لتعليم الألعاب الرياضية ضمن منهج دروس التربية البدنية وعلوم الرياضة قد يعطي نتائج أفضل .
- 3 إجراء دراسات مشابهة أخرى على الأساليب والتمرينات التعليمية الأخرى ومعرفة الأفضل في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة.

المصادر:

- (عادل فاضل علي) : جدول التمرين .أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي : جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية أيلول 2006 ... محاضرة في موقع (للأكاديمية الرياضية العراقية 2006
- www.iraqacad.org :
- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ،1984.
- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة :شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط1 ، 2015.
- فرات جبار واثار خميس :تأثير الاسلوبين الثابت المتغير في تطوير مهارة التهديف لناشئي كرة القدم؛ (بحث منشور ،مجلة الفتح ،كلية التربية الاساسية ،جامعة ديالى) ؛ العدد 48 سنة 2012.
- كوت ماينل . تعلم حركي : ترجمة عبد علي نصيف . دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ط2 ، 1987.
- محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي:دار المعارف ،مصر ،ط1، 1986.
- محمد يوسف الشيخ ، ياسين الصادق . فسيولوجيا الرياضة والتدريب :دار الفكر العربي ،الإسكندرية،1969.
- مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق القيادة : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.
- مؤيد عبد الله جاسم ، وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، ط2 ، 1999.
- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان،العدد 2، 1983.

➤ وجيه محبوب . نظريات التعلم والتطور الحركي : دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، ط 1 ، 2001.

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

اهداف الوحدة التعليمية: بعض المهارات الأساسية بكرة السلة

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: 1-2

الملاحظات	التشكيلات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
				القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الاحماء
				القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري
-التأكيد على تكرار التمرين لحين الإتقان -يمكن أداء التمرين جميع الطالبات في آن واحد		1-(تمرين ثابت) الطبطبة ذهاب وإياب على طول الملعب. 2-(تمرين متغير) الطبطبة ذهاب وإياب متعرج ما بين ثلاث شواخص ثم مناولة واستلام. 3-(تمرين ثابت) التهديف السلمي من خارج القوس مرة يمين ومرة يسار. 4-(تمرين متغير) الطبطبة ذهابا والرجوع أداء مناولة مع الزميل واستلام ثم الطبطبة والتهديف السلمي. 5-(تمرين ثابت)مناولة على الجدار واستلام الكرة. 6-(تمرين متغير) مناولة مع الجدار واستلام الكرة ثم الطبطبة والتهديف السلمي.	15 د	2-الجزء التطبيقي
				القسم الختامي