

فاعليه تمارين توافقيه في تحسين مستوى التوافق وبعض انواع التصويب في كرة السلة

ا.م.د. خالد حسين عبدالله

سكول التربية الرياضية

جامعة كوية

المخلص

ان كرة السلة من الالعاب التي تمارس على مساحة صغيرة من الملعب الذي يتطلب من اللاعب امتلاك مستوى عالية من المهارات والقدرات الحركية وعناصر البدنية الذي من خلاله يستطيع اللاعب من مواصلة اللعب والتنافس ، وجميع هذه المكونات يتطلب من اللاعب التوافق بين الاطراف واجزاء الجسم المختلفة حتى يتمكن من مواصلة اللعب . اذن التوافق هي من القدرات المهمة التي يجب الاهتمام بها المدربون في تدريباتهم في كرة السلة ، وما لها من دور اساسي في اداء المهارات الاساسية ومنها التصويب . ومن خلال اطلاع الباحث على مناهج تدريبي الفرق التابعة لاتحاد كرة السلة في اقليم تم اغفال هذه القدرة المهمة . وعدم اعطاء تمارين توافقيه ممزوجة بالتدريبات والتمارين الاخرى دون النظر الى خصوصية هذه القدرة من هنا برزت فكرة البحث في اجراء دراسة علمية تجريبية للتمارين التوافقية مع الكرة وبعض انواع التصويب في كرة السلة . اجريه البحث علي طلاب المرحلة الثانية من سكول التربية الرياضية - جامعة كوية للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ (البالغ عددهم ٥٩) طالبا ، وتم اختيار عينة البحث من (٢٠) طالبا من نفس المرحلة وقد تم تفسيمهم بطريفة عشوائية ادهما ضابطة والاخرى تجريبية . والتي تشكل نسبة (٥٠٪) من مجتمع البحث الاصلي .تم تنفيذ تجربة الرئيسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٣/٣ ولغاية ٢٠١٦/٤/٢٦ بواقع وحدتين اسبوعيا ولمدة ثمان اسابيع وبمجموع (١٦) وحدة . حيث يتم اخذ المحاضرة الخاصة بكرة السلة ويتم اعطاء التمارين التوافقية بالقسم الرئيسي للدرس اذ تم التركيز على التمارين واستخدام اكثر مع الكرة في اغلب التمارين . اجريت عدد الاختيارات البعيدة ثم عولجت البيانات احصائيا وعرضت ونوقشت بالاسلوب علمي .

Summary

The basketball games practiced categorize a small area of the stadium, which requires the player to own high level of skills and motor abilities physical elements through which can a player to continue to play and compete, and all of these components requires the player Correlation. between the parties and different parts of the body Ani able to continue play

So Correlation is one of the important abilities that need to training coaches in basketball, and its fundamental role in the performance of basic skills, including the shooting. Through informed researcher categorize Platform coaches of the Federation of basketball in the region, the difference is the omission of this important capability. And not to give the exercises a consensual mixed exercises and exercises . Pearls without considering the privacy of this ability from here it emerged the idea of research in an experimental scientific study COORDINATED exercises with the ball and some kind of correction in basketball.

The subjects search for the second phase of the School of Physical Education students - Koya University for the academic year 2015-2016 totaling 59 students, were selected sample of 20 students from the same stage .

Which form the forgotten (50%) of the original research community Done implement major test on Thursday, 03.03.2016 until 26.04.2016 by two units a week for eight weeks and a total of 16 units. Where they are taking special lecture basketball are given exercises harmonic main section of the lesson as it has been focusing more and COORDINTED exercises with the use of the ball in most of the exercises.

١-التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث و أهميته

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية و لقد أصبح الاستناد الي نتائج البحث العلمي هو الأستناد الوصول الي مستويات القمة الرياضية. وهذا ما نشاهده في خلال نتائج الدوران الأولمبية والعالمية لذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقية علي البيئة الرياضية. ولعبة كرة سلة من الألعاب الجماعية حيث يتطلب عند أداء المهارات الأساسية الي تركيز علي بعض القدرات التي تعتبر مهمة ومتراطة الأداء مع المهارات الأساسية التي تؤدي الي رفع مستوى الأداء . ان تحسين قدرة التوافق عند اللاعب تعني مساعدته في تحقيق المستوى العاليي للأجاز المطلوب خلال المباراة. من اجل الوصول الي التوافق الجيد ان يكون هناك ترابط وتناسق عالي بين القدرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، المطاولة) لأنها تعتبر مكملة للأخرى القدرات البدنية الخاصة (الرشاقة، التوازن، الأنسيابية و الدقة) حيث ان هذا الترابط والتكامل مهم جداً للوصول الي الأداء المثالي للحركة وأن التوافق يعتمد علي سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطها معاً في إطار واحد ولهذا يستلزم كفاءة في الجهاز العصبي حيث يتعين إرسال الإشارات العصبية الي اكثر من أجزاء الجسم في وقت واحد وان قابليات التوافق تختلف هدفها ومستواها ولا تأتي منفردة وتكون اساساً لنشاطات الرياضية متعددة. فأنها اساس لتصرفات حركية كثيرة من الوقت الذي تحل المهارات التكنيكية الرياضية واجب حركي واحد. ويمكن ملاحظة التوافق في كل الحركات التي تعتمد علي العمل الجسمي أو الرياضي باختلاف التجارب الحركية التي يقوم به الفرد الأعتيادي أو الرياضي ومدى معاينة له و درجة صعوبة هذه المعاينة ونرى المدربين والباحثين يتفانون من أجل أيجاد الطرق والوسائل التي تحقق التطور المهاري يشبه أعلي من المتبع في المجال الرياضي أوبشكل أكثر خصوصية فأن مهارة التصويب لكرة السلة وهي موضوع البحث نجد أن اللاعب المتمكن من تأدية المهارات بشكل جيد يكون مصدر قوة للفريق ونقطه ضعف علي منافس من هنا تبرر أهمية البحث في ادراج مجموعة في تمارين التوافقية في منهج والتعرف علي تأثير هذه التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي والتصويب في كرة السلة.



٢-١ مشكلة البحث

أن لعبة كرة السلة تتطلب أمتلاك نوع من التوافق بين العين والذراع وذلك الأداء المهارات الحركية بنسيابية عالية لأن كل الحركات التي يؤديها اللاعب كرة السلة يؤدي بالذراعين مع الاعتماد علي الساقين. لذا يجب علي اللاعبين أمتلاك قدرة عالية من التوافق. لكون الباحث احد المختصين وعضوا فس الاتحاد المركزي لكرة السلة أن هناك ضعف في الاداء لدى الطلاب في المهارات الأساسية ضعف واضح في توافق بين اجزاء الجسم ، ورجع الباحث هذا الضعف حسب خبرته كمدرس وكمدرب الي عدم احتواء المنهج علي تمارين للقدرة التوافقية وعدم استعمال هذه التمارين فس المحاضرات او التدريب . لذلك سعى الباحث علي وضع مجموعة من التمارين التوافقية كحل مقترح في رفع مستوى التوافق ومبعض انواع التصويب في كرة السلة لدى طلاب سكول التربية الرياضة - جامعة كوية

٣-١ أهداف البحث

- ١- وضع تمارين توافقية للتطوير مستوى التوافق و أداء مهارة التصويب لدي عينة البحث في كرة السلة .
- ٢- تأ ثير التمرينات في مستوى التوافق و التصويب بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومسئول اداء بعض انواع التصويب لدي عينة البحث في كرة السلة.
- ٣- تأ ثير التمرينات في مستوى التوافق و التصويب بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومسئول اداء بعض انواع التصويب لدي عينة البحث في كرة السلة.
- ٣- التعرف علي نسبه التحسين للقدرة التوافقية و مستوى أداء التصويب لدي عينة البحث في كرة السلة.
- ٤-١ فروض البحث
- هناك فروق ذات دلالة احصائية للتمارين على مستوى اداء بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والقدرات التوافقية ومستوى الأداء لتصويب في كرة السلة لدي عينة البحث.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية للتمارين على مستوى اداء بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والقدرات التوافقية و مستوى الأداء لتصويب في كرة السلة لدي عينة البحث
- وجود نسب تحسن متفاوتة في القدرات التوافقية ومستوى أداء التصويب في كرة السلة لدي عينة البحث.
- ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال المكاني: قاعة المغلفة لسكول التربية الرياضة جامعة كوية.

٢-٥-١ المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية لعام دراسي (٢٠١٥-٢٠١٦).

٣-٥-١ المجال الزمني: بدا من ٢٠١٦/٣/٣ الي ٢٠١٦/٤/٢٦

٢- الدراسات النظرية

٢-١ التوافق

التوافق من القدرات البدنية التي ما اكتسبها الرياضي توفرت له الامكانية الحركية التي هي حاصل جمع وتمارز مكونات اللياقة البدنية المختلفة ولا يمكن لاي رياضي ان يؤدي المهارات المطلوبة منه الا اذا كان يمتلك توافقا بين عمل الجهاز العصبي من جهة والعضلات العاملة من جهة اخرى . ()

وان ما اصبح الرياضي لديه التوافق بصورة عالية والية متنى ما كان هناك افتصادية في العمل العضلي وسهولة في الاداء مما يسهل على الرياضي الاداء المهاري والحركي بصورة سهلة وعدم بذل جهد في الاداء . ويقول (عادل فاضل) انه عندما يقوم شخص ما باداء حركي معين (الرياضي عندما يؤدي حركة)فانه يقصد الوصول الى هدف معين من خلال حركته هذه . وهذه العملية تحتاج الى جهد يبذل من قبله وتنظيم هذا الجهد المبذول يدعى التوافق الذي يعني التنظيم والترتيب ومن خلال ما ذكرناه نستطيع تعريف التوافق فسيولوجيا على انه توافق عمل العضلات والاجهزة الوظيفية للجسم .

ولاجل تنظيم العمل يقوم الجهاز العصبي العضلي لتفسير المعلومات وتنظيمها وتنسيقها وارسالها عن طريق الاعصاب (الجهاز المحيطي) الى انحاء الجسم ، فالجهاز العصبي المركزي هو مركز التوافق الذي تنظم فيه العمليات المطلوبة (قوة تنفيذ الحركة ، تنظيم الجهد فسلجيا وغيرها) اي عمل الاجزء الخارجية والداخلية . ويعرف التوافق على انه قدرة الرياضي على سرعة الاداء الحركي مع دقة الاداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد بالجهد .

وعلى هذا الاساس يعرفه الباحث بانه امكانية ربط بين حركات الاجزاء الجسم المختلفة في حركة واحدة وتنسيق بينهما انسيابية واقتصادية في حركة .

٢-٢ التمارين التوافقية

هي الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم وتامنسق بين الجهاز العصبي العضلي ، فاذا ما كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعتبر عنه ب(التوافق العصبي العضلي) وعندما يشعر الفرد بالقدرة على الاداء بشكل جيد () يتطلب استخدام التمارين التوافقية ادوات من دون ادوات وان هذه التمارين غرضها الاساس هو التنمية الجسدية والمهارية بشكل صحيح ومتزن ، ولكل جزء من اجزاء الجسم تمارين خاصة يمكن الاختيار منها والتنوع فيها وان يكون بينها ما هو سهل يصلح للمبتدئين ومنها ما هو مركب يصلح للمتدربين . وهدف هو نمو الجسم والعقل عن طريق الارتباط العصبي والعضلي .



مميزات التدريبات التمارين التوافقية

- العمل على تدريب التوافق في الاجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية .
- يتم تدريبها لمدة قصيرة ان لا تزيد في تحسن خال على (٤٥) دقيقة لتجنب التعب الذي يصيب الجهاز

العصبي

- استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة بشكل متنوع
- التبديل بين اشكال التمارين التوافقية والسهلة والصعبة
- اطاء الراحة كاملة بين المجموعات .

٣- منهجية البحث واجراءته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث الحالي، وهو يعد "أحدى انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر على علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة اي ان المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث عن طريقة اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات بسبب بالنتيجة

٢-٣ عينة البحث

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية من سطول التربية الرياضية -جامعة كوية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٥ والبالغ عددهم (٥٩) طالب . وتم اختيار عينة من (٢٠) طالبا من نفس المرحلة وقسموا الى مجموعتين بطريقة عشوائية احدهما ضابطة والاخرى اجريبية . والتي تشكل نسبة (٥٠٪) من مجتمع البحث الصلي .

جدول (١)

يوضح مجتمع البحث والعينة وعينة التجربة الاستطلاعية

المجتمع	طلاب	طالبات	العينة	التجربة الاستطلاعية
٥٩	٤٠	١٩	٢٠	٦
٪١٠٠	٪٦٧,٧٩	٪٣٢,٢٠	٪٥٠	٪١٥

جدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته ونسبة المئوية .

٣-٣ تجانس وتكافؤ العينة

٣-٣-١ تجانس العينة

بعد أن قام الباحث بتقسيم العينة على مجموعتين بالطريقة العشوائية وبواقع (١) (10) طالبا لكل مجموعة، كما قام الباحث بإجراء اختبارات التجانس من حيث المتغيرات التالية (الطول ، الوزن، العمر) . وذلك باستخدام قانون معامل الاختلاف ، إذ أظهرت النتائج أن معامل الاختلاف لجميع القياسات كان أقل من (٣٠ ٪) ، وهذا يدل على تجانس العينة ، وكما يؤكد (وديع ياسين) (١) إذ ذكر : " أنه كلما اقترب معامل الاختلاف من (١٪) يعد التجانس عالياً وكلما زاد عن (٣٠ ٪) يعني أن العينة غير متجانسة " وكما مبين في الجدول (2) .

جدول (٢) يبين المعالم الإحصائية

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف للمتغيرات الطول، الوزن، العمر)

ت	معالمات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		معامل الاختلاف	المجموعة التجريبية		معامل الاختلاف
			س	ع		س	ع	
١	طول	سم	٦٦,٣	٤,٤٩	٢٠,٢٣	١٧٦	٤,٥٩	٢١,١١
٢	الوزن	كغم	66.2	4.02	16.17	64.1	5.19	26.99
٣	العمر	شهر	١٧,٨	١,٠٣	١,٠٦٧	١٨,٢	١,٢٢	١,٥١١
٤	اختبار التوافق بين العين و اليد	عدد	٥	١,٨٨	٣,٥٥	5.2	1.31	1.73
٥	اختبار توافق بين العين والرجل	ثانية	٣٢,٧	٤,٨٦	٢٩,٤٥	31.7	5.55	30
٦	التوافق بين الطرف العبوي والسفلي	ثانية	١٠,٢	١,٨٣	٣,٣٨	10.71	2.31	5.34
٧	التصويب السلمي	عدد	٥,٦٠	١,١٧	١,٣٧	7.5	2.01	4.05
٨	رمية حرة	عدد	٢,٣٠	١,٠٥	١,١٢	3.1	1.1	1.21
٩	تصويب تحت السلة	عدد	٥,٧	١,٤٩	٢,٢٣	6.4	2.27	5.15
١٠	التصويب بالفقز	عدد	٨,٩	٢,٢٣	٤,٤٨	8.5	2.27	5.16

(١) . وديع ياسين ، حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية باستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٦١ .

(١) وديع ياسين وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، ١٩٩٦، ص ٢٤٣ .

يعود التحليل المحتوى من اساليب البحثية المتميزة في التقديم المؤشرات كمية وموضوعية عن التوجهات فكرية وقيم والمعايير التي تحسبه جهات معينة لترسيخها في جماعه او مجتمع بإعتماد وسائل الاتصال المختلفة. (٨)

٣-٤-٢ الإستبيان وهو(الأدات من الأدوات البحث العلمي الموعد للمجمع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال كتابة مجموع من الإختبارات اول أسئلة يقوم المبعوث اول خبير بإجابة عنا بنفسه). (٣)

٣-٥ الأجهزة والادوات البحث

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية - الملاحظة والتجريب.
- اختبار التوافق بين العين واليد .- اختبار الطبطة بين الشواخص
- اختبار التوافق بين الرجل والعين- اختبار التصويب السلمي
- اختبار الرمية الحرة -اختبار التصويب من القفز -اختبار التصويب تحت السلة لمدة (٣٠) ثانية
- شريط القياس .- اشربة لاصقة ملونة -موانع عدد (١٠)
- حاسبة يدوية نوع Casio Px 510 .- الوسائل الإحصائية .

٣-٦ وصف الإختبارات المستخدمه.

٣-٦-١ الإختبارات التوافق بين اليد والعين

التوافق بين العين واليد والجسم [hand-eye-bady coordination]dk هي استجابة اليدين والقدمين والعضلات الأخرى مع المعلومات التي تجمعها العينين وهذا التوافق يعد جزءاً هاماً في معظم الفعاليات الرياضية لحاجة اللاعب إليه لان اللاعب يحتاجه لانه يؤثر على التوقيت والسيطرة على الجسم .

اسم الاختبار :اختبار الرمي مسك الكرة التنس (٥ ، ٣٣)

الغرض من الاختبار :قياس التوافق بين العين واليد

الأدوات :كرات تنس ،هدف كرة السلة ،المستطيل المرسوم على اللوحة كرة السلة ٥٩×٤٥ م

أداء الاختبار : يرمي اللاعب كرة التنس داخل المستطيل (٥) مرات باليد اليمنى ويمسكها باليمنى ثم (٥) مرات باليد اليسرى و يمسكها باليد اليسرى ثم (٥) مرات بأي يد ويمسكها باليدين معا تعليمات الأداء :تعاد المحاولة عند عدم وصول الكرة الى داخل المستطيل بسبب لمسها الحلقة وقوف اللاعب على بعد(٤) أمتار من اللوحة كرة السلة التسجيل تحتسب عدد المحاولات الناجحة من (١٥) محاولة.

المحكمون :حكم تسجيل

٣-٦-٢ إختبار الطبطبة بين الشواخص

أسم الأتبار:طبطبه بين شواخص

الغرض من الإختبار: قياس التوافق بين الطرف العلوي والسفلي

الأجهزة والأدوات:شواخص عدد(٦)،ساعة توقيت،كرة سلة،يتم ترتيب الشواخص كما في الشكل مع رسم خط

البداية لشاخص الأول بمسافة (١,٥) م ،في حين ان المسافة بين الشواخص الباقية قدرها اقدام (١,٣٠)م

وصف الأداء:في البداية يقف اللاعب المختبر ويده الكرة خلف خط البداية،عند سماع إشارة البدء يقوم

اللاعب الجري المتعرج (زيكزاك) بين الشواخص والطبطبة والمستمرة بالكرة علي ان يصل المختبر الى خط

النهاية ذهابا وايابا ان يتجاوز خط البداية وعلى الميقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقتة هذه

المحاولة اي (البداية_النهاية_البداية).

التقويم:يتم إحتساب الزمن الذي يؤدي فيه اللاعب المختبر الإختبار المطلوب من لحظة البداية حتى إجتياز

خط البداية مع الكرة مرة ثانية.

٤-٦-٣ اختبار التوافق بين الرجل والعين

أختبار الدوائر المرقمة(توافق العين والقدم)

شروط الاختبار:

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معن الى الدائرة رقم (٢) ثم

الى الدائرة رقم (٣) ثم الى الدائرة رقم (٤)حتى الدائرة رقم(٨)ويتم ذلك باقصى سرعة.

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر (٢)

٣-٦-٤ اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة :- (٦ ، 234-٢٣٥)

الهدف من الاختيار :- تقسيم مستوى دقة التهديف بعد أداء مهارتي في الطبطبة والثلاثية

الأدوات المستخدمة :- ملعب كرة سلة ، هدف كرة سلة ، كرة سلة .

- طريقة أداء الاختيار :- يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء

الثلاثية ثم التهديف .

شروط الأداء :-

يمنح المختبر (١٠) محاولات .



يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني .

الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة لا تحسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة .

٣-٦-٥ اختبار الرمية الحرة

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الرمية الحرة وذلك من خلف خط الرمية الحرة .

الادوات : مرة السلة - هدف كرة سلة

مواصفات الاداء

يتم اداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر عشروت محاولة وللمختبر ان يقوم باداء الرميات باستخدام اي طريقة من طرق التصويب على ان تؤدى الرميات في شكل مجموعات كل منها خمس رميات ، بحيث يبدأ مختبر في اداء المجموعة الاولى لة وهذا .

الشروط :

- لكل مختبر الحق في اداء ٢٠ رمية
- يجب ان يتم الرمي خلف خط الرمية الحرة

التسجيل

- تحتسب درجة واحدة لكل اصابة صحيحة يقوم بها المختبر وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة
- ولا يحتسب اي درجات اذا لم يتحقق ذلك حيث ان لكل مختبر الحق في اداء عشرون رمية وعلى ذلك يكون الحد الاقصى لعدد الدرجات عشرون درجة

٣-٦-٦ اختبار التصويب من اسفل السلة

الغرض من الاختبار

قياس مهارة التصويب من اسفل السلة مباشرة ثم الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها لمعاودة التصويب

الادوات : ملعب كرة السلة - كرة السلة - ساعة ايقاف

- مواصفات الاداء : يقف المختبر اسفل السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة وعند سماع اشارة البدء يقوم بالتصويب على السلة (بيد واحدة او يدين) لمحاولة اصابة الهدف ثم استعادة الكرة بسرعة (سواء حقق هدفا او لم يحقق لمعاودة التصويب)

- وهكذا يكرر العمل باسرع مما يمكن مع محاولة اصابة اكبر عدد ممكن من الاهداف خلال ٣٠ ثانية .

- وهي الفترة الزمنية المحددة للاداء على ان يتوقف المختبر عن اداء العمل فور سماع اشارة انتهاء الزمن المحدد.

الشروط

- للمختبر حق في التصويب باي طريقة يريد
- علي المختبر ان يعاود الاستحواذ على الكرة عقب كل محاولة تصويب ،ليعاود التصويب ويستمر في ذلك
- اذا فقد المختبر الكرة كلية ،له الحق ان يبدأ من جديد مع ملاحظة الا يكرر ذلك اكثر من مرة واحدة
- يسمح باداء محاولتين كاملتين على ان تحتسب له افضل محاولة .

التسجيل :

- يحتسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة للاختبار وهي ٣٠ ثانية

- يجب تسجيل المحاولتين للمختبر في بطاقة التسجيل على ان تحتسب له المحاولة الافضل .

٢-٦-٧ اختبار التصويب من القفز

الغرض من الاختبار قياس التصويب من القفز

الادوات : خمس كرات السلة – ملعب كرة السلة

مواصفات الاداء

يتم تحديد ثلاث نقاط على قوس ثلاث نقاط نقطة الاولى لجهة اليمن والثانية مقابل لوحة الهدف والثالث علة جهة اليسار .

يقوم المختبر باداء خمس رميات لكب نقطة بحيث يقوم بالتصويب من القفز خلف قوس ثلاث نقاط ويجب ان لا يلامس القدم الخط خلال التصويب .

التسجيل يحتسب ثلاث نقاط لكل محاولة صحيحة ، ونقطة اثنان عندما يلامس حلقة ولا يدخل السلة . نقطو واحدة فس حال لامس لوحة الهدف ، وصفر عندما لا يلمس الكرة اي شئ

٣-٧ الشروط العملية لإختبارات المستخدمة

٣-٧-١ أصدق الظاهري

ويقصد به قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله أو السمه المراد قياسها "(مصطفى، ٢٩، ٤) وتم اعتماد الصديق المحتوى من خلال استطلاع اراء الخبراء حول مدى صلاحية الاختبارات وصدقه في قياس ما وضع من اجلة تم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء كما في ملحق (١) (٢٣، ٤)



يعد الثبات من المؤشرات الضرورية واعتمد الباحثون على طريقة التجزئة النصفية كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة فقط وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحث والمتعلقة بدرجات الاختبارات (١٠) لاعبين ، إن هذه الطريقة تعتمد على تجزئة درجات الاختبار إلى جزأين ، النصف العليا والنصف الدنيا إلا إن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات ، وقد قام الباحث باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات الاختباراتي علي التوالي لاختبارات (٧٦,٠٥) (٨٠,٦٠) (٧٤,٥٥) (٦٩,٨٠) . (٣,٨٥) . (٧٠,١) . (٨٢,٣)

٣-٧-٣ الموضوعية البحث

الموضوعية يعني اعطاء نفس الدرجات للاختبارات المستخدمة بتغير المحكمين وبما ان هذه الاختبارات مقننة وهذا يدل على موضوعية عالية .

٣-٨ التجربة الإستطلاعية.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لبيان مدى صلاحية الاختبارات على عينة قوامها (٦) طالبا يمثلون المرحلة الثانية وكان الغرض من إجراء التجربة ما يأتي

- ١- إعداد الصورة الأولى للاختبارات قبل القيام بتحليلها إحصائياً .
- ٢- التعرف على ملاءمة الاختبارات المعدة لهذا الغرض .
- ٣- مدى وضوح الاختبارات لعينة البحث ودرجة استجابته لها
- ٤- التأكد من وضوح تعليمات الاختبارات ومدى تجاوب المختبرين وتفهمهم للاختبارات .

٣-٩ الإختبار القبلي

قام الباحث بإجراء التجربة القبلية للاختبارات وذلك يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٦/١/٢٠ في الساعة (١٢,٥) بعد الظهر على قاعة كلية التربية الرياضية

٣-١٠ اجراء التجربة الرئيسي

قام الباحث بإجراء التمارين وذلك في يوم (السبت) المصادف ٢٣ / ١ / ٢٠١٦ وقد استغرق تطبيق المنهج (٦) اسابيع على طلاب المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (١٠) طالبا للمجموعة التجريبية بواقع (٢) وحدة اسبوعيا

٣-١١ التجربة البعدية

قام الباحث باجراء التجربة البعدية الاختبارات وذلك يوم السبت المصادف ٢٧ / ٢ / ٢٠١٦ في الساعة (١٢,٥) بعد الظهر على قاعة كلية التربية الرياضية

٣-١٢ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية لعلوم الانسانية (spss)

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

بعد ان قام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة والبعدية على عينة البحث تمت معالجة النتائج احصائياً للتوصل الى تحقيق اهداف البحث وللتحقق من الفروض المصاغة فيه، وفيما يلي عرض النتائج بالجداول الاحصائية وتحليلها، ومن ثم مناقشة المعالجات الاحصائية الواردة فيها وتوضيح الاسباب التي ادت اليها ودعمها بالمصادر العلمية

٤-١-١ عرض النتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث .

جدول (٣)

والاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية والدلالة للاختبارات

القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)	قيمة احتمالية	الدالة
			س	ع	س	ع			
١	اختبار التوافق العين واليد	عدد	٥	١,٨٨	٦	١,٨٢	-٤,٧٤	٠,٠١٨	معنوي
٢	اختبار التوافق بين العين والرجل	ثانية	٣٢,٧	٥,٨٦	٢٤,٧	٣,٧٤	٥,٠٩	٠,٠١١	معنوي
٣	اختبار التوافق بين الطرف العلوي وسفلي	ثانية	١٠,٢	١,٨١	٨,١	١,٥٢	٤,٨٤	٠,٠٠١	معنوي
٤	التصويب السلمي	عدد	٥,٦	١,١٧	٦,٧	١,٣٣	-٢,٢٨	٠,٠٤٨	معنوي
٥	رمية حرة	عدد	٢,٣٠	١,٠٥	٣,٣٠	٠,٨٢٣	-٣,٣٥	٠,٠٠٨	معنوي
٦	التصويب تحت السلة	عدد	٥,٧٠	١,٤٩	٦,٨٠	١,٧٥	-٣,٤٩	٠,٠٠٧	معنوي
٧	التصويب من قفز	عدد	٨,٩	٠,٧٠٦	١٠	٠,٧١٤	-٢,٩٠	٠,٠١٧	معنوي

يتضح من الجدول (٣) ان قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات البحث (التوافق بين العين والذراع - التوافق بين العين والرجل التوافق بين الطرف العلوي وسفلي - التصويب السلمي - رمية حرة- التصويب تحت السلة- التصويب من قفز) كانت علي التوالي (-٤,٧٤) (٥,٠٩) (-٤,٨٤) (- ٢,٢٨) (- ٣,٣٥) (-٣,٤٩) (-٢,٩٠) وعند مستوى الاحتمالية (٠,٠٥) وجدت انها دالة احصائيا .

٤-١-٢ عرض النتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث .

الجدول(٤)

والاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية والدالة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)	قيمة احتمالية	الدالة
			س	ع	س	ع			
١	اختبار التوافق العين واليد	عدد	٥,٢	١,٣١	٤,٩	١,٣٨	١	٠,٣٤٣	معنوي
٢	اختبار التوافق بين العين والرجل	ثانية	٣١,٧	٥,٥٥	٢٩,٤	٣,٧١	٢,٧٢	٠,٠٢٣	معنوي
٣	اختبار التوافق بين الطرف العلوي وسفلي	ثانية	١٠,٧	٢,٣١	٩,٨	٢,٨٢	٢,٠٧٧	٠,٠٦٨	معنوي
٤	التصويب السلمي	عدد	٧,٥	٢,٠١	٨,١	١,٨٥	-٢,٢٥	٠,٠٥١	معنوي
٥	رمية حرة	عدد	٣,١	١,١	٣,٨	٠,٧٨٨	-٢,٦٨	٠,٢٥	معنوي
٦	التصويب تحت السلة	عدد	٦,٤	٢,٢٧	٦,٥	٢,١٢	-٠,٣٦١	٠,٧٢٦	غير معنوي
٧	التصويب من قفز	عدد	٨,٥	٢,٢٧	٧,٨	٢,٢٥	١,٢٥	٠,٢٤٢	معنوي

يتضح من الجدول (٤) ان قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات البحث (التوافق بين العين والذراع - التوافق بين العين والرجل التوافق بين الطرف العلوي وسفلي - التصويب السلمي - رمية حرة- التصويب من قفز) كانت علي التوالي (٢,٧٢) (٢,٠٧٧) (- ٢,٢٥) (- ٢,٦٨) (- ١,٢٥) وعند مستوى الاحتمالية (٠,٠٥)

وجدت انها دالة احصائيا . بينما كات قيمة (ت) لاختبار التصويب تحت السلة (٠,٣٦١ -) وهي اكبر من القيمة الاحتمالية وهذا يدل علي ضعف الدالة .

٤-١-٣ عرض النتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في متغيرات البحث .

الجدول (٥)

والاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية والدالة للاختبارات

البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T)	قيمة الاحتمالية	الدالة
			س	ع	س	ع			
١	اختبار التوافق العين واليد	عدد	٦	١,٨٢	٤,٩	١,٢٨	١,٥٥		معنوي
٢	اختبار التوافق بين العين والرجل	ثانية	٢٤,٧	١,١٨	٢٩,٤	١,١٧	٢,٨١	٠,١١	معنوي
٣	اختبار التوافق بين الطرف العلوي وسفلي	ثانية	٩,٨	٠,٨٩١	٨,١	٠,٤٨١	١,٦٧	٠,١١١	معنوي
٤	التصويب السلمي	عدد	٦,٧	١,٣٣	٨,١	١,٨٥	-١,٩٣	٠,٠٦٩	معنوي
٥	رمية حرة	عدد	٣,٣٠	٠,٨٢٣	٣,٣٦	٠,٧٨٨	-١,٣٩	٠,١٨٢	معنوي
٦	التصويب تحت السلة	عدد	٦,٨	١,٧٥	٦,٥	٢,١٢	٠,٣٤٣	٠,٧٣٤	غير معنوي
٧	التصويب من قفز	عدد	١٠	٢,٢٦	٧,٨	٢,٢٥	٢,١٨١	٠,٤٣	معنوي

يتضح من الجدول (٥) ان قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات البحث (التوافق بين العين والذراع - التوافق بين العين والرجل التوافق بين الطرف العلوي وسفلي - التصويب السلمي - رمية حرة- التصويب من قفز) كانت علي التوالي (١,٥٥) (٢,٨١) (١,٦٧) - (١,٩٣) - (١,٣٩) - (٢,١٨١) وعند مستوى الاحتمالية (٠,٠٥) وجدت انها دالة احصائيا . بينما كات قيمة (ت) لاختبار التصويب تحت السلة (٠,٣٤٣ -) وهي اكبر من القيمة الاحتمالية وهذا يدل علي ضعف الدالة.

٤-١-٤ عرض قيم الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة و التجريبية ونسب

التحسن لمتغيرات البحث

جدوال (٦)

الايوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ونسب التحسن لمتغيرات

البحث

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			الاختبارات
نسبة التحسن	س- س- قبل	س- س- بعدي	نسبة التحسن	س- س- قبل	س- س- بعدي	
٥,٢	٤,٩	٧,٦٪	٥	٦	٢٠٪	اختبار التوافق العين واليد
٣١,٢	٢٩,٤	٥,٧٪	٣٢,٧	٢٤,٧	٢٤,٤٦٪	اختبار التوافق بين العين والرجل
١٠,٧	٩,٨	٨,٤٪	١٠,٢	٨,١	٢٠,٥٪	اختبار التوافق بين الطرف العلوي وسفلي
٧,٥	٨,١	٨٪	٥,٦	٦,٧	١٩,٦٪	التصويب السلمي
٣,١	٣,٨	٢٢,٥٪	٢,٣٠	٣,٣٠	٤٣,٤٪	رمية حرة
٦,٤	٦,٥	١,٥٪	٥,٧٠	٦,٨٠	١٩,٢٩٪	التصويب تحت السلة
٨,٥	٧,٨	٨,٢٪	٨,٩	١٠	١٢,٣٥٪	التصويب من قفز

يتضح من جدول (٦) ان قيمة نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في الاختبارات (التوافق العين واليد - التوافق بين العين والرجل - التوافق بين الطرف العلوي والسفلي - التصويب السلمي - رمية حرة - التصويب تحت السلة - التصويب من القفز) كانت على التوالي (٧,٦٪ - ٥,٧٪ - ٨,٤٪ - ٨٪ - ٢٢,٥٪ - ١,٥٪ - ٨,٢٪). وان قيمة نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في الاختبارات (التوافق العين واليد - التوافق بين العين والرجل - التوافق بين الطرف العلوي والسفلي - التصويب السلمي - رمية حرة - التصويب تحت السلة - التصويب من القفز) كانت على التوالي (٢٠٪ - ٢٤,٤٦٪ - ٢٠,٥٪ - ١٩,٦٪ - ٤٣,٤٪ - ١٩,٢٩٪ - ١٢,٣٥٪) وهذا يدل على ان نسبة التحسن عند المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة .

٤-٢ مناقشة النتائج

من خلال جداول (٣-٤-٥) تم عرض نتائج الاختبارات لكل من (التوافق العين واليد - التوافق بين العين والرجل - التوافق بين الطرف العلوي والسفلي - التصويب السلمي - رمية حرة - التصويب تحت السلة - التصويب من القفز) و اظهرت نتائج اختبار المجموعة التجريبية وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي

والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي ، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير استخدام التمارين التوافقية على مستوى التوافق وبعض انواع التصويب في كرة السلة

ويعزي الباحث هذا التقدم و تحسن المستوى للتمارين المقترحة الذي كان له تأثير كبير وايجابي للعينة البحث ، وذلك لان تمارين المقترحة اشتمل على تمرينات لاكتساب القدرات التوافقية المختلفة، ومقننة ومناسبة للعينة قيد البحث . كما تم التركيز على جميع المكونات وبنسب متفاوتة حسب أهمية هذا القدرات والتي تم التوصل الي ان من خلال رأي مجموعة من الخبراء في هذا المجال عن طريقة استبانة خاصة، وأشاروا إلى أن التوافق بين العين واليد و التوافق بين الطرف العلوي والسفلي هو المكون الأهم وبنسبة اقل تقدير التوافق بين العين والرجلين ، . وبناء على ذلك تم توزيع التمارين النوعية لكل مكون وبشكل علمي. ويعزو الباحث ذلك التفوق إلى إن استخدام وتطبيق وتكرار التمارين المساعدة المقترحة التي ركزت على تطوير القابلية لدى المتعلمين على الأداء المركب لحركات أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد قد ساعد أفراد هذه المجموعة في تعلم واكتساب التوافق الحركي و مهارة التصويب في كرة السلة وكما يشير وجيه محبوب بأن التوافق " عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية ويبقى الجهاز المركزي (الدماغ) هو الأساس في عملية التوافق " (٩،٧) ، وبمعنى أدق ساعدت تلك التمارين على اكتساب المتعلم القدرة على " التنظيم والتنسيق والترتيب والتبويب للايعازات والسيالات العصبية المرسله من الدماغ إلى العضلات والأجزاء العاملة من الجسم بحيث ساهم التكرار المستمر لتلك التمارين المعقدة على تنمية القدرة على إرسال وتنظيم ايعازات عصبية محددة ومختلفة من حيث اتجاه الحركة والقوة إلى أجزاء متعددة من الجسم في نفس الوقت "، أي الاكتساب التدريجي للتوافق الحركي العام لأداء تلك التمارين ، وبالتالي يعتقد الباحث بأن هذا التطور في التوافق العام لدى المتعلمين ساعد في نقل هذه القدرة التوافقية العامة المكتسبة إلى اكتساب التوافق الحركي الخاص بكرة السلة ولاسيما إن هناك تشابه بين هذه الحركات والتمارين المقترحة من حيث أجزاء الجسم المتحركة في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.

وبهذا فقد تحقق هدي وفرضي البحث في وضع واستخدام تمارين مساعدة مقترحة خاصة ذات اثر ايجابي لاكتساب وتطوير التوافق الحركي و مهارة التصويب في كرة السلة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية

١- إن تمارين أثر ايجابي على مكونات القدرات التوافقية قيد الدراسة (التوافق بين العين واليد، التوافق



الطرف العلوي والسفلي ، التوافق بين العين والرجل ، التصويب السلمي) .

٢- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للعينة البحث في الاختبارات -

٣- (التوافق بين العين واليد، التوافق الطرف العلوي والسفلي ، التوافق بين العين والرجل ، التصويب السلمي) .

٤- تراوحت نسبة التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للعينة البحث بين (١٧,٧٪) و ما بين (٨١,٥٪) لاختبارات (التوافق بين العين واليد، التوافق الطرف العلوي والسفلي ، التوافق بين العين والرجل ، التصويب السلمي) .

٢-٥ التوصيات

في حدود عينة الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي :-

١- تطبيق تمارين المقترح في منهاج التدريبي والتعلمي للطالبات.

٢- الاهتمام بمكونات القدرات التوافقية ووضعها على شكل تمرينات متدرجة تلائم خصائص المرحلة العمرية.

٣- استخدام الاختبارات في تقييم الطلاب والاعبين في مادة كرة السلة .

٤- إجراء دراسات مماثلة على مراحل الأخرى وخاصة الطلاب.

المصادر

١- اخلاص محمد عبدالحفيظ و مصطفى حسين الباهي:طروق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية،دار الكتب النشر،القاهر،٢٠٠٢.

٢- بسمه توفيق صالح : التوافق العضلي العصبي بين العين والذراع والعين والقدم وعلاقتهما بدقة التصويب من القفز بكرة السلة ،مجلة جامعه القادسية،٢٠١٠.

٣- مروان عبدالمجيد ابراهيم:طرف ومنهاج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،عمان،٢٠٠٢.

٤- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .

٥- مصطفى زيدان، موسوعة التدريب كرة السلة (برنامج التدريب المهاري والخططي والنفسي والعقلي) ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧.

٦- مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، كتاب منهجي ، ط٢، دار الكتاب للنشر جامعة الموصل، ١٩٩٩.

٧- وجيه محبوب و احمد البديري، اصول التعلم الحركي ، الموصل ، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة، ٢٠٠٢.

٨- ضرغام جاسم محمد:يقوم بعض الاختبارات لبدنية والمهارية لبعض الألعاب الجماعية على وفق النظرية الفلسفية والاسس العلمية. أطروحة دكتورا غير منشورة ،كلية التربية الرياضية،جامع الموصل،٢٠٠٢

منهج بالتمارين التوافقية

١- تمارين للذراغين

- مسك الكرة ودفعها لاعلى وقفز عاليا لامسك الكرة بين لاعبين
- مسك الكرة ودفعها الى الاعلا قعدت نزول الكرة بمسك الكرة ويناول المناولة الصدرية للزميل المقابل
- وقوف امام الحائط ومناولة مع الحائط بيد واحدة (مرة يمين ومرة يسار) بسرعة متوسطة لمدة (٣٠) ثانية
- من الوقوف وطبطبة لبد (يمين) لمدة (٢٠) ثانية وبالعكس .
- وقوف لاعبان مقابل الاخر مناولة بيد واحدة مرة باليمين ثم يسار
- رسم ارقام على الحائط ارقام من ١-٢-٣.....١٠ يقوم الطالب بضرب الكرة على الارقام بتسلسل مرة بيد اليمين ثم بيد

اليسرى

٢- تمارين للرجلين

- وضع عشر شواخس متتالية بمسافة (٥٠) سم يقوم الطالب بقفز على القدم اليمنى ذهابا وعلى قدم اليسار ايابا
- وضع عشر كرات متتالية مسافة بينهما (٤٠) سم يقوم الطالب بقفز بالقدمين مرة وبفتح القدمين مرة فوق المرات ذهابا

وايابا

- رسم عشر دوائر متتالية مسافة بينهما (٣٠) سم يقوم الطالب بقفز بالدوائر ونزول داخل الدوائر ثم قفز وفتح القدمين للخارج وهكذا

- وقوف على خط مستقيم ثم بعد الصافرة اولا ينطلق للامام بسرعة وعند سماع الصافرة الثانية يقف الطالب ويرج للخلف بسرعة

- عشر دوائر متباعدة ميافة بينهما (١) متر يقوم الطالب بقفز الى داخل الدوائر بقدم واحدة مرة يمين ثم يسار
- وضع شواخص على طول الملعب ويقف الطلاب على خط البداية عند سماع الصافرة ينطلق الطلاب ياقصى سرعة وعدت وصول الى الشاخص يقوم باستدارة حول الشاخص ثم يتابع التقدم لمام

٣- تمارين التصويب

- يقسم الطلاب الى مجموعتين كل ومجموعة على بورد يثومون بتهديف الحر على السلة .
- كل طالبين معا حيث يقوم الاول بالطبطبة الوطاء والاخر بعمل الدفاع وعند وصول الى الشاخص الموصوع غلى امتداد الخط الرمية يقوم بتصويب السلمي

- وضع نقاط على مناطق محددة يقوم بالتصويب من القفز
- يقوم كل طالب اداء (١٠) رميات حرة
- تفسير الطلاب الى اربع مجاميع كل مخموعة على هدف لعب قانوني بين الفريقين
- اعادة التمرين السابق.

