

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بابل  
كلية التربية الرياضية

الإحماء الخاص وتأثيره في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة

بحث تجريبي  
على طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

**رسالة تقدم بها**  
**سامر أحمد حسن العنبي**

إلى

مجلس كلية التربية الرياضية في جامعة بابل

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

١٤٢٣ هـ  
٢٠٠٢ م

ب.

﴿ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴾

﴿ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ

عَظِيمًا ﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة النساء آية ( ١١٣ )

ج

بسم الله الرحمن الرحيم



أن أعداد هذه الرسالة الموسومة " تمارين مقترحة لفترة الإجماع الخاص وتأثيرها  
في تطوير بعض الممارسات المجموعية بحركة المسلة "

التي تقدم بها طالب الماجستير سامر أحمد حسن العتبي قد جرت تحت إشرافنا في كلية  
التربية الرياضية / جامعة بابل ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية  
الرياضية ، وأنها قد استوفت خطتها استيفاء تاما .

التوقيع  
أ.م.د.مكرم سعيد سعدون  
المشرف  
التاريخ: / / ٢٠٠٢

التوقيع  
أ.د.مؤيد عبد الله الديوجي  
المشرف  
التاريخ: / / ٢٠٠٢

بناءً على التوصيات أُرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع

أ.د محمود داوود الربيعي

معاون العميد لشؤون الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

التاريخ: / / ٢٠٠٢

التوقيع

أ.د احمد بدري حسين

رئيس لجنة الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية \_ جامعة بابل

التاريخ: / / ٢٠٠٢

د

بسم الله الرحمن الرحيم

## إقرار المقوم القوي

أن هذه الرسالة الموسومة " تمارين مقترحة لفترة الإحماء الخاص وتأثيرها في تطوير بعض الممارات المجموية بكرة السلة " قد تم تقييمها من الناحية اللغوية إذ أنها أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة ، ولجله وقعت .

التوقيع

التوقيع :

الاسم :

بسم الله الرحمن الرحيم



إلى

من أحاطني بعطفه ورعايته وخرس في نفسي حب العلم  
والمعرفة .... أبي

إلى

من غمرتني بحنانها وأحاطني بحبها وبدعواتها الصادقة ....  
أمي

إلى

مبعث سعادتي وأخوتي وأخواتي .

إلى

نبع المحبة والعطاء خالتي .

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

## بسم الله الرحمن الرحيم



بصوت ينادي بمعونة الإله عز وجل نحمده ونشكره ونستعين به فالحمد لله الذي تجلى للقلوب بالعظمة وأحتجب عن الأبصار بالعزة وأقدر على الأشياء بالقدرة والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى اله وصحبه وسلم ..... أما بعد :

كلمات شكر وأمتان وعرfan أتقدم بها إلى عمادة كلية التربية الرياضية وأساتذتها في جامعة بابل ، كما يسعدني أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى أ.د. أحمد بدري حسين لما قدمه من رعاية علمية ومتابعة مستمرة والتوجيه والدعم المتواصل طوال مدة الدراسة ، أتمنى من الله عز وجل أن يديم عليه الصحة ودوام العطاء .

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذتين المشرفين على الرسالة ( أ.د. مؤيد عبد الله الديوجي ، وأ.م.د. مكرم سعيد سعدون ) لما قدموه لي من رعاية علمية ومتابعة مستمرة فجزاهم الله خير الجزاء .

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الأفاضل رئيس وأعضاء لجنة المناقشة المحترمين لما سيقدموه من ملاحظات قيمة تزيد من الرصانة العلمية للرسالة . هذا ويسعدني إن أتقدم بالشكر والامتنان إلى أ.م.د. عادل تركي والى الأساتذة الكرام الذين كانوا خير عون في دعم البحث ورفده بكل ما يحتاج إليه ومنهم أ.د.

محمود عبد الله وأ.د. محمد جاسم الياسري وأ.م.د. صريح عبد الكريم و م صلاح  
مهدي .

ح

كلمة شكر يملؤها الاعتزاز إلى فريق العمل المساعد متمنيا لهم الموفقية  
والنجاح وهم سلمان علي ، عمار حمزة ، أمجد مسلم ، نعمان هادي ، والى طلبة  
الدراسات العليا .

وأقدم بالشكر الجزيل إلى كل من الموظفين في مكتبة كلية التربية الرياضية  
جامعة بابل وأخص بالذكر الست بشرى والست أفراح ، لما قدموه لي من عون  
ومساعدة على توفير المراجع العلمية .

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى مكتب التقني للحاسبات بإدارة عمار  
حمزة الحسيني في طباعة هذه الرسالة .

وأخيرا وليس آخراً يقف الباحث عاجز اللسان عن مشاعر الحب والحنان  
والتقدير والعرفان إلى أقرب واعز الناس كانوا إلى جانبي خير جليس لي وتحملوني  
طوال مدة الدراسة وكانوا خير عون لي ...والدتي ..... أخواني ..... أختي  
العزيرة " نبراس " أسأل الله لهم الصحة والعافية .



بسم الله الرحمن الرحيم

## موضوع الرسالة

الإحماء الخاص وتأثيره في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة

بأشراف مؤيد عبد الله الديوجي      لطالب الماجستير      أشرف  
أ.د. مؤيد عبد الله الديوجي      سامس أحمد حسن      مكرم سعيد سعدون

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب :

**الباب الأول : التعريف بالبحث .**

أحتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث ، إذ تناولت المقدمة التطرق إلى المناهج الدراسية التي تطبق في ميدان التربية الرياضية واقسامها وبما فيها درس كرة السلة والانتشار الواسع لهذه اللعبة أما أهمية البحث فتكمن في وضع تمارين مقترحة لفترة الإحماء الخاص ولبعض المهارات الهجومية بكرة السلة .



فضلاً عن ذلك تطرق الباحث إلى مشكلة البحث إذ وجد الباحث ان تطور المهارات الهجومية يتم بصورة بطيئة لدى طلاب المرحلة الثانية لأن الاحماء يعطى لغرض واحد فقط وهو غيركافي لتكوين خبرات اساسية لتلك المهارات المهارات الأساسية تعطي الإحماء الخاص بصورة مختصرة وغير كافية لتكوين خبرات أساسية لتلك المهارات .

أما أهداف البحث تتلخص في معرفة .

١- التعرف على تأثير الاحماء الخاص في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

٢- التعرف على أهم الفروق في تطوير المهارات الهجومية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

أما فروض البحث تتلخص:

١- هناك تأثير للاحماء الخاص في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير المهارات الهجومية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

وأشتمل هذا الباب على مجالات البحث ومنها المجال البشري وهم طلاب المرحلة الثانية - كلية التربية الرياضية جامعة بابل وكذلك اشتمل على المجال الزمني من ٢٦-٣-٢٠٠٢ إلى ٢٠-٥-٢٠٠٢ م أما المجال المكاني فتضمن القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

### **الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :**

تناول هذا الباب مباحث عديدة ذات الصلة الوثيقة بموضوع البحث وإجراءاته الميدانية حيث اشتملت على المحاور الرئيسة الآتية .

اهمية ومفهوم التمرينات ،الشروط الواجب توفرها في التمرين ، أهداف التمرين وفوائده ، العوامل المؤثرة على التمرين ، الإحماء ،انواع الاحماء، زمن الاحماء، بناء

الاحماء، المهارة، مبادئ تطبيق المهارة ، المهارات الهجومية ، المناولات ،  
الطبطة ، التصويب ، كما أشار الباحث إلى أهم الدراسات المشابهة للبحث .  
ك

### **الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**

تضمن هذا الباب منهج البحث وقد أتبع الباحث المنهج التجريبي بطريقة  
المجموعتين الضابطة والتجريبية لملاءمته لطبيعة البحث كما تضمن هذا الباب  
وصفاً لعينة البحث وإجراءات تكافؤ العينة في جميع المتغيرات المدروسة .  
وقد تضمن هذا الباب أيضاً الأجهزة والأدوات التي أستخدمها الباحث في بحثه  
وتناول أيضاً الشروط العلمية للاختبارات المستخدمة والتجربة الاستطلاعية فضلاً  
عن ذلك تطرق الباحث إلى التمارين المستخدمة في الإحماء والوسائل الإحصائية  
المستخدمة في الدراسة .

### **الباب الرابع : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها .**

تضمن هذا الباب عرضاً وتحليل نتائج المعالجات الإحصائية وتبويبها في مجموعة  
من الجداول حيث تم عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T  
المحتسبة والجدولية لمجموعتي البحث ومن ثم مناقشتها بأسلوب علمي دقيق ومدعم  
بالمصادر ذات العلاقة بموضوع الدراسة لتحقيق أهداف البحث .

### **الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات**

تضمن هذا الباب أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث اعتماداً على النتائج  
المستحصلة ومنها .

١- اظهرت الدراسة اهمية الاحماء بشكل عام والاحماء الخاص بشكل خاص ومدى  
الحاجة اليه في اعداد العضلات التي تعمل على اكساب عينة البحث تطور  
سريع في مستوى المهارات الهجومية

٢- اظهرت الدراسة تطورا" في المهارات الهجومية المختارة لكل افراد عينة البحث

٣- ظهر من خلال الدراسة ان هناك فرقا" معنويا ذا دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية

٤- اظهرت الدراسة من خلال النتائج ان التمارين المقترحة لفترة الاحماء الخاص قد اظهرت تفوقا" على منهج الاحماء المستخدم خلال الدرس

ومن خلال الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يمكن تقديم بعض التوصيات التي يرى الباحث أهميتها في تطوير المستوى الرياضي عموما ومستوى كرة السلة خصوصا وهي .

١- الاهتمام بعملية الاحماء بدرس التربية الرياضية لما له من اثر ايجابي لتطوير العديد من المهارات الهجومية وكذلك الدفاعية

٢- استخدام طريقة الاحماء المقترحة من قبل الباحث والاهتمام بتطبيق التمارين بشكل يخدم تطور المهارة الهجومية

٣- يوصي الباحث بضرورة اجراء دراسات مشابهه للرياضيين المتقدمين في الالعاب الرياضية المختلفة

٤- اجراء اختبارات دورية من قبل مدرس المادة لمعرفة مدى سير منهج الاحماء الخاص بشكل صحيح وصولا" الى اقصى حالة تطور لدى الطلاب

بسم الله الرحمن الرحيم

## الخطبة المحترمة

الصفحة	الموضوع	المبحث
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ج	إقرار المشرفين	
د	إقرار المقوم اللغوي	
هـ	إقرار لجنة المناقشة	
و	الإهداء	
ز	شكر وتقدير	
ح	ملخص الرسالة باللغة العربية	
ل	قائمة المحتويات	
س	قائمة الجداول	
س	قائمة الملاحق	
٣-١	<b>الباب الأول</b>	
١	التعريف بالبحث	١-١
١	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٢	مشكلة البحث	٢-١
٢	أهداف البحث	٣-١
٢	فروض البحث	٤-١

٢	مجالات البحث	٥-١
٢١-٣	<b>المباحث الثاني</b>	
٣	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	-٢
٤	الدراسات النظرية	١-٢
٤	أهمية ومفهوم التمرينات	١-١-٢
٥	الشروط الواجب توفرها في التمرين	١-١-٢
٥	اهداف التمرين وفوائده	٢-١-٢
٦	العوامل المؤثرة على التمرين	٣-١-٢
٦	الإحماء	٢-١-٢

الصفحة	الموضوع	المبحث
٧	انواع الإحماء	١-٢-١-٢
٧	الاحماء العام	١-١-٢-١-٢
٨	الاحماء الخاص	٢-١-٢-١-٢
٩	زمن الاحماء	٢-٢-١-٢
١٠	بناء الاحماء	٣-٢-١-٢
١٠	المهارة	٣-١-٢
١٢	مباديء تطبيق المهارة	١-٣-١-٢
١٢	المهارات الهجومية المختارة	٤-١-٢
١٣	المناولات	١-٤-١-٢
١٣	المناولة الصدرية	١-١-٤-١-٢
١٤	المناولة المرتدة	٢-١-٤-١-٢
١٤	المناولة الطويلة ( من فوق الكتف )	٣-١-٤-١-٢
١٥	الطبطة	٢-٤-١-٢
١٥	الطبطة العالية	١-٢-٤-١-٢
١٥	التصويب	٣-٤-١-٢
١٦	الرمية الحرة	١-٣-٤-١-٢
١٧	التصويب السلمي	٢-٣-٤-١-٢
١٧	التصويب بالقفز	٣-٣-٤-١-٢
١٨	الدراسات المشابهة	٢-٢

الواجب الثالث		
٢٢-٤١		
٢٢	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٢٣	منهج البحث	١-٣
٢٣	عينة البحث	٢-٣
٢٥	أدوات البحث والأجهزة المستخدمة	٣-٣
٢٥	أدوات البحث	١-٣-٣
٢٥	الأجهزة المستخدمة	٢-٣-٣

الصفحة	الموضوع	المبحث
٢٥	التجربة الاستطلاعية	٤-٣
٢٦	معاملات الصدق والثبات والموضوعية	٥-٣
٢٨	أجراءات التجربة الميدانية	٦-٣
٢٨	الاختبار القبلي لعينة البحث	١-٦-٣
٢٨	الاختبارات المستخدمة	٢-٦-٣
٢٩	الاختبار البعدي لعينة البحث	٣-٦-٣
٢٩	منهج الإحماء المستخدم	٧-٣
٣٠	التمارين المقترحة	٨-٣
٣٨	تصميم استمارة التقويم	٩-٣
٣٩	الوسائل الإحصائية	١٠-٣
<b>الباب الرابع</b>		
٥٠-٤١		
٤٢	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-٤
٤٣	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدي للمجموعة الضابطة .	١-٤
٤٥	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدي للمجموعة التجريبية .	٢-٤
٤٧	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي لعينة البحث التجريبية والضابطة .	٣-٤
٤٩	مناقشة النتائج	٤-٤
<b>الباب الخامس</b>		
٥٣-٥١		
٥١	الاستنتاجات والتوصيات	-٥
٥٢	الاستنتاجات	١-٥
٥٣	التوصيات	٢-٥
٥٩-٥٤	المصادر العربية والأجنبية	
٥٥	المصادر العربية	
٥٩	المصادر الأجنبية	
٦٨-٥٩	الملاحق	
A-B-C-D	ملخص الرسالة باللغة الأجنبية	

بسم الله الرحمن الرحيم



## قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	يبين تكافؤ أفراد المجموعتين في الاختبارات المبحوثة	٣٥
٢	يبين معاملات الثبات والصدق للاختبارات المبحوثة لعينة البحث	٣٨
٣	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة	٥٥
٤	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية	٥٧
٥	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث	٥٨

## قائمة الملاحق

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
١	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في كرة السلة	
٢	منهج الإحماء المستخدم	
٣	استمارة تقويم الأداء لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة	



# الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-٢ المقدمة وأهمية البحث

١-٣ مشكلة البحث

١-٤ فروض البحث

١-٥ مجالات البحث

# الباب الثاني

## ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ أهمية ومفهوم التمرينات

##### ١-١-١-٢ الشروط الواجب توافرها في التمرين

##### ٢-١-١-٢ العوامل المؤثرة على التمرين

#### ٢-١-٢ الإحماء

##### ١-٢-١-٢ تقسيمات الإحماء

##### ٢-٢-١-٢ اعتبارات يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء

##### ٣-٢-١-٢ أنواع الإحماء

##### ١-٣-٢-١-٢ الإحماء العام

##### ٢-٣-٢-١-٢ الإحماء الخاص

##### ٤-٢-١-٢ زمن الإحماء

##### ٥-٢-١-٢ بناء الإحماء

#### ٣-١-٢ المهارة

##### ١-٣-١-٢ مبادئ تطبيق المهارة

##### ٤-١-٢ القدرات المهارية الهجومية المختارة

#### ١-٤-١-٢ المناولات

##### ١-١-٤-١-٢ المناولة الصدرية

##### ٢-١-٤-١-٢ المناولة المرتدة

##### ٣-١-٤-١-٢ المناولة الطويلة ( من فوق الكتف )

##### ٢-٤-١-٢ الطبطبة

##### ١-٢-٤-١-٢ الطبطبة العالية

##### ٢-٢-٤-١-٢ الطبطبة الواطنة

##### ٣-٤-١-٢ التصويب

##### ١-٣-٤-١-٢ الرمية الحرة

##### ٢-٣-٤-١-٢ التصويب السلمي

##### ٣-٣-٤-١-٢ التصويب بالقفز

#### ٢-٢ الدراسات المشابهة

## الباب الثالث

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- ١-٣ منهج البحث
- ٢-٣ عينة البحث
- ٣-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة
  - ١-٣-٣ أدوات البحث
  - ٢-٣-٣ الأجهزة المستخدمة
  - ٤-٣ التجربة الاستطلاعية
  - ٥-٣ معاملات الصدق والثبات والموضوعية
  - ٦-٣ إجراءات التجربة الميدانية
    - ١-٦-٣ الاختبار القبلي لعينة البحث
    - ٢-٦-٣ الاختبارات المستخدمة
    - ٣-٦-٣ الاختبار البعدي لعينة البحث
  - ٧-٣ منهج الإحصاء المستخدم
  - ٨-٣ التمارين المقترحة
  - ٩-٣ تصميم استمارة التقويم
  - ١٠-٣ الوسائل الإحصائية

## الباب الرابع

- ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- ٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة
- ٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية
- ٤-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية والضابطة
- ٤-٤ مناقشة النتائج

# الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات



## 1- التعرف على البحث :

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

هناك العديد من المناهج الدراسية التي تطبق في ميدان التربية الرياضية ألا أنها تشترك في خط واحد ألا وهو تقسيم وحدة الدرس حيث ان منهج درس التربية الرياضية يقسم إلى ( الجزء الرئيسي ، الجزء الختامي )<sup>(1)</sup>

وهي في مجمل محتوياتها تهدف الى اعداد الطلاب في جميع النواحي البدنية والمهارية وكل قسم هدف الا وهو ( الهجومية والدفاعية) اضافة الى الخطئية والنفسية والتربوية والسلوكية وهذه الاقسام تعمل لهذا الهدف كوحدة واحدة غير مجزئة وصولاً الى الاداء الامثل خلال الدرس ولعبة كرة السلة واحدة من المناهج التي تدرس داخل كليات التربية الرياضية كما لهذه اللعبة من انتشار واسع داخل وخارج القطر ( ولعبة كرة السلة هي احدى الالعاب الرياضية الفرقية والتي تعد واحدة من اكثر الالعاب شعبية والتي احتلت في بعض دول العالم المرئية الاولى من بين العابها)<sup>(2)</sup> حيث ان الانتشار الواسع لهذه اللعبة عالمياً ومحلياً كان ادعى الى تدريس هذا الفن الرياضي من الالعاب الفرقية حيث ان الاداء فيه يعتمد على مدى تطور الفريق في مهارات اللعب ( ان من اهم الحقائق العلمية التي تميز المنظمة ومنها لعبة كرة السلة هو ان التطور فيها يعتمد على مدى اتقان واجادة المهارات الاساسية في اللعبة وادائها تحت جميع الظروف الخاصة بالمنافسة الحقيقية )<sup>(3)</sup>

وهنا تأتي اهمية البحث في الدخول الى قسم الاعداد ( الاحماء الخاص) من خلال تمارين مقترحة من قبل الباحث حيث يشغل الاحماء الخاص في هذه المرحلة لتطوير مهارات هجومية مختارة لدى الطلبة وبما يخدم هدف الدرس في تثبيت وتطوير مهاراتهم الاساسية ويأمل الباحث ان تكون هذه الدراسة اداة مساعدة للمدرسين للوصول بمستوى الطلبة الى الاداء الامثل خلال وقت الدرس .

(1) وداد المفتي ، اياد عبد الكريم : كرة السلة : التكنيك الغرضي ، التدريب ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨١ ص ١٣٩

(2) حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٧٧ ، ص ١٣

(3) مؤيد عبدالله ، فائز بشير حمودات : كرة السلة ، كتاب منهجي . ط ٢ ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر



## ٢-١ مشكلة البحث :

ان لعبة كرة السلة تتطلب اعدادا شاملا" في كافة النواحي بدنية كانت ام مهارية والاعداد المهاري يحتاج الى وسائل مساعدة لتصحيح الاداء الخاطيء او تثبيت وتطوير الاداء الصحيح ويتم ذلك من خلال اعادة التكرار خلال الدرس ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كونه لاعب ومدرب لاحظ ان تطور المهارات الهجومية يتم بصورة بطيئة لدى طلاب المرحلة الثانية لان الإحماء يعطى لغرض واحد فقط ألا وهو حماية الطلاب من الإصابات التي قد تحصل أثناء الدرس وكذلك رفع درجة الإثارة لديهم وهذا يعني استخدام جانب واحد من الجوانب المهمة المكلف بها الإحماء حيث ان الإحماء يهدف إلى حماية الطلاب من الإصابات الرياضية وكذلك رفع قدرتهم على تطور مهاراتهم الهجومية من خلال النعاس بالكرة وكذلك مساعدتهم على تقبل محتويات الجزء الرئيسي للدرس الا وهو تكنيك طلاب اللعب وكذلك التحكيم وهو منهج المرحلة الثانية لمادة كرة السلة .

لذلك قام الباحث بالولوج إلى درس التربية الرياضية لكرة السلة من خلال الاحماء الخاص وذلك بإضافة مجموعة تمارين مقترحة لطلبة المرحلة الثانية لرفع مستوى تطورهم في المهارات الهجومية بكرة السلة .

## ٣-١ أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير الإحماء الخاص في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .
- ٢- التعرف على أهم الفروق في تطوير المهارات الهجومية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

## ٤-١ فروض البحث :

- ١- هناك تأثير للإحماء الخاص في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير المهارات الهجومية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

## ٥-١ مجالات البحث :

- ١- المجال المكاني : القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية - جامعة بابل .
- ٢- المجال الزمني : من ٢٦ / ٣ / ٢٠٠٢ ولغاية ٢٠ / ٥ / ٢٠٠٢ م
- ٣- المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية - كلية التربية الرياضية جامعة بابل .

## ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

## ٢-١ الدراسات النظرية :

## ٢-١-١ أهمية ومفهوم التمرينات :

تعد التمرينات ضرورية للفرد من أجل أن يحيى حياة سعيدة وسليمة خالية من الأمراض والعايات والتشوهات فضلاً عن كونها وسيلة للمتعة والراحة النفسية وتحقيق الإنجاز عند ممارستها وهي من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولاً للإنجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو مجالات الحياة الأخرى (١).

وتعددت الآراء حول مفهوم التمرينات وذلك بسبب تعدد أغراضها فالتمرين يعني " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان " (٢) " فكل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا ستحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع أن نطور قدرات الفرد البدنية والحركية فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة " (٣) .

وكذلك فإن التمرينات " هي الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها سواء كان ذلك بشكل كلي أو كلي جزئي أو جزئي " (٤)

والتمرين حسب ما يظن الباحث " هو ممارسة بدنية تهدف إلى التطور السريع والشامل للنواحي البدنية والعضلية وذو علاقة متينة مع طرق وأساليب التدريب والتعلم بما يخدم الهدف المرجو من التمرين " .

(١) جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم - تكتيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ص٤٦ .

(٢) هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد : مطبعة التحرير ، ١٩٧٥ ، ص ١١ .

(٣) عباس السامرائي ، بسطويسي أحمد : طرق التدريب في المجال الرياضي . جامعة الموصل ، ١٩٨٤ ، ص ٢٣٥ .

(٤) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٩٧ .





### ٢-١-١-١ الشروط الواجب توفرها في التمرين : (١) ، (٢)

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المصادر ظهر أن هناك اتفاق حول الشروط الواجب توفرها في التمرين ومنها :

- ١- أن تكون التمرينات مختلفة ومتنوعة لغرض التأثير الشامل على الجسم .
- ٢- أن يكون ترتيب التمرينات متدرج من البسيط إلى المعقد .
- ٣- أن تعمل التمرينات على زيادة مرونة المفاصل والعضلات وأضلاع الجسم بما يتناسب والنمو الطبيعي .
- ٤- تحقق التمرينات الصفات الحميدة مثل الإرادة والمثابرة

### ٢-١-١-٢ أهداف التمرين وفوائده : (٣) ، (٤)

أن الهدف الرئيسي من إجراء التمرين هو الأداء الأفضل وتطوير القابلية لاداء بعض متطلبات المهارة الضرورية فهناك عدة فوائد غير مباشرة تظهر في القابلية على الأداء بكفاءة ومهارة عاليتين وهي .

- ١- تثبيت أسس شكل الحركة .
- ٢- توسيع عناصر الإدراك الحسي الحركي للمتعلم .
- ٣- ربط الأجزاء للتوصل إلى الأداء الكلي للمهارة .
- ٤- الوصول إلى حالة الأوتوماتيكية .
- ٥- ثبات الأداء من خلال الأعداد الفني والخططي .
- ٦- نقل أثر التعلم إلى مهارات أخرى متشابهة وتعميمها .
- ٧- تساهم في بناء الجسم ورفع الكفاية الإنتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية.

(١) ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ ، ص ٢٥٦ .

(٢) نوري أحمد الطالع : التمارين البدنية . ط ١ ، بغداد : مطبعة العاني ، ١٩٧١ ، ص ٩-١٠ .

(٣) Schmid T.A: Motor Learning and Performance, from principles to proctice . Human Kinetics pablisner Illinois , 1992 , p. 214 – 225 .

(٤) جاسب محسن : تأثير التدريب الدائري والألعاب الصغيرة في القسم الأعدادي لدرس التربية الرياضية على تطوير اللياقة البدنية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٣ ، ص ٣٣- ٣٤ .

## ٢-١-١-٣ العوامل المؤثرة على التمرين : (١)

هناك عدة عوامل تؤثر تأثيراً مباشراً على التمرين ومنها :

- ١- التعليمات والإرشادات التي تخص طبيعة المهارة .
- ٢- النموذج والعرض لتمارين حركات المهارة .
- ٣- الدوافع والتشجيع للمتعم قبل بدء التمرين .
- ٤- إعطاء المعرفة للمبادئ والمفاهيم الميكانيكية المتعلقة بالأداء .
- ٥- ملاحظة حالات الإجهاد خلال التمرينات التعليمية .
- ٦- التعرف على الحالات النفسية والاجتماعية .

## ٢-١-٢ الإحماء :

أجمع العديد من العلماء والباحثين في المجال الرياضي على مدى أهمية المشاركة بنوع ما من التمارين التمهيدية التي تسبق الاشتراك في الوحدات التدريبية أو المسابقات. حيث أن أغلب البحوث حالياً تهتم بقسم مهم من أقسام الوحدة التدريبية ألا وهو الإحماء أو التهيئة لأهميته من الناحية المهارية والفلسفية والنفسية (٢) .

ويجب أن تتناسب تمرينات الإحماء مع نوع المسابقة حتى تعمل العضلات بطريقة أفضل (٣) .

ومن المهم الوصول إلى الكفاءة الوظيفية العالية لذلك التناسب ، ولهذا فإن غرض الإحماء هو الوصول إلى هذه الحالة قبل البدء بعملية التدريب أو المنافسة.

وتشير معظم البحوث إلى أن مصطلح الإحماء مرادف لمصطلحات المقدمة أو التسخين أو الجزء الإعدادي أو التدفئة كل حسب اختصاصه أن كان تدريسياً أو تدريبياً (٤) .

أما موفق المولى فيرى الإحماء " مجموعة من التمارين التي يؤديها اللاعب بهدف تحضير الجسم للجهد الذي سيواجهه " (٥)، وكذلك نفهم من مصطلح الإحماء بأنه (٦) " عبارة

(١) Schmidt , A. ( 1992 ) : Op. Cit . p. 473 – 497 .

(٢) Roys . and Irrin , R : Sport medicine , new jersey prence Hall 1983 , p.39 .

(٣) Williams ,T.G: Sport medicine , 2 nd ed , Edward LTD, London , 1976 ,p.11.

(٤) Ozlin , N.G: Athlete's training system for competition , Moscow , 1971 , p40 .

(٥) موفق مجيد المولى : مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٣ .

(٦) قاسم سن حسين ، نزار مجيد الطالب : الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء . جامعة

الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ، ص ١٠٨ .

عن اختيار حجم ونوعية معينة من التمارين بحيث تكون متدرجة ومتناسبة ومنظمة منذ البداية " وكذلك يمكن للباحث أن يفهم التعريف التالي للإحماء " هو مجموعة من التمارين التمهيدية التي تسبق أي نشاط رياضي سواء أكان وحدة تدريبية أو منافسة حقيقية وذلك تجنباً وقائياً من الإصابات وبالتالي الوصول إلى الأداء الأفضل وذلك من خلال التهيئة الشاملة لجميع أجهزة وأعضاء الجسم وعضلاته " .

### ٢-١-٢-١ أنواع الإحماء :

#### ٢-١-٢-١-٢ الإحماء العام :

هو نقل الجسم من حالة السكون إلى حالة الحركة ، تتخلل هذا النوع من الإحماء تمارين سهلة للذراعين والجزع والرجلين وفيه تنخفض لزوجة لعضلات وتتم تهيئة الجسم إلى العمل التالي <sup>(١)</sup> . فعندما يصل الرياضي إلى حالة التعرق فإنه في هذه الحالة قد رفع درجة حرارة جسمه الداخلية إلى درجة معقولة هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فإن طبيعة الإحماء العام تختلف بعض الشيء طبقاً لنوع الفعالية الرياضية المختارة <sup>(٢)</sup> . على أن تكون التمارين المستخدمة مشتقة من جميع أنواع الفعاليات الرياضية الأخرى أو الفعالية الرياضية المختارة <sup>(٣)</sup> .

وتحتوي إجراءات الإحماء العام على أداء الهولة والركض الخفيف مع أداء التمارين العامة وتمارين المد التي تهيئ وتحرك الجسم للعمل بصورة مرتخية ومرنة هذا ويحتاج أداء هذه التمارين إلى وقت وشدة كافية من أجل رفع درجة حرارة الأنسجة العميقة بدون حدوث أي من علامات التعب المميزة <sup>(٤)</sup> ، كذلك فإن الإحماء العام يجب أن يرفع قابلية عمل الأجهزة العضوية وذلك عن طريق توسيع أو زيادة وظائف عمل الجهاز العصبي المركزي <sup>(٥)</sup>

<sup>(١)</sup> ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٧ ، ص ١٣٠ .

<sup>(٢)</sup> Bompa T.O: Theory and Methodology of Training . Iowa , Kanda , v11 , Haut publishing company , 1985 , p. 103 .

<sup>(٣)</sup> Harre , D: Principles of sports Trraining . Berlin , sport verlag , 1982 , p. 147 .

<sup>(٤)</sup> Arnheim , D.D: Modern principles of Athletic Training . ST, Louis , Times Mirror , Mosby colleg publishing , 1989,p69 .

<sup>(٥)</sup> Bompa , T.O: Op . Cit . p105 .

ويشمل الإحماء العام المجموعات العضلية لجسم الفرد ويحتوي على تمارين الحركي والوثب والمشي مع مراعاة الاعتدال في استخدام الطاقة مع الأداء الفردي الذي يتميز بالأداء المتوسط وذلك لضمان تعويد أعضاء الجسم تدريجياً على متطلبات العمل التالي مع العناية بضرورة الاقتصاد وفي بذل الطاقة<sup>(١)</sup>، ويساهم الإحماء العام في التغلب على خمول العمليات الفسيولوجية ورفع الإمكانيات الوظيفية لجسم الإنسان إلى درجة أعلى من القدرة على العمل وتحقيق النهج العام للوظائف وتدفئة الجسم وتخفيض مدى لزوجة العضلات وجذب الجسم إلى العمل<sup>(٢)</sup>.

## ٢-١-٢-١-٢ الإحماء الخاص :

يفهم من الإحماء الخاص بأنه أداء تمارين أو مهارات تضمن المسار الحركي للفعالية المراد من الفرد أداؤها وهذا يعني تطبيق المهارات التي تتضمنها الحركات الأساسية أو الحركة بشكلها الكامل<sup>(٣)</sup>، أو استخدام التمارين الإعدادية الخاصة والغرض منها هو تهيئة الجهاز الحركي للقيام بالحركة واختيار التمارين الخاصة بقابلية كل رياضي والتي يركز فيها الرياضي على العضلات المشاركة وتسمى بالإحماء التخصصي<sup>(٤)</sup>.

وللإحماء غرض رئيسي هو تهيئة الرياضي لنوع العمل المختار الذي يقوم بأدائه خلال القسم الرئيسي للوحدة التدريبية أو السباق، أن هذه التهيئة لا يمكن أن تعزى إلى الأعداد الذهني والتنسيق بين بعض التمارين المستخدمة فقط لكنها تعزى أيضاً إلى تحفيز الجهاز العصبي المركزي وبالتالي رفع مستوى قابلية عمل الأجهزة العضوية<sup>(٥)</sup>.

وترتبط مع الإحماء الخاص القوة الموجهة اللازمة للعمل المطلوب حيث زيادة سرعة الانقباض العضلي تؤثر في ارتفاع درجة حرارة الجسم بالإضافة إلى أن الإحماء الخاص يؤدي إلى زيادة الانقباض العضلي الثابت والمتحرك ويعتبر هذا النوع من الإحماء خاصاً

<sup>(١)</sup> Karporich, P.R: Effect of warning up physical performance . Journal of The American Medical Association IXII , 1975 , p.1117 – 1119 .

<sup>(٢)</sup> ريسان خريط مجيد: مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٠ .

<sup>(٣)</sup> أسامة رياض : الطب الرياضي وألعاب القوى . ط ١ ، المملكة العربية السعودية : مطابع دار الهلال ، ١٩٨٧ ، ص ٤١١ .

<sup>(٤)</sup> ريسان خريط مجيد : المصدر السابق ، ص ١٣٠ .

<sup>(٥)</sup> Bompa , T.O : Op – Cit . p103 .

ومتعلقاً علاقة مباشرة بالفعالية الرياضية المختارة أو جزءاً مخصصاً حيث تقوم هذه التمارين بتنشيط وتحفيز العضلات العاملة في الفعالية الرياضية (١) .

كما وأن اختيار التمارين المستعملة في الإحماء الخاص يعتمد بدرجة كبيرة على نوعية التمارين التي تؤدي في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية (٢)، ومن أهداف الإحماء الخاص هو أعداد الجهاز الحركي للجسم واعطائه الداخلية لأداء تلك الأعمال التي يتطلبها القسم الأساسي من الوحدة التدريبية ففي أغلبية أنواع الرياضة يبدأ الإحماء بالجري ويليهِ فوراً أو يتخلله أداء تمارين بسيطة نسبياً من حيث تنسيق الحركات التي تم استيعابها سابقاً (٣) .

### ٢-٢-١-٢ زمن الإحماء :

من المعروف أن زمن الإحماء يختلف بين الوحدة التدريبية وأخرى وكذلك فإن زمن الإحماء يقل عند درجة الحرارة العالية للمحيط ويزداد عند انخفاض درجات الحرارة " هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن عدد مرات تكرار التمارين يجب أن ينظم طبقاً لدرجة حرارة المحيط الخارجي وخصوصية اللعبة أو الفعالية الرياضية ولمستوى الأعداد البدني " (٤)

وقد أكدت المصادر أن زمن الإحماء قد يصل إلى ( ٣٠ دقيقة ) في الوحدة التدريبية وقد أسندت الباحث إلى مجموعة من آراء العلماء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب حيث يقسم الفريد كونزة " الحجم الكلي للتدريب غالباً ما بين ١٥-٢٠% في القسم الإعدادي و ٧٠ - ٧٥ % في القسم الرئيسي و ٥ - ١٠ % في القسم الختامي " (٥) .

أما ريسان فيذكر أن تمارين الإحماء تكون ما بين ( ٥ - ٣٠ دقيقة ) " وتستغرق تمارين الإحماء في الوحدة التدريبية مدة ما بين ( ٥ - ٣٠ دقيقة ) وتتنوع مدتها في هذه الحدود وفقاً للظروف الجوية " (٦) وكذلك " تتراوح زمن الإحماء ما بين ١٠ - ٢٠ % من الزمن المخصص لوحدة التدريب " (٧) .

(١) سليمان علي حسن : المدخل إلى التدريب الرياضي ( الأسس المنهجية في برامج التدريب ) . مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٣ ،

ص ٢٩٤ .

(٢) Harre , D: Op - Cit : p. 149 .

(٣) Bompa . T.O: Op - Cit . p.103 .

(٤) أسامة رياض : مصدر سبق ذكره ، ص ٤١١ .

(٥) الفريد كونزة : كرة القدم . ترجمة ماهر البياتي ، وسليمان علي حسين ، الموصل : مطبعة وزارة التعليم العالي ، ١٩٨٠ ، ص ٢٣٧

(٦) ريسان حريبط مجيد : التدريب الرياضي . جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ١٣١ .

(٧) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ٣١٥ .

وأيضاً " قد أتفق الكثير من المختصين بشؤون التدريب على أن الفترة من ١٥ - ٣٠ دقيقة هي كافية لاتمام عملية الإحماء في مختلف الفعاليات الرياضية " (٤) وهنا قد عمد الباحث إلى اختيار زمن للإحماء يراعى فيه مجمل الأمور المتعلقة بالإحماء وهو ( ٢٥ دقيقة ) مقسمة ما بين ( ١٠ دقائق ) للإحماء العام و ( ١٠ دقائق ) للإحماء الخاص هذا وقد راعى الباحث في فترة الإحماء الخاص عدد المهارات الهجومية المختارة من قبل الباحث وكذلك عدد التكرارات التي توصل إلى تطور أفضل وكذلك فقد روعي أن لا يولد الإحماء الخاص حالة استنفاد الجهد لدى العينة.

### ٢-١-٢-٣ بناء الإحماء : (١)

أن بناء الإحماء يتأسس على كل من علم النفس وعلم وظائف الأعضاء والفسولوجي وعلم الحياة ( البيولوجي ) .

ويتكون الإحماء من ثلاثة أقسام :

القسم الأول : الذي يعمل على نقل الجسم من حالة السكون إلى حالة العمل ويشمل تمارين الجري المتدرج والسرعة .

القسم الثاني : هو القسم الذي يعمل على زيادة الطاقة داخل الجسم ويشمل التمارين العامة والخاصة في الساحات المفتوحة .

القسم الثالث : وهو القسم الذي يتم فيه تطبيق المهارات والتمارين الخاصة بالفعالية المطلوبة أو المسابقات الرياضية .

### ٢-١-٢-٣ الممارسة Skill :

تعتبر المهارة الأساس في بناء الألعاب الرياضية حيث يتم بواسطتها الوصول إلى تأدية اللعبة بالشكل الجيد والمطلوب ولقد تناول العديد من العلماء والباحثين في حقل التربية الرياضية مفهوم المهارة من جوانب مختلفة وللتوضيح فلا بد من التطرق إلى بعض الآراء والمفاهيم التي تناولت المهارة .

(٤) مؤيد عبد الله الديوجي ، فائز بشير حمودات : كرة السلة . ط ٢ ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٣

(١) ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي . جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١ ، ص ٢٠٥

فالمهارة في الحياة العامة هي " القدرة على إنجاز عمل ما " (١) ويذكر Barrow أن " المهارة هي القدرة النفسية والنوعية على إنجاز عمل ما وعليه نجد هناك العديد من المسميات التي تحتوي على مصطلح مهارة ومنها على سبيل المثال مهارة المعلم ، ومهارة المهندس ، ومهارة التاجر ... " (٢)، أما وجيه محجوب فيعرف المهارة بأنها " من الكلمات الشائعة والكثيرة الاستعمال في الحياة الرياضية فنقول أن اللاعب ماهر جداً بينما هذا العامل غير ماهر في العمل وكلمة مهارة ليست عمومية في الوصف فهي تحتاج إلى الوقوف عندها لتوضيح معناها وما يتعلق بها " (٣) وكذلك فإن المهارة هي " عبارة عن مهمة أو عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء " (٤) .

لذلك فإن المهارة في أي لعبة من الألعاب الرياضية تشير إلى " قدرة الفرد على أداء مجموعة الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح " (٥). فهي أيضاً " تلك الحركات التي تؤدي بوجود تكنيك رياضي يعلم من قبل معلم وتخضع للقوانين واللوائح المنظمة للفعاليات الرياضية " (٦) وتعني أيضاً " المقدرة على استخدام العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة لتنفيذ الحركة المرغوب فيها في الاتجاه الصحيح وبالتوقيت المناسب وبالذقة المطلوبة " (٧) .

وبذلك فإن مفهوم المهارة لدى الباحث هو أي أداء متميز في شتى مجالات الإنجاز ويتضمن عدداً من الأعمال الناجحة الغرض منها تحقيق أهداف سبق وضعها وبقدر كبير من الثقة وبأقل وقت وجهد .

لذلك فإن إتقان المهارة سيتوقف عليه نجاح اللاعب والفريق " حيث تتوقف على إتقانها إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق معاً. فمنهم من يقصد بعض الفعاليات الرياضية وهناك آخرون يقصدون بعض الحركات الرياضية التي تتصف بالمهارة عند أدائها " (٨) .

(١) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٨٥ .

(٢) Barrow man : His morement principles of his physical Education Lea . Febiger , p. 171 .

(٣) وجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي . جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩ ، ص ٩٦ .

(٤) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخر للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص ١٩ .

(٥) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ص ٨٥ .

(٦) وجيه محجوب : التحليل الحركي . ط ٢ ، بغداد : مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٦٥ .

(٧) عائشة رزق مصطفى : تأثير تعلم حركات القدمين على مهارة التصويب السلمي . في وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني ، كلية التربية الرياضية - الجامعة الأردنية ، ج ١ ، ٣٠ - ١/٢ - ١٩٩٣/٢ ، ص ١٠٥ .

(٨) محمد صالح محمد : متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ص ٢٦ .

**٢-١-٣-١ مبادئ تطبيق الممارسة : (١)**

فيما يلي سبعة مبادئ يجب أن يطبقها المدرب في اعتباره سيسترشد بها عند تطبيقه والتدريب على المهارة المعلمة .

- ١- الاختيار الصحيح للتمرينات .
- ٢- تكرار التطبيق وتقصير زمنه .
- ٣- استخدام زمن التطبيق بفاعلية .
- ٤- التأكد من تطبيق اللاعبين / اللاعبات خبرات نجاح .
- ٥- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة .
- ٦- إكساب التطبيقات جواً مريحاً .
- ٧- الوصول بالأداء إلى ظروف المنافسة .

**٢-١-٤ الممارسات المجموية المختارة :**

المهارة الأساسية في كرة السلة تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي الغرض المعين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " (٢).

والمهارات الأساسية في كرة السلة تقسم إلى قسمين هما ( مهارات هجومية ، مهارات دفاعية ) وهي كثيرة ومتنوعة ولكن كما ذكرها مازن نقلاً عن عبد الدايم " هناك الكثير من المهارات الدفاعية والهجومية التي يجب على اللاعب أن يتقنها ولكن بشكل عام فأن كل من مسك الكرة وتمررها والتصويب بأنواعه والمحاورة ( الطبطبة ) هي من أهم المهارات الأساسية التي يقاس بها تقدم اللاعب في أداء مهارات لعبة كرة السلة " (٣) .

ويؤيد مازن نقلاً عن أحمد أمين ، وعبد العزيز سلامة ( ١٩٨٠ ) ما ذكر سابقاً علماً أن " تمرير وتصويب وطبطبة الكرة هي الأصل في المهارات الأساسية " (٤) وفي ضوء ما تقدم نلاحظ إنه لو دققنا في المهارات السابقة كلها لوجدناها مهارات هجومية حيث يشير نائر داود

(١) مفتي إبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ١٩٨ .

(٢) عبد العزيز النمر ، مدحت صالح : كرة السلة - تدريب - تعليم . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ١١ .

(٣) مازن عبد الرحمن حديث الجحاني : أثر تنمية الصفات البدنية في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥ ، ص ٥ .

(٤) مازن عبد الرحمن حديث الجحاني : نفس المصدر ، ص ٤ .



القيسي نقلاً عن حسن سيد معوض (١٩٨٦) في مجال لعبة كرة السلة إلى " أن نجاح أي طريق يتوقف على مدى إجادته أفراداً للمهارات الأساسية للعبة " (١) . لكونها " المحور الذي يدور حوله كل من الأعداد البدني وخطط اللعب " (٢) . وفيما يلي مجموعة من القدرات المهارية الهجومية المختارة من قبل الباحث على أساس كثرة استعمالها داخل الملعب :

- ١- المناولات .
- ٢- الطبطبة .
- ٣- التصويب .

### ٢-١-٤-١ المناولات :

هي مفتاح اللعب الجيد والتي يعتمد عليها نجاح الفريق في الوصول إلى ساحة الخصم وأرباك دفاعه في أقصر فترة زمنية ممكنة دون الطبطبة، وهي العنصر الأكثر أهمية في الألعاب الفرقية باعتبارها فناً متطوراً يتطلب الإتقان والتركيز ويقصد بالمناولة " عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول إلى هدف الخصم بأمان (٣) أذن فهي عملية انتقال الكرة بين المناول والمستلم هدفه الوصول إلى هدف الخصم والحصول على النقاط ..... ومن الممكن أن يكون هذا الانتقال بالكرة بين أكثر من لاعبين غايته تحقيق حالة نقص في خطوط الدفاع .

### ٣-١-٤-١ المناولة الصدرية :

تعد المناولة الصدرية المباشرة من المهارات الأساسية المهمة بصورة عامة والمناولات بصورة خاصة حيث أن هذا المناولة تتطلب في اللاعب استخدام كلتا اليدين وهي تلعب ن أمام منطقة الصدر وإلى اللاعب الزميل الذي يكون حراً من أي مراقبة من قبل الخصم وتستخدم للمسافات القصيرة ( ٦ - ٢٨ ) وتؤدي هذه المناولة بمسك الكرة بالأصابع أمام الصدر والمرفقات مثبتان وقربتان من السم والأصابع منتشرة على جانبي الكرة والإبهامان خلف

(١) ثائر داود سلمان القيسي : تصميم وتقنين بطارية لقياس الناحية المهارية للاعب كرة السلة بأعمار (١٧ - ١٨ سنة ) ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٩٥ ، ص ٥ .

(٢) قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية . ط ١ ، الأردن : دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٨٨٣ .

(٣) رعد جابر ، كمال عارف : المهارات النفسية بكرة السلة . بغداد : مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص ١٤٣ .

الكرة وتتم المناولة بدفع الكرة في أمام الصدر إلى المستلم بواسطة استخدام قوة الأصابع مع نقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية أثناء المناولة في حالة تقدم إحدى القدمين على الأخرى .

أما إذا كانت القدمان في وضع متوازي فتتم المناولة بدفع الكرة بالذراعين ويبقى مركز الجسم موزع على القدمين وعندما تتقدم إحدى القدمين للأمام وتنقل الجسم معها <sup>(١)</sup> .

### ٢-١-٤-١-٢ المناولة المرتدة :

أن المناولة المرتدة تشبه المناولة الصدرية من حيث الأداء غير أن توجيه الكرة يكون إلى جهة الأرض وليس إلى المستلم مباشرة، يجب أن تقع المناولة المرتدة على سطح الأرض لمسافة حوالي ثلثي المسافة بين مناول الكرة ومستلمها حيث تصل المستلم بين الركبتين ومنطقة الخصر <sup>(٢)</sup> وتستخدم هذا النوع من المناولات ضد الخصم من طوال القامة الذي يكون واقفاً بين المناول والمستلم للحيلولة دون انقطاعها من قبله لأن اللاعب الطويل يتميز بقدرته على القفز أو قطع مسار المناولات الأخرى حيث تعتبر هذه المناولة كمناولة خداع للخصم .

### ٣-١-٤-١-٣ المناولة الطويلة ( من فوق الكتف بيد واحدة ) :

وتسمى بمناولة الهجوم السريع وكذلك فهي " إحدى أهم المناولات المستخدمة في حالات الهجوم السريع وكذلك أنها إحدى المناولات الصعبة من ناحية السيطرة الدقيقة في الأداء " <sup>(٢)</sup> ، حيث يتم أداءها بسحب الكرة الممسوكة باليدين خلف الأذن اليمنى عند الأداء باليد اليمنى وفوق الكتف ، حيث يتم سحب الذراع اليمنى الماسكة للكرة إلى الخلف بعد ترك الذراع اليسرى للكرة مع قتل الجذع وباتجاه الكرة المسحوبة بحيث يكون جهة الكتف الأيسر للمناولة باتجاه المستلم وبعدها ينقل مركز ثقل الجسم إلى الأمام .

<sup>(١)</sup> كمال عارف ، رعد جابر : مصدر سبق ذكره ، ص ٥٠ .

<sup>(٢)</sup> نيل ليساس ، نيك موتا : كرة السلة أساسيات للتفوق . (ترجمة) علي جعفر سماكة ، مطابع دار الحكمة ، ١٩٩١ ، ص ٢١ .

<sup>(٣)</sup> رعد جابر باقر ، كمال عارف ظاهر . مصدر سبق ذكره ، ص ٦٢ .

**٢-٤-١-٢ الطبطبة :**

هي الطريقة أو الوسيلة الوحيدة التي تمكن اللاعب المهاجم من التحرك داخل الملعب والكرة بحوزته وبشكل حر يسمح به القانون وذلك عن طريق ارتداد الكرة ما بين اليد الواحدة والأرض وتعد هذه الوسيلة سلاحاً مهماً داخل الملعب إذا ما استخدمها الفريق بشكل صحيح وفي الوقت المناسب في أثناء المباراة ، والطبطبة هي وسيلة للتنقل داخل ساحة كرة السلة والتقرب من سلة الفريق الخصم لإحراز نقطتين أذن هي وسيلة وليست غاية بحد ذاتها ( يعني استخدامها بشكل مكثف ) لكونها تؤدي إلى إضاعة الوقت وجهد الفريق، ولكن هذه الأمور لا يجب أن تقلل من أهمية هذه المهارة حيث يجب تشجيع اللاعبين على تطويرها إلى عالية من الكفاية ( أي استعمال اليد اليمنى أو اليسرى في الطبطبة كشكل جيد ) .

**٢-٤-١-٣ الطبطبة العالية :**

في كرة السلة يستخدم هذا النوع من الطبطبة عندما لا يكون هناك ضغط دفاعي واقع على اللاعب المهاجم وكذلك أثناء انتقاله بخفة من الساحة الخلفية إلى الساحة الأمامية أما لأتمام عملية هجوم سريع أو البدء هجوم منظم حيث يكون الرأس مرفوعاً والجسم متوان ومائل قليلاً للأمام ويجب أن يكون ارتداد الكرة من الأرض بارتفاع الحزام تريباً وفضلاً ع تقدم يمكن استخدام هذه المهارة ي الاختراق نحو السلة في منطقة الخصم .<sup>(١)</sup>

**٢-٤-١-٣ التصويب :**

أن مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق وهذا الفوز لا يتحقق إلا عن طريق ألقان التصويب بصورة جيدة وذلك لأن كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب، أي أن الفريق يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة .  
ويمكن تعريف التصويب على أنه " عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع واحدة أو ذراعين " <sup>(٢)</sup>، وهو أيضاً " الهدف الأساسي الذي يتوج جميع

(١) مفتي إبراهيم محمد ١٩٨٩ اقتبست إبراهيم حنفي شعلان : تأثير استخدام التدريبات البليومترية على بعض المتغيرات البدني ومستوى

الأداء المهاري للاعبين كرة القدم . مجلة التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، مج ١٩ ، ع ٣٧ - ٣٨ ، ١٩٩٥ ، ص ١٧١ .

(٢) رعد جابر ، وكمال عارف : مصدر سبق ذكره ، ص ١٤٣ .

العمليات التي تحدث في كرة السلة حيث تعد المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية التي عن طريقها يمكن للفريق تحقيق الانتصار في المباراة " (١)، وكذلك هو " المبدأ الأساسي الذي يعطيه المدربين وقت أكثر من غيره أثناء التدريب " (٢)

## ٢-١-٤-٣-١ الرمية الحرة :

وهي تؤدي من الثبات وهي " الامتياز الذي يمنح اللاعب المسجل بنقطة واحدة وذلك برمي الكرة بحرية نحو السلة من وراء خط الرمية الحرة مباشرة " (٣) وكذلك المقصود بها " أحد أنواع التصويبات التي لها أهمية كبيرة من تحديد فوز أو خسارة الفريق للمباراة وأنها النوع الوحيد الذي يتمكن فيه اللاعب من تصويب الكرة إلى الهدف دون وجود خصم مدافع له " (٤)، " وتنفذ خلال زمن يمنح للرامي مقداره ( ٥ ثانية ) " (٥) .

وتتسم الرمية الحرة بالسهولة " لأن متغيرات الدفاع والمسافة تكون ثابتة " (٦) وفي الوقت الحاضر أخذت الرمية الحرة تأخذ أهمية كبيرة لأنها كما أشرنا تعني في كثير من الأحيان الفرق في الفوز والخسارة وعلى هذا الأساس كان لابد للاعبين إجادة هذا النوع من التصويب في كل المستويات حيث أخذ المدربون في " إعطاء وقت وتكرار كبيرين للأداء الرمية الحرة خلال الوحدة التدريبية اليومية وخلال فترات التعب لكي تستخدم في حالات مشابهة لظروف المباراة " (٧) .

## ٢-١-٤-٣-٢ التصويب السلمي :

(١) خالد نجم عبد الله : التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ص ١٠٩ .

(٢) حسن سيد معوض ( ١٩٨٧ ) اقتبست من عبد الجبار سعيد محسن العاني : التحليل الحركي للرمية الحرة في كرة السلة . مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٤٤ ، ١٩٩٦ ، ص ٧٩ .

(٣) مهدي نجم : كرة السلة . بغداد : مطابع دار الزمان ، ١٩٧٩ ، ص ٥٨ .

(٤) رعد عبد الأمير ( وأخرون ) : أثر نجاح الرمية الحرة على نتائج فرق الجامعات العراقية بكرة السلة . في وقائع المؤتمر العلمي الخامس لكليات التربية الرياضية في القطر العراقي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩ ، ص ١٠٩ .

(٥) الاتحاد العراقي المركزي بكرة السلة ، القانون الدولي لكرة السلة للرجال والنساء ، ترجمة رعد جابر باقر ، مؤيد سامي . بغداد : الغريب للوكالات التجارية المحدودة ، ١٩٩٨ - ٢٠٠٢ ، ص ٧٢ .

(٦) محمد عبد الرحيم اسماعيل : الهجوم في كرة السلة . الإسكندرية : منشأة المعارف بالإسكندرية ، ١٩٩٥ ، ص ٨٥ .

(٧) رعد جابر باقر ، علي جعفر سماكة ( ١٩٩٧ ) اقتبست من سلوان صالح العامري : مصدر سبق ذكره ، ص ١٥ .

وهو أحد أنواع التصويب من الحركة وأكثرها استخداماً في المباريات لذلك تتطلب تمريناً مستمراً لإتقانه لأهميته في المباراة ولكافة المستويات " تكون هذه التصويبة مهمة جداً كونها تتيح الاقتراب من الهدف وتتيح له أيضاً سلامة الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة أو في حالة استلام الكرة أثناء القطع نحو السلة " (١) .

### ٢-١-٤-٣ التصويب بالقفز :

يعد هذا النوع من أهم أنواع التصويب في كرة السلة حيث يعتبر سلاح فعال ضد الفريق الخصم أو يصعب السيطرة على هذه المناورة الهجومية لأن اللاعب الرامي يكون في الهواء عند التصويب وعند حدوث أي عرقلة أو احتكاك من قبل المدافع تعد أعاقه ويحصل اللاعب من جرائها على خطأ وهي أكثر مهارات التصويب استخداماً في المباريات هذه الأيام فهي مهارة تتطلب " أن تتصف عضلات الرجلين بالقوة المميزة بالسرعة أضافه إلى حسن إمكانية التحكم بحركات الجسم إثناء الارتفاع عن الأرض " (٢) .

وأن هذه المهارة يجب أن تقترن بـ ( بالخداع والسرعة والدقة ) (٣) حتى تكون فعالة ويمكن تأدية هذا النوع من التصويب في عدة حالات للتصويب بالقفز وأهم هذه الحالات هي (٤) .

- ١- التصويب بالقفز من الثبات .
- ٢- التصويب بالقفز من الركض .
- ٣- التصويب بالقفز بعد الدوران .

وقد تم اختيار التصويب بالقفز من الثبات حيث يمكن أداء هذه المهارة من أي مكان داخل الملعب وبواسطة أي لاعب ومن أي زاوية

### ٢-٢ الدراسات المشاهدة :

#### ٢-٢-١ دراسة إقبال طه ياسين :

(١) مؤيد عبد الله ، فائز بشير حمودات : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٧ .

(٢) فائز بشير حمودات ( وآخرون ) : مصدر سبق ذكره ، ص ٧٤ .

(٣) محمد عبد الرحمن إسماعيل : مصدر سبق ذكره ، ص ٩٠ .

(٤) كمال عارف ، رعد جابر ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٥٤ .

الموسومة " أثر بعض أساليب الإحماء في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة "

أهداف البحث :

١- معرفة أثر بعض أساليب الإحماء في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة على الطلاب المبتدئين .

٢- معرفة زمن وأسلوب الإحماء اللذين يتناسبان وتعلم بعض المهارات الهجومية لدروس التربية الرياضية .

منهجية البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من طلاب فرع التربية الرياضية ( المبتدئين ) المرحلة الثانية - كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية وعددهم ٣١ طالباً وطالبة .

استنتاجات الدراسة :

١- أن المنهج المقترح لأساليب الإحماء كان ذا تأثير في تطوير مستوى أداء المهارات ( التمرير ، الطبطبة ، التصويب ) .

٢- ظهر أن أفضل مجموعة تجريبية هي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب الإحماء بتمرينات المرونة ( الثابتة والمتحركة ) .

وقد أوصى الباحثة بما يلي :

١- ضرورة الاهتمام بالإحماء كجزء مهم من أجزاء الوحدة التدريبية واعطاء الأهمية اللازمة

٢- استخدام أسلوب الإحماء بتمرينات المرونة ( الثابتة والمتحركة ) عند تعلم المهارات الهجومية بكرة السلة .

اولا : تأثير بعض طرق الاحماء على نتائج مسابقة الوثب الطويل للناشئين للسيد محمود السيد جاد

الموسومة ( تأثير بعض طرق الاحماء على نتائج مسابقة الوثب الطويل للناشئين )

### اهداف البحث

- استنباط طرق مختلفة من الاحماء تستخدم قبل سباقات الوثب الطويل لمرحلة الناشئين من (١٣-١٥)سنة
- معرفة افضل طرق الاحماء التي تتناسب مع وظائف اجهزة الجسم الحيوية للوصول الى اعلى مستوى من النتائج قبل سباقات الوثب الطويل

### فروض البحث

- يتباين تأثير الطرق المختلفة في الاحماء بدرجات متفاوتة على المستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل قبل السباقات
- تختلف المعدلات الفسيولوجية (النبض-ضغط الدم- التنفس- سكر الدم) في تأثيراتها باختلاف طرق الاحماء المستخدمة في الدراسة

### عينة البحث :

(٤٨) ناشيء من الاندية التي يتكون منها مركز تدريب محافظة الاسكندرية .

### استنتاجات الدراسة

- اظهرت الدراسة اهمية الاحماء ومدى الحاجة اليه في اعداد وتجهيز العضلات والدورة الدموية والقلب مما ادى الى رفع مستوى النتائج
- قلة خبرة المدربين بالطرق الصحيحة للاحماء
- تفاوتت الطرق المختلفة من الاحماء في تأثيراتها الفسيولوجية على مستوى نتائج المسابقة حسب كل طريقة .
- اختلاف تأثير طرق الاحماء على معدل النبض والتنفس بينما لم تظهر دلالة معنوية في معدل ضغط الدم .
- سجل الاحماء بالسرعة اعلى معدل في ارتفاع نسبة سكر الدم بينما انخفضت في الاحماء المركب بنسبة ضئيلة ولم تتاثر في الاحماء بالاتقال .
- يتحسس المستوى الرقمي للوثب الطويل باستخدام المركب والاحماء بالوثب والاحماء بالاتقال بالسرعة عن الاحماء المعتاد وادائه وبدون احماء .

-بمقارنة النتائج ثبت ان الاحماء المركب افضل طرق الاحماء جميعا" حيث اعطى افضل النتائج المسجلة في الوثب الطويل وكان مصحوباً بتغير في المعدلات الفسيولوجية مقارن او افضل من الطرق الاخرى .

٢-٢-٣ زكي محمد درويش :

الموسومة ( دراسة تاثير عملية انواع الاحماء المختلفة على نتائج التدريب ومسابقة دفع الجلة لمرحلة الناشئين ) .

اهداف البحث :

١. ايجاد الطريقة المثلى للاحماء التي يستخدمها اللاعبين في المسابقات .
٢. التاكيد على اهمية الاحماء كوسيلة للاستفادة من كفاية اللاعبين وخاصة الناشئين والوصول بها الى اعلى النتائج المطلوبة .
- استخدام الباحث المنهج العلمي التجريبي .

عينة البحث :

عددها ( ٦٠ ) ناشيء من مركز تدريب الناشئين بمحافظة الاسكندرية .

استنتاجات الدراسة :

- ١- ان المجموعة التجريبية التي كانت تؤدي البرنامج المقترح ( الاحماء المركب ) قد احرزت تقدما" اكبر من المجموعة الضابطة .
- ٢- ظهر بوضوح تاثير الانواع المختلفة من الاحماء على نتائج المسابقات .
- ٣- دلت نتائج هذا البحث على وجود علاقة بين تاثير الانواع المختلفة من الاحماء على مستوى توزيع افضل الرميات في مسابقة دفع الجلة .
- ٤- ان الاحماء المركب والاحماء للاستخدام الجلل من افضل الطرق التي تؤثر تاثيرا فسيولوجيا فعالا على الدورة الدموية واللقب بما يتناسب مع افضل النتائج للرميات اثناء المسابقة .



## مناقشة الدراسات السابقة :

استفاد الباحث من الدراسات المشابهة في الكشف عن اهمية الاحماء كوسيلة مهمة لتهيئة الطلاب للحصول على افضل نتيجة ومعرفة تاثير الاحماء على بعض النواحي الفسيولوجية وبما يتناسب مع الجزء الرئيسي الذي سيؤديه الطلبة .

وقد اختلف الباحث مع الدراسات المشابهة في أهداف بحثه حيث كانت الدراسات السابقة تركز على ايجاد الطريقة المثلى للاحماء وذلك من خلال استخدام طرق مختلفة في الاحماء بدرجات متفاوتة اما الدراسة الحالية فقد استخدمت مجموعة من التمارين المقترحة لكونها افضل طرق الاحماء التي تتناسب مع وظائف اجهزة الجسم الحيوية من جهة وتطوير المهارات الهجومية من جهة اخرى .

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### ١-٣ منهج البحث :

أن طبيعة مشكلة البحث المراد دراستها تحتم علينا استخدام المنهج التجريبي باعتباره " أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها " (١) حيث استخدم الباحث تصميم المجموعتين التجريبتين المتكافئتين .

#### ٢-٣ عينة البحث :

نظراً لكون مادة كرة السلة هي ضمن المواد المقررة للمنهج الدراسي للمرحلة الثانية لذا تم اختيار العينة الخاصة بالبحث من طلاب هذه المرحلة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل، حيث تم أخذ شعبتين وواقع ( ٢٠ ) طالب لكل شعبة حيث يتم اختيارهم بالطريقة العشوائية مع استبعاد الطلاب الراسبين والمكملين ولاعبين أندية كرة السلة لان الطلبة الراسبين كان لهم خبرة متراكمة في مادة كرة السلة لرسوبهم في نفس المرحلة وكذلك الطلبة المكملين في المرحلة الاولى لأنهم اكتسبوا خبرة اكثر من غيرهم من الطلبة بعد ذلك وعن طريق القرعة تم جعل إحدى المجموعتين ضابطة والأخرى تجريبية حيث كان عدد مجتمع البحث ٨٦ طالب وكان عدد العينة ٤٠ طالب حيث كانت نسبة العينة الى مجتمع البحث ٤٦,٥١% ومن أجل معرفة تكافؤ أفراد العينة ( الضابطة والتجريبية ) في المهارات الهجومية المختارة فقد عمد الباحث إلى استخدام الاختبار التائي للعينات غير المتناظرة حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية مما يؤكد تكافؤ أفراد العينة كما هو مبين في الجدول (١) .

(١) ديوبولدمان دالين : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس . ترجمة محمود نبيل نوفل واخرين ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ،

## جدول ١

بين تكافؤ أفراد المجموعتين في الاختبارات المبحوثة

الفرق	T المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	١,٢٥	١,٤٤	١٨,٧٥	١,١١	١٨,٢٥	المناوله الصدريه
=	١,٣٠	١,٦٣	١٨,٥	١,٤٩	١٨,٦٥	المناوله المرتده
=	٠,٦٥	١,٥٠	١٨,٤	١,٦٤	١٨,٦٥	المناوله الطويله
=	٠,١٩	١,٦١	١٨,٤٥	١,٧٣	١٨,٣٥	الطبطبه العاليه
=	٠,٣٧	١,٦١	١٨,٨	١,٧٧	١٩	الرميه الحره
=	٠,٣٠	١,٤٥	١٨,٩	١,٤٩	١٨,٣	التصويب السلمي
غير معنوي	١,٤٠	١,٦٦	١٨,٣	١,٥٦	١٨,١	التصويب من القفز

قيمه T الجدوليه ٢٠٠٢ تحت درجه حريه ( ٣٨ ) ونسبه خطأ ( ٠,٠٥ ) .



### ٣-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

#### ٣-٣-١ أدوات البحث :

- ١- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول مدى صلاحية اختبارات القدرات المهارية المختارة
- ٢- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية .
- ٣- فريق العمل
- ٤- المصادر والمراجع والكتب

#### ٣-٣-٢ الأجهزة المستخدمة :

- ١- ملعب كرة سلة نظامي
- ٢- كرات سلة عدد (٦)
- ٣- صافرة
- ٤- حاسبة نوع Sharp موديل El.102.10.Pigit
- ٥- شواخص عدد (٥)
- ٦- طباشير ملون
- ٧- أفلام

#### ٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بتجربته الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٠٢/٣/١٧ م بمساعدة فريق العمل المساعد\* قبل المباشرة بتنفيذ التجربة الرئيسية ، وقد أجرى الباحث هذه التجربة على ١٠ طلاب من خارج عينة البحث وقد تم اختيارهم عشوائياً من طلاب المرحلة الثانية للتعرف على الأمور التالية .

\* فريق العمل المساعد :

- ١- عمار حمزة هادي طالب ماجستير ، كلية لتربية الرياضية ، جامعة بابل
- ٢- سلمان علي حسن طالب ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل
- ٣- سامر عبد الهادي طالب ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل
- ٤- ميثم صالح كريم طالب ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل



- ١- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ مفردات التمرينات المقترحة .
- ٢- أخذ فكرة عن كيفية استقبال الطلاب للتمرينات .
- ٣- تجاوز الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة .
- ٤- التأكيد على سهولة أداء الاختبارات وتنفيذها .
- ٥- التأكد من صلاحية الأدوات التي سيستخدم في التجربة الرئيسية .

### ٣-٥ معاملات الصدق والثبات والموثوقية :

على الرغم من أن الاختبارات المرشحة مقننة ووردت في أكثر من مصدر موثوق به إلا أن الباحث لم يكتف بذلك " كون استخدام الاختبارات التي تبني أو تقنن على مجموعات أجنبية ليست هي الأدوات المثلى لقياس قدرات الأفراد في بلادنا إذ أنها صممت وقننت على مجموعات لها مواصفاتها وضروفها التي قد تختلف عن مجتمعنا، كما أن مستوياتها ومعاييرها قد لا تتناسب أيضاً مع مستويات لاعبينا " (١) .

لذلك قام الباحث بتقنين الاختبارات المرشحة للتطبيق بإيجاد معاملات الصدق والثبات والموثوقية لها من خلال تطبيق الاختبارات بتاريخ ١٧ / ٣ / ٢٠٠٢ م على عينة مكونة من ١٠ طلاب يمثلون المرحلة الثانية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ثم إعادة تطبيق الاختبارات بتاريخ ٢٣ / ٣ / ٢٠٠٢ م واستخراج معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين وكما ورد في الجدول . ٢

(١) محمد صبحي حسانيين : طرق تقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية . ط ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٧-

## جدول ٢

بين معاملات الثبات والصدق للاختبارات المبحوثة لعينة البحث

الصدق الذاتي	الثبات	الاختبارات
٠,٩٣	٠,٨٦	المناوله الصدرية
٠,٩٤	٠,٨٩	المناوله المرتدة
٠,٩٠	٠,٨٢	المناوله من فوق الكتف
٠,٩٥	٠,٨٤	الطبطبة العالية
٠,٩٢	٠,٨٥	الرمية الحرة
٠,٩٣	٠,٨٨	التصويب السلمي
٠,٩١	٠,٨٣	التصويب من القفز

وبذلك حقق الباحث ثبات الاختبار والذي يقصد به " أن تكون النتائج التي نحصل عليها من الاختبار إذ ما أعيدت أكثر من مرة تحت الظروف نفسها دلت على عدم وجود فروق معنوية " (١) ومن أجل إيجاد معامل الصدق لجأ الباحث إلى إيجاد الصدق الذاتي ( جذر الثبات ) . أما فيما يخص موضوعية الاختبار تعتبر الدرجة التي نحصل عليها من مجموعة نتائج عند استخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة هي معامل موضوعية الاختبار فالاختبار " يعد موضوعياً إذا كان يعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر عن صحته " (٢) .

(١) قيس ناجي ، بسطزيسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص ١٧٢ .

(٢) محمد صالح محمد : منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الفردية والمركبة بكرة السلة . اطروحة

دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ ، ص ٤٤ .

**٦-٣ إجراءات التجربة الميدانية :**

في الأسبوع الذي سبق البدء بالتجربة تم تعريف المساعدين والعينة على طريقة إجراء الاختبارات والتأكيد على عدم التدريب خارج وقت الوحدات التدريبية أو المشاركة في أي تدريب آخر لمادة كرة السلة لدى المنهج التدريبي وكانت التمرينات المقترحة وزمن فترة الإحماء الخاص قد حددت مسبقاً لعينة البحث وبما يتناسب مع الجزء الرئيسي لوحدة الدرس التي كانت تركز على المهارات في كرة السلة من خلال اللعب والتحكيم (تكنيك، تحكيم) وهذا يتطابق مع هدف الاحماء الخاص وكلاهما يركز على تطوير المهارات في كرة السلة .

**١-٦-٣ الاختبار القبلي لعينة البحث :**

تم في يوم ٢٥-٢٦ / ٣ / ٢٠٠٢ اختبار جميع أفراد العينة (الضابط والتجريبية) الاختبار القبلي باستخدام بطارية اختبار لقياس المهارات الهجومية قيد البحث، ولطول الاختبارات فقد قسمت على يومين ٤ اختبارات في اليوم الأول و ٤ اختبارات في الثاني وكان ذلك في التاسعة صباحاً في القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية جامعة بابل. وقد تم تقويم الاختبارات من قبل المختصين في مجال كرة السلة \*

**٢-٦-٣ الاختبارات المستخدمة :**

قام الباحث باستخدام مجموعة من الاختبارات للقدرات مهارية المختارة قيد البحث معتمداً بذلك على المصادر والمراجع العلمية الموثوق بها (١) .  
وقد قام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين \* باستمارة استطلاع ملحق (١) حيث اتفقوا على أن هذه الاختبارات تفي وتصلح للغرض أو الهدف الذي وضعت من أجله .

\* تم التقويم من قبل السادة المختصين :

١- م. صلاح مهدي = = = = =

٢- م. عايد حسين = = = = = بابل

(١) قاسم المنديلاوي وآخرون :- الاختبارات والقياس والتقويم للتربية البدنية، بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٩ ص ٦٨

\* الخبراء والمختصين وهم :

١- د. آ. د. غسان صادق = = = = = جامعة بغداد ( جاذرية )

٢- د. هاشم أحمد سليمان = = = = = جامعة الموصل ( الموصل )

ولقد قسم الباحث المهارات الهجومية المختارة إلى ثلاثة أقسام ( الأول خاص بالمناولات والثاني بالطبقة والثالث بالتهديف ) وتكونت بطارية الاختبار المختارة من ثمانية اختبارات ينظر ملحق (١) وقد تكونت عناصر الاختبارات من :

١- اختبار المناولة الصدرية .

٢- = = المرتدة .

٣- = = الطويلة بيد واحدة ( من فوق الكتف )

٤- = الطبقة العالية .

٥- = الرمية الحرة .

٦- = التصويب السلمي .

٨- = = بالقفز .

### ٣-٦-٣ الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في ٢٢- ٢٣ / ٥ / ٢٠٠٢ م في تمام الساعة التاسعة صباحاً في قاعة كلية التربية الرياضية جامعة بابل وقد ألتم الباحث في تنفيذ الاختبارات البعدية باتباع نفس طريقة الاختبارات القبلية والحرص على إيجاد ظروفها ومتطلباتها من حيث الزمان والمكان وضبط ما يمكن ضبطه من المتغيرات المحيطة بالبحث .

### ٣-٧-٧ منهج الإحماء المستخدم :

أعد الباحث منهجاً للإحماء مراعيّاً فيه المستويات العامة لعينة البحث مسنداً بذلك على التجربة الاستطلاعية والمصادر العلمية لكرة السلة حيث تم تنفيذ المنهج على المجموعة التجريبية أنظر ملحق ( ٢ )، حيث أشتمل المنهج على ١٦ وحدة تدريبية والذي بلغ مجمل وقتها (٤٠٠دقيقة) وبواقع وحدتين في الأسبوع مدة الوحدة ٢٥ دقيقة تم تقسيم الوحدة إلى ١٠ دقائق من الإحماء العام و ١٥ دقيقة من الإحماء الخاص، تم تنفيذ المنهج في يومي السبت والثلاثاء في الساعة ١٠،٣٠ - ١٠،٥٥ صباحاً بدأ تنفيذ المنهج التجريبي يوم ٢٧ / ٣ / ٢٠٠٢ وانتهى يوم ٢٠ / ٥ / ٢٠٠٢ م، حيث نفذ منهج الإحماء الخاص من قبل مدرس





المادة حيث ان موقع الاحماء الخاص في منهج المرحلة الثانية كان مقتصرًا على الاحماء بمفهومه العام وهو تنشيط القلب والدورة الدموية ومساعدة العضلات على العمل خلال الجزء الرئيسي اما المنهج المقترح فقد تم تنفيذه بصورة عملية على عينة البحث وكانت التمارين المقترحة في فترة الاحماء الخاص تعمل على احماء العضلات وتطوير المهارات الهجومية ايضا"

### ٣-٨ التمارين المقترحة :

1- أربعة قطارات ، التمرير والجري لأخذ مكان في القطار المجاور .يكرر التدريب لكن بالتمرير والجري لاخذ مكان في القطار المجاور عكس اتجاه التمرير يؤدي التمرين بالمناولة الطويلة .

- ٢- يقف التلاميذ في دائرة وفي المركز لاعبين كل منهما معه كرة وظهر أحدهما لظهر الآخر ( يؤدي التمرين باستخدام المناولات الطويلة ) .
- يمرر لاعبي المنتصف للزملاء أثناء تحركهم في دائرة .
  - يجري تغير لاعبي المركز بانتظام .
  - يعكس اتجاه لف الدائرة .
  - يزداد سرعة لف الدائرة بالتدرج .
  - وحسب إرشادات المدرس .

٣- تقسم المجموعة إلى جماعات من خمس أفراد ، اللاعبين ٥،٤،٣،٢ يكونون شكلاً رباعياً، اللاعب ١ يقف تقريباً في الوسط، يمرر اللاعب ٢ الكرة إلى اللاعب ١ باليدين من الصدر، اللاعب ١ يمرر الكرة بنفس الطريقة إلى ٤ وهكذا وحسب الشكل (٣) .

٤- اللاعبون بثلاث قطارات في أول الملعب :

يجري اللاعبون الثلاثة في وقف واحد أماماً حيث يمرر اللاعب المنتصف ١ الكرة إلى ٢ الذي يعيدها إليه مرة أخرى، ثم يمرر ١ إلى ٣ فيعيدها إليه وهكذا إلى نهاية الملعب، وكذلك يلاحظ تقدم اللاعبين (٢،٣) عن لاعب المنتصف يكون التمرين بأداء التمريرة الصدرية كما في الشكل (٤) .

٥- ثلاث قطارات التمرير المرتد والجري لأخذ مكان في القطار المجاور يكرر التدريب لكن بالتمرير والجري لأخذ مكان في القطار المجاور عكس اتجاه التمريرة كما في الشكل (٥) .

٦- التلاميذ في قطارين خلف الحد النهائي للملعب لاجب القطار الأيمن معه الكرة التمرير أثناء الجري أماماً إلى نهاية الملعب كما في الشكل (٦) بأستخدام التمريرة المرتدة

٧- يصطف التلاميذ على الحد النهائي للملعب وبحيازة كل منهم كرة ويقف المدرس عند الحد النهائي الأخر للملعب، يعطي المدرس إشارات للاعبين للمحاورة أثناء الجري، وللمحاورة في المحل تبعاً لإشارة منه تؤدي المحاورة العالية في هذا التمرين كما في الشكل (٧) .

٨- يصطف التلاميذ على الحد النهائي للملعب وبحيازة كل منهم كرة ويقف المدرس عند الحد الجانبي للملعب، يعطي المدرس إشارات للاعبين للمحاورة أثناء الجري، وعند تغير الإشارة يغير اللاعبون اتجاههم إلى الخلف والمحاورة باليد الأخرى أثناء تغير الاتجاه وتبعاً للإشارة يؤدي هذا التمرين بالطبقة العالية كما في الشكل (٨) .



- ٩- يقف اللاعبون في صفوف ( مجموعات ) عند الحد النهائي للملعب :
- يبدأ اللاعبون بالمحاورة المنخفضة ( الطبطبة العالية ) أماماً باليد اليمنى إلى مستوى خط الرمية الحرة ثم يقومون بتغيير الاتجاه إلى الخلف للمحاورة باليد اليسرى إلى الحد النهائي .
  - يغير اللاعبون الاتجاه إلى الخلف للمحاورة باليد اليمنى حتى منتصف الملعب ثم يغير المحاورة إلى الحد النهائي .
  - المحاورة أماماً إلى خط الرمية الحرة الثانية والعودة إلى الحد النهائي .
  - المحاورة إلى الحد الثاني الآخر للملعب ثم العودة إلى خط البداية .
- كما في الشكل (٩) .

- ١٠- يقف اللاعبون في قطارين في ركني الملعب المتقابلين :
- يحاور أولاً لاعب في كل من القطارين أبتدأ باليد اليسرى إلى حافة المنطقة المحرمة ثم يغير المحاورة من أمام الجسم للمحاورة باليد اليمنى في اتجاه ركن منتصف الملعب ، وهكذا كما موضح بالشكل (١٠) يؤدي هذا التمرين بالطبطبة العالية .

١١- يقف اللاعبون قطاران عند منتصف الملعب قطار كل لاعب معه كرة والقطار الآخر بدون كرات يحاور اللاعب ١ تصويب سلمية بما يجري الزميل من القطار الآخر لجمع الكرات المرتدة ، ثم يعود اللاعب من خارج الملعب ويتبادلان مكانيهما في القطارات كما موضح في الشكل (١١) .

١٢- من تشكيل القطارين عند منتصف الملعب يجري اللاعب ٤ إلى خط الرمية الحرة ليتلقى التمرير اللاعب ١  
- يندفع ١ إلى الأمام بعد التمرير ليتلقى التمريرة من أعلى الرأس من اللاعب ٤ .  
- يحاور ١ لتصويب سلمية .  
- يجمع اللاعب ٤ الكرات المرتدة ويحاور خلف القطار الأيمن بينما يجري ١ من خارج الملعب إلى خلف القطار الأيسر .  
كما في الشكل (١٢) .

١٣- يقف اللاعبون في صفين على خط الرمية الحرة يواجه اللاعب الأول السلة واللاعبون خلفه، ويقف حد اللاعبين تحت السلة .

- يصوب كل لاعب من الصفين الكرة في السلة في دورة .

- يستلم اللاعب تحت السلة الكرة المرتدة من الهدف ليمررها إلى اللاعب الذي عليه الدور وبأي نوع من انواع التمرير .

١٤- يقف اللاعبون في قاطرة واحدة في أي مكان من الملعب على بعد ١٠-١٤م من الهدف، ويقف أحدهم تحت السلة ومعه الكرة .

- يجري أول لاعب في اتجاه الهدف عندما يقترب من خط الرمية الحرة يمرر إليه زميله الكرة وبأي طريقة للتمرير ويقف ويصوب الكرة في السلة . ويجري ليستلم الكرة المرتدة من الهدف ويستلمها اللاعب الذي يليه ويجري ليقف خلف القاطرة .

١٥- يقف اللاعبون في قطارين بجوار الحدين الجانبين للملعب مواجهين السلة .

- اللاعب ٤ يستلم الكرة المرتدة من السلة ويمررها إلى اللاعب الذي يجري باتجاه السلة ١ ثم ييجري خلف القاطرة الأخرى .

- بعد أن يستلم اللاعب ١ الكرة المرتدة يصوب الكرة إلى السلة بالقفز .

- على اللاعب ٥ أن يجري ليستلم الكرة المرتدة قبل أن تهبط على الأرض يمررها إلى ٢ وهكذا كما في الشكل (١٣) .



١٦- يقف اللاعبون في قاطرتين في منتصف الملعب مواجهين السلة .

ويجري اللاعب ٤ حتى خط الرمية الحرة حيث يتوقف ويستلم الكرة من ١ الذي يجري في اتجاه التمريرة ويستلم الكرة من ٤ ويقوم بالتصويب بالقفز إلى السلة .بعد أن يمرر اللاعب ٤ الكرة يجري مباشرة ليستلم الكرة المرتدة من الهدف ويمررها إلى اللاعب التالي ٢ وهكذا بعد أن يؤدي اللاعب التمرين يقف خلف القاطرة المقابلة كما في الشكل (١٤) .

١٧- نقسم المجموعة إلى أربعة قطارات في أنحاء الملعب كما في الشكل (١٥) الكرة مع اللاعب ٢ .

٧٤-يجري اللاعب ١ في اتجاه اللاعب ٤ وعند منتصف المسافة تقريباً يمرر اللاعب ٢ إليه الكرة يستلم اللاعب ١ الكرة أثناء الجري ويمررها إلى اللاعب ٥ ويتابع تحركه ليقف خلف اللاعب ٦ .

-عند استلام اللاعب ٥ الكرة على اللاعب ٤ أن يجري في اتجاه اللاعب ٧ وعند منتصف المسافة تقريباً يمرر اللاعب ٥ إليه الكرة ليمررها بدوره إلى اللاعب ٨ وهكذا كما في الشكل (١٥) ويكون نوع التمرير متروك للطلاب .

- ١٨- يوزع اللاعبون على أربعة قطارات كما هو مبين بالشكل ويؤدي التمرين بكرتين .
- يحاور اللاعب ١ بالكرة باليد اليسرى في اتجاه الهدف .
- يحاور اللاعب ٤ باليد اليمنى وعندما يقتربان من الهدف يمرر اللاعب ١ الكرة إلى زميله ٩ واللاعب ٤ إلى زميله ٧ .
- بعد استلامهما الكرة يحاور اللاعب ٩ باليد اليمنى واللاعب ٧ باليد اليسرى ليتقاطعا في منتصف الشكل الرباعي في اتجاه القاطرة المقابلة .
- يمرر اللاعب ٧ الكرة إلى اللاعب ٢ .
- أما اللاعب ٩ فيمررها إلى اللاعب ٥ بعد أداء ما سبق .
- يقف اللاعب ١ خلف اللاعب ١٠ واللاعب ٤ خلف اللاعب ٨ واللاعب ٧ خلف اللاعب ٣ واللاعب ٩ خلف اللاعب ٦ كما في الشكل (١٦) وتترك حرية اختيار نوع المناولة

- ١٩- تقسم المجموعة إلى قسمين تقف كل منهما في شكل دائرة عند أحد الأهداف .
- يتحرك لاعبو الدائرتين في اتجاه واحد كل في دائرته .
- يصوب كل لاعب الكرة إلى السلة بدوره ويختلف أنواع التصويب ( ن الثبات ، التصويب السلمي ، التصويب بالقفز ) .
- في نفس الوقت يتبادل اللاعبون الكرة ٣ من دائرة إلى أخرى مثلاً يمرر اللاعب ٩ الكرة إلى اللاعب ٤ ومن اللاعب ٤ إلى اللاعب ١٠ ... وهكذا كما في الشكل (١٧) .



- ٢٠- الكرة تنتقل من اللاعب لآخر وذلك بالتمرير دون سقوطها على الأرض .
- على اللاعبين الخمسة جميعاً أن يحصلوا على الكرة عند القطع بين السلتين وعدم السماح بالطبقة .
- اللاعب رقم ٨ مستحوذ على الكرة .
- اللاعب رقم ٢ يقطع إلى خط الرمية الحرة لاستلام الكرة من اللاعب رقم ١ .
- اللاعب رقم ٣ يتحرك قاطعاً باتجاه سلة الخصم ليستلم مناولة من اللاعب رقم ٢
- يقوم اللاعب رقم ٢ مباشرة بأعطاء مناولة للاعب رقم ٤ الذي يتحرك باتجاه هدف الخصم .
- اللاعب رقم ٤ يعطي مناولة للاعب رقم ٢ عند خط الرمية الحرة للفريق للخصم الذي بدوره يعطي مناولة للاعب رقم ٥ قريباً من هدف الخصم .
- اللاعب رقم ٥ يعطي مناولة للاعب رقم ١ الذي سيقوم بعملية التهديف .
- كما في الشكل (١٨) .

### ٣-٩ تصميم استمارة التقويم :

قام الباحث بتصميم استمارة تقويم الطلاب المختبرين تفي بغرض البحث حيث كانت تحتوي على حقول لاسماء الطلبة المختبرين وكذلك حقول للمهارت الهجومية المختارة وعدد محاولات كل مهارة امام كل طالب وحقول لوضع درجات الاختبار لمستوى اداء عينة البحث ينظر ملحق (٣)

## ٣-١٠ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث ومنها :

١- الوسط الحسابي : (١)

$$\bar{X} = \frac{\text{مج س}}{n}$$

٢- الانحراف المعياري :

$$S = \sqrt{\frac{\text{مج (س - \bar{X})}^2}{n}}$$

٣- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) :

$$r = \frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س} \cdot \text{مج ص}}{n}}{\sqrt{\left( \text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{n} \right) \left( \text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{n} \right)}}$$

(١) وديع ياسين التكريتي ، محمد حسن : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل

: المكتبة الوطنية ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٢-١٥٤-٢١٤ .

٤- اختبار T-Test للعينات غير المرتبطة : (١)

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}} \quad \text{مع } s_1, s_2$$

٥- اختبار T-Test للعينات المترابطة :

$$T = \frac{\bar{d}}{\sqrt{\frac{s_d^2}{n}}}$$

(١) محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد إبراهيم : الأساليب الإحصائية في بحوث المجالات التربوية . عمان :



#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :



تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لاختبارات المناولة الصدرية والمناولة المرتدة والمناولة الطويلة والطبقة الواطئة والطبقة العالية والرمية الحرة والتصويب السلمي والتصويب بالقفز ، للمجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من الاختبارين القبلي والبعدي . وقد استخدم الباحث الصيغ الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج التي حصل عليها ومن خلال نتائج العمليات الإحصائية التي تم الحصول عليها توفرت لدى الباحث حصيلة كافية من البيانات حول نتائج التجربة التي نفذها على المجموعة التجريبية . حيث دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وحصول تطور ملموس لدى أفرادها وحسب ما جاءت في النتائج الموجودة في الجداول .....

#### ٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:



##### جدول ٣

بين الأوساط الحسابية والاختلافات المعيارية وقيمة  $T$  المحسنة والجدولية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

نوع الفرق	درجة الحرية	T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		نوع المهارة	
			ع	س	ع	س		
معنوي	٣٨	٤,٤٨	٠,٨٦	٢٠,٧	١,٤٤	١٨,٧٥	درجة	المناوله الصدرية
=		٥,٠٣	٠,٧٥	٢٠,٥	١,٦٣	١٨,٥	=	المناوله المرتدة
=		٥,٥٩	٠,٨٧	٢٠,٦	١,٥٠	١٨,٤	=	المناوله الطويلة
=		٤,٨٨	٠,٨٢	٢٠,٦	١,٦١	١٨,٤	=	الطبطة العالية
=		٤,٩٧	٠,٨٤	٢٠,٨	١,٦١	١٨,٨	=	الرمية الحرة
=		٤,٥٨	٠,٨٨	٢٠,٨	١,٤٥	١٨,٩	=	التصويب السلمي
=		٤,٧٠	٠,٧٦	٢٠,٦	١,٦٦	١٨,٣	=	التصويب بالقفز

قيمة T الجدولية ٢,٠٢ تحت درجة حرية (٣٨) ونسبة خطأ (٠,٠٥)

يبين الجدول ٣ ما يلي :

في المناولة الصدرية كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي ١٨,٧٥ ، ١,٤٤ على التوالي وأصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي ٢٠,٧ ، ٠,٨٦ على التوالي وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة ٤,٤٨ أتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٢ عند درجة حرية ٣٨ .

أما في المناولة المرتدة كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي ١٨,٥ ، ١,٦٣ على التوالي واصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي ٢٠,٥٥ ، ٠,٧٥ على التوالي وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة ٥,٠٣ أتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٢ عند درجة حرية ٣٨ .

وكان الوسط الحسابي للمناولة الطويلة ١٨,٤ والانحراف المعياري ١,٥٠ في الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ٢٠,٦٥ والانحراف المعياري ٠,٨٧



معنوي		١١,٩٧	١,٣٢	٢٢,٨	١,١١	١٨,٢٥	درجة	المناللة الصءرلة
=		١٢,٥٨	١,١٦	٢٣,٢	١,٤٩	١٨,٦	=	المناللة المرءءة
=		١٢,٧١	١,٠٤	٢٣,٣	١,٦٤	١٨,٦	=	المناللة الطوئلة
=	٣٨	١٠,١٩	١,٢٥	٢٢,٧	١,٧٣	١٨,٣	=	الطءبءة العاللة
=		١٠,٩٨	١,٢٦	٢٣,١	١,٧٧	١٩	=	الرملة الءرة
=		١١,٥	١,٢٤	٢٢,٩	١,٤٩	١٨,٣	=	الءصوب السلمل
=		١٢,٨٣	١,١٧	٢٢,٩	١,٥٦	١٨,١	=	الءصوب بالءفز

قلمة T الءءوللة ٢,٠٢ ءءء ءرءة ءرلة ٣٨ نسلبة ءءأ ٠,٠٥

بلبلن الءءول ٤ ما للل :

فل المناللة الصءرلة كان الوسل الءسابل والانعءرف المعلارل للالءءبار القبلل ١٨,٢٥ ،  
 ١,١١ على الءوالل وأصلب الوسل الءسابل والانعءرف المعلارل فل الالءءبار البعلل ٢٢,٨ ،  
 ١,٣٢ على الءوالل وبلالءءءارء قلمة T المءءسبله والبالءة ١١,٩٧ الءضء أنها أكبر من القلمة  
 الءءوللة والبالءة ٢,٠٢ عنء ءرءة ءرلة ٣٨ .

أما فل المناللة المرءءة فقء كان الوسل الءسابل ١٨,٦٥ والانعءرف المعلارل ١,٤٩ فل  
 الالءءبار القبلل وقء أصبل الوسل الءسابل فل الالءءبار البعلل ٢٣,٢٥ والانعءرف المعلارل  
 ١,١٦ وبلالءءءارء قلمة T المءءسبله والبالءة ١٢,٥٨ الءضء أنها أكبر من القلمة الءءوللة  
 والبالءة ٢,٠٢ وبلءرءة ءرلة ٣٨ .

أما فل المناللة الطوئلة فقء كان الوسل الءسابل ١٨,٦٥ والانعءرف المعلارل ١,٦٤ فل  
 الالءءبار القبلل وقء أصبل الوسل الءسابل فل الالءءبار البعلل ٢٣,٣ والانعءرف المعلارل



١,٠٤ وباستخراج قيمة  $T$  المحتسبة والبالغة ١٢,٧١ اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٢ وبدرجة حرية ٣٨ .

أما بالنسبة للطبقة العالية فقد كان الوسط الحسابي ١٨,٣٥ والانحراف المعياري ١,٧٣ في الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ٢٢,٧٥ والانحراف المعياري ١,٢٥ وباستخراج قيمة  $T$  المحتسبة والبالغة ١٠,١٩ اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٢ وبدرجة حرية ٣٨ .

أما في الرمية الحرة فقد كان الوسط الحسابي ١٩ والانحراف المعياري ١,٧٧ في الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ٢٣,١ والانحراف المعياري ١,٢٦ وباستخراج قيمة  $T$  المحتسبة والبالغة ١٠,٩٨ اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٢ وبدرجة حرية ٣٨ .

أما في مهارة التصويب السلمي فقد كان الوسط الحسابي ١٨,٣ والانحراف المعياري ١,٤٩ في الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ٢٢,٩٥ والانحراف المعياري ١,٢٤ وباستخراج قيمة  $T$  المحتسبة والبالغة ١١,٥ اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٢ وبدرجة حرية ٣٨ .

وأخيراً كان الوسط الحسابي للتصويب بالقفز ١٨,١١ والانحراف المعياري ١,٥٦ في الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ٢٢,٩ والانحراف المعياري ١,١٧ وباستخراج قيمة  $T$  المحتسبة والبالغة ١٢,٨٣ وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢,٠٢ وبدرجة حرية ٣٨ .

وعند مقارنة قيمة  $T$  المحتسبة لكل مهارة مع قيمتها الجدولية والبالغة ٢,٠٢ وتحت درجة حرية ٣٨ وبمستوى دلالة ٠,٠٥ تبين أن الفرق كان معنوياً ولجميع المهارات قيد البحث ولعينة البحث التجريبية .

#### ٣-٤ معرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية والخاطئة:

##### جدول ٥

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة  $T$  المحتسبة والجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعي

البحث



نوع الفرق	درجة الحرية	T المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نوع المهارة	
			ع	س	ع	س		
معنوي	٣٨	٦	٠,٨٦	٢٠,٧	١,٣٢	٢٢,٨	درجة	المناوله الصدرية
=		٩	٠,٧٥	٢٠,٥٥	١,١٦	٢٣,٢٥	=	المناوله المرتدة
=		٨,٨٣	٠,٨٧	٢٠,٦٥	١,٠٤	٢٣,٣	=	المناوله الطويلة
=		٦,٣٦	٠,٨٢	٢٠,٦٥	١,٢٥	٢٢,٧	=	الطبطة العالية
=		٦,٩٦	٠,٨٤	٢٠,٨	١,٢٦	٢٣,١	=	الرمية الحرة
=		٦,١٧	٠,٨٨	٢٠,٨٥	١,٢٤	٢٢,٩	=	التصويب السلمي
=		٧,٤١	٠,٧٦	٢٠,٦	١,١٧	٢٢,٩	=	التصويب بالقفز

قيمة T الجدولية ٢,٠٢ تحت درجة حرية ٣٨ ونسبة خطأ ٠,٠٥

في المناولة الصدرية كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية ٢٢,٨ ، ١,٣٢ ، على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة في الاختبار البعدي ٢٠,٧ وبانحراف معياري ٠,٨٦ وقد بلغت قيمة T المحتسبة ٦ لهذه المهارة .

أما في المناولة المرتدة كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية ٢٣,٢٥ ، ١,١٦ ، على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة ٢٠,٥٥ وبانحراف معياري ٠,٧٥ في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة T المحتسبة ٩ لهذه المهارة .

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية في المناولة الطويلة كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري ٢٣,٣ ، ١,٠٤ ، على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة ٢٠,٦٥ وبانحراف معياري ٠,٨٧ وقد بلغت قيمة T المحتسبة ٨,٨٣ لهذه المهارة .



وبالنسبة لمهارة الطبطبة العالية كان الوسط الحسابي ٢٢,٧٥ والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية ١,٢٥ في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة في الاختبار البعدي ٢٠,٦٥ وانحراف معياري ٠,٨٢ وقد بلغت قيمة T المحتسبة ٦,٣٦ .

أما في مهارة الرمية الحرة كان الوسط الحسابي ٢٣,١ والانحراف المعياري ١,٢٦ للمجموعة التجريبية في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة ٢٠,٨ وانحراف معياري ٠,٨٤ وقد بلغت قيمة T المحتسبة ٦,٩٦ لهذه المهارة .

في حين كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية ولمهارة التصويب السلمي ٢٢,٩٥ ، ١,٢٤ على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة ٢٠,٨٥ وانحراف معياري ٠,٨٨ وقد بلغت قيمة T المحتسبة ٦,١٧ لهذه المهارة .

وأخيراً في التصويب بالقفز كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية ٢٢,٩ ، ١,١٧ على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة ٢٠,٦ وانحراف معياري ٠,٧٦ وقد بلغت قيمة T المحتسبة ٧,٤١ لهذه المهارة .

ويعد مقارنة قيمة T المحتسبة لكل مهارة مع قيمتها الجدولية وبالبالغة ٢,٠٢ وتحت درجة حرية ٣٨ وبمستوى دلالة ٠,٠٥ ظهر لنا فرقاً معنوياً ولصالح العينة التجريبية .

#### ٤-٤ مناقشة النتائج :



أن ما يتم عرضه من نتائج في الجدول ٣ يظهر لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية وباحتمال خطأ ٠,٠٥ ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ، أن التقدم الحاصل في مستوى المهارات الهجومية يمكن إسناده إلى التدريبات التي يتلقاها أفراد المجموعة خلال الدروس المنهجية الأخرى ( كرة اليد ) والتي تحتوي على مواقف تعمل على تطوير المهارات المختارة ، إضافة إلى دروس مادة كرة السلة المنهجية وهذا ينطبق على المجموعة التجريبية كونها من نفس المرحلة .

حيث أن منهج الإحماء الذي يستخدمه مدرس المادة هو غير قاصر من ناحية تطوير تلك المهارات بالإضافة إلى الجزء الرئيسي الذي يطور بالتأكيد جانب المهارات الهجومية بكرة السلة .



أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فيتضح من جدول ٤ أن هناك فرقاً معنوياً ذات دلالة إحصائية وباحتمال خطأ ٠,٠٥ بين الاختبارين القبلي والبعدي، ويعزي الباحث هذا التطور إلى تأثير التمرينات المقترحة " أن إدخال تمارين المهارات الحركية إلى صلب الإحماء تساعد اللاعب ويساهم في تطوير وتنمية المهارات الهجومية والدفاعية في كرة السلة " (١) .

حيث ركزت التمرينات المقترحة على الإحماء من جهة ومن جهة أخرى في تطوير المهارات الهجومية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بصلب اللعبة.

حيث أن المهارات الحركية مهمة جداً وأساسية للاعب كرة السلة " أن عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لأن الأعداد البدني والنفسي والخططي لا قيمة له من دون المهارات الحركية " (٢) .

ولما كان هدفنا من الدراسة هو تطوير بعض المهارات الهجومية فإن التمرينات حققت هذه الميزة من خلال ما حصلنا عليه من نتائج في اختبار T بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي حيث يمكن الوصول إلى مرحلة متقدمة في التطور في وقت قصير وهو مدة الدراسة وذلك لاعتماد التطوير في المهارات على مبدأ اللعبة " أو بمعنى آخر إدخال عناصر مشابهة لظروف اللعب لان هذا النوع من التمرينات يساعد كثيراً في تماسك ودمج مهارات اللعبة بحيث تكون في النهاية في خدمة اللعب الجماعي " (٣) .

وهذا يحقق أحد فروض البحث ألا وهو هناك تأثير للتمرينات المقترحة في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

ومن نتائج جدول ٥ ظهر هناك فرقاً معنوياً ذا دلالة إحصائية باحتمال خطأ ٠,٠٥ للمجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يؤكد

تأثير التمرينات المقترحة التي أعدها الباحث لتطوير المهارات الهجومية بكرة السلة فسابقاً كان المدربون يعطون التمارين الرياضية في فترة الإحماء الخاص وتهدف إلى أعداد اللاعبين بدنياً وحمايتهم من الإصابات الرياضية أو الدرس أو المسابقة " أما الآن فإن معظم المدربين يضيفون

(١) Richard A. Harkins : progressions for Teaching Basket ball .Harding press . U.S.A. 1997, P. 78 .

(٢) كمال عارف ظاهر ، سعد محسن : كرة اليد . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ ، ص ٦٠ .

(٣) أياد عبد الكريم ، وداد محمد رشاد المفتي : كرة السلة المهارات الخططية للتدريب . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ ،



إلى مجرى التمرين فترة إحماء وذلك عن طريق القيام بتمارين فرقية وفردية التي تربي لدى اللاعبين الخبرات الأساسية للعب الفردي والفرقي إضافة إلى الإحماء " (1) .

ومن خلال رقم ٥ يمكن كذلك ملاحظة الوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي حيث يلاحظ ارتفاع الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بالنسبة للوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ومقارنتاً مع الوسط الحسابي لكلا المجموعتين في الاختبار القبلي، حيث يلاحظ ارتفاع الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بصورة كبيرة وسريعة أو الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد كان ارتفاعه بصورة طبيعية وموازية للتمرينات التي يعطيها المدرس خلال الإحماء المنهجي، وهذا يؤكد على أن التمرينات المقترحة قد آثرت بشكل كبير في مدى تطور المجموعة الضابطة حيث نتج عنها تحقيقاً للغرض الثاني ألا وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطور المهارات الهجومية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

(1) مؤيد عبد الله الديوجي ، فائز بشير حمودات : مصدر سبق ذكره ، ص ١٤٦ .



## ٥-٢ التوصيات :

●●●●●●●●●●

١. الاهتمام بعملية الاحماء الخاص في درس التربية الرياضية لما لها من اثر ايجابي في تطوير العديد من المهارات الهجومية وكذلك الدفاعية.
٢. استخدام طريقة الاحماء المقترحة من قبل الباحث والاهتمام بتطبيق التمارين بشكل يخدم تطور المهارة الهجومية .
٣. يوصي الباحث بضرورة القيام باجراء دراسات مشابه على الرياضيين من المتقدمين بالالعاب الرياضية المختلفة.
٤. اجراء اختبارات دورية من قبل مدرس المادة لمعرفة مدى سير منهج الاحماء المقترح بشكل صحيح وصولا الى اقصى حالة تطور لدى الطلاب .

## المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

## ١-المصادر العربية :

- ١- أياد عبد الكريم ، و داد محمد رشاد المفتي : كرة السلة المهارات الخططية والتدريب.الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ .
- ٢- أسامة رياض : الطب الرياضي وألعاب القوى . ط ١ ، المملكة العربية السعودية : مطابع دار الهلال ، ١٩٨٧ .
- ٣- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٣ .
- ٤- الأتحاد العراقي المركزي لكرة السلة : القانون الدولي لكرة السلة للرجال والنساء . ترجمة رعد جابر باقر ، مؤيد سامي . القريب للوكالات التجارية المحدودة ، ١٩٨٨-٢٠٠٢ .
- ٥- ألفريد كونزة : كرة القدم . ترجمة ماهر البياتي ، وسليمان علي الحسن ، الموصل : مطبعة وزارة التعليم العالي ، ١٩٨٠ .
- ٦- نائر داود سلمان : تصميم وتقنين بطارية اختبار لقياس الناحية المهارية للاعبين كرة السلة بأعمار ( ١٧-١٨ ) سنة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٩٥ .
- ٧- جاسب محسن : تأثير التدريب الدائري للاعبين الصغيرة في القسم الأعدادي لدرس التربية الرياضية على تطوير اللياقة البدنية . أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٣ .
- ٨- جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .
- ٩- حسن سيد معوض ( ١٩٨٧ ) اقتبسه عبد الجبار سعيد محسن العاني : التحليل الحركي للرمية الحرة في كرة السلة . مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد ، ع ١٤ ، ١٩٩٦ .
- ١٠- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٧٧ .

- ١١- خالد عبد الله : التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتائج المباريات . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .
- ١٢- ديوبولد فان دالين : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس . ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٤ .
- ١٣- رعد عبد الأمير وآخرون : أثر نجاح الرمية الحرة على نتائج فرق الجامعات العراقية بكرة السلة . في وقائع المؤتمر العلمي الخامس لكليات التربية الرياضية في القطر العراقي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٨٧ .
- ١٤- ريسان خريبط مجيد : فسيولوجيا التدريب الرياضي . بغداد : مطبعة نون ، ١٩٩٤ .
- ١٥- ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي . جامعة البصرة : مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١ .
- ١٦- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . ج ١ ، جامعة البصرة : دار الكتب والوثائق ، ١٩٨٩ .
- ١٧- ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي . جامعة الموصل : مديرية دار الكتب ، ١٩٨٧ .
- ١٨- رعد جابر ، كمال عارف : المهارات الفنية بكرة السلة . بغداد: مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- ١٩- روبرت Robert ( ١٩٧٢ ) اقتبس إبراهيم حنفي شعلان : تأثير استخدام التدريبات البليومترية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم . مجلة التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق : ج١٩ ، ع٣٧-٣٨ ، ١٩٩٥ .
- ٢٠- سليمان علي حسن : المدخل إلى التدريب الرياضي ، الأسس المنهجية في برامج التدريب . الموصل : مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٣ .
- ٢١- عبد العزيز النمر ، مدحت صالح : كرة السلة - تدريب - تعليم . القاهرة : دار الطباعة للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ .
- ٢٢- عائشة رزاق مصطفى : تأثير تعلم حركات القدمين على مهارة التصو السلمي . في وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، ج ١ ، ١٩٩٣ .
- ٢٣- علي جعفر سماكة ، خالد نجم عبد الله : علاقة الرمية الحرة في كرة السلة بنتائج مباريات المنتخب الوطني العراقي في بطولة آسيا التاسعة في تايلندا . في وقائع المؤتمر العلمي



- الخامس لكليات التربية الرياضية في القطر العراقي . كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩ .
- ٢٤- عباس أحمد السامرائي : طرق تدريس التربية الرياضية . ط ٢ ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧ .
- ٢٥- عباس أحمد السامرائي ، بسطويسي أحمد : طرق التدريب في المجال الرياضي . الموصل : جامعة الموصل ، ١٩٨٤ .
- ٢٦- غسان محمد صادق ، عبد الكريم السامرائي : طرائق تدريس التربية الرياضية . لمعاهد المعلمين ومعاهد أعداد المعلمين والمعلمات فروع التربية الرياضية ، ط ١ ، ١٩٨٩ .
- ٢٧- فائز بشير حمودات ( وأخرون ) : أسس ومبادئ كرة لسلة . الموصل : مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٥ .
- ٢٨- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية . ط ١ ، الأردن : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ١٩٩٨ .
- ٢٩- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- ٣٠- قاسم حسن حسين ، نزار مجيد الطالب : الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء . الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
- ٣١- ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ .
- ٣٢- كمال عارف ظاهر ، سعد محسن : كرة اليد . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ .
- ٣٣- موفق مجيد المولى : الأعداد الوظيفي في كرة القدم . عمان : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ٣٤- مؤيد عبد الله الديوجي ، فائز بشير حمودات : كرة السلة كتاب منهجي . ط ٢ ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- ٣٥- محمد صالح محمد : منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الفردية والمركبة بكرة السلة . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ .
- ٣٦- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .

- ٣٧- مازن عبد الرحمن حسيب : أثر تنمية الصفات البدنية في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة . أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥ .
- ٣٨- محمد عبد الرحيم إسماعيل : الهجوم في كرة السلة ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٥ .
- ٣٩- محمد خير الله ، ممدوح عبد المنعم : سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق . بيروت : دار النهضة ، ١٩٩٣ .
- ٤٠- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- ٤١- مهدي نجم : كرة السلة . بغداد : مطابع دار الزمان ١٩٧٩ .
- ٤٢- محمد حسن علاوي : التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٧٦ .
- ٤٣- محمد حسن أبو عبيدة : تدريب المهارات الأساسية في كرة السلة الحديثة . القاهرة : دار الشرق الأوسط للطباعة والنشر ، ١٩٦٧ .
- ٤٤- محمد صالح محمد : متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،
- ٤٥- فيل ليساس ، نيك موتا ( ترجمة ) علي جعفر سماكة : كرة السلة أساسيات للتفوق . مطابع دار الحكمة ، ١٩٩١ .
- ٤٦- نوري أحمد الصالح : التمارين البدنية ، ط ١ ، بغداد : مطبعة العاني ، ١٩٧١ .
- ٤٧- هارة : أصول التدريب . ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد : مطبعة التحرير ، ١٩٧٥ .
- ٤٨- وجيه محجوب : علم الحركة - التعلم الحركي . بغداد : بيت الحكمة ، ١٩٨٩ .
- ٤٩- وجيه محجوب : التحليل الحركي . ط ٢ ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- ٥٠- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : مكتب الصخر للطباعة ، ٢٠٠٢ ،
- ٥١- يوسف البازي ومهدي نجم : المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .

## ٢- المصادر الأجنبية



- 1- Arnheim, D.D: Madern prihiciples of Athletic training , ST. Louis , Times Mirror mosby colleg publishing , 1986 .
- 2- Adolph F. Rupps : champion ship Basket Ball , printic Hall , Inc . N.y . 1984.
- Barrow man : uis movament principles of his physical Education Lea . Febiger.1988.
- 3- Bompa Tio : Theory and Methodology of Training . Towa , Kenda 11/Hant publishing company 1985 .
- 4- Biliks .E: The Trainer Bible , New york KATS co . 1978 .
- 5- Bobcousy , frand power : Basket Ball concepts and Teaching use . All gand Baron , Inc . Boston , 1970 .
- 6- Cooper , John n and siedentop . Doryle : The theory and scinence of Basket ball . 2nd , Edition philadelphia Led and Ebiger , 1985 .
- 7- coleman , Brian E: Basket ball- Techindg use teaching and training . U S A , A.S. Barnes co , 1975 .
- 8- Harre , D : Principles of sports training . Berlin , sport lerlag , 1982 .
- 9- Karporich , D.R: Effect of warming up physical performance. Journd of the American Medical Association TXII , 1975
- 10- Malaysia , Basket ball Association : Basket ball conaching Manual , first Edition Kuala humpur , 1996 .
- 11- Richard A. Harkins : progressions for Teaching Basket ball Larding press , U.S.A , 1997 .
- 12- Roy S. and Irvin , R: Sport medicine . New Jersey prenice Han , 1983.
- 13- Schmiolt , A : Motor learning and perfomance , from prinaples to proctice , Human kinetics pabliher illinois , 1992 .
- 14- Ozlin , N G : Athletets traning system for competition . Moskow, 1971 .
- 15- Obo , NHF: po3 Mvnkacho pjcm Ehamokba , 1976 .
- 16- williams , J.G : sport medicine , 2nd ed , Edward LTD, London , 1976 .

## ملحق رقم ( 1 )

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بابل  
كلية التربية الرياضية

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في كرة السلة

السيد / الدكتور

يروم الباحث بأجراء بحث تجريبي على عينة من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة بابل للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان ( تمارين مقترحة لفترة الإحماء الخاص وتأثيرها في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ) .

ونظراً لما تمتعون به من معرفة وخبرات علمية في مجال كرة السلة يرجى تفضلكم بتحديد صلاحية الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية مع إمكانية تعديل أو إضافة اختبارات أخرى وبما ترونها أصلح في إظهار تأثير متغير التمارين المقترحة خدمة للحركة العلمية والعملية التدريبية في قطرنا العزيز .  
ولكم جزيل الشكر والتقدير .....

الباحث

سامر أحمد حسن

اللقب :

الأسم :

الكلية أو الجامعة :

**بطارية الاختبار :**

.....

**« الاختبار الأول : اختبار المناولة الصدرية بكلتا اليدين .**

- الهدف من الاختبار : تقييم مستوى تطور المناولة الصدرية بكلتا اليدين .  
 وصف الأداء : نعطي ثلاث محاولات لكل مختبر بمناولة الكرة من مستوى الصدر وبكلتا اليدين ( من الهرولة ) .  
 التسجيل : لكل محاولة ( ٣٠ ) درجة وتحسب درجة أحسن محاولة .

**« الاختبار الثاني: اختبار المناولة المرتدة بكلتا اليدين .**

- الهدف من الاختبار : تقييم مستوى تطور المناولة المرتدة بكلتا اليدين .  
 وصف الأداء : نعطي ثلاث محاولات لكل مختبر لاستلام المناولة وتسليمها للزميل ( من الهرولة )  
 التسجيل : لكل محاولة ( ٣٠ ) درجة وتحسب درجة أحسن محاولة .

**« الاختبار الثالث : اختبار المناولة بيد واحدة من فوق الكتف ( الطويلة ) .**

- الهدف من الاختبار : تقييم مستوى تطور المناولة .  
 وصف الأداء : نعطي ثلاث محاولات لكل مختبر بشرط أن تؤدى المناولة مع زميل يقف على مسافة ( ٦ متر )  
 التسجيل : لكل محاولة ( ٣٠ ) درجة وتحسب درجة أحسن محاولة .

**« الاختبار الرابع : اختبار الطبطبة العالية .**

- الهدف من الاختبار : تقييم مستوى تطور الطبطبة العالية .  
 وصف الأداء : نعطي ثلاث محاولات لكل مختبر لأداء المهارة ولمسافة ملعب كرة السلة  
 التسجيل : لكل محاولة ( ٣٠ ) درجة وتحسب درجة أحسن محاولة .

### « الاختبار الخامس : « اختبار الرمية الحرة .

الهدف من الاختبار : تقييم مستوى تطور الرمية الحرة .

وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط الرمية الحرة ويوضح التهديد الصحيح للرمية الحرة

التسجيل : تعطى ٥ محاولات لكل مختبر ولكل محاولة ٦ درجات ليكون المجموع لها ( ٣٠ ) درجة.

### « الاختبار السادس: اختبار التصويب السلمي .

الهدف من الاختبار : تقييم مستوى مقدار التصويب السلمي (الثلاثية) .

وصف الأداء : يتم الأداء من طبطبة اللاعب الكرة من على بعد ٥ أمتار عن الهدف ثم يتم حستلاث خطوات والقيام بعملية التهديد الصحيح .

التسجيل : تعطى ٥ محاولات لكل مختبر ولكل محاولة ٦ درجات ليكون المجموع لها ( ٣٠ ) درجة.

### « الاختبار السابع: اختبار التصويب بالقفز .

الهدف من الاختبار : تقييم مستوى مقدار التصويب بالقفز .

وصف الأداء : يتم الأداء من استلام الكرة خلف منطالرمية الحرة ومن جهتي اليمين أو اليسار بعدها يقوم المختبر بعملية التهديد .

التسجيل : تعطى ٥ محاولات لكل مختبر ولكل محاولة ٦ درجات ليكون المجموع لها ( ٣٠ ) درجة.

ملحق رقم (٢)  
 منهج الإحماء المستخدم  
 الأسبوع الأول  
 الوحدة الأولى والثانية

الملاحظات	فترة الراحة	التكرارات	التمرينات المستخدمة	الهدف التدريبي	الزمن / دقيقة	أقسام الوحدة التدريبية
قبل البدء في الوحدة التدريبية يقوم أحد المساعدين بشرح تفاصيل الإحماء والتمرينات المقترحة وكيفية تنفيذها .			هرولة - تدوير الذراعين - هرولة جانبية - رفع وخفض الذراعين - هرولة مع قتل الجذع تمارين تدوير الرقبة والجذع والذراعين والرسغين من وضع الوقوف فتحاً	إحماء عام	١٠د	القسم التحضير ي
زمن أداء كل تمرين ٣٠ ثانية	٣٠ ثانية	٣-٤ تكرارات	تنفيذ التمرينات المقترحة رقم (١) (٣) (٥) (٧) (١٧) (١٨) .	إحماء خاص .	١٥د	

## الأسبوع الثالث

### الوحدة الخامسة والسادسة

الملاحظات	فترة الراحة	التكرارات	التمارين المستخدمة	الهدف التدريبي	الزمن / دقيقة	أقسام الوحدة التدريبية
قبل البدء في الوحدة التدريبية يقوم أحد المساعدين بشرح تفاصيل الإحماء والتمارين المقترحة وكيفية تنفيذها .			هرولة - تدوير الذراعين - رفع الركبتين للأعلى أماماً وخلفاً - هرولة جانبية مع رفع وخفض الذراعين . تمارين مرونة مع الزميل - تمارين تدوير الرسغين بالذراعين - الجذع- الورك .	إحماء عام	١٥د	القسم التحصيري
زمن أداء كل تمرين ٣٠ ثانية	٣٠ ثانية	٣-٤ تكرارات	تنفيذ التمرينات المقترحة رقم (٩) (١١) (١٣) (١٥) (١٧) (٢٠) .	إحماء خاص.	١٥د	



## الأسبوع الخامس

### الوحدة التاسعة والعاشره

الملاحظات	فترة الراحة	التكرارات	التمرينات المستخدمة	الهدف التدريبي	الزمن / دقيقة	أقسام الوحدة التدريبية
قبل الاء في الوحدة التدريبية يقوم أحد المساعدين بشرح تفاصيل الإحماء والتمرينات المقترحة وكيفية تنفيذها .			هرولة -رفع الركبتين للأعلى أماماً وخلفاً- هرولة جانبية مع رفع وخفض الذراعين . تمارين مرونة مع الزميل - تمارين تدوير الرقبة والجذع والذراعين والرسغين .	إحماء عام	١٥	القسم التحضيري
زمن أداء كل تمرين ٣٠ ثانية	٣٠ ثانية	٣-٤ تكرارات	تنفيذ التمرينات المقترحة رقم (٢) (٤) (٦) (٨) (١٨) (١٩)	إحماء خاص.	١٥	

## الأسبوع السابع

## الوحدة الثالثة عشر والرابعة عشر

الملاحظات	فترة راحة	التكرارات	التمارين المستخدمة	الهدف التدريبي	الزمن / دقيقة	أقسام الوحدة التدريبية
قبل البدء في الوحدة التدريبية يقوم أحد المساعدين بشرح تفاصيل الإحماء والتمارين المقترحة وكيفية تنفيذها .			هرولة - قتل الجذع - تدوير الذراعين - هرولة جانبية مع رفع وخفض الذراعين . تمارين مرونة للجسم - تمارين تدوير الرقبة - الرسغين - الذراعين - الجذع- الورك .	إحماء عام	١٠د	القسم التحضيري
زمن أداء كل تمرين ٣٠ ثانية	٣٠ ثانية	٥-٤ تكرارات	تنفيذ التمارين المقترحة رقم (١٠) (١٢) (١٤) (١٦) (١٨) (٢٠) .	إحماء خاص .	١٥د	



		الملاحظ			
--	--	---------	--	--	--

ت	الأسماء	التهديف الثابت الرمية الحرة					التهديف السلمي					التهديف بالقفز							
		م	٥	٤	٣	٢	١	م	٥	٤	٣	٢	١	م	٥	٤	٣	٢	١

أسم المتقدم /

التاريخ /

