جامعة بابل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا/ الماجستير

تأثير التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز بكرة السلة

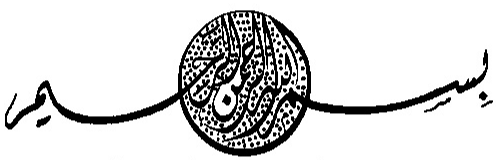
بحث تجريبي
على اللاعبين الناشئين بأعمار (14 – 16) سنة

تقدم بها

رافد علي داوود

الى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بابل
وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في كلية التربية الرياضية

1424 هـ 2004 م



((إنا فتحنا لكَ فتحاً مُبيناً))

صدق الله العظيم

سورة الفتح ، الآية (1)

إقرار المشرف

أشهد أن اعداد هذه الرسالة الموسومة بـــ :

((تأثير التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز بكرة السلة))

التي تقدم بها طالب الماجستير ((رافد علي داوود)) قد جرى تحت اشرافي في جامعة بابل – كلية التربية الرياضية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية.

المشرف

أ.م.د محمد صالح محمد

/ / 2004 م

بناءً على التوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

د. عامر سعيد

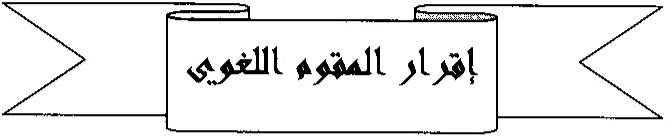
المعاون العلمي لشوؤن الدراسات العليا

/ / 2004 م

د. رائد فائق

رئيس لجنة الدراسات العليا

/ / 2004 م



أشهد أن الرسالة الموسومة بـــ :

((تأثير التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز بكرة السلة))

التي تقدم بها طالب الماجستير **((رافد علي داوود))** قد قومت من الناحية اللغوية فاصبحت ذات أسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، لاجله وقعت.

د. صباح السالم

/ / 2004 م

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم، اننا قد أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـــ :

((تأثير التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز بكرة السلة))

وقد ناقشنا الطالب **((رافد علي داوود))** في محتوياتها، وفي ما له علاقة فيها، ووجدنا أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية بتقدير ( ).

التوقيع
عضو اللجنة
أ.م.د مكرم سعيد

التوقيع
عضو اللجنة
أ.م.د ناهدة عبد زيد

التوقيع
رئيس اللجنة
أ.م.د رائد فائق

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بابل بجلسته المنعقدة بتأريخ
/ / 2004 م

أ.م.د. رائد فائق
عميد كلية التربية الرياضية
جامعة بابل

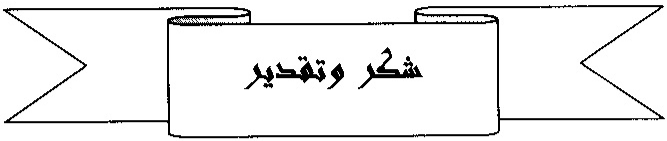
الإهداء

إلى روح الذي أرسله الله رحمة للعالمين ....
سيد الكائنات محمد صلى الله عليه وسلم

إلى روح والدي ..... رحمه الله

إلى من أحببتهم بصدق واخلاص ....
أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

الباحث



الحمد لله رب العالمين ... والصلاة والسلام على خاتم الانبياء والمرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وعلى اله وصحبه وسلم، الحمد لله الذي أنار لي دربي ومنحني القوة لانجاز هذا العمل. اشكره واسجد له.

في البدء لا يسعني إلا أن أدعو الله عز وجل إن يرحم شهيدنا البطل الأستاذ الدكتور وجيه محجوب مشرفي الأول ويدخله فسيح جناته إذ كان له الفضل الكبير في أعداد رسالتي من ناحية الفكرة والتجربة إلى إن استشهد فقد كان بحق قدوة حسنة ومثال مشرف لكل المشرفين وسابقى طوال حياتي مدين له ولعائلته من بعده.

كما أتقدم بجزيل الشكر وخالص الامتنان إلى أستاذي ومعلمي ومشرفي وأخي الكبير الدكتور محمد صالح محمد الذي وهب لي كل الوقت والجهد والكلمة الصادقة والهادفة إلى إخراج هذا البحث وتحقيقه واني لاعجز عن وصف مشاعر الامتنان والاحترام له.

واتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى الدكتور ياسين التميمي لما قام به من جهد للبحث طيلة مدة أشرافه على الرسالة.

ويتقدم الباحث بفائق الشكر والتقدير إلى الأساتذة الأفاضل رئيس وأعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة الباحث وعلى توجيهاتهم القيمة التي سوف تزيد من الرصانة العلمية لهذا البحث.

ويسرني إن أتقدم بخالص تقديري واحترامي إلى عمادة كلية التربية الرياضية جامعة بابل وبالأخص الدكتور رائد فائق عميد الكلية لما قدمه لي من مساعدة وتشجيع في إكمال عملي هذا. واني مدين للدكتورة نوال مهدي العبيدي التي كان لها الفضل في إثارة اهتمامي بالدراسة وما أبدته من مساعدة مخلصة.

وهـــنا اتقدم بالشكر الوافي الى اعز اخ وصديق طالب الدكتوراه مهند عبد الستار الـــذي بذل معي جهداً كبيراً وساعدني باستمرار في اخراج هذا البحث بصورته النهائية فاتمنى له كل التوفيق ودوام الصحة والعمر الطويل.

واشكر المقوم اللغوي الدكتور صباح عباس السالم كلية التربية جامعة بابل.

واحـــب ان اقـــدم شـــكري الى مسؤولة مكتبة التربية الرياضية في جامعة بغداد وزميلتها في بابل والى موظفاتها وفقهن الله جميعاً.

واخـــيراً اقـــف عاجـــزاً عن التعبير عن المشاعر التي احس بها ازاء من اقترن رضـــاهما برضا الله عز وجل امي وابي. فكان دعاؤهما منجياً من كل مكروه وميسراً لكل عسير، اجلالاً واحتراماً لهما اقول جعلني الله لكما ابناً باراً وولداً صالحاً.

والى كل من احبهم قلبي اقول لهم: لا انسى ذلك السند وذلك العون وتلك المشاعر وان شاء الله اكون دائماً عند حسن ظنكم بي.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الباحث

ملخص الرسالة باللغة العربية

عنوان الرسالة:

((تأثير التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز بكرة السلة)) بأعمار (14 – 16) سنة

الباحث: رافد علي داوود.

المشرف: أ.م.د محمد صالح محمد.

كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل.

2004 م

اشتملت هذه الرسالة خمسة أبواب هي على النحو آلاتي:

الباب الأول: التعريف بالبحث:

المقدمة وأهمية البحث:

احتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث، اذ تم التطرق إلى أهمية لعبة كرة السلة والمكانة الجيدة التي تحتلها بين الألعاب الرياضية كذلك إلى تدريب الناشئين بأعمار (14 – 16) سنة، وأهمية مهارة التهديف بالقفز والعمل على تطويرها من خلال استخدام أسلوب التمرين المتغير.

أما أهمية البحث فتكمن في أجراء وحدات تدريبية الغاية منها الوصول إلى الأداء الأفضل لمهارة التهديف بالقفز والعمل على تطوير هذه المهارة باستخدام أسلوب التمرين المتغير ومعرفة أهميته في مجال تدريب لعبة كرة السلة.

مشكلة البحث:

لاحظ الباحث إن هناك مشكلة سببها عدم التغيير في أساليب التدريب التي تساعد على تطوير مهارة التهديف بالقفز واعتماد بعض التمرينات التقليدية التي لا تخدم

التطور الحديث للعبة ، لذا وجد من الواجب استخدام أسلوب جديد في تطوير المهارة لدى اللاعبين ومنها أسلوب التمرين المتغير.

هدف البحث:

- ❖ معرفة تأثير التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز للاعبي كرة السلة بأعمار (14 – 16) سنة.

فرضا البحث:

- ❖ هنالك تأثير للتمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز للاعبي كرة السلة بأعمار (14 – 16) سنة.
- ❖ هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية من جهة أخرى.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو نادي الجيش والكرخ بكرة السلة بأعمار (14 – 16سنة).

المجال الزماني: للمدة من 2003/1/4 لغاية 2003/2/27.

المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي وسام المجد بكرة السلة.

الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

يحتوي هذا الباب على مفردات مختارة لتعزيز عنوان البحث، إذ تم التطرق إلى التمرين ومفهومه والتمرين المتغير وأهمية التمرين المتغير والمهارة ومفهومها ودورها في لعبة كرة السلة، والتهديف ... وأنواعه ... أهميته، فضلا عن ذلك الدراسات المشابهة حيث تم عرضها عرضاً موجزاً لغرض دعم الرسالة من الناحية العلمية، بالإضافة إلى التعليق على الدراسات المشابهة والاستفادة منها في هذه الدراسة.

الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

تضمن هذا الباب منهج البحث، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة إذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية (المقصودة) لاختبار المجموعة التجريبية التي كانت من نصيب نادي الجيش الرياضي بكرة السلة بأعمار (14 – 16) سنة والبالغ عددهم (12) لاعباً واما المجموعة الضابطة فكانت من نصيب نادي الكرخ الرياضي بكرة السلة بأعمار (14 – 16) سنة والبالغ عددهم (12) لاعباً، كذلك تطرق هذا الباب إلى وسائل جمع المعلومات في البحث فضلاً عن اختيار الاختبار المناسب، كذلك الوسائل الإحصائية المتمثلة بـــ (الأهمية النسبية، النسبة المئوية، والوسط الحسابي ،والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون، ومعامل الصدق الذاتي، واختبار (ت) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة).

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليل ومناقشتها:

احتوى هذا الباب عرض النتائج بالجداول وتحليلها ومناقشتها بالطرائق الإحصائية. اذ توصل الباحث من خلالها إلى حدوث تطور في مهارة التهديف بالقفز للاعبي كرة السلة بأعمار (14 – 16) سنة للمجموعة التجريبية نتيجة لتطبيق المنهج التدريبي المقترح الذي أظهرته الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية.

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:

استنتج البحث الآتي:

1. وجود تأثير معنوي للتمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز للاعبي كرة السلة بأعمار (14 – 16) سنة.
2. وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في اختبار مهارة التهديف بالقفز وللمسافات (2م، 4م، 6.25 م) وللاتجاهات المختلفة.
3. وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وللمسافات (2م، 4م، 6.25م) وللاتجاهات المختلفة.

4. وجود فروق معنوية بين الاتجاهات ولكافة المسافات للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث كان التهديف بالقفز من جهة الأمام هو الأفضل ثم يليه من اليسار ثم من اليمين.
5. ظهور تطور للمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لكافة المسافات والاتجاهات ولكن بدرجة قليلة قياساً إلى المجموعة التجريبية.

التوصيات:

يوصي الباحث بالآتي:

1. تعميم المنهج التدريبي المعد على الأندية الرياضية لغرض الاستفادة منه في تطوير مهارة التهديف بالقفز للاعبي كرة السلة بأعمار (14 – 16) سنة.
2. وجوب الاهتمام الجدي من المدربين في تخصيص الوقت الكافي خلال الوحدات التدريبية في تطوير مهارة التهديف بالقفز نظراً لدورها وأهميتها في لعبة كرة السلة.
3. أجراء بحوث ودراسات مشابهة على عينة من الشباب والمتقدمين وبإضافة مسافات أخرى.

ثبت المحتويات

التسلسل	عنوان الموضوع	رقم الصفحة
	العنـــــوان	
	الآية القرآنية.	ب
	إقرار المشـــــرفين.	ج
	إقرار المقوم اللغوي.	د
	قرار لجنة المناقشة والتقويم.	هـ
	الاهـــــــــداء.	و
	شكر وتقديـــــــر.	ز – ح
	ملخص الرسالة باللغة العربية.	ط-ي-ك-ل
	ثبت المحتويات.	م-ن-س-ع
	ثبت الجـــداول.	ع-ف-ص
	ثبت الأشكال.	ق
	ثبت الملاحق.	ق
	الباب الأول	1
1-	**التعريف بالبحث**	2
1 – 1	المقدمة وأهمية البحث.	2
1 – 2	مشكلة البحث.	3
1 – 3	هدف البحث.	4
1 – 4	فرضا البحث.	4
1 – 5	مجالات البحث:	4
1 – 5 – 1	المجال البشري.	4
1 – 5 – 2	المجال الزماني.	4
1 – 5 – 3	المجال المكاني.	4

التسلسل	عنوان الموضوع	رقم الصفحة
	الباب الثاني	**5**
2 -	**الدراسات النظرية والدراسات المشابهة**	**6**
2 - 1	الدراسات النظرية	6
2 - 1 - 1	التمرين .... مفهومه.	6
2 - 1 - 2	التمرين المتغير.	7
2 - 1 - 3	أهمية التمرين والتمرين المتغير.	9
2 - 1 - 4	المهارة ... مفهومها ... دورها في لعبة كرة السلة.	10
2 - 1 - 5	التهديف ... أنواعه ... أهميته.	11
2 - 2	الدراسات المشابهة.	16
2 - 2 - 1	دراسة جمال صالح (واخرون).	16
2 - 2 - 2	دراسة وسن حنون.	17
2 - 2 - 3	دراسة ضياء العزاوي.	18
2 - 3	التعليق على الدراسات المشابهة.	20
	الباب الثالث	**21**
3 -	**منهج البحث وإجراءاته الميدانية**	**22**
3 - 1	منهج البحث.	22
3 - 2	مجتمع البحث وعينته.	22
3 - 3	أدوات وأجهزة البحث.	24
3 - 3 - 1	أدوات البحث.	24
3 - 3 - 2	أجهزة البحث.	25
3 - 4	اختيار الاختبار المناسب.	25
3 - 5	الأسس العلمية للاختبار.	29
3 - 6	التجربة الاستطلاعية.	32
3 - 7	إجراءات البحث.	33
3 - 7 - 1	الاختبار القبلي لعينة البحث	33
3 - 7 - 2	المنهج التدريبي المقترح	34

التسلسل	عنوان الموضوع	رقم الصفحة
	الباب الثاني	**5**
2 -	**الدراسات النظرية والدراسات المشابهة**	**6**
2 - 1	الدراسات النظرية	6
2 - 1 - 1	التمرين .... مفهومه.	6
2 - 1 - 2	التمرين المتغير.	7
2 - 1 - 3	أهمية التمرين والتمرين المتغير.	9
2 - 1 - 4	المهارة ... مفهومها ... دورها في لعبة كرة السلة.	10
2 - 1 - 5	التهديف ... أنواعه ... أهميته.	11
2 - 2	الدراسات المشابهة.	16
2 - 2 - 1	دراسة جمال صالح (واخرون).	16
2 - 2 - 2	دراسة وسن حنون.	17
2 - 2 - 3	دراسة ضياء العزاوي.	18
2 - 3	التعليق على الدراسات المشابهة.	20
	الباب الثالث	**21**
3 -	**منهج البحث وإجراءاته الميدانية**	**22**
3 - 1	منهج البحث.	22
3 - 2	مجتمع البحث وعينته.	22
3 - 3	أدوات وأجهزة البحث.	24
3 - 3 - 1	أدوات البحث.	24
3 - 3 - 2	أجهزة البحث.	25
3 - 4	اختيار الاختبار المناسب.	25
3 - 5	الأسس العلمية للاختبار.	29
3 - 6	التجربة الاستطلاعية.	32
3 - 7	إجراءات البحث.	33
3 - 7 - 1	الاختبار القبلي لعينة البحث	33
3 - 7 - 2	المنهج التدريبي المقترح	34

التسلسل	عنوان الموضوع	رقم الصفحة
	الباب الخامس	60
5 -	**الاستنتاجات والتوصيات**	60
5 - 1	الاستنتاجات.	61
5 - 2	التوصيات.	62
	المصادر العربية والأجنبية.	63
	المصادر العربية.	64
	المصادر الأجنبية.	67
	ملخص الرسالة	A-B-C

ثبت الجداول

رقم الجدول	عنوان الجداول	رقم الصفحة
1	يبين تكافؤ أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.	24
2	يبين عدد الخبراء والأهمية النسبية للاختبار المرشح لقياس مهارة التهديف بالقفز.	26
3	يبين الاختبارات ومعامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني والقيمة الجدولية والمعنوية لثبات الاختبار.	30
4	يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي لاختبارات عينة البحث.	31
5	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليمين.	38
6	يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليمين.	39
7	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من الأمام.	40

8	يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من الامام.	41
9	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليسار.	42
10	يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليسار.	43
11	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليمين.	44
12	يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليمين.	45
13	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من الامام.	46
14	يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من الامام.	47
15	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليسار.	48
16	يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليسار.	49
17	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في	50

	الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25 م) من اليمين.	
18	يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من اليمين.	51
19	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25 م) من الامام.	52
20	يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من الامام.	53
21	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25 م) من اليسار.	54
22	يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من اليسار.	55

التسلسل	عنوان الموضوع	رقم الصفحة
	الباب الخامس	**60**
5 -	**الاستنتاجات والتوصيات**	**60**
5 – 1	الاستنتاجات.	61
5 – 2	التوصيات.	62
	المصادر العربية والأجنبية.	**63**
	المصادر العربية.	64
	المصادر الأجنبية.	67
	ملخص الرسالة	**A-B-C**

ثبت الجداول

رقم الجدول	عنوان الجداول	رقم الصفحة
1	يبين تكافؤ أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.	24
2	يبين عدد الخبراء والأهمية النسبية للاختبار المرشح لقياس مهارة التهديف بالقفز.	26
3	يبين الاختبارات ومعامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني والقيمة الجدولية والمعنوية لثبات الاختبار.	30
4	يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي لاختبارات عينة البحث.	31
5	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليمين.	38
6	يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليمين.	39
7	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من الأمام.	40

ثبت الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
1	مناطق التهديف بالقفز من الامام للمسافات (2م، 4م، 6.25م).	27
2	مناطق التهديف بالقفز من مكان محدد على احد جانبي الهدف وللمسافات (2م، 4م، 6.25م).	28

ثبت الملحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
1	قائمة باسماء الخبراء والمدربين الذين تم اجراء المقابلات الشخصية معهم.	70
2	استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين لتحديد انسب اختبار لمهارة التهديف بالقفز.	71
3	اسماء فريق العمل المساعد.	72
4	يبين نموذج استمارة تسجيل للبيانات والمعلومات لافراد عينة البحث.	73
5	استمارة استبيان لتحديد انسب اختبار لمهارة التهديف بالقفز بكرة السلة لفئة الناشئين باعمار (14-16) سنة.	76
6	استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين.	78
7	نموذج من الوحدات التدريبية المقترحة للمجموعة التجريبية.	80

الباب الأول

1- التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 هدف البحث.

4-1 فرضا البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

1 – التعريف بالبحث:

1 – 1 المقدمة وأهمية البحث:

يزداد الاهتمام بلعبة كرة السلة يوما بعد يوم في بلدان العالم كافة سواء المتقدمة أو النامية وان هذا الاهتمام قد دفع أصحاب الخبرة والاختصاص إن يفكروا في أيجاد افضل الأساليب والطرائق التي تساهم في تطور هذه اللعبة وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم في كافة العناصر والارتقاء بالعمل الجماعي للفريق لتحقيق الفوز الذي اصبح تحقيقه في غالبية الصعوبة ولاسيما أمام فرق الدول المتقدمة في هذا المجال.

وان تقارب مستوى الأداء لدى الفرق من النواحي البدنية والمهارية والخططية جعل الخبراء والمختصون يبحثون عن وسائل حديثة للتدريب الرياضي تضم نمطا تدريبياً يشمل الأساليب التعليمية والتدريبية من اجل تطوير ورفع مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية بكرة السلة وخاصةً مهارة التهديف.

إذ تحدد نتيجة المباراة على ضوء التهديفات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة الفريق الخصم لذلك فان كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات هجومية فردية وجماعية كل ذلك ما هو ألا أعداد وخلق ظروف مناسبة وآمنة لعملية التهديف على السلة.

تعد فئة الناشئين بأعمار (14 – 16) سنة واحدة من الفئات العمرية المهمة التي يعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية لأنها الأساس في العملية التدريبية، ولما كانت لعبة كرة السلة تعتمد الفوز والخسارة كأسلوب لتحديد الفريق الفائز في المباراة – وهذا ناتج عن عدد النقاط التي يحرزها الفريق في سلة الفريق الخصم – كان للتهديف أهمية كبيرة في اللعبة إذ إن "جميع المهارات التي تطبق من قبل الفريق المهاجم يجب إن تنتهي بالتهديف على سلة الخصم"[1].

لذا يتطلب التركيز في الوحدات التدريبية على أداء مهارة التهديف ومنه التهديف بالقفز وبأساليب مختلفة تنسجم مع ظروف المباريات ومنها أسلوب التمرين المتغير لأداء هذه المهارة بلا صعوبة مهما اختلفت المسافات والاتجاهات، وهذا يساعد اللاعب على التكيف مع الظرف الآني الذي يواجهه في الملعب، أي إن التحركات التي يتحرك

([1]) فائز بشير حمودات (واخرون)؛ **أسس ومبادئ كرة السلة**: (الموصل، مطبعة الجامعة، 1985، ص66.

بها اللاعب داخل الملعب والمحددة بزمن هجمة قدرها (24) ثانية والأسلوب الدفاعي المستخدم يحتم عليه إن يهدف من مسافات واتجاهات مختلفة.

ومن هذا الفهم الموضوعي لأهمية التمرينات لهذه الفئة العمرية – لكونها مرحلة بناء تخصصية – جاءت أهمية البحث في أجراء وحدات تدريبية الغاية منها هي الوصول إلى الأداء الأفضل لمهارة التهديف بالقفز والعمل على تطوير هذه المهارة من خلال استخدام أسلوب التمرين المتغير ومعرفة أهميته في مجال تدريب لعبة كرة السلة.

1 – 2 مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي تحتوي مجموعة من المهارات، والتهديف بالقفز هو إحدى المهارات الأساسية في اللعبة، إذ يشكل حجر الزاوية في لعبة كرة السلة وهو " الهدف الأساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة حيث يعتبر المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية التي عن طريقها يمكن للفريق الانتصار في المباراة "[1]، ويمكن من خلاله تحديد النتيجة النهائية للفريق خلال المباريات.

لذا اصبح من الواجب التفكير في استخدام أساليب جديدة في تدريب هذه المهارة بشكل يضمن إتقانها لكي يساعد في تحقيق اكثر عدد من التهديفات الناجحة. ولكن الباحث معنياً باللعبة – لاعباً وعمل كمدرباً لفئة الناشئين لبعض الأندية الرياضية – فقد لاحظ إن هناك مشكلة سببها عدم التغير في أساليب التدريب التي تساعد في تطوير مهارة التهديف بالقفز واعتماد بعض التمرينات التقليدية التي لا تخدم التطور الحديث للعبة.

لذا وجد الباحث من اللازم استخدام أسلوب جديد في تطوير هذه المهارة لدى اللاعبين ومنها أسلوب التمرين المتغير، فمنه يتعود اللاعب أداء هذه المهارة من كافة المسافات والاتجاهات وبدرجة صعوبة اقل ممن لم يخضع إلى عملية

([1]) خالد نجم عبد الله؛ **التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتائج المباريات**: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1986) ص17.

التدريب وفق هذا الأسلوب مما يعطي صفة التغيير والتطوير في التدريب على المهارة.

1 – 3 هدف البحث:

- ❖ معرفة تأثير التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز للاعبي كرة السلة بأعمار (14 – 16) سنة.

1 – 4 فرضا البحث:

- ❖ هناك تأثير معنوي للتمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز للاعبي كرة السلة بأعمار (14 – 16) سنة.
- ❖ هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة من جهة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية من جهة أخرى.

1 – 5 مجالات البحث:

1 – 5 – 1 المجال البشري: لاعبو ناديي الجيش والكرخ بكرة السلة بأعمار (14 – 16) سنة.

1 – 5 – 2 المجال الزماني: المدة من 2003/1/4 لغاية 2003/2/27.

1 – 5 – 3 المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي وسام المجد بكرة السلة.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

2-1 الدراسات النظرية.

2-1-1 التمرين... مفهومه.

2-1-2 التمرين المتغير.

2-1-3 أهمية التمرين والتمرين المتغير.

2-1-4 المهارة ... مفهومها ... دورها في لعبة كرة السلة.

2-1-5 التهديف ... أنواعه ... أهميته.

2-2 الدراسات المشابهة.

2-2-1 جمال صالح (وآخرون).

2-2-2 وسن حنون.

2-2-3 ضياء العزاوي.

2-3 التعليق على الدراسات المشابهة.

2 – الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

2 – 1 الدراسات النظرية:

2 – 1 – 1 التمرين: ((مفهومه))

يعد التدريب الرياضي عملية تدريبية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف للوصول إلى افضل مستوى ممكن في أي نوع من الألعاب والفعاليات الرياضية وذلك من خلال الاستعانة بكل الوسائل الحديثة لتحقيق الأهداف المرسومة لها، وان التمرين أحد المفاصل التدريبية المهمة إذ يعد " اصغر وحدة تدريبية أو تعليمية "[1]، وهو بدوره يمثل إحدى وسائل التعلم المهمة في التربية الرياضية لذلك فالتمرين هو " مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لاعلى مستوى يمكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة "[2]. فكل عمل يقوم به الإنسان يجب إن يكون لديه هدف ومن اجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين وعليه فهو " الوحدة الحركية للبرامج ويجب إن يخضع إلى الموضوعية لكي يمكن إن يحقق الهدف المرسوم "[3]. وعموماً فان اصطلاح التمرين في الوقت الحاضر يعني " كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم التكنيكي للإنسان "[4].

ويرى الباحث إن التمرين هو جزء من منهج الوحدة التدريبية الغرض منه الوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي، فمن خلاله نستطيع إن نطور القدرات البدنية والحركية*.

([1]) وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب؛ ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2001) ص167.

([2]) عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبنات؛ ط6: (القاهرة، دار المعارف، 1987) ص23.

([3]) سليمان علي حسن؛ المدخل إلى التدريب الرياضي: (الموصل، المكتبة الوطنية، 1983) ص22.

([4]) هارة؛ اصول التدريب؛ (ترجمة) عبد علي نصيف، ط2: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990) ص23.

* تعريف أجرائي.

ويمكن تقسيم التمرين الى عدة انواع منها[1]:

1. التمرين الثابت والتمرين المتغير.
2. التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل.
3. التمرين المكثف والتمرين الموزع.
4. التمرين بواسطة الخط البياني.
5. اداء التمارين في الحركات البطيئة.

2-1-2 التمرين المتغير:

ظهر مصطلح التمرين المتغير في عام 1975 على أثر نشر الباحث الامريكي ريتشارد شمت بحثه الموسوم بالنظرية التخطيطية في تعلم المهارات الحركية المنفصلة Schematheory التي يقترح فيها "بأن اي شخص بإمكانه استعمال معلومات عديدة تعلمها من قبل لاداء المهارة نفسها ولكن تحت ظروف مختلفة "[2].

إذ اشار "بان المعلومات تخزن سوية بعد كل محاولة للاداء، وبعد اداء عدد من المحاولات يبدأ اللاعب باستخلاص واختصار هذه المعلومات ويعمل فيها برنامجاً او مخططاً لاداء تلك المهارة في ظروف مختلفة مستقبلاً "[3].

لقد جاءت هذه النظرية تنتقد نظرية آدم 1971 التفاعل الحركي وذلك لعدم قدرة الاخيرة على التعامل مع حالات الاستجابة الجديدة.

لذلك يمكن تعريف هذه النظرية على انها "خطة او مجموعة من القواعد التي تخدم المتعلم في صنع القرار مستقبلاً لمهارة حركية جديدة، اي تأدية مهارة جديدة بمساعدة خبرات قديمة "[4].

---

[1] وجيه محجوب(2001)؛ **مصدر سبق ذكره**، ص201.

[2] جمال صالح (وآخرون)؛ **دراسة مقارنة التدريب المتغير والثابت لمهارة التهديف لكرة القدم:** (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، 1988، ص767.

[3] قاسم لزام؛**اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة:** (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997) ص40.

[4] قاسم لزام؛**المصدر السابق**: ص40.

لذا فإن المضمون العام لهذه النظرية هو ان تنظيم التمرين بشكل متغير يكون أكثر تأثيراً في التعلم من التمرين او تنظيم التمرين بشكل ثابت[1]. فالتمرين المتغير يتم فيه التمرن على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة اي التمرين على عدد من العناصر في مهارة واحدة، او على عدة ابعاد ومسافات واتجاهات لتادية المهارة[2].

اما التمرين الثابت فيتم التمرين على عنصر واحد من عناصر المهارة على المنافسة او بعد واحد او اتجاه واحد ويتم فيه التمرن.

ان "ما يؤخذ على هذه النظرية، والدراسات التي ارادت ان تثبت صحتها هي ان كل التجارب اجريت في المختبر، إذ علمنا بأن ظروف البيئة والميدان هي غير ظروف المختبر الثابتة تماماً، واذا اخذنا بمبدأ تصنيف المهارات وتنوعها وتأثير البيئة فيها تبعاً لمتطلباتها فقد نجد ان هذه النظرية ومضمونها العلمي قد يأخذ حيزاً او مفهوماً لو جربت وفحصت ميدانياً لذا من الضروري ان تجري بحوث وتجارب للتاكد من هذا المنطلق العلمي التي جاءت به هذه النظرية "[3].

ولتوضيح مفهوم التمرين المتغير اكثر فلا بد من التطرق الى بعض التعريفات والمفاهيم التي تناولت ذلك فقد عرفه وجيه محجوب بانه "سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم الى عدد من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسات الواحدة "[4]. اما يعرب خيون فيرى انه يعني "التكرارات المتعاقبة حيث يتطلب التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيرة والتحرك على اساس هذا التغيير"[5].

بينما يعرفه عامر رشيد بأن "اللاعب يؤدي المهارة نفسها ولكن من اماكن واوضاع مختلفة والتي تتطلب منه يغير في مسافات واتجاهات التهديف، ولذلك فإن

---

(1) Mecrocken H.D. Stel Mach, Atest of the schem theory of Discrete Motor Learning. Journal of Motor Behavior, P.P193.

[2] جمال صالح (وأخرون)؛ مصدر سبق ذكره: ص769.

[3] قاسم لزام؛ مصدر سبق ذكره: ص40.

[4] وجيه محجوب؛ مصدر سبق ذكره: ص201.

[5] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002) ص83.

الرياضي يتعلم في هذه المرحلة الأبعاد والمسافات ذات العلاقة بالمهارة Parmeter Learning "[1].

ولزيادة النجاح في التمرين المتغير يمكن استخدام آلاتي[2]:

- ❖ استخدام تقنيات ممتعة ومشجعة خصوصاً للاعب المبتدئ.
- ❖ استخدام الأسلوب البسيط للتوضيح.
- ❖ استخدام التعليمات المتكررة.

2 – 1 – 3 أهمية التمرين والتمرين المتغير:

اخذ التمرين صفة التميز لانه المكون الأساسي للوحدة التدريبية ولأهميته لكافة أفراد المجتمع، وعليه تبنى اعتبارات النجاح والتقدم لذلك المجتمع، فهو يؤدي " إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكنيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ونقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة وتعميمها "[3].

وتتجلى أهميته العظمى في تشكيل وبناء الجسم واكتساب القوام الجيد والتأثير المباشر على الأجهزة العضوية الحيوية لجسم الإنسان ويعد ناحية تعويضية للأفراد الذين تتطلب طبيعة عملهم استخدام ناحية واحدة او جزء معين بصورة دائمة ويدخل التمرين في باب الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارسته لشرائح الشعب المختلفة بما فيهم تلاميذ المدارس نظراً لأهميته.

من هذه المقدمة يتضح ان للتمرين "أهمية كبرى في الأعداد البدني العام والخاص وللأعداد المهاري سواء أكان للمبتدئين أم المستويات العليا بما تتميز به من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنياً ومهارياً وبما يتناسب مع ذلك النشاط "[4].

([1]) عامر رشيد سبع؛ **التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب للمتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة:** (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998) ص70.

([2])وسن حنون؛ **اثر التمرين المتنوع باستخدام الأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة:** (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998) ص20.

([3])وجيه محجوب (2001)؛ مصدر سبق ذكره: ص167.

([4]) وجيه محجوب (2001)؛ نفس المصدر : ص167.

اما التمرين المتغير والذي يعد احد انواع التمرينات فيجب تنويعه في تشكيلات المهارات ونماذجها لغرض التعلم على ادائها في بيئات مختلفة ولاغراض مختلفة كالتهديف من مسافات مختلفة. وهذا ما يتطلبه اللعب الحديث ففي لعبة كرة السلة هناك مواقف لعب كثيرة في المباراة إذ نرى اللاعبين يهدفون من مسافات قريبة ومن مسافات متوسطة وبعيدة ويهدفون من حالات لعب سهلة ومعقدة لذلك فان التمرين المتغير والذي يعد من الاساليب الحديثة سوف يساعد اللاعب على إتقان مهارة التهديف بالقفز من عدة مسافات واتجاهات مما يولد لديه القدرة على الاداء مهما اختلفت حالات اللعب.

2-1-4 المهارة ... مفهومها ... دورها في لعبة كرة السلة:

لقد تناول الكثير من العلماء والباحثين في المجال الرياضي مفهوم المهارة لانها تعد الاساس والعنصر الفعال للاداء الجيد في نوع النشاط الممارس وهي سلم للارتقاء الى المستويات العليا في جميع الالعاب الرياضية ومنها كرة السلة بشكل خاص، لذا يجب تعلمها وتطبيقها واداؤها بشكل متقن، لكي تحقق الغرض المطلوب منها بشكل ينسجم وظروف المباريات، وللتوضيح فلا بد من التطرق الى بعض الاراء والمفاهيم التي تناولت المهارة، فهي " تلك الحركات التي تؤدى بوجود تكنيك رياضي يعلم من قبل معلم وتخضع للقوانين واللوائح المنظمة للفعاليات الرياضية "[1]، بينما اتفق كل من محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم على أنها " تلك الحركات التي يتحتم على اللاعب اداؤها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد"[2].

أما محمد صالح فيرى ان المهارة هي: " قدرة الفرد على استخدامه لمعلوماته وعضلاته لتحريك جسمه او بعض اجزائه للقيام بعمل او تحقيق انجاز او هدف معين بدقة مع الاقتصاد بالجهد وتحت ظروف مختلفة"[3].

---

[1] وجيه محجوب؛ **التحليل الحركي**؛ ط2: (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987) ص265.

[2] محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم؛ **الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس**: (القاهرة، مطبعة روز اليوسف، 1988) ص85.

[3] محمد صالح محمد؛ **متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات**: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1990) ص26-27.

بينما تعرفها انتصار عويد "بانها مستوى كفاءة الفرد في اداء حركات ارادية تتضمن توافق العضلات للحصول على نتائج جيدة في تنفيذ واجبات معينة"[1].

مما تقدم يرى الباحث ***ان نجاح مستوى الاداء الحركي لدى اللاعب خلال المباراة يعتمد على درجة اتقانه للمهارة وحصوله على القابلية او القدرة على الاستجابة للمتغيرات مهما تغيرت مواقف اللعب.***

تعد لعبة كرة السلة من الالعاب التي تعتمد على المهارات الاساسية كقاعدة هامة للتقدم على مستوى اللاعبين او الفريق إذ إن " نجاح الفريق يتوقف على التدريب المستمر واتقان اللاعبين للمهارات الاساسية، وتعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب فضلاً عن الفريق، لذلك فان القدرة على اتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز على تحسين اداء المهارات الاساسية "[2].

ان التدريب على مهارة معينة ينمي التوافق العضلي العصبي الخاص بهذه المهارة ويجب على اللاعب ان يقوم بالتفكير الارادي في المهارة التي يرغب في اتقانها وذلك اثناء تدريبه عليها حتى يتقدم في ادائها وحتى تتم بشكل خاص وطريقة معينة ولكي يقوم اللاعب باتقان مهارة حركية عليه ان يتفهم العناصر العامة التي تتكون منها تلك المهارة ويحاول مراعاة هذه العناصر ثم يحدد المميزات الخاصة بها ويقوم بالتدريب عليها في المكان الذي ستؤدى فيه، إذ تكمن اهمية المهارة في القدرة العالية " على الانجاز سواء كانت بشكل منفرد او داخل فريق او ضد خصم باداة او بدونها "[3].

2-1-5 التهديف ... أنواعه ... أهميته:

يعد التهديف من اهم المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة لانه الهدف الاساس الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث حيث يتم تسجيل النقاط في سلة الفريق الخصم من

---

[1] انتصار عويد؛ **العمر المناسب لتعلم المهارات الاساسية بكرة السلة المصغرة/ بنين:** (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1994) ص20.

[2] أوولف اقتبسها محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين؛ **الحديث في كرة السلة (الاسس العلمية والتطبيقية)؛** ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص43.

[3] طلحة حسام الدين؛ **الميكانيكية الحيوية:** (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993) ص11.

خلال استخدام التهديف بأنواعه المختلفة من آية منطقة في الملعب، وهذا ما أكده محمد صالح نقلاً عن جيمس وجوي "بان التهديف يتربع على قائمة مهارات كرة السلة "[1]، وهو ايضاً "المبدأ الأساسي الذي يعطيه المدربين وقت اكثر من غيره أثناء التدريب "[2]. لذا وجب على اللاعبين إن يمضوا كثيراً من الوقت والجهد في التدريب على هذه المهارة وبوسائل مختلفة للتعلم وذلك يعتمد بطبيعةِ الحال على عدة عوامل هي[3]:

- ❖ التنويع في عملية التهديف.
- ❖ السرعة في التهديف.
- ❖ التنويع في اختبار المسافات.
- ❖ تحسين النسبة المئوية الخاصة بالتهديف وتتضمن:

أ- مكان استلام الكرة المناسب.

ب- الاختيار المناسب للتهديفة.

ج-معرفة الأخطاء الفنية (الأداء الفني) في عملية التهديف.

وللتهديف أنواع متعددة هي:

➢ التهديف من الثبات[4]:

يعد التهديف من الثبات من المهارات البسيطة وغير المعقدة يلجا اللاعبون المبتدئون وصغار السن والنساء إلى هذا النوع من التهديف ويستخدم ايضاً في الحالات التي يخلو فيها اللاعب المهدف من رقابة اللاعب المدافع كما في حالة أداء الرمية الحرة ويتسم أداء هذا النوع من التهديف باليدين أو بيد واحدة والقدمان ملامستان للأرض.

([1]) جيمس وجوي (1980) اقتبسه محمد صالح محمد؛ **منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة**: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999) ص25.

([2]) حسن سيد معوض (1987) اقتبسه عبد الجبار سعيد محسن؛ **التحليل الحركي للرمية الحرة في كرة السلة**؛ (مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، ع14، 1996) ص79.

([3]) Toninozarzi (1983) اقتبسه سلوان صالح؛ **تحليل وتقويم وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة**؛ (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998) ص17.

([4])فائز بشير حمودات (واخران)؛ **مصدر سبق ذكره**: ص68.

➢ التهديف من الحركة[1]:

جاء هذا النوع من التهديف للتخلص من رقابة المدافعين. بعد التقدم والتطور الكبير في الاساليب الدفاعية المستخدمة اثناء المباريات ولكي يتمكن اللاعب المهاجم من مقابلة اساليب الدفاع المتطورة يجب عليه إن يكون متمكناً من اداء مهارة التهديف من الحركة لتعذر حصوله على فرصة التهديف من الثبات ولكي يستثمر كل فرصةٍ جيدةٍ لاداء التهديف في كل الظروف المتغيرة للعب.

أنواع التهديف من الحركة:

- التهديف من القفز.
- التهديف السلمي.
- التهديف بالمتابعة.
- التهديف الخطافي.

▫ *التهديف من القفز:*

انتشر التهديف من القفز قبل عام 1950 واصبح ذا فاعلية وتاثير من بين بقية التهديفات بسبب كثرة استخدامه لحاجة اللاعبين الماسة اليه اثناء المباراة لكونه سلاحاً ناجحاً في تسجيل التهديفات بكرة السلة. وهذا ما اكده محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين اذ عداها " المهارة الاساسية الاولى من حيث الاهمية التي عن طريقها يمكن للفريق ان يحقق النجاح والانتصار في المباراة وهذا يعني ان جميع المهارات الاساسية مع أهميتها في هذه اللعبة يجب ان تنصب جميعها في خدمة اللاعب من اجل اصابة الهدف، فتكون المرحلة الاخيرة والختامية للفريق المهاجم"[2].

---

[1] فائز بشير حمودات (وآخران)؛ مصدر سبق ذكره؛ ص72.

[2] محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة السلة؛ ط1: (القاهرة، دار عطرة للطباعة، 1984) ص65.

فهو " يجعل اللاعب المهاجم من القيام بالتهديف وهو في الهواء، مما يصعب على اللاعب المدافع من إعاقة أو عرقلة التهديف "[1].

أما أهم العوامل التي تساعد على نجاح التهديف هي[2]:

- ❖ الدقة.
- ❖ التركيز.
- ❖ الارتخاء.
- ❖ التوازن.
- ❖ الثقة.
- ❖ حدة الأبصار.

أن طريقة أداء التهديف من القفز تكون " بعد تسلم اللاعب الكرة في المكان المناسب وتوافر الفرصة الجيدة للتهديف تثنى الركبتين مع رفع الكعبين تدفع الأرض بمشطي القدمين للقفز لاعلى عمودياً على نقطة دفع الأرض، واثناء القفز يجب أن تصل الكرة أمام أعلى الرأس وعلى راحة اليد الدافعة للكرة مع سندها باليد الأخرى. عند الوصول إلى أعلى نقطة من القفز تدفع الكرة بالأصابع بمد الذراع للأعلى وللأمام باتجاه الهدف، على إن يتبع مد الذراع ثني الرسغ للأمام ولاسفل، ثم يتم هبوط اللاعب على كلتا القدمين وفي المكان الذي قفز منه ليصوب "[3].

ويعد " التوازن من العوامل الهامة لنجاح أداء هذا النوع من التهديف، ذلك لان كثيراً من المهدفين يميلون للأمام أو للخلف أو لاحد الجانبين أثناء عملية التهديف، وهذا يؤدي إلى ارتكاب أخطاء شخصية. لذلك يجب مراعاة التوازن الجيد للجسم وان يكون القفز عمودياً، ويجب إن يتدرب اللاعب على ذلك من خلال المواقف المختلفة آلاتية[4]:

([1]) محمد صالح محمد؛ **مصدر سبق ذكره**: ص29.

([2]) خالد نجم عبد الله؛ **مصدر سبق ذكره**: ص17.

([3])فائز بشير حمودات (واخران)؛ **مصدر سبق ذكره**: ص74.

([4])محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين؛ **مصدر سبق ذكره**: ص15.

أ. من اماكن مختلفة.

ب. عقب انتهاء المحاورة.

ج. عند قطع الكرة او استلامها من الممرر.

أما أهمية التهديف فتكمن في[1]:

- ان الفريق الذي يجيد افراده التهديف على السلة تكون ثقته بنفسه كبيرة دائماً اثناء الاداء. وان هذه الثقة من اهم دعائم الفوز وفي المقابل تنخفض وتتدن الثقة عند لاعبي الفريق الاخر مما يجعله يشعر بالتوتر وعدم الطمأنينة بسبب التهديف المستمر.
- الفريق الذي يجيد افراده التهديف بشكل ادق تكون كفته راجحة للوصول الى الفوز.
- اصابة الهدف هي التي تبث روح الحماس في المباراة وتشجع اللاعب على زيادة مجهوده كما تزيد من متعة المشاهدة عند الجمهور.

[1] صادق خالد محمد؛ اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة في الاردن: (رسالة ماجستير، 1993) ص19.

2 – 2 الدراسات المشابهة:

2 – 2 – 1 دراسة جمال صالح واخرون 1988[1]:

العنوان: ((دراسة مقارنة التدريب المتغير والثابت لمهارات التهديف لكرة القدم للاعبين الشباب والناشئين اختبار النظرية التخطيطية عملياً))

- **الهدف:**

1. اختبار النظرية التخطيطية عملياً وعلى مهارة التهديف بكرة القدم.
2. ايجاد الفروق بين اللاعبين الناشئين والشباب بتعلم مهارة التهديف من نقاط مختلفة (بالمسافة والزاوية ونقاط ثابتة).

- **فروض البحث:**

1. يمكن للنظرية التخطيطية اعتمادها عملياً عند التدريب على مهارة التهديف اي ان مستوى تعلم المهارة يكون احسن بالنسبة للاعبون الذين يخضعون للتدريب المتغير مقارنة باللاعبين الذي يخضعون للتدريب الثابت بعد اجراء الاختبار من نقطة جديدة.
2. هناك فروقات في التطور الحاصل في مهارة التهديف بين اللاعبون الناشئين والشباب.

- **ومن اهم استنتاجات البحث:**

1. هناك فرق معنوي بين التدريب المتغير والثابت للناشئين.
2. هناك فرق بين تدريب المتغير والثابت لمجموعة الشباب لصالح التدريب المتغير ولكن الفرق ليس معنوياً.
3. لا توجد فروق معنوية بين النقاط الاربعة للتدريب الثابت ولكلا المجموعتين (الناشئين والشباب).
4. ان تاثير التدريب المتغير قياساً للتدريب الثابت يكون قليلاً لمجموعة الشباب. ولكن فيما يتعلق بالاطفال فان التاثير كبير والى حد بعيد وهذا ايضاً ما جاء في بحث شيبيرو (1981).

---

[1] جمال صالح واخرون؛ مصدر سبق ذكره.

2 – 2 – 2 دراسة وسن حنون 1998[1]:

العنوان: ((اثر التمرين المتنوع باستخدام الادوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة)).

➢ **الهدف:**

1. معرفة اثر التمرين المتنوع باستخدام الادوات المساعدة في تعلم مهارات (التمرير – المحاورة – التصويب) بكرة السلة.

➢ **فرض البحث:**

1. ان اسلوب التمرين المتنوع باستخدام الادوات المساعدة يؤثر ويعزز في عملية تعلم مهارات (التمرير – المحاورة – التصويب) بكرة السلة.

➢ **ومن اهم استنتاجات البحث:**

1. لقد حرزت المجموعتان التجريبية والضابطة تقدماً، ولقد تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة بالتنوع بالتدريب وباستخدام الوسائل المساعدة في تعلم المهارات.
2. حقق اسلوب التمرين المتنوع باستخدام الادوات المساعدة تطوراً الا ان هذا التطور يختلف من مهارة الى اخرى حيث كان هذا الاثر الذي تركته الادوات على مهارة التصويب واضح جداً من خلال ملاحظة لمعدل الاوساط الحسابية وكذلك بنسبة اقل لمهارة المحاورة ومن بعدها التمرير.
3. التمرين المتنوع باستخدام الوسائل المساعدة يساعد الطلاب على الحضور الجدي للمدرب والاندفاع في اداء التمرين بدون ملل.
4. يمكن تصنيع الادوات المساعدة محلياً وبشكل لا يقل فعالية في تحقيق اهدافها عن الادوات المستوردة من الخارج.

---

[1] وسن حنون؛ **مصدر سبق ذكره.**

2 – 2 – 3 دراسة ضياء العزاوي 2001[1]:

العنوان: ((تاثير اساليب تنظيمية لتمارين التعلم على بعض المهارات الاساسية بكرة السلة)).

➢ **الهدف:**

1. التعرف على اثر اساليب التنظيم للتمرينات المختلفة في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة السلة.
2. معرفة افضل اسلوب لتنظيم التمرينات يلائم تعلم مهارات بكرة السلة.

➢ **فروض البحث:**

1. هناك فرق معنوي في استخدام اساليب تنظيم التمرينات على تعلم عدد من مهارات كرة السلة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.
2. هناك تبايناً في التاثير بين اساليب تنظيم التمرينات، وان افضلها تاثيراً هو اسلوب تنظيم التمرين العشوائي – المتغير.

➢ **ومن اهم استنتاجات البحث:**

1. ان مجاميع الاساليب التنظيمية للتمرين وجدولته (التجريبية والضابطة) كان لها التاثير المعنوي في تعلم الاداء الفني والدقة والسرعة لبعض المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة (التمرير– المحاورة – التصويب).
2. هناك تباين معنوي واضح في التاثير على التعلم ولكافة المجاميع البحثية الخمسة على الاداء الفني ودقته وسرعته.
3. ان افضل اسلوب تعليمي متداخل (العشوائي – المتغير) كان في تعلم الاداء الفني وسرعته لمهارة المحاورة (الطبطبة)، ودقة التمرير (المناولة).
4. ان افضل اسلوب تعليمي متداخل (المتسلسل – المتغير) كان في تعلم الاداء الفني وسرعته لمهارة التمرير (المناولة) ودقة التصويب (التهديف).

---

[1] ضياء فهد ؛ **تاثير اساليب تنظيمية لتمارين التعلم على بعض المهارات الاساسية بكرة السلة:** (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001).

5. ان اسلوب التمرين العشوائي يوسع ويطور التعلم بسبب تعميم البرامج الحركية في الذاكرة واكثر تاثيراً في اكتساب خلال التمرين وخاصته في المراحل اللاحقة لنهايات ممارسة التمرين.
6. ان اسلوب التمرين المتغير او المتنوع يوسع التعلم من خلال تطوير التسهيلات والمتطلبات اللازمة لمجموعة من الدلائل والقوانين وشروط المهارة وحركاتها.
7. ان تداخل اسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل مع المتغير يزيد من قابلية التكيف والسيطرة والتحكم في الاداء يهيأ المتعلم لبيئات مشابهة لمواقع اللعب الحقيقية.
8. ان المهارة المغلقة التي تحتاج الى الية عالية وثبات في استخدامها كمهارة التصويب، فان افضل اسلوب متداخل لها هو المتسلسل المتغير والثابت.

2-3 التعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال استعراض الباحث للدراسات المشابهة فانه استفاد الصورة الاتية:

- ❖ كونها تناولت التمرين المتغير.
- ❖ جميعها تهدف الى تطوير الجانب المهاري في الالعاب الفرقية.
- ❖ الاسلوب المتبع من حيث اختيار المنهج المستخدم واسلوب جمع البيانات والوسائل الاحصائية المستخدمة.
- ❖ الاستفادة من النتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة في تفسير نتائج الدراسة الحالية.
- ❖ شملت هذه الدراسات الطلاب كما في دراسة (وسن حنون) و (ضياء العزاوي) اما دراسة (جمال صالح واخرون) فقد كانت على اللاعبين من فئة الناشئين والشباب في لعبة كرة القدم.

اما الدراسة الحالية فقد اضافت شيئاً جديداً في لعبة كرة السلة لانها تناولت فئة عمرية مهمة الا وهي فئة الناشئين باعمار (14-16) سنة ومن وجهة نظر الباحث في اختيار هذه الفئة كونها القاعدة الاساسية في التدريب، لان الناشئين اليوم هم لاعبو المستقبل، وكذلك تناولت اهم مهارة هجومية في اللعبة وهي التهديف بالقفز إذ يعد المحصلة النهائية للمهارات الهجومية المختلفة والعامل المؤثر في نتيجة المباراة.

الباب الثالث

3 – منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

3 – 1 منهج البحث.

3 – 2 مجتمع البحث وعينته.

3 – 3 أدوات وأجهزة البحث:

3 – 3 – 1 أدوات البحث.

3 – 3 – 2 أجهزة البحث.

3 – 4 اختيار الاختبارات المناسبة.

3 – 5 الأسس العلمية للاختبارات.

3 – 6 التجربة الاستطلاعية.

3 – 7 إجراءات البحث:

3 – 7 – 1 الاختبارات القبلية لعينة البحث.

3 – 7 – 2 المنهج التدريبي المقترح.

3 – 7 – 3 الاختبارات البعدية لعينة البحث.

3 – 8 الوسائل الإحصائية.

3 – منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث، لغرض التوصل الى افضل النتائج، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي " يعد من اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها "[1]، وباسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة مرجعاً للمقارنة، بحيث تكون هاتان المجموعتان " متكافئة تماماً في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية "[2].

3-2 مجتمع البحث وعينته:

لقد حدد الباحث مجتمع بحثه بفرق الناشئين وباعمار (14 – 16) سنة، وهم (الجيش – الارمني – الكرخ – الشرطة – الدفاع الجوي – القعقاع – دهوك – الحلة – الاتحاد) والمشاركين في بطولة القطر للناشئين للعام (2002 – 2003) ولقد بلغ مجتمع البحث (79) لاعباً. وبعدها تم اختيار عينة البحث بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً حقيقياً كونها " ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها على وفق قواعد وطرائق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً "[3].

وبالطريقة العمدية (المقصودة) اختار الباحث عينة البحث " ليعمم نتائج هذه العينة على الكل، فكثير من الباحثين يختارون عينة لسهولة جمعها "[4].

---

(1) ديو بولد ب فان دالين؛ **مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس**؛ (ترجمة) محمد نبيل (واخرون): (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية للطباعة، 1985) ص407.

(2) ريسان خريبط؛ **مناهج البحث في التربية الرياضية**: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987) ص 99.

(3) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ **البحث العلمي في المجال الرياضي**: (القاهرة، دار الاشعاع للطباعة، 1987) ص377.

(4) وجيه محجوب؛ **طرائق البحث العلمي ومناهجه**: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993) ص183.

وعليه تم اختيار المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بحيث اصبح نادي الجيش الرياضي المجموعة التجريبية ونادي الكرخ المجموعة الضابطة وذلك للأسباب آلاتية:

- ❖ توافر الأدوات والكرات.
- ❖ التزام اللاعبين بالحضور.
- ❖ وجود اكثر من مدرب بالنادي ابدوا استعدادهم للمساعدة في تنفيذ التجربة.
- ❖ أشراف الباحث على المجموعة التجريبية أثناء التجربة الرئيسة كونه مساعد مدرب.
- ❖ موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة.

ولقد شكلت هذه العينة نسبة (30.38%) من مجتمع البحث.

ولمنع المؤثرات تم أجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) على وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث، إذ " ينبغي على الباحث تكوين مجمعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث "[1]، ولكي يتمكن الباحث من إرجاع الفروق إلى المتغير المستقل ويعزل كل المتغيرات التابعة لموضوع الدراسة، لذا قام الباحث بأجراء التكافؤ لمهارة التهديف بالقفز ومن كافة المسافات والاتجاهات، وكما مبين في الجدول (1).

([1]) عبد المعين صبحي؛ **اثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم**: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1997) ص30.

جدول (1)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	الاختبارات	الجهة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت* الجدولية	المعنوية
			سَ	ع	سَ	ع			
1	التهديف بالقفز لمسافة 2 م	اليمين	7.40	2.17	6.90	2.60	0.71	2.07	غير معنوي
		الأمام	7.20	2.20	7.00	1.63	0.35		غير معنوي
		اليسار	7.70	1.49	6.90	1.59	1.81		غير معنوي
2	التهديف بالقفز لمسافة 4 م	اليمين	8.30	2.35	8.50	1.08	0.37	2.07	غير معنوي
		الأمام	7.58	1.16	6.83	1.74	1.78		غير معنوي
		اليسار	8.20	1.61	7.90	0.87	0.81		غير معنوي
3	التهديف بالقفز لمسافة 6.25 م	اليمين	2.90	1.66	2.30	0.67	1.66	2.07	غير معنوي
		الأمام	3.80	1.39	3.50	1.58	0.69		غير معنوي
		اليسار	3	1.49	3.60	1.77	1.27		غير معنوي

* عند درجة حرية (22)، ومستوى دلالة (0.05).

3 – 3 أدوات وأجهزة البحث:

3 – 3 – 1 أدوات البحث:

استخدم الباحث الوسائل الآتية:

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية*.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء**.
- فريق العمل المساعد***.
- الاختبارات والقياسات.
- التجربة الاستطلاعية.
- استمارة تسجيل البيانات والمعلومات للاختبار المستخدم****.

---

* انظر ملحق (1).
** انظر ملحق (2).
*** انظر ملحق (3).
**** انظر ملحق (4).

3 – 3 – 2 أجهزة البحث:

- ملعب كرة سلة (قاعة داخلية)، أهداف كرة سلة، كرات سلة عدد (10).
- ساعات توقيت عدد (3) نوع كاسيو يابانية الصنع.
- شريط قياس معدني بطول (30) متر، شريط لاصق، صافرة عدد (1).
- حاسبة إلكترونية نوع كاسيو عدد (1).

3 – 4 اختيار الاختبارات المناسبة:

هذه الخطوة هي واحدة كم الخطوات الإجرائية المهمة في البحث العلمي، كون الاختبار الذي يتم اختياره يجب إن يخضع للشروط العلمية لذا وجب اختيار الأمثل لقياس ما يجب قياسه، حيث إن الاختبار " هو مجموعة من ... التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على ..... قدراته أو استعداداته أو كفايته "[1]. ونتيجة لمراجعة الباحث للكثير من المصادر العلمية التي تتعلق بموضوع بحثه، قام الباحث باختيار عدد من الاختبارات التي تقيس مهارة التهديف بالقفز ودرجتها في استمارة استبيان(*)، ثم تم عرضها على ذوي الخبرة والاختصاص(**) في مجال اللعبة والاختبارات والقياس والتعلم الحركي لاختيار الأنسب منها.

وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تم اختيار الاختبارين اللذان حصلا على نسبة اتفاق عالية لاراء الخبراء (***) ، إذ " يمكن تحديد نسبة معينة اقل أو اكثر

([1]) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة؛ ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) ص. 213.

(*) انظر ملحق (5).

(**) انظر ملحق (2).

(***) انظر ملحق (6).

من (25%) يختارها الباحث طبقاً لوجهة نظر معينة "[1]، والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2)
يبين عدد الخبراء والأهمية النسبية للاختبار المرشح لقياس مهارة التهديف بالقفز

ت	الاختبار المرشح	عدد الخبراء	الاهمية النسبية
1	التهديف بالقفز من الأمام وللمسافات (2م، 4م، 6.25م).	15	%90
2	التهديف بالقفز من مكان محدد على أحد جانبي الهدف وللمسافات (2م، 4م، 6.25م).		%85

وفيما يأتي شرح الاختبارين:

الاختبار الأول
((التهديف بالقفز من الأمام(*) وللمسافات 2م، 4م، 6.25م))

- **الغرض من التهديف:**

قياس التهديف في كرة السلة.

- **الأدوات:**

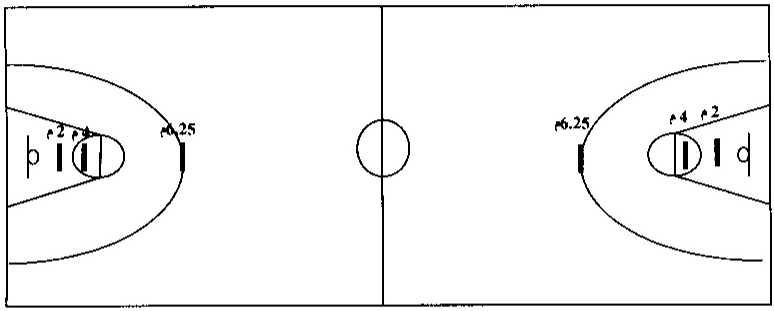
كرة سلة ، هدف كرة سلة ، شريط لاصق.

- **مواصفات الأداء:**

يهدف اللاعب الكرة من أمام السلة إذ تحدد هذه المنطقة بعلامة ترسم على الأرض وللمسافات (2م، 4م، 6.25م) وكما موضح بالشكل رقم (1).

([1]) ريسان خريبط وثائر داود؛ طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية: (البصرة، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، 1992) ص19.

(*) التهديف من الأمام بدلاً من الأمام يسار خط الرمية الحرة في المرجع الذي اقتبس منه وذلك لصالح البحث.



الشكل (1)

يوضح مناطق التهديف بالقفز من الأمام للمسافات (2م، 4م، 6.25م)

ويمكن للاعب إن يؤدي التهديف بيد واحدة أو باليدين معاً مع ملاحظة إن يتم التهديف مباشرة إلى السلة دون إن تلمس الكرة لوحة الهدف.

وللاعب الحق في أداء (10) رميات متتالية من كل مسافة من المسافات الموجودة.

وهذا يسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب.

- **التسجيل:**
  - تحسب نقطتان لكل رمية ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة عند رميها من المسافتين (2م، 4م).
  - تحسب ثلاثة نقاط لكل رمية ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة عند رميها من مسافة (6.25م).
  - تحسب نقطة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلق ولا تدخل السلة عند رميها من المسافتين (2م، 4م).
  - تحسب نقطتان لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلق ولا تدخل السلة عند رميها من مسافة (6.25م).

- درجة اللاعب تساوي مجموع الرميات التي يحصل عليها في الرميات (30) رمية.
- الدرجة القصوى للاختبار (70) نقطة.

الاختبار الثاني

((التهديف بالقفز من مكان محدد على أحد جانبي الهدف وللمسافات 2م، 4م، 6.25م))

- **الغرض من الإختبار:**

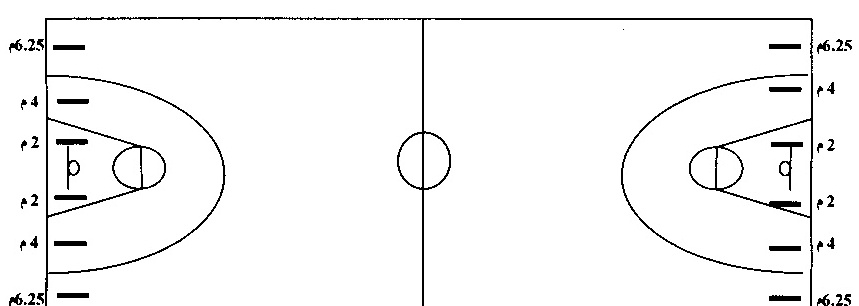
قياس التهديف الجانبي بكرة السلة.

- **الأدوات:**

كرة سلة، هدف كرة سلة، شريط لاصق.

- **مواصفات الأداء:**

يهدف اللاعب من المكان المحدد على جانبي الهدف وللمسافات (2م، 4م، 6025م) وكما موضح بالشكل رقم (2).



الشكل (2)

يوضح مناطق التهديف بالقفز من مكان محدد على أحد جانبي الهدف وللمسافات (2م، 4م، 6.25م)

ويمكن للاعب إن يؤدي التهديف بيد واحدة أو باليدين معاً **بأي** طريقة من طرق التهديف مع ملاحظة إن يتم التهديف مباشرة إلى السلة دون إن تلمس الكرة لوحة الهدف.

وللاعب الحق في أداء (10) رميات متتالية من كل مسافة من المسافات الموجودة.

وهذا يسمح قل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب.

- **التسجيل:**

- تحسب نقطتان لكل رمية ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة عند رميها من المسافتين (2م، 4م).
- تحسب ثلاثة نقاط لكل رمية ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة عند رميها من مسافة (6.25م).
- تحسب نقطة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلق ولا تدخل السلة عند رميها من المسافتين (2م، 4م).
- تحسب نقطتان لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلق ولا تدخل السلة عند رميها من مسافة (6.25م).
- درجة اللاعب تساوي مجموع الرميات التي يحصل عليها في الرميات (60) فمن جهة اليمين (30) ومن جهة اليسار (30).
- الدرجة القصوى للاختبار (140) نقطة.

3 – 5 الأسس العلمية للاختبار:

3 – 5 – 1 الثبات:

استخدم الباحث طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) لاستخراج ثبات الاختبار لكونها "جديرة بالاتباع في البحوث التجريبية وذلك بتطبيق الاختبار مرتين وفي

يومين مختلفين "[1]، إذ يدل " الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني على معدل ثبات الاختبار"[2].

لذا قام الباحث بتطبيق الاختبار الأول في يوم الخميس 19 /12 / 2002 على عينة مكونة من (8) لاعبين اختيروا عشوائياً من ناشئة الارمني الرياضي، وبعد مضي (4) أيام أعيد تطبيق الاختبار في يوم الثلاثاء 24 / 12 / 2002 على العينة نفسها وتحت نفس الظروف قدر الإمكان، وباستخدام قانون معامل الارتباط (بيرسون) تم استخراج معامل الثبات. وبعد معاملة النتائج احصائياً تبين إن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية بعد مقارنة قيمة (T) المحسوبة مع قيمة (T) الجدولية وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين الاختبارات ومعامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني والقيمة الجدولية والمعنوية لثبات الاختبار

ت	الاختبارات	معامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني من جهة			القيمة* الجدولية	المعنوية
		اليمين	الأمام	اليسار		
1	التهديف بالقفز لمسافة (2م)	0.89	0.90	0.80	0.66	معنوي
2	التهديف بالقفز لمسافة (4م)	0.92	0.85	0.83		معنوي
3	التهديف بالقفز لمسافة (6.25م)	0.87	0.86	0.81		معنوي

* عند درجة حرية (8 – 1 =7) واحتمال خطأ = (0.05).

([1]) Tuck man اقتبسه محمد صالح حمد؛ مصدر سبق ذكره: ص43.

([2]) عبد الرحمن محمد العيسوي؛ القياس النفسي والتجريبي في علم النفس والتربية: (بيروت، دار النهضة العربية،1974) ص58.

3-5-2 الصدق:

يعتمد الصدق على مدى قياس الاختبار للمهارة، ويقصد به " درجة الصحة التي يقيس بها الاختبار ما نريد قياسه "[1]، لذا استخدم الباحث الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وعلى هذا الاساس تم حساب معامل الصدق لكل اختبار وكما مبين في الجدول (4) وحسب القانون الاتي:

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$ ..... [2]

وهذه دلالة على ان الاختبارات المستخدمة صادقة فيما تقيس ويمكن الاعتماد عليها في البحوث.

جدول (4)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي لاختبارات عينة البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات من جهة			معامل الصدق من جهة		
		اليمين	الامام	اليسار	اليمين	الامام	اليسار
1	التهديف بالقفز لمسافة 2م	0.89	0.90	0.80	0.94	0.95	0.89
2	التهديف بالقفز لمسافة 4م	0.92	0.85	0.83	0.96	0.92	0.91
3	التهديف بالقفز لمسافة 6.25م	0.87	0.86	0.81	0.93	0.92	0.90

(1) مروان عبد المجيد ابراهيم؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (عمان، الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999) ص13.

(2) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين؛ الحديث في كرة السلة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص 85.

3-5-3 الموضوعية:

فقد تم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس والتعلم الحركي. وقد اجمع هولاء الخبراء على ان هذه الاختبارات تعكس الصفة المراد قياسها فيما يخص هذا البحث وان اجراء هذا الاختبار يكون بعيداً عن التقويم الذاتي للعينات مما يؤكد موضوعية هذا الاختبار ومناسبته لافراد عينة البحث.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث تجربته الاستطلاعية في يوم الجمعة المصادف 12/27/ 2002 والتي هي " تدريب عملي للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها "[1]، على عينة مكونة من (8) لاعبين من الناشئين يمثلون نادي الدفاع الجوي الرياضي وباعمار (14-16) سنة تم اختيارهم عشوائياً وذلك للتعرف على:

- ❖ الوقت المستغرق لاداء الاختبارين.
- ❖ معرفة وتفهم الاختبارين من قبل العينة.
- ❖ سلامة الادوات المستخدمة في الاختبارين.
- ❖ الكشف عن السلبيات التي تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارين.
- ❖ كفاية وتفهم فريق العمل المساعد للاختبارين.
- ❖ معرفة افضل طريقة لتنفيذ الاختبارين.

---

(1) قاسم المندلاوي (واخرون)؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل، بيت الحكمة، 1989) ص107.

3 – 7 إجراءات البحث:

تضمنت إجراءات البحث ما يأتي:

- تحديد الاختبار.
- إجراء الاختبارات القبلية المتضمنة:
  - اختبار التهديف بالقفز من الأمام للمسافات (2م، 4م، 6.25م).
  - اختبار التهديف بالقفز من مكان محدد على أحد جانبي الهدف وللمسافات (2م، 4م، 6.25م).
- تطبيق المنهج التدريبي المقترح.
- إجراء الاختبارات البعدية.

3 – 7 – 1 الاختبار القبلي لعينة البحث:

تم أجراء الاختبار القبلي لعينة البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) بتاريخ 30/-2002/12/31 على التوالي وفي تمام الساعة (12) ظهراً إذ اجري الاختباران في القاعة الداخلية لنادي الكرخ الرياضي من قبل فريق عمل مساعد. لقد سعى الباحث إلى تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارين من حيث الزمان والمكان وأسلوب الاختبارين من اجل تحقيق نفس الظروف عند إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث.

3 – 7 – 2 المنهج التدريبي المقترح:

- مدة المنهج التدريبي بالأسابيع = (8).
- عدد الوحدات التدريبية الكلية = (32) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = (4) وحدات تدريبية.
- أيام التدريب الأسبوعية = السبت – الأحد – الأربعاء – الخميس.
- الزمن المخصص الكلي للتدريب بالدقائق = (620) دقيقة.
- بدأ المنهج التدريبي المقترح بتاريخ 2003/1/4 ولغاية 2003/2/27.

3 – 7 – 3 الاختبار البعدي لعينة البحث:

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) بتاريخ 2–2003/3/3 على التوالي وفي تمام الساعة (12) ظهراً في القاعة الداخلية لنادي الكرخ الرياضي. وبعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح وذلك بعد تجربة استمرت ثمانية أسابيع وقد سعى الباحث إلى توفير الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد الذي أجرى الاختبار القبلي.

3-8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة النتائج للوصول الى تحقيق هدف البحث وفرضية وهي:

1. النسبة المئوية[1]:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

2. الوسط الحسابي[2]:

$$\text{س} = \frac{\text{مجـ س}}{\text{ن}}$$

3. الانحراف المعياري[3]:

$$\text{ع} = \sqrt{\frac{\text{مجـ (س _ ص)}^2}{\text{ن} - 1}}$$

4. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) [4]:

$$\text{ر} = \frac{\text{مجـ س ص} - \frac{(\text{مجـ س})(\text{مجـ ص})}{\text{ن}}}{\sqrt{\left[\text{مجـ س}^2 - \frac{(\text{مجـ س})^2}{\text{ن}}\right]\left[\text{مجـ ص}^2 - \frac{(\text{مجـ ص})^2}{\text{ن}}\right]}}$$

---

(1) عبد الرحمن عدس؛ **الاحصاء في التربية وعلم النفس**؛ ج2: (الاردن، مكتبة الاقصى، 1981) ص102.

(2) وديع ياسين وحسن محمد عبد؛ **التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في البحوث التربية الرياضية**: (الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص102.

(3) مصطفى حسن باهي؛ **المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق**: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص177.

(4) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين؛ **مصدر سبق ذكره**: ص85.

5. **معامل الصدق الذاتي**[1] = $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$

6. **اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة**[2]:

$$ت = \frac{س_1 - س_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 2}}}$$

7. **اختبار (ت) للعينات المتناظرة**[3]:

$$ت = \frac{س_ف}{\sqrt{\frac{مجـ ح^2 ف}{ن (ن - 1)}}}$$

(1) مصطفى حسن باهي؛ **مصدر سبق ذكره**: ص51.

(2) مصطفى حسن باهي؛ **نفس المصدر**: ص18.

(3) وديع ياسين وحسن محمد عبد؛ **مصدر سبق ذكره**: ص279.

الباب الرابع

4 – عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبار التهديف بالقفز.

4-1-1 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليمين وتحليلها.

4-1-2 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من الامام وتحليلها.

4-1-3 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليسار وتحليلها.

4-1-4 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليمين وتحليلها.

4-1-5 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من الامام وتحليلها.

4-1-6 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليسار وتحليلها.

4-1-7 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من اليمين وتحليلها.

4-1-8 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من الامام وتحليلها.

4-1-9 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من اليسار وتحليلها.

4-2 مناقشة نتائج اختبار التهديف بالقفز للمسافات (2م، 4م، 6.25 م) ولكافة الاتجاهات.

4 – عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

تضـــمن هذا الباب عرض نتائج كل من الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها، وقام الباحث بوضع النتائج في جداول لكي تسهل ملاحظة الفـــرق والمقارنـــة بينهما، وصولاً الى النتائج النهائية لكونها " اداة توضيحية تقلل من احـــتمالات الخطـــأ وتعـــزز الادلة العلمية وتمنحها قوة "[1]، ومن ثم مناقشتها لغرض التوصل الى تحقيق اهداف البحث وفروضه.

4 – 1 عرض وتحليل نتائج اختبار التهديف بالقفز:

4 – 1 – 1 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليمين وتحليلها:

لغـــرض معـــرفة معـــنوية الفـــرق بيـــن الاوســـاط الحسابية بين نتائج اختبار المجموعتيـــن التجريبية والضابطة، فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة كما مبين في الجدول (5).

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليمين.

الاختبار	التجريبية		الضابطة		حجم العينة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
	س̄	ع	س̄	ع				
البعدي	14.58	1.72	7.75	2.09	24	12.41	2.07	معنوي

* عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

([1]) نوري ابراهيم الشوك؛ **انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق في كرة الطائرة:** (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1986) ص60.

فالنسبة للاختبار القبلي كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.40) وبانحراف معياري (2.17) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (6.90) وبانحراف معياري (2.60)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (0.71) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

اما فيما يتعلق بالاختبار البعدي، فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (14.58) وبانحراف معياري (1.72)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (7.75) وبانحراف معياري (2.09)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (12.41) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليمين وللمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (6)

جدول (6)

يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليمين

المجموعة	القياس	س ف	مج ح^2 ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
التجريبية	القبلي البعدي	9.58	70.52	13.30	2.20	معنوي
الضابطة	القبلي البعدي	2.58	36.84	5.05		معنوي

* عند درجة حرية (11)، ومستوى دلالة (0.05)

فبالنسبة للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (9.58) ومجموع مربعات الفروق (70.52) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (13.30) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد كانت نتائج متوسط الفرق (2.58) ومجموع مربعات الفروق (36.84) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (5.05) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقِ معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4 – 1 – 2 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من الامام وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية بين نتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة كما مبين في الجدول (7).

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من الامام.

الاختبار	التجريبية		الضابطة		حجم العينة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
	سَ	ع	سَ	ع				
البعدي	16.58	0.99	9.16	1.99	24	16.48	2.07	معنوي

* عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

فالنسبة للاختبار القبلي كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.20) وبانحراف معياري (2.20) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (7.00) وبانحراف معياري (1.63)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (0.35) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

اما فيما يتعلق بالاختبار البعدي، فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (16.58) وبانحراف معياري (0.99)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (9.16) وبانحراف معياري (1.99)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (16.48) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من الامام وللمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (8)

جدول (8)

يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من الامام

المجموعة	القياس	سَ ف	مج ح^2 ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
التجريبية	القبلي البعدي	8.75	46.22	14.83	2.20	معنوي
الضابطة	القبلي البعدي	3.5	15	10.61		معنوي

* عند درجة حرية (11)، ومستوى دلالة (0.05)

فبالنسبة للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (8.75) ومجموع مربعات الفروق (46.22) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (14.83) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد كانت نتائج متوسط الفرق (3.5) ومجموع مربعات الفروق (15) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (10.61) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4 – 1 – 3 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليسار وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية بين نتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة كما مبين في الجدول (9).

جدول (9)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليسار.

الاختبار	التجريبية		الضابطة		حجم العينة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
	سَ	ع	سَ	ع				
البعدي	16.16	1.26	8.83	2.85	24	11.45	2.07	معنوي

- عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

فالنسبة للاختبار القبلي كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.70) وبانحراف معياري (1.49) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (6.90) وبانحراف معياري (1.59)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (1.81) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

اما فيما يتعلق بالاختبار البعدي، فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (16.16) وبانحراف معياري (1.26)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (8.83) وبانحراف معياري (2.85)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (11.45) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليسار وللمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (10)

جدول (10)

يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (2م) من اليسار

المجموعة	القياس	سَ ف	مج ح^2 ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
التجريبية	القبلي البعدي	7.58	58.84	11.48	2.20	معنوي
الضابطة	القبلي البعدي	2.58	32.84	5.37		معنوي

* عند درجة حرية (11)، ومستوى دلالة (0.05)

فبالنسبة للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (7.58) ومجموع مربعات الفروق (58.84) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (11.48) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد كانت نتائج متوسط الفرق (2.58) ومجموع مربعات الفروق (32.84) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (5.37) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4 – 1 – 4 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليمين وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية بين نتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة كما مبين في الجدول (11).

جدول (11)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليمين.

الاختبار	التجريبية		الضابطة		حجم العينة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
	سَ	ع	سَ	ع				
البعدي	15.58	1.44	7.16	2.28	24	15.30	2.07	معنوي

* عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

فالنسبة للاختبار القبلي كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.30) وبانحراف معياري (2.35) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (8.50) وبانحراف معياري (1.08)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (0.37) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

اما فيما يتعلق بالاختبار البعدي، فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (15.58) وبانحراف معياري (1.44)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (7.16) وبانحراف معياري (2.28)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (15.30) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليمين وللمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (12)

جدول (12)

يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليمين

المجموعة	القياس	سَ ف	مج ح^2 ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
التجريبية	القبلي البعدي	8.58	46.84	14.54	2.20	معنوي
الضابطة	القبلي البعدي	1.58	52.84	2.50		معنوي

* عند درجة حرية (11)، ومستوى دلالة (0.05)

فبالنسبة للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (8.58) ومجموع مربعات الفروق (46.84) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (14.54) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد كانت نتائج متوسط الفرق (1.58) ومجموع مربعات الفروق (52.84) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (2.50) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4 – 1 – 5 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من الامام وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية بين نتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة كما مبين في الجدول (13).

جدول (13)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من الامام.

الاختبار	التجريبية		الضابطة		حجم العينة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
	سَ	ع	سَ	ع				
البعدي	16.66	1.49	8.25	1.21	24	21.02	2.07	معنوي

* عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

فالنسبة للاختبار القبلي كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.58) وبانحراف معياري (1.16) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (6.83) وبانحراف معياري (1.74)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (1.78) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

اما فيما يتعلق بالاختبار البعدي، فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (16.66) وبانحراف معياري (1.49)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (8.25) وبانحراف معياري (1.21)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (21.02) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من الامام وللمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (14)

جدول (14)

يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من الامام

المجموعة	القياس	سَ ف	مج ح^2 ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
التجريبية	القبلي البعدي	8.66	36.6	16.98	2.20	معنوي
الضابطة	القبلي البعدي	2.25	26.22	5.23		معنوي

* عند درجة حرية (11)، ومستوى دلالة (0.05)

فبالنسبة للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (8.66) ومجموع مربعات الفروق (36.6) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت(16.98) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد كانت نتائج متوسط الفرق (2.25) ومجموع مربعات الفروق (26.22) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (5.23) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4 – 1 – 6 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليسار وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية بين نتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة كما مبين في الجدول (15).

جدول (15)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليسار.

الاختبار	التجريبية		الضابطة		حجم العينة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
	س̄	ع	س̄	ع				
البعدي	16.25	1.21	7.83	2.69	24	14.03	2.07	معنوي

* عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

فالنسبة للاختبار القبلي كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.20) وبانحراف معياري (1.61) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (7.90) وبانحراف معياري (0.87)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (0.81) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

اما فيما يتعلق بالاختبار البعدي، فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (16.25) وبانحراف معياري (1.21)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (7.83) وبانحراف معياري (2.69)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (14.03) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليسار وللمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (16)

جدول (16)

يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليسار

المجموعة	القياس	سَ ف	مج ح^2 ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
التجريبية	القبلي البعدي	8.83	81.56	11.32	2.20	معنوي
الضابطة	القبلي البعدي	1.75	26.22	4.06		معنوي

* عند درجة حرية (11)، ومستوى دلالة (0.05)

فبالنسبة للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (8.83) ومجموع مربعات الفروق (81.56) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (11.32) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد كانت نتائج متوسط الفرق (1.75) ومجموع مربعات الفروق (26.22) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (4.06) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4 – 1 – 7 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من الامام وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية بين نتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة كما مبين في الجدول (17).

جدول (17)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من اليمين.

الاختبار	التجريبية		الضابطة		حجم العينة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
	س̄	ع	س̄	ع				
البعدي	17.33	2.74	8.91	2.42	24	11.07	2.07	معنوي

* عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

فالنسبة للاختبار القبلي كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (2.90) وبانحراف معياري (1.66) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (2.30) وبانحراف معياري (0.67)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (1.66) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

اما فيما يتعلق بالاختبار البعدي، فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (17.33) وبانحراف معياري (2.74)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (8.91) وبانحراف معياري (2.42)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (11.07) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من اليمين وللمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (18)

جدول (18)

يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من اليمين

المجموعة	القياس	س̄ ف	مج ح^2 ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
التجريبية	القبلي البعدي	13.66	132.6	13.66	2.20	معنوي
الضابطة	القبلي البعدي	5.83	91.56	7.02		معنوي

* عند درجة حرية (11)، ومستوى دلالة (0.05)

فبالنسبة للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (13.66) ومجموع مربعات الفروق (132.6) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (13.66) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد كانت نتائج متوسط الفرق (5.83) ومجموع مربعات الفروق (91.56) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (7.02) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4 – 1 – 8 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من الأمام وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية بين نتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة كما مبين في الجدول (19).

جدول (19)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من الامام.

الاختبار	التجريبية		الضابطة		حجم العينة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
	س̄	ع	س̄	ع				
البعدي	15.25	2.17	8	2.08	24	11.69	2.07	معنوي

* عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

فالنسبة للاختبار القبلي كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (3.80) وبانحراف معياري (1.39) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (3.50) وبانحراف معياري (1.58)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (0.69) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

اما فيما يتعلق بالاختبار البعدي، فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (15.25) وبانحراف معياري (2.17)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (8) وبانحراف معياري (2.08)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (11.69) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من الامام وللمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (20)

جدول (20)

يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من الامام

المجموعة	القياس	سَ ف	مج ح^2 ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
التجريبية	القبلي البعدي	13.83	73.56	18.68	2.20	معنوي
الضابطة	القبلي البعدي	4.5	53	7.14		معنوي

* عند درجة حرية (11)، ومستوى دلالة (0.05)

فبالنسبة للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (13.83) ومجموع مربعات الفروق (73.56) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (18.68) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد كانت نتائج متوسط الفرق (4.5) ومجموع مربعات الفروق (53) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (7.14) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4 – 1 – 9 عرض نتائج اختبار التهديف بالقفز لمسافة (4م) من اليسار وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفرق بين الاوساط الحسابية بين نتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة كما مبين في الجدول (21).

جدول (21)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من اليسار.

الاختبار	التجريبية		الضابطة		حجم العينة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
	س̄	ع	س̄	ع				
البعدي	16.66	2.90	8.50	2.46	24	10.46	2.07	معنوي

* عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

فالنسبة للاختبار القبلي كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (3) وبانحراف معياري (1.49) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (3.60) وبانحراف معياري (1.77)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (1.27) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي بين المجموعتين في الاختبار القبلي.

اما فيما يتعلق بالاختبار البعدي، فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (16.66) وبانحراف معياري (2.90)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (8.50) وبانحراف معياري (2.46)، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (10.46) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) وعند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من اليسار وللمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول (22)

جدول (22)

يبين متوسط الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز لمسافة (6.25م) من اليسار

المجموعة	القياس	س ف	مج ح^2 ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	المعنوية
التجريبية	القبلي البعدي	11.83	119.56	12.58	2.20	معنوي
الضابطة	القبلي البعدي	3.5	34.22	7		معنوي

* عند درجة حرية (11)، ومستوى دلالة (0.05)

فبالنسبة للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (11.83) ومجموع مربعات الفروق (119.56) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (12.58) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد كانت نتائج متوسط الفرق (3.5) ومجموع مربعات الفروق (34.22) في الاختبار القبلي والبعدي، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (7) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.20) وعند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4 – 2 مناقشة نتائج اختبار التهديف بالقفز للمسافات (2م، 4م، 6.25 م) ولكافة الاتجاهات:

تبين الجداول (5 والى 22) بان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف بالقفز للمسافات (2م، 4م، 6.25م) ولكافة الاتجاهات ولصالح الاختبارات البعدية.

فقد حققت المجموعة التجريبية تطوراً اكثر من المجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك الى تاثير المنهج التدريبي المقترح وما تضمنه من اختيار التمرينات المناسبة وتدرجها من السهل الى الصعب وبدأ من عدم وجود خصم ووصولاً الى وجود خصم ايجابي انسجاماً مع حالة اللعب، وكذلك الوقت المخصص للتمرينات وكيفية تنظيمع اذ يؤكد (Schmidt) بان " تنظيم التمرين بشكل متغير هو اكثر تاثيراً في التعلم والتدريب من تنظيم التدريب بشكل ثابت"[1].

بالاضافة الى كثرة المحاولات التكرارية التي اعطيت ضمن المنهج التدريبي فقد ساعدت هي الاخرى في تطوير التهديف بالقفز وبهذا يتفق الباحث مع ما اكده (Singer) "ان ياخذ التمرين مكانه في التعلم لابد من اجراء محاولات تكرارية كثيرة لتنظيم وتطوير الظروف المحيطة بالتمرين وتنويعها لغرض الابتعاد عن الخطأ مما يساعد في تطوير المهارة "[2].

وكذلك الى استخدام الشدة المناسبة في التمرينات واعطاء فترات الراحة المناسبة بين تمرين واخر وبين مجموعة واخرى والادوات التي استخدمت اذ ان هنالك حقيقة علمية يؤكدها الخبراء ولابد من الاشارة اليها والوقوف عندها الا وهي " ان المنهج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجازاذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجة واستخدام الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية وكذلك استخدام التكرارات المثلى ومدة الرحة البينية والمؤثر وباشراف مدربين متخصصين وتحت

([1]) Schmidt, A, Richard, **Motor Learning and performance**, Kintics Book champaign, Illinois, 1993. P.211.

([2])Singar, N. Robert, **Motor Learning and Human performance**, Macmillan publishing, Co, 1980. P.382.

ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة "[1]. وهذا ما تم تنفيذه في المنهج التدريبي للبحث، فضلاً عن ذلك يرى الباحث بان طبيعة التمرين المتغير تتطلب نوعاً من التداخل الكبير من حيث المسافة والاتجاه حيث يؤكد جمال صالح (واخرون) بان التدريب المتغير هو " التدريب على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة او على عدة ابعاد او مسافات واتجاهات لتادية المهارة "[2].

اما فيما يتعلق بالفروق المعنوية بين الاتجاهات في اختبار التهديف بالقفز وللمجموعتين التجريبية والضابطة حيث كانت جهة التهديف من الامام هي الافضل ثم تليها من اليسار ومن ثم من اليمين حيث يعود السبب في ذلك الى ان من جهة الامام يكون فيها اللاعب مواجهاً للسلة حيث يمكن ان يرى الحلقة واللوحة. فعند التهديف يجب على اللاعب ان يرمي الكرة من فوق الحلقة او باستخدام اللوحة لاحراز النقاط اي ان تركيز اللاعبين سوف يزداد. اما عن التهديف من اليسار او من اليمين فان زاوية الرؤية للسلة سوف تحدد ويجب على اللاعب ان يرمي الكرة من فوق الحلقة لاحراز النقاط اذ ان من الصعب جداً ونادراً رمي اللوحة نحو اللوحة.

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد حققت هي الاخرى فرقاً معنوياً في جميع الاختبارات البعدية الا انها بدرجات ونسب قليلة ومتفاوته ويعزو الباحث ذلك الى تكرار التمرينات واعتماد الاساليب التقليدية الذي ادى الى تطور مهارة التهديف بالقفز ولكن ليس بمستوى المجموعة التجريبية حيث ان افتقار الوحدات التدريبية لهذه المجموعة الى اسلوب التمرين المتغير ادى الى ان يكون تطوير مهارة التهديف بالقفز محدوداً وبسيطاً.

ويرى الباحث ان من اهم الخصائص الاخرى التي اكدتها نتائج البحث والتي تم عرضها من خلال الجداول السابقة وتم الحصول عليها من مقارنات

([1]) سعد محسن اسماعيل؛ **تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد:** (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996) ص98.

([2]) جمال صالح (واخرون)؛ **مصدر سبق ذكره:** ص769.

الاختبارات القبلية والبعدية وبين الاختبارات البعدية ولكلا المجموعتين كانت الفروق معنوية وبدرجة كبيرة ولصالح الاختبارات البعدية ان كل ذلك يشير الى صحة المنهج التدريبي المقترح وسلامته وبهذا يكون الباحث قد حقق هدف البحث وفرضيه.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيـــات

5 – الاستنتاجات والتوصيات:

5 – 1 الاستنتاجات:

استنتج الباحث ما يأتي:

1. وجود تأثير معنوي للتمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز للاعبي كرة السلة بأعمار (14–16) سنة.
2. وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في اختبار مهارة التهديف بالقفز وللمسافات (2م، 4م، 6.25م) وللاتجاهات المختلفة.
3. وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار التهديف بالقفز وللمسافات (2م،4م، 6.25م) وللاتجاهات المختلفة.
4. وجود فروق معنوية بين الاتجاهات ولكافة المسافات للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت جهة التهديف من الأمام هي الأفضل ثم يليها التهديف من اليسار ثم من اليمين.
5. ظهور تطور للمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لمعظم المسافات والاتجاهات ولكن بدرجة قليلة قياساً بالمجموعة التجريبي.

5 – 2 التوصيات:

1. تعميم المنهج التدريبي المعد على الأندية الرياضية لغرض الاستفادة منه في تطوير مهارة التهديف بالقفز للاعبي كرة السلة بأعمار (14 – 16) سنة.
2. وجوب الاهتمام الجدي من المدربين في تخصيص الوقت الكافي خلال الوحدات التدريبية في تطوير مهارة التهديف بالقفز نظراً لدورها وأهميتها في لعبة كرة السلة.
3. أجراء بحوث ودراسات مشابهة على عينة من الشباب والمتقدمين وبإضافة مسافات أخرى.

المصادر

- المصادر العربية
- المصادر الاجنبية

- **المصادر:**
- **الآية القرآنية.**

❖ انتصار عويد؛ **العمر المناسب لتعلم المهارات الاساسية بكرة السلة المصغرة/ بنين:** (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1994).

❖ جمال صالح (وآخرون)؛ **دراسة مقارنة التدريب المتغير والثابت لمهارة التهديف لكرة القدم:** (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، 1988، ص767.

❖ خالد نجم عبد الله؛ **التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتائج المباريات:** (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1986).

❖ ديو بولد ب فان دالين؛ **مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس**؛ (ترجمة) محمد نبيل (واخرون): (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية للطباعة، 1985).

❖ ريسان خريبط وثائر داود؛ **طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية:** (البصرة، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، 1992).

❖ ريسان خريبط؛ **مناهج البحث في التربية الرياضية:** (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).

❖ سعد محسن اسماعيل؛ **تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد:** (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996).

❖ سلوان صالح؛ **تحليل وتقويم الحيازة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة**؛ (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998).

❖ سليمان علي حسن؛ **المدخل الى التدريب الرياضي:** (الموصل، المكتبة الوطنية، 1983).

- صادق خالد محمد؛ **اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة في الاردن:** (رسالة ماجستير، 1993).
- ضياء فهد ؛ **تاثير اساليب تنظيمية لتمارين التعلم على بعض المهارات الاساسية بكرة السلة:** (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001).
- طلحة حسام الدين؛ **الميكانيكية الحيوية:** (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993).
- عامر رشيد سبع؛ **التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة:** (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998).
- عبد الجبار سعيد محسن؛ **التحليل الحركي للرمية الحرة في كرة السلة؛** (مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، ع14، 1996).
- عبد الرحمن عدس؛ **الاحصاء في التربية وعلم النفس؛** ج2: (الاردن، مكتبة الاقصى، 1981).
- عبد الرحمن محمد العيسوي؛ **القياس النفسي والتجريبي في علم النفس والتربية:** (بيروت، دار النهضة العربية، 1974).
- عبد المعين صبحي؛ **اثر استخدام بعض الاجهزة والادوات في تعلم المهرات الاساسية بكرة القدم:** (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1997).
- عطيات محمد خطاب؛ **التمرينات للبنات؛** ط6: (القاهرة، دار المعارف، 1987).
- فائز بشير حمودات (وآخران)؛ **اسس ومبادئ كرة السلة:** (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1985).
- قاسم المندلاوي (واخرون)؛ **الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية:** (الموصل، بيت الحكمة، 1989).

❖ قاسم لزام؛ **اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة:** (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997).

❖ محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ **البحث العلمي في المجال الرياضي:** (القاهرة، دار الفكر الاشعاع للطباعة، 1987).

❖ محمد صالح محمد؛ **متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات:** (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1990).

❖ محمد صالح محمد؛ **منهج تدريبي مقترح بالاثقال لتطوير القوة العضلية وتاثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة:** (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999).

❖ محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم؛ **الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس:** (القاهرة، مطبعة روز اليوسف، 1988).

❖ محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة**؛ ج1 ، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).

❖ محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين؛ **الحديث في كرة السلة (الاسس العلمية والتطبيقية)**؛ ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

❖ محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين؛ **الحديث في كرة السلة:** (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

❖ محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين؛ **القياس في كرة السلة**؛ ط 1: (القاهرة، دار عطرة للطباعة، 1984).

❖ مروان عبد المجيد ابراهيم؛ **الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية:** (عمان، الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999).

- مصطفى حسن باهي؛ **المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق:** (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- نوري ابراهيم الشوك؛ **انواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق في كرة الطائرة:** (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1986).
- هارة؛ **اصول التدريب**؛ (ترجمة) عبد علي نصيف،ط2: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990).
- وجيه محجوب؛ **التحليل الحركي**؛ ط2: (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).
- وجيه محجوب؛ **التعلم وجدولة التدريب**؛ ط1 (عمان، دار وائل للنشر، 2001).
- وجيه محجوب؛ **طرائق البحث العلمي ومناهجه:** (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993).
- وديع ياسين وحسن محمد عبد؛ **التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في البحوث التربية الرياضية:** (الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- وسن حنون؛ **اثر التمرين المتنوع باستخدام الادوات المساعدة في تعلم المهارات الهجومية بكرة السلة:** (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998).
- يعرب خيون؛ **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق:** (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002).

- المصادر الاجنبية:

- Mecrocken H.D. Stel Mach. Atest of the schem theory of Discrete Motor Learning. Journal of Motor Behavior, P.P193.
- Schmidt, A, Richard, Motor Learning and performance, Kintics Book champaign, Illinois, 1993.

❖ Singar, N. Robert, Motor Learning and Human performance, Macmillan publishing, Co, 1980.

الملاحـــق

الملحق (1)

قائمة باسماء الخبراء والمدربين الذين تم اجراء المقابلات الشخصية معهم

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د رعد جابر	تدريب/ كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
2	أ.د عبد الامير علوان	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة
3	أ.م.داسعد العاني	تدريب/ كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
4	أ.م.د محمد صالح	كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
5	أ.م.د مكرم السعدون	كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
6	م.د خالد نجم	كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
7	م.د حيدر عبد الرزاق	تدريب/ كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة
8	م.د سلوان صالح	تدريب/ كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
9	م. مصطفى عبد الرحمن	اختبارات /كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة
10	م.م مهند عبد الستار	كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد مدرب ناشئة الكرخ
11	السيد فوزي عسكر	مدرب كرة سلة	رئيس الاتحاد العراقي المركزي
12	السيد ابراهيم عبد الله	مدرب كرة سلة	مدرب المنتخب الوطني لفئة الناشئين
13	محمد محمد نوري	مدرب كرة سلة	م. مدرب ناشئة الكرخ بكرة السلة
14	زياد ابراهيم	مدرب كرة سلة	مدرب ناشئة الدفاع الجوي بكرة السلة
15	رعد سليم	مدرب كرة سلة	مدرب ناشئة الشرطة بكرة السلة

الملحق (2)

استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين لتحديد انسب اختبار لمهارة التهديف بالقفز

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د رعد جابر	تدريب/ كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
2	أ.د جنان سلمان	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد
3	أ.د محمد جاسم	احصاء واختبارات	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
4	أ.م.د مكرم السعدون	تدريب/كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
5	أ.م.د عادل فاضل	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
6	أ.م.د هاشم احمد سلمان	اختبارات وقياس سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
7	أ.م.د عايدة علي	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد
8	أ.م.د رياض احمد	ادارة وتنظيم/ سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
9	م.د خالد نجم	تدريب /كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة
10	م.د خالد محمود عزيز	كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
11	م.م عايد حسين	تدريب /كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
12	م.م مهند عبد الستار	تدريب /كرة سلة	كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد
13	السيد ابراهيم عبد الله	مدرب كرة سلة	مدرب المنتخب الوطني لفئة الناشئين بكرة السلة ومدرب نادي الارمني
14	رعد سليم	مدرب كرة سلة	مدرب ناشئة الشرطة بكرة السلة
15	زياد ابراهيم	مدرب كرة سلة	مدرب ناشئة الدفاع الجوي بكرة السلة

الملحق (3)

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص
1	ابراهيم عبد الله	مدرب المنتخب الوطني لفئة الناشئين
2	محمد محمد نوري	م. مدرب ناشئة الكرخ
3	احمد علي	طالب تربية رياضية/ جامعة بغداد وحكم دولي
4	حسين حبيب	طالب ماجستير/ جامعة بابل

الملحق (4)

يبين نموذج استمارة تسجيل البيانات والمعلومات لافراد عينة البحث

ت	الاسم	محاولات التهديف بالقفز لمسافة 2م ولكافة الاتجاهات									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

ت	الاسم	محاولات التهديف بالقفز لمسافة 4م ولكافة الاتجاهات									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

ت	الاسم	محاولات التهديف بالقفز لمسافة 6.25 م ولكافة الاتجاهات									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

الملحق (5)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان لتحديد انسب اختبار لمهارة التهديف بالقفز بكرة السلة لفئة الناشئين باعمار (14-16) سنة.

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة وبعد . . . . .

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم بـــ ***اثر التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز للاعبي كرة السلة " على عينة من نادي الجيش فئة الناشئين باعمار (14-16) سنة.***

وبما أنكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال، فقد حرص الباحث على إبداء رأيكم دعماً لبحثه في تحديد انسب اختبار لمهارة التهديف بالقفز بكرة السلة، ومن خلال وضع الدرجات لكل اختبار تهديف بالقفز على وفق المدرج الآتي (صفر، 1، 2، 3، 4، 5).

ملاحظة:

أولا: ان اقل درجة للتقييم هي (صفر) واعلى درجة للتقيم هي (5) درجات.

ثانياً: يمكن وضع الدرجة نفسها لاكثر من اختبار مرشح.

ثالثاً: من الممكن ابداء أي ملاحظة تراها مناسبة ولازمة ولم يرد ذكرها في الاستمارة مع مراعاة ما جاء آنفا.

مع جزيل الشكر والتقدير لتعاونكم معنا. . .

الباحث

رافد علي داوود

ت	الاختبارات	الهدف من الاختبار	مصدر الاختبار(البطارية)	الدرجات حسب الاهمية					
				صفر	1	2	3	4	5
1	التهديف من الامام	التهديف على السلة من الامام	ايفر						
2	التهديف من مكان محدد على احد جانبي الهدف	التهديف على السلة من الجانب	ايفر						
3	التهديف بالقفز من يسار خط الرمية ثم الانتقال دائرياً الى الوسط واليمين	قياس مهارة التهديف بالقفز	فارس سامي						
4	التهديف من اسفل السلة	قياس مهارة التهديف بالقفز	ايفر						

التوقيع:	اللقب العلمي:	مكان العمل:
الاسم:	الاختصاص:	التاريخ:
الملاحظات:		

الملحق (6)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين

الأستاذ الفاضل **المحترم**

تحية طيبة وبعد .....

يروم الباحث أجراء بحثه الموسوم بـــ ***اثر التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز للاعبي كرة السلة " على عينة من نادي الجيش فئة الناشئين باعمار (14-16) سنة.***

ونظراً لما تتمتعون به من معرفة وخبرات علمية في مجال كرة السلة يرجى تفضلكم بتحديد صلاحية الاختبار الخاص بمهارة التهديف بالقفز للمسافات والاتجاهات وبدون وجود خصم وذلك بوضع اشارة (√) ازاء الاختبار الاكثر ملاءمة من غيره.

مع جزيل الشكر والتقدير لتعاونكم معنا. . .

الباحث

رافد علي داوود

ت	الاختبارات المرشحة	√
1	التهديف من الامام	
2	التهديف من مكان محدد على جانبي الهدف	

التوقيع:	اللقب العلمي:	مكان العمل:
الاسم:	الاختصاص:	التاريخ:
الملاحظات:		

ملحق (7)

((نماذج من الوحدات التدريبية المقترحة للمجموعة التجريبية))

الوحدة التدريبية: الاولى والثانية — الشهر: الاول

زمن الوحدة: 15 دقيقة. — الاسبوع: الاول

المكان: القاعة الداخلية لنادي وسام المجد — اليوم والتاريخ: 4-2003/1/5 السبت والاحد

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	15 د	تمرين رقم (1).	1×1 د	30 ثا	% 60	1.5 د
		تمرين رقم (2).	1×1 د	30 ثا		1.5 د
		تمرين رقم (3).	1×1 د	1 د		2 د
		تمرين رقم (4).	1×1 د	30 ثا		1.5 د
		تمرين رقم (5).	1×1 د	30 ثا		1.5 د
		تمرين رقم (6).	1×1 د	1 د		2 د
		تمرين رقم (7).	1×1 د	30 ثا		1.5 د
		تمرين رقم (8).	1×1 د	30 ثا		1.5 د
		تمرين رقم (9).	1×1 د	1 د		2 د

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	15 د	تمرين رقم (10).	1×1 د	30 ثا	% 60	1.5 د
		تمرين رقم (11).	1×1 د	30 ثا		1.5 د
		تمرين رقم (12).	1×1 د	1 د		2 د
		تمرين رقم (13).	1×1 د	30 ثا		1.5 د
		تمرين رقم (14).	1×1 د	30 ثا		1.5 د
		تمرين رقم (15).	1×1 د	1 د		2 د
		تمرين رقم (16).	1×1 د	30 ثا		1.5 د
		تمرين رقم (17).	1×1 د	30 ثا		1.5 د
		تمرين رقم (18).	1×1 د	1 د		2 د

((نماذج من الوحدات التدريبية المقترحة للمجموعة التجريبية))

الوحدة التدريبية: الخامسة والسابعة — الشهر: الأول

زمن الوحدة: 15 دقيقة. — الأسبوع: الثاني

المكان: القاعة الداخلية لنادي وسام المجد — اليوم والتاريخ: 11-2003/1/15 السبت والأربعاء

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	15 د	تمرين رقم (19) ورقم (20) ورقم (21).	3×45ثا	45 ثا	% 65	5 د
		تمرين رقم (22) ورقم (23) ورقم (24).	3×45ثا	45 ثا		5 د
		تمرين رقم (25) ورقم (26) ورقم (27).	3×45ثا	45 ثا		5 د

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	15 د	تمرين رقم (28).	1×3 د	1 د	% 65	4 د
		تمرين رقم (29).	1×3 د	1 د		4 د
		تمرين رقم (30).	1×4 د	1 د		5 د
		تمرين رقم (48).	1×1 د	1 د		2 د

((نماذج من الوحدات التدريبية المقترحة للمجموعة التجريبية))

الوحدة التدريبية: العاشرة والثانية عشر — الشهر: الأول

زمن الوحدة: 15 دقيقة. — الأسبوع: الثالث

المكان: القاعة الداخلية لنادي وسام المجد — اليوم والتاريخ: 19-23/1/2003 الاحد والخميس

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	15 د	تمرين رقم (31).	1×3 د	1 د	% 70	4 د
		تمرين رقم (32).	1×3 د	1 د		4 د
		تمرين رقم (33).	1×3 د	1 د		5 د
		تمرين رقم (48).	1×1 د	1 د		2 د

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	15 د	تمرين رقم (34).	1×3 د	1 د	% 70	4 د
		تمرين رقم (35).	1×3 د	1 د		4 د
		تمرين رقم (36).	1×3 د	1 د		5 د
		تمرين رقم (48).	1×1 د	1 د		2 د

((نماذج من الوحدات التدريبية المقترحة للمجموعة التجريبية))

الوحدة التدريبية: 13 – 15 الشهر: الأول

زمن الوحدة: 20 دقيقة. الأسبوع: الرابع

المكان: القاعة الداخلية لنادي وسام المجد اليوم والتاريخ: 19–2003/1/23 السبت والاربعاء

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	20 د	تمرين رقم (37).	3×1 د	1 د	% 75	4 د
		تمرين رقم (38).	3×1 د	1 د		8 د
		تمرين رقم (39).	3×1 د	1 د		8 د
أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	20 د	تمرين رقم (39).	3×1 د	1 د	% 80	4 د
		تمرين رقم (40).	3×2 د	1 د		8 د
		تمرين رقم (41).	3×2 د	1 د		8 د

((نماذج من الوحدات التدريبية المقترحة للمجموعة التجريبية))

الوحدة التدريبية: 18 – 20
الشهر: الثاني
زمن الوحدة: 20 دقيقة.
الأسبوع: الخامس
المكان: القاعة الداخلية لنادي وسام المجد
اليوم والتاريخ: 2-6/2/2003
الأحد والخميس

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	20 د	تمرين رقم (42).	2×3 د	1.5 د	85-90 %	4 د
		تمرين رقم (43).	1×4 د	1.5 د		8 د
		تمرين رقم (44).	1×4 د	1.5 د		8 د
أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	20 د	تمرين رقم (42).	2×3 د	1.5 د	85-90 %	9 د
		تمرين رقم (45).	2×3 د	1. د		9 د
		تمرين رقم (48).	1×1 د	1 د		2 د

((نماذج من الوحدات التدريبية المقترحة للمجموعة التجريبية))

الوحدة التدريبية: 21 – 23

زمن الوحدة: 20 دقيقة.

المكان: القاعة الداخلية لنادي وسام المجد

الشهر: الثاني

الأسبوع: السادس

اليوم والتاريخ: 8–2003/2/12

السبت والاربعاء

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	20 د	تمرين رقم (45). تمرين رقم (46). تمرين رقم (48).	2×3 د 2×3 د 1×1 د	1.5 د 1.5 د 1 د	% 95–90	9 د 9 د 2 د

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	20 د	تمرين رقم (46). تمرين رقم (47). تمرين رقم (48).	2×3 د 2×3 د 1×1 د	1.5 د 1.5 د 1 د	% 95–90	9 د 9 د 2 د

((نماذج من الوحدات التدريبية المقترحة للمجموعة التجريبية))

الوحدة التدريبية: 26 – 28

زمن الوحدة: 25 دقيقة.

المكان: القاعة الداخلية لنادي وسام المجد

الشهر: الثاني

الأسبوع: السابع

اليوم والتاريخ: 16-2003/2/20

الأحد والخميس

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	25 د	تمرين رقم (43).	2×3 د	1.5 د	% 95	9 د
		تمرين رقم (44).	2×3 د	1.5 د		9 د
		تمرين رقم (47).	1×4 د	1 د		5 د
		تمرين رقم (48).	1×1 د	1 د		2 د

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	25 د	تمرين رقم (45).	2×3 د	1.5 د	% 95	9 د
		تمرين رقم (46).	2×3 د	1.5 د		9 د
		تمرين رقم (47).	1×4 د	1 د		5 د
		تمرين رقم (48).	1×1 د	1 د		2 د

((نماذج من الوحدات التدريبية المقترحة للمجموعة التجريبية))

الوحدة التدريبية: 31 – 32
الشهر: الثاني
زمن الوحدة: 25 دقيقة.
الأسبوع: الثامن
المكان: القاعة الداخلية لنادي وسام المجد
اليوم والتاريخ: 26–2003/2/27
الاربعاء والخميس

أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	25 د	تمرين رقم (39). تمرين رقم (43). تمرين رقم (44).	2×3 د 2×3 د 2×2 د	1.5 د 1.5 د 1.5 د	95–100%	9 د 9 د 7 د

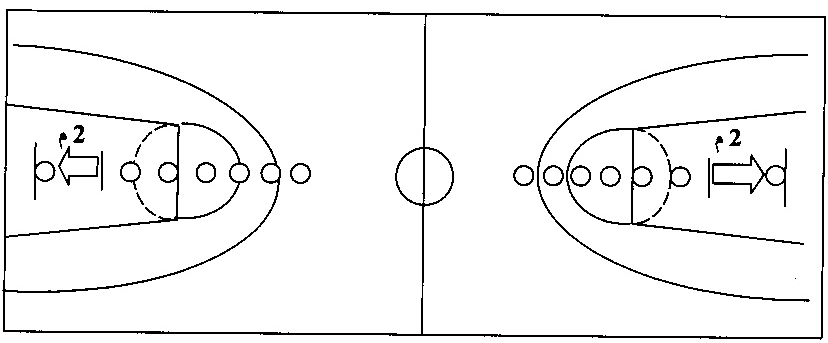
أقسام الوحدة	الزمن المخصص	نوع التمرينات والمهارات	الحجم	الراحة	الشدة	الزمن الكلي للأداء
أعداد مهاري	25 د	تمرين رقم (45). تمرين رقم (46). تمرين رقم (47).	2×3 د 2×3 د 2×2 د	1.5 د 1.5 د 1.5 د	95–100%	9 د 9 د 7 د

ملحق (8)

تمرين رقم (1):

يقسم الفريق الى مجموعتين، كل مجموعة من ستة لاعبين يقف اللاعبون على شكل رتل امام الهدف، كل لاعب معه كرة واللاعب الاول يكون على مسافة (2م). يبدأ التمرين بقيام كل لاعب باداء التهديف بالقفز من الثبات وعليه متابعة الكرة سواء نجح التهديف او فشل. ثم القيام بالطبطبة والذهاب الى نهاية المجموعة. يستمر التمرين بالنسبة لباقي اللاعبين لوقت محدد.

ملاحظة: يتم التهديف على كلتا السلتين.



تمرين رقم (2):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (4م).

تمرين رقم (3):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (6.25م).

تمرين رقم (4):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من جانب الهدف ومن جهة اليمين ومن مسافة (2م).

تمرين رقم (5):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (4م).

تمرين رقم (6):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (6.25م).

تمرين رقم (7):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من جانب الهدف ومن جهة اليسار ومن مسافة (2م).

تمرين رقم (8):

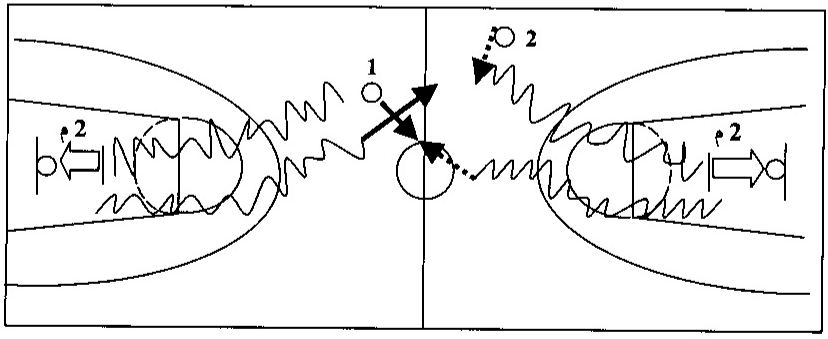
نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (4م).

تمرين رقم (9):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (6.25م).

تمرين رقم (10):

يقف كل لاعبين معاً واحدهما مقابل الاخر ويفصل بينهما خط الوسط. يبدأ التمرين بقيام اللاعب رقم (1) بالطبطبة واداء التهديف بالقفز من الامام ولمسافة (2م) ثم القيام باستلام الكرة واداء الطبطبة قريباً من منتصف الساحة واعطاء مناولة الى اللاعب رقم (2) الذي عليه ان يؤدي نفس الدور.



تمرين رقم (11):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (4م).

تمرين رقم (12):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (6.25م).

تمرين رقم (13):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من جانب الهدف ومن جهة اليمين ولمسافة (2م).

تمرين رقم (14):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (4م).

تمرين رقم (15):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (6.25م).

تمرين رقم (16):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من جانب الهدف ومن جهة اليسار ولمسافة (2م).

تمرين رقم (17):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (4م).

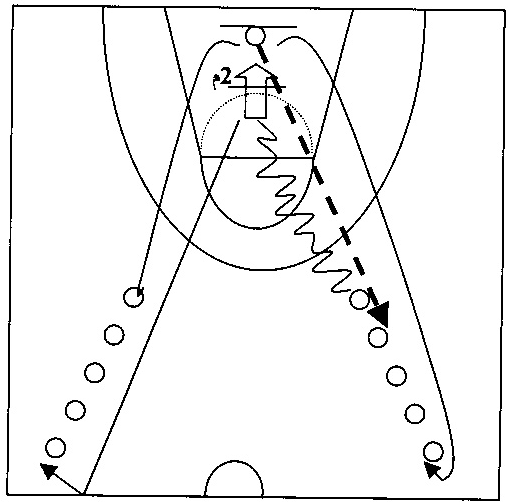
تمرين رقم (18):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (6.25م).

تمرين رقم (19):

يقسم اللاعبون الى مجموعتين (أ، ب) يقف كل فريق بشكل قطري باتجاه خط الرمية الحرة.

الكرة مع اللاعب الاول من مجموعة (أ)، يبدأ التمرين بقيام اللاعب من مجموعة (أ) باداء الطبطبة وعند وصول اللاعب لمسافة (2م) ومن امام الهدف يقوم باداء التهديف بالقفز. اللاعب الاول من مجموعة (ب) يقوم بمتابعة الكرة ومناولتها الى اللاعب الثاني من مجموعة (أ) لاداء نفس الدور على اللاعب من مجموعة (أ) بعد التهديف الانتقال الى نهاية مجموعة (ب) وعلى اللاعب من مجموعة (ب) بعد المتابعة والمناولة الانتقال الى نهاية مجموعة (أ).



تمرين رقم (20):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (4م).

تمرين رقم (21):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (6.25م).

تمرين رقم (22):

نفس التمرين السابق والتهديف بالقفز يكون من جانب الهدف ومن جهة اليمين ولمسافة (2م).

تمرين رقم (23):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (4م).

تمرين رقم (24):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (6.25م).

تمرين رقم (25):

نفس التمرين السابق والتهديف بالقفز يكون من جانب الهدف ومن جهة اليسار ولمسافة (2م).

تمرين رقم (26):

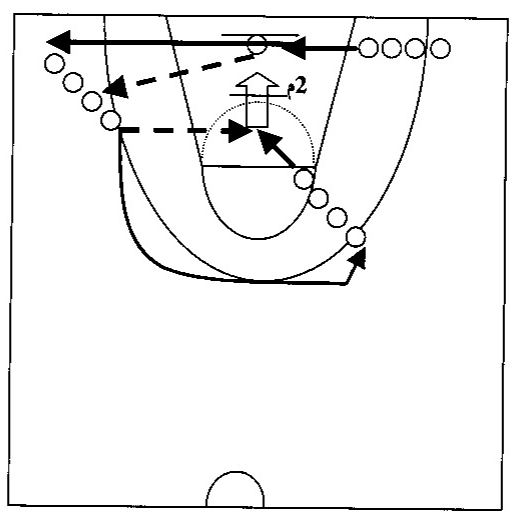
نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (4م).

تمرين رقم (27):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (6.25م).

تمرين رقم (28):

يقسم اللاعبون الى ثلاثة مجاميع. مجموعة (أ) تحت السلة (لسحب الكرات)، مجموعة (ب) في الجانب الايسر (للمناولة) ومواجهة لمجموعة (ج) التي تكون على خط الرمية الحرة (للتهديف بالقفز من مسافة 2م) وبشكل قطري مع مجموعة (ب) وباتجاه الهدف. الكرة مع اللاعب الاول من مجموعة (ب). يبدأ التمرين بقيام اللاعب الاول من مجموعة (ب) باعطاء مناولة الى اللاعب الاول من مجموعة (ج) الذي يتقدم لاستلام الكرة واداء التهديف بالقفز. على اللاعب الاول من مجموعة (أ) استلام الكرة من الهدف ومناولتها مباشرة الى اللاعب الثاني من مجموعة (ب) لغرض الاستمرار في التمرين لوقت محدد.



تمرين رقم (29):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون لمسافة (4م).

تمرين رقم (30):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون لمسافة (6.25م).

تمرين رقم (31):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من جانب الهدف ومن جهة اليمين ولمسافة (2م).

تمرين رقم (32):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون لمسافة (4م).

تمرين رقم (33):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون لمسافة (6.25م).

تمرين رقم (34):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من جانب الهدف ومن جهة اليسار ولمسافة (2م).

تمرين رقم (35):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون ولمسافة (4م).

تمرين رقم (36):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون لمسافة (6.25م).

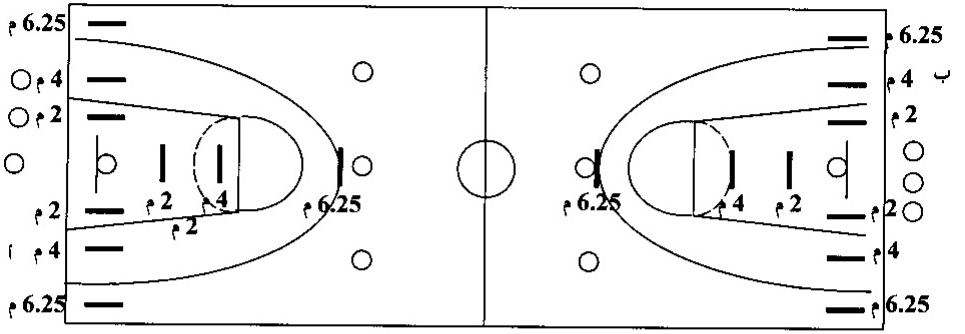
تمرين رقم (37):

الطبطبة داخل قوس الثلاث نقاط وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب بالتهديف بالقفز من علامات محددة تبعد (2م، 4م، 6.25م) ومن اتجاهات مختلفة.

تمرين رقم (38):

يقف المدرب خارج الخط النهائي للملعب، ثم ينادي اسم احد اللاعبين الثلاثة الموجودين ويرمي الكرة في اي منطقة من الملعب ويقوم اللاعب بالطبطبة والوصول الى احدى العلامات الموجودة والتي تبعد بمسافة (2م، 4م، 6.25م) ومن اتجاهات مختلفة وقيام اللاعب بالتهديف بالقفز من هذه العلامات. ويتم التبديل بين اللاعبين

الثلاثة الموجودين وبين اللاعبين الاخرين الموجودين خارج الملعب. بينما يقوم مساعد المدرب بنفس التمرين وبنفس عدد اللاعبين في النصف الثاني للملعب.

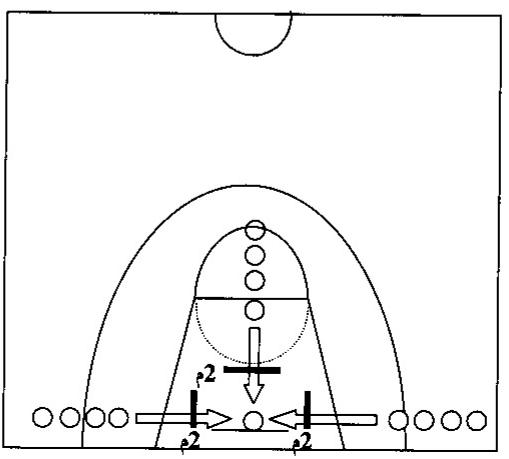


تمرين رقم (39):

يقسم اللاعبون الى ثلاثة مجاميع (امام الهدف وعلى جانبيه) وامام كل مجموعة لاعب مدافع. يبدأ التمرين بقيام اللاعب الاول من كل مجموعة بالتهديف بالقفز من فوق ذراع الدفاع الممتدة للاعلى ومن مسافة (2م).

بعد التهديف على المدافع ان يتجه نحو الهدف لسحب الكرة، والمناولة الى اللاعب الثاني في المجموعة ثم الذهاب الى نهاية المجموعة.

اما اللاعب المهدف فعليه ان يقوم بدور المدافع بعد التهديف، يستمر التمرين بنفس الطريقة لبقية اللاعبين بوقت محدد. ويتم تبديل المراكز بعد اداء كل لاعب (5) رميات.



تمرين رقم (40):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (4م).

تمرين رقم (41):

نفس التمرين السابق ولكن التهديف يكون من مسافة (6.25م).

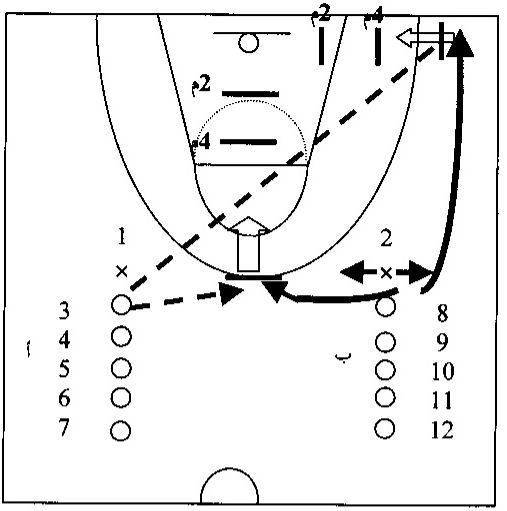
تمرين رقم (42):

(1) ضد (1) يقسم اللاعبون الى مجاميع وكل مجموعة تتكون من لاعبين. احد اللاعبين يقوم بدور المهاجم ومعه الكرة والاخر يقوم بدور المدافع. يبدأ التمرين بقيام المهاجم مستخدماً كل مناوراته الخداعية للتخلص من المدافع والقيام بالتهديف بالقفز من مسافات (2م، 4م، 6.25م) ومن امام الهدف ثم من جانبيه. ويتم التبديل بعد اداء التهديف.

تمرين رقم (43):

يقسم اللاعبون الى مجموعتين (أ، ب) ويقفون في منتصف الملعب وباتجاه الهدف والمسافة بينهما (4م – 6م) والكرات مع المجموعة (أ).

هناك مدافعان (1 × ، 2 ×) وكل واحد يقف امام احدى المجاميع وعلى مسافة (1 م) يبدأ التمرين بقيام اللاعب رقم (3) بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (8) من مجموعة (ب). هناك احتمالات للاعب رقم (8) لاستلام الكرة: الاحتمال الاول، قيام اللاعب رقم (8) بحركة خداع الى يسار المدافع (2 ×) ثم التغيير فجأةً باتجاه اللاعب رقم (3) لاستلام الكرة واداء التهديف بالقفز من الامام ومن مسافتي (2م، 4م، 6.25م) اما الاحتمال الثاني، فهو قيام اللاعب رقم (8) باخذ خطوات بأتجاه اللاعب رقم (3) لغرض استلام الكرة منه، فعند تحرك المدافع (2 ×) معه يقوم اللاعب رقم (8) بحركة خداعية فجائية وذلك بتغيير اتجاهه الى يسار المدافع (2 ×) لغرض تجاوزه واستلام الكرة من اللاعب رقم (3) لاداء التهديف بالقفز من جانب الهدف ومن جهة اليمين ولمسافة (2م، 4م، 6.25م). وبعد انتهاء اللاعب من التهديف يقوم اللاعب رقم (8) بالذهاب الى مجموعة (أ) ومعه الكرة بينما يقوم اللاعب رقم (3) بالذهاب الى مجموعة (ب).



تمرين رقم (44):

نفس التمرين السابق ولكن بتبديل الاتجاه.

تمرين رقم (45):

(3 ضد 3) . ثلاثة لاعبين مهاجمين وثلاثة لاعبين مدافعين يقوم اللاعبون المهاجمون بمناولات فيما بينهم ، يبدأ التمرين بعد سماعهم الصافرة من المدرب حيث يهجم اللاعبون ويقومون بكافة المهارات من طبطبة وخداع وحجز لغرض التهديف بالقفز من مسافة (2م، 4م، 6.25م) ومن الاتجاهات (امام وجانبي الهدف) ومحاولة الدفاع منعهم من ذلك. وتبقى المجموعة عند احراز النقاط ويتم تبديل المجموعتين عند فشل التهديف.

تمرين رقم (46):

نفس التمرين السابق ولكن (4 ضد 4).

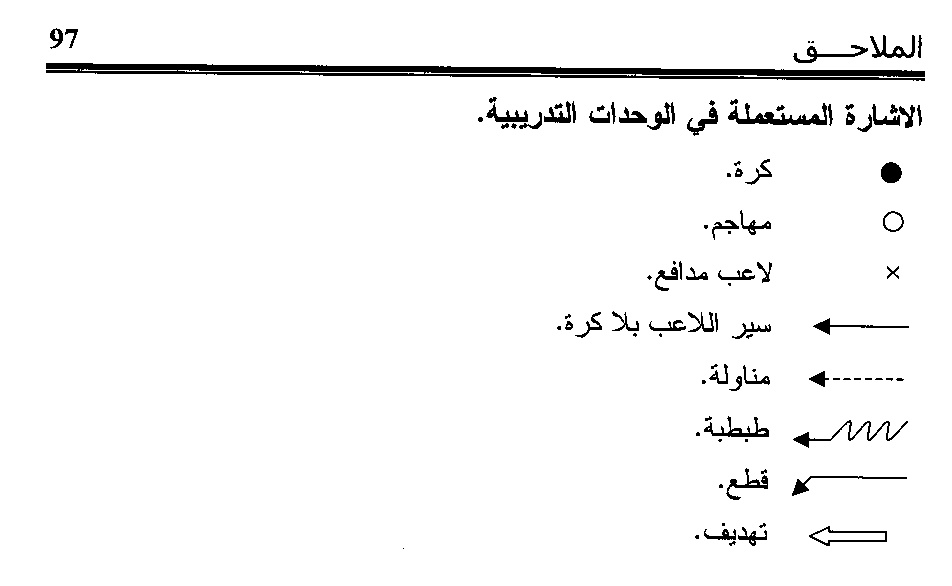
تمرين رقم (47):

نفس التمرين السابق ولكن (5 ضد 5).

تمرين رقم (48):

التهديف بالقفز من المسافات (2م، 4م، 6.25م) تمرين حر ومن كافة الاتجاهات.

الاشارة المستعملة في الوحدات التدريبية.



Abstract

"Effect of variable practice on the development of scoring skill during basketball jump for the ages (14-16)"

BY: **Rafid Ali Dawood**
Supervisor: **Assis Prof. Mohammed Saleh Mohammed**
College of physical Education
University of Babil

The Study contains Five chapters.

Chapter One includes the introduction and the importance of the study. It tackled the importance of basketball and the skill of scoring during jumping and how to develop it using the variable practice. The importance of the study lie in making training programs so as to reach maximum scoring during jumping.

The problem of the study:

The researcher noticed that the problem results from the unchangable training methods and the continuous use of traditional methods that do not help developing the game. Thus, the researcher found new methods of training.

The aim of the Study:

The aim is to know the effect of variable practice on the development of scoring skill for basketball players rating 14-16 years old.

The Hypothesis of the Study:

- Ther is a significant difference resulting from the variable practice on the development of scoring skillduring jumping.
- There are significant difference between Pre and Post tests for both experiemental and controling groups, and also between Pre and Post tests in favor of the experiemental group.

The Fields of the Study:

The subjects: basketball players from Al-Jaish club whose ages rate from 14-16 years.

Duration: from 4-1-2003 till 27-2-2003.
Place: the internal studium of WISAM AL MAJD club for basketball.

Chapter two: includes the theoritical studies like the nature and the importance of exercise, the definition of exercise, thevariable practice ans skill and its role in basketball. It is also a review of literature.

Chapter Three: it includes the procedurcs of the study. The researcher used the experiemental method. The subjects were tested and accardingly were divided into tow groups: the first cansists of (12) basketball players all from Al- Jaish club and they formed the experiemental group. The secnd group is the cantroling group it also cansists of (12) basketball players all from Al- Kurk club.

Chapter Four: It includes the results of the study that are analyized and discussed statistically.

The researcher found a development in the scaring skill in favor of the experiemental group.

Chapter Five: It includes the conclusian and Reconmendateis the conclusianwere:

1. There was a significant difference after using the variable practicean scoring skill.
2. There are significant differences between Pre and Post test far the experiemental group an jumping (2m, 4m, 6.25m)
3. There are significant differences between direction for all distances in faver of the experiemental group.

The best scoring was from the front, then fram the right and finally fram the left.

4. There is a slight development in faver of the cantroling group in all directions and for all distances.

The Recommandations:

1. Generalizing the training program for athletic clubs to develop scoring skills for basketballplayers.
2. The importance of specifying enaugh time for training units that develop scoring skill.
3. The importance of variablity in training methods to develup different skill.

4. Making similar studies dealing with older subject like youth ar advance players and for different distances.