

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية الرياضية

الإحماء الخاص وتأثيره في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة

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

رسالة تقدم بها
سامر أحمد حسن العنبي

إلى

مجلس كلية التربية الرياضية في جامعة بابل
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾

﴿وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ
عَلَيْكَ عَظِيمًا﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة النساء آية (113)

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار المشرفين

أن أعداد هذه الرسالة الموسومة " تمارين مقترحة لفترة الإحماء الخاص وتأثيرها **تشهد** في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة " التي تقدم بها طالب الماجستير سامر أحمد حسن العتيبي قد جرت تحت إشرافنا في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية ، وأنها قد استوفت خطتها استيفاء تاما .

التوقيع
أ.م.د.مكرم سعيد سعدون
المشرف
التاريخ: 2002 / /

التوقيع
أ.د.مؤيد عبد الله الديوجي
المشرف
التاريخ: 2002 / /

بناءً على التوصيات أرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع
أ.د. احمد بدري حسين
رئيس لجنة الدراسات العليا
كلية التربية الرياضية _ جامعة
التاريخ: / /

التوقيع
أ.د. محمود داوود الربيعي
معاون العميد لشؤون الدراسات العليا
كلية التربية الرياضية – جامعة بابل
بابل
التاريخ: 2002 / /
2002

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار المقوم القوي

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

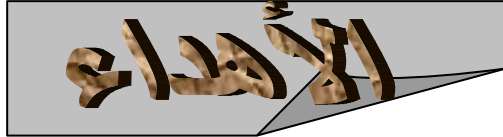


التوقيع :
الاسم :

و

بسم الله لرحمن الرحيم

.....



إلى

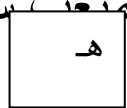
من أحاطني بعطفه ورعايته وغرس في نفسي حب العلم
والمعرفة أبي

إلى

من غمرتني بحنانها واحاطتني بحبها وبدعواتها الصادقة
.... أُمي

إلى

معش سعادتي أخوتي وأخواتي .



إلى

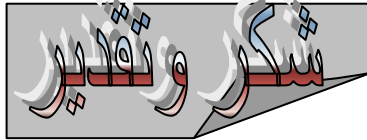
نبح المحبة والعطاء خالاتي .

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

ز

بسم الله الرحمن الرحيم

.....



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

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

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

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الأفاضل رئيس وأعضاء لجنة المناقشة المحترمين لما سيقدموه من ملاحظات قيمة تزيد من الرصانة العلمية للرسالة .

هذا ويسعدني إن أتقدم بالشكر والامتنان إلى أ.م.د عادل تركي والى الأساتذة الكرام الذين كانوا خير عون في دعم البحث ورفده بكل ما يحتاج إليه ومنهم أ.د محمود عبد الله وأ.د محمد جاسم الياسري وأ.م.د صريح عبد الكريم و م صلاح مهدي .

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

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

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

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



ملخص الرسالة العلمية

الإحماء الخاص وتأثيره في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة

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

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب :

الباب الأول : التعريف بالبحث .

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

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

أما أهداف البحث تتلخص في معرفة .

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

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

أما فروض البحث تتلخص:

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

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

وأشتمل هذا الباب على مجالات البحث ومنها المجال البشري وهم طلاب المرحلة الثانية – كلية التربية الرياضية جامعة بابل وكذلك اشتمل على المجال الزماني من 26-3-2002 إلى 20-5-2002 م أما المجال المكاني فتضمن القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية – جامعة بابل .

الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

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

أهمية ومفهوم التمرينات ، الشروط الواجب توافرها في التمرين ، أهداف التمرين وفوائده ، العوامل المؤثرة على التمرين ، الإحماء ، أنواع الإحماء ، زمن الإحماء ، بناء الإحماء ، المهارة ، مبادئ تطبيق المهارة ، المهارات الهجومية ، المناولات ، الطبطة ، التصويب ، كما أشار الباحث إلى أهم الدراسات المشابهة للبحث .

الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

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

الباب الرابع : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها .

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

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

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

- 1- أظهرت الدراسة أهمية الإحماء بشكل عام والإحماء الخاص بشكل خاص ومدى الحاجة إليه في اعداد العضلات التي تعمل على اكساب عينة البحث تطور سريع في مستوى المهارات الهجومية
- 2- أظهرت الدراسة تطوراً في المهارات الهجومية المختارة لكل افراد عينة البحث

- 3- ظهر من خلال الدراسة ان هناك فرقا" معنويا ذا دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية
- 4- اظهرت الدراسة من خلال النتائج ان التمارين المقترحة لفترة الاحماء الخاص قد اظهرت تفوقا" على منهج الاحماء المستخدم خلال الدرس

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

- 1- الاهتمام بعملية الاحماء بدرس التربية الرياضية لما له من اثر ايجابي لتطوير العديد من المهارات الهجومية وكذلك الدفاعية
- 2- استخدام طريقة الاحماء المقترحة من قبل الباحث والاهتمام بتطبيق التمارين بشكل يخدم تطور المهارة الهجومية
- 3- يوصي الباحث بضرورة اجراء دراسات مشابهه للرياضيين المتقدمين في الالعاب الرياضية المختلفة
- 4- اجراء اختبارات دورية من قبل مدرس المادة لمعرفة مدى سير منهج الاحماء الخاص بشكل صحيح وصولا" الى اقصى حالة تطور لدى الطلاب

بسم الله الرحمن الرحيم

.....

قائمة المختبرات

المبحث	الموضوع	الصفحة
	العنوان	أ
	الآية القرآنية	ب
	إقرار المشرفين	ج
	إقرار المقوم اللغوي	د
	إقرار لجنة المناقشة	هـ
	الإهداء	و
	شكر وتقدير	ز
	ملخص الرسالة باللغة العربية	ح
	قائمة المحتويات	ل
	قائمة الجداول	س
	قائمة الملاحق	س
الباب الأول		
3-1		
1-	التعريف بالبحث	1
1-1	المقدمة وأهمية البحث	1
2-1	مشكلة البحث	2
3-1	أهداف البحث	2
4-1	فروض البحث	2
5-1	مجالات البحث	2
الباب الثاني		
21-3		
2-	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	3
1-2	الدراسات النظرية	4
1-1-2	أهمية ومفهوم التمرينات	4
1-1-1-2	الشروط الواجب توفرها في التمرين	5
2-1-1-2	اهداف التمرين وفوائده	5
3-1-1-2	العوامل المؤثرة على التمرين	6
2-1-2	الإحماء	6

الصفحة	الموضوع	المبحث
7	انواع الإحماء	1-2-1-2
7	الاحماء العام	1-1-2-1-2
8	الاحماء الخاص	2-1-2-1-2
9	زمن الاحماء	2-2-1-2
10	بناء الاحماء	3-2-1-2
10	المهارة	3-1-2
12	مباديء تطبيق المهارة	1-3-1-2
12	المهارات الهجومية المختارة	4-1-2
13	المناولات	1-4-1-2
13	المناولة الصدرية	1-1-4-1-2
14	المناولة المرتدة	2-1-4-1-2
14	المناولة الطويلة (من فوق الكتف)	3-1-4-1-2
15	الطبطة	2-4-1-2
15	الطبطة العالية	1-2-4-1-2
15	التصويب	3-4-1-2
16	الرمية الحرة	1-3-4-1-2
17	التصويب السلمي	2-3-4-1-2
17	التصويب بالقفز	3-3-4-1-2
18	الدراسات المشابهة	2-2
41-22	الباب الثالث	
22	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
23	منهج البحث	1-3
23	عينة البحث	2-3
25	أدوات البحث والأجهزة المستخدمة	3-3
25	أدوات البحث	1-3-3
25	الأجهزة المستخدمة	2-3-3

المبحث	الموضوع	الصفحة
4-3	التجربة الاستطلاعية	25
5-3	معاملات الصدق والثبات والموضوعية	26
6-3	أجراءات التجربة الميدانية	28
1-6-3	الاختبار القبلي لعينة البحث	28
2-6-3	الاختبارات المستخدمة	28
3-6-3	الاختبار البعدي لعينة البحث	29
7-3	منهج الإحصاء المستخدم	29
8-3	التمارين المقترحة	30
9-3	تصميم استمارة التقويم	38
10-3	الوسائل الإحصائية	39
الباب الرابع		
42	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	42
1-4	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة .	43

45	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .	2-4
47	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية والضابطة .	3-4
49	مناقشة النتائج	4-4
53-51	الباب الخامس	
51	الاستنتاجات والتوصيات	-5
52	الاستنتاجات	1-5
53	التوصيات	2-5
59-54	المصادر العربية والأجنبية	
55	المصادر العربية	
59	المصادر الأجنبية	
68-59	الملاحق	
A-B-C-D	ملخص الرسالة باللغة الأجنبية	

بسم الله الرحمن الرحيم

.....

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	يبين تكافؤ أفراد المجموعتين في الاختبارات المبحوثة	35
2	يبين معاملات الثبات والصدق للاختبارات المبحوثة لعينة البحث	38
3	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	55
4	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية	57

58	يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث	5
----	--	---

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في كرة السلة	1
	منهج الإحصاء المستخدم	2
	استمارة تقويم الأداء لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة	3

المقدمة واهمية البحث

هناك العديد من المناهج الدراسية التي تطبق في ميدان التربية الرياضية الا انها تشترك في خط واحد الا وهو تقسيم وحدة الدرس حيث ان منهج درس التربية الرياضية يقسم الى (الجزء الرئيسي ، الجزء الختامي)⁽¹⁾

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

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

مشكلة البحث

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

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

الدراسات المشابهة

اولاً : تاثير بعض طرق الاحماء على نتائج مسابقة الوثب الطويل للناشئين للسيد محمود السيد جاد

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

1981 ص 139

(2) حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1977 ، ص 13

(3) مؤيد عبدالله ، فائز بشير حمودات : كرة السلة ، كتاب منهجي . ط 2 ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر

اهداف البحث

- استنباط طرق مختلفة من الاحماء تستخدم قبل سباقات الوثب الطويل لمرحلة الناشئين من (13-15) سنة
- معرفة افضل طرق الاحماء التي تتناسب مع وظائف اجهزة الجسم الحيوية للوصول الى اعلى مستوى من النتائج قبل سباقات الوثب الطويل

فروض البحث

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

عينة البحث :

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

استنتاجات الدراسة

- اظهرت الدراسة اهمية الاحماء ومدى الحاجة اليه في اعداد وتجهيز العضلات والدورة الدموية والقلب مما ادى الى رفع مستوى النتائج
 - قلة خبرة المدربين بالطرق الصحيحة للاحماء
 - تفاوتت الطرق المختلفة من الاحماء في تأثيراتها الفسيولوجية على مستوى نتائج المسابقة حسب كل طريقة .
 - اختلاف تأثير طرق الاحماء على معدل النبض والتنفس بينما لم تظهر دلالة معنوية في معدل ضغط الدم .
 - سجل الاحماء بالسرعة اعلى معدل في ارتفاع نسبة سكر الدم بينما انخفضت في الاحماء المركب بنسبة ضئيلة ولم تتأثر في الاحماء بالاثقال .
 - يتحسس المستوى الرقمي للوثب الطويل باستخدام الاحماء المركب والاحماء بالوثب والاحماء بالاثقال بالسرعة عن الاحماء المعتاد وادائه وبدون احماء .
 - بمقارنة النتائج ثبت ان الاحماء المركب افضل طرق الاحماء جميعا" حيث اعطى افضل النتائج المسجلة في الوثب الطويل وكان مصحوباً بتغير في المعدلات الفسيولوجية مقارنة او افضل من الطرق الاخرى .
 - ثانياً : دراسة تأثير عملية انواع الاحماء المختلفة على نتائج التدريب ومسابقة دفع الجلة لمرحلة الناشئين (1).
- للدكتور زكي محمد درويش

(1) زكي درويش ، عادل عبد الحافظ ، العاب القوى فن الرمي والمسابقات المركبة ، الجزء الثالث والرابع ، دار المعارف ، مصر ، 1977 ، ص 517 ، 518 ، 519 .

اهداف البحث :

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

عينة البحث :

عددها (60) ناشيء من مركز تدريب الناشئين بمحافظة الاسكندرية .

استنتاجات الدراسة :

1. ان المجموعة التجريبية التي كانت تؤدي البرنامج المقترح (الاحماء المركب) قد احرزت تقدما اكبر من المجموعة الضابطة .
2. ظهر بوضوح تاثير الانواع المختلفة من الاحماء على نتائج المسابقات .
3. دلت نتائج هذا البحث على وجود علاقة بين تاثير الانواع المختلفة من الاحماء على مستوى توزيع افضل الرميات في مسابقة دفع الجلة .
4. ان الاحماء المركب والاحماء للاستخدام الجلل من افضل الطرق التي تؤثر تاثيرا فسيولوجيا فعالا على الدورة الدموية واللقب بما يتناسب مع افضل النتائج للرميات اثناء المسابقة .
- استفاد الباحث من الدراستين المتشابهتين في الكشف عن اهمية الاحماء كوسيلة مهمة لتهيئة الرياضيين للحصول على افضل نتيجة ومعرفة تاثير الاحماء على بعض النواحي الفسيولوجية وبما يتناسب مع الجزء الرئيسي الذي سيؤديه الرياضي .

الباب الأول

- 1- التعريف بالبحث
- 2-1 المقدمة وأهمية البحث
- 3-1 مشكلة البحث
- 4-1 فروض البحث
- 5-1 مجالات البحث

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

- 1-2 الدراسات النظرية
 - 1-1-2 أهمية ومفهوم التمرينات
 - 1-1-1-2 الشروط الواجب توافرها في التمرين
 - 2-1-1-2 العوامل المؤثرة على التمرين
 - 2-1-2 الإحماء
 - 1-2-1-2 تقسيمات الإحماء
 - 2-2-1-2 اعتبارات يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء
 - 3-2-1-2 أنواع الإحماء
 - 1-3-2-1-2 الإحماء العام
 - 2-3-2-1-2 الإحماء الخاص
 - 4-2-1-2 زمن الإحماء

- 5-2-1-2 بناء الإحماء
- 3-1-2 المهارة
- 1-3-1-2 مبادئ تطبيق المهارة
- 4-1-2 القدرات المهارية الهجومية المختارة
- 1-4-1-2 المناولات
- 1-1-4-1-2 المناولة الصدرية
- 2-1-4-1-2 المناولة المرتدة
- 3-1-4-1-2 المناولة الطويلة (من فوق الكتف)
- 2-4-1-2 الطبطبة
- 1-2-4-1-2 الطبطبة العالية
- 2-2-4-1-2 الطبطبة الواطنة
- 3-4-1-2 التصويب
- 1-3-4-1-2 الرمية الحرة
- 2-3-4-1-2 التصويب السلمي
- 3-3-4-1-2 التصويب بالقفز
- 2-2 الدراسات المشابهة

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- 1-3 منهج البحث
- 2-3 عينة البحث
- 3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة
- 1-3-3 أدوات البحث
- 2-3-3 الأجهزة المستخدمة
- 4-3 التجربة الاستطلاعية
- 5-3 معاملات الصدق والثبات والموضوعية
- 6-3 إجراءات التجربة الميدانية
- 1-6-3 الاختبار القبلي لعينة البحث
- 2-6-3 الاختبارات المستخدمة

3-6-3 الاختبار البعدي لعينة البحث

7-3 منهج الإحصاء المستخدم

8-3 التمارين المقترحة

9-3 تصميم استمارة التقويم

10-3 الوسائل الإحصائية

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية
للمجموعة الضابطة

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية
للمجموعة التجريبية

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث
التجريبية والضابطة

4-4 مناقشة النتائج

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

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

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

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

2-1 مشكلة البحث :

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

(1) و داد المفتي ، اياد عبد الكريم : كرة السلة : التكنيك الغرضي ، التدريب ، مطبعة جامعة بغداد ،

1981 ص 139

(2) حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1977 ، ص 13

(3) مؤيد عبدالله ، فائز بشير حمودات : كرة السلة ، كتاب منهجي . ط2 ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر



محتويات الجزء الرئيسي للدرس الا وهو تكنيك طلاب اللعب وكذلك التحكيم وهو منهج المرحلة الثانية لمادة كرة السلة .

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

3-1 أهداف البحث :

- 1- التعرف على تأثير الإحماء الخاص في تطوير بعض المهارات الهجومية بكررة السلة .
- 2- التعرف على أهم الفروق في تطوير المهارات الهجومية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

4-1 فروض البحث :

- 1- هناك تأثير للإحماء الخاص في تطوير بعض المهارات الهجومية بكررة السلة.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير المهارات الهجومية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال المكاني : القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية – جامعة بابل .
- 2- المجال الزمني : من 26 /3/ 2002 ولغاية 20 /5/ 2002 م
- 3- المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية – كلية التربية الرياضية جامعة بابل .



2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 أهمية ومفهوم التمرينات :

تعد التمرينات ضرورية للفرد من أجل أن يحيى حياة سعيدة وسليمة خالية من الأمراض والعاهات والتشوهات فضلاً عن كونها وسيلة للمتعة والراحة النفسية وتحقيق الإنجاز عند ممارستها وهي من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولاً للإنجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو مجالات الحياة الأخرى (1).

وتعددت الآراء حول مفهوم التمرينات وذلك بسبب تعدد أغراضها فالتمرين يعني " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان " (2) " فكل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا ستحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع أن نطور قدرات الفرد البدنية والحركية فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة " (3) . وكذلك فإن التمرينات " هي الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها سواء كان ذلك بشكل كلي أو كلي جزئي أو جزئي " (4) والتمرين حسب ما يظيفه الباحث " هو ممارسة بدنية تهدف إلى التطور السريع والشامل للنواحي البدنية والعظمية وذو علاقة متينة مع طرق وأساليب التدريب والتعلم بما يخدم الهدف المرجو من التمرين " .

1-1-1-2 الشروط الواجب توافرها في التمرين : (1) ، (2) ،

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

- 1- أن تكون التمرينات مختلفة ومتنوعة لغرض التأثير الشامل على الجسم .
- 2- أن يكون ترتيب التمرينات متدرج من البسيط إلى المعقد .
- 3- أن تعمل التمرينات على زيادة مرونة المفاصل والعضلات وأضلاع الجسم بما يتناسب والنمو الطبيعي .

(1) جاسم محمد نابف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم – تكنيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 ، ص46 .

(2) هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد : مطبعة التحرير ، 1975 ، ص11 .

(3) عباس السامرائي ، بسطويسي أحمد : طرق التدريب في المجال الرياضي . جامعة الموصل ، 1984 ، ص235 .

(4) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 ، ص197 .

(1) ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1982 ، ص256 .

(2) نوري أحمد الطالع : التمارين البدنية . ط1 ، بغداد : مطبعة العاني ، 1971 ، ص9-10 .

4- تحقق التمرينات الصفات الحميدة مثل الإرادة والمثابرة

2-1-1-2 أهداف التمرين وفوائده : (3) ، (4)

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

- 1- تثبيت أسس شكل الحركة .
- 2- توسيع عناصر الإدراك الحسي الحركي للمتعلم .
- 3- ربط الأجزاء للتوصل إلى الأداء الكلي للمهارة .
- 4- الوصول إلى حالة الأوتوماتيكية .
- 5- ثبات الأداء من خلال الأعداد الفني والخططي .
- 6- نقل أثر التعلم إلى مهارات أخرى متشابهة وتعميمها .
- 7- تساهم في بناء الجسم ورفع الكفاية الإنتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية.

2-1-1-2 العوامل المؤثرة على التمرين : (1)

هناك عدة عوامل تؤثر تأثيراً مباشراً على التمرين ومنها :

- 1- التعليمات والإرشادات التي تخص طبيعة المهارة .
- 2- النموذج والعرض لتمرينات حركات المهارة .
- 3- الدوافع والتشجيع للمتعلم قبل بدء التمرين .
- 4- إعطاء المعرفة للمبادئ والمفاهيم الميكانيكية المتعلقة بالأداء .
- 5- ملاحظة حالات الإجهاد خلال التمرينات التعليمية .
- 6- التعرف على الحالات النفسية والاجتماعية .

2-1-2 الإحماء :

أجمع العديد من العلماء والباحثين في المجال الرياضي على مدى أهمية المشاركة بنوع ما من التمارين التمهيدية التي تسبق الاشتراك في الوحدات التدريبية أو المسابقات. حيث أن أغلب البحوث حالياً تهتم بقسم مهم من أقسام الوحدة التدريبية ألا وهو الإحماء أو التهيئة لأهميته من الناحية المهارية والفلسجية والنفسية (2) .

ويجب أن تتناسب تمرينات الإحماء مع نوع المسابقة حتى تعمل العضلات بطريقة أفضل (3).

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

(3) Schmid T.A: Motor Learning and Performance , from principles to practice . Human Kinetics publisher Illinois , 1992 , p. 214 – 225 .

(4) جاسب محسن : تأثير التدريب الدائري والألعاب الصغيرة في القسم الأعدادي لدرس التربية الرياضية على تطوير اللياقة البدنية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1993 ، ص33 – 34 .

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

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

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

وتشير معظم البحوث إلى أن مصطلح الإحماء مرادف لمصطلحات المقدمة أو التسخين أو الجزء الإعدادي أو التدفئة كل حسب اختصاصه أن كان تدريسياً أو تدريبياً (4).
أما موفق المولى فيرى الإحماء " مجموعة من التمارين التي يؤديها اللاعب بهدف تحضير الجسم للجهد الذي سيواجهه " (5)، وكذلك نفهم من مصطلح الإحماء بأنه (6) " عبارة

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

1-2-1-2 أنواع الإحماء :

1-1-2-1-2 الإحماء العام :

هو نقل الجسم من حالة السكون إلى حالة الحركة ، تتخلل هذا النوع من الإحماء تمارين سهلة للذراعين والجذع والرجلين وفيه تنخفض لزوجة لعضلات وتنم تهيئة الجسم إلى العمل التالي (1). فعندما يصل الرياضي إلى حالة التعرق فإنه في هذه الحالة قد رفع درجة حرارة جسمه الداخلية إلى درجة معقولة هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فإن طبيعة الإحماء العام تختلف بعض الشيء طبقاً لنوع الفعالية الرياضية المختارة (2). على أن تكون التمارين المستخدمة مشتقة من جميع أنواع الفعاليات الرياضية الأخرى أو الفعالية الرياضية المختارة (3).
وتحتوي إجراءات الإحماء العام على أداء الهرولة والركض الخفيف مع أداء التمارين العامة وتمرارين المد التي تهيئ وتحرك الجسم للعمل بصورة مرتخية ومرنة هذا ويحتاج أداء هذه التمارين إلى وقت وشدة كافية من أجل رفع درجة حرارة الأنسجة العميقة بدون حدوث أي من علامات التعب المميزة (4)، كذلك فإن الإحماء العام يجب أن يرفع قابلية عمل الأجهزة العضوية وذلك عن طريق توسيع أو زيادة وظائف عمل الجهاز العصبي المركزي (5)

ويشمل الإحماء العام المجموعات العضلية لجسم الفرد ويحتوي على تمرينات الحركي والوثب والمشي مع مراعاة الاعتدال في استخدام الطاقة مع الأداء الفردي الذي يتميز بالأداء المتوسط وذلك لضمان تعويد أعضاء الجسم تدريجياً على متطلبات العمل التالي مع العناية

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

(5) موفق مجيد المولى : مصدر سبق ذكره ، ص103 .

(6) قاسم سن حسين ، نزار مجيد الطالب : الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء . جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص108 .

(1) ريسان خربيط مجيد : التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب ، 1987 ، ص130 .

(2) Bompa T.O: Theory and Methodology of Training . Iowa , Kanda , v11 , Haut publishing company , 1985 , p. 103 .

(3) Harre , D: Principles of sports Trraining . Berlin , sport verlag , 1982 , p. 147 .

(4) Arnheim , D.D: Modern principles of Athletic Training . ST, Louis , Times Mirror , Mosby colleg publishing , 1989,p69 .

(5) Bompa , T.O: Op . Cit . p105 .

بضرورة الاقتصاد وفي بذل الطاقة⁽¹⁾، ويساهم الإحماء العام في التغلب على خمول العمليات الفسيولوجية ورفع الإمكانات الوظيفية لجسم الإنسان إلى درجة أعلى من القدرة على العمل وتحقيق النهج العام للوظائف وتدفئة الجسم وتخفيض مدى لزوجة العضلات وجذب الجسم إلى العمل⁽²⁾.

2-1-2-1-2 الإحماء الخاص :

يفهم من الإحماء الخاص بأنه أداء تمارين أو مهارات تضمن المسار الحركي للفعالية المراد من الفرد أدائها وهذا يعني تطبيق المهارات التي تتضمنها الحركات الأساسية أو الحركة بشكلها الكامل⁽³⁾، أو استخدام التمرينات الإعدادية الخاصة والغرض منها هو تهيئة الجهاز الحركي للقيام بالحركة واختيار التمارين الخاصة بقابلية كل رياضي والتي يركز فيها الرياضي على العضلات المشاركة وتسمى بالإحماء التخصصي⁽⁴⁾.

وللإحماء غرض رئيسي هو تهيئة الرياضي لنوع العمل المختار الذي يقوم بأدائه خلال القسم الرئيسي للوحدة التدريبية أو السباق، أن هذه التهيئة لا يمكن أن تعزى إلى الأعداد الذهني والتنسيق بين بعض التمارين المستخدمة فقط لكنها تعزى أيضاً إلى تحفيز الجهاز العصبي المركزي وبالتالي رفع مستوى قابلية عمل الأجهزة العضوية⁽⁵⁾ وترتبط مع الإحماء الخاص القوة الموجهة اللازمة للعمل المطلوب حيث زيادة سرعة الانقباض العضلي تؤثر في ارتفاع درجة حرارة الجسم بالإضافة إلى أن الإحماء الخاص يؤدي إلى زيادة الانقباض العضلي الثابت والمتحرك ويعتبر هذا النوع من الإحماء خاصاً

ومتعلقاً علاقة مباشرة بالفعالية الرياضية المختارة أو جزءاً مخصصاً حيث تقوم هذه التمارين بتنشيط وتحفيز العضلات العاملة في الفعالية الرياضية⁽¹⁾.

كما وأن اختيار التمارين المستعملة في الإحماء الخاص يعتمد بدرجة كبيرة على نوعية التمارين التي تؤدي في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية⁽²⁾، ومن أهداف الإحماء الخاص هو أعداد الجهاز الحركي للجسم واعطائه الداخلية لأداء تلك الأعمال التي يتطلبها القسم الأساسي من الوحدة التدريبية ففي أغلبية أنواع الرياضة يبدأ الإحماء بالجري ويليه فوراً أو يتخلله أداء تمارين بسيطة نسبياً من حيث تنسيق الحركات التي تم استيعابها سابقاً⁽³⁾.

2-2-1-2 زمن الإحماء :

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

(2) ريسان خريبط مجيد: مصدر سبق ذكره ، ص 130 .

(3) أسامة رياض : الطب الرياضي وألعاب القوى . ط 1 ، المملكة العربية السعودية : مطابع دار الهلال ، 1987 ، ص 411 .

(4) ريسان خريبط مجيد : المصدر السابق ، ص 130 .

(5) Bompa , T.O: Op – Cit . p103 .

(1) سليمان علي حسن : المدخل إلى التدريب الرياضي (الأسس المنهجية في برامج التدريب) . مطابع جامعة الموصل ، 1983 ، ص 294 .

(2) Harre , D: Op – Cit : p. 149 .

(3) Bompa . T.O: Op – Cit . p.103 .

من المعروف أن زمن الإحماء يختلف بين الوحدة التدريبية وأخرى وكذلك فإن زمن الإحماء يقل عند درجة الحرارة العالية للمحيط ويزداد عند انخفاض درجات الحرارة " هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن عدد مرات تكرار التمارين يجب أن ينظم طبقاً لدرجة حرارة المحيط الخارجي وخصوصية اللعبة أو الفعالية الرياضية ولمستوى الأعداد البدني " (4) وقد أكدت المصادر أن زمن الإحماء قد يصل إلى (30 دقيقة) في الوحدة التدريبية وقد أستند الباحث إلى مجموعة من آراء العلماء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب حيث يقسم الفريد كونز " الحجم الكلي للتدريب غالباً ما بين 15-20% في القسم الإعدادي و 70 – 75 % في القسم الرئيسي و 5 – 10 % في القسم الختامي " (5) .

أما ريسان فيذكر أن تمارين الإحماء تكون ما بين (5 – 30 دقيقة) " وتستغرق تمارين الإحماء في الوحدة التدريبية مدة ما بين (5 – 30 دقيقة) وتتنوع مدتها في هذه الحدود وفقاً للظروف الجوية " (6) وكذلك " تتراوح زمن الإحماء ما بين 10 – 20 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب " (7) .

وأيضاً " قد أتفق الكثير من المختصين بشؤون التدريب على أن الفترة من 15 – 30 دقيقة هي كافية لاتمام عملية الإحماء في مختلف الفعاليات الرياضية " (4) وهنا قد عمد الباحث إلى اختيار زمن للإحماء يراعى فيه مجمل الأمور المتعلقة بالإحماء وهو (25 دقيقة) مقسمة ما بين (10 دقائق) للإحماء العام و (10 دقائق) للإحماء الخاص هذا وقد راعى الباحث في فترة الإحماء الخاص عدد المهارات الهجومية المختارة من قبل الباحث وكذلك عدد التكرارات التي توصل إلى تطور أفضل وكذلك فقد روعي أن لا يولد الإحماء الخاص حالة استنفاد الجهد لدى العينة.

2-1-3 بناء الإحماء : (1)

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

ويتكون الإحماء من ثلاثة أقسام :

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

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

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

2-1-3 المهارة Skill :

(4) أسامة رياض : مصدر سبق ذكره ، ص 411 .

(5) الفريد كونز : كرة القدم . ترجمة ماهر البياتي ، وسليمان علي حسين ، الموصل : مطبعة وزارة التعليم العالي ، 1980 ، ص 237

(6) ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي . جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص 131 .

(7) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط – تطبيق – قيادة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 315 .

(8) مؤيد عبد الله الديوجي ، فائز بشير حمودات : كرة السلة . ط2 ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 143 .

(9) ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي . جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 ، ص 205 .

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

فالمهارة في الحياة العامة هي " القدرة على إنجاز عمل ما " (1) ويذكر Barrow أن " المهارة هي القدرة النفسية والنوعية على إنجاز عمل ما وعليه نجد هناك العديد من المسميات التي تحتوي على مصطلح مهارة ومنها على سبيل المثال مهارة المعلم ، ومهارة المهندس ، ومهارة التاجر ... " (2)، أما وجيه محجوب فيعرف المهارة بأنها " من الكلمات الشائعة والكثيرة الاستعمال في الحياة الرياضية فنقول أن اللاعب ماهر جداً بينما هذا العامل غير ماهر في العمل وكلمة مهارة ليست عمومية في الوصف فهي تحتاج إلى الوقوف عندها لتوضيح معناها وما يتعلق بها " (3) وكذلك فإن المهارة هي " عبارة عن مهمة أو عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء " (4) . لذلك فإن المهارة في أي لعبة من الألعاب الرياضية تشير إلى " قدرة الفرد على أداء مجموعة الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح " (5). فهي أيضاً " تلك الحركات التي تؤدي بوجود تكتيك رياضي يعلم من قبل معلم وتخضع للقوانين واللوائح المنظمة للفعاليات الرياضية " (6) وتعني أيضاً " المقدرة على استخدام العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة لتنفيذ الحركة المرغوب فيها في الاتجاه الصحيح وبالتوقيت المناسب وبالدقة المطلوبة " (7) . وبذلك فإن مفهوم المهارة لدى الباحث هو أي أداء متميز في شتى مجالات الإنجاز ويتضمن عدداً من الأعمال الناجحة الغرض منها تحقيق أهداف سبق وضعها وبقدر كبير من الثقة وبأقل وقت وجهد .

لذلك فإن إتقان المهارة سيتوقف عليه نجاح اللاعب والفريق " حيث تتوقف على إتقانها إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق معاً. فمنهم من يقصد بعض الفعاليات الرياضية وهناك آخرون يقصدون بعض الحركات الرياضية التي تتصف بالمهارة عند أدائها " (8) .

2-1-3-1 مبادئ تطبيق المهارة : (1)

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

- 1- الاختيار الصحيح للتمرينات .
- 2- تكرار التطبيق وتقصير زمنه .
- 3- استخدام زمن التطبيق بفاعلية .

(1) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 85 .

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

(3) وجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي . جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، 1989 ، ص 96 .

(4) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخر للطباعة ، 2002 ، ص 19 .

(5) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ص 85 .

(6) وجيه محجوب : التحليل الحركي . ط2 ، بغداد : مطابع التعليم العالي ، 1987 ، ص 265 .

(7) عائشة رزق مصطفى : تأثير تعلم حركات القدمين على مهارة التصويب السلمي . في وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني ، كلية التربية الرياضية – الجامعة الأردنية ، ج 1 ، 30 / 1-2 / 1993 ، ص 105 .

(8) محمد صالح محمد : متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ص 26 .

(1) مفتي إبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 198 .

- 4- التأكد من تطبيق اللاعبين / اللاعبين خبرات نجاح .
- 5- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة .
- 6- إكساب التطبيقات جواً مريحاً .
- 7- الوصول بالأداء إلى ظروف المنافسة .

2-1-4 المهارات الهجومية المختارة :

المهارة الأساسية في كرة السلة تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي الغرض المعين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " (2).

والمهارات الأساسية في كرة السلة تقسم إلى قسمين هما (مهارات هجومية ، مهارات دفاعية) وهي كثيرة ومتنوعة ولكن كما ذكرها مازن نقلاً عن عبد الدايم " هناك الكثير من المهارات الدفاعية والهجومية التي يجب على اللاعب أن يتقنها ولكن بشكل عام فإن كل من مسك الكرة وتمررها والتصويب بأنواعه والمحاورة (الطبطبة) هي من أهم المهارات الأساسية التي يقاس بها تقدم اللاعب في أداء مهارات لعبة كرة السلة " (3).

ويؤيد مازن نقلاً عن أحمد أمين ، وعبد العزيز سلامة (1980) ما ذكر سابقاً علماً أن " تمرير وتصويب وطبطبة الكرة هي الأصل في المهارات الأساسية " (4) وفي ضوء ما تقدم نلاحظ إنه لو دققنا في المهارات السابقة كلها لوجدناها مهارات هجومية حيث يشير ثائر داود

القيسي نقلاً عن حسن سيد معوض (1986) في مجال لعبة كرة السلة إلى " أن نجاح أي طريق يتوقف على مدى إجادته أفراد المهارات الأساسية للعبة " (1) . لكونها " المحور الذي يدور حوله كل من الأعداد البدني وخطط اللعب " (2) . وفيما يلي مجموعة من القدرات الهجومية المختارة من قبل الباحث على أساس كثرة استعمالها داخل الملعب :

- 1- المناولات .
- 2- الطبطبة .
- 3- التصويب .

2-1-4-1 المناولات :

هي مفتاح اللعب الجيد والتي يعتمد عليها نجاح الفريق في الوصول إلى ساحة الخصم وأرباك دفاعه في أقصر فترة زمنية ممكنة دون الطبطبة، وهي العنصر الأكثر أهمية في الألعاب الفرقية باعتبارها فناً متطوراً يتطلب الإتقان والتركيز ويقصد بالمناولة " عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول إلى هدف الخصم بأمان (3) أذن فهي عملية انتقال الكرة بين المناول والمستلم هدفه الوصول إلى هدف

(2) عبد العزيز النمر ، محدث صالح : كرة السلة – تدريب – تعليم . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 ، ص11 .

(3) مازن عبد الرحمن حديث الجباني : أثر تنمية الصفات البدنية في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص5 .

(4) مازن عبد الرحمن حديث الجباني : نفس المصدر ، ص4 .

(1) ثائر داود سلمان القيسي : تصميم وتقنين بطارية لقياس الناحية المهارية للاعبين كرة السلة بأعمار (17 – 18 سنة) ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1995 ، ص5 .

(2) قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية . ط1 ، الأردن : دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص883 .

(3) رعد جابر ، كمال عارف : المهارات النفسية بكرة السلة . بغداد : مطابع التعليم العالي ، 1987 ، ص143 .

	الباب الثاني  الدراسات النظرية والدراسات المشابهة
---	--

الخصم والحصول على النقاط ومن الممكن أن يكون هذا الانتقال بالكرة بين أكثر من لاعبين غايته تحقيق حالة نقص في خطوط الدفاع .

2-1-4-1-2 المناولة الصدرية :

تعد المناولة الصدرية المباشرة من المهارات الأساسية المهمة بصورة عامة والمناولات بصورة خاصة حيث أن هذا المناولة تتطلب في اللاعب استخدام كلتا اليدين وهي تلعب ن أمام منطقة الصدر وإلى اللاعب الزميل الذي يكون حراً من أي مراقبة من قبل الخصم وتستخدم للمسافات القصيرة (6 - 28) وتؤدي هذه المناولة بمسك الكرة بالأصابع أمام الصدر والمرفقات مثبتتان وقريبتان من السم والأصابع منتشرة على جانبي الكرة والإبهامان خلف

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

أما إذا كانت القدمان في وضع متوازي فتتم المناولة بدفع الكرة بالذراعين ويبقى مركز الجسم موزع على القدمين وعندما تتقدم إحدى القدمين للأمام وتنقل الجسم معها (1) .

2-1-4-1-2 المناولة المرتدة :

أن المناولة المرتدة تشبه المناولة الصدرية من حيث الأداء غير أن توجيه الكرة يكون إلى جهة الأرض وليس إلى المستلم مباشرة، يجب أن تقع المناولة المرتدة على سطح الأرض لمسافة حوالي ثلثي المسافة بين مناوول الكرة ومستلمها حيث تصل المستلم بين الركبتين ومنطقة الخصر (2) وتستخدم هذا النوع من المناولات ضد الخصم من طوال القامة الذي يكون واقفاً بين المناوول والمستلم للحيلولة دون انقطاعها من قبله لأن اللاعب الطويل يتميز بقدرته على القفز أو قطع مسار المناولات الأخرى حيث تعتبر هذه المناولة كمناولة خداع للخصم .

2-1-4-1-2 المناولة الطويلة (من فوق الكتف بيد واحدة) :

وتسمى بمناولة الهجوم السريع وكذلك فهي " إحدى أهم المناولات المستخدمة في حالات الهجوم السريع وكذلك أنها إحدى المناولات الصعبة من ناحية السيطرة الدقيقة في الأداء " (2) ، حيث يتم أداءها بسحب الكرة الممسوكة باليدين خلف الأذن اليمنى عند الأداء باليد اليمنى وفوق الكتف ، حيث يتم سحب الذراع اليمنى الماسكة للكرة إلى الخلف بعد ترك الذراع اليسرى للكرة مع قتل الجذع وباتجاه الكرة المسحوبة بحيث يكون جهة الكتف الأيسر للمناولة باتجاه المستلم وبعدها ينقل مركز ثقل الجسم إلى الأمام .

(1) كمال عارف ، رعد جابر : مصدر سبق ذكره ، ص 50 .

(2) نيل ليساس ، نيك موتا : كرة السلة أساسيات للتفوق . (ترجمة) علي جعفر سماكة ، مطابع دار الحكمة ، 1991 ، ص 21 .

(3) رعد جابر باقر ، كمال عارف ظاهر . مصدر سبق ذكره ، ص 62 .

2-4-1-2 الطبطبة :

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

1-2-4-1-2 الطبطبة العالية :

في كرة السلة يستخدم هذا النوع من الطبطبة عندما لا يكون هناك ضغط دفاعي واقع على اللاعب المهاجم وكذلك أثناء انتقاله بخفة من الساحة الخلفية إلى الساحة الأمامية أما لأتمام عملية هجوم سريع أو البدء هجوم منظم حيث يكون الرأس مرفوعاً والجسم متوان ومائل قليلاً للأمام ويجب أن يكون ارتداد الكرة من الأرض بارتفاع الحزام تريباً وفضلاً ع تقدم يمكن استخدام هذه المهارة ي الاختراق نحو السلة في منطقة الخصم (1).

3-4-1-2 التصويب :

أن مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق وهذا الفوز لا يتحقق إلا عن طريق إتقان التصويب بصورة جيدة وذلك لأن كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب، أي أن الفريق يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة . ويمكن تعريف التصويب على أنه " عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع واحدة أو ذراعين " (2)، وهو أيضاً " الهدف الأساسي الذي يتوج جميع

العمليات التي تحدث في كرة السلة حيث تعد المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية التي عن طريقها يمكن للفريق تحقيق الانتصار في المباراة " (1)، وكذلك هو " المبدأ الأساسي الذي يعطيه المدربين وقت أكثر من غيره أثناء التدريب " (2)

1-3-4-1-2 الرمية الحرة :

وهي تؤدي من الثبات وهي " الامتياز الذي يمنح اللاعب المسجل بنقطة واحدة وذلك برمي الكرة بحرية نحو السلة من وراء خط الرمية الحرة مباشرة " (3) وكذلك المقصود بها " أحد أنواع

(1) مفتي إبراهيم محمد 1989 اقتبست إبراهيم حنفي شعلان : تأثير استخدام التدريبات البليومترية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم . مجلة التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، مج 19 ، ع 37 - 38 ، 1995 ، ص 171 .

(2) رعد جابر ، وكمال عارف : مصدر سبق ذكره ، ص 143 .

(1) خالد نجم عبد الله : التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 ، ص 109 .

(2) حسن سيد معوض (1987) اقتبست من عبد الجبار سعيد محسن العاني : التحليل الحركي للرمية الحرة في كرة السلة . مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ع 14 ، 1996 ، ص 79 .

(3) مهدي نجم : كرة السلة . بغداد : مطابع دار الزمان ، 1979 ، ص 58 .

التصويبات التي لها أهمية كبيرة من تحديد فوز أو خسارة الفريق للمباراة وأنها النوع الوحيد الذي يتمكن فيه اللاعب من تصويب الكرة إلى الهدف دون وجود خصم مدافع له " (4)، " وتنفذ خلال زمن يمنح للرامي مقداره (5 ثانية) " (5) .

وتتسم الرمية الحرة بالسهولة " لأن متغيرات الدفاع والمسافة تكون ثابتة " (6) وفي الوقت الحاضر أخذت الرمية الحرة تأخذ أهمية كبيرة لأنها كما أشرنا تعني في كثير من الأحيان الفرق في الفوز والخسارة وعلى هذا الأساس كان لابد للاعبين إجادة هذا النوع من التصويب في كل المستويات حيث أخذ المدربون في " إعطاء وقت وتكرار كبيرين للأداء الرمية الحرة خلال الوحدة التدريبية اليومية وخلال فترات التعب لكي تستخدم في حالات مشابهة لظروف المباراة " (7) .

2-3-4-1-2 التصويب السلمي :

وهو أحد أنواع التصويب من الحركة وأكثرها استخداماً في المباريات لذلك تتطلب تمريناً مستمراً لإتقانه لأهميته في المباراة ولكافة المستويات " تكون هذه التصويبة مهمة جداً كونها تتيح الاقتراب من الهدف وتتيح له أيضاً سلامة الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة أو في حالة استلام الكرة أثناء القطع نحو السلة " (1) .

2-3-4-1-3 التصويب بالقفز :

يعد هذا النوع من أهم أنواع التصويب في كرة السلة حيث يعتبر سلاح فعال ضد الفريق الخصم أو يصعب السيطرة على هذه المناورة الهجومية لأن اللاعب الرامي يكون في الهواء عند التصويب وعند حدوث أي عرقلة أو احتكاك من قبل المدافع تعد أعاقه ويحصل اللاعب من جرائها على خطأ وهي أكثر مهارات التصويب استخداماً في المباريات هذه الأيام فهي مهارة تتطلب " أن تتصف عضلات الرجلين بالقوة المميزة بالسرعة أضافه إلى حسن إمكانية التحكم بحركات الجسم أثناء الارتفاع عن الأرض " (2) .

وأن هذه المهارة يجب أن تقتزن بـ (بالخداع والسرعة والدقة) (3) حتى تكون فعالة ويمكن تأدية هذا النوع من التصويب في عدة حالات للتصويب بالقفز وأهم هذه الحالات هي (4) .

1- التصويب بالقفز من الثبات .

2- التصويب بالقفز من الركض .

(4) رعد عبد الأمير (وآخرون) : أثر نجاح الرمية الحرة على نتائج فرق الجامعات العراقية بكرة السلة . في وقائع المؤتمر العلمي الخامس لكليات التربية الرياضية في القطر العراقي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1989 ، ص 109 .

(5) الاتحاد العراقي المركزي بكرة السلة ، القانون الدولي لكرة السلة للرجال والنساء ، ترجمة رعد جابر باقر ، مؤيد سامي . بغداد : الغريب للوكالات التجارية المحدودة ، 1998 - 2002 ، ص 72 .

(6) محمد عبد الرحيم اسماعيل : الهجوم في كرة السلة . الاسكندرية : منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1995 ، ص 85 .

(7) رعد جابر باقر ، علي جعفر سماكة (1997) اقتبست من سلوان صالح العامري : مصدر سبق ذكره ، ص 15 .

(1) مؤيد عبد الله ، فائز بشير حمودات : مصدر سبق ذكره ، ص 27 .

(2) فائز بشير حمودات (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص 74 .

(3) محمد عبد الرحمن إسماعيل : مصدر سبق ذكره ، ص 90 .

(4) كمال عارف ، رعد جابر ، مصدر سبق ذكره ، ص 154 .

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

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة إقبال طه ياسين :

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

أهداف البحث :

- 1- معرفة أثر بعض أساليب الإحماء في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة على الطلاب المبتدئين .
 - 2- معرفة زمن وأسلوب الإحماء اللذين يتناسبان وتعلم بعض المهارات الهجومية لدروس التربية الرياضية .
- منهجية البحث :
- استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من طلاب فرع التربية الرياضية (المبتدئين) المرحلة الثانية – كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية وعددهم 31 طالباً وطالبة .

استنتاجات الدراسة :

- 1- أن المنهج المقترح لأساليب الإحماء كان ذا تأثير في تطوير مستوى أداء المهارات (التمرير ، الطبطبة ، التصويب) .
 - 2- ظهر أن أفضل مجموعة تجريبية هي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب الإحماء بتمرينات المرونة (الثابتة والمتحركة) .
- وقد أوصت الباحثة بما يلي :

- 1- ضرورة الاهتمام بالإحماء كجزء مهم من أجزاء الوحدة التدريبية واعطاء الأهمية اللازمة
 - 2- استخدام أسلوب الإحماء بتمرينات المرونة (الثابتة والمتحركة) عند تعلم المهارات الهجومية بكرة السلة .
- اولا : تأثير بعض طرق الاحماء على نتائج مسابقة الوثب الطويل للناشئين للسيد محمود السيد جاد

2-2-2 دراسة محمود السيد جاد

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

اهداف البحث

-استنباط طرق مختلفة من الاحماء تستخدم قبل سباقات الوثب الطويل لمرحلة الناشئين من (13-15) سنة

-معرفة افضل طرق الاحماء التي تتناسب مع وظائف اجهزة الجسم الحيوية للوصول الى اعلى مستوى من النتائج قبل سباقات الوثب الطويل

فروض البحث

-يتباين تأثير الطرق المختلفة في الاحماء بدرجات متفاوتة على المستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل قبل السباقات

-تختلف المعدلات الفسيولوجية (النبض-ضغط الدم- التنفس- سكر الدم) في تأثراتها باختلاف طرق الاحماء المستخدمة في الدراسة

عينة البحث :

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

استنتاجات الدراسة

-اظهرت الدراسة اهمية الاحماء ومدى الحاجة اليه في اعداد وتجهيز العضلات والدورة الدموية والقلب مما ادى الى رفع مستوى النتائج

-قلة خبرة المدربين بالطرق الصحيحة للاحماء

-تفاوتت الطرق المختلفة من الاحماء في تأثيراتها الفسيولوجية على مستوى نتائج المسابقة حسب كل طريقة .

-اختلاف تأثير طرق الاحماء على معدل النبض والتنفس بينما لم تظهر دلالة معنوية في معدل ضغط الدم .

-سجل الاحماء بالسرعة اعلى معدل في ارتفاع نسبة سكر الدم بينما انخفضت في الاحماء المركب بنسبة ضئيلة ولم تتأثر في الاحماء بالاثقال .

-يتحسس المستوى الرقمي للوثب الطويل باستخدام الاحماء المركب والاحماء بالوثب والاحماء بالاثقال بالسرعة عن الاحماء المعتاد وادائه وبدون احماء .

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

2-2-3 زكي محمد درويش :

الموسومة (دراسة تأثير عملية انواع الاحماء المختلفة على نتائج التدريب ومسابقة دفع الجلة لمرحلة

الناشئين) .

اهداف البحث :

1. ايجاد الطريقة المثلى للاحماء التي يستخدمها اللاعبين في المسابقات .

2. التاكيد على اهمية الاحماء كوسيلة للاستفادة من كفاية اللاعبين وخاصة الناشئين والوصول بها الى اعلى النتائج المطلوبة .

استخدام الباحث المنهج العلمي التجريبي .

عينة البحث :

عددها (60) ناشيء من مركز تدريب الناشئين بمحافظة الاسكندرية .

استنتاجات الدراسة :

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

مناقشة الدراسات السابقة :

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

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

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

أن طبيعة مشكلة البحث المراد دراستها تحتم علينا استخدام المنهج التجريبي باعتباره " أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها " ⁽¹⁾ حيث استخدم الباحث تصميم المجموعتين التجريبيتين المتكافئتين .

2-3 عينة البحث :

نظراً لكون مادة كرة السلة هي ضمن المواد المقررة للمنهج الدراسي للمرحلة الثانية لذا تم اختيار العينة الخاصة بالبحث من طلاب هذه المرحلة في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل، حيث تم أخذ شعبتين وبواقع (20) طالب لكل شعبة حيث يتم اختيارهم بالطريقة العشوائية مع استبعاد الطلاب الراسبين والمكملين ولاعبي أندية كرة السلة لأن الطلبة الراسبين كان لهم خبرة متراكمة في مادة كرة السلة لرسوبهم في نفس المرحلة وكذلك الطلبة المكملين في المرحلة الأولى لأنهم اكتسبوا خبرة أكثر من غيرهم من الطلبة بعد ذلك وعن طريق القرعة تم جعل إحدى المجموعتين ضابطة والأخرى تجريبية حيث كان عدد مجتمع البحث 86 طالب وكان عدد العينة 40 طالب حيث كانت نسبة العينة الى مجتمع البحث 46,51% ومن أجل معرفة تكافؤ أفراد العينة (الضابطة والتجريبية) في المهارات الهجومية المختارة فقد عمد الباحث إلى استخدام الاختبار التائي للعينات غير المتناظرة حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية مما يؤكد تكافؤ أفراد العينة كما هو مبين في الجدول (1) .

جدول 1

يبين تكافؤ أفراد المجموعتين في الاختبارات المبحوثة

(1) ديوبولدمان دالين : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس . ترجمة محمود نبيل نوفل واخرين ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، 1984 ، ص 407 .

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحتسبة	الفرق
	س	ع	س	ع		
المنافسة الصدرية	18.25	1.11	18.75	1.44	1.25	غير معنوي
المنافسة المرتدة	18.65	1.49	18.5	1.63	1.30	=
المنافسة الطويلة	18.65	1.64	18.4	1.50	0.65	=
الطبقة العالية	18.35	1.73	18.45	1.61	0.19	=
الرمية الحرة	19	1.77	18.8	1.61	0.37	=
التصويب السلمي	18.3	1.49	18.9	1.45	0.30	=
التصويب من الفقر	18.1	1.56	18.3	1.66	1.40	غير معنوي

قيمة T الجدولية 2,02 تحت درجة حرية (38) ونسبة خطأ (0.05) .

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

3-3-1 أدوات البحث :

- 1- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول مدى صلاحية اختبارات القدرات المهارية المختارة
- 2- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية .
- 3- فريق العمل
- 4- المصادر والمراجع والكتب

3-3-2 الأجهزة المستخدمة :

- 1- ملعب كرة سلة نظامي
- 2- كرات سلة عدد (6)
- 3- صافرة
- 4- حاسبة نوع Sharp موديل El.102.10.Pigit
- 5- شواخص عدد (5)
- 6- طباشير ملون
- 7- أفلام

3-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بتجربته الاستطلاعية بتاريخ 2002/3/17 م بمساعدة فريق العمل المساعد* قبل المباشرة بتنفيذ التجربة الرئيسية ، وقد أجرى الباحث هذه التجربة على 10 طلاب من خارج عينة البحث وقد تم اختيارهم عشوئياً من طلاب المرحلة الثانية للتعرف على الأمور التالية .

- 1- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ مفردات التمرينات المقترحة .
- 2- أخذ فكرة عن كيفية استقبال الطلاب للتمرينات .
- 3- تجاوز الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة .
- 4- التأكيد على سهولة أداء الاختبارات وتنفيذها .
- 5- التأكد من صلاحية الأدوات التي سيستخدم في التجربة الرئيسية .

3-5 معاملات الصدق والثبات والموضوعية :

على الرغم من أن الاختبارات المرشحة مقننة ووردت في أكثر من مصدر موثوق به إلا أن الباحث لم يكتف بذلك " كون استخدام الاختبارات التي تبنى أو تقنن على مجموعات أجنبية ليست هي الأدوات المثلى لقياس قدرات الأفراد في بلادنا إذ أنها صممت وقننت على مجموعات لها مواصفاتها وضروفها التي قد تختلف عن مجتمعنا، كما أن مستوياتها ومعاييرها قد لا تتناسب أيضاً مع مستويات لا عينا " (1) .

لذلك قام الباحث بتقنين الاختبارات المرشحة للتطبيق بإيجاد معاملات الصدق والثبات والموضوعية لها من خلال تطبيق الاختبارات بتاريخ 2002/ 3 / 17 م على عينة مكونة من 10 طلاب يمثلون المرحلة الثانية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ثم إعادة تطبيق الاختبارات بتاريخ 2002 / 3 / 23 م واستخراج معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين وكما ورد في الجدول 2 .

جدول 2

* فريق العمل المساعد :

- 1- عمار حمزة هادي طالب ماجستير ، كلية لتربية الرياضية ، جامعة بابل
 - 2- سلمان علي حسن طالب ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل
 - 3- سامر عبد الهادي طالب ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل
 - 4- ميثم صالح كريم طالب ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل
- (1) محمد صبحي حسانيين : طرق تقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية . ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987 ، ص7-8 .

بين معاملات الثبات والصدق للاختبارات المبحوثة لعينة البحث

الاختبارات	الثبات	الصدق الذاتي
المنافسة الصدرية	0.86	0.93
المنافسة المرتدة	0.89	0.94
المنافسة من فوق الكتف	0.82	0.90
الطبطبة العالية	0.84	0.95
الرمية الحرة	0.85	0.92
التصويب السلمي	0.88	0.93
التصويب من القفز	0.83	0.91

وبذلك حقق الباحث ثبات الاختبار والذي يقصد به " أن تكون النتائج التي نحصل عليها من الاختبار إذ ما أعيدت أكثر من مرة تحت الظروف نفسها دلت على عدم وجود فروق معنوية " (1) ومن أجل إيجاد معامل الصدق لجأ الباحث إلى إيجاد الصدق الذاتي (جذر الثبات) .
أما فيما يخص موضوعية الاختبار تعتبر الدرجة التي نحصل عليها من مجموعة نتائج عند استخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة هي معامل موضوعية الاختبار فالاختبار " يعد موضوعياً إذا كان يعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر عن صحته " (2) .

3-6 إجراءات التجربة الميدانية :

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

3-6-1 الاختبار القبلي لعينة البحث :

تم في يوم 25-26 / 3 / 2002 اختبار جميع أفراد العينة (الضابط والتجريبية) الاختبار القبلي باستخدام بطارية اختبار لقياس المهارات الهجومية قيد البحث، ولطول الاختبارات فقد قسمت على يومين 4 اختبارات في اليوم الأول و 4 اختبارات في الثاني وكان ذلك في التاسعة

(1) قيس ناجي ، بسطزيسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص172.

(2) محمد صالح محمد : منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الفردية والمركبة بكرة السلة . أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 ، ص44 .

صباحاً في القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية جامعة بابل. وقد تم تقويم الاختبارات من قبل المختصين في مجال كرة السلة *

3-6-2 الاختبارات المستخدمة :

قام الباحث باستخدام مجموعة من الاختبارات للقدرات المهارية المختارة قيد البحث معتمداً بذلك على المصادر والمراجع العلمية الموثوق بها (1). وقد قام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين * باستمارة استطلاع ملحق (1) حيث اتفقوا على أن هذه الاختبارات تفي وتصلح للغرض أو الهدف الذي وضعت من أجله.

ولقد قسم الباحث المهارات الهجومية المختارة إلى ثلاثة أقسام (الأول خاص بالمناولات والثاني بالطبقة والثالث بالتهديف) وتكونت بطارية الاختبار المختارة من ثمانية اختبارات ينظر ملحق (1) وقد تكونت عناصر الاختبارات من :

- 1- اختبار المناولة الصدرية .
- 2- = = المرتدة .
- 3- = = الطويلة بيد واحدة (من فوق الكتف)
- 4- = = الطبقة العالية .
- 5- = = الرمية الحرة .
- 6- = = التصويب السلمي .
- 8- = = بالقفز .

3-6-3 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في 22- 23 / 5 / 2002 م في تمام الساعة التاسعة صباحاً في قاعة كلية التربية الرياضية جامعة بابل وقد ألزم الباحث في تنفيذ الاختبارات البعدية باتباع نفس طريقة الاختبارات القبلية والحرص على إيجاد ظروفها ومتطلباتها من حيث الزمان والمكان وضبط ما يمكن ضبطه من المتغيرات المحيطة بالبحث .

3-7 منهج الإحصاء المستخدم :

أعد الباحث منهجاً للإحصاء مراعيّاً فيه المستويات العامة لعينة البحث مسنداً بذلك على التجربة الاستطلاعية والمصادر العلمية لكرة السلة حيث تم تنفيذ المنهج على المجموعة التجريبية أنظر ملحق (2)، حيث أشتمل المنهج على 16 وحدة تدريبية والذي بلغ مجمل وقتها (400دقيقة) وبواقع وحدتين في الأسبوع مدة الوحدة 25 دقيقة تم تقسيم الوحدة إلى 10 دقائق من الإحماء العام و 15 دقيقة من الإحماء الخاص، تم تنفيذ المنهج في يومي السبت

* تم التقويم من قبل السادة المختصين :

1- م.م صلاح مهدي = = =

2- م.م عايد حسين = = = بابل

(1) قاسم المندلاوي وآخرون :- الاختبارات والقياس والتقويم للتربية البدنية، بغداد، بيت الحكمة. 1989 ص 68

* الخبراء والمختصين وهم :

1- أ.د غسان صادق = = = جامعة بغداد (جاذرية)

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

والثلاثاء في الساعة 10.30 – 10.55 صباحاً بدأ تنفيذ المنهج التجريبي يوم 27 / 3 / 2002 وانتهى يوم 20 / 5 / 2002 م، حيث نفذ منهج الإحماء الخاص من قبل مدرس

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

3-8 التمارين المقترحة :

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

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

3- تقسم المجموعة إلى جماعات من خمس أفراد ، اللاعبون 2،3،4،5 يكونون شكلاً رباعياً، اللاعب 1 يقف تقريباً في الوسط، يمرر اللاعب 2 الكرة إلى اللاعب 1 باليدين من الصدر، اللاعب 1 يمرر الكرة بنفس الطريقة إلى 4 وهكذا وحسب الشكل (3) .

4- اللاعبون بثلاث قطارات في أول الملعب :
يجري اللاعبون الثلاثة في وقف واحد أماماً حيث يمرر اللاعب المنتصف 1 الكرة إلى 2 الذي يعيدها إليه مرة أخرى، ثم يمرر 1 إلى 3 فيعيدها إليه وهكذا إلى نهاية الملعب، وكذلك يلاحظ تقدم اللاعبين (2،3) عن لاعب المنتصف يكون التمرين بأداء التمريرة الصدرية كما في الشكل (4) .

5- ثلاث قطارات التمرير المرتد والجري لأخذ مكان في القطار المجاور يكرر التدريب لكن بالتمرير والجري لأخذ مكان في القطار المجاور عكس اتجاه التمريرة كما في الشكل (5) .

6- التلاميذ في قطارين خلف الحد النهائي للملعب لاعب القطار الأيمن معه الكرة التمرير أثناء الجري أماماً إلى نهاية الملعب كما في الشكل (6) باستخدام التمريرة المرتدة

7- يصطف التلاميذ على الحد النهائي للملعب وبحيافة كل منهم كرة ويقف المدرس عند الحد النهائي الآخر للملعب، يعطي المدرس إشارات للاعبين للمحاورة أثناء الجري، وللمحاورة في المحل تبعاً لإشارة منه تؤدي المحاورة العالية في هذا التمرين كما في الشكل (7) .

8- يصطف التلاميذ على الحد النهائي للملعب وبحيافة كل منهم كرة ويقف المدرس عند الحد الجانبي للملعب، يعطي المدرس إشارات للاعبين للمحاورة أثناء الجري، وعند تغيير الإشارة يغير اللاعبون اتجاههم إلى الخلف والمحاورة باليد الأخرى أثناء تغيير الاتجاه وتبعاً للإشارة يؤدي هذا التمرين بالطبقة العالية كما في الشكل (8) .

- 9- يقف اللاعبون في صفوف (مجموعات) عند الحد النهائي للملعب :
- يبدأ اللاعبون بالمحاورة المنخفضة (الطبطبة العالية) أماماً باليد اليمنى إلى مستوى خط الرمية الحرة ثم يقومون بتغيير الاتجاه إلى الخلف للمحاورة باليد اليسرى إلى الحد النهائي .
 - يغير اللاعبون الاتجاه إلى الخلف للمحاورة باليد اليمنى حتى منتصف الملعب ثم يغير المحاورة إلى الحد النهائي .
 - المحاورة أماماً إلى خط الرمية الحرة الثانية والعودة إلى الحد النهائي .
 - المحاورة إلى الحد الثاني الآخر للملعب ثم العودة إلى خط البداية .
- كما في الشكل (9) .

- 10- يقف اللاعبون في قطارين في ركني الملعب المتقابلين :
- يحاور أولاً لاعب في كل من القطارين أبتداً باليد اليسرى إلى حافة المنطقة المحرمة ثم يغير المحاورة من أمام الجسم للمحاورة باليد اليمنى في اتجاه ركن منتصف الملعب ، وهكذا كما موضح بالشكل (10) يؤدي هذا التمرين بالطبطبة العالية .

- 11- يقف اللاعبون قطاران عند منتصف الملعب قطار كل لاعب معه كرة والقطار الآخر بدون كرات يحاور اللاعب 1 تصويب سلمية بما يجري الزميل من القطار الآخر لجمع الكرات المرتدة ، ثم يعود اللاعب من خارج الملعب ويتبادلان مكانيهما في القطارات كما موضح في الشكل (11) .

- 12- من تشكيل القطارين عند منتصف الملعب يجري اللاعب 4 إلى خط الرمية الحرة ليتلقى التمرير اللاعب 1
- يندفع 1 إلى الأمام بعد التمرير ليتلقى التمريرة من أعلى الرأس من اللاعب 4 .
- يحاور 1 لتصويب سلمية .
- يجمع اللاعب 4 الكرات المرتدة ويحاور خلف القطار الأيمن بينما يجري 1 من خارج الملعب إلى خلف القطار الأيسر .
- كما في الشكل (12) .

- 13- يقف اللاعبون في صفين على خط الرمية الحرة يواجه اللاعب الأول السلة واللاعبون خلفه، ويقف حد اللاعبين تحت السلة .
- يصوب كل لاعب من الصفين الكرة في السلة في دورة .
- يستلم اللاعب تحت السلة الكرة المرتدة من الهدف ليمررها إلى اللاعب الذي عليه الدور وبأي نوع من انواع التمرير .

- 14- يقف اللاعبون في قاطرة واحدة في أي مكان من الملعب على بعد 10-14م من الهدف، ويقف أحدهم تحت السلة ومعه الكرة .
- يجري أول لاعب في اتجاه الهدف عندما يقترب من خط الرمية الحرة يمرر إليه زميله الكرة وبأي طريقة للتمرير ويقف ويصوب الكرة في السلة . ويجري ليستلم الكرة المرتدة من الهدف ويستلمها اللاعب الذي يليه ويجري ليقف خلف القاطرة .

- 15- يقف اللاعبون في قطارين بجوار الحدين الجانبين للملعب مواجهين السلة .
- اللاعب 4 يستلم الكرة المرتدة من السلة ويمررها إلى اللاعب الذي يجري باتجاه السلة 1 ثم ييجري خلف القاطرة الأخرى .
- بعد أن يستلم اللاعب 1 الكرة المرتدة يصوب الكرة إلى السلة بالقفز .
- على اللاعب 5 أن يجري ليستلم الكرة المرتدة قبل أن تهبط على الأرض يمررها إلى 2 وهكذا
- كما في الشكل (13) .

16- يقف اللاعبون في قاطرتين في منتصف الملعب مواجهين السلة . ويجري اللاعب 4 حتى خط الرمية الحرة حيث يتوقف ويستلم الكرة من 1 الذي يجري في اتجاه التمريرة ويستلم الكرة من 4 ويقوم بالتصويب بالقفز إلى السلة . بعد أن يمرر اللاعب 4 الكرة يجري مباشرة ليستلم الكرة المرتدة من الهدف ويمررها إلى اللاعب التالي 2 وهكذا بعد أن يؤدي اللاعب التمرين يقف خلف القاطرة المقابلة كما في الشكل (14) .

17- نقسم المجموعة إلى أربعة قطارات في أنحاء الملعب كما في الشكل (15) الكرة مع اللاعب 2 .
74- يجري اللاعب 1 في اتجاه اللاعب 4 وعند منتصف المسافة تقريباً يمرر اللاعب 2 إليه الكرة يستلم اللاعب 1 الكرة أثناء الجري ويمررها إلى اللاعب 5 ويتابع تحركه ليقف خلف اللاعب 6 .
- عند استلام اللاعب 5 الكرة على اللاعب 4 أن يجري في اتجاه اللاعب 7 وعند منتصف المسافة تقريباً يمرر اللاعب 5 إليه الكرة ليمررها بدوره إلى اللاعب 8 وهكذا كما في الشكل (15) ويكون نوع التمرير متروك للطلاب .

18- يوزع اللاعبون على أربعة قطارات كما هو مبين بالشكل ويؤدي التمرين بكرتين .
- يحاور اللاعب 1 بالكرة باليد اليسرى في اتجاه الهدف .

- يحاور اللاعب 4 باليد اليمنى وعندما يقتربان من الهدف يمرر اللاعب 1 الكرة إلى زميله 9 واللاعب 4 إلى زميله 7 .
 - بعد استلامهما الكرة يحاور اللاعب 9 باليد اليمنى واللاعب 7 باليد اليسرى ليتقاطعا في منتصف الشكل الرباعي في اتجاه القاطرة المقابلة .
 - يمرر اللاعب 7 الكرة إلى اللاعب 2 .
 - أما اللاعب 9 فيمررها إلى اللاعب 5 بعد أداء ما سبق .
 - يقف اللاعب 1 خلف اللاعب 10 واللاعب 4 خلف اللاعب 8 واللاعب 7 خلف اللاعب 3 واللاعب 9 خلف اللاعب 6 كما في الشكل (16) وتترك حرية اختيار نوع المناولة

19- تقسم المجموعة إلى قسمين تقف كل منهما في شكل دائرة عند أحد الأهداف .
 يتحرك لاعبو الدائرتين في اتجاه واحد كل في دائرته .
 - يصوب كل لاعب الكرة إلى السلة بدوره ويختلف أنواع التصويب (ن الثبات ، التصويب السلمي ، التصويب بالقفز) .
 - في نفس الوقت يتبادل اللاعبون الكرة 3 من دائرة إلى أخرى مثلاً يمرر اللاعب 9 الكرة إلى اللاعب 4 ومن اللاعب 4 إلى اللاعب 10 ... وهكذا كما في الشكل (17) .

20- الكرة تنتقل من اللاعب لآخر وذلك بالتمرير دون سقوطها على الأرض .
 - على اللاعبين الخمسة جميعاً أن يحصلوا على الكرة عند القطع بين السلتين وعدم السماح بالطبقة .
 - اللاعب رقم 8 مستحوذ على الكرة .
 - اللاعب رقم 2 يقطع إلى خط الرمية الحرة لاستلام الكرة من اللاعب رقم 1 .
 - اللاعب رقم 3 يتحرك قاطعاً باتجاه سلة الخصم ليستلم مناولة من اللاعب رقم 2 .
 - يقوم اللاعب رقم 2 مباشرة بأعطاء مناولة للاعب رقم 4 الذي يتحرك باتجاه هدف الخصم .
 - اللاعب رقم 4 يعطي مناولة للاعب رقم 2 عند خط الرمية الحرة للفريق الخصم الذي بدوره يعطي مناولة للاعب رقم 5 قريباً من هدف الخصم .
 - اللاعب رقم 5 يعطي مناولة للاعب رقم 1 الذي سيقوم بعملية التهديف .
 كما في الشكل (18) .

3-9 تصميم استمارة التقويم :

قام الباحث بتصميم استمارة تقويم الطلاب المختبرين تقي بغرض البحث حيث كانت تحتوي على حقول لاسماء الطلبة المختبرين وكذلك حقول للمهارات الهجومية المختارة وعدد محاولات كل مهارة امام كل طالب وحقول لوضع درجات الاختبار لمستوى اداء عينة البحث ينظر ملحق (3)

3-10 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث ومنها :

1- الوسط الحسابي : (1)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

2- الانحراف المعياري :

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

3-معامل الارتباط البسيط (بيرسون) :

$$r = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \sum (y - \bar{y})^2}}$$

(1) وديع ياسين التكريتي ، محمد حسن : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : المكتبة الوطنية ، 1999 ، ص 102-154-214 .

4- اختبار T- Test للعينات غير المرتبطة : (1)

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

5- اختبار T-Test للعينات المترابطة :

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

(1) محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد إبراهيم : الأساليب الإحصائية في بحوث المجالات التربوية . عمان : مؤسسة الوراق ، 2001 ، ص 275 .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

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

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول 3

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلية

وبالعديّة للمجموعة الضابطة

نوع الفرق	نوع المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحتسبة	درجة الحرية	نوع الفرق
		ع	س	ع	س			
معنوي	المناولة الصدرية	1.44	18.75	0.86	20.7	4.48	38	
=	المناولة المرتدة	1.63	18.5	0.75	20.55	5.03		
=	المناولة الطويلة	1.50	18.4	0.87	20.65	5.59		
=	الطبقة العالية	1.61	18.45	0.82	20.65	4.88		
=	الرمية الحرة	1.61	18.8	0.84	20.8	4.97		
=	التصويب السلمي	1.45	18.9	0.88	20.85	4.58		

الباب الرابع		عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها						55
التصويب بالقفز	=	18.3	1.66	20.6	0.76	4.70	=	

قيمة T الجدولية 2,02 تحت درجة حرية (38) ونسبة خطأ (0.05)

يبين الجدول 3 ما يلي :

في المناولة الصدرية كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي 18.75 ،
1.44 على التوالي وأصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي 20.7 ،
0.86 على التوالي وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 4.48 أتضح أنها أكبر من القيمة
الجدولية والبالغة 2.02 عند درجة حرية 38 .

أما في المناولة المرتدة كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي 18.5 ،
1.63 على التوالي وأصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي 20.55 ،
0.75 على التوالي وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 5.03 أتضح أنها أكبر من القيمة
الجدولية والبالغة 2.02 عند درجة حرية 38 .

وكان الوسط الحسابي للمناولة الطويلة 18.4 والانحراف المعياري 1.50 في الاختبار
القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 20.65 والانحراف المعياري 0.87
وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 5.59 اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة 2.02
وبدرجة حرية 38 .

وفي الطبطة العالية كان الوسط الحسابي 18.45 والانحراف المعياري 1.61 في الاختبار
القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 20.65 والانحراف المعياري 0.82
وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 4.88 اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة 2.02
وبدرجة حرية 38 .

أما في الرمية الحرة فقد كان الوسط الحسابي 18.8 والانحراف المعياري 1.61 في
الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 20.8 والانحراف المعياري
0.84 وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 4.97 اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة
2.02 وبدرجة حرية 38 .

أما الوسط الحسابي للتصويب السلمي فقد كانت 18.9 والانحراف المعياري 1.45 في
الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 20.85 والانحراف المعياري
0.88 وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 4.58 اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة
2.02 وبدرجة حرية 38 .

وأخيراً كان الوسط الحسابي للتصويب بالقفز 18.3 والانحراف المعياري 1.66 في
الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 20.6 والانحراف المعياري
0.76 وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 4,70 وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة 2,02
وبدرجة حرية 38 .

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية :

.....

جدول 4

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T المحتسبة والجدولية في الاختبارات القبليّة

والبعديّة للمجموعة التجريبية

نوع الفرق	درجة الحرية	T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		نوع المهارة	
			ع	س	ع	س		
معنوي	38	11.97	1.32	22.8	1.11	18.25	درج	المناوله الصدرية
=		12.58	1.16	23.25	1.49	18.65	=	المناوله المرتدة
=		12.71	1.04	23.3	1.64	18.65	=	المناوله الطويلة
=		10.19	1.25	22.75	1.73	18.35	=	الطبطبة العالية
=		10.98	1.26	23.1	1.77	19	=	الرمية الحرة
=		11.5	1.24	22.95	1.49	18.3	=	التصويب السلمي
=		12.83	1.17	22.9	1.56	18.11	=	التصويب بالقفز

قيمة T الجدولية 2,02 تحت درجة حرية 38 نسبة خطأ 0,05

يبين الجدول 4 ما يلي :

في المناولة الصدرية كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي 18.25 ، 1.11 على التوالي وأصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي 22.8 ، 1.32 على التوالي وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 11.97 أتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة 2.02 عند درجة حرية 38 .

أما في المناولة المرتدة فقد كان الوسط الحسابي 18.65 والانحراف المعياري 1.49 في الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 23.25 والانحراف المعياري 1.16 وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 12.58 اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة 2.02 وبدرجة حرية 38 .

أما في المناولة الطويلة فقد كان الوسط الحسابي 18.65 والانحراف المعياري 1.64 في الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 23.3 والانحراف المعياري 1.04 وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 12.71 اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة 2.02 وبدرجة حرية 38 .

أما بالنسبة للطبطبة العالية فقد كان الوسط الحسابي 18.35 والانحراف المعياري 1.73 في الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 22.75 والانحراف المعياري 1.25 وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 10.19 اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة 2.02 وبدرجة حرية 38 .

أما في الرمية الحرة فقد كان الوسط الحسابي 19 والانحراف المعياري 1.77 في الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 23.1 والانحراف المعياري 1.26 وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 10.98 اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة 2.02 وبدرجة حرية 38 .

أما في مهارة التصويب السلمي فقد كان الوسط الحسابي 18.3 والانحراف المعياري 1.49 في الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 22.95 والانحراف

المعياري 1.24 وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 11.5 اتضح أنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة 2.02 وبدرجة حرية 38 .

وأخيراً كان الوسط الحسابي للتصويب بالقفز 18.11 والانحراف المعياري 1.56 في الاختبار القبلي وقد أصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 22.9 والانحراف المعياري 1.17 وباستخراج قيمة T المحتسبة والبالغة 12.83 وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة 2.02 وبدرجة حرية 38 .

وعند مقارنة قيمة T المحتسبة لكل مهارة مع قيمتها الجدولية والبالغة 2.02 وتحت درجة حرية 38 وبمستوى دلالة 0.05 تبين أن الفرق كان معنوياً ولجميع المهارات قيد البحث ولعينة البحث التجريبية .

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية والضابطة:

جدول 5

يبين الأوساط الحسابية والافصاف المعيارية وقيمة T المحتسبة والجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

نوع الفرق	درجة الحرية	T المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نوع المهارة	
			ع	س	ع	س	درج	ة
معنوي	38	6	0.86	20.7	1.32	22.8		المناولة الصدرية
=		9	0.75	20.55	1.16	23.25	=	المناولة المرتدة
=		8.83	0.87	20.65	1.04	23.3	=	المناولة الطويلة
=		6.36	0.82	20.65	1.25	22.75	=	الطبطة العالية
=		6.96	0.84	20.8	1.26	23.1	=	الرمية الحرة
=		6.17	0.88	20.85	1.24	22.95	=	التصويب السلمي
=		7.41	0.76	20.6	1.17	22.9	=	التصويب بالقفز

قيمة T الجدولية 2,02 تحت درجة حرية 38 ونسبة خطأ 0,05

في المناولة الصدرية كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية 22.8 ، 1.32 على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة في الاختبار البعدي 20.7 وبانحراف معياري 0.86 وقد بلغت قيمة T المحتسبة 6 لهذه المهارة . أما في المناولة المرتدة كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية 23.25 ، 1.16 على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة 20.55 وبانحراف معياري 0.75 في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة T المحتسبة 9 لهذه المهارة .

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية في المناولة الطويلة كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري 23.3 ، 1.04 ، على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة 20.65 وانحراف معياري 0.87 وقد بلغت قيمة T المحتسبة 8.83 لهذه المهارة .

وبالنسبة لمهارة الطبطبة العالية كان الوسط الحسابي 22.75 والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية 1.25 في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة في الاختبار البعدي 20.65 وانحراف معياري 0.82 وقد بلغت قيمة T المحتسبة 6.36 .
أما في مهارة الرمية الحرة كان الوسط الحسابي 23.1 والانحراف المعياري 1.26 للمجموعة التجريبية في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة 20.8 وانحراف معياري 0.84 وقد بلغت قيمة T المحتسبة 6.96 لهذه المهارة .

في حين كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية ولمهارة التصويب السلمي 22.95 ، 1.24 ، على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة 20.85 وانحراف معياري 0.88 وقد بلغت قيمة T المحتسبة 6.17 لهذه المهارة .

وأخيراً في التصويب بالقفز كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية 22.9 ، 1.17 ، على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة 20.6 وانحراف معياري 0.76 وقد بلغت قيمة T المحتسبة 7.41 لهذه المهارة .
ويعد مقارنة قيمة T المحتسبة لكل مهارة مع قيمتها الجدولية والبالغة 2.02 وتحت درجة حرية 38 وبمستوى دلالة 0.05 ظهر لنا فرقاً معنوياً ولصالح العينة التجريبية .

4-4 مناقشة النتائج :

.....

أن ما يتم عرضه من نتائج في الجدول 3 يظهر لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية وباحتمال خطأ 0.05 ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ، أن التقدم الحاصل في مستوى المهارات الهجومية يمكن إسناده إلى التدريبات التي يتلقاها أفراد المجموعة خلال الدروس المنهجية الأخرى (كرة اليد) والتي تحتوي على مواقف تعمل على تطوير المهارات المختارة ، إضافة إلى دروس مادة كرة السلة المنهجية وهذا ينطبق على المجموعة التجريبية لكونها من نفس المرحلة .

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

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فيتضح من جدول 4 أن هناك فرقاً معنوياً ذات دلالة إحصائية وباحتمال خطأ 0.05 بين الاختبارين القبلي والبعدي، ويعزي الباحث هذا التطور إلى تأثير التمرينات المقترحة " أن إدخال تمارين المهارات الحركية إلى صلب الإحماء تساعد اللاعب ويساهم في تطوير وتنمية المهارات الهجومية والدفاعية في كرة السلة " (1) .

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

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

حيث أن المهارات الحركية مهمة جداً وأساسية للاعب كرة السلة " أن عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لأن الأعداد البدني والنفسي والخططي لا قيمة له من دون المهارات الحركية " (2).

ولما كان هدفنا من الدراسة هو تطوير بعض المهارات الهجومية فأن التمرينات حققت هذه الميزة من خلال ما حصلنا عليه من نتائج في اختبار T بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى حيث يمكن الوصول إلى مرحلة متقدمة في التطور في وقت قصير وهو مدة الدراسة وذلك لاعتماد التطوير في المهارات على مبدأ اللعبة " أو بمعنى آخر إدخال عناصر مشابهة لظروف اللعب لأن هذا النوع من التمرينات يساعد كثيراً في تماسك ودمج مهارات اللعبة بحيث تكون في النهاية في خدمة اللعب الجماعي " (3).

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

ومن نتائج جدول 5 ظهر هناك فرقاً معنوياً ذا دلالة إحصائية باحتمال خطأ 0.05 للمجموعتين في الاختبار البعدى ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يؤكد

تأثير التمرينات المقترحة التي أعدها الباحث لتطوير المهارات الهجومية بكرة السلة فسبقاً كان المدربون يعطون التمارين الرياضية في فترة الإحماء الخاص وتهدف إلى أعداد اللاعبين بدنياً وحمايتهم من الإصابات الرياضية أو الدرس أو المسابقة " أما ألان فأن معظم المدربين يضيفون إلى مجرى التمرين فترة إحماء وذلك عن طريق القيام بتمارين فرقية وفردية التي تربي لدى اللاعبين الخبرات الأساسية للعب الفردي والفرقي إضافة إلى الإحماء " (1).

ومن خلال رقم 5 يمكن كذلك ملاحظة الوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدى حيث يلاحظ ارتفاع الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بالنسبة للوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ومقارنتاً مع الوسط الحسابي لكلا المجموعتين في الاختبار القبلي، حيث يلاحظ ارتفاع الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بصورة كبيرة وسريعة أو الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد كان ارتفاعه بصورة طبيعية وموازية للتمرينات التي يعطيها المدرس خلال الإحماء المنهجي، وهذا يؤكد على أن التمرينات المقترحة قد أثرت بشكل كبير في مدى تطور المجموعة الضابطة حيث نتج عنها تحقيقاً للغرض الثاني ألا وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطور المهارات الهجومية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

(2) كمال عارف ظاهر ، سعد محسن : كرة اليد . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 ، ص 60 .

(3) أياد عبد الكريم ، وداد محمد رشاد المفتي : كرة السلة المهارات الخططية للتدريب . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 ، ص 65 .

(1) مؤيد عبد الله الديوجي ، فائز بشير حمودات : مصدر سبق ذكره ، ص 146 .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

.....

1-5 الاستنتاجات :

.....

1. اظهرت الدراسة اهمية الاحماء بشكل عام والاحماء الخاص بشكل خاص ومدى الحاجة اليه في اعداد العضلات التي تعمل اكساب عينة البحث تطور سريع في مستوى المهارات الهجومية
2. اظهرت الدراسة تطورا في المهارات الهجومية المختارة لكل افراد عينة البحث (ضابطة-تجريبية) ولكن بفارق كبير في التطور
3. ظهر من خلال الدراسة ان هناك فرقا " معنويا " ذا دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية
4. اظهرت الدراسة ومن خلال النتائج ان التمارين المقترحة لفترة الاحماء الخاص قد اظهرت تفوقا " على منهج الاحماء المستخدم خلال الدرس

2-5 التوصيات :

.....

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

المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

1-المصادر العربية :

- 1- أياد عبد الكريم ، وداد محمد رشاد المفتي : كرة السلة المهارات الخططية والتدريب .الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 .
- 2- أسامة رياض : الطب الرياضي وألعاب القوى . ط1 ، المملكة العربية السعودية : مطابع دار الهلال ، 1987 .
- 3- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1983 .
- 4- الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة : القانون الدولي لكرة السلة للرجال والنساء . ترجمة رعد جابر باقر ، مؤيد سامي . القريب للوكالات التجارية المحدودة ، 1988-2002 .
- 5- ألفريد كونزة : كرة القدم . ترجمة ماهر البياتي ، وسليمان علي الحسن ، الموصل : مطبعة وزارة التعليم العالي ، 1980 .
- 6- ثائر داود سلمان : تصميم وتقنين بطارية اختبار لقياس الناحية المهارية للاعبي كرة السلة بأعمار (17-18) سنة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1995 .
- 7- جاسب محسن : تأثير التدريب الدائري للالعاب الصغيرة في القسم الأعدادي لدرس التربية الرياضية على تطوير اللياقة البدنية . أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1993 .
- 8- جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 .
- 9- حسن سيد معوض (1987) اقتبسه عبد الجبار سعيد محسن العاني : التحليل الحركي للرمية الحرة في كرة السلة . مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد ، ع14 ، 1996 .
- 10- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1977 .
- 11- خالد عبد الله : التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتائج المباريات . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 .
- 12- ديوبولدافان دالين : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس . ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، 1984 .
- 13- رعد عبد الأمير وآخرون : أثر نجاح الرمية الحرة على نتائج فرق الجامعات العراقية بكرة السلة . في وقائع المؤتمر العلمي الخامس لكليات التربية الرياضية في القطر العراقي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1987 .
- 14- ريسان خريبط مجيد : فسيولوجيا التدريب الرياضي . بغداد : مطبعة نون ، 1994 .
- 15- ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي . جامعة البصرة : مطبعة دار الحكمة ، 1991 .

- 16- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . ج 1 ، جامعة البصرة : دار الكتب والوثائق ، 1989 .
- 17- ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي . جامعة الموصل : مديرية دار الكتب ، 1987 .
- 18- رعد جابر ، كمال عارف : المهارات الفنية بكرة السلة . بغداد: مطابع التعليم العالي ، 1987 .
- 19- روبرت Robert (1972) اقتبسه إبراهيم حنفي شعلان : تأثير استخدام التدريبات البليومترية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم . مجلة التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق : ج 19 ، ع 37-38 ، 1995 .
- 20- سليمان علي حسن : المدخل إلى التدريب الرياضي ، الأسس المنهجية في برامج التدريب . الموصل : مطابع جامعة الموصل ، 1983 .
- 21- عبد العزيز النمر ، مدحت صالح : كرة السلة – تدريب – تعليم . القاهرة : دار الطباعة للنشر والتوزيع ، 1997 .
- 22- عائشة رزاق مصطفى : تأثير تعلم حركات القدمين على مهارة التصو السلمي . في وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، ج 1 ، 1993 .
- 23- علي جعفر سماكة ، خالد نجم عبد الله : علاقة الرمية الحرة في كرة السلة بنتائج مباريات المنتخب الوطني العراقي في بطولة آسيا التاسعة في تايلندا . في وقائع المؤتمر العلمي الخامس لكليات التربية الرياضية في القطر العراقي . كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1989 .
- 24- عباس أحمد السامرائي : طرق تدريس التربية الرياضية . ط 2 ، جامعة بغداد ، 1987 .
- 25- عباس أحمد السامرائي ، بسطويسي أحمد : طرق التدريب في المجال الرياضي . الموصل: جامعة الموصل ، 1984 .
- 26- غسان محمد صادق ، عبد الكريم السامرائي : طرائق تدريس التربية الرياضية . لمعاهد المعلمين ومعاهد أعداد المعلمين والمعلمات فروع التربية الرياضية ، ط 1 ، 1989 .
- 27- فائز بشير حمودات (وأخرون) : أسس ومبادئ كرة لسلة . الموصل : مديرية مطبعة الجامعة ، 1985 .
- 28- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية . ط 1 ، الأردن : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 1998 .
- 29- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 .
- 30- قاسم حسن حسين ، نزار مجيد الطالب : الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء . الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- 31- ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1982 .
- 32- كمال عارف ظاهر ، سعد محسن : كرة اليد . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 .
- 33- موفق مجيد المولى : الأعداد الوظيفي في كرة القدم . عمان : دار الفكر العربي ، 1999 .
- 34- مؤيد عبد الله الديوجي ، فائز بشير حمودات : كرة السلة كتاب منهجي . ط 2 ، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- 35- محمد صالح محمد : منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الفردية والمركبة بكرة السلة . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 .

36-مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 .

37- مازن عبد الرحمن حسيب : أثر تنمية الصفات البدنية في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة . أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 .

38-محمد عبد الرحيم إسماعيل : الهجوم في كرة السلة ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، 1995 .
39- محمد خير الله ، ممدوح عبد المنعم : سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق . بيروت : دار النهضة ، 1993 .

40-محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987 .

41-مهدي نجم : كرة السلة . بغداد : مطابع دار الزمان 1979 .

42-محمد حسن علاوي : التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1976 .

43-محمد حسن أبو عبيدة : تدريب المهارات الأساسية في كرة السلة الحديثة . القاهرة : دار الشرق الأوسط للطباعة والنشر ، 1967 .

44-محمد صالح محمد : متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،

45- فيل ليساس ، نيك موتا (ترجمة) علي جعفر سماكة : كرة السلة أساسيات للتفوق . مطابع دار الحكمة ، 1991 .

46-نوري أحمد الصالح : التمارين البدنية ، ط1 ، بغداد : مطبعة العاني ، 1971 .

47- هارة : أصول التدريب . ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد : مطبعة التحرير ، 1975 .

48-وجيه محجوب : علم الحركة - التعلم الحركي . بغداد : بيت الحكمة ، 1989 .

49- ووجيه محجوب : التحليل الحركي . ط2 ، مطابع التعليم العالي ، 1987 .

50-يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : مكتب الصخر للطباعة ، 2002 .

51- يوسف البازي ومهدي نجم : المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1988 .

2-المصادر الأجنبية

.....

1- Arnheim, D.D: Madern prihcles of Athletic training , ST. Louis , Times Mirror mosby colleg publishing , 1986 .

2- Adolph F. Rupps : champion ship Basket Ball , printic Hall , Inc . N.y . 1984.

Barrow man : uis movament principles of his physical Education Lea . Febiger.1988.

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

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في كرة السلة

السيد / الدكتور

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

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

ولكم جزيل الشكر والتقدير

الباحث

اللقب :

سامر أحمد حسن

الاسم :

الكلية أو الجامعة :

بطارية الاختبار :

.....

« الاختبار الأول : اختبار المناولة الصدرية بكلتا اليدين .

الهدف من الاختبار : تقييم مستوى تطور المناولة الصدرية بكلتا اليدين .

وصف الأداء : نعطي ثلاث محاولات لكل مختبر بمناولة الكرة من مستوى

الصدر وبكلتا اليدين (من الهرولة) .

التسجيل : لكل محاولة (30) درجة وتحسب درجة أحسن محاولة .

« الاختبار الثاني: اختبار المناولة المرتدة بكلتا اليدين .

الهدف من الاختبار : تقييم مستوى تطور المناولة المرتدة بكلتا اليدين .
 وصف الأداء : نعطي ثلاث محاولات لكل مختبر لاستلام المناولة وتسليمها للزميل (من الهرولة)
 التسجيل : لكل محاولة (30) درجة وتحسب درجة أحسن محاولة .

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

الهدف من الاختبار : تقييم مستوى تطور المناولة.
 وصف الأداء : نعطي ثلاث محاولات لكل مختبر بشرط أن تؤدي المناولة مع زميل يقف على مسافة (6 متر)
 التسجيل : لكل محاولة (30) درجة وتحسب درجة أحسن محاولة .

« الاختبار الرابع : اختبار الطبطبة العالية .

الهدف من الاختبار : تقييم مستوى تطور الطبطبة العالية .
 وصف الأداء : نعطي ثلاث محاولات لكل مختبر لأداء المهارة ولمسافة ملعب كرة السلة
 التسجيل : لكل محاولة (30) درجة وتحسب درجة أحسن محاولة .

« الاختبار الخامس : اختبار الرمية الحرة .

الهدف من الاختبار : تقييم مستوى تطور الرمية الحرة .
 وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط الرمية الحرة ويوضح التهديد الصحيح للرمية الحرة
 التسجيل : تعطى 5 محاولات لكل مختبر ولكل محاولة 6 درجات ليكون المجموع لها (30) درجة.

« الاختبار السادس: اختبار التصويب السلمي .

الهدف من الاختبار : تقييم مستوى مقدار التصويب السلمي (الثلاثية) .
 وصف الأداء : يتم الأداء من طبطبة اللاعب الكرة من على بعد 5 أمتار عن الهدف ثم يتم حستلات خطوات والقيام بعملية التهديد الصحيح .

التسجيل : تعطى 5 محاولات لكل مختبر ولكل محاولة 6 درجات ليكون المجموع لها (30) درجة.

« الاختبار السابع: اختبار التصويب بالقفز .

الهدف من الاختبار : تقييم مستوى مقدار التصويب بالقفز .
 وصف الأداء : يتم الأداء من استلام الكرة خلف منطالرمية الحرة ومن جهتي اليمين أو اليسار بعدها يقوم المختبر بعملية التهديد .

التسجيل : تعطى 5 محاولات لكل مختبر ولكل محاولة 6 درجات ليكون المجموع لها (30) درجة.

ملحق رقم (2)
منهج الإحماء المستخدم
الأسبوع الأول
الوحدة الأولى والثانية

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن / دقيقة	الهدف التدريبي	التمرينات المستخدمة	التكرارات	فترة الراحة	الملاحظات
القسم التحضيري	10د	إحماء عام	هرولة - تدوير الذراعين - هرولة جانبية - رفع وخفض الذراعين - هرولة مع قتل الجذع تمارين تدوير الرقبة والجذع والذراعين والرسغين من وضع الوقوف فتحاً			قبل البدء في الوحدة التدريبية يقوم أحد المساعدين بشرح تفاصيل الإحماء والتمرينات المقترحة وكيفية تنفيذها .
	15د	إحماء خاص.	تنفيذ التمرينات المقترحة رقم (1) (3) (5) (7) (17) (18) .	3-4 تكرارات	30 ثانية	زمن أداء كل تمرين 30 ثانية

الأسبوع الثالث

الوحدة الخامسة والسادسة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن / دقيقة	الهدف التدريبي	التمرينات المستخدمة	التكرارات	فترة الراحة	الملاحظات
القسم التحصيلي	10د	إحماء عام	هرولة – تدوير الذراعين – رفع الركبتين للأعلى أماماً وخلفاً – هرولة جانبية مع رفع وخفض الذراعين . تمارين مرونة مع الزميل – تمرينات تدوير الرسغين بالذراعين – الجذع- الورك .			قبل البدء في الوحدة التدريبية يقوم أحد المساعدين بشرح تفاصيل الإحماء والتمرينات المقترحة وكيفية تنفيذها .
	15د	إحماء خاص.	تنفيذ التمرينات المقترحة رقم (9) (11) (13) (15) (17) (20) .	3-4 تكرارات	30ثانية	زمن أداء كل تمرين 30 ثانية

الأسبوع الخامس

الوحدة التاسعة والعاشرية

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن / دقيقة	الهدف التدريبي	التمرينات المستخدمة	التكرارات	فترة الراحة	الملاحظات
القسم التحضيري	10د	إحماء عام	هرولة - رفع الركبتين للأعلى أماماً وخلفاً - هرولة جانبية مع رفع وخفض الذراعين . تمارين مرونة مع الزميل - تمارين تدوير الرقبة والجذع والذراعين والرسغين .			قبل الاء في الوحدة التدريبية يقوم أحد المساعدين بشرح تفاصيل الإحماء والتمرينات المقترحة وكيفية تنفيذها .
	15د	إحماء خاص.	تنفيذ التمرينات المقترحة رقم (2) (4) (6) (8) (18) (19) .	3-4 تكرارات	30ثانية	زمن أداء كل تمرين 30 ثانية

الأسبوع السابع

الوحدة الثالثة عشر والرابعة عشر

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن / دقيقة	الهدف التدريبي	التمرينات المستخدمة	التكرارات	فترة راحة	الملاحظات
------------------------	---------------	----------------	---------------------	-----------	-----------	-----------

الملاحق						
القسم التحضيري	10د	إحماء عام	هرولة – قتل الجذع - تدوير الذراعين –هرولة جانبية مع رفع وخفض الذراعين . تمارين مرونة للجسم – تمرينات تدوير الرقبة - الرسغين - الذراعين – الجذع- الورك .			قبل البدء في الوحدة التدريبية يقوم أحد المساعدين بشرح تفاصيل الإحماء والتمرينات المقترحة وكيفية تنفيذها .
	15د	إحماء خاص.	تنفيذ التمرينات المقترحة رقم (10) (12) (14) (16) (18) (20) .	4-5 تكرارات	30ثانية	زمن أداء كل تمرين 30 ثانية

ملحق رقم (3)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استمارة تقويم الأداء لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة

[illegible]

	الملاحق

التاريخ /