

تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين بمصاحبة التغذية الراجعة الانية (المستمرة) في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة السلة

م. ميادة خالد جاسم

الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

ملخص البحث

الباب الاول

تضمن هذا الباب المقدمه واهميه البحث حيث تم التطرق الى طرائق واساليب التربيه الرياضيه واهميه اعداد المعلمين حسب الطرق والاساليب المستخدمه في التعلم الحركي وذلك لأهمية هذه الطرق والاساليب في تحقيق نتائج افضل في تعلم المهارات. وتتحدد المشكله للبحث في ان الاسلوب التقليدي هو الاكثر شيوعا واستخداما في تدريس منهاج التربية الرياضيه وان اساليب جدولة التمرين التي ظهرت حديثا ومن ضمنها التدريب المكثف والموزع لم تلق اهتماما ملحوظا من جانب المهتمين برياضة كرة السلة ولا تستعمل الا في نطاق محدود خصوصا اذا تزامن مع استخدام هاتين الطريقتين تزويد المتعلم بمعلومات حول أدائه بشكل أني ومستمر .

هداف البحث

١. التعرف على تأثير التدريب المكثف المصاحب للتغذية الراجعة الانية (المستمرة) في تعلم بعض المهارات بكرة السلة .
٢. التعرف على تأثير التدريب الموزع المصاحب للتغذية الراجعة الانية (المستمرة) في تعلم بعض المهارات بكرة السلة .

فروض البحث

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعدية .
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية .

مجالات البحث

- ١-٤-١ المجال البشري:- طلاب المرحلة الاولى في قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساسية -الجامعة المستنصرية بأعمار (٢١-٢٢)
- ١-٤-٢ المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٠/٢/٥ ولغاية ٢٠١٠/٥/٩
- ١-٤-٣ المجال المكاني القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية الاساسية في قسم التربية الرياضية الجامعة المستنصرية

الباب الثاني

الاطار النظري وقد تضمن طرائق التعلم الحركي (جدولة التمرين) ، وكذلك تناولت الباحثة المهارات الاساسية الخاصة بلعبة كرة السلة شيء من الحديث .

الباب الثالث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد تكونت من مجموعتين تجريبيتين وكل مجموعة متكونة من (١٥) طالبة بحيث يكون تدريس المجموعة التجريبية الاولى بطريقة

التدريب المكثف المصاحب للتغذية الراجعة الانية (المستمرة) والمجموعة التجريبية الثانية بطريقة التدريب الموزع المصاحب للتغذية الراجعة الانية (المستمرة) وتم التجانس بين المجموعتين في متغيرات (الطول والوزن والعمر) واستخدمت الباحثة التصميم التجريبي المسمى (اسلوب المجموعات المتجانسة) تم ضبط المتغيرات التي تؤثر في السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي كذلك احتوى هذا الباب على التجربة الاستطلاعية والبرنامج التعليمي وتجربة البحث الرئيسية وتقويم مستوى الاداء والوسائل الاحصائية.

الباب الرابع

تم في هذا الباب عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها وصولا الى تحقيق اهداف البحث وفروضه.

الباب الخامس

من خلال نتائج البحث خرج الباحثة بـ(استنتاجين) منها

- ١- ان التدربيين (المكثف والموزع) بمصاحبة للتغذية الراجعة الانية(المستمرة) لهما تأثير في تعلم مهارتي الطبطبة المنخفضة والمناولة الصدرية بكرة السلة
- ٢- ان التدريب الموزع المصاحب للتغذية الراجعة الانية(المستمرة) هو الافضل في تعلم مهارتي الطبطبة المنخفضة والمناولة الصدرية بكرة السلة .

كذلك خرجوا بـ (ثلاث توصيات منها):-

- ١- توصي الباحثة باستخدام التدريب الموزع بمصاحب للتغذية الراجعة الانية(المستمرة) مع مهارات اخرى في لعبة كرة السلة .
- ٢- توصي الباحثة باستخدام طرق تعلم (جدولة التمرين) مختلفة في تعلم مهارات اخرى والعب رياضية اخرى.

٢-١ مشكلة البحث

على الرغم من تعدد اساليب التدريس الحديثة والتي تساعد على تحقيق الاهداف التربوية في تنمية شخصية الطالب من جميع النواحي وكما يلاحظ من خلال العدد الكبير من البحوث التطبيقية التي تناولت الاساليب الحديثة في التدريس .
ولابد ان نذكر ان هناك بعض الاساليب والطرائق الحديثة قد استخدمت في مجالات متنوعة للتربية الرياضية والتي تؤكد الدور الهام لهذه الطرائق في عملية التعلم ومن ضمنها التدريب المكثف والموزع حيث ان هذان الاسلوبان لم يلق اهتماما ملحوظا من جانب المهتمين بلعبة كرة السلة لذا ارتأى الباحثة الى القيام بدراسة تجريبية محاولة منهم باستخدام اسلوب حديث من اساليب التدريس ومعرفة تأثيره اثناء تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة .

-اجراء دراسات حديثة تتناول تداخل او الربط ما بين طريقتين مختلفتين او اكثر من طرائق التعلم الحركي وتوظيفها خلال درس التربية الرياضية في اقسام وكليات التربية الرياضية ولمختلف الدروس العملية بغية تحديد افضل هذه الطرق .

**The How use two continent part and both diction civiler learn part
movement earth**

By:

Instructor: Mayadah K.Jasim

The definition of research

Continents door begin important subject later middle sport import lea
teachers exam now envelope mi dale Learn and look diction circles one in
diction learn and work in use pupil behalf in of in this in part works imp or
ant this diction behooove best learn tchaviourish deter misact suggest in diction
old his more found and use in learn sport and dictions found now in exam
diction circle no in tersest interim on every sport canonistic and found small
Fashion subject :

Speak towage part and Biotin diction circle learn part move

Offer subject different that meaning muse faction creel learn part move meant earth gymnastic.

Offer subject :

Found different that mean in muse faction circle human learn part move meant gymnastic .

Found different that meaning use way part learn by chicky Haman .

Found different that meaning use part learn fruition by sidle Arab.

Pineapple subject :

Principle Haman :pupils second in sport_minstry AL-mastusryia principle present .

Principle plases playing open class sport _misery Al mastusryia

Door forth:

In this door offer effect decided the instruct subject offer .

Door fifth

In through subject construe floured placation cautious:

1- the two may both and part the learn move meant over heels

2- the way part caution learn over heats human and paver heels Arabian gymnastic .

3- the way Both certainly develop learn two movement over heels human and over heels al,Rabyia .

Such construe three pouts:

1-use two way Both and part learn moment gymnastic .

2-care subbing doom use way part movement earth gymnastic en .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد تشهد العملية التعليمية تطورا شاملا في اساليب التعليم والتي هي جزء لايتجزأ من النظام التعليمي الشامل وضرورة من ضرورياته وما يصاحبه من تطبيقات واساليب تسهم بشكل ملموس في تطوير مختلف مجالات الحياة الانسانية فقد شهد العالم في السنوات الاخيرة تقدما ملحوظا في تطوير المعرفة والعلوم المرتبطة بالإنسان .

لذا تشير الاتجاهات التربوية الحديثة في اعداد المعلمين الى اهمية استخدام طرق واساليب تعليمية تقوم على توفير مجموعة من الدروس حيث ان هناك عوامل كثيرة تؤثر في العملية التعليمية مثل خصائص المتعلم وخبراته والاسلوب المتبع وأن الاتجاه في العملية التعليمية يؤكد على اهمية ذاتية المتعلم في الحصول على الخبرة التي يهيؤها له الموقف التعليمي والذي ينقل محور الاهتمام من المعلم الى المتعلم ليقف الاخير موقفا ايجابيا نشطا في تحقيق الاهداف التعليمية .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في دراسة تأثير استخدام التدريب المكثف والموزع بمصاحبة للتغذية الراجعة الانية(المستمرة) في تعليم بعض المهارات الاساسية .

٢-١ مشكلة البحث

على الرغم من تعدد اساليب التدريس الحديثة والتي تساعد على تحقيق الاهداف التربوية في تنمية شخصية الطالب من جميع النواحي وكما يلاحظ من خلال العدد الكبير من البحوث التطبيقية التي تناولت الاساليب الحديثة في التدريس . ولا بد ان نذكر ان هناك بعض الاساليب والطرائق الحديثة قد استخدمت في مجالات متنوعة للتربية الرياضية والتي تؤكد الدور الهام لهذه الطرائق في عملية التعلم ومن ضمنها التدريب المكثف والموزع حيث ان هذان الاسلوبان لم يلق اهتماما ملحوظا من جانب المهتمين بلعبة كرة السلة لذا ارتأى الباحثة الى القيام بدراسة تجريبية محاولة منهم بأستخدام اسلوب حديث من اساليب التدريس ومعرفة تأثيره اثناء تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة .

اجراء دراسات حديثة تتناول تداخل او الربط ما بين طريقتين مختلفتين او اكثر من طرائق التعلم الحركي وتوظيفها خلال درس التربية الرياضية في اقسام وكليات التربية الرياضية ولمختلف الدروس العملية بغية تحديد افضل هذه الطرق .

٣-١ هدفا البحث

يهدف البحث الحالي الى مايلي:-

١. التعرف على تأثير التدريب المكثف المصاحب للتغذية الراجعة الانية(المستمرة) في تعلم بعض المهارات بكرة السلة .
٢. التعرف على تأثير التدريب الموزع المصاحب للتغذية الراجعة الانية(المستمرة) في تعلم بعض المهارات بكرة السلة .

٤-١ فرضا البحث

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعديّة .
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى في قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساسية -الجامعة المستنصرية بأعمار (٢١-٢٢) .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ٢/٥ / ٢٠١٠ لغاية ٩/٥/ ٢٠١٠ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية الاساسية في قسم التربية الرياضية الجامعة المستنصرية .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التدريب المكثف والتدريب الموزع

يعتمد هذان الاسلوبان من تنظيم التمرين على العلاقة بين زمن الاداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة، اذ يمكن القول ان فترات الراحة تشكل واحدا من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين سواء التنظيم الاسبوعي كتحديد عدد ايام تدريب المهارات وعدد ايام الراحة او التنظيم اليومي التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحديد الوقت المخصص لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بان التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم تلك المهارات. وعليه ظهرت طرائق تدريبية عدة بعضها منح فترات راحة قصيرة بل واقصر من مدد التدريب فكان ما يسمى بالتدريب المجتمع (المكثف) او فتح فترات راحة طويلة قد تبلغ او تتجاوز العمل او التدريب الفعلي فكان ما يسمى .

٢-١-٢ التدريب الموزع

ان الممارسة وتحديد فترات الراحة خلال موسم التمرين لا بد ان تكون اولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الموسم التدريبي ولا بد ان تكون من اولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الوحدات التعليمية الاسبوعية او الشهرية، وقد حدد ذلك بنوعين من انواع التنظيم نسبة الى مقدار التمرن والراحة التي تتخلله وهما التمرين الموزع الذي يعطي نسبة راحة اكبر بين محاولات التمرين ربما تصل احيانا الى نفس مقدار ممارسة التمرين او اكثر، فمثلا اذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثا) يعطى وقت للراحة (٣٠ ثا) او ربما اكثر قليلا.

اما التمرين المكثف فهو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة قليلا نسبيا بين محاولات التمرين، فمثلا اذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثا) فمن المفروض اعطاء

وقت للراحة مقداره (٥ ثا) او ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها احيانا الاستمرارية في التمرين.

٢-١-٣ التدريب المكثف والتدريب الموزع كأسلوب من اساليب تنفيذ التمارين في التعلم

الحركي

ان من اهم الاهداف التي يسعى اليها المعلم والمدرّب هي تحسين نوعية التمرين المهاري باتباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد افضل الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى كفاءة ومؤثر من اكتساب التعلم اثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة الى تعلم المهارات الرياضية المختلفة. ويوجد عدد غير قليل من الطرائق التي يمكن ان ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في اوقات واماكن مختلفة وتحت اساليب تنظيمية مختلفة.

تشير البحوث الحديثة إلى مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في اداء السلوك الحركي، وان الاكتمال في عملية التعلم يمكن ان تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين. وان هذه المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية التعامل معها وهذا بحد ذاته امرا في غاية الصعوبة والتعقيد. ويمكن ان نوجز عددا من اساليب تنفيذ التمرينات (خيون :٢٠١٠)

١. التمرين العشوائي والمتسلسل .
٢. التدريب الثابت والمتغير .
٣. التدريب المكثف والتدريب الموزع .
٤. التدريب الكلي والجزئي .
٥. التدريب الذهني .
٦. التعلم الاتقاني .

٢-٤-١ المهارات الأساسية للعبة كرة السلة

ان معظم النشاطات الرياضية تعتمد على المهارات الأساسية إذ تكون هذه المهارات بمثابة ركائز أساسية تعتمد عليها هذه النشاطات ومن اجل التقدم في نشاط رياضي معين يجب التأكيد على التدريب المنتظم والمستمر واتقان اللاعبين للمهارات الأساسية الخاصة بذلك النشاط الرياضي أما عند الحديث عن المهارات الأساسية الخاصة بلعبة كرة السلة فلقد كان لها نصيب في حديث كل من محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين إذ تكلمنا عن المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة قائلين:

"إن القدرة على أداء هذه المهارات بسرعة واتقان شيء هام . ذلك لأن المهارات الأساسية لكرة السلة تعتبر من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعبين وبالتالي الفريق . لذلك فإن القدرة على اتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز ذلك لأن التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب شيئاً هاماً" (حسانين :٤٤:١٩٨٤) ، ومن المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة المناولة بأنواعها المتعددة وكذلك الطبطبة وهما موضوع الدراسة لذا تناولهما الباحثة بشئ من التفصيل .

اولاً - المناولات وانواعها

المناولات باليدين

١. المناولة الصدرية (المباشرة)
٢. المناولة المرتدة (غير مباشرة)
٣. المناولة من فوق الراس
٤. مناولة المذراة
٥. مناولة الدفعة البسيطة

المناولات باليد الواحدة

١. المناولة المرتدة (غير مباشرة)
٢. المناولة من الكتف (الطويلة)
٣. المناولة الخطافية
٤. المناولة من الاسفل (المذراة)
٥. المناولة من الطبطبة
٦. المناولة من خلف الظهر

المناولة الصدرية (المباشرة)

تسمى هذه المناولة بمناولة الفريق وتعتبر المناولة الاساسية في لعبة كرة السلة انها سهلة الاداء وتشترك في ادائها عضلات الرسخ ، الاصابع والذراعان ، الكتف ، المرفق ، والساقين ، ويمكن ان تؤدي هذه المناولة من الثبات او بعد اخذ خطوة (حسب حالة اللعب) .

وان هذه المناولة سميت بالمناولة الصدرية او المباشرة لكون مسار الكرة يكون مباشر من مستوى صدر المناول الى مستوى صدر المستلم ، لأداء هذه المناولة ، تمسك الكرة بالأصابع امام الصدر والمرفقين مثنيان وقريبان من الجسم ، العضدان تقريباََ عاموديان على الارض والاصابع منتشرة بامتداد كامل على جانبي الكرة والابهامان خلف الكرة المناولة تتم بدفع الكرة من امام الصدر باتجاه المستلم بواسطة استخدام قوة الاصابع ، مد سريع لمرسخين وامتداد كامل للذراعين ، ان هذا الامتداد يساعد على اعطاء قوة للكرة و كذلك توجيه الكرة في مسارها الصحيح ، ثقل الجسم ينتقل من القدم الخلفية الى القدم الامامية اثناء المناولة اذا كانت القدمان متقدمة حدهما على الاخرى.

اما اذا كانت القدمان في وضع متوازي قبل المناولة فيكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي وعند المناولة تتقدم احدى القدمين للأمام وينتقل ثقل الجسم معها ان هذا النقل في ثقل الجسم يساعد ايضاً على قوة المناول .

ثانياً : الطبطبة وانواعها

هناك انواع عديدة من الطبطبة ، لهذا على اللاعب ذي المستوى العالي لأجل ان يكون فعالاً وموثراً اثناء الهجوم عليه ان يعرف جميع انواع الطبطبة وكيفية استخدام كل نوع.

ان انواع الطبطبة يمكن تقسيمها الى ما يلي :-

١. الطبطبة السريعة (العالية) .

٢. الطبطبة الواطئة .

ان هذا النوع من الطبطبة يستخدم اثناء التوقف وحماية الكرة من الخصم عندما يكون قريباً اللاعب ، لهذا على اللاعب ان لا يثني جسمه الى الامام الخصر مما يسبب يديه للأسفل ، بل الافضل على اللاعب ان يثني ركبتيه والورك للأسفل من المحافظة على الجذع مستقيماً تقريباً ان ارتفاع مستوى الكرة اثناء هذه الطبطبة يكون بمستوى الركبة وانها تحتاج الى انثناء وامتداد الاصابع وقليل من انثناء وامتداد في الرسغ ، اما بخصوص حماية الكرة اثناء هذا النوع من الطبطبة فهناك طريقتان : الطريقة الاولى هي جلب الساق اليمنى الى الامام عند الطبطبة باليد لأجل اخفاء الكرة بجانب الساق اليمنى الطريقة الثانية، هي جلب الساق والذراع المعاكسة للأمام وذلك لحماية الكرة خلف الحاجز الناتج عن تقدم الذراع و الساق المعاكسة .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث والاجراءات الميدانية

١-٣ منهج البحث

لقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة المشكلة المراد حلها وهو (محاولة السيطرة على كافة العوامل الاساسية ماعدا متغيرا واحدا او الذي يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت وقياس هذا التلاعب) (علاوي:٢٢٩:١٩٩٢)

٢-٣ عينة البحث

تكونت عينة البحث من طلبة المرحلة الاولى بقسم التربية الرياضية كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (٤٠) طالب وقد تم استبعاد (١٠) طلاب وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ومن ثم قسمت الى مجموعتين تجريبيتين مجموع كل مجموعة من (١٥) طالب .

المجموعة تجريبية اولى : تأخذ التدريب المكثف .

المجموعة التجريبية الثانية : تأخذ التدريب الموزع +تغذية راجعه انية(مستمرة)

٣-٣ تجانس العينة

تم اخذ المتغيرات (الطول- العمر- الوزن) من اجل تجانس العينة وقد كانت قيمة

معامل الالتواء اقل (+-٣) مما يدل على تجانس العينة كما مبين في الجدول(١)

جدول (١)

يبين تجانس العينة للبحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	٢٠.٧٥	٢١	٠.٧٠	-١.٠٧١
العمر	١٨.١٣	١٨	٤.٢٠	٠.٨٠٧
الوزن	٦٦.٥٤	٦٥	٥.٥٩	٠.٨٢٦

تكافؤ العينة

بعد ان قامت الباحثة بأجراء التجانس لعينة البحث شرعا بالقيام بأجراء التكافؤ بين المجموعتين ومن الجانب المهارى للمهارات (الطبطة المنخفضة والمناولة الصدرية) والجدول (٢) يمثل التكافؤ بين المجموعتين.

الدالة الاحصائية	(ت) المحسوبة	مجموعة التدريب الموزع+ تغذية راجعه		مجموعة التدريب المكثف		المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س		
غير دال	٠.٤٨	٠.٥١	٣.٣٧	٠.٥٣	٣.٢	الطبطة المنخفضة	١
= =	٠.٧٩	٠.٧٥	٣.٠٠	٠.٤٦	٣.٢٥	المناولة الصدرية	٢

٤-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث

- ✓ المصادر والمراجع
- ✓ الاختبارات والمقاييس
- ✓ ميزان طبي
- ✓ شريط القياس

✓ مساطب

✓ كاميرا تصوير ديجتال نوع sony يابانية الصنع

✓ جهاز vcd كوري الصنع

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٠) طلاب وهم خارج عينة البحث واستفاد الباحثة من ذلك

✓ التعرف على المشكلات والمعوقات التي تواجه الباحثة

✓ التعرف على الوقت اللازم لكل اختبار

✓ التعرف على الإمكانيات والاجهزة المتوفرة

٦-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

أ- اختبار المناولة الصدرية

(مناولة الكرة واستلامها نحو حائط من مسافة ٢,٧٠ م) (حسانين:١٦٩:١٩٨٤)

الغرض من الاختبار

قياس سرعة مناولة الكرة (الصدرية المباشرة) واستلامها.

الأدوات اللازمة : حائط أملس ، وارض مسطحة ، وشريط قياس ، وكرة سلة عدد (٢)

قانونية ، وساعة توقيت الكترونية ، وطباشير ، وصافرة الاعطاء . اشارة البدء والنهاية.

الإجراءات :

* رسم خط على الحائط الاملس وعلى بعد (٩٠) سم من سطح الارض.

* رسم خط البدء بصورة موازية للحائط على الارض وعلى بعد (٢,٧٠) م منه.

٢- اختبار الطبطة الواطئة

(اختبار الطبطة الواطئة لمسافة ٢٠م بالذراع المسيطرة) (سامي:١٠١:٢٠٠٠)

الغرض من الاختيار : قياس سرعة الطبطة الواطئة.

الأدوات اللازمة : ملعب كرة سلة ، ساعة توقيت الكترونية ، كرة سلة ، شريط قياس ، صافرة لا عطاء إشارة البدء.

عدد المحاولات : يمنح كل لاعب محاولة واحدة فقط.

حساب النقاط : درجة اللاعب هي الزمن الذي يستغرقه في الاداء الاختبار منذ لحظة اعطائه إشارة البدء وحتى قطعة مسافة الاختبار كاملة .

٧-٣ اجراءات البحث الميدانية

١-٧-٣ الاختبارات القبلية

لقد تم اجراء الاختبارات القبلية في القاعة الرياضية المغلقة بقسم التربية الرياضية

بكلية التربية الاساسية بتاريخ ٢٠/٢/٢٠١٠ .

٢-٧-٣ المنهاج التعليمي

لقد تم استخدام التدريب المكثف والموزع في تطبيق مفردات المنهج المتبع في قسم

التربية الرياضية لكلية التربية الاساسية والخاصة بلعبة كرة السلة وتضمن (٨) اسابيع وبواقع (٤) وحدات تعليمية لكل مهارة .

اذ قامت المجموعة التجريبية الاولى بالاعتماد على التدريب المكثف في تطبيقها لمفردات المنهج .

اما المجموعة التجريبية الثانية فقد اعتمدت على التدريب الموزع في تطبيقها لمفردات المنهج .

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية في ٢٠١٠/٥/٧ على المجموعتين التجريبتين مجموعه التدريب المكثف ومجموعه التدريب الموزع في القاعة الرياضية بقسم التربية الرياضية كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية وعلى مهارتي (الطبطة المنخفضة - المناولة الصدرية) .

٣-٧ الوسائل الاحصائية

◀ الوسط الحسابي

◀ الوسيط

◀ الانحراف المعياري

◀ معامل الالتواء

◀ قانون (t) .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل النتائج لمهارتي الطبطة المنخفضة والمناولة الصدرية في الاختبارات القبلية

والبعدية للمجموعتين

(جدول ٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته (T) المحسوبه وقيمته (T) الجدوليه وللمجموعتين التجريبيتين في الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الطبطبة المنخفضة

مستوى الدلالة	قيمة (t)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجة الاحصائية المجاميع
	الجدولية	المحسوبة	ع-+	س	ع-+	س		
معنوي	٢.١٤	٩.٨٨	٠.٩٧	٤.٣	٠.٩٦	١.٠٦	درجة	مجموعه التدريب المكثف
معنوي		١٥.٤	١.٥٥	٧.٤	٠.٤٦	٠.٨	درجة	مجموعه التدريب الموزع

يبين الجدول (٢) نتائج اختبار مهارة الطبطبة المنخفضة وللمجموعتين قدا ظهرت النتائج في الاختبار القبلي وللمجموعه الاولى (الطريقه الاولى) بان الوسط الحسابي بلغ ١.٠٦ وبانحراف معياري بلغ ٠.٩٦ اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (٤.٣) وبانحراف معياري (٠.٩٧) وكذلك ظهرت قيمه T المحسوبه (٩.٨٨) وهي اكبر من قيمه T الجدوليه والبالغه (٢.١٤) عند مستوى دلاله (٠.٠٥) وبدرجه حريه (١٤) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي

وكذلك يبين الجدول نتائج المجموعه الثانية التدريب الموزع لنفس الاختبار بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (٠.٨) وبانحراف معياري (٠.٤٦) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (٧.٤) وبانحراف معياري بلغ (١.٥٥) ظهرت قمه T المحسوبه (١٥.٤) وهي اكبر منقيمه T الجدولية البالغة (٢.١٤) عند مستوى دلاله (٠.٠٥) وبدرجه حريه (١٤) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

جدول ٣

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) الجدولية للمجموعتين التجريبتين في الاختبار القبلي والبعدي لمهارة المناولة الصدرية

مستوى الدلالة	قيمة (t)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجة الاحصائية المجاميع
	الجدولية	المحسوبة	ع-+	س	ع-+	س		
معنوي	٢.١٤	٧.٤٤	٠.٧٧	٣.٨	٠.٨٦	١.٢	درجة	مجموعه التدريب المكثف
معنوي		١٥.٠٩	١.٥٤	٧.٤	٠.٩١	١.٥	درجة	مجموعه التدريب الموزع

يبين الجدول (٣) نتائج اختبار مهارة المناولة الصدرية وللمجموعتين فقد أظهرت النتائج في الاختبار القبلي وللمجموعة الاولى (التدريب المكثف) بان الوسط الحسابي بلغ (١.٢) وانحراف معياري بلغ (٠.٨٦) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (٣.٨) وانحراف معياري (٠.٧٧) وكذلك ظهرت قيمه T المحسوبه (٧.٤٤) وهي اكبر من قيمه T الجدوليه والبالغه (٢.١٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجه حريه (١٤) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي وكذلك يبين الجدول نتائج المجموعة الثانية التدريب الموزع لنفس الاختبار بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (١.٥) وانحراف معياري (٠.٩١) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (٧.٤) وانحراف معياري بلغ (١.٥٤) ظهرت قيمه T المحسوبه (١٥.٠٩) وهي اكبر من قيمه T الجدوليه البالغة (٢.١٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجه حريه (١٤) وهذا يدل على وجود فرق معنوي وبصالح الاختبار البعدي .

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة t الجدولية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين لمهارة الطبخة المنخفضة

المهارات	المجموعة الاولى		المجموعة الثانية		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
	التدريب المكثف	س	التدريب الموزع	ع++			
الطبخة المنخفضة	س	ع++	س	ع++	٦.٦١٨	٢.٠٥	معنوي
	٤.٣	٠.٩٧	٧.٤	١.٥٥			

درجة حرية (٢٨) وبمستوى دلالة (٠.٥) لذا فإن الفرق كان معنوي ولصالح المجموعة الثانية التدريب الموزع .

٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة الطبخة المنخفضة والمحاولة الصديرة والمجموعتين التجريبتين

من خلال الجداول (٢,٣) نلاحظ وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي وللمهارتين (الطبخة المنخفضة والمحاولة الصديرة) ويعزو الباحثة سبب ذلك التقدم بالتعلم هو استخدام التدريب المكثف والموزع بالمنهاج التعليمي والى فاعليتها بأستخدام التدريب الدائري الذي اسس على شكل مجاميع محطات يقف بها الطلاب وكذلك اعطاء الفرصة للطلاب الى اتخاذ القرار بنفسة وان التغذية الراجعة لها الدور في الانتقال من محطة الى اخرى فإن الطالب الذي يخطأ في المحطة الاولى يستطيع ان يصحح الخطأ في المحطة الثانية فهذا ادى الى زيادة نسبة تقديم المساعدة واعطاء المعلومات عند ملاحظة الجدول (٤) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ونوع الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي نجد ان الوسط الحسابي لاختبار مهارة الطبخة المنخفضة للمجموعة الاولى التدريب المكثف كان (٤.٣) وبانحراف معياري (٠.٩٧) اما

المجموعة الثانية التدريب الموزع فبلغ الوسط الحسابي لنفس المهارة (٤.٧) وبأنحراف معياري (١.٥٥) وعند حساب قيمة t المحسوبة بين المجموعتين ظهرت بقيمة (٦.٦١٨) وهي اعلى من قيمة t الجدولية البالغة (٢.٠٥) وعند درجة حرية (٢٨) وبمستوى دلالة (٠.٥) لذا فأن الفرق كان معنوي ولصالح المجموعة الثانية التدريب الموزع بالغة مع مثل هذا النوع من المهارات اذ من خلال هذا النوع من التغذية يتم تزويد المتعلم بمعلومات حول الاداء كي يتسنى له تصحيح أخطائه.

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة t الجدولية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين لمهارة المناولة الصدرية

المهارات	المجموعة الاولى		المجموعة الثانية		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
الطبخة الصدرية	س	ع-+	س	ع-+	٨.٠٤٩	٢.٠٥	معنوي
	٣.٨	٠.٧٧	٧.٤٤	١.٥			

عند ملاحظة الجدول (٥) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ونوع الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي نجد ان الوسط الحسابي لاختبار مهارة المناولة الصدرية للمجموعة الأولى التدريب المكثف كان (٣.٨) وبانحراف معياري (٠.٧٧) اما المجموعة الثانية التدريب الموزع فبلغ الوسط الحسابي لنفس المهارة (٧.٤٤) وبأنحراف معياري (١.٥) وعند حساب قيمة t المحسوبة بين المجموعتين ظهرت بقيمة (٨.٠٤٩) وهي اعلى من قيمة t الجدولية البالغة (٢.٠٥) وعند معلومات وتصحيح الاخطاء من قبل المدرس (ان معرفة النتائج من قبل الاخر ويود تنفيذهم واجبات حركية معينة سواء كانت مهارات اساسية او رياضية فأن المعرفة تعد امرا هاما لتصحيح

وتعزيز مسارات التعلم والاداء وان هذه التصحيح يتم من خلال التعلم وخاصة بالنسبة للمبتدئين) (محبوب:٨٥:٢٠٠٠)

وكذلك ان هذا الفرق يعود الى ان الطريقتين قد راعت الفروق الفردية بين التلاميذ ووزعت قدرات كل تلميذ فأن المتعلم تختلف قدرته على الاداء عن المتعلم الاخر فأن التلميذ يستطيع ان يؤدي جميع اجزاء التمرين في الطريقتين وكذلك عمل التدريب الدائري الذي يعمل على شكل محطات في اعادة التمرين عدة مرات يمكن للطالب ان يتقن المهارات وأدائها بشكل احسن وهذا ما اكده singer(ان اجراء محاولات تكرارية كثيرة ومنتظمة وبأحوال مختلفة تساعد على تطوير المهارة وتشارك فعليا في التعليم والاداء) (singer:1990:282)

وبهذا فأن الطريقتين قد اثرت على تقدم التعلم بالمهارتين وبشكل ايجابي في الاداء للمتعلم (تؤدي الطريقة الى زيادة فترة ممارسة النشاط الحركي للطالب اثناء الدرس) (ماهر:١٢٦:١٩٩١)

وفي ختام هذه المناقشة نود ان نذكر ان الباحثة توصلوا الى ان التغذية الراجعة الانية (المستمرة) ذات اهمية .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. ان التدريبين (المكثف والموزع) بمصاحبة للتغذية الراجعة الانية(المستمرة) لهما تأثير في تعلم مهارتي الطبخة المنخفضة والمناولة الصدرية بكرة السلة
٢. ان التدريب الموزع المصاحب للتغذية الراجعة الانية(المستمرة) هو الافضل في تعلم مهارتي الطبخة المنخفضة والمناولة الصدرية بكرة السلة .

٢-٥ التوصيات

١. توصي الباحثة باستخدام التدريب الموزع بمصاحب للتغذية الراجعة الانية(المستمرة) مع مهارات اخرى في لعبة كرة السلة .
٢. توصي الباحثة باستخدام طرق تعلم (جدولة التمرين) مختلفة في تعلم مهارات اخرى والعب رياضية اخرى.
٣. اجراء دراسات حديثة تتناول تداخل او الربط ما بين طريقتين مختلفتين او اكثر من طرائق التعلم الحركي وتوظيفها خلال تدريس جميع الفعاليات الرياضية التي تدرس في اقسام وكليات التربية الرياضية ولمختلف الدروس العملية بغية تحديد افضل هذه الطرق .

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ بسطويسي احمد. عباس احمد.: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. جامعة الموصل. ١٩٨٤.
- ◀ داود ماهر .محمد مهدي: أساسيات في طرائق التدريس العامة. مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر. ١٩٩١.
- ◀ عائشة عبد المولى. اثر التدريب الدائري باستخدام اسلوبين من اساليب الطريقة الفترية المرتفعة الشدة على مستوى الاداء في مادة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة حلوان القاهرة . ١٩٩١.
- ◀ عفاف عبد الكريم :التدريس للتعليم في التربية الرياضية والبدنية ،مطبعة منشأة المعارف بالاسكندرية، ١٩٩٠.
- ◀ علي الديري، احمد بطانية :اساليب تدريس التربية الرياضية ،مطبعة الامل ،اريد، الاردن، ١٩٨٧.
- ◀ محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي. ط١٢ القاهرة ،دار المعارف . ١٩٩٢.

- ◀ محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنانين. القياس في كرة السلة، ط ١
القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٤،
- ◀ مرجان ثائر. اثر تنمية بعض اشكال القوة على سرعة التعلم الحركي لطلوع
بالمرجحة الخلفية على العقلة للمبتدئين ،رسالة ماجستير .جامعة البصرة. كلية
التربية الرياضية .١٩٩١.
- ◀ وجية محجوب .التعلم وجدولية التدريب بغداد مكتب العادل للطباعة والنشر
٢٠٠٠،
- ◀ يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : مطبعة الكلمة الطيبة
،٢٠١٠،

- owen.b.beginnes guide to soccer tuning and couching pelhe
book latch London. 1995 .
- singer. n. robert. motor learning performance maemillam .
publishing comic . new York. 1990

الملاحق

الهدف التعليمي: تعلم مهارة الطبطبة
العالية بكرة السلة
الهدف التربوي

عدد الطلاب : ١٥ طالباً
الوقت : ٩٠ د
الملعب : القاعة الداخلية (الرياضية)

الوحدة التعليمية : السادسة
المجموعة التجريبية : الاولى ، الثانية
التاريخ

أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الفعاليات والمهارات
- القسم الاعدادي المقدمة	٢٠ د ٣ د	جلب الأدوات - تجهيز الملعب - حضور الطلاب - تسجيل الحضور
الاحماء العام	٧ د	سير - سير على الامشاط - سير على الكعبين - هرولة - هرولة مع تحريك الذراعين للخلف والامام - هرولة قفزات على البقع - هرولة مع مس الارض بيد
الاحماء الخاص	١٠ د	اليمنى - هرولة مس الارض بيد اليسرى - هرولة - هرولة الى الخلف - هرولة قفزات الى الاعلى - هرولة - هرولة مس الذراعين بالكعبين من الخلف وبالامشاط من الامام - هرولة - انطلاقة - هرولة - سير .
القسم الرئيسي	٦٠ د	(الوقوف) قفزات على البقع (حر) (الوقوف ، فتحاً) قتل الرقبة للجانبين (٤ عدات) (الوقوف) رفع الذراعين اماماً عالياً وخفضهما بالتعاقب (الوقوف) رفع الذراعين جانبياً وخفضهما (٢ عدة) (الوقوف ، تخصر) قتل الجذع للجانبين (٤ عدات) (الوقوف) ثني ومد الركبتين (٢ عدة) (الوقوف) تدوير الكتبتين للداخل والخارج (حر) (الوقوف) رفع الرجلين اماماً عالياً وخفضهما بالتعاقب (٤ عدات) (الوقوف) تدوير مفصل القدم حول محورة (حر)
النشاط التعليمي	١٥ د	
النشاط التطبيقي	٤٥ د	تعلم مهارة الطبطة العالية بكرة السلة

<p>اداء الطبطبة من الوقوف بشكل فردي أداء الطبطبة من بين الشواخص أداء الطبطبة من الهرولة بين الشواخص الوقوف على شكل نسقين متقابلين واداء الطبطبة وبعد إنهاء الطبطبة يسلم الكرة إلى الزميل والانتقال الى الفرقة الأخرى تقسيم الطلاب الى فرقتين متقابلتين واداء الطبطبة بتبادل الأماكن أداء الطبطبة إلى منتصف الملعب كرة السلة باليد اليمنى والرجوع بأداء الطبطبة باليد اليسرى الوقوف بشكل مربع واداء الطبطبة بتبادل الأماكن بين الطلاب أداء الطبطبة بتقسيم الطلاب الى فرقتين والقيام بذلك من بداية الملعب كرة السلة الى نهاية الملعب ثم العودة بأداء الطبطبة</p>		
--	--	--