

تأثير تمرينات إدراك قوة الذراع في مستوى أداء مهارة الطبطة في كرة السلة

بحث تجريبي على طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات

أ.د. عفاف عبد الله الكاتب
أ.م.د. فاطمة عبد صالح
م.م. ليزا رستم يعقوب

ملخص البحث

أن كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة، فضلاً عن قدرات الإدراك الحس- حركي (إدراك المكان وقوة دفع الكرة سواء بالطبطة العالية أو الواطنة الخ)

لذا تكمن أهمية البحث في إيجاد الطرق والوسائل التي تطور قدرة الطالبة على إدراك قوة دفع الكرة والإحساس بها أثناء تعلم وتدريب الطبطة بأنواعها بإدخال تمرينات إدراك قوة الذراع ومن ثم تأثيرها على مستوى أداء مهارة الطبطة في كرة السلة .

ومن خلال ملاحظة أداء الطالبات في دروس كرة السلة وجدنا ضعف في أداء مهارة الطبطة سواء كان من الثبات أو من الحركة وعدم إدراك القوة اللازمة لأداء هذه المهارة بصورة صحيحة مما يؤدي إلى ارتباك في الأداء، ويدفع الطالبة إلى إعطاء قوة غير مناسبة وبالتالي ارتفاع الكرة أثناء الطبطة إلى أعلى من مستوى الحوض أو إعطاء قوة غير كافية مما يؤدي انخفاض مستوى الطبطة ، وهذا يرجع إلى قلة الإدراك والإحساس بالقوة المناسبة لدفع الكرة ، وهنا تكمن مشكلة البحث.

وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير تمرينات إدراك قوة الذراع على مستوى أداء مهارة الطبطة في كرة السلة .

استخدم المنهج التجريبي على طالبات المرحلة الرابعة البالغ عددهم (٢٥) طالبة قسموا على مجموعتين (تجريبية وضابطة) طبقت التجريبية تمرينات إدراك قوة الذراع ، خلال الطبطة (دفع الكرة) أدخلت في القسم الرئيسي الجانب التطبيقي من الدرس وبواقع (١٠) دقائق وعلى مدى ٨ أسابيع . فاستنتج أن لتدريبات إدراك قوة الذراع تأثيراً إيجابياً في تطوير مهارة الطبطة في كرة السلة لدى أفراد عينة البحث.

وتوصي الباحثات بالتركيز على التمارين خاصة بادراك قوة الذراع خلال الدرس للارتقاء بمستوى أداء المهارة .

والله الموفق

الباحثات

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تسعى الدول المتقدمة إلى تحقيق أفضل النتائج للحصول على أكبر عدد من الميداليات في مختلف البطولات الدولية والاولمبية، مما يؤدي إلى زيادة الاهتمام بتطوير الأداء الرياضي للفعاليات الرياضية المختلفة، من خلال تعلم المهارات الحركية ، وقد اخذ هذا الجانب حيزا كبيرا من اهتمام الخبراء والعاملين في المجال الرياضي والبحث المستمر لاستخدام أفضل الطرق والأساليب في مجال التعلم الحركي، لنقل المعلومات والمعارف الدقيقة والصحيحة إلى اللاعب بأفضل صورة وبأسرع وقت وبأقل جهد ممكن .
إذ أثبت الكثير من الدراسات أن رياضة كرة السلة هي ثانياة الألعاب الجماعية شعبية وانتشارا في معظم بلدان العالم ، واعتبارها واحدة من أكثر الرياضات الجماعية إثارة لحماس ورغبة اللاعبين والمشاهدين .

وان كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة، فضلا عن قدرات الإدراك الحس- حركي(إدراك المكان وقوة دفع الكرة سواء بالطبطة العالية أو الواطئة الخ)

لذا تكمن أهمية البحث في إيجاد الطرق والوسائل التي تطور قدرة الطالبة على إدراك قوة دفع الكرة والإحساس بها أثناء تعلم وتدريب الطبطة بأنواعها بإدخال تمرينات إدراك قوة الذراع ومن ثم تأثيرها على مستوى أداء مهارة الطبطة في كرة السلة .

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة أداء الطالبات في دروس كرة السلة وجدنا ضعفاً في أداء مهارة الطبطة سواء كان من الثبات أو من الحركة وعدم إدراك القوة اللازمة لأداء هذه المهارة بصورة صحيحة مما يؤدي إلى ارتباك في الأداء و يدفع الطالبة إلى إعطاء قوة غير مناسبة وبالتالي ارتفاع الكرة أثناء الطبطة إلى أعلى من مستوى الحوض أو إعطاء قوة غير كافية مما يؤدي انخفاض مستوى الطبطة ، وهذا يرجع إلى قلة الإدراك والإحساس بالقوة المناسبة لدفع الكرة ، لذا ارتأت الباحثات إلى وضع مجموعة من تمرينات تؤكد على إدراك قوة الذراع لدفع الكرة أثناء الطبطة .

١ - ٣ أهداف البحث

- ١- معرفة تأثير تمرينات إدراك قوة الذراع في مستوى أداء مهارة الطبطة في كرة السلة .
- ٢- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى مجموعتي عينة البحث

١ - ٤ فروض البحث

- ١- لتمرينات إدراك قوة الذراع تأثير ايجابي في تطوير مهارة الطبطة في كرة السلة.
- ٢- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في مهارة الطبطة ولصالح الاختبارات البعدي.

١ - ٥ مجالات البحث

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : طالبات المرحلة الرابعة البالغ عددهم (٢٥) طالبة
١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : الفترة من ٢٠-١٠-٢٠٠٨ ولغاية ٢٨-١٢-٢٠٠٨ م
١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : ملعب كرة السلة في كلية التربية الرياضية للبنات-
جامعة بغداد.

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مهارة الطبطبة:

تعد الطبطبة الطريقة الوحيدة للتحرك بالكرة وهي جزء مكمل وأساس في هجوم كرة السلة إلى جانب المناولة والتصويب^(١)
وقد عرفها (رعد جابر) بأنها وسيلة هجومية أساسية بجانب المناولة التي تمكن اللاعب من التقدم بالكرة من منطقة الى منطقة أخرى من اجل إيجاد، أو تحقيق فرصة جيدة تخلق إستراتيجية للهجوم ، أو التهديد للفريق المهاجم^(٢)
وتعتمد الطبطبة على الانتناء والمد الحاصل في المرفق ورسغ اليد وفي لحظة الطبطبة بالكرة تكون أصابع اليد مفتوحة بحيث تعطي إمكانية السيطرة على الكرة ودفعها بالاتجاه المطلوب ، وبواسطة حركة المحاور تعطي إمكانية انتقال اللاعب داخل الملعب من منطقة الى أخرى ، ومن المهم ان نعرف بان المبالغة في استعمال الطبطبة يؤدي الى قلة سرعة حركة اللاعبين^(٣)

٢-١-٢ علاقة الإدراك الحسي بإنتاج القوة العضلية :

من المعروف انه عندما تؤثر عدة قوى على هدف فان التأثير يكون مساويا للقوة الفردية الموجهة لمجموع مكونات القوى ، وهذا يعني انه من الممكن ان يتزامن الجهد الخاص بالساق والظهر والكتف وعضلات الذراعين لرفع إيثقال ثقيلة فوق الرأس عنه في حالة الرفع باستخدام الذراعين فقط^(٤) ، وفي كرة السلة فان هذا يعني اختلاف القوة التي تمنح للكرة سواء المطلوبة للتصويبات البعيدة أو التصويب القريب. وكل منها يضاف الى المجموع الكلي للقوة المنقولة لحركة الرسغ والأصابع مع قبض مفاجئ للذراع، وحركة سريعة خاطفة من الكتف والمرفق، ودفع قوي للركبتين بواسطة الساقين صاعدا الى الكرة من القدم، حينئذ فان القوة المنقولة بواسطة العضلات تحت توتر تكون صعبة التحكم، لذا سعت الباحثات تجريب تمرينات ادراك قوة الذراع على مستوى اداء مهارة الطبطبة في كرة

١- محمد عبد الرحيم اسماعيل؛ الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة ، ط٢(القاهرة، منشأة المعارف، ٢٠٠٣) ص ٤١

٢ - رعد جابر باقر ؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥ ، ص ٥٠

٣ - فائز بشير حمودات وآخرون؛ أسس ومبادئ كرة السلة، (مطابع الجامعة، جامعة الموصل، ١٩٨٣) ص ٥٨

٤ - محمد عبد الرحيم اسماعيل؛ مصدر سبق ذكره ٢٠٠٣ ، ص ٨٣

السلة من اجل نتائج يمكن الحصول عليها، عندما تتجمع كل العضلات لإحداث سلاسة الجهد المتوافق (توافق عضلي عصبي) الذي ينبع من داخل الفرد لتحقيق القوة المناسبة لدفع الكرة خلال الطبطة .

وترى الباحثات أن عملية الإحساس هو عملية التقاط لمثيرات البيئة المختلفة وخاصة المهمة منها وعن طريق قنوات الإحساس، أما الإدراك فإنه يعني التنظيم والتصنيف والتفسير لتلك المثيرات وبالتالي فإنه يعني فهمهما وهما مشتركان .

وعليه يتطلب العمل العصبي أن تتوفر لديه مسالة الإحساس بالمحيط حيث بالتأكيد تعمل قنوات الإحساس خارجياً على التقاط المثيرات وتعمل الأعصاب الحسية داخلياً على نقلها إلى الدماغ، لذلك فإننا نرى رافع الأثقال مثلاً يقوم قبل رفعه للثقل بمحاولات تجريبية بسحب بسيط للأثقال وهو على الأرض، لإعطاء شعور داخلي حسي إلى الدماغ مع تهيئة لمقدار القوة المطلوب بذلها باستخدام قوة الإيعازات العصبية الصادرة إلى المجموعات العضلية العاملة، عبر مسار حركة الرفع ، ومن خلال ذلك يمكننا أن نؤكد أنه كلما كان هناك تطوراً في مستوى التوافق العصبي العضلي وتقديراً للقوة المبذولة، كان هناك تطور في الأداء المهاري لمختلف الفعاليات الرياضية.

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢ علاقة القوة الانفجارية بالإدراك الحس حركي لطلبة كلية التربية لرياضي^(١)

تحددت أهمية هذا البحث في كونه يتطرق إلى ظاهرة مهمة جداً وهي تظهر قدرات الطلبة البدنية والعقلية والتي تترابط لتكون قاعدة توافقية تكتسب الأهمية القصوى للبناء الفني المهاري لمختلف الفعاليات والدروس نظرياً وعملياً وقد لاحظ الباحثان أن هناك مشكلة تتحدد في ضعف مهاري (فني) لمختلف الفعاليات وهو مشكلة تقتضي الدراسة والبحث.

وقد شملت عينة البحث على طلبة كلية التربية الرياضية للطلاب والطالبات لمختلف السنين مستثنين منهم رياضيي المنتخبات لكونهم يتأثرون بتدريبات إضافية، وإزاء ذلك وضع الباحثان اختبارات ترتبط بالقوة الانفجارية والإدراك الحسي ، وقد توصل الباحثان إلى عدة نتائج تحددت بوجود علاقة ارتباط قوية بين متغيري القوة الانفجارية والإدراك الحسي للطلاب بشكل أفضل من الطالبات مما ينعكس على قدرتهم على اكتساب أفضل للمهارات الحركية لمختلف الفعاليات ومن خلال تأثير مضاف لعمر الممارسة العملية والنظرية قبل الدراسة وقد أظهرت الدراسة أيضاً ضعفاً واضحاً للمتغيرين المذكورين لدى الطالبات لأسباب قلة الممارسة العملية والنظرية قبل الدراسة وأسباب فيزيولوجية.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث :

^١ - مضر اليوسف وهلال عبد الكريم صالح؛ علاقة القوة الانفجارية بالإدراك الحس حركي لطلبة كلية التربية الرياضية؛ بحث منشور في مجلة جامعة تشرين للدراسات والبحوث العلمية - سلسلة العلوم الطبية المجلد (٢٧) العدد (٣) ٢٠٠٥، ص ٢٧.

استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث اذ تعد " البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة " (١)

لذا اعتمد التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم (المجموعات المتكافئة) والتي تخضع الى قياس قبلي ثم يتم إدخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية وتبقى الضابطة وفق المنهاج التقليدي المراد اختبار تأثيره ، ثم يجري قياس بعدي وتقارن الدرجات القياسيين لاختبار دلالة الفروق.

٢-٣ عينة البحث:

ان أهداف البحث تحدد طبيعة العينة التي سيختارها الباحث ، لذا تم اختيار افراد عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهم (٢٥) طالبة ويشكلن نسبة (٢٦ %) من المجتمع الأصلي والبالغ عددهم (٩٥) طالبة وتم استبعاد (٥) لكونهم لابعات في فرق الكلية لتبقى عشرون طالبة ، وبعد اجراء التجانس بين افراد عينة البحث كما هو مبين في جدول (١).

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين افراد عينة البحث لغرض التجانس.

المتغيرات	الوسائل الإحصائية			
	س	ع +	الوسيط	معامل الالتواء
١ العمر الزمني (سنة)	٢٢.٦	٠.٥	٢٣	-٠.٤٤
٢ الطول (سم)	١٦١.٤	٣.٩	١٦٣	-٠.٩٢
٣ الوزن (كغم)	٦٠.٨	٢.٨	٦٠	-٠.٠٠٨

ثم تم توزيعهن في مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (١٠) طالبات في كل مجموعة وبشكل عشوائي، ثم تم تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبليّة وكما هو مبين في جدول (٢).

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة لغرض التكافؤ .

المجاميع	المعالم إحصائية	الاختبار القبلي للطبقة	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	النتيجة
المجموعة التجريبية	١٩.٥	١.٠٨	١.١٦	غير	

^١ - إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠) ص ١٠٧

معنوي		٠.٨١	١٩	المجموعة الضابطة
ملاحظة / قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠.٠١) = ٢.٨٨				

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

١- المصادر العربية والأجنبية

٢- الملاحظة والتجريب

٣- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

٤- الاختبارات والقياسات

٥- ساعة توقيت الكترونية

٦- صفارة

٧- شريط قياس

٨- كرات سلة عدد ٢٠ كرة .

٤-٣ التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠٠٨-١٠-٢٠) على عدد من الطالبات تم اختيارهم بشكل عشوائي ومن ثم تم استبعادهم من عينة البحث والبالغ عددهم (٥) طالبة إذ ان هذه التجربة تهدف الى التعرف على الكثير من المعلومات الخاصة بالتجربة الميدانية الرئيسية و تحقيق الأغراض التالية :

- التأكد من سهولة وفهم وتطبيق الاختبارات وتنفيذها من قبل عينة البحث .
- التأكد من صلاحية الادوات التي تستخدم في التجربة الميدانية
- التعرف على الوقت المستغرق في اداء الاختبارات
- التعرف على مدى تفهم العينة لاداء الاختبارات .

٣ - ٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:

اختبار: مستوى أداء مهارة الطبطبة من البدء العالي (١)

الهدف من الاختبار : قياس سرعة الطبطبة بتغير الاتجاه.

الإجراءات : رسم الأبعاد الخاصة بهذا الاختبار من حيث مواقع الشواخص الستة عند خط البدء وعلى النحو الآتي :

- وضع الشريط اللاصق على الأرض والذي طوله ١.٥٠ م ثم تحديد نقطتين عند طرفيه ولتكن (أ . ب)

- يبعد الشاخص الاول عن خط البداية مسافة ١.٥٠ م وبشكل مواجه لخط البدء

- يبعد الشاخص الاول من الشاخص الثاني مسافة ٢.٤٠ م وهكذا بقية الشواخص بحيث

تكون المسافة بين خط البدء والشاخص السادس ١٣.٥٠ م

^١ - علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، ٢٠٠٤) ص ١٨٣-١٨٤

وصف الاداء : تتخذ اللاعبه ومعها الكرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء عند النقطة (أ).

- إعطاء إشارة البدء للاعبه التي تقوم بالركض مع الطبطبة بتغير الاتجاه بين الشواخص ... ثم تدور اللاعبه التي تقوم بالركض حول الشاخص الأخير وتستمر بطبطبة الكرة بتغير الاتجاه مع الركض حتى تقطع خط النهاية عند النقطة (ب) ومعها الكرة.
- لكل لاعبه محاولة واحدة فقط .

طريقة التسجيل : تحتسب للاعبه الزمن الذي تستغرقه من لحظة إعطائها إشارة البدء وحتى تقطع خط النهاية عند النقطة (ب) .

٦-٣ التجربة الميدانية الرئيسة:

١-٦-٣ الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبليه يوم (٢٢-١٠-٢٠٠٨) وتم مراعاة كافة الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة وطريقة تنفيذ الاختبارات وذلك محاولة لتهيئة الظروف نفسها أو ما يشابهها عند إجراء الاختبارات البعديه .

٢-٦-٣ تمرينات ادراك قوة الذراع:

بعد الاطلاع على مجموعة من المراجع المختصة تم إعداد تمرينات إدراك قوة الذراع خلال الطبطبة (دفع الكرة) وادخلت في الجانب التطبيقي من القسم الرئيسي من الدرس وبواقع (١٠) دقائق وعلى مدى ٨ أسابيع . اعتبارا من ٢٣-١٠-٢٠٠٨ ولغاية ٢٥-١٢-٢٠٠٨ كما هو في ملحق (١)

٣-٦-٣ الاختبارات البعديه :

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المقترحة، تم إجراء الاختبارات البعديه وبالأسلوب نفسه الذي طبقت به الاختبارات القبليه ، وذلك في يوم (٢٨-١٢-٢٠٠٨)

٧-٣ الوسائل الإحصائية

استعملت القوانين الإحصائية الآتية عن طريق الحقيبة الإحصائية وفق نظام الـ (SPSS) الإحصائي وهي :-

١. الوسط الحسابي .

٢. الانحراف المعياري .

٣. معامل الالتواء

٤. قانون T للعينات المترابطة

٥. قانون T للعينات المستقلة

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

من أجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الإحصائية التي تم التوصل إليها بعد إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث ، تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على شكل جداول وإشكال بيانية وبالترتيب الآتي :-
 ٤-١ عرض النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث التجريبية والضابطة وتحليلها:

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق والانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث التجريبية والضابطة .

النتيجة	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	س ف	المعالم الإحصائية المجاميع
معنوي	٨.٩	١.٤١	٤	المجموعة التجريبية
معنوي	٥.٤	١.١	١.٩	المجموعة الضابطة
ملاحظة/ قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) واحتمال خطأ (٠.٠١) = ٣.٢٥				

يتبين من الجدول (٣) ان قيم فرق الاوساط الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى افراد المجموعة التجريبية قد بلغت (٤) وبانحراف معياري بلغ (١.٤١) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين تم استعمال قانون (ت) للعينات المترابطة فتبين ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (٨.٩) بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (٩) واحتمال (٠.٠١) (٣.٢٥) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى . مما يدل على تطور المجموعة التجريبية في اختبار مستوى الطبطبة في كرة السلة كما يتبين من الجدول (٣) ان قيم فرق الاوساط الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى افراد المجموعة الضابطة قد بلغت (١.٩) وبانحراف معياري بلغ (١.١) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين تم استعمال قانون (ت) للعينات المترابطة فتبين ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (٥.٤) بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (٩) واحتمال (٠.٠١) (٣.٢٥) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى . مما يدل على تطور المجموعة الضابطة أيضا في اختبار مستوى الطبطبة في كرة السلة .

ولغرض التعرف على الفرق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية تم استعمال قانون (ت) للعينات المستقلة كما هو مبين في الجدول (٤).

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديه.

النتيجة	قيمة (T) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي البعدي للطبقة	المعالم الإحصائية المجاميع
معنوي	٥.٥	٠.٥٢	١٥.٥	المجموعة التجريبية
		٠.٧٣	١٧.١	المجموعة الضابطة
ملاحظة/قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠.٠١) = ٢.٨٨				

يتبين من الجدول (٤) ان قيمة الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (١٥.٥) وبانحراف معياري بلغ (٠.٥٢) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٧.١) وبانحراف معياري بلغ (٠.٧٣) بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٥) وقيمة (ت) الجدولية بلغت (٢.٨٨) تحت درجة حرية ١٨ واحتمال خطأ ٠.٠١ ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية. وكما هو مبين في الجدول (٥) الذي يشير الى ان المجموعة التجريبية حققت نسب تطور اكبر من الضابطة والشكل (١) يوضح ذلك

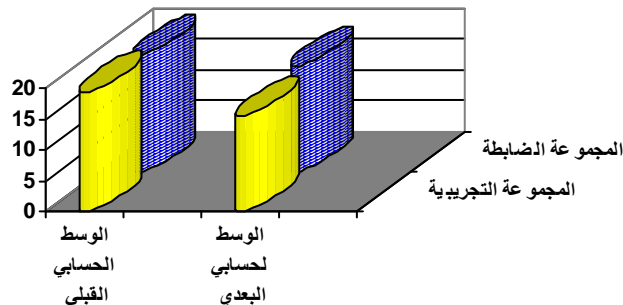
الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية القبلية والبعدية ومقدار التطور والنسبة المئوية للتطور لدى عينة البحث .

المعالم الإحصائية المجاميع	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الفرق	مقدار التطور	النسبة المئوية للتطور	دلالة التطور (٠) (١)
المجموعة التجريبية	١٩.٥	١٥.٥	٤	٠.٢٠	٢٠.٥%	كبير

- معيار دلالة التطور
- من ١ - ١٠ يكون التطور قليل
- من ١١ - ٢٠ يكون التطور متوسط
- من ٢٠ فما فوق يكون التطور كبير
- ١-فاطمة عبد مالح ، تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير المعرفة الخططية ومستوى التصرف الخططي لبعض المهارات الهجومية في سلاح الشيش ، اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ ، ص ٦٥

المجموعة الضابطة	١٩ ثا	١٧.١ ثا	١.٩	٠.١	% ١٠	قليل
------------------	-------	---------	-----	-----	------	------



الشكل (١)

يوضح الفرق بين الاوساط الحسابية القبلية والبعدي

٢-٤ مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (١) لاختبار الطبطبة بين الشواخص نجد فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية حيث نلاحظ تطور واضح في مهارة الطبطبة بين الشواخص على اعتبار هذه المهارة الهجومية سلاح اللاعب بالانتقال والتحرك داخل الملعب^(١)، وهي صفة تمتاز بها لاعبة دون أخرى ويعود هذه التطور للتمرينات المعدة من قبل الباحثات، وبهذا التطور تصبح اللاعبة قادرة على التحكم بالكرة دون أن تقطع من قبل الخصم. وترى الباحثات أن الطبطبة هي مهارة مهمة ونتيجة تمرينات الإدراك الحسي أصبح نوع من الألفة بين يد اللاعبة والكرة تمكنها من التحكم بها كأى جزء من أجزاء جسمها وبذلك تستطيع اللاعبة ان تقطع وتخدع وتناول وتهدف بشكل مريح .

والإدراك الحسي يعد المفتاح لتكوين البرنامج الحركي نظرياً، وتعتمد عمليتي الإدراك والإحساس على تراكم الخبرة والمعلومات عن طريق المعرفة النظرية والممارسة العملية التي تؤدي إلى عزل المثيرات غير المهمة لإعداد البرنامج^(٢)، بالإضافة إلى سرعة تنسيق تلك المثيرات وتفسيرها لتكون ملائمة لمتطلبات الاستجابة الحركية وفق متغيرات ومتطلبات البيئة الرياضية^(٣).

^١ - حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥) ص ١٦٩

^٢ - أمين الخولي ، محمود عنان : المعرفة الرياضية، (دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٩) ص ٤٩

^٣ - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، (جامعة الإسكندرية ، ١٩٨١) ص ١٨٧

وعند ذلك يكون من المهم جداً الإحساس بمقدار القوة المطلوبة للأداء من خلال إدراك جيد أو فهم جيد لتلك المتطلبات، اذ يعطي صورة واضحة عن واجب عقلي يتوجب عليه اتخاذه، لإصدار أقوى وأسرع إيعاز عصبي إلى المجموعات العضلية المشاركة في العمل العصبي^(١)، وعليه يرتبط الأداء الحركي المهاري دائماً بمتطلبات بدنية وعقلية وبيوميكانيكية. ولذلك مع الاستمرار بالتمرين تنتظم الإيعازات العصبية وتنسجم لتناسب ومتطلبات الحركة في بذل القوة للمجموعات العضلية العاملة والمقابلة. وهذا ما تحقق في نتائج هذه الدراسة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- أن لتدريبات إدراك قوة الذراع تأثير إيجابي في تطوير مهارة الطبطبة في كرة السلة لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- هناك فروق معنوية بين عينة البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة ولصالح التجريبية.
- ٣- حققت المجموعة التجريبية نسب تطور أفضل من المجموعة الضابطة في اختبار مهارة الطبطبة .

٥-٢ التوصيات :

- ١- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة .
- ٢- تضمين الوحدات التعليمية تمارين خاصة بإدراك قوة الذراع للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي .
- ٣- إجراء بحوث لمعرفة تأثير تمارين إدراك قوة الذراع على مهارات أخرى في كرة السلة وعلى فعاليات أخرى مثل (كرة اليد).

المصادر

- إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠)
- أمين الخولي، محمود عنان؛ المعرفة الرياضية: (دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٩)
- حسن سيد معوض ؛ كرة السلة للجميع : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥)
- رعد جابر باقر ؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة: أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥
- رعد جابر وكمال عارف؛ المهارات الفنية بكرة السلة: (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ١٩٨٧)
- علي سلوم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية ، ٢٠٠٤)

^١ - نزار الطالب، كامل لويس : علم النفس الرياضي، (جامعة بغداد، ١٩٩٣) ص ١٦٨

- فائز بشير حمودات وآخرون ؛ أسس ومبادئ كرة السلة : (مطبع الجامعة ، جامعة الموصل ، ١٩٨٣)
- محمد عبد الرحيم إسماعيل؛ الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة : ط٢ (شركة الجلال للطباعة، الإسكندرية، ٢٠٠٣)
- مضر اليوسف وهلال عبد الكريم صالح ؛ علاقة القوة الانفجارية بالإدراك الحس حركي لطلبة كلية التربية الرياضي: بحث منشور في مجلة جامعة تشرين للدراسات والبحوث العلمية - سلسلة العلوم الطبية المجلد (٢٧) العدد (٣) ٢٠٠٥.
- نزار الطالب، كامل لويس؛ علم النفس الرياضي: (جامعة بغداد، ١٩٩٣)

ملحق (١)

يبين تمرينات إدراك قوة الذراع خلال الطبطبة (دفع الكرة)

- ١- من الوقوف - طبطبة الكرة مع الصافرة والاشارة التحرك يمين - يسار
- ٢- من الوقوف - طبطبة الكرة مع الصافرة والاشارة التحرك يمين - يسار مع وضع عصاية على العين
- ٣- الوقوف طبطبة الكرة من الهرولة طول ملعب كرة السلة - رفع كارت احمر - طلب معرفة لون الكارت من قبل اللاعب اثناء الطبطبة وهكذا تغيرالوان الكارتات
- ٤- الوقوف على شكل طابور ، طبطبة بالكرة على طول ملعب كرة السلة عمل الدوران بالكرة والطبطبة عرض الملعب
- ٥- الوقوف على شكل طابور ، طبطبة الكرة بين اربعة حواجز (زكزاك) ثم تكملة الطبطبة الى نهاية الملعب عمل حركة دوران وطبطبة عرض الملعب - دوران - طبطبة بين اربعة حواجز ثم تكملة الطبطبة الى نهاية الملعب وهكذا .
- ٦- من الوقوف - صافرة طبطبة عالية عند منتصف الملعب - نزول طبطبة واطئة . يرفع المدرب ذراعه للاشارة باصابعه لعدد معين واحد ، اثنينالخ طلب معرفة العدد المشار اليه
- ٧- الوقوف ، صافرة طبطبة بالهرولة لخط الرمية الحرة ، دوران رجوع للبداية ثم دوران طبطبة لمنتصف الملعب دوران الرجوع لخط الرمية الحرة ، دوران

- الطبطة الى نهاية الملعب ، دوران الرجوع لخط المنتصف طبطة للنهاية دوران والعودة بالطبطة الى بداية الملعب .
- ٨- نفس التمرين السابق ولكن مع وضع عصابة على العين
 - ٩- الوقوف ، طبطة الكرة بالهرولة دوران حول منطقة الرمية الحرة ثم حول الدائرة المركزية ثم حول منطقة الرمية الحرة للجهة الثانية
 - ١٠- نفس التمرين السابق مع وضع عصابة على العين
 - ١١- الوقوف – طبطة بشكل قطري لمنتصف ملعب كرة السلة دوران ثم الرجوع بشكل قطري للنصف الاخر . دوران طبطة لعرض الملعب دوران طبطة بشكل قطري .
 - ١٢- نفس التمرين السابق مع وضع عصابة على العين
 - ١٣- وضع عشرة شواخص بشكل قطري حول ملعب كرة السلة – طبطة دوران حول الشاخص ثم الرجوع
 - ١٤- نفس التمرين السابق مع وضع عصابة على العين
 - ١٥- الطبطة من مسافة معينة ثم اداء التهديد السلمي
 - ١٦- نفس التمرين السابق مع وضع عصابة على العين
 - ١٧- طبطة سريعة نحو الجدار وقبل الوصول للجدار بخمسة امتار مناولة الكرة للجدار واستلامها ثم العودة مرة للطبطة

Research Summary

Knows the impact of the exercise arm at the level of performance skill in basketball

Dr. Afaf Abdullah
Dr. Fatima Abdul
Lisa M. Rustum Jacob

Basketball, including that contained in the dynamics of a variety of skills required of practitioners possess a number of capacities for mobility and, in particular, the consensus of nervous and muscular fitness and strength as soon as the distinctive, Vdilan the capacity of sense perception - activist (awareness of the place and the strength to push the ball Batabtabp either high-or low-lying, etc.)

Therefore, lies in the importance of research to find ways and means by which the development of student ability to understand the momentum of the ball and the sense in the course of learning and training Tabtabp types of exercises to introduce awareness of the arm and thus their impact on the performance level of skill in the Tabtabp basketball.

It is by observing the performance of students in the lessons of basketball, we found weaknesses in the performance of the skill Tabtabp whether consistency or lack of awareness of movement and the strength

necessary to perform this skill correctly, leading to confusion in the performance, and requesting to be paid to give an inadequate and therefore the high ball in Tabtabp to the highest level of the pelvis or to give sufficient strength, resulting in a low level of Tabtabp, due to a lack of awareness and a sense of the appropriate force to push the ball, and here lies the problem of research.

The study aimed to determine the impact of awareness of the exercise arm at the level of performance skill Tabtabp in basketball.

Used the experimental approach to female students of the fourth stage (25) Ksomo students into two groups (experimental and officer) applied the empirical understanding of the arm exercises, during Tabtabp (to push the ball) introduced in the main section of the application of the lesson and by (10) minutes and over the 8 weeks . Concluded that the awareness of the arm exercises a positive influence in the development of skill in basketball Tabtabp of members of a sample search. It recommends that researchers focus on understanding the exercise arm, especially during the lesson to upgrade the performance of skill.

God bless

Researchers