

## تحسين التوافق الخاص وتأثيره بتطوير أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للنساء

ندى محمد أمين  
جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية للنساء  
2015م

### الخلاصة

اصبحت لعبة كرة السلة في غاية الجمال والروعة فهي لعبة جماعية مشوقة بين الالعاب الرياضية، وتظهر بصورة أجمل عندما يكون الأداء بشكل جماعي له تعبيراته التوافقية الخاصة و الذي يعد من الصفات الحركية المهمة للعبة.

مشكلة البحث تمثلت في عدم اعطاء التمرينات التوافقية الخاصة في الدروس العملية، اذ انه لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقي في دروس كرة السلة للطالبات مما يؤثر على ادائهن للمهارات ومنها الهجومية المركبة. يهدف البحث الى تحسين التوافق الخاص لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية للنساء، ثم معرفة تأثير التحسن بتطوير أداء بعض المهارات الهجومية ال مركبة بكرة السلة ، افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتوافق الخاص لعينة البحث، كذلك وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

اجري البحث على عينة من طالبات المرحلة الرابعة في الكلية وبواقع ( 34 ) طالبة مثلت شعبتي (أ ، د) وبنسبة ( 28.33% ) ، وتم اجراء الاختبار في التوافق الخاص والمهارات الهجومية ال مركبة (مهارات البحث)، استمر البحث للمدة ( 2014/11/30 ) ولغاية ( 2015/1/7 )، وتم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة.

استنتج الباحث بأن التمرينات المستخدمة في البحث ادت الى تطوير التوافق الخاص لطالبات المرحلة الرابعة كما ان هذا التطور ادى الى تطوير المهارات الهجومية ال مركبة التي تناولها الباحث، اضافة الى ذلك ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدي في جميع المتغيرات.

يوصي الباحث باستخدام التمرينات التوافقية لتحسين التوافق الخاص وذلك لتأثيرها في تطوير المهارات الهجومية المركبة لكرة السلة للطالبات، اضافة الى ضرورة اهتمام مدرسات كليات التربية الرياضية بالتوافق كنحصر حركي مهم في لعبة كرة السلة.

**1- التعريف بالبحث:****1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

اصبحت لعبة كرة السلة في غاية الجمال والروعة، فهي لعبة جماعية مشوقة بين اللاعبين الرياضية، تظهر معزوفة فنية رائعة معبرة عن أنامل يعزف على أوتارها كل من يمارسها، فهي تظهر قوة وجمال الأداء بشكل منفرد، كما أنها تظهر بصورة أجمل في ايقاع لعب جماعي له تعبيراته البدنية والفنية والحركية لتكون نتاج رياضي عالٍ المستوى.

يعد التوافق بكونه من الصفات الحركية المهمة لهذه اللعبة، كونه مكون يتطلب تعاون كل من الجهازين العضلي والعصبي في الجسم، من أجل ادماج أنواع من الحركات والمهارات الفنية المختلفة وخاصة الهركية منها وإخراجها بشكل متناسق يتسم بانسيابية عالية في أثناء الأداء، وهذا يعكس العملية التدريسية لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات، كونهن مدرسات المستقبل.

نظراً لما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في خصوصية اللعبة وما تحتاجه الطالبات من توافق خاص بين أجزاء الجسم (اليدين- الرجلين- العينين) عند استخدامها في آن واحد وبتوقيت مناسب عند الأداء في الدرس، وهذا يتم من خلال التمرينات التوافقية التي تعمل على تحسين التوافق الخاص أولاً ومن ثم تأثيره في تطوير الأداء للمهارات الحركية للطالبات ثانياً.

**2-1 مشكلة البحث:**

التوافق من القدرات الحركية ذات التأثير المهم والذي يلعب الدور الفاعل للكثير من اللاعبين الرياضية ومنها لعبة كرة السلة، كونها من الألعاب التي تحتاج للتوافق ما بين الجهازين العصبي والعضلي، وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين قدرة الطالبات وجعلهن قادرات على تحريك مجموعة أو عدة مجاميع عضلية مختلفة تخدم مهارات لعبة كرة السلة، وخاصة الهجومية المركبة بصورة جيدة، وبالتالي تحسين مستوى أدائهن، لذا فإن تكرار أداء تمرينات التوافق الخاصة في الدروس العملية يجعل من أجسامهن أن يكسبن درجة عالية في الأداء، وهذا ما لا نشاهده في تمرينات الدروس العملية للطالبات في درس كرة السلة، كون التوافق الخاص لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقي الذي يجب أن يكون عليه، وهذا بدوره يؤدي إلى صعوبة أداء المهارات الهجومية المركبة، وبالتالي انخفاض مستواه، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة لدى الطالبات.

**3-1 هدفاً البحث:**

- تحسين التوافق الخاص لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات.
- معرفة تأثير تحسين التوافق الخاص بتطوير أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الرابعة.

**4-1 فرضا البحث:**

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتوافق الخاص لعينة البحث.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لعينة البحث.

**1-5 مجالات البحث:**

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات.  
 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2014/11/30 ولغاية 2015/1/7.  
 3-5-1 المجال المكاني: الساحة الخارجية لكلية التربية الرياضية للبنات.

**2- الدراسات النظرية:****1-2 التوافق .. تصنيفه:**

يعد التوافق من القدرات الحركية في الالعاب الرياضية جميعاً ومنها لعبة كرة السلة، وذلك لما يتطلبه من ترابط بين الجها العصبي والعضلي، اي يكون هناك تعاوناً كاملاً بين هذين الجهازين للتمكن من أداء الحركات على افضل صورة وخاصة المعقدة منها والتي تتطلب ادماج حركات من انواع مختلفة في اطار واحد (16 : 405).

يعرف التوافق على انه "التنظيم والتنسيق الترتيب الثبوت، فالتوافق ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف" (10 : 123)، كما انه "المهارة الحركية المعقدة الضرورية للأداء العالي وهو الادارة الجوهرية لاغلب الرياضيين لاكتساب المهارات الفنية واتقانها" (14 : 309).

بناءً على ما ذكر من تعاريف ومفاهيم فالتوافق يميز الاداء الحركي للرياضي بسهولته وقلة اخطائه واقتصاده بالجهد ويمكن ملاحظته بالعين، اذ يؤكد ابو العلا ذلك على ان التوافق "يعني الاداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلة الاخطاء" (1 : 205). يصنف التوافق الى نوعين هما "التوافق العام ويظهر من خلال اداء المهارات الحركية الاساسية كالمشي والركض والتسلق، والتوافق الخاص الذي يظهر في اداء الحركات الي تتلائم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس" (2 : 172)، وقسم التوافق الى توافق الاطراف منفردة او مجتمعة، والى توافق الجسم كله كتوافق الفراغ واليدين والقدم والعين وكلاهما معاً ، ويمكن تحسين وتنمية التوافق وذلك من خلال زيادة التمرينات الخاصة به، كذلك من خلال الاستمرار بتكرار الحركات من اجل تثبيت الاستجابة للاداء الحركي.

**2-2 أهمية التوافق – العوامل المؤثرة:**

- للتوافق أهمية كبيرة في المجال الرياضي والحياة العامة يمكن ان تدرج وكما يأتي (13 : 582):
- مهم لاكتساب واتقان المهارات الفنية والمناورات الخططية.
  - تطبيق ما اكتسب من المهارات في ظروف غير مألوفة كما في تغير ارضية الملعب، الانارة، الطقس، والظواهر الجوية، الاجهزة والادوات، الخصوم.
  - توجيه جسم الرياضي عندما يكون في ظروف غير مألوفة وهو في الهواء بعد اداء حركات القفز المختلفة.
  - اهميته في الحالات التي يكون فيها الرياضي فاقداً التوازن مثل التوقف الفجائي السريع، رياضة الاحتكاك، الهبوط، حالات الانزلاق والمرواغة.
  - تظهر اهميته في الحياة العامة كما في المشي – قيادة السيارة والتي تتطلب توافقاً ما بين العينين والذراعين والرجلين.
  - وهناك جملة من العوامل المؤثرة في تحسين التوافق وهي (6 : 343):
  - التفكير.

- القدرة على ادراك الدقة والاحساس بالتنظيم.
- الخبرة الحركية.
- مستويات تنمية القدرات البدنية.

### 2-3 المهارة .. مفهومها .. المهارات المركبة:

تعد المهارة بوصفها الحركات التي يؤديها اللاعب في جميع المواقف المختلفة التي تتطلبها اللعبة فهي تمثل عصب الأداء وجوهره وعنصر اساسي لتعيين المستوى في أية لعبة ونشاط رياضي وبذلك فالمهارة هي "تلك الحركات التي تؤدي بوجود تكتيك رياضي يعلم من قبل معلم وتخضع للقوانين واللوائح المنظمة للفعاليات الرياضية" (15 : 21)، اما عائشة وستالنك فيعرفان المهارات بانها "القدرة على استخدام العضلات بتوافق صحيح للقوة اللازمة لتنفيذ الحركة بالاتجاه الصحيح وبالتوقيت المناسب والدقة المطلوبة لتحقيق هدف معين" (5 : 105)، عليه ومن هذا الفهم يصبح تطوير المهارات ضرورة ملحة لجميع الالعب الرياضية لأجل رفع المستوى وتحقيق افضل النتائج من خلال تعليمها وتطبيقها وادائها بشكل متقن، اذ يؤكد مهدي نجم "بان الاهتمام بالمهارات اللعبة والوصول باللاعبين الى اعلى درجة من الاتقان ، يعد من الاسباب المهمة في نجاح الفريق" (18 : 44).

اما فيما يخص المهارات المركبة فهي "تلك المهارات التي تتكون من ارتباط ودمج مهارتين او اكثر تؤدي بكشل مركب يتطلب القيام بحركات مترابطة متسلسلة، وهذه تحتاج الى وقت اطول ومجهود اكبر عند الأداء" (1 : 19) ومثال ذلك الطبطة والتهديف، الطبطة والمناولة والاستلام والتهديف ، الاستلام والتسليم .... الخ، لذا وجب "تعليمهم كيفية اداء كل مهارة الى حد الاتقان ومن ثم ربط هذه المهارات بعضها ببعض بشكل سليم لتصبح مركبة" (21 : 11).

لذا وجب على مدرسي ومدربي لعبة كرة السلة ان يكون ملزمين بتهيئة كل ما يستلزم من اجل تطوير المهارات وخاصة المركبة منها وانسجاماً مع الغرض المطلوب من الأداء.

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث:

حل المشكلة جعل الباحث يستخدم المنهج التجريبي ضماناً لتحقيق ما يصبوا اليه والذي "يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب او الاثر" (12 : 217)، عليه استخدم الباحث نظام المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

اختير عينه البحث خطوة مهمة في البحث العلمي ينبغي الاهتمام بها ، فهي "النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحور عمله" (4 : 84)، عليه فقد تم اختيار طالبات المرحلة الرابعة كمجتمع للبحث ، والمتكون من (6) سنة شعب هي (أ، ب، ج، د، هـ، و) وبعدد (120) طالبة بالطريقة العمدية، وبالطريقة العشوائية (القرعة) اصبحت شعبتي (أ، د) هي عينه البحث التجريبي بواقع (34) طالبة وبنسبة (28.33%) وهذه العينة هي كافية وممثلة للمجتمع.

لقد تم استبعاد بعض الطالبات بسبب غيابهن احياناً وعدم حضورهن للاختبارات القبليه.



### 3-3 وسائل جمع المعلومات:

استعان الباحث بالوسائل الآتية:

- المصادر العربية والاجنبية.
- الاختبارات والقياسات المناسبة.
- إستمارات لتسجيل البيانات ونتائج الاختبارات المهارية الهجومية المركبة.
- ادوات مساعدة (ملعب، كرة سلة، كرات تنس، حائط املس، دوائى ر م رسومة على الارض، شواخص ، سلم، ساعات توقيت ، صافرات ، شريط قياس متري).
- فريق العمل المساعد (\*).
- شبكة المعلومات الانترنت.

### 3-4 خطوات اجراء البحث:

- تحديد عينة البحث التجريبية (طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات).
- تهيئة مستلزمات اخراج تمرينات التوافق الخاص
- تحديد الاختبارات المتعلقة بالبحث ، فضلاً عما يحتاجه الباحث من مصادر مختلفة.
- تهيئة فريق العمل.
- التحدث مع مدرسة المادة وفريق العمل والطالبات عن طبيعة العمل البحثي ومدى الاستفادة منه.
- اجراء الاختبارات القبلية بعد اجراء الاحماء في يوم يحدد مسبقاً.
- تطبيق التمرينات التي حددها الباحث في درس كرة السلة وضمن القسم الرئيسي منه وفق مدة زمنية محددة.
- اجراء الاختبارات البعيدة طبقاً للأختبارات القبلية قدر الامكان.
- استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة.

### 3-5 الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

استخدم الباحث الاختبارات الآتية:

#### 3-5-1 أختبار التوافق (رمي واستقبال الكرة) (16 : 425).

- الغرض من الاختبار قياس التوافق بين العين واليد.

#### 3-5-2 أختبار التوافق (الدوائر المرقمة) (16 : 426)

- الغرض من الاختبار قياس التوافق بين الرجلين والعينين.

#### 3-5-3 أختبار المحاور والتصويب على السلة (11 : 370).

- الغرض من الاختبار (قياس التحصيل المهارى).

#### 3-5-4 أختبار التمرير من الدفع على الحائط (11 : 379).

(\* تألف فريق العمل المساعد من :

أ.م.د كريمة فياض، طرائق تدريس، الوماية ، كلية التربية الرياضية للبنات.  
أ.م.د لقاء عبدالله ، علم التدريب، كرة السلة، كلية التربية الرياضية للبنات.  
م.م فرح علاء ، علم التدريب، القوس والسهم، كلية التربية الرياضية للبنات.



- الغرض من الاختبار (قياس السرعة والدقة في التمرير).
- 5-5-3 اختبار الطبطبة بتغير الاتجاه (11 : 395).
- الغرض من الاختبار (قياس مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه).

### 3-6 الاختبارات القبليّة:

ادى فريق العمل الاختبارات القبليّة بأشراف الباحث في يوم الاربعاء الموافق 2014/11/26، وقد سعى الباحث الى تثبيت الظروف التي يمكن تثبيتها بالبحث في حين (الزمان، المكان، الادوات التي استعملت في البحث، فريق العمل المساعد، حضور العينة، طريقة تنفيذ الاختبارات) وذلك لغرض ضمان توافرها في الاختبارات البعديّة.

### 3-7 تمرينات التوافق :

ادناه طريقة تطبيق التمرينات المستخدمة في التدريب:

- الهدف في التدريب هو تحسين التوافق الخاص لطالبات المرحلة الرابعة، ثم مع رفة تأثره على المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.
- استمرت التمرينات مدة (6) سنة اسابيع.
- يتم اعطاء التمرينات ضمن القسم الرئيسي لدرس كرة السلة للطالبات.
- عدد الوحدات التدريبيّة الكلية (12) وحدة.
- حددت ايام اعطاء التمرينات في يومي الاحد والاربعاء.
- المدة المخصصة للتمرينات في الوحدة التدريبيّة تتراوح بين (20د - 25د).
- يتم استخدام وزن الجسم كشدة لأداء التمرينات.
- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم الاحد 2014/11/30.
- تم الانتهاء من تنفيذ التمرينات في يوم الاربعاء 2015/1/7.

### 3-8 الاختبارات البعديّة:

ادى فريق العمل المساعد الاختبارات البعديّة بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المعدة لتحسين التوافق الخاص، وذلك في يوم الاحد الموافق 2015/1/11 بعد ان تم تهيئة وتوافر الظروف نفسها قدر الامكان وكما في الاختبارات القليلة.

## 3-9 الوسائل الاحصائية (8 : 91، 113، 118، 154):

- النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري.
- قانون (ت) للعينات المتناظرة.

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## 4-1 عرض النتائج وتحليلها:

## 4-1-1 عرض نتائج اختباري التوافق للعينين والذراعين والرجلين:

## جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية اوساط الفروق وانحرافات وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة في الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في اختباري التوافق للعينين والذراعين والرجلين

الاختبار	وحدة القياس	الاختباري القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س					
التوافق بين العينين- الذراعين	درجه	2.98	10.79	2.26	13	2.21	1.41	9.13	1.68	معنوي
التوافق بين العينين-الرجلين	ثا	2.13	12.19	1.41	10.31	1.88	0.95	11.60	1.68	معنوي

\*معنوي عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة الحرية (33=1-34)

من الجدول (1) وفي اختبار التوافق بين العينين -الذراعين وفي الاختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي (10.79) وبانحاف معياري (2.98) وفي حين بلغ في الاختبار البعدي (13) وبانحاف معياري (2.26)، اما فرق الاوساط فقد بلغ ( 2.21 ) وبانحراف معياري ( 1.41 ) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (9.13) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ( 1.68 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (33)، وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي .  
 واما بالنسبة لأختبار التوافق بين العينين والرجلين وفي الاختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي ( 12.19 ) وبانحراف معياري (2.13)، في حين بلغ في الاختبار البعدي (10.31) وبانحراف معياري (1.41)، اما فرق الاوساط فقد بلغ (1.88) وبانحراف معياري (0.95) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (11.60)

وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.68) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجه حرية (33)، وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين الاختيارين القبلي والبعدي.

#### 4-1-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية المركبة:

##### الجدول (2)

بين الاوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية واوساط الفروق وانحرافاتها وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة في الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات المهارية المركبة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س				
المناولة والاستلام	درجة	2.02	16.82	1.58	19.94	3.12	12.18	1.68	معنوي
الطبطة بتغير الاتجاه	ثا	0.88	12.72	0.71	10.65	2.07	16.53		معنوي
الطبطة والتهديف السلمي	ثا	1.16	7.26	1.04	6.18	1.08	10.81		معنوي

\*معزوي عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (33=1-34)

من جدول (2) وفي اختبار المناولة والاستلام ، وفي الاختبار القبلي كان الوسط الحسابي (16.82) وانحراف معياري (2.02)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (19.94) وانحراف معياري (1.58)، اما فرق الاوساط فقد بلغ (3.12) وانحراف معياري (1.49)، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (12.18) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدول ية البالغة (1.68) وعند مستوى دلالة (0.05) ودره حرية (33) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي. اما فيما يخص اختبار الطبطة بتغير الاتجاه، فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (12.72) وانحراف معياري (0.88)، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ (10.65) وانحراف معياري (0.71)، اما فرق الاوساط فقد بلغ (2.07) وانحراف معياري (0.73)، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (16.53) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.68) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (33) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

اما بالنسبة الى اختبار الطبطة والتهديف السلمي، فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.26) وانحراف معياري (1.16)، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ (6.18) وانحراف معياري (1.04)، اما فرق الاوساط فقد بلغ (1.08) وهو اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.68) وعند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (33)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

##### 4-2-1 مناقشة نتائج إختباري التوافق:

يتبين من خلال الجدول (1) والذي يتضمن إختباري التوافق لعينة البحث، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختتلولين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اذ يفرز الباحث ذلك الى مجموعة التمرينات التوافقية التي تم استخدامها في اثناء التجربة الرئيسية وفي بداية القسم الرئيسي من درس كرة السلة للطلبات، اذ يؤكد محمد رضا على ان تمارين التوافق "يجب ان تطبق في القسم الاول من الوحدة التدريبية كون الرياضي يكون مرتاحاً وله قدرة عالية على التركيز" (13 : 587)، كما ساهم اختطير التمرينات وتنوعها وزيادتها وانسجامها مع مستوى الطالبات ساعد هو الاخر على تطوير التوافق الخاص لهن، اذ ان "التدريب المتنوع والمناسب يؤدي الى تطوير قدرة الرياضي" (9 : 158)، اضافة الى ذلك



فان اداء التمرينات الموضوعه بتكرارات معينة والاستمرار بها مع اعادة تكرار البعض منها فانه تعمل على "تثبيت الاستجابة العضلية للأداء والتدرج بالحركات تبعاً لعدد اعضاء الجسم المشتركة في الأداء" (7 : 171)، مما أدى الى رفع مستوى التوافق الخاص لهن من خلال تطوير قابليتهن على التمييز وبالتالي تحسين قدرتهن التوافقية، وبالابتعاد عن الحركات التي ليس لها علاقة بالأداء وتجنب القطع الحاصل في التمرين ليصبح ادائهن أكثر تركيزاً وتحكماً وبانسيابية عالية، إذ ان "التكرار المستمر والمناسب سواء كان بدنياً او مهارياً فانه يرفع قابلية المستوى" (17 : 338).

اخيراً فان فاعلية التمرينات التي استخدمها الباحث والتي تطبقت من قبل العينة، ادت الى زيادة التحكم في الجهاز العصبي والعضلي في اثناء اداء التمرينات البدنية التي تطلبت منهن اداء هذه التمرينات بشكل حركي متناسق بين سرعة حركة الذراعين والرجلين انسجاماً مع حاسة النظر وصولاً الى الأداء الامثل والافضل، وهذا ما يؤكد عليه ريسان عن ماثيوس على "ان الاداء الحركي المتناسق يتطلب التوافق بين اجزاء الجسم" (3 : 166).

#### 4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية المركبة:

يتبين من خلال الجدول ( 2 ) والذي يتضمن الاختبارات المهارية الهجومية ال مركبة لعينة البحث، والتي بينت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية، اذ يعزو الباحث ذلك الى التمرينات التي استخدمها الباحث في تجربته والتي ادت الى تطوير التوافق الخاص وهذا بدوره انعكس على تطور اداء المهارات الهجومية المركبة التي تناولها الباحث ولكن بدرجات متباينة وطبقاً لصعوبة هذه المهارات، " وهذا يدل على وجود ترابط ما بين تنمية التوافق كعنصر حركي وبين المهارات الحركية " (22 : 124).

ان تنظيم التمرينات وتدرجها من التوافقات السهلة الى الصعبة والتركيز عليها في الدروس العملية ادى الى تطوير وتحسين اداء المهارات الخاصة باللعبة ومنها المركبة، كونها تحتاج الى توافق عال اثناء دمجها واخراجها بانسيابية عالية مختزلاً بذلك وقت الاداء.

اخيراً ومن وجهة نظر الباحث فان تطوير التوافق الخاص يؤثر ويؤدي الى تطوير الأداء المهاري، وذلك من خلال زيادة قابلية الطالبات على الأداء الحركي "اذ يعمل على تطور سرعة الأداء المهاري الحركي بحيث يزيد من قابليتهن من السيطرة على الكرة وبالشكل الذي يخدم الاداء المهاري" ( 20 : 119).

#### 5- الإستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

- اثبتت التمرينات المستخدمة في البحث الى تطوير التوافق الخاص لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات.
- التوافق الخاص ادى الى تطوير المهارات الهجومية المركبة قيد البحث.
- هناك تباين في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الرابعة.
- التنوع والانسجام بين التمرينات ومستوى الطالبات يؤدي الى تطوير قدرتهن.



## 2-5 التوصيات:

- ضرورة استخدام التمرينات التوافقية الخاصة المستخدمة في البحث بعد ان ثبتت فاعليتها في تطوير التوافق الخاص ومن ثم تأثيرها في بعض المهارات الهجومية الهركية.
- التأكيد عل تدريسي مادة كرة السلة في كليات التربية الرياضية من تخصيص الوقت الكافي لتطوير التوافق الخاص كنعصر حركي مهم في لعبة كرة السلة.
- اجراء بحوث لعينات بحثية اخرى ولمهارات مركبة سواء كانت دفاعية او هجومية لم يتناولها الباحث.
- ضرورة تنوع التمرينات وزيادتها وتكرارها في الدرس كونه يؤدي الى تثبيت الاستجابة العضلية للأداء والابتعاد عن الحركات الزائدة.

## المصادر

١. ابو العلا احمد؛ التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية، ط 1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
٢. حمدان رحيم؛ التعلم والتدريب الرياضي، ط2: (بغداد، جامعة بغداد، 2010).
٣. ريسان خريبط عن ماثيوس؛ موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، ج 1: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1989).
٤. ظافر هاشم؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية، (جامعة بغداد، دار الكتب والثائق، 2012).
٥. عائشة رزق؛ تأثير تعلم حركات القدمين على مهارة التصويب السلمي، ج1: (مجلة دراسات، عمان مطبعة الجامعة الاردنية، 1993).
٦. عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: (بغداد، مكتب النور للطباعة، 2011).
٧. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، ط 9: (الاسكندرية، مطبعة الاسكندرية، 1999).
٨. علي سموم و آخرون؛ القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي : (بغداد، مطبعة المهيمن، 2015).
٩. فاضل سليمان؛ وظائف الاعضاء والتدريب الرياضي، ط1: (مطبعة الاتحاد العربي، 1990).
١٠. ماهر محمد عواد؛ فسيولوجيا التعلم الحركي، ط1: (بغداد، النبراس للطباعة والتصميم، 2014).
١١. محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
١٢. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين؛ الاختبارات المهاية والنفسية في مجال الرياضي، ط 1: (القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، 1987).
١٣. محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني - النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط 2: (بغداد، المكتبة الوطنية، 2008).



١٤. محمد رضا ومهدي كاظم؛ اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة : (بغداد، دار الضياء للطباعة (2013).
١٥. محمد صالح محمد؛ منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفيدية والمركبة لكرة السلة: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999).
١٦. محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
١٧. مهدي نجم وآخرون؛ تقويم مستوى اداء التصويب لكرة السلة، 10ع، (مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995).
١٨. مهدي نجم ويوسف البازي؛ المبادئ الاساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية: (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).

19. Dejan Milenkovic & Igor Stanojevic; Relation between motoric Abilities and Specific motoric Basketball Skills in Physical Education Classes: (International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education, Volume: 2, Issue: 1, 2014) (المكتبة الأفتراضية العلمية العراقية)
20. Dnnu W.&Liam H; Stregnth training and conditioning for Basketball : (content porary book, INC, Chicago, 1984).
21. Stalling.L.M; Moter Learning From theory to practice: (mosby company, 1982).
22. William .A. Henley; 10 Great Basketball offenses: (West Nyack.parker1 pupco,1979).

## الملاحق

## ملحق (1)

يبين نماذج من التمرينات المستخدمة

الأسبوع والشهر: الأول - الأول

اليوم والتاريخ: الأحد 2014 /11 /30

المكان: الساحة الخارجية لكلية التربية الرياضية للبنات

الهدف: تطوير التوافق الخاص للطلبات

رقم الوحدة: (1)

زمن التمرينات: 20 دقيقة

ت	التمرينات المستخدمة	الشدة (%)	الحجم (التكرارات)	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للاداء
1	الإستلقاء على الظهر في العدة 1 رفع رجل اليسار مع ذراع اليمين وفي العدة 2 حفظهما ومن ثم بالعكس في العدتين 3 و4 وبأستمرار.	وزن الجسم	$2 \times 30$ 2	30 ث	45 ث	270 ث
2	الوقوف، الذراعان للأسفل مع ثنيهما من المرفق، في العدة ( 1،2) قفزتان على البقعة وفي العدة 3 القفز على رجل اليسار مع رفع الركبة اليمنى ورفع ذراع اليمين إلى الأعلى، وفي العدة 4 القفز على رجل اليمين مع رفع الركبة اليسرى ورفع ذراع اليسار إلى الأعلى بأستمرار.		$2 \times 30$ 2	45 ث	60 ث	330 ث
3	القفز المستمر وبشكل ركض داخل مربعات المدرج في المرة الأولى، وفي الثانية بشكل جانبي مع رفع وخفض الذراعين جانباً مع النظر للأسفل والأمام أثناء الأداء بأستمرار		$2 \times 30$ 2	45 ث	60 ث	330 ث
4	الوقوف فتحاً ومسك كرة التنس بين الرجلين، مع الإشارة ترك ومسك الكرة بالسرعة بحيث تكون الذراعين أحدهما من الأمام والأخرى من الخلف،		$2 \times 30$ 2	30 ث	45 ث	270 ث



			2		يؤدي التمرين من القفز والدوران لإستلام الكرة قبل سقوطها باستمرار.
1200 ث	الزمن الكلي للتمرينات				

رقم الوحدة: (8)  
 زمن التمرينات: 24 دقيقة  
 الأسبوع والشهر: الرابع - الأول  
 اليوم والتاريخ: الأربعاء 2014 /12/24  
 المكان: المكان: الساحة الخارجية لكلية التربية الرياضية للبنات  
 الهدف: تطوير التوافق الخاص للطلبات

ت	التمرينات المستخدمة	الشدة (%)	الحجم (التكرارات)	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للأداء
1	الوقوف فتحاً ومسك كرة التنس بين الرجلين، مع الإشارة ترك ومسك الكرة بالسرعة بحيث تكون الذراعين أحدهما من الأمام والأخرى من الخلف، يؤدي التمرين من القفز والدوران لإستلام الكرة قبل سقوطها باستمرار.	وزن الجسم	$2 \times 45$ 2	30 ث	45 ث	330 ث
2	الإستناد الأمامي في العدة 1 رفع رجل اليسار مع ذراع اليمين وفي العدة 2 خفظهما ومن ثم بالعكس في العدتين 3 و4 وباستمرار.		$2 \times 30$ 2	30 ث	45 ث	270 ث
3	الوقوف بجانب المدرج، مع الإيعاز أخذ خطوة برجل اليمين إلى داخل المدرج ثم تتبعها الرجل اليسار والعودة بنفس الأداء الأول مع رفع وخفض الذراعين.		$2 \times 30$ 2	30 ث	45 ث	300 ث
4	الوقوف فتحاً، تدوير الذراعين بدوائر كبيرة أمام الجسم مع ثني ومد الركبتين نصفاً.		$2 \times 30$ 2	30 ث	45 ث	270 ث
5	الوقوف، القفز داخل أشكال مثلثات ومربعات مرسومة على الأرض عدد 9 بحيث يكون القفز برجل اليمين داخل المثلثات وبرجل اليسار داخل المربعات.		$2 \times 30$ 2	30 ث	45 ث	270 ث
						1440 ث
الزمن الكلي للتمرينات						

رقم الوحدة: (12)  
 زمن التمرينات: 25 دقيقة  
 الأسبوع والشهر: السادس - الثاني  
 اليوم والتاريخ: الأربعاء 2015 /1/7  
 المكان: المكان: الساحة الخارجية لكلية التربية الرياضية للبنات  
 الهدف: تطوير التوافق الخاص للطلبات

ت	التمرينات المستخدمة	الشدة (%)	الحجم (التكرارات)	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للأداء
1	الجلوس المتربع (الساق اليمنى فوق اليسرى) في العدة (2،1) النهوض مع دورة كاملة من جهة اليسار مع رفع ذراع اليمين إلى الجانب واليسار إلى الأمام، وفي العدتين (3،4) بالعكس، وباستمرار.	وزن الجسم	$2 \times 45$ 2	30 ث	45 ث	330 ث
2	الوقوف ضمناً والذراعين بجانب الجسم، عند الإيعاز القفز بالمكان ثلاث قفزات وف الرابعة أخذ خطوة على جانب اليمين مع رفع الذراعين عالياً والتصفيق ثم العودة إلى نفس الوضع، ثم يكرر التمرين إلى جانب اليسار وباستمرار.		$2 \times 30$ 2	45 ث	60 ث	330 ث
3	الوقوف ضمناً والذراعين منثنية أمام الجسم بشكل ممسك بالكرة مع الإشارة، أخذ خطوة إلى الإمام مع		30 ث	60 ث	300 ث	



			$\frac{30 \times 2}{2}$ ث		ثني رجل اليمين ومد الذراعين للأمام في العدة 1، ثم القفز في هذا الوضع والدوران إلى جانب اليمين مع التصفيق في العدة 2 ثم العودة إلى الوضع الابتدائي في العدة 3 وباستمرار على الجهة الأخرى.	
ث 270	ث 45	ث 30	$\frac{30 \times 2}{2}$ ث		الوقوف فتحاً وكرة التنس ممسوكة باليدين، وضع الكرة من الأمام وبين الرجلين وإسلامها من الخلف وباستمرار.	4
ث 270	ث 45	ث 30	$\frac{30 \times 2}{2}$ ث		الوقوف ضمّاً، الذراعين بجانب الجسم، مع الإيعاز القفز إلى الأعلى مع رفع الذراعين إلى الأعلى والتصفيق بكلتا اليدين مع ذكر الرقم الذي يظهر أمامهم من قبل التدريسي.	5
ث 1500	الزمن الكلي للتمرينات					



## **Coordination and Its Effect on Developing Some Compound Offensive Skills in Basketball for the students of the Faculty of Physical Education for Girls**

**Nada Mohammed Ameen  
2015**

**E\_MAIL: ([dr.nada1971@yahoo.com](mailto:dr.nada1971@yahoo.com))**

### **Abstract**

Basketball became a beautiful sport filled with suspense compared to all other team sports. Performance is better when team work is coordinated. The problem of the research was the lack of coordination exercises during practical lessons a matter that negatively affects their performance specially offensive skills.

The aim of the research is improving special coordination in fourth year female college students of physical education. In addition to that, the researcher aimed at identifying the effect of improving performance development of some offensive basketball skills. The researcher hypothesized statistical differences in pretests and posttests in special coordination in the subjects understudy. The researcher also hypothesized differences between pre and posttests in some offensive basketball skills.

The research was conducted on (34) female fourth year college students of physical education college for women. Special coordination tests as well as offensive skills tests were conducted. The research started from 30/11/2014 – 7/1/2015. Proper statistical methods were used to treat the results.

The researcher concluded that the proposed exercises led to the development of special coordination. This development led to the development of basketball offensive skills and finally there are significant statistical differences between pre and posttests in all variables.

The researcher recommended using coordination exercises to improve coordination due to its effect in developing compound offensive skills in female basketball. Finally she recommended the necessity of paying attention to special coordination as a vital motor component of basketball.