

# تأثير تمارين السيطرة الذاتية على مستوى أداء التصويب السلمي بكرة السلة

بحث تجريبي

على

طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

من قبل

أ.م.د فاطمة عبد مالح

أ.د عفاف عبد الله الكاتب

م.م زينب قحطان

ملخص البحث

تتطلب كرة السله من اللاعب بذل أقصى جهد بصوره فرديه يبرز فيها مهارته العاليه أثناء اللعب وتعتمد على أتقان المهارات الأساسيه للعبه بصوره جيده ، حتى يستطيع أتقان العمل الفرقي المشترك الذي يتكون من تطبيق الخطط الموضوعيه سواء بالدفاع أو الهجوم بكرة السله شأنها شأن أي لعبه فرقيه بل تزيد عن باقي الالعب الفرقيه في أنواع الخطط المستخدمه في اللعب . ومن هنا برزت أهمية البحث في تجريب تمرينات السيطرة الذاتية(الاتزان المتحرك) محاوله لرفع مستوى التهديد السلمي الذي يعد أهم أنواع التهديد أو التصويب بكرة السله ، والذي عن طريقه يستطيع الفريق أحرار نتائج جيده .

تتطلب لعبة كرة السله من اللاعب مستوى تكنيكي عالي في كل مهاراتها فيجب على اللاعب أن يتمتع بمستوى مهاري عالي يمكنه من تحقيق أهداف اللعبه وأحرار نتائج قيمه تؤهله للوصول الى مراكز متقدمه .لهذا تقع على المدرب مسؤوليه كيفية رفع مستوى مهارة معينه . لذا سعت الباحثات الاجابه عن السؤال التالي : هل أن تمرينات السيطرة الذاتية (الاتزان المتحرك) تعمل على رفع مستوى أداء التهديد السلمي بكرة السله ؟

واستخدم المنهج التجريبي على طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية والبالغ عددهن ( ٢٠ ) طالبه ، وقد تم إجراء التجانس لإفراد عينة البحث في متغيرات(الطول والوزن والعمر)، وبعد تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطه بواقع ( ١٠ ) طالبات لكل مجموعه ، تم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين في الاختبار القبلي للتهديد السلمي.

في ضوء التجربة الاستطلاعية أعدت الباحثات تمرينات السيطرة الذاتية وطبقت ضمن منهاج كرة السله المرحلة الرابعة وفي القسم الإعدادي

( التمرينات الخاصة ) وبمعدل ١٥ دقيقة وبواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع وبمعدل ٩٠ دقيقة للوحده التدريبيه وعلى مدى شهرين .

تم استعمال الحقيبه الاحصائيه الجاهزه SPSS لمعالجة النتائج التي تم الحصول عليها من التجربة على وفق قانون ( قانون T للعينات المترابطة و قانون T للعينات المستقلة).

واستنتجت الباحثات :

– إن استخدام تمرينات السيطرة الذاتية كان لها الأثر الايجابي في تطوير مستوى أداء مهارة التهديد السلمي .

- إن استخدام تمرينات السيطرة الذاتية حقق نسبة تطور كبيرة لدى أفراد المجموعه التجريبية. وتوصي الباحثات باعتماد تمارين السيطرة الذاتية في تطوير مستوى أداء اللاعبات في مهارة التهديد السلمي .

## Abstract

Require the basketball player to make the utmost effort of individual highlights during the high skill game and depend on the proficiency of basic skills of the game well, so that a good job Alvrji joint, which consists of the application of substantive plans to defend or attack either basketball, like any game, but more than Frekaya Alfrekaya from the rest of the games in the types of plans used in the game.

Hence the importance of research emerged in the control of self-testing exercises (balancing wheelchair) is an attempt to raise the level of scoring, which is the most peaceful of the scoring correction or basketball, which is on the way for the team good results.

Require a game of basketball player Tkniki high level of skills in each player must have a high level of skill would enable him to achieve the goals of the game and make him valuable results to get to the outposts. This is the responsibility of the coach how to raise the skill level of group. Therefore, researchers sought answer the following question: Are the exercises control vitae (mobile equilibrium), which works to raise the level of performance scoring peaceful basketball?

Used the experimental approach to the fourth stage female College of Education and Sports of the number (20) student, has been carried out to single homogeneous sample in the research variables (height, weight and age), and after the partition of the way the random sample into two groups by a female pilot and (10) students for each group were establish equivalence between the two groups in the test scoring tribal peaceful.

In the light of experience researchers prepared a reconnaissance exercise self-control and applied within the Platform for basketball in the fourth phase cycle (for exercise) and at 15 minutes and at two training sessions per week and at 90 minutes of the module and over the months.

Bag were used SPSS statistical ready-to deal with the results obtained from the experiment in accordance with the law (the law of the samples linked T and T of the law of independent samples).

The researchers concluded:

- The use of self-control exercises have had a positive impact in the development of the skill level of performance scoring peaceful.
- The use of exercise self-control has evolved a large proportion of members of the group test.

The researchers recommend the adoption of self-control exercises in the development of the performance level of skill players in the scoring peaceful.

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث

مما لا شك فيه ان التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطورا ملحوظا في مختلف المستويات ومعظم الالعاب الرياضية محققا قفزه نوعيه في تحقيق أنجازات كبيرة في بعض الألعاب الرياضية .

أن تلك الانجازات التي عكست هذا التطور الكبير في المجال الرياضي وخصوصا خلال السنوات القليلة الماضية لم تكن الا نتيجة لمواكبة اخر المعلومات والمستجدات وأخر القوانين والمفردات الرياضية .

وأنا اليوم أحوج الى بذل مجهود أكبر لتحقيق مستقبل مزدهر للحركة الرياضييه التي تتطلب تظافر كل الجهود سواء كانت في الالعاب الفرديه أو الالعاب الفرقيه .

أن لعبة كرة السله لعبه فرقيه وأصبحت الان وفي كثير من دول العالم المنافس الاول لكرة القدم من حيث أجتذاب أكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين ، وذلك لما تمتاز به من ايقاع سريع ، ومناورات مستمره متواصله بين الهجوم والدفاع طيلة أشواط المباراة .

ولقد تطورت كرة السله عالميا في الاونه الاخيره تطورا واضحا وملموسا ظهر جليا لكل من تابع نشاط اللعبه في البطولات العالميه والدورات الاولمبيه .

وتتطلب لعبة كرة السله من اللاعب بذل أقصى جهد بصوره فرديه يبرز فيها مهارته العاليه أثناء اللعب وتعتمد على إتقان المهارات الأساسية للعبه بصوره جيده ، حتى يستطيع إتقان العمل الفرقي المشترك الذي يتكون من تطبيق الخطط الموضوعيه سواء بالدفاع أو الهجوم بكرة السله شأنها شأن أي لعبه فرقيه بل تزيد عن باقي الالعاب الفرقيه في أنواع الخطط المستخدمه في اللعب .

ومن هنا برزت أهمية البحث في تجريب تمارين السيطره الذاتية(الاتزان المتحرك) محاوله لرفع مستوى التصويب السلمي بكرة السله ، والذي عن طريقه يستطيع الفريق أحرار نتائج جيده .

## ٢-١ مشكلة البحث

تتطلب لعبة كرة السله من اللاعب مستوى تكنيكي عالي في كل مهاراتها فيجب على اللاعب أن يتمتع بمستوى مهاري عالي يمكنه من تحقيق أهداف اللعبه وأحراز نتائج قيمه تؤهله للوصول الى مراكز متقدمه .لهذا تقع على المدرب مسؤوليه كيفية رفع مستوى مهارة معينه . لذا سعت الباحثات الاجابه عن السؤال التالي : هل أن تمارين السيطره الذاتية (الاتزان المتحرك) تعمل على رفع مستوى أداء التصويب السلمي بكرة السله ؟

### ٣-١ هدف البحث

التعرف على تأثير تمرينات السيطرة الذاتية على مستوى أداء التصويب السلمي بكرة السله لطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات .

### ٤-١ فرضية البحث

أن تمرينات السيطرة الذاتية لها تأثير ايجابي في رفع مستوى أداء التصويب السلمي بكرة السله لطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات .

### ٥-١ مجالات البحث

١- المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات.

٢- المجال الزماني : الفتره الممتده من ١٠-٩-٢٠٠٨ ولغاية ١-١٢-٢٠٠٨.

٣- المجال المكاني : الملعب الخارجي لكلية التربية الرياضية للبنات .

### الباب الثاني

### الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

### ٢- ١ الدراسات النظرية

### ٢- ١- ١ نبذه عن نشوء لعبة كرة السله

تعد لعبة كرة السله أمريكية الاصل ، وقد أبتكرها الدكتور نايسميث ، وجاء هذا الاكتشاف حينما عهد اليه عميد المعهد بمحاولة إيجاد وسيلة لسد فراغ الطلبة في المعهد ، بعد أنتهاء موسم كرة القدم الامريكه ، كما جاء هذا الابتكار نتيجة لحاجة المجتمع الى النشاط والحركة في فصل الشتاء .

حيث فكر في كيفية أكتشاف اللعبة وقد أستحسن أن تمارس في قاعه وصاله للالعاب الرياضيه حتى لا تتأثر بتغيرات الجو ، وكذلك تحتوي أللعبه على كره وأن تلعب باليدين للابتعاد عن الخشونه وأن يكون الهدف عبارة عن سله مثل سله الخوخ ولهذا سميت كرة السله . وتطورت هذه اللعبه شيئاً فشيئاً حتى دخلت في الالعاب الاولمبية ولكثير من الدول.

### ٢- ١ - ٢ التصويب السلمي

ويؤدى هذا التصويب من الحركة لاختراق منطقة الثلاث ثواني ( الزون ) سواء من حال أستلام الكره من الزميل أو عقب الانتهاء من المحاوره بالقرب من منطقة الثلاث ثواني.<sup>(١)</sup>

<sup>١</sup>- محمد عبد الرحيم إسماعيل ؛ الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السله ، ط٢ ، (مطبعة شركة الجلال، الإسكندرية ، القاهرة ، ٢٠٠٣). ص٨٦.

ويستخدم اللاعب خطوات اقتراب خاصة بعد أنتهائه من المحاوره أو بعد أستلامه الكره حتى يتسنى له الاقتراب أكثر ما يمكن من السله ، ويجب على اللاعب عند أداء هذه المهارة أن يراعى قانونية هذه الخطوات حتى لا يقع في خطأ الجري بالكره . وقد تختلف مسافة الخطوات القانونيه التي يؤديها اللاعب بالكره تبعاً لأختلاف المكان الذي يبدأ منه اللاعب الاقتراب للتصويب ، لكن من المهم أن يصوب اللاعب على السله من أقرب مكان ممكن ومع الوثب لتحقيق أكبر ضمان ممكن لأصابة الهدف مع حماية الكره من المنافس.<sup>(1)</sup>

## ٢ - ١ - ٣ السيطرة الذاتية (الاتزان المتحرك)

التوازن بشكله العام : هو قدره على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والاوزاع الحركيه والثابته أو في حالة الدوران أو الانتقال وكذلك المحافظه على مركز ثقل الجسم في الحالات الرياضيه .

أن معنى قابلية التوازن : هي السيطرة الكامله على حركات الجسم بأنواعها بوجود تأثيرات قوى خارجيه على مركز ثقل الجسم وخاصة في حالة الاستمرار بالحركه أو الاحتكاك أو الاوزاع المختلفه التي يكون فيها مركز ثقل الجسم تحت شروط صعبه .<sup>(2)</sup>

## ٢ - ١ - ٣ أنواع التوازن

هناك نوعان من التوازن :

١ - التوازن الثابت.

٢ - التوازن المتحرك أو يسمى التوازن الديناميكي.

ويعرف على أنه ( التوازن في الحركه )<sup>(3)</sup> .

وأشار ( محمد صبحي ومحمد عبد السلام ) في أن مواصفات الاتزان في القوام الجيد، ويعتمد على الوصف الخارجي لأجزاء أوضاع الجسم المختلفه بالنسبه لبعضها البعض وبالنسبه لقاعدة الارتكاز.<sup>(4)</sup>

كما أضاف ( هوراك ) يجب تحديد علاقة جسم الفرد ومركز ثقله مع قاعدة الارتكاز لتحقيق السيطرة الذاتية. ولتحقق أتران أفضل ينبغي توسيع قاعدة الارتكاز وتخفيض مركز ثقل الجسم .<sup>(5)</sup>

1 - مصطفى محمد زيدان ؛كرة السلة للمدرب والمدرس ،(دار الفكر العربي ، مدينة النصر الفاهرة ، ١٩٩٩)ص٧٧.

2 - وجيه محجوب، احمد بدري؛ أصول التعلم الحركي،(الموصل ،الدار الجامعية ،٢٠٠٢) ،ص١٣٣.

3 -قاسم حسن حسين، قيس ناجي؛ مكونات الصفات الحركية (مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤)ص٢٤٣.

4 - محمد صبحي حسين ، محمد عبد السلام ؛ القوام السليم للجميع ، ط١ (الفاهرة ،دار الفكر العربي)١٩٩٥)ص٦٥.

5- Horak,F.B.(Clinical Measurent of post Ural control in adults physical therapy ,1987)p.184.

والسيطرة الذاتية لها أهميه في أداء الواجبات الحياتيه العامه وممارسة الانشطه الرياضيه الترويحيه، وهي تحتاج الى جهد أكبر لتحقيقها في بعض الالعاب كركوب الدراجات والتزلج ، وتعتمد درجة ضبطها على عوامل عديده تتعلق بالحركه والمهاره الحركيه التي تقتضي من الفرد انجازها.(<sup>١</sup>)

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

### ٢ - ٢ - ١ دراسة فاطمه عبد مالح ، ميثاق غازي محمد(٢٠٠١م)

العنوان " أثر استخدام التدريب الدائري في تطوير السيطره الذاتيه وعلاقتها بمستوى الاداء على عارضة التوازن " (<sup>٢</sup>) .

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تعليمي مقترح بطريقة التدريب الدائري لتطوير السيطره الذاتيه والتعرف على العلاقه بين السيطره الذاتيه ومستوى الاداء على عارضة التوازن .

وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وتمثلت العينه بطالبات المرحله الثالثه في كلية التربيه الرياضيه بجامعة البصره للعام الدراسي ١٩٩٩ - ٢٠٠٠ والبالغ عددهن ( ١٠ ) طالبات .

وقد أستنتج الباحثتان وجود علاقة ارتباط معنويه بين السيطره الذاتيه ومستوى الاداء على عارضة التوازن .

## الباب الثالث

### منهج البحث وأجراءاته الميدانيه

#### ٣ - ١ منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملائته وطبيعته مشكلة البحث .

#### ٣ - ٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ والبالغ عددهن (٢٠) طالبه ، من شعبه (أ) وقد تم إجراء التجانس لإفراد عينة البحث في متغيرات (الطول والوزن والعمر) كما هو مبين في الجدول (١) ، فاتفق أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (-٠٥٤ و +٢٨) وهذا يعني أن أفراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي لان قيم معامل الالتواء محصور بين (١±).

١ - هاني الرضي ،محمد خصاونة ؛ تأثير برنامج مقترح للاتزان الحركي على تطوير السيطرة الآتية لدى الصم كليا، بحث منشور في مجلة أبحاث اليرموك ،المجلد ١٢ ، العدد٢،جامعة اليرموك ،١٩٩٦، ص٥٢.

٢ - فاطمة عبد مالح ، ميثاق غازي محمد: أثر استخدام التدريب الدائري في تطوير السيطرة الذاتية وعلاقتها بمستوى الاداء على عارضة التوازن. بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية جامعة البصرة ، العدد العاشر .لسنة ٢٠٠١.ص٧٦.

جدول (١)

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

معامل الالتواء	الوسيط	+ ع	- س	الوسائل الإحصائية المتغيرات
٠,٢٨	٢١	١,٤	٢٠,٦٨	١ العمر الزمني (سنة)
٠,٠٥ ٦	٥٩,٥	٤,٦	٥٩,٤	٢ الوزن (كغم)
٠,٠٥ -٤	١٥٩,٥	٥,١	١٥٩,٩	٣ الطول (سم)

وبعد تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطه بواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة ، تم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين في الاختبار القبلي للتهديفة السلمية فتبين من نتائج اختبار (ت) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطه، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠١) ممل يدل على تكافؤ مجموعتي عينة البحث ، كما هو مبين في الجدول (٢).

جدول (٢)

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

النتيجة	قيمة (T) المحسوبة	الانحراف المعياري	الاختبار القبلي للتهديف السلمي	المعالم الإحصائية المجاميع
غير معنوي	٠,٤٨	٠,٨٠	٣,٨	المجموعة التجريبية
		٠,٨١	٤	المجموعة الضابطه

ملاحظة/ قيمة ( T ) الجدولية عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠١) = ٢,٨

٣ - ٣ الأدوات المستعملة ووسائل جمع المعلومات

- شريط قياس.
- كرة سله (عدد ١٣) كرة
- طباشير.
- حاسبه لمعالجة النتائج .

- حبال عدد (١٠)

- مربعات بارتفاع ٤٠ سم و ٣٠ سم و ٢٠ سم .

- صافرة .

### ٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية

ومن أجل معرفة كل الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثات خلال إجراء التجربة الرئيسية والاختبارات، أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٩-١٠-٢٠٠٨ على عينه من (٥) طالبات من المرحلة الرابعة، كلية التربية الرياضية للبنات، من غير العينة الأصلية.

### ٣ - ٥ الاختبارات المستعملة في البحث

اختبار التصويب السلمي من الحركة بعد أداء الطبطبة<sup>(١)</sup>(٢).

الغرض من الاختبار: قياس مدى دقة التهديد بعد أداء الطبطبة والحركة السلمية

الأدوات اللازمة : ملعب كرة سله، هدف كرة سله قانوني، صافره لإعطاء إشارة البدء .

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف لأداء الحركة السلمية ثم التهديد، يمنح كل مختبر ( ١٠ ) محاولات وتحتسب لكل محاوله ناجحة في التهديد دون أخطاء قانونيه نقطه واحده .

التسجيل : يسجل عدد الأهداف التي أحرزها المختبر بعد ( ١٠ ) محاولات علما أن أعلى نقاط يمكن الحصول عليها هو ( ١٠ ) نقاط .

### ٣-٦ إجراءات التجربة الميداني

تضمنت إجراءات التجربة الميدانية مايلي:

### ٣ - ٦ - ١ الاختبارات القبليه

أجريت الاختبارات القبليه في يوم ١٢-١٠-٢٠٠٨ الساعة العاشرة صباحا في ملعب كرة السلة الخارجي في كلية التربية الرياضية للبنات، وقد تمت مراعاة الظروف المكانية والزمانية وطريقة أداء الاختبارات .

### ٣ - ٦ - ٢ تمارينات السيطرة الذاتية

في ضوء التجربة الاستطلاعية أعدت الباحثات تمارينات السيطرة الذاتية كما هو في ملحق (١) وطبقت ضمن مناهج كرة السلة المرحلة الرابعة وفي القسم الإعدادي ( التمارينات الخاصة ) وبمعدل

<sup>١</sup> - إشراق علي محمود ؛ استخدام تمارينات اليوغا لتنمية المرونة وتأثيرها في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه( جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٦ ) ص ٦١ .

<sup>٢</sup> - فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم ؛ كرة السلة ، ط٢ : ( وزارة التعليم العالي ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ) ص ٢٠١ .

١٥ دقيقة وبيواقع وحدتين تدريبيه في الاسبوع وبمعدل ٩٠ دقيقة للوحدة التدريبيه وعلى مدى شهرين اعتبارا من ١٣-١٠-٢٠٠٨ ولغاية ٣-١٢-٢٠٠٨. ملحق (٢)

### ٣ - ٦ - ٣ الاختبارات البعديه

أجريت الاختبارات البعديه يوم الخميس الموافق ٤-١٢-٢٠٠٨ في الساعة العاشرة صباحا وقد عمد توحيد جميع المتغيرات التي تمت مراعاتها بالاختبار القبلي

### ١ - ٧ الوسائل الاحصائيه

تم استعمال الحقيبيه الاحصائيه الجاهزة SPSS لمعالجة النتائج التي تم الحصول عليها من التجربة على وفق القوانين الاتيه :

١ - الوسط الحسابي.

٢ - الانحراف المياري .

٣ - قانون T للعينات المترابطة.

٤ - قانون T للعينات المستقلة.

٥ - قانون نسبة التطور

٦ - معامل الالتواء البسيط.

## الباب الرابع

### عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

من أجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الاحصائيه التي تم التوصل إليها بعد إجراء الاختبارات القبليه والبعديه لعينة البحث ، تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على شكل جداول وإشكال بيانيه وبالترتيب الآتي:-

### ٤ - ١ عرض النتائج بين الاختبارات القبليه والبعديه لدى عينة البحث التجريبيه والضابطة في اختبار التصويب السلمي وتحليلها

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق الانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبليه والبعديه لدى عينة البحث التجريبيه والضابطة .

النتيجة	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	س ف	المعالم الإحصائية المجاميع
معنوي	١٥,٥٨	١,٠٥	٤,٥٣	المجموعة التجريبيه
معنوي	٥,٥٧	١,٠٤	١,٦١	المجموعة الضابطة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) واحتمال خطأ (٠,٠١) = ٣,٢٥

يتبين من الجدول (٣) أن قيمة الوسط الحسابي لمتوسط الفروق للمجموعة التجريبية قد بلغ (٤,٥٣) وانحراف معياري (١,٠٥). أما الوسط الحسابي لمتوسط الفروق للمجموعة الضابطة قد بلغ (١,٦١) وانحراف معياري (١,٠٤). ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديه تم استعمال اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح إن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية قد بلغت (١٥,٥٨) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (٣,٢٥) تحت درجة حرية (٩) واحتمال خطأ (٠,٠١) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية لمصلحة الاختبارات البعديه أي إن المجموعه التجريبية حققت تطور في اختبار التصويب السلمي.

إما قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة قد بلغت (٥,٥٧) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (٣,٢٥) تحت درجة حرية (٩) واحتمال خطأ (٠,٠١) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية لمصلحة الاختبارات البعديه أي إن المجموعه الضابطة حققت تطور في اختبار التصويب السلمي أيضا.

#### ٤ - ٢ عرض نتائج الاختبارات البعديه بين المجموعه التجريبية والضابطة في اختبار

#### التهديفه السلمي

لغرض التعرف على الفروق بين المجموعه التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديه تم استعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة كما هو مبين في جدول (٤)

#### جدول (٤)

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

النتيجة	قيمة (T) المحسوبة	الانحراف المعياري	الاختبار البعدي للتهديف السلمي	المعالم الإحصائية المجاميع
معنوي	١٣,٩	٠,٥٣	٨,٣٨	المجموعة التجريبية
		٠,٥٦	٥,٦١	المجموعة الضابطة

ملاحظة/ قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠١) = ٢,٨٧

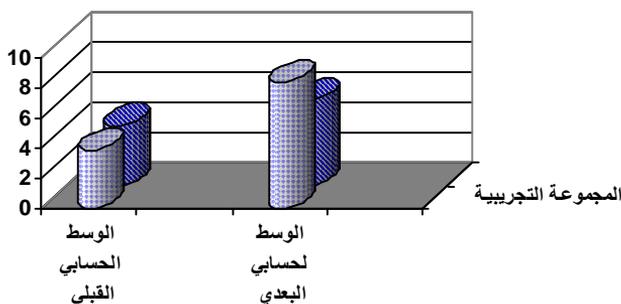
تبين من الجدول (٤) إن نتائج اختبار (ت) أظهرت فروق معنوية بين المجموعه التجريبية والضابطة، حيث كانت قمة (ت) المحسوبة لاختبار التصويب السلمي (١٣،٩) وهي اكبر من قيمتها الجدوليه البالغة (٢،٨٧) تحت مستوى دلالة (٠،٠١) وبدرجة حرية (١٨) مما يدل على حدوث تطور لدى المجموعه التجريبية في الاختبار البعدي.

ولغرض التعرف على أي المجاميع أكثر تطورا تم استعمال قانون نسبة التطور كما هو مبين في الجدول (٥) ، إذ تبين إن المجموعه التجريبية حققت مقدار تطور بلغ (٠،٥٤) ونسبة تطور بلغت (٥٤،٦%) ، بينما بلغ مقدار التطور للمجموعه الضابطة (٠،٢٨) درجه ونسبة تطور بلغت (٢٨،٦%)، والشكل (١) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والقبلية والبعديّة ومقدار التطور والنسبة المئوية للتطور لدى عينة البحث .

المعالم الإحصائية للمجاميع	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الفرق	مقدار التطور	نسبة المئوية للتطور	دلالة التطور (٠)
المجموعه التجريبية	٣،٨	٨،٣٨	٤،٥٨	٠،٥٤	٥٤،٦%	كبيرة
المجموعه الضابطة	٤	٥،٦	١،٦١	٠،٢٨	٢٨،٦%	كبيرة



الشكل (١)

يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية القبليّة والبعديّة

- معيار دلالة التطور
- من ١-٠ يكون التطور قليل
- من ١١-٢٠ يكون التطور متوسط
- من ٢٠ فما فوق يكون التطور كبير

#### ٤ - ٣ مناقشة النتائج

أظهرت نتائج اختبار التصويب السلمي أن هناك فروقا بين مجاميع عينة البحث ألمجموعه الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبارات أبعديه ( فالمجموعة التجريبية) أظهرت نتائج ايجابية وتطور وتعزو الباحثات ذلك إلى ان استعمال تمرينات ( السيطرة الذاتية) في جزء الإعداد الخاص كان لها الأثر الفعال في تطوير التصويب السلمية في كرة ألسله .

إما (المجموعة الضابطة) بالرغم من وجود فروق معنوية الا انها اقل تطور في التهديفه السلمية بالأداء المهاري وذلك لأنها لم تتعرض لمتغير (تمرينات السيطرة الذاتية) بل استمرت في الإعداد الخاص على المنهاج المتبع.

وترى الباحثات يجب ان تكون التمرينات التي تمارس خلال فتره جزء الإعداد الخاص تتميز بالاتزان المتحرك حتى تستطيع الطالبة أداء أي نوع من أنواع التهديفه السلمية بإتقان وهذا ما أشار إليه ( محمد عبد الرحيم إسماعيل ) " أن يكون الجسم تحت السيطرة أي الاتزان أو ألقدره على التحكم في الجسم في كل هذه الأنواع من التصويب " <sup>١</sup>.

إذن يجب على المدرس ان يقوم بإعطاء تمارين خاصة ويتم التدريب عليها حتى تخدم المهارة التي يعمل على تطويرها ورفع مستواها بشكلها الصحيح دون الخروج عن المسار الحركي. وهذا ما أكده (بيران) " من ان القاعدة الذهبية لأي برنامج للإعداد أو التهيئة تكون الخصوصية ، وهي تعني ان الحركات التي يكون بها البرنامج تكون مقاربه بقدر الإمكان للحركات التي سيواجهها في إنشاء المسابقات " <sup>٢</sup>.

#### الباب الخامس

#### الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥ - ١ الاستنتاجات

١ - ان استخدام تمرينات السيطرة الذاتية كان لها الأثر الايجابي في تطوير مستوى أداء مهارة التصويب السلمي .

٢ - ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي لدى مجموعتي عينة البحث.

٣ - ظهرت فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولمصلحة المجموعة التجريبية .

١ - محمد عبد الرحيم إسماعيل ؛ الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كره ألسله ط ٢ ، الاسكندرية منشآت المعارف ، ٢٠٠٣) ص ٨٧.

2- Biran uid Mackenzie , sports coach – plyometrier , bbc education wep G

٤- إن استخدام تمارينات السيطرة الذاتية حقق نسبة تطور كبيرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

#### ٥ - ٢ التوصيات

١ - ضرورة اعتماد تمارين السيطرة الذاتية في تطوير مستوى أداء الطالبات في مهارة التصويب السلمي .

٢ - ضرورة استخدام تمارين السيطرة الذاتية في خدمه فعليه جديدة تحتاج هكذا صفه.

٣ - التأكيد على استخدام تمارين جديدة خاصة لها علاقة بإحدى مهارات كرة أسله المختلفة.

#### المصادر العربية والاجنبية

- اشراق علي محمود: استخدام تمارينات اليوغا لتنمية الرونة وتأثيرها في عدد من التغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة/ اطروحة دكتوراه (جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات (٢٠٠٦)

- فانز بشير حموات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة ط٢ (وزارة التعليم العالي/ جامعة الموصل (١٩٩٩)

- فاطمة عبد مالح وميثاق غازي محمد: اثر استخدام التدريب الدائري في تطوير السيطرة الذاتية وعلاقتها بمستوى الاداء على عارضة التوازن/ بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية جامعة البصرة/ العدد العاشر ٢٠٠١

- قاسم حسن حسين و قيس ناجي: مكونات الصفات الحركية(مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٤)

- محمد عبد الرحيم اسماعيل: الاساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة، ط٢ (مطبعة شركة الجلال، الاسكندرية القاهرة ٢٠٠٣)

- محمد صبحي حسنين و محمد عبد السلام: القوائم السليم للجميع، ط١ (القاهرة، دار الفكر العربي (١٩٩٥)

- مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس (دار الفكر العربي، مدينة النصر القاهرة (١٩٩٩)

- هاني الريضي و محمد خصاونة: تأثير برنامج مقترح للاتزان الحركي على تطوير السيطرة الذاتية لدى الصم كليا( بحث منشور في مجلة اباحات اليرموك، المجلد ١٢ ، العدد ٢، جامعة اليرموك (١٩٩٦)

- وجيه محجوب و احمد بدري: اصول التعليم الحركي (الموصل الدار الجامعية ٢٠٠٢)

- Horak,F.B.(clinical Measurent of post Ural control in adults physical therapy ,1987)p.184.
  - Biran uid Mackenzie , sports coach – plyometrier , bbc education wep
- G

### ملحق (١)

#### تمريبات السيطرة الذاتية المستخدمة في البحث

- ١ - الحبل للإمام ١٠ م على رجل اليمين
- ٢ - الحبل للإمام ١٠ م على رجل اليسار
- ٣ - الحبل على مصطبة ذات ارتفاع ٣٠ سم على رجل اليمين
- ٤ - الحبل على مصطبة ذات ارتفاع ٣٠ سم على رجل اليسار
- ٥ - الحبل على مصطبة بكلأ الرجلين بالتناوب
- ٦ - الحبل على شكل زكزاك مسافة ١٠ م على رجل اليمين
- ٧ - الحبل على شكل زكزاك مسافة ١٠ م على رجل اليسار
- ٨ - الحبل على شكل زكزاك مسافة ٢٥ م بكلأ الرجلين بالتناوب
- ٩ - القفز بالحبل على رجل اليمين زمن ١٥ ثا
- ١٠ - القفز بالحبل على رجل اليسار زمن ١٥ ثا
- ١١ - القفز بالحبل على رجل اليمين ثم اليسار بالتناوب مدة ٣٠ ثا
- ١٢ - الحبل للإمام على رجل اليمين ثم القفز بالحبل مسافة ١٠ م
- ١٣ - الحبل للإمام على رجل اليسار ثم القفز بالحبل مسافة ١٠ م
- ١٤ - الحبل على كلا الرجلين بالتناوب مسافة ٣٠ م
- ١٥ - الحبل للجانب برجل اليمين مسافة ١٥ م ثم العودة للمكان بالحبل على رجل اليسار
- ١٦ - الحبل للجانب برجل اليسار مسافة ١٥ م ثم العودة للمكان بالحبل على رجل اليمين
- ١٧ - النزول من السلم ١٠ درجات برجل اليمين
- ١٨ - النزول من السلم ١٠ درجات برجل اليسار
- ١٩ - الحبل على رجل اليسار مسافة ٥ م ثم عمل ٣ دورات حول المكان والحبل ٥ م
- ٢٠ - الحبل على رجل اليمين مسافة ٥ م ثم عمل ٣ دورات حول المكان والحبل ٥ م
- ٢١ - الحبل على رجل اليمين مسافة ١٠ م ثم عمل ٥ دورات ثم الحبل على رجل اليسار ١٠ م
- ٢٢ - الحبل على رجل اليمين ٥ م ثم الصعود على مصطبة بارتفاع ٣٠ سم على نفس الرجل وتكملة

- الحجل ثم النزول على الأرض والحجل ٥ م
- ٢٣ - الحجل على رجل اليسار ٥ م ثم الصعود على مصطبة على نفس الرجل وتكملة الحجل ثم النزول على الأرض والحجل ٥ م
- ٢٤ - الحجل على رجل اليمين مسافة ١٠ م ثم الصعود على مصطبة ٤٠ سم والحجل بالتناوب ثم النزول على رجل اليسار والحجل مسافة ١٠ م
- ٢٥ - الوقوف على رجل اليمين ورجل اليسار ممدودة للخلف زاوية (٩٠) درجة ميزان والذراعان للجانب والحجل مسافة ١٠ م
- ٢٦ - الوقوف على رجل اليسار ورجل اليمين ممدودة للخلف زاوية (٩٠) درجة ميزان والذراعان للجانب والحجل مسافة ١٠ م
- ٢٧ - الذراعان خلف الرأس الوقوف على رجل اليمين والحجل مسافة ٥ م ثم العودة على رجل اليسار مسافة ٥ م ثم رجل اليمين ٥ م ثم رجل اليسار ٥ م
- ٢٨ - الصعود على سطح مائل قليل الارتفاع بالحجل على رجل اليمين
- ٢٩ - النزول من السطح المائل بالحجل على رجل اليمين
- ٣٠ - الصعود على سطح مائل قليل الارتفاع بالحجل على رجل اليسار ٥ م.
- ٣١ - النزول من السطح المائل بالحجل على رجل اليسار ٥ م.
- ٣٢ - الصعود على سطح مائل قليل الارتفاع بالحجل على رجل اليمين
- ٣٣ - النزول من السطح المائل بالحجل على رجل اليسار
- ٣٤ - الصعود على سطح مائل بالحجل على كلتا الرجلين بالتناوب
- ٣٥ - النزول على سطح مائل بالحجل على كلتا الرجلين بالتناوب
- ٣٦ - الحجل على رجل واحد داخل مربعات المسافة بين مربع وآخر ٣٠ سم والرجوع بالحجل على الرجل الأخرى
- ٣٧ - الحجل على رجل واحد وعند سماع صفارة المدرسة عمل دوران بالجسم على نفس الرجل والحجل للإمام على الرجل الأخرى وهكذا.
- ٣٨ - الحجل على رجل اليمين مسافة ٥ م ثم القفز فوق حبل ارتفاع ٢٠ سم ثم تكرار العمل على الحبل الثاني والثالث والعودة بالحجل على رجل اليسار .
- ٣٩ - صعود السلم بالحجل على رجل اليمين ٥ درجات
- ٤٠ - صعود السلم بالحجل على رجل اليسار ٥ درجات
- ٤١ - مشي سريع على لوح عرض ٥ سم وطول ١٠ م بارتفاع ١٠ سم للإمام ثم الرجوع للخلف

- ٤٢ - صعود برجل اليمين جانبا على لوح والحبل على نفس الرجل حتى تكملة المسافة
- ٤٣ - صعود برجل اليسار جانبا على لوح والحبل على نفس الرجل حتى تكملة المسافة
- ٤٤ - صعود برجل اليمين جانبا على لوح والحبل مرتان ثم النزول على نفس الرجل والصعود برجل اليسار والحبل مرتين حتى تكملة المسافة
- ٤٥ - رسم دوائر بصوره عشوائية والحبل داخل الدوائر بعد إيعاز من المدرب بصفقه على إن يكون الإيعاز سريع.
- ٤٦ - الركض مسافة ١٠ م ثم الحبل على رجل اليمين نفس المسافة ثم الركض ثم الحبل على رجل اليسار نفس المسافة ثم الركض بعدها توقف (٥ م) .
- ٤٧ - ركض ٢٠ م ثم عمل حبل على رجل اليمين في حفرة الرمل ( القفز العريض ) .
- ٤٨ - ركض ٢٠ م ثم عمل حبل على رجل اليمين اليسار في حفرة الرمل ( القفز العريض ) .
- ٤٩ - الحبل على رجل اليمين ومحاولا ركل كرة قدم إلى الإمام مسافة ٢٠ م .
- ٥٠ - الحبل على رجل اليسار ومحاولا ركل كرة قدم إلى الإمام مسافة ٢٠ م .

### ملحق (٢)

#### تمارين الإعداد الخاص

نوع التمرين	الزمن
الصعود على سطح مائل قليل الارتفاع بالحبل على رجل اليمين	د٢
النزول على سطح مائل قليل الارتفاع بالحبل على رجل اليمين	د٢
صعود سلم بالحبل على رجل اليمين خمس درجات	د٣
النزول سلم بالحبل على رجل اليمين خمس درجات	د٢
القفز بالحبل على رجل اليمين	١٥ ثا
القفز بالحبل على رجل اليسار	١٥ ثا
القفز بالحبل على رجل اليمين ثم اليسار	٣٠ ثا
الحبل على شكل زكزاك مسافة ١٠ م على رجل اليمين	د١
الحبل على شكل زكزاك مسافة ١٠ م على رجل اليسار	د١
الحبل على شكل زكزاك مسافة ٢٥ م بالتناوب	د٣

إذا كانت التمرينات الخاصة معدل العمل بها ١٥ د ، أما إذا كانت التمرينات لوحدين ٣٠ د للاعداد الخاص اي ١٢٠ د زمن التمرينات الخاصة على مدى شهر، و ٢٤٠ د زمن التمرينات على مدى شهرين باختلاف التمرينات واختيار ازمان تلك التمرينات .