تأثير تمرينات نوعية وفق بعض المدركات الحسية لتعلم المهارات الهجومية بكرة السلة للطالبات

أ.م.د سحر حر مجيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. جامعة بغداد
sahar.h@copew.uobaghdad.edu.iq

تاريخ التقديم:2023/12/12
تاريخ القبول:2023/12/27
تاريخ النشر:2024/1/1

this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license

المستخلص

هدفت الدراسة الى آعداد تمرينات نوعيه وفق بعض المدركات الحسية في تعلم "بعض المهارآت الهجوميه بكره السلة للطالبات" والتعرف على تاثير التمرينات نوعيه وفق بعض المدركات الحسية لتعلم "بعض المهارات الهجوميه بكره السلة للطالبات" ومن خبرة الباحثه كونها مدرسة لمادة كره السلة ولقربها من العينة لا حضت ضعف في بعض المدركات الحسية الخاصة بالعبة كرة السلة وهذا ما يؤثر على دقة المناولة وسرعة الطبطبة وصعوبة اختيار الوقت والمسافة المناسبتين للتصويب مما دعا الباحثة الى اعداد تمرينات نوعية تعتمد على مدركات حسية مختلفة كالمسافة والسرعة والقوه وتغير الاتجاهات واستخدمت الباحثة المنهج آلتجريبي بتصميم "المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي - البعدي" وذلك لملائمته طبيعة المشكلة و بغيه تحقيق أهداف البحث . وتمثلت العينة بطالبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. جامعة بغداد للعام الدراسي 2020-2021 م والبلغ عددهن 102 طالبة تم اختيار طالبات شعبة ج بالطريقة العشوائية وعددهن 25 طالبة تم استبعاد5 الطالبات المعيدات ولاعبات وبنسبة 19.6%. وتوصلت الباحثة الاستنتاج الاتي : ساعدت التمرينات النوعية وفق بعض آلمدركات الحسية على تعلم المهارات الهجومية بكرة السلة (المناولة الطويلة من اعلى الكتف – الطبطبة العاليه – الرمية الحره) للطالبات واهم التوصيات بالاهتمام بالمدركات الحسية الخاصة بلعبة كرة السلة عند تعلم افراد العينة وضرورة دراسة بعض المدركات الحسية الاخرى ومعرفة تأثيرها بتعلم "المهارات الهجومية بكرة السلة للطالبات" وإجراء بحوث مشابهة ولمهارات وفئات عمرية مختلفة واجراء بحوث مشابهه لألعاب رياضية اخرى.

الكلمات المفتاحية: تمرينات نوعية، المدركات- الحسية، المهارات الهجوميه، كره السلة

The influence of excellent offensive basketball skill-learning activities based on sensory perceptions for female pupils.

Sahar Hur Majeed
"College of Physical Education and Sports Sciences for Girls", Baghdad University
Email: sahar.h@copew.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The aim of this research is to develop qualitative workouts based on certain sensory perceptions for the development of offensive basketball abilities and to determine their impact on female pupils. Several findings, based on the author's extensive expertise instructing basketball materials and our closeness to the sample, revealed

deficits in some sensory perceptions “in the game of basketball”, which impair the accuracy of passing the ball to the best teammate. It also affects the pace of dribbling and the difficulty of selecting the optimal moment and distance to fire. Therefore, the researcher designs qualitative activities based on many sensory experiences, including distance, speed, force, and direction shift. In addition, the researcher used the experimental technique with a design “one group with a pre- and post-test” to accommodate the nature of the issue and attain the study goals. For the 2020–2021 school year, 25 female students were chosen at random from 102 applicants. Female pupils were able to master offensive abilities in basketball (long handling from the top of the shoulder-high dribble-free throw) according to the qualitative workouts based on sensory impressions. The most essential suggestions are the necessity to pay attention to the sensory perceptions of the basketball game while learning the sample members, and the need to investigate some additional sensory perceptions and understand their influence on learning offensive basketball abilities for female students.

Keywords: Quality exercises, sensory perceptions, offensive skills, basketball.

1- "التعريف بالبحث":

1-1 المقدمة وأهميتها:

ان التقدم العلمي الذي يشهده العالم قد حقق قفزة نوعية متميزة في الانجازات الرياضية في كثير من الالعاب الفرقية والفردية وتعتبر كرة السلة واحده من هذه الإلعاب الفرقية آلتي حققت تقدما ملحوظا في كافة جوانبها البدنيه والمهارية والخططية ويلعب الإدراك الحس حركي دورا مهما ورئيسيا في أداء "المهارات الهجومية بكرة السلة" من خلال الإحساس بالسرعة الحركية والمقاومة والجهد العضلي فضلا عن الإدراك العديد من المتغيرات كادراك المسافة والاتجاه والقوة والزمان والتطوير القدرة الإدراكية التي تساهم في اختيار الاستجابة الدقيقة والصحيحة للموقف المختلفة .

وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الالعاب المحببة لما تحمله من نهج هجومي يثير الجمهور ويجعله أكثر تشوقا ومتعة واثارة بالانتقال من مهارة الى اخرى ومن مهارات دفاعية الى مهارات هجومية وبالعكس وهذا ما يجعل اللاعب كرة السلة بضرورة تمتعه بمدركات حسية على وفق تحركات اللاعب الخصم والزميل. الإدراك الحس حركي هو "الاحساس الذي يعطينا القدرة على إدراك وضع الجسم وأعضاءه في الفراغ لدرجة أنه يمكننا من معرفة اسباب الحركة بدون اعمال حواسنا الخمسة وهو يعود أحيانا الى الاحساس العضلي أو ما يسمى "بالحاسة السادسة" ومن خبرة الباحثة كونها مدرسة لماده كرة السلة ولقربها من العينة لا حضت ضعف في بعض "المدركات الحسية الخاصة بلعبة كرة السلة" وهذا ما يؤثر على دقة المناولة وسرعة الطبطبة وصعوبة اختيار الوقت والمسافة المناسبتين للتصويب مما دعا الباحثة الى اعداد تمرينات نوعية تعتمد على مدركات الحسية مختلفة كالمسافة والسرعة والقوه وتغير الاتجاهات . وهدفت الدراسة الى أعداد تمرينات نوعية وفق بعض المدركات - الحسية في تعلم "بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطالبات و التعرف على تأثير التمرينات النوعية وفق بعض المدركات الحسية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكره السلة للطالبات" وعلى ضوء الاهداف فرضت الباحثة "وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبارات البعدية". ومن هنا تأتي أهمية البحث في إعداد تمرينات نوعية مبنيه على إدراك اغلب المثيرات الحركيه التي تواجه الطالبات في اللعب لغرض زيادة سرعه الاستجابة الاداء "بعض المهارات الهجومية بكرة السلة" ايماننا بإعداد جيل جديد يتمتع بمهارة عالية للعبه كره السلة.

2- **"اجراءات البحث الميدانية":**

2-1 منهج البحث :

اســـتخدمت الباحثة "المنهج التجريبي بتصـــميم (المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي) وذلك لموائمته لطبيعة المشكلة وتحقيق إهداف البحث" .

2-2 "مجتمع البحث وعينته":

تمثل المجتمع بطالبات المرحلة الاولى "كلية التربية البدنية وعلوم الرياضـــة للبنات. جامعة بغداد" والبلغ عددهن 102 طالبة تم اختيار طالبات شـعبة ج بالطريقة العشـوائية وعددهن (25) تم اسـتبعاد (٥) طالبات لاعبات والمعيدات وبنسبة 19.6%.

2-2-1 تجانس عينة البحث :

تم اجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات ((الطول – الوزن – العمر)) وكما مبين في الجدول.

الجدول(1)

تجانس أفراد عينة البحث

"المتغيرات"	"وحدة القياس"	"الوسط الحسابي"	"الانحراف المعياري"	"الوسيط"	"معامل الالتواء"
الطول	سم	164.9	12.85	165	0.504
الوزن	كغم	69.5	7.64	70	0.074
العمر	سنة	19.25	0.73	20	0.108

معامـــل الالتواء يتراوح ما بين (±١) وهذا يدل على التوزيعات الاعتداليه لعينه البحث.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- "ملعب كرة سلة قانوني- كرات سلة عدد 10- شواخص عدد6" - أشرطه لاصقه ملونه - ساعة توقيت صـينية عدد(2)- اقلام ماجك - الاختبارات المهارية- الاسـتبيان - اسـتمارة تفريغ البيانات - كرات مطاطية كبيرة عدد(4) - حبل غير مطاط - قطع قماش داكنة اللون عدد(20) قطعة لعصب العينين.

2-4 الاختبارات المهارية:

2-4-1 "قيـاس دقـة المنـاولـة من فوق الكتف الطويلـة نحو الـدوائر المتـداخلـة " (ســـلوم، ٢٠٠٤: ٣٦)

الأدوات المستخدمة: "حائط أملس, كرة سلة ٢ قانونية, شريط قياس, قلم ماجك, حبل غير مطاط, مسمار لتحديد المركز المشترك للدوائر الثلاثة".

الأجراءات: - رسم ثلاث دوائر متداخلة على حائط أملس

- "قطر الدائرة الصغيرة (45) سم".
- "قطر الدائرة المتوسطة (98) سم".
- "قطر الدائرة الكبيرة (150) سم".
- "الحافة السفلى للدائرة الكبيرة تبعد عن الأرض بمسافة (90) سم".
- "رسم خط على الأرض يبعد عن الحائط الأملس مسافة (10,50 م) وشكل مواجه له".

وصف الأداء: تؤدي 10 مناولات طويلة وبصورة متعاقبة.

- **كيفية حساب الدرجات:**
- (3) درجات "للمناولة التي تصيب فيها الكرة الدائرة الصغيرة".
- (2) درجتان "للمناولة التي تصيب فيها الكرة الدائرة المتوسطة".
- (1) درجة "للمناولة التي تصيب فيها الكرة الدائرة الكبيرة".

الدرجة القصوى للاختبار (30) درجة

2-4-2 اختبار الطبطبة المتعرجة: (Majeed, 2023,13).

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطبة حول 6 شواخص.

التسـجيل: حسـاب الزمن الذي تؤدي فيه الطالبة الطبطبة منذ لحظة إشـارة البدء وحتى تجاوزها خط البدء ويحسب لها الزمن المحاولتين المخصصتين، على ان تحسب لها أفضلهما من الزمن.

2-4-3 اختبار الرمية الحرة (عشرة رميات)(سلوم ،٢٠٠٤، ٤٨) .

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب الصحيح للرمية الحره.

حساب الدرجات :تحتسب وتسجل درجة (١) عند كل رمية ناجحة (الكرة تدخل السلة) .

2-5 التجربة الاســتطلاعية: أجرت على 3 طالبات يوم الأربعاء (2021/1/27) وذلك لمعرفة المعوقات والمشاكل التي تواجه الباحثة وفريق العمل عند تنفيذ الاختبارات.

٢-٦ الإختبارات القبلية :

تم اجراء الأاختبارات القبلية يوم الثلاثاء 2021/2/2 في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ٠ الساعة العاشرة صباحاً

٢-٧ التمارين المنفذة في البحث:

اعد الباحثة مجموعه من التمارين النوعية التي تهدف إلى زيادة تطور الادراك (الحس -حركي) من خلال المهارات هجومية المتنوعة بسرع ومسافات واتجاهات مختلفة للمساعده في تطوير الاستجابة الحسية الحركية و توفير اكبر عدد من المعلومات المخزنة في الدماغ وراعت الباحثة النقاط الاتية

- ❖ التنوع في أداء التمرينات النوعية داخل الوحدة التعليمية لأثارة عنصر التشويق والمتعة.
- ❖ استخدام الكرات والشواخص والاطواق للمساهمة في زيادة التحفيز.
- ❖ التدرج بالتمرين من السهل الى الاكثر صعبه.
- ❖ بالإضافة الى جانب السلامة والامان عند الأداء.

٢-٨ التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التمرينات النوعية المعدة وفق بعض المدركات الحسية للفترة من 2021/2/7 الى 2021/4/11 بواقع (9) اسابيع مقسمة الى (3) اسابيع لتعليم مهارة المناولة من فوق الكتف و(3) اسابيع لتعليم مهارة الطبطبة العالية و(3) اسابيع لتعليم مهارة الرمية الحرة بواقع (٢وحدة تعليمية) في الاسبوع، بلغ المجموع الكلي للوحدات التعليمية(18) وحدة تعليمية زمنها (90) دقيقة استثمر الباحث الجزء التطبيقي (60 د) من كل وحدة

٢-٩ الاختبارات البعدية :

تم تطبيق الاختبارات البعدية يوم الاربعاء 2021/4/14 وبنفس الشروط التي تم تنفيذ الاختبارات القبلية .

٢-١٠ "الوسائل الإحصائية" : "تم استخدام (spss)" في تحليل بيانات البحث .

3- "عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها -:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي- البعدي لمجموعة البحث في الاختبارات المهارية:

ت	المتغيرات	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطا	مستوى الدلالة
				س	ع	س	ع			
1	المناولة الطويلة من اعلى الكتف	درجة	20	16.40	1.89	23.30	1.88	8.38	0.000	معنوي
2	الطبطبة المتعرجة	زمن		19.15	2.86	13.49	2.61	5.45	0.000	معنوي
3	الرمية الحرة	عدد		2.60	1.42	5.40	0.84	7.20	0.000	معنوي

تبين من الجدول اعلا ان قيمة tالمحسوبة قد بلغت (8.38-5.45-7.20) على التعاقب ونسبة الخطاء بلغت (0.000-0.000-0.000) على التعاقب وهي اصغر من(0.05) وهذا يدل على معنوية الاختبارات ولصالح الاختبار- البعدي.

2-3 "مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعه البحث التجريبية في الاختبارات المهارية".

تعزو الباحثة هذا الفرق إلى طبيعة التمرينات النوعية المعدة والمتضمنة أبعاد(الإدراك الحس-حركي) الخاصة بلعبة كره السلة من خلال أداء آلتمرينات المهارية من الثبات ومن الحركة بشكل منفرد و مع الزميل بوجود مدافع وبدونه في كافة اجزاء الملعب مما ساهمت بتطور إمكانياتهن الفردية في التعامل مع المثيرات الخارجية والتعرف عليها وتقويتها وبالتالي إدراكها بشكل دقيق مما يضمن عملية اتخاذ القرار الملائم للمواقف الحركي بالسرعة والدقة الممكنتين "فالإدراك الحس حركي عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في الأعصاب والعضلات والمفاصل ، فهي تغذي العقل بالبيانات لما يجب ان تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ تلك مهارة" (Majeed, 2023,16).

كما ساهمت التمرينات النوعية وفق بعض المدركات - الحسية تحسين صورة الأداء "يكون حجم الانتباه كبيرا اذا ما كررت الحركات وتدرب عليها، لان أكثر العمليات الحركية تحتاج إلى تفكير قد حولت إلى الأوتوماتيكية فيحول إجراء من عمليات التفكير المعقدة إلى ردود فعل متجانسة بين المركز العصبي وبين العضلات فيكون حجم التأثير كبيرا لأنه سوف يركز على الفعل الحركي مما يعطي الدقة في الأداء" (محجوب ، ١٩٨٩،٢٦) في حين استمرار الأداء ونوع المهام المتنوعة والتدرج في ربط التمرينات المهارية المتنوعة ساهمت برسم وتثبت الأداء في ذهن المتعلم وحركته من خلال بناء برامج حركية خاصة "بالمهارات الهجومية بكرة السلة " وذكر(لزام ،٢٠٠٥،١٥) " إن البرامج الحركية هي مجموعة من التكوينات المسبقة للأوامر الحركية والتي تنتج عنها حركات موجهة الى أهداف محددة نتيجة الايعازات الصادرة من الجهاز العصبي المركزي الى العضلات لأداء الحركات المطلوبة " .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

1- ساهمت التمرينات النوعية وفق بعض المدركات الحسية على تعلم "المهارات الهجومية بكرة السلة" (المناولة الطويلة من اعلى الكتف – الطبطبة العالية – الرمية الحرة) للطالبات.

4-2 التوصيات:

1- ضرورة الاهتمام بالمدركات الحسية الخاصة بلعبة كرة السلة عند تعلم افراد العينة

2- ضرورة دراسة بعض المدركات الحسية الاخرى ومعرفة تأثيرها في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكره السلة للطالبات.

المصادر:

١* علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في مجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة،2004.

2* قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي. بغداد، 2005.

3* وجيه محجوب؛ أصول البحث العملي ومناهجه: عمان، دار المناهج للنشر، ط1 , 1989.

4* Majeed, S. H. (2023). The Effect of Special Exercises According To the Differentiated Teaching Method on Mental Motivation and Learning the Skills of Basketball and Shooting for Female Students. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, *18*(1), 117-121. https://www.riped-online.com/articles/the-effect-of-special-exercises-according-to-the-differentiated-teaching-method-on-mental-motivation-and-learning-the-sk.pdf

5 * Majeed, S. H. (2023). Effect of an exercise program on physical-kinetic intelligence and the skills of dribbling and shooting in basketball among female students. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 15-15.. https://revistas.um.es/sportk/article/view/563541

ملحق (1) نموذج لوحدة تعليمية

المكان: "كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات" **الاسبوع: الثاني**

الوحدة: الأولى

الجنس: بنات **زمن الوحدة: 80-90دقيقة**

أجزاء الدرس	محتوى المادة	الاجراءات التنظيمية	
		الوقت	التشكيلات
الجزء الاعدادي الجانب التنظيمي الاحماء العام والخاص	الحضور الى الساحة لأخذ الغياب * السير – الهرولة مع دوران الذراعين للأمام والخلف بالتعاقب – رفع الركبتين للأمام والخلف ... الخ.	20د	الالتزام بالهدوء والنظام
الجزء الرئيسي الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	شرح مهارة الطبطبة وعرضها من قبل المدرسة ومن ثم النموذج - اداء الطبطبة والدوران خلف الشاخص وعند الوصول الى خط المنتصف تؤدي المناولة الطويلة الى الزميلة. - اداء الطبطبة المتعرجة بين عشرة شواخص والرجوع ومن ثم تسليم الكرة الى الزميلة تمرين الكرة والارقام (تحمل كل طالبة رقم معين في فرقتها- توضع الطبطبة السريعة الى نصف ملعب كرة السلة ثم دحرجة الكرة الى الزميلة المقابلة والرجوع خلف الفرقة.	60د 10د 30د 20د	**1.**الاهتمام بتوضيح وتبسيط الشرح 2. تصحيح الأخطاء ومراقبة الأداء بدقة 3. توزيع الطالبات في مجاميع صغيرة 4.استغلال اغلب الوقت للتطبيق والتكرارات
الجزء الختامي	لعبة صغيرة الانصراف	10د	الالتزام بالنظام