

تأثير منهج تعليمي بتمرينات إدراكية (حس - حركية) مقترحة في تنمية قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة للناشئين

م.د عامر خلف عبود

Dr.Amer.1975@gmail.com

تاريخ التقديم: 2023/7/27

تاريخ القبول: 2023/9/14

تاريخ النشر: 2023/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص

تهدف الدراسة إلى تصميم منهج تعليمي باستخدام تمرينات إدراكية (حس - حركية) مقترحة ومدى تأثير هذه التمرينات وفعاليتها على عينة البحث التجريبية في تنمية قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة (قيد الدراسة) لذ أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المجموعتين المتكافئتين والمتساويتين في العدد (التجريبية - الضابطة) ذواتي الاختبارين (القبلي - البعدي) على عينة مؤلفة من مجموعة من ناشئ كرة السلة في مدينة الرمادي والتي تتراوح أعمارهم (16 - 17) سنة والبالغ عددهم (20) لاعباً (مجتمع الأصل) وبالطريقة العمدية حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد أحدهما المجموعة التجريبية وعددها (10) لاعبين والأخرى المجموعة الضابطة وعددها (10) لاعبين أيضاً وبنسبة مئوية قدرها (100%) بعد ذلك تم تطبيق التمرينات الإدراكية (الحس - حركية) المقترحة على عينة البحث التجريبية في تنمية قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة فيما حجت هذه التمرينات عن المجموعة الضابطة والتي مارست المنهج التقليدي (التمرينات) المعدة من قبل المدرب ، حيث أستمروا المنهج الموضوع (8) أسابيع متتالية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لذا أصبح العدد الكلي للوحدات التعليمية (16) وحدة ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى عدة استنتاجات كان أهمها أن المنهج التعليمي وفق التمرينات التعليمية الإدراكية (الحس - حركية) المقترحة كان له التأثير الفعال والإيجابي على المجموعة التجريبية في رفع المستوى التعليمي لها في تنمية قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة ، لذا عمد الباحث على وضع عدد من التوصيات أهمها إجراء دراسات وبحوث مشابهة ومقارنة لهذه الدراسة ولمهارات وقدرات حركية أخرى وحسب الفئات العمرية والمستويات الرياضية للعينات المستهدفة .

الكلمات المفتاحية: تمرينات إدراكية (حس - حركية) ، الرشاقة الخاصة ، مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة

The effect of an educational curriculum with cognitive exercises (sense - movement) proposed in developing special motor agility ability and the skill of striking by changing direction in basketball for juniors

Dr. Amer Khalaf Abboud

Dr.Amer.1975@gmail.com

Abstract

The study aims to design an educational curriculum using proposed cognitive exercises (sense - movement) and the extent of the impact and effectiveness of these exercises on the experimental research sample in developing the ability of special motor agility and the skill of striking in changing direction in basketball

(under study). Therefore, the researcher used the experimental approach in the manner of designing two equal and equal groups. In the number (experimental - control) with two tests (pre-post) on a sample consisting of a group of basketball players in the city of Ramadi, whose ages range from (16-17) years, and whose number is (20) players (community of origin), and in an intentional way, they were divided into two groups of equal number, one of which was the experimental group, which numbered (10) players, and the other was the control group, which numbered (10) players, also with a percentage of (100%). After that, the proposed cognitive exercises (sense - movement) were applied to the experimental research sample in developing motor agility ability. The special skill of tapping and changing direction in basketball, while these exercises were withheld from the control group, which practiced the traditional curriculum (exercises) prepared by the coach, as the subject curriculum continued for (8) consecutive weeks with two educational units per week, so the total number of educational units became (16). Through this unit, the researcher reached several conclusions, the most important of which was that the educational curriculum according to the proposed cognitive educational exercises (sense - movement) had an effective and positive impact on the experimental group in raising its educational level in developing the ability of special motor agility and the skill of striking in changing direction in basketball. Therefore, the researcher set out a number of recommendations, the most important of which is conducting similar studies and research that approach this study and other motor skills and abilities, according to the age groups and sports levels of the targeted samples

Keywords :- Cognitive exercises (sensory - motor), Especially agility of the body, the skill of patting with a change of direction in basketball

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التعلم والتعليم يسير نحو الأمام بتطور وحداثته في مناحي الحياة المختلفة وأن علم التربية الرياضية أحد تلك العلوم التي حدث فيها من التطور والرقى والتي لا يمكن الإستغناء عنه مطلقاً والفضل يعود بذلك إلى رصانة الدراسات والأبحاث العلمية التي أدت إلى الإرتقاء بمستويات الإنجاز وتحقيق التعلم الأمثل وأن التعلم الحركي الذي يعد من أبرز العلوم في المجالات الرياضية المختلفة والذي من خلاله قدم الباحثون والمختصون في هذا المجال الكثير من الدراسات المعتمدة للأوساط الرياضية بغية التقدم نحو الأمام لرفع مستويات التعلم وتنشيط الأداء والمساعدة على الاكتساب والاحتفاظ من خلال وسائل والطرائق المختلفة والمتعددة للوصول إلى الهدف الرئيسي وهو إحداث تغيير في السلوك الحركي للرياضيين والوصول بهم إلى بلوغ الهدف لاكتساب المعارف والخبرات الجديدة في المواقف الرياضية المختلفة حيث لا يتم ذلك إلا بوجود وتحديد المشكلة ومن ثم وضع الحلول لمعالجتها ورفع كل المعرقات والمسببات التي من شأنها توقف تقدم المتعلم وتطوره .

لذا يعرف التعلم الحركي بأنه ” مجموعة عمليات مرتبطة بالممارسة والخبرة التي تؤدي إلى تغييرات في السلوك الحركي “، وأيضاً بأنه ” حاله داخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة بل يمكن الاستدلال عليها من سلوك

الفرد “ والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعمليات العقلية الإدراكية (الحس – حركية) والتي يتطلب من اللاعبين الإحساس الكامل والانتباه والإدراك والاستجابة العالية من خلال الإحساس والسيطرة على تغير أوضاع الجسم البدنية والحركية والمهارية وصولاً إلى آلية الاستجابة المطلقة .

ويرى الباحث أن الإدراك هو القاسم المشترك في عملية التعلم والتعليم وبمختلف الاختصاصات والذي يتضمن التنظيم والتفسير والتصنيف والتأويل لأنه يرتبط ارتباطاً قوياً بسلامة الجهاز العصبي المركزي (c.n.s) ومن خلاله يرتقي الوعي التام للرياضي بأداء الحركة وبخلافه لا يستقبل الدماغ أية المعلومات بصورتها الصحيحة ما لم تكن على درجة عالية من الترتيب والتبويب والترميز فهي ” عملية استقبال المعلومات من المثيرات بواسطة الحواس المختلفة وتنسيقها وترتيبها والاستجابة لها بواسطة الحركة “ وأنه يعد التفسير الصحيح للمثير وفهمه ومقارنه بما هو مخزون في الذاكرة لتحديد مواقف اللعب واتجاهات الكرة وحركة انتقال اللاعب بجسمه كما في تعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة من خلال ارتباطها بتعلم مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة مثلاً والذي يعد إدراكاً بالمسافة والمكان والزمن كما مبين في عنوان البحث فهي حلقات متصلة لا يمكن الفصل بينهما

وعليه يمكن الإشارة إلى أن الإدراك المثالي ” يتأسس على دقة التحكم والتوافق بالكرة وبوزنها وشكلها وخصائصها “

أما بخصوص الإحساس فهو أول العمليات العقلية والتي من دونها لا تتم الحركة على أكمل وجه ولا يستطيع اللاعب السيطرة على المتغيرات والمثيرات الخارجية لأداء المتطلبات الحركية (ديناميكياً) إذن هي مراكز خارجية وظيفتها نقل المثيرات والسيالات العصبية بغض النظر إذا ما كان المثير سمعياً أو بصرياً خارجياً أو داخلياً من وإلى مناطق الوعي والإدراك في الدماغ بعدها يظهر تغير في السلوك الحركي بعد المعالجة والإبقاء على الصحيح وصولاً إلى الناتج النهائي للآلية العصبية .

وهناك علاقة قوية ما بين الإحساس والإدراك لا يمكن تجاهلها أو إهمالها بأي حال من الأحوال لأن انعدام حاسة واحدة من مجموع الحواس سيؤدي حتماً إلى انعدام العمليات اللاحقة والمرتبطة مع بعضها فمثلاً عن طريق حاسة البصر يدرك المتعلم الكثير من الحركات والمهارات والموضوعات المحيطة به لذا لا يمكن أن يكون هناك إدراك دون إحساس وكذا الحال لا يمكن أن يكون هناك إحساس دون إدراك حيث أن الإدراك المثالي هو الذي يعمل على تفسير نوعية الإحساس من حيث الشدة والدرجة والاتجاه وبالأخص في تعلم مهارات كرة السلة بسبب أنها لعبة معقدة الأداء من حيث كثرة تواجد اللاعبين في الساحة وصغر مساحة الملعب فهي تحتاج إلى توافق ما بين الإحساس والإدراك

وأن للعبة كرة السلة مكانة متميزة بين الألعاب الرياضية المختلفة لأنها تعتمد على اللعب الجماعي المتداخل وما يميز مهاراتها الفردية والجماعية بالإثارة والتشويق وكثرة أهدافها وسرعة الانتقال بالكرة من مكان إلى آخر مما يجعلها اللعبة الشعبية المميّزة في العالم والتي تمارس من قبل الجميع صغراً وكباراً في كافة المدارس والجامعات الرياضية والغير رياضية والمؤسسات الحكومية وأن واحدة من أهم هذه المهارات المراد تعلمها في هذه الدراسة هي مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه من خلال ارتباطها بتعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة وسرعة تحريك الجسم وتغيير أوضاعه أو اتجاهاته بدقة مع الأداة أو بدونها كذلك العمل بالتغذية الراجعة بتكرارات ومحفزات وإستثارات لتحفيز المتعلم تدريجياً وتصحيح الأخطاء (العلاج) وهي معالجة نواحي القصور والضعف التي يعاني منها اللاعبون وإمدادهم بالمعلومات التي يحتاجونها وصولاً إلى التغيير الحقيقي في السلوك الحركي للاعبين .

ومن خلال ما تقدم أعلاه تكمن أهمية هذه الدراسة بقيام الباحث بتصميم تمارين تعليمية إدراكية (حس – حركية) مقترحة في تنمية قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة للناشئين والتي يطمح الباحث من خلالها إلى تطوير وتحسين الجانب المهاري لعينة البحث التجريبية ومدى فائدة هذه التمارين المقترحة والمصممة على العينة المستهدفة لتحقيق النتائج الإيجابية والتطور وصولاً إلى تحقيق الأهداف الموضوعية في بداية البحث .

إن نجاح أيه مهارة بكافة حركاتها تتوقف على سلامة العمليات العقلية الإدراكية (الحس - حركية) والتي لها علاقة ارتباطية بمهارات كرة السلة كونها تخضع إلى فاعلية القدرات العقلية بكل جوانبها الحركية منها والمهارية فهي بحق لعبة فرقية جماعية تكون مليئة بالمثيرات والمتغيرات الخارجية والداخلية فهي بحاجة إلى عدة عناصر لأكمالها منها الانتباه والتركيز والتوقع وأن أي ضعف في أي عنصر من هذه العناصر قد يولد ضعفاً في الجوانب الأخرى

ومن خلال متابعة الباحث الميدانية والملاحظات العينية وبصفة تدريسي بهذا المجال وبخبرته المتواضعة بلعبة كرة السلة توضح له أن هناك ضعفاً في الأداء الحركي المهاري وذلك من خلال التوقفات الحركية وعدم وجود آلية الانسياب الحركي وضعفاً في الجوانب المهارية وخاصة بمهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه بكرة السلة ووجود عقد أثناء الربط بين الحركات وأدائها وبالأخص في قدرة الرشاقة الحركية الخاصة وعدم وجود الانسيابية من خلال تغيير أوضاع حركة الجسم بحرية تامة مما أثر ذلك سلباً على إتمام الحركة بصورتها (الديناميكية) الصحيحة

وهذا ما دفع الباحث إلى تقديم وتصميم مجموعة من التمرينات التعليمية الإدراكية (الحس - حركية) المقترحة في تنمية قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه بكرة السلة ومدى تأثير هذه التمرينات على المجموعة التجريبية حصراً والتي من خلالها يسعى الباحث إلى تحقيق الأهداف الموضوعة على عينة البحث التجريبية أما بخصوص المجموعة الضابطة فحجبت عنها هذه التمرينات وأكتفت بالبرنامج (التقليدي) الموضوع من قبل المدرب

3-1 أهداف البحث

1- تصميم بتمرينات تعليمية إدراكية (حس - حركية) مقترحة في تنمية قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه بكرة السلة للناشئين

2- تأثير التمرينات التعليمية الإدراكية (الحس - حركية) المقترحة في تنمية قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه بكرة السلة للناشئين على عينة البحث التجريبية

4-1 فروض البحث

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه بكرة السلة للناشئين ولصالح الإختبار البعدي

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه بكرة السلة للناشئين ولصالح المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : مجموعة من ناشئ كرة السلة في مدينة الرمادي - محافظة الأنبار

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2023/3/1 ولغاية 2023/5/13

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في مدينة الرمادي - محافظة الأنبار

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهجية البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذواتي الإختبارين (القبلي - البعدي) لذا يعد "من أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى المعرفة الحقيقية"

2-2 عينة البحث

تعد العينة "الأسلوب الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها" لذا تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تمثلت بمجموعة من ناشئ كرة السلة في مدينة الرمادي - مركز محافظة الأنبار والتي تتراوح أعمارهم من (16 - 17) سنة والبالغ عددهم (20) لاعباً وبنسبة مئوية قدرها (100%) بعدها

تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين في العدد أحدهما المجموعة التجريبية والتي تضم (10) لاعبين والأخرى المجموعة الضابطة كذلك (10) لاعبين آخرين ومن ثم تطبيق المنهج التعليمي وفق التمرينات التعليمية الإدراكية (الحس – حركية) المقترحة على المجموعة التجريبية حصراً لتعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة للناشئين فيما حجت هذه التمرينات عن المجموعة الضابطة وأكتفت بتطبيق المنهج التقليدي (التمرينات) المعدة من قبل المدرب وكما موضح بالجدول (1)

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعات	نوع الأسلوب	العدد الكلي	المستبعدون	العدد الكلي للعينة	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	التمرينات الإدراكية (الحس – حركية)	20	لا يوجد	10	100%
المجموعة الضابطة	الأسلوب التقليدي			10	100%
المجموع				20	100%

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

2-3-1 الأجهزة

1- جهاز حاسوب لابتوب نوع (acer)

2- فلاش تخزين البيانات نوع Adata uv 240/32GB

3- حاسبة الكترونية نوع (Casio)

4- جهاز لقياس الطول

5- جهاز لقياس الوزن

6- ساعة إيقاف الكترونية نوع (Diamond)

2-3-2 الأدوات المستخدمة

1- ساحة كرة سلة

2- كرات سلة عدد (20)

3- شواخص لإجراء الإختبار عدد (6)

4- صافرة عدد (2)

5- شريط قياس متري

2-3-3 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر العربية والأجنبية

2- شبكة المعلومات الدولية (Internet)

3- التمرينات التعليمية المقترحة

4- الاختبارات والقياس

5- الملاحظة والمشاهدة العينية

2-4 تجانس العينة

من أجل التعرف على تجانس العينة وتجنب العوامل السلبية التي تؤثر على نتائج التجربة قام الباحث باستخراج معامل الإلتواء للقياسات (المورفولوجية) الخاصة بمتغيرات البحث (الطول – الوزن – العمر) وذلك في يوم الأربعاء الموافق 2023/ 3/1 حيث تبين النتائج أن معامل الإلتواء (± 1) وهذا يدل على تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية في بعض المتغيرات (قيد الدراسة) وكما مبين بالجدول (2)

جدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول – الوزن – العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	دلالة الفروق
الطول	سم	170,23	2,10	170,54	0,44	غير معنوي
الوزن	كغم	69,32	1,25	69	0,76	غير معنوي
العمر	شهر	17,84	1,72	17,45	0,68	غير معنوي

يبين الجدول (2) أن معامل الالتواء محصورة ما بين (± 1) وأنه يقع ضمن التوزيع الاعتدالي

2-5 تحديد متغيرات البحث

2-5-1 تصميم التمرينات المقترحة

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المصادر والأبحاث العلمية في المجال الرياضي وذلك من أجل تصميم مجموعة من التمرينات التعليمية الإدراكية (الحس - حركية) المقترحة والتي تخدم موضوع البحث خصوصاً ما يتعلق الأمر بتعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة على عينة البحث التجريبية ووضعها في استمارات إستبائية خاصة من أجل عرضها على الخبراء والمختصين في أغلب العلوم الرياضية ومنها التدريب الرياضي والتعلم الحركي وطرائق التدريس والإختبارات والقياس ملحق (1) حيث صمم الباحث ما مجموعه (20) تمريناً تعليمياً مقترحاً وبعد جمع خلاصة نتائج البيانات تبين للباحث أن عدد التمرينات التي تم ترشيحها هو (16) تمريناً أما البقية الغير مرشحة فقد أهملت حيث يهدف الباحث من وراء هذا التصميم هو رفع مستوى تعلم أفراد العينة التجريبية لقدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة وصولاً إلى تحقيق فروض البحث

2-5-2 ترشيح الإختبارات

لجأ الباحث إلى تحديد وإختيار مجموعة من الإختبارات المقننة والتي لها علاقة بمهارات كرة السلة وتحديداً مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه وكذلك قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومن ثم تضمينها ووضعها في استمارات استبائية معدة مسبقاً لهذا الغرض من أجل عرضها على الخبراء والمختصين ملحق (1) وذلك لترشيح الإختبارات المهمة والتي تخدم عينة البحث التجريبية وبعد جمع البيانات وتفريغها في استمارات خاصة تبين للباحث أن نسبة إتفاق الخبراء وأصحاب الشأن على الإختبار الصالح للعينة المستهدفة (75%) وإهمال وترك الإختبار الذي لا يصل إلى هذه النسبة ويجب على الباحث " الحصول على نسبة إتفاق الخبراء وإجراء تعديلات بنسبة لا تقل عن (75%) " كما مبين بالجدول (3)

جدول (3)

يبين الإختبارات المعروضة على الخبراء والمختصين لغرض ترشيح المهم منها ونسبتها المئوية

المتغيرات	أسم الإختبار	عدد الخبراء الكلي	عدد الخبراء المرشحين	النسبة المئوية
قدرة الرشاقة الحركية الخاصة	إختبار الوثبة الرباعية (10) ثانية للرشاقة	8	4	50%
	إختبار الجري المتعرج بطريقة بارو (4×3) متر للرشاقة الحركية		7	87,5%
	إختبار الجري المكوكي للرشاقة		5	62,5%
	إختبار الطبطبة بتغير الاتجاه بين (6) شواخص لمسافة (13,5) متر		6	75%

مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة	اختبار الطبطبة بتغير الاتجاه بين (4) شواخص لمسافة (19,5) متر		4	50%
	اختبار الطبطبة بتغير الاتجاه بين (4) شواخص لمسافة (9) متر		3	37,5%

الإختبار الأول : إختبار الرشاقة الحركية

أسم الإختبار : إختبار الجري المتعرج بطريقة بارو لمسافة (4×3) م

الهدف من الإختبار : قياس الرشاقة الحركية

الأدوات المستخدمة : أرض صلبة مستطيلة الشكل بمسافة (4×3) م ، ساعة إيقاف ، (5) قوائم بارتفاع (1,5) سم
طريقة الأداء :

- 1- تخطط منطقة الإختبار بخطوط واضحة وخطاً للبداية
 - 2- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي
 - 3- عند إشارة البدء يبدأ المختبر بالجري بين القوائم الخمسة بدأً من نقطة (أ) ثم الدوران وإجتياز نقطة (ب) ثم (ج - د - ب - هـ) حتى الانتهاء بنقطة (أ)
 - 4- الجري يكون على شكل رقم (8) بالأنكليزي
 - 5- عدم شد أو دفع أو نزع أي قائم من القوائم الخمسة أثناء الدوران
 - 6- شرح طريقة الإختبار شرحاً كافياً قبل البدء بالتطبيق
- التسجيل : يسجل الوقت المقطوع لثلاث محاولات متتالية ويعتبر مؤشر للرشاقة الحركية
- الإختبار الثاني : إختبار مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة
- أسم الإختبار : إختبار الطبطبة بتغير الاتجاه بين (6) شواخص لمسافة (13,5) متر ذهاباً وإياباً
- الهدف من الإختبار : قياس سرعة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة سلة ، كرات سلة قانونية عدد (20) ساعة إيقاف ، شواخص عدد (6) صافرة عدد (2) شريط لاصق بطول (1,5) سم لتحديد خط للبداية والأبعاد
- الإجراءات :

- 1- يحدد خط للبداية بطول (1,5) سم
 - 2- المسافة بين خط البداية والشاخص الأول بمسافة (1,5) سم
 - 3- المسافة بين الشواخص الخمسة بمسافة (2,40) سم
 - 4- تثبت الشواخص جميعها على الأرض وبخط مستقيم
- وصف الأداء :
- 1- يقف المختبر خلف خط البداية بانتظار إشارة البدء
 - 2- من البدء العالي وعند سماع صافرة البدء يقوم المختبر بالركض والطبطبة بتغير الاتجاه بين الشواخص الستة
 - 3- على المختبر أثناء عملية الطبطبة استخدام الذراعين بالتناوب حتى الحاجز الأخير ثم العودة
 - 4- تعطى للمختبر محاولة واحدة على سبيل التجريب
- التسجيل : يسجل للمختبر الوقت المقطوع لمحاولتين وتحسب له أقلهما وقتاً
- 2-3 التجربة الاستطلاعية

إن التجربة الاستطلاعية هي ” تدريباً عملياً للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث أثناء إجراء الإختبارات لتفاديها “، وعليه قام الباحث بإجراء عملية التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق 2023/3/2 الساعة الثالثة عصراً على ملعب القاعة المغلقة في مدينة الرمادي – مركز محافظة الأنبار على

عينة قوامها (6) لاعبين من خارج عينة البحث التجريبية ويشير الباحث إلى أن التجربة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة تجرى بنفس شروط التجربة الرئيسية والغرض منها للوقوف على :-

- 1- تبيان الأسس والمعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة
- 2- معرفة مدى ملائمة التمرينات التعليمية الإدراكية (الحس - حركية) المقترحة على عينة البحث التجريبية
- 3- معرفة الوقت الملائم ومدى إمكانية أفراد العينة من تنفيذ التمرينات المقترحة
- 4- معرفة جاهزية فريق العمل المساعد وتنظيم عمل الاستثمارات والأدوات المستخدمة في الاختبارات

2-6 الأسس العلمية للاختبارات المرشحة

ثبات الاختبارات

يقصد بثبات الاختبار أنه " لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو مقاربه لها ، لذا قام الباحث بإيجاد ثبات الاختبار عن طريق إجراء الاختبار في التجربة الاستطلاعية على مجموعة محددة من المختبرين وعددهم (6) لاعبين من خارج العينة التجريبية المستهدفة وفي يومين مختلفين حيث تم إجراء الاختبار الأول على المجموعة أعلاه في السبت الموافق 2023/3/4 ومن ثم إعادته بعد مرور (5) أيام من تأريخ إجراء الاختبار الأول وتحديداً في يوم الخميس الموافق 2023/3/9 ولمعرفة العلاقة بين نتائج الاختبارين تم تطبيق واستخدام قانون معامل الارتباط البسيط (Person) وأوضحت النتائج أن الاختباران يمتازان بالثبات العالي كما مبين الجدول (4)

صدق الاختبارات

يقصد بصدق الاختبار هو " أن الاختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه فعلاً وعلية أعتمد الباحث في المعالجات الإحصائية على معامل الصدق الذاتي وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وأيضاً من خلال عرض الاختبارات المقننة بعد وضعها في إستثمارات خاصة معد مسبقاً لهذا الغرض على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين ملحق (1) وأكدوا جميعهم بأن هذه الاختبارات تقيس فعلاً الحالات التي وضعت من أجلها وبذا أصبحت الحقيقية هي المحك والمعيار للاختبار الصادق كما موضح بالجدول (4)

موضوعية الاختبارات

يؤكد الباحث إلى أن اختبارات الدراسة هذه هي اختبارات مقننة وواضحة الشروط والمعالم وبعيدة عن الحالات الذاتية للمقوم واجتهاده إذ إن المقصود بموضوعية الاختبارات هو " عدم تأثر نتائج الاختبارات بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي وكما أشرنا سابقاً في الدراسة أعلاه أنه تم تصميم استثمارات إستبائية وتضمنين مجموعة من الاختبارات فيها وعرضها على الخبراء وأصحاب الاختصاص وأكدوا جميعهم أنها تقيس حالات البحث ، وعلية يجب الإشارة إلى أن وحدات القياس المستخدمة في هذه الاختبارات هي وحدات تقاس بالوقت / ثا ومن أجل ذلك تم وضع التعليمات والثوابت الواجب تطبيقها أثناء أداء الاختبارات وأن فريق العمل المساعد يحملون المراتب العلمية في التربية الرياضية لم يكتفي الباحث بذلك فقد تم إختيار محكمين إثنين وإيجاد معامل الارتباط البسيط (Person) بين نتائج هذين المحكمين وبذلك تعد هذه الاختبارات ذات موضوعية تامة وكما مبين بالجدول (4)

جدول (4)

يبين الثبات والصدق والموضوعية للاختبارات المستخدمة

التسلسل	الاختبارات	الثبات	الصدق	الموضوعية
1-	اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو لمسافة (3×4) متر لقياس الرشاقة	0,92	0,89	0,90
2-	اختبار الطبطة بتغير الاتجاه بين (6) شواخص لمسافة (5,13) متر	0,91	0,88	0,89

من أجل تحقيق مبدأ التكافؤ وإرجاع الفروق إلى العامل التجريبي قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في الساعة الثالثة عصراً من يوم السبت الموافق 2023/3/11 وعلى أرضية القاعة المغلقة في مدينة الرمادي – مركز محافظة الأنبار وبذلك يعد اختباراً قلياً وبناءً على ذلك فقد أوضح الجدول (5) أن قيمة (T) المحسوبة للاختبارين المستخدمين في هذه الدراسة هما (1,45) و(1,74) وهما أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,10) عند مستوى دلالة (0,05) أمام درجة حرية (18) وبذلك لا توجد فروق معنوية وغير دال إحصائياً بين نتائج المجموعتين وهذا ما يدل على التكافؤ بينهما .

جدول (5)

يبين إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في متغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = (9)		المجموعة الضابطة ن = (9)		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
		س-	ع±	س-	ع±			
إختبار الرشاقة الحركية الخاصة (4×3) بارو إختبار الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة	ثا	24,12	0,68	25,75	0,42	1,45	2,10	غير دال
		33,23	52,0	12,54	0,25	1,74		غير دال

8-2 إجراءات البحث الميدانية

1-8-2 الاختبارات القبلية

قام الباحث بتعريف أفراد المجموعتين بألية العمل وتطبيق الاختبارات المرشحة وذلك لأخذ فكرة مبدئية عن متغيرات البحث بصورتها الأولية (قيد الدراسة) بعدها تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في يوم السبت الموافق 2023/3/11 الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب القاعة المغلقة في مدينة الرمادي – مركز محافظة الأنبار وبحضور وإشراف الباحث وفريق العمل المساعد 2-8-2 التجربة الرئيسية

قام الباحث بإعداد وتصميم وتطبيق وحدة تعليمية تعريفية وتضمنها مجموعة من التمرينات الإدراكية (الحس – حركية) لتعلم أفراد المجموعة التجريبية قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة (قيد الدراسة) بعد إن قام الباحث بشرح الوحدة التعليمية شرحاً مفصلاً ومستفيضاً وتطبيقاً في الجانب التعليمي على أفراد المجموعة التجريبية حصراً وذلك على سبيل التجريب وكان الهدف منه هو التعرف على مدى تفاعل المجموعة التجريبية مع التمرينات الموضوعية أثناء التطبيق في الوحدات التعليمية اللاحقة ومعالجة الخلل والمعرفلات والمشاكل التي قد تحصل وإمكانية وضع الحلول المعالجة لها قبل البدء بتطبيق التجربة الرئيسية (المنهاج) وذلك بحضور وإشراف الباحث وفريق العمل المساعد ثم بعدها تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسية (التمرينات) على المجموعة المستهدفة حصراً حيث بدأ العمل بها في يوم الأحد الموافق 2023/3/12 ولغاية يوم الخميس الموافق 2023/5/11 الساعة الثالثة عصراً وعلى نفس الملعب الذي أجريت عليه الاختبارات القبلية وبنفس الشروط والأدوات المستخدمة فيما حجت هذه التمرينات عن المجموعة الضابطة والتي مارست بدورها التمرينات (التقليدية) الموضوعية من قبل المدرب حيث تكون المنهج التعليمي المعد الذي أعده الباحث من (16) وحدة تعليمية وعلى مدار (8) أسابيع كاملة أي بمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد وبالأخص في يومي (الأحد – الثلاثاء) وأن الوقت المحدد للوحدة التعليمية الواحدة هو (90) دقيقة اجتزاء الباحث منها (50) دقيقة للجانب التطبيقي وذلك لتطبيق منهجه المعد (التمرينات) لذ أصبح الوقت الكلي للجانب التطبيقي في الوحدات التعليمية مجتمعة (800) دقيقة ، ويمكن تقسيمها إلى ما يلي :-

1- القسم التمهيدي / ومدته (25) دقيقة يتضمن تسجيل الحضور والإحماء والتمطية العامة للجسم وأيضاً التمرينات المحتوية على الإحماء الخاص

المتعلق بتعلم متغيرات البحث

2- القسم الرئيسي / ومدته (60) دقيقة كاملة وتم تقسيمها إلى جانبين هما :-

أ- الجانب التعليمي / ومدته (10) دقيقة يتضمن شرح التمرينات المتعلقة بتعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطة بتغير الاتجاه شراً مفصلاً وكذلك عرض النماذج الإيضاحية للأداء الصحيح أمام المجموعة البحثية

ب- الجانب التطبيقي / ومدته (50) دقيقة كاملة يتضمن تطبيق اللاعبين التمرينات الموضوعية والمصممة من قبل الباحث والتي تم اختيارها وفقاً لآراء الخبراء والمختصين والتي لها علاقة وطيدة بتعلم قدرة الرشاقة الحركية وتغيير أوضاع الجسم بانسيابية عالية وكذلك التمرينات المتعلقة بتعلم مهارة الطبطة بتغير الاتجاه بكرة السلة فضلاً عن تقديم تعزيز التغذية الراجعة المستمرة وتصحيح الأخطاء والتدرج بالتعلم من السهل إلى الصعب أثناء تطبيق التمرينات .

3- القسم الختامي / ومدته (5) دقائق كاملة يتضمن على تطبيق مجموعة من التمرينات التي لها علاقة بالتهندة والاسترخاء وعودة الجهاز العصبي المركزي (c.n.s) والجهاز العضلي المحيطي (p.n.s) إلى وضعية الطبيعي من خلال لعبة بسيطة ترويحية ومن ثم تسجيل الملاحظات المرافقة للأداء وإرجاع الأدوات والأجهزة إلى مكانها الأول .

2-3-8 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من المنهج المعد وفق تطبيق التمرينات التعليمية المقترحة في التجربة الرئيسية تم تطبيق الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في يوم السبت الموافق 2023/5/13 الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب القاعة المغلقة في مدينة الرمادي – مركز محافظة الأنبار حيث تمت هذه الاختبارات بنفس الشروط السابقة وبفس الظروف وبحضور فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث

2-9 الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، معامل الالتواء ، (T - Test) للعينات المرتبطة والغير مرتبطة ، معامل الارتباط البسيط (Person) ، معامل الصدق الذاتي (ثبات الاختبار)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارات (القبلية – البعدية) للمجموعة التجريبية لتعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطة بتغير الاتجاه بكرة السلة

متغيرات الدراسة	الاختبار القبلي ن = 10		الاختبار البعدي ن = 10		س- ف	±ع ف	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
	س-	±ع	س-	±ع					
تعلم قدرة الرشاقة الحركية – الخاصة	24,12	0,68	21,30	0,45	2,01	0,22	7,39	2,26	معنوي
تعلم مهارة الطبطة بتغير الاتجاه بكرة السلة	23,33	52,0	29,04	0,76	2,16	0,34	5,18		معنوي

يتبين من الجدول (6) والخاص بملخص نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق للإختبارات (القبلية – البعدية) للمجموعة التجريبية في تعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة أن قيمة الوسط الحسابي للإختبار القبلي بلغ (24,12) وبانحراف معياري قدرة (0,68) أما نتائج تعلم مهارة الطبطة بتغير الاتجاه بكرة السلة وللإختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي (23,33) وبانحراف معياري قدرة (0,52) أما الإختبار البعدي فقد بلغت نتائج الوسط الحسابي لتعلم إختبار قدرة الرشاقة الحركية الخاصة (21,30) وبانحراف معياري قدرة (0,45) في حين بلغت نتائج إختبار تعلم مهارة الطبطة بتغير الاتجاه بكرة السلة أن الوسط الحسابي بلغ (29,04) وبانحراف معياري قدرة (0,76) وأن قيم فروق الأوساط الحسابية

للمجموعة ذاتها ولإختبار تعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة بلغ (2,01) وبإنحراف معياري قدرة (0,22) أما قيم الفروق لنتائج إختبار تعلم مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة فقد بلغت (2,16) وبإنحراف معياري (0,34) وأن قيمة (T) المحسوبة لنتائج الإختبار الأول بلغ (7,39) في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة للإختبار الثاني (5,18) وهما في كلا الحالتين أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,26) أمام درجة حرية (9 = 10 - 1) عند مستوى دلالة (0,05) لذا فإن الفروق معنوية ودالة إحصائياً ولصالح الإختبار البعدي .

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارات (القبلية – البعدية) للمجموعة الضابطة لتعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة

متغيرات الدراسة	الإختبار القبلي ن = 10		الإختبار البعدي ن = 10		س- ف	±ع ف	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
	س- ع	±ع س	س- ع	±ع س					
تعلم قدرة الرشاقة الحركية – الخاصة	25,75	0,42	24,40	0,35	2,92	0,28	10,03	2,26	معنوي
تعلم مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة	35,54	64 0,	,60 33	1,14	2,19	0,22	6,39		معنوي

يتبين من الجدول (7) والخاص بملخص نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق للإختبارات (القبلية – البعدية) للمجموعة الضابطة في تعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة أن قيمة الوسط الحسابي للإختبار القبلي بلغ (25,75) وبإنحراف معياري قدرة (0,42) أما نتائج تعلم مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة وللإختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي (35,54) وبإنحراف معياري قدرة (0,64) أما الإختبار البعدي فقد بلغت نتائج الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في تعلم إختبار قدرة الرشاقة الحركية الخاصة (24,40) وبإنحراف معياري قدرة (0,35) في حين بلغت نتائج إختبار تعلم مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة أن الوسط الحسابي بلغ (33,60) وبإنحراف معياري قدرة (1,14) وأن قيم فروق الأوساط الحسابية للمجموعة ذاتها ولإختبار تعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة بلغ (2,92) وبإنحراف معياري قدرة (0,28) أما قيم الفروق لنتائج إختبار تعلم مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة وللجموعة الضابطة فقد بلغت (2,19) وبإنحراف معياري (0,22) وأن قيمة (T) المحسوبة لنتائج الإختبار الأول بلغ (10,03) في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة للإختبار الثاني (6,39) وهما في كلا الحالتين أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,26) أمام درجة حرية (9 = 10 - 1) عند مستوى دلالة (0,05) لذا فإن الفروق معنوية ودالة إحصائياً ولصالح الإختبار البعدي .

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لتعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة

متغيرات الدراسة	المجموعة التجريبية = ن 9	المجموعة الضابطة ن = 9	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
	س- ع±	س- ع±			
تعلم قدرة الرشاقة الحركية – الخاصة	21,30	0,45	24,40	0,35	9,28
تعلم مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة	29,04	0,76	33,60	1,14	5,66

يبين الجدول (8) والمتعلق بخلاصة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) في تعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة أن قيمة الوسط الحسابي وللإختبار ذاته بلغ (21,30) وبإنحراف معياري بلغ (0,45) أما في الإختبار الثاني فقد بلغ الوسط الحسابي (29,04) وبإنحراف معياري (0,76) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (24,40) وبإنحراف معياري قدرة (0,35) أما الإختبار الثاني فقد بلغ الوسط الحسابي (33,60) وبإنحراف معياري قدرة (1,14) ومن خلال الجدول أعلاه يتبين أن قيمة (T) المحسوبة للإختبار الأول هو (9,28) أما القيمة المحسوبة للإختبار الثاني فبلغت (5,66) وهما أكبر من قيمة (T) الجدولية (2,10) أمام درجة حرية (20 – 2 = 18) وبمستوى دلالة (0,05) وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية إحصائية ولكلا المجموعتين في الإختبار البعدي ولكن الأفضلية تعود بشكل واسع ومطلق إلى المجموعة التجريبية وهذا ما ذهب إليه الباحث في فروضة في بداية الدراسة .

ومن خلال ما تم توضيحه بالجدولين (6 – 7) أعلاه والخاص بعرض وتحليل نتائج الإختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) توضح للباحث وجود تطور معنوي في كلا المجموعتين في الإختبار القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والتي مارست التمرينات التي صممها الباحث ، أما بخصوص الجدول (8) المحدد فيه نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) لتعلم قدرة الرشاقة الحركية الخاصة ومهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة ، تبين أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولكلا المجموعتين والأفضلية تعود بشكل واسع ومطلق إلى أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت عليها التمرينات التعليمية الإدراكية (الحس – حركية) المقترحة

ويعزو الباحث سبب هذا التطور المعنوي إلى تأثير التمرينات التعليمية الإدراكية والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية حصراً كون هذه التمرينات ذات فائدة وقيمة في الوحدات التعليمية ولأنها اعتمدت بشكل أساسي على تنمية الإحساس الحركي بما ينسجم مع الجانب العقلي والبدني والتركيز الأمثل على ضخ وإعطاء معلومات تخص التغذية الراجعة المستمرة وبتكرارات متتالية غير متشابهة ممزوجة بالمهارة الحركية أعلاه ومن ثم تصحيح الأخطاء المرافقة للأداء وصولاً إلى أقصى درجات التعلم حيث ” أن التعلم الصحيح يحتاج إلى أسس علمية صحيحة تكون تبعاً لحاجات وقدرات المتعلمين من خلال تكرار الأداء والتعلم من السهل إلى الصعب

ومن المعروف أن للتغذية الراجعة أهمية كبرى تكمن في تحسين الأداء الحركي للمهارات ولا يمكن أن يتحقق التعلم أو التطور دون التغذية الراجعة كذلك تم تحديد وتشخيص الفوارق الفردية بين المتعلمين عند التعلم وبالأخص الذين لم يصلوا إلى درجات التعلم ولو بحده الأدنى بإعطائهم أوقات إضافية كافية والتركيز على إدامه عمل الوحدات التعليمية وتكراراتها والعمل على معالجة الأخطاء والتدرج بالتعلم من السهل إلى الصعب وكان لانتظام اللاعبين والتزامهم بأوقات التدريب عامل مساعد في تحسين تعلم المجموعة المستهدفة علماً أنها من فئة الناشئين وأن هذه الفئة تتطور بسرعة كبيرة في الجانب الحركي والمهاري لما تمتلكه من عقلية سليمة (كالإحساس – الانتباه – الإدراك) ولارتباطها المطلق بسلامة الجهازين (العقلي – العصبي) (c.n.s) (p.n.s)

حيث أن ” لاعب كرة السلة الجيد هو الذي يضع مسألة تطوير المهارات العقلية (الذهنية) بالمقام الأول ولا يخفى على أحد أن لاعبو كرة السلة يتميزون بشكل كبير بمهارات الإدراك (الحس – حركية) بسبب أن هذه اللعبة تحوي على الكثير من المتغيرات والمشتتات فلاعبوها بحاجة إلى عوامل النجاح في المواقف

المختلفة منها الإدراك بالمسافة والزمن وبالحركة مع الأخذ بنظر الاعتبار عزل كل المؤثرات السلبية التي تؤثر سلباً على سبل الارتقاء بمستوى الأداء المهاري

ويعلل الباحث مرة أخرى أن سبب هذا التطور هو اعتماد ترابط وتداخل التمرينات الخاصة بتنمية قدرة الرشاقة الحركية لأن باعتبارها القدرة الجامعة لكل القدرات الحركية وأن خاصية اعتماد قدرة الرشاقة الحركية مع مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة تكمن في تغيير أوضاع الجسم في الاتجاهات المختلفة والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر مما زادت وساعدة أفراد مجموعة البحث التجريبية على التطور والتعلم والوصول إلى أقصى درجات التمكن وكل ما تقدم ذكره كان السبب في مد المجموعة التجريبية بالمعلومات الجوهرية والتي كانت مخرجاتها واضحة من خلال الجداول المثبتة أعلاه وهذا ما ذهب إليه الباحث في فروضة في بداية الدراسة .

4- الإستنتاجات والتوصيات

4-1 الإستنتاجات

بعد تطبيق التمرينات المقترحة ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها :-

1- إن تصميم التمرينات التعليمية الإدراكية المقترحة والمطبقة على المجموعة التجريبية حصراً والتمارين (التقليدية) الموضوع من قبل المدرب كان لهما الأثر الفعال في تحسين مستوى الأداء والأفضلية تعود إلى المجموعة التجريبية

2- إن تعلم وتطور قدرة الرشاقة الحركية الخاصة لأفراد المجموعة التجريبية وباستخدام التكرارات المتنوعة كان له انعكاساً مباشراً وواضحاً على تعلم وتطور مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه بكرة السلة وللمجموعة ذاتها

3- الدور الفعال والمتكامل للاختبارات (التعليمية) في تحديد مكامن الضعف عند اللاعبين وإمكانية إيجاد الحلول المناسبة لها لرفع مستوى الأداء

4-2 التوصيات

1- إجراء دراسات وبحوث مشابهة ومقاربة لهذه الدراسة ولمهارات وقدرات حركية أخرى

2- إقامة دورات وورش تعليمية جديدة لمدرسي ومدربي التربية الرياضية لتسهم في زيادة كفاءتهم العلمية

3- الاستفادة من التمرينات التعليمية التي صممها الباحث واعتماد مناهج جديدة تتلائم مع الفئات العمرية والمستويات الرياضية الأخرى .

المصادر

- 1- وجية محجوب : التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 2002
- 2 - نجاح مهدي شلش وأكرم صبحي ، التعلم الحركي ، جامعة البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ط2 ، 2000
- 3 - فاطمة ناصر حسين وبيرفان عبد الله المفتي : دراسة مقارنة في نمو القدرات الإدراكية (الحس - حركية) باستخدام مقياس هايود ودايتون لأطفال الرياض بعمر (4-5) سنوات ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، م3 ، 2000
- 4 - محمد سعد زعلول ومحمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، مركز الكتاب ، ط1 2000
- 5- وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993
- 6 - يحيى مصطفى عليان (وأخرون) : منهج وأساليب البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع 2000
- 7 - بلوم بنيامين (وأخرون) : تقييم تعلم الطالب الجامعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين مفتي (وأخرون) دار ماكرو هيل للنشر ، 1983
- 8 - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1982

- 9- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1999
- 10- قاسم المنذلاوي (وأخرون) : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية ، جامعة الموصل مطبعة التعليم العالي ، 1990
- 11 - مروان عبد المجيد : الأسس العلمية والطرائق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الطباعة للنشر ، 1999
- 12 - مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999
- 13 - ابراهيم عبد ربة خليفة وحبيب العدوي : الإنتقاء النفسي – تطبيقات التربية البدنية والرياضية – إدارة – تدريب – تعليم ، القاهرة ، مطبعة العمرانية ، 2002
- 14 - وجيه محجوب : موسوعة علم الحركة – التعلم وجدوله التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ط1 ، 2001
- 15- لؤي محمد عيسى وعلي جعفر سماكة : المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة ، جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية ، 1991

ملحق (1)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذي عرضت عليهم إستمارة الترشيح للتمرينات المقترحة والاختبارات المحددة

ت	أسم الخبير	الإختصاص
1	الدكتور عدنان فدعوس عمر	تدريب رياضي
2	الدكتور جليل إبراهيم حمد	إختبارات وقياس – كرة السلة
3	الدكتور عامر عزيز جواد	طرائق تدريس
4	الدكتور مناف ماجد حسن	تدريب رياضي
5	الدكتور نوفل قحطان محمد	تعلم حركي – كرة سلة
6	الدكتور عبد الله بحر فياض	تدريب رياضي
7	الدكتور عايد علي عذاب	إختبارات وقياس
8	الدكتور عادل عواد كرحوت	تدريب رياضي