

أثر وحدات تعليمية مقترحة مبنية على تمارين التوافق الحركي في تحسين التوافق العضلي-العصبي

ومهارتي التصويب والتمرير في كرة السلة لدى فريق مدرسي للبراعم

د. هبيرة السعيد¹، د. اسامة امزيان²، د. مالك رضا³

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/جامعة ام البواقي/الجزائر¹

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/جامعة ام البواقي/الجزائر²

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/جامعة ام البواقي/الجزائر³

(¹ houssamsport@yahoo.com)

المستخلص: هدفت الدراسة الى معرفة أثر وحدات تعليمية مبنية على التوافق الحركي في تحسين التوافق العضلي-العصبي ومهارتي التصويب والتمرير في كرة السلة. اختار الباحث مجتمع متجانس من براعم الفريق المدرسي للمدرسة الجديدة بأم البواقي، كما اعتمد على عينة قوامها 10 لاعبين ينتمون الى الفريق المدرسي لذات المتوسطة. واستعمل المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وتوصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة المختبرة ولصالح البعدي في اثر الوحدات التعليمية المبنية على التوافق الحركي على تحسين كل من التوافق العضلي-العصبي وكذا مهارتي التمرير والتصويب في كرة السلة .

الكلمات المفتاحية: وحدات تعليمية - التوافق الحركي - التوافق العضلي-العصبي - مهارتي التصويب والتمرير - كرة السلة - للبراعم.

I . S . S . J

1-المقدمة:

المهارى في كسب النقاط كالتصويب نحو السلة مثلا. أما من جانب النمو فإن التوافق الحركي قد يكون مهما في التعلم الحركي بشتى أساليبه في بداية المراحل الأولى لتعلم اللعبة والتدرج لاكتساب هذه المهارات.

وكون الباحثون كانوا لاعبين ومدربين لبعض الفرق الناشئة في بعض المدارس الإعدادية في ولاية أم البواقي في الشرق الجزائري، لاحظوا هذا التباين في الأداء المهارى من فريق إلى آخر ومن منطقة إلى أخرى.

وهذا خاصة بعد المشاركات في مختلف البطولات المدرسية الجهوية فطرح الباحثون الإشكالية التالية:

هل تؤثر الوحدات التعليمية المبنية على التوافق الحركي في تحسين التوافق العضلي- العصبي ومهارتي التصويب والتمرير لدى لاعبي الفريق المدرسي لكرة السلة لفئة الناشئين 10-11 سنة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة للتوافق الحركي في تحسين التوافق العضلي - العصبي ومهارتي التصويب والتمرير في كرة السلة لدى فئة براعم كرة السلة .

فروض الدراسة:

الفرضية العامة:

-تؤثر الوحدات التعليمية المبنية على التوافق الحركي في تحسين التوافق العضلي العصبي ومهارتي التصويب والتمرير في كرة السلة لدى عينة البحث.

الفرضيات الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين التوافق بين العين والرجلين لدى عينة البحث.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين التوافق بين العين واليد.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأداء الرمية الحرة لدى عينة البحث.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة التصويب السلمي لدى عينة البحث.

إن التوافق بصفة عامة مهم لنمو الطفل حركيا، وهو ضروري في حياته اليومية عند أداء الحركة العامة او الخاصة او تنفيذ بعض المهارات اليومية كالركض والمشي والقفز. وبعد افتقار الطفل لصفة التوافق العام يؤدي إلى عدم كفاءته وزيادة فرص إصابته أحيانا، كما يساهم التوافق الحركي بصفة عامة إلى تقليل الحركات الغير ضرورية لدى الطفل وهو مرتبط ارتباطا منطقيا بالجهاز العصبي والعضلي للفرد. أن تعلم الحركات يكون بدرجة مختلفة وهي عملية ليست متساوية بين الأفراد نتيجة اختلاف القدرات والصفات الفردية للمتعلمين.

وفي مختلف الألعاب الرياضية تعد المهارات الأساسية هي الركيزة التي تبنى عليها اللعبة، كما يعتمد نجاح اللاعب أو الفريق وتقدمه إلى حد كبير على إتقان هذه المهارات وأن هذا الإتقان يعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب.

وتعد رياضة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي يحتاج فيها اللاعب أن يكون في حالة تدريبية عالية سواء من حيث المهارة أو التخطيط الجيد لها، الأمر الذي يجعل الاهتمام بإعداد الرياضي مهاريا على جانب كبير من الأهمية، كما أن كثرة المواقف المتغيرة وغير المعتاد عليها بسبب الزيادة في خلل الأداء . ويتم مشاهدة ذلك من خلال مباريات كرة السلة إذ يبذل اللاعب جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة والسرعة والحركة طوال فترة الأداء .

مشكلة البحث:

لقد تطورت رياضة كرة السلة بشكل كبير مما أدى إلى استقطاب إعلامي عالمي الشيء الذي انعكس إيجابا على الجانب الاقتصادي لتلك الفرق العالمية كما أدى أيضا إلى زيادة احترافها بدرجة كبيرة. ولكن إذا تمعن الباحثون إلى فضل الوصول إلى هذا المستوى من التقدم فيجب مراجعة عوامل التفوق النخبوي لهذه اللعبة ولاسيما العامل الجانب المهارى الذي يرتبط بعدة جوانب سواء داخلية ام خارجية للفرد في حد ذاته. فسلامة الجهاز العصبي والعضلي منذ الطفولة الأولى يساهم في ترقية الجانب الحركي بصفة عامة والتوافق في أدائه بشكل خاص في هذه اللعبة.

إن حسم المباراة في كرة السلة يعتمد أيضا على الأداء الهجومي للفريق سواء من خلال التحولات الهجومية السريعة أو الأداء

التعريف الإجرائي: مجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبرون في اختبارات التوافق العضلي- العصبي. **المهارات الأساسية في كرة السلة:**

التصويب اصطلاحاً: "هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة الرمي باستخدام ذراعين والتصويب يكون الهدف الأساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث في كرة السلة إذ تعد المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية والتي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة" (5، 2011، 12).

التمرير اصطلاحاً: "هو تبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم وهو الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة إلى منطقة قريبة من السلة للتصويب، كما تعتبر المهارة التي تستلزم العمل الجماعي وإنكار الذات وتفضيل مصلحة الفريق على المجد الشخصي ذلك أنها الأسلوب الأسرع والسليم للتقدم بالكرة" (7، 2003، 46).

التعريف الإجرائي: هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها اللاعبون من خلال الاختبارات المهارية المطبقة في الدراسة.

اللاعبون البراعم: هم اللاعبون ذوي الأعمار 11-12 سنة اللذين يمثلون الفريق المدرسي لكرة السلة للمدرسة الجديدة بولاية أم البواقي الواقعة في الشرق الجزائري ويتدربون 3 مرات في الأسبوع بمعدل ساعة وثلثون دقيقة .

الدراسات النظرية والمشابهة :

الدراسة النظرية:

أهمية التوافق الحركي: ان للتوافق الحركي أهمية كبيرة وذلك لأنه يغير احد الأهداف الرئيسية للرياضة كما أن أهمية التوافق الحركي عامة تكمن في:

- 1-يعد من القدرات البدنية والحركية.
- 2-يساعد على إتقان الأداء الفني والخططي.
- 3-يساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة.
- 4-تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب.

طريقة عمل التوافق الحركي: يستلزم التوافق كفاءة خاصة من الجهاز العصبي إذ يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وقد يستلزم أداء الحركة أن يكون تحريك هذه الأجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة فضلا عن ذلك فان هذه الإشارات العصبية يجب أن تصل

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة التمريرة الصدرية لدى عينة البحث.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة التمريرة المرتدة لدى عينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو الفريق المدرسي لكرة السلة فئة الناشئين- براعم- للمتوسطة الجديدة لولاية أم البواقي في الشرق الجزائري بأعمار 11-12 سنة.

المجال الزمني: من 2015/10/12م إلى 2016/02/10م.

المجال المكاني: ملعب كرة السلة الموجود بساحة المتوسطة المذكورة بولاية أم البواقي .

التعريف بمصطلحات الدراسة:

الوحدات التعليمية المقترحة:

التعريف الإجرائي: هي مجموعة وحدات منظمة من تمارين التوافق الحركي العامة والخاصة في شكل حصص تعليمية مكونة من قسم تمهيدي يهدف إلى تسخين عام وخاص وقسم رئيس يحتوي على مختلف تمارين التوافق الحركي المختلفة ومختلف المهارات الأساسية في كرة السلة حيث أن الثلاثي أي الفترة مخصصة لرياضة كرة السلة لموسم 2016/2015 وقسم ختامي يهدف الى العودة للهدوء

التوافق الحركي والعضلي - العصبي:

التوافق الحركي:

التعريف الاصطلاحي: " يعني التوافق الحركي قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد" (8، 2010، 71).

التعريف الإجرائي: هي تمارين تؤدي باستعمال وسائل بيذاغوجية بهدف تحسين الأداء الحركي في المهارات الأساسية لكرة السلة وذلك بتوافق جيد خالي من الشوائب وباقتصاد في الجهد ويظهر ذلك في حالة استعمال الاختبارات التوافقية.

التوافق العضلي- العصبي:

التعريف الاصطلاحي: "هو مقدرة اللاعب على إدماج أنواع الحركات في إطار محدود" (16، 1997، 15).

وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المقترحة لقياس التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية في كرة السلة .

دراسة محمد سالم احمد 2010: بعنوان (تأثير برنامج تعليمي مبني على وحدات التمارين التوافقية على تحسين دقة التمرير والمحاورة في كرة السلة).

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي مبني على وحدات التمارين التوافقية على تحسين دقة التمرير والمحاورة لدى أصغر كرة السلة . واستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، كما اعتمد على عينة قوامها 15 لاعبا من أصغر فريق المدرسة التكوينية لكرة السلة ذكور وذلك بطريقة عمدية. وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في دقة التمرير والمحاورة على عينة البحث.

دراسة رنا شهاب احمد 2011: بعنوان (تأثير تمرينات مقترحة لتطوير التوافق الحركي ومستوى أداء مهارة خطوات الدفاع للاعبين كرة السلة).

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التمرينات المقترحة لتطوير التوافق الحركي وأثرها على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة والتعرف على نسبة التطور في التوافق الحركي. إذ استعمل الباحث المنهج التجريبي، كما اعتمد على عينة قوامها 9 لاعبين من نادي الشهيد اوهان لكرة السلة وقد توصل الباحث أن التمرينات المقترحة لها أثر ايجابي في تطوير التوافق ومدى أثرها على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: إن لكل دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث عملية الدراسة، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تتسم دراسته بالدقة والموضوعية. والمنهج يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة (9، 1998، 86). واستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بتطبيق الاختبار وإعادة الاختبار على المجموعة التجريبية في هذه الدراسة والمناسب لها.

بسرعة إلى العضلات إذ تتم الحركة في الوقت المناسب (10)، (2004).

أهمية التصويب في كرة السلة: إن الغرض الأساسي من كل مباراة في كرة السلة هو التهديف في سلة المنافس اكبر عدد من المرات لن عدد الإصابات هو الذي يحدد الفريق الفائز والفريق المنهزم.

إن كل المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة من محاورة وتمرير وتصويب ومتابعة وحركات دفاعية تعتبر في نفس الأهمية لكن التصويب، هو أكثر المهارات أهمية، فتنفيذ تمريرات جيدة ومحاورة فعالة تستطيع أن تؤدي إلى نسبة تصويب عالية. لكن اختراق الكرة في النهاية هو الهدف من كل هذه المراحل.

وتكمن أهمية التصويب أيضا في:

1-تهديد وعدم اطمئنان الخصم وإجباره على اللعب القريب من المهاجم، وهذا يمنح المهاجم الفرصة لكي يخدعه.

2-الفريق الذي يجيد التصويب على الهدف يكون دائما ذي ثقة كبيرة في نفسه وهي أهم أعمدة الفوز (7، 2003، 43).

أهمية التمرير في كرة السلة: التمرير احد أهم المهارات الأساسية في كرة السلة خاصة عند نقل الكرة إلى أماكن مختلفة في الملعب، إذ يمكن الحصول على مواقف مميزة من أجل نسب أفضل للتصويب ويتوقف على سلامة نتيجة المباراة والقدرة على التمرير في كرة السلة تشغل بال المدربين في كل المستويات، فالفريق الذي يتميز بدقة التمرير ينال إعجاب الأفراد ذوي العلاقة باللعبة كاللاعبين والمدربين والمشاهدين وقد يكون التمرير في المرتبة الثانية من حيث الأهمية بعد التصويب لكن كلاهما يساهم في النتيجة (4، 233).

الدراسات المشابهة:

دراسة وليد 2003 بعنوان (تأثير برنامج تدريبي على تمارين التوافق العصبي العضلي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية علوم الرياضة بجامعة موتة).

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات الكلية بالمكان. إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين وهذا لملائمته طبيعة مشكلة الدراسة. كما اختار الباحث مجتمع من 40 طالبة واختار عينة من هذا المجتمع بطريقة مقصودة بلغت 20 طالبة بنسبة 50 بالمائة

طريقة أداء الاختبار: لكل مختبر (10) محاولات للأداء، يتم أداءها من خلف خط الرمية الحرة. على المختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب، يتم تأدية التصويب أو الرميات على شكل مجموعتين لكل واحدة (5) رميات. وبعد الانتهاء يبدأ المختبر الذي يليه . وهكذا إلى أن يتم تأدية العشر رميات.

شروط الاختبار: يحق للمختبر أن يؤدي بعض التصويبات قبل البدء بالاختبار على سبيل التجربة. لكل مختبر الحق في أداء عشر رميات، ويجب أن تتم عملية التصويب من خلف الرمية الحرة. **التسجيل:** تحسب درجة لكل إصابة ناجحة بغض النظر عن كيفية دخولها السلة.

في حالة عدم دخول الكرة للسلة يحسب صفر لذلك. الحد الأقصى للدرجات عشرة لكل رمية ناجحة واحدة فقط (13)، (1999، 179).

2-5-2 اختبار دقة التصويب السلمي:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب السلمي.

الأدوات المستخدمة: كرة السلة + هدف السلة.

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالطبقة من منتصف الملعب وبتجاه الهدف ومحاولة دفع الكرة وإدخالها إلى السلة بيد واحدة. **شروط الاختبار:** لكل لاعب 10 محاولات ويشترط أداء الطبقة الثلاثية بشكل قانوني .

كيفية التسجيل: تحتسب درجة واحدة لكل محاولة ناجحة وبأداء قانوني، ولا تحتسب أي نقطة للأداء الخاطئ والكرة لم تدخل السلة (12، 1984، 211).

2-5-3 اختبار التميريرة الصدرية:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التميريرة الصدرية باليدين نحو الهدف .

الأدوات المستعملة: كرة السلة، حائط مرسوم عليه ثلاثة دوائر متداخلة. نصف قطرهم على الترتيب، الصغرى 42، والمتوسطة 98، والكبرى 150. ملاحظة ان سمك الخطوط 5.2 سم والحافة السفلى للدائرة الكبرى ترتفع عن الأرض بمقدار 90 سم

2-2 مجتمع البحث: اختار الباحث مجتمع الدراسة من المدرسة الجديدة مرحلة المتوسطة بولاية أم البواقي الواقعة في الشرق الجزائري ويتمثل في فريق الناشئين أي البراعم في التصنيف المدرسي الجزائري والذي شارك في البطولة الولائية ثم الجهوية لكرة السلة وكان عددهم 20 لاعبا ذكور بأعمار 10-11 سنة .

2-3 عينة البحث: تعد العينة كونها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي جزء من الكل بمعنى أن تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي لتجري عليها الدراسة (15، 1999، 219).

اختار الباحثون عينة الدراسة بالطريقة العمدية قوامها 10 لاعبين ذكور من مجتمع الدراسة أي الفريق المدرسي، واستبعد كل اللاعبين المصابين والذين لا يتدربون بشكل منتظم.

جدول (1) يمثل عينة الدراسة الأساسية

اللاعبين	المجتمع	العينة	النسبة	المستبعدين
11 سنوات	10	4	40	6
12 سنوات	10	6	60	4

المجموع الكلي للعينة التجريبية 10

من اجل معرفة الغرض من تجانس العينة ولتقادي العوامل المؤثرة على نتائج الدراسة، قام الباحث بحساب معامل الالتواء من المتغيرات - العمر /الوزن/ الطول.

جدول (2) يمثل تجانس عينة الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	1.22	20.77	2.111
الوزن	كغ	40	1.79	2.583
العمر	السنة	41.65	5.33	1.336

2-4 وسائل جمع المعلومات وأدوات وأجهزة البحث:

(المراجع العربية والأجنبية، الاختبارات والقياسات، استمارة الاستبانة للمحكمين، أجهزة قياس الاختبارات المستعملة- التصويب- التميرير).

2-5 الاختبارات المستعملة:

2-5-1 اختبار دقة التصويب من الثبات (الرمية الحرة):

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الرمية الحرة.

الأدوات والأجهزة المستعملة: كرة السلة وهدف السلة.

2-5-5 اختبار التوافق العضلي-العصبي (اختبار الدوائر المرقمة):

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين والرجلين.
الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت الكترونية + رسم 8 دوائر على الأرض على ان يكون قطر كل منها 60 سم.
مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدوائر رقم 1 عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم 2 ثم إلى الدائرة رقم 3 ثم إلى 4 ... حتى الدائرة 8 يتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر (3، 1982، 465).

2-5-6 اختبار رمي واستقبال الكرات:

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد
الأدوات المستخدمة: كرة تنس + حائط + خط على بعد 5 متر من الحائط

مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض إذ يتم الاختبار وفقا للتسلسل الآتي:
1-رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

2-رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يتم استقبالها من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

3-رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي الدرجة النهائية 15 درجة (14، 1987، 400).

2-6 الشروط العلمية للاختبارات: قبل التطرق إلى

المعاملات العلمية قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع الدراسة ولكن خارج العينة الأساسية وكان عددهم 7 لاعبين والغرض منها هو قياس شروط الاختبارات.

2-6-1 صدق المحكمين: اعتمد الباحث على مجموعة

من المختصين والباحثين في الاختصاص ومما لديهم باع سواء في التدريس الجامعي أو تدريب الناشئين في الشرق الجزائري وهم ينتمون الى بعض جامعات الشرق الجزائري، إذ منحت لهم

ويرسم خط على بعد 10.5 سم من الحائط، ومواجه له بالنسبة للأولاد.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الرمي المرسوم على الأرض ومعه الكرة على أن يقوم بالتمرير على الدوائر باستخدام التمريرة الصدرية. هذا ويسمح للمختبر بأداء عدة محاولات على سبيل التجريب قبل أداء الاختبار.

الشروط: على المختبر أن يمسك الكرة بكلتا اليدين.
-يجب أن يتم التمرير باليدين من خلف الخط المرسوم على الأرض.

-على المختبر ان يؤدي خطوة قبل التمرير وعليه ان لا يتعدى مقدمه خط الرمي .

-المختبر أن تؤدي 10 تمريرات.

التسجيل: تحتسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغرى بـ 3 درجات في حين تحتسب بدرجتين إذا أصابت الدائرة الوسطى 2. وتحتسب بدرجة واحدة إذا أصابت الدائرة الخارجية 1. مع ملاحظة ان الخطوط داخل مقاييس الدوائر مما سبق يتضح ان الحد الأقصى للدرجات الممكن الحصول عليها هي 30 درجة في حالة إصابة الدائرة الصغرى في الرميات العشرة المخصصة له (4، 62).

2-5-4 اختبار دقة التمريرة المرتدة:

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمريرة المرتدة باليدين .
الأدوات المستخدمة: كرة السلة + صفارة + ملعب كرة السلة .

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض. إذ تكون مسافة أداء الاختبار 6 متر. ومقسمة إلى 6 أجزاء كل جزء مقداره 1 متر، عند الإشارة يقوم المختبر بأداء التمريرة المرتدة بكلتا اليدين. أعلى درجة تسجل لارتداد الكرة في المتر السادس ثم نزولا إلى باقي المسافة إذ تكون درجة ارتداد الكرة في المتر 1 و2 مقدارها 1.

التسجيل: يكون المعيار من 5 درجات في محاولتين.

المتر 6 = 5 درجة

المتر 5 = 4 درجة

المتر 4 = 3 درجة

المتر 3 = 2 درجة

المتر 1 = 1 درجة (10، 2004، 123) .

2-3 عرض نتائج الاختبار الثاني: التوافق بين العين واليد:

جدول (5) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية .

الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	10	11.1	5.2	3.255	1.833	0.05
الاختبار البعدى		13.5	4.022			

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة T المحسوبة قد بلغت 3.25 وهي قيمة اكبر من الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق بين العين واليد ولصالح الاختبار البعدى.

3-3 عرض نتائج الاختبار الثالث: اختبار دقة التصويب من الثبات (الرمية الحرة).

جدول (6) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية .

الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	10	3.3	0.224	2.014	1.833	0.05
الاختبار البعدى		4.23	1.333			

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان قيمة T المحسوبة قد بلغت 2.014 وهي قيمة اكبر من الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات الرمية الحرة ولصالح الاختبار البعدى.

4-3 عرض نتائج الاختبار الرابع: اختبار دقة التصويب السلمي:

جدول (7) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	10	4.1	0.556	3.001	1.833	0.05
الاختبار البعدى		6.2	1.222			

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة T المحسوبة قد بلغت 3.001 وهي قيمة اكبر من الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب السلمي ولصالح الاختبار البعدى.

استمارة مكونة من 10 اختبارات مهارية و5 للتوافق العضلي-العصبي مما أسفر على اختيار 6 منهم لكل متغير اختبارين كان ترتيبهم معتمد على خبرة الباحثين.

2-6-2 ثبات الاختبار: يعرف بـ "الاستقرار ويعني أننا لو قمنا بتكرار اختبار لمرات على الفرد لو المجموعة ظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بان يمنح الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد (6، 2004، 59).

واستخدم الباحثون طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ويفارق زمني قدره 07 أيام، وبعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون كما في الجدول:

جدول (3) يمثل ثبات الاختبارات المستعملة

الاختبارات	معامل الارتباط بيرسون
التوافق بين العين والرجلين	0.88
التوافق بين العين واليدين	0.82
دقة التصويب من الثبات	0.91
التصويب السلمي	0.83
التمريرة الصدرية	0.78
التمريرة المرتدة	0.84

نلاحظ من خلال الجدول (3) أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

2-7 الوسائل الإحصائية المستعملة: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معامل الالتواء، اختبارات للفروق الإحصائية للعينات المتساوية).

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات:

3-1 عرض نتائج الاختبار الأول: التوافق بين العين والرجلين:

جدول (4) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	10	8.7	4.22	2.68	1.833	0.05
الاختبار البعدى		7.22	4.55			

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة T المحسوبة قد بلغت 2.68 وهي قيمة اكبر من الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق بين العين والرجلين ولصالح الاختبار البعدى.

تطوير التنسيق الجيد للحركة وتظهر من خلال انتقال الجسم ككل أو في حركات الأطراف العليا (11، 1998، 45).

3-7-2 مناقشة نتائج: الفرضية الثالثة والرابعة الخاصة

بالفروق في اختبار كل من التصويب من الرمية الحرة والتصويب السلمي في كرة السلة، اتضح من خلال نتائج الجدول 06 و 07 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين في المجموعة التجريبية في اختبار التصويب الرمية الحرة والتصويب السلمي. إذ يعزو الباحث هذه النتائج إلى أثر تمارين الوحدات التعليمية للتوافق الحركي التي أدت إلى تحسن في النوعين من المارتين التي تعتمد أساسا على التوافق بالدرجة الأولى.

جاءت هذه النتائج لتوافق ما قاله (إسماعيل عبد الرحيم، 2003) إن مهارة التصويب في كرة السلة تحتاج إلى التوقع الصحيح والتوقع لمسافة الأداء للعين. وذلك من أجل إعطاء التقدير اللازم والسليم للجهاز العصبي لإيصال الإشارة العصبية إلى العضلات العاملة. لتبسيط القوة المناسبة وتوفير قدرة عالية من الجهاز العصبي الذي يلعب دورا هاما في توفير انقباضات عضلية تشارك في الأداء وكذلك تنظيم الوقت وتوفير الحركة المناسبة (1، 2003، 56).

كما أشار (أبو العلاء عبد الفتاح، 1997) بشأن أهمية التوافق الحركي في عملية التصويب في كرة السلة حيث أن توجيه الحركات الإرادية نحو الهدف يتطلب كفاية عالية من الجهاز العضلي والعصبي وان الدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين (2، 1997، 205).

كما أشار محمد حسن علاوي انه عندما يمتلك الرياضي توافق حركيا جيد فذلك يساهم في تعليم وتحسين وترقية مستوى الأداء الحركي (15، 1996، 156).

3-7-3 مناقشة نتائج: الفرضية الخامسة والسادسة

الخاصة بفروق الاختبارين للتمريرة الصدرية والمرتدة في كرة السلة، اتضح من خلال نتائج الجدول 08 و 09 وجود فروق دالة إحصائية في الاختبارين للتمريرة المرتدة والصدريّة. ويعزو الباحثون كذلك هذه النتيجة إلى فضل الوحدات التعليمية المبنية على أساس التوافق الحركي التي أدت إلى تحسن ولو نسبي في عملية التمرير.

3-5 عرض نتائج الاختبار الخامس: اختبار دقة التمريرة الصدرية:

جدول (8) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة
الاختبار القبلي	10	10.3	5.224	3.522	1.833	0.05	دالة إحصائية
الاختبار البعدى		13.2	5.336				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة T المحسوبة قد بلغت 3.522 وهي قيمة أكبر من الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمريرة الصدرية ولصالح الاختبار البعدى.

3-6 عرض نتائج الاختبار السادس: اختبار دقة التمريرة المرتدة:

جدول (9) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة
الاختبار القبلي	10	13.5	4.224	2.365	1.833	0.05	دالة إحصائية
الاختبار البعدى		13.8	4.222				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة T المحسوبة قد بلغت 2.365 وهي قيمة أكبر من الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمريرة المرتدة ولصالح الاختبار البعدى.

3-7 تفسير نتائج الدراسة:

3-7-1 مناقشة نتائج: الفرضية الأولى والثانية الخاصة

بالتوافق العضلي-العصبي بين العين والرجلين وكذا التوافق بين العين واليد، اتضح من خلال نتائج الجدول 04 و 05 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التوافق العضلي-العصبي بين العين واليدين لدى عينة الدراسة. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أثر الوحدات التعليمية للتوافق الحركي العامة والخاصة المبنية على شكل تمارين التوجيه الحركي والتنسيق وكذا رد الفعل مما أدى إلى تحسن في اختبار التوافق بين العين والرجلين.

وذكر (تاماس، 1998) أن التدريب على التوافق العضلي العصبي بين الحركات ضمن إيقاع محدد سوف يؤدي إلى

- [11] ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفيزيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1: (الاردن، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1998).
- [12] محمود عبد الدايم محمد وصبحي حسنين، القياس في كرة السلة، ط1: (القاهرة دار الفكر العربي، 1984).
- [13] مؤيد عبد الله فايز بشير، كرة السلة: (العراق، دار الكتب للطباعة والنشر (1999).
- [14] محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- [15] محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [16] ChalesB and coline puthl, concepts of physical fitness: (Fourteenth Edition, 1997).

لقد أشار كل من (محمد مطر عطية وحبيب شاکر جبر، 2010) أن السرعة الحركية للذراع ترتبط ارتباطاً معنوياً بمهارة المناولة أي التمير في كرة السلة وذلك من خلال دراستهما. ويرتبط الجانب الحركي بالمهارات في كرة السلة خاصة من الناحية البيو ميكانيكية، فالحركة الصحيحة التي تعتمد على أداء حركي أي توافقي تساهم في الأداء في الأوقات الصعبة كالتمير في كرة السلة.

4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحثون التالي:

- 1-للتوافق الحركي عامة والتوافق العضلي العصبي خاصة دور مهما في التعلم الحركي منذ السنوات الأولى للطفل.
 - 2-كرة السلة تعتمد بالدرجة الأولى على التوافق للوصول إلى أعلى مستوى من الجانب المهاري.
- فيما يوصي الباحثون بالآتي:
- 1-إجراء دراسات أخرى بالاعتماد على المهارات الغير مدروسة في هذا البحث.
 - 2-الاعتماد على نتائج هذه الدراسة خاصة من طرف مدربي الناشئين في كرة السلة وكذا المدرسين في المدارس الإعدادية.
 - 3-الاعتماد على تمارين التوافق الحركي بشكل دائم قبل البدء في تعليم المهارات الأساسية في الفرق المدرسية لاختصاص كرة السلة.

المصادر:

- [1] اسماعيل محمد وعبد الرحيم، الاساسيات الخطية والهجومية في كرة السلة ، ط1: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2003).
- [2] ابو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي والاسس الفيزيولوجية، ط1: (مصر، دار الفكر العربي، 1997).
- [3] احمد محمد خاطر وعلي فهمي لبيك، القياس في المجال الرياضي: (القاهرة دار المعارف 1982).
- [4] احمد علي خليفة، كرة السلة للمبتدئين: الكلية الجامعية للتعفذة، قسم التربية البدنية، جامعة ام القرى.
- [5] امجد محمد العتوم واخرون، عالم كرة السلة، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي 2011).
- [6] زيد لهويدي، اساسيات القياس والتقويم التربوي، ط1: (الامارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي، 2004).
- [7] حسين سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط7: (القاهرة، دار الفكر العربي 2003).
- [8] نجاح مهدي شبلسي ومازون عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي: (الاردن، دار الضياء للطباعة والنشر، 2010).
- [9] عمار بوحوش محمد ذنبيات، منهج البحث العلمي: (الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية 1998).
- [10] علي سلوم الفرطومي، تحديد اهم القدرات الوظيفية والقلبية لانتقاء الناشئين ومؤشرات للتنبؤ بمستوى اداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة: اطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).

