



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
للبنات

## التوافق والرشاقة وعلاقتها بالطبقة بتغيير الاتجاه بكرة السلة للطالبات

بحث مقدم إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد وهو جزء من  
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تقدمت به الطالبة

سرى جاسم طاهر

بإشراف

ديندي محمد امين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَلْيَسِّرْ لَنَا الْيُسْرَى  
وَالْيُسْرَى الْيُسْرَى  
وَالْيُسْرَى الْيُسْرَى  
وَالْيُسْرَى الْيُسْرَى

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

سُورَةُ الْمَجَادِلَةِ

## اقرار المشرف

اشهد ان اعداد البحث الموسوم (التوافق والرشاقة وعلاقتها بالطبقة بتغيير الاتجاه بكرة السلة للطالبات ) الذي تقدمت به الطالبة (سرى جاسم طاهر) تم تحت اشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد.

وبناء على ماسبق ولتوفر الشروط والمتطلبات فيه أرشحه للمناقشة.

التوقيع

د.ندى محمد امين

التاريخ / /

# شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الخلق الاولين والآخرين وعلى ال بيته الطيبين الطاهرين .

أيام مضت من عمرنا بدأناها بخطوة وها نحن اليوم نقطف ثمار مسيرة اعوام كان هدفنا فيها واضحاً وكنا نسعى في كل يوم لتحقيقه والوصول اليه مهما كان صعباً وها نحن وصلنا وببيدنا شعلة علم.

الشكر لله أولاً واخيراً ثم نتقدم بالشكر والعرفان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد وجزيل شكري وتقديري الى (د.ندى محمد امين) لتحملها عناء الاشراف على اعداد هذا البحث وما ابدته من متابعة خطوات انجازه وتقويمه وتوجيهه نحو الحقيقة والموضوعية ، وجزيل الشكر والتقدير الى السادة الافاضل الذين امدونا بكل ما نحتاجه من المعرفة والمعلومات لاكمال البحث على اتم وجه .

## الأهداء

الى من اشعل أول شمعة الى عقب طفولتي ، الى دفء حياتي ، وأريج شبابي ،  
الى ملجئي وملاذي الى من تحمل كل لحظة ألم في حياتي وحولها الى لحظات  
فرح الى من حماني من حر الصيف بورود من ازهار الربيع ، الى حبيبي وروح  
قلبي (أبي الغالي).....حفظك الله من كل مكروه واطال عمرك.

الى من ساندتني يوم ضعفي ، الى حبيبتني التي شاركتني همي وحزني ، الى من  
ذفرت الدموع من أجلي ، الى من سقنتني الحب في صغري حتى ارتوت منه عروق  
جسدي الى (امي الحبيبة).....حفظك الله من كل مكروه واطال في عمرك.

لكم الفضل في وصولي ودخولي التعليم العالي ونيل شهادة البكالوريوس.

الى من كان لهم بالغ الاثر في كثير من العقبات والصعاب.

الى جميع أساتذتي الكرام الذين كان لهم الفضل الكبير والدور الاول في مساندتي  
وتوضيح لي العديد من المعلومات الهامة والقيمة.

أهدي اليكم بحثي

## قائمة المحتويات

| الصفحة             | الموضوع              | التسلسل |
|--------------------|----------------------|---------|
|                    | العنوان              | 1       |
| 2                  | الآية القرآنية       | 2       |
| 3                  | اقرار المشرف         | 3       |
| 4                  | الشكر والتقدير       | 4       |
| 5                  | الاهداء              | 5       |
| 8-7-6              | المحتويات            | 6       |
| 9                  | ملخص البحث           | 7       |
| <b>الباب الاول</b> |                      |         |
| 11                 | التعريف بالبحث       | 1       |
| 11                 | المقدمة وأهمية البحث | 1-1     |
| 11                 | مشكلة البحث          | 2-1     |
| 11                 | أهداف البحث          | 3-1     |
| 12                 | فروض البحث           | 4-1     |
| 12                 | مجالات البحث         | 5-1     |
| 12                 | المجال البشري        | 1-5-1   |
| 12                 | المجال الزمني        | 2-5-1   |

|                     |  |       |
|---------------------|--|-------|
| 12                  | المجال المكاني                               | 3-5-1 |
| <b>الباب الثاني</b> |  |       |
| 14                  | الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة         | 2     |
| 14                  | الدراسات النظرية                             | 1-2   |
| 14                  | مفهوم التوافق                                | 1-1-2 |
| 15                  | التوافق وعلاقته بالمهارات الاساسية           | 2-1-2 |
| 16                  | مفهوم الرشاقة                                | 3-1-2 |
| 16                  | الطبطة                                       | 4-1-2 |
| 17                  | الدراسات المشابهة                            | 2-2   |
| 17                  | دراسة سحر حر مجيد                            | 1-2-2 |
| <b>الباب الثالث</b> |  |       |
| 20                  | منهج البحث اجراءاته الميدانية                | 3     |
| 20                  | منهج البحث                                   | 1-3   |
| 20                  | مجتمع وعينة البحث                            | 2-3   |
| 20                  | الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث | 3-3   |
| 21                  | الاختبارات المستخدمة في البحث                | 4-3   |
| 24                  | التجربة الاستطلاعية                          | 5-3   |
| 25                  | التجربة الرئيسية                             | 6-3   |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| ٢٥ | الوسائل الاحصائية                                | 7-3 |
| ٢٦ | الباب الرابع                                     | 1   |
| ٢٧ | عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها                   | 1-4 |
| ٢٨ | عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في اختبار التوافق | 2-4 |
| ٢٩ | عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في اختبار الرشاقة | 3-4 |
| ٣٠ | المراجع  |     |



## ملخص البحث

(التوافق والرشاقة وعلاقتها بالطبقة بتغيير الاتجاه بكرة السلة للطلبات)

الباحثة : سرى جاسم طاهر

أشراف : د. ندى محمد امين

### اشتمل البحث على خمسة ابواب :-

#### الباب الاول:- التعريف بالبحث:

احتوى هذا الباب على المقدمة واهمية البحث وفيه تطرقة الباحثة الى لعبة كرة السلة والمكانة التي تتمتع بها بين الالعاب الرياضية الاخرى، اما اهمية البحث فتكمن في اهمية التوافق والرشاقة وعلاقتيهما بمهارة الطبقة بتغيير الاتجاه.

تجلت مشكله البحث من اجل التوصل الى نتائج قد تساعد في تطوير الدقه والتوافق لبعض المهارات الهجوميه ((الطبقة، المناولة، التهديف)) لطلبات المرحلة الرابعه في كره السله من اجل تطوير الاداء المهاري (المهارات الهجوميه) لان لعبه كره السله لعبه جماعيه تتطلب قوه بدنيه والاداء مهاري عالي وتتطلب ايضا التوافق والانسجام بين اللاعبين

#### الباب الثاني:- الدراسات النظرية والمشابهة

احتوى هذا الباب على مفردات مختارة لها علاقة بعنوان البحث حيث تم التطرق الى التوافق والرشاقة ومهارة الطبقة بتغيير الاتجاه.

#### الباب الثالث:- منهج البحث واجراءته الميدانية

حيث تم استخدام المنهج الوصفي الملائم لمشكلة البحث حيث تم اجراء البحث على عينة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات-جامعة بغداد، وقد كانت الاختبارات هي (التوافق والرشاقو والطبقة بتغيير الاتجاه).

#### الباب الرابع :- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

احتوى هذا الباس على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في اختبار الرشاقة والطبقة

#### الباب الخامس :- الاستنتاجات والتوصيات

- 1- ان للتوافق ارتباطا معنويا بالطبقة بتغيير الاتجاه لدى طالبات المرحلة الرابعة.
- 2- التاكيد على تطوير التوافق لدى طالبات المرحلة الرابعة لما له من تأثير ايجابي على ادائهم بصورة عامة لمهارات كرة السلة وبشكل خاص الطبقة بتغيير الاتجاه .

## الباب الاول

### 1- التعريف بالبحث

#### 1- 1 المقدمة واهمية البحث

#### 2-1 مشكلة البحث

#### 3-1 اهداف البحث

#### 4-1 فروض البحث

#### 5-1 مجالات البحث

## الباب الأول

### ١ - التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهميه البحث :-

ان ما حصل من انجاز ذات المستوى المتطور والذي وصلت اليها الدول المتقدمة سواء كان ذلك في الالعاب الفردية او الجماعية لم يكن بالصدفة وانما جاء عن طريق دراسات وبحوث علمية التي لها الدور الاساسي في تطوير المستوى الرياضي وتحقيق افضل الانجازات في مختلف الالعاب الرياضية.

ان لعبة كرة السلة واحدة من الالعاب الرياضية التي شغلت حيزاً واسعاً لدى مشجعيها ومتابعيها شأنها شأن بقية الالعاب المختلفة لأنها تتميز بطابع خاص بها وهو الايقاع السريع عند الاداء كذلك فإن لعبة كرة السلة تلقى الاهتمام الكبير من الجماهير الرياضية في مجتمعنا الرياضي بشكل عام وعلى المستوى الاكاديمي بشكل خاص كونها تعتبر من المواد الرئيسية المقررة التي تدرس ضمن مناهج كليات التربية الرياضية المختلفة حول العالم.

وتتجلى اهمية البحث من خلال معرفة العلاقة بين التوافق والرشاقة وعلاقتها بالطبقة بتغيير الاتجاه والدور الذي تلعبه في الاداء.

#### 1-2 مشكلة البحث

تعد لعبة كرة السلة من الالعاب الجماعية التي تتميز بالقوة والسرعة في الاداء المهاري كونها تتطلب توافق دقيق اثناء اللعب ومن خلال كوني احدى طالبات المرحلة الرابعة وممارسة للعبه ومتابعه لها خلال الدرس فقد لاحظت ان اغلب الطالبات يرتكبن العديد من الابخاء نتيجة مشاركة مجاميع عضلية ليس لها علاقة بالاداء وكذلك يكون تأثيرها سلبياً على الدقة اثناء التهديد مما يؤثر ذلك على مهارة الطبقة بتغيير الاتجاه وان هذه العلاقة تعطي مؤشراً واضحاً عن طبيعة الاداء لذا سعيت الى دراستها وصولاً الى تحقيق ماينبغي تحقيقه من نتائج.

### 3-1 هدف البحث

يهدف البحث الى:-

- التعرف على العلاقة بين التوافق والرشاقة في اداء مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه بكرة السلة.

### 1-4 فرض البحث

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين التوافق والرشاقة في اداء مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه بكرة السلة.

### 5-1 مجالات البحث

**1-5-1 المجال البشري:** طالبات المرحلة الرابعة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد للعام الدراسي (2021 - 2022 م).

### 2-5-1 المجال الزمني:

**3-5-1 المجال المكاني:** الملعب الخارجي لكرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد .

## الباب الثاني

2\_الدراسات النظرية والمشابهة

2-1\_الدراسات النظرية

2\_1\_1\_مفهوم التوافق

2-1-2\_التوافق وعلاقته بالمهارات الاساسية

2-1-3\_مفهوم الرشاقة

2-1-4\_الطبطة بتغيير الاتجاه

2-2\_الدراسات المشابهة

2-2-1\_دراسة سحر حر مجيد

2-2-2\_مناقشة الدراسات السابقة

## الباب الثاني

### 2\_ الدراسات النظرية والمشابهة

#### 2-1 الدراسات النظرية

##### 2\_1\_1 مفهوم التوافق :-

يؤدي التوافق دوراً أساسياً في مختلف حركات الانسان لذلك فإن الحاجة الى التوافق تكون مهمة في اداء المهارات الرياضية واننا نجد بجانب دقة الاستيعاب الحركي بواسطة المعلومات المتأتية من حاسة الشعور العضلي وايضاً المعلومات المتأتية من الحواس الاخرى ومن ضمنها حاسة النظر ولذلك تزداد وتحسن حاسة النظر فيما يخص الوضع وأجزاء الحركة وكذلك وضع الخصم ووضع الكرة المراقبة عن طريق النظر.

ويعتبر التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل اهمية بالنسبة للأداء الرياضي حيث انه خلال الاداء يكون هناك انتقال للأشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فان جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الاداء الرياضي انما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي.

ويعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما يكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة.<sup>1</sup>

ويعرف بأنه " قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية بانسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم الى توافق عام وخاص.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، 2001م، ص52.  
<sup>2</sup> محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1، ط2، دار الفكر العربي، 1987.

ان التوافق هو "قدرة الفرد على اداء عدد من الحركات التكتيكية في (وقت واحد)"<sup>1</sup>.

وتشير بعض المصادر الى ان التوافق "يعتمد على سلامة ودة وظائف العضلات والاعصاب وارتباطها معاً في اطار واحد، ولهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي حيث يتعين ارسال الاشارات العصبية الى اكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد وقد يستلزم اداء الحركة بتحريك هذه الاجزاء من الجسم في نفس اللحظة الزمنية وذلك لاجراء الحركة في الصورة المناسبة"<sup>2</sup>.

## 2-1-2 التوافق وعلاقته بالمهارات الاساسية:-

لعبة كرة السلة كغيرها من الالعاب الجماعية تتصف بمميزات ومتغيرات ومتطلبات ومنها المهارات الاساسية سواء كانت دفاعية او هجومية فلا يمكن ان تعطي اهمية لاجزائها وترك الاخرى فان اللاعب يحتاج ذلك على طول وقت المباراة.

وان الحديث عن المهارات الاساسية والقدرة على ادائها بسرعة واتقان شيء هام ، وذلك لأن المهارات الاساسية بكرة السلة تعتبر من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب وبالتالي الفريق.

ومن اجل ذلك فان المهارات الاساسية قد قسمت كما يراها بشير حمودات الى:-<sup>3</sup>

1- المهارات الهجومية.

2- المهارات الدفاعية.

3- المهارات الدفاعية الهجومية.

<sup>1</sup> محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم (البدني،المهاري،المعرفي،النفسي،التحليلي)، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 1997م، ص5.

<sup>2</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط5، الاسكندرية، دار المعارف، 1999م، ص66.

<sup>3</sup> فائز بشير حمودات واخرون: أسس ومبادئ كرة السلة، بغداد ، المكتبة الوطنية، 1985م، ص4.

## 2-1-3 مفهوم الرشاقة:-

تعرف بأنها "المقدرة على تحريك الجسم او اجزاء منه في الفراغ بهدف السرعة في تغيير الاتجاه وبدقة مميزة لذلك الاداء ، مع اشتراك العضلات الكبيرة للجسم بشكل متناسق يخدم او يسهل على الجسم القيام بالعمل المتصف بالرشاقة".

عرفها (هرتز) بأنها "المقدرة على اتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تلم الاداء الحركي وتطويره وتحسينه او المقدرة على استخدام المهارات على وفق متطلبات الموقف المتغير بالسرعة وبدقة والمقدرة على اعادة تشكيل الاداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة.

تكمن اهمية الرشاقة في:-<sup>1</sup>

- 1- تكسب الفرد القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الاسترخاء.
- 2- الاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات.
- 3- القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط ان تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه.

## 2-1-4 الطبطبة:-

تعد الطبطبة احدى المهارات الاساسية الهجومية المهمة بكرة السلة والتي يجب ان يتقنها لاعب كرة السلة. وهي من اصعب المهارات الاساسية اداءً لما تتطلبه من توافق عضلي بين العينين واعضاء الجسم الاخرى. فالطبطبة هي اداة فعالة تمكن اللاعب من تنفيذ المهارات الهجومية والحالات كافة التي تواجه اللاعب المهاجم خلال فترة اللعب .

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998م، ص158.



## انواع الطبطة

- 1- طبطة عالية
- 2- طبطة واطئة
- 3- الطبطة بتغيير الاتجاه

### الطبطة بتغيير الاتجاه:-

يستخدم هذا النوع من الطبطة عندما تكون رقابة الخصم قوية ، فلكي يستطيع اللاعب المهاجم ان يتخطى خصمه لابد له من تغيير وضع جسمه بالاضافة الى قيامه بنقل عملية طب الكرة الى اليد الاخرى اذ يصبح جسم المهاجم بين الكرة والخصم مما يساعد في ابقاء الكرة بعيدة عن الخصم الذي يراد اجتيازه منعاً لقطعه اياها.

ففي اثناء قيام المهاجم بالطبطة العالية ، يبدأ بالابطاء من سرعة جريه وزيادة انثناء ركبتيه والتقليل من مستوى ارتفاع الكرة ، على ان يتبع ذلك دفع الكرة بيده المسيطرة (اليمنى على سبيل المثال) باتجاه اليسر من جسمه وتقديم قدمه اليسرى (اي قدم الجانب الذي تم نقل الكرة اليه)، يعاود المهاجم بعد ذلك الطبطة العالية بيده اليسرى هذه المرة.

### 2-2 الدراسة المشابهة:-

#### 1-2-2 دراسة سحر حر مجيد<sup>1</sup>

#### اسم البحث:

(بعض الادوات المساعدة واثرها في تطوير مهارتي التصويب الجانبي والطبطة بتغيير الاتجاه بكرة السلة).

#### هدف البحث:

- التعرف على فعالية الوسائل المساعدة في تطوير مهارتي التصويب الجانبي والطبطة بتغيير الاتجاه.

<sup>1</sup> م.د سحر حر مجيد: (استعمال وسائل تطويرية مساعدة لتحسين الاداء لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة (التصويب الجانبي والطبطة بتغيير الاتجاه) في كرة السلة لدى طلاب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، جامعة ديالى، 2013م.

### فرض البحث:

- للوسائل المساعدة تأثيراً معنوياً في تطوير مهارتي التصويب الجانبي والطبقة بتغيير الاتجاه لطلاب المرحلة الاولى.

### اوجه التشابه:

- تشابه الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة بأن الدراستين على لعبة كرة السلة.
- تشابه الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في اختيار المتغير المهاري وهي الطبقة بتغيير الاتجاه.

### اوجه الاختلاف:

- استخدمت الباحثة في الدراسة السابقة المنهج التجريبي بينما استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي .
- عينة البحث في الدراسة السابقة طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى بينما كانت عينة الباحثة في الدراسة الحالية على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد .
- استخدمت الباحثة في الدراسة السابقة قانون T-TEST للعينات الغير متناظرة بينما استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية قانون الارتباط البسيط.

## الباب الثالث

3. منهج البحث اجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 مجتمع وعينة البحث

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

5-3 التجربة الاستطلاعية

6-3 التجربة الرئيسية

7-3 الوسائل الاحصائية

## الباب الثالث

### 3. منهج البحث اجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة المشكلة وتحقيق اهداف الدراسة.

#### 3-2 مجتمع وعينة البحث:-

ان اختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ويقصد بالعينة "الانموذج الذي يجري الباحثة مجمل ومحور عملها"<sup>1</sup>.

حيث حددت الباحثة مجتمع بحثها ب طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد والبالغ عددهن (106) طالبة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (الفرعة) والبالغ عددهن (20) طالبة وبنسبة (18.86%) من مجتمع الاصل.

#### 3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:-

##### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات:-

حتى تتمكن الباحثة من أتمام بحثها يجب الاستعانة بالادوات والاجهزة والوسائل التي تساعد في ذلك والتي سوف تستخدمها في مراحل بحثها ومن الوسائل والادوات التي استعانت بها الباحثة هي :-

- المصادر والمراجع

- فريق العمل المساعد

- المقابلة الشخصية

<sup>1</sup> وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط3، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، 1993م، ص181م.

### 3-2-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:-

وهي "الوسيلة او الطريقة التي تستطيع بها الباحثة حل مشكلتها مهما كانت تلك الادوات ، بيانات ، عينات

، اجهزة.... الخ" <sup>1</sup>ومن هذه الادوات :

- ملعب كرة سلة
- كرات سلة عدد ١٠ -
- شريط قياس متري
- اشراطه لاسفة ملونه
- طباشير ملون
- كرات تنس عدد (٥)
- ساعه توقيت الكترونية
- لوحة خشبية بطول (٢م × ٢م)
- هدف كرة السلة
- شواخص

### 3-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:-

قامت الباحثة بمساعدة المشرفة بتحديد الاختبارات الخاصة بالبحث

#### 3-4-1 أختبار رمي واستقبال الكرات:<sup>2</sup>

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد.

الادوات المستخدمة: كرات تنس، حائط، يرسم خط على بعد 5م من الحائط.

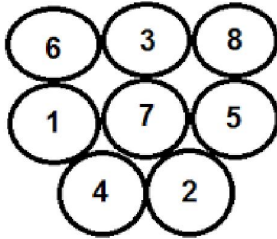
<sup>1</sup> وجيه محجوب: مصدر تم ذكره، ص179.

<sup>2</sup> محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط2، دار الفكر العربي، 1987م، ص400.

**مواصفات الاداء:** يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الاتي:

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

**التسجيل:-** لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة اي ان الدرجة النهائية (15) درجة.



شكل(1)

3-4-2 اختبار الدوائر المرقمة:-<sup>1</sup>

الغرض من الاختبار :- قياس التوافق بين العين والرجلين.

**الاجهزة والادوات المستخدمة :-** ساعة توقيت الكترونية، يرسم على الارض

ثمانى دوائر على ان يكون قطر كل منها (60سم).

\* ترقم الدوائر كما هو موضح في الشكل (1).

**مواصفات الاداء:** يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى

الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

<sup>1</sup> احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1982م، ص465.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .

### 3-4-3 اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20م)<sup>1</sup>.

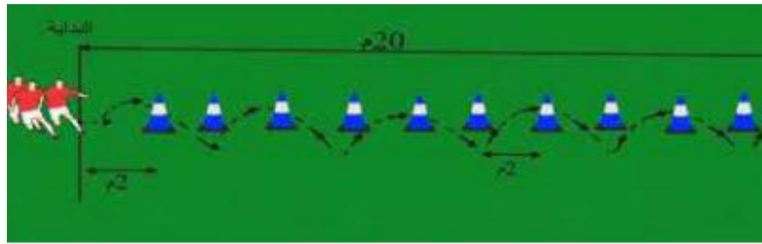
الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الادوات المستخدمة : شريط قياس،شواخص عدد(10)، ساعة توقيت، صافرة.

مواصفات الاداء :

- يقوم اللاعب بالوقوف على خط البداية الذي يبعد 2م من الشاخص الاول .
- ينطلق اللاعب بعد سماع الصافرة بالركض قاطعاً (10) شواخص لمسافة (20م) بحيث يبعد كل شاخص عن الاخر مسافة (2م) حيث تكمن اهمية الشواخص باداء حركة الزكزاك التي يقوم بها اللاعب من خلال اجتياز الشواخص.

التسجيل: يقوم المؤقت باحتساب الوقت لحظة انطلاق اللاعب الى حد اجتياز اللاعب الشاخص الاخير، يحتسب الوقت الى اقرب 1/100 ثانية بحيث تعطي محاولة واحدة لكل لاعب .



شكل (2)

اختبار الرشاقة

<sup>1</sup> ريسان خربيط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، 199م، ص155.

### التجربة الاستطلاعية (١)

ان التجربة الاستطلاعية عبارة عن (دراسة تجريبية اوليه يقوم بها الباحثه على عينه صغيره قبل ١٠٦ اقيامه ببحثها بهدف اختبار اساليب البحث وادواته )

كان الغرض منها :-

- التأكد من تفهم فريق العمل المساعد وكفايتهم في اجراء الاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاخبارات.
- التأكد من مدى صلاحية الادوات المستخدمة في الاختبارات.
- معرفة المعوقات وتجنب الاخطاء التي قد يقع بها الباحث اثناء اجراء التجربة الرئيسية.
- التأكد من سهولة اعداد وترتيب الاختبارات المعنية.

### 6-3 التجربة الرئيسية

حيث تضمن اليوم الاول :- الموافق ١٧ / ١ / ٢٠٢٢ في تمام الساعة ١٠ صباحا

- اختبار رمي واستقبال الكرات
- اخبار الدوائر الرقمية

وفي اليوم الثاني:- الموافق ١٨ / ١ / ٢٠٢٢ في تمام الساعة ١٢ ضمرا

- اختبار قياس الرشاقة
- اخبار الطبطة بتغيير الاشارة

### 7-3 الوسائل الاحصائية

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- معامل الارتباط (بيرسون)
- الانحراف المعياري



## الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في  
اختبار التوافق

٤-٢ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في  
اختبار الرشاقة

### ٣- تحليل نتائج البحث ومناقشتها

#### جدول (١)

يبين له وسائل الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المبحوثة

| الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | المتغيرات             |
|-------------------|---------------|-----------------------|
| ٢,٨٤              | ٥,٣٣          | التوافق               |
| ١٨,٧              | ٢٤,٢          | الرشاقة               |
| ٣,٠٤              | ٤,٥٣٣         | الطبطة بتغيير الاتجاه |

تبين من الجدول رقم (١) قيمة الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية ، فبالنسبة للتوافق فقد بلغ الوسط الحسابي (٥,٣٣) و بانحراف معياري (٢,٨٤) اما في اختيار الرشاقة فقد بلغ الوسط الحسابي (٢٤,٢) وبانحراف معياري (١٨,٧) اما فيما يخص الطبطة بتغيير الاتجاه فقد بلغ الوسط الحسابي (٤,٥٣) وبانحراف معياري (٣,٠٤).

## جدول (٢)

بين قيم معامل الارتباط المحتثة ومستوى الخطأ و الدلالة الاحصائية لمتغير التوافق والطبطة بتغير الاتجاه

| التوافق | معامل الارتباط المحتثة | مستوى الخطأ | الدلالة الاحصائية |
|---------|------------------------|-------------|-------------------|
| الطبطة  | ٠,٠٢٥                  | ٠,٠٠١       | دال               |

دال تحت المستوى دلالة  $\geq ٠,٠٥$  تحت درجه حرية ١٤

فيما يتعلق بجدول رقم (٢) والذي يبين العلاقات الارتباطية ما بين الرشاقة والطبطة بتغيير الاتجاه فقد بلغ معامل الارتباط (٢٥%) و مستوى (١٠٠%) وبدلالة احصائية (دال) عند مستوى دال  $\leq ٠,٠٥$  وتحت درجه حرية ١٤

## جدول (٣)

| التوافق | معامل الارتباط المحتثة | مستوى الخطأ | الدلالة |
|---------|------------------------|-------------|---------|
| الرشاقة | ٠,٧٥                   | ٠,١٦        | دال     |

دال تحت المستوى دلالة  $\geq ٠,٠٥$  تحت درجه حرية ١٤

فيما يتعلق بالجدول (٣) يبين العلاقات الارتباطية ما بينالرشاقة والطبطة بلغ المبلغ فقد بلغ معامل الارتباط ٠,٧٥ ومستوى الخطأ (٠,١٦) وبدلالة احصائية دال عند مستوى الدلالة  $\leq ٠,٠٥$  , وتحت درجه حرية ١٤ .

## ٢-٤ مناقشة النتائج

### ٢-٤ مناقشة

تبين من خلال الجدول رقم (٢) والذي يتضمن اختبار التوافق وجود ارتباط معنوي اذ تعزو الباحثة ذلك الى ان التوافق العصبي العضلي واحد من القدرات الحركية التي يحتاجها كل الطالبات بصورة عامه لأهميتها وارتباطها بمهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه بمختلف الالعاب ومنها لعبه كرة السلة اذا يؤكد محمد رضا<sup>(١)</sup> "على ان التجارب التوافق يجب ان تطبيق في القسم الاول من الوحدة التدريبية كون الرياضي يكون مرتاحا وله القدرة عالية على التركيز" ، وايضا من خلال نتائج الرشاقه تبين ان هناك علاقه ارتباط ما بينها وبين الطبطبة بتغيير الاتجاه اذ تعد الرشاقة واحدة من اهم الصفات التي يمتلكها اي لاعب او لاعبة في مختلف الالعاب وخصوصا في المهارات الهجومية فضلا عن الميزة التي تميزها هذه الصفة كونها صفة جامعها لكل الصفات كما ان الرشاقه تظهر من خلال ارتباطها بالتوافق من خلال قدرة الطالبات اثناء الاداء على تغيير الاتجاه والقدرة على التحكم بالجسم على فق الاداء الحركي فهذا كل ما اكده (قاسم حسن حسين واخرون)<sup>(٢)</sup> على ان الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه او سرعة تغيير الاتجاه ، سواء كان ذلك بالجسم كله او جزء منه سواء كان ذلك على الارض او الهواء .

<sup>١</sup> محمد رضا مهدي كاظم ، اسس التدريس الرياضي للاعمار المختلفة (بغداد ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١٣ .  
<sup>٢</sup> قاسم حسن حسين واخرون ، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ١٩٨٨) ص ٥٠ .

## الباب الخامس :- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥-١ الاستنتاجات

حيث استنتجت الباحثة ما يلي:

- ان للتوافق ارتباطا معنويا بالطببة بتغيير الاتجاه لدى طالبات المرحلة الرابعة.

- ان للرشاقة ارتباطا معنويا بالطببة بتغير الاتجاه لدى الطالبات المرحلة الرابعة

#### ٥-٢ التوصيات

- التأكيد على تطوير التوافق لدى طالبات المرحلة الرابعة لما له تأثير ايجابي على ادائهم بصوره عامه لمهارات كره السلة وبشكل خاص الطببة بتغير الاتجاه.

- ضرورة التأكيد على تطوير صفه الرشاقة لما لها من دور مهم فعال في كل الالعاب الرياضية وخاصة كره السلة من خلال اداء الطببة بتغير الاتجاه.

- ضرورة اعطاء الوقت الكافي للتدريب على مهاره الطببة بتغير الاتجاه خلال الدروس كونها مهاره مهمه خلال الاداء .

## المصادر المراجع

- ❖ احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1982م.
- ❖ ريسان خربيط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، 1999م.
- ❖ ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001م.
- ❖ فائز بشير حمودات وآخرون: اسس ومبادئ كرة السلة ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 1985م.
- ❖ محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج1، ط2، دار الفكر ، 1987م.
- ❖ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري، معرفي، نفسي ، تحليلي)، مركز الكتب للنشر، القاهرة ، 1997م.
- ❖ محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : الحديث في كرة السلة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م.
- ❖ محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984م.
- ❖ مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998م.
- ❖ مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، ط2، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999م.
- ❖ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط3، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد ، 1993م.