



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر جدولة التمرين المكثف بفترات راحة مختلفة في تعلم فن الأداء المهاري لبعض الحركات الثنائية والثلاثية والمركبة الهجومية بكرة السلة

رشا قيدار عبد الحميد النائب

اطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة / التعلم الحركي

بإشراف

الاستاذ الدكتور

أحمد حامد أحمد السويدي

ملخص الأطروحة

أثر جدولة التمرين المكثف بفترات راحة مختلفة في تعلم فن الأداء المهاري لبعض الحركات الثنائية والثلاثية والمركبة الهجومية بكرة السلة

الباحثة

رشا قيدار عبد الحميد النائب

١٤٤٥هـ

المشرف

أ.د. أحمد حامد أحمد السويدي

٢٠٢٣م

يعد مجال التعلم الحركي احد العلوم الرياضية الذي يسعى الباحثون والعلماء إلى إيجاد أساليب وطرائق حديثة تتلائم مع متطلبات العصر الحديث، لذا نرى أن التعلم الحركي شهد تطوراً كبيراً ولاسيماً فيما يتعلق بتهيئة المواقف التعليمية بشكل يستثير دوافع المتعلم للوصول إلى الهدف من العملية التعليمية، إذ إن عملية التعلم تركز على وسيلة مهمة لنقل المعارف والمعلومات من المعلم إلى المتعلم. ومن خلال ما سبق تبرز أهمية الدراسة من خلال محاولة الباحثة في الوصول إلى تنظيم أسلوب تعليمي جديد يختلف عن الدراسات الأخرى، التي تناولت هذا المفهوم عن طريق إعداد برنامج تعليمي بإستخدام جدولة التمرين المكثف القائم على أساس تغيير أوقات الراحة بين التمارين المختلفة، لأجل بيان أثر هذا التغيير في تحقيق عملية تعلم أفضل للمهارات الثنائية والثلاثية والمركبة الهجومية بكرة السلة.

وتركزت مشكلة البحث لدى الباحثة في الاجابة عن التساؤل الآتي:

هل لأساليب جدولة التمرين المكثف الثلاثة، أثر في تعلم فن الأداء المهاري لبعض الحركات الثنائية والثلاثية والمركبة الهجومية بكرة السلة ؟ وأي من هذه الأساليب الثلاثة هو الأفضل في تعلم فن الأداء المهاري لكل من الحركات الثنائية والثلاثية والمركبة الهجومية بكرة السلة ؟

وهدف الدراسة لمجموعة من الأهداف منها:

- الكشف عن أثر أسلوب جدولة التمرين المكثف بأساليب مختلفة في تعلم فن الأداء المهاري لبعض الحركات الثنائية الهجومية بكرة السلة في الإختبار القبلي والبعدي.
- الكشف عن أثر أسلوب جدولة التمرين المكثف بأساليب مختلفة في تعلم فن الأداء المهاري لبعض الحركات الثلاثية الهجومية بكرة السلة في الإختبار القبلي والبعدي .
- المقارنة بين مجموعات البحث التجريبية الثلاث في تعلم فن الأداء المهاري لبعض الحركات الثنائية الهجومية بكرة السلة في الإختبار البعدي.
- المقارنة بين مجموعات البحث التجريبية الثلاث في تعلم فن الأداء المهاري لبعض الحركات المركبة الهجومية بكرة السلة في الإختبار البعدي.

وقد افترضت الباحثة عدد من الفروض منها:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في تعلم فن الأداء المهاري لبعض الحركات الثنائية الهجومية بكرة السلة.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في تعلم فن الأداء المهاري لبعض الحركات الثلاثية الهجومية بكرة السلة.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في تعلم فن الأداء لبعض الحركات الثنائية الهجومية بكرة السلة في الإختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في تعلم فن الأداء لبعض الحركات المركبة الهجومية بكرة السلة في الإختبار البعدي.

أما مجالات البحث فقد كانت:

- **المجال البشري:** طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.
- **المجال الزمني:** ابتداءً من ٢٠٢٢/١/٣ ولغاية ٢٠٢٢/٦/٦.
- **المجال المكاني:** القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على طلبة السنة الدراسية الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٧٤) طالباً وطالبة، ويمثلون ثلاث قاعات دراسية. أما عينة البحث فقد تم إختيارها بالطريقة العمدية بعد إستبعاد الطالبات والبالغ عددهن (١٦) طالبة، لذا فقد بلغت عينة البحث (٤٨) طالباً موزعين على ثلاث قاعات دراسية.

ولأجل الوصول إلى قاعدة بيانات تساعد الباحثة في إكمال إجراءات تطبيق بحثها، لجأت الباحثة إلى الإستعانة بمجموعة من الأدوات وكما يأتي:

- المقابلات الشخصية.
- الإستبيان.
- القياسات والاختبارات.
- الملاحظة العلمية.
- إستمارة تقييم الأداء الفني بكرة السلة.

إعتمدت الباحثة على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة النتائج:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط المتعدد .
- إختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطتين.
- إختبار تحليل التباين باتجاه واحد.
- إختبار (L.S.D) قيمة أقل فرق معنوي

وإستنتجت الباحثة عدد من الإستنتاجات منها:

- ١ . أثر البرنامج التعليمي بجدولة التمرين المكثف الذي استخدم أسلوب فترات الراحة المقاربة لزمان الأداء في تعلم فن الأداء المهاري للحركات الثنائية والثلاثية والمركبة بكرة السلة.
- ٢ . أثر البرنامج التعليمي بجدولة التمرين المكثف الذي استخدم أسلوب فترات الراحة المتوسط لزمان الأداء في تعلم فن الأداء المهاري للحركات الثنائية والثلاثية والمركبة بكرة السلة.
- ٣ . أثر البرنامج التعليمي بجدولة التمرين المكثف الذي استخدم أسلوب فترات الراحة القليلة لزمان الأداء في تعلم فن الأداء المهاري للحركات الثنائية والثلاثية والمركبة بكرة السلة.

وأوصت الباحثة بعدد من التوصيات منها:

- ١ . التأكيد على استخدام المنهاج التعليمي الخاص بجدولة التمرين المكثف بأساليب مختلفة في تعلم فن الأداء المهاري ببعض الحركات الثنائية والثلاثية والمركبة الهجومية بكرة السلة.
- ٢ . استخدام المناهج التعليمية الثلاثة التي وضعتها الباحثة والخاصة بأسلوبي جدولة التمرين المكثف بأساليب مختلفة.
- ٣ . استخدام المنهاج التعليمية الخاصة بجدولة التمرين المكثف بأساليبه المختلفة عند البدء بتعلم الحركات الثنائية بكرة السلة، واستخدام المنهاج التعليمي الخاص بجدولة التمرين المكثف بأساليبه المختلفة عند البدء بتعلم الحركات الثلاثية بكرة السلة.

University Of Mosul
College Of Physical Education
and Sports Sciences



The effect of scheduling intense exercise with different rest periods on learning the art of skillful performance of some double, triple, and offensive combination movements in basketball

Rasha Qaidar Abdal Hameed AL-Naaeb

Ph.D. Dissertation

Physical Education and Sports Sciences

Motor learning

Supervisor

Prof . Dr.

Ahmed Hamed Ahmed Al-Sweede

1445 AH

2023 AD

A

Abstract

The effect of scheduling intense exercise with different rest periods on learning the art of skillful performance of some double, triple, and offensive combination movements in basketball

Supervisor

Prof. Dr.

Ahmed Hamed Ahmed Al-Sweede
1445 AH

researcher

Rasha Qaidar Abdal-Hamid Al-Naaeb
2023 AD

The field of kinesthetic learning is one of the mathematical sciences in which researchers and scientists seek to find modern methods and methods that are compatible with the requirements of the modern era. Therefore, we see that kinetic learning has witnessed a great development, especially with regard to preparing educational situations in a way that stimulates the learner's motivations to reach the goal of the educational process. Grounded learning is an important means of transferring knowledge and information from the teacher to the learner.

Through the foregoing, the importance of the study emerges through the researcher's attempt to reach the organization of a new educational method that differs from other studies that dealt with this concept by preparing an educational program using intensive exercise scheduling based on changing rest times between different exercises in order to demonstrate the impact of this change on Achieving a better learning process for double, triple and offensive basketball skills.

The research problem focused on the researcher in answering the following question:

Does the three intensive exercise scheduling methods have an impact on learning the art of performing skill for some double, triple and offensive moves in basketball? And which of these three methods is the best in learning the art of performing the skills of each of the double and triple offensive compound movements in basketball?

The study aimed for a set of objectives, including:

- Exposing the impact of the method of scheduling the intensive exercise by different methods in learning the art of performing the skill of some offensive double movements in basketball in the pre- and post-test.
- Detection of the impact of intensive exercise scheduling method by different methods in learning the art of performing the skill of some offensive triple moves in basketball in the pre and post test.
- Comparison between the three experimental research groups in learning the art of skillful performance of some offensive double movements in basketball in the post-test.

B

- Comparison between the three experimental research groups in learning the art of skillful performance of some offensive complex movements in basketball in the post-test.

The researcher assumed a number of hypotheses, including:

- There are significant differences between the results of the pre and post tests of the three research groups in learning the art of performing the skills of some offensive bilateral movements in basketball.
- There are significant differences between the results of the pre and post tests of the three research groups in learning the art of performing the skills of some offensive triple movements in basketball.
- There are significant differences between the three research groups in learning the art of performing some offensive bilateral movements in basketball in the post-test.
- There are significant differences between the three research groups in learning the art of performing some offensive complex movements in basketball in the post-test.

The areas of research were:

- The human field: students of the first stage in the College of Basic Education, Department of Physical Education and Sports Sciences / University of Mosul.
- Temporal field: the time period extending from 3/1/2022 to 6/6/2022.
- Spatial field: the indoor sports hall in the Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic Education / University of Mosul.

The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research, and the research community included first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic Education / University of Mosul for the academic year (2021-2022), whose number is (74) male and female students, and they represent three classrooms.

As for the research sample, it was chosen by the intentional method after excluding the female students, who numbered (16) students, so the research sample reached (48) students distributed in three classrooms.

In order to access a database that helps the researcher to complete the procedures for applying her research, the researcher used a set of tools as follows:

- Personal interviews.
- Questionnaire.
- Measurements and tests.
- Scientific observation.
- Basketball technical performance evaluation form.

The researcher relied on the Statistical Bag for Social Sciences (SPSS) in processing the results:

- Arithmetic mean.
- standard deviation.

C

- multiple correlation coefficient.
- Test (T) for two related arithmetic means
- One-way analysis of variance test.
- Test (L.S.D) the value of the least significant difference

The researcher concluded a number of conclusions, including:

1. The effect of the educational program by scheduling the intensive exercise, which used the method of rest periods close to the performance time, in learning the art of skillful performance of the double, triple, and compound movements in basketball.
2. The effect of the educational program by scheduling the intensive exercise that used the method of medium rest periods for the performance time in learning the art of skillful performance of the double, triple and compound movements in basketball.
3. The effect of the educational program by scheduling the intensive exercise, which used the method of short rest periods for the performance time, in learning the art of skillful performance of the double, triple, and compound movements in basketball.

The researcher made a number of recommendations, including:

1. Emphasizing the use of the educational curriculum for scheduling intensive exercise with different methods in learning the art of performing skill with some double, triple and offensive moves in basketball.
2. The use of the three educational curricula developed by the researcher related to the two methods of scheduling intensive exercise in different ways.
3. Using the educational curriculum for scheduling the intensive exercise with its various methods when starting to learn the double movements of basketball and using the educational curriculum for scheduling the intensive exercise with its various methods when starting to learn the basic movements