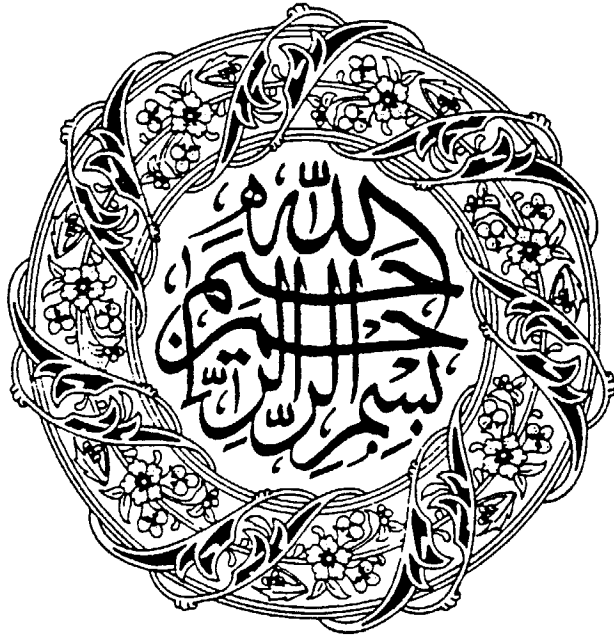


۳۱۱
پندر



۲۸۲۸

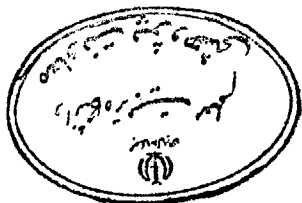
دانشگاه تربیت معلم
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه :
دروه‌کاشناسی ارشد رشته تربیت بدنی

موضوع :
بررسی میزان دقت و سرعت در مهارت‌های
بسکتبال دختران

استاد راهنما :
جناب آقای دکتر جت‌الله نیکبخت

نگارش :
پروانه نظر علی



بهمن ماه ۱۳۷۰

۳۸۲۸۸

سید
کمیسیون
تأیید
۷۴، ۸، ۱۷

تقدیم به : همسر که همواره کمک و یارم در امر تحصیل بوده .

تقدیم به : فرزندانم علی و امیر که امیدم در زندگی بوده اند .

تقدیم به : مادرم که همیشه مشوق من بوده .

تقدیم به : خانم طاهریان که بعنوان یک

معلم همیشه را هبرم بوده .

"تشکر و قدردانی"
* * * * *

درس آغاز این گفتار سپاس فراوان و بی شائبه خود را نشان
استاد محترم و ارجمند جناب آقای دکتر حجت الله نیکبخت میکنم
که با صبورشکیبایی در تمام مراحل نگارش این رساله مرا بسا
راهنمایی های خردمندانه خود در اختیار گذاشتن تجربیات علمی
یاری نمودند. جا دارد زایشان علاوه بر راهنمایی در این تحقیق
به خاطر کمک های ارزنده و بیدریغشان در زمینه های علمی در تمام
طول تحصیل قدردانی نمایم .

همچنین از آقای دکتر علی محمد میرتاش که بعنوان استاد مشاور
مرا در تمام این پایان نامه همراهی کردند سپاسگزارم .
از خانم فاطمه حاج میرفتاح که در امر مطالعاتم یاری نمودند
قدردانی می کنم .

از آقای مجید کاشف که در مسائل آماری و کامپیوتر کمک فراوانی
در تهیه این پایان نامه کردند تشکر می کنم .

در انتها از کلیه مربیان و دوستان که در اولین المپیاد ورزشی
حضور داشتند و بنده را یاری نمودند تشکر می کنم و همچنین از کلیه
ورزشکاران که در این تحقیق شرکت داشتند سپاسگزارم .

الف

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل اول - زمینه‌های نظری تحقیق	
۱	مقدمه
۳	زمینه‌های نظری موضوع تحقیق
۱۲	بیان مسئله
۱۵	ضرورت انجام تحقیق
۱۸	اهداف تحقیق
۱۹	محدودیت‌های تحقیق
۲۰	تعاریف و اصطلاحات
فصل دوم - ادبیات تحقیق	
۲۳	مقدمه
۲۵	را بطنه دقت و سرعت با یکدیگر در مهارت‌های ورزشی
۲۸	عوامل اثرگذار بر مهارت‌های ورزشی
۳۲	را بطنه سطوح مختلف مهارت با دقت و سرعت
۳۸	را بطنه دقت و سرعت با تمرین
۴۲	را بطنه دقت و سرعت با خستگی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴۶	ارتباط انگیزه و مسائل درونی با دقت و سرعت
۵۲	را بطه سن و جنس با دقت و سرعت
۵۵	ارزیابی دو عامل اساسی دقت و سرعت در اجرا
	فصل سوم - روش تحقیق
۶۲	مقدمه
۶۳	روش تحقیق
۶۳	توصیف گروه آزمودنیها
۶۴	متغیرهای تحقیق
۶۴	توصیف ابزار اندازه گیری
۶۵	دلایل انتخاب آزمون لایلیج و ایفر
۶۶	نحوه اجرای آزمون و محل آن
۶۶	نحوه جمع آوری اطلاعات خام
۶۷	روشها و عملیات آماری
۷۲	اجزاء آزمون بسکتبال لایلیج
۸۲	نحوه ثبت اطلاعات خام درجهای آزمون

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل چهارم - ارائه تحلیل داده‌های تحقیق	
۸۳	مقدمه
۸۳	اطلاعات مربوط به آزمودنیها
۸۳	اطلاعات مربوط به آزمونها
۸۸	توصیف آماري امتیازات آزمون ضربه بزمین و شوت (دقت)
۹۱	توصیف آماري امتیازات آزمون ضربه بزمین و شوت (سرعت)
۹۴	توصیف آماري امتیازات آزمون سی شانه شوت از زیر حلقه
۹۷	توصیف آماري امتیازات آزمون پاس به هدف
۱۰۰	توصیف آماري امتیازات آزمون دریبل سرعت
۱۰۱	مقایسه نمودار امتیازات آزمودنیها با یک نورم استاندارد
۱۲۷	تفسیر شاخص‌های آماری مربوط به ویژگیهای شخصی آزمودنی‌ها
فصل پنجم - خلاصه و تفسیر و توصیف نتایج	
۱۲۸	مقدمه

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۲۹	جمع‌بندی نتایج تحقیق و تحلیل یافته‌ها
۱۳۹	ضریب همبستگی بین ویژگی‌های شخصی و آزمونهای لایلیج و ایفر
۱۴۰	مقایسه نتایج تحقیق با تحقیقات انجام شده دیگر
۱۴۱	توصیه‌هایی برای تحقیقات بعدی
۱۴۲	فهرست منابع و مآخذ

فهرست جدا ول

صفحه	عنوان
۲۷	جدول شماره (۱) مقایسه زمان عکس العمل دست و بدن در ورزشهای مختلف
۸۵	جدول شماره (۲) شاخص های آماری مربوط به آزمونها در کل شرکت کنندگان
۸۶	جدول شماره (۳) جدول توزیع فراوانی امتیازات آزمون ضربه به زمین و شوت در کل شرکت کنندگان
۸۸	جدول شماره (۴) شاخص های آماری مربوط به آزمون ضربه به زمین و شوت (دقت) در کل شرکت کنندگان
۸۹	جدول شماره (۵) جدول توزیع فراوانی آزمون ضربه به زمین و شوت (سرعت) در کل شرکت کنندگان
۹۱	جدول شماره (۶) شاخص های آماری مربوط به آزمون ضربه به زمین و شوت (سرعت) در کل شرکت کنندگان
۹۲	جدول شماره (۷) جدول توزیع فراوانی آزمون ۳۰ ثانیه شوت از زیر حلقه در کل شرکت کنندگان
۹۴	جدول شماره (۸) شاخص های آماری مربوط به آزمون ۳۰ ثانیه شوت از زیر حلقه در کل شرکت کنندگان
۹۵	جدول شماره (۹) جدول توزیع فراوانی آزمون پاس به هدف در کل شرکت کنندگان
۹۷	جدول شماره (۱۰) شاخص های آماری مربوط به آزمون پاس به هدف در کل شرکت کنندگان
۹۸	جدول شماره (۱۱) جدول توزیع فراوانی آزمون دریبل سرعت در کل شرکت کنندگان

- جدول (۱۲) شاخص های آماری مربوط به آزمون دربیبل سرعت درکل
شرکت کنندگان
۱۰۰
- جدول (۱۳) نورم مربوط به بازیکنان ۵۹ کالج دخترانه آمریکایی
۱۰۲
- جدول (۱۴) نورم مربوط به بازیکنان منتخب دبیرستانهای دخترانه کشور
۱۰۳
- جدول (۱۵) شاخص های آماری مربوط به آزمون ۳۰ ثانیه شوت زیر-
حلقه در کلاسهای اول تا چهارم
۱۱۵
- جدول (۱۶) نورم مربوط به آزمون ۳۰ ثانیه شوت زیر حلقه در کلاسهای
اول تا چهارم دبیرستان
۱۱۷
- جدول (۱۷) شاخص های آماری مربوط به آزمون پاس به هدف در کلاسهای
اول تا چهارم
۱۱۸
- جدول (۱۸) نورم مربوط به آزمون پاس به هدف در کلاسهای اول تا چهارم
۱۲۰
- جدول (۱۹) شاخص های آماری مربوط به آزمون ضربه به زمین و شوت در
بازیکنان کلاسهای اول تا چهارم
۱۲۱
- جدول (۲۰) نورم مربوط به آزمون ضربه به زمین و شوت در کلاسهای اول و چهارم
۱۲۳
- جدول (۲۱) شاخص های آماری مربوط به آزمون دربیبل سرعت ایفردر
کلاسهای اول تا چهارم
۱۲۴
- جدول (۲۲) نورم مربوط به آزمون دربیبل سرعت در کلاسهای اول تا چهارم
۱۲۶
- جدول (۲۳) شاخص های آماری ویژگیهای شخصی (سن ، قد ، وزن)
آزمو دنیها
۱۲۷
- جدول (۲۴) جدول ضریب همبستگی بین ویژگی های شخصی و مواد آزمون
دقت و سرعت
۱۳۹

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۸۴	نمودار دایره‌ای درصد شرکت‌کنندگان کلاسهای اول تا چهارم
۸۷	نمودار رخطی توزیع فراوانی امتیازات آزمون ضربه به زمین و شوت (دقت)
۹۰	نمودار رخطی توزیع فراوانی امتیازات آزمون ضربه به زمین و شوت (سرعت)
۹۳	نمودار رخطی توزیع فراوانی امتیازات آزمون ۳۰ ثانیه شوت از زیر حلقه
۹۶	نمودار رخطی توزیع فراوانی امتیازات آزمون پاس به هدف
۹۹	نمودار رخطی توزیع فراوانی امتیازات آزمون دریبل سرعت
۱۰۴	نمودار مقایسه نورمهای آزمون ۳۰ ثانیه شوت زیر حلقه در با زیکنان منتخب کشور و دختران ۵۹ کالج آمریکایی
۱۰۶	نمودار مقایسه نورم های آزمون پاس به هدف در با زیکنان منتخب کشور با نورم استان دارد
۱۰۸	نمودار مقایسه نورم های آزمون ضربه به زمین و شوت (دقت) در با زیکنان منتخب دبیرستانهای کشور با دختران ۵۹ کالج آمریکایی
۱۱۰	نمودار مقایسه نورمهای آزمون ضربه توپ و زمین و شوت (سرعت) در با زیکنان منتخب دبیرستانهای کشور
۱۱۲	نمودار مقایسه نورمهای آزمون دریبل سرعت در با زیکنان منتخب با نورم استان ندارد
۱۱۶	نمودار مقایسه میانگین آزمون ۳۰ ثانیه شوت زیر حلقه در کلاسهای اول تا چهارم دبیرستان
۱۱۹	نمودار مقایسه میانگین آزمون پاس به هدف در کلاسهای اول تا چهارم دبیرستان

۱۲۲	نمودار مقایسه میانگین آزمون ضربه بزمین و پرش شوت (دقت و سرعت) در کلاسهای اول تا چهارم
۱۲۵	نمودار مقایسه میانگین آزمون دریبل سرعت در بازیکنان کلاسهای اول تا چهارم
۱۲۳	نمودار مقایسه میانگین آزمون ۳۰ ثانیه شوت زیر حلقه در بین استانهای کشور
۱۲۴	نمودار مقایسه میانگین آزمون پاس به هدف در بین استانهای کشور
۱۲۵	نمودار مقایسه میانگین آزمون ضربه بزمین و شوت (دقت) در بین استانهای کشور
۱۲۶	نمودار مقایسه میانگین آزمون ضربه بزمین و شوت (سرعت) در بین استانهای کشور -
۱۲۷	نمودار مقایسه میانگین آزمون دریبل سرعت ایفرد در بین استانهای کشور

فصل اول

"زمینه‌های نظری تحقیق"

مقدمه :

حتی کسانی که ورزش را بخاطر اهداف قهرمانی انجام می‌دهند، نمی‌توانند ورزش‌های علمی را در بالا بردن سطح مهارت‌های ورزشی انکار کنند.

ورزش بسکتبال به علت دارا بودن خصوصیات خود یکی از پرهیجان‌ترین رشته‌های ورزشی است. در این ورزش اجرای صحیح مهارت‌ها منوط به رعایت اصول و قوانین علمی متکی بر اصول مکانیکی و بیومکانیکی می‌باشند. دقت و سرعت نیز از عواملی هستند که در این رشته نقش مهمی را ایفا می‌کنند.

این رشته ورزشی در طی چند سال گذشته در کشورمان نیز مانند سایر کشورهای جهان طرفداران زیادی پیدا کرده است و امروزه مقام ورزش‌والایی بخصوص در برنامۀ تربیت بدنی در مدارس برخوردار است و علاقه زیادی از طرف دانش‌آموزان برای فراگیری و پرداختن به این رشته به چشم می‌خورد.

وظیفه معلم و مربیان ورزش است که با افزودن به اطلاعات و معلومات خود این علائق را در راهی صحیح و منطقی هدایت کنند. باید سعی شود مهارت و قابلیت‌های دانش‌آموزان تکامل یابد و در هنگام بازی اشکالات آنان را کشف و برای رفع آنها راه‌حل مناسب یافته شود. ضمناً "تشخیص داده شود که چه مواردی ضروری است

و با ید شکل های تمرینی و آموزش مهارت‌ها بر مبنای آنها ساخته شود .

تمرینات و آموزشی که بکار می رود باید مطابق با سن و کیفیت بدنی و جنس و ورزشکاران نیز باشد .

بطور کلی تست‌های بخش مهارت‌های بسکتبال در شناخت فاکتورهای اصلی و اساسی این رشته ورزشی تاثیر بسزایی دارد . لذا آزمون‌های بسیاری برای سنجش یک یا چند فاکتور ساخته شده اند که می توانند مربیان و معلمان را جهت بسال کردن سطح کیفی مهارت‌های بسکتبال یاری دهد . آزمون‌های سنجش و ارزیابی مهارت‌های بسکتبال که در تحقیق حاضر آمده از تست‌های استاندارد می باشد که توسط لایلیج و ایفر تهیه شده اند . آزمون‌های لایلیج شامل سه تست جهت اندازه‌گیری دقت و سرعت و آزمون ایفر شامل یک تست جهت سنجش سرعت می باشد .

زمینه‌های نظری موضوع تحقیق :

هما نظور که یا دآوری شد ، دقت و سرعت دوفاکتور مهم در جهت نیل به کیفیت سطح بالا و مطلوب در بسکتبال می باشند .

تا شیرعوامل دقت و سرعت بر مهارت‌های ورزشی ، به تنهایی و توأم مورد بررسی و مطالعه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است . در بعضی از مهارت‌های ورزشی عامل دقت به تنهایی اثرگذار است و در بعضی دیگر عامل سرعت و در بسیاری از ورزشها از جمله بسکتبال ، دقت و سرعت هر دو تا تاثیر زیادی در نحوه اجرای مهارت‌ها دارند .

در اکثر فعالیتها یا دیگرانده برای دستیابی به تسلط لازم ، باید مهارت‌های مختلفی را کسب کند . بعنوان مثال در ورزشهایی که شرایط بطور غیرقابل پیش بینی تغییر می کند ، بدیهی است که عواملی همچون دقت و سرعت از اهمیت یکسانی برخوردارند (۱۷) .

همواره این سؤال مطرح است ، که آیا در مراحل اولیه یا دگیری با بدروی دقت یا سرعت تا کید شود یا خیر؟

در تحقیقی که سولی^۱ ، انجام دادم ، اظهار داشت که مطلوبترین نتایج زمانی به دست می آید که مربی بدانند در چه زمانی روی چه عامل مهم و موثری تا کیدکنند . بدین معنی که وقتی سرعت با بد را اجرا مورد تا کید قرار گیرد و یک عامل لازم برای

1. Solley