

تأثير التمرينات النوعية في تعلم بضع المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطالبات

نور علي كريم

أ.م.د حسن صالح مهدي

تاريخ استلام البحث: ٢٠١٥/٤/٢٩

تاريخ قبول البحث: ٢٠١٥ /٦ /٢٢

ملخص

تهدف الدراسة إلى إعداد تمرينات نوعية في تعلم بضع المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة والتعرف على تأثير هذه التمرينات في تعلم بضع المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطالبات ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة وقد تمثلت عينة البحث بطالبات المرحلة الأولى بقسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة والبالغ عددهن (٢٦) طالبة ، تم اختيار عينة منها للتجربة الاستطلاعية بقوام (٣) طالبات وللتجربة الرئيسية (٢٠) طالبة والتي تم تقسيمها إلى مجموعتين (ضابطة ، تجريبية) متساويتين بالعدد ونسبة مئوية (٧٦.٩٢%) ، كما استعانت الباحثة بالعديد من الأدوات المتمثلة بالمصادر والمراجع والاختبارات المتمثلة باختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة (من بطارية اختبار فارس سامي للمهارات الهجومية المركبة) ، وبعد تفعيل إجراءات البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية : التمرينات النوعية المشابهة للأداء لها اثر ايجابي كبير في تعلم المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة ، وجود نسب تحسن بسيطة جدا للمجموعة الضابطة حيث اثر الأسلوب التقليدي في العرض والتغذية الراجعة بشكل محدود على أداء المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة ، تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن في المهارات الهجومية المركبة وبنسب عالية.

The impact of specific exercises to learn a few offensive skills composite basketball for female students

Noor Ali karem Assistant Professor Dr. Hasan Salih Mahdi

Abstract

The study aims to prepare exercises quality in learning some offensive skill composite basketball and get to know the impact of these exercises to learn a few offensive skill composite basketball for female students, and the researcher used the experimental method with experimental and control groups were represented sample of the research female students of the first phase of Physical Education Department/College of Education for Girls/University of Kufa and of their number (26), female students, was selected a sample of the experience of the exploratory strength (3) female students and the experience of the main (20) students, which have been divided into two groups (control group, experimental) equal number and percentage (76.92%), The researcher also used many of the tools of sources and references, and of tests offensive skills tests composite basketball (from battery Faris Sami test of offensive skills of the vehicle), and after activating the search procedures reached the researcher to the following conclusions: quality similar to the performance of its exercise after a large positive learning skills offensive mounted in basketball, there are very simple improvement of the control group ratios where the impact of the traditional method is limited in supply and feedback on the performance of the offensive skills composite basketball, the experimental group outperformed the control group in rates of improvement in the offensive skills and the vehicle at high rates

١- التعريف بالبحث**١-١ مقدمة وأهمية البحث :**

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي لاقت انتشاراً واسعاً في العالم ، فقد تطورت من لعبة للأجل الترويج وإشغال وقت الفراغ إلى لعبة منافسات للمستويات العليا ، وعلى هذا الأساس زاد الطلب على تعلم مهاراتها بدرجة عالية من الآلية والإتقان من خلال معرفة وتكرار التمرينات الأكثر دقة وتخصصية التي يمكن أن تساعد على ذلك ، وباختيار الأفضل منها من شأنها تطوير المستوى المهاري ، لذا يجب الأخذ بنظر الاعتبار أهمية التمرينات من حيث نوعيتها وكميتها وكيفية تقديمها وأدائها لما لها من تأثير في زيادة دافعية ورغبة المتعلم للتعلم بكونها تساعد على اختصار الوقت اللازم لتعلم المهارات فضلا عن الاقتصاد بالجهد وتوفير الأدوات المستخدمة ، ومما لا شك فيه إن المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة واحدة من متطلبات الأداء الفني لها التي تعمل على متعة المتعلمين للتعلم بعد تعلمهم وإتقانهم لها من خلال خصوصية التمرينات المتعلقة بأجزاء حركتها وكيفية تقديمها للمتعم كل هذا سيؤدي إلى تحقيق الهدف والوصول إلى أفضل أداء مطلوب ، فمن هنا تبرز أهمية البحث في التقديم للمتعم (الطالبات) المعلومات الأكثر دقة لأجزاء المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لتعلمها من خلال التكرار الصحيح للتمرينات النوعية بالاعتماد على خصوصية الأداء من أجل الوصول إلى الأداء الأمثل .

٢-١ مشكلة البحث

تعد المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة من المهارات المثيرة لإعجاب الملايين من الجماهير ، إذ أن أي أخفاق في مستوى الأداء الفني لهذه المهارات يسبب أخفاقاً كبيراً في حسم نتيجة المباراة ، لذا تتطلب هذه المهارات أجادة كافية من أجل الحصول على أفضل النتائج وعليه كان من الواجب الاهتمام بهذه المهارات من قبل المعلمين والمدربين والباحثين وفقاً للشروط والمبادئ الصحيحة للارتقاء بمستوى الأداء الفني لهذه المهارات من خلال التركيز على تعلمها باستخدام التمرينات المساعدة للكشف عن دقائق المهارات وكيفية تعليمها ، وأن كثيراً من البحوث والدراسات على مستوى العالم تنصب بتركيز عالي على الجانب البدني دون استخدام التمرينات المشابهة لطبيعة أداء المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة من أجل التعلم الأمثل الذي يعزز بالتالي نجاحه وإصابة سلة الخصم ، ونتيجة للممارسة والمتابعة والبحث المستمر من قبل الباحثة لاحظت وجود بعض الأخطاء التقنية المصاحبة لأداء المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة نتيجة لاعتماد المدرس على التمرينات العامة التي يقدمها خلال الوحدة التعليمية ، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة باستخدام التمرينات النوعية الخاصة وتكرارها من أجل الوصول إلى الأداء الأمثل في الحركة المركبة .

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- ١- إعداد تمرينات نوعية في تعلم بضع مهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى بقسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات النوعية في تعلم بضع مهارات هجومية مركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى بقسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

٤-١ فرض البحث

يفترض البحث إن :

- ١- هناك تأثير للتمرينات النوعية في تعلم بضع المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى بقسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الأولى في قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة.
- ٢-٥-١ المجال الزمني : للمدة من ٢٠١٤/١١/٢ وحتى ٢٠١٥/٤/١٥ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة.

٦-١ تحديد المصطلحات

١-٦-١ التمرينات النوعية (Specific exercises) : "هي التمرينات المشابهة التي تؤدي بشكل يتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية وذلك باستعمال المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي المسار الحركي والزمني والديناميكي نفسه" (١)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة باختبار قبلي وبعدي أكثر ملائمة لأهداف البحث وفرضياته.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى في قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ والبالغ عددهن (٢٦) طالبة ، تم اختيار عينة منها للتجربة الاستطلاعية بواقع (٣) طالبات وللتجربة الرئيسية (٢٠) طالبة والتي تم تقسيمها إلى مجموعتين (ضابطة ، تجريبية) متساويتين بالعدد وبنسبة مئوية (٧٦.٩٢%) .

١-٢-٣ تجانس وتكافؤ العينة**١-١-٢-٣ تجانس العينة :**

تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في نتائج التجربة والتي لا بد أن يتم ضبطها قبل الشروع بالبحث وبالاعتماد على الدالة الإحصائية المتمثلة بقيمة معامل الاختلاف إذ تعد العينة متجانسة إذا كانت قيمة معامل الاختلاف تساوي أو أقل من (٣٠) ، والجدول (١) يبين ذلك .

(١) محمد مرسل حمد وأسامة عبد الرحمن علي (٢٠٠٤) : تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت ١٤ سنة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، أبو قير ، الإسكندرية ، العدد ٥٣ ، ص ٦٨ .

جدول (١)
يبين تجانس العينة من حيث (الطول - الكتلة - العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	١٦٣.٢١	٥.٠٢	٣.٠٧%
الكتلة	كغم	٦١.٤٦	١١.٢٤	١٨.٢٨%
العمر	شهر	٢٣٤	١٦.٣٤	٦.٩٨%

المتساوية بالعدد بعد مقارنة قيمة (t) المحسوبة بين نتائج المجموعتين بالقيمة الجدولية المقابلة لها عند درجة حرية (١٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وظهر ان قيمة T المحسوبة اصغر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين ، والجدول (٢) يبين ذلك .

٢-١-٢-٢ تكافؤ العينة :

من اجل أن تكون نقطة الشروع واحدة لكلا المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) بصورة متكافئة في متغيرات البحث التي سيتم تحديدها وعدم التحيز من قبل الباحثة لمجموعته التجريبية، تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات البحث بالاعتماد على الدالة الإحصائية المتمثلة باختبار (t.test) للعينات المستقلة

جدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة

نوع الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
غير معنوي	٢.١٠	٠.٠١٢	١.٠٩	٣.٦٧	١.٧٣	٣.٦٧	درجة	الاستلام+ الطبطبة العالية + التصويب من القفز (نقطتان)
غير معنوي		٢.٠١	١.٠٢	٢.٦٧	٠.٥٧	٣.٤٢	درجة	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي

قيمة T الجدولية عند درجة الحرية = (ن+١-٢) = (١٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)

٢-٣ الأدوات والأجهزة والمستلزمات المستخدمة في البحث

١-٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- المقابلات الشخصية .
- الملاحظة .

استمارة تسجيل نتائج اختبار المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة .

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية

تحديد المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة :

اعتمدت الباحثة على المهارات الهجومية بكرة السلة من خلال المقرر الدراسي للمرحلة الأولى ، بعدها تم تركيبها بعد اطلاع الباحثة على مباريات عديدة لكرة السلة وكذلك المصادر والمراجع والدراسات السابقة والمقابلات الشخصية (*).

٢-٤-٣ تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية المركبة

المختارة بكرة السلة :

بعد معرفة مدى أهمية المهارات الهجومية المركبة التي تم تحديدها من قبل الخبراء والمختصين تم وضع اختبار لكل مهارة من المهارات الهجومية المركبة ، حيث تم اختيار هذه الاختبارات من (بطارية اختبار فارس سامي لقياس بعض

١- فريق العمل المساعد (*).

٢-٣-٣ الأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز حاسوب لابتوب نوع (hp).
- جهاز لقياس الوزن .
- ساعة توقيت الكترونية.

٢-٣-٣ المستلزمات المستخدمة في البحث :

- ١- ملعب كرة سلة قانوني.
- كرات سلة عدد (١٠) .

(*) - أ.م.د حيدر ناجي حبش / علم النفس الرياضي / ساحة وميدان / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .
- م.د احمد كاظم عبد الكريم / علم التدريب الرياضي / كرة اليد / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .
- م.م روى علي حسين / علم التدريب الرياضي / كرة اليد / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

(**) انظر الملحق (١) ، ص ١١ .

إن اللون الأحمر يمثل أعلى قيمة (٣) درجات، واللون الأزرق درجتين، واللون الأخضر درجة واحدة، ومن الخلف مثبت عليه عمود إسناد يمسك من قبل فريق العمل ببعد (١ م) ، والصورة (١) توضح ذلك .

المهارات الهجومية المركبة بكرة للسلة للشباب) وتم صنع أداة لقياس الدقة عدد (٢) طولها (٢٠٠ سم) وعرضها (١٢٠ سم)، ومعلق في داخلها شبكة مربعة طول ضلعها (١٢٠ سم) من الأعلى مقسمة إلى (٩) مربعات طول ضلع المربع الواحد (٤٠ سم)، وهذه المربعات التسعة ملونة، وكل لون له قيمة عددية إذ



الصورة (١)
توضح العمود مع الحاجز المعلق عليه وأداة لقياس الدقة

- الاختبار الأول : الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب بالقفز (نقطتان) (١)
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على أداء ثلاث مهارات هجومية.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وكرات سلة عدد (١٠) قانونية، وشريط قياس جلدي (٢٠ م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة.
- الإجراءات: أنظر الشكل (٣).
- تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأثير النقاط الرئيسية.
- تحدد خمس نقاط الأولى والثانية على جانبي النقطة المركزية ببعد (٤.٦٣ م) وفي الوقت نفسه تبتعدان عن ركني خط الرمية الحرة (٣٠ سم)، والثالثة والرابعة والخامسة أمام النقطة المركزية ببعد (٢.٣٣ م، ٤.٤٤ م، ٨.٣٥ م) على التوالي، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.
- وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما ٢م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول ١٠٠ سم من الأعلى وعرضه ٥٠ سم) على بعد (٧٥ سم) وباتجاه اللاعب المختبر.
- تحدد نقطتان على الجانبين وببعد (٨ م) عن النقطة المركزية، تبتعدان بدورهما عن الخط الجانبي للملعب (١.٥٠ م)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة.
- وصف الأداء:
- يقف اللاعب المختبر على النقطة الأمامية والمؤشرة على الأرض (النقطة البعيدة عن النقطة المركزية)، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.
- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبطبة العالية مباشرةً باتجاه النقطة الجانبية (على جهة اليمين) خارج خط الرمية الحرة لأداء التصويب بالقفز (نقطتين) لمحاولة واحدة (التسليم يكون من الجانب الأيمن)، ومن ثم الرجوع إلى النقطة نفسها لأداء محاولة أخرى باتجاه النقطة الجانبية (على جهة اليسار) (التسليم يكون من الجانب الأيسر)، ومن ثم الرجوع إلى النقطة الأمامية لتكملة المحاولات الأربع بالطريقة نفسها وبالتبادل، وعند نهاية المحاولة السادسة يتم الانتقال إلى النقطة الأمامية القريبة من خط الرمية الحرة (التسليم يكون من جانب اليمين) لأداء أربع محاولات متتالية، وكما موضح بالخطوات (١،٢،٣).
- يؤدي اللاعب المختبر عشر محاولات مقسمة إلى (ثلاث محاولات من جهة اليمين واليسار بالتبادل-أربع محاولات متتالية من النقطة الأمامية فوق خط الرمية الحرة).
- شروط الاختبار:
- السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على النقطة الجانبية (على جهة اليمين) بتسليم (٧) كرات وعلى وفق وصف الأداء، ومن ثم (٣) كرات من قبل أحد أفراد فريق العمل الثاني (من جهة اليسار)، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.
- إدارة الاختبار:

(١) فارس سامي يوسف (٢٠٠٦) : بناء وتقييم بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة للسلة للشباب ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ص١٩٤.

- ◀ مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- ◀ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.
- حساب الدرجة:
- ◀ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
- ◀ تقسيم الزمن على (٦٠ ثا) (*).
- ◀ تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
- ◀ تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.
- ◀ جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.
- ◀ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.
- شروط الاختبار:
- ◀ السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف أمام اللاعب المختبر بتسليم (١٠) كرات بالتبادل وعلى وفق وصف الأداء، ومراقبة الخطوات الصحيحة والذراع الصحيحة للتصويب السلمي، ومن حق اللاعب البدء بالدخول بالذراع المفضلة، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.
- إدارة الاختبار:
- ◀ مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- ◀ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.
- حساب الدرجة:
- ◀ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
- ◀ تقسيم الزمن على (٦٠ ثا) (*).
- ◀ تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
- ◀ تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة أو أداء غير صحيح.
- ◀ جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.
- ◀ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وثلاثة حواجز، وكرات سلة عدد (١٠) قانونية، وشريط قياس جلدي (٢٠ م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة.
- الإجراءات: أنظر الشكل (٤).
- ◀ تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.
- ◀ تحدد نقطة أمامية ببعد (٤.٤٤ م) عن النقطة المركزية، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.
- ◀ وضع ثلاثة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما ٢٠٠ سم والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول ١٠٠ سم من الأعلى وعرضه ٥٠ سم) الأول والثاني على بعد (٢.٢١ م) وبشكل مواجه للاعب المختبر، والثالث على بعد (٧٥ سم) عن النقطة الأمامية.
- ◀ تحدد نقطة أمامية وعلى بعد (٨.٣٥ م) عن النقطة المركزية، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة.
- وصف الأداء:
- ◀ يقف اللاعب المختبر على النقطة الأمامية والمؤشرة على الأرض، وبشكل مواجه لأحد أفراد فريق العمل الذي معه الكرة، والواقف على النقطة المحددة له.
- ◀ عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من أمام اللاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبطقة العالية مباشرةً باتجاه السلة وعلى يمين الحاجز الموجود لأداء التصويب السلمي لمحاولة واحدة، ومن ثم الرجوع إلى النقطة نفسها لأداء محاولة أخرى باتجاه السلة وعلى يسار الحاجز الموجود (التسليم يكون من النقطة الأمامية)، ومن ثم الرجوع إلى النقطة نفسها لتكملة المحاولات

(*) هذا التقسيم من أجل التقريب إلى العدد الصحيح.

(١) فارس سامي يوسف : مصدر سبق ذكره ، ص ١٩٩.

(*) هذا التقسيم من أجل التقريب إلى العدد الصحيح.

٣-٤-٣ إعداد التمرينات النوعية :

تعد التمرينات النوعية المستخدمة "الأسلوب الأمثل لتدريب القدرة العضلية هو الذي يشابه المسار الزمني للقوة مع المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الفني لها خلال المهارة ذاتها"^(١).

حيث تم إعداد تمرينات نوعية مقترحة تتناسب مع العينة والتي على أساسها سيتم تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة حيث تم اختيارها من قبل الباحثة والمشرفين بما يناسب العينة والمهارات الهجومية المختارة ، وان الهدف من التمرينات النوعية المقترحة هو تحقيق ما يأتي:

- ◀ انخفاض الجهد المبذول في الأداء نتيجة انخفاض درجات التوتر العضلي.
- ◀ أداء ثابت المستوى نسبيا وغير متذبذب في محاولات الأداء .
- ◀ تحقيق أعلى درجات الدقة .
- ◀ الانسيابية وعدم تقطع الأداء .
- ◀ بذل اقل جهد ممكن أثناء الأداء بمستوى عالي .
- ◀ اختفاء شوائب الأداء (الزوائد الحركية التي ليس لها فائدة في المهارة) .
- ◀ ندرة التغذية الراجعة من المدرس .
- ◀ الوصول إلى درجة إلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة متجمعة .

٤-٤-٣ التجربة الاستطلاعية :

وتعني " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته "^(١)

- أجريت الباحثة تجربتها الاستطلاعية على طالبات المرحلة الأولى في قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة البالغ عددهن (٣) طالبات من داخل مجتمع البحث على القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية للبنات / جامعة الكوفة بتاريخ ٢٩/١٠/٢٠١٤ المصادف يوم الأربعاء، تم خلالها تطبيق اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة التي تم ترشيحها من قبل الخبراء والمختصين .
- وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :
- ◀ مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
 - ◀ معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها .
 - ◀ التأكد من كفاية الفريق المساعد .
 - ◀ التعرف على المسافات والارتفاعات التي يجب أن توضع وفقها آلات التصوير .
 - ◀ الحصول على الأسس العلمية للاختبارات .

٥-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات

١-٥-٤-٣ الصدق : من أجل الحصول على صدق الاختبارات المرشحة قامت الباحثة بعرض استبانة استبانته على مجموعة من الخبراء والمختصين وهم أنفسهم الذين تم عرض عليهم استبانة ترشيح المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة وبذلك حصلت الباحثة على صدق المحتوى .

٣-٥-٤-٣ الثبات : لحساب ثبات الاختبارات المعتمدة في البحث

تم تطبيق الاختبارات على أفراد عينة البحث الاستطلاعية وفي الظروف نفسها ومن ثم إعادة تطبيقها بعد أسبوع على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها ومن ثم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) إذ كلما كانت درجة الارتباط عالية دل ذلك على ثبات الاختبار .

٣-٥-٤-٣ الموضوعية : تم إيجاد الموضوعية للاختبارات في

التجربة الاستطلاعية عن طريق تسجيل النتائج بواسطة محكمين اثنين (*) يقومان بتحكيم النتائج بعدها تم استخراج معامل الارتباط بين تسجيل الحكمين بواسطة قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) الذي يمثل درجة الموضوعية للاختبارات ، والجدول (٣) يبين الأسس العلمية للاختبارات .

جدول (٣)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الموضوعية
١	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب من القفز (نقطتان)	درجة	٠.٨٥	٠.٩٦
٢	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي	درجة	٠.٨٤	٠.٩٦

٦-٤-٣ الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث (الضابطة ، التجريبية) يومي الثلاثاء والأربعاء المصادف ٤-١١/١٤/٢٠١٤ على القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة وتم في هذا اليوم إجراء اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة .

٧-٤-٣ التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية بتطبيق البرنامج التعليمي لعينة البحث التجريبية من قبل الباحثة والمتمثلة بالتمرينات النوعية وهي كما يلي :

- مدة تنفيذ البرنامج (٧) أسابيع.
- عدد الوحدات (١٣) وحدة تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين يومي الثلاثاء والأربعاء من كل أسبوع وهي كما يلي :
- ◀ (٢) وحدات لمهارة الاستلام .
- ◀ (٣) وحدات لمهارة الطبطبة العالية .
- ◀ (٤) وحدات لمهارة التصويب من القفز (نقطتان) .
- ◀ (٤) وحدات لمهارة التصويب السلمي .
- تم تطبيق التمرينات النوعية في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي للوحدة التعليمية الخاصة بدرس مادة كرة السلة بزم (٤٠) دقيقة .

(*) المحكمان هم :

- أ.م.د حيدر ناجي حبش / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .
- م.د احمد كاظم عبد الكريم / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

(١) مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الامرية ، القاهرة ، ١٩٨٤ ، ص ٧٩ .

٣- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) / لمعرفة ثبات وموضوعية الاختبارات .
٤- اختبار T للعينات المترابطة / لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .
٥- اختبار T للعينات المستقلة / لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة .
وتم استخدام يدويا كل من:

- ١- النسبة المئوية / لمعرفة نسبة العينة من مجتمع البحث الكلي .
- ٢- معامل الاختلاف / لمعرفة تجانس العينة .
- ٣- نسبة التحسن / لمعرفة مستوى التحسن بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة وبين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- أما المجموعة الضابطة فقد تم تدريبها وفق مفردات منهج كرة السلة المخصص للمرحلة الأولى بالأسلوب المستخدم لها .

٣-٤-٨ الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث (الضابطة ، التجريبية) يومي الثلاثاء والأربعاء المصادف ٢٧-٢٨/١/٢٠١٥ على القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة ، وتم في هذا اليوم إجراء اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

٣-٤-٩ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام بعض الوسائل الإحصائية في البرنامج الجاهز للحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم اختيار ما يناسب البحث منها :

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة :

٤-١-٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لاختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدلالة	(T) الجدولية	(T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات المهارات الهجومية المركبة
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	٢.٢٦	٠.٧١	١.٥٤	٤.١٩	١.٧٣	٣.٦٧	درجة	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب من القفز (نقطتان)
غير معنوي		٠.٥٤	١.١٣	٣.٢٣	٠.٥٧	٣.٤٢	درجة	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي

قيمة T الجدولية عند درجة الحرية = (ن - ١) = (٩) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)

جدول (٥)

يبين مقدار ونسب التحسن بين نتائج الأوساط الحسابية لاختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

نسبة التحسن %	مقدار التحسن	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	وحدة القياس	اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة
		س	س		
١٤.١٦%	٠.٥٢	٤.١٩	٣.٦٧	درجة	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب من القفز (نقطتان)
٥.٥٥%	٠.١٩	٣.٢٣	٣.٤٢	درجة	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي

الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة استخدمت الباحثة اختبار (T. test) للعينات المترابطة فجاءت قيم هذا الاختبار المحسوبة على التوالي (٠.٧١ ، ٠.٥٤) ، وهي جميعها أقل من القيمة الجدولية المقابلة لها البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) ، وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يؤكد عدم معنوية الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتي حققت نسب تحسن على التوالي (١٤.١٦% ، ٥.٥٥%)

يبين الجدولان (٤)(٥) الخاصان بالوصف والاستدلال الإحصائي نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة للمجموعة الضابطة القبلي والبعدي ، فقد جاءت قيم أوساطها الحسابية في الاختبار القبلي على التوالي (٣.٦٧ ، ٣.٤٢) ، وبانحرافات معيارية (١.٧٣ ، ٠.٥٧) على حين جاءت أوساطها الحسابية في الاختبار البعدي (٤.١٩ ، ٣.٢٣) ، وبانحرافات معيارية (٤.١٩ ، ١.١٣) ، ولغرض معرفة الفروقات بين

٢-١-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

جدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لاختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات المهارات الهجومية المركبة
			ع	س	ع	س		
معنوي	٢.٢٦	٤.٠٦	٠.٩٣	٦.٠٢	١.٠٩	٣.٦٧	درجة	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب من القفز (نقطتان)
معنوي		٤.٩٧	٠.٧٢	٥.١٤	١.٠٢	٢.٦٧	درجة	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي

قيمة T الجدولية عند درجة الحرية = (ن - ١) = (٩) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)

جدول (٧)

يبين مقدار ونسب التحسن بين نتائج الأوساط الحسابية لاختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

نسبة التحسن %	مقدار التحسن	الاختبار		وحدة القياس	اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة
		البعدي	القبلي		
٦٨.٩٣%	٢.٥٣	٦.٠٢	٣.٦٧	درجة	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب من القفز (نقطتان)
٩٢.٥٠%	٢.٤٧	٥.١٤	٢.٦٧	درجة	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي

يبين الجدولان (٦)(٧) الخاصان بالوصف والاستدلال الإحصائي نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة للمجموعة التجريبية القبلية والبعدي، فقد جاءت قيم أوساطها الحسابية في الاختبار القبلي على التوالي (٣.٦٧، ٢.٦٧)، وبانحرافات معيارية (١.٠٩، ١.٠٢) على حين جاءت أوساطها الحسابية في الاختبار البعدي (٦.٠٢، ٥.١٤)، وبانحرافات معيارية (٠.٩٣، ٠.٧٢)، ولغرض معرفة الفروقات بين

الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية استخدمت الباحثة اختبار (T. test) للعينات المرتبطة فجاءت قيم هذا الاختبار المحسوبة على التوالي (٤.٠٦، ٤.٩٧)، وهي جميعها أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩)، وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يؤكد معنوية الفروق ولصالح نتائج الاختبارات البعدي التي حققت نسب تحسن على التوالي (٦٨.٩٣، ٩٢.٥٠).

٣-١-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة
			الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	ع	س		
معنوي	٢.١٠	٣.٢١	٣.٦٩	٦.٠٢	١.٥٤	٤.١٩	درجة	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب من القفز (نقطتان)
معنوي		٤.٥٠	٠.٧٢	٥.١٤	١.١٣	٣.٢٣	درجة	الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي

قيمة T الجدولية عند درجة الحرية = (ن + ن - ٢) = (١٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (٨) الخاص بالوصف والاستدلال الإحصائي النتائج البعدية لاختبارات المهارات الهجومية المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، فقد جاءت الأوساط الحسابية

للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على التوالي (٤.١٩، ٣.٢٣)، وبانحرافات معيارية (١.٥٤، ١.١٣)، على حين جاءت قيم الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار

أجزاء الحركة على الأقل ، والتمرينات النوعية تأخذ أشكالاً متعددة وذلك وفقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس^(١) .
وان استخدام هذه التمرينات كان لها تأثير إيجابي في تحسين التوافق الحركي للمهارة وهذا ما أكده وجيه محبوب "إن أهمية التمرينات تكمن في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي"^(٢) .
وان تنفيذ التمرينات النوعية قد أدت إلى تعزيز التعلم ويتفق هذا مع ما أشار إليه (Schmidt) "بأنه لغرض الحصول على التعلم لا بد من ان تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وان أهم متغير في التعلم الحركي هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه"^(٣) .

وتعزو الباحثة سبب التحسن في المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة إلى سلامة التمرينات المستخدمة والتي تحتوي على شمولية كافية في الإعداد المهاري والتي تنسجم مع مستوى عينة البحث وقابليتهم .

١-٥ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة من خلال إجراء الاختبارات على عينة البحث واستخدامها للوسائل الإحصائية المناسبة لها فقد توصلت إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- التمرينات النوعية المشابهة للأداء لها اثر إيجابي كبير في تعلم المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة .
- ٢- وجود نسب تحسن بسيطة جداً للمجموعة الضابطة حيث اثر الأسلوب المستخدم للمجموعة الضابطة من تمرينات مستخدمة من قبل المدرس بشكل محدود على أداء المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة .
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن في المهارات الهجومية المركبة وبنسب عالية .

أولاً : المصادر العربية

◀ السيد عبد المقصود (١٩٩٩) : نظريات التدريب الرياضي (الجوانب الأساسية للعملية التدريبية) ، مكتبة الحساء ، القاهرة

◀ محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد (٢٠٠١) : الأساليب الإحصائية في مجال البحوث التربوية ، ط ٣ ، مؤسسة الرواق للنشر والتوزيع ، عمان .

◀ محمد مرسل حمد وأسامة عبد الرحمن علي (٢٠٠٤) : تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت ١٤ سنة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، أبو قير ، الإسكندرية ، العدد ٥٣ .

(١) السيد عبد المقصود (١٩٩٩) : نظريات التدريب الرياضي (الجوانب الأساسية للعملية التدريبية) ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ص ١٨ .

(٢) وجيه محبوب (٢٠٠٢) : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان ، ص ١٦٨ .

(٣) Schmidt Arichard (1982) : Motor control and learning , Human Kinetic publishers , champion III , p481 .

البيدي على التوالي (٦.٠٢ ، ٥.١٤) ، وبانحرافات معيارية (٣.٦٩ ، ٠.٧٢) ، ولغرض معرفة الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الهجومية المركبة استخدمت الباحثة اختبار (T. test) للعينات المستقلة فجاءت قيم هذا الاختبار المحسوبة على التوالي (٤.٥٠ ، ٣.٢١) ، وهي جميعها أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها البالغة (٢.١٠) عند درجة حرية (١٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يؤكد معنوية الفروق ولصالح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

٢-٤ مناقشة نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة :

١-٢-٤ مناقشة نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

تبين لنا في الجدولين (٤) (٥) ، نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة الخاصة المتمثلة باختبارات (الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب من القفز (نقطتان) ، الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي) للمجموعة الضابطة القبلية والبعدية ، عدم ظهور فروقات معنوية بينهما على الرغم من وجود نسب تحسن بسيطة لا تمثل شيئاً من التحسن لهذه المهارة ، ويعزو الباحثان عدم ظهور فروقات بين الاختبارين القبلي والبيدي للمهارات الهجومية المركبة بنوعيه إلى احتمال عدم فعالية المنهج للتمرينات المهارية المستخدمة من المدرس لتعلم هذه المهارات وابتعاد هذه التمرينات عن إعطاء معلومات كافية من هذه المهارة بسبب استخدام التمرينات العامة دون التركيز على خصوصية المهارة وإعطاء التمرينات الخاصة بها ، بما لها القدرة على الأداء الصحيح للحركة كاملاً أو دقائق أجزائها ، من حيث الخطوات الصحيحة للحركة المركبة والمتمثلة بربط أكثر من مهارة هجومية بكرة السلة وهو ما استخدمته الباحثة في مجموعتها التجريبية.

٢-٢-٤ مناقشة نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

تبين لنا في الجدولين رقم (٦) (٧) ، نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة المتمثلة باختبارات (الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب من القفز (نقطتان) ، الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي) للمجموعة التجريبية القبلية والبعدية ، ظهور الفروقات المعنوية بينهما لصالح الاختبارات البعدية ونسب التحسن العالية ، وتعزو الباحثة هذه الفروقات المعنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبيدي للمجموعة التجريبية، إلى التمرينات النوعية التي ساهمت في تعلم المهارات الهجومية والتي انعكست في تحسين الأداء المهاري المركب وان سلامة المنهج التعليمي واحتوائه على تمارين نوعية (خاصة) وبتكرارات صحيحة ومتناسقة منسجمة مع مستوى وقابلية أفراد العينة وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة أدى إلى إحداث فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبيدي للمجموعة التجريبية .

وان التمرينات النوعية يكون بها تطابق ديناميكي بينها وبين الاداءات المهارية وذلك من حيث مسارها والمسار الفني للمهارة نفسها ، ويؤدي ذلك إلى تطوير وتنمية الصفات الديناميكية للناحية الفنية مع ضرورة محاكاة المسار الزمني في بعض

◀ وجيه محبوب (٢٠٠٢) : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، Schmidt Arichard (1982) : Motor control and learning , Human Kinetice publishers , دار وائل للنشر ، عمان .
champion III , p481

ثانيا : المصادر الاجنبية

ملحق (١)

أسماء الخبراء والمختصين الذي تم مقابلتهم حول استطلاع آراءهم في تحديد المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	د.د.	جمال صبري فرج	التدريب الرياضي / كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
٢	أ.م.د.	محمد ياسر مهدي	التعلم الحركي / كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة
٣	أ.م.د.	نصر حسين عبد الأمير	التدريب الرياضي / كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
٤	أ.م.د.	فلاح حسن عبد الله	فلسفة التدريب الرياضي / كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
٥	أ.م.د.	قاسم محمد عباس	البايوميكانيك / كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
٦	أ.م.د.	لازم محمد عباس	الفلسفة / كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

ملحق (٢)

نماذج للوحدات التعليمية

أنموذج لمهارة الاستلام :
رقم الوحدة التعليمية : ١
المكان : القاعة الرياضية المغلقة
اليوم : الثلاثاء
الهدف من الوحدة التعليمية : تعلم مهارة الاستلام بكرة السلة

الشهر : الأول
الأسبوع : الأول
التاريخ : ٢٠١٤/١١/١١

الملاحظات	التكرارات	زمن كل تمرين	الوسائل والتمرينات المستخدمة	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية	القسم الرئيسي
			عرض وتطبيق الأنموذج .	٢٠ دقيقة	الجزء التعليمي	الجزء التطبيقي
	اكبر عدد	٩ د	التمرين الأول : قذف الكرة عاليا والوثب لمسكها فوق الرأس	٤٠ دقيقة		
	اكبر عدد	٩ د	التمرين الثاني : قذف الكرة للأمام ولأعلى والجري ومسكها قبل سقوطها على الأرض .			
	اكبر عدد	٩ د	التمرين الثالث : قذف الكرة على حائط على بعد (٥) متر وقذف الكرة للحائط بلطف ثم الجري للأمام لمسك الكرة قبل سقوطها .			
	اكبر عدد	٩ د	التمرين الرابع : عكس التعلم السابق ولكن المسافة (٣) متر وتقذف الكرة بشدة مع رجوع الطالبة للخلف .			

ملاحظة : زمن الراحة بين تمرين وآخر (١) دقيقة .
الزمن الكلي للراحة (٤) دقائق .

أنموذج لمهارة التصويب السلمي :

رقم الوحدة التعليمية : ١٠

المكان : القاعة الرياضية المغلقة

اليوم : الثلاثاء

الهدف من الوحدة التعليمية : تعلم مهارة التصويب السلمي بكرة السلة

الشهر: الثالث

الأسبوع : التاسع

التاريخ : ٢٠١٤/١/١٣

الملاحظات	التكرارات	زمن كل تمرين	الوسائل والتمارين المستخدمة	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية	القسم الرئيسي
			عرض وتطبيق الأنموذج .	٢٠ دقيقة	الجزء التعليمي	
	اكبر عدد	٩ د	التمرين الأول : الانتشار في كل الملعب مع أداء الطبطبة العالية ، وعند سماع الصافرة القيام بالتصويب السلمي ومن أي جانب ولأقرب هدف موجود.	٤٠ دقيقة	الجزء التطبيقي	
	اكبر عدد	٩ د	التمرين الثاني : الطبطبة العالية بين ثلاث شواخص ، ثم أداء التصويب السلمي من الجانب الأيمن والأيسر للملعب بالتناوب .			
	اكبر عدد	٩ د	التمرين الثالث : يقف المدرس على بعد مناسب من الطالبة ثم ينادي على اسم الطالبة ويرمي الكرة في الملعب بعيدا قليلا عن الطالبة وعليها أن تركض بسرعة لاستلام الكرة والتصويب السلمي.			
	اكبر عدد	٩ د	التمرين الرابع : تقف الطالبات على شكل قوس على قوس الرمية ذات الثلاث نقاط ومعهم كرات وتوضع علامة على الأرض في الجهة اليمنى من السلة تبدأ الطالبات بالانطلاق من الطالبة الأولى الذي تصوب من العلامة المخصصة تصويبه سلمية وهكذا بقية الطالبات .			

ملاحظة : زمن الراحة بين تمرين وآخر (١) دقيقة .

الزمن الكلي للراحة (٤) دقائق .