

استخدام تمرينات مقترحة في تعليم بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء لمهاتري الطبطبة والتهديف من القفز في لعبة كرة السلة

بحث تجريبي

على عينة من طلبة المرحلة الرابعة معهد أعداد المعلمين الرصافة

سهاد ابراهيم

2014

الخلاصة

تضمن البحث خمسة أبواب:-

أشتمل الباب الأول على المقدمة وأهمية البحث إذ تناولت المقدمة أن القدرات الحركية لها تأثير على أداء الطلبة ، وتحسين مستوياتهم ، سواءً كان ذلك في قدرة رشاقة اللاعب وتغيير اتجاهه بانسيابية عاليه وتوقيت سليم ، أو في قدره التوافق العام والخاص المرتبط بتوافق الجهازين العضلي والعصبي والتوافقات التي تحصل ما بين العين واليد أثناء الأداء ، أو في مرونة العضلات والمفاصل والأوتار والأربطة ولمدى واسع لحركه المفصل ، أو التوازن والسيطرة على مركز ثقل الجسم أثناء التحرك ، أو أدقه في التهديف وعملية نقل الكرة والتقدم بها ، عندها يكون باستطاعة الطلبة من دمج تلك القدرات مع بعض المهارات المتعلقة بكرة السلة ، لتحقيق مستوى عالٍ من التقدم والتعلم الصحيح في المجال الرياضي. وكذلك تطرقت الباحثة إلى كرة السلة وأهميتها من جميع النواحي . وبناءً على ذلك فقد عمدت الباحثة في عملها إلى اختيار تمرينات مقترحة، قائمة على أصول وأسس علمية. وقد اعتمدت الباحثة في ذلك على ما أشارت إليه بعض الدراسات ، محاولة منها لرفع الحالة الحركية ومهارة الطبطبة والتهديف من القفز بكرة السلة ومن هنا جاءت أهمية البحث لإفادة طلاب معهد أعداد المعلمين قسم التربية الرياضية . ويهدف البحث الى وضع تمرينات مقترحة لتعليم بعض القدرات الحركية وبعض المهارات بكرة السلة المرحلة الرابعة معهد أعداد المعلمين قسم التربية الرياضية. ومعرفة تأثير تلك التمرينات في تعليم بعض القدرات الحركية ومستوى بعض المهارات بكرة السلة.

وظهرت النتائج التالية هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في القدرات الحركية ولصالح الاختبارات البعديّة . وظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم بعض المهارات بكرة السلة (الطبطبة والتهديف من القفز) ولصالح الاختبارات البعديّة في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها . يوصي الباحث بما يلي :- تبني إدخال التمرينات المقترحة من خلال منهاج كلية التربية الرياضية في تدريس مادة كرة السلة . وضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة باستخدام تمرينات مقترحة بالقدرات الحركية والمهاتريّة بكرة السلة

الباب الأول

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

أن القدرات الحركية لها تأثير على تحسين أداء الطلبة ، سواءً كان ذلك في قدرة رشاقة اللاعب وتغيير اتجاهه بانسيابية عاليه وتوقيت سليم ، أو في قدره التوافق العام والخاص المرتبط بتوافق الجهازين العضلي والعصبي والتوافقات التي تحصل ما بين العين واليد أثناء الأداء ، أو في مرونة العضلات والمفاصل والأوتار والأربطة ولمدى واسع لحركة المفصل ، أو التوازن والسيطرة على مركز ثقل الجسم أثناء التحرك ، أو أدقه في التهديف وعملية نقل الكرة والتقدم بها ، عندها يكون باستطاعة الطلبة من دمج تلك القدرات مع بعض المهارات المتعلقة بكرة السلة ، لتحقيق مستوى عالٍ من التقدم والتعلم الصحيح في المجال الرياضي.

تحتل لعبة كرة السلة مكانه متميزة في العالم ، شأنها شأن بقية الألعاب الرياضية المختلفة ، فهي تعتمد على اللعب الجماعي المتداخل لارتباطها بقدرات بدنية ، وحركية ، ومهارية ، ونفسية ، وتربوية ، وخطية . وتتصف بالعديد من المهارات التي تتميز بالإثارة والتشويق. وهذا ما أشارت إليه بعض المصادر العلمية إلى أن «كرة السلة إحدى الأنشطة الجماعية وهي غزيرة بمهاراتها الفردية والجماعية» (3:1) .

حيث ترتبط مهارات كرة السلة ارتباطاً وثيقاً بالقدرات الحركية التي يكون اللاعب بأمس الحاجة إليها ، إلى جانب الصفات البدنية الأخرى (كالقوة والسرعة والمطولة)

ولعل من أهم الأسس والمتطلبات في عملية الكشف عن مستوى الأداء لبعض القدرات الحركية ومهارتي الطبطبة والتهديف من القفز يتطلب التقويم وذلك عن طريق وضع تمارين مقترحة مبنية على أصول التعلم الصحيح ، والتي تعد أساساً هاماً لمعرفة المستوى الرياضي ، ويمكن ملاحظة استخدام التمارين على المتعلمين الذين يتناولون المهارات الأساسية .

وبناءً على ذلك فقد عمدت الباحثة في عملها إلى اختيار تمارين مقترحة، قائمة على أصول وأسس علمية . وقد اعتمدت الباحثة في ذلك على ما أشارت إليه بعض الدراسات ، محاولة منها لرفع الحالة الحركية ومهارتي الطبطبة والتهديف من القفز بكرة السلة ومن هنا جاءت أهمية البحث لإفادة طلاب معهد أعداد المعلمين قسم التربية الرياضية .

2-1 مشكلة البحث.

تعد القدرات الحركية من الأمور المهمة الواجب تطويرها وتحسينها إلى جانب ارتباطها بمهارة الطبطبة والتهديف من القفز بكرة السلة . ومن خلال متابعة الباحثة الميدانية بدا لها أن هنالك ضعفاً واضحاً في الأداء الحركي للقدرات الحركية ومهارتي الطبطبة والتهديف من القفز لدى طلاب المرحلة الرابعة. وقد ظهر ذلك في الأداء من خلال التوقفات وعدم الانسياب الحركي ووجود عقد في الحركة ، مما أثر في الأداء وعدم ظهوره بالشكل اللائق والحسن. والذي يظهر أثناء أداء التهديف فقد لاحظت الباحثة بان مستوى القدرات الحركية كان متدنياً إلى حد كبير . مما دفعها إلى تقديم ما يمكن تقديمه من تمارين مقترحة الغرض منها هو تعليم تلك القدرات ومهارة التهديف من القفز ومهارة الطبطبة؛ وذلك لتساهم في رفع المستوى الرياضي وتحقيق مستوى الأداء

3-1 أهداف البحث.

يهدف البحث إلى ما يلي:-

1- وضع تمارين مقترحة لتعليم بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء لمهارتي الطبطبة والتهديف من القفز في لعبة كرة السلة المرحلة الرابعة معهد أعداد المعلمين قسم التربية الرياضية.

2- التعرف على تأثير التمارين المقترحة في تعليم بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء لمهارتي الطبطبة والتهديف من القفز في لعبة كرة السلة.

4-1 فروض البحث.

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض القدرات الحركية ومستوى الأداء لمهارتي الطبطبة والتهديف من القفز في لعبة كرة ألسلة.

5-1 مجالات البحث.

- 1-5-1 المجال البشري :- طلاب المرحلة الرابعة – معهد أعداد المعلمين - الرصافة.
 2-5-1 المجال أزماني :- للفترة من 2013/ 3 / 3 م إلى 2013/ 4 / 3 م.
 3-5-1 المجال المكاني: ملاعب معهد أعداد المعلمين.

الباب الثاني**2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة .****1-2 القدرات الحركية المستخدمة في البحث****1-1-2 التوافق COORDINATION**

تتطلب صفة التوافق تعاوناً كاملاً ما بين الجهازين العضلي و العصبى، لإخراج الحركة بأفضل أداء ، وخاصة المعقدة منها والتي تستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ، وقد يتطلب منها دمج أكثر من حركة أو عدة حركات في إطار واحد. وهذا يدل على تناسق مبدأ الحركة بصورة ديناميكية واستخدام التوافق الحركي بشكل سليم وتوقيت صحيح.

أن التوافق الصحيح يتطلب "عنصر الرشاقة و التوازن والإحساس الحركي والمرونة والدقة في الأداء". (3: 240)

إذاً التوافق بمعناه العام هو "قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء". (4: 85)

ويشير راند محمد إلى أن "التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معاً في إطار واحد ، ولهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي ، حيث يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ، وقد يستلزم أداء الحركة بتحريك هذه الأجزاء من الجسم في نفس اللحظة الزمنية ، وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة". (5: 24)

2-1-2 الرشاقة agility

تعد الرشاقة من أصعب القدرات البدنية والحركية على الإطلاق، وذلك لتعدد جوانبها ، إذ تمثل قدرة جامعة لكل القدرات البدنية ، فضلاً عن تميزها بالاقتصاد في الجهد وكونها عاملاً مهماً من عوامل التعلم في الكثير من الألعاب المختلفة ، وكذلك لارتباطها بسلامة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي والتي يحتاجها الكثير من اللاعبين في مقاطع وتناسق أجزاء الجسم وتغيير اتجاهه بتوقيت سليم . الرشاقة هي سرعة حركة الجسم مع تغيير السرعة والاتجاه والقدرة على التحفيز ولها تأثير مباشر على الأداء الرياضي والرشاقة تحتاج الى مزيج من السرعة والتوازن والقوة والتناسق وتعد من القدرات الحركية المهمة في جميع الألعاب الرياضية . (20 : 3)

وتلاحظ الباحثة إلى أن للرشاقة دوراً مهماً في كفاءة استقبال المعلومات من البيئة المحيطة بالفرد ، ووصول الأوامر للعضلات المنفذة بالعمل ، وأداء الواجب الحركي في ظروف مختلفة.

حيث أكد (الصراف والمشهداني 1991) على أنها تمثل عندهم "القدرة على سرعة التحكم في أداء الحركة وإمكانية اللاعب للاستجابة لظرف غير متوقع أثناء المباراة". (6: 36)

في حين أشار علماء علم الحركة إلى أن الرشاقة تعني "تغيير الاتجاه أثناء الحركة السريعة في أقل زمن ممكن وبدقة". (7: 66)

ويرى العالم الألماني (كورت ماينل) إلى أن الرشاقة تعني «ألقدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد الرياضي» (8: 117) ويتفق معظم علماء التدريب الرياضي على أن الرشاقة تعني «قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواءً كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه» (9: 147)

2-1-3 الدقة accuracy

تعتبر الدقة إحدى القدرات الحركية الرئيسية في بعض الأنشطة الرياضية مثل (الرماية والمبارزة والملاكمة) وتشكل العامل الرئيسي لحسم نتيجة المباراة (ككرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة) والتي يتوقف عليها إصابة الهدف وتحقيق الفوز.

وتعرف الدقة «السيطرة الكاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين» (10: 163) حيث ترتبط الدقة بسلامة الجهاز العضلي والعصبي من حيث توجيه الحركات الإرادية والسيطرة الكاملة عليها، وتؤكد المصادر أن «للدقة تأثير كبير، في مدى نجاح أي مهارة، لتحقيق هدفها فلا شك إن توجيه الكرة لمكان ما يتوقف على دقة التصويب بنقل هذه الأداة إلى الهدف المراد توجيهه إليه» (11: 3)

2-1-4 مهارة الطبطبة العالية (السريعة).

مهارة الطبطبة، من المهارات الضرورية بكرة السلة نظراً لكونها وسيلة نقل الكرة والتحرك بها من مكان إلى آخر في الملعب، «وهي من المهارات الهجومية البحتة لذلك يجب إتقانها لكون اللاعب الذي لا يستطيع أن يطبطب الكرة بسهولة وبموازنة فإنه بالتأكد لن يكون لاعباً هجومياً» (12: 18) والطبطبة العالية (السريعة) هي أبسط أنواع مهارات الطبطبة وأكثرها استعمالاً بين اللاعبين، في حال عدم وجود خصم ومدافع قريب بحيث يكون المجال مفتوحاً للتقدم باتجاه الهدف. ولكن من سلبياتها عدم المحافظة على الكرة لمدة طويلة بسبب أن الكرة أثناء الطبطبة والتقدم بها بسرعة تكون بعيدة عن الجسم لذلك تكون سهلة القطع أو إيقاف التقدم. (13: 6)

2-1-5 مهارة التهديد من القفز. (13: 79)

هي عملية إدخال الكرة إلى هدف الخصم عن طريق رميها أو دفعها بيد واحدة أو باليدين لتحقيق إصابة. والتهديد من القفز هو من المهارات المهمة والضرورية، فجميع المهارات المتبقية (كالمناولة والطبطبة والخداع) مثلاً تسخر وتهيئ من أجل مهارة التهديد وتحقيق الفوز، ولأنها تعتمد على المجهود البدني للاعبين في عملية نقل الكرات وتوفيرها وخلصاً هذا المجهود يتوقف على مدى نجاح التهديد ودقته. ويمكن شرح الأداء الفني لمهارة التهديد من القفز وكما يلي:-

تؤدي عن طريق القفز إلى الأعلى وبشكل عمودي، وعند التوقف في الهواء والوصول إلى أعلى نقطة هي نقطة (السكون) يقوم الرامي برمي الكرة على الهدف، كما في أداء التهديد من الثبات، غير أن مفصل المرفق والرسغ يمتد مداً كاملاً باتجاه الهدف، حيث تترك اليد اليسرى الكرة بعد إسنادها من الجانب عندما تكون اليد اليمنى هي المميزة في الأداء.

2-2 الدراسات السابقة:

دراسة ((علاء الدين عبدا لله طه)) 2009 (3: 19) اسم الدراسة ((تأثير مناهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة)).

أهداف الدراسة: معرفة تأثير المنهاج المستخدم من قبل المدرب والمنهاج التدريبي المقترح من قبل الباحث لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب. ومعرفة الفروق بين المنهجين المستخدم والتدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب. اجري البحث على عينة من الشباب في نادي القلعة الرياضي بكرة السلة بمحافظة الأنبار، والبالغ عددهم (24) لاعباً، قسموا إلى مجموعتين بواقع (12) لاعباً لكل مجموعة. إذ تم تطبيق المنهاج

التجريبي على المجموعة التجريبية فيما طبقت المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع؛ وذلك لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة. وكانت النتائج إن المنهج التدريبي المقترح والمنهج المستخدم كانا فعالين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية قيد البحث وبنسب متفاوتة ولكن أدى استخدام المنهج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية إلى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية قيد البحث بدرجة أفضل من المنهج المستخدم للمجموعة الضابطة.

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

أن نوع المشكلة وطبيعتها هي التي تفرض على الباحث اختيار نوع المنهج وهي ((الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتساب الحقيقة)). (14: 33) وعلية أستخدم الباحث المنهج التجريبي كونه أفضل المناهج لحل المشكلات المناسبة لطبيعة البحث وهو ((الاختيار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر ، ويمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية)). (15: 217)

3-2 عينة البحث

قد قامت الباحثة باختيار عينه البحث وبالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الرابعة (مجتمع الأصل) في معهد المعلمين (الرصافة) للعام الدراسي (2012-2013 م) والبالغ عددهم (70) طالباً وذلك لأسباب الآتية :-

1- أن مادة كرة السلة هي مادة منهجية ، لطلاب المرحلة الرابعة ، لذلك تم اختيارهم كممثل حقيقي لعينة البحث.

2- لضمان تواجد العينة عند إجراء تنفيذ مفردات المنهج واختباراته.

ومن الجدير بالذكر فقد تم استبعاد اللاعبين الممارسين للعبة واستبعاد الطلاب الغير منتظمين بسبب الغياب وعدم الحضور والمرضى والمصابين ، فضلاً عن الذين شاركوا في إجراء التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (5) طالب لذا أصبحت العينة (30) طالباً، ولغرض معرفة تجانس العينة قامت الباحثة باستخراج معامل الالتواء لمتغيري (الطول والوزن) وقد أظهرت النتائج تجانس عينة البحث .

جدول (1) يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	الوسيط	معامل الالتواء	دلالة الفروق
الطول	سم	172,03	4,061	173	0,238	غير معنوي
الوزن	كغم	65,83	1,845	65	0,449	غير معنوي

أذ كان معامل الالتواء ($3 \pm$) وهذا يدل على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية في بعض المتغيرات (الانترابومتريه) وكما مبين في الجدول (1)

3-3 الوسائل الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

- 1- ملعب قانوني لكرة السلة
- 2- كرات سلة عدد (15) كرة
- 3- قائما وثب عالي عدد (2)
- 4- كراسي عدد (6)
- 5- بساط جمناستك عدد (6)
- 6- قفاز عدد (2)
- 7- أعلام و شواخص وموانع
- 8- حصان قفز عدد (2)
- 9- ساعة توقيت الالكترونية
- 10- شريط مقياس متري
- 11- المصادر العربية والأجنبية.
- 12- شبكه المعلومات الدولية (الانترنت).
- 13- الاختبارات والقياسات.
- 14- جهاز قياس الطول والوزن.

4-3 إجراءات البحث الميدانية**3-4-1 التجربة الاستطلاعية**

تعد التجربة الاستطلاعية من أولويات عمل الباحث قبل الشروع بالتجربة الرئيسية وتعد ((تدريباً عملياً للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها)) (16: 107). لمعرفة مدى صلاحية العمل قبل تطبيق مفردات التمرينات المقترحة وتجري بشروط التجربة الرئيسية نفسها . لذا قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية في يوم الأربعاء الموافق 13 / 2 / 20013م الساعة العاشرة صباحاً في ملاعب معهد المعلمين (الرصافة) على عينة قوامها (5) طلاب من (مجتمع الأصل) ثم استبعدتهم الباحثة في التجربة الرئيسية ، حيث كان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية :-

- 1- التعرف الباحث مدى تفهم العينة لمفردات الاختبار.
- 2- التعرف إلى تحديد الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.
- 3- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد* في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج .
- 4- معرفة المعوقات التي تظهر في الاختبارات وتهيئه البدائل لها.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة

تم ترشيح أهم الاختبارات الملائمة لقياس القدرات الحركية والمهارات الخاصة بالبحث وذلك بعد أن تم اختيارها من قبل السادة الخبراء* وذلك عن طريق استمارة استبانته وزعت على المختصين وتم اختيار الاختبارات التي حققت أهمية نسبية مقدارها (75%) وأهملت الاختبارات الأخرى .

3-4-2-1 اختبار القدرات الحركية

الاختبار الأول :- اختبار الجري في شكل (8) لفيلشمان.(2: 408)

(* أسماء فريق العمل المساعد

- 1- شيماء رضا طالبة دكتوراه تربية رياضية جامعة بغداد
- 2- صفاء سعيد طالبة دكتوراه تربية رياضية جامعة بغداد
- 3- زينب جوني طالبة دكتوراه تربية رياضية جامعة بغداد

(* أسماء لخبراء

- 1- علي سموم أستاذ دكتور كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية /الجامعة المستنصرية.
- 2- مهند عبد الستار عبد الهادي أستاذ دكتور كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
- 3- سلوان صالح جاسم أستاذ دكتور كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد

الغرض من الاختبار :- قياس التوافق .
الأدوات المستخدمة :- قائما وثب عالي المسافة بينهما (3 م) مع وضع عارضة مساوية لارتفاع وسط المختبر ، ساعة إيقاف .
مواصفات الأداء :- يقف المختبر على الجانب الأيمن لأحد القائمين ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري على شكل (8) حيث يقوم بعمل (4) دورات الدورة تنهي بنفس المكان الذي بدأ منه .
التسجيل :- قام فريق العمل المساعد بتسجيل الوقت الذي تم قطعه من قبل المختبر في (4) دورات التوجيهات :- 1- إتباع خط السير المحدد للمختبر .

2- عدم لمس القوائم أو العوارض .

الاختبار الثاني :- اختبار الجري المكوكي (2: 370)

الغرض من الاختبار :- قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة :- ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما (10) متر
مواصفات الأداء :-

يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة ممكنة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية . بنفس الأسلوب الأول . ثم يكرر العمل مرة أخرى أي يقطع مسافة (40) م ذهاباً وإياباً .

التسجيل :- قام فريق العمل المساعد بتسجيل الوقت الذي تم قطعه لمسافة (4 X 10 م) من لحظة ورود إشارة البدء حتى تجاوزه لخط النهاية بعد أن يكون قد قطع مسافة (40) م ذهاباً وإياباً .
توجيهات / يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين .

الاختبار الثالث :- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة (2: 466)

الغرض من الاختبار :- قياس الدقة

الأدوات المستخدمة : كرات سلة عدد (5) ، حائط أملس ، ارض مستوية ، يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة الأبعاد الحد السفلي للدائرة الكبيرة يرتفع عن الأرض بمقدار (60) سم ، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار (3 م) نصف قطر الدائرة الكبيرة (75) سم والوسطى (50) سم إما الدائرة الصغيرة (25) سم .

مواصفات الأداء :- يقف المختبر خلف الخط ، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة (متتالية) على الدوائر الثلاث محاولاً إصابة الدوائر ، وللمختبر الحق في استخدام أي من اليدين أو كلاهما معا في التصويب .
التسجيل :- قام فريق العمل المساعد بتدوين الدرجات للمختبرين وهي على النحو الآتي:

- 1- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة (يحسب للمختبر ثلاث درجات) .
- 2- أما إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة (يحسب للمختبر درجتان فقط) .
- 3- وفي حالة إصابة الدائرة الكبيرة (يحسب للمختبر درجة واحدة فقط) .
- 4- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاث (يحسب للمختبر صفر) .

3-4-2 اختبار بعض المهارات بكرة السلة.

الاختبار الأول:- اختبار جري الزكراك مع طبطبة الكرة (10: 379-380).

الغرض من الاختبار :- قياس سرعه الطبطبة .

الأدوات المستخدمة :-

كرة سلة ، ساعة إيقاف ، (6) كراسي ، خطين للبدائية والنهاية يبعد الكرسي الأول عن خط البداية بمسافة (1.5م) والمسافة بين الكراسي (240 سم).
مواصفات الاختبار :-

يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاكي بين الكراسي مع المحاورة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية حيث يحتسب الزمن الذي قطع فيه المسافة . ويسمح بالتدريب على الاختبار قبل الأداء .
الشروط :- 1- للمختبر الحق في استخدام أي اليدين في المحاورة . وبطريقة قانونية
2- يسمح لمختبر بأداء محاولتين في الاختبار . وتحسب أفضلها .

التسجيل :- بحسب الوقت الذي يؤدي فيه المختبر العمل من لحظة ورود الإشارة وحتى تجاوزه لخط البداية بعد أداء الاختبار . ويسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين وتحسب له أقلها زمناً .

الاختبار الثاني اختبار:- التهديد من الجانب (10: 368-369)

الغرض من الاختبار:- قياس التهديد على السلة
الأدوات المستخدمة :- كرة سلة ، هدف كرة سلة
مواصفات الأداء :-

يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب وعلى بعد (6) م من مركز السلة وللمختبر الحق في التصويب باستخدام يد واحدة أو باليدين على أن يقوم بأداء (10) تصويبات من احد جوانب السلة . ثم ينتقل للجانب الآخر لأداء (10) تصويبات أخرى . ويسمح للمختبر قبل الأداء بان يؤدي بعض الرميات على سبيل التجريب .

التسجيل :- قام فريق العمل المساعد بتسجيل الدرجات للمختبرين ووفق ما مبين أدناه

- 1- تحتسب (2) درجة لكل تصويبه(محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة إلى السلة .
 - 2- تحتسب (1) درجة لكل تصويبه(محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل إلى داخل السلة
 - 3 - لا تحتسب أي درجة للتصويبات التي تلمس فيها الكرة اللوحة ولا تدخل إلى داخل السلة .
- * يسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في العشرين محاولة التي قام بها (10) رميات على كل جانب من جوانب الهدف . أي أن الحد الأقصى للدرجات هي (40) درجة .

3-5 الاختبارات القبلية

قامت الباحثة بشرح الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية والمهارية (قيد البحث) وبإشراف فريق العمل المساعد ، وبعدها تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الأربعاء 2013/ 2/20 م ، حيث أجريت جميع الاختبارات في ملاعب معهد أعداد المعلمين (الرصافة) وأعطيت فترة راحة بين كل اختبار وآخر بمعدل (5) دقائق ، وتم تسجيل نتائج الطلاب على استمارة تسجيل الدرجات وبعد الانتهاء من الاختبارات القبلية تم تطبيق مفردات التمرينات المقترحة على عينة البحث .

3-6 تطبيق التمرينات المقترحة.

بدا تطبيق التمرينات المقترحة في يوم الأحد الموافق 2013 / 3 / 3 م ولغاية يوم الأربعاء 2013 / 4 / 3 م واشتملت على (10) وحدات تعليمية على مدى خمسة أسابيع كاملة وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع (الأحد ، الأربعاء)، زمن الوحدة الواحدة (40) دقيقة

، بعد أن أخذت العينة الوقت الكافي للإحماء الكامل لأجزاء الجسم تم الخضوع للتمارين وتمت جميعها ضمن الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية حيث استخدم المدرس التعليم الجماعي عند شرح وعرض التمرينات أمام الطلاب حيث تكونت الوحدة من (4) تمارين مدة كل تمرين (10) دقائق مع مراعاة التكرار في الأداء لنقل اثر التعلم عند الطلاب وهذه بعض التمارين المقترحة :

1- الركض المتعرج لمسافة(20م) ثم العودة رجوعاً إلى المنطلق الأول عند خط البداية وتكرار (3) مرات بعد أكمال المجموعة .

2- تمرين ركض (9-3-6-3-9) . ملعب كرة الطائرة ذي الأبعاد (18 × 9) يقف اللاعبون خلف خط البداية يبدأ التمرين بالانطلاق السريع للمس خط المنتصف ثم العودة إلى خط (3م) ثم الانطلاق إلى خط

- (6م) ثم العودة إلى مس خط المنتصف ثم الانطلاق السريع إلى خط (9م) نهاية الملعب وهكذا بقية اللاعبين وبتكرار (3) مرات.
- 3- لاعبان ينطلقان انطلاقاً سريعة ثم عمل درجة أمامية والانطلاق إلى دائرة محددة يرمى فيها الكرة وأيهم يحصل عليها قبل زميله وهكذا إلى نهاية المجموعة . وبتكرار (5) مرات.
- 4- تسليم الكرة إلى الزميل ثم الجري السريع بين الشواخص (الأعلام) ثم استلام الكرة من قبل المدرس ثم التهديف من القفز إلى الأعلى نحو الهدف. يكرر هذا التمرين (6) مرات.
- 5- مجموعتان (أ – ب) في منتصف الملعب تسليم الكرة من اللاعب الأول من كلا المجموعتين إلى المدرسين ثم الجري السريع حول محيط نصف الملعب لاستلام الكرة كل منهما من قبل المدرب ثم عمل التهديف
- 6- مجموعتان (أ ، ب) واقفتان على جانبي الملعب يبدأ التمرين بالركض السريع من كلا اللاعبين في المجموعتين حول منطقة الهدف وبالتحديد حول منطقة القوس من كلا الجانبين ويعمل طبطبة الكرة ثم التهديف
- 7- مجموعتان (× ، O) اللاعب الأول من مجموعة (×) يناول الكرة إلى اللاعب الأول من مجموعة (O) ثم الاستلام والتهديف ثم انتقال كلا اللاعبين بتبادل إلى المجموعتين (×،O) دوران المجموعة حول دائرة منطقة الهدف ثم طبطبة الكرة بسرعة والانطلاق إلى الهدف ثم التهديف
- 8- مجموعتان (O،×) الانطلاق السريع مع طبطبة الكرة إلى منتصف الملعب ثم الدوران من حول الشواخص والعودة من المنتصف إلى الهدف ثم الجري السريع مع طبطبة الكرة ثم التهديف.
- 9- الانطلاق نحو الكرة من كلا اللاعبين (O،×) اللاعب (×) ينطلق قبل اللاعب (O) بـ متر واحد ويحاول اللاعب (O) بعرقلة استلام الكرة المرسله من قبل المدرب والاستحواذ عليها والعودة بها إلى زميله الآخر. وهكذا ويستمر التمرين بتكرار (5) مرات .
- 10- مجموعتان (O،×) يبدأ التمرين بالانطلاق نحو المدرس واستلام الكرة منه بمناولة والاستحواذ عليها قبل اللاعب الآخر ثم الجري السريع مع طبطبة الكرة والتهديف على السلة
- 11- تمرين المحاور والدوران النصفى يبدأ التمرين بمجموعتين (O ، ×) والانطلاق السريع على أطراف الملعب النصفى بعمل طبطبة ثم الذهاب إلى المجموعة المعاكسة.
- 12- مجموعتان (O،X) يستلمان كرتان في أن واحد من المدرب والمساعد ثم الاستلام وعمل طبطبة سريعة والانطلاق بها إلى الهدف ثم محاولة التهديف من القفز
- 13- يبدأ التمرين بعمل درجة إماميه على البساط الأرضي ثم الركض واجتياز الحاجز (الحصان) ثم الركض واستلام الكرة من المدرب ثم التقدم بها والتهديف

3-7 الاختبارات البعدية.

بعد الانتهاء من مفردات التمرينات المقترحة تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الأحد الموافق 7 / 4 / 2013م . وتمت جميعها بنفس الظروف وعلى نفس الملاعب .

3-8 الوسائل الإحصائية.

قامت الباحثة باستخدام نظام الحقيبة الإحصائية SPSS .

الباب الرابع

1-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث لبعض القدرات الحركية.

يبين الجدول (1) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الاختبارات لبعض القدرات الحركية، إذ تم استخدام قانون (t-test) للعينات المتناظرة .

دلالة الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	1,699	10,936	0,961	9,066	0,516	11,133	ثا	اختبار الجري في شكل (8)
معنوي		11,167	0,632	9,6	0,704	11,733	ثا	اختبار الجري المكوكي
معنوي		10,664	0,259	9,066	0,458	7,733	درجة	اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الاختبارات لبعض القدرات الحركية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29)

يوضح جدول (1) والخاص بنتائج الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث لبعض القدرات الحركية أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الجري في شكل (8) (11,133) ثانية وبانحراف معياري مقداره (0,516) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولنفس الاختبار (9,066) ثانية وبانحراف معياري مقداره (0,961) . فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (10,936) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,699) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (29) . لهذا فإن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي . وتعزو الباحثة سبب تطور هذه القدرة إلى فاعلية التمرينات المقترحة مثل تمرين الركض السريع مع طبطبة الكرة على شكل حرف (8) وتمارين أخرى وترى الباحثة أن هذا التمرين له الأثر في التعلم ، ونتيجة للتكرار الحاصل كان التطور في الأداء موجوداً ، إضافة إلى تمارين مركبة أخرى لها فائدة كبيرة في تنمية بعض القدرات الحركية ، ومهارات كرة السلة . وتشير الباحثة هنا إلى أن صفة التوافق مهمة وضرورية في التربية البدنية والحركية ، عند تنفيذ أية مهمة حركية مطلوبة ، وهذا ما أكدته بعض المصادر من أن تنمية ((التوافق هي إحدى الأهداف الرئيسية للتربية الحركية والبدنية ، طبقاً لأراء كل من (هنر نجستون) hetherngton (وكاول) cowell (وناش) nash)) . (2: 49).

حيث تبرز أهمية كل الحركات المركبة والتي يتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد . إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة. ومن خلال ما بينه الجدول السابق نلاحظ أن هناك فروقا معنوية ونسبة تطور حصلت في نتائج اختبارات لمجموعة البحث لنتيجة التمرينات والتركيز عليها مع التكرار .

أما في اختبار الجري المكوكي فقد بين الجدول (1) والخاص بنتائج الاختبارين القبلي والبعدى لبعض القدرات الحركية أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الجري المكوكي للاختبار القبلي (11,733) ثانية وبانحراف معياري مقداره (0,704) . فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (9,6) ثانية وبانحراف معياري مقداره (0,632) . فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11,167) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,699) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (29) . لذلك فإن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

وتعزو الباحثة سبب ذلك التطور إلى التمرينات التي استعملتها الباحثة لتطوير الرشاقة والتي كان لها الأثر الفعال والايجابي في تطوير مجموعة البحث من خلال تخصيص زمن لتعلم هذه القدرة من بداية الوحدات التعليمية وحتى نهايتها اذ أن تعلم أي مهارة يتطلب قدراً معيناً من الرشاقة هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى كما تراها الباحثة ربطها مع باقي القدرات الحركية الأخرى وما يصاحبها من تغيير الاتجاهات والمواقف والأوضاع، فضلاً عن ارتباطها الكبير بمهارات كرة السلة التي ساعدت على تطوير عمل الجهازين العضلي والعصبي.

ويشير (مفتي إبراهيم 1998) في ((أهمية الجهاز العصبي ودوره الحيوي والمهم في الرشاقة من خلال كفاءة استقبال المعلومات البيئية التدريبية أو التنافسية ومن إصدار الأوامر الحركية للمعضلات المنفذة)) (17: 157)

أما في اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة فقد بين الجدول (1) والخاص بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لبعض القدرات الحركية. أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة للاختبار القبلي (7,733) درجة وبانحراف معياري مقداره (0,458). فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (9,066) درجة وبانحراف معياري مقداره (0,259). بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (10,664) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,699) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية

(29). لذا فان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

وتعزو الباحثة سبب ذلك التطور إلى عملية التخطيط المنظم والمبني على أسس علمية صحيحة في تعلم هذه القدرة والتركيز عليها وبتكرارات عديدة أثناء الأداء في التمرينات، وكذلك الحال في محاولة عزل اللاعبين عن المؤثرات الخارجية والتي تؤثر على سير التعلم ، وزيادة الواجبات التي من شأنها تؤدي إلى تحسين الدقة في التهديد (17: 158).

2-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض المهارات بكرة السلة .

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المهارات بكرة السلة ، إذ تم استخدام قانون (t-test) للعينات المتناظرة

دلالة الفروق	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
			ع±	س		
معنوي	ثا	11,266	0,458	9,666	0,488	12,307
معنوي	درجة	9,933	0,250	13,333	1,534	9,392

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المهارات بكرة السلة تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (29)

يبين الجدول (2) والخاص بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات بكرة السلة أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار جري الزكراك مع طبطبة الكرة للاختبار القبلي بلغت (11,266) ثانية وبانحراف معياري مقداره (0,458). فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولنفس الاختبار (9,666) ثانية وبانحراف معياري مقداره (0,488). فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12,307) وهي اكبر من

قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,699) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (29) لذا فان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

وتعزو الباحثة هذا التطور إلى نوعية التمرينات التي تم تطبيقها على عينة البحث وقبلها عرض النماذج التوضيحية لأخذ فكرة عن كيفية تطبيق المهارة أثناء الشرح وممارستها وتصحيح الأخطاء المرافقة للأداء ، ومنها تمرين الطبطبة في المكان وتمرين طبطبة المحاوره والدوران وتمرين اجتياز الحواجز ومن ثم استلام وتسليم الكرة وتمرين مركبة أخرى . والتعليل الثاني هو إتقان المجموعة بشكل جيد لهذه المهارة ، وهذا الإتقان لم يأتي إلا عن طريق التكرار في التمارين بسبب أن هذه المهارة من المهارات التي تحتاج إلى تركيز كبير ، وتوافق في العمل ، ومن خلال ما أثبتته النتائج نلاحظ أن عينة البحث اعتادوا على أداء الحركات المزدوجة أثناء التوافق الحركي بين العين والذراع ، إثناء طبطبة الكرة والتحرك بها في اتجاهات مختلفة .

حيث أكدت الباحثة إلى أن التوافق يلعب دوراً كبيراً وهاماً في الكثير من المهارات بكرة السلة وفي بعض المواقف يتوقف نجاح الفريق وإحراز النتائج العالية على مدى تمتع اللاعبين بالتوافق الحركي العام ، وهذا ما ذهب إليه (نائر داوود سلمان 1995) بقوله ((تعتبر مهارة الطبطبة من أهم وأكثر المهارات استخداماً ، لذلك فهي من المهارات الصعبة الاستعمال ، نظراً لارتباطها بقدرة التوافق ما بين العين وبقيّة أعضاء الجسم في الجهازين العضلي و العصبى)) .(18: 87)

أما في اختبار التهديد الجانبي يبين الجدول (2) ، أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار التهديد الجانبي وللإختبار القبلي بلغت (9,933) درجة وبانحراف معياري مقداره (0,250) . فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولفس الاختبار (13,333) درجة وبانحراف معياري مقداره (1,534) . فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9,714) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1,699) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (29) ، لذا فان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى كثرة تمرينات التهديد وذلك عن طريق التمارين الفردية والجماعية ، وصقل المهارة بصورة صحيحة ، والتركيز كثير على تعلم هذه المهارة من بداية الوحدة التعليمية الأولى ومروراً بتمارين مركبة ذات فائدة ، والتي ساعدت تلك العينة على تعلم هذه المهارة .

وأكدت الباحثة هنا إلى أن مهارة التهديد الجانبي تحتاج إلى وقت طويل للتعليم ، والتأكيد على حسن استعمال الكرة أثناء التهديد ولأن هذه المهارة تحتاج إلى الدقة والانسيابية والتركيز العالي ، فهي من الأسلحة الهجومية الفعالة والمؤثرة وعليها يتوقف حسم نتيجة المباراة ، فلا بد من زيادة التكرارات ، حيث أعطيت المجموعة الوقت الكافي لممارسة التمرينات المشابهة للاختبار وبالأخص في مهارة التهديد . وهذا ما أشار إليه (فيك امبير Vic. Ambier) إلى ((أن التهديد هو من المهارات الحقيقية ذات التأثير الفعال على نتيجة المباراة في كرة السلة ، فهي تحتاج إلى المزيد من الجهد والتدريب لتنميتها وصقلها)) . (18: 92)

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- ظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي في القدرات الحركية ولصالح الاختبارات البعدي
- 2- ظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات بكرة السلة (الطبطبة والتهديد من القفز) ولصالح الاختبارات البعدي

2-5 التوصيات .

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها . يوصي الباحث بما يلي :-
- 1- تبني إدخال التمرينات المقترحة من خلال منهاج كلية التربية الرياضية في تدريس مادة كرة السلة .
 - 2- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة باستخدام تمرينات مقترحة بالقدرات الحركية والمهارية بكرة السلة

المصادر

- 1- دلال علي حسن؛فاعلية استخدام وسائل تعليمية متعددة لتعلم مهارات التمرير في كرة ألسلة ،أطروحة دكتوراه، غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعه الاسكندريه ، 1985،ص3
- 2- محمد صبحي حسانين ؛التقويم والقياس في التربية البدنية ،ط2،ج2،القاهرة، دار الفكر العربي،1987،ص305
- 3- مروان عبد المجيد ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ،ط1 ،الأردن ، مؤسسة الوراق ،2001، ص240،
- 4- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ القياس في كرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص85
- 5- رائد محمد مشنتت؛ تصميم وتقنين اختبارات لقياس التوافق الحركي بوساطة أجهزة ميكانيكية مبتكرة ، أطروحة دكتورا، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2004 ، ص24
- 6- عبد الستار حسن الصراف ومصطفى إبراهيم المشهداني ؛ كرة الطاولة ومهاراتها في التدريس ، ط1 ، وزارة التربية ، 1991 ، ص36
- 7- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، ط2 ، جامعه البصرة ، 2000 ، ص66
- 8- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعه الموصل ، 1999 ، ص117
- 9- عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة دار المعارف ، 1999،ص147
- 10- ريسان خربيط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ؛ ج1 ، جامعة البصرة ، 1989 ،ص163 .
- 11- محمود عبد الله ؛ الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية ، قسم الألعاب الفردية ، الكرة 2007 الطائرة .
- 12- ثائر داوود سلمان ؛ تصميم وتقنين بطارية اختبار لقياس الناحية المهارية للاعبين كرة السلة للشباب بأعمار 17-18 سنة أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1995 ، ص18
- 13- حكمت محمد الطائي (وآخرون) ؛ كرة السلة لفروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزي ومعاهد إعداد المعلمين والمعلمات ، مطبعة وزارة التربية ، 1991 ، ص6
- 14- احمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط4، الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1978 ، ص33
- 15- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص217 .
- 16- قاسم المندلوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص107
- 17- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط – تطبيق – قيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .

18- ثائر داوود سلمان ؛ تصميم وتقنين بطارية اختبار لقياس الناحية المهارية للاعبين كرة السلة للشباب بأعمار (17-18) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة 1995
19- علاء الدين عباد الله طه ، تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأنبار ، 2009.

20- IVSL: Sport performance and agility tests uthor: Kürşat Karacabey Journal: International Journal of Human Sciences ISSN: 13035134 Year: 2013 Volume: 10 Issue: 1 Pages: 1693-1704 Provider: DOAJ Publisher: International Journal of Human Sciences

الملاحق

الوحدة التعليمية / الثالثة

الهدف التعليمي / تعليم الطلاب الدقة في التهديد بكرة السلة.
المرحلة / الرابعنوع الفعالية / كرة أسلة
عدد أفراد العينة / 30 طالباًالهدف التربوي / - التأكيد على تنفيذ التمرينات بكل جدية.
الوقت / 40

الرسوم التوضيحية	شرح المتغير الحركي	الوقت	أقسام الوحدة
	تسليم الكرة إلى الزميل ثم الجري السريع بين الشواخص (الأعلام) ثم استلام الكرة من قبل المدرس ثم التهديد من القفز إلى الأعلى نحو الهدف. يكرر هذا التمرين (6) مرات.	10د	التمرين الأول
	المناولة والتصويب على الدوائر المرسومة على الحائط. تقسيم الطلاب إلى ثلاث مجاميع (أ ، ب ، ج) وأمام كل مجموعة دائرة مرسومة على الحائط لمسافة (15) قدم) العمل يتم بالتصويب على الدوائر المرسومة على الحائط وهكذا ويتكرر (5) مرات لكل لاعب.	10د	التمرين الثاني
	الركض باستقبال الهدف ثم استلام الكرة من الزميل ثم عمل التهديد. ويكرر هذا التمرين (5) مرات.	10د	التمرين الثالث
	دائرة مرسومة على الأرض تمثل الهدف، يقوم اللاعب برمي الكرة إلى وسط الدائرة ثم الانطلاق ويسرعة لاستلام الكرة من الزميل الأخر ثم عمل الطبطبة والتهديد على الهدف من القفز من الأعلى وهكذا. ويتكرر (4) مرات	10د	التمرين الرابع

الوحدة التعليمية :- الخامسة

الهدف التعليمي / تعليم الطلاب قدرة الرشاقة وأهميتها بكرة ألسلة.

المرحلة / الرابع

نوع الفعالية / كرة ألسلة

الهدف التربوي / - التأكيد على تنفيذ التمرينات بكل جدية.

عدد أفراد العينة / 30 طالباً

الوقت / 40

الوقت	شرح المتغير الحركي	الرسوم التوضيحية
10د	اللاعبان ينطلقان انطلاقاً سريعة ثم عمل درجة أمامية والانطلاق إلى دائرة محددة يرمى فيها الكرة وأيهم يحصل عليها قبل زميله وهكذا إلى نهاية المجموعة . وبتكرار (5) مرات.	
10د	دقة المناولة الصدرية من قبل الزميل وإرجاعها بالقفز من الأعلى وهكذا. وبتكرار (6) مرات وبصورة متتالية.	
10د	تقسم المجموعة إلى ثلاث مجاميع كل مجموعة (5) لاعبين (4) مهاجمين ومدافع (1) لكل مجموعة يبدأ التمرين بمحاولة المدافع التخلص من المهاجمين والمحافظة على الكرة من القطع والذي يقطع الكرة يدخل مدافع. وهكذا باستمرار إلى نهاية الوقت المحدد للتمرين.	
10د	تمرين باستخدام القفاز. مجموعتي (أ ، ب) اللاعب الأول من مجموعة (ب) يستلم الكرة من اللاعب الأول من مجموعة (أ) ثم يقفز إلى الأعلى بواسطة القفاز ثم يناول الكرة إلى الزميل الأخر. وهكذا	



Use the exercises suggested in the education of some motor skills and the level of performance for my skills and scoring clapotement jumping in basketball game

Suhad Abraham

Abstract

The research includes five sections: -

This included the first door on the front and the importance of research as it dealt with provided that motor skills have an impact on the performance of students, and improve their levels, whether it's in the ability of agile player and change direction smoothly above and the timing of sound, or the amount of compatibility and public sectors linked by the muscular and nervous system and compromises that get between the eye and the hand during the performance, or the flexibility of the muscles, joints, tendons, ligaments, and a wide range of movement of the joint, or balance and control of the center of gravity of the body during movement, or the accuracy of the scoring and the process of transferring the ball and advance it, then the students can integrate these capabilities with some skills about basketball, to achieve a high level of progress and learning the right in the field of sports. The researcher also touched on to basketball and its importance in all respects. Accordingly, it has proceeded, a researcher at work to choose exercises proposed, based on the origins and scientific grounds. Has adopted a researcher on as indicated by some studies, an attempt to raise the status and motor skill scoring jumping basketball Hence the importance of research for the benefit of students of the Institute of numbers Department of Physical Education teachers.

The results showed the following exercises for the proposed positive effect in learning some of the motor skills (compatibility and agility and precision). As well as the positive impact of the proposed exercises in learning some of the skills of basketball (and clapotement high scoring and fast jump)

In light of the results that have been reached. The researcher recommends the following: - the adoption of the proposed introduction of exercise through Platform Faculty of Physical Education in teaching basketball. And the need for further studies and research using similar exercises proposed kinetic capabilities and skills of basketball.