

"اثر تمرينات الرشاقة على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة"

م.م. دنيا علي عبد الحسن

جامعة النهريين / كلية العلوم السياسية

المستخلص

ان للعملية التعليمية أهمية كبيرة في تنشئة الأجيال وفي مختلف المراحل العمرية ولهذا فقد دأب الباحثون والمفكرون على دراسة هذا المجال بشمولية وعمق للتوصل الى أفضل الأساليب التعليمية التي تساعد القائمين بالتعلم في تنفيذ المناهج التعليمية بأكمل وجه للتوصل الى تعليم مؤثر. وتكمن أهمية البحث باستخدام تمرينات الرشاقة لتكون بمثابة تمرينات مساعدة لعملية التعلم، إما مشكلة البحث فتكمن في عدم استخدام مدرسي المدارس لتمرينات الرشاقة عند تعليم المهارات كرة السلة.

---

## **Effect of agility exercises in learning some Basic skills attack of basket ball.**

To learning process very important to learn in different ege, and researchers and competent in education interested to use a good methods, aim of research using egility exercises, problem of research the teacher did not use the agility exercises in Program in the learning units in the class when learning some of attacking skill in basket ball.

الباب الأول

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن للعملية التعليمية أهمية كبيرة في تنشئة الأجيال بصورة سلمية وفي مختلف المراحل العمرية، ولهذا فقد دأب الباحثون والمفكرون على دراسة هذا المجال بشمولية وعمق للتوصل إلى أفضل الأساليب التعليمية التي تساعد القائمين بالتعليم في تنفيذ المناهج التعليمية بأكمل وجه للتوصل إلى تعليم مؤثر.

ان الهدف الأساس للعملية التعليمية هو التعلم الصحيح الذي يساعد منذ البداية في الوصول الى افضل مستوى, لذلك وجب على المدرسين والمدربين ان يأخذوا بأعتباراتهم مستوى وقابلية المتعلم ونوع المهارة وصنفها والوقت المخصص والامكانات المتوافرة من ملاعب وادوات وتجهيزات والطريقة المراد استخدامها للتعليم ، ويتم هذا التعلم عن طريق اتقان المهارات الهجومية والدفاعية للعبة كذلك الاهتمام بأنواع الإعداد كافة سواء منها النواحي البدنية أو المهارية أو الخطئية أو النفسية ، لان هذه النواحي مرتبطة الواحدة بالأخرى، ولكون اللياقة البدنية هي إحدى المتطلبات الأساسية للاعب كرة السلة ولتأثيرها المباشر على الناحية المهارية للاداء، وتعد الرشاقة واحدة من صفات اللياقة البدنية المهمة فهي صفة جامعة لكل وعليه وجب التأكيد عليها بصورة خاصة، لذا فقد تم استخدام بعض تمارين الرشاقة في تعلم المهارات الهجومية الاساسية بكرة السلة لتكون بمثابة تمارين مساعدة تسهل عملية التعلم وتساعد على الدقة في اتقان المهارات وخصوصا لدى المتعلمين المبتدئين.

## 2-1 المشكلة:

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية المهمة المنتشرة في بلدان العالم لها مبادئها الأساسية التي أصبح من الضروري السعي للتوصل إلى أفضل صيغة لتعليم مهاراتها الأساسية لان جزء من نجاح الفريق يتوقف إلى حد كبير على مدى اتقان افراده للمهارات الأساسية للعبة, وان مدرسي التربية الرياضية في المدارس لم يستخدموا التمارين الخاصة بالرشاقة والتي تخدم عملية التعلم وتساعد على اتقان المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة، وهنا تكمن مشكلة هذا البحث، وعليه شرعت الباحثة بالبحث في هذه المشكلة من خلال استخدام بعض تمارين الرشاقة واثرها في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة.

## 3-1 هدفا البحث:

- اعداد التمارين الخاصة بالرشاقة التي تساعد على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة.
- معرفة اثر تمارين الرشاقة بتعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة.

## 4-1 فرض البحث:

- لتمرينات الرشاقة اثر معنوي بتعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة.

## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب الصف الثاني المتوسط في متوسطة فلسطين للبنين.

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2011/10/25 ولغاية 2011/12/22.

3-5-1 المجال المكاني: ساحة كرة السلة في متوسطة فلسطين للبنين.

## الباب الثاني

### 1-2 التعلم والتعلم الحركي:

التعلم هو " سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الانسان وهو عملية تكييف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلاؤمها مع المحيط، وان التعلم سلوك يتغير بفضل الخبرة وهو كل ما يكتسب الفرد من علوم وميول وقدرات واتجاهات وعواطف ومهارات حركية سواء كانت معتمدة او معتمدة<sup>(1)</sup>.

كذلك عرف على انه " مجموعة من العمليات التي تتم من خلال انتقال المعلومات من المعلم الى المتعلم"<sup>(2)</sup>.

اما التعلم الحركي فيعرف بأنه " مجموعة عمليات مرتبطة بالممارسة والخبرة والتي تؤدي الى تغيرات ثابتة نسبياً في السلوك الدقيق"<sup>(3)</sup>.

وهو " تغير ثابت نسبياً ودائم في السلوك والحركي وهو تكيف للظروف نتيجة للخبرة والممارسة في هدف أو واجب او مهارة معينة"<sup>(4)</sup>.

### 2-2 مفهوم الرشاقة:

الرشاقة هي احد عناصر اللياقة البدنية التي لايمكن فصلها عن بقية العناصر هي ذات صلة بها جميعاً حيث انها تحتاج الى قدر من القوة العضلية والتحمل والذي يتناسب مع النشاط البدني والمهاري الممارس، كما للرشاقة علاقة بالقدرات البدنية ذات العلاقة بالاداء المهاري كالدقة والتوازن والتوافق كأساس لتحقيق مستوى عال من الاداء المهاري<sup>(5)</sup>. وان هذه الميزة التي جعلت الرشاقة ذات طبيعة مركبة من حيث ارتباطها بالصفات البدنية من جهة والقدرات المهارية الاخرى من جهة اخرى مما جعلت الباحثين يعتبرونها قدرة مركبة أي قدرة بدنية مهارية وذلك

<sup>1</sup> - وجيه محجوب واحمد البدري؛ اصول التعلم الحركي : ( الموصل : الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة،2002)،ص11.

<sup>2</sup> - قاسم لزام، اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المغلقة والمفتوحة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997)،ص11.

<sup>3</sup> - وجيه محجوب، التعلم والتعليم والبرامج الحركية،ط1 : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،2002) ص80.

<sup>4</sup> - قاسم لزام؛مصدر سبق ذكره،ص11.

<sup>5</sup> - بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: ( القاهرة ،دار الفكر العربي ،1999) ،ص254-255.

لتضمنها مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق<sup>(1)</sup>.

والرشاقة تعرف بأنها" القابلية على تغيير اتجاه وضع الجسم بسرعة والرجوع لاداء حركة اخرى، ويظهر ذلك جلياً في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية التي تتطلب هذا المزيج من الامكانيات"<sup>(2)</sup>.

كما تعرف انها" القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وفعالية خلال التحرك بسرعة كبيرة"<sup>(3)</sup>.

## 3-2 انواع الرشاقة:

تقسم الرشاقة الى قسمين:

اولاً. **الرشاقة العامة**" وتشير الى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد وبدقة وانسيابية وتوقيت سليم"<sup>(4)</sup>.

ثانياً. **الرشاقة الخاصة**" وهي المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية"<sup>(5)</sup>.

## 4-2 المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة :

تعددت فلسفة المدرسين والمدرّبين في الاتجاه نحو الافضلية في تدريس وتدريب لعبة كرة السلة في الاشارة الى تدريس المهارات الهجومية او الدفاعية على الرغم من الاهمية المشتركة لكلا الجانبين في تحقيق النتائج .

فأن المهارات الهجومية هي جزء من المهارات الاساسية والتي تعد العامل المهم في تطوير اي لعبة فضلاً عن الاعداد البدني والخططي والنفسي والنظري , ان من اهم الحقائق العلمية التي تميز الالعاب المنظمة ومنها كرة السلة هو ان التطور فيها يعتمد على مدى اتقان واجادة المهارات الاساسية في اللعبة ومنها الهجومية.<sup>(6)</sup> وان تعدد التفاصيل التفصيل الهجومية في الاداء الخططي الجماعي يفرض كماً تدريبياً كبيراً مطلوباً ممارسته في اثناء الوحدات (التدرسية) والتدريبية وبطبيعة الحال فأنها تفرض جهداً فكرياً مضافاً باتجاه أيجاد أفضل الحلول الخططية الهجومية للتفاعل الصحيح مع مواقف اللعب والسيطرة عليها فالهجوم السريع يتطلب تفوقاً سريعاً وعالي المستوى للمهارات الهجومية<sup>(7)</sup>. ويشير مازن عبد الرحمن انه"لا يوجد بين مهارات كرة السلة الهجومية او الدفاعية او الهجومية الدفاعية ما هو مهم وما هو اهم اذ ان لاعب كرة السلة بحاجة الى كل المهارات الاساسية طول وقت المبارات"<sup>(8)</sup> ولقد

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي،1982)،ص277.

<sup>2</sup> - Hockey ,R.v :Physical Fitness,the path way to health full living 4<sup>th</sup> ed, the c.v ,1981,p51.

<sup>3</sup> - To wnson and (others): sport exercise and you, Holt Rinehart and Winston, n.y , 1975,P67.

<sup>4</sup>-مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة،ط1: (القاهرة:دار الفكر العربي،1998)،ص158.

<sup>5</sup>-مفتي ابراهيم حماد ؛ نفس المصدر،ص158

<sup>6</sup> - جلال كامل الدوسكي ؛ الانماط الجسمية وعلاقتها بمستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة السلة،رسالة ماجستير ،جامعة صلاح الدين ،كلية التربية الرياضية ،2000 ،ص19.

<sup>7</sup> - نيل ليسياس وديك مونا ؛ كرة السلة اساسيات التفوق، ترجمة:علي سماكة، جامعة بغداد، 1996،ص122.

<sup>8</sup> - مازن عبد الرحمن حديث ؛ اثر تنمية الصفات البدنية في اداء المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية،1985،ص50.

اختلف خبراء اللعبة في تصنيف المهارات الهجومية للعبة ويحدد رعد جابر وكمال عارف المهارات الهجومية كما يأتي: (1)

- مسك الكرة والاستلام - المناولات - الخداع - المتابعة الهجومية - الطبطبة - التصويب - الحجز

## الباب الثالث

### 3- منهج البحث واجراءته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث :

ان منهجية البحث العلمي هي ان تبين لنا الطريقة التي يتبعها الباحث في بحثه ، اذ ان المنهج العلمي "اسلوب التفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم افكاره وتحليلها وعرضها بتالي الوصول الى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة"<sup>(1)</sup> وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

#### 2-3 مجتمع وعينة البحث :

ان اختيار العينة ضرورة او ركيزة من مفردات البحث العلمي الرئيسية كونها "تمثل مجتمع الاصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه"<sup>(2)</sup>. تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية بمتوسطة فلسطين للبنين في محافظة بغداد للعام الدراسي 2011-2012، والبالغ عددهم (111) طالباً موزعين على ثلاث شعب (أ-ب-ج)، وقد تم اختيار شعبة (ب) وعددهم (38) طالباً وبطريقة عشوائية باسلوب (القرعة) ، وقد تم استبعاد الطلاب الراسبون والطلبة الذين هم ضمن الفرق الرياضية داخل المدرسة او خارجها والطلاب اللذين حصلوا على اجازات بسبب المرض، وبذلك بلغ العدد الكلي لعينة البحث (30) طالباً وقد قسموا بطريقة عشوائية (القرعة) الى مجموعتين تجريبية واخرى ضابطة وبمعدل (15) طالب لكل مجموعة ، وقد شكلت عينة البحث نسبة (26%) من مجموع مجتمع البحث الاصل البالغ (111) طالباً، ولغرض ضبط المتغيرات المؤثرة في التعلم فقد تم اجراء التجانس في متغيرات العمر والطول والوزن، كما مبين في الجدول (1).

### الجدول ( 1 )

#### تجانس أفراد عينة البحث

<sup>1</sup>- رعد جابر وكمال عارف؛ المهارات الفنية بكرة السلة، (بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1987)، ص43.

(1) ربحي مصطفى عليان وآخرون، مناهج واساليب البحث العلمي، ط1 : (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ،2000)، ص53 .  
(2) وجيه محجوب؛ طرائق البحث العملي ومناهجة في التربية الرياضية ، ط3 : ( بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993)، ص181

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	14.250	15	1.835	0.895
2	الطول	سم	158.450	160	7.045	0.620
3	الوزن	كغم	56.025	58	7.265	0.705

يتبين من الجدول ( 1 ) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (  $3 \pm$  ) مما يدل على تجانس العينة .

### 3-3 وسائل جمع البيانات والادوات والاجهزة المستخدمة :

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية استخدمت الباحثة العديد من الاجهزة والادوات البحثية منها:

#### 1-3-3 الادوات والوسائل المستخدمة :

- المصادر العربية والاجنبية .
- استمارة لتقييم الاداء(\*) .
- المقابلات الشخصية(\*\*1)
- الاختبارات المهارية
- ملعب كرة سلة , كرات سلة قانونية عدد(10) , صافرة, شريط قياس جلدي طوله (10) م, طباشير.

#### 2-3-3 الاجهزة المستخدمة:

- كمبيوتر(حاسبة الكترونية)
- ميزان طبي لقياس الوزن والطول
- ساعة توقيت الكترونية نوع (كاسيو).

\* انظر ملحق (1) .

\*\* أ.د. جنان سلمان الغبان كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد  
أ.د. عايدة حسين تعلم حركي كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد  
تعلم حركي

- كاميرا فيديو

### 4-3 فريق العمل:

تكون فريق العمل المساعد من:

- جاسم محمد مدرس التربية الرياضية بمتوسطة فلسطين

- وسام محمد مدرس التربية الرياضية بمتوسطة فلسطين

### 5-3 اجراءات البحث:

#### 1-5-3 تحديد بعض المهارات الهجومية بكرة السلة :

استنادا الى منهج كرة السلة لمرحلة الثاني المتوسط قد حددت الباحثة وبالاتفاق مع مدرس المادة مهارات كرة السلة قيد البحث وهي ( المناولة الصدرية – الطبطبة العالية – التهديد السلمي)

#### 2-5-3 الاختبارات المستخدمة :

قامت الباحثة وبعد الاطلاع على اراء اثنين من السادة الخبراء (\*\*\*) والمختصين والاختبارات والقياس من تحديد الاختبارات المناسبة لمهارات البحث .

#### 3-5-3 مواصفات مفردات اختبارات المهارات الهجومية المبحوثة:

##### 1-3-5-3 اختبار المناولة الصدرية(1)

- هدف الإختبار: قياس قدرة الطالب على اداء المناولة وتسلمها فضلا عن الاداء الصحيح للتكنيك الخاص بها .

-الأدوات المستخدمة : كرة سلة, ارض مسطحة , حائط املس, كاميرا فيديو.

-وصف الاداء : يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض والذي يبعد (5)اقدام وهو ماسك الكرة بيده , لكل مختبر مناولة واحدة للتدريب قبل البدء,وعند

سماع اشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط باليدين وتسلمها(المناولة الصدرية),يؤدي اللاعب(5) محاولات, تعطى الدرجة من(1-10)درجة.

\*\*\* أ.م.د. فارس سامي الاختبارات والمقاييس الرياضية كرة السلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد  
م . ايلاف احمد الاختبارات والمقاييس الرياضية كرة السلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

(1) مؤيد اسماعيل ؛ التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل وتأثيره في التعلم لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة؛ اطروحة دكتوراه ؛ كلية التربية الرياضية ؛ جامعة بغداد ؛ ص 76.

### 3-3-5-2 اختبار الطبطبة العالية (2)

- هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب على اداء مهارة الطبطبة العالية فضلا عن الاداء الصحيح للتكنيك الخاص بها.  
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة , صافرة , طباشير , شريط قياس , كاميرا افديو.

- الاجراءات : رسم خطان متوازيان على الارض المسافة بينهما (10) م يمثلان خط البدء والنهاية .

- وصف الاداء: يأخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء (أ) ومعه الكرة وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالركض السريع مع الطبطبة العالية بالذراع المسيطرة حتى خط النهاية (ب), لكل مختبر محاولة واحدة للتدريب قبل البدء, يؤدي اللاعب محاولة واحدة فقط , تعطى الدرجة من (1-10) درجة.

### 3-3-5-3 اختبار التهديد السلمي : (3).

- هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الاداء الصحيح للتهديفة السلمية.

- الادوات المستخدمة: ملعب كرة سلة , كاميرا فديو.

- وصف الاداء: يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء التهديد السلمي , لكل مختبر محاولة واحدة للتدريب قبل البدء , تعطى للمختبر (3) محاولات, يقوم الخبير بمشاهدة اداء اللاعب للمحاولات الثلاث (التهديفة السلمية) ثم تعطى الدرجة لاحسن محاولة لأداء اللاعب وتحتسب الدرجة من خلال الاستمارة المعدة لتقويم الاداء , تحتسب الدرجة من الخطوة الاولى والثانية ثم التهديد , تعطى الدرجة من (1-10) درجة.

### 3-6 التجارب الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة بغية التعرف على الثقل العلمي للاختبارات المرشحة للتطبيق ، ولتلافي السلبيات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ تجربتها الرئيسة ، كما أن الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة الوقت المستغرق في إجراء الاختبارات، تحديد الأخطاء والمعوقات من أجل تجاوزها وكذلك لمعرفة كفاية فريق العمل المساعد و حساب المعاملات العلمية للاختبارات .ومن أجل التعرف على الثقل العلمي للاختبارات المرشحة للتطبيق ، قامت الباحثة باستخراج معاملات ( الصديق والثبات والموضوعية ) ، وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق 25 / 10 / 2011 في ملعب كرة السلة بمتوسطة فلسطين وعلى عينة تكونت من (8) طلاب أختبروا عشوائياً من طلاب المرحلة الثانية ومن خارج حدود العينة بواسطة فريق العمل المساعد . وتم إيجاد معامل (ثبات الإختبار) بعد تطبيق الاختبارات بتاريخ 25 / 10 / 2011 ثم أعيد تطبيقها بعد مرور ( 4 ) أيام أي في يوم الأحد الموافق 30 / 10 / 2011 ، وباستخدام معامل الارتباط البسيط

(<sup>2</sup>) مؤيد اسماعيل،المصدر السابق نفسه،ص 79.

(<sup>3</sup>) -فانز بشير حمودات ومؤيد عبدالله جاسم؛كرة السلة،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة الموصل،دار الكتب للنشر،1978،ص234.



ليبرسون، تم التوصل الى ان الاختبارات جميعها تتمتع بثبات عالٍ لأن قيمها المحتسبة كانت جميعها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.632) عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0.05) وكما موضح في الجدول (2). وبغية التعرف على (صدق الاختبارات) قامت الباحثة باستخراج معامل الصدق الذاتي وتوصلت إلى تمتع الاختبارات جميعها بدرجات صدق ذاتي عالية وكما مبين في الجدول (2). أما (موضوعية الاختبارات) وتم احتسابها عن طريق استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الحكمين الأول والثاني\* وتم التوصل إلى تمتع الاختبارات جميعها المرشحة للتطبيق بموضوعية عالية لكون القيم المحتسبة جميعها هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.632) عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0.05) وكما مبين في الجدول (2).

#### الجدول (2)

يبين صدق الاختبارات المرشحة وثباتها وموضوعيتها

ت	الاختبارات	الثبات	الدلالة	الصدق الذاتي	الدلالة	الموضوعية	الدلالة
1	المناولة الصدرية	0.978	دال	0.985	دال	0.936	دال
2	الطبطة العالية	0.995	دال	0.997	دال	0.925	دال
3	التهديف السلمي	0.965	دال	0.990	دال	0.991	دال

\* قيمة (ت) الجدولية (0.632) عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0.05)

### 7-3 الاختبارات القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2011/11/2 وذلك على ملعب كرة السلة لمدرسة فلسطين، وقامت الباحثة بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابهها قدر المستطاع عند اجراء الاختبارات البعديّة، وقد اعطيت الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي من خبيرين مختصين\*\* في كرة السلة، وكانت الدرجات تحسب من (10-1) درجات وقد حسبت الدرجة النهائية لكل مهارة عن طريق حساب الوسط الحسابي لدرجات الخبيرين.

وقد تم إجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة جميعها وتم استخدام إختبار (ت) للعينات غير المتناظرة والمتساوية بالعدد وظهر عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية نظراً لكون قيم (ت) المحتسبة جميعها كانت أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.05) عند درجة حرية (28) وبمستوى دلالة (0.05) مما يؤكد التكافؤ بين المجموعتين ويعد هذا هو القياس القبلي وكما مبين في الجدول(3).

#### الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للإختبار القبلي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارة بكرة السلة

\* الحكم الأول : جاسم محمد مدرس التربية الرياضية بمتوسطة فلسطين  
الحكم الثاني : وسام محمد مدرس التربية الرياضية بمتوسطة فلسطين  
\*\* أ.م.د هدى حميد اختصاص كرة السلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد  
م.م ايمن صارم شكيب اختصاص كرة السلة كلية العلوم السياسية - جامعة النهرين

الدلالة	قيمة* (ت) المحتسبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
		± ع	س	± ع	س		
غير دال	0.773	0.510	2.65	0.521	2.80	درجة	المناولة الصدرية
غير دال	0.974	0.425	2.50	0.395	2.35	درجة	الطبطة العالية
غير دال	0.427	0.535	1.92	0.455	2	درجة	التهديف السلمي

\* قيمة ( ت ) الجدولية ( 2.05 ) عند درجة حرية ( 28 ) وبمستوى دلالة ( 0.05 )

### 8-3 المنهج التعليمي :

قامت الباحثة بوضع التمرينات الخاصة بالرشاقة ضمن المنهج التعليمي لمادة كرة السلة لصف الثاني المتوسط ، وقد نُفذ المنهج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية كما موضح في ملحق (2)، اما المجموعة الضابطة فقد طبقت منهج المدرسة المتبع (التقليدي) كما موضح في ملحق (3) ،

اذ تم ادخال هذه التمرينات في القسم التحضيري الخاص بالتهيئة والاحماء ،وبواقع (15) دقيقة لكل وحدة تعليمية ، وقد قسم المنهج الى (12) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع ،وبمعدل اربع وحدات تعليمية لكل مهارة ، وكان زمن كل وحدة تعليمية (45) دقيقة ، وقد نفذ البرنامج في يوم الاربعاء الموافق 2011-11-9 والى غاية يوم الأربعاء الموافق 2011-12-21 ، وكانت مدة المنهج شهر ونصف اي بواقع (6) اسابيع.

### 9-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2011/12/22 ولقد اجريت الاختبارات بنفس شروط الاختبارات القبلية وتحت ظروف ومواصفات مشابهة .

### 10-3 الوسائل الاحصائية(\*)

قامت الباحثة بأستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة للحصول علي النتائج التي يهدف اليها البحث وكما يأتي :

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - قانون النسبة المئوية - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - اختبار ( T ) للعينات المترابطة - اختبار ( T ) للعينات غير المترابطة .

\* تم الاعتماد على المصادر التالية :

- وديع ياسين التكريتي ؛ وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996) ص 71 ، ص 156 ، ص 279 .
- ممدوح عبد المنعم الكنانى ؛ وعيسى جابر ؛ القياس والتقويم النفسى والتربوي ، ط1 : (بيروت، مكتبةالفرح ، 1995) ص 294- 302 .

## الباب الرابع

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار ( T.test ) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي :

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية وللمجموعتين التجريبية والضابطة قامت الباحثة بأستعمال ( t.test ) للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول (4) .

فمن النتائج المعروضة في هذا الجدول يظهران قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مهارة (المناوله الصدرية) بالاختبار القبلي وللمجموعة التجريبية كانت (2.80) و (0.521) وللاختبار البعدي (7.50) (0.435) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (33.645) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.14) وبدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

اما المجموعة الضابطة فأن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مهارة ( المناوله الصدرية ) بأختبار القبلي كانت (2.65) و(0.510) والاختبار البعدي (5.80) و(1.55) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (15.446)، وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.14) وبدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مهارة (الطبطبة العالية) بالاختبار القبلي وللمجموعة التجريبية كانت (2.35) و(0.395) وللاختبار البعدي (7.80) و(0.725) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (25.755)، وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.14) وبدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة الضابطة فأن نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مهارة (الطبطبة العالية) بالاختبار القبلي كانت (2.50) و(0.425) وللاختبار البعدي (5.35) و(1.052) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (16.432) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.14) وبدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

بينما نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مهارة (التهديف السلمي) بالاختبار القبلي وللمجموعة التجريبية كانت (2) و(0.455) وللاختبار البعدي (6.29) و(0.844) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (21.240) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.14) وبدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

في حين ان نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مهارة(التهديف السلمي) بالاختبار القبلي وللمجموعة الضابطة كانت (1.92) و(0.535) وللاختبار البعدي (4.85) و(1.065) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (11.895)، وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.14) وبدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

## الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة				الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	الاختبارات المهارية	ت
		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي				الاختبار البعدي		الاختبار القبلي				
		±ع	س	±ع	س			±ع	س	±ع	س			
معنوي	15.446	1.55	5.80	0.510	2.65	معنوي	33.645	0.435	7.50	0.521	2.80	درجة	المنافسة الصدرية	1
معنوي	16.432	1.052	5.35	0.425	2.50	معنوي	25.755	0.725	7.80	0.395	2.35	درجة	الطبطبة العالية	2
معنوي	11.895	1.065	4.85	0.535	1.92	معنوي	21.240	0.844	6.29	0.455	2		التهديف السلمي	

												درجة		3
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	--	---

\* قيمة (ت) الجدولية تبلغ ( 2.14 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 14 )

## 2-4 عرض وتحليل نتائج اختبار (t.test) للاختبارات المهارية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي :

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولمعرفة ايهما الافضل تم استخدام اختبار (ت) بين العينيتين المستقلتين لمعرفة الفروق بينهما وكما مبين في الجدول(5).

### الجدول ( 5 )

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحتسبة للاختبار البعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية بكرة السلة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة	الدلالة
		ع±	س	ع±	س		
المنافسة الصدرية	درجة	0.435	7.50	1.55	5.80	3.953	معنوي
الطبقة العالية	درجة	0.725	7.80	1.052	5.35	7.184	معنوي
التهديف السلمي	درجة	0.844	6.29	1.065	4.85	4.285	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية (2.05) عند درجة حرية (28) وبمستوى دلالة (0.05)

ويلحظ من الجدول (5) للاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية و الضابطة أن هناك تأثيراً معنوياً في ( اختبار المنافسة الصدرية ) وللمجموعتين ، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين ، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.50) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.80) ، أما قيمة (ت) المحتسبة فبلغت (3.953) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.05) وبدرجة حرية (28) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التعلم .

كما يلحظ أن هناك تأثيراً معنوياً في ( اختبار الطبقة العالية ) وللمجموعتين ، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين ، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.80) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.35) ، أما قيمة اختبار ( ت ) المحتسبة فبلغت (7.184) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.05) وبدرجة حرية (28) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية بين المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التعلم .

ويلحظ أيضاً أن هناك تأثير معنوي في (اختبار التهديف السلمي) بين المجموعتين ، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين ، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (6.29) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4.85) ، أما قيمة ( ت ) المحتسبة فبلغت (4.285) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.05) وبدرجة حرية (28) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية بين المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً في التعلم .

### 3-4 مناقشة النتائج:

يتضح من النتائج المعروضة في الجدول (4)، ان هنالك فروقا ذات دلالة احصائية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة بكرة السلة ولصالح الاختبار البعدي ولكتا المجموعتين التجريبية والضابطة ، وأن التقدم الحاصل بين افراد المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية بكرة السلة (المناوله الصدرية - الطبطبة العالية - التهديف السلمي) ، كان سببه فاعلية منهج المدرسة المتبع اذ كان له الاثر الفعال في دفع مستوى تعلم المهارات اذ ان " المناهج التعليمية او التدريبية يقياس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الطالب او اللاعب في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والفسولوجي وهذا يعتمد على التكيف الذي حققه الفرد مع المناهج الذي يطبقه"<sup>(17)</sup>.

اما بالنسبة الى التقدم الحاصل بين افراد المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة، تعزو الباحثة هذا التقدم الى تأثير المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة والذي تضمن ادخال تمرينات الرشاقة ضمن الجزء التحضيري من الوحدة التعليمية.

اما من خلال ملاحظة النتائج المعروضة في الجدول (5) يتضح لنا ان هنالك تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد الدراسة جميعها، وتعزو الباحثة هذا التفوق الى تأثير تمرينات الرشاقة التي تم وضعها ضمن المنهج التعليمي، وهذا ما يحقق فرض البحث الذي وضعته الباحثة اثر تمرينات الرشاقة بتعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة، اذ ان البرنامج التعليمي المنظم على اسس علمية صحيحة يؤدي الى تعلم المهارات بشكل ادق واسرع من المنهج غير المنظم ،حيث اتفقت نتائج هذا البحث مع ما توصلت اليه دراسة (عبد العزيز النمر 1989)

"في ان الاهتمام بصفة الرشاقة يعد من الامور الاساسية لانها مكون بدني اساسي بكرة السلة، كذلك تتفق هذه الدراسة مع دراسة (عصام عبد الخالق ومفتي حماد) الى ان تمرينات الرشاقة تسهم بقدر كبير في اكتساب واتقان المهارات الحركية بكرة السلة"<sup>(18)(19)</sup>.

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-5 الاستنتاجات:

1. ان النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهج المقترح وكذلك منهج المدرسة المتبع وفاعليتهم في التأثير الايجابي في التعلم بمهارات البحث المختارة.

2. ان لتمرينات الرشاقة المضافة الى المنهج المقرر لمادة كرة السلة و للمجموعة التجريبية اثر ايجابي على تعلم الطلبة، وظهر هذا واضحا من خلال فرق الاوساط الحسابية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

<sup>17</sup>- محمد علي القط،وظائف أعضاء التدريب الرياضي،مدخل تطبيقي،ط1: (القاهرة،دار الفكر العربي،1999)،ص12

<sup>18</sup>-عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات،ط7: (الاسكندرية :منشأة المعارف ،1993)، ص46

<sup>19</sup>- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، (القاهرة:دار الفكر العربي،1996)،ص108.



## 2-5 التوصيات:

وعلى ضوء ما تقدم من الاستنتاجات توصي الباحثة:

1. ضرورة استخدام تمارين الرشاقة في تعلم المهارات الهجومية بكرة السلة لزيادة اتقان تلك المهارات وللمساعدة في ارتفاع الاداء المهاري للطلبة على اعتبار المهارات الهجومية صعبة الاتقان .
2. التركيز على تمارين الرشاقة التي تكون قريبة او شبيهة بالمهارة المعطاة لأن ذلك يساعد على تسهيل عملية تعلم تلك المهارة .
3. ضرورة اجراء دراسات مشابهة على مهارات لم يتم تناولها من قبل الباحثة وعلى فعاليات اخرى.

## المصادر العربية والاجنبية

- بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) .
- جلال كامل الدوسكي ؛ الانماط الجسمية وعلاقتها بمستوى اللياقه البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة السلة ،رسالة ماجستير ،جامعة صلاح الدين ،كلية التربية الرياضية ،2000
- ربحي مصطفى عليان واخرون، مناهج واساليب البحث العلمي ، ط1: (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ،2000).  
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله جاسم ؛كرة السلة،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة الموصل،دار الكتب للنشر،1978.
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط7: (الاسكندرية :منشأة المعارف ،1993).
- مازن عبد الرحمن حديث ؛اثر تنمية الصفات البدنية في اداء المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية،1985
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختيارات الاداء الحركي ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي،1982).  
- محمد علي القط،وظائف أعضاء التدريب الرياضي،مدخل تطبيقي ، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي،1999).
- مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1: (القاهرة: دار الفكر العربي،1998).

- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1996).

- ممدوح عبد المنعم الكنانى ؛ وعيسى جابر ؛ القياس والتقويم النفسى والتربوي ، ط1 : ( بيروت، مكتبةالفرح ، 1995).

- مؤيد اسماعيل؛ التعم الاتقاني بأسلوبى التمرين العشوائى والمتسلسل وتأثيره فى التعم لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2006.

- نيل لىسياس وديك موتا ؛ كرة السلة اساسيات التفوق، ترجمة: علي سماكة، جامعة بغداد، 1996.

- وديع ياسين التكريتي ؛ وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية فى بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996).

- وجيه محجوب، التعلم والتعليم والبرامج الحركية، ط1: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 ).

- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العملى ومناهجة فى التربية والرياضية، (ط3: بغداد، دارالحكمة للطباعة والنشر، 1993).

- Hockey ,R.v :Physical Fitness,the path way to health full living 4<sup>th</sup> ed, the c.v,1981.

- To wnson and (others): sport exercise and you, Holt Rinehart and Winston, n.y , 1975.

## ملحق (1)

### ((استمارة تقييم الاداء))

ت	اسم المهارة	اقسم المهارة	القيوم من (10-1) درجات
1.	المنولة الصدرية	- مسك الكرة باليدين امام الصدر - المرفقين للداخل - دفع الكرة بواسطة المرفقين والرسغين والاصابع الى صدر المستلم وبسرعة - راحتي اليدين للاسفل ومن ثم للجانبين - انثناء بسيط فى الركبتين - خطوة باحدى الساقين باتجاه المنولة	
2.	الطبطة العالية	- النظر الى الأعلى (داخل الساحة) - طبطة الكرة للامام باتجاه الارض - دفع الكرة بواسطة مد المرفق والرسغ والاصابع بأنسيابية	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ارتفاع الكرة بمستوى الخصر قبل ارتدادها للارض</li> <li>- انثناء قليل في الركبة وارتفاع الورك اثناء الطبطبة</li> <li>- الجسم عاليامع ميل خفيف للأمام</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الخطوة الاولى طويلة (اطول من الثانية)</li> <li>- مسك الكرة بأصابع اليد</li> <li>- المرفق يكون منثنياً باتجاه السلة بالتهديف من الامام</li> <li>- الساق القائدة تكون مثنية بشكل طبيعي من الامام من مفصل الركبة</li> <li>- مد المرفقين مداً كاملاً باتجاه الهدف</li> <li>- الارتقاء على الساق المعاكسة لليد المصوبة</li> </ul>	التهديف السلمي	.3

# مجلة الرياضة المعاصرة

ملحق (2)  
2013

المجلد الثاني عشر - العدد التاسع عشر (2013)

الهدف التعليمي/ تعليم مهارة المناولة الصدرية

الصف : الثاني المتوسط

التاريخ

الاهداف التربوية / غرس روح التعاون بين الطلاب

: 14 / 11 / 2011 الاثنين

الوقت

تنمية دور القيادة للطلاب

45\ دقيقة

الذ	الفعالية أو المهارة الاساسية	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية
xxx Δ	تهيئة عامة للجسم لتهيئة المفاصل والعضلات	20د 5 د	الجزء التحضيري الاحماء العام
	- الركض السريع بين (5) شواخص المسافة بينهما (2) م ثم الركض الى نهاية الملعب ملعب كرة السلة - الركض على خطوط الملعب مع تغير اتجاه الركض حسب شارة المدرس. - يقف اللاعب عند الخط النهائي لملاعب كرة السلة ومواجهه خط الرمية الحرة وعند سماع شارة المدرس يقوم بالركض خلفا بالظهرالى منتصف الملعب ثم الرجوع بالركض اماماالى خط النهاية - الركض السريع بين (3) شواخص ذهابا وايابا دون مس الشواخص - الركض السريع بين (5) ذهابا وايابا دون مس الشواخص.	15 د	الاحماء الخاص (تمرينات الرشاقة)
× × ×	شرح واداء نموذج للمهارة	20 د 5 د	الجزء الرئيسي القسم التعليمي
	- اداء المناولة الصدرية على الحائط على بعد (2) م . - اداء المناولة الصدرية على دائرة مرسومة على الحائط على بعد (2)م. - اداء المناولة بين زميلين المسافة بينهم (2) م .	15 د	القسم التطبيقي
	(لعبة العجلة البشرية) و ثم الانصراف بشكل متصل الى الصف	5 د	الجزء الختامي

أنموذج لوحدة تعليمية (للمجموعة التجريبية )

الهدف التعليمي/ تعليم مهارة الطبطبة العالية

الصف : الثاني المتوسط

الاهداف التربوية / غرس روح التعاون بين الطلاب

التاريخ : 30 / 11 / 2011 الاربعاء

الملاح	التنظيم	الفعالية أو المهارة الاساسية	الزمن	علمية
التأكيد على الو	xxxxxx طالب		20 د	ري
التأكيد على	المدرس	احماء عام للجسم لتهيئة المفاصل والعضلات	5 د	م
- التأكيد على الاداء للتمرينات		- الركض والدوران حول دوائر ملعب كرة السلة - يقف الطالب حول قطر الدائرة لملاعب كرة السلة وقدماء متوازنتان وعند سماع شارة المدرس يتحرك بخطوات جانبية باتجاه عقرب الساعة ثم التحرك بالاتجاه المعاكس عند سماع شارة المدرس - الركض السريع بين (5) شواخص ثم الركض الى نهاية الملعب - الوقوف عند الخط النهائي للملعب وعند سماع شارة المدرس الطبطبة السريعة الى منتصف الملعب ثم الرجوع بالطبطبة للخلف بالظهر الى خط النهاية - الركض بالطبطبة بين (6) شواخص ذهابا وايابا.	15 د	س قة
التأكيد على اداء أنه		شرح واداء نموذج للمهارة	20 د 5 د	ي ي
- التأكيد على الاداء		- اداء تمرين الطبطبة العالية في المحل. - اداء تمرين الطبطبة من المشي والهرولة . - يقف الطلبة عند الخط النهائي للملعب ويبدأون بالطبطبة مع الجري والطبطبة في المحل حسب شارة المدرس. - اداء الطبطبة على خطوط الملعب مع تغير اتجاه الركض حسب شارة المدرس. - اداء الطبطبة مع الجري السريع ثم الجري البطيء الى الخط النهائي وذلك حسب شارة المدرس	15 د	ي
يكون القفز لكل المجر وبخطوات متناسقة التأكيد على النظام	xxx	لعبة صغيرة/تشابك الذراعين من وضع الجلوس المتكور، القفز المزدوج الى الامام مع الاشارة.القاء تحية الانصراف ثم الانصراف بشكل متصل الى الصف	5 د	ي

ملحق(3)

أنموذج الوحدة التعليمية بالأسلوب التقليدي (المجموعة الضابطة)

الصف

الهدف التعليمي/ تعليم مهارةالتهديف السلمي  
: الثاني المتوسط

التاريخ

الاهداف التربوية / غرس روح التعاون بين الطلاب  
: 14 / 14 / 2011 الاربعاء

التنفيذ	الفعالية أو المهارة الاساسية	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية
xxxx Δ	اخذ الغياب ، تهيئة الادوات	20 د 5 د	الجزء التحضيري المقدمة
×	تهيئة عامة لجميع اعضاء الجسم	8 د	الاحماء العام
×	تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيسي مع اعطاء بعض التمارين بالكرة بهدف الاحساس بها	7 د	الاحماء الخاص
×	شرح مهارة التهديف السلمي	20 د	الجزء الرئيسي
×	أنموذج من قبل المدرس	5 د	القسم التعليمي
Δ	تغذية راجعة مسبقه للاداء		
	- أداء تمرين التهديف السلمي بدون كرة. - أداء التمرين بأستخدام الكرة . - الطبطبة من منتصف الملعب ثم اداء التهديف السلمي. - اداء مناومات صدرية مع الزميل ثم التهديف السلمي .	15 د	القسم التطبيقي
xxxx	لعبة صغيرة (كرة النفق) القاء تحية الانصراف ثم الانصراف بشكل متصل الى الصف	5 د	الجزء الختامي