Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

تأثير تمارين الاكروباتيكية والمهاريه الفردية في تعليم وتنمية الإدراك الحس – حركي وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة

Ï.ãÃ. حيدر عبد الرزاق كاظم

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

علم التدريب الرياضي يعتمد على العلوم الأخرى في بناه ونجاحه والذي يعكس ذلك على بعض العلوم الأخرى مثل التعلم الحركي وطرائق التدريس من حيث بناء التمارين والبرامج التعليمية وتقنين الحمل التدريبي لهذه التمارين وعلى هذا الأساس فان هناك تداخل مابين العلوم الرياضية المختلفة خدمة لبناء قوام الإنسان الصحيح بشكل عام وبناءه من الجانب العلمي الرياضي والتربوي وتحقيق الإنجاز والبطولات بشكل خاص.

لذا فان نجاح أي عملية تعليمية رياضية في أي لعبة هو دليل على تقدم تلك العلوم وتطورها، ومن الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى المتابعة المستمرة في تعليمها وبنائها وتطويرها هي لعبة كرة السلة وذلك لما تتميز به من قدرات بدنية ومهارية وخططية وعقلية والتي لها الدور الفاعل والكبير في الارتقاء وتحقيق الإنجاز. ولهذا فان تعليم أداء لعبة كرة السلة تتطلب معرفة أهم مهارات هذه اللعبة وكيفية تعليمها وبنائها في بداية الأمر، وعلى هذا الأساس فان تعليم المهارات الهجومية أخذت حيزا وافرا من الاهتمام من قبل المعنيين في العملية التعليمية والتدريبية حيث تعد من المهارات المثيرة التي تلهب حماس اللاعبين والجمهور وتجعل اللعبة أكثر تشويقا وإثارة وخصوصا عند إحراز النقاط .لذا لابد أن تكون تلك المهارات في مقدمة تعليم لعبة كرة السلة وخصوصا للمبتدئين مع معرفة أهم العوامل التي تساعد في الأسرع ونجاح تعلم تلك المهارات ومن هذه العوامل هو الإدراك الحس –حركي والتي تبرز أهمية من خلال الإحساس بالأداة وهي الكرة والإحساس بمثيرات الملعب ثم تنفيذ الحركة وفق الإدراك الجيد للمثير فضلا عن ذلك فان مهارات كرة السلة تتطلب الانتقال من مهارة إلى مهارة أخرى بمسارات حركية مختلفة والتي تتطلب الإدراك الجيد لهذه المسارات .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

ومن هنا برزة أهمية البحث ببناء تمارين مهارية فردية مقترحة (الاكروباتريكية) والتي تحتوي على عوامل الإدراك الحس- حركي لتنميته نحو الأفضل بالإضافة إلى تعليم وتنمية المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للمبتدئين والتي تعتمد على الإدراك الحس- حركي.

التعليم وتطوره نحو الأفضل بإيجاد أفضل الوسائل التي تقتصد بالجهد والوقت للمعلم والمتعلم .

1-2مشكلة البحث:

العملية تعليمية تتطلب إجراءات تنظيمية خاصة من حيث اختيار التمارين المناسبة والمشوقة وكيفية تطبيقها وفق تنظيم خاص إضافة إلى استخدام الأدوات المناسبة وخصوصا الكرة التي تعتبر من عوامل التشويق للطالب وهو في مراحل التعلم الأولي للمهارة لرغبة في مسك الكرة لحظة دخوله للملعب . كل هذه الأمور تساعد في تطوير الإدراك الحس-حركي الذي له العلاقة المباشرة في تطوير الأداء وخصوصا الأداء المهاري الهجومي باستخدام الكرة وهذا ما أشار أليه عبد الستار جبار الضمد (تبرز أهمية الإدراك الحس حركي في كرة السلة من خلال تنمية الإحساس وتطوير التحكم بالكرة ويتضمن ذلك الدقة في الإدراك الحسي الخاص بالكرة وهذه مجموعة من الادراكات الحسية تتدرج تحت ما يسمى (الإحساس بالكرة)) (8 :36). ولهذا لابد من أيجاد التمارين المناسبة التي تساعد في تعليم وتنمية الإدراك الحس- حركي والمهارات الهجومية بكر السلة وأفضل هذه التمارين هي التمارين الاكربوتايكية والمهارية الفردية إذ يشير ريسان خريبط ومؤيد عبدالله äÃ التمارين الاكربوتايكية ماهي ألا أساليب حديثة تهدف إلى تطوير ما يسمى بالحاسة السادسة بكرة السلة أو (الإحساس بالكرة)) (5 :5) .

ومن كل تقدم تبنى الباحث مشكلة البحث في استخدام تمارين البلايومترك في تعليم كرة السلة والتي وجدها من أكثر التمارين المناسبة في تحقيق أهداف التعليم من حيث الربط بين الإدراك الحس – حركي مع المهارات المراد تعليمها وتنميتها وبذلك نتمكن الاقتصاد بالجهد والوقت للمدرس والطالب عند تعليم المهارات الأساسية .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

1- 3 هدفا البحث:

1- التعرف على تأثير التمارين الاكروباتيكية والمهارية الفردية في تعليم وتنمية الإدراك الحس-
للمجموعة التجريبية.

2- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابط والتجريبية في تعليم وتنمية الإدراك الحس-حركي وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

1- 4 فرضا البحث:

1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية البعدية ولصالح الاختبارات البعدية في تعليم وتنمية الإدراك الحس-حركي وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للمجموعة التجريبية بتأثير التمارين الاكروباتيكية والمهارية الفردية.

2- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموع التجريبية في تعليم وتنمية الإدراك الحس-حركي وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

1- 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة المرحلة كلية التربية الرياضية المرحلة ì æ¢Ç.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب كرة السلة داخل القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية جامعة البصرة.

1-5-3 المجال الزماني: المدة من 11/1/ 2005 ولغاية 10 /2/ 2006.

2- الدراسات النظرية:

2-1 التمارين الاكروباتيكية (5 : 5)

أن التمارين هي الوسيلة الوحيدة لاستيعاب عناصر اللعب أو أعادتها وتكرارها حتى تصل إلى الهدف المطلوب والإعداد المطلوب .. ولهذا فان التمارين

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الاكربوتايكية ماهي ألا أساليب حديثة تهدف إلى تطوير ما يسمى بالحاسة السادسة بكرة السلة أو (الإحساس بالكرة).. ولهذا تشير خبرة استخدام التمارين الاكروباتيكية إلى أنها تؤثر على غرس وتطوير الأحاسيس الهامة التالية في كرة السلة:

1- صواب التوجه في أثناء الحركة مع الكرة (مكان الكرة بالمقارنة مع م
.(È Ú? á
2- تنسيق النظر (العمل الصائب مع الكرة).
3- التنبوءات الضرورية لامتلاك الكرة الحرة والاستعداد الدائم للعمل.
4- (الإحساس بالكرة)والضرورة لذلك في أثناء المناورات في الهجوم.
5- الثقة في التوجه مع الكرة بفضل الإعادة الدائمة للحركة.
6- الضمانة(في تقليل كمية ضياع و
.(
7- المهارة والسرعة.

2-2 التعليمات الخاص بتنفيذ تمارين الاكروباتيكية (بكرة واحدة أو بكرتين) (5 :10)

1- أن معظم التمارين تنفذ وقوفا وعلى اللاعب أن يوزع جسمه بالتساوي مع ثني خفيف من الأرجل مع الوقوف على أمشاط القدمين.الذراعان مثنية بشكل خفيف .الظهر منتصب والرأس مرفوع.

2- لكل لاعب كرة ولغرض زيادة فعالية التمارين يكون من المرغوب فيه تنفيذها بنظارات خاصة تحدد زاوية نظر اللاعب إلى الأسفل.

3- راس اللاعب مرفوع دائما .تنفيذ التمارين بدون رقابة العين .أي بدون النظر إلى الكرة أثناء الطبطبة وعدم النظر للزميل عند إعطائه مناولة وكذلك أثناء التهديف.

4- بعد استيعاب التمرين .يعاد بأقصى سرعة.

5- يجب تنفيذ كل تمرين بثلاثين ثانية .ومن المرغوب في تسجيل كميه دورات التمارين وعدد الأخطاء لغرض معرفة التقدم الحاصل لدى اللاعبين.

6- يجب تنويع التمارين في كل تدريب وأجمال النتائج اليومية. ومن الضروري تحديد أحسن لاعب.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

7- عادة ما ينفذ برنامج التمارين الاكروباتيكية في القسم الأول من التمارين وتبعا لمستوى أعداد اللاعبين تطول مدة البرنامج من 15 إلى 30 دقيقة.وان فترة الراحة بين تمرنين لا يجب أن تزيد على نصف دقيقة.

2-3 الإدراك الحس –حركي

يتكون الإدراك الحس حركي من الإحساس والإدراك وعلى هذا الأساس فان الإحساس (

للحالات الداخلية للفرد والتي تنشاء بسبب التأثير المباشر لمؤثرات عادية على أعضاء الحواس والمطابقة) (6 : 303) كذلك يعرف على انه (الأثر النفسي الذي ينشا مباشرة من تنبيه حاسة أو عضو حساس وتأثر مركز الحس في الدماغ كالإحساس بالحرارة والبرودة والضغط) (12 : 188).

أما الإدراك هو(عملية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ويقوم الفرد بإعطاء تفسير وتحديد لهذه المؤثرات)(6: 310) (الكائن الحي يتأثر بما يقع علية من مؤثرات خارجية عن طريق الحواس حين تصطدم التموجات الخاصة الصادرة من الأشياء الخارجية بأطراف الأعصاب وتنقلها تلك الأعصاب وتوصلها بالمخ ويقوم المخ بترجمة تلك الأشياء إلى معاني وهذا هو (169 : 19).

ولهذا فان الإدراك الحس – حركي هو(القدرة على الإحساس بأوضاع الجسم أحساسا غير بصري سواء في حالة الحركة أو السكون) (11 :838).

ولهذا تبرز أهمية الإدراك الحس حركي في كرة السلة من خلال تنمية الإحساس وتطوير التحكم بالكرة ويتضمن ذلك الدقة في الإدراك الحسي الخاص بالكرة وهذه (الإحساس بالكرة)فلقد أوضحت

الدراسات أن اللاعبين الدوليين يمكنهم بسهولة إدراك الفروق بين الأوزان ودرجة المطاطية وسرعة وارتفاع طيران الكرة واتجاهها (8 :36).

ومن الجدير بالذكر أن تحديد العلاقة الزمنية في العمل الحركي وتناسق الحركات المختلفة يعد من عمليات الإدراك المعقدة وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص العضلات وارتخائها(20 : 170).

فلاعب كرة السلة مثلا عندما يوجد في موقع معين في الملعب فان وجوده في هذا الموقع يفرض عليه أداء دور معين ، وكلما تدرب اللاعب على هذا الدور تعمق في إدراك ادوار زملائه الآخرين الذين يشاركونه العمل في هذا الموقف وكلما زادت

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

المعرفة بالدور الشخصي ودور الآخرين سهل التفاعل بينهم داخل الملعب(2 : 42).

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين لملاءمته في تحقيق أهداف البحث وحل مشكلته.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي شملت طلبة كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة المرحلة الأولى والبالغ عددهم 30 طالبا وهم يشكلون نسبة (20 %) من المرحلة الأولى . وهم يمثلون شعبتين (È/ Ã) ثم تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بحيث أصبحت كل مجموعة (15)طالبا. بعدها تم تجانس العينتين كل مجموعة على حده ثم تم (1). الذي يبين أن المجموعتين متجانستين لعدم اجتياز معامل الاختلاف 30% وكذلك أن المجموعتين متكافئتين لعدم تجاوز القيم (Ê)المحتسبة قيم(Ê) الجدولية أي عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين.

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجوعتين الضابطة والتجريبية

Ê	الاختبارات والقياسات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة
		Ó	Ú	معامل الاختلاف	Ó	Ú	معامل الاختلاف	
1	الطول /سم	169.93	0.45	0.26	170	0.37	0.21	0.45
2	ãÛ/ äÒæá	67.13	0.35	0.52	67.2	0.41	0.61	0.49
3	العمر / سنة	17.86	0.35	1.95	17.93	0.25	1.39	0.61
4	النبض/ ÚÏÏ	69.86	0.35	0.5	69.93	0.26	0.37	0.6
5	اختبار الإدراك الحس – حركي بمسافة الرمية الحرة/ÚÏÏ	2.73	0.45	16.48	2.8	0.41	14.64	0.43

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

6	اختبـــار الإدراك الحـــس- حركـــي لمســـافة القفـــز العمودي/سم	12	0.65	5.41	11.8	0.77	6.52	0.74
7	اختبـار الإدراك الحـس – حركي بمسافة الوثب/سم	7.13	0.35	4.91	7.06	0.25	3.54	0.63
8	اختبـــار الإدراك الحـــس- حركي لقوة القبضة/ãÛ؟	8.06	0.45	5.58	8.2	0.41	5	0.87
9	اختبـار الإحسـاس بتقـدير الزمن/ثانية	7.86	0.35	4.45	8	0.37	4.62	1.07
10	المناولة الصدرية/ÚÏÏ	9.2	0.41	4.45	9.33	0.62	6.64	0.68
11	المناولة الطويلة/ÚÏÏ	20.4	0.83	4.07	20.53	1.19	5.79	0.34
12	التهديف بالقفز/ÚÏÏ	8.53	0.91	10.67	8.4	0.83	9.88	0.39
13	دقـــة تهـــديف الرميـــة الحرة/ÚÏÏ	2.13	0.35	16.43	2.2	0.41	18.64	0.49
14	الطبطبة/ÚÏÏ	21.2	0.56	2.64	21.27	0.7	3.29	0.29
15	المتابعة الهجومية/ÚÏÏ	6.26	0.46	7.35	6.2	0.41	6.61	0.38

قيمـت (Ê)الجدوليـة عنـد درجـة حريـة (28) وتحـت مسـتوى دلالـة (0.05) =1.701

3-3 أجهزة وأدوات ووسائل جمع البيانات :

1-المصادر العربية والأجنبية.

2- الاختبارات والقياس .

3- ميزان طبي.

4- ساعة إيقاف الكترونية لقياس الزمن .

5-جهاز (الداينوميتر) لقياس éêéC .

6- شريط قياس .

7- ملعب كرة سلة قانوني .

8- كرات سلة قانونية عدد (15) .

9- شريط لاصق بعرض (5) سم .

10- عصابة عين مصنوعة من القماش غير نافذة للرؤية عدد (15) .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

11- طباشير ملون .

12- مسطرة .

13- صافرة.

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد أهم المهارات الهجومية الفردية بكرة السلة وحالات الإدراك الحس حركي:

تم تحديد المهارات الهجومية بكرة السلة وحالات الإدراك الحس – حركي الخاصة بكرة السلة حسب مناهج تدريس طلبة المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية في جمهورية العراق إضافة إلى الاعتماد على الدراسات السابقة(14 : 24).

3-4-2 تحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث :

تم الاعتماد على مصدر فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم (9 : 201-232) ومراجع الباحثين السابقين (17: 33)لتحديد الاختبارات الخاصة بالبحث إضافة إلى الاعتماد على الأسس العلمية للاختبارات المعمول من قبلهم والتي تطابق بيئة عينتنا وعمرهم لكونهم من فئة الشباب . أما صدق الاختبارات رغم حصولهم الباحثين السابقين

على صدق المحتوى بعرض الاختبارات على الخبراء والمختصين تم إيجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات من قبل الباحث وفق الجدول (2) التالي :

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

جدول (2)

يوضح الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

Ê	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	اختبار الإدراك الحس –حركي بمسافة الرمية الحرة/ÏÏÚ	0.81	0.90
2	اختبار الإدراك الحس-حركي لمسافة القفز العمودي/سم	0.95	0.97
3	اختبار الإدراك الحس –حركي بمسافة الوثب/سم	0.88	0.93
4	اختبار الإدراك الحس-حركي لقوة القبضة/ãÛß	0.77	0.87
5	اختبار الإحساس بتقدير الزمن/ثانية	0.91	0.95
6	المناولة الصدرية/ÏÏÚ	0.84	0.91
7	المناولة الطويلة/ÏÏÚ	0.97	0.98
8	التهديف بالقفز /ÏÏÚ	0.87	0.93
9	ÉÞ تهديف الرمية الحرة/ÏÏÚ	0.94	0.96
10	الطبطبة/ثانية	0.90	0.94
11	المتابعة الهجومية/ÏÏÚ	0.92	0.95

أما موضوعية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث واضحة وسهلة الفهم من أفراد العينة وغير قابلة للتاؤيل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ تم التسجيل باستخدام الزمن/ثانية والمسافة/سم والدرجة عدد مرات النجاح وعدد مرات التكرار وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية.

3-4-3 الاختبارات المستخدمة:

?æÃ : اختبارات الإدراك الحس-حركي:

1- اختبار الإدراك الحس –حركي بمسافة الرمية الحرة.(13 : 139)

الغرض من الاختبار: .

الأدوات اللازمة :كرة سلة عدد (5)قانونية وهدف كرة سلة وغطاء للعينين غير نافذ للرؤية.

وصف الأداء :يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة.ويسمح للاعب الرامي بالنظر إلى الهدف لتقدير مسافة رمي الكرة على السلة ثم تعصب عيناه بغطاء غير نافذ للرؤية ويترك في هذا الوضع (5 ثانية).ويعطي الأمر برمي الكرة على

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

السلة.يؤدي اللاعب (5)رميا Ê Ù ÇìÈäÝ Ï . ولكل مختبر رمية واحدة فقط للتدريب قبل الأداء.

حساب الدرجات:

. لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة مباشرا)تحتسب للاعب ثلاث درجات وتسجل.

.إذا ضربت الكرة ثم دخلت، تحتسب للاعب درجتان وتسجل.

.إذا ارتطمت الكرة بالهدف ولم تدخل السلة تحتسب للاعب درجة واحدة وتسجل.

.إذا اخطات الكرة الهدف لا تحتسب درة للاعب عنها.

. درجة اللاعب النهائية تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات(5).

. الدرجة القصوى للاختبار (15)درجة.

2- **اختبار الإدراك الحس-حركي لمسافة القفز العمودي** : (7 : 116)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الإدراك الحس – حركي- لمسافة القفز العمودي.

الأدوات اللازمة: حائط أملس مدرج إلى (300 سم) وجبس بورك وشريط وغطاء للعينين غير نافذ للرؤية.

وصف الأداء :يؤخذ طول اللاعب والذراعان عاليتان من إصبع الوسط مع وضع علامة على اقرب مسافة (25 سم)ÃÚÙì الذراعين (خط الهدف) لاختلاف أطوال اللاعبين، يترك اللاعب للنظر على المسافة المحددة مدة(5 ثا) بعدها تعصب عينيه بقطعة قماش أو أي مادة غير نافذة للرؤية ثم اللاعب القفز للأعلى ويتم التاشير على المنطقة مع مراعاة أن تكون الكتفان مرتفعتين على استقامة واحدة.

تعلميات الاختبار:لكل مختبر ثلاث محاولات.

حساب الدرجات:

. يتم تسجيل المسافة التي تقع بين خط الهدف ونهاية أصابع المختبر مقربة إلى (Ó) ÈÑÞÇ ويتم تدريجها بزيادة درجة واحدة عم كل (سم) بخط الهدف ومثلها أسفل خط الهدف.

.درجة المختبر النهائية تمثل مجموع الدرجات المتحققة من المحاولات الثلاث (ÈÑÞ?Ç إلى خط الهدف.

ملاحظة: كلما قلت الدرجات بين القياس من الوقوف برفع الذراعين وبين مس خط الهدف كان الإدراك أفضل.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

3- **اختبار الإدراك الحس –حركي بمسافة الوثب.** (13 : 136)

الغرض من الاختبار:قياس قابلية المختبر لحسين مسافة الوثب بلا استعمل حاسة البصر بالتركيز على الإحساس بمسافة الوثب.

Êçë?Ç : عصابة للعينين وطباشير وشريط قياس.

وصف الأداء : يرسم خطان متوازيان على الأرض تكون المسافة بينهما(24 بوصة) Ã í (58.8 سم) يقف المختبر على خط البداية ويفحص المكان من دون غلق Úينيه بعد ذلك يضع غطاء على العينين وستعد لمدة (5ثانية) ويثب من خط البداية محاولا الحكم على مسافة الوثب حتى يهبط بعقب القدم على خط الهدف.

تعليمات الاختبار:لكل مختبر محاولتان.

حساب الدرجات:

. يقاس عدد البوصات أي (عدد السنتيمترات)التي يقوم المختبر بوثبها بين خØ الهدف وعقبي القدمين بعيدا عن خط المقاس إلى اقرب سنتيمتر .

.درجة المختبر النهائية هي مجموع السنتيمترات مقاسة للمحاولتين.

4- **اختبار الإدراك الحس-حركي لقوة القبضة.**(22 : 46)

الغرض من الاختبار: قياس تبانيات الإدراك الحسي في ضوء القوة العضلية.

Êçë?Ç :جهاز (الديناموميتر) لقياس قوة القبضة وعصابة للعينين.

وصف الأداء:

1- قياس الحد الأقصى لقوة القبضة على جهاز (الديناموميتر) إذ يمنح المختبر ثلاث محاولات سيجل أفضلها (بفاصل زمني دقيقة بين كل محاولة وأخرى).

2- يحدد (50%) من الحد الأقصى لقوة القبضة على وفق القياس المسجل في الخطوة السابقة.

3- تعطي ثلاث محاولات تدريبية باستخدام البصر يحاول فيه المختبر أن يصل بقوة القبضة إلى مستوى (50 %) من الحد الأقصى على أن يتخلل هذه المحاولات التدريبية الثلاث محاولات أخرى تجريبية من دون استخدام البصر (بالتناوب أي محاولة تدريبية باستخدام البصر يليها محاولة تجريبية من دون استخدام البصر وهكذا إلى أن تنتهي المحاولات التدريبية والمحاولات التجريبية).

حساب الدرجات:

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

. تسجل للمختبر المحاولات التجريبية من دون استخدام البصر سواء كانت النسبة أكثر من (50%) من الحد الأقصى (بالموجب) أو اقل من (50%) من الحد قصى (بالسالب)æÃ (50%) من الحد الأقصى تماما (صفر)Ç?

.يحسب مقدار الخطأ في كل محاولة ثم يوجد المتوسط الحسابي لمجموع الأخطاء في المحاولات التجريبية الثلاث.

5- **اختبار الإحساس بتقدير الزمن**.(22 : 48)

الغرض من الاختبار: قياس الإحساس بتقدير الزمن.

Ê€ä?Ç: ساعة إيقاف الكترونية.

وصف الأداء:

. يطلب من المختبر النظر إلى ساعة الإيقاف ويقوم بتشغيلها (لغرض تفحص الساعة والتحسس بها) (5ثا ، 7 ثا ، 15 ثا) على أن يكرر ذلك ثلاث مرات في كل زمن من هذه ألازمنه.

. يطلب من المختبر أداء الاختبار دون النظر إلى ساعة الإيقاف على أن يؤدي الاختبار من الوقوف ويكون النظر إمام واليد على كامل امتدادها مع طول الجسم ويقوم المختبر بتشغيل الساعة عند زمن (7 ثا) على أن يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتالية.

حساب الدرجات:

. تسجل للمختبر نتاج المحاولات الثلاث الأخيرة عند زمن (7 ثا) ولكل محاولة على حده على أن يتم حساب مقدار الخطاء في كل محاولة بتسجيل الزمن الذي يزيد á Ù ì (7 ثا) اوينقص يتم إيجاد المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاث.

ثانيا :الاختبارات المهارية الهجومية :

1- المناولة الصدرية (مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة 7.50 ã). (9 : 225)

2- المناولة الطويلة (مناولة الكرة نحو (5) مربعات على الأرض من الجهتين). (9 : 241)

3- التهديف بالقفز(التهديف بالقفز من الإمام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائري إلى الوسط واليمين).(9 : 88)

4- دقة التهديف للرمية الحرة(التهديف من خلف خط الرمية الحرة 10 رميات). (9 : 209)

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

5- الطبطبة (سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص).(9: 229)

6- المتابعة الهجومية(متابعة الكرة على لوحة الهدف).(9 : 237)

3-4-4 التجارب الاستطلاعية:

3-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 11/1 / 2005 ì العينة الأصلية لتقني حمل التمارين المستخدمة ومعرفة شدة وحجم وراحة كل تمرين ومدى اماكنية العينة في أدائها قبل عرضها على الخبراء والمختصين في مجال البحث.

3-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 8 /11 / 2005 على عينة متكونة من (8) طلبة من شعبة (Ì) التي لم تشترك ضمن عينة البحث وذلك لمعرفة المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الرئيسية إضافة إلى تدريب الكادر المساعد[1] في أجراء الاختبارات اللازمة .

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبلية : أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 11/13 2005/

3-5-2 التمارين المقترحة :بداء تطبيق التمارين بتاريخ 14/ 2005/11 وانتهى تطبيقها بتاريخ 2006/2/9

3-5-3 الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 10/ 2/ 2006

3-6 التمارين المقترحة:

---

[1] **الكادر المساعد هم** :

1- ã.د قصي فوزي: كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة/إدارة وتنظيم/كرة سلة .

2- ã.د وسام فلاح عطية: كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة/بايو ميكانيك/كرة سلة .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

بعد ذلك تم عرض التمارين على مجموعة من الخبراء والمختصين• ، وبعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة تم تطبيقها خلال الجزء الرئيسي وفي القسم لتطبيقي من درس مادة كرة السلة (ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع وهي الفترة المحددة ضمن منهج درس كرة السلة لتعليم الإحساس بالكرة والمهارات الأساسية الهجومية .

أما شدة التمارين فكانت متوسطة حيث تراوحت بين (50 % - 65 %) وتم استخدام الزمن في حساب الحجم ولكل تمرين . أما الراحة فقد تم الاعتماد على رجوع النبض (120 Ï/Ù - 130 Ï/Ù)وتم حساب الزمن للراحة خلال النبض المذكور والذي تراوح (1 – 1.5)دقيقة.

3-7 **الوسائل الإحصائية** :

1- الوسط الحسابي (21 : 40)

2- الانحراف المعياري (21 : 56)

3- معامل الاختلاف (3: 303)

4- اختبار (Ê) للعينات المترابطة (4 : 317)

5- اختبار (Ê) للعينات المستقلة (4 : 320)

6- معامل الصدق الذاتي (15 : 316)

7- معامل الارتباط البسيط (21 : 82)

• **الخبراء والمختصين هم**:

1-Ï.Ã. عبد الأمير علوان عبود /جامعة البصرة/ كلية التربية الرياضية/تدريب/كرة سلة.

2-Ï.Ç. لمياء حسن محمد /جامعة البصرة/كلية التربية الرياضية/طرق تدريس.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

Ê	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س قبلي	Ó بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	Ó قبلي	Ó بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
1	اختبار الإدراك الحس –حركي بمسافة الرمية الحرة/ÚÏÏ	2.73	7.53	0.19	25.26	2.8	11.8	0.35	25.71
2	اختبار الإدراك الحس-حركي لمسافة القفز العمودي/سم	12	9	0.27	11.11	11.8	7.13	0.23	19.69
3	اختبار الإدراك الحس –حركي بمسافة الوثب/سم	7.13	5.86	0.11	11.54	7.06	4.46	0.16	16.25
4	اختبار الإدراك الحس-حركي لقوة القبضة/ãÛ	8.06	6.53	0.25	6.12	8.2	4.4	0.11	34.54
5	اختبار الإحساس بتقدير الزمن/ثانية	7.86	6	0.16	11.62	8	4.47	0.19	18.57
6	المناولة الصدرية/ÚÏÏ	9.2	12.47	0.22	14.86	9.33	16.53	0.19	37.89
7	المناولة الطويلة/ÚÏÏ	20.4	24.53	0.56	7.37	20.53	31.73	0.65	17.23
8	التهديف بالقفز/ÚÏÏ	8.53	12.2	0.48	7.64	8.4	16.73	0.41	20.31
9	دقة تهديف الرمية الحرة/ÚÏÏ	2.13	3.46	0.19	7	2.2	6	0.22	17.27
10	الطبطبة/ثانية	21.2	17.93	0.48	6.81	21.27	14.47	0.34	20
11	المتابعة الهجومية/ÚÏÏ	6.26	10.46	0.41	10.24	6.2	14.6	0.32	26.25

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

قيمت (Ê)الجدولية عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) =1.761

من خلال ملاحظة جدول (3)ظهر لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية إذ كانت قيم (Ê) المحتسبة اكبر من قيمة (Ê) الجدولية عند درجة حرية (14) وتحت مستوى Ëä?Ï (0.05) والبالغة (1.761). وهذا يدل على نجاح المجموعتين في تعليم

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

وتنمية الإدراك الحس-حركي وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة . ويرى الباحث سبب نجاح المجموعة الضابطة في تعليم وتنمية متغيرات البحث الى انتظام العينة في التطبيق التمارين المختارة

من قبلهم والاستمرار دون الانقطاع في التدريب عليها بغض النظر عن الطريقة أو التمارين التي تم اختيارها كل هذه العوامل تساعد على التعليم والتنمية والتطوير

(16 :188)ومحمد حسن علاوي (14 :170) ونادر عبد السلام العوامري (18 :301) إذ يذكرون (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

أما المجموعة التجريبية يرجع سبب تطورها في تعليم وتنمية متغيرات البحث الى الاختيار العلمي والصحيح للتمارين المناسبة وذات العلاقة المباشرة في تحقيق الأهداف المطلوبة من الدرس إضافة الى انتظام العينة في تطبيق تلك التمارين .

كما يرجع السبب الرئيسي في تعليم وتنمية متغيرات البحث للمجموعة التجريبية هو استخدام التمارين الاكروباتيكية بصورة صحيحة لأهميتها في تطوير الإدراك الحس- حركي إذ خلال تطبيق تلك التمارين تتطلب استخدام حواس المتعلم المختلفة(السمعي والبصري والاحساس العضلي) لأداء المهارة المطلوبة وبالتالي سوف تتكون للمتعلم تصور ناجح للحركة المراد منه تنفيذها ، وهذا يتفق مع رأي مؤيد إسماعيل عبد ألحديثي إذ يذكر (أن لحاسة البصر أهمية فائقة في تعليم الحركات وإتقانها فان رؤية الحركة أو المهارة حين يؤديها المدرب أنموذجا لأول مرة فأنها سوف تعطي تصورا أوليا عند الرياضي فضلا عن انه يحتفظ بانطباع الى تلك الحركة أو المهارة وإذا ما أعيد الأنموذج مرة أخرى وبطريقة بطيئة فان المتعلم يستطيع أن يكوّن صورة مرة أخرى أكثر إيضاحا من الصورة الأولى للحركة ويحاول دائما الوصول اليها عن طريق التدريب والتمرين .... أما أهمية حاسة السمع فان

الرياضي وما يجب التركيز على أهم النواحي الفنية في الحركة أو المهارات المعروضة أمامهم لتكتمل عملية التصور الحركي..... أما بخصوص الإحساس العضلي فيذكر أن تكوين تصور بصري أو سمعي للحركة لدى الفرد الرياضي ليس كافيا لقيام الرياضي بممارسة الحركة أو المهارة لأننا حين نمارس الحركة عمليا

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

سوف نحس بالعضلات المشتركة في هذه الحركة أي نشعر بمدى ما تتطلبه الحركة من قوة وارتخاء لان واجب العضلات لايقتصر فقط على الحركة ولكن على الحس أيضا ولذلك نلاحظ بعض اللاعبين

لا يستطيعون أداء الحركة لعدم الإحساس بها بواسطة العضلات وبذلك لايمكن للاعب الشعور بالفرق أو بالنسبة بين الشد والارتخاء)(17 : 10-11).

أما عبد الستار جبار الضمد يذكر (نلاحظ أن للحواس جميعا لها دور هام في تعلم المهارات والحركات الرياضية إذ أن التصور الحسي للحركة يتكون تدريجيا من خلال الممارسة العملية)(8 : 31-34)

ولهذا عمد الباحث باستخدام التمارين الاكروباتيكية لان أدائها يتطلب من المعلم äÃ يستخدم الوسائل المطلوبة في إيضاحها للمتعلم سواء بصريا أو سمعيا وثم تطبيقها عمليا وهذا يساعد المتعلم على تطوير الإدراك الحس -حركي لديه إضافة الى أن تلك التمارين ما هي ألا أداء مهاري باستخدام الكرة وبذلك قد تمكنا من الربط بين الإدراك الحس-حركي مع الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة وهذا هو هدف البحث.

4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث:

جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

Ê	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة
		س البعدي	Ú	س البعدي	Ú	
1	اختبار الإدراك الحس – حركي بمسافة الرمية الحرة/ÚÌÌ	7.53	0.74	11.8	1.47	9.93
2	اختبار الإدراك الحس-حركي لمسافة القفز العمودي/سم	9	1	7.13	0.35	6.67
3	اختبار الإدراك الحس – حركي بمسافة الوثب/سم	5.86	0.51	4.46	0.63	6.66

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

4	اختبار الإدراك الحس-حركي لقوة القبضة/ãÛß	6.53	0.63	4.4	0.51	9.86
5	اختبار الإحساس بتقدير الزمن/ثانية	6	0.53	4.47	0.51	8.05
6	المناولة الصدرية/ÏÏÚ	12.47	0.64	16.53	0.52	18.45
7	المناولة الطويلة/ÏÏÚ	24.53	2.07	31.73	2.55	8.27
8	التهديف بالقفز/ÏÏÚ	12.2	1.86	16.73	1.33	7.43
9	دقة تهديف الرمية الحرة/ÏÏÚ	3.46	0.64	6	0.65	10.58
10	الطبطبة/ثانية	17.93	2.08	14.47	1.35	5.24
11	المتابعة الهجومية/ÏÏÚ	10.46	1.78	14.6	1.18	7.26

قيمت (Ê)الجدولية عند درجة حرية (28) وتحت مستوى دلالة (0.05) =1.701 من خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إذ كانت قيم (Ê) المحتسبة اكبر من قيمة (Ê) الجدولية عند درجة حرية (28) وتحت مستوى دلالة (0.05) والبالغة (1.701) وهذا يدل على أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تعليم وتنمية الإدراك الحس -حركي وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة وهذا دليل على أن التمارين الاكروباتيكية أفضل من التمارين التقليدية والمألوفة في التعليم والربط بين الإدراك الحس -الحركي مع الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة .أي بمعنى أخر أن تطوير الإدراك الحس –حركي يساعد على تعليم وتنمية الأداء المهاري وتطويره نحو الأفضل وهذا ما أكده أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين (أن المستقبلات الحسية تؤدي دورا مهما وفاعلا عند أداء

الحركية المختلفة على كفاية هذه المستقبلات الحسية لاسيما عند أداء حركات الجسم في الهواء والحركات التوافقية وحركات الهبوط ، لذا تتحسن هذه العمليات المخ ÉÝá بالتدريب ، وقد وجد أن مجال البصر يتسع في بعض الأنشطة الرياضية عند الانتظام في التدريب ، كما يتحسن الجهاز الحركي للعين بالانتظام في التدريب أيضا ومن الأنشطة الرياضية التي تحقق ذلك الألعاب الجماعية بأنواعها (كرة قدم ،كرة السلة، والكرة الطائرة ،

ÎÛÇ.... í ßæÛÁçe ((Î ÛÇ.... í ßæÛÁçe (1 : 168-169) أي أن تطور المستقبلات الحسية والادراكية تساعد في تحسين الأداء الفني للمهارات الحركية المختلفة وهذا هو هدف

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

استخدام التمارين الاكروباتيكية في بحثنا هذا لتطوير الإدراك الحس – حركي وبالتالي عكس ذلك على تعلم وتنمية المهارات الهجومية .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1-التمارين الاكروباتيكية والمهارية الفردية مهمة جدا في تنمية الإدراك الحس-حركي وتعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

2-أن تنمية الإدراك الحس –حركي يساعد على تعليم المهارات الهجومية بكرة السلة بصور أفضل وأسرع.

3-اختيار التمرينات وتقنينها واستخدام الأدوات المناسبة في تعليم أي مهارة لها تأثيرها المباشر في نجاح التعليم المهاري .

5-2 التوصيات :

1-اعتماد التمرينات المقترحة في تعليم وتنمية المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للمبتدئين في هذه اللعبة.

2-ضروري تنمية وتطوير الإدراك الحس –حركي قبل تعليم وتنمية المهارات الهجومية بكرة السلة لأنه يساعد في اختصار الزمن والجهد للمعلم والمتعلم عند تعليم تلك المهارات .

3-تجريب التمارين الفردية وتمارين الحس –حركي بدون استخدام الكرة لتعليم الأداء البدني والمهاري الدفاعي بكرة السلة للمبتدئين .

5-3 المصادر:

1- أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم،ط1،القاهرة،دار الفكر العربي،1997.

2- احمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين: سيكولوجيا الفريق الرياضي، ط1 .القاهرة ،دار ÑÝÇ العربي.2001.

3- أخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي:طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.Ø2 .مركز الكتاب للنشر.مصر،ÑåÇ.2002.

4- باسم نزهت السامرائي ومثنى إبراهيم:مبادئ الإحصاء الهندسي.دار الحكمة.بغداد. 1991.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

5- ريسان خريبط مجيد ومؤيد عبدا لله جاسم: التمارين الفردية بكرة السلة. (مترجم)الموصل.مطابع التعليم العالي.1990.

6- سعد جلال ومحمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي. 6Ø .القاهرة ، مطبعة دار المعارف. 1978.

7- عامر جبار السعدي: تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس –حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر . العدد الأول .2002.

8-عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة. 1Ø. عمان. ÑÜÝÇÑÇ للطباعة والنشر والتوزيع .2000.

9- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة.موصل.مطبعة التعليم العالي .1987.

10- فارس سامي يوسف شابا:تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة.

11- قاسم حسن حسين :الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية عمان.دار روائع الفكر للطباعة والنشر .1998.

12- قاسم حسن حسين وفتحي المهشهش يوسف: الموهوب الرياضي. 1Ø .عمان. ÑÜÝÇÑÇ للطباعة والنشر والتوزيع. 1999 .

13- محمد إبراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي .ÑåÇÇ. منشاة المعارف. 1998.

14- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي .دار المعارف ،ط 10 .1986.

15- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان:القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.دار الفكر العربي،ÑåÇÇ. 1Ø ، 1979.

16- محمد يوسف الشيخ، وياسين الصادق: فسيولوجيا ألرياضه والتدريب ، دار الفكر العربي ، الاسكندرية، 1969.

17- مؤيد إسماعيل عبد ألحديثي : الإدراك الحس – حركي وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة. رسالة ماجستير . غير منشورة.جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية. 2003.

18- نادر عبد السلام العوامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل .مجلة دراسات وبحوث .جامعة حلوان ÏÏÚÇ 2 1983.

19- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي محمود: التعلم الحركي.البصرة.دار الكتب للطباعة والنشر . 1994.

20- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي. بغداد. دار الحكمة للطباعة والنشر. 1993.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

21- نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية.مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر.موصل 1981.

22- وسن جاسم محمد: الإدراك الحس-حركي وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. رسالة ماجستير. جامعة بغداÏ. كلية التربية الرياضية.2002.

ملحق (1)

التمارين المقترحة

الأسبوع : الأول أهداف الوحدة التعليمية

الوحدة التعليمية : 1 ، 2

2- تطوير بعض المهارات الهجومية

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
?ǽ: القسم الابتدائي 1-تسجيل الحضور 2- الإحماء				
ثانيا : القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	Ï 30	1- تدوير الكرة على الأصابع (تدوير الكرة على الإبهام لليد اليمنى ثم اليد اليسرى) 2-الكرة على حافة الأصابع (ألامساك بالكرة فوق الرأس وبيد مرفوعة ثم خفظها ورفعها مجددا (Ø¤ßåæ 3-الالتقاط في الجانبين(وضع الكرة في الكف ،ثم إلقائها إلى الأعلى والتقاطها من جديد بالجانب الخلفي من الكف وهكذا) 4-زحلقة الكرة(وضع الكرة على الكف المرفوع فوق الرأس ثم رفع اليد باستقامة وبحركة مشط اليد تنقل الكرة إلى أطراف الأصابع ثم خفض اليد إلى الإمام مع مرور الكرة على الجانب الخلفي من اليد ثم إرجاع الكرة إلى وضعها الطبيعي بنفس الطريقة)		- يمكن النظر .ÑÕßáá - يتم هذا التمرين وقوفا وفي حالة الحركة
ثالثا :القسم الختامي				

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

Çلأسبوع : الثاني

الوحدة التعليمية : 3 ، 4

أهداف الوحدة التعليمية

2- تطوير بعض المهارات الهجومية

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
أولا :القسم الابتدائي 1-تسجيل الحضور 2- الإحماء				
ثانيا : القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	30 Ï	1-رمي الكرة بأطراف الأصابع(رمي الكرة من يد إلى يد مع موازنتها بإطراف أصابع اليد ،البدء يكون في مستوى الرأس ثم اليد بالتدريج إلى الأعلى ثم خفضها إلى مستوى الركبة) 2- حول العنق(تمرير الكرة من حول الرقبة ونقلها من يد إلى يد وبالعكس) 3-حول الجسم(تمرير الكرة حول منتصف الجسم ونقلها من يد إلى أخرى وبالعكس ويكون الرأس مرفوع) 4-حول الأرجل(من الوقوف باستقامة وثني الركبتين يتم تمرير الكرة حول الساقين ونقلها من يد للأخرى وبالعكس ويكون الرأس مرتفعا)		
ثالثا :القسم الختامي				

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

لأسبوع : الثالث
الوحدة التعليمية : 5 ، 6
حركي

أهداف الوحدة التعليمية
1- تطوير الإدراك الحس-
2- تطوير بعض المهارات الهجومية

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
أولا :القسم الابتدائي 1-تسجيل الحضور 2- الإحماء				
ثانيا : القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	30 د	1-ترويض الكرة(من الوقوف منتصبا رفع الكرة باليدين أعلى الرأس ورميها بقوة إلى الأرض إماما ثم التقاطها والجلوس) 2-المناولة العجيبة(وضع القدمين بمستوى اعرض من الصدر ،تمسك الكرة بين الرجلين من الخلف ثم رميها بحركة الأصابع لكي تحلق من فوق بكلتا اليدين ثم الانحناء ووضع والتقاطها) 3-رمي الكرتين بالتتابع(القبض على الكرتين ثم رميهما كل منهما بالتسلسل إلى الأعلى وبكلتا اليدين بشرط عدم سقوطهما على الأرض) 4-الرمي المسلسل(الوقوف تحت السلة ثم رمي الكرتين بالتسلسل وبكلتا اليدين بشرط عدم سقوطهما)		- بعد استيعاب هذا التمرين يتم رمي الكرة بقوة على الأرض ثم الجلوس بسرعة ثم التقاط الكرة باليدين بالقرب من الأرض. -يمكن أداء التمرين الثاني وقوفا قرب الجدار ومحاولة أجراء المناولة العجيبة إلى الجدار . كما يمكن أداء التمرين بمناولة يد واحدة وعند استيعابها يتم تنفيذه بكلتا اليدين.
ثالثا :القسم الختامي				

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الأسبوع : الرابع
الوحدة التعليمية : 7 ، 8
حركي

أهداف الوحدة التعليمية
1- تطوير الإدراك الحس-
2- تطوير بعض المهارات الهجومية

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
?ǽ :القسم الابتدائي 1-تسجيل الحضور 2- الإحماء				
ثانيا : القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	Ï 30	1-الطبطبة والانعطاف(عند أداء الطبطبة يجب القيام بخطوة سريعة جدا إلى الخلف من جهة الطبطبة ثم الانعطاف بالرجل الأخرى وذلك يساعد على تغيير الاتجاه بسرعة قصوى) 2-الطبطبة حول الرجلين(وضع الرجل اليمنى إلى الأمام والرجل اليسرى إلى الخلف ثم طبطبة الكرة باليد اليمنى حول الرجل اليمنى مرة ومرة أخرى ثم نكرر باليد اليسرى حول الرجل اليسرى وهكذا) 3-المناولة من السرعة[illegible] بعد (3)متر من الجدار إمام قذف الكرة بكلتا اليدين إلى الجدار ومن مستوى الصدر وهكذا 4-النقلات السريعة(أثناء القفز وعلى مسافة (3) متر إماما قذف الكرة إلى أعلى بقدر ما يتسع سقف القاعة عاليا أما الكرة الثانية يتم ضربها بالجدار أكثر من مرة قبل هبوط الكرة الأولى)		- في بداية التمرين يمكن النظر إلى الكرة وبعد استيعابه يودى بدون النظر [illegible].
ثالثا :القسم الختامي				

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الأسبوع : الخامس
الوحدة التعليمية : 9 ، 10
الحس-حركي

أهداف الوحدة التعليمية
1- تطويرÇ?ÑÏ ßÑ
2- تطوير بعض المهارات الهجومية

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
?æ: القسم الابتدائي 1-تسجيل الحضور 2- الإحماء				
ثانيا : القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	30 Ï	1-كرتان حول الخط(الطبطبة بكرتين حول الخطوط المرسومة في ساحة ملعب كرة السلة وفي مكان خط التقاطع مع تغيير أماكن الكرتين في ضربتين في آن واحد) 2-الرمي المعادة مع الانعطافات والتسديد(عند قذف الكرة يجب أن تعود دائرة مرة أخرى ثم التقدم للإمام والتقاطها ثم الانعطاف والتوجه للهدف ثم تصويب الكرة من حالة القفز) 3-التصويب السريع من مكان ثابت(يبداء التمرين من الوقوف مع ثني الركبتين انثناء بسيط ثم يندفع الطالب بسرعة وعليه أن يتقن التصويب السريع في ثلاث مواضع موازاة الأرجل،مد Ñáç الرجل اليسر للإمام،مد الرجل اليمنى إلى الإمام) 4-مناولة من الجلوس على الأرض(بعد الجلوس على الأرض ووجه الطالب إلى الجدار على بعد مترين يتم قذف الكرة إلى الجدار بكلتا اليدين وعلى أشكال مختلفة منها :مستقيمة أن تسقط على الأرض بعد ارتطامها بالجدار ترتطم بالأرض ثم بالجدار)		-يمكن أن يودي التمرين الثالث من مسافات متعددة وتصويبها من مختلف الزوايا إلى السلة. -يمكن تنفيذ هذا التمرين Ñ[redacted]Ùáçe مستقيما Ó Ñ[redacted]çe منتصبا .
ثالثا : القسم الختامي				

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الأسبوع : السادس
الوحدة التعليمية : 11 ، 12
الحس-حركي

أهداف الوحدة التعليمية
1- تطوير الإدراك
2-تطوير بعض المهارات الهجومية

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
أولا :القسم الابتدائي 1-تسجيل الحضور 2- الإحماء				
ثانيا : القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	30 د	1-انتقاء الكرة من يمين ويسار الحلقة(يقف الطالب على احد جانبي خط الرمية الحرة وعليه أن يصوب الكرة إلى الزاوية المقابلة من اللوحة ثم قطع المسافة والتقاط الكرة في حالة قفز بعد ارتطامها باللوحة وبعد التقاطها يهبط الطالب إلى الأرض ويقوم بالاستدارة ويكرر التمرين) 2-رمي الكرة إلى اللوحة(للحصول على الكرة يقوم الطالب بإرسال الكرة بشكل خفيف إلى اللوحة من تحت بيد واحدة أو بكلتا اليدين ثم يقفز ويلتقط الكرة محاولا بذلك تحسين تمركز ضرباته وتسديداته واتقان التكنيك الضروري) 3-كرتان بالجدار (الوقوف على بعد (3)أمتار من الجدار قذف بكلتا اليدين كرتين وبالتسلسل إلى الجدار وبمستوى الصدر لكي تعودان مرة أخرى وبالتسلسل أيضا دون أن ترتطما بالأرض) 4-اجلس وانهض(طبطبة الكرة إلى الأمام ثم التوقف والجلوس على الأرض مع مواصلة الطبطبة ثم النهوض والاستمرار بالطبطبة إلى الأمام دون الرؤية للكرة)		-في التمرين الرابع طبطبة الكرة يكون بشكل حر داخل الساحة وإذا لم تتوفر نظارات خاصة يمكن أن ينفذ التمرين في قاعة مظلمة
ثالثا :القسم الختامي				

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الأسبوع : السابع

الوحدة التعليمية : 13 ، 14

الحس-حركي

أهداف الوحدة التعليمية

1- تطوير?Ç?ÑÏßÑ

2-تطوير بعض المهارات الهجومية

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
?ǽ :القسم الابتدائي 1- -تسجيل الحضور 2- - الإحماء				
ثانيا : القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	30 Ï	1-التقاط الكرة بعد التصويب(من مسافة(5)متر يودي الطالب التصويب ثم يسرع بالتقاط الكرة قبل سقوطها على الأرض وهكذا يكرر التمرين) 2-الحصول على الكرة والدقة في التهديف(يقوم الطالب بأداء مجموعة من القفزات والحصول على الكرة محاولا قذفها Å áÇì åáÇÏ Ý) 3- الالتقاط في الجانبين(وضع الكرة في الكف ،ثم إلقائها إلى الأعلى والتقاطها من جديد بالجانب الخلفي من الكف وهكذا) 4- النقلات السريعة(أثناء القفز وعلى مسافة (3) متر إماما قذف الكرة إلى أعلى بقدر ما يتسع سقف القاعة عاليا أما ÇáÇÏÖ رة الثانية يتم ضربها بالجدار أكثر من مرة قبل هبوط الكرة الأولى)		
ثالثا :القسم الختامي				

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الأسبوع : الثامن
الوحدة التعليمية : 15 ، 16
الحس-حركي

أهداف الوحدة التعليمية
1- تطوير الإدراك

2-تطوير بعض المهارات الهجومية

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
?æ: القسم الابتدائي 1-تسجيل الحضور 2-- الإحماء				
ثانيا:القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري				
2-الجزء التطبيقي	30 Ï	1-الطبطبة تحت الأرجل(من وضع الجلوس على الأرض ومد الرجلين إلى الإمام تبداء الطبطبة باليد اليمنى من اليمين وحسب الأمر ثم رفع الرجلين وطبطبة الكرة من تحتها باليد اليسرى ثم يكرر ذلك باليد الأخرى تحت الأرجل) 2-الاستدارات(الوقوف بشك متوازي مع أمساك الكرة باليدين وراء الرأس ثم رميها على الأرض والتقطها من وراء الظهر ثم بالاستدارة والتقاط الكرتين) 3-أداء تصويب الرمية الحرة بثلاث كرات موضوعه على الأرض بالتعاقب مع تغير وضع الرجلين بكل تصويبة مرة متوازية ومرة متعاقبة بتقدم احد القدمين على الأخرى للإمام وهكذا) 4-الحلقة بكرتين(الوقوف الجانبي مقابلا للجدار على بعد (3)أمتار عنه يودي التمرين باليد اليمنى من وراء الظهر وبكرتين على أن يكون الجانب الأيسر المقابل للجدار لكي تسقط الكرة وتلتقط بنفس اليد وثم نفس المهمة باليد الأخرى والوقوف بالجانب الأيمن المقابل للجدار (Ø¶ßåæ		-تنوع الاستدارات يمينا ويسارا مع زيادة السرعة بالتدريج عند الشروع بهذا التمرين
ثالثا :القسم الختامي				