

تأثير التمرين المكثف وفق تقنين الراحة في تعلم بعض
المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

م.م بلال حيدر مكي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تكمن أهمية البحث بالنهوض والتطور أكثر مما هو عليه ومجارات العالم المتطور في مجال كرة السلة وبالشكل الصحيح والأمثل من خلال تعلم أساليب جديدة وحديثة ومتنوعة في عالم التدريب الرياضي ومن ضمن هذه الأساليب هو (التمرين المكثف) وإيصال معلومات صحيحة وعلمية وحديثة ومقننة ومدرسة بالشكل علمي إلى ذهن المدرسين عن كيفية استخدام هذا النوع من التمارين من أجل تحقيق أفضل الانجازات الرياضية المحلية والعربية والعالمية وبالتالي تحقيق الهدف المنشود.

وكانت أهم أهداف البحث: التعرف على تأثير التمرين المكثف وفق تقنين الراحة في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

وتم استنتاج مايلي: - تدريبات التمارين المكثفة وفق تقنين الراحة ساعدت بصورة فعالة في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

وكانت أهم التوصيات: - اعتماد التمارين المكثفة وفق تقنين الراحة و بصورة فعالة لتطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .

**The effect of intense exercise according to codifying comfort in learning some
Basic offensive skills in basketball
Eng. Bilal Haider Makki**

Arab Research Summary:

The importance of research lies in the advancement and development of more than it is and the advances of the developed world in the field of basketball and in the correct and optimal form through learning new and modern and varied methods in the world of sports training and among these methods is (intensive training) and the delivery of correct and scientific information and modern and codified and studied in a scientific way to the mind Teachers on how to use this type of exercise in order to achieve the best local, Arab and international sports achievements and thus achieve the desired goal.

The most important objectives of the research were: To identify the effect of intense exercise according to the codification of comfort in learning some basic offensive skills in basketball.

The following was concluded: - Intensive exercise exercises based on comfort regulation helped effectively develop some basic offensive basketball skills.

The most important recommendations were: - Adopting intense exercises according to the codification of comfort and an effective way to develop some basic offensive skills in basketball

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد العالم في وقتنا الحالي تقدم ملحوظ في مختلف مجالات الحياة منها السياسية والاقتصادية والاجتماعية وحتى في مجال الرياضة وذلك لحاجتنا الماسة لها سواء على مستوى الترفيه والمشاهدة أو على مستوى الممارسة لتحقيق الذات أو من حيث الجانب الصحي أو الاحتراف وتحقيق الانجاز ، وعلى هذا الأساس يتم ممارسة مختلف أنواع الرياضة أن كان فردي أم فرقي كل حسب إمكانياته الجسمية ورغباته وحبه لنوع معين من الفعاليات الرياضية .

وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفرعية الشهيرة محلياً وعربياً وعالمياً وذات صدى جداً واسع وكبير وذو إمكانيات جداً عالية ويتطلب الممارسة لها أن يتواصل بالتدريب وباستخدام الأسلوب الصحيح في التدريب الرياضي إذ يحتوي التدريب الرياضي على أساليب متنوعة وكثيرة ومن ضمنها (التمرين المكثف) الذي وجب على المدربين والمدرسين والباحثين أن يمتلكوا إمكانيات عالية في مستوى علم التدريب الرياضي من أجل إعطاء هكذا نوع من التمارين وذلك بسبب فترات الراحة القليلة التي تتخلله أثناء التمرين وما بين المجاميع والتي تكاد تكون معدومة فأن الزيادة في إعطاء الراحة لتحقيق الهدف المطلوب والتطور وكذلك قلة الراحة قد تسبب تعب وإجهاد شديد وإعياء تمنع الرياضي من الوصول إلى حالة الاستشفاء بالشكل الأمثل .

ومن هنا تكمن أهمية البحث بالنهوض والتطور أكثر مما هو عليه ومجارات العالم المتطور في مجال كرة السلة وبالشكل الصحيح والأمثل من خلال تعلم أساليب جديدة وحديثة ومتنوعة في عالم التدريب الرياضي ومن ضمن هذه الأساليب هو (التمرين المكثف) وإيصال معلومات صحيحة وعلمية وحديثة ومقننة ومدروسة بالشكل علمي إلى ذهن المدرسين عن كيفية استخدام هذا النوع من التمارين من أجل تحقيق أفضل الانجازات الرياضية المحلية والعربية والعالمية وبتالي تحقيق الهدف المنشود.

1-2 مشكلة البحث:

التمرين المكثف هو إحدى الأساليب الهامة في مجال علم التدريس والتعلم الحركي وضروري في مجال لعبة كرة السلة من أجل التطور والبناء نحو الاتجاه الصحيح وعند ممارسة واستعمال هكذا نوع من التمارين

يجب أن يكون بطريقة علمية ومدروسة بشكل صحيح بسبب فترات الراحة القليلة جداً التي تتخللها إثناء التمرين والتكرارات والمجاميع وأحياناً تكاد تكون معدومة.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي وفي لعبة كرة السلة كونه لاعب سابق ومدرب ولمشاهدته ومجاراته المتواصلة لهذه اللعبة وجد أن هنالك مستوى مستقر نوعاً ما وغير متطور لايرتقي لمستوى الطموح في تحقيق انجازات عالية في لعبة كرة السلة بسبب ضعف بعض المهارات الهجومية الناتجة عن عدم تجريب الحقائق العلمية لأساليب حديثة في التدريب والتمرين، وهذا مادفع الباحث لدراسة هذه المشكلة وتجريب التمرين المكثف وفق تقنين الراحة في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

1-3 أهداف البحث:

1- إعداد التمرين المكثف وفق تقنين الراحة في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

2- التعرف على تأثير التمرين المكثف وفق تقنين الراحة في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

4- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

1-4 فروض البحث:

1- وجود تأثير ايجابي لتدريب التمرين المكثف وفق تقنين الراحة في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة البصرة لكرة السلة (2019-2020).

1-5-2 المجال المكاني: القاعة المغلقة لكرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة البصرة.

1-5-3 المجال الزمني: المدة (2019/11/14) ولغاية (2020 / 1 / 7)

2- الدراسات النظرية :

1-2 التمرين المكثف: (7 : 2)

يعتمد هذان الأسلوب من تنظيم التمرين على العلاقة بين زمن الأداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة، إذ يمكن القول إن فترات الراحة تشكل واحدا من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين سواء التنظيم الأسبوعي كتحديد عدد أيام تدريب المهارات وعدد أيام الراحة أو التنظيم اليومي التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحديد الوقت المخصص لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بان التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم تلك المهارات، وعليه ظهرت طرائق تدريبية عدة بعضها منح فترات راحة قصيرة بل واقصر من مدد التدريب فكان ما يسمى بالتدريب المجتمع (المكثف) .

التمرين المكثف فهو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة قليلا نسبيا بين محاولات التمرين، فمثلا إذا كان وقت الممارسة للتمرين (30 ثا) فمن المفروض إعطاء وقت للراحة مقداره (5 ثا) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها أحيانا الاستمرارية في التمرين.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث: أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-3 مجتمع البحث وعينه: تم تحديد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) طالب من شعبة واحدة ، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (6) طلاب وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1) يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
0.061	2.017	1.528	75.74	2.082	1.576	75.68	الوزن /كغم
0.04	2.001	3.51	175.42	2.007	3.52	175.33	الطول/ سم
0.137	6.614	0.68	10.28	4.398	0.45	10.23	اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة
0.527	11.943	0.44	3.684	6.278	0.224	3.568	اختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة
0.042	8.809	0.325	3.689	9.565	0.352	3.68	اختبار التهديف من خلف خط الرمية الحرة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

3-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

3-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات سلة.

5-ملعب كرة سلة.

6-حائط صد.

7-طباشير.

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب منهج تدريس مادة كرة السلة المرحلة الأولى والتي شملت ما يلي:

1-دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة.

2-التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة.

3-التهديف من خلف حط الرمية الحرة.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة: (4 : 221-239)

1- اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة:

غرض الاختبار/ قياس دقة المناولة الصدرية من الحركة.

الأدوات/ حائط صد ، كرة سلة ، شريط قياس ، طباشير ، مسمار لغرض تحديد مركز مشترك للدوائر الثلاثة

المربوطة في نهاية الحبل المقسم إلى عقد .

العقدة الأولى تبعد عن المسمار 22,5 سم .

العقدة الثانية تبعد عن المسمار 49 سم .

العقدة الثالثة تبعد عن المسمار 75 سم .

طريقة الأداء/ يمنح كل لاعب (10 محاولات).يقوم المختبر بأداء الطبطبة من خط يبعد (25 متر) عن الهدف وعند وصوله إلى خط الموازي للجدار (الهدف) والذي يبعد (9 قدم) يقوم المختبر بأداء المناولة إلى الهدف المرسوم على الجدار بدون توقف .

احتساب النقاط/ يمنح اللاعب ثلاثة نقاط إذا لمست الكرة الدائرة الداخلية ونقطتين إذا لمست الدائرة الوسطى ونقطة إذا لمست الدائرة الخارجية. أعلى نقطة يمكن إن يحصل عليها اللاعب (30 نقطة).

2- اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة:

غرض الاختبار/ قياس دقة التهديد بعد أداء مهارة الطبطبة.

الأدوات/ كرة سلة. ملعب كرة سلة. هدف سلة.

طريقة الأداء/ يمنح كل لاعب (10) محاولات. يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني. الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحتسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات. **احتساب النقاط/** يحسب كل محاولة ناجحة في التهديد نقطة واحدة. أعلى نقطة يحصل عليها المختبر (10) نقاط.

3- اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة:

غرض الاختبار/ قياس دقة التهديد.

الأدوات/ ملعب كرة سلة. هدف سلة. كرة سلة.

طريقة الأداء/ يتخذ اللاعب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة يقوم كل اللاعب بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية . من حق اللاعب التهديد على السلة بأي طريقة مناسبة لكل لاعب محاولة واحدة فقط.

احتساب النقاط/ مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً يسجل نتائج الرميات ، محكم يقف بجانب اللاعب

لإعطاء الكرة وملاحظة صحة الأداء بعد حساب الدرجات فتحسب التسجيل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة (أي تدخل السلة) ، لاتحتسب للاعب أي درجة عندما لاتدخل الكرة السلة (فاشلة) ، درجة اللاعب مجموعة النقاط التي يحصل عليها في رمياته أل(10).

3-4-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2019/11/4) على عينة البحث

الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبالية : أجريت بتاريخ (2019/11/11)

3-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من (2019/11/12) ولغاية (2020/1/6)

3-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ (2020/1/7)

3-6 التدريب المستخدم : تم وضع مجموعة من التمرينات المكثف والمتنوعة والتي تعتمد على نوعية تقنين راحة خاصة بكرة السلة، وتم تطبيق التمرينات للمجموعة التجريبية ، وتم تقنين الشدة التي تراوحت ما بين (50-75 %) بسبب قلة الراحة وكثرة التكرارات وتم تقنين الحمل المطلوب من ناحية الحجم والراحة ووفق التفصيل التالي:

- عدد الأشهر : شهرين
- عدد الأسابيع : (8) أسابيع.
- عدد الوحدات : (16) وحدة تعليمية.
- أيام الوحدات : الأحد ، الخميس.
- الحجم : تم تحديد الحجم وفق الأداء الصحيح.
- الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د).

3-7 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار ت للعينات المترابطة.

4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

5-النسبة المئوية.

4-عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض ومناقشة الاختبارات القبليّة-البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث :

جدول (2)

يوضح قيم (ت)القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

المجموعة الضابطة			الاختبارات المستخدمة	ت
قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
		القبلي	البعدي	
4.291	0.778	13.569	10.23	1 اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة
2.989	0.556	5.23	3.568	2 اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة
2.744	0.532	5.14	3.68	3 احتيار التهديد من خلف خط الرمية الحرة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)=1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة التجريبية		
		الوسط الحسابي		الخطأ القياسي
		القبلي	البعدية	
1	اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة	10.28	15.68	1.886
2	اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة	3.684	7.221	0.885
3	اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة	3.689	6.985	0.995

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و(4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت في الأداء المهاري وكانت نتائجهم جيدة وهذا يرجع إلى تطبيق التمرينات التعليمية بالشكل الصحيح. وبالنسبة للمجموعة الضابطة قد تعلمت وحققت التنمية المطلوبة للأداء المهاري الهجومي بكرة السلة التطبيق واستمرارهم في التطبيق والتواصل في الأداء وهذا بالتأكيد يساعد على التعلم وتحسن الأداء وهذا ما أشار إليه كل من محمد حسن علاوي (1986) إذ يرى " أن الاداء يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء". (5: 170)

بالإضافة إلى التنوع بالتمرينات والمهارات قد ساعد على تطور المجموعة الضابطة وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990) "يجب إن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة بالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات". (3: 25)

وبخصوص المجموعة أيضا قد تعلمت وتحسنت بالأداء نتيجة التمرينات المطبقة وفق الأسلوب التعليمي المستخدم وتقنين الراحة المطلوبة.

4-2 عرض ومناقشة الاختبارات البعدية-البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث:

جدول (4) يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		ع	س	ع	س
1	اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة	13.569	0.956	15.68	0.865
2	اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة	5.23	0.423	7.221	0.512
3	اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة	5.14	0.267	6.985	0.367

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة جدول (5) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع هذا التطور والفروقات إلى تمرين المكثف المستخدم في التعليم وخصوصا لتعليم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة بالإضافة إلى تقنين الراحة حسب صعوبة المهارة ، فالمهارة الصعبة والتي تطبق بأسلوب الموزع تلعب الراحة دورا كبيرا في تعلمها ولهذا يرى عبد الرحمن محمد (2003) " إن فترات الراحة الموجودة في التمرين الموزع تبعد الملل والتعب والنسيان عند المتعلم وإنها تثبت ما يتعلمه الفرد هذا إلى جانب تجدد نشاط المتعلم بعد فترات الانقطاع وإقباله على التعلم باهتمام اكبر". (2:36)

كما إن استخدام الأسلوب العلمي في بناء التمرينات والمخطط له ساعد الباحث أثناء تطبيقه للتمرينات المقترحة تحقيق نتائج أفضل من المجموعة الضابطة إضافة أن نوعية التمرينات المختارة وتطبيقها بالشكل المنتظم أي تعطي مؤشر على تقدم العينة إذ يذكر بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (1984) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة". (1 : 235)

وتحتوي هذه التمرينات على خصائص ومميزات تراعي الفروقات الفردية وفيها التنافس المطلوب الذي يساعد على تقدم في تعلم العينة وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي (1988) " المنافسات الرياضية تسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد". (6 : 30)

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

1- أن تدريبات التمارين المكثفة وفق تقنين الراحة ساعدت بصورة فعالة في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

2-التحكم في وضع تمرينات مكثفه وفق تقنين الراحة بصورة متعددة وتنوعه تعطي أفضلية في تعليم وتنمية التدريب وتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

٥ ٤ التوصيات :

1- اعتماد التمارين المكثفة وفق تقنين الراحة وبصورة فعالة لتعليم وتنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .

2- ضرورة التحكم في وضع تمرينات مكثفة وفق تقنين الراحة بصورة متعددة ومتنوعة لأنها تعطي أفضلية في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

المصادر:

1- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ،1984،

- 2- عبد الرحمن محمد العيسوي .سيكولوجية التعلم والتعليم :ط1 ،دار سالم للنشر ، عمان ، 2003.
- 3- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.
- 4-فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة .دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،ط2، 1999.
- 5-محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي:دار المعارف ،مصر ،ط1، 1986.
- 6-محمد حسن علاوي .علم النفس الرياضي: القاهرة، دار المعارف، ط3، 1988.
- 7-<https://www.google.iq/search?> -7 محاضرة منشورة (أ.د. مازن هادي كزار الطائي)

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

الأسبوع : الأول أهداف الوحدة التعليمية: تعلم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

الوحدة التعليمية: 1-2

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
				القسم التمهيدي
				القسم الرئيسي: 1-النظري
	2×3	-طبطة من منتصف الساحة إلى السلة ثم التصويب على السلة والرجوع مرة أخرى.	30 ثا	2-التطبيقي
يتم تقنين التمرينات حسب النبض	3×4	-التصويب القفز على جانبي السلة	48 ثا	
	3×4	-مناولة مع الجدار ثم الطبطة والتصويب السلمي	45 ثا	
	2×2	-اداء طبطة ثم مناولة على الجدار ثم التصويب ذهابا وايابا على السلتين.	55 ثا	
				القسم الختامي