

علاقة الايقاع الحيوي الانفعالي بالهوية الرياضية واداء بعض المهارات الاساسية للاعبي نادي الثورة الرياضي بكرة السلة

م.م امجد علي فليح جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة am.am349@yahoo.com

استلام البحث: ٢٠١٩/٦/١٦

قبول البحث: ٢٠١٩/٨/٤

### مستخلص

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة الأسلوب الارتباطي لملائمته لطبيعة البحث وتكون مجتمع البحث من لاعبي اندية كركوك وهم (نادي الثورة الرياضي ، ونادي غاز الشمال ، ونادي تركمان ، ونادي نفط الشمال ، ونادي سولاف ، ومدرسة مواهب كركوك) والبالغ عددهم (٦) اندية وعدد اللاعبين (٨٠) وتم اختيار عينة البحث من نادي الثورة الرياضي بكرة السلة والبالغ عددهم (١٤) لاعبا تم استبعاد (٤) لاعبين لعد التزامهم بالاختبار ايقاع الحيوي وبذلك يكون عدد عينة البحث (١٠).

واستعمل الباحث الوسائل الاحصائية النسبية المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار ( ت ) للعينة الواحدة ومن ابرز الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث :

١- مستوى اللاعبين في الاختبارات المهارية أفضل من درجاتهم على مقياس الهوية الرياضية في يوم القمة للإيقاع الحيوي الانفعالي .

٢- مستوى اللاعبين في الاختبارات المهارية أفضل في يوم القمة للإيقاع الحيوي الانفعالي منه في يوم القعر .

كلمات المفتاحية: ( الايقاع الحيوي الانفعالي ، الهوية الرياضية ، بعض المهارات الاساسية بالكرة السلة )

## The Vital Emotional Rhythm and Its Relationship with the sports Identity and a Number of Basic Skills to Al- Thawra Baskt ball players Club .

Assist. Lec. Amjad Fulayeh Ali

### Abstract

Pilot experience .for that reason, the number of the players will be (10). The researcher used the descriptive method in a way that is related to its relevance to the nature of the research. The research community is one of the 6 clubs and the number of players (80). The research sample was chosen by Al-Thawra Sports Club (14) (10) the researcher used statistical means, percentage, arithmetic mean, standard deviation, test (T) of the sample. One of the most prominent conclusions reached by the researcher:

- 1- The level of players in the tests is better than their skills on the scale of sports identity on the day of the summit of the vital dynamic rhythm.
- 2- The level of players in the tests of skill is better on the day of the summit of the dynamic rhythmic rhythm of it on the bottom day

### ١- المقدمة :

ان دراسة علم النفس الرياضي من المواضيع المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين ، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية . وتظهر أهميته من خلال ربطه بالعلوم الرياضية الأخرى لغرض دراسة الدوافع المحركة للسلوك الرياضي والتي تؤثر في الجانب المعرفي والإنساني الرياضي، وقد بدأ علماء النفس بتركيز طاقاتهم على القدرات العقلية والفكرية والنفسية في مجمل الألعاب الرياضية فانصب اهتمامهم على القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تساهم في ارتفاع وانخفاض الأداء عند الرياضيين ، وفي الوقت نفسه تم دراسة أسباب الإجهاد النفسي الذي يحصل عند الرياضيين والذي يقود إلى مجموعة من الأخطاء المهمة في أثناء الأداء.

وعليه فان تكامل الهوية يساعد الرياضي على تحقيق الشخصية السوية وادراكه لنفسه وللآخرين على وفق اطار محدد وواضح في العلاقات الاجتماعية لضمان تحديد السلوك الادائي الافضل في الانجاز الرياضي بما يتناسب مع مواقف المنافسة والتدريب والتعلم للمهارات الرياضية المختلفة ومنها كرة السلة.

وان الاهتمام بالقدرات والمهارات العقلية للرياضيين بغض النظر عن طبيعة الفعالية الرياضية الممارسة تمكن المدرب من أداء واجباته وإيصال تعليماته الخاصة بالمهمة التدريبية لضمان تحقيق الانجاز والفوز ، وهناك دورات للإيقاع الحيوي مختلفة تعتمد منها على الزمن او على الانفعالات او على الدورة البدنية ولذلك قام بعض الباحثين بدراسة الإيقاع الحيوي بشكل عام ولم يتطرق احد إلى دراسة الإيقاع الحيوي الانفعالي وعلاقته بالهوية الرياضية والمهارات الاساسية بكرة السلة في الايام المحددة للدورة الايقاعية للرياضي ، وأهمية البحث الحالي تأتي منسجمة مع تحقيق فرص التدريب والمنافسة الرياضية للاعب كرة السلة من خلال تعريفهم وارشادهم الإيقاع الحيوي الانفعالي وهوية الرياضية والأداء المهاري، ويمكن أن يقدم البحث الحالي إضافة علمية جديدة إلى مكتبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ليساهم في توفير الفرص المناسبة لإجراء بحوث علمية في هذا الميدان وعلى عينات في فعاليات رياضية اخرى .

**٢- الغرض من الدراسة :**

إن الإيقاع الحيوي الانفعالي للرياضي وكيفية استثماره في عملية التدريب والمنافسات قليلة نوعا ما إلا أن متطلبات الإنجاز المعروفة هي الأعداد البدني بنوعيه العام والخاص والإعداد النفسي والإدارة الناجحة والمدرب الجيد وتوفير التجهيزات والأدوات والمعدات الرياضية تتكامل جميعها لتشكل أركان الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الفوز والبطولة إلا أن ذلك لا يمنع من البحث عن أركان أخرى معززة لم يتناولها المدربون عند وضع مفردات مناهجهم التدريبية ، وإن التطور الحاصل في ميدان البحث العلمي فقد ظهرت الحاجة إلى الاهتمام بعناصر أخرى تعد مكملة وفعالة لمهمة المدرب على حد سواء ولعل من أهم هذه العناصر هي أساليب الإعداد النفسي باستخدام القدرات العقلية والتعامل معها بوصفها مهارات رياضية يجب أن يمتلكها الرياضي لكي يتمكن من تحسين مستواه وتطويره ومن خلال إيجاد علاقات لهوية الرياضي مع متغيرات نفسية ومنها الإيقاع الحيوي عند الرياضيين ، ومع قلة توفر دراسة عراقية في هذا الاتجاه تحددت مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الآتي :-

هل إن للإيقاع الحيوي الانفعالي علاقة معنوية مع الهوية الرياضية بأداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى لاعبي نادي الثورة الرياضي ؟

### ٣- إجراءات البحث:

#### ٣-١ منهج البحث وعينته :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة الأسلوب الارتباطي لملائمته لطبيعة البحث. وتكون مجتمع البحث من لاعبي اندية كركوك وهم (نادي الثورة الرياضي ، ونادي غاز الشمال، ونادي تركمان ، ونادي نبط الشمال، ونادي سولاف، ومدرسة مواهب كركوك) والبالغ عددهم (٦) اندية وعدد اللاعبين (٨٠) وتم اختيار عينة البحث من نادي الثورة الرياضي بكرة السلة والبالغ عددهم (١٤) لاعبا تم استبعاد (٤) لاعبين لعد التزامهم بالاختبار ايقاع الحيوي وبذلك يكون عدد عينة البحث (١٠) .

#### ٣-٢ أدوات البحث :

يتطلب البحث الحالي استخدام الأدوات الآتية :

- برنامج الإيقاع الحيوي على الحاسوب الالكتروني .
- مقياس الهوية الرياضية (٥ ، ص ٩٠) الملحق (٢) .
- اختبار الأداء المهاري بكرة السلة (٤ : ص ٣١٨) المبينة في الملحق (٣) .

#### ٣-٣-١ مقياس الهوية الرياضية :

استخدم الباحث مقياس الهوية الرياضية للاعب كرة السلة في العراق والذي قام بإعداده ( عبدالودود احمد الزبيدي ، ٢٠٠٥ ) وتكون من (١٨) فقرة ، وتكون الإجابة عنه من خلال اختيار بديل واحد من بديلين هما ( نعم ) أو ( لا ) ، اذ تعطى درجتان للإجابة ب ( نعم ) ودرجة واحدة للإجابة ب ( لا ) ، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين ( ١٨ - ٣٦ ) وقد تم عرضه على السادة الخبراء ( الملحق ١ ) وكانت نسبة الاتفاق ١٠٠ % .

#### ٣-٣-٢ الاختبارات المهارية :

استخدم الباحث الاختبارات المهارية ( ٤ : ص ٣١٨) المبينة في الملحق (٣) .

#### ٣-٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في ٢٠١٨/٢/١٤ عينة قوامها ( ١٢ ) لاعبا من لاعبي نادي غاز الشمال وكان الهدف من هذه التجربة هو ما يأتي :-

التعرف على ملاءمة الاختبارات المعدة لهذا الغرض .  
مدى وضوح الاختبارات للمستجوب ودرجة استجابته لها .  
احتساب زمن الاختبارات والوقت الذي يستغرقه للاجابة على فقرات المقياس .  
التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .

معرفة فريق العمل المساعد لاداء الاختبارات ( م.م كارزان نجاه - تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك . م.م محمد ثامر كريم - تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك . )

### ٣-٥ طريقة تنفيذ الاختبارات :

بعد اخذ المعلومات من أفراد العينة والخاصة بتاريخ الميلاد (اليوم ، الشهر، السنة) تم إدخال المعلومات هذه إلى البرنامج الخاص بالإيقاع الحيوي إلى الحاسب الآلي ، والذي بإمكانه تزويدنا بجميع المؤشرات التي تحدث لكل منحنى من المنحنيات الثلاثة (البدني، النفسي، العقلي). وقد تم اهمال المنحنيان ( البدني والعقلي ) إذ نحصل على القيم النسبية للمنحنى النفسي للأيام التي اعتمدها الباحث وهي:-  
- يوم الميلاد. - يوم القمة. - يوم الهبوط إلى القعر.

إذ يتم اختبار العينة بالمتغيرات المطلوبة لمنحنى الايقاع النفسي ( الانفعالي ) وهذا يعني بان كل لاعب سوف يتم اختباره ليومين ، بدأت التجربة الرئيسية في ١٥ / ٣ / ٢٠١٨ بحسب الشروط العلمية الخاصة بالاختبارات، إذ تم إجراء الاختبارات اولا مقياس الهوية الرياضية ومن ثم الاختبارات المهارية وكل لاعب حسب ايام القمة والقعر والمحددة في برنامج الايقاع الحيوي على الحاسوب الآلي ، وقد قام الباحث بتحديد وقت القياس اليومي في الساعة الرابعة مساءً واستمرت الاختبارات حتى آخر فرد من أفراد العينة بتاريخ ٥ / ٤ / ٢٠١٨ . وقد قام بإجراء الاختبارات المذكورة من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث .

### ٣-٦ الوسائل الاحصائية : ( ٢ : ١٢٠ )

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري
- اختبار ( ت ) للعينة الواحدة .

### ٤-٤ عرض النتائج ومناقشتها :

### ٤-١ عرض ومناقشة النتائج :

سيتم عرض النتائج في ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من عينة البحث والجدول (١-٣) توضح تفاصيل علاقة الارتباط ما بين الهوية الرياضية والاختبارات المهارية بكرة السلة في يومي القمة والقعر للإيقاع الحيوي الانفعالي للاعب كرة السلة في نادي الثورة الرياضي :

### الجدول ( ١ ) معامل الارتباط ما بين الهوية الرياضية والاختبارات المهارية في يوم القمة للدورة الانفعالية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ر المحتسبة	النتيجة
١	الهوية الرياضية	٣٣,٧	١,٥١	٠,٨٤٦	معنوي*
٢	الاختبارات المهارية	٦٥,٧	٣,٨٦		

\* معنوي عند درجة حرية ( ٨ ) ومستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) .

وبعد استخراج قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية ( ٨ ) وأمام مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) نجد إنها تساوي ( ٠,٤٤٤ ) وبما إن قيمة ( ر ) المحسوبة والبالغة ( ٠,٨٤٦ ) اعلى من قيمة ( ر ) الجدولية فان ذلك يدل على انه توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية طردية بين الهوية الرياضية والاختبارات المهارية في يوم القمة من الايقاع الحيوي الانفعالي ، وذلك ما يجعلنا نقبل الفرضية التي وضعها الباحث ، ويعزو الباحث بان النتائج التي ظهرت لكون نفسية اللاعب في يوم القمة هي حالة ايجابية اثناء ادائه المهاري ووصوله الى قمة العطاء في الاداء ، وهذا ما يتفق مع دراسة حمودي ( ٢٥: ٣ ) ودراسة السعدي ( ٦ : ٤٠ ) ، " إن العمليات البيولوجية سواء كانت على مستوى الخلية أو الأنسجة أو الأعضاء أو الأجهزة الحيوية أو حتى الكائن الحي ككل تحدث بشكل تموجي يظهر في تتابع الشدة (الارتفاع) والضعف (الانخفاض) للنشاطات الخاصة في إيقاع مستمر " ( ١ ، ص ٢٣).

### الجدول ( ٢ ) معامل الارتباط ما بين الهوية الرياضية والاختبارات المهارية في يوم القعر للدورة النفسية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ر المحتسبة	النتيجة
١	الهوية الرياضية	٣٣,٧	٢,٣٣	٠,٧٣٨ -	معنوي
٢	الاختبارات المهارية	٤٤,٩	٦,٥٤		

\* معنوي عند درجة حرية ( ٨ ) ومستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) .

وبعد استخراج قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية ( ٨ ) وأمام مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) نجد إنها تساوي ( ٠,٤٤٤ ) وبما إن قيمة ( ر ) المحسوبة والبالغة ( ٠,٧٣٨ ) اعلى من قيمة ( ر ) الجدولية ولكن بالقيمة السالبة فان ذلك يدل على انه هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية عكسية بين الهوية الرياضية والاختبارات المهارية في يوم القعر من الإيقاع الحيوي الانفعالي ، وذلك ما يجعلنا نرفض الفرضية الصفرية ويعزو الباحث ذلك الى ان اللاعب لايملك القدرة على الوصول الى مستوى الاداء المثالي في الاختبارات المهارية بكرة السلة بسبب حالته النفسية في يوم القعر للإيقاع الحيوي النفسي وهو في ادنى مستوى من الحالة النفسية . وذلك بسبب الاختلاف في الفترة المثبتة لكل دورة من دورات الإيقاع الحيوي النفسي وبالتالي فان هذه الدورة تبدأ بيوم الميلاد معاً ثم تفترق بسبب الاختلاف في الفترة الزمنية للوصول إلى القمة أو القعر وحتى في المنطقتين الايجابية والسلبية وعليه فان تركيب هذه الدورات يأخذ أشكالاً واحتمالات متباينة من الارتفاع والانخفاض لدورة أو دورتين أو للدورات الثلاث معا (١، ص ١٥١) .

**الجدول ( ٣ ) اختبار ( ت ) ما بين يوم القمة ويوم القعر للاختبارات المهارية في الدورة الانفعالية**

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	النتيجة
١	يوم القمة	٦٥,٧	٣,٨٦	٩,٣٦٣	معنوي*
٢	يوم القعر	٤٤,٩	٦,٥٤		

\* معنوي عند درجة حرية ( ٨ ) ومستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) .

وبعد استخراج قيمة ( ت ) الجدولية عند درجة حرية ( ٩ ) وأمام مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) نجد إنها تساوي ( ٢,٢٦ ) وبما إن قيمة ( ت ) المحسوبة والبالغة ( ٩,٣٦٣ ) اعلى من قيمة ( ت ) الجدولية فان ذلك يدل على انه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات المهارية في يوم القمة ويوم القعر للإيقاع الحيوي النفسي ولصالح الاختبارات المهارية في يوم القمة ، وذلك ما يجعلنا نقبل الفرضية التي وضعها الباحث ، ويعزو الباحث ذلك الى ان النتائج التي حصل عليها اللاعبون في يوم القمة هي افضل من يوم القعر لكون الحالة الانفعالية للاعب هي في قمة العطاء ليوم القمة ، جاءت مطابقة مع دراسة حمودي ( ٣ ، ص ٦١ ) "إذ أن الإيقاع الانفعالي هو إيقاع مليء بالقوة ويمكن أن يبقى المرء على ما يبدو وبمستوى مرتفع على الرغم من انخفاض مستواه البدني إذا كان في حالة انفعالية جيّدة وأن وجود القدرة العالية دون الرغبة في العطاء قد لا تعطي أفضل النتائج أثناء فترة القياس" (٧، ص ١٩٠) .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات :

- استنتج الباحث من خلال النتائج التي حصل عليها من عينة البحث ما يلي :
- مستوى اللاعبين في الاختبارات المهارية أفضل من درجاتهم على مقياس الهوية الرياضية في يوم القمة للإيقاع الحيوي الانفعالي .
- ظهرت العلاقة الارتباطية ليوم القمة علاقة ايجابية وفي يوم القعر علاقة سلبية .
- لم يطرأ أي تغير في درجاتهم على مقياس الهوية الرياضية .
- مستوى اللاعبين في الاختبارات المهارية أفضل في يوم القمة للإيقاع الحيوي الانفعالي منه في يوم القعر .

##### ٢-٥ التوصيات :

- وقد اوصى الباحث بما يلي :
- ضرورة قيام المدربين بتدريب لاعبيهم على المهارات المركبة وذات الصعوبة العالية في أيام القمة للإيقاع الحيوي الانفعالي .
- توعية اللاعبين على فهم الإيقاع الحيوي الانفعالي وتأثيره على مسيرتهم الرياضية وما له من دور كبير في تحسين ادائهم .
- تكون تدريبات اللاعبين في أيام القعر للإيقاع الحيوي الانفعالي بشكل منخفضة .
- اجراء دراسات مشابهة في معرفة تأثير الإيقاع الحيوي في دورته العقلية والحسية على مستوى اللاعبين بكرة السلة .

#### المصادر العربية والاجنبية :

١. أليك ، علي فهمي وصبري ، عمر (١٩٩٤) : الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٢. النكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٩) : التطبيقات الإحصائية واستخدام في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل .
٣. حمودات: مكي محمد ( ٢٠٠٤ ) ، تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب التربية الرياضية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٤. خطاب وآخران ( ٢٠٠٥ ) : تركيز الانتباه وعلاقته بالتحصيل المهاري والمعري بكرة السلة لطلاب قسم التربية الرياضية ، مجلة جامعة تكريت المجلد ١٢ العدد ٩ .

٥. خطاب ، عبد الودود احمد ( ٢٠٠٥ ) تأثير المرغوبية الاجتماعية على الهوية الرياضية ومستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
٦. السعدي ، سنا ربا جبار محمود ( ٢٠٠٧ ) : الإيقاع الحيوي البدني والنفسي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستيك ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى .
٧. شلبي: الهام اسما عيل محمد ( ٢٠٠٠ ) ، أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين ، جامعة حلوان ، القاهرة.

## الملحق ( ١ ) اسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس الهوية الرياضية

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	محل العمل
١	أ . د	واثق عمر موسى	جامعة تكريت - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
٢	أ . د	حسام طه حمد	جامعة تكريت - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
٣	أ.د	ناظم شاكر الوتار	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم رياضية
٤	أ.م.د	كاظم علي احمد	جامعة تكريت - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
٥	أ.م.د	صباح مرشود	جامعة تكريت - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
٦	أ.م.د	حميد سالم خلف	جامعة تكريت - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية

## الملحق ( ٢ ) مقياس الهوية الرياضية

ت	الفقرة	نعم	لا
١	بعض زملائي يصفونني بأنني أتميز باللعب الرجولي		
٢	أميل إلى تحدي المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي		
٣	أقوم بالتركيز الشديد عندما ألعب		
٤	قبل اللعب احدث نفسي لغرض الأداء		
٥	أشارك في الألعاب الرياضية لأنها تساعدني على تحسين سلوكي		
٦	تزداد ثقتي في نفسي عند اقتراب المباراة		
٧	نادرا ما أفكر كيف أن أكون الأفضل في المباريات التي أشارك فيها		
٨	أن أكون رياضيا بارزا هو جزء مهم لتكوين هويتي الرياضية		
٩	أشارك في الألعاب الرياضية لأنها تساعدني على تنمية اعتزازي بنفسني		
١٠	الفوز في المباراة يقودني لأبذل المزيد من الجهد		
١١	افهم مسؤولياتي أثناء المباريات		
١٢	اشعر إن أدائي في المباراة أفضل من أدائي في التدريب		
١٣	احدث نفسي عن المباريات المقبلة وما هو مطلوب عمله مني		
١٤	في الأسبوع الأخير اتخذت عدة قرارات وكان لمشاركتي الرياضية دورا فيها		
١٥	عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المباراة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي		
١٦	مظهري الخارجي افضل ممن هم في مثل سني		
١٧	بعيدا عن اهتماماتي الشخصية بالرياضة فأنا مشارك اكثر من محترف في الرياضة		
١٨	أقدم ما عندي ولا يهمني مستوى المنافس		

## الملحق ( ٣ ) الاختبارات المهارية بكرة السلة

## اختبار ٣٠ ثانية تصويب من تحت السلة :

- الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديد المتواصل .
- الادوات المساعدة : ملعب كرة السلة ، كرات سلة عدد ( ٢ ) .
- وصف الاداء : يقوم كل لاعب التهديد على السلة من اسفلها ولمدة ( ٣٠ ) ثانية ولمحاولة واحدة فقط .
- حساب الدرجات : تعطى (٢) درجة لكل تهديد بدون ملامسة الحلقة ، تعطى (١) درجة لكل تهديد يلامس الحلقة ، لا تعطى أي درجة في حالة عدم التهديد ، وتحسب الدرجة النهائية لكل لاعب .

## اختبار التهديد من الرمية الحرة :

- الهدف من الاختبار : قياس دقة الرمية الحرة .
- الادوات المساعدة : ملعب كرة السلة ، كرات سلة عدد ( ٢ ) .
- وصف الاداء : يحق لكل لاعب اداء ( ١٠ ) رميات ولمرة واحدة فقط .

**حساب الدرجات :** تعطى (٢) درجة لكل تهديف بدون ملامسة الحلقة ، تعطى (١) درجة لكل تهديف يلامس الحلقة ، لا تعطى أي درجة في حالة عدم التهديف ، وتحسب الدرجة النهائية لكل لاعب .

#### **اختبار المناولة الصدرية :**

**الهدف من الاختبار :** قياس دقة المناولة الصدرية .

**الادوات المساعدة :** حائط مستوي ، صبغ ابيض ، كرات سلة عدد ( ٢ ) .

**وصف الاداء :** يحق لكل لاعب اداء ( ١٠ ) رميات ولمرة واحدة فقط على المربعات المتداخلة مع بعضها البعض ، يكون ضلع المربع الاول (١,٢٠ م) ، وضلع المربع الثاني ( ١ م ) ، وضلع المربع الثالث ( ٠,٨٠ م ) مرسومة على الحائط المستوي ، ويرسم خط يبعد عن الحائط بمسافة (١٠ م) وبطول ( ٢ م ) .

**حساب الدرجات :** تعطى (٣) درجة لكل مناولة صحيحة نحو المربع الصغير ، تعطى (٢) درجة لكل مناولة صحيحة نحو المربع المتوسط ، تعطى (١) درجة لكل مناولة صحيحة نحو المربع الكبير ، لا تعطى أي درجة في حالة المناولة خارج المربعات ، وتحسب الدرجة النهائية لكل لاعب .