

تأثير تمارينات تعليمية مركبة بأدوات مساعدة في تطوير بعض القدرات الخاصة وتعلم التصويب من الثبات بكرة السلة للطلّابات

أ.د. محمد ناجي شاكر / العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية الرياضية

أ.م.د. محمد ياسر مهدي / العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية الرياضية

زينب عبد السادة علي / العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية للبنات. قسم التربية الرياضية

Mohammed Nagi65_sport@yahoo.com

الملخص

تكمن مشكلة البحث في كون التمارين المعطاة في تعليم مهارة التصويب بكرة السلة تقتصر إلى الأدوات أو الوسائل التعليمية المساعدة وتقتصر على وسائل تقليدية وهذا قد يحد من عملية التعلم السريع والجيد ناهيك عن قلة وجود عامل التشويق والإثارة وتكمن أهمية البحث في محاولة الباحثون وضع تمارينات تعليمية مركبة بأدوات مساعدة وفقا لأهم القدرات البدنية والحركية ومعرفة أثرها في تعلم مهارة التصويب من الثبات لطلّابات السنة الدراسية الأولى في قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات بجامعة الكوفة . وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث , واشتمل أيضا على مجتمع البحث المتمثل بطلّابات السنة الدراسية الأولى وعددهن (21) طالبة , تم تقسيمهن بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين بواقع (9) طالبات لكل مجموعة , كما أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية , والاختبارات القبليّة وكذلك المنهج التعليمي باستعمال الأدوات التعليمية ومن ثم إجراء الاختبارات البعديّة فضلاً عن استعمال بعض الوسائل الإحصائية . ويهدف البحث الى

- التعرف على أهم القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة للطلّابات.

- التعرف على تأثير التمارينات التعليمية المركبة باستخدام الأدوات المساعدة في تعلم مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية : تمارينات تعليمية , بأدوات مساعدة , القدرات الخاصة , بكرة السلة

The Effect of the combined educational exercises on assistant tools to develop some of the special abilities and learn throwing the ball in basketball for female students

Prof. Mohammed Nagi Shaker/Iraq. Al-Kufa University, Faculty of Physical Education

A.P. Mohammed Yasser Mahdi/Iraq. Al-Kufa University. Faculty of Physical Education

Zeinab Ali AbdussadahAli/ Iraq. Al-Kufa University Faculty of Education for Girls. Department of Physical Education

Mohammed Nagi65_sport@yahoo.com

Abstract

The research problem lies in the fact that the exercises given in teaching the skill of throwing a ball in basketball lacked the tools or educational assistance and were limited to the traditional methods and this might limit the rapid and good learning process, not to mention the lack of the existence of the thrill and excitement factor. The importance of the research lies in the attempt of the researcher to establish educational exercises combined with assistant tools, according to the physical and the motor abilities, and to know the impact of teaching the skill of throwing a ball for the female students in the first academic year in the department of physical education in the Faculty of Education for Girls at Al-Kufa University.

The researcher used the experimental approach for its suitability to the research problem. It included the research population, which was represented by the female students in the first academic year, who were 21 female students. The research sample was divided randomly into two groups of 9 students for each group. The research conducted the experiment, the pretests and the educational syllabus by using the educational tools. After that, the researcher conducted the posttest, in addition, he used some of the statistical tool.

The research aimed to

- Identify the most important physical and kinetic abilities, which were effective in the learning the skill of throwing a ball in basketball for the female students.
- Identify the effect of the combined educational exercises by using the assistant tools in teaching the skill of throwing in basketball.

Keywords: educational exercises, assistant tools, special abilities, basketball

1- المقدمة :

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً كبيراً على مستوى العالم وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات فنية وخطط متنوعة ويمكن اعتبارها من الألعاب التي تعمل على بث روح التعاون ، وتوحيد الجهد لغرض الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ؛ لذا أصبح من الواجب على المربين والمدرّبين والمختصين في التربية الرياضية في المؤسسات التعليمية الإلمام والمعرفة بأحدث الطرائق والأساليب التي يمكن من خلالها استخدام استراتيجيات متعددة في التعلم بما يحقق الارتقاء بمستوى الطلبة والمتعلمين نحو الأفضل ومن الأساليب الحديثة استخدام تمارين بدنية وتعليمية مركبة بأدوات مساعدة ، إذ تعمل هذه التمارين على تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية وتعليم المهارات الأساس الخاصة بالمتعلمة كرة السلة وكلما زاد استخدام تمارين مشابهة للعب كلما تحققت نتائج أفضل في المهارات الأساس وخاصة في مراحل التعلم الأولى لتلك المهارات. إي يهدف التمرين إلى اكتساب الجسم الجمال ، والانسحابية ، والدقة في الأداء ، كذلك اكتساب مختلف المهارات الجديدة والأساس، وتعلم الأداء الحركي (التكنيك) السليم". (ناهد علي محمد علي ، 1998 ، ص20)

كما تعد التمارين المركبة إحدى أهم تمارين اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهارى للمتعلّمة كرة السلة كونها تجمع أكثر من مهارة في تمرين واحد أو أكثر من جانب بدني أو حركي مع المهارة وتؤدي كذلك في مراحل الإعداد المختلفة ، فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصر الرغبة والتشويق عند ممارستها .

وتكمن أهمية البحث في محاولة الباحثون وضع تمارين تعليمية مركبة بأدوات مساعدة وفقاً لأهم القدرات البدنية والحركية ومعرفة أثرها في تعلم مهارة التصويب من الثبات لطلّبات السنة الدراسية الأولى في قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات بجامعة الكوفة .

ويعد تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة ومنها مهارة التصويب من الثبات احد أهم متطلبات درس كرة السلة للطلّبات في كليات التربية الرياضية ، ولهذا الغرض وضعت لهذه المادة نسبة كبيرة ضمن درس السنة الدراسية الأولى .

ومن خلال اطلاع الباحثون على مجموعة من المصادر والمراجع العلمية الحديثة والاهتمام والمتابعة لكل ما هو جديد في مجال تعلم مهارات كرة السلة ، ويعزّون هذا الضعف من خلال ما توكّده العديد من المصادر العلمية والخبرة والتماس الميداني إلى أن أغلب هذه المهارات تتركز في عملها على مجموعة من القدرات البدنية والحركية وكيفية تنميتها خدمة لاكتساب هذه المهارات بدرجة عالية من الآلية والإتقان أثناء الممارسة والتي باتت لازماً على القائمين بالعملية التعليمية الأخذ بنظر الاعتبار أن تنمية هذه القدرات يكون أساس عمل المهارات وتعلمها بطريقة اقتصادية للجهد والوقت من خلال استخدام

تمارين مركبة وطبيعة هذه القدرات البدنية والحركية ذات الطابع المركب أصلاً بمساعدة أدوات تخصصية يمكن من خلالها الزيادة السريعة في نمو هذه القدرات ومدى فاعليتها باتجاه إكساب الممارسات تعلم المهارات الهجومية بكرة السلة في وقت قصير وبإتقان .

لذا ارتأى الباحثون أعداد مجموعة من التمرينات المركبة التي يمكن تطبيقها على الطالبات بمساعدة أدوات خاصة ودراسة مدى تأثيرها باتجاه تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطالبات . ويهدف البحث الى .

1- إعداد تمرينات تعليمية مركبة باستخدام أدوات مساعدة في تنمية أهم القدرات البدنية والحركية في كرة السلة للطالبات .

2- التعرف على تأثير التمرينات التعليمية المركبة باستخدام الأدوات المساعدة في تطوير القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة للطالبات .

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث وعينته :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لضبط المحكم وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها. وقد تم اختيار عينة البحث من مجتمع الاصل المتمثل بطالبات قسم التربية الرياضية - كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام 2013-2014 المرحلة الأولى البالغ عددهن (21) طالبة أذ تم اختيار (18) طالبة بصورة عشوائية (القرعة) كعينة للبحث تم تقسيمهن عشوائياً أيضاً إلى مجموعتين بواقع (9) طالبات في كل مجموعة تجريبية والثانية ضابطة وفي حين بقيت (3) طالبات للتجربة الاستطلاعية وقد شكلت عينة البحث نسبة (85%) من المجتمع الأصل , كما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية

الاستطلاعية	عينة البحث		نسبتها	العينة	مجتمع البحث
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة			
3	9	9	85%	18	21

2-2 تجانس العينة :

من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في سير البحث في الفروق الفردية الموجودة لدى الطالبات، قام الباحثون بإجراء التجانس والتكافؤ على عينة البحث بأخذ المتغيرات التالية (الطول - الوزن - العمر) وكذلك بعض القدرات البدنية والحركية (القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين ، الدقة) وللتصويب من الثبات وجرى معالجة هذه المتغيرات إحصائياً عن طريق استخدام قانون معامل الالتواء للتجانس واختبار (T.Test) للعينات الغير متناظرة (المستقلة) للتكافؤ ، والذي يتبين من خلاله أن معامل الالتواء في تلك المتغيرات أنحصر ($1 \pm$) وعليه تعد العينة موزعة توزيعاً طبيعياً إذ أنه كلما انحصرت قيم معامل الالتواء بين ($1 \pm$) كانت العينة متجانسة .

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة)

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
الطول		سم	156,94	3,81	157	0,90
الكتلة (الوزن)		كغم	59	5,91	59,5	0,04
العمر		سنة	19,38	1,24	19	0,81

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية * لغرض التكافؤ بين مجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث (البدنية والحركية والمهارية)

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع±	س	ع±		
القدرة الانفجارية للذراعين	متر	4,33	0,50	4,68	0,42	1,61	غير معنوي	
الدقة	درجة	21,33	1,73	22,89	2,26	1,64	غير معنوي	
التصويب من الثبات	درجة	2,44	0,53	2,89	0,60	1,67	غير معنوي	

وكذلك تبين ان نوع الدلالة لكل المتغيرات كان غير معنوي لأن قيم (ت) المحسوبة لكل المتغيرات كانت أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (16) وكما مبين في الجدول (2) و(3).

* قيمة (t) الجدولية تساوي (2,12) ومستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (16) وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق تكافؤ بينهما في متغيرات البحث.

2-3 أدوات البحث والأجهزة المستعملة :

2-3-1 أدوات البحث :

لكي يتمكن الباحثون من إنجاز بحثهم لا بد من استخدام بعض الأدوات والأجهزة التي تساعد على إنجاز وإكمال البحث وإتمامه على أفضل وجه ، ولهذا استخدم الباحثون الأدوات التالية :

- 1-كرات طبية زنة (2 ، 3) كغم بعدد (9) كرات .
- 2-صناديق بارتفاعات (40) سم عدد (6).
- 3-حبال قفز عدد (5).
- 4-حزام مطاطية عدد(9).
- 5-كرات سلة قانونية عدد (9) .
- 6-شواخص عدد (6) .
- 7-طباشير مختلف الألوان .
- 8-هدف سلة قانوني + ملعب كرة سلة .
- 9-حواجز بارتفاع (30) سم .
- 10-أشرطة لاصقة مختلفة الألوان.
- 11-أطواق عدد (5) .
- 12-صدرية الإثقال عدد(9) .
- 13-ثقلات بأوزان مختلفة عدد (16) .
- 14-ترامبولين صغير .
- 15-المصادرالمراجع العربية والأجنبية وشبكة المعلومات (الانترنت).
- 16-استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد القدرات البدنية والحركية والمهارية.
- 17-استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات البدنية والحركية والمهارية.
- 18-الوسائل الإحصائية.

2-3-2 الأجهزة المستعملة في البحث :

1- جهاز حاسوب نوع (DELL) .

2- ساعة توقيت الكترونية عدد (4) .

2-3-3 الأدوات المساعدة المستخدمة في البحث :

1- الدوائر الملونة :

وهي عبارة عن دوائر مختلفة الألوان تثبت على الحائط ، متكونة من مجموعة من الأطواق والأشرطة اللاصقة ، بحيث تقوم الطالبة بتمرير الكرة إلى وسط الدوائر عندما يحدد لها لون من قبل المدرس، وظيفتها الأساسية هي المساعدة على تطوير الدقة .

2- الحزام المطاطي :

يتكون من ثلاث أجزاء الجزء الأول مصنوع من قماش وفيه شريط لاصق يثبت على الجزء المراد تطويره (الحوض، اليدين، الرجلين) يمتد منه حبل مطاطي وهو الجزء الثاني من الحزام إما الجزء الثالث يتكون من يديتان تثبت بالأرض ، الهدف منه تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين .

3- الثقلات لليدين وللرجلين :

تكون على شكل مستطيل مصنوعة من القماش مقسمة إلى أجزاء متساوية كل جزء يملئ بمادة الرمل وبأوزان مختلفة ويجد خلفها خيط غليظ وبه لاصق بالجهة المقابلة للخيط يلف حول اليدين أو الرجلين الهدف منها تقوية القوة للذراعين والرجلين وتطوير دقة التصويب من الثبات .

4- الإسفنج المضغوط :

وهي وسيلة مكونة من قطعة من الإسفنج المضغوط بطول (10) سم وبعرض (5) سم ، تغلف بواسطة قطعة من القماش عند منتصفها توضع استيكة مطاطة، توضع على عضد اليد الحاملة للكرة، الغاية منها تحديد زاوية مفصل المرفق عند الزاوية 90° ، وبالتالي المساعدة في اتخاذ وضع التصويب الصحيح، مما يساعد في تطوير دقة مهارة التصويب.

5- الكرة الطبية :

يكون سطحها عبارة عن غلاف مطاطي سميك إلى حد ما ، في داخلها رمل متعددة الأوزان ، تم استخدام كرة طبية بوزن (2 و 3) كغم ، الغاية منها تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين

2-4 تحديد القدرات البدنية والحركية والمهارية :

قام الباحثون بتصميم استمارة استبانة لاستطلاع آراء السادة الخبراء والمختصين (ملحق 1) لتحديد القدرات البدنية والحركية الخاصة بالبحث، وقد تم ترشيح القدرات البدنية والحركية التي حصلت على نسبة (75%) فصاعدا فيما أهملت المتغيرات التي لا تحقق هذه النسبة (وهي نسبة مقبولة وللباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمتغيرات أو الاختبارات) والجدول (4) يبين اختيار القدرات البدنية والحركية . (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 1979 ص366-

(367

جدول (4)

يبين النسب المئوية لتحديد أهم القدرات البدنية والحركية وأهم المهارات الخاصة بكرة السلة .

النسبة	القدرة	المهارة
90%	القوة (القدرة الانفجارية)	لعضلات الذراعين
84%	الدقة	
96%	التصويب من الثبات	

2-5 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث ووصفها :

قام الباحثون باللجوء إلى الخبراء والمختصين (ملحق 2) لتحديد الاختبارات وعلاقتها بالأداء المهاري والقدرات الحركية المطلوبة وبالشكل الذي يمثلها تمثيل حقيقي، وذلك من خلال استمارة أستبانته أعدت لذلك ، والجدول (5) يبين اختيار الاختبارات المرشحة

جدول (5)

يبين النسب المئوية لاختيار الخبراء للاختبارات البدنية والحركية والمهارية

النسبة المئوية	نوع الاختبار	القدرة	المهارة
81%	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من فوق الرأس باليدين لأبعد مسافة ممكنة	القوة الانفجارية	لعضلات الذراعين
84%	اختبار الدقة في تمرير على المستطيلات	الدقة	
87%	اختبار التصويب من خط الرمية الحرة (10) رميات	التصويب من الثبات	

2-6 الأسس العلمية للاختبارات :

لغرض ضمان القياس الصحيح ومعرفة مدى ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث, قامت الباحثة بإيجاد معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات لمراعاة الشروط العلمية الواجب توفرها للاختبارات المستخدمة.

2-6-1 ثبات الاختبار :

لمعرفة ثبات الاختبارات البدنية والحركية والمهارية قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار الذي يستخدم فيه إجراء الاختبار لمرتين بفواصل زمني مناسب تحت الظروف نفسها إذ يعرف ثبات الاختبار بأن "يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد الاختبار على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها" . (قاسم المندلاوي وآخرون ، 1989 ، ص 68)

ولحساب ثبات الاختبارات المعتمدة في البحث فقد عملت الباحثة على تطبيق الاختبارات وفي الظروف نفسها , فكان التطبيق الأول يوم الاربعاء بتاريخ (2013/11/20) وأعيد الاختبار بعد (5) أيام في يوم الاثنين بتاريخ (2013/11/25) على طالبات خارج عينة البحث وفي الظروف نفسها , وبعدها تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بين الاختبارين , إذ حقق معامل ثبات معنوي بعد مقارنته بالقيمة الجدولية مما يدل على ثبات الاختبار وكما مبين في جدول (6).

2-6-2 صدق الاختبار :

(من أهم المعايير التي يتصف بها الاختبار هي معامل الصدق ومعامل صدق الاختبار يؤدي دوراً كبيراً في النتائج التي يحصل عليها واضع الاختبار أي هو المدى الذي يقيس به الاختبار لما وضع من أجل قياسه) . (أحمد محمد عبد الرحمن ، 2011 ، ص 91)

ولغرض إيجاد صدق الاختبار لجأ الباحثون إلى استعمال الصدق الاختبار الذاتي الذي يحسب بالجزر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (معامل الصدق الذاتي يساوي معامل الثبات)

(لؤي غانم الصميدعي وآخرون ، 2010 ، ص 115)

وفيه يقتضي التأكد من تمثيل جميع المواقف التي تبدو فيها القدرة المراد قياسها وقد تم التأكد من صدق الاختبارات البدنية والحركية والمهارية عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء في مجال التعلم الحركي والاختبارات والقياس لاختيار الاختبار الأنسب لكل متغير ، وبهذا كانت الاختبارات المستخدمة صادقة فيما تقيس ويمكن الاعتماد عليها في البحث. وكما مبين في جدول (6)

2-6-3 موضوعية الاختبار:

الموضوعية أحد الشروط المهمة للاختبار الجيد ، إن الاختبار إذا ما جرى وعرض على مجموعة من المحكمين وكانت آرائهم متقاربة هذا يعني إن الاختبار يمتلك صفة الموضوعية وإذا اختلفت آرائهم هذا يعني إن الاختبار غير موضوعي إذ تم الاستعانة بمقومين اثنين
(م.م. نور يوسف مرهون / تربية رياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة)
(م.م. إسراء علاوي حسن / تربية رياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة)

لغرض تقييم الأداء لعينة البحث وبعد معالجة نتائج درجات المقومين تبين إن درجة الارتباط

عالية مما يدل على موضوعية الاختبارات

ويقصد بالموضوعية في المجال الرياضي هو تقارب آراء الحكام مع بعضهم عند تقييمهم لمهارة أو حركة ما.
(لؤي غانم الصميدعي وآخرون ، 2010 ، ص 137)

جدول (6)

يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات البدنية والحركية والمهارية

الاختبار	معامل الصدق	معامل الثبات	معامل الموضوعية
القدرة الانفجارية للذراعين	0,91	0,84	0,99
الدقة	0,91	0,84	0,98
التصويب من الثبات	0,89	0,80	0,99

قيمة (ر) الجدولية (0,46) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16)

وفيما يلي وصف للاختبارات المرشحة :

1- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من فوق الرأس باليدين:

(قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ، 1984 ، ص 323)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين .

وحدة قياس الاختبار : (المتر ، السنتيمتر) .

الأدوات : كرة طبية زنة (3 كغم) عدد (4) ، مساحة مستوية تكفي لمسافة الرمي ،

متر قياس ، قطع من الطباشير الملونة .

مقدرات الأداء : يحدد خط لوقوف المختبر (الامتعة) ويقف خلفه ويتخذ وضع الوقوف

فتحاً ماسكاً الكرة الطبية بكلتا يديه بحيث تكون الكرة فوق الرأس ، يقف المختبر بحركة

الرمي بعد محاولة ثني الجذع للخلف ومن ثم رمي الكرة دون ان تخطى خط الرمي مع

التأكد على بقاء القدمين ملاصقتين للأرض ، تعطي ثلاث محاولات بحيث تسجل له

أفضل محاولة ناجحة من المحاولات الثلاث .

2- اختبار الدقة في التصويب على المستطيلات - اختبار قياس الدقة - :

(لؤي غانم الصميدعي وآخرون ، 2010 ، ص 333)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب بكرة السلة على المستطيلات المتداخلة .

الأدوات المستخدمة : حائط أملس مرسوم عليه المستطيلات الثلاثة المتداخلة ، مسجل

، كرة سلة قانونية .

وصف الأداء : يبدأ الامتعة بالتصويب على المستطيلات ذات الابعاد الاتية:

المستطيل الصغير (50 x 35) سم .

المستطيل الوسط (100 x 60) سم.

المستطيل الخارجي (150x100) سم.

مرسوم على حائط بارتفاع (35) سم عن سطح الأرض.

يبدأ الامتعة بالتصويب على شكل مناولة على المستطيل الصغير من الوقوف ومن

مسافة متر واحد ، فإذا لمست الكرة المستطيل الصغير تحسب له ثلاث درجات والوسط

درجتان والكبير درجة واحدة ، تعطي لكل المتعلمة عشر محاولات والدرجة النهائية من

(30)

التوجيه والتسجيل :- يؤدي الاختبار بنفس الشاكلة للجميع خاصة المناولة

3- التصويب من الثبات - اختبار التصويب من خلف خط الرمية الحرة (10 رميات)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب للرمية الحرة.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة قانوني، هدف كرة سلة قانوني، كرات سلة عدد (15) قانونية.

وصف الأداء :

- يتخذ الامتعة وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة.
- يقوم كل المتعلم بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية.
- من حق الامتعة التصويب على السلة بأي طريقة مناسبة.
- لكل المتعلم محاولة واحدة فقط.

إدارة الاختبار :

- مسجل - يقوم بالنداء على الأسماء أولاً لتسجيل نتائج الرميات.
 - محكم - يقف بجانب الامتعة لإعطاء الكرة وملاحظة صحة الأداء والعد.
- حساب الدرجات :

- تحتسب وتسجل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة (الكرة تدخل السلة).
- لا تحتسب لامتعة أي درجة عندما لا تدخل الكرة السلة (فاشلة).
- درجة الامتعة مجموع النقاط التي يحصل عليها في (10) الرميات.

2-7 التجربة الاستطلاعية :

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامهم ببحثهم ، بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته. ولغرض الوقوف على أداء الأجهزة المستخدمة واختبارها ومعرفة الجوانب السلبية والمتغيرات التي ستواجه العمل فقد أجرى الباحثون تجربة استطلاعية يوم (2013/11/18) .

2-8 إجراءات البحث الميدانية :

تمثلت إجراءات البحث بالاختبارات القبلية وتطبيق المنهج التعليمي المستخدم على مجاميع عينة البحث ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية .

2-8-1 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية (البدنية والحركية والمهارية) لأفراد عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد (ملحق 3) بعد تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها، وذلك يوم (26-27/11/2013) على ملعب قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات.

2-8-2 المنهج التعليمي :

قام الباحثون بعد الاطلاع على المصادر العلمية في التعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي وكرة السلة وآراء المشرفين على البحث بإعداد منهج تعليمي يتضمن تمرينات تعليمية مركبة باستخدام أدوات مساعدة في تنمية أهم القدرات البدنية والحركية المختارة وتم عرض المنهج التعليمي على السادة الخبراء والمختصين (ملحق 4) في استبيان لهذا الغرض لبيان رأيهم في صلاحية البرنامج التعليمي ، وتعديل ما يروونه مناسباً فيما يتعلق بالمدة الزمنية للبرنامج والوحدات التعليمية ، وقد تم الاتفاق على صلاحية البرنامج التعليمي من قبل كافة المختصين بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها ، وقد تم تنفيذ البرنامج في (4) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين خلال الأسبوع أي مجموع (8) وحدة تعليمية، حيث كانت أول وحدة تعليمية بتاريخ (4/12/2013) ولغاية اخر وحدة تعليمية بتاريخ (31/12/2013) واشتملت الوحدة التعليمية على ثلاث محاور وكما مبين في أدناه

- القسم التحضيري ومدته (18) دقيقة وينقسم إلى :

أ- الإحماء العام ومدته (8) دقيقة .

ب- والإحماء خاص ومدته (10) دقيقة .

- أما القسم الرئيسي ومدته (60) دقيقة ويشمل

أ- الجزء التعليمي ومدته (20) دقيقة

ب- الجزء التطبيقي ومدته (40) دقيقة

- أما القسم الختامي ومدته (12) دقيقة ويشمل على لعبة صغيرة تخدم المهارة المراد تعلمها والجدول

(7) يبين أزمنة كل قسم بالتفصيل ، أما المجموعة الضابطة فكانت تدرس وفق المنهاج المعد من قبل قسم التربية الرياضية المرحلة الأولى .

علماً أن المجموعتين الضابطة والتجريبية تدرس من قبل مدرس مادة كرة السلة وهو مدرس واحد

(م.م. إيفان نعمة كاظم / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة

لكلتا المجموعتين وزمن واحد وقدره (90) دقيقة وملعب واحد وبهذا تتساوى جميع الظروف على المجموعتين

2-8-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) يومي (2-3 / 1 / 2014) للاختبارات البدنية والحركية ويوم (4 / 1 / 2014) للاختبارات المهارية في ملعب قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي الذي استغرق (4) أسابيع وبنفس شروط الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد للمهارات الأساس في كرة السلة .

2-9 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للتعامل إحصائياً مع البيانات واستخدمت فيها تطبيقات :

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- معامل الالتواء

4- الوسيط

5- النسبة المقبولة

6- T. Test للعينات المتناظرة والمستقلة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج وتحليلها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية :
3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الخاصة ودقة التصويب من الثبات للمجموعة الضابطة وتحليلها.

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية* في الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الحركية ودقة التصويب للمجموعة الضابطة.

المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعيدة		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±		
المتغيرات							
القدرة الانفجارية للذراعين	متر	4,33	0,50	4,87	0,51	3,15	معنوي
الدقة	درجة	21,33	1,73	24,11	1,96	5,08	معنوي
التصويب من الثبات	درجة	2,44	0,53	5,11	0,60	11,31	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (8) هي (2,31).

من خلال الاطلاع على الجدول (7) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارية لإفراد المجموعة الضابطة

إذ بلغ الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للذراعين في الاختبار القبلي (4,68) والانحراف المعياري (0,42) إما في الاختبار البعدي بلغت قيمة الوسط الحسابي (5,49) والانحراف المعياري (0,40) حيث بلغت القيمة المحسوبة (3,73) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,31) عند رجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار الدقة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (22,89) والانحراف المعياري (2,26) إما في الاختبار البعدي كانت قيمة الوسط الحسابي (26,22) والانحراف المعياري (1,86) حيث بلغت القيمة المحسوبة (4,71) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,31) عند رجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار التصويب من الثبات في الاختبار القبلي (2,89) والانحراف المعياري (0,60) إما في الاختبار البعدي بلغت قيمة الوسط الحسابي (6,44) والانحراف المعياري (1,42) حيث كانت القيمة المحسوبة (6,71) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,31) عند رجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) ولبيان حقيقة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لجئ

الباحثون إلى استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والحركية والاداء المهاري للمجموعة التجريبية وتحليلها.

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية* في الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الحركية والاداء المهاري للمجموعة التجريبية

المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعيدة		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
		ع ±	س	ع ±	س		
المتغيرات	متر	4,68	0,42	5,49	0,40	3,73	معنوي
	درجة	22,89	2,26	26,22	1,86	4,71	معنوي
	درجة	2,89	0,60	6,44	1,42	6,71	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (8) هي (2,31).

من خلال الاطلاع على الجدول (8) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارية لإفراد المجموعة التجريبية .

إذ بلغ الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للذراعين في الاختبار القبلي (4,68) والانحراف المعياري (0,42) إما في الاختبار البعدي بلغت قيمة الوسط الحسابي (5,49) والانحراف المعياري (0,40) حيث بلغت القيمة المحسوبة (3,73) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,31) عند رجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار الدقة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (22,89) والانحراف المعياري (2,26) إما في الاختبار البعدي كانت قيمة الوسط الحسابي (26,22) والانحراف المعياري (1,86) ولعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لجئ الباحثون إلى استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة حيث بلغت القيمة المحسوبة (4,71) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,31) عند رجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار التصويب من الثبات في الاختبار القبلي (2,89) والانحراف المعياري (0,60) إما في الاختبار البعدي بلغت قيمة الوسط الحسابي (6,44) والانحراف المعياري (1,42) حيث كانت القيمة المحسوبة (6,71) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,31) عند رجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) ولبيان حقيقة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لجئ الباحثون إلى استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات البدنية والحركية والمهارية .

من خلال الجدولين (8) و(9) لوحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية والحركية والمهارية ولصالح الاختبار البعدي لكلا المجموعتين .

فمن الجدول (8) نلاحظ هناك تطوراً في قيم متغيرات البحث لإفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي بشكل واضح مما أهله إلى إحداث فروق معنوية على حساب قيم الاختبار القبلي وبكافة المتغيرات البدنية الحركية والمهارية ، ويعزو الباحثون سبب تطور المجموعة الضابطة إلى انتظام أفرادها بالوحدات التعليمية المخصصة لهم وفق مفردات المنهج المعد من لجنة عمداء قطاعية التربية الرياضية في الجامعات العراقية والتكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتعليم مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة، بالإضافة إلى ذلك إن عينة البحث من الفئة العمرية التي تتطور بصورة سريعة في الجانب المهاري والبدني والحركي لما يمتلكه أفراد هذه الفئة العمرية من حماس ودافعية وزيادة الرغبة للتعلم وإدراك لما يطلب أدائه خاصة وإنهم من المبتدئين ، وهذا ما أكدّه (قاسم، 1998) "أن هدف هذه المرحلة اكتساب المهارات الحركية بشكل عام وليس الإتقان الكامل وثبات فن الأداء الحركي بل يجب إن يكون الغرض الأساسي من ذلك اكتسابهم القدرة على القيام بالحركات المختلفة بدرجة مقبولة مع قدرة المتعلم على الاقتصاد في بذل الجهد" .

(قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص34)

ومن النتائج في الجدول (9) نجد تفوق أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في جميع المتغيرات الأمر الذي مكنه من إحداث فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثون هذا الفرق المعنوي لفاعلية التمرينات المركبة باستخدام الأدوات المساعدة إثناء الوحدات التعليمية التي كان لها الأثر الواضح بتطوير القدرات البدنية والحركية بالإضافة إلى تعليم مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة التي تم إدخالها في مفردات المنهج التعليمي وبالخصوص في القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية بشكل ملحوظ حيث إن التمرينات المركبة التي أدخلت إلى المنهج التعليمي ومن خلال عملية التعلم المستمر والمتواصل أدت إلى زيادة قدرة الطالبة على تنفيذ ما مطلوب منها ، ومن خلال تنمية الجانب البدني مع المهاري وكذلك الجانب الحركي مع المهاري كون التمارين المستخدمة هي تمارين بدنية حركية مهارية خاصة بكرة السلة مما انعكس بدوره على تنمية الجانب البدني والحركي بنفس الوقت وعملية التكرار الحاصلة إثناء تطبيق التمرينات المركبة باستخدام أدوات المساعدة المتنوعة خلال الوحدات التعليمية وتحت ظروف مشابهة للعب أدى إلى إحداث هذا التفوق ويؤكد هذه النتائج (محمد 1999) على إن "المناهج التعليمية أو التدريسية يقاس نجاحها بمدى التقدم

الذي يحققه الفرد الرياضي من نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والحركي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج الذي يطبقه ". (محمد علي قط ، 1999 ، ص 96)

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :

3-3-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

جدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية* في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
		ع ±	س	ع ±	س		
المتغيرات							
القدرة الانفجارية للذراعين	متر	4,87	0,51	5,49	0,40	2,88	معنوي
الدقة	درجة	24,11	1,69	26,22	1,86	2,52	معنوي
التصويب من الثبات	درجة	5,11	0,60	6,44	1,42	16,90	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (16) هي (2,12).

من خلال الاطلاع على الجدول (9) ، الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للذراعين للمجموعة الضابطة (4,87) والانحراف المعياري (0,51) إما في المجموعة التجريبية بلغت قيمة الوسط الحسابي (5,49) والانحراف المعياري (0,40) حيث بلغت القيمة المحسوبة (2,88) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة

(2,12) عند رجة حرية (16) ومستوى دلالة (0,05) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي وانحراف المعياري لاختبار الدقة للمجموعة الضابطة (24,11) (1,69) على التوالي ، اما في المجموعة التجريبية كانت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري (26,22) (1,86) على التوالي أيضا حيث بلغت القيمة المحسوبة (2,52) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,12) عند رجة حرية (16) ومستوى دلالة (0,05) وفي الاختبار التصويب من الثبات فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5,11) الانحراف المعياري (0,60) إما في المجموعة التجريبية بلغت قيمة الوسط الحسابي (6,44) والانحراف المعياري (1,42) حيث بلغت القيمة المحسوبة (16,90) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,12) عند رجة حرية (16) ومستوى دلالة

(0,05) ولبيان حقيقة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية استخدم الباحثون اختبار (ت) للعينات المستقلة مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

3-3-2 مناقشة نتائج القدرات البدنية والحركية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

من الجدول (9) نلاحظ إن هنالك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية إلى فاعلية التمرينات المركبة باستخدام الأدوات المساعدة التي أدخلت في المنهج التعليمي التي أدت إلى تطوير القدرات البدنية والحركية وكذلك أدت إلى تعلم مهارة التصويب من الثبات قيد الدراسة بشكل صحيح إذ إن هذه المهارة تحتاج إلى تعليم بأسلوب مختلف ومستمر دون اعتمادها بشكل مباشر على قابلية المتعلم البدنية والحركية الذي تتطور من خلال مواصلة التعلم المستمر وبهذا تفوقت مفردات التمرينات المركبة المعدة من الباحثون بشكل أفضل من المنهج التعليمي المتبع في الدرس وهذا ما ظهر في نتائج المجموعة الضابطة ، هو ما أكدته (ناهد عبد زيد) في أن "الأدوات المساعدة تسهم في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالفعالية التخصصية." (ناهد عبد زيد الدليمي 2009 ، ص 171)

إضافة إلى ما ورد أعلاه يرى الباحثون أن توفير الأدوات والوسائل المساعدة للمتعلمين إثراء أدائهم التمارين وفق الوحدات التعليمية المخصصة وحسب التمرين ونوعيته أدى إلى المحافظة على عدد التكرارات وأدائها بالوقت المحدد لها وفق آلية أو ديناميكية أداء التمرين أو المهارة (المسار الحركي للمهارة) ويتفق هذا مع ما أشار إليه (وجيه محبوب، 2001) من أن "التمرين مع الأداة ينقل المتعلم إلى الأداء الأفضل خلال الممارسة." (وجيه محبوب ، 2001، ص 48)

إن ممارسة وتطبيق أفراد عينة البحث للتمرينات المركبة باستخدام الأدوات المساعدة قد أثرت بشكل ايجابي على تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية وكذلك المهارة عن طريق تكرار المهارة مرة بعد أخرى، أذ يزداد التعلم للمهارة مع التكرار والممارسة المستمرة لها وإن الزيادة في تكرار المهارة وممارستها سيعطي أفضلية في تعليم المهارات وتقليل نسبة أخطائها" ويبقى المتعلم يكرر المهارة إلى إن تصل حد الإلية في الأداء" . (يعرب خيون ، 2007)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها استنتجت الباحثة ما يلي :-

1- إن للتمرينات المركبة باستخدام أدوات اثر ايجابي في تعلم مهارة التصويب من الثابت بكرة السلة قيد البحث.

2- إن الأدوات المساعدة لها دور فعال في القدرات البدنية والحركية القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين ، الدقة) ومهارة التصويب من الثابت بكرة السلة لدى المجموعة التجريبية .

3- تفوق المجموعة التجريبية في القدرات البدنية والحركية قيد البحث (القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين ، الدقة) ومهارة التصويب من الثابت بكرة السلة بشكل كبير وواضح على المجموعة الضابطة.

4-2 التوصيات :

وفق ما جاء من استنتاجات فان الباحثون يوصون بما يأتي :

1- ضرورة التأكيد على استعمال الأدوات التعليمية المساعدة في تطوير القدرات البدنية والحركية وبالتالي التصويب من الثابت بكرة السلة .

2- تعميم استعمال مثل هذه الأدوات ليتم استعمالها في البرامج التعليمية سواء للمدربين أو المدرسين أو المعنيين بالألعاب الرياضية الأخرى .

3- عند تعلم مهارة التصويب من الثابت من الضروري دمج تمارين مركبة مع تعلم المهارة في آن واحد.

المصادر

- أحمد محمد عبد الرحمن : تصميم الاختبارات، ط1، عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، 2011.
- قاسم المندلوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، جامعة بغداد ، بيت الحكمة، 1989.
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1984.
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون : الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1، اربيل ، 2010.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 .
- محمد علي قط: وظائف اعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999 .
- ناهد علي محمد علي : نظريات التمرينات ، القاهرة ، جامعة الزقازيق ، 1998.
- ناهده عبد زيد الدليمي: مفاهيم في التربية الحركية ، ط1، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009.
- وجيه محبوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان، دار وائل للنشر، 2001.
- يعرب خيون : القدرات الحركية والبدنية ، التعلم الحركي ،(منتدى الأكاديمية الرياضية العراقية ، أيلول، 2007) www.iraacad.org

أنموذج للوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية

المدرس : ايفان نعمة

الوقت : 90 دقيقة

كاظم

عدد الطالبات: 9 طالبات

الهدف : تعليم مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة

الهدف السلوكي : تعزيز الثقة عند الطالبة وغرس الشجاعة والحماس

القسم	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية	الشكل التنظيمي	التكرارات
القسم التحضيري	18 د			
احماء عام	8 د	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل	Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ	
احماء خاص	10 د	تمارين بدنية متخصصة (قوة سرعة مرونة رشاقة مع تمارين بالكرات)	Δ Δ Δ Δ X Δ Δ Δ Δ Δ	
القسم الرئيسي	60 د			
الجزء التعليمي	20 د	شرح مهارة التصويب من الثبات مع التطبيق والتصحيح من قبل المدرس		
الجزء التطبيقي	40 د	تقف الطالبات في صف واحد على جانب خط الرمية الحرة في مواجهة الهدف ويثبت حزام مطاطي على حوض الطالبة ويربط في الأرض وتقوم الطالبة الأولى من كل قاطرة بالحركة باتجاه الهدف ثم التصويب من الثبات .	Δ Δ Δ Δ Δ Δ →	اكبر عدد ممكن 7 د
	2	تقف الطالبات على شكل مجموعة واحدة تبدأ الطالبة الأولى بالقفز على رجل اليمين حول السلم ثم الثبات والتصويب على السلة باستخدام أداة تثقيب تربط حول اليدين بوزن 2كغم وهكذا بقية الطالبات.		اكبر عدد ممكن 7 د
	3	تقف الطالبات على شكل رتل تبدأ الطالبة الأولى بالقفز على كلتا الرجلين على السلم ثم الثبات والتصويب باستخدام أداة تثقيب تربط حول اليدين بوزن 2كغم وهكذا بقية الطالبات		اكبر عدد ممكن 7 د
	4	يتم وضع كرات في كل زاوية وجناح ومنطقة الطالبة الموزعة في المنتصف (5) كرات. تبدأ الطالبة المصوبة التمرين من الزاوية بالنقاط الكرة ثم تؤدي التصويب من منطقة الرمية الحرة، ثم تتقدم نحو الكرة الأخرى إذا تم تنفيذ الإصابة من البعثة. تقوم الطالبات المتابعات بمناولة الكرة أو وضعها في المناطق المحددة لها تكون حركة الطالبات المصوبات باتجاه غرب الساعة ثم عكس عقرب الساعة باستخدام صدرية الإثقال		اكبر عدد ممكن 7 د
	5	ضع أرقام من (1-5) حول منطقة الرمية الحرة، تقف (5) طالبات على النقاط المحددة مسبقاً عند إعطاء إشارة من المدرس بالرقم مخصص لها تقوم بالتصويب من الثبات باستخدام صدرية الإثقال.		اكبر عدد ممكن 7 د
القسم الختامي	12 د	1- لعبة ترويحوية تخدم الأداء المهاري 2- أداء التحية والاحتراف		

ملاحظة/ على أن تكون فترة الراحة بين كل تمرين وآخر (1) د.

حزام مطاطي حول الذراعين

ثقلات لليدين تربط حول اليدين



ملحق (1) اسماء السادة الخبراء والمختصين

- 1- أ.د. مازن عبد الهادي أحمد / كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل
- 2- أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي / كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
- 3- أ.د. أحمد يوسف متعب / كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
- 4- أ.د. عبد الجبار شنين / قسم التربية الرياضية/ كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
- 5- أ.د. عايد حسين عبد الأمير/ كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
- 6- أ.م.د. عقيل يحيى هاشم / قسم التربية الرياضية/ كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة
- 7- أ.م.د. أحمد عبد الأمير/ كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
- 8- أ.م.د. فلاح حسن عبد الله / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
- 9- أ.م.د. لازم محمد عباس / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
- 10- أ.م.د. عباس مهدي صالح / كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة
- 11- أ.م.د. حسن صالح مهدي / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة

ملحق (2) اسماء السادة الخبراء والمختصين

- 1- أ.د. أحمد يوسف متعب / كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
- 2- أ.د. قاسم محمد عباس / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
- 3- أ.م.د. نزار حسين النفاخ / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
- 4- أ.م.د. عقيل يحيى هاشم / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
- 5- أ.م.د. فلاح حسن عبد الله / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
- 6- أ.م.د. لازم محمد عباس / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
- 7- أ.م.د. حسن صالح مهدي / كلية التربية للبنات/ قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة
- 8- م.د. أحمد عبد الأئمة / كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان
- 9- م.د. رشاد طارق يوسف / كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار
- 10- م.د. ضياء ثامر مطر / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

ملحق (3) اسماء السادة الخبراء والمختصين

- 1- م.م. أحمد عبد الكاظم / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
- 2- م.م. إيفان نعمة كاظم / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
- 3- م.م. رؤى علي حسين / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
- 4- م.م. إسراء علاوي حسن / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
- 5- م.م. نور يوسف مرهون / قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
- 6- زينب غلاب دخيل / طالبة ماجستير (مرحلة البحث) قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
- 7- افتخار مطر باقر / طالبة ماجستير (مرحلة البحث) قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
- 7- رحاب عبد الهادي محسون / طالبة ماجستير (مرحلة البحث) قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة

ملحق (4) اسماء السادة الخبراء والمختصين

- 1- أ.د. مازن عبد الهادي أحمد / علوم الحركة - ألعاب مضرب ،كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
- 2- أ.د. محمد جاسم الحلبي / تعلم حركي - كرة يد / كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
- 3- أ.م.د. حامد نوري علي / تعلم حركي - جمناستك / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
- 4- أ.م.د. رولا مقداد عبيد / تعلم حركي - مبارزة ،كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
- 5- م.د. رشاد طارق يوسف / تعلم حركي - كرة سلة / كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار
- 6- م.د. صالح جويد هليل / علم حركي - كرة سلة / كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار