



The Impact of Game-Like Situations on Teaching Some Offensive Skills in Basketball for Students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Lecturer: Hiba Ali Shamkhi

hibaaa346@utq.edu.iq

Abstract

The game-like situations method relies on learning basic skills in many sports through real game situations, which may often take the form of matches or sometimes group drills. During these activities, the instructor can pause the game at certain intervals to teach a fundamental skill, correct a technical error that needs clarification, explain some rules in a practical way when necessary, or discuss tactical aspects of the game. The importance of this research lies in its attempt to prove that actual practice of the game is the shortest path to teaching and developing it, enabling learners to gain more experience in various game situations, thus performing skills with less effort and higher efficiency. The research problem: Through the researcher's experience as a basketball teacher and meetings with several coaches and instructors, it was observed that the prevailing teaching method often relies on the traditional approach, where one instructor gathers a group of learners, presents the material, and partially analyzes the game components, focusing mainly on personal development situations. This approach may take a long time and poses some challenges for instructors and coaches, particularly in developing the game's basic skills. Therefore, the researcher sought to explore an alternative method to develop some basic offensive skills in basketball, one that avoids some shortcomings of the traditional approach and allows the application of these skills in real game situations. This means placing the learner in a training environment that simulates match conditions, helping them develop through various game situations designed by the researcher, whether through competitions or individual or group drills Research objectives:

.To design game-like situations in basketball for students of the College of Physical Education and Sports Sciences .To determine the impact of game-like situations on teaching some basic basketball skills to students of the College of Physical Education and Sports



Sciences Methodology The researcher adopted the experimental method with an equivalent-group design (experimental and control). The research population was purposively selected, consisting of first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Thi Qar for the academic year (2023-2024), totaling (94) students divided into four sections (A, B, C, D). Section (A) for females was excluded, Section (B) was chosen for the exploratory sample (21 students), and (25) students from each of Sections (C and D) were selected as the research sample. The sample was divided into the control group (Section C) and the experimental group (Section D Key findings: The results showed that both the game-like situations method and the traditional method have a positive impact on developing the teaching of some offensive basketball skills, with statistically significant differences observed between the pre-test and post-test in favor of the post-test.

Keywords: Game-Like Situations, Teaching Basic Basketball Skills, Students of College of Physical Education and Sports Sciences.

تأثير مواقف مشابهة اللعب في تعليم بعض المهارات الاساسية لكرة السلة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. هبة علي شمخي / جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hibaaa346@utq.edu.iq

مستخلص البحث

تعتمد طريقة المواقف المشابهة للعب في تعلم المهارات الاساسية لكثير من الالعاب عن طريق مواقف لعب حقيقية قد تكون في صورة مباريات – في اغلب الاحيان – او تدريبات جماعية في احيان اخرى – إذ يمكن ايقاف هذه المباريات خلال مدد معينة يقوم فيها المدرس بتدريس مهارة اساسية من مهارات اللعبة او اصلاح خطأ يرتبط بناحية فنية في الأداء يلزم توضيحه او شرح بعض مواد القانون بطريقة تطبيقية في موقف يستدعي ذلك او شرح لناحية خطئية في اللعب ، ان أهمية البحث فتكمن في كونها محاولة لإثبات إن الممارسة الفعلية للعبة تعتبر أقصر طريق لتعليم لتطويرها ويستطيع المتعلم اكتساب خبرات أكثر لمواقف اللعب المختلفة وبهذا تستطيع أداء مهاراتها بأقل جهد وأعلى كفاءة في الأداء، اما مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثة كمدرسة لكرة السلة، وخلال لقائها مع عدد من المدرسين ومدرسي المادة، لاحظت أن الطريقة السائدة في التدريس غالبًا ما تعتمد على الأسلوب التقليدي، حيث يقوم مدرس واحد بتجميع عدد من المتعلمين، يعرض عليهم المادة

التعليمية، ويحلل مكونات اللعبة بشكل جزئي، مع التركيز على المواقف التعليمية التي تعتمد بشكل رئيسي على التنمية الشخصية. هذا الأسلوب قد يستغرق وقتاً طويلاً من المدرس، و هناك بعض المشكلات التي تعيق المدرسين والمدرسين، خاصة فيما يتعلق بتطوير المهارات الأساسية للعبة لذلك، سعت الباحثة إلى استكشاف طريقة بديلة يمكن من خلالها تطوير بعض المهارات الهجومية الأساسية في كرة السلة، بحيث تتلافى هذه الطريقة بعض أوجه القصور في الأسلوب التقليدي، وتتيح توظيف تلك المهارات في مواقف لعب حقيقية. والمقصود بذلك هو وضع المتعلم في بيئة تدريبية تشبه أجواء المباراة، مما يساعده على التطور من خلال مواقف لعب متنوعة تضعها الباحثة، سواء كانت من خلال مناقشات أو تدريبات فردية أو جماعية، وكانت **اهداف البحث** وضع مواقف مشابهة للعب في لعبة كرة السلة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومعرفة تأثير المواقف المشابهة للعب في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد اعتمدت الباحثة المنهج **التجريبي** بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)، وتم تحديد **مجتمع البحث** بالطريقة العمدية إذ اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار للعام الدراسي (2023 - 2024) وعددهم (94) طالب موزعين على اربع شعب (أ، ب، ج، د) تم استبعاد شعبة (أ) بنات وتم اختيار (شعبة ب) للعينة الاستطلاعية وعددهم (21) طالب واختيار (25) طالب من كل من شعبة (ج و د) يمثلون عينة البحث، وتم تقسيم العينة الى المجموعتين الضابطة شعبة (ج) و التجريبية (د)، ومن اهم **الاستنتاجات** هي أظهرت النتائج أن كلاً من طريقة مواقف اللعب والطريقة التقليدية لهما تأثير إيجابي في تطوير تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، حيث لوّظحت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

الكلمات المفتاحية: مواقف مشابهة للعب، تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

من أبرز ملامح العصر الذي نعيشه التقدم العلمي الكبير الذي انعكس على التعليم بوصفه الاداة الفاعلة في إحداث التغييرات المطلوبة في إعداد الانسان للحياة بأبعادها جميعا، فالتعليم له الدور الفاعل في تقدم الأمم والشعوب والإسهام في تقدم المجتمع وتحقيق آماله وتطلعاته، ويؤثر تأثيراً إيجابياً وشاملاً في تنشئة جيل جديد على أسس علمية متطورة وحديثة، ويقاس هذا التقدم والتطور بمدى معرفته بطرائق ووسائل ونظريات التعليم الحديث، وأضاف التطور العلمي الكثير من الأساليب والوسائل التعليمية التي يمكن للمعلم الاستفادة منها في تهيئة مجالات كثيرة للدارسين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاية.

والتربية الرياضية ميدان مهم من ميادين التربية والتعليم لذا اتجهت العديد من دول العالم الى تطوير نظمها التربوية ومناهجها الدراسية والسبل المتبعة لتحقيق التعليم الفعال. " وعملية

التعليم تعدّ دوماً الركيزة الأساسية لتحقيق التنمية البشرية التي تعزز خطواتنا نحو التقدم في المجالات كلها ، لنواصل انطلاقنا في هذا المجال باستخدام أساليب تعليم تتلاءم ومُتطلبات التطورات السريعة التي يشهدها العالم حالياً ، ساعين بكل جهودنا لتحقيق المزيد من التقدم والتطور للعملية التربوية ، واثقين ومطمئنين من نضوج ثمار ذلك السير والإفادة من كل خبرة تبتدعها يد البشرية.

ولعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي لقيت إقبالاً واهتماماً في وقتنا الحاضر من قبل الخبراء والعاملين بالحقل الرياضي ، فهي تمارس بشكل واسع وتحث مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات متعددة هجومية ودفاعية ، وينبغي على الطالبين الممارسين تعلمها وأدائها بشكل متقن في المباريات ، إذ أن نجاح الفريق يعتمد على الأداء الجيد لما يمتلكه الطالبون من مهارات سواء أديت بصورة فردية أم مركبة في المباريات .

ونتيجة للتقدم العلمي الهائل في علوم الرياضة أصبح فكر واهتمام العلماء متجها نحو كيفية تطور وتقدم لعبة كرة السلة فتعددت أساليب التطور للألعاب مع محاولة الوصول إلى أي الأساليب والطرائق أفضل لتطوير المهارات الأساسية ومدى ملائمتها لجميع لاعبي كرة السلة .

وتعتمد طريقة المواقف المشابهة للعب في تعلم المهارات الاساسية لكثير من الالعاب عن طريق مواقف لعب حقيقية قد تكون في صورة مباريات – في اغلب الاحيان – او تدريبات جماعية في احيان اخرى – إذ يمكن ايقاف هذه المباريات خلال مدد معينة يقوم فيها المدرس بتدريس مهارة اساسية من مهارات اللعبة او اصلاح خطأ يرتبط بناحية فنية في الأداء يلزم توضيحه او شرح بعض مواد القانون بطريقة تطبيقية في موقف يستدعي ذلك او شرح لناحية خطئية في اللعب ، وبالطبع فإن المدرس في هذه الطريقة يمهد قبل القيام بالتدريس بهذه الطريقة بإعطاء فكرة عامة عن اللعبة ونماذج لبعض المهارات الاساسية اللازمة لبدء اللعب في خطوات متدرجة وان وضع المهارات الأساسية في صورة منافسة من أهم الشروط لنجاح تطويرها وذلك لما فيها من تشويق وحماس ورغبة في إظهار القدرات الحركية داخل المجموعة ، ونجد أن ممارسة الطلاب لمهارات كرة السلة في وجود ظروف تشبه ظروف المباريات والمنافسات يمكن أن تكون أفضل الطرائق التي يتم عن طريقها تطوير المهارات الأساسية بكرة السلة ولهذا إتجه تفكير الباحثة نحو استخدام طريقة لتطوير هذه المهارات من خلال مواقف مشابهة الى مواقف اللعب التي تضع الطالب في جو يشبه جو المباراة والتي تمنح الطالب الفرصة في الاستفادة من أخطائه وأخطاء الآخرين من خلال تواجدهم بمواقف اللعب المختلفة .

أما أهمية البحث فتكمن في كونها محاولة لإثبات إن الممارسة الفعلية للعبة تعتبر أقصر طريق لتعليم لتطويرها ويستطيع المتعلم اكتساب خبرات أكثر لمواقف اللعب المختلفة وبهذا تستطيع أداء مهاراتها بأقل جهد وأعلى كفاءة في الأداء .

2-1 مشكلة البحث :

تُعتبر عملية التعليم قائمة على وسيلة أساسية لنقل المعلومات من المعلم إلى المتعلم، وهذه الوسيلة هي طريقة التدريس التي تلعب دورًا حاسمًا في جعل عملية التعلم أكثر فعالية وسهولة. فكلما كانت الطريقة بسيطة وميسرة، كلما تحققت الأهداف التعليمية بشكل أفضل وأسرع وبجهد أقل. ومن المعروف أن هناك طرائق متعددة لتطوير المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية، ولا توجد طريقة واحدة يمكن وصفها بأنها الأفضل مطلقًا للتدريس، حيث تتطلب كل مهارة أو نشاط نهجًا خاصًا.

من خلال خبرة الباحثة كمدرسة لكرة السلة، وخلال لقاءها مع عدد من المدربين ومدرسي المادة، لاحظت أن الطريقة السائدة في التدريس غالبًا ما تعتمد على الأسلوب التقليدي، حيث يقوم مدرس واحد بتجميع عدد من المتعلمين، يعرض عليهم المادة التعليمية، ويحلل مكونات اللعبة بشكل جزئي، مع التركيز على المواقف التعليمية التي تعتمد بشكل رئيسي على التنمية الشخصية. هذا الأسلوب قد يستغرق وقتًا طويلاً من المدرس، ولا يحقق الأهداف المرجوة من تدريس اللعبة بشكل كامل، كما أنه لا يتيح للمتعلمين فرصة التعرف على قوانين اللعبة بطريقة تطبيقية واقعية.

وعلى الرغم من التطور الملحوظ في مجال لعبة كرة السلة واتساع قاعدتها نتيجة لتطور طرائق التدريس والتدريب، إلا أنه لا تزال هناك بعض المشكلات التي تعيق المدرسين والمدربين، خاصة فيما يتعلق بتطوير المهارات الأساسية للعبة لذلك، سعت الباحثة إلى استكشاف طريقة بديلة يمكن من خلالها تطوير بعض المهارات الهجومية الأساسية في كرة السلة، بحيث تتلافى هذه الطريقة بعض أوجه القصور في الأسلوب التقليدي، وتتيح توظيف تلك المهارات في مواقف لعب حقيقية. والمقصود بذلك هو وضع المتعلم في بيئة تدريبية تشبه أجواء المباراة، مما يساعده على التطور من خلال مواقف لعب متنوعة تضعها الباحثة، سواء كانت من خلال منافسات أو تدريبات فردية أو جماعية.

3-1 أهداف البحث :

1- وضع مواقف مشابهة للعب في لعبة كرة السلة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- معرفة تأثير المواقف المشابهة للعب في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فروض البحث:

1- هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

2- هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2023-2024).

1-5-2 المجال الزماني : 2024/1/15 الى 2024/4/24



**1-5-3 المجال المكاني : قاعة الالعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ذي قار .**

1 - 6 تحديد المصطلحات:

مواقف مشابهة للعب : هي تلك الظروف والمواقف التي يمر بها الطالب خلال الموقف التعليمي او التنافسي والتي تتطلب من الطالب ان يسلك سلوك يتناسب مع هذا الموقف (1) .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

تنوعت المناهج التي تستعمل في البحوث بحيث يمكن اختيار المنهج الذي يتناسب مع كل دراسة فاختيار المنهج الصحيح الذي يتبع لحل المشكلات يعتمد على حل المشكلة نفسها وعلى طبيعتها⁽¹⁾ .

وعليه فقد اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ففي هذا الاسلوب يتم استخدام مجموعتين بشرط تحقيق التكافؤ بينهما في جميع المتغيرات التي يمكن ان تؤثر على المتغيرات التابعة في التجربة.

2-3 مجتمع البحث وعينة:

ان اختيار مجتمع وعينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه حيث يصعب على الباحث في الكثير من الاحيان عند دراسة ظاهرة مستعينا بجميع افراد المجتمع فيتعذر او يستحيل اختيار او ملاحظة او قياس جميع هؤلاء الافراد تحت ظروف مضبوطة لذلك يلجأ الباحث الى اختيار عينة ممثلة للمجتمع الاصلي ، والعينة " هي ذلك الجزء من المجتمع التي يجري عليها القياسات ويتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً"⁽²⁾

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية اذ اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار للعام الدراسي (2023- 2024) وعددهم (94) طالب موزعين على اربع شعب (أ ، ب ، ج ، د) تم استبعاد شعبة (أ) بنات وتم اختيار (شعبة ب) للعينة الاستطلاعية وعددهم (21) طالب واختيار (25) طالب من كل من شعبة (ج و د) يمثلون عينة البحث ، وتم تقسيم العينة الى المجموعتين الضابطة شعبة (ج) و التجريبية (د) .

1-2-3 تجانس العينة:

من اجل تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث وتجنب تأثير العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى العينة لذا اجرى الباحث التجانس لبعض

(1) عقيل حسين: فلسفة البحث العلمي ، طرابلس، دار النور، 2011، ص55

(2) عبد الستار جبار الضمد ، سعيد سليمان معيوف: القياس والتقويم ، ط1، منشورات جامعة طرابلس، ليبيا، 2015، ص 57.



المواصفات والقياسات الانثرومترية التي قد تكون لها تأثير على المتغير التجريبي ومن هذه القياسات (العمر، الوزن، الطول) وتم اجراءه على العينة مجتمعة قبل تقسيمها الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

و تم استخراج معامل الالتواء عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للقياسات الانثرومترية للتأكد من تجانس العينة حيث اظهرت قيم جميع القياسات بين (± 3) مما يدل على تجانس العينة ولأن من خواص المنحنى الاعتمادي النموذجي ان يكون معامل التواءه صفراً ولا يزيد (± 3) وبذلك تعد عينة البحث متجانسة بشكل عالٍ في القياسات الجسمية (الانثرومترية)

جدول (1)

يبين التجانس لعينة البحث للمواصفات والقياسات الانثرومترية باستعمال معامل الالتواء

ت	القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	شهر	226.008	1.7300	0.653	0.047-
2	الوزن	كغم	71.0136	2.1678	0.819	0.019 -
3	الطول	سم	174.480	0.658	0.658	0.065

3-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

من الامور المهمة التي يجب ان يتبعها الباحث ارجاع الفروق الى العامل التجريبي فعلى هذا الاساس لا بد ان تكون المجموعتان الضابطة والتجريبية متكافئتين في جميع المتغيرات والمؤشرات تماما.

لذا تم استعمال الوسائل الاحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t-test) للعينات المستقلة ومستوى الدلالة (sig) (بين المجموعتين التجريبية والضابطة) في الاختبار القبلي و قبل تطبيق المنهج .

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة وقيمة (Sig) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

نوع الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	التجريبية المجموعة		المجموعة الضابطة		المعالم الاحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.32	1.04	1.31	12.76	1.689	12.89	زمن البدء العالي للطبوبة السريعة العالية لمسافة



							20م بالذراع المسيطرة
غير مغوي	0.83	0.21	3.78	23.51	4.509	22.55	السرعة في المحاورة بالكرة
غير مغوي	0.40	0.87	1.94	17.28	1.289	17.95	السرعة في تمرير الكرة
غير مغوي	0.64	0.47	2.02	4.13	2.909	5.03	مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة 7.50م
غير مغوي	0.20	1.34	1.39	3.39	1.132	3.93	التهديف من الحركة السلمية من الأسفل بعد أداء الطبطبة
غير مغوي	0.63	0.76	1.65	2.96	1.302	3.13	التهديف من الحركة السلمية من الأعلى بعد أداء الطبطبة

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

ينبغي توصيف الأدوات التي يتم استعمالها في البحث لتعطي مدلولاً عن احتياجات الدراسة منها، إذ يذكر محمد خليل وآخرون " تتحدد الأداة المناسبة في ضوء أهداف البحث وفرضياته والأسئلة التي يسعى إلى الإجابة عنها والأدوات هي الوسائل التي يستخدمها الباحث في حصوله على المعلومات " (1). لكي يتمكن الباحث من إنجاز بحثه على أتم وجه ، لا بد له أن يستعين بأدوات ووسائل تساعد في إكمال عمله .

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :

⊙ **الملاحظة :** تعد الملاحظة الدقيقة من الأدوات الأساسية في هذا البحث فمن خلال ملاحظات الباحث وتسجيلها جميعاً والتي من شأنها مساعدته في حل كل الذي حدث في التجربة وتفسيره .

⊙ **المقابلات الشخصية :** اعتمدت الباحثة على المقابلات الشخصية وخاصة في البدايات الأولى لتكوين فكرة البحث ولتكون الأساس الرصين للبحث فالمقابلات الشخصية هي واحدة من أكثر الوسائل المهمة لجمع البيانات والمعلومات الضرورية وأكثرها استعمالاً ، نظراً لمميزاتها المتعددة ومرونتها.

⊙ **الاختبارات والمقاييس :** هي جميع الوسائل التي استعملتها الباحثة في دراستها وعلى الباحث الاختيار الجيد لأدوات دراسته من خلال تحديدها وعرضها على السادة الخبراء .

⊙ **المصادر والمراجع العربية والاجنبية :** وهي مراجعة الكتب والدراسات السابقة التي تخص الدراسة للاطلاع على المنهجية والاطار النظري وعلى نتائج الدراسات السابقة ، ومن أجل اسناد كل ما يكتبه او يستخلصه الباحث في البحث اطلع على الكثير من المصادر

(1) محمد خليل عباس وآخرون : مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط3 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2011 ، ص237 .



والمراجع العلمية العربية والاجنبية لإسناد كل ما يكتبه او يستخلصه في البحث الى هذه المصادر.

⊙ **التحليل** : والمقصود بالتحليل هو التعريف والتحديد بنوعية وكمية قيم المتغيرات وغيرها من الامور المهمة المطلوب توافرها في البيانات المراد تحليلها.

⊙ **الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)** : هي نظام اتصالات عالمي يسمح بتبادل المعلومات بين شبكات أصغر تتصل من خلالها الحواسيب حول العالم تعمل وفق أنظمة محددة ويعرف بالبروتوكول الموحد وهو بروتوكول إنترنت⁽¹⁾.

⊙ استمارة تفريغ البيانات : عبارة عن وسيلة لجمع المعلومات استخدمتها الباحثة لملء البيانات الخاصة بالقياس الانثروبومترية الخاصة بعينة البحث (الضابطة والتجريبية) .

⊙ البرامج والتطبيقات المستخدمة في الكمبيوتر.

3-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة:

⊙ شريط قياس .

⊙ ادوات مكتبية (اوراق ، اقلام).

⊙ صافرة يابانية الصنع.

⊙ ميزان طبي نوع (صيني) عدد (1).

⊙ آلة تصوير فيديو من نوع (SONY) يابانية الصنع

⊙ حاسبة الالكترونية نوع (CLTON) يابانية الصنع .

⊙ جهاز حاسوب لاب توب نوع (Dell Ci7) ايرلندي الصنع .

⊙ اقراص ليزرية (DVD) عدد 2.

⊙ ملعب كرة سلة قانوني .

⊙ كرات سلة قانونية (صيني) عدد (20) .

⊙ شريط لاصق بعرض (5) سم.

⊙ ساعة توقيت يدوية الكترونية نوع (KENKO) .

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

تهدف هذه الاجراءات الى التعريف بكل الاجراءات التي انجزتها الباحثة في سبيل الاستعداد لتجميع البيانات اللازمة للإجابة عن اهداف البحث والتحقق من صحة الفروض .

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بتحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات قيد الدراسة بكرة السلة وتم عرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال تدريس اللعبة وفي مجال الاختبارات والقياس من أجل تحديد أهم الاختبارات الملائمة لقياس المهارات الهجومية قيد الدراسة بكرة السلة ، وبعد الاطلاع على رأي السادة الخبراء المختصين توصلت الباحثة إلى تحديد الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الهجومية بكرة السلة بعد أن تم استبعاد الاختبارات التي لم تحصل على نسبة (50%) وحسب رأي الخبراء وقد استقر العمل على الاختبارات المرشحة للعمل وكما موضح في الجدول (3) .

(¹) <https://ar.wikipedia.org/wiki>.

وقد راعت الباحثة عند اختيارها الاختبارات "توافر العناصر التنظيمية والمواصفات العلمية فيها من صدق وثبات وموضوعية عالية تدل على صلاحيتها وحسن استخدامها وسهولة تطبيقها واستجابة المختبرين لها"⁽¹⁾.

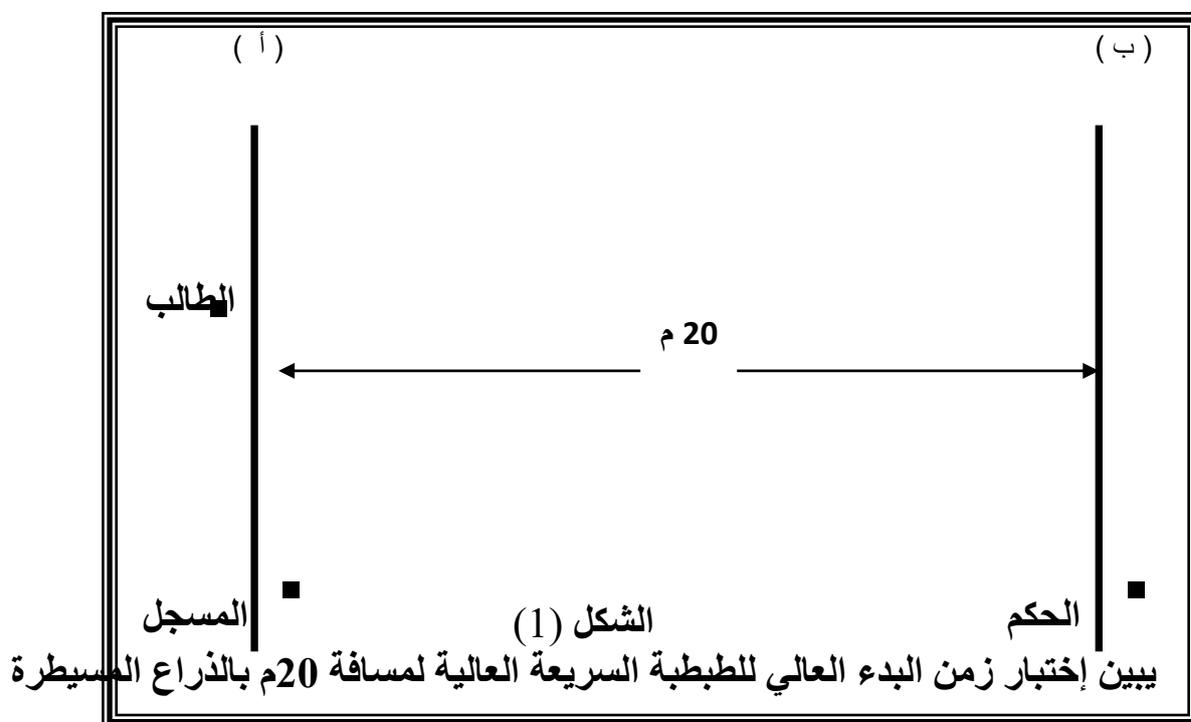
الجدول (3)
يوضح النسبة المئوية للاختبارات المرشحة للتطبيق

المهارات	الاختبارات المهارية	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية
الطبطة	1. زمن البدء العالي للطبطة السريعة العالية لمسافة 20م بالذراع المسيطرة	60	%85.71
	2. جري الزكزاك مع تنطيط الكرة	30	%42.85
	3. السرعة في المحاورة بالكرة	65	%92.85
	4. المحاورة بالكرة	31	%44.28
التصويب	1. التصويب من الحركة السلمية من الأسفل بعد أداء الطبطة	70	%100
	2. التصويب من الحركة السلمية من الأعلى بعد أداء الطبطة	70	%100
	3. التصويب الجانبي	10	%14.28
	4. التصويب من أسفل السلة	18	%25.71
المناوله	1. التمير السريع	10	%14.28
	2. السرعة في تمرير الكرة	66	%94.28
	3. مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة 7.50م	63	%90
	4. دقة التمير بالدفع (التمير الصدريه)	22	%31.42

(¹) نوري ابراهيم الشوك ؛ بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 – 16) سنة ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996) ص 26.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث : الاختبار الأول⁽¹⁾ .

- زمن البدء العالي للطبطة السريعة العالية لمسافة (20م) للذراع المسيطرة.
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطة العالية.
 - الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، وساعة توقيت الكترونية ، وكرة سلة قانونية عدد (2)، وشريط قياس ، وطباشير، وصافرة لإعطاء إشارة البدء.
 - الإجراءات: انظر شكل رقم (1).
- ✓ رسم خطان متوازيان المسافة بينهما (20م) يمثلان الخطان للبدء والنهاية وليكن (أ، ب).



• وصف الأداء:

- ✓ يتخذ الطالب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء (أ) المرسوم على الارض ومعه الكرة.
- ✓ اعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مع الطبطة العالية بالذراع المسيطرة باقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية (ب).

(¹) فارس سامي يوسف ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، 2001) ص101.

الشكل (2)

يبين اختبار السرعة في المحاورة بالكرة

• حساب الدرجات:

- ✓ يحسب الزمن منذ لحظة اعطاء الطالب إشارة البدء وحتى يقطع خط البداية في العودة.
- ✓ الدرجة هي: عدد الثواني التي يستغرقها الطالب في أداء الاختبار.

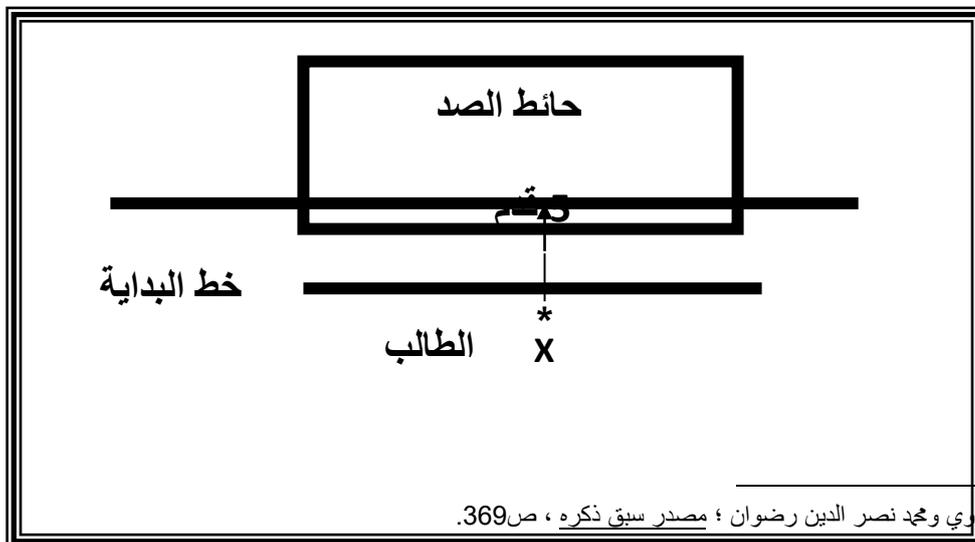
الاختبار الثالث: السرعة في تمرير الكرة⁽¹⁾.

• الادوات اللازمة:

- ✓ كرة سلة قانونية .
- ✓ حائط صد املس عمودي على الارض.
- ✓ ساعة إيقاف .

• الإجراءات:

- ✓ حائط صد املس عمودي على الارض.
- ✓ يرسم على الارض خط موازي للحائط وعلى بعد (5) اقدام منه، وكما موضح بالشكل (3).



(1) محمد حسن علوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ مصدر سبق ذكره ، ص369.

شكل (3)

يبين اختبار السرعة في تمرير الكرة

✓ يقف الطالب ومعه الكرة خلف خط البداية، ثم يقوم بتمرير الكرة نحو الحائط تمريرة صدرية (15) مرة.

✓ يحسب الزمن منذ لحظة اعطائه إشارة البدء وحتى تلمس الكرة (15) الحائط.

• حساب الدرجات:

✓ الدرجة هي: عدد الثواني التي يستغرقها الطالب في أداء (15) تمريرة.

✓ غير مسموح للاعب بالتحرك اكثر من خطوة واحدة في اي اتجاه، وإذ تحرك الطالب اكثر من خطوة واحدة يعاد الاختبار.

الاختبار الرابع: اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة (7.50م)⁽¹⁾.

• الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة الصدرية المباشرة نحو الحائط.

• الأدوات اللازمة:

✓ حائط املس

✓ كرة سلة قانونية عدد (2).

✓ شريط قياس.

✓ طباشير.

✓ حبل غير مطاط

• الإجراءات:

✓ رسم ثلاث دوائر متداخلة على حائط املس بواسطة الطباشير والحبل غير مطاط زائد مسمار كمركز مشترك للدوائر الثلاثة.

✓ اقطار الدوائر المتداخلة مرتبة من الدائرة الصغيرة الى الدائرة الكبيرة وعلى النحو الآتي:

✓ = قطر الدائرة الصغيرة الاولى (45سم).

✓ = قطر الدائرة المتوسطة الثانية (98سم)،

✓ = قطر الدائرة الكبيرة الثالثة (150سم).

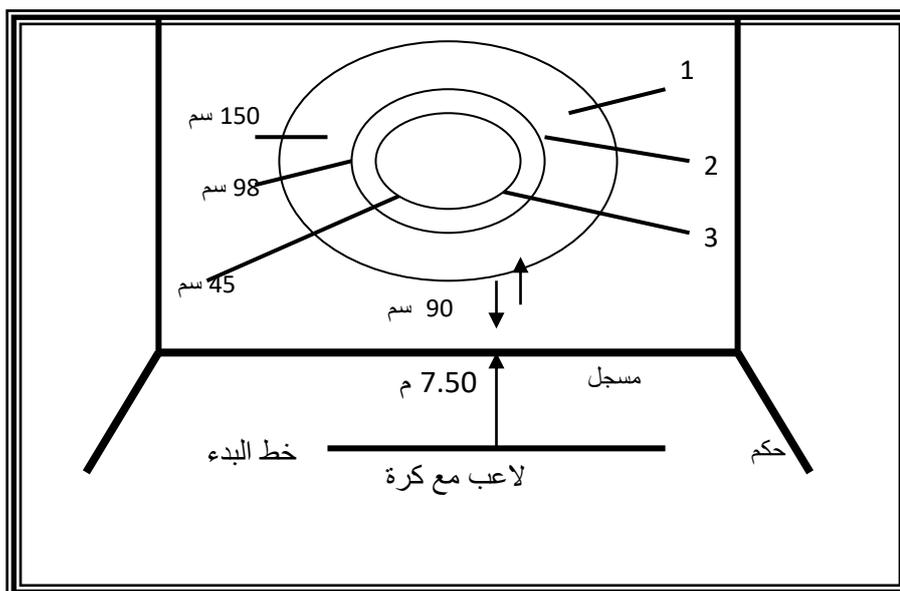
✓ الحافة السفلى للدائرة الكبيرة تبعد عن الارض بمسافة (90سم).

✓ رسم خط على الارض وعلى بعد (7.50م) من الحائط الاملس وبشكل مواجه له، وكما موضح بالشكل (4) .

• وصف الأداء:

(¹) علي سلوم جواد الحكيم : الإختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ص175.

- ✓ يقف الطالب خلف خط البدء مباشرة وهو ممسك بيده الكرة.
- ✓ لكل لاعب مناولة صدرية واحدة فقط للتدريب قبل الأداء.
- ✓ يقوم الطالب بمناولة الكرة على الدوائر المتداخلة باستخدام اليدين معا (مناولة صدرية مباشرة).
- ✓ يستمر الأداء في تكرار هذا الأداء (10) مناولات صدرية مباشرة متتالية.
- ✓ لكل لاعب محاولة واحدة فقط، وعلى الطالب عدم تجاوز الخط المرسوم على الارض .
- **أداء الاختبار:**
- ✓ مسجل يقوم بالنداء على الاسماء اولاً وتسجيل نتائج المناولات ثانياً.
- ✓ محكم يقف قرب الطالب للمحافظة على صحة الأداء والعد
- **حساب الدرجات**
- ✓ تسجل (3) درجات لكل مناولة صدرية مباشرة تصيب فيها الكرة الدائرة الصغيرة (الاولى).
- ✓ تسجل (2) درجة لكل مناولة صدرية مباشرة تصيب فيها الكرة الدائرة الكبيرة (الثالثة).
- ✓ تسجل (1) درجة عندما تصيب الكرة الخط المشترك بين دائرتين والدرجة القصوى للاختبار (30) درجة.



شكل (4)

يبين اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة 7.50 م

• الاختبار الخامس: التصويب من الحركة السلمية من الاسفل بعد أداء الطبطة⁽¹⁾.

• الغرض من الاختبار:

قياس مدى دقة التصويب بعد إداء مهارتي الطبطة والثلاثية ، يعد هذا الاختبار من اختبارات التوافق الحركي والمهاري بعمل الذراعين والرجلين .

• الادوات اللازمة:

- ✓ كرة سلة.
- ✓ هدف كرة سلة قانوني، وكما موضح في الشكل (5) .

• مواصفات الأداء:

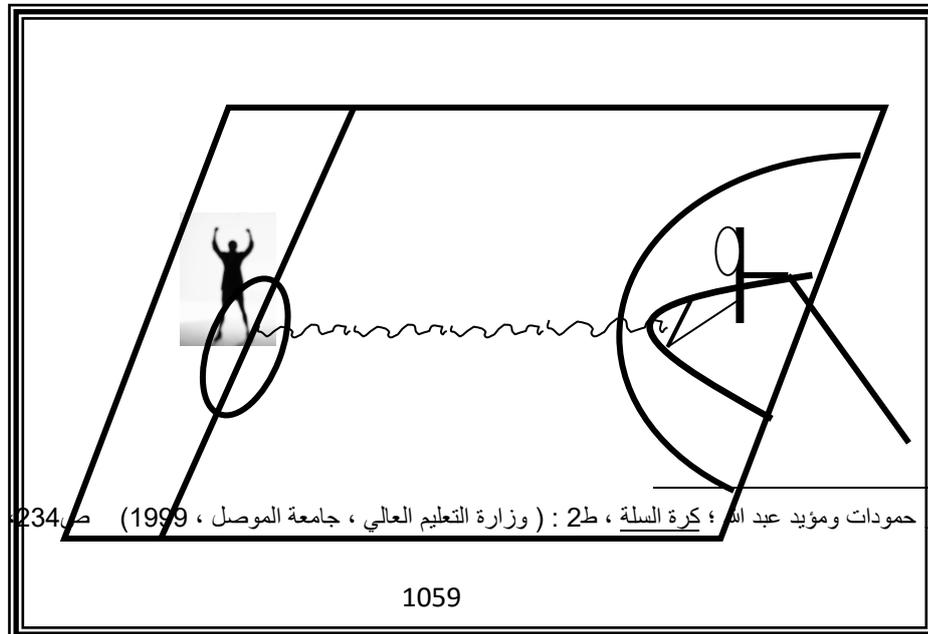
يقوم للاعب بأداء الطبطة من منتصف الملعب باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التصويب السلمي من الاسفل .

• شروط الاختبار:

- ✓ يمنح المختبر (10) محاولات من التصويب.
- ✓ يشترط أداء الطبطة والثلاثية بشكل قانوني.
- ✓ الكرة التي تدخل بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطة او الثلاثية لا تحسب من ضمن الاهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

• التسجيل:

- ✓ يسجل لكل محاولة ناجحة في التصويب نقطة واحدة.
- ✓ اعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي (10) نقاط.



(¹) فائز بشير حمودات ومويد عبد الله؛ كرة السلة ، ط2 : (وزارة التعليم العالي ، جامعة الموصل ، 1999) ص 234- 235 .

شكل (5)

يبين اختبار التصويب من الحركة السلمية من الأسفل بعد أداء الطبطبة
الاختبار السادس: التصويب من الحركة السلمية من الأعلى بعد أداء الطبطبة⁽¹⁾.

• الهدف من الاختبار:

يهدف الاختبار إلى تقييم مستوى دقة التصويب بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية ، يعد هذا الاختبار من اختبارات التوافق الحركي والمهاري بعمل الذراعين والرجلين .

• الأجهزة والأدوات المستخدمة:

✓ كرة سلة ، هدف كرة سلة .

• طريقة أداء الاختبار:

يقوم الطالب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التصويب السلمي من الأعلى .

• شروط الاختبار:

✓ يمنح المختبر (10) محاولات من التصويب .

• التسجيل:

✓ يحسب لكل محاولة ناجحة في التصويب نقطة واحدة .

✓ أعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي (10) نقاط .

✓ يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني .

✓ الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة .

3-5 التجارب الاستطلاعية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

أهم ما يوصي به علماء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة إجراء التجربة الاستطلاعية التي تعرف بأنها " تدريبا عمليا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد تقابل الباحث أثناء إجراء التجربة الرئيسية لتفاديها"⁽²⁾.

وقد اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم الاحد بتاريخ 28 /1 /2024 الساعة التاسعة صباحا في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار على العينة الاستطلاعية (شعبة ب) وبالبالغ عددهم (21) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة لتطبيق الاختبارات وبعد فترة (7) ايام اعيد الاختبار بنفس الاجراءات من

(1) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله ؛ مصدر سبق ذكره ، ص234،235 .

(2) قاسم المندلوي : الاختبار والقياس في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص107 .

حيث الزمان والمكان والغرض من هذه التجربة الوقوف على أداء الأجهزة المستخدمة واختيارها ومعرفة الجوانب السلبية والمتغيرات التي ستواجه العمل وكذلك للتأكد مما يأتي:

- 1- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات
- 2- معرفة الادوات والاجهزة المناسبة لأجراء تلك الاختبار.
- 3- معرفة الوقت والمكان المناسب لأجرائها.
- 4- التأكد من كفاية الكادر المساعد
- 5- تعريف الكادر المساعد في كيفية تطبيق تلك الاختبارات.
- 6- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في تطبيق تلك الاختبارات قبل تطبيقها في التجربة الرئيسية.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الثلاثاء بتاريخ 2024/1/30 الساعة الحادية عشر صباحا على القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار على عينة البحث (المجموعة التجريبية) وتم تطبيق تمارين المشابهة لمواقف اللعب لغرض ما يلي:

- 1- تقنين تلك التمارين لما يلائم عينة البحث.
- 2- معرفة مدى قدرة العينة على تطبيق تلك التمرينات.
- 3- معرفة الزمن اللازم لتطبيق تلك التمرينات.
- 4- معرفة الكادر المساعد والمدرّب في كيفية تطبيق تلك التمرينات
- 5- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة في تطبيق تلك التمرينات قبل تطبيقها في التجربة الرئيسية .

3-5-3 الاسس العلمية للاختبار :

اولا : صدق الاختبار:

يعد الصدق واحدا من المؤشرات التي يجب توافرها في الاختبار المعتمد في قياس اي من الصفات والظواهر الرياضية ، ويعرف الاختبار الصادق " هو الاختبار الذي يقيس بدقة الشئ المراد قياسه ولا يقيس شيئا بدلا منه او بالإضافة اليه"⁽¹⁾.

وللوقوف على صدق الاختبارات قيد البحث استخدمت الباحثة صدق المحتوى (صدق المحكمين) " وهو يعني ان الاختبار يبدو صادقا في صورته الظاهرية لان اسمة يتعلق بالوظيفة المراد قياسها"⁽²⁾ ، وتم الحصول على صدق الاختبار حيث عرضت الباحثة

(1) عبد الستار جبار الضمد ، سعيد سليمان معيوف: مصدر سبق ذكره ، ص 34.

(2) حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي : اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : ط1، شركة الغدير للطباعة والنشر ، البصرة ، 2015، ص 122



الاختبارات على السادة الخبراء والمختصين في المجال الرياضي من خلال المقابلات الشخصية واتفقهم حول صلاحية الاختبار كما مبين في جدول (4).

جدول (4)

يبين النسبة المئوية لصدق اختبار دقة الارسال الساق

ت	اسم الاختبار	عدد الخبراء	عدد الآراء المتفقة	النسبة المئوية
1.	زمن البدء العالي للطبطة السريعة العالية لمسافة 20م بالذراع المسيطرة	9	9	100 %
2.	السرعة في المحاورة بالكرة	9	8	88.88 %
3.	السرعة في تمرير الكرة	9	7	77.77 %
4.	مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة 7.50م	9	9	100 %
5.	التصويب من الحركة السلمية من الأسفل بعد أداء الطبطة	9	9	100 %
6.	التصويب من الحركة السلمية من الأعلى بعد أداء الطبطة	9	8	88.88 %

ثانياً : ثبات الاختبار :

من اجل استخراج معامل الثبات لاختبار دقة الارسال الساق لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت" وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف متماثلة" (1) ، ويتم ذلك في ظروف متشابهة وقد استعمل الباحث لحساب معامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام ويوضح إبراهيم سلامه " إن طريقة إعادة الاختبار من أكثر الطرق بساطه كما تتميز

(1) نادر مهدي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2005 ، ص145.



بالتحديد الفاصل للتماسك لأن الخطأ المرتبط بالقياس ولحسن الحظ يكون دائما أكثر وضوحا عندما تكون هناك فترة ما بين الاختبارين من يوم إلى أكثر" (1).

و تم اجراء الاختبار الاول يوم الاحد بتاريخ 28 / 1 / 2024 الساعة التاسعة صباحا على (شعبة ب) والبالغ عددهم (21) طالب من مجتمع الباحث وخارج العينة وتم اعادته في يوم الاحد بتاريخ 4 / 2 / 2024 الساعة التاسعة صباحا، وقد استخرجت الباحثة معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول ونتائج الاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط إذ كانت قيم معامل الارتباط دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.811) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية . وكما مبين في جدول (7).

ثالثا : الموضوعية :

إن الاختبار الموضوعي " هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين إذا ما قاموا بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم" (2)، إذ اوجدوا الباحثون معامل الموضوعية لكل اختبار من الاختبارات البدنية واختبار حائط الصد الهجومي عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين الاثنتين (*) في التطبيق الأول الذي أجري خلال التجربة الاستطلاعية ، وكانت معاملات الارتباط عالية مما يدل على موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث ، والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5)

بين معامل الثبات والموضوعية

الاختبار	معامل الثبات	sig	معامل الموضوعية	sig
زمن البدء العالي للطبقة السريعة العالية لمسافة 20م بالذراع المسيطرة	0.89	0.000	0.92	0.000
السرعة في المحاورة بالكرة	0.89	0.000	0.91	0.000
السرعة في تمرير الكرة	0.88	0.000	0.90	0.000
مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة	0.89	0.000	0.91	0.000

(1) ابراهيم احمد سلامة: الاختبار والقياس في التربية البدنية، القاهرة، مطبعة الجيزة، 1980، ص49 .

(2) محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 ، ص77.

دكتوراه تربية بدنية وعلوم رياضة .
دكتوراه تربية بدنية وعلوم رياضة .

(*) المحكمين : 1- م.د محمد جبار منادي
2- م.د سيف هادي منجل

				7.50م
0.000	0.93	0.000	0.88	التصويب من الحركة السلمية من الأسفل بعد أداء الطبطبة
0.000	0.90	0.000	0.86	التصويب من الحركة السلمية من الأعلى بعد أداء الطبطبة

3-6 التجربة الرئيسية:

3-6-1 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

أجرت الباحثة الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة قبل البدء بتنفيذ تمارين مشابهة لمواقف اللعب يوم الاحد بتاريخ 18/2/2024 الساعة التاسعة صباحا (في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار) وقد حضر جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (50) طالب شعبة (ج، د) اختبرت الباحثة وفريق العمل المساعد العينة للاختبارات قيد البحث تم التصوير بكامرة تصوير فيديو الغرض منها تصوير وتوثيق الاختبارات

3-6-2 تمارين مشابهة لمواقف اللعب

اعدت الباحثة مجموعة من التمارين المشابهة لمواقف اللعب التي يجري تنفيذها على المجموعة التجريبيّة وتم هذا بناءً على بعض أدبيات علم التعلم الحركي الحديث في كرة السلة ولغرض العمل على تعلم المهارات الاساسية بكرة السلة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أما مميزات التدريس بطريقة (مواقف اللعب) فتتمثل بالآتي⁽¹⁾:

1. توافر عامل الدافعية اكثر من الطرق الاخرى بسبب وضوح الاهداف امام الطلبة وهو ما يدفع إلى تجنيد كافة طاقاته حتى يخرج الأداء بالصورة التي تتلائم مع تحقيق الهدف الاساسي.
2. توافر عامل الإثارة والتشويق والمنافسة اكثر من أي طريقة اخرى.
3. الشعور بالسعادة والارتياح لدى الطلبة فهم يلعبون المباريات بصورة تنافسية من اول وهلة دون تأجيل.
4. فيها فرصة كبيرة لإكتساب القيم الاجتماعية المتعلقة بالمنافسات مثل التعاون – المثابرة وبذل أقصى جهد ممكن – انكار الذات – اعلاء مصلحة الفريق على المصلحة الشخصية والتعامل مع المنافسين.
5. الفرصة فيها اكبر للتعرف على النواحي التكتيكية (الخطية) للعب.
6. زمن الأداء الفعلي الذي يقوم به الطلبة اكبر في هذه الطريقة من الطرق الاخرى.
7. يوجد مقدار من الوقت الذي يعطي للمتعلمين وقت واحد وحسب البرنامج الموضوع كما انه يمكن ربط النواحي التكتيكية لمهارة في وقت واحد ولا يستغرق ذلك وقتا

(1) محمد عبد العزيز ابراهيم وجمال الدين العدوي ؛ مصدر سبق ذكره : 1988، ص38-39.



طويلا.

8. تعتمد هذه الطريقة عند تدريس المهارات الاساسية على التطور من خلال مواقف لعب حقيقية قد تكون في صورة تدريبات او منافسات ويتم التطور لجميع المتعلمين في وقت واحد ويتم تعرضهم لجميع المواقف والظروف حسب وحدات البرنامج بقدر متساوي.
 9. تزداد خبرة الطلاب بالنواحي القانونية بصورة تطبيقية من خلال مواقف اللعب.
 10. دور المتعلم ايجابي كما انه عليه بجانب استقبال المعلومات اخراج النواحي الابتكارية لديه والتصرف الجيد حسب المواقف التي يتم وضعها فهناك تفاعل بين وحدات البرنامج والمتعلم.
- وفي ما يلي بعض الايضاحات الخاصة بالتمارين التي تم تطبيقها :

- 1- بدا تطبيق التمرينات يوم الثلاثاء بتاريخ 2024/2/20 ولغاية يوم الثلاثاء وبتاريخ 2024/3/12
 - 2- مدة تطبيق التمارين شهر بواقع (4) اسابيع.
 - 3- عدد التمرينات المستخدمة في التجربة الرئيسية (12) تمرين .
 - 4- عدد الوحدات التعليمية الكلية (8) وحدة تعليمية.
 - 5- أيام تطبيق الوحدات التدريبية الاحد- الثلاثاء من كل أسبوع .
 - 6- التأكيد على أداء التمارين المستعملة حسب الآلية المعتمدة للأسلوب التعليمي ووفق المصادر العلمية والسادة الخبراء في مجال تعلم كرة السلة .
- 3-6-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث :-**
- تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم السبت بتاريخ 2024/3/16 (في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار) بعد الانتهاء من مدة تطبيق التمارين التي استغرقت (4) اسابيع ، وقد حرصت الباحثة على توفير ظروف الاختبار القبلي وإجراءاته المتبعة للاختبارات قيد البحث.
- 3-7 الوسائل الإحصائية:**
- استعمل الباحث الوسائل الاحصائية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضيات البحث من خلال استعمال الحقيبة الاحصائية (IBM SPSS Statistics 24) وهي :
- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - الخطأ المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - النسبة المئوية.
 - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
 - اختبار (T) للعينات المترابطة.
 - اختبار (T) للعينات المستقلة.
- 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :**

بعد ان طبقت الباحثة الاختبارات والقياسات على عينة بحثها وذلك في الاختبارين القبلي والبعدي، وبعد استعمالها لمجموعة من الوسائل الإحصائية التي تساعدها في الوصول الى الهدف من اجراء بحثها والتحقق من فروضها، لذا ستقوم الباحثة بعرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها لتوضح النتائج والأسباب المؤدية لها .

وقد تم وضع النتائج على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث وعلى وفق البيانات التي تم الحصول عليها، وجدير بالذكر أن "تحليل المعلومات يعني استخراج اول المؤشرات العلمية الكمية والكيفية، التي تبرهن على إجابة الأسئلة وتؤكد قبول الفرضية أو العدم"⁽¹⁾ لغرض الوصول الى اهداف البحث والتحقق من فروضه.

و إن هذه البيانات ما هي إلا حقائق أولية متفرقة ليس لها استدلال أو قيمة لمن يستخدمها ما لم تحول هذه البيانات إلى مؤشرات نافعة وذات قيمة يعبر عنها بالمعلومات .

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

لكي تتمكن الباحثة من التعرف على الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة و استخدام الباحثة قانون (t-test) للعينات المترابطة ولغرض اختبار الفرضية الاولى للبحث والتي تنص على انه (هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي – بعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين)

1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في قيم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

جدول (6)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة (sig) المحسوبة لقيم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			

(1) صالح حمد العساف: المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض، مكتبة العبيكان، 1995، ص11.



معنو ي	0.00 3	5.82	1.30	11.46	1.689	12.89	1	زمن البدء العالي للطبطة السريعة العالية لمسافة 20م بالذراع المسيطرة
معنو ي	0.00 0	9.96	3.41	19.27	4.509	22.55	2	السرعة في المحاورة بالكرة
معنو ي	0.00 0	7.75	1.64	16.77	1.289	17.95	3	السرعة في تمرير الكرة
معنو ي	0.00 3	2.18	2.80 8	6.20	2.909	5.03	4	مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة 7.50م
معنو ي	0.00 0	6.79	1.27 0	4.52	1.132	3.93	5	التهديف من الحركة السلمية من الأسفل بعد أداء الطبطة
معنو ي	0.00 0	4.67	1.43 7	3.77	1.302	3.13	6	التهديف من الحركة السلمية من الأعلى بعد أداء الطبطة

يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ، إذ أظهرت النتائج المعروضة في الجدول بان قيمة مستوى الدلالة في جميع القيم بلغت ($0.05 \geq$) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبدي للعينة .

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في قيم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية : جدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة (sig) المحسوبة لقيم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الدلالة	Sig	t	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	ت
			ع	س	ع	س		



معنو ي	0.00 0	9.65	1.09	10.98	1.31	12.76	1	زمن البدء العالي للطبطة السريعة العالية لمسافة 20م بالذراع المسيطرة
معنو ي	0.00 0	11.1 2	2.02	15.60	3.78	23.51	2	السرعة في المحاورة بالكرة
معنو ي	0.00 0	9.33	1.29	13.87	1.94	17.28	3	السرعة في تمرير الكرة
معنو ي	0.00 0	11.9 4	3.69	13.71	2.02	4.13	4	مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة 7.50م
معنو ي	0.00 0	12.0 2	1.38	7.18	1.39	3.39	5	التهديف من الحركة السلمية من الأسفل بعد أداء الطبطة
معنو ي	0.00 0	8.41	1.23	5.86	1.65	2.96	6	التهديف من الحركة السلمية من الأعلى بعد أداء الطبطة

يبين الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ، إذ أظهرت النتائج المعروضة في الجدول بان قيمة مستوى الدلالة في جميع القيم بلغت ($0.05 \geq$) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبدي للعينة .

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في قيم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (8)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة (sig) المحسوبة لقيم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	Sig	t	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	ت
			ع	س	ع	س		



معنو ي	0.00 0	2.34	1.09	10.98	1.30	11.46	1	زمن البدء العالي للطبطة السريعة العالية لمسافة 20م بالذراع المسيطرة
معنو ي	0.00 0	4.88	2.02	15.60	3.41	19.27	2	السرعة في المحاورة بالكرة
معنو ي	0.00 0	7.20	1.29	13.87	1.64	16.77	3	السرعة في تمرير الكرة
معنو ي	0.00 0	8.79	3.69	13.71	2.808	6.20	4	مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة 7.50م
معنو ي	0.00 0	7.42	1.38	7.18	1.270	4.52	5	التهدف من الحركة السلمية من الأسفل بعد أداء الطبطة
معنو ي	0.00 0	5.24	1.23	5.86	1.437	3.77	6	التهدف من الحركة السلمية من الأعلى بعد أداء الطبطة

يبين الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، إذ أظهرت النتائج المعروضة في الجدول بان قيمة مستوى الدلالة في جميع القيم بلغت $(0.05 \geq)$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للعينة .

مناقشة النتائج :

وتعزو الباحثة سبب التطور الكبير الذي حصل على أداء المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية لكون هذه الطريقة تعتمد على تعليم المهارات من خلال مواقف لعب قد تكون في أحيان بصورة مباريات وصورة تدريبات جماعية في أحيان أخرى ، إذ بالإمكان إيقاف درس خلال فترات معينة لكي تقوم التدريسية بإصلاح التكنيك يرتبط بناحية فنية في الأداء لمهارة معينة يتحتم توضيحه للجميع أو شرح بعض مواد القانون بطريقة تطبيقية في موقف يستدعي ذلك .

وان طريقة استخدام وتطبيق المهارات في مواقف ظروف اللعب وضد مختلف الخصوم هي من خصائص الأداء الماهر في لعبة كرة السلة وهو التفاعل والتنافس بين مجموعات الحركات التي تشملها المهارة كالسرعة في الأداء، والدقة مع السرعة في وقت واحد ،

والتوقيت المناسب تبعاً لسرعة تحركات الخصوم فضلاً عن إمكانية أداء المهارة تحت حفظ التعب البدني والنفسي وكذلك في اللحظات الحرجة والحاسمة من المباراة⁽¹⁾.

كما تتفق أيضاً مع ما ذكرته (نجلاء عبد الحميد 1997م) إن تعليم المهارات لا يتم تعلمها إلا من خلال وقفة الملعب الحقيقية ومن خلال موقف لعب حقيقي إذ إن اللاعب عند تعلمه للمهارات يتم من خلال مواقف اللعب التي تشبه ظروف وجو المباراة⁽²⁾.

كما إن الباحثة ترى إن طريقة مواقف اللعب تمنحها حرية العمل مع الطالبات ومنتسح من الوقت لتوضيح أي ملاحظة أو فكرة سابقة قبل البدء بمحاضرتها الجديدة مما تؤدي إلى توافر عامل الدافعية وعوامل الإثارة والتشويق لدى الطالبات .

وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكره (محمد عبد العزيز وجمال الدين العدوي 1988م) " إن المدرس بهذه الطريقة يمهد قبل القيام بالتدريس بهذه الطريقة بإعطاء فكرة عامة عن اللعبة ونماذج لبعض المهارات الأساسية اللازمة لبدء اللعب في خطوات متدرجة⁽³⁾ .

والباحثة ترى إن معظم الألعاب الرياضية يفضل تعليمها على وفق طريقة مواقف اللعب نظراً لكونها تعتمد على الاهتمام بالمواقف الأنوية وما يحدث فيها من علاقات وتفاعلات بين أفراد الفريقين من مواقف الدفاع والهجوم وحل أغلب المشكلات التي تواجه المتعلمين في أثناء العملية التعليمية ، وإن زمن الأداء الفعلي الذي تقوم به الطالبة أكثر في هذه الطريقة من الطرق الأخرى وأن وضع الطالبة يكون بجو شبيه بجو المباراة الحقيقي بما فيه من احتمالات فضلاً عن وجود منافس ايجابي لها ألا وهو الفريق المنافس الذي يجعلها تبذل أقصى جهد ضد هذا المنافس في سبيل أداء المهارة بصورة أفضل .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه (حنفي المختار 1980م) " أن تعلم المهارات في ظروف المباريات مثل التدريب والممارسة مع الزميل منافسة تتطلب من المتعلم أداء صحيحاً وسريعاً للمهارات تحت ضغط الزميل المنافس ، هذا فضلاً عن أن هذه التدريبات تعطي اللاعب المتعلم خبرات تجعله يقتصد في مجهوده في أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف في أثناء اللعب ويضاف الى ذلك عامل مهم جداً له تأثير كبير في أداء المتعلم هو الثقة بالنفس⁽⁴⁾ .

كما يتفق أيضاً مع ما ذكره (محمد خليفة 1974م) " أن التنافس مع الزميل في التعلم يؤثر لكونه عنصراً محفزاً وأن اشعاره بنتائج عمله وموازنته بزملائه وإشعاره بمدى تقدمه أو تأخره يعد قوة ودافعاً للتعلم⁽⁵⁾ .

(1) محمد حسن علاوي ؛ نفس المصدر السابق ، ص 11.

(2) نجلاء عبد الحميد محمد المهدي ؛ أثر استخدام طريقة مواقف اللعب في تعليم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير : (كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة / جامعة حلوان ، 1997م) ص 129 .

(3) محمد عبد العزيز إبراهيم وجمال الدين العدوي ؛ تدريس التربية الرياضية : (المطابع الوطنية للأوفسيت ، عنيزة ، طريقة المدينة ، 1988) ص 36.

(4) حنفي المختار ؛ الأسس العلمية لتدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980) ص 112.

(5) محمد خليفة بركات ؛ علم النفس التعليمي ، ج 1 : (الكويت ، دار العلم للطباعة والنشر ، 1974) ص 171.

إذ أن الطريقة التقليدية هي المفضلة لحد الآن لدى أغلب المدرسات لسهولة إتقانها وإمكانية التحكم في خطواتها ، كما أنها تعتمد على المدرسة اعتماداً تاماً فهي التي تقوم بكل شيء بنفسها والطلبة ترتبط ارتباطاً تاماً مع إيعازات المدرسة فلا تشعر بحريتها في الأداء لأنها تقضي وقتاً غير قليل في تلقي المعلومات والتوجيهات بخصوص بدء وإنهاء الواجب الحركي مما يؤثر في مستوى تعلمهن .

وهذا يتفق مع ما اشار إليه (علي الديري 1986م) " أن الأسلوب الأمري والذي سماه التقليدي يكون أقل فاعلية إذا ما قورن بالأسلوب التدريبي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المكونة لمهارات كرة السلة "(1).

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

1. أظهرت النتائج أن كلاً من طريقة مواقف اللعب والطريقة التقليدية لهما تأثير إيجابي في تطوير تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، حيث لوحظت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي.
2. طريقة مواقف اللعب أظهرت تأثيراً إيجابياً أفضل من الطريقة التقليدية في تعزيز اكتساب الطلاب للعب الجماعي.
3. كان لطريقة مواقف اللعب تأثير كبير في تطوير تعليم المهارات الهجومية بكرة السلة، حيث ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
4. أظهرت نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فروقاً معنوية في جميع الاختبارات ولصالح الاختبارات البعديّة.
5. المنهج التدريسي المقترح له أثر إيجابي في تطوير تعليم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

4-2 التوصيات:

توصي الباحثة بما يأتي:

1. ضرورة تطبيق طريقة مواقف اللعب عند تدريس مادة كرة السلة، لتناسبها مع أعمار ومستويات الطلاب ، حيث أثبتت فعاليتها في تطوير المهارات الهجومية بفضل توفير الوقت وتنظيم أجواء التنافس والمرح.

(1) علي الديري ؛ مقارنة فاعلية الطريقة التقليدية والتدريبية على المستوى المهاري في كرة السلة ، (مجلة بحوث التربية الرياضية ، العدد الثالث ، جامعة الزقازيق ، 1986) ، ص 78 .



2. إجراء دراسات مشابهة لتطبيق طريقة مواقف اللعب في تطوير مهارات أخرى لم يتم تناولها بكرة السلة، وللجنسين.
3. توسيع الدراسات لتشمل تطبيق طريقة مواقف اللعب في الفعاليات الجماعية والفردية الأخرى.
4. اعتماد تمارين مواقف اللعب ضمن المنهاج التدريسي لتطوير المهارات الهجومية، لعدم حاجتها لأجهزة معقدة ولما تحققه من إثارة وتشويق.
5. تُعد هذه الدراسة دعوة للباحثين لاستنباط طرق جديدة لتطوير المهارات الأساسية بكرة السلة، باعتبارها طريقة واعدة ومبتكرة

المصادر

- ابراهيم احمد سلامة: الاختبار والقياس في التربية البدنية: القاهرة، مطبعة الجيزة، 1980، ص49.
- حنفي المختار ؛ الأسس العلمية لتدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980)
- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي : اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : ط1، شركة الغدير للطباعة والنشر ، البصرة ، 2015
- صالح حمد العساف: المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض، مكتبة العبيكان، 1995
- عبد الستار جبار الضمد ، سعيد سليمان معيوف: القياس والتقويم ، ط1، منشورات جامعة طرابلس، ليبيا، 2015
- عقيل حسين: فلسفة البحث العلمي ، طرابلس، دار النور، 2011
- علي الديري ؛ مقارنة فاعلية الطريقة التقليدية والتدريبية على المستوى المهاري في كرة السلة ، (مجلة بحوث التربية الرياضية ، العدد الثالث ، جامعة الزقازيق ، 1986)
- علي سلوم جواد الحكيم : الإختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية
- فارس سامي يوسف ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2001)
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله ؛ كرة السلة ، ط2 : (وزارة التعليم العالي ، جامعة الموصل ، 1999)
- قاسم المندلأوي : الاختبار والقياس في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1989

- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987)
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ مصدر سبق ذكره ، ص369.
- محمد خليفة بركات ؛ علم النفس التعليمي ، ج 1 : (الكويت ، دار العلم للطباعة والنشر ، 1974)
- محمد خليل عباس وآخرون : مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط3 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،
- محمد عبد العزيز أبراهيم وجمال الدين العدوي ؛ تدريس التربية الرياضية : (المطابع الوطنية للأوفسيت ، عنيزة ، طريقة المدينة ، 1988)
- نادر مهدي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2005
- نجلاء عبد الحميد محمد المهدي ؛ أثر استخدام طريقة مواقف اللعب في تعليم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير : (كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة / جامعة حلوان ، 1997م)
- نوري ابراهيم الشوك ؛ بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 – 16) سنة ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996)

الملاحق

التمارين المشابهة لمواقف اللعب و نموذج وحدة تعليمية

- 1- مناولة صدرية
كل طالبان واحدة مقابل الآخر ، وكل طالب لديها كرة ، أحد الطلاب يعطي مناولة صدرية ، والثاني يعطي مناولة مرتدة في الوقت نفسه ، وبعد ذلك يتم تبديل المناولات بالعكس ، أي الطالب الذي كان يعطي مناولة صدرية يقوم بإعطاء المناولة المرتدة ، والطالب الثاني بالعكس .
- 2- مناولة صدرية
ثلاثة طلاب على شكل مثلث، الطالبان اللذان يشكلان خط القاعدة كل واحد لديه كرة، والطالب الذي يشكل رأس المثلث بدون كرة. يقوم الطالب بحركات دفاع جانبية لاستلام الكرة بمناولة صدرية من الطالب الذي بحوزته الكرة، ثم إرجاعها إلى الطالب نفسه بمناولة صدرية أيضاً. بعد ذلك يقوم بحركة دفاع لتصل قبالة الطالب الثاني، ويؤدي الأداء نفسه وهكذا. كل طالب يؤدي التمرين لمدة 45 ثانية..



كل طالبة تؤدي التمرين لمدة 45 ثا

3- الطبطبة

كل طالب لديه كرتان، يقوم بالطبطبة العالية بالكرتين من الوقوف مشياً إلى نهاية الملعب، ثم التبديل إلى الطالب الذي قبالتة في الجهة الأخرى، وهكذا.

4- الطبطبة

كل ثلاثة طلاب داخل دائرة، وكل طالب بحوزته كرة، يقوم الطلاب الثلاثة في الوقت نفسه بالطبطبة العالية داخل الدائرة، مع عدم الخروج منها ومراعاة الأداء الصحيح .

5- التصويب سلمي

مجموعتان من الطلاب، مجموعة وسط الملعب، ومجموعة أخرى في جانب الملعب الأيمن وتكون بحوزتهم الكرة. يقوم الطالب الأول من مجموعة الجانب الأيمن بالطبطبة من الركض ثم التهديف السلمي، وفي الوقت نفسه يقوم الطالب الأول من المجموعة الأخرى بمتابعة الكرة بعد التهديف مع تبديل المجموعات..

6- التصويب سلمي

التمرين نفسه، فقط يقوم الطالب الأول من المجموعة التي لديها كرات بإعطاء مناوله صدرية إلى الطالب الأول من المجموعة الوسط، والتقدم نحو البورد لاستلام الكرة بمناولة صدرية من الطالب الذي في المجموعة الوسط، وعمل تهديف سلمي مباشرة بدون طبطبة مع متابعة الكرة من الطالب الأول الذي في المجموعة الوسط، ثم تبديل المجموعات، وهكذا..



الشهر الثاني
الاسبوع الأول

رقم الوحدة : 1
زمن الوحدة : 60 د

اليوم والتاريخ : الثلاثاء 2024 / 2 / 20
الوحدة الاولى

ت	رقم التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين تمرين وآخر	الزمن الكلي
1	تمرين رقم 1	2.30 د × 3	45 ثا	1 د	10 د
2	تمرين رقم 2	2.30 د × 3	45 ثا	1 د	10 د
3	تمرين رقم 4	2.30 د × 3	45 ثا	1 د	10 د
4	تمرين رقم 3	2.30 د × 3	45 ثا	1 د	10 د
5	تمرين رقم 5	2.30 د × 3	45 ثا	1 د	10 د
6	تمرين رقم 6	2.30 د × 3	45 ثا	1 د	10 د