مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، (العلوم الإنسانية) ، المجلد ١٩ ، العدد (٣) ، ٢٠٠٥

أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة

The Effect of Proposed Learning Program on Teaching Basic Basketball Skills of Physical Education Majors at An – Najah National University

صبحي عيسى ، بدر دويكات
قسم التربية الرياضية ، كلية العلوم التربوية ، جامعة النجاح الوطنية، نابلس ، فلسطين
بريد إلكتروني : *subhi60@yahoo.com*

تاريخ التسليم : (٢٠٠٤/٣/٣١) ، تاريخ القبول : (٢٠٠٤/١٢/١٢)

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية السلة (١) لدى طلاب قسم التربية الرياضية، وقد شملت العينة على (٤٨) طالباً، تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين كل منهما (٢٤) طالباً، قامت المجموعة الأولى الضابطة بالتعلم بالطرق التقليدية المتبعة بتدريس المساق، أما المجموعة الثانية التجريبية فقد طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح ولمدة عشرة أسابيع. أظهرت النتائج أن مفردات البرنامج التعليمي المقترح أدت إلى تحسن فعال في جميع المهارات، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية. كما وأظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة أبدت بعض التحسن على بعض المهارات. وأوصى الباحثان على تطبيق البرنامج المقترح على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of proposed learning program teaching basic Basketball skills of male physical education majors at (ANU). The sample of the study was consisted of (48) students, and they were divided equally for two groups first one as experimental group and the other as control group.The results reveled a positive effect of proposed learning program on teaching Basketball skills.Furthermore, the result indicated a significant differences between experimental and control groups in favor at experimental. Furthermore, the result revealed a significant development in some Skills for the control group.Based on the study findings the researchers recommended to applied the proposed learning program for different age groups for both male and female.

مقدمة ومشكلة الدراسة

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية الأساسية والمهمة التي يمارسها أفراد المجتمعات في مختلف المؤسسات التربوية، وهي التي تدرس ضمن مساقات ومفردات جميع كليات وأقسام التربية الرياضية في مختلف الدول لأنها تعد مليئة وغنية بالمهارات الأساسية التي يعتبر إتقانها ضرورة لممارسة هذه اللعبة، ومنها مهارات التصويب، والمحاورة والتمرير، حيث حازت هذه المهارات على اهتمام الكثير من الباحثين سواء أكان ذلك من حيث التعليم أم التدريب أم التحليل الحركي أم المتطلبات البدنية الخاصة بها لاعتبارها أهم مهارات كرة السلة، حيث لا يصل أي لاعب إلى المستويات العالية دون إتقان هذه المهارات بدرجة عالية من الكفاءة، لأن هذه المهارات تعد مهمة في إظهار جمال الأداء للاعب واللعبة من حيث السرعة والرشاقة، لأن هذه اللعبة تتميز بالأداء الفني والمهاري الفردي والجماعي، حيث يشير المدانات (٢٠٠٢) أن لعبة كرة السلة تتطلب من الفرد الذي يمارسها مواصفات في الأداء المهاري والفني، وتكتيكاً فنياً دقيقاً يتميز بسرعة الأداء البدني والمهاري والعقلي. كما يؤكد عبد الوهاب (١٩٨٠) أن لعبة كرة السلة تحتاج من اللاعبين إعداداً بدنياً وفنياً ومهارياً جيداً يتصف بالإحكام، والدقة، والرشاقة، لذلك حتمت على المدربين زيادة إعداد اللاعبين إعداداً مهارياً وبدنياً جيداً نتيجة التغيرات الطبيعية للعبة والنوعيات المختلفة من اللاعبين الذين يمارسون لعبة كرة السلة، كما أن اختراق منطقة السلة يكون أمراً صعباً دون إتقان بعض المهارات الأساسية لكرة السلة اتقاناً جيداً (النمر وصالح، ١٩٩٨). هذا ولا يمكن الوصول إلى التصويب الجيد إلا بعد تعاون أفراد الفريق الواحد عن طريق المحاورة والتمرير ومهارات فنية أخرى، وبالتالي خلق أحسن الظروف وأكثرها أماناً في سبيل إيجاد وضع مريح ومناسب لإنهاء عملية الهجوم (أبو عبية، ١٩٨١).

وبما أن العملية التربوية تعد إحدى الأركان المهمة التي تعتمد عليها السلطة القائمة في إعداد أفراد المجتمع الناشئة إلى عالم يسوده التطور والتقدم العلمي عن طريق وجود نظم وقوانين واضحة لإعداد تلك الأجيال بشكل منظم وإكسابهم المهارات الأساسية الفنية والحركية المهمة والمتطورة التي ترفعه وتحسن مستواه إلى الأفضل عن طريق المؤسسات التربوية والتعليمية، والتي من خلالها يمكن إبراز أفضل المستويات من خلال الأنشطة الرياضية الجماعية ذات المهارات الفردية، ومنها كرة السلة التي زادت أهميتها وشعبيتها في السنوات الأخيرة، حيث يؤكد الخصاونة (٢٠٠٠) أن هناك حاجة ماسة للبحث عن أحدث الطرق الحديثة في التعليم والتدريب والتي تتطلب استخدام اختبارات ومقاييس بالغة الدقة لدراسة كيفية تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لكرة السلة ومنها التصويب والتمرير والمحاورة، حيث أنها تعتبر مهارات أساسية للمبتدئين. كما أن التمرير والمحاورة والتصويب هي مهارات أساسية، وهما عصب العمل الجماعي للعبة كرة السلة، وأن أخطر ما يواجه المدرب هو العمل على تنمية هذه المهارات بالدقة التامة لدى لاعبي كرة السلة (أبو عبية، ١٩٨١).

من هنا رأى الباحثان استخدام اختبارات ومقاييس دقيقة لدراسة تحسين الأداء على بعض المهارات الأساسية لكرة السلة لمجموعة من طلبة قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية، حيث تم اختيار بعض المهارات الأساسية منها التصويب والتمرير والمحاورة، فهي تعتبر من أهم مهارات كرة السلة وهي أيضاً أساسية ومهمة ضمن محتوى ومقررات مساق كرة السلة(١)، الذي يدرس بقسم التربية الرياضية، كما وتعتبر مجالاً خصباً ومهماً لتطوير قدرات الفرد الرياضية علماً أن التطور الهائل في القدرات والمهارات الفردية للاعبي كرة السلة الذي نشهده اليوم يدفعنا إلى زيادة بذل الجهد والعمل على تطوير بعض المهارات التي تم تطبيقها وإخضاعها على مجموعة من طلبة السنة الأولى ضمن برنامج تعليمي لمساق كرة السلة الذي يعطى بقسم التربية الرياضية.

مما سبق ومن خلال خبرة الباحثان في مجال التدريب والتدريس لكرة السلة، فإنهما يعتبران مهارات التصويب والتمرير والمحاورة لكرة السلة هي من المتطلبات الهامة والأساسية لإتقان الأداء المهاري في اللعبة، حيث مازالت كرة السلة في مهدها وبداياتها ومازال بلدنا يفتقد ويفتقر إلى دراسات وبرامج تعليمية وتدريبية عملية وعلمية وخاصةً البرامج التي تعمل على تطوير المهارات الأساسية لكرة السلة، حيث أصبحت اللعبة اليوم أكثر الألعاب الجماعية سرعة وبالتالي مطلوب من اللاعب أن يتقن جميع المهارات الأساسية، من هنا جاءت الحاجة إلى إجراء مثل هذه الدراسة كونها دراسة علمية متجهة إلى معرفة أثر برنامج تعليمي لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة السلة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية

١. التعرف إلى أثر البرنامج التعليمي المقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية لمساق كرة السلة(١) لدى الطلبة الذكور في قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية.

٢. التعرف إلى أثر الطريقة التقليدية في التعليم على تعلم بعض المهارات الأساسية لمساق كرة السلة (١) لدى الطلبة الذكور في قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية.

٣. التعرف إلى الفروق في تعلم بعض المهارات الأساسية لمساق كرة السلة (١) عن القياس البعدي للطلاب الذكور في قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

فرضيات الدراسة

سعت الدراسة إلى فحص الفرضيات التالية

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠٥) في بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة (١) بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة.

٢.توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة (١) عند المجموعة التجريبية.

٣.توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة (١) في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

محددات الدراسة

١.المجال البشري: طلاب قسم التربية الرياضية للسنة الأولى والمسجلين لمساق كرة السلة(١) للفصل الدراسي الأول من عام ٢٠٠٣م.
٢.المجال المكاني: جامعة النجاح الوطنية.
(المجال الزماني: طبق البرنامج التعليمي خلال الفترة الزمنية الواقعة بين (٥ /٩ /٢٠٠٣م-٢٠ /١١/ ٢٠٠٣ م)

الدراسات السابقة

أجرى المدانات (٢٠٠٢) دراسة لمعرفة تأثير تمرينات الأثقال وصعود المدرجات والوثب بالحبل، على تنمية عنصر القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة في جامعة مؤته، تكونت العينة من (٣٠) طالب تم توزيعهم بالطريقة العشوائية العمدية إلى ثلاث مجموعات، كل مجموعة مكونة من (١٠) طلاب ولكل مجموعة أسلوب تدريب مختلف. أظهرت النتائج ما يلي:-
١.مهما اختلف الأسلوب التدريبي فإنه يؤثر ايجابياً على تنمية القوى الانفجارية للرجلين.
٢.استخدام أسلوب التدريب بالحبال حقق تفوقاً أكثر من الأسلوبين (صعود الدرج والأثقال) في تنمية القوة الانفجارية للرجلين.

كما قام الخصاونة (٢٠٠٠) بدراسة حول زيادة وقت التعليم وأثره على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة جامعة مؤتة، وذلك من خلال البرنامج التدريبي المقترح لمدة عشرة أسابيع، حيث شملت عينة الدراسة (٤٨) طالباً، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متجانسة، (١٦) طالب لكل مجموعة، حيث استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاث، حيث أظهرت المجموعة الثالثة تطوراً مهارياً ملحوظاً مع مقارنة بين أفراد المجموعتين الأولى والثانية.

أجرى القدومي (١٩٩٩) دراسة هدفت إلى إجراء مقارنة بين أثر استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة الأوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة للمرحلة الثانوية، وقد شملت العينة (١٨) لاعباً ممثلون فريق الكرة الطائرة للمرحلة الثانوية في الكلية العلمية الإسلامية، تم توزيع أفراد عينة الدراسة بالتساوي إلى مجموعتين: تجريبية اولى وتجريبية ثانية، قام أفراد المجموعة التجريبية الأولى بالتدريب ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ثمانية أسابيع، بالإضافة إلى نشاط كرة الطائرة في حصص كرة الطائرة في حين مارس أفراد المجموعة التجريبية الثانية نشاط كرة الطائرة في حصة التربية الرياضية. بالإضافة

إلى التدريب الاعتيادي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في دليل القدرة، زمن العدد (٤٠) ياردة، والوثب الطويل بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

عند أفراد المجموعة التجريبية الأولى. في حين كان التحسن دال إحصائياً على دليل القدرة والوثب الطويل من الثبات عند أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

أجرى ويندرسون وآخرون (Winderson et al، 1999) دراسة هدفت التعرف إلى اثر التدريب بالأثقال على الارتقاء بمستوى الصفات البدنية وبعض المحددات الجسمية لعينة من تلاميذ المدارس الإنجليزية، وقد استخدم المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن التدريب بالأثقال أثر ايجابياً على مستوى عناصر اللياقة البدنية وبخاصة التحمل العضلي والكتلة العضلية للجسم والإقلال من نسبة الدهون لدى التلاميذ.

أجرى توفيق (١٩٩٨) دراسة هدفت لتحديد تأثير برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات البليومترك على القوة العضلية للاعبي كرة السلة. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٢٠) لاعباً واستخدم الاختبارات البدنية الخاصة بالقدرة العضلية كوسيلة لجمع البيانات، توصلت الدراسة إلى أن تدريبات البليوميترك أدت إلى زيادة القدرة العضلية بشكل أفضل من التدريبات بالأثقال.

أجرى أبو حليمة (١٩٩٥) دراسة هدفت إلى مقارنة أثر طريقتين تعليميتين لتعليم المهارات الأساسية لكرة السلة لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، اشتملت عينة الدراسة على (٣٢) طالبة من طالبات السنة الأولى المسجلات في مساق كرة السلة (١). قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين تتكون الواحدة من (١٦) طالبة. قامت المجموعة الأولى بالتعلم بالطريقة التقليدية المتبعة في تدريب هذا المساق بواقع ثلاث أيام لمدة (١٢) أسبوع بزمن (٥٠) دقيقة للحصة الواحدة. وتدريب المجموعة المقترحة بواقع ثلاث أيام لمدة (١٢) أسبوع بزمن (٥٠) دقيقة للحصة الواحدة مع التركيز على تنمية القدرة العضلية للرجلين والقوة العضلية للذراعين. أظهرت النتائج أن الطريقتين كان لهما أثر إيجابي في تعليم مهارات كرة السلة للطالبات وبمقارنة أثر الطريقتين تبين أن الطريقة المقترحة كان أثرها أكثر ايجابية من المتبعة. أوصى الباحث بإتباع هذه الطريقة عند تدريب المهارات الأساسية للطالبات.

أجرى النمر (١٩٩٢) دراسة حول تأثير تدريبات الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال على التحمل العضلي قصير المدى للاعب السلة، واستغرقت التجربة (٩) أسابيع وكانت عينة البحث عبارة عن (٢٠) لاعباً تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠ - ٢٢) سنة أظهرت النتائج أن كلاً من نوعي التدريب قد أدى إلى تحسين التحمل العضلي قصير المدى.

أجرى الحسين (١٩٩١) دراسة حول معرفة أثر تمرينات القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، اشتملت العينة على (٤٠) طالب من السنة الأولى لكلية التربية الرياضية بجامعة البصرة، أظهرت النتائج إلى وجود أثر إيجابي لتمرينات القوة المميزة بالسرعة على تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم، كما توصل الباحث إلى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة باستمرار له تأثير فعال في تطوير مستوى الأداء المهاري لمهارات التهديف، الرمية الجانبية، ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم.

أجرى النمر (١٩٩١) دراسة عن تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات نمو القوة العضلية، استخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت عينة الدراسة على (٣٢) لاعباً لكرة السلة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٠) سنة. وأظهرت النتائج أن معدل نمو القوة العضلية للرجلين بلغ (٥٤٪) وبالنسبة لعضلات الصدر (٣٣٪).

في دراسة قام بها براون وآخرون (Brown، et.al، 1986)، يهدف التعرف إلى أثر التمرينات البلومترية على الوثب العمودي عند لاعبي كرة السلة للمرحلة الثانوية، لتحقيق ذلك تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (٢٦) لاعباً، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المكون من (٣) مجموعات، بواقع (١٠) تكرارات في كل مجموعة للوثب من فوق صندوق ارتفاعه (٤٥سم)، وتم إعطاء فترة راحة دقيقة بين المجموعات، وذلك لمدة (١٢) أسبوعاً وبمجموع (٣٤) وحدة تدريب في حين اشتمل برنامج المجموعة الضابطة على نشاط كرة السلة المعتاد. أظهرت نتائج الدراسة إلى حدوث تحسن في الوثب العمودي مع استخدام الذراعين عند أفراد المجموعة التجريبية، كذلك أظهرت النتائج أن ما نسبته (٥٧٪) من مسافة الوثب العمودي، وما نسبته (٤٣٪) يعود إلى عنصر القدرة.

كما قامت درويش (١٩٨٢) بدراسة تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة) على مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة السلة للاعبات تحت (١٧) سنة، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٨) لاعبة، قمن بالتدريب على جهاز تدريب الأثقال بنظام المحطات، واستغرق البرنامج ثلاث أسابيع متتالية وكانت الشدة تتراوح ما بين (٤٠-٦٠) من الحد الأقصى للقوة لكل لاعبة، وقد توصلت الباحثة إلى أن هناك أثر إيجابي للتدريب بالأثقال على تنمية القوة المميزة بالسرعة وبالتالي ظهر تحسن في مستوى أداء مهارات التصويب الأمامي، والتصويب الجانبي والمتابعة، وكذلك التمريرة الكتفية، والصدرية، والمحاورة.

وقامت أمين (١٩٨٢) بدراسة على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية، هدفت التعرف إلى أثر استخدام التمرينات بالأثقال على مهارة التصويب من الوثب في كرة اليد، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية التدريب باستخدام الأثقال على مهارة التصويب بكرة اليد.

قام عبد الوهاب (١٩٨٠) بدراسة عن تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القوى المميزة بالسرعة على بعض العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة، وقد توصل الباحث إلى وجود زيادة في القوة المميزةبالسرعة وظهر ذلك في عدو (٢٠م)، (٩١م) مكوكي، وكذلك الوثب العمودي، كما تحسنت الكفاءة الفنية للاعبين متمثلة في سرعة التمرير والمحاورة ودقة التصويب .

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة باستخدام مجموعتين ضابطة وتجريبية مع قياس قبلي وقياس بعدي.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من الطلاب الذكور في قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح لوطنية للسنة الأولى والبالغ عددهم (٧٠) طالباً.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من الطلاب الذكور في قسم التربية الرياضية من السنة الأولى والمسجلين لمساق كرة السلة (١) للفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٠٣م، والبالغ عددهم (٤٨) طالباً وبنسبة (٦٨,٥٧٪) من مجتمع الأصل موزعين عشوائياً على شعبتين، الشعبة الأولى: ضابطة ومكونة من (٢٤) طالباً، والشعبة الثانية: تجريبية مكونة من (٢٤) طالباً، حيث تم اختيار المجموعتين بالطريقة العشوائية، ولغرض التأكد من تجانس العينة، تم استخدام اختبار (ت) على المجموعتين في متغيرات العمر والطول والوزن، وبعد الكشف في جدول دلالة (ت) ظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين، كما هو موضح في الجدولين (١، ٢).

جدول (١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية تبعاً لمتغير "العمر والوزن والطول".

الرقم	المتغيرات	المجموعة الضابطة ن= ٢٤		المجموعة التجريبية ن= ٢٤		المجموعة الضابطة والتجريبية. ن=٤٨	
		س	+ ع	س	+ع	س	+ ع
١	العمر	٢١,٧	١٠,٩٤	١٩,٥	٠,٨٣	٢٠,٦٠	٧,٧٥
٢	الوزن	٧٢,٧٩	٣,١٢	٧٣,٠	٤,٨٩	٧٢,٨٩	٤,٠٦
٣	الطول	١,٧٤	٣,٣٨	١,٧٥	٤,١١	١,٧٤	٣,٧٤

الاختبارات والأدوات المستخدمة

لأغراض الدراسة تم استخدام الاختبارات الآتية وذلك وفق ما أشار إليه (Clarke، and Clarke، ١٩٨٧):

١.اختبار التصويب الأمامي لكرة السلة. (Front shot).

٢.اختبار التصويب من أسفل السلة. (Under Basket shot).

٣.اختبار دقة التمرير باستخدام اليدين معاً. (Basing).

٤.اختبار المحاورة. (Drebeling).

الأدوات

تم استخدام الأدوات التالية

١.كرات سلة عدد (٤٨) كرة.

٢.اقماع بلاستيك عدد (٢٠).

٣.متر من نوع كركر.

٤.ساعة إيقاف تقيس إلى (١/١٠٠) من الثانية.

٥.بطاقة تسجيل خاصة لكل طالب.

٦.أشرطة فيديو تختص بالمهارات الأساسية بكرة السلة.

٧.ملعب كرة سلة.

تقويم الاختبارات

بالرغم من أن الاختبارات المستخدمة بالدراسة تعد صادقة ، إلا أنه تم عرضها على بعض المحكمين والخبراء من حملة الدكتوراة في قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية، حيث أكّد الخبراء

والمحكمين على مدى ملائمة الاختبارات المختارة لموضوع الدراسة، وقام الباحثان باحتساب ثبات الاختبارات بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test- retest) وبفارق زمني (خمسة أيام) كما هو مبين في الجدول (٢).

جدول (٢): ثبات الاختبارات المستخدمة بطريقة اعادة الاختبار

الاختيارات	الأول		الثاني		الارتباط
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
التصويب الأمامي	١٨,٠٠	٢,٥٣	١٨,٩٠	٢,٥٥	٠,٨٩
التصويب من أسفل	١٥,٢٠	٢,٩٩	١٤,٧٠	٢,٢١	٠,٩٣
التمريرة الصدرية	١٦,٥٠	٢,٩٩	١٦,٢٠	٢,٠٩	٠,٩٠
المحاورة	٩٠,٥٧	٠,٤٩	٩,٥٧	٠,٤٥	٠,٩٩

طريقة تنفيذ الدراسة

١. وضع الباحثان برنامجاً تعليمياً مقترحاً لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، كما هو موضح بالملحق رقم (٢).

٢. تم توزيع عينة الدراسة عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وذلك بواقع (٢٤) طالب لكل مجموعة، وقد اقتصر عمل المجموعة الضابطة على مفردات مساق كرة السلة (١) لقسم التربية الرياضية، بينما تم تطبيق البرنامج التعليمي لبعض المهارات الأساسية المختارة على المجموعة التجريبية إضافة إلى مفردات مساق كرة السلة المنهجي للقسم.

٣. تم إجراء اختبار قبلي لكلا المجموعتين، المجموعة الضابطة في تاريخ ٣/٩/٣٠٠٣م، والمجموعة التجريبية في تاريخ ٤/٩/٢٠٠٣م، وذلك قبل تنفيذ البرنامج التعليمي.

٤. أجريت الاختبارات على ملاعب جامعة النجاح الوطنية.

٥. قام الباحثان بشرح وتطبيق الاختبارات أمام عينة الدراسة لتوضيح طريقة كل اختبار وكيفية أدائه.

٦. تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على بعض المهارات لفترة (١٠) أسابيع بواقع ثلاث حصص أسبوعياً، الحصة بواقع (٦٠) دقيقة.

٧.قام أحد الباحثين بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح كونه يدرس مساق كرة السلة.

٨.بعد انتهاء فترة ألـ (١٠) أسابيع من تطبيق البرنامج قام الباحثان بتطبيق الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

البرنامج التعليمي

بعد مراجعة الباحثان للدراسات السابقة والمشابهة المختصة بموضوع أثر البرامج التعليمية والتدريبية على تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة مثل دراسة (أبو حليمة، ١٩٩٥)، (الخصاونة، ٢٠٠٠)، (إبراهيم، ١٩٩١)، (محمد وجاد، ١٩٨٧)، (القدومي، ١٩٩٩)، (مدانات، ٢٠٠٢). قام الباحثان بوضع برنامج تعليمي للدراسة على النحو الآتي

أولاً: الإحماء

إن الهدف من الإحماء هو تهيئة العضلات، والمفاصل، للقيام بالمجهود البدني عن طريق أعطاء تمرينات الإطالة للذراعين والجذع والرجلين، كذلك الجري بسرعات مختلفة والجري بالمكان من أجل رفع النبض إلى (١٢٠) نبضة بالدقيقة وهنا تكون فترة الإحماء (١٠ – ١٥) دقائق (القدومي، ١٩٩٨).

ثانياً: الجزء الرئيسي للبرنامج التعليمي المقترح

بعد تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تم إجراء القياس القبلي على المهارات الأساسية لكرة السلة وهي (التصويب الأمامي، التصويب من أسفل السلة، التمريرة الصدرية، المحاورة) حيث تم إجراء التطبيق على النحو الآتي

المجموعة الضابطة

تنفذ المفردات الأساسية لمساق كرة السلة (١) المقرر بقسم التربية الرياضية والذي يشتمل المهارات الأساسية لكرة السلة وهي التمرير بأنواعه، والتصويب بأنواعه، والمحاورة، والخداع، ومسك الكرة، ووقفة الاستعداد، الإحساس بالكرة وهي الطريقة التقليدية المتبعة للتدريس بواقع ثلاث لقاءات في الأسبوع بواقع ساعة لكل لقاء.

المجموعة التجريبية

تنفذ البرنامج التعليمي المقترح بواقع ثلاث لقاءات أسبوعياً، بواقع ساعة لكل لقاء، ولمدة عشرة أسابيع، حيث اشتمل البرنامج التعليمي التجريبي على بعض المهارات الأساسية لكرة السلة (وهي التصويب الأمامي، التصويب من أسفل السلة، التمريره الصدرية).كما قام الباحثان بإعطاء بقية المهارات الأساسية من خلال تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح وذلك استكمالاً لمفردات مساق كرة السلة المقرر بقسم التربية الرياضية.

وبهذا يكون البرنامج التعليمي المقترح موزع على النحو الآتي:

الإحماء والإطالة	(١٠ – ١٥) دقيقة
النشاط التعليمي	(٥ – ١٠) دقائق
النشاط التطبيقي	(٢٥ – ٣٠) دقيقة
المرجحات والتهدئة	(٥) دقائق

× لقد راعى الباحثان التكرار وشدة الحمل والراحة أثناء تنفيذ البرنامج التعليمي بحيث كانت متوسطة. أنظر الملحق رقم (٢)

المعالجات الإحصائية

من أجل فحص الفرضيات استخدمت المعالجات الإحصائية الآتية

١.اختبار "ت" للأزواج، لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي،عند أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

٢.اختبار "ت" لمجموعتين. مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين، ولتحديد الفروق على القياس البعدي بين أفرد المجموعتين التجريبية والضابطة.

٣.معامل ارتباط بيرسون لتحديد معامل الثبات.

أولاً: النتائج المتعلقة بالمجموعة الضابطة

جدول (٤): نتائج اختبارات للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة.

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التصويب الأمامي	قبلي بعدي	٨,٦٤ ٩,٢٩	٠,٧٨ ٢,٦٢	١,١٩	٢٣	٠,٤٢٥
التصويب من أسفل السلة	قبلي بعدي	١٧,٨٧ ١٦,٢٨	٢,٠٧ ٢,٩٥	٣,٩٤	٢٣	×٠,٠٠١
دقة التمريرة الصدرية	قبلي بعدي	١٥,٧٥ ١٣,٨٣	٣,٥١ ٣,٠٨	٧,٥٢	٢٣	×٠,٠٠٠
المحاورة	قبلي بعدي	١٣,٢٩ ١٢,٣٧	٣,٣٢ ٣,٠٥	١,٥٠	٢٣	٠,١٤٥

×"ت" الجدولية عند مستوى (α = ٠,٠٥) تساوي (٢,٠٦) بدرجات حرية (٤٦).

يوضح الجدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. ففي اختبار التصويب الأمامي بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١,١٩٣) وعند مقارنتها بقيمة "ت" الجدولية والبالغة (٢,٠٦) وجد أن القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية أي أن الفرق غير دال.

×وفي اختبار التصويب من أسفل السلة كانت قيمة "ت" المحتسبة (٣,٩٤٥) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٦) أي أن الفرق بين القياسين دال، ولصالح القياس البعدي.

× وفي اختبار دقة التمريرة الصدرية كانت "ت" المحسوبة (٧,٥٢٣)، وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٦) أي أن الفرق بين القياسين دال ولصالح القياس البعدي.

×أما اختبار المحاورة فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١,٥٠٨)، وهذه القيمة أصغر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٦) أي أن الفرق بين القياسين غير دال.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالمجموعة التجريبية

جدول (٥): نتائج اختبارات الأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي س	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التصويب الأمامي	قبلي بعدي	٨,٩٣ ٣,٢٣	١,٠٤ ٠,٨١	٧,٠٧	٢٣	×٠,٠٠
التصويب من أسفل السلة	قبلي بعدي	١٦,١٢ ٢٣,١٢	٢,٣٤ ٢,٧٨	٨,٨٠	٢٣	×٠,٠٠
التمريرة الصدري	قبلي بعدي	١٤,٢٠ ١٨,٣٣	٣,٥٣ ٣,٤٩	٨,٢٩	٢٣	×٠,٠٠
المحاورة	قبلي بعدي	١١,٧٩ ١٦,٤١	٣,٦٤ ٢,٧١	١١,٨٨	٢٣	×٠,٠٠

×"ت" الجدولية عند مستوى (α = ٠,٠٥) تساوي (٢,٠٦) بدرجات حرية (٤٦).

يوضح الجدول رقم (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- في اختبار التصويب الأمامي كانت قيمة "ت" المحوسبة (٧,٠٧٢)، وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٦) أي أن الفرق بين القياسين هو دال ولصالح القياس البعدي.

- وفي اختبار التصويب من أسفل السلة كانت قيمة "ت" المحسوبة (٨,٨٠)، وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٦) أي أن الفرق بين القياسين هو دال ولصالح القياس البعدي.

- وفي اختبار دقة التمريرة الصدرية كانت "ت" المحوسبة (٨,٢٩)، وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (٢,٠٦) أي أن الفرق بين القياسين هو دال ولصالح القياس البعدي.

- وفي اختبار مهارة المحاورة كانت قيمة "ت" المحوسبة (١١,٨٨)، وهذه القيمة أكبر من "ت" الجدولية، والبالغة (٢,٠٦) أي أن الفرق بين القياسين هو دال ولصالح القياس البعدي.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفروق على القياس البعدي بين أفراد المجوعتين

جدول (٦): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق على القياس البعدي بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	ت	مستوى الدلالة
التصويب الأمامي	ضابطة	٨,٦٤	٠,٧٨	١,٧٦٥	٠,٠٨٤
	تجريبية	٨,٢٣	٠,٨١		
التصويب من أسفل السلة	ضابطة	١٧,٨٧	٢,٠٧	٧,٤٠٨	×٠,٠٠٠
	تجريبية	٢٣,١٢	٢,٧٨		
التمريرة الصدرية	ضابطة	١٥,٧٥	٣,٠٢	٢,٧٣٧	×٠,٠٠٩
	تجريبية	١٨,٣٣	٣,٤٩		
المحاورة	ضابطة	١٣,٢٩	٣,٣٢	٣,٥٦٢	×٠,٠٠١
	تجريبية	١٦,٤١	٢,٧١		

×"ت" الجدولية عند مستوى (α = ٠,٠٥) تساوي (٢,٠٦) بدرجات حرية (٤٦).

يتضح من الجدول رقم (٦) قيمة (ت) لدلالة الفروق للقياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- في اختبار التصويب الأمامي كانت قيمة "ت" المحسوبة (١,٧٦٥)، وهذه القيمة أصغر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٦) أي أن الفرق بين المجموعتين فرق غير دال.
- وفي اختبار التصويب من أسفل السلة، كانت قيمة "ت" المحسوبة (٧,٤٠٨)، وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٦) أي أن الفروق بين المجموعتين غير دال، ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- وفي اختبار التمريرة الصدرية كانت قيمة "ت" المحسوبة (٢,٧٣٧)، وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٦) أي أن الفروق بين المجموعتين دال ولصالح المجموعة التجريبية.
- وفي اختبار المحاورة كانت قيمة "ت" المحسوبة (٣,٥٦٢)، وهذه القيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٦) أي أنه الفروق بين المجموعتين دال ولصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج من الجدول رقم (٤) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في اختبار مهارة التصويب من أسفل السلة واختبار دقة التمرير الصدرية، كما يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة التصويب الأمامي واختبار المحاورة عند أفراد المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى اهتمام الطلبة بمهارات على حساب الأخرى أثناء تدريس مفردات مساق كرة السلة ، وأيضاً إتباع الأسلوب التقليدي بتدريس مفردات المساق، وإعداد الطلبة داخل الصف والوقت المحدد للدرس ، وكذلك نوعية وطبيعة أسلوب التدريس يؤثر بشكل سلبي على تنفيذ مفردات الدرس. من هنا جاءت النتائج متفاوتة وبشكل بطيء من حيث التحسن والتطور في تعلم بعض المهارات. جاءت هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من (النمر، ١٩٩١م) و (الدياسطي، ١٩٧٧).

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (٥) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية والقياسات القبلية للمجموعة التجريبية، ولصالح القياسات البعدية، وهذا يوضح مدى فعالية الطريقة التجريبية المقترحة في تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة، مما يوضح أن طلاب المجموعة التجريبية قد حققوا تفوقاً ومستوى من التعلم والتحسن إذا ما قورن بالمجموعة الضابطة الذين حققوا زيادة وتحسن محدود من التعلم، كما أن نسبة التحسن كانت أكثر وضوحاً للمجموعة التجريبية من المجموعة الضابطة، ممّا يؤكد على فاعلية البرنامج التعليمي التجريبي ، الذي أدّى إلى تحسين وتطوير أداء مهارات المحاورة والتمريرة الصدرية، والتصويب من أسفل السلة والتصويب للأمام. وهنا يؤكّد الباحثان على الاهتمام بزيادة التكرارات وتصحيح الأخطاء ومحاولة تقليلها، وكذلك التأكيد على إتباع التكنيك الصحيح عند أداء المهارات الذي كان سبباً رئيسياً في تطوير وتحسين المستوى للطلاب.

واتفقت النتائج مع دراسات كل من أبو حليمة (١٩٩٥) والنمر (١٩٩١)، والدياسطي (١٩٧٧)، والخصاونة (٢٠٠٠) ومدانات (٢٠٠١).

وفيما يتعلق بالمقارنة بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي أظهرت نتائج الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على القياسات البعدية للاختبارات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التعليمي التجريبي في تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية (التمريرة الصدرية، التصويب من أسفل السلة، التصويب الأمامي والمحاورة)، وتتفق هذه النتيجة مع ما جاء في دراسات كل من الخصاونة (٢٠٠٠)، وأبو حليمة (١٩٩٥)، والنمر (١٩٩١)، ومدانات (٢٠٠١) والدياسطي (١٩٧٧). حيث أجمعت نتائج هذه الدراسات على فاعلية البرامج التجريبية في تطوير المهارات الأساسية لكرة السلة.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان الآتي

١.إن مفردات المساق الموضوع لكرة السلة بمفرده أدّت إلى تحسين محدود في بعض المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة.

٢.إن مفردات البرنامج التعليمي المقترح بكرة السلة أدى إلى تحسين فعال في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

٣.البرنامج التعليمي أدّى إلى إيجاد الفرق بالمستوى المهاري بين القياسين القبلي والبعدي.

٤.البرنامج التعليمي أدّى إلى تقدم واضح لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

التوصيات

على ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي:-

١.ضرورة اعتماد وتطبيق البرنامج التعليمي المقترح لدى أقسام وكليات التربية لما له من أثر في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة.

٢.تطبيق الدراسة على فئات عمرية مختلفة أخرى.

٣.ضرورة وضع برامج بدنية ومهارية تعليمية لتطوير وتحسين المهارات الأساسية.

٤.إعداد برامج تعليمية وتدريبية بالأثقال وقفز الحبال لتطوير وتنمية المهارات الأساسية بكرة السلة.

٥.ضرورة زيادة الوقت المخصص لتعلم المهارات الأساسية لكرة السلة.

٦.إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على الألعاب الرياضية الأخرى.

المراجع العربية

١.توفيق، إسلام: "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات البليومیترك على القدرة العضلية للاعبي كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية، القاهرة، (١٩٩٨).

٢.المدادات، أمجد: "مقارنة ثلاث أنواع مختلفة من التمرينات المقترحة على تنمية القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة"، مجلة دراسات، مجلد (٢٩)، عدد (١٧)، العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، (٢٠٠٢).

٣.ثناء، محمد، ونجوى، جاد: " القياسات الجسمية والقدرات الحركية وعلاقة بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة"، المؤتمر العلمي وتطوير علوم الرياضة، المجلد (١)، كلية الرياضة، جامعة المينا، مصر، (١٩٨٧).

٤.أمين، روحية، "أثر التدريب بالأثقال على مهارة التصويب بالوثب في كرة اليد"، بحث منشور في المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، للبنات، القاهرة، (١٩٨٢).

٥.شعبان، محمد إبراهيم: "بناء مجموعة اختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة"، مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية، ريسان خريبط مجيد، بغداد، العراق، (١٩٩١).

٦.النمر، عبد العزيز،: "تأثير برنامج التدريب بالأثقال على القدرة العضلية للاعبي كرة السلة، بحث منشور في المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية للبنات،، القاهرة، (١٩٩١).

٧.النمر، عبد العزيز: " تأثير استخدام الأثقال الحرة وجهاز الأثقال على تنمية التحمل العضلي"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد (١٣، ١٤)، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، (١٩٩٢)

٨.النمر، عبد العزيز؛ و صالح، مدحت: "كرة السلة"، الأساتذه للنشر والتوزيع، القاهرة، (١٩٩٨).

٩.القدومي، عبد الناصر: "دراسة مقارنة بين أثر استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاأوكسجية لدى لاعبي الكرة الطائرة للمرحلة الثانوية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، العدد (١٢)، نابلس، فلسطين، (١٩٩٨).

١٠.أبو حليمة، فائق حسني: "دراسة مقارنة لفاعلية طريقتين لتعلم المهارات الأساسية بكرة السلة:، مجلة دراسات، العلوم الإنسانية، الجامعة الأردنية، مجلد (٢٢) أ، العدد (٦، الملحق)، الأردن، (١٩٩٥).

١١.رويش، فريال عبد الفتاح: "أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة) عن مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة السلة للاعبات النادي الأهلي تحت ١٧ سنة"، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلون، المجلد (٥)، العدد الثالث، ديسمبر، (١٩٨٢).

١٢.عبد الحسين، عقيل مسلم: "أثر تمرينات القوة المميزة بالسرعة على تطور بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق، (١٩٩١).

١٣.أبو عبية، محمد حسن: "تدريب المهارات الأساسية في كرة السلة الحديثة"، دار المعارف، القاهرة، (١٩٨١).

١٤.خصاونة، محمد خير: "زيادة وقت التعلم على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة قسم التربية الرياضية بجامعة مؤتة في الأردن"، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (١٥) العدد (٢)، جامعة مؤتة، الأردن، (٢٠٠٠).

١٥.محمد، عبد الوهاب محمد: " تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة"، بحث منشور، المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، (١٩٨٠).

المراجع الأجنبية

16 -Brown، M، J، and، and Boleach، L،: "Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Performance in high school basket ball players، Journal of Sports Medicine and Physical Fitness، 26 (1)، pp. 1 – 4. (1986).

17-Clarke، H، & Clarke. D،: "Application of Measurement to Physical Education"، Sixth ed، Prentic – Hall. Inc، Engle Wood Cliffs، New Jersey. Pp. 223 – 231. (1987).

18 -Winderson، Tomas Key: Effects of Circuit Weight Training Program on the Fimess and Boys،

ملحق (١) : توزيع مفردات البرنامج التعليمي المقترح عند أفراد المجموعة التعليمية

الأسبوع	اليوم والتاريخ	الجزء التمهيدي المقدمة والإحماء "بالدقيقة"	النشاط التعليمي	الزمن بالدقيقة	النشاط التطبيقي	الزمن بالدقيقة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة
الأسبوع الأول	٢٠٠٣/٩/٥ السبت	يشمل: - تمرينات إطالة - تمرينات على الجري بخطوط مستقيمة ومتعرجة - تمرينات على الوثب - تمرينات لجميع أجزاء الجسم (١٠-١٥) دقيقة	١. التصويب الأمامي ٢. التصويب من أسفل السلة، التركيز على الأداء الفني للمهارة. من حيث مسك الكرة -الذراعين- النظر إلى مكان التصويب-القدمين-الجذع الرأس	(٥-١٠) دقائق	×التصويب من الثبات من أماكن مختلفة. ×التصويب من القفز من أماكن مختلفة. ×التصويب من الحركة بأخذ خطوة أو أكثر للأمام. × التصويب من أسفل السلة من الثبات. × التصويب من أسفل السلة من الحركة.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	٢٠٠٣/٩/٧ الاثنين	نفس السابق	٣. التمريرة الصدرية. التركيز على الأداء الفني للمهارة. من حيث: النظر-مد الذراعين-وضع الرجلين-دفع الكرة مستوى التمريرة. المتابعة	(٥-١٠) دقائق	× أداء التمريرة الصدرية من الثبات إلى الزميل. ×أداء التمريرة الصدرية من الحركة مع الزميل. ×أداء التمريرة الصدرية إلى الحائط بسرعة واستلامها ثانية.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	٢٠٠٣/٩/٩ الاربعاء	نفس السابق (١٠-١٥) دقائق	٤- المحاورة بالكرة. التركيز على الأداء الفني للمهارة من حيث: النظر إلى الكرة والأمام وضع-الجسم-اليدين-الجذع-دفع الكرة-أصابع اليد-حركة رسغ اليد.	(٥-١٠) دقائق	×أداء المحاورة بالكرة من الثبات مع مراعاة تغير اليدين. ×أداء المحاورة بالكرة من الحركة بخط مستقيم بسرعة. ×أداء المحاورة بالكرة من الحركة بشكل متعرج مع تغير اليدين	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة

ملحق (١) : توزيع مفردات البرنامج التعليمي المقترح عند أفراد المجموعة التعليمية

الأسبوع	اليوم والتاريخ	الجزء التمهيدي المقدمة والإحماء "بالدقيقة"	النشاط التعليمي	الزمن بالدقيقة	النشاط التطبيقي	الزمن بالدقيقة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة
الأسبوع الثاني	٢٠٠٣/٩/١٢ السبت	يشمل: نفس السابق مع التركيز على السرعة أثناء الجري. (١٠-١٥) دقيقة	١. التصويب الأمامي إعادة التركيز على الأداء الفني للمهارة ٢. التصويب من أسفل السلة إعادة التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	× مراجعة على التطبيقات السابقة مع إضافة: ×أداء التصويب الأمامي بعد استلام الكرة من الزميل ومن الثبات ومن القفز. ×أداء التصويب من أسفل السلة بعد استلام الكرة من الزميل.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	٢٠٠٣/٩/١٤ الاثنين	نفس السابق مع التركيز على السرعة أثناء الجري. (١٠-١٥) دقيقة	٣. التمريرة الصدرية. إعادة التركيز على الأداء الفني للمهارة	(٥-١٠) دقائق	×مراجعة على التطبيقات السابقة مع إضافة: ×أداء التمريرة الصدرية من خلال الجري مع الزميل.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	٢٠٠٣/٩/١٦ الاربعاء	نفس السابق مع التركيز على السرعة أثناء الجري. (١٠-١٥) دقيقة	٤- المحاورة بالكرة. إعادة التركيز على الأداء الفني للمهارة	(٥-١٠) دقائق	×مراجعة التطبيقات السابقة مع إضافة: ×أداء المحاورة بالكرة مع زيادة السرعة وتغير اليدين.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة

ملحق (١) : توزيع مفردات البرنامج التعليمي المقترح عند أفراد المجموعة التعليمية

	١٦/٩/٢٠٠٣ الاربعاء	نفس السابق مع التركيز على السرعة أثناء الجري. (١٠-١٥) دقيقة	٤- المحاورة بالكرة. إعادة التركيز على الأداء الفني للمهارة	(٥-١٠) دقائق	×مراجعة التطبيقات السابقة مع إضافة: ×أداء المحاورة بالكرة مع زيادة السرعة وتغير اليدين.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	١٤/٩/٢٠٠٣ الاثنين	نفس السابق مع التركيز على السرعة أثناء الجري. (١٠-١٥) دقيقة	٣. التمريرة الصدرية. إعادة التركيز على الأداء الفني للمهارة	(٥-١٠) دقائق	×مراجعة على التطبيقات السابقة مع إضافة: ×أداء التمريرة الصدرية من خلال الجري مع الزميل.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
الأسبوع الثاني	١٢/٩/٢٠٠٣ السبت	يشمل: نفس السابق مع التركيز على السرعة أثناء الجري. (١٠-١٥) دقيقة	١. التصويب الأمامي إعادة التركيز على الأداء الفني للمهارة ٢. التصويب من أسفل السلة إعادة التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	× مراجعة على التطبيقات السابقة مع إضافة: ×أداء التصويب الأمامي بعد استلام الكرة من الزميل ومن الثبات ومن القفز. ×أداء التصويب من أسفل السلة بعد استلام الكرة من الزميل.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
الأسبوع	اليوم والتاريخ	الجزء التمهيدي المقدمة والإحماء "بالدقيقة"	النشاط التعليمي	الزمن بالدقيقة	النشاط التطبيقي	الزمن بالدقيقة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة

ملحق (١) : توزيع مفردات البرنامج التعليمي المقترح عند أفراد المجموعة التعليمية

الأسبوع	اليوم والتاريخ	الجزء التمهيدي المقدمة والإحماء "بالدقيقة"	النشاط التعليمي	الزمن بالدقيقة	النشاط التطبيقي	الزمن بالدقيقة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة
الأسبوع الثالث	٢٠٠٣/٩/١٩ السبت	يشمل: نفس السابق مع التركيز على السرعة أثناء الجري. (١٠-١٥) دقيقة	- التصويب الأمامي. إعادة التركيز على الأداء الفني للمهارة. ٢. التصويب من أسفل السلة. إعادة التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	نفس السابق مع التركيز على تطبيق الأداء بشكل دقيق ومتقن.	(٢٥-٣٠) دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	(٥٥-٦٠) دقيقة
	٢٠٠٣/٩/٢١ الاثنين	نفس السابق مع التركيز على السرعة أثناء الجري. (١٠-١٥) دقيقة	٣. التمريرة الصدرية. إعادة التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	نفس السابق مع التركيز على تطبيق الأداء بشكل دقيق ومتقن.	(٢٥-٣٠) دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	(٥٥-٦٠) دقيقة
	٢٠٠٣/٩/٢٣ الاربعاء	نفس السابق مع التركيز على السرعة أثناء الجري. (١٠-١٥) دقيقة	-٤ المحاورة بالكرة. إعادة التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	×مراجعة التطبيقات السابقة مع إضافة: ×أداء المحاورة بالكرة مع زيادة السرعة وتغير اليدين.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة

ملحق (١) : توزيع مفردات البرنامج التعليمي المقترح عند أفراد المجموعة التعليمية

الأسبوع	اليوم والتاريخ	الجزء التمهيدي المقدمة والإحماء "بالدقيقة"	النشاط التعليمي	الزمن بالدقيقة	النشاط التطبيقي	الزمن بالدقيقة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة
الأسبوع الرابع	٢٠٠٣/٩/٢٦ السبت	نفس السابق مع إضافة لعبة صغيرة خاصة بقوة الذراعين. (١٠-١٥) دقيقة	١. التصويب الأمامي. نفس السابق. ٢. التصويب من أسفل. نفس السابق.	(٥-١٠) دقائق	مراجعة وتكرار التطبيقات السابقة.	(٢٥-٣٠) دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	(٥٥-٦٠) دقيقة
	٢٠٠٣/٩/٢٨ الاثنين	نفس السابق مع إضافة لعبة صغيرة خاصة بقوة الذراعين. (١٠-١٥) دقيقة	٣. التمريرة الصدرية. نفس السابق.	(٥-١٠)دقائق	مراجعة وتكرار التطبيقات السابقة	(٢٥-٣٠) دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	(٥٥-٦٠) دقيقة
	٢٠٠٣/٩/٣٠ الاربعاء	نفس السابق مع إضافة لعبة صغيرة خاصة بقوة الذراعين. (١٠-١٥) دقيقة	٤. المحاورة بالكرة. نفس السابق.	(٥-١٠) دقائق	مراجعة وتكرار التطبيقات السابقة	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة

ملحق (١) : توزيع مفردات البرنامج التعليمي المقترح عند أفراد المجموعة التعليمية

الأسبوع	اليوم والتاريخ	الجزء التمهيدي المقدمة والإحماء "بالدقيقة"	النشاط التعليمي	الزمن بالدقيقة	النشاط التطبيقي	الزمن بالدقيقة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة
الأسبوع الخامس	٢٠٠٣/١٠/٣ السبت	التأكيد على -تمرينات الإطالة -تمرينات الجري -تمرينات الوثب -تمرينات للجسم. إضافة تمرينات لتقوية عضلات الرجلين- القفز عن المقعد السويدي. (١٠-١٥) دقيقة	١. التصويب الأمامي. مراجعة الأداء الفني للمهارة. ٢. التصويب من أسفل السلة. مراجعة الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	التصويب من الثبات من أماكن مختلفة. التصويب من القفز من أماكن مختلفة. التصويب من الحركة بأخذ خطوة أو أكثر للأمام. التصويب الأمامي بعد استلام الكرة من الزميل من الثبات. التصويب من أسفل السلة من الثبات. التصويب من أسفل السلة من الحركة. التصويب من أسفل السلة بعد استلام الكرة من الزميل.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	٢٠٠٣/١٠/٥ الاثنين	التأكيد على السابق مع إضافة تمرينات لتقوية عضلات الرجلين - القفز عن المقعد السويد. (١٠-١٥) دقيقة	٣. التمريرة الصدرية. مراجعة الأداء الفني للمهارة	(٥-١٠) دقائق	أداء التمريرة الصدرية من الثبات إلى الزميل. أداء التمريرة الصدرية من الحركة مع الزميل. أداء التمريرة الصدرية إلى الحائط بسرعة واستلامها ثانية. أداء التمريرة الصدرية من خلال الجري مع الزميل.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	٢٠٠٣/١٠/٧ الاربعاء	التأكيد على السابق مع إضافة تمرينات لتقوية عضلات الرجلين. القفز عن المقعد السويد. (١٠-١٥) دقيقة	٤- المحاورة بالكرة. مراجعة الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	أداء المحاورة بالكرة من الثبات مع مراعاة تغير اليدين. أداء المحاورة بالكرة من الحركة بخط مستقيم بسرعة. أداء المحاورة بالكرة من الحركة بشكل متعرج مع تغير اليدين. أداء المحاورة بالكرة مع تغير السرعة وباليدين.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة

ملحق (١) : توزيع مفردات البرنامج التعليمي المقترح عند أفراد المجموعة التعليمية

الأسبوع	اليوم والتاريخ	الجزء التمهيدي المقدمة والإحماء "بالدقيقة"	النشاط التعليمي	الزمن بالدقيقة	النشاط التطبيقي	الزمن بالدقيقة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة
الأسبوع السادس	٢٠٠٣/١٠/١٠ السبت	- تمرينات إطالة. - تمرينات على الجري. - تمرينات على الوثب. - تمرينات للجسم. (١٠-١٥) دقيقة	١. التصويب الأمامي التركيز على الأداء الفني للمهارة. ٢. التصويب من أسفل السلة، التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	- مراجعة عامة على التطبيقات السابقة مع إضافة إجراء مسابقات على التصويب الأمامي. - مراجعة عامة على التطبيقات السابقة مع إضافة إجراء مسابقات على التصويب من أسفل السلة.	(٢٥-٣٠) دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	(٥٥-٦٠) دقيقة
	٢٠٠٣/١٠/١٢ الاثنين	- تمرينات إطالة. - تمرينات على الجري. - تمرينات على الوثب. - تمرينات للجسم. (١٠-١٥) دقيقة	٣. التمريرة الصدرية. التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	- مراجعة عامة على التطبيقات السابقة مع إضافة إجراء مسابقات على التمرية الصدرية. - مراجعة عامة على التطبيقات السابقة مع إضافة إجراء مسابقات على التمرية الصدرية.	(٢٥-٣٠) دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	(٥٥-٦٠) دقيقة
	٢٠٠٣/١٠/١٤ الاربعاء	- تمرينات إطالة. - تمرينات على الجري. - تمرينات على الوثب. - تمرينات للجسم. (١٠-١٥) دقيقة	٤- المحاورة بالكرة. التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	- مراجعة عامة على التطبيقات السابقة مع إضافة إجراء مسابقات على المحاورة بالكرة.	(٢٥-٣٠) دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	(٥٥-٦٠) دقيقة

ملحق (١) : توزيع مفردات البرنامج التعليمي المقترح عند أفراد المجموعة التعليمية

الأسبوع	اليوم والتاريخ	الجزء التمهيدي المقدمة والإحماء "بالدقيقة"	النشاط التعليمي	الزمن بالدقيقة	النشاط التطبيقي	الزمن بالدقيقة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة
الأسبوع السابع	٢٠٠٣/١٠/١٧ السبت	نفس السابق مع التركيز على إضافة التمرينات التي تتطلب القفز لأعلى من الانتشار الحر. (١٠-١٥) دقيقة	١. التصويب الأمامي التركيز على الأداء الفني للمهارة. ٢. التصويب من أسفل السلة، التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	التصويب على السلة من الثبات من أماكن مختلفة، التصويب من القفز من أماكن مختلفة،التصويب من الحركة بأخذ خطوة للأمام، التصويب الأمامي بعد استلام الكرة من الزميل من الثبات ومن القفز، التصويب من أسفل السلة من الثبات، التصويب من أسفل السلة من الحركة، التصويب من أسفل السلة بعد استلام الكرة من الزميل.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	٢٠٠٣/١٠/١٩ الاثنين	نفس السابق مع التركيز على إضافة التمرينات التي تتطلب القفز لأعلى من الانتشار الحر. (١٠-١٥) دقيقة	٣. التمريرة الصدرية. التركيز على الأداء الفني للمهارة	(٥-١٠) دقائق	أداء التمريرة الصدرية من الثبات إلى الزميل. أداء التمريرة الصدرية من الحركة مع الزميل. أداء التمريرة الصدرية إلى الحائط بسرعة واستلامها ثانية. أداء التمريرة الصدرية من خلال الجري مع الزميل.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	٢٠٠٣/١٠/٢١ الاربعاء	نفس السابق مع التركيز على إضافة التمرينات التي تتطلب القفز لأعلى من الانتشار الحر. (١٠-١٥) دقيقة	٤- المحاورة بالكرة. التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	أداء المحاورة بالكرة من الثبات مع مراعاة تغير اليدين. أداء المحاورة بالكرة من الحركة بخط مستقيم بسرعة. أداء المحاورة بالكرة من الحركة بشكل متعرج مع تغير اليدين. أداء المحاورة بالكرة مع تغير السرعة واليدين مع ارتكاز.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة

ملحق (١) : توزيع مفردات البرنامج التعليمي المقترح عند أفراد المجموعة التعليمية

الأسبوع	اليوم والتاريخ	الجزء التمهيدي المقدمة والإحماء "بالدقيقة"	النشاط التعليمي	الزمن بالدقيقة	النشاط التطبيقي	الزمن بالدقيقة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة
الأسبوع الثامن	٢٠٠٣/١٠/٢٤ السبت	مراجعة السابق مع التركيز على إضافة تمرينات باستخدام الحبال. (١٠-١٥) دقيقة	١. التصويب الأمامي التركيز على الأداء الفني للمهارة. ٢. التصويب من أسفل السلة، التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	التصويب على السلة من الثبات من أماكن مختلفة، التصويب من القفز من أماكن مختلفة،التصويب من الحركة بأخذ خطوة للأمام، التصويب الأمامي بعد استلام الكرة من الزميل من الثبات ومن القفز، التصويب من أسفل السلة من الثبات، التصويب من أسفل السلة من الحركة، التصويب من أسفل السلة بعد استلام الكرة من الزميل.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	٢٠٠٣/١٠/٢٦ الاثنين	مراجعة السابق مع التركيز على إضافة تمرينات باستخدام الحبال. (١٠-١٥) دقيقة	٣. التمريرة الصدرية. التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	أداء التمريرة الصدرية من الثبات إلى الزميل. أداء التمريرة الصدرية من الحركة مع الزميل. أداء التمريرة الصدرية إلى الحائط بسرعة واستلامها ثانية. أداء التمريرة الصدرية من خلال الجري مع الزميل.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	٢٠٠٣/١٠/٢٨ السبت	مراجعة السابق مع التركيز على إضافة تمرينات باستخدام الحبال. (١٠-١٥) دقيقة	-٤ المحاورة بالكرة. التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	أداء المحاورة بالكرة من الثبات مع مراعاة تغير اليدين. أداء المحاورة بالكرة من الحركة بخط مستقيم بسرعة. أداء المحاورة بالكرة من الحركة بشكل متعرج مع تغير اليدين. أداء المحاورة بالكرة مع تغير السرعة واليدين مع ارتكاز	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة

ملحق (١) : توزيع مفردات البرنامج التعليمي المقترح عند أفراد المجموعة التعليمية

الأسبوع	اليوم والتاريخ	الجزء التمهيدي المقدمة والإحماء "بالدقيقة"	النشاط التعليمي	الزمن بالدقيقة	النشاط التطبيقي	الزمن بالدقيقة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة
الأسبوع التاسع	٢٠٠٣/١٠/٣١ السبت	- تمرينات اطالة. - تمرينات على الجري. - تمرينات على الوثب. - تمرينات الجسم. - تمرينات للقفز لأعلى. - تمرينات قفز الحبال. (١٠-١٥) دقيقة	١. التصويب الأمامي التركيز على الأداء الفني للمهارة. ٢. التصويب من أسفل السلة، التركيز على الأداء الفني للمهارة	(٥-١٠) دقائق	×التصويب على السلة من الثبات من أماكن مختلفة.×التصويب من القفز من أماكن مختلفة.×التصويب من الحركة بأخذ خطوة للأمام×التصويب الأمامي بعد استلام الكرة من الزميل من الثبات ومن القفز. ×التصويب من أسفل السلة من الثبات.×التصويب من أسفل السلة من الحركة.×التصويب من أسفل السلة بعد استلام الكرة من الزميل.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	٢٠٠٣/١١/٢ الاثنين	نفس الإحماء السابق مع التأكيد على عمل تمرينات القوة للرجلين والذراعين باستخدام الحبال والمقعد السويدي. (١٠-١٥) دقيقة	٣. التمريرة الصدرية. التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	× أداء التمريرة الصدرية من الثبات مع الزميل. ×أداء التمريرة الصدرية من الحركة مع الزميل. ×أداء التمريرة الصدرية إلى الحائط بسرعة واستلامها ثانية. ×اداء التمريرة الصدرية من خلال الجري مع الزميل.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة
	٢٠٠٣/١١/٤ الاربعاء	نفس الإحماء السابق مع التأكيد على عمل تمرينات القوة للرجلين والذراعين استخدام الحبال والمقعد السويدي. (١٠-١٥) دقيقة	٤- المحاورة بالكرة. التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	×أداء المحاورة بالكرة من الثبات مع مراعاة تغير اليدين.×أداء المحاورة بالكرة من الحركة بخط مستقيم بسرعة. ×أداء المحاورة بالكرة من الحركة بشكل متعرج مع تغير اليدين.×أداء المحاورة بالكرة مع تغير السرعة واليدين مع عمل ارتكاز.	٢٥-٣٠ دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	٥٥-٦٠ دقيقة

ملحق (١): توزيع مفردات البرنامج التعليمي المقترح عند أفراد المجموعة التعليمية

الأسبوع	اليوم والتاريخ	الجزء التمهيدي المقدمة والإحماء "بالدقيقة"	النشاط التعليمي	الزمن بالدقيقة	النشاط التطبيقي	الزمن بالدقيقة	التهدئة	الزمن الكلي للوحدة
الأسبوع العاشر	٢٠٠٣/١١/٧ السبت	- تمرينات إطالة - تمرينات على الجري - تمرينات على الوثب - تمرينات للجسم - تمرينات القفز لأعلى تمرينات باستخدام الحبال. (١٠-١٥) دقيقة	١. التصويب الأمامي التركيز على الأداء الفني للمهارة ٢. التصويب من أسفل السلة، التركيز على الأداء الفني للمهارة	(٥-١٠) دقائق	عمل مراجعة عامة مع إجراء بعض المسابقات على التصويب الأمامي. عمل مراجعة عامة مع إجراء بعض المسابقات على التصويب الأمامي.	(٢٥-٣٠) دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	(٥٥-٦٠) دقيقة
	٢٠٠٣/١١/٩ الاثنين	نفس الإحماء السابق مع التأكيد على عمل تمرينات القوة للرجلين والذراعين باستخدام الحبال. (١٠-١٥) دقيقة	٣. التمريرة الصدرية. التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	عمل مراجعة عامة مع إجراء بعض المسابقات على التمريرة الصدرية.	(٢٥-٣٠) دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	(٥٥-٦٠) دقيقة
	٢٠٠٣/١١/١١ الاربعاء	نفس الإحماء السابق مع التأكيد على عمل تمرينات القوة للرجلين والذراعين باستخدام الحبال. (١٠-١٥) دقيقة	٤- المحاورة بالكرة. التركيز على الأداء الفني للمهارة.	(٥-١٠) دقائق	عمل مراجعة عامة مع إجراء بعض المسابقات على المحاورة بالكرة.	(٢٥-٣٠) دقيقة	مرجحات ارشادات (٥) دقائق	(٥٥-٦٠) دقيقة

ملحق رقم (٢)

وصف الاختبارات التي استخدمت في البرنامج التعليمي المقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

أولاً: اختبار التصويب الأمامي (Front shot)

الهدف من الاختبار: قياس المهارة الخاصة للاعب في التصويب الأمامي.

شروط الاختبار

·يقوم المختبر بالتهديف على السلة من خارج المنطقة التي تقع على امتداد خط الرمية الحرة داخل الدائرة، مع تثبيت إشارة محددة للتهديف.

·يكون التهديف مباشرة إلى الهدف دون لمس اللوحة.

·للمختبر (١٥) محاولة يتم أداؤها في ثلاث مجموعات كل مجموعة خمس رميات.

التسجيل

·يحسب درجة لكل تصويبة يتم فيها لمس الحلقة فقط ولا تدخل الكرة السلة.

·تحسب درجتان لكل تصويبة ناجحة تدخل فيها الكرة السلة.

·لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة الوحة. (Clarke، and Clarke، ١٩٨٧).

ثانياً: اختبار التصويب من أسفل السلة (Under Basket shot)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة التصويب من أسفل السلة مباشرة، ثم الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها إعادة التهديف مرة أخرى.

شروط الاختبار

·للمختبر الحق بالتصويب بأي طريقة يختارها.

·على المختبر الاستحواذ على الكرة بعد تصويبه لإعادة التهديف مرة أخرى.

·لكل مختبر محولتان وتحسب له الأفضل.

التسجيل

٥.يسجل عدد المحاولات التي أصابت أكبر عدد ممكن من الأهداف خلال (٣٠) ثانية. (Clarke، and Clarke، ١٩٨٧).

ثالثاً: اختبار دقة التمرير باستخدام اليدين معاً (التمريرة الصدرية). (Basing)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التمريرة الصدرية.

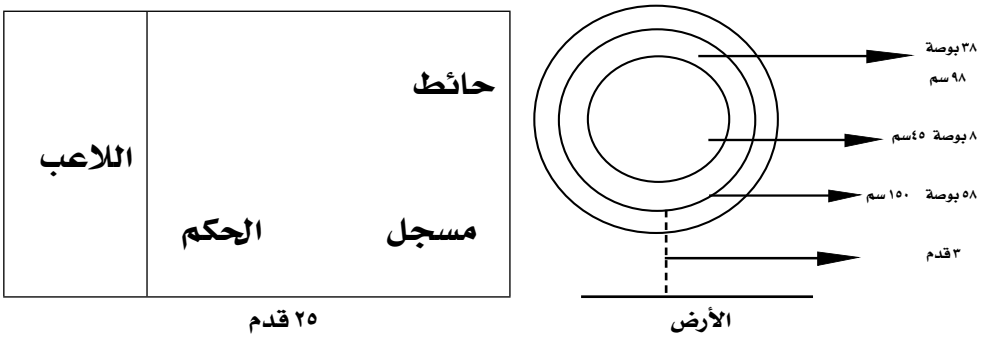
شروط الاختبار

- المسافة بين الخط المرسوم على الأرض والحائط (٥٢) قدم (٧,٥)م
- يقف المختبر خط الرمي (المرسوم على الأرض) ومعه الكرة على أن يقوم بالتمرير على الدوائر باستخدام التمريرة الصدرية.
- يمسك الكرة بكلتا اليدين قبل التمرير.
- للمختبر أن يتخذ خطوة قبل عملية التمرير على أن لا يتعدى بقدمية الخط المرسوم على الأرض.
- للمختبر أن يؤدي عشرة تمريرات.

التسجيل

- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغرى بثلاث درجات.
- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الوسطى بدرجتين.
- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الكبرى بدرجة واحدة. (Clarke، and Clarke، ١٩٨٧).

×ملاحظة: الحد الأقصى للدرجات الممكن الحصول عليها هو ثلاثون درجة.



رابعاً: اختبار المحاورة

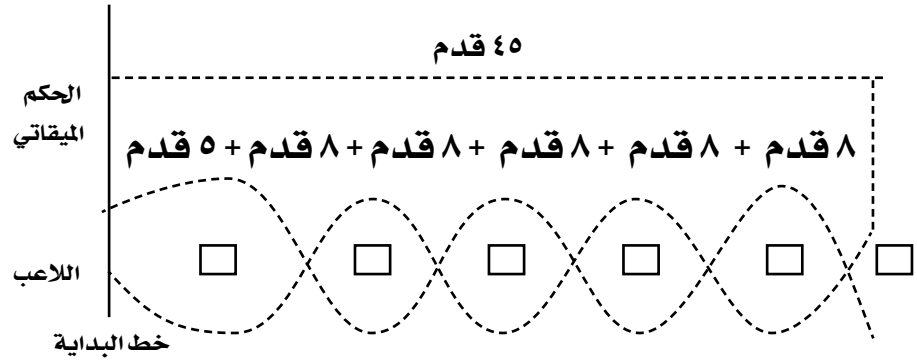
الهدف من الاختبار: قياس سرعة المحاورة.

شروط الاختبار

·يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة.

·عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزجزاجي بين الشوافعي مع المحاورة المستمرة بالكرة.

·يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية.

التسجيل

·يحسب الزمن الذي قطعه المختبر ذهاباً وإياباً وبحوزته الكرة. (Clarke، and Clarke، ١٩٨٧).