

فاعلية التداخل بين الاسلوبين المتسلسل المكثف والعشوائي المكتف في اكتساب بعض المهارات الاساسية الهجومية في كرة

السلة

الباحث

م.د. عمر عالي كريم

جامعة / سوران / فاكلي التربية / سكول التربية الرياضية

[Omar.karim@soran.edu.iq](mailto:Omar.karim@soran.edu.iq)

DOI:

ملخص البحث

هدف البحث الى الكشف عن فاعلية التداخل بين الاسلوبين (المتسلسل المكثف-العشوائي المكتف) واهما الافضل في تحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة، ولتحقيق ذلك استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبيتين و تكونت عينة البحث من (20) طالب من طلاب المرحلة الثانية لسكول التربية الرياضية /فاكلي التربية / جامعة سوران. إذ قسموا على المجموعتين التجريبيتين مجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت معهم الاسلوب المتسلسل المكثف متكونة من (10) طالب ، ومجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت معهم الاسلوب العشوائي المكتف متكونة من (10) طالب، واستخدم الباحث الاختبار والقياس كأداة البحث ، واجرى الباحث التجانس بين مجموعتين في المتغيرات (العمر – الطول – الوزن ) وكذلك التكافؤ في بعض المهارات الاساسية الهجومية (المناوله الصدرية – الطبطبة العالية – الرمية الحرة) ، إذ طبقت البرنامج في النشاط التطبيقي من قسم الرئيسي لدرس كرة السلة لمدة 30 دقيقة لكل مهارة (10) دقائق.

ولمعالجة البيانات استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية عن طريق البرنامج (spss) (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، نسبة المئوية، اختبار (ت) للعينات مستقلة، اختبار (ت) للعينات المتناظرة، المنوال)

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات عدة أهمها كانت لتداخل بين الاسلوبين (المتسلسل المكثف-العشوائي المكتف) تأثير ايجابي وفعال في تحسين اداء بعض المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة (المناوله الصدرية – الطبطبة العالية – الرمية الحرة). وكانت الاسلوب المتسلسل المكثف افضل من الاسلوب العشوائي المكتف في تحسين اداء مهارة (الطبطبة العالية). بينما الاسلوب العشوائي المكتف افضل من الاسلوب المتسلسل المكثف في تحسين اداء مهارة (المناوله الصدرية).

"كاريطري تيكهتلكيشى هتردو شيواري زنجيري ضر و هترهتكمكي ضر لة بةدهستهيناني هتندي كارامتي بنضينتي توثي سةبتة"

لةلايقن تويذر / م.د. عمر عالي كريم / (زانكوي سوران/ فاكلتي تفرودة/ سكولي تفرودة وقرشي)

توختي تويذنةوة :-

لة نامانجي تويذنةوةكة

- دوزينةوي كاريطري تيكهتلكيشى هتردو شيواري زنجيري ضر و هترهتكمكي ضر

- وة زانيني باشرين شيواري تيكهتلكيش لة طهشكردن و باشكردي كارامكاني بنضينتي هيرشي لة توثي سةبتة

تويذر بقرنامتي نزموني بكارهيناوة بو زانيني باشرين شيواري تاثيردنةوةكاني تيش و تاشينتي بكارهيناوة، هترهها هتلبذاردي تويذنةوةكة لة (20) قونابي قوناعي دووهم تيكهاتون كة دابةشكراوة بو دوو كؤملةتي نزموني، كؤملةتي يةكتم شيواري تيكهتلكيش(زنجيري-ضر) ي بكارهيناوة بو (10) قونابي، كؤملةتي دووهم شيواري تيكهتلكيش(هترهتكمكي-ضر) ي بكارهيناوة وة بو بةدهستهيناني نةجامةكان تويذر هوكارةكاني ناماري بكارهيناوة وة طهيشنة نةم دةر نةجامةتي خواروة كة طرينطريان :-

- هتردو شيواري تيكهتلكيش (زنجيري-ضر) و (هترهتكمكي-ضر) كاريطري نيريني و ضاكيان هتبوو لة باشكردي و طهشكردني ناستي كارامتي بنضينتي هيرش لة توثي سةبتة .

- شیوازي تیکهه‌لکیش (زنجیره‌یی -ضر) باشتر بوو له شیوازي تیکهه‌لکیشی (هه‌ره‌مه‌کی-ضر) له باشکردنی کارامه‌یی(تتت ته‌ته‌یی به‌رز).

- به‌لام شیوازي تیکهه‌لکیشی (هه‌ره‌مه‌کی-ضر) باشتر بوو له ( زنجیره‌یی-ضر) له باشکردنی کارامه‌یی (ئاسدان له‌سه‌ر ئاستی سینط) .

له راستارده‌کانی تویدەر :-

- ئیویستی جیبه‌جیکردنی شیوازي تیکهه‌لکیشی(زنجیره‌یی -ضر) (هه‌ره‌مه‌کی-ضر) له‌لایهن ماموستایانی زانکۆکان له‌بهر باشی نهم جو‌ره شیوازي تیکهه‌لکیشه .

- ئیویستی جیبه‌جیکردنی هاوشیوه‌یی نهم تویدینه‌وه‌تی له‌سه‌ر یارییه‌کانی تردا وه‌کو (توئی ده‌ست- توئی ئی) بو زانیی کاریطه‌ری نهم جو‌ره شیوازي تیکهه‌لکیشه .

## **The effectiveness of the overlap between the two styles the serial intensive and random intensive in improving some**

### **Of the offensive fundamental skills in basketball**

**Dr. omar ali karim**

**Soran university/Faculty of education /School of physical education**

[Omar.karim@soran.edu.iq](mailto:Omar.karim@soran.edu.iq)

#### **Abstract**

The aim of the research is to detect the effectiveness of the overlap between two styles the serial intensive and random intensive in improving some of the offensive fundamental skills in basketball, to achieve this, the researcher used the experimental approach by pretest and post-testing for two experimental groups. The research sample consisted of (20) students of the second stage of the Physical Education department / Faculty of Education / University of Soran.

They divided the experimental groups into the first experimental group, which was used with the intensive series method consisting of (10) students, and the second pilot group, which was used with them intensive random style consists of (10) students, The researcher used the test and measurement as a research tool, and the researcher conducted homogeneity between two groups in variables (age - height - weight) as well as equivalence in some offensive fundamental skills (chest pass - high dribbling - free throw), The program was applied in the applied activity from the main section of the basketball lesson for 30 minutes per skill (10) minutes.

In order to process the data, the researcher used the following statistical means by means of the program (spss) (arithmetical mean, standard deviation, torsion coefficient, percentage, test (t) for independent samples, T test for corresponding samples.

The researcher reached several conclusions, the most important of which is the overlap between two style the serial intensive and random intensive , which has a positive and effective in to improving of some Of the offensive fundamental skills in basketball (chest pass - high dribbling - free throw) , Intensive sequencing was better than the intense random technique in improving the performance of the high-dribbling skill, While intensive randomized technique is better than intensive sequencing in improving the skill performance (chest pass).

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة وأهمية البحث

تطورت العملية التعليمية من خلال اجراء العديد من البحوث والدراسات العلمية في جميع المجالات وحسب اختصاصاتهم المختلفة ، لان الهدف الاساس من عملية التعليم هو اىصال المعلومات الى الطالب باسهل واحسن اسلوب ممكن . إذ ان عملية التعليم من أهم العمليات التربوية التي تحتاج الى التخطيط العلمي السليم لكي يحقق اهدافها العلمية ، ويعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية الاساليب المستخدمة في تعلم المهارات الحركية للوصول الى المستوى الجيد في الاداء ضمن لوقت المحدد لها ،

ويعتمد التعليم والتعلم على عوامل كثيرة ومتنوعة منها ما يتعلق بطبيعة المتعلم وصفاته ومميزاته ، ومنها ما يتعلق بأساليب ووسائل التعلم ، ومنها ما يتعلق بصنف المهارة ونوع الفعالية ( فردية أو جماعية) ، ومن خلال تنظيم أساليب التمارين التطبيقية واعتماد التصنيف العلمي الصحيح للمهارات الحركية وكيفية تعلمها بالطرائق التعليمية المناسبة للأخذ بيد المبتدئ أو الناشئ للوصول إلى درجة إتقان المهارات في الألعاب الرياضية " ( النجاري ، 2004 ، 10 )

ان لعبة كرة السلة هي احدى الالعاب الرياضية المهمة التي اكتسبت شعبية كبيرة في بلدان العالم ويأتي ذلك بسبب الطابعه السريع في اللعب ولما تحتوي من قوة في الدفاع ومهارة مثيرة في الهجوم .

وان نجاح أي فريق في لعبة كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعها الهجومي والدفاعي، وان معرفة المهارات الأساسية وإتقانها هي التي تساعد المدرس في تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني والذي يهدف الى خدمة الفريق والوصول لتحقيق الهدف المنشود ، إذ يشير زيدان بان " مرحلة تعليم المهارات الأساسية تعد أهم مراحل تعليم اللعبة واسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الإجادة والامتياز " (زيدان، 1999، 34).

وهذا ما أكد عليه معوض بان " فريق كرة السلة هو الفريق الذي يستطيع أفراداه ان يؤدوا التميريرات بسرعة وأحكام وتوقيت مضبوط وان يصوبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وان يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع " (معوض، 2003، 38).

هناك عدة أساليب تستخدم في تعلم مهارات الاساسية الهجومية لهذه اللعبة وعلى المدرس الإلمام التام في كيفية استخدام تلك التمارين من أجل الوصول إلى مرحلة أداء الحركات بالشكل المطلوب (محجوب ، 1985 ، 33 )

وتكمن أهمية البحث في استخدام التداخل بين اسلوبين من الاساليب الفعالة من جدولة التمرين وهما التمرين المتسلسل المكثف و العشوائي المكثف وتجربهما في تعلم وتحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة على طلاب مرحلة الثانية لسكول التربية الرياضية / جامعة سوران .

## 2-1 مشكلة البحث

يعتمد التعلم على الاسلوب المستخدم في تدريس المادة التعليمية ولإنجاح العملية التعليمية يجب ان يكون هناك التفاعل الايجابي بين الطالب والمدرس والاسلوب التعلم مع المحتوى المادة ، اذ ان كلما كانت الاسلوب المستخدم مناسب مع طبيعة المهارة ومستوى المتعلمين كلما كانت تحقيق الاهداف التعليمية مضمونة ومتأكدة .

ومن خلال تدريس الباحث لمادة كرة السلة لطلبة المرحلة الثانية في قسم التربية الرياضية بجامعة سوران وملاحظته للعملية التعليمية لهذه المادة في القسم ، لاحظ ان كثير من المدرسين يتبعون الاسلوب التقليدي في التعلم، وغالباً ما يتصف هذه الطريقة بانه يمشي على نمط واحد وليس فيه تغيير وتنوع في الدرس مما يؤدي الى الملل والخمول وبالتالي لم يتأثر ايجابياً نحو التعلم فضلاً عن انه خالي من التشويق والاثارة والحماس ، وفي هذه الحالة يجب ان يسعى الباحثون الى ايجاد حل مناسب لتلك المشكلة وانجاح عملية التعلم .

ومن هنا برزت مشكلة البحث في أيجاد افضل واحسن الطريقة أو الأسلوب التي تعالج هذه الأمور وتحقق اكبر قدر من التعلم ، وذلك باستخدام وتجريب التداخل بين اسلوبين من أساليب جدولة التمرين وهما (الاسلوب المتسلسل المكثف – الاسلوب العشوائي المكثف) لإمكانية إعطاء التمرين المناسب لتعلم وتحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .

## 2-1 اهداف البحث

- الكشف عن فاعلية الاسلوب ( المتسلسل المكثف) في تحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة .
- الكشف عن فاعلية الاسلوب (العشوائي المكثف) في تحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة .
- التعرف على أي من الاسلوبين الافضل ( المتسلسل المكثف، العشوائي المكثف ) لتحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة

## 3-1 فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للأسلوب ( المتسلسل المكثف) في تحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للأسلوب ( العشوائي المكثف) في تحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين الاسلوبين (المتسلسل المكثف والعشوائي المكثف ) في تحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة .

## 5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري :- مجموعة من الطلاب المرحلة الثانية سكول التربية الرياضية / جامعة سوران .
- 2- المجال الزماني:-الفترة من ( 1 / 3 / 2017 ) ولغاية ( 9 / 3 / 2018 )
- 3- المجال المكاني:- القاعة الداخلية للألعاب الرياضية لسكول التربية الرياضية .

## 6-1 تحديد المصطلحات

## التمرين المتسلسل المكثف :

عرفه (الباحث ) اجرائياً (هو اداء جميع تكرارات مخصصة لمهارة المناولة الصدرية ثم اداء جميع تكرارات مخصصة لمهارة الطبطبة العالية ثم اداء جميع تكرارات مخصصة لمهارة التصويب من الثبات بحيث لا يكون هناك فترات الراحة بين التكرارات داخل التمرين الواحد(وحسب صعوبة المهارة) ولكن توجد فترات توقف بين التمرين واخر في لعبة كرة السلة .

## التمرين العشوائي المكثف :

عرفه (الباحث) اجرائياً بأنه هو اداء تمرين الاول من مهارة المناولة الصدرية ثم اداء تمرين الاول من مهارة الطبطبة العالية ثم اداء التمرين الاول لمهارة التصويب من الثبات ، ثم يؤدي التمرين الثاني لمهارة المناولة الصدرية ثم التمرين الثاني لمهارة الطبطبة العالية ثم التمرين الثاني لمهارة التصويب من الثبات وهكذا حتى يتم اداء جميع تكرارات المهارات الثلاثة وبدون راحة بين تكرارات ولكن هناك توقف بين التمرين واخر في لعبة كرة السلة .

## 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

## 1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث .

## 2-3 مجتمع البحث و عينته

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من الطلاب مرحلة الثانية لسكول التربية الرياضية والبالغة عددهم (47) الطلبة إذ تم استبعاد (17) طالبة لأن البحث كان على الذكور فقط واستبعد (10) طلاب لعينة تجربة الاستطلاعية . اما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية وهم عشرون طالباً من طلاب مرحلة الثانية سكول التربية الرياضية لسنة دراسية (2017-2018) و قسموا الى مجموعتين التجريبتين المجموعة التجريبية الأولى:- المكونة من (10) طلاب التي تمارس التعلم بأسلوب التمرين المتسلسل المكثف ، و المجموعة التجريبية الثانية مكونة من (10) طلاب التي تمارس التعلم بأسلوب التمرين العشوائي المكثف .

## 3-3 التصميم التجريبي

استخدم التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعدية " ( علاوي ، وراتب ، 1999 ، 232 ).

والشكل الآتي يوضح ذلك :

المجاميع	الاختبار القبلي	المتغيرات	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الاولى	اختبار بعض مهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة	الاسلوب المتسلسل	اختبار بعض مهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة
المجموع التجريبية الثانية		الاسلوب العشوائي المكثف	

الشكل (5)

## التصميم التجريبي للبحث

## 4-3 تجانس العينة :

لقد تم اجراء التجانس بين عينة البحث لضبط المتغيرات التي تؤثر على نتائج الأختبارات المتمثلة ب( العمر \_ الوزن \_ الطول ) عن طريقة معامل الألتواء

## جدول رقم (1)

تجانس المجموعتي البحث في المتغيرات (العمر \_ الطول \_ الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر	السنة	22,550	2,481	23.00	0,181
الطول	سم	179,700	2,227	180,00	0,135
الكتلة	كغم	68,550	7,742	70.00	188.0

تبين مما جاء في الجدول رقم(1) ان جميع قيم معامل الألتواء انحصرت بين (1±) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات اعلاه.

## 5-3 تكافؤ العينة :-

تم ايجاد التكافؤ بين المجموعتين في الأختبار القبلي للمهارات ( المناولة الصدرية \_ الطبطبة العالية – الرمية الحرة )

جدول (2)

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
0,234	2,132	18,900	3,458	19,200	درجة	المناوله الصدرية
1.035	2.604	13.951	2,752	15,191	ثانية	الطبطبة العالية
0,397	0,483	11,700	0.632	11,800	درجة	الرمية الحرة

تكافؤ العينة في المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة (المناوله الصدرية \_ الطبطبة العالية – الرمية الحرة قيمة(ت) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (18)=(2,10) يوضح الجدول رقم (2) ان قيمة (ت) المحسوبة لمهارة (, المناوله الصدرية- الطبطبة - الرمية الحرة) تساوي على توالي (0,234 – 1,035 - 0,397) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,10) وهذا يدل على تكافؤ العينة في الأختبار القبلي في المهارات المستخدمة في البحث .

### 6-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة

#### 1-6- الأجهزة والأدوات

- جهاز قياس الوزن
- الساعات التوقيت عدد (2)
- جهاز حاسوب
- كرات سلة عدد (20)
- ملعب كرة السلة
- شريط قياس

- طباشير
- شريط لاصق
- الأعلام (2)

### 2-6-3 الوسائل المساعدة

- المصادر العربية
- الاستبيان
- فريق العمل المساعد
- الأختبار والقياس

### 7-3 الاستبيان

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع والأدبيات كرة السلة والتعلم الحركي قام الباحث بأعداد استمارة الاستبيان لترشيح المهارات الأساسية لكرة السلة وعرض على السادة الخبراء والمختصين في مجال الكرة السلة والذين اختار ثلاث المهارات الأساسية الهجومية (الطبطة العالية - المناولة الصدرية والتصويب من الثبات) وبعد ذلك قام الباحث بأعداد استمارة الثانية لتحديد الاختبارات المهارية والتي عرض فيها اختبارين لكل مهارة من المهارات المختارة لكي يرشح السادة الخبراء والمختصين الأختبار الأنصب لكل مهارة.

### 8-3 الأختبارات المستخدمة في البحث 1 :

الأختبار هو " المجموعة من التمرينات تعطي للأفراد بهدف التعرف على قدراتهم وكفاءتهم " (حسنين، 1995، 213)

### 1-8-3 أختبار الطبطة (سليمان، 1997، 37)

### 2-8-3 اختبار مناولة الصدرية (حمودات وجاسم، 1987، 225)

### 3-8-3 اختبار الرمية الحرة (حمودات وجاسم، 1987، 234)

### 9-3 التجربة الأستطلاعية:

في اليوم الخميس المصادف 2017/1/3، علماً بأن تم استبعادهم في التجربة البحث الرئيسية وكان الهدف من التجربة الأستطلاعية ما يلي :

- 1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث
- 2- تجاوز الأخطاء التي تحدث عند تنفيذ الأختبار
- 3- الممارسة العلمية لطرق قياس الأختبار

### 10-3 التجربة الرئيسية

### 1-10-3 اختبارات القبليّة

تم اجراء الأختبار القبلي للمهارات الدراسة في اليوم ( 2017/ 1 /4 ) وذلك في القاعة الداخلية للألعاب الرياضة سكول التربية الرياضية.

### 2-10-3 البرنامج التدريبي:

بعد الاطلاع على المصادر والادبيات الخاصة بكرة السلة والتعلم الحركي تم اعداد التمرينات المهارية لمهارات قيد الدراسة وتم تطبيق تلك التمارين في الجزء الرئيسي (النشاط التطبيقي) وذلك باستخدام اسلوب التمرين المتسلسل المكثف للمجموعة التجريبية الأولى واسلوب التمرين العشوائي المكثف للمجموعة التجريبية الثانية وذلك لمدة شهرين (8) اسابيع وكل اسبوع تضمنت حصتين تعليميتين وبذلك بلغت (16) حصة تعليمية وكانت زمن التطبيق التمارين المهارية (30) دقيقة لكل وحدة تعليمية في جزء التطبيقي وذلك في اليوم الخميس يوافق 2017/1/5 .

### 3-10-3 الأختبار البعدي

تم اختبار البعدي للمجموعتين البالغ عددهم (20) طالب بتاريخ (2018/3/9) وبنفس الظروف التي اجريت بالاختبار القبلي.

### 11-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثة الحقيقية الإحصائية برنامج (SPSS) الأتية:

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. المنوال
4. معامل الألتواء
5. اختبار (ت) للعينتين مستقلتين مرتبطتين .
6. اختبار(ت) للعينتين مستقلتين غير مرتبطتين .

### 1- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض نتائج فرضية الاولى (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للأسلوب ( المتسلسل المكثف) في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .

### الجدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الاولى

في الاختبار القبلي والبعدي لمهارة ( مناولة الصدرية – الطبطبة العالية – الرمية الحرة )

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
مناولة الصدرية	درجة	18,900	2,132	20,600	2,547	3,157 *
الطبطبة العالية	ثانية	13,950	2,604	11,007	0,545	3,559 *
الرمية الحرة	درجة	11,700	0,483	14,600	0,843	10,474 *

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (10-1) علماً أن قيمة (ت) الجدولية = (2,26)

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الاولى والتي مارست (التمرين المتسلسل المكثف) في الاختبار القبلي لمهارة المناولة الصدرية والطبطبة العالية والرمية الحرة على التوالي تساوي (11,700 – 13,950-18,900) وانحراف المعياري (2,132 – 2,604 – 0,483) وفي الاختبار البعدي حصل على الوسط الحسابي على التوالي (20,600 – 11,007 – 14,600) وانحراف المعياري (2,547 – 0,545 – 0,843) وان قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين تساوي (3,157 – 3,559 – 10,474) والتي هما اكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي (2,26) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وبهذا يحقق الفرضية الاولى .

ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الى أن تكرار المهمة لمدة زمنية معينة وبتكرارات محدودة يترك أثراً أو صوراً مخزونة في ذاكرة الطالب ويتعلم الطالب تفاصيل المهارة وهذه الصورة تستخدم من قبل الطالب لتعديل أو تطوير الحركات اللاحقة ، إذ أن تكرار المهارة عدة مرات سيؤدي إلى تحول المعلومة من الذاكرة قصيرة الأمد إلى الذاكرة طويلة الأمد بسبب اداء المتكرر للمهارة مما يجعل سهولة استحضار واسترجاع هذه المعلومة في أي لحظة ، ويذكر ( محجوب ) ( أن التكرار يؤدي إلى انتقال المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأمد وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ والتي تختص بها الذاكرة ، وأن هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر ) ( محجوب ، 2001 (ب)، 181 ).

2-4 عرض نتائج الفرضية الثانية (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للأسلوب ( العشوائي المكثف) في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .

### الجدول (4)



الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي والبعدي لمهارة ( مناولة الصدرية - الطبطبة العالية - الرمية الحرة )

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع	س	ع	
مناولة الصدرية	درجة	19,200	3,458	22,900	1,969	5,286 *
الطبطبة العالية	ثانية	15,191	2,752	13,025	1,237	2,654 *
الرمية الحرة	درجة	11,800	0,632	15,200	0,632	20,821 *

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (10-1) علماً أن قيمة (ت) الجدولية = (2,26)

يوضح من الجدول (4) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الثانية والتي مارست (التمرين العشوائي المكثف) في الاختبار القبلي لمهارة ( المناولة الصدرية - الطبطبة العالية - الرمية الحرة ) على التوالي تساوي (19,200 - 15,191 - 11,800) بانحراف المعياري (3,458 - 2,752 - 0,632) وفي الاختبار البعدي حصل على الوسط الحسابي على التوالي (22,900 - 13,025 - 15,200) وبانحراف المعياري (1,969 - 1,237 - 0,632) وان قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين تساوي (5,286 - 2,654 - 20,821) والتي هما اكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي (2,26) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وبهذا يحقق الفرضية الثانية .

ويعزو الباحث ذلك التطور الى ان انتقال المتعلم بين المهارات سوف يجعله يستخدم طرق متعددة من المعالجة الأمر الذي يؤدي إلى ترميز وتمييز المعلومات أثناء أداء المهارة أو المهارات المتعلمة مما يعطي الفرصة لمعرفة أوجه التشابه والاختلاف بين المهارات المتعلمة ، وهذا ضروري ومهم لتثبيت المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد ، كما أن انتقال وتحول المتعلمين بين المهارات (تنوع والتغيير في التمارين) في الوحدة التعليمية الواحدة ، زاد من دافعيتهم نحو أداء التمارين بحماس وابتعد عنهم عامل الملل والرتابة ، ويذكر ( غباين ) " إن التكرار المصحوب بالدوافع أفضل من التكرار بدون الدوافع " ( غباين ، 2001 ، 19 ) . ويضيف ( العيسوي ) " انه كلما كان الدافع لدى المتعلم قوياً كان رغبة المتعلم نحو النشاط المؤدي إلى التعلم قوياً أيضاً " ( العيسوي ، 2003 ، 35 )

3-4 عرض نتائج الفرضية الثالثة (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين الاسلوبين (المتسلسل المكثف والعشوائي المكثف) في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ) .

#### الجدول (5)

المقارنة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في بعض المهارات الأساسية الهجومية

بكرة السلة ( مناولة الصدرية - الطبطبة العالية - الرمية الحرة )

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع	س	ع	
مناولة الصدرية	درجة	20,600	2,547	22,900	1,969	2,259 *
الطبطبة العالية	ثانية	11,007	0,545	13,025	1,237	4,720*
الرمية الحرة	درجة	14,600	0,843	15,200	0,632	1,800

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (18-1) علماً أن قيمة (ت) الجدولية = (2,10)

يوضح من الجدول (5) الخاص بنتائج الاختبار البعدي للمجموعتين ان قيمة (ت) المحسوبة لمهارة مناولة الصدرية تساوي (2,259) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,10) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي مارست التمرين العشوائي .

ويعزو الباحث ذلك الفروق الى ان ممارسة التمرين العشوائي له تأثير ايجابي وفعال في تطوير مستوى الاداء لمهارة المناولة الصدرية لأن تكرار المتنوع للتمرين ادى الى زيادة دافعية تعلم , فضلاً عن زيادة متعة واثارة للأداء بسبب تغير التمرين في كل تكرار .ويؤكد (خيون،2010) بان التمرين بعد تعلم الاولي للمهارة ولكن عندما يستأنف التدريب بعد مدة الاحتفاظ فأن الافراد اللذين تدربوا على الاسلوب العشوائي يكونوا اكثر فاعلية في الاداء ويظهرون الاحتفاظا اكثر من المجموعة التي تدربوا بالاسلوب المتسلسل.(خيون ،2010، 107)

وبالنسبة المهارة الطبطبة العالية التي قيمة (ت) المحسوبة تساوي (4,720) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,10) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الاولي التي مارست التمرين المتسلسل .

ويعزو الباحث ذلك الفروق الى ان تكرارات المتتالية لأداء نفس المهمة يؤدي الى تطوير الاداء والوصول الى مرحلة الاتقان للمهارة بالاضافة الى ادراك المتعلم بتفاصيل واجزاء المهارة المراد تعلمها . والتمرين المتسلسل ملائم للمهارات التي تتطلب درجة عالية من الإثارة والانتباه حيث يعطي نتائج عالية في الأداء من ناحية القوة والسرعة والتحمل في التكرارات الأولى في تعلم مهارة أن زيادة الوقت الفعلي للأداء المهاري سوف يؤدي إلى زيادة في القدرات البدنية “ ( كامل ، والهاشمي ، 1987 ، 17 ) ، وبالإضافة الى ذلك ان مهارة الطبطبة يتم قياسها من خلال اختبار موضوعي يتخذ من الزمن وحدة لقياسه ، أي ان الطبطبة تقاس بصورة غير مباشرة من خلال السرعة الخاصة وان تكرار التمرين لنفس المهارة لعدة المرات أدى الى التوافق بين اداء الطبطبة والسرعة الحركة لدى طلاب مجموعة الاولي ولذلك تفوق في هذا المهارة على الطلاب المجموعة الثانية . إذ أن زيادة الوقت الفعلي للأداء المهاري سوف يؤدي إلى زيادة في القدرات البدنية “ (كامل ، والهاشمي ، 1987 ، 17).

اما في مهارة الرمية الحرة فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (1,800) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,10) مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين .

اذن لم يكن هناك فروق في مستوى الاداء مهارة الرمية الحرة بين المجموعتين لأن تم تأدية التمرينات من قبل طلاب مجموعتي البحث بنفس عدد التكرارات ولم يؤثر نوعية التمرين على الاداء مهارة الرمية الحرة ونعزو سبب ذلك الى ان مهارة الرمية الحرة هي المهارة الوحيدة في كرة السلة التي تتم ادائها في ظروف بيئية ثابتة وبدون اعاقا المدافعين بالرغم من ان التمرينات العشوائية تلائم المهارات المفتوحة وتتم في ظروف متنوعة ولكن هذه المهارة تؤدي في ظروف ثابتة إذ يؤكد على ذلك (حمودات وآخران ،1985) بان الرمية الحرة النوع الوحيد من انواع التصويب الذي يستطيع فيه المصوب ان يصوب الكرة بدون مضايقة من الخصم. (حمودات وآخرون،1985، 68).

## 2- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

1. اظهرت نتائج بان التمرين المتسلسل المكثف له تأثير ايجابي وفعال في تحسين اداء بعض المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة (المناولة الصدرية – الطبطبة العالية – الرمية الحرة).
2. اظهرت نتائج بان التمرين العشوائي المكثف له تأثير ايجابي وفعال في تحسين اداء بعض المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة (المناولة الصدرية – الطبطبة العالية – الرمية الحرة).
3. تفوق طلاب المجموعة التجريبية الاولي في الاختبار البعدي على طلاب المجموعة التجريبية الثانية في مهارة ( الطبطبة العالية )
4. تفوق طلاب المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي على طلاب المجموعة التجريبية الاولي في مهارة ( المناولة الصدرية)
5. لا توجد فروق معنوية في مستوى الاداء (المهارة الرمية الحرة) بين المجموعتين التجريبيتين

### 2-5 التوصيات

1. ضرورة استخدام التداخل بين اساليب جدولة التمرين لتحسين مستوى الاداء المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة ولاسيما اسلوبي المتسلسل المكثف والعشوائي المكثف .
2. يجب استخدام نوع الاسلوب المستخدم حسب نوعية المهارة وفئة العمرية للطلاب .
3. حث المدرسين والمدرسين على استخدام التداخل بين الاساليب الجدولة التمرين منها التمرين المتسلسل المكثف والعشوائي المكثف للطلاب المرحلة الثانية لسكول التربية الرياضية .

4. تطبيق الأساليب المستخدمة في البحث على بقية المهارات الأساسية في كرة السلة.
5. ضرورة إجراء بحوث مشابهة لمعرفة تأثير استخدام التداخل بين الاسلوبين (المتسلسل المكثف ، العشوائي المكثف) على العينات اخرى و في العاب الرياضية المختلفة وعلى الاخص كرة اليد وكرة القدم .

#### المصادر

- 1- حسانين، محمد صبحي(1995) ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية ، ط ٣ ، ج ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 2- حمودات، فائز بشير و جاسم، عبدالله(1987):كرة السلة ، المكتبة الوطنية ، بغداد.
- 3- حمودات، فائز بشير واخرون (1985):اسس ومبادئ كرة السلة، المكتبة الوطنية ، بغداد.
- 4- خيون، يعرب(2010):التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية ، بغداد 0
- 5- زيدان، مصطفى محمد(1999):كرة السلة للمدرب وللمدرس، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 6- سليمان، هاشم احمد، (1997): التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بدلالة المستوى البدني والقياسات الجسمية للاعبين كرة السلة الناشئين باعمار(14-16) سنة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 7- علاوي ، محمد حسن ، وراتب ، أسامة كامل ( 1999 ) : " البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي " ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 8- العيسوي ، عبد الرحمن محمد ( 2003 ) : " سيكولوجية التعلم والتعليم " ط1 ، دار أسامة للنشر ، عمان ، الأردن .
- 9- غباين ، عمر محمود ( 2001 ) : " التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية " دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
- 10- كامل ، شامل ، والهاشي ، فاطمة ياسين ( 1987 ) : " تحليل و قع الإخراج لبعض الدروس العملية و أثره على العملية التدريسية في كلية التربية الرياضية " بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية .
- 11- محجوب، وجيه (1985): علم الحركة والتطور الحركي ، ج2 ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد .
- 12- محجوب، وجيه(2001):نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل، عمان.
- 13- محجوب، وجيه(2000):التعلم وجدولة التدريب : مكتبة العادل للطباعة والنشر ، بغداد.
- 14- معوض ، حسن سيد (2003) : كرة السلة للجميع ، ط7، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 15- النجاري ، إحسان قدوري أمين ( 2004 ) : " اثر استخدام ثلاثة برامج تعليمية في اكتساب فن الأداء ودقة الإنجاز لبعض المهارات الحركية بلعبة التنس الأرضي للأعمار(12-13) سنة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

ملحق (1)

جامعة سوران

فاكلي التربية

سكول التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين لتحديد اهم المهارات الاساسية بكرة السلة

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم " فاعلية التداخل بين الاسلوبين المتسلسل المكثف و العشوائي المكثف في تحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة " لدى طلاب المرحلة الثانية / سكول التربية الرياضية/ جامعة سوران.  
ونظرا لما تتمتعون به من خبرة و دراية علمية في هذا المجال نعرض على سيادتكم مجموعة من الاختبارات لبعض المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة الخاصة بالبحث الموسوم اعلاه ...  
يرجى تحديد اهم لاختبار الذي يناسب كل مهارة والذي يصلح للعينة، واطافة أي اختبار ترونة مناسب ولم يرد ذكره في الاستمارة.  
مع فائق الشكر والتقدير

المرفقات:-

استمارة ترشيح المهارات الاساسية بكرة السلة

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

التأريخ:

الباحث

التوقيع

استمارة ترشيح المهارات الاساسية بكرة السلة

ت	المهارات الاساسية	التأشير	الملاحظات
	أ. المناولة الصدرية		
	ب. المناولة المرتدة باليدين		
	ج. المناولة المرتدة باليد الواحدة		
	د. المناولة من فوق الرأس		
	هـ. المناولة الطويلة بيد واحد من فوق الكتف		
	و. المناولة الخطافية		
	ز. المناولة الدفعة البسيطة		
2	أ. الطبطبة الواطئة		
	ب. الطبطبة العالية		
	ج. الطبطبة بتغيير الاتجاه		
	د. الطبطبة بتغيير السرعة		
3	أ. التهديد من الثبات		
	ب. التهديد من القفز		

		ج. التهديد السلمي	
		د. التهديد الخطافي	
		هـ. الرمية الحرة	

## ملحق رقم (2)

## استمارة الاستبيان لتحديد اختبارات للمهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم " فاعلية التداخل بين الاسلوبين المتسلسل المكثف و العشوائي المكثف في تحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة " لدى طلاب المرحلة الثانية / سكول التربية الرياضية/ جامعة سوران.

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة و دراية علمية في هذا المجال نعرض على سيادتكم مجموعة من الاختبارات لبعض المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة الخاصة بالبحث الموسوم اعلاه ...

يرجى تحديد اهم لاختبار الذي يناسب كل مهارة والذي يصلح للعينة، واطافة أي اختبار ترونة مناسب ولم يرد ذكره في الاستمارة.

شاكرين تعاونكم معنا

الاسم: .....

اللقب العلمي:

الاختصاص:

الجامعة أو الكلية:

التاريخ:

التوقيع: الباحث

## تحديد اختبارات المهارة، المهارات اساسية لكرة السلة

ترشيح	اختبارات	المهارات
	اختبار التصويب الامامي اختبار التصويب الجاني اختبار التصويب من اسفل السلة اختبار الرمية الحرة	الرمية الحرة
	اختبار الطبطبة المستقيمة اختبار سرعة ودقة المحاورة (الطبطبة) العالية اختبار سرعة المحاورة	الطبطبة العالية

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اختبار دقة التمرير بالدفع (التمريرة الصدرية).</li> <li>• اختبار التمرير السريع .</li> </ul>	المناوله الصدرية
--	--	------------------

### ملحق رقم (3)

#### الاختبارات المهارية في كرة السلة

الاختبارات المستخدمة في البحث:

اسم الاختبار: اختبار الطبطبة المستقيمة

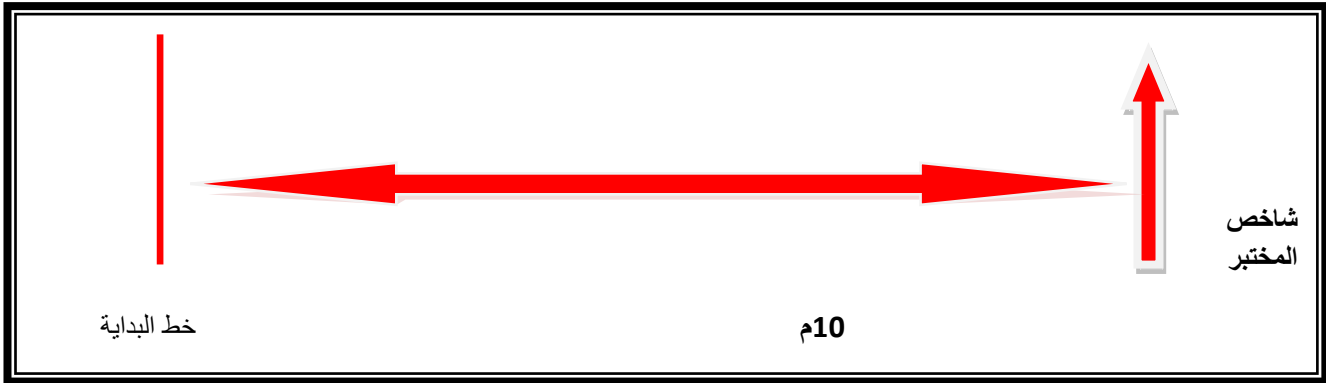
الهدف من الاختبار: قياس سرعة الطبطبة بشكل مستقيم

الادوات المستخدمة: كرة السلة، ساعة إيقاف، ملعب كرة السلة

الاجراءات: يرسم خط للبداية ثم يوضع حاجز على خط النهاية الذي يبعد (10 م) عن خط البداية

وصف الاداء: يقف اللاعب و بيده الكرة خلف خط البداية و عند اعطاء الاشارة للبدء يقوم اللاعب بالطبطبة مع الركض باقصى سرعة ممكنة الى الامام و عند وصوله الى حاجز يقوم بالاستدارة حولة والعودة الى خط البداية مرة اخرى.

التسجيل: يقوم المحكم بتسجيل الزمن الذي استغرقة اللاعب في الاداء.



الشكل (6)

الطبطبة بالكرة بخط مستقيم حول شاخص واحد

اسم اختبار: الرمية الحرة

الهدف من الاختبار: يهدف هذه الاختبار الى قياس مهارة الرمية الحرة

الاجهزة والادوات المستخدمة: الملعب الكرة السلة، كرة السلة، الصافرة

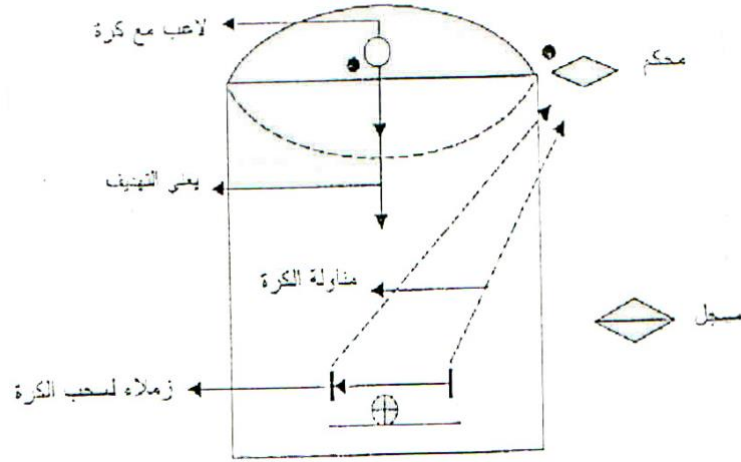
طريقة الاداء الاختبار: لكل مختبر عشرون محاولة ، يتم اداؤها من خلف خط الرمية الحرة، على المختبر ان يقوم باداء الرميات الحرة باستخدام اية طريقة من طرق التصويب، على ان يتم تادية الرميات على شكل اربع مجموعات، كل مجموعة خمس رميات، وبعد الانتهاء يبدأ المختبر الذي يليه، وهكذا إلى أن يأتي الدور مرة اخرى الاداء المجموعة الثانية من الرميات و هكذا الى ان يتم تادية العشرين رمية.

## شروط الاختبار:

- يحق للمختبر ان يؤدي بعض التصويبات قبل البدء بالاختبار على سبيل التجربة.
- كل مختبر الحق في اداء عشرين رمية.
- يجب ان تتم عملية التصويب من خلف خط الرمية الحرة.

## التسجيل:

- تحسب درجة واحد كل اصابة ناجحة بغض النظر عن كيفية دخولها السلة.
- في حالة عدم دخول الكرة للسلة يحسب صفر لذلك.
- الحد الاقصى للدرجات عشرون درجة كل رمية ناجحة درجة واحدة فقط.



الشكل (7)

## اختبار الرمية الحرة

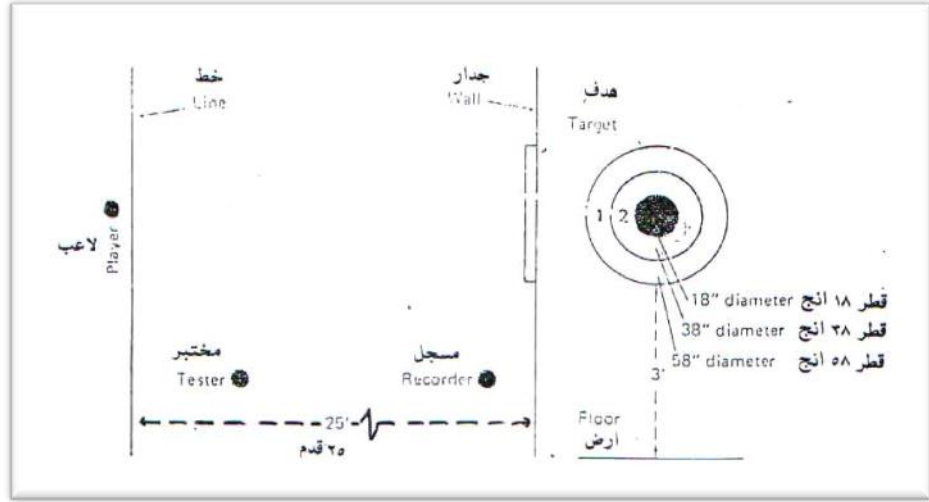
ثالثاً: اختبار دقة التمرير بالدفع (المناولة الصدرية)

-الهدف من الاختبار

يهدف هذا الاختبار الى قياس دقة المناولة الصدرية نحو الهدف

-الأجهزة والادوات المستخدمة:

كرة السلة ، جدار املس مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد مشترك ، نصف قطرها على الترتيب من الدائرة الصغيرة الى المتوسطة ثم الكبيرة (١٨ بوصة (٤٥ سم ، ٣٨ بوصة (٩٨ سم ، ٥٨ بوصة (١٥٠ سم مع ملاحظة سمك الخطوط) بوصة واحدة ٥,٢ سم (الحافة السفلي للدائرة الكبيرة ترتفع عن الارض بمقدار (٣ قدم ، ٩٠ سم) يرسم خط على الارض وعلى بعد (٢٥ قدم 7,5م) من الحائط ومواجهة له بالنسبة للبنين



شكل (8) اختبار المناولة الصدرية

#### -شروط الاختبار:

١. يتم اداء الاختبار بكلتا اليدين (المناولة الصدرية)
٣. يجب ان يتم الاختبار من خلف الخط المرسوم على الارض.
٤. يحق للمختبر اخذ خطوة عند اداء التمريرة على شرط ان لا يجتاز الخط.
٥. للمختبر ان يؤدي عشر تمرير ارت.

#### -التسجيل:

- تحتسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغيرة بثلاث نقاط.
- تحتسب المحاولة التي تصيب فيها الدائرة المتوسطة بنقطتين.
- تحتسب المحاولة التي تصيب فيها الدائرة الكبيرة بنقطة واحدة.
- في حالة اصابة الكرة لأحد خطوط الدوائر الثلاثة يحصل المختبر على الدرجات المخصصة للدائرة التي اصابته الكرة الخط الذي يمثل حدودها على ان الخطوط داخل مقاييس الدوائر.
- الحد الاقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها هو ثلاثون درجة.

#### الملحق (4)

#### نموذج للتمرين المتسلسل

#### المناولة الصدرية

1. من وضع استعداد الهجوم يناول الطالب الكرة للزميل المواجه لمسافة لاتزيد عن (4) متر.
2. التمرين السابق مع زيادة المسافة بين الممرر والمستلم مع الاهتمام بالاداء الميكانيكي السليم للمهارة.
3. يقف كل طالب امام الحائط على مسافة (2) مترين ثم يبدأ في أداء المناولة والاستلام.
4. يقف كل ثلاث طلاب على شكل رؤوس مثلث ويؤدون المناولة ومع إشارة المدرس يغير الطلاب إتجاه المناولة.

#### الطبطبة العالية

- 1- الطبطبة في المكان باليد اليمنى أو اليد اليسرى حسب إشارة المدرس مع تغيير وضع القدمين تبعاً لتغيير اليد المستخدمة في اداء الطبطبة.



- 2- يقسم الطلاب الى مجموعتين وتوضع امام كل مجموعة كرة سلة وعلى بعد (2) م (4) شواخص بولينك والمسافة بينهما (1.5) م ثم (6) شواخص عادية ، يطلب من الطالب طبطبة الكرة بشكل منخفض بين شواخص البولينك ثم الطبطبة بشكل مرتفع بين الشواخص العادية ذهاباً واياباً وهكذا لبقية الطلاب .
  - 3- الطبطبة مع الجري لمتابعة إشارة المدرس حتى يتعود الطالب على النظر في اتجاهات مختلفة أثناء المحاورة .
  - 4- المحاورة بطول الملعب ، ذهاباً باليد اليمنى واياباً باليد اليسرى من هرولة خفيفة .
- التصويب من الثبات (الرمية الحرة)**

1. يقسم الطلاب الى مجموعتين وترسم امام كل مجموعة (3) خطوط (2م ، 3م ، 4م) بعد تلك الخطوط عن الهدف ، يتم تصويب الكرة نحو الهدف من الخط 2م الى ان ينتهي الطلاب جميعاً من الاداء ثم يتم تصويب من 3م وهكذا لمسافة 4م .
2. يقف الطلاب في مجموعة واحدة مقابل السلة والطالب معه الكرة واقف تحت السلة يناول الكرة الى الاول طالب بالمجموعة وهو بدوره يستلم الكرة من الزميل الواقف تحت السلة ويؤدي التصويب ثم الوقوف بدل الطالب الواقف تحت السلة الذي يقف في نهاية المجموعة وهكذا.
3. يقف الطلاب مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب تبعاً لإشارة المدرس مع التأكد من أخذ الوضع الابتدائي الصحيح .
4. يقف الطلاب في القاطرتين (فريقيين) على حافتي خط الرمية الحرة مواجهين للسلة . ويقف طالب من كل قطار تحت السلة يصوب كل طالب من قاطارين في دوره ، يجمع الطالب الموجود تحت السلة الكرة المرتدة ليمررها الى الطالب الذي عليه الدور ثم يتم التبديل مع طالب تحت السلة.

### الملحق (5)

#### نموذج للتمرين العشوائي

#### التمرين الاول

- 1- من وضع استعداد الهجومي يناول الطالب الكرة للزميل المواجه لمسافة لا تزيد عن (4) متر.
- 2- الطبطبة في المكان باليد اليمنى أو اليد اليسرى حسب إشارة المدرس مع تغيير وضع القدمين تبعاً لتغيير اليد المستخدمة في اداء الطبطبة .
- 3- يقسم الطلاب الى مجموعتين وترسم امام كل مجموعة (3) خطوط (2م ، 3م ، 4م) بعد تلك الخطوط عن الهدف ، يتم تصويب الكرة نحو الهدف من الخط 2م الى ان ينتهي الطلاب جميعاً من الاداء ثم يتم تصويب من 3م وهكذا لمسافة 4م .

#### التمرين الثاني

1. من وضع استعداد الهجومي يناول الطالب الكرة للزميل مع زيادة المسافة بين الممرر والمستلم مع الاهتمام بالاداء الميكانيكي السليم للمهارة .
2. يقسم الطلاب الى مجموعتين وتوضع امام كل مجموعة كرة سلة وعلى بعد (2) م (4) شواخص بولينك والمسافة بينهما (1.5) م ثم (6) شواخص عادية ، يطلب من الطالب طبطبة الكرة بشكل منخفض بين شواخص البولينك ثم الطبطبة بشكل مرتفع بين الشواخص العادية ذهاباً واياباً وهكذا لبقية الطلاب .
3. يقف الطلاب في مجموعة واحدة مقابل السلة والطالب معه الكرة واقف تحت السلة يناول الكرة الى الاول طالب بالمجموعة وهو بدوره يستلم الكرة من الزميل الواقف تحت السلة ويؤدي التصويب ثم الوقوف بدل الطالب الواقف تحت السلة الذي يقف في نهاية المجموعة وهكذا.

#### التمرين الثالث

- 1- يقف كل طالب امام الحائط على مسافة (2) مترين ثم يبدأ في أداء المناولة والاستلام .

- 2- الطبطبة مع الجري لمتابعة إشارة المدرس حتى يتعود الطالب على النظر في اتجاهات مختلفة أثناء المحاورة .
- 3- يقف الطلاب مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب تبعاً لإشارة المدرس مع التأكد من أخذ الوضع الابتدائي الصحيح .

### التمرين الرابع

1. يقف كل ثلاث طلاب على شكل رؤوس مثلث ويؤدون المناولة ومع إشارة المدرس يغير الطلاب إتجاه المناولة .
2. المحاورة بطول الملعب ، ذهاباً باليد اليمنى وإياباً باليد اليسرى من هرولة خفيفة .
3. يقف الطلاب في القاطرتين (فريقين) على حافتي خط الرمية الحرة مواجهين للسلة . ويقف طالب من كل قطار تحت السلة يصوب كل طالب من قطارين في دوره ، يجمع الطالب الموجود تحت السلة الكرة المرتدة ليمررها الى الطالب الذي عليه الدور ثم يتم التبديل مع طالب تحت السلة.

### ملحق رقم (5)

#### اسماء الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل كلية التربية الرياضية	نوعية الاستشارة
1	أ.د ثيلا م يونس علاوي	قياس والتقويم	جامعة الموصل	تحديد الاختبارات
2	أ.د مؤيد عبدالرزاق حسو	علم النفس الرياضي، كرة السلة	جامعة الموصل	تحديد (المهارات -الاختبارات)
3	أ.م.د نبيل محمد عبدالله	علم التدريب، كرة السلة	جامعة الموصل	تحديد (المهارات -الاختبارات)
4	أ.م.د شريف قادر	فلسفة التدريب ، كرة السلة	جامعة صلاح الدين	تحديد (المهارات -الاختبارات)
5	أ.م.د خالد حسين	علم النفس الرياضي ،كرة السلة	جامعة كوية	تحديد (المهارات -الاختبارات)