

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تعليمي مقترح لمنحنى التغيير لبعض المهارات الأساسية
في كرة السلة لدى طالبات تخصص كلية التربية الرياضية في جامعة
النجاح الوطنية

إعداد

أسماء عباس دويكات

إشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص التربية
الرياضية، بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين

2016

أثر برنامج تعليمي مقترح لمنحنى التغيير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة
لدى طالبات تخصص كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

أسماء عباس دويكات

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2016/1/10م، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

- أ.د. عماد صالح عبد الحق / مشرفاً ورئيساً

- د. ثابت اشتيوي / ممتحناً خارجياً

- د. محمود الأطرش / ممتحناً داخلياً

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

(سورة التوبة، الآية 105)

صدق الله العظيم

بعد التوكل على الله، أهدي عملي هذا إلى معلم البشرية ومنبع العلم نبينا محمد
صلى الله عليه وسلم.

إلى رمز الرجولة والتضحية والدي.

إلى من يسعد قلبي ببقاياها أُمي.

إلى من دفعني إلى العلم وبه أزداد فخراً، زوجي الغالي.

إلى الأزهار التي تعطر حياتي، أبنائي.

إلى من هم أقرب إلي من روحي، إلى من شاركوني حزن الأم وبهم أستمد عزتي،
إخوتي وأخواتي.

إلى من أنسني في دراستي وشاركني همومي، أصدقائي.

إلى الصرح العلمي الفتّي الجبار، جامعة النجاح الوطنية.

أهدي هذه الرسالة.

الشكر والتقدير

لا بدّ لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك مجهودًا كبيرًا في بناء جيل الغد لتبعث الأمم من جديد.

إلى الذين حملوا أقدم رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة، إلى جميع أساتذتنا الأفاضل، وأخص بالذكر الأستاذ الدكتور عماد صالح عبد الحق، الذي كان لإرشاداته وملاحظاته الأثر الأكبر في إثراء هذه الرسالة.

وأقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور بدر رفعت على إرشاداته القيمة وتقديم المساعدة في رسالتي.

كما وأقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة الممتحن الداخلي الدكتور محمود الأطرش، والممتحن الخارجي الدكتور ثابت اشتيوي، لقبولهم مناقشة هذه الرسالة.

الباحثة

الإقرار

أنا الموقعة أدناه، مقدمة الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج تعليمي مقترح لمنحنى التغيير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات
تخصص كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها، لم يُقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي
أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب؟ أسد عباس دويك

Signature:

التوقيع: أسد دويك

Date:

التاريخ: ٢٠١٦ / ١ / ١٨

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ي	فهرس الملاحق
ك	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
3	أهمية الدراسة
4	مشكلة الدراسة
4	أهداف الدراسة
5	تساؤلات الدراسة
5	محددات الدراسة
5	مصطلحات الدراسة
6	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
7	الإطار النظري
40	الدراسات السابقة
48	التعليق على الدراسات السابقة
50	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
51	منهج الدراسة
51	مجتمع الدراسة
51	عينة الدراسة
52	أدوات الدراسة
53	متغيرات الدراسة
53	المعاملات العلمية
54	الفريق المساعد

54	المعالجات الإحصائية
56	الفصل الرابع: عرض النتائج
57	عرض نتائج الدراسة
66	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
67	مناقشة النتائج
71	الاستنتاجات
71	التوصيات
72	قائمة المراجع
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
(1)	خصائص عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات العمر وطول القامة والوزن (ن=19)	51
(2)	نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني لجميع الاختبارات (ن=10)	54
(3)	قيم ولكس لامبدا (Wilks lambda) لمتغيرات الدراسة (ن = 19)	57
(4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة التمريرة الصدرية	58
(5)	نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة التمريرة الصدرية	58
(6)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمهارة التمريرة المرتدة	59
(7)	نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة التمريرة المرتدة	60
(8)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة المحاورة	61
(9)	نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في القياسات البعدية لمتغير المحاورة	61
(10)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمهارة الرمية الحرة	62
(11)	نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المقارنات البعدية لمهارة الرمية الحرة	63
(12)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمهارة التصويبة السلمية	64
(13)	نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المقارنات البعدية لمهارة التصويبة السلمية	64

فهرس الأشكال

الرقم	اسم الشكل	الصفحة
(1)	أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير لمهارة التمريرة الصدرية	59
(2)	أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير لمهارة التمريرة المرتدة	60
(3)	أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير لمهارة المحاورة	62
(4)	أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير لمهارة الرمية الحرة	63
(5)	أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير لمهارة التصويبة السلمية	65

فهرس الملاحق

الرقم	اسم الملحق	الصفحة
(1)	الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول البرنامج التعليمي المقترح	79
(2)	الاختبارات المستخدمة في الدراسة	90
(3)	الخطوات الفنية والتعليمية للمهارات المستخدمة في الدراسة	93
(4)	أسماء لجنة المحكمين، وتخصصاتهم، ورتبهم العلمية، وأماكن عملهم	98
(5)	الفريق المساعد	99

أثر برنامج تعليمي مقترح لمنحنى التغيير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات
تخصص كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

أسماء عباس دويكات

إشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

المخلص

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح لمنحنى التغيير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (19) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية ممن سجلن مساق كرة السلة (1)، حيث طبق عليهن برنامج تعليمي مقترح لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة ولمدة (8) أسابيع، وتم إجراء قياسات مهارية متكررة للطالبات خلال فترة تطبيق البرنامج، حيث تم تطبيق القياس كل أسبوعين، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وجمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (spss) لتحليل النتائج باستخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة (Repeated measure) للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية.

وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في جميع القياسات وبين القياس الخامس (الأخير) والقياسات الأخرى لصالح القياس الخامس مما يعني ذلك أن البرنامج التعليمي المستخدم كان له الأثر الإيجابي في تحسين تطوير بعض المهارات الأساسية للطالبات في كرة السلة لجميع متغيرات الدراسة.

وكانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات المهارية كالتالي: (1066.6%) للتمريرة الصدرية، و(840.4%) للتمريرة المرتدة، و(952.5%) لمهارة المحاورة، و(1083.3%) لمهارة الرمية الحرة، و(971.79%) لمهارة التصويبة السلمية.

وأوصت الباحثة بعدة توصيات، كان من أهمها ضرورة تعميم نتائج الدراسة الحالية والبرنامج التعليمي المقترح على كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية للاستفادة منها.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة

- مقدمة الدراسة
- أهمية الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- محددات الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- الطرق الإحصائية

مقدمة الدراسة:

كرة السلة هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان، يتألف كل فريق من (5) لاعبين نشطين يحاول كلاهما إحراز نقاط سلة يطلق عليها الأهداف. ترتفع حلقة السلة عن الأرض بمقدار (3.05) متر، ويتم إحراز النقاط من خلال إدخال الكرة داخل السلة، حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عدد أكبر من النقاط في سلة الفريق المنافس.

إن لعبة كرة السلة موجودة في برامج ومعاهد وكليات العالم أجمع، وتعتبر من المسابقات الإلزامية الأساسية في الجامعات، وقد اهتمت جامعة النجاح الوطنية بالتربية الرياضية والبرامج الأكاديمية، وتعتبر كرة السلة من الدعائم الأساسية في برنامج التربية الرياضية مع الألعاب الجماعية الأخرى.

إن رياضة كرة السلة هي أكثر الرياضات إنعاشاً للجسم والنفس بين كل الرياضات، فهي تتطلب اللياقة البدنية، والمقدرة الاحترافية، والجهد الكثيف، والرشاقة، والتيقظ، والمقدرة على التعاون بين أعضاء الفريق الواحد.

مما لا شك فيه أن القاعدة القوية للبناء تتحمل الارتفاع المطلوب، وفي قطاع الرياضة تتمثل هذه الحقيقة أصدق تمثيل فلا يمكن أن نصل بناشئينا لقمة المستوى الرياضي إلا من خلال تطوير أقصى ما تسمح به قدراتهم (البدنية-المهارية-الخططية-النفسية)، ولن يحدث ذلك إلا إذا كان هنالك قاعدة قوية وعريضة من الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة منذ مراحل الطفولة المبكرة ليتم انتقاء أفضلهم في مراحل عمرية لاحقة وتوجيه كل ناشئ اتجاه تخصص رياضي يتناسب مع قدراته، ويمثل وجود نماذج رياضية مخططة ومدرسة أهمية كبيرة في تحقيق فلسفة واستراتيجيات الرياضة للاسترشاد بها للوصول في النهاية لغاية المجال الرياضي وهي الوصول بالناشئ لمرحلة الرياضي العالمي.

وأشار علاوي (2001) إلى أن لعبة كرة السلة في السنوات الأخيرة خضعت خطوات واسعة للأمام نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي الذي أفاد كثيراً عملية البحث العلمي في تناولها لوسائل تنمية اللعبة وتطوير الأداء ورفع مستوى اللعب بعيداً عن الاجتهادات الشخصية والذاتية واعتماداً على

البحث العلمي ونتائجه وتطبيقاته أثناء المباريات والتدريب. وتعتبر لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتطلب توفر صفات بدنية عالية لدى ممارسيها للوصول لمستوى عالٍ ويسمح بالمشاركة في البطولات المحلية والدولية، وذلك لأن طبيعة اللعب والأداء في كرة السلة تتطلب تنفيذًا سريعًا ودقيقًا للمهارات الأساسية، الأمر الذي يتطلب من اللاعبين التميز بقدرات خاصة تسمح لهم بسرعة تغيير الاتجاه والتحكم في الحركة المطلوبة.

وأكد زيدان (1986) على أن التمتع بالكفاءة البدنية يمكن لاعب كرة السلة من القيام بمهامه بأقصى شدة من الاقتصاد في الجهد المبذول، كما أشار إلى أن ارتفاع مستويات المهارات الأساسية للاعب كرة السلة يعمل على رفع الروح المعنوية للاعب أثناء المباراة.

لقد تطورت لعبة كرة السلة من الناحية الخططية والفنية وكان لا بد من تطور الناحية البدنية والأخذ بالأساليب العلمية الحديثة، وهذا لا يأتي إلا عن طريق التدريب حيث أن الهدف الأساسي من تحقيق أعلى المستويات هو تطوير وسائل وطرق التدريب، كما أن هناك اهتمام كبير وواضح في هذه اللعبة فهي تمارس بشكل كبير على نطاق المدارس والجامعات والنوادي الرياضية.

ومما لا شك فيه أنه يجب العمل على استخدام وسائل تعليمية متنوعة ومتطورة لتعليم كرة السلة وتوجيهها نحو الأمام.

مما سبق ارتأت الباحثة القيام بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح لمنحنى التغيير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات تخصص كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

أهمية الدراسة:

1- تكمن أهمية هذه الدراسة بكون لعبة كرة السلة من الألعاب الأساسية في جميع أنحاء العالم، وهي اللعبة الثانية بعد لعبة كرة القدم، وهي موجودة في البرامج التعليمية والتدريبية في الخطط التأسيسية في الجامعات.

2- تعتبر الدراسة الأولى التي تهتم بدراسة أثر برنامج تعليمي مقترح لمنحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

3- كما ظهرت أهمية الدراسة بتسليط الضوء على ضرورة إتقان المهارات الأساسية في كرة السلة وتطويرها من أجل إتقان هذه اللعبة والارتقاء بها عن طريق الأسس العلمية الصحيحة.

4- تساهم الدراسة الحالية من خلال إظهارها النظري ونتائجها في إفادة الباحثين لإجراء دراسات مشابهة في الألعاب الفردي والجماعية ال؟أخرى على حد سواء.

مشكلة الدراسة:

بما أن التطور الكبير الذي يشهده المجال الرياضي قد عمّ جميع المجالات، وخاصة لعبة كرة السلة، كان لزاماً أن تساير هذه اللعبة الألعاب الأخرى، وأن نستفيد من التطور الكبير الذي تم في أساليب التعليم لمهارات كرة السلة، حيث أن تعلم أساسيات ومبادئ لعبة كرة السلة يتوقف على إتقان المتعلم (اللاعب) للمهارات الأساسية للعبة.

من خلال دراسة الباحثة لمساق كرة السلة في كلية التربية الرياضية وباعتباري إحدى لاعبات منتخب الجامعة لاحظت وجود ضعف في المستوى المهاري لدى الطالبات والسبب في ذلك قد يعود إلى طبيعة البرامج التعليمية المعمول بها في الكلية، ولصعوبة مهارات هذه اللعبة، لذلك ارتأت الباحثة إجراء دراسة تهدف للتعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح لمنحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات تخصص كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية للتعرف إلى أثر البرنامج التعليمي المقترح لمنحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

تساؤلات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي:

- ما أثر البرنامج التعليمي المقترح لمنحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

محددات الدراسة:

- المحدد البشري: تتكون عينة الدراسة من طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ممن سجلن مساق "كرة سلة (1)".
- المحدد المكاني: تم تطبيق البرنامج في الصالة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.
- المحدد الزمني: تم إجراء الدراسة الحالية في الفصل الصيفي للعام الأكاديمي (2014-2015).

مصطلحات الدراسة:

- كرة السلة: هي لعبة جماعية يتنافس فيها فريقان، يتألف كل فريق من خمسة لاعبين نشطين، يحاول كل فريق إحراز النقاط في سلة الفريق المناسب وتسجيل الأهداف. (معوض، 1985)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة

الإطار النظري

أولاً: أهمية كرة السلة

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية الأساسية والمهمة التي يمارسها أفراد المجتمعات في مختلف المؤسسات التربوية، وهي 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 المدانان (2002) إلى أن لعبة كرة السلة تتطلب من الفرد الذي يمارسها مواصفات في الأداء المهاري والفني، وتكتيكا فنيا دقيقا يتميز بسرعة الأداء البدني والمهاري والعقلي. كما يؤكد محمد (1980) أن لعبة كرة السلة تحتاج من اللاعبين إعدادا بدنيا ومهاريا جيدا يتصف بالإحكام، والدقة والرشاقة، لذلك حتمت على المدربين زيادة إعداد اللاعبين إعدادا مهاريا وبدنيا جيدا نتيجة التغيرات الطبيعية للعبة والنوعيات المختلفة من اللاعبين الذين يمارسون لعبة كرة السلة، كما أن اختراق منطقة السلة يكون أمرا صعبا دون إتقان بعض المهارات الأساسية لكرة السلة إتقاناً جيداً (النمر وصالح، 1998). 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 عيبة، 1981).

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 (2000) 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، 1981).

مما سبق، ترى الباحثة أن مهارات التصويب والتمرير والمحاورة لكرة السلة هي من المتطلبات الهامة والأساسية لإتقان الأداء المهاري في اللعبة، حيث ما زالت كرة السلة في مهدها وبداياتها ومازال بلدنا يفتقد ويفتقر إلى دراسات وبرامج تعليمية وتدريبية عملية وعلمية وخاصة 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 متّجهة إلى معرفة أثر برنامج تعليمي لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة السلة لدى طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

ثانيًا: المهارات الأساسية في كرة السلة

إن المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب سواء كانت فردية أو جماعية هي الأسس والدعامات القوية التي تبنى عليها اللعبة، وأن إتقانها يتوقف إلى حد كبير وصول المتعلم إلى درجة الإتقان والنجاح، باعتبار أن الاهتمام منصبًا على مرحلة البداية في التعليم وتسهيل الصعاب التي تجعل هذه المرحلة غير صعبة ومحبة للطلاب، مع مراعاة اتباع الخطوات التعليمية للمهارة والتدرج في تعلمها من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

وترى الباحثة أن تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة يعتمد على التعلم الصحيح لها ويجب أدائها بشكل واضح للطالب، وذلك باستخدام أفضل الوسائل والتقنيات الحديثة حتى يتمكن من أدائها بالصورة الصحيحة، وتعلم المهارات بالشكل الصحيح لا يكون إلا بالممارسة المستمرة، وأهم عامل من عوامل التعلم أن يكون لدى المتعلم الدافعية، والحماس، والرغبة في التعلم.

تصنيف المهارات الأساسية:

لقد قسم الممارسون والخبراء لكرة السلة المهارات الأساسية إلى عدة أقسام، ومن هذه الأقسام ما ذكره (الجوادي، 1986) وهي كما يلي:

1. مسك الكرة.
2. تمرير الكرة.
3. استقبال الكرة.
4. المحاورة بالكرة.
5. حركات القدمين.
6. التصويب نحو الهدف.

وقسم (زيدان، 1986) المهارات الأساسية في كرة السلة إلى قسمين:

أ: مهارات فردية هجومية:

1. مسك الكرة واستلامها.
2. التحكم في الكرة.
3. التمرير.
4. المحاورة.
5. التصويب.
6. حركات القدمين الهجومية.
7. الحركات الخداعية.

ب: مهارات فردية دفاعية:

1. وقفة الاستعداد الدفاعية.
2. حركات القدمين الدفاعية.
3. المكان الدفاعي.
4. المسافة الدفاعية.
5. الدفاع ضد المحاور.
6. الدفاع ضد المصوب.
7. الدفاع ضد القاطع.
8. قطع التمريرات.
9. جمع الكرات المرتدة دفاعيًا.

وهناك ثلاثة أقسام للمهارات الأساسية كما ذكر (الشحات، 1998) وهي كما يلي:

أ: المهارات الأساسية الهجومية:

1. مسك الكرة.
2. المحاورة.
3. التمرير.
4. التصويب.

ب: المهارات الأساسية الدفاعية:

1. وقفة الاستعداد الدفاعية.
2. التحركات الدفاعية.
3. المكان الدفاعي.
4. الدفاع من المحاور.
5. الدفاع ضد الممرر.

6. الدفاع ضد المصوب.
7. الدفاع ضد رجل الارتكاز.
8. الدفاع ضد القاطع.
9. الانتقال من الوضع الهجومي إلى الدفاعي.
10. التوازن الدفاعي.

ت: المهارات الهجومية الدفاعية:

1. الجري.
2. القفز.
3. التوقف.
4. الارتكاز.
5. المتابعة.
6. الخداع وتغيير اتجاه الحركة.

وقسم (محبوب، 2001) المهارات الأساسية في كرة السلة على أساس طبيعة البيئة (ثابتة-متحركة) وطبيعة جسم المتعلم (ثابت-متحرك) الذي من خلاله تظهر حالات تنظيم كافة المهارات وهي كما يلي:

1- الحالة الأولى: حيث تكون الكرة وجسم المتعلم في حالة ثبات، وذلك يتفق مع مهارة التصويب من الثبات، فالمتعلم يكون في وضع الاستعداد للتصويب، والكرة أيضًا تكون في حالة سكون وهي في متناول يد المصوب قبل بدء التنفيذ.

2- الحالة الثانية: وفيها تكون الكرة وجسم المتعلم في حالة حركة، وذلك يتفق مع مهارة المحاورة، حيث إن المتعلم أثناء المحاورة يجب عليه أن يتحرك يمينًا ويسارًا ولأمام وللخلف، والكرة معه يقوم بتنظيمها أينما اتجه.

3- الحالة الثالثة: حيث تكون الكرة ثابتة والجسم في حالة حركة، وذلك يتفق مع مهارة التمريرة الصدرية أثناء تمرير الكرة والمتعلم في حالة حركة.

4- الحالة الرابعة: حيث تكون الكرة في حركة وجسم المتعلم في ثبات، وذلك يتفق مع مهارة التمريرة الصدرية أثناء تمرير الكرة عن قريب بين ممرر وبين مستلم غير متحركين.

من خلال استعراض الباحثة للمهارات وتصنيفها وتقسيمها استطاعت التوصل إلى تقسيم المهارات التالية:

1. مهارة وقفة الاستعداد.
2. مهارة حركات القدمين.
3. مهارة مسك الكرة.
4. مهارة الإحساس بالكرة.
5. مهارة تنطيط الكرة (المحاورة):
 - أ. المحاورة العالية.
 - ب. المحاورة المنخفضة.
6. مهارة تمرير الكرة:
 - أ. التمريرة الصدرية.
 - ب. التمريرة المرتدة.
 - ت. التمرير بيد واحدة.
 - ث. التمريرة الكتفية
7. مهارة التصويب:
 - أ. تصويبة الرمية الحرة من الثبات.
 - ب. التصويبة السلمية.
 - ت. التصويب من القفز.

وفيما يلي سوف نتحدث الباحثة عن المهارات بالشرح والتوضيح، وهي:

أولاً: مهارة وقفة الاستعداد (Balanced stances):

يشير اسماعيل (1991) أن مهارة وقفة الاستعداد هي أساس حركي هجومي ودفاعي، يسهل منه التحرك في أي اتجاه، وهو يوفر وضع استعداد مناسب لأداء العديد من الأساسيات الحركية التي تنبثق منه، وتكون على النحو التالي:

وقفة الاستعداد الهجومية	وقفة الاستعداد الدفاعية
1. الرأس فوق الوسط.	1. الرأس فوق الوسط.
2. النظر على الحلقة والكرة.	2. رؤية الجزء الأوسط من جذع الجسم.
3. عضلات الظهر مستقيمة.	3. عضلات الظهر مستقيمة.
4. اليدين لأعلى فوق الوسط.	4. اليدين لأعلى فوق الكتفين.
5. المرفقان منقبضان.	5. المرفقان منقبضان.
6. الذراعان بجوار الجسم.	6. قاعدة الرجلين واسعة.
7. القدمان متوازيتان باتساع عرض الكتفين.	7. القدمان متوازيتان باتساع عرض الكتفين.
8. الوزن موزع بالتساوي على القدمين.	8. الوزن موزع بالتساوي على القدمين.
9. الركبتان منقبضتان.	9. الركبتان منقبضتان.
10. اللاعب جاهز للحركة.	10. اللاعب جاهز للحركة.

ثانياً: مهارة حركة القدمين:

تعد مهارة حركات القدمين الهجومية واحدة من أهم المهارات الأساسية الهجومية للعبة، وتتضح أهميتها في الجانبين التاليين:

الأول: من الناحية الفنية حيث تعتمد الكثير من المهارات الهجومية للعبة على مقدار رشاقة اللاعب وقدرته على استخدام قدميه أثناء الجري أو عند المحاورة أو حين يريد التوقف أو تغيير اتجاهه.

الثاني: من الناحية القانونية حيث تحدد نصوص قانون اللعبة شروطاً محددة للتوقف أثناء المحاورة أو عند التوقف لاستلام تمريرة معينة، أو عند التحرك لتغيير الاتجاه أثناء الوقوف. من هنا يتبين أن لاعب كرة السلة الجيد هو الذي يمتلك قدرًا من الرشاقة يمكنه من الوصول إلى أقصى سرعته في مسافة قصيرة وأن يغير من سرعته بسهولة ليقف فجأة أو يغير اتجاهه في أضيق مساحة ممكنة وذلك للتخلص من رقابة المدافعين المنافسين، والتدريب على هذه المهارة يكون بربطها بباقي المهارات الهجومية كالتمرير والمحاورة والتصويب بأنواعه المختلفة، وعلى أن يراعي في هذه التدريبات التنوع بحيث تتضمن ظروف ومواقف اللعب المختلفة. (الجوادي، 1986)

وتتضمن حركات القدمين الهجومية المهارات الآتية:

- أ. الجري بسرعات مختلفة.
- ب. التوقف (في عدة أو عدتين).
- ت. تغيير الاتجاه.
- ث. الارتكاز (بالكرة وبدون الكرة).

أ. الجري بسرعات مختلفة: ويتم إكساب هذه المهارة بتدريب اللاعبين على الجري بسرعات متنوعة ومن مواقف مختلفة، كالوقوف المواجه أو الوقوف بالظهر أو الجانبي وغير ذلك من المواقف التي قد يمر بها اللاعب أثناء المباراة. (محجوب، 2001)

تدريبات على الجري بسرعات مختلفة:

تدريب (1): اللاعبون مجموعات في أول الملعب، السباق إلى مسافة نصف الملعب والعودة.

تدريب (2): سباق الجري إلى نهاية الملعب.

تدريب (3): الجري إلى نهاية الملعب والعودة.

تدريب (4): الجري العادي بطول الملعب ثم العدو بأقصى سرعة عند سماع الإشارة.

تدريب (5): سباق الجري بالظهر.

تدريب (6): سباق الجري بالجانب.

تدريب (7): سباق الجري من وضع بدء الجلوس على أربع مواجهًا الملعب أو مواجهًا الخارج.

تدريب (8): سباق الجري، البدء من وضع الانبطاح المائل مواجهًا الملعب أو مواجهًا للخارج.

ب . التوقف: يتوقف لاعب كرة السلة بعد الجري لكي يتحرر من مراقبة المدافع المنافس، كذلك يقف عقب استلامه الكرات الممررة إليه أو المرتدة من اللوحة، وهناك شروط محددة لعملية التوقف أثناء المحاورة. (محبوب، 2001)

توجد طريقتان للتوقف:

الطريقة الأولى: طريقة التوقف في عدة واحدة:

طريقة الأداء عند التوقف في عدة واحدة:

يستخدم التوقف في عدة واحدة غالبًا في حالة استلام الكرات العالية، وفي هذه الحالة يؤدي اللاعب وثبة قصيرة في اتجاه حركته، وذلك بدفع الأرض بإحدى القدمين مع ميل الجذع قليلاً في اتجاه مخالف لاتجاه حركته ثم يهبط بكلتا القدمين في وقت واحد مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلاً إلى الخلف لامتناس سرعة القصور الذاتي المكتسبة من الجري، وكلما كان الجري سريعاً كان انثناء الركبتين أعمق. ويتم هذا التوقف بالقدمان متوازيان مع تباعدهما مسافة مناسبة أو تقدم إحدى القدمين قليلاً إلى الأمام.

تدريبات على التوقف في عدة واحدة:

1. الوثب فوق الكرة موضوعة على الأرض ثم الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد مع الثني الخفيف للركبتين والقدمين متوازيتين.
2. التدريب السابق بعد الجري عدة خطوات.
3. الجري لاستلام كرة عالية ممررة من زميل مواجه مع الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد.
4. التدريب السابق مع الهبوط بالقدمين معًا مع تقدم إحداها أمامًا.
5. يقف اللاعبون في قاطرتين أمام لوحة الهدف على مسافة أربعة أمتار وتُرمى الكرة من أسفل إلى لوحة الهدف ثم التقدم والقفز عاليًا لجمع الكرة المرتدة والهبوط في عدة واحدة.
6. يقف اللاعبون في مجموعتين: مجموعة صف على خط الملعب الجانبي وكل لاعب معه كرة: والمجموعة الأخرى في المواجهة بحيث يقف كل لاعب أمام زميل له، يجري لاعب 2 ليلمس خط الجانب الآخر ثم يعود مسرعًا حيث يلتقي التمريرة من اللاعب 1 قرب منتصف المسافة بينهما، ويتوقف في عدتين ثم يعيد التمرير إلى لاعب 1، يكرر نفس التدريب إلا أن اللاعب 2 يجري خلفًا بالظهر ليلمس خط الجانب. (زيدان، 1986)

الطريقة الثانية: طريقة التوقف في عدتين:

طريقة الأداء عند التوقف في عدتين:

للتوقف في عدتين يأخذ اللاعب خطوة أطول من الخطوة العادية بحيث تكون هذه الخطوة على كعب القدم مع ثني الركبة ثم ميل الجسم لاتجاه مخالف لاتجاه الحركة ثم الهبوط على القدم الأخرى بخطوة أقصر من الخطوة الأولى على أن يكون الهبوط على هذه القدم بكاملها على الأرض مع ثني الركبة وفي أثناء الخطوة الثانية يرتفع مشط القدم الخلفية قليلًا عن الأرض مع ميل الجسم قليلًا للأمام. ويستعمل هذا النوع من التوقف عادة بعد الجري السريع أو بعد المحاورة بالكرة أو في حالة استلام الكرة الممررة من زميل عقب الجري. (زيدان، 1986)

تدريبات على التوقف في عدتين:

1. يؤدي المدرب نموذجًا للتوقف عقب الجري مرتين أو أكثر.

2. يقف اللاعبون في صف واحد مواجهين للمدرب مع الإشارة يأخذ كل لاعب خطوة بإحدى القدمين على أن تكون هذه الخطوة على مرحلتين: الأولى لمس العقب للأرض والثانية نزول مشط هذه القدم ثم تتبعها القدم الأخرى بنفس الطريقة.
3. نفس التدريب السابق مع التني الخفيف للركبتين.
4. الوثب فوق كرة موضوعة على الأرض أمام اللاعب ثم الهبوط في عدتين كما سبق.
5. الوثب فوق كرة موضوعة على الأرض أمام اللاعب ثم الهبوط في عدتين كما سبق.
6. رمي الكرة أمامًا ثم الجري لمسكها عقب ارتدادها من الأرض مع التوقف في عدتين.
7. المحاورة بالكرة مرة واحدة ثم التوقف في عدتين عند إشارة المدرس.
8. المحاورة بطول الملعب والتوقف عند إشارة المدرب.
9. الجري أمامًا لاستلام الكرة الممرة من الزميل مواجه مع التوقف في عدتين. (خصاونة، 2000)

ت . **تغيير الاتجاه:** وتشمل هذه المهارة إكساب اللاعبين القدرة على تغيير الاتجاه برشاقة وخفة ذلك أثناء الجري السريع.

طريقة الأداء:

حتى يتمكن اللاعب من أن يغير اتجاهه بسهولة ورشاقة يجب أن ينقل مركز ثقل جسمه بأكبر سرعة ممكنة إلى الاتجاه الجديد، ويتم ذلك عن طريق خفض مركز ثقل الجسم بثني الركبتين قليلاً وميل الجذع خلفاً وذلك لامتصاص قوة اندفاع الجسم في الاتجاه السابق من ناحية ولتوليد قوة الدفع في الاتجاه الجديد من ناحية أخرى، ويعقب ذلك استدارة الجسم وميله أمامًا للتحرك في الاتجاه الجديد، فإذا قرر اللاعب أن يغير اتجاه جريه إلى اليمين توقف مع ثني الركبتين قليلاً ويستدير يمينًا ويدفع الأرض بالقدم اليسرى ليبدأ تحركه بالقدم اليمنى المتواجدة أصلاً في الاتجاه المرغوب، وعلى العكس إذا قرر تغيير اتجاهه يسارًا فهو يتوقف محتفظًا بالقدم اليسرى إلى اليسار ثم يدفع بالقدم اليمنى، أما إذا كان يجري أمامًا وقرر أن يعكس اتجاهه ليجري خلفاً فهو يستدير بسرعة ليتقدم بالقدم الخلفية التي أصبحت أمامية بعد استدارته إلى الوضع الجديد. (محجوب، 2001)

تدريبات على الجري مع تغيير الاتجاه:

تدريب (1): التلاميذ ينتشرون داخل الملعب والجري طبقاً لإشارة المدرس.

تدريب (2): التلاميذ في أحد أركان الملعب والجري حول الملعب مع تغيير الاتجاه يمين أو يسار خطوط الملعب الخارجية تبعاً لإشارة المدرس.

تدريب (3): التلاميذ في صفوف خلف الحد النهائي للملعب، تدريب المحطات.

تدريب (4): التلاميذ قطاران في ركني الملعب المتقابلين، تدريب الزجراج.

تدريب (5): التلاميذ في قطارات (فرق) خلف الحد النهائي للملعب، الجري المتعرج حول الحواجز.

ث . الارتكاز (pivoting): لا يسمح قانون السلة للاعب الحائز على الكرة أن يحرك قدميه إلا في الحدود الآتية:

1. إذا توقف اللاعب عقب تسلمه الكرة أو عقب انتهاء المحاورة في عدتين وكانت إحدى القدمين أماماً، ففي هذه الحالة للاعب الحق في تحريك القدم الأمامية فقط في أي اتجاه يشاء متخذاً القدم الخلفية محوراً ثابتاً يدور عليه (قدم الارتكاز) على ألا تتحرك من مكانها لأي مسافة كانت.

2. إذا توقف اللاعب عقب استلامه الكرة من تمريرة عالية أو من كرة مرتدة من السلة في عدة واحدة، أي لمست قدماه الأرض في وقت واحد، فلاعب الحق في تحريك أي قدم يشاء في أي اتجاه، ويطلق على تحريك إحدى القدمين مع تثبيت القدم الأخرى حركة الارتكاز، وتسمى القدم التي تهبط أولاً قدم الارتكاز والقدم الأخرى القدم الحرة أو المتحركة، وإذا حدث أن رفعت قدم الارتكاز عن الأرض وجب التخلص فوراً من الكرة إما بالتمرير أو بالتصويب قبل أن تعود القدم مرة أخرى إلى الأرض. (محجوب، 2001)

الغرض من الارتكاز :

تستخدم مهارة الارتكاز لتغيير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس أو للرغبة في تغيير اتجاه الجري أو المحاورة أو لمواجهة الزميل أو لأخذ وضع مناسب للتصويب، كما تستخدم مناورة الارتكاز لمحاولة خداع المنافس بالارتكاز ثم تغيير اتجاه الحركة والارتكاز، يكون أمامًا أو خلفيًا أو جانبيًا، وتطلق هذه التسمية تبعًا لحركة الجسم فإذا كان التحرك للأمام سمي بالارتكاز الأمامي، أما إذا كان اتجاه الحركة للخلف فيسمى بالارتكاز الخلفي، ويكون ارتكازًا جانبيًا إذا كان الدوران للجانب، ويؤدي الارتكاز عمومًا بالكرة وبدونها فاللاعب غير الحائز على الكرة يمكنه أداء حركات الارتكاز بدون التقيد بتنشيت قدم معينة على الأرض، وهذا يساعد على سرعة التخلص من مراقبة المدافع المنافس وتغيير اتجاه حركته في الملعب.

طريقة الأداء :

1. يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان كامل وفي وضع منخفض.
2. المرفقان للخارج أثناء الارتكاز بالكرة لحمايتها من المنافس.
3. الارتكاز يكون على مشط القدم الخلفية.
4. يجب أن يحتفظ اللاعب بمسافة مناسبة للقدمين.
5. عدم مد وثني القدمين أثناء الدوران.
6. أن تعمل القدمان معًا في وقت واحد بحيث لا يكون هناك تجزئة في الحركة أثناء الدوران.

الخطوات التعليمية لمهارة الارتكاز :

1. شرح الغرض من المهارة وأهميتها للعبة.
2. أداء نموذج للمهارة.

3. الجري بدون كرة ثم التوقف وعمل ربع دائرة على أن تستخدم القدم الصحيحة بعد التوقف.
4. التدريب السابق على أن يكون الدوران نصف دورة (180 درجة).
5. الجري ثم التوقف عند الإشارة لأداء الارتكاز الأمامي ثم الخلفي.
6. التدريب السابق إلا أن التوقف يكون بعد استلام الكرة الممررة من الزميل.
7. التدريب السابق مع أداء الارتكاز الخلفي.
8. المحاورة ثم التوقف وعمل ارتكاز أمامي.
9. التوقف بعد استلام الكرة الممررة من زميل ثم أداء الارتكاز للجانبين.

ثالثاً: مهارة مسك الكرة (Catching):

تعد مهارة مسك الكرة أولى المهارات الهجومية التي يجب أن يتعلمها المبتدئ، والخطوة الأولى من خطوات إتقان المهارات الأخرى، فمن دون إجادة هذه المهارة لا يمكن للرياضي أن يطبب أو يهدف أو يستلم أو يتناول الكرة بصورة صحيحة (اسماعيل، 1991)، ويتم مسك الكرة على النحو التالي:

شكل الأداء	طريقة الأداء	متابعة الأداء
1. رؤية الكرة.	1. التحرك لمقابلة الكرة.	1. تقديم الكرة أمام الصدر
2. وقفة متوازنة.	2. المسك باليدين معاً.	2. المرفقان للخارج.
3. القدمان باتساع عرض الكتفين.	3. الإبهام والأصابع مرتخية.	3. رؤية حلقة السلة.
4. الركبتان منقبضتان.	4. سحب الكرة عند المسك.	4. القدمان باتساع عرض الكتفين.
5. عضلات الظهر مستقيمة.	5. التوقف في عدتين.	5. الركبتان منقبضتان.
6. اليدان لأعلى عند مسافة الكرة.		6. عضلات الظهر مستقيمة.
7. إبهام اليد والأصابع مرتخية.		7. الاستعداد للتمرير للأمام.

رابعاً: مهارة الإحساس بالكرة

تساعد هذه التدريبات اللاعب علي أن يدرك المسافة، الوقت، التنظيم، التوازن، وسهولة الحركة. ولهذه التدريبات أهميتها الخاصة للناشئ حيث تزيد من قوة الأصابع وزيادة الإحساس بالكرة وحجمها ووزنها، فكلما ازدادت قدرة اللاعب على التحكم في الكرة أمكنه التصرف السليم في المواقف المتعددة في غضون المنافسات، فعند زيادة قدرة اللاعب على التحكم في الكرة أمكنه التصرف السليم في المواقف المتعددة في غضون المنافسات، فعلى سبيل المثال قد يستدعى الأمر في موقف من مواقف اللعب تمرير الكرة من خلف الظهر فتحكم اللاعب في الكرة يمكنه من أداء ذلك خلال المنافسة بتدريبات التحكم في الكرة سواء بالنسبة للطالبات أو اللاعبين واللاعبات على مستوى الأندية، فينبغي الاهتمام بهذه التدريبات ليس خلال فترة الإعداد فقط ولكن إيضاح خلال فترة المنافسات والفترة الانتقالية، ولكن قد يختلف كم ونوع هذه التدريبات من فترة لأخرى حسب متطلبات وأهداف كل فترة من فترات التدريب، فكلما ازدادت قدرة اللاعب على التحكم في الكرة أمكنه التصرف السليم في المواقف المتعددة في غضون المنافسات، فعلى سبيل المثال قد يستدعى الأمر في موقف من مواقف اللعب أثناء المباراة تمرير الكرة من خلف الظهر، فتحكم اللاعب في الكرة يمكنه من أداء ذلك خلال المنافسة. (الجوادي، 1986)

ولكي يتحكم اللاعب في الكرة ينبغي الإحساس بها، والإحساس الحركي في كرة السلة ثلاثة أنواع هي:

1. الإحساسات البصرية.
2. الإحساسات اللمسية.
3. الإحساسات الداخلية.

حيث يكسب المباراة الفريق الذي يجيد الإحساس بالكرة لأنه يستطيع أن يحتفظ بالكرة معه في الدقائق الأخيرة من المباراة مع تهديد سلة الفريق الآخر. (اسماعيل، 1995)

والفريق الذي يتحكم في الكرة لا يفوز دائماً ولكنه لا يخسر بفارق كبير في النقاط، والإحساس بالكرة يؤثر في أداء المهارات الأساسية بصورة رئيسية، حيث نجد في التمرير مثلاً أن القوة الدافعة

الأساسية والتي تعطي الكرة سرعتها هي الأصابع والرسغين فيجب أن يتمرن الفرد على دفع الكرة بأصابعه ورسغية وذلك من خلال تدريبات الإحساس بالكرة. (اسماعيل، 1995)

الهدف الأساسي من تدريبات الإحساس بالكرة هو تكوين عنصر الاستدعاء للفكر الحركي للمهارة وهو تكون إحساس مركب للاعب عند أداء الحركات مثل الإحساس بالمكان والإحساس بالزميل والإحساس بالمنافس والإحساس بالكرة مصحوبًا بتوتر عضلي يجعل عملية البدء في أداء المهارة يظهر سريعًا في الوقت المناسب لحظة ظهور الموقف الخططي. (اسماعيل، 1995)

نماذج لتدريبات الإحساس في الكرة:

أ . من الوقوف:

1. نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى من وضع الذراعين عاليًا والكرة أعلى الرأس.
2. نقل الكرة من يد ليد خلف الظهر.
3. لف الكرة حول الكتفين من يد إلى اليد الأخرى والعكس.
4. لف الكرة حول الوسط.
5. لف الكرة حول الفخذين.
6. لف الكرة حول الساقين.
7. لف الكرة حول ساق واحدة ثم حول الساق الأخرى.
8. المحاورة بكرتين في نفس الوقت.

ب . من الحركة:

1. التقدم بدرجة الكرة على الأرض باليد اليمنى إلى نهاية الملعب والعودة باليد اليسرى.
2. التدريب السابق مع درجة الكرة باليدين معًا.
3. رمي الكرة أعلى الرأس أثناء التقدم أمامًا واللقف.
4. درجة الكرة بيد واحدة أثناء التحرك بالخطوات الجانبية والعودة باستخدام اليد الأخرى.
5. تمرير الكرة من بين الرجلين من الخارج إلى الداخل أثناء التقدم أمامًا.

6. لف الكرة من أسفل وهي علي الرأس بيد واحدة والذراع مفرودة أثناء التقدم أمامًا.

7. التدريب السابق باستخدام اليدين معًا.

8. لف الكرة حول الكتفين ثم حول الوسط أثناء التقدم أمامًا. (الجوادي، 1986)

خامسًا: مهارة تنطيط الكرة (المحاورة) (Dribbling):

تعتبر مهارة المحاورة المهارة الوحيدة التي يستطيع اللاعب التنقل فيها بين أرجاء الملعب في الوقت المخصص لذلك، وقد عرفها (معوض، 1985) بأنها "التحرك بتنطيط الكرة في أي اتجاه"، ويستخدمها اللاعب عند عدم قدرته على التمرير أو التصويب. ويضيف (زيدان، 1997) أن اللاعب الجيد في كرة السلة هو الذي يتحرك بالكرة بأقصى سرعة وفي ظروف المباراة المختلفة، حيث تعد مهارة المحاورة من أهم المهارات الفردية للعبة. ويضيف (الشحات، 1998) أن مهارة المحاورة هي حركة متوافقة، ومنسجمة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين، والعينين، والكرة، ويجب عند تأدية هذه المهارة أن يكون هناك توافق عضلي بين العينين وبين بقية أعضاء الجسم بحيث تؤدي بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب أو توتر. ويذكر (الجوادي، 1986) أنه يجب عند تأدية هذه المهارة أن يتدرب المتعلم على أن يكون النظر للأمام وليس على الكرة لكي يرى تحركات بقية زملائه، وأن يكون الجسم في حالة انحناء إلى الأمام لمنع المنافس من اقتناص الكرة، لعمل حماية ولوقوع المدافع في ارتكاب الأخطاء، وأن يكون ارتفاع الكرة مناسبًا لطول القامة والسرعة والتحرك وعلى وضع المتنافس وتحركاته. ويضيف (زيدان، 1997) أنه لا بد أن يراعي عند تعليم هذه مهارة المحاورة أهمية إجادتها باليد اليسرى بنفس إجادتها باليد اليمنى. ويضيف أيضًا (عبد الدايم وحسانين، 1999) بهذا الخصوص أن على المحاور أثناء المحاورة أن يعمل باليد الحرة لحماية الكرة من المنافس لمنعه من خطف الكرة أو إيقاف المحاورة، لذلك يجب الاهتمام عند تعليم مهارة المحاورة بالتالي:

1- السرعة في أداء المحاورة، حيث إن السرعة من العوامل المهمة في أداء المحاورة.

2- التحكم في الكرة، وذلك عن طريق دفع الكرة للأمام للوصول إلى الهدف حتى لا يستطيع

المدافع الوصول إليه.

وللمحاورة عدة أشكال، وتستخدم إحداها في حالة تقدير المحاور للمنافس، هل هو قريب منه أو بعيد عنه، وهنا يذكر (الشحات، 1998) و(زيدان، 1997) أن المحاورة نوعان رئيسيان وهما:

أ. المحاورة العالية (High speed dribbling): يستخدمها المحاور عندما يكون في اتجاه سلة الفريق المنافس، ويجب أن تكون بسرعة كما يحدث في الهجوم الخاطف، وفي حالة عدم وجود مدافعين، بحيث يكون ارتداد الكرة بارتفاع الحزام تقريباً، وأن يكون جسم المحاور مائلاً قليلاً للأمام مع مراعاة عدم النظر للكرة، بل عليه متابعة سير اللعب بين لحظة وأخرى أثناء المحاورة العالية، حتى يتمكن من الاستفادة من تحركات الزملاء.

ب. المحاورة المنخفضة (Low protective dribble): يستخدمها المحاور عند التوقف لحماية الكرة من المنافس لتحاشي قطع الكرة، بحيث يجب أن تكون السيطرة على الكرة بصورة جيدة، كما يمكن للمحاور التحرك بالكرة في كل اتجاه مع قدرته على ملاحظة خط سير اللعب بدون النظر إلى الكرة، فيجب أن يكون الجسم أكثر انثناء، وعدم ارتطام الكرة بقوة، بل يكون ببساطة حتى لا يفقد المحاور السيطرة على الكرة.

ومن خلال استعراض الباحثة لأنواع المحاورة ترى أن المتعلم هو اللاعب الذي يستطيع تحديد نوع المحاورة طبقاً لظروف المنافسة.

سادساً: مهارة تمرير الكرة (Passing):

يُعد التمرير الوسيلة الأكثر استخداماً في نقل الكرة داخل الملعب والأسرع في إيصالها (أي الكرة) إلى سلة المنافس، بالإضافة إلى المساعدة في خلق ثغرات داخل دفاع الفريق المنافس يسهل استثمارها في زيادة رصيد الفريق المهاجم من النقاط، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن إجادة الفريق الضعيف مهارة التمرير تؤهله الاحتفاظ بالكرة المدة القانونية ومقدارها (24 ثانية) فتتاح أمامه فرصة إنهاء المباراة بفارق قليل من النقاط، الأمر الذي يُساهم في تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم وبزملائهم في الفريق وغير ذلك. (عبد الدايم وحسانين، 1999)

فالتمرير: عملية رمي الكرة بدقة من لاعب إلى آخر، لتجنب قطعها من قبل المنافس، وتأمين وصولها إلى هدفه (أي هدف المنافس). أو هي: عملية انتقال الكرة من لاعب مهاجم إلى لاعب مهاجم آخر في وضع جيد للتقدم أو للقيام بالتهديف أو التصويب. ويعتمد أداء التمريرات على قدرة المستلم وسرعته واتجاهه والوقت الذي يستغرقه المناول في أدائه التمرير وعلى كونه (أي الممرر) ثابتًا أو متحركًا. (زيدان، 1986)

وبسبب اختلاف ظروف اللعب وتنوع مواقفه، قسمت التمريرات الخاصة بلعبة كرة السلة على قسمين رئيسيين تضمن كلاهما أقسامًا فرعية، كما يأتي:

الأول: التمرير بكلتا اليدين، وقسمت على التمريرات الآتية:

1. الصدرية.
2. المرتدة.
3. من فوق الرأس.
4. من الأسفل (المذراة).
5. الدفعة البسيطة.

الثاني : التمريرات بيد واحدة، وقسمت على المناولات الآتية:

1. المرتدة.
2. من فوق الكتف (الطويلة).
3. الخطافية.
4. من الأسفل (المذراة).
5. من الطبطبة.
6. من خلف الظهر.

أ . التمريرة الصدرية (Chest pass):

تستخدم التمريرة الصدرية غالبًا عند بداية لعب الكرة، وخاصة إذا كانت خارج الملعب، أو عند بداية الهجوم على الفريق المنافس، وتستخدم أيضًا عندما يكون هناك زميل قريب من الزميل الممرر للكرة، كما أنها تكون من الثبات أو الحركة، وتعتبر التمريرة الصدرية من أضمن التمريرات، ويضيف (معوض، 1985) أن التمريرة الصدرية تسمى بتمريرة الفريق لتداولها بشكل مستمر أثناء اللعب، وهي الأكثر استخدامًا باعتبارها الأضمن، ويجب على اللاعب أن يمررها بشكل انسيابي وسريع حتى يُخيل للمشاهد من استلامها إلى تمريرها أنها حركة واحدة تقريبًا، وهناك من يرى أنه لا بد من أخذ خطوة للأمام عند تأدية هذه المهارة، وذلك لضمان أن تصل إلى الزميل بشكل سليم وسريع، ويضيف (زيدان، 1997) يجب أن تؤدي المهارة بين الممرر وبين المستلم بمسافة تتراوح ما بين 5-10 امتار، ويذكر (الشحات، 1998) أن التمريرة الصدرية تستخدم في حالة عدم وجود منافس بين الممرر والمستلم، ويمكن أن تستخدم لمسافات طويلة، إلا أنها تحتاج إلى مجهود كبير عند أدائها، ويؤكد (الجوادي، 1986) أن أداء التمريرة الصدرية لها ميزة خاصة من حيث أن طريقة مسك الكرة عند أدائها هي نفس الطريقة التي تمسك بها عند التصويب، ويرى (اسماعيل، 1991) أن التمريرة الصدرية تكون على النحو التالي:

شكل الأداء	طريقة الأداء	متابعة الأداء
1. رؤية الهدف دون النظر له.	1. رؤية الهدف دون النظر له.	1. رؤية الهدف.
2. الوقوف متوازنة والركبتان منقبضتان.	2. النظر بعيدًا، أو الخداع قبل التمرير.	2. مد الذراعين.
3. اليدان خلف الكرة.	3. خطوة في اتجاه التمرير.	3. راحتا اليدين للأسفل.
4. اليدان في حالة ارتخاء.	4. مد الركبتين وعضلات الظهر والذراعين.	4. تشير الأصابع للهدف.
5. الكرة أمام الصدر.	5. دفع الكرة بقوة من الرسغ والأصابع.	
6. المرفقان للداخل.	6. الدفع بقوة بالذراع الضعيفة حتى الانتهاء من تمرير الكرة.	
	7. إطلاق الكرة بعيدًا بالإصبعين الأول والثاني.	

ب. التمريرة المرتدة (Bounce pass):

يشير (اسماعيل، 1991) أن التمريرة المرتدة تستخدم بصورة رئيسية في حالة وجود مدافع في ممر التمرير، وهي تمريرة مميزة وخاصة في منطقة العمق وعلى الجانب بعيدًا عن متناول ذراعي المدافع وخاصة مع اللاعبين طوال القامة.

شكل الأداء	طريقة الأداء	طريقة المتابعة
1. رؤية الهدف دون النظر له. 2. الوقوف متوازنة والركبتان منقبضتان. 3. اليدين خلف الكرة. 4. اليدين في حالة ارتخاء. 5. الكرة عند الوسط. 6. المرفقان للداخل.	1. رؤية الهدف دون النظر له. 2. النظر بعيدًا، أو الخداع قبل التمرير. 3. خطوة في اتجاه التمرير. 4. مد الركبتين وعضلات الظهر والذراعين. 5. دفع الكرة بقوة من الرسغ والأصابع. 6. الدفع بقوة بالذراع الضعيفة حتى الانتهاء من تمرير الكرة. 7. إطلاق الكرة بعيدًا بالإصبعين الأول والثاني. 8. الهدف حوالي 3/2 المسافة. 9. ترتد الكرة إلى وسط المستلم.	1. رؤية الهدف. 2. مد الذراعين. 3. راحتا اليدين لأسفل. 4. تشير الأصابع للهدف.

ت. التمرير باليدين من فوق الرأس:

الخطوات الفنية:

1. من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عاليًا.
2. يقوم التلميذ بدفع الكرة بحركة كراباجية بالرسغين والأصابع إلى الأمام.
3. يحافظ التلميذ على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة.
4. تقدم إحدى القدمين أمامًا وذلك للمحافظة على اتزان الجسم.

الخطوات التعليمية

1. يؤدي المعلم نموذج للمهارة مع بيان الوضع الصحيح.
2. يسمك التلميذ الكرة متخذًا وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عاليًا مع إشارة المعلم حتى يتعود التلاميذ على رفع الكرة عاليًا.
3. يواجه التلميذ الحائط على مسافة متر واحد ممسكًا بالكرة مع مد الذراعين عاليًا ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أمامًا أثناء الدفع بالأصابع.
4. التمرين بين تلميذين متواجهين على مسافة (4) أمتار .
5. التمرين السابق مع زيادة المسافة وزيادة السرعة.
6. التمرين السابق مع وجود منافس من التلاميذ سلبي أولاً ثم إيجابي.

ث . التمرير بيد واحدة من الكتف (Baseball pass):

التمرير بيد واحدة من الكتف هام لنقل الكرة لنصف الملعب الأمامي بسرعة كبيرة على قدر الإمكان وباستخدام محدد وحذر ضد الدفاع الضاغط والهجوم الخاطف السريع.

ويمكن اعتبار التمرير بيد واحدة من الكتف وسيلة مؤثرة وفعالة لإخراج الكرة عقب الاستحواذ على الكرات المرتدة من اللوحة، وهو وسيلة هجومية فعالة في حالات الهجوم الخاطف. (اسماعيل، 1991).

شكل الأداء	طريقة الأداء	متابعة الأداء
1. رؤية الهدف دون النظر له. 2. الوقوف متوازنة والركبتان منقبضتان. 3. الجسم للجانب. 4. وزن الجسم للخلف على قدر الارتكاز. 5. اليد الممررة خلف الكرة. 6. اليد غير الممررة أمام الكرة. 7. الذراعان في حالة ارتخاء. 8. الكرة بجوار الأذن. 9. المرفقان للداخل.	1. رؤية الهدف دون النظر له. 2. النظر بعيداً، أو الخداع قبل التمرير. 3. خطوة في اتجاه التمرير. 4. مد الركبتين وعضلات الظهر والذراعين. 5. بقاء الذراعين على الكرة حتى إطلاقها. 6. إطلاق الكرة بعيداً بالإصبعين الأول والثاني.	1. رؤية الهدف. 2. الذراع ممتدة. 3. راحت اليد للأسفل. 4. الأصابع تشير للهدف.

سابعا: التصويب (Shooting):

يعتبر التصويب المرحلة أو المحصلة النهائية التي بواسطتها يخرج الفريق إما فائزاً وإما خاسراً، حيث يعتبر التصويب آخر المهارات، فبدون مهارة المحاورة أو التمرير لا يمكن أن يصل اللاعب بشكل صحيح قرب سلة الفريق المنافس، وإذا اقترب اللاعب بواسطة استخدامه للمهارتين السابقتين بطريقة جيدة بدون أخطاء يكون اللاعب تحت سلة الفريق المنافس وبذلك يمكن له أن يصوب ناحية السلة بكل سهولة ويسر، إذ أن الغرض الرئيسي من لعبة كرة السلة هو أن يستحوذ الفريق على الكرة ليسجلها في سلة الفريق المنافس. ويعرف سالم (1991) التصويب بأنه "المحصلة النهائية لإتقان جميع مهارات كرة السلة وكافة برامج التدريب وخطط اللعب". وفي هذا الصدد يشير الشحات (1998) "إن مهارة التصويب تتطلب سرعة ودقة في تنفيذها بشكل آلي، ويتطلب التصويب ثقة في النفس لأن التوتر الزائد يجعل المتعلم يبذل نشاطاً زائداً يفقده السيطرة على حركته، وبالتالي يكون الأداء غير صحيح ولا يحقق أي نتيجة". ويضيف زيدان (1997) بهذا

الخصوص: "يجب إعداد المتعلم إعدادًا جيدًا بصرف النظر عن أي أنواع التصويبات سوف يستخدم، مع مراعاة التركيز على عاملين أثناء التصويب وهما:

1. دوران الكرة حول نفسها وهي في طريقها إلى السلة.
2. القوس الذي تسير فيه الكرة أثناء طيرانها من يد المتعلم إلى السلة، بحيث يكون دوران الكرة بعكس طيرانها، وذلك يساعد على وصولها بالشكل الصحيح داخل السلة، وأن تتخذ الكرة قوسًا إلى أعلى لكي تسقط رأسياً إلى أسفل بعد انتهاء دورانها حول نفسها، وبالتالي تكون أكبر مساحة مفتوحة في طريق الكرة. وهناك عدة طرق للتصويب يمكن أن يستخدمها المصوب على السلة، فقد يكون التصويب من الثبات أو الحركة، وقد تكون من مسافة قريبة أو بعيدة، كما يتم التصويب على الحلقة مباشرة أو باستعمال اللوحة".

أنواع التصويب:

هناك العديد من التقسيمات التي صنفَت التصويب إلى عدة أنواع، فقد أشار زيدان (1997) إلى أن التصويب ينقسم إلى ما يلي:

1. التصويب من الثبات.
2. التصويبة السلمية.
3. التصويب من القفز.
4. التصويب بمتابعة الكرات المرتدة.
5. التصويبة الخطافية.

وهناك توزيع آخر لأنواع التصويب كما ذكره الشحات (1998):

1. الرمية الحرة.
2. التصويبة السلمية.
3. التصويب من القفز.
4. التصويب من الارتكاز.

5. التصويب من النصف الارتكازي.

أ . التصويبة الحرة من الثبات (Free throw):

هي إحدى أنواع التصويبات التي تكون ضد الفريق المنافس، وتعطى عند وقوع خطأ على أحد أفراد الفريق المنافس، أو ارتكاب عدة أخطاء للفريق ككل. ويذكر عبد الدايم وحسانين (1999) أن الرمية الحرة هي نتيجة خطأ فني أو شخصي، ومعظم جزاءاتها تكون رميات حرة، وأن الرميات الحرة تؤثر على الفريق إما سلباً وإما إيجاباً. ويضيف الشحات (1998) عدة نقاط يوصي بها عند أداء الرمية الحرة وهي:

1. الثقة بالنفس وعدم الارتباك.
2. عدم التصلب عند أداء الرمية.
3. التركيز على أول نقطة من الحلقة.
4. التركيز على التصويب فقط دون التفكير بأي شيء آخر.
5. عدم الاستعجال عند التصويب.

يرى (اسماعيل، 1991) أن حالة التصويب الوحيدة التي تؤدي في المباراة من الثبات ممثلة في تصويب الرمية الحرة، كما وتتسم تصويبة الرمية الحرة بالسهولة نظرًا لأن متغيرات الدفاع (المسافة) تكون ثابتة.

شكل الأداء	طريقة الأداء	متابعة الأداء
1. رؤية الهدف.	1. رؤية الهدف.	1. رؤية الهدف.
2. القدمان باتساع الحوض.	2. مد الرجلين والظهر والكتفين.	2. الذراع ممتدة.
3. مشطا القدم مستقيمان.	3. مد المرفق.	3. تشير نقطة مؤشر الأصابع إلى الهدف.
4. الركبة منقبضة.	4. ثني الرسغ والأصابع للأمام.	4. راحة اليد المصوبة لأسفل.
5. الكتف في حالة ارتخاء.	5. إطلاق مؤشر الأصابع بعيدًا.	5. راحة يد التوازن لأعلى.
6. اليد غير المصوبة تحت الكرة.	6. يد التوازن على الكرة حتى يتم إطلاقها.	

7. الإيقاع أو التناغم متماثل.	7. اليد المصوبة خلف الكرة.
	8. إبهام اليد في حالة ارتقاء.
	9. المرفق للداخل.
	10. الكرة بين الأذن والكتف.

ب. التصويبة السلمية (Law up):

يؤدي التصويب السلمي من الحركة لاختراق السلة سواء من حالة استلام الكرة من الممر أثناء القطع أو عقب الانتهاء من المحاورة بالقرب من السلة. (الشحات، 1998)

التصويب السلمي يمكن أن يؤدي بأنماط مختلفة، إلا أن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط واحدة، وهي تؤدي طبقاً للمواقف اللعبية التي تواجه اللاعب أثناء اختراق السلة (حسانين، 1999)، ومن هذه الأنواع:

1. التصويب السلمي في خط مستقيم من درجة زاوية 45°.

2. التصويب السلمي باليد الخلفية.

3. التصويب السلمي بيد واحدة من أسفل.

4. التصويب السلمي من أعلى اليد.

نقاط يجب التركيز عليها:

- أن يكون الجسم تحت السيطرة، أي الاتزان أو القدرة على التحكم بالجسم في كل هذه الأنواع من التصويب.

- في حالة الاختراق إلى السلة وعند رؤية ممر الاختراق، يمكن أن يؤدي الاختراق بالكرة بقوة تجاه السلة وإبقاء الجسم ما بين الكرة والمدافع لحماية الكرة.

- أن يكون لدى اللاعب القدرة على أداء التصويب بالاقتراب من مسافة بعيدة.

- أن يكون لدى اللاعب القدرة على نقل الحركة الأفقية إلى ارتقاء عالي للوصول إلى أقرب مكان من الحلقة.

- أن تكون العينان موجهة (مركزة) نحو الهدف.

- أن تُحمل الكرة باليدين وتكون في حركة مستمرة بكلتا اليدين لتشتيت تركيز المدافع للإطاحة بالكرة.

- أن تُدفع الكرة بخفة (برفق) أثناء ذروة (قمة) تصويب اللاعب وانقباض كامل للذراع.

- التصويب السلمي في خط مستقيم لا يؤدي اللاعب دوران خلفي للكرة، وفي الأنواع الأخرى يستخدم دوران خلفي للكرة بدرجة بسيطة على قدر الإمكان.

- عند أداء التصويبات (بيد واحدة من أسفل، من أعلى اليد أو التصويب باليد الخلفية) يجب أن يقترب اللاعب من السلة ولا يبتعد عنها.

- يفضل في هذه الأنواع من التصويب استخدام اللوحة الخلفية كنقطة تنشين (كهدف) ويمكن استخدام التصويب المباشر في حالة التصويب من المواجهة (الأمم).

ت . التصويب من القفز (Jump shot):

يتعتبر التصويب من القفز واحدًا من أكثر الأسلحة الهجومية فعالية، وخاصة لما يتميز به الدفاع من ملاصقة ومضايقة ومحاولات مستمرة لتشتيت الكرة من المهاجم، ويجب أن يقترن التصويب من القفز بالخداع والسرعة والدقة.

الخداع عنصر أساسي في فعالية التصويب من القفز للحصول على مجال أفضل للتصويب، وبالتالي ترتفع إنتاجية التصويب من القفز.

وتتشابه طريقة أداء التصويب من القفز مع شكل أداء التصويب بيد واحدة من الثبات من حيث مراحل التنفيذ مع إضافة الوثب لأعلى مسافة ممكنة، لذا يجب أن يمتلك اللاعب أرجل على درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة، كما يجب أن يكون لديه القدرة على تغيير أوضاعه في الهواء وأداء التصويب لتفادي دفاعات المنافس. (زيدان، 1997).

ثالثاً: تعلم المهارات الحركية في كرة السلة

التعلم الحركي

التعلم الحركي هو نوع من أنواع التعلم الإنساني، والذي من خلاله يتم تعديل الأداء السلوكي نتيجة مروره بخبرات معينة، وفي مجال التربية البدنية يتعلم المتعلم المهارات المراد تعلمها، ومن خلال التدريب عليها يمر بعدة مراحل إلى أن يصل إلى مرحلة الآلية في الأداء. ويعرف حماد (1998) التعلم الحركي بأنه "مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات، أو الخبرات التي تؤدي إلى تغير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء". ويذكر عثمان (1994) نقلاً عن "شنابل" تعريف التعلم الحركي بأنه "عبارة عن عملية الحصول على المعلومات الأولية عن الحركة، والتجارب الأولية للأداء، وتحسينها، ثم تثبيتها". ويضيف فوزي (2003) "إننا نجد عند تحليل أي موقف من مواقف التعلم الحركي في المجال الرياضي نجده نتيجة استشارة من قبل المعلم موجهة إلى المتعلمين مستخدماً في ذلك النموذج الصحيح للحركة وذلك لكي تضمن عند أداء المتعلم لتلك المهارات أن يكون كما في النموذج الذي تم مشاهدته، وهنا يمكن أن نقول إن المتعلم قد تعلم".

مراحل التعلم الحركي

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها، فكل مرحلة تؤثر في المرحلة السابقة لها وتتأثر بها، ويصنف علاوي (1990) وعثمان (1994) مراحل التعلم الحركي إلى ما يلي:

1. مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.
2. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.
3. مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.

المرحلة الأولى: (اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية):

تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل الأساسية التي تبنى عليها المراحل الأخرى، فهي الأساس، لذل يجب الاهتمام بها عن طريق تقديمها بصورة نموذجية بواسطة وسيلة مساعدة للمتعلم تبين له التسلسل الحركي الصحيح للمهارة. ويشير عبد الكريم (1990) إن هذه المرحلة تتطلب عمليات تفكير لفهم طبيعة النشاط، وعلى المتعلم أن يحول الألفاظ التي يتلقاها من معلمه أو التي يشاهدها

إلى سلوك حركي له معنى ودلالة. ويؤكد علاوي (1990) على أن هذه المرحلة إذا قدمت عبر وسيلة تعليمية جيدة وأداء نموذجي صحيح فإنها سوف تؤدي إلى أحسن النتائج، وبذلك يكون المتعلم قد أدرك وتصور الحركة، وفهم المهارة الحركية بدرجة سريعة.

وتتضح أهمية هذه المرحلة كما ذكرها علي (1999) بقوله إن استخدام الوسائل التعليمية يزيد من استثارة دوافع المتعلم لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها، لذا يجب على المعلم الاهتمام بالوسائل المعينة له، حتى يكون المتعلم التصور الحركي الصحيح للمهارة ومن ثم يكون بمقدوره الأداء الأمثل لها.

وتتميز مرحلة التوافق الأولي للحركة بعدة خصائص كما ذكرها علي (1999) وكانت كما يلي:

- 1- عدم السيطرة على أجزاء الجسم، وعدم تناسق الأداء.
- 2- إحساس المتعلم بأداء الحركة لأول مرة بغض النظر عن مستوى الأداء والأخطاء.
- 3- يتميز أداء الحركة بالطابع المتقلب، بمعنى أن المتعلم قد ينجح في أداء الحركة بأي صورة وقد يفشل في محاولة أخرى.

ويضيف علاوي (1990) بعض الخصائص لهذه المرحلة، والتي من أهمها أن المتعلم في هذه المرحلة يتصف بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مما يترتب عليه سرعة حدوث التعب وأيضًا زيادة السرعة، وفجائية الحركة التي لا تنطبق على هذه الحركة.

المرحلة الثانية: (اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية):

تعتمد هذه المرحلة كما يذكر علاوي (1990) على تكرار أداء المهارة الحركية من المتعلم، وعلى المعلم أن يوجه المتعلم إلى التركيز على الجوانب المهمة في المهارة مع تصحيح الأخطاء التي قد تحدث عند أداء المهارة. ويضيف حماد (1998) إن هذه المرحلة قد تأخذ وقتًا أطول من المرحلة السابقة، وفي هذه المرحلة يقل معدل الأخطاء تدريجيًا حيث يتحسن الأداء خلال هذه المرحلة مع مراعاة تقديم التغذية الراجعة. ويجب على المعلم مراعاة الزمن اللازم لتطبيق هذه المهارات ومراعاة مناسبة الأداء مع مستوى التعب وأيضًا مناسبة مستوى التقدم مع سن الطلاب، كما عليه أن يهتم

بإصلاح الأخطاء لأن المتعلم عند أدائه للمهارة دون توجيه سوف يكون تعلمه ناقصًا أو غير صحيح.

ويذكر علي (1999) عدة أسباب لحدوث الأخطاء عند أداء المهارة، منها أن الحركة قد لا تتناسب مع سن المتعلم أو أن هناك تصورًا خاطئًا من قبل المتعلم للحركة يكون ناتجًا عن الانتقال السلبي لأثر التعلم، أو افتقار المتعلم لبعض عناصر اللياقة البدنية التي تساعد على الأداء الصحيح للحركة، أو الإحساس بالتعب، أو الإرهاق، أو الخوف، وعدم الثقة عند أداء المهارة.

المرحلة الثالثة: (إتقان وتثبيت المهارة الحركية):

وهي آخر مراحل التعلم الحركي للمهارة، حيث تتميز هذه المرحلة كما يذكرها عبد الكريم (1990) بالسهولة في الأداء، لأن المتعلم لم يصل لهذه المرحلة من السهولة إلا بعد التوجيه السليم والصحيح للمهارة، فعن طريق الممارسة والتكرار سوف يتميز أداء المهارة بالتسلسل الحركي المطلوب، وتكون نسبة الأخطاء قد قلت أو تلاشت، وبذلك تؤدي المهارة بصورة أوتوماتيكية. ويضيف حماد (1998) إن هذه المرحلة تتميز بدقة الأداء إذ يكون من السهل على المتعلم إدراك أي خطأ في الأداء، وبالتالي التعرف على سببه وكيفية تصحيحه، وإن الأداء الصحيح لا يصبح آليًا إلا في آخر هذه المرحلة، فلا داعي لبذل جهد في التفكير خلال الأداء. ويرى كل من علاوي (1990) وعلي (1999) أن هناك عدة مراحل يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار لمحاولة إتقان الحركة وتثبيتها:

- 1- إتقان الحركة تحت الظروف المبسطة الثابتة.
- 2- تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء.
- 3- تثبيت الحركة مع التغيير في الاشتراكات والعوامل الخارجية.
- 4- تثبيت الحركة في ظروف تتميز بالصعوبة.
- 5- اختيار الحركة في المنافسات التدريبية.

رابعاً: أساليب تدريس المهارة

1: أسلوب التعلم بالعرض التوضيحي (Command style):

في أي ممارسة لنشاطات التعليم أو التعلم، هناك شخصان معنيان باتخاذ القرار وهما (المدرس والمتعلم). أسلوب التعليم بالعروض التوضيحية هو أول أسلوب في سلسلة أساليب التدريس، يتميز بأن المدرس هو الذي يتخذ جميع القرارات فيه من التخطيط والتنفيذ والتقويم، ودور المتعلم هو أن يؤدي وأن يتابع وأن يطيع. ويقوم هذا الأسلوب على العلاقة المباشرة بين تنبيهات المدرس واستجابة الطالب بإشارة الأمر من قبل المدرس تسبق كل حركة من قبل التلميذ وتؤدي الحركة حسب النموذج الذي يقدمه المدرس، وبالتالي يتخذ المدرس جميع القرارات عن المكان، الأوضاع الحركية، الوقت، والتوقيت، والإيقاع، ووقت انتهاء الفترة المخصصة للتعلم والحركة. (عبد الكريم، 1990)

2: أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس (The practice style):

لكي يحدد ويصمم الأسلوب التالي في سلسلة أساليب التدريس يجب أن يحدث تغيير، وذلك بتحويل قرارات معينة من المدرس إلى المتعلم، وهذا التحويل يحدث في الفئات التسع التالية الخاصة بمجموعة القرارات التنفيذية:

1- الأوضاع.

2- المكان.

3- نظام الأعمال.

4- وقت البداية.

5- التوقيت والإيقاع.

6- الانتهاء من العمل.

7- الراحة.

8- المظهر.

9- إلقاء أسئلة للتوضيح.

أما قرارات التخطيط والتقييم فيقوم بها المدرس، فيكون دور المتعلم هو أداء العمل المقدم له من المدرس واتخاذ القرارات التسع لمجموعة الأداء، ويعتبر تحويل القرارات التسع للمتعم بداية العملية الإفرادية (Individualizing) فيجب على المدرس أن يعتاد ألا يعطي أوامر لكل حركة، عمل أو نشاط، وإعطاء الفرصة للمتعم كي يتخذ هذه القرارات التسع.

كما يقوم المدرس بإعطاء التغذية الراجعة لكل متعم وهذا يتطلب التجول بين التلاميذ بصورة منظمة ومخططة لكل تلميذ على حد وإعطاء وقت كاف للتطبيق، ويستخدم هذا الأسلوب عند تحسين الأداء الفني للمهارة واتقانه. (عبد الكريم، 1990)

3: أسلوب التطبيق الذاتي (The self-check style):

في هذا الأسلوب يحدث تغيير جديد في علاقات المدرس والتلميذ تنشأ عن المتابعة الذاتية، فتتقل قرارات أكثر للمتعم والتي تجعله أكثر تحملاً لمسؤولية تعلمه، وأسلوب التطبيق الذاتي يجعل المتعم يحقق مجموعة جديدة من الأهداف وهي تنمية الوعي الخاص بالفرد المتعم عن أدائه والبعد الرئيسي للنمو هو الوعي الحسي حركي، وهذا البعد يُنمى عن طريق ملاحظة الفرد لأدائه وتقديره على أساس محك محدد.

كما يبدأ المتعم بالاعتماد على نفسه في هذه التغذية الراجعة ويستخدم محك ليحسن أدائه، والاستمرار في الأمانة والموضوعية عن أدائه ويقبل أخطاءه وحدود قدراته، ومواصلة العملية الإفرادية باتخاذ قرارات التنفيذ والتغذية الراجعة المحولة إلى المتعم. (عبد الكريم، 1990)

4: أسلوب الاكتشاف الموجه (The guided discovery style):

هو أسلوب يشغل المتعلم في الاكتشاف، هو الاكتشاف الموجه، إن أساس هذا الأسلوب هو علاقة المدرس والمتعلم التي فيها يؤدي تعاقب الأسئلة إلى قيام المتعلم باكتشاف مجموعة من الاستجابات لهذه الأسئلة، فكل سؤال من المدرس يُحدث استجابة واحدة صحيحة يكتشفها المتعلم. كما أن التأثير التراكمي لهذا التعاقب هو عملية تقريب وتؤدي بالمتعلم إلى اكتشاف المفهوم أو المبدأ أو الفكرة المطلوبة. ومن أهم أهداف هذا الأسلوب:

1. شغل المتعلم في عملية الاكتشاف.
 2. تنمية علاقة صحيحة بين استجابات المتعلم والمثير (السؤال) الذي يقدمه المدرس.
 3. تنمية مهارات اكتشاف متعاقبة تؤدي إلى اكتشاف المفهوم.
 4. تنمية الصبر لدى كل من المدرس والمتعلم.
- في هذا الأسلوب يتخذ المدرس جميع قرارات التخطيط والقرارات الأساسية هي الأهداف وعرض الفقرة اللفظية وتصميم أسئلة متعاقبة يسترشد بها المتعلم لاكتشاف العرض.
- كما أن كثيرًا من قرارات التنفيذ تُنقل إلى المتعلم، فنشاط اكتشاف الإجابات تعني ان المتعلم يتخذ قرارات عن إجراء الموضوع الدراسي الذي يختاره المدرس، وقرارات التنفيذ هي قرارات متعاقبة ومتصلة مع بعضها البعض تُتخذ من قبل المدرس والمتعلم معًا.
- وفي قرارات التقويم يتحقق المدرس من استجابة المتعلم لكل سؤال، ففي بعض الأعمال يمكن للمتعلم أن يثبت صحة الاستجابة بنفسه، فأدوار القرارات المتتابعة والمتصلة في التنفيذ والتقويم هي التي تميز هذا الأسلوب. (عبد الكريم، 1990)

الدراسات السابقة

بعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة، وانسجامًا مع أهداف الدراسة، قامت بعرض الدراسات المشابهة وفقًا لترتيبها الزمني.

قام مخلوف والحاك (2013) بدراسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج تعليمي بتوظيف أساليب تدريسية صوتية على معظم مهارات حياتية منتقاة ومهارات منهجية في كرة السلة لتلاميذ الصف السابع.

وتم استخدام أسلوب التدريس (التقييم الذاتي، ومتعدد المستويات) على بعض المهارات الحياتية المنهجية في كرة السلة، وتكونت العينة من (80) طالبًا وطالبة من مدارس وكالة الغوث الدولية جنوب عمان و(87) معلمًا مشرفًا من العام الدراسي الأول 2010-2011، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي لملائمته لصيغة البحث. وتوصل الباحث إلى النتائج التالية: أن المهارات الحياتية قيد الدراسة (مهارة الوعي الذاتي، اتخاذ القرارات، الاعتماد على النفس، تحمل المسؤولية، القيادة، المهارات النفسية والأخلاقية) يمكن توظيفها في بناء شخصية الطلبة، والنتيجة الثانية أن لأسلوب التدريس أثر إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري لعينة الدراسة.

قامت عباس (2013) بدراسة هدفت للتعرف إلى تأثير استخدام بعض التمرينات المساعدة بأساليب تنافسية في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة وأجريت الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة خلال العام 2012-2013، وقد تم استخدام التمرينات المساعدة (الذاتي، المقارن، الجماعي) في تعليم مهارات كرة السلة. وتوصلت

الباحثة إلى النتائج التالية: ضرورة استخدام التمرينات التعليمية المساعدة في عملية التعليم حيث تعد الوسائل المشوقة التي تمتاز بالترغيب والتسريع في عملية التعلم، واستخدام أسلوب التنافس بأنواعه في تعليم المهارات الأساسية في كرة السلة.

قام الخطاطبة ومدانات (2012) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر استخدام برمجة تعليمية على مستوى الأداء المهاري للتصويب من الثبات في كرة السلة.

وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبًا من طلبة مساق "كرة سلة(1)"، قسموا عشوائيًا إلى مجموعتين: الأولى تجريبية تعلم مهارة التصويب من الثبات بطريقة التعلم المبرمج، والثانية ضابطة تعلم مهارة التصويب من الثبات بالطريقة التقليدية. وقد تم تطبيق البرنامج لمدة (4) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعيًا لمدة (50) دقيقة. وتم التوصل إلى النتائج التالية: إن استخدام التعلم المبرمج (استخدام وسيلة وسائط متعددة) أفضل من التعليم التقليدي في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة.

قام عبد الحسين ومحمود (2012) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر منهج تعليمي لتسريع التعليم لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطالبات المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية في جامعة بغداد.

وتم استخدام البرنامج التجريبي على عينة مقدارها (20) طالبة، وتم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي ولجميع المتغيرات: التمرير، والتنطيط، والتصويب.

المهارات الهجومية الأساسية:

1. المناولات بأنواعها والتمريرات.
2. التنطيط (الطبطبة)
3. التهديف.

قام محمد (2011) بدراسة بعنوان أثر كل من أسلوب التضمن والتطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وقد طبقت الدراسة على عينة مقدارها (80) طالب من السنة الثانية من المرحلة الثانوية تم اختيارهم بصورة عشوائية، حيث تم تقسيمها إلى مجموعتين وتقسيمهم على الأسلوبين بالتساوي. وكانت النتائج دالة على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لكل أسلوب ولصالح الاختبار البعدي، وهذا دليل على التأثير الإيجابي لكلا الأسلوبين في عملية تعلم بعض المهارات الأساسية، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة ما بين الأسلوبين ولصالح أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران في تعلم التمريرة الصدرية، بينما لا يوجد فروق دالة فيما يخص تعلم كل من مهارة التنطيط المستقيمة والتصويب من الثبات.

قام عبد الأمير (2011) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير أسلوب التدريب بالأنثقال البلايومترك في تطوير القدرة العضلية وأداء بعض مهارات كرة السلة للشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لإجراء الدراسة، حيث أجريت على عينة من لاعبي كرة السلة بأعمار (17-18) عام ولاعبي نادي التضامن لنفس الفئة العمرية المشاركين في دوري قطر للشباب موسم (2006-2005)، وتم اختيار أقرب (5) لاعبين للوسط الحسابي من كل فريق ليكون نادي الخلة المجموعة التجريبية ونادي التضامن المجموعة الضابطة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى: أن أسلوب التدريب بالأنثقال (البلايومترك) كان له تأثير كبير في تطوير الأداء المهاري وبعض الصفات اليومية (القفز) قيد البحث، كما حققت المجموعة التجريبية نسبة مئوية في التطوير أعلى من المجموعة الضابطة في الأداء المهاري وقدرة القفز.

قام البلوي (2010) بدراسة بعنوان أثر استخدام عروض الوسائط المتعددة المحوسبة في التدريس على مستوى أداء مهارة التصويب في كرة السلة.

هدفت الدراسة إلى تقصي أثر عروض الوسائط المتعددة في التدريس على مستوى أداء مهارة التصويب في كرة السلة، وتكونت العينة من (226) طالبًا وطالبة موزعين على (6) شعب منهم (3) ذكور و (3) إناث من طلبة الصف الثامن الأساسي. وتم تقسيم العينة إلى (3) مجموعات،

الأولى تجريبية تكونت من (39) طالبًا و(38) طالبة تعلموا بواسطة (الصور والنص والصوت والفيديو)، والمجموعة الثانية تجريبية تكونت من (37) طالبًا و(36) طالبة باستخدام مجموعة النص والصور الثابتة، والثالثة ضابطة تكونت من (39) طالبًا و(37) طالبة بالطريقة الاعتيادية. وجاءت النتائج بأنه يوجد دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تعلمت باستخدام (الصور والنص والصوت والفيديو) في مستوى الأداء المهاري، ووجود دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري لطلبة الصف الثامن لصالح الذكور.

قام راضي (2009) بدراسة بعنوان تأثير استخدام أسلوب التعلم (الإتقاني-التعاوني) في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة. حيث استخدم الباحث البرنامج التجريبي، وشملت عينة الدراسة (54) طالب من المرحلة الأولى بقسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية. وكانت النتائج كما يلي: أن لاستخدام أسلوب التعلم الإتقاني تأثير كبير جدًا في تعلم مهارة التمريرة الصدرية والتنطيط والتصويبة السلمية، أما أسلوب التعلم التعاوني فكان له تأثير فعال في تعلم مهارة التمريرة الصدرية بعد التنطيط، التهديد السلمي بعد التنطيط، وأن أفضل أسلوب هو أسلوب التعلم الإتقاني والتعاوني، ويوحى الباحث باستخدامهما في مناهج كرة السلة.

قام شيت وعبد (2008) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام الأسلوب التدريسي (الأمري-التدريبي) المتداخل وأثره في الاكتساب والاحتفاظ لمهارتي المحاوره والتصويب من الثبات في كرة السلة. وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبًا يمثلون مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة، واستغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع. توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

قام (Vernadakis etal 2008) بدراسة تهدف إلى معرفة أثر استخدام برامج معرفية مدعمة بوسائط متعددة باستخدام الحاسوب في تعلم التربية الرياضية. حيث استخدم الباحث البرامج المعرفية المدعمة بوسائط متعددة باستخدام الحاسوب التي تعتبر طرقًا فعالة في إيصال المعلومات إلى المتعلم. وأظهرت نتائج الدراسة فروقًا بين تعلم الطلاب المهارات الحركية عن طريق الحاسوب وبين تعلمها من خلال المعلم، فالطلاب يجدون متعة أكبر من خلال التعلم بالوسائط المتعددة.

قام الشريف ونوري (2006) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر استخدام أربعة أساليب تدريسية في تنمية بعض مهارات كرة السلة لطالبات الأول المتوسط.

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لصيغة البحث، وتكونت عينة الدراسة من (28) طالبة من طالبات الصف الأول المتوسط في ثانوية العشيق للنبات موزعين على أربعة مجاميع بواقع (22) طالبة لكل مجموعة، وقد استخدمت المجموعة الأولى أسلوب التضمن في التدريس، والمجموعة الثانية استخدمت المجاميع الصغيرة متجانسة التحصيل، والمجموعة الثالثة استخدمت المجاميع الصغيرة غير متجانسة التحصيل، واستخدمت المجموعة الرابعة الأسلوب الأمري. واستغرق تنفيذ البرنامج (8) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين لكل أسبوع مدة الوحدة (45) دقيقة. وكانت النتائج أن حقق أسلوب التضمن وأسلوب المجاميع المتجانسة وغير المتجانسة تنمية في المهارات الأساسية (التمريرة، التخطيط، التصويب من الثبات)، كما حقق الأسلوب الأمري تنمية مهارة التمريرة الصدرية، وحقق أسلوب المجاميع الصغيرة متجانسة التحصيل تنمية في مهارة التهديف عند مقارنتها بالأساليب الأخرى.

قام سيد (2006) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) على تعلم مهارة التصويب الخطافي في كرة السلة.

تم استخدام البرنامج التجريبي لملائمته لصيغة البحث، وتم تشكيل مجموعتين ضابطة وتجريبية بقياسين قبلي وبعدي، وتم اختيار عينة بالطريقة العمدية (25) لاعب تحت سن (14) عام، مجموعة استطلاعية (5) لاعبين والتجريبية (10) والضابطة (10). وتم استخدام التصويب الخطافي السلمي من الارتكاز من الخطوة ولصالح القياس البعدي. وأثبتت النتائج وجود فارق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في كل المهارات.

قامت علي (2006) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر استخدام منهاج تعليمي مقترح لتطوير مهارة التصويب من القفز.

تم استخدام البرنامج التجريبي لملائمته لصيغة البحث، و طبق البرنامج على عينة قوامها (24) طالبة من طالبات المرحلة الأولى من كلية التربية الرياضية للبنات للعام (2005-2006) وكانت النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح ذو تأثير في تعليم وإتقان مهارة التصويب من القفز بكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات، لذا توصي الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي لتعليم مهارات كرة السلة.

قام عابدين (2006) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير استخدام الموديل التعليمي على تعلم بعض مهارات كرة السلة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لإجراءات الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (30) طالبة و (15) طالب لكل مجموعة ضابطة وتجريبية إلى القياسات القبلية والبعديّة، وتم استخدام أسلوب الموديل للمجموعة التجريبية والشرح للمجموعة الضابطة، كما تم عمل اختبارات مهارية لكرة السلة (التمريرة الصدرية، التمرير السريع، الرمية الحرة، سرعة التصويب، المحاورة، العدو 26 م) أما الاختبارات البدنية فكانت (القدرة، السرعة، الرشاقة، الدقة، التحمل).

وجاءت النتائج دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث، كما دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية ما عدا الجري والمحاورة، ودلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية لصالح البعدي ما عدا الدقة، ونتيجة أخرى مفادها وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي.

قام سالفارا وآخرون (Salvara, et 2006) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر استخدام أساليب التدريس على أهداف الطلبة واتجاهاتهم في التربية الرياضية.

اشتملت عينة الدراسة على (75) طالبًا وطالبة من أربع مدارس في مدينة اليكدر وبوليس اليونانية. وقد أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذين تعلموا بالأسلوب الأمري أظهروا اتجاهًا أفضل للتعلم من الطلبة الآخرين، كما أظهرت النتائج أن للطالبات دافعية أكبر للتعلم من الطلاب.

قام جوداس وآخرون (Goudas, et 2006) دراسة هدفت إلى اختبار تأثير برنامج التدريب على المهارات الحياتية، الذي يدرس كجزء من دروس التربية الرياضية.

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (73) طالبًا من طلبة الصف السابع الأساسي، حيث تلقى الطلبة نسخة من البرنامج، وهو مصمم خصيصًا لتدريس المهارات الحياتية من خلال التربية الرياضية، اشتمل البرنامج على تمارين (القوة، المرونة، التحمل)، وقد تم تطبيق البرنامج البدني إلى جانب المهارات الحركية. أظهرت النتائج تحسن في اللياقة البدنية والمهارات الحياتية، كما أظهرت أن التدريب على المهارات الحياتية يمكن توظيفه بفعالية من خلال حصص التربية الرياضية.

قام دويكات (2005) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلاب قسم التربية الرياضية.

شملت عينة الدراسة (48) طالبًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تحتوي كل منهما (24) طالبًا للمجموعة التجريبية و(24) للمجموعة الضابطة، وطبق البرنامج لمدة (10) أسابيع. أظهرت النتائج وجود تحسن واضح وملحوظ في جميع المهارات، كما أظهرت وجود فروق بين أفراد المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، ووجود تحسن على أفراد المجموعة الضابطة، كما أوصى الباحثان بتطبيق البرنامج على فئات عمرية وجنسية مختلفة.

قام السيد (2004) بدراسة لمعرفة أثر برنامج تعليمي مقترح لتنمية الإدراك الحسي-حركي على تعلم مهارات التصويب في كرة السلة واستخدم الباحث. المنهج التجريبي لملائمته لصيغة البحث باستخدام مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم اختيار عينة عمدية من طلاب الفرقة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط للعام الدراسي (2004-2005) وعددهم (60) طالبًا و(30) طالبة لكل مجموعة، كما تم تطبيق البرنامج لمدة شهر بواقع (8) دروس لكل أسبوع مدة الدرس (90) دقيقة. وتوصل الباحث إلى التأثير الكبير والفعال للبرنامج التعليمي في تحسين الإدراك الحسي الحركي في مهارات التصويب في كرة السلة، وأوصى الباحث بضرورة استخدام البرنامج التعليمي المقترح لتحسين الاداء الحسي الحركي في تعليم مهارات التصويب في كرة السلة.

قام تشياينج تشانج (Tashyayeng Tshang 2001) بدراسة هدفت إلى تحديد أهم الأساليب الهجومية الفردية للطلاب الجامعيين.

استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (207) طالب. وكان من أهم النتائج لهذه الدراسة أن هناك فروق فردية دالة إحصائيًا بين اختبارات اللاعبين حول الموضوعات الاستراتيجية الهجومية.

قام تافارز وفرناندو (Tavares, Fernando, 1999) بدراسة هدفت إلى وصف الحالة الهجومية لفريق الناشئين ذوي المستويات العليا في كرة السلة.

استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الإحصائي البارامتري، واشتملت عينة الدراسة على (4) فرق هم (المانيا، كرواتيا، البرازيل، الولايات المتحدة). وكان من أهم النتائج أن نجاح الرميات الحرة له تأثير على نتائج المباريات، كذلك أن عدد مرات الحصول على الكرات المخطوفة له تأثير على نتائج المباريات.

أجرى ويليامز وتانيل (wiliams, tannehil, 1999) دراسة هدفت إلى معرفة أثر برنامج تدريبي متعدد الوسائط على التحليل والتشخيص الصحيح لحركات تشبه الكرات.

استخدمت الدراسة مجموعة تجريبية واحدة تكونت من (6) طلاب. وأظهرت النتائج أن أفراد الدراسة أخفقوا في إتقان المحتوى التعليمي لهم.

قام ويندرسون وآخرون (Winderson, et, all, 1999) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر التدريب بالأثقال على الارتقاء، تحتوي الصفات البدنية وبعض المحددات الجسمية لعينة من تلاميذ المدارس الإنجليزية.

وقد استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج التجريبي. وكانت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن التدريب بالأثقال له أثر إيجابي على مستوى عناصر اللياقة البدنية وبخاصة التحمل العضلي وزيادة القدرة العضلية.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ أن هناك تشابه بينها وبين دراسة الباحثة في عدة أمور، مثل استخدام البرامج متعددة القياسات، وتنمية القدرات المهارية الخاصة بكرة السلة، وإجراء الدراسات على عينات مشابهة من حيث العمل مثل دراسة علي (2006) ودراسة دويكات وعيسى (2005) ودراسة عبد الحسين وحمود (2012)، وتنمية القدرات المهارية الخاصة بكرة السلة مثل دراسة الخطاطبة ومدانات (2012) والشريفي ونوري (2006).

كما أن هذه الدراسة تشابهت مع بعض الدراسات الأخرى من حيث استخدام الاختبارات المشابهة الخاصة بكرة السلة مثل دراسة مخلوف والحايك (2003) التي استخدم الباحث فيها اختبارات التصويبة الحرة من الثبات والتمريرة الصدرية السلمية، ودراسة الشريفي ونوري (2006) في استخدام اختبارات لمهارات التمريرة الصدرية المرتدة والتصويبة الحرة من الثبات، ودراسة عبد وشيت (2008) باستخدام اختبارات لمهارة المحاورة والتصويب من الثبات، ودراسة حمد (2011) التي استخدمت اختبار التصويب من الثبات.

ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة ساعدت في تحديد خطوات الدراسة وإجراءاتها من حيث:

- اعتماد المنهج التعليمي لملائمته لصيغة البحث.
- اختبار العينة ومدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.
- الاستفادة من خطوات بناء البرنامج التعليمي والتحقق من المعاملات العلمية لبرنامج.

- المساعدة في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

وأهم ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة ما يلي:

- 1- تميزت هذه الدراسة وفي ضوء علم الباحثة بأنها من أول الدراسات التي تناولت موضوع كرة السلة ووضعت برنامج تعليمي خاص بهذه اللعبة ودراسة متغيراتها المهارية.
- 2- تميزت عينة هذه الدراسة بأنها عينة مميزة من طالبات تخصص التربية الرياضية، وتم تصنيف البرنامج التعليمي في كرة السلة مما ساهم في رفع المستوى المهاري للطالبات.
- 3- تمتاز نتائج هذه الدراسة في التعرف على أثر البرنامج التعليمي على المستوى المهاري، مما يتيح فرصة للمهتمين والمدربين والمدرسين بمساق كرة السلة في الجامعات الفلسطينية من الاستفادة من هذا البرنامج.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- أدوات الدراسة.
- متغيرات الدراسة.
- المعاملات العلمية.
- الفريق المساعد.
- المعالجات الإحصائية.

تتناول الباحثة بهذا الفصل عرضاً للمنهج المستخدم لإجراءات الدراسة ومجتمع الدراسة وعينتها، كما تتناول وصفاً لأدوات الدراسة وطرق التحقق من صدقها وثباتها ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها والمعالجات الإحصائية التي استخدمتها الباحثة للتوصل إلى النتائج، وفيما يلي عرضاً لذلك:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو الطريقة التجريبية الواحدة ذات القياسات المتكررة لملائمتها لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تم تحديد مجتمع الدراسة من جميع طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهن (170) طالبة.

عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية شعبة الفصل الصيفي 2015، حيث بلغ عددهن (19) طالبة. والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر.

الجدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات العمر وطول القامة والوزن (ن=19)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
-----------	-------------	---------	-------------------	----------------

0.11-	0.51	19.52	سنة	العمر
0.18	5.62	1.65	متر	طول القامة
0.13	4.13	60.62	كغم	الوزن

أدوات الدراسة:

لتحقيق أغراض الدراسة استخدمت الباحثة كل من:

أولاً: البرنامج التعليمي:

تم تصميم برنامج تعليمي مقترح لمنحنى التغير للتعرف على أثر البرنامج التعليمي المقترح على بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة:

تم استخدام الاختبارات المهارية التالية في الدراسة:

1. اختبار التمريرة الصدرية.
2. اختبار التمريرة المرتدة.
3. اختبار المحاورة.
4. اختبار التصويبة الحرة من الثبات.
5. اختبار التصويبة السلمية. والملحق رقم (2) يوضح ذلك.

ثالثاً: الخطوات الفنية والتعليمية للمهارات المستخدمة في الدراسة:

1. مهارة التمريرة الصدرية.

2. مهارة التمريرة المرتدة.
3. مهارة المحاوره.
4. مهارة التصويبه الحرة من الثبات.
5. مهارة التصويبه السلميه. والملحق رقم (3) يوضح ذلك.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة: البرنامج التعليمي المقترح.

المتغيرات التابعة: أثر البرنامج التعليمي المقترح على أفراد عينة الدراسة.

المعاملات العلمية:

الصدق:

تم عرض البرنامج التعليمي المقترح على لجنة من المحكمين من حملة شهادة الدكتوراه في الجامعات الفلسطينية لتقييم البرنامج وإضافة أي ملاحظات ومقترحات على البرنامج التعليمي، حيث تم أخذ هذه الملاحظات والاقتراحات بعين الاعتبار من أجل تحسين وتطوير البرنامج نحو الأفضل. الملحق رقم (4) يوضح أسماء لجنة المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

الثبات:

للتأكد من ثبات القياسات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات (Test-retest) على عينة استطلاعية مكونة من (10) طالبات تم استبعادهن من عينة عشوائية، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني أربعة أيام، واستُخدم معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

جدول رقم (2): نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني لجميع الاختبارات (ن=10)

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (R)	مستوى الدلالة *
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التمريرة الصدرية	درجة	1.60	0.39	2.50	0.33	0.85	*0.000
التمريرة المرتدة	درجة	1.90	0.51	2.60	0.31	0.75	*0.013
المحاورة	درجة	1.40	0.31	2.30	0.34	0.80	*0.005
الرمية الحرة	درجة	1.50	0.23	2.45	0.28	0.83	*0.003
التصويبة السلمية	درجة	1.55	0.28	2.50	0.33	0.88	*0.001

مستوى الدلالة (0.05 ≥ a).

يتضح من الجدول رقم (2) أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥ a) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية (التمريرة الصدرية، والتمريرة المرتدة، والمحاورة، والرمية الحرة، والتصويبة السلمية)، حيث كانت قيم معامل الارتباط بيرسون على التوالي (0.85/ 0.75/ 0.80/ 0.83/ 0.88)، وهذه النتائج تدل على ثبات وصلاحيّة الاختبارات لتحقيق أغراض الدراسة.

الفريق المساعد:

تم الاستعانة بمجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية ممن يُدرسون مساق كرة السلة، وذلك للمساعدة في تحكيم الاختبارات المهارية، والملحق رقم (5) يوضح أسماؤهم ورتبهم العلمية وأماكن عملهم.

المعالجات الإحصائية:

من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك بتطبيق المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسب المئوية.

- معامل ارتباط بيرسون من أجل ثبات الاختبارات.
- اختبار (test-retest).
- تحليل التباين للقياسات المتكررة.
- اختبار (LSD) للمقارنات البعدية.

الفصل الرابع

عرض النتائج

- النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة
- مهارة التمريرة الصدرية
- مهارة التمريرة المرتدة
- مهارة المحاورة
- مهارة الرمية الحرة
- مهارة التصويبة السلمية

يشمل هذا الفصل على عرض نتائج الدراسة وفقاً لتسلسل تساؤلات الدراسة، وفيما يلي عرض لنتائج هذه التساؤلات:

النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة

ما أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحى التغير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام تحليل التباين للقياسات التابعة المتكررة (Repeated Measures)، وذلك من خلال تطبيق اختبار ولكس لامبدا (Wilks lambda)، والجدول رقم (3) يبين قيم ولكس لامبدا لجميع الاختبارات قيد الدراسة.

الجدول رقم (3): قيم ولكس لامبدا (Wilks lambda) لمتغيرات الدراسة (ن = 19)

الاختبارات	وحدة القياس	ولكس لامبدا	قيمة لا (ف)	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة
التمريرة الصدرية	درجة	0.002	1549.19	4	15	*0.000
التمريرة المرتدة	درجة	0.004	867.96	4	15	*0.000
المحاورة	درجة	0.005	820.31	4	15	*0.000
الرمية الحرة	درجة	0.004	1062.51	4	15	*0.000
التصويبة السلمية	درجة	0.006	649.835	4	15	*0.000

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في جميع الاختبارات قيد الدراسة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

ولتحديد الفروق بين القياسات لجميع المتغيرات، تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين

المتوسطات الحسابية، ونتائج الجداول رقم (5، 7، 9، 11، 13) تبين ذلك.

أولاً: مهارة التمريرة الصدرية

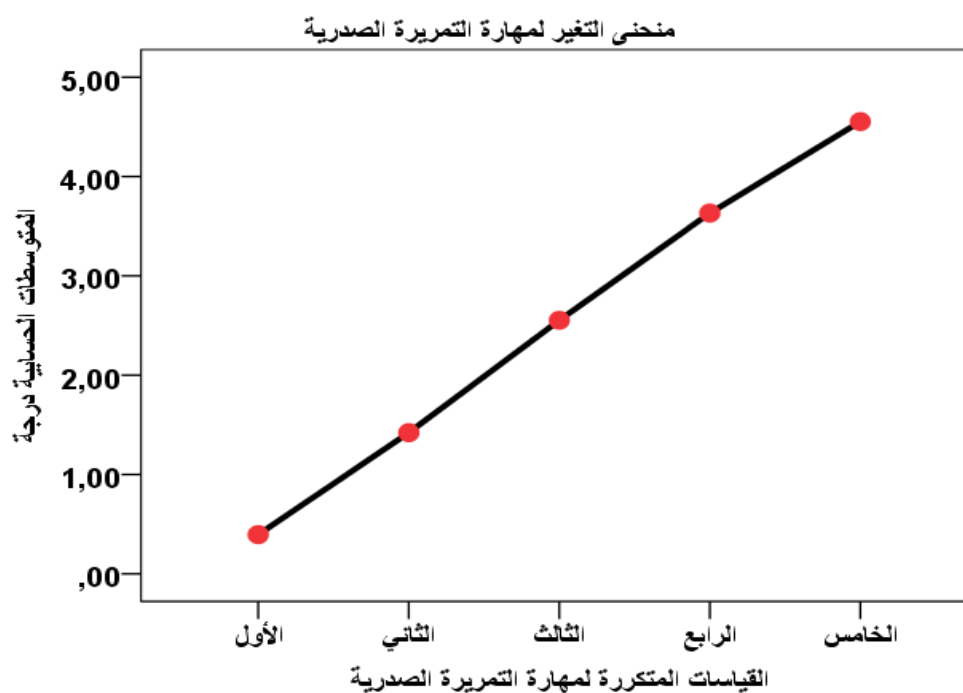
الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة التمريرة الصدرية

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	درجة	0.39	0.20
الثاني	درجة	1.42	0.25
الثالث	درجة	2.55	0.32
الرابع	درجة	3.63	0.32
الخامس	درجة	4.55	0.28
النسبة المئوية للتغير : 1066.6%			

الجدول رقم (5): نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة التمريرة الصدرية

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	0.39		* 1.03 -	* 2.16 -	* 3.24 -	* 4.16 -
الثاني	1.42			* 1.13 -	2.21 -	* 3.13 -
الثالث	2.55				* 1.08 -	* 2 -
الرابع	3.63					* 0.92 -
الخامس	4.55					

يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة التمريرة الصدرية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين (القياس الرابع) و(القياسات الثالث والثاني والأول) ولصالح القياس الرابع، وبين (القياس الثالث) و(القياسين الثاني والأول) ولصالح القياس الثالث، وبين (القياس الثاني) و(القياس الأول) ولصالح القياس الثاني.



الشكل رقم (1): أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير لمهارة التمريرة الصدرية

ثانيا: مهارة التمريرة المرتدة

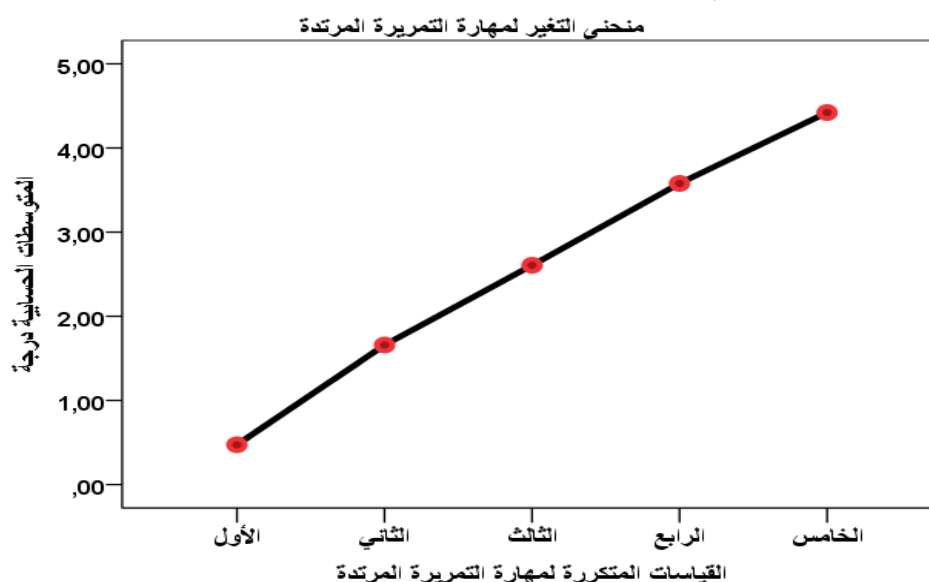
الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمهارة التمريرة المرتدة

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	درجة	0.47	0.20
الثاني	درجة	1.65	0.23
الثالث	درجة	2.60	0.26
الرابع	درجة	3.57	0.30
الخامس	درجة	4.42	0.18
النسبة المئوية للتغير: 840.4%			

الجدول رقم (7): نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة التمريرة المرتدة

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	0.47		* 1.18 -	* 2.13 -	* 3.10 -	* 3.95 -
الثاني	1.65			* 0.95 -	* 1.92 -	* 2.77 -
الثالث	2.60				* 0.97 -	* 1.80 -
الرابع	3.57					* 0.85 -
الخامس	4.42					

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة التمريرة المرتدة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين (القياس الرابع) و(القياسات الثالث والثاني والأول) ولصالح القياس الرابع، وبين (القياس الثالث) و(القياسين الثاني والأول) ولصالح القياس الثالث، وبين (القياس الثاني) و(القياس الأول) ولصالح القياس الثاني.



الشكل رقم (2): أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير لمهارة التمريرة المرتدة

ثالثاً: مهارة المحاور

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة المحاور

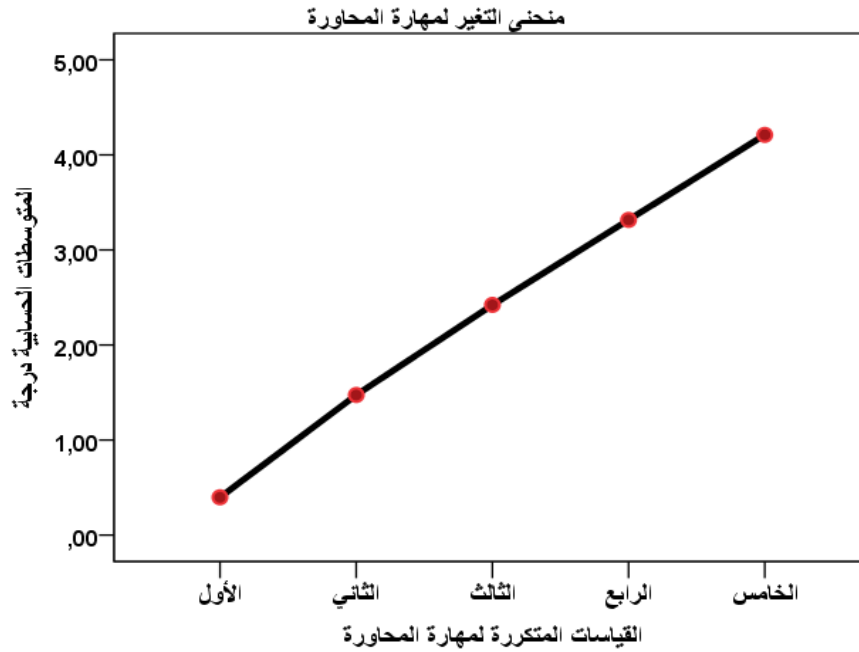
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	درجة	0.40	0.26
الثاني	درجة	1.47	0.31
الثالث	درجة	2.42	0.34
الرابع	درجة	3.32	0.29
الخامس	درجة	4.21	0.30
النسبة المئوية للتغير: 952.5%			

الجدول رقم (9): نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في القياسات البعدية لمتغير المحاور

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	0.40		* 1.07 -	* 2.02 -	* 2.91 -	* 3.81 -
الثاني	1.47			* 0.95 -	* 1.85 -	* 2.74 -
الثالث	2.42				* 0.90 -	* 1.97 -
الرابع	2.32					* 0.90 -
الخامس	4.21					

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة المحاور لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين (القياس الرابع) و(القياسات الثالث والثاني والأول) ولصالح القياس الرابع، وبين (القياس الثالث) و(القياسين الثاني والأول) ولصالح القياس الثالث، وبين (القياس الثاني) و(القياس

الأول) ولصالح القياس الثاني.



الشكل رقم (3): أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير لمهارة المحاورة.

رابعاً: مهارة الرمية الحرة

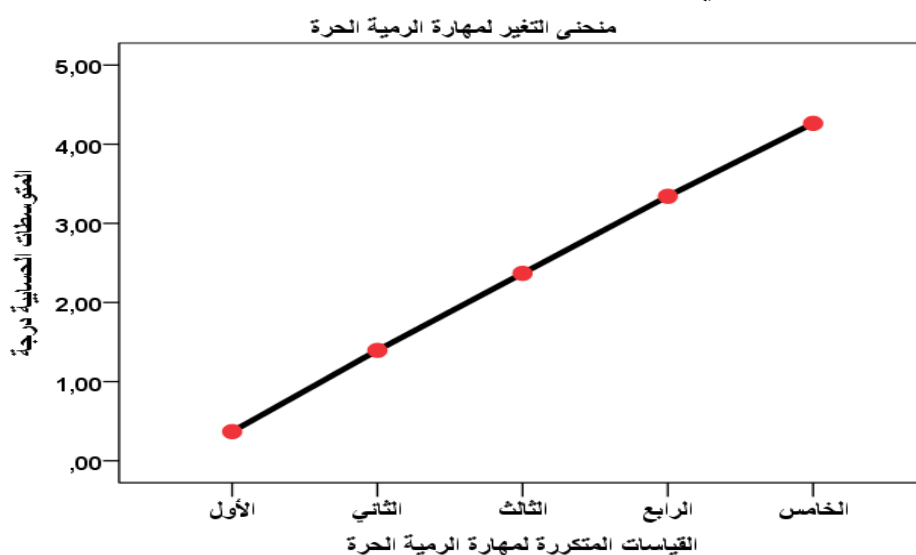
الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمهارة الرمية الحرة.

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	درجة	0.36	0.22
الثاني	درجة	1.39	0.26
الثالث	درجة	2.37	0.28
الرابع	درجة	3.34	0.29
الخامس	درجة	4.26	0.25
النسبة المئوية للتغير: 1083.3%			

الجدول رقم (11): نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المقارنات البعدية لمهارة الرمية الحرة

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	0.36		* 1.03 -	* 2.01 -	* 2.98 -	* 3.90 -
الثاني	1.39			* 0.98 -	* 1.95 -	* 2.87 -
الثالث	2.37				* 0.97 -	* 1.89 -
الرابع	3.34					* 0.92 -
الخامس	4.26					

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة الرمية الحرة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين (القياس الرابع) و(القياسات الثالث والثاني والأول) ولصالح القياس الرابع، وبين (القياس الثالث) و(القياسين الثاني والأول) ولصالح القياس الثالث، وبين (القياس الثاني) و(القياس الأول) ولصالح القياس الثاني.



الشكل رقم (4) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير لمهارة الرمية الحرة

خامساً: مهارة التصويبة السلمية

الجدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمهارة التصويبة السلمية.

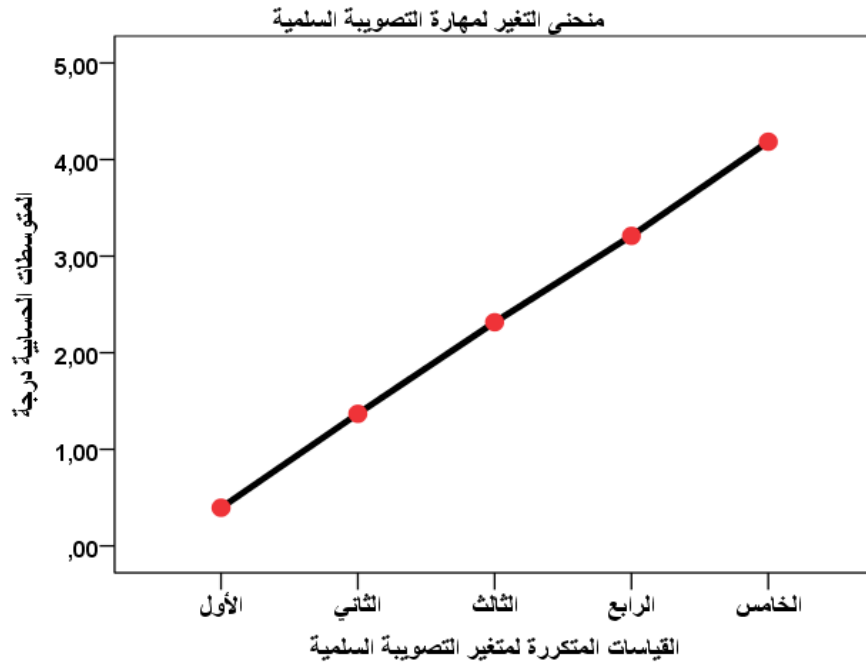
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	درجة	0.39	0.26
الثاني	درجة	1.37	0.28
الثالث	درجة	2.32	0.25
الرابع	درجة	3.21	0.25
الخامس	درجة	4.18	0.29
النسبة المئوية للتغير: 971.79%			

الجدول رقم (13): نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المقارنات البعدية لمهارة التصويبة السلمية.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	0.39		* 1.02 -	* 1.93 -	* 2.82 -	* 3.79 -
الثاني	1.37			* 0.95 -	* 1.84 -	* 2.81 -
الثالث	2.32				* 0.89 -	* 1.86 -
الرابع	3.21					* 0.97 -
الخامس	4.18					

يتضح من الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة التصويبة السلمية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين (القياس الرابع) و(القياسات الثالث والثاني والأول) ولصالح القياس الرابع، وبين

(القياس الثالث) و(القياسين الثاني والأول) ولصالح القياس الثالث، وبين (القياس الثاني) و(القياس الأول) ولصالح القياس الثاني.



الشكل رقم (5): أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير لمهارة التصويبة السلمية

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

- مناقشة النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات

يشمل هذا الفصل على مناقشة النتائج تبعاً لتسلسل تساؤلات الدراسة إضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات، وفيما يلي عرض ذلك:

مناقشة النتائج

من خلال عرض نتائج الدراسة في الجدول رقم (3) تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين جميع الاختبارات قيد الدراسة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح في مساق "كرة السلة 1"، وهذا يعود إلى أثر البرنامج التعليمي المقترح الذي تم تطبيقه على عينة الدراسة خلال (8) أسابيع.

وترى الباحثة أن البرنامج التعليمي له أثر فعال ونتائج إيجابية، وذلك بسبب مفردات البرنامج المهارية، حيث تم استخدام وسائل وتمارين وطرق تعليمية مميزة من قبل الباحثة مما ساعد على تحسين وتطوير الطالبات بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

ونلاحظ أن النسب المستوية للتغير لجميع المتغيرات كانت إيجابية، حيث نرى أن المتغيرات جاءت

$$\text{كما يلي: } 100\% \times \frac{\text{م الخامس - الأول م}}{\text{م الأول}}$$

$$\text{الصدريّة} = 100 \times \frac{0.39 - 4.55}{0.39} = 1066.6\%$$

$$\text{المرتدة} = 100 \times \frac{0.47 - 4.42}{0.47} = 840.4\%$$

$$\text{المحاورة} = 100 \times \frac{0.40 - 4.21}{0.40} = 952.5\%$$

$$\text{الرمية الحرة} = 100 \times \frac{0.36 - 4.26}{0.36} = 1083.3\%$$

$$\text{التصويبة السلمية} = 100 \times \frac{0.39 - 4.18}{0.39} = 971.79\%$$

يتضح من الجدول رقم (4) أن النسب المئوية لتغيير مهارة التمريرة الصدرية جاءت بمقدار (106.6%) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية، وترى الباحثة أن هذا التحسن يعود إلى طبيعة البرنامج التعليمي والتدريبات المستخدمة في هذا البرنامج.

ويتضح من الجدول رقم (6) أن النسبة المئوية لتغيير مهارة التمريرة المرتدة جاءت بمقدار (840.4%) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية، وترى الباحثة أن هذا التحسن يعود إلى طبيعة البرنامج التعليمي والتدريبات المستخدمة في هذا البرنامج.

ويتضح من الجدول رقم (8) أن النسبة المئوية لتغيير مهارة المحاورة جاءت بمقدار (952.5%) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية، وترى الباحثة أن هذا التحسن يعود إلى طبيعة البرنامج التعليمي والتدريبات المستخدمة في هذا البرنامج.

ويتضح من الجدول رقم (10) أن النسبة المئوية لتغيير مهارة الرمية الحرة جاءت بمقدار (1083.3%) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية، وترى الباحثة أن هذا التحسن يعود إلى طبيعة البرنامج التعليمي والتدريبات المستخدمة في هذا البرنامج.

ويتضح من الجدول رقم (12) أن النسبة المئوية لتغيير مهارة التصويبة السلمية جاءت بمقدار (971.79%) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية، وترى الباحثة أن هذا التحسن يعود إلى طبيعة البرنامج التعليمي والتدريبات المستخدمة في هذا البرنامج.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من عبد الأمير (2011) ودراسة الشريفي ونوري (2006) وعلي (2006) ودراسة السيد (2004) وراضي (2009) في ارتفاع النسبة المئوية لتغيير مهارات كرة السلة، وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى أن مستوى الطالبات في المدارس الأساسية الدنيا والعليا مستوى ضعيف جدًا، وليس هناك إقبال على ممارسة هذه اللعبة، كما أن عدم الاهتمام من قبل المدرسات بلعبة كرة السلة ترجع إلى الصعوبة في إتقان مهاراتها، وبالتالي فإن مستوى الطالبات في السنة الأولى في كلية التربية الرياضية سوف يتأثر بذلك، وبناءً عليه فإن

نتائج الاختبارات القبليّة (القياس الأولي) ضعيفة جدًا مقارنة بالاختبارات البعدية (القياس الخامس)، لذلك فقد كانت النسبة المئوية للنتائج مرتفعة جدًا، وهذا يظهر أهمية البرنامج المستخدم في الدراسة والتحسين الملحوظ الذي أظهره لدى طالبات التخصص وتحسين مهارتهن بكرة السلة.

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة التمريرة الصدرية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس. كذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (الرابع) والقياسات (الثالث والثاني والأول) ولصالح القياس الرابع، وبين القياس (الثالث) والقياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس الثالث، وبين القياس (الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياس الثاني.

كما أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة التمريرة المرتدة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس. كذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (الرابع) والقياسات (الثالث والثاني والأول) ولصالح القياس الرابع، وبين القياس (الثالث) والقياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس الثالث، وبين القياس (الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياس الثاني.

كما أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة المحاور لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس. كذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (الرابع) والقياسات (الثالث والثاني والأول) ولصالح القياس الرابع، وبين القياس (الثالث) والقياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس الثالث، وبين القياس (الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياس الثاني.

كما أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة الرمية الحرة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة

النجاح الوطنية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس. كذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (الرابع) والقياسات (الثالث والثاني والأول) ولصالح القياس الرابع، وبين القياس (الثالث) والقياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس الثالث، وبين القياس (الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياس الثاني.

كما أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مهارة التصويبة السلمية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس. كذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (الرابع) والقياسات (الثالث والثاني والأول) ولصالح القياس الرابع، وبين القياس (الثالث) والقياسين (الأول والثاني) ولصالح القياس الثالث، وبين القياس (الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياس الثاني.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسة كل من عبد وشيت (2008) ودراسة فيرناداكسي (2008, vernadakis) ودراسة تشيائنج (2011, tashyayeng) ودراسة مدانات وخطاطبة (2012) ودراسة محمد (2011) ودراسة عبد الحسين ومحمود (2012) ودراسة عيسى ودويكات (2005) ودراسة سيد (2006) ودراسة عابدين (2006) ودراسة البلوي (2010) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المهارات الخمس ولصالح القياس الخامس (الأخير).

وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى طبيعة المهارات المستخدمة، حيث أن بعض المهارات تحتاج إلى فترة زمنية أكثر من أسبوعين من أجل إتقانها وتحسينها، حيث أكد على ذلك ماتيف (Matveev, 1990) في أن المهارات الحركية تحتاج إلى فترة زمنية تتراوح بين أسبوعين إلى ثلاث أسابيع من أجل إتقانها، بشرط أن يكون التدريب عليها مستمر ومنتظم.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها تستنتج الباحثة الآتي:

- 1- أن البرنامج التعليمي المقترح ساعد على تحسين وتطوير مستوى بعض المهارات الأساسية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساق "كرة السلة(1)".
- 2- أن استخدام تمارين وتدرجات بدنية متنوعة كان له الأثر الأكبر في تحسين المستوى المهاري للطالبات في مساق "كرة السلة(1)".
- 3- إن استخدام الأساليب الحديثة للتربية الرياضية من قبل الباحثة كان له الأثر الهام والأكبر في تحسين المستوى المهاري للطالبات في مساق "كرة السلة (1)".

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بالآتي:

- 1- ضرورة تعميم نتائج الدراسة الحالية والبرنامج التعليمي المقترح على كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية للاستفادة منها.
- 2- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين.
- 3- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية مع استخدام برنامج تعليمي مختلف من حيث المكونات والمضمون والمحتوى، يهدف للمقارنة بين البرامج التعليمية والوصول إلى أفضلها.
- 4- إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج تعليمية مقننة للمسابقات الأخرى في كلية التربية الرياضية.
- 5- تعميم الدراسة على كليات وأقسام التربية الرياضية في فلسطين للعمل بالبرنامج التعليمي للاستفادة منه في تطوير عملية التعليم والتعلم لدى طلبة أقسام وكليات التربية الرياضية.
- 6- إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج تعليمية مقننة يدخل في تطبيقها العامل التكنولوجي من خلال التعليم ومعايير الاختبار للحكم على الأداء.

قائمة المصادر والمراجع

القرآن الكريم

المراجع العربية:

- أبو عبيه، محمد حسن (1981). تدريب المهارات الأساسية في كرة السلة الحديثة، دار المعارف، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- أسامة، محمد، علي، (2005). تأثير تنمية بعض المتطلبات البدنية الخاصة على التصويب للاعبين كرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.
- إسلام، توفيق، محمد، (2005). تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي على سرعة وقوة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ كرة السلة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- اسماعيل، محمد، عبد الرحيم، (1991). الهجوم في كرة السلة، منشأة المعارف، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- إيهاب، رجب، حسن، (2001). تأثير برنامج تدريبي مقترح على الأداء الخططي الهجومي للاعبين كرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.
- البلوي، خليل، (2010). أثر استخدام عروض الوسائط المتعددة المحوسبة في التدريس على مستوى أداء مهارة التصويب في كرة السلة، دراسات العلوم التربوية، المجلد 27، العدد 2.
- الجوادي، حسن، (1986). كرة السلة. دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
- الحازمي، أسامة بن محمد، (2004). أثر برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة بالحاسب الآلي في تعلم بعض مهارات كرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- الحايك، صادق. مخلوف، مصطفى، (2013). تأثير برنامج تعليمي باستخدام أساليب تدريسية حديثة على تعلم مهارات حياتية، مهارات منهجية في كرة السلة. مؤنة للبحوث، سلسلة

العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (2)، العدد (2). جامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية.

- حسانين، محمد، صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. الجزء 2، دار الفكر العربي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- حسانين، محمد، صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. الجزء 1، دار الفكر العربي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- حماد ، مفتي ابراهيم، (1998). التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- خصاونة، محمد خير، (2000). زيادة وقت التعلم على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة مؤتة في الأردن. مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد(15)، عدد(2)، جامعة مؤتة، الأردن.
- راضي، عماد، (2009). تأثير استخدام أسلوبي التعلم الإتيقاني والتعاوني في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة على عينة من طلاب المرحلة الأولى بقسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العدد (56).
- رضوان، محمد، نصر الدين، (2006). المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية. ط 1، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.
- زيدان، مصطفى، محمد، (1965). كرة السلة للمدرس والمدرّب. دار الفكر العربي، 94 شارع عباس العقاد، مدينة نصر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- زيدان، مصطفى، محمد، (1986). كرة السلة ومهاراتها وفنونها والتدريب عليها. نادي مكة الثقافي، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- زيدان، مصطفى، محمد، (1997). موسوعة تدريب كرة السلة. دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- سالم، وفيقة، مصطفى، (1991). تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية. الجزء(1)، منشأة المعارف، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.

- السيد، عادل، (2004). أثر برنامج تعليمي مقترح لتنمية الإدراك الحسي - حركي وأثره على تعلم مهارة التصويب في كرة السلة. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، جمهورية مصر العربية.
- سيد، عماد، (2006). تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) على تعلم مهارة التصويب الخطافي في كرة السلة. كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، جمهورية مصر العربية.
- الشحات، محمد، محمد، (1998). كرة السلة. مكتبة الإيمان، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- الشريفي، وليد. نوري، آمال، (2006). أثر استخدام أربعة أساليب تدريس في تنمية بعض مهارات كرة السلة للطالبات الأول المتوسط. مجلة الرافين للعلوم الرياضية، مجلد (2)، عدد (4).
- شيت، إياد. عبد، زياد، (2008). أثر استخدام الأسلوب التدريسي المتداخل وأثره في الاكتساب والاحتفاظ بمهارتي المحاورة والتصويب عن الثبات في كرة السلة. مجلة الرافين للعلوم الرياضية، المجلد (14)، العدد (48). كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- عابدين، منير، (2006). تأثير استخدام الموديل التعليمي على تعلم بعض مهارات كرة السلة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 48، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.
- عباس، رواء، عبد الأمير (2013). تأثير استخدام بعض التمرينات المساعدة بأساليب تنافسية في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة. مديرية التربية الرياضية والفنية، جامعة البصرة، العراق.
- عبد الأمير، نصر حسين، (2011). تأثير أسلوب التدريس بالأثقال والبلايومتر في تطوير القدرة العضلية وأداء بعض مهارات كرة السلة للشباب. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (4)، العدد (2).
- عبد الحسين، هدى. محمود، إشراق، (2012). منهج تعليمي مقترح لتشريع التعلم لبعض المهارات الهجومية لكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد (24)، العدد (1).
- عبد الدايم، محمد. حسانين، محمد، (1999). الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، ط (3)، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

- عبد الكريم، عفاف، (1990). **التدريس للتعلم في التربية البدنية الرياضية**. دار المعارف، كلية التربية الرياضية، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- عبد الكريم، عفاف، (2001). **التربية الرياضية وطرق تدريسها**. جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- عثمان، محمد عبد الغني، (1994). **التعلم الحركي والتدريب الرياضي**. ط (2)، دار القلم، الكويت.
- العجمي، علي، حمد، (2001). **تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، جمهورية مصر العربية.
- علاوي، محمد حسن، (1990). **علم التدريب الرياضي**. ط (11)، دار المعارف، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- علاوي، محمد، حسن. رضوان، محمد نصر الدين، (2001). **اختبارات الأداء الحركي**.
- علاوي، محمد، حسن. رضوان، محمد، نصر الدين، (2008). **القياس في التربية الرياضية- علم النفس الرياضي**. دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- علي، انتصار، (2006). **منهاج تعليمي مقترح لتطوير مهارة التصويب من القفز بكرة السلة على طالبات المرحلة الرابعة**. مجلة كلية التربية الأساسية، العدد (51)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
- علي، عادل، عبد البصير، (1999). **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- عماد الدين، عباس، (2007). **التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية**. نظريات وتطبيقات، ط (2)، منشأة المعارف، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- عيسى، صبحي. دويكات، بدر، (2005). **أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة**. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (19)، العدد (3). قسم التربية الرياضية، كلية العلوم التربوية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- فرحات، ليلي، السيد، (2007). **القياس والاختبار في التربية الرياضية**. مركز الكتاب للنشر، ط (4)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.

- فوزي، أحمد أمين، (2003). سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي. منشأة المعارف، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- محبوب، وجيه، (2001). التعلم وجدوله التدريب الرياضي. دار التربية الحديثة، عمان، الأردن.
- محمد، رموس، (2011). أثر كل من أسلوب التضمين والتطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة. معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
- محمد، عبد الوهاب، محمد، (1980). تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة. بحث منشور، المؤتمر العالمي، كلية التربية الرياضية، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- محمد، ماهر، حسن، (2005). منهاج التربية الرياضية (المطور والمقترح) للمدارس الثانوية (عام، صناعي، تجاري، زراعي). المكتبة المصرية، 3 شارع أحمد ذو الفقار، لوران، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- مدانات، أمجد. الخطاطبة معتصم، (2012). أثر استخدام برمجية تعليمية على مستوى الأداء المهاري للتصويب من الثبات في كرة السلة. مؤتم للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد (27)، العدد (5).
- المدانات، أمجد، (2002). مقارنة ثلاث أنواع مختلفة من التمرينات المقترحة على تنمية القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة. مجلة دراسات، مجلد (29)، عدد (17)، العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، المملكة الأردنية الهاشمية.
- معوض، حسن، سيد، (1985). كرة السلة للجميع. دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- النمر، عبد العزيز، صالح، مدحت، (1998). كرة السلة. الأساتذة للنشر والتوزيع، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

المراجع الأجنبية:

- Goudas, M, Dermitzaki, I, leondari, A, AND DANISH, S. (2006). ***The effectiveness of teaching a life skills program in physical education context***, **European journal of physical of education** voll, xxi. 4. 429-438.
- Matveev, L.P. (1996). **Concepts of physical education in curriculum culture, education, learning, training**, 19-22.
- Salvara, M, I. JESS, M, Abbott, A, and bognar, j. (2006). **A preliminary study to investigate the influence at different teaching styles on pupils goal orientations in physical education**, **European physical education Review**, 12, 1, 15.
- Tavares, Ferrando. (1999). **(The offen sive) process in basket ball astudy in hight performance junior teams**, **Faculty of sports seiences and physical education**. university of proto, Portugal.
- Tshya yang Tshong. (2001). **Study the single (offen sive) strategies of university students in basket ball** .A asketball journal at basketball studies.
- Verna dakis Nicholas 8 Eleni Zetou and Efi Tsitskari, Maria Giannousi 8 Efthimis K. ournoutzoglou. (2008). **Student attiuide and learning out comes at multime dia computer – assisted verus traditional instruction in basket ball**, **educ Inf techoual** 13:167-183.
- Williams, E, and Tannehill D. (1999). **Effects of a Multimedia performance principle traning program on correct Analtsis and giagnosis of throw like movements**, **physical education**. 50 (3), 12, 143.
- Winder son, Tomas key. (1999). **Effect of circuit weight traning program on the fimess and boys**.

الملاحق

- ملحق رقم (1): الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول البرنامج التعليمي المقترح.
- ملحق رقم (2): الاختبارات المستخدمة في الدراسة.
- ملحق رقم (3): الخطوات الفنية والتعليمية للمهارات المستخدمة في الدراسة.
- ملحق رقم (4): أسماء لجنة المحكمين، وتخصصاتهم، ورتبهم العلمية، وأماكن عملهم.
- ملحق رقم (5): الفريق المساعد.

ملحق رقم (1)

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول البرنامج التعليمي المقترح

الأخ الأستاذ الدكتور المحترم.

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان "أثر برنامج تعليمي مقترح لمنحنى التغيير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات تخصص كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية الدراسات العليا بجامعة النجاح الوطنية، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم البرنامج التعليمي المقترح، لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في هذا المجال، وبين يديك البرنامج التعليمي المقترح بمفرداته ومحتوياته.

نرجو من حضرتكم التكرم بقراءة البرنامج التعليمي المقترح بعناية وإبداء ملاحظاتكم حول التمرينات المستخدمة وطرق الحركة المستخدمة وطرق التعليم المستخدمة، وهذا بدوره سوف يساهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي على البرنامج التعليمي المقترح، كما يرجى إبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على المحتوى واقتراح أي تعديل على الصياغة اللغوية.

مع كامل الاحترام والتقدير

الباحثة

أسماء دويكات

البرنامج التعليمي:

البرنامج التعليمي المقترح لمنحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التعليمي المقترح إلى معرفة أثر البرنامج التعليمي المقترح لمنحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

التوزيع الزمني للبرنامج:

حدد البرنامج التعليمي بـ (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تعليمية كل أسبوع، مدة الوحدة التعليمية (50) دقيقة، وتكون موزعة على النحو التالي:

- تم تحديد (10) دقائق للإحماء.
- تم تحديد (10) دقائق للنشاط التعليمي.
- تم تحديد (25) دقيقة للنشاط التطبيقي.
- تم تحديد (5) دقائق للراحة واستعادة النشاط.

المهارات الأساسية في البرنامج:

1- المحاور.

- 2- التمريرة الصدرية.
- 3- التمريرة المرتدة.
- 4- التصويبة الحرة من الثبات.
- 5- التصويبة السلمية.

الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

- 1- اختبار التمريرة الصدرية.
- 2- اختبار التمريرة المرتدة.
- 3- اختبار المحاورة.
- 4- اختبار الرمية الحرة من الثبات.
- 5- اختبار التصويبة السلمية.

البرنامج التعليمي المقترح

الشهر	الأسبوع	اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الأسلوب	شكل التدريب
الأول	الأول	م			القياس الأول للاختبارات المهارية			
		الثلاثاء	1. الإحماء. 2. النشاط التعليمي (المحاورة). 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	10-5 10-5 25 5	1. التركيز على تمرينات الإطالة والوثب والجري. 2. التركيز على الأداء الفني لمهارة المحاورة: نظر، ذراعان، رجلان، دفع، المتابعة. 3. أ. أداء المحاورة من الثبات. ب. أداء المحاورة من الجري بخط مستقيم. ج. أداء المحاورة من الجري بخط متعرج. 4. مرجحات.	الكلية	الأمري	
		الخميس	1. الإحماء. 2. النشاط التعليمي (التمريرة الصدرية). 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1. التركيز على تمرينات الإطالة والوثب والجري. 2. التركيز على الأداء الفني للمهارة (التمريرة الصدرية). 3. أ. أداء التمريرة الصدرية من الثبات للزميل. ب. أداء التمريرة الصدرية من الحركة للزميل. ج. أداء التمريرة الصدرية إلى الحائط بسرعة. 4. مرجحات.	الجزئية	الاكتشاف الموجه	

الشهر	الأسبوع	اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الأسلوب	شكل التدريب
الأول	الثاني	الأول	1. الإحماء. 2. النشاط التعليمي (التمريرة المرتدة باليدين). 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1. التركيز على تمرينات الإطالة والوثب والجري بخطوط مستقيمة ومتعرجة. 2. التركيز على الأداء الفني لمهارة التمريرة المرتدة: نظر، ذراعان، رجلان، دفع، المتابعة. 3. أ. أداء التمريرة المرتدة إلى الحائط. ب. أداء التمريرة المرتدة من الثبات إلى زميل. 4. مرجحات.	الجزئية	الاكتشاف الموجه	
		الثلاثاء	1. الإحماء. 2. النشاط التعليمي (التصويبة الحرة من الثبات) 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1. التركيز على تمرينات الإطالة والوثب والجري. 2. التركيز على الأداء الفني لمهارة التصويب من الثبات. 3. أ. أداء مهارة التصويب من الثبات إلى زميل. ب. أداء المهارة إلى السلة. 4. مرجحات.			
		الأربعاء	1. الإحماء. 2. النشاط التعليمي (التصويبة السلمية) 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1. التركيز على تمرينات الإطالة والوثب والجري. 2. التركيز على الأداء الفني لمهارة التصويبة السلمية: نظر، ذراعين، رجلين، تصويب، متابعة. 3. أداء التمريرة السلمية من الوقوف	التجزئة	الأمري	

الشهر	الأسبوع	اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الأسلوب	شكل التدريب
الأول	الثالث	الأحد			القياس الثاني للمهارات الحركية			
		الثلاثاء	1. الإحماء. 2. النشاط التعليمي (المحاورة). 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1. التركيز على تمرينات الإطالة والوثب والجري وزيادة السرعة. 2. إعادة التركيز على أداء المحاورة. 3. أ. أداء المحاورة بالكرة من الحركة بشكل متعرج مع تغيير اليدين. 4. مراجعة التطبيقات السابقة. 5. مرجحات.	الكلية	تقييم الذات	
		الخميس	1. الإحماء. 2. النشاط التعليمي (التمريرة الصدرية). 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1. التركيز على تمرينات الإطالة والوثب والجري وزيادة السرعة. 2. إعادة التركيز على الأداء الفني لمهارة التمريرة الصدرية. 3. مراجعة التطبيقات السابقة مع إضافة أداء التمريرة الصدرية خلال الجري مع الزميل.	الكلية	تقييم الذات	

الشهر	الأسبوع	اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الأسلوب	شكل التدريب
الأول	الأسبوع الأول	الإثنين	1 . الإحماء . 2. النشاط التعليمي (التمريرة المرتدة). 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1 . التركيز على تمرينات الإطالة والوثب والجري وزيادة السرعة. 2. إعادة التركيز على الأداء الفني للتمريرة المرتدة 3. مراجعة التطبيقات السابقة مع إضافة أداء التمريرة المرتدة مع الجري مع الزميل. 4. مرجحات.	الكلية	التبادلي	
		الثلاثاء	1 . الإحماء . 2. النشاط التعليمي (التصويبة الحرة من الثبات) 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1 . التركيز على تمرينات الإطالة والوثب والجري مع زيادة السرعة. 2. إعادة التركيز على الأداء الفني لمهارة التصويب من الثبات مع التصويب من أسفل السلة. 3. مراجعة التطبيقات السابقة مع أداء التصويبة بعد استلام الكرة من الزميل من الثبات ومن القفز . 4 . مرجحات.	الكلية	الأمري	

			1. التركيز على تمارين الإطالة والوثب والجري مع زيادة السرعة. 2. إعادة التركيز على الخطوات الفنية للتصويبة السلمية: نظر، ذراعان، رجلان، تصويب، متابعة. 3. مراجعة التطبيقات السابقة مع أداء التصويبة من الثبات ومن الحركة (المحاورة). 4. مرجحات	10 10 25 5	1. الإحماء. 2. النشاط التعليمي (التصويبة السلمية) 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	الخميس		
الشهر	الأسبوع	اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الأسلوب	شكل التدريب
		الأحد			القياس الثالث للمهارات الحركية			
الثاني	الخامس	الثلاثاء	1. الإحماء. 2. النشاط التعليمي (المحاورة). 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1. التركيز على تمارين الإطالة والوثب والجري والإطالة مع تقوية عضلات الرجلين. (القفز على المتعدد السويدي). 2. مراجعة الأداء الفني للمحاورة. 3. أداء المحاورة من الثبات، الحركة بخطوط مستقيمة ومتعرجة مع تغيير اليدين والسرعة. 4. مرجحات.	الكلية	الأمري	

			1. التركيز على تقوية عضلات الرجلين مع القفز على المقاعد السويدية. 2. مراجعة الأداء الفني للتمريرة الصدرية. 3. أ. أداء التمريرة الصدرية من الثبات. ب. أداء التمريرة الصدرية إلى الحائط بسرعة. ج. أداء التمريرة الصدرية من الجري.	10 10 25 5	1. الإحماء. 2. النشاط التعليمي (التمريرة الصدرية) 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	التمريرة		
الشهر	الأسبوع	اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الأسلوب	شكل التدريب
الثاني	السادس	الأحد	1. الإحماء. 2. النشاط التعليمي (التمريرة المرتدة). 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1. التركيز على تقوية عضلات الرجلين وتمارين الإطالة والوثب والجري. 2. مراجعة الأداء الفني للتمريرة المرتدة. 3. أداء التمريرة المرتدة من الثبات مع زميل ومن الحركة مع زميل ومن الجري مع زميل. 4. مرجحات.	الكلية	التبادلي	
		الثلاثاء	1. الإحماء. 2. النشاط التعليمي (التصويبة الحرة من الثبات) 3. النشاط التطبيقي. 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1. التأكيد على تمارين الإطالة والوثب والجري وتقوية عضلات الرجلين. 2. التركيز على الأداء الفني لمهارة التصويب من الثبات: نظر، ذراعان، رجلان، تصويب، متابعة. 3. التصويب من الثبات، القفز من أماكن مختلفة والتصويب بعد التمرير والجري. 4. مرجحات.	الكلية	الاكتشاف الموجه	

			1 . التأكيد على تمارينات الإطالة والوثب والجري مع تقوية عضلات الذراعين والرجلين. 2. التأكيد على الأداء التقني لمهارة التصويبة السلمية. 3. أداء التمريرة السلمية من الوقوف، التمريرة، الحركة.	10 10 25 5	1 . الإحماء . 2. النشاط التعليمي (التصويبة السلمية) 3. النشاط التطبيقي . 4. الخاتمة.	الخميس		
الشهر	الأسبوع	اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الأسلوب	شكل التدريب
يناير	الثلث	الأحد			القياس الرابع للمهارات الحركية			
		الثلاثاء	1. الإحماء . 2. النشاط التعليمي (المحاورة). 3. النشاط التطبيقي . 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1 . التأكيد على تمارينات الإطالة والوثب والجري وقوة الرجلين. 2. مراجعة التأكيد على الأداء التقني للمحاورة. 3. أداء المحاورة من الثبات والحركة بشكل مستقيم ومتعرج مع التغيير باليدين والسرعة. 4 . المرجحات.	الكلية	بتوجيه المدرس	
		الخميس	1. الإحماء . 2. النشاط التعليمي (التمريرة الصدرية) 3. النشاط التطبيقي . 4. الخاتمة.	10 10 25 5	1 . تمارينات الجسم بشكل عام، والتأكيد على الوثب والجري والإطالة. 2. التركيز على الأداء الفني للمهارة. 3. مراجعة عامة لكافة التطبيقات السابقة، وأداء التمريرة المرتدة من الثبات الحركة مع الزميل. 4. مرجحات وإرشادات.	الكلية	الأمري	

الشهر	الأسبوع	اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الأسلوب	شكل التدريب
ثاني	ثامن	الأحد	1 . الإحماء . 2. النشاط التعليمي (التمريرة المرتدة) . 3. النشاط التطبيقي . 4. الخاتمة .	10 10 25 5	1. تمرينات الجسم بشكل عام والتأكيد على التمرينات والوثب والجري والإطالة . 2. التركيز على الأداء التقني للمهارة . 3. مراجعة عامة لكافة التطبيقات، وأداء التمريرة المرتدة من الثبات والحركة مع الزميل . 4. مرجحات وإرشادات .	الكلية	التبادلي	
		الثلاثاء	1 . الإحماء . 2. النشاط التعليمي (التصويبة الحرة من الثبات) 3. النشاط التطبيقي . 4. الخاتمة .	10 10 25 5	1 . التأكيد على تمرينات عامة، وتمرينات الوثب والجري والإطالة . 2. التركيز على الأداء الفني لمهارة التصويب من الثبات . 3. مراجعة عامة للتصويب من الثبات بعد الحركة والتمرير والمحاورة . 4 . مرجحات .	الكلية	الذاتي	
		الخميس	1 . الإحماء . 2. النشاط التعليمي (التصويبة السلمية) 3. النشاط التطبيقي . 4. الخاتمة .	10 10 25 5	1 . التأكيد على قوة عضلات الرجلين، مع التركيز على الجري والوثب . 2. التركيز على الأداء الفني للتصويبة السلمية . 3. أداء التصويبة السلمية من الثبات ومن المحاورة (الجري) ومن التمرير مع الزميل .	الكلية	التبادلي	
					القياس الخامس للمهارات الحركية			

ملحق رقم (2)

الاختبارات المستخدمة في الدراسة

أولاً: اختبار التمريرة الصدرية:

- 1- الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار المهاري للتمريرة الصدرية إلى التعرف على المستوى المهاري للطالبات في التمريرة الصدرية.
- 2- طريقة الأداء: تقف الطالبة المختبرة خلف الخط الجانبي لملاعب كرة السلة حاملة الكرة، وتقوم بأداء التمريرة الصدرية وتميرها للطالبة المقابلة لها بكلتا اليدين.
- 3- طريقة التسجيل: تقوم لجنة متخصصة مكونة من (3) أشخاص بمنح درجة من (5) درجات على الأداء المهاري للاعبة، تعطى اللاعبة محاولتين وتحسب المحاولة الأعلى والأفضل.
- 4- الجنس والمستوى العمري: إناث، (19-21) عامًا.
- 5- الأدوات المستخدمة: كرة السلة، صافرة، ملعب كرة السلة.

ثانيًا: اختبار التمريرة المرتدة:

- 1- الهدف من الاختبار: يهدف اختبار التمريرة المرتدة إلى التعرف على المستوى المهاري للطالبات في التمريرة المرتدة.
- 2- طريقة الأداء: تقف الطالبة المختبرة خلف الخط الجانبي لملاعب كرة السلة حاملة الكرة، وتقوم بأداء التمريرة المرتدة بكلتا اليدين للطالبة المقابلة لها.
- 3- طريقة التسجيل: تقوم لجنة متخصصة مكونة من (3) أشخاص بمنح درجة من (5) درجات على الأداء المهاري للاعبة، تعطى اللاعبة محاولتين وتحسب المحاولة الأعلى والأفضل.
- 4- الجنس والمستوى العمري: إناث، (19-21) عامًا.

5- الأدوات المستخدمة: كرة السلة، صافرة، ملعب كرة السلة.

ثالثًا: اختبار المحاورة:

1- الهدف من الاختبار: يهدف اختبار المحاورة إلى التعرف على المستوى المهاري للطالبات في المحاورة.

2- طريقة الأداء: تقف الطالبة المختبرة خلف خط البداية لملعب كرة السلة حاملة الكرة، وتقوم بالمحاورة على طول الخط الجانبي لملعب كرة السلة.

3- طريقة التسجيل: تقوم لجنة متخصصة مكونة من (3) أشخاص بمنح درجة من (5) درجات على الأداء المهاري للاعبة، تعطى اللاعبة محاولتين وتحسب المحاولة الأعلى والأفضل.

4- الجنس والمستوى العمري: إناث، (19-21) عامًا.

5- الأدوات المستخدمة: كرة السلة، صافرة، ملعب كرة السلة.

رابعًا: اختبار الرمية الحرة من الثبات:

1- الهدف من الاختبار: يهدف اختبار الرمية الحرة من الثبات إلى التعرف على المستوى المهاري للطالبات في الرمية الحرة من الثبات.

2- طريقة الأداء: تقف اللاعبة المختبرة خلف خط الرمية الحرة، وتقوم بتصويب الكرة على السلة، وتعطى كل طالبة (5) محاولات وتحسب الأفضل.

3- طريقة التسجيل: تقوم لجنة متخصصة مكونة من (3) أشخاص بمنح درجة من (5) درجات على الأداء المهاري للاعبة، تعطى كل لاعبة (5) محاولات وتحسب المحاولة الأفضل.

4- الجنس والمستوى العمري: إناث، (19-21) عامًا.

5- الأدوات المستخدمة: كرة السلة، صافرة، ملعب كرة السلة، أقماع.

خامسًا: اختبار التصويبة السلمية:

- 1- الهدف من الاختبار: يهدف اختبار التصويبة السلمية إلى التعرف على المستوى المهاري للطلّابات في التصويبة السلمية.
- 2- طريقة الأداء: تقف الطالبة المختبرة عند خط المنتصف لملاعب كرة السلة، ثم تقوم بالمحاورة ومن ثم أخذ الخطوات الثلاث للتصويبة السلمية.
- 3- طريقة التسجيل: تقوم لجنة متخصصة مكونة من (3) أشخاص بمنح درجة من (5) درجات على الأداء المهاري للآعبة، تعطى اللاعبه محاولتين وتحسب المحاولة الأعلى والأفضل.
- 4- الجنس والمستوى العمري: إناث، (19-21) عامًا.
- 5- الأدوات المستخدمة: كرة السلة، صافرة، ملعب كرة السلة.

ملحق رقم (3)

الخطوات الفنية والتعليمية للمهارات المستخدمة في الدراسة

أولاً: التمريرة الصدرية

أ - الخطوات الفنية:

تؤدي التمريرة الصدرية ببساطة ويسر أمام الصدر، وتتحرك الكرة متجهة من الأمام إلى الأسفل فإلى الخلف، ثم عاليًا فإلى الأمام في حركة دائرية. تنتهي حركة الدفع بالذراعين ممدودتين والكفان تتجهان إما لأسفل أو إلى الخارج.

أما حركة الرجلين أثناء ذلك فتكون بخطوة إلى الأمام بين القدمين مع ثقل وزن الجسم على القدم الأمامية مع انثناء بسيط عند الركبتين اللتين تمتدان عند أداء التمريرة.

ب - الخطوات التعليمية:

- 1- مقدمة عن المهارة وبيان أوجه استخدامها.
- 2- شرح طريقة الأداء ثم عمل النموذج.
- 3- يمسك لاعب كرة ويقوم بعمل دوائر كاملة أمامًا أسفل أمامًا، أمام الصدر مع الملاحظة أن يكون المرفقان متجهين لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء.
- 4- يواجه اللاعب الحائط، وعلى بعد مترين تقريبًا يقوم بعمل دائرة بالكرة ثم يدفعها بالأصابع باتجاه الحائط، ويتابعها بمد الذراعين أمامًا وتثني الرسغين، ثم الاستلام والتكرار.
- 5- التمريرة بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء.
- 6- التدريب السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع، على أن يكون الوضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلاً.
- 7- التمريرة مع المشي، على أن يكون التمرير بعد أخذ خطوة من الاستلام.
- 8- التدريب السابق بالجري.

ثانيًا: التمريرة المرتدة

أ – الخطوات الفنية:

تؤدي هذه التمريرة كأداء التمريرة الصدرية باختلاف اتجاه الكرة بدلاً من الصدر يكون إلى الأرض ثم ترتد إلى لاعب آخر، تكون المسافة بين اللاعبين $3/2$ إلى $3/1$.

كما أن حركة فرد الذراعين بالكرة تكون بالميل إلى الأسفل وإلى الأمام، وذلك لتوجيه الكرة إلى مكان ارتدادها المطلوب بعيداً عن المدافع.

ب – الخطوات التعليمية:

تتبع نفس الخطوات التعليمية للتمريرة الصدرية، إلا أنه يتم تحديد مكان ارتداد الكرة، أولاً برسم علامة واضحة، ثم بوضع حاجز أو مقعد صغير، أو بوقوف أحد اللاعبين كمدافع سلبي، ثم كمدافع إيجابي.

ثالثًا: المحاورة

أ – الخطوات الفنية:

يميل الجسم في الجزء العلوي إلى الأمام قليلاً، ويثني الركبتين قليلاً، ويكون الساعد الأيمن موازياً للأرض، مع تراخي عضلات الذراع تماماً، وبالتالي يتم دفع الكرة وليس ضربها.

يكون الدفع بالأصابع المتباعدة فلا تلمس راحة اليد الكرة، وتتحرك الذراع من مفصل الكوع لأسفل، وتنتهي الحركة بثني الرسغ مع دفع الكرة بالأصابع ويكون النظر إلى الأمام، ويكون دفع الكرة أمام الجسم والخارج قليلاً وليس للجانب أمام الجسم مباشرة.

ب – الخطوات التعليمية:

1- مقدمة يوضح فيها المدرس أهمية مهارة المحاورة واستخداماتها وأنواعها.

2- شرح طريقة الأداء مع تقديم نموذج الأداء.

3- يجلس التلاميذ في وضع الجلوس طويلاً فتحاً، ويضع كلاً منهم الكرة أمامه بين الرجلين، ثم يبدأ في تنطيطها حتى ترتفع عن الأرض حيث يستمر بالمحاورة بها.

4- وقوف التلاميذ مع تباعد القدمين، وتقدم القدم اليسرى أماماً وثني الركبتين، ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيطها بالأصابع حتى ترتد عن الأرض.

رابعاً: الرمية الحرة من الثبات

أ - الخطوات الفنية:

تؤدي الرمية الحرة بالتصويبة الصدرية أو بالتصويب بيد واحدة من الثبات أو التصويب من فوق الرأس بيد واحدة أو باليدين أو قد تؤدي بالتصويب من أسفل الركبتين.

يقف اللاعب مواجهاً للسلة وتتقدم إحدى القدمين أماماً بحيث تكون ممائلة لليد الصادرة (اليمنى مع اليمنى).

يضع اللاعب الكرة على أصابع اليد الضاربة، الذراع مثني من المرفق، العضد موازي للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد.

تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الجانب على ألا تعوق هذه اليد النظر إلى السلة.

يجب أن تكون الزوايا بين الكف والساعد والعضد والكتف زوايا قائمة.

ب - الخطوات التعليمية:

1- مقدمة يوضح فيها المدرس أهمية المهارة واستخداماتها.

2- أداء نموذج للمهارة.

3- يقوم كل تلميذ باتجاه الوضع الابتدائي للتصويب ويمر المدرس لتصحيح الأخطاء.

4- يقف اللاعبون في صفين مواجهين، حيث يتسلم اللاعب الكرة من الزميل المواجه ويقوم بأخذ وضع الاستعداد للتصويب.

5- الخطوات السابقة على أن يصوب اللاعب الكرة بعد أخذ الوضع الابتدائي تبعًا لإشارة المدرب في اتجاه الزميل المواجه مع توجيه العناية إلى الأداء الصحيح ومتابعة الكرة بمد الذراع أمامًا، وأن يتجه الرسغ والأصابع إلى الأمام وإلى الأسفل وذلك لمتابعة التصويبة.

6- يقف اللاعبون مواجهة للسلة وعلى مسافة لا تزيد عن خمسة أمتار، ويقومون بالتصويب تبعًا لإشارة المدرب مع التأكد من أخذ الوضع الابتدائي الصحيح.

7- يقف اللاعبون قطارين على جانبي خط الرمية الحرة، حيث يتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة.

8- يقف اللاعبون قطارين: قطار خلف الحد النهائي، وقطار قبل خط منتصف الملعب، يتحرك لاعب قطار المنتصف لتسلم تمريرة زميله المواجه قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب، بينما يجمع الزميل الكرة المرتدة، ثم يتبادل اللاعبان مكانيهما في القطارين.

خامسًا: التصويبة السلمية

أ - الخطوات الفنية:

عند الانتهاء من المحاورة أو عند استلام الكرة من زميل، يأخذ اللاعب خطوة بالقدم اليسرى والارتقاء عليها للوثب عاليًا مع رفع الركبة اليمنى أثناء التصويب باليد اليمنى مع الاحتفاظ بالكرة في اليدين في مستوى الكتف الأيمن أو الرأس، وعند الوصول لأعلى نقطة من الوثبة تساعد اليد اليسرى في وضع الكرة على أصابع اليد اليمنى، ثم تمتد الذراع اليمنى مع النظر إلى النقطة التي ستضرب بها الكرة اللوحة، ويدفع الشخص الكرة مع توجيهها بالرسغ وأصابع اليد اليمنى وعدم تصلب الجسم.

ب - الخطوات التعليمية:

1- من وضع مسك الكرة للتصويب من الثبات والوقوف، القدم اليسرى أمامًا على مسافة مترين من اللوحة فوق خط المنطقة المحرمة بزاوية 45 درجة مع اللوحة. التصويب باليد اليسرى حيث يقف اللاعب مع تقدم القدم اليمنى أمامًا، يرفع اللاعب الركبة اليمنى ويقفز عاليًا يصوب الكرة تجاه الزاوية العليا القريبة من المستطيل الأسود الموسوم على اللوحة.

- 2- من مكان أبعد خطوة من المكان السابق وبنفس الزاوية يقف اللاعب وقدماه مضمومتان، ثم يأخذ خطوة بالقدم اليسرى ثم يرفع الركبة اليمنى عاليًا للقفز والتصويب.
- 3- من على بعد خطوة أخرى ومن وضع الوقوف والقدم اليسرى أمامًا، يتقدم اللاعب خطوة بالقدم اليمنى يتبعها بخطوة أوسع بالقدم اليسرى ثم يرفع الركبة اليمنى ويقفز للتصويب.
- 4- نفس الخطوة السابقة مع عمل محاورة واحدة أثناء التقدم فيأخذ خطوة بالقدم اليمنى وخطوة بالقدم اليسرى، ثم يمسك الكرة ويرفع الركبة اليمنى للتصويب.
- 5- يقف اللاعبون قطارًا على مسافة (8) أمتار من السلسلة بنفس الزاوية السابقة، يتقدم اللاعب ليحاور مرتين أو ثلاثة، ثم يصوب كالخطوة السابقة ويستلم الكرة المرتدة ليعود من خارج الملعب إلى خلف القطار.
- 6- تؤدي الخطوة السابقة بالمحاورة من منتصف الملعب.
- 7- تكرر الخطوات السابقة لتتم التصويبة السلمية باليد اليسرى.

ملحق رقم (4)

أسماء المحكمين

تخصصاتهم، ورتبهم العلمية، وأماكن عملهم

الرقم	الإسم	التخصص	الرتبة العلمية	مكان العمل
1	د. بدر رفعت	أصول التربية الرياضية	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
2	د. جمال شاكر	سباحة	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
3	د. محمود الأطرش	كرة قدم	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
4	د. بهجت أبو طامع	التعليم الحركي-السباحة	أستاذ مشارك	جامعة فلسطين التقنية
5	د. جمال أبو بشارة	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	جامعة فلسطين التقنية
6	د. عبد السلام حمارشة	العلاج الطبيعي	أستاذ مساعد	جامعة القدس
7	د. أحمد الخواجي	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	جامعة القدس

ملحق رقم (5)

الفريق المساعد

الرقم	الإسم	الرتبة العلمية	مكان العمل
1	د. بدر رفعت	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
2	د. بشير عبد العزيز	مدرب كرة سلة	جامعة النجاح الوطنية
3	د. علي الشنطي	طالب ماجستير/تخصص كرة سلة	جامعة النجاح الوطنية

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Effect of Proposed Learning Program on The Curve of Change
For Some Technical Basketball Skills Amongst Physical Education
Female Students In An-Najah National University.**

By

Asm'a Abbas Dweikat

Supervised

Prof. Imad Saleh Abdul-Haq

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine.**

2016

**The effect of proposal educational program for changing curve for
some of the basic skills in basketball of female students at the
specialization faculty of physical education at An-Najah National
University**

By

Asm'a Abbas Dweikat

Supervised

Prof. Imad Saleh Abdul-Haq

Abstract

The study aimed to identify the effect of a proposal educational program for changing curve for some of the basic skills in basketball of female students at the specialization in the faculty of physical Education at An-Najah National University.

To achieve this, the study was conducted on a sample of 19 female students from the faculty of physical education who registered basketball course (1). A proposal educational program for some basic skills in basketball has been applied for a period of 8 weeks, repeated skills measurements were conducted during the program application time, the measurements have been conducted every two weeks (5 measurements). After finishing from the program application collecting data, a statistical package for the social societies (SPSS) has been used for representing the results using a variation of repeated measurements analysis, arithmetic average, standard deviations, and the percentages.

The results of the study showed that there are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \geq 0.05$) in all measurements between measurement fifth (last) and other measurements in favour of the

fifth measurement. This means that the educational program that was used had a positive effect in improving developing some of the student's basic skills in all the variables of the study.

The percentage for the skill variable was (1066.6%) for chest passing (840.4%) for rebound passing, (952.5%) for ladder shooting, (1083.3%) for free-throw and (971.79%) for interviewing skill.

The researcher recommended with many recommendations one of them: the necessity to generalizing the current results of the study, and the proposal educational program on the colleges and departments of physical education at the Palestinian universities to benefit from them.

