ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 1, January 2024
I . S . S . J
ISSN: 1658- 8452

تأثير تمرينات باستخدام الليز ر الموجه في تطوير دقة مهارة التصويب من الثبات للاعبي كرة السلة

م.م احمد حميد علي [1] م.د وهب رزاق جبر [2] م.د رشاد عباس فاضل [3]

[1] Student Activities Department, Al-Qasim Green University, Babylon51013 ,Iraq.

[2] College of physical Education and sport Sports Sciences ,Al-Qasim Green University Babylon51013, Iraq.

[3] General Directorate of Education, Ministry of Education, Babylon, Iraq.

([1] ahmed-H.ali@sport.uoqasim.edu.iq, [2] wahebrazzaq@sport.uoqasim.edu.iq, [3]Dr.Rashadsport@gmail.com)

المستخلص: هدفت الدراسة إعداد تمرينات باستخدام الليزر الموجه لتطوير دقة مهارة التصويب من الثبات للاعبي كرة السلة والتعرف على تأثير التمرينات باستخدام الليزر الموجه لتطوير دقة مهارة التصويب من الثبات للاعبي كرة السلة، وقد استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث في أحد تصاميمه الأساسية المسمى (بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي)، وقد أشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي المحاويل الرياضي لكرة السلة بأعمار 11-13 سنة للموسم 2023 والبالغ عددهم 16 لاعب. قام الباحثون بتوزيع عينة البحث إلى مجموعتين بواقع (6) لاعبين للمجموعة التجريبية و(6) لاعبين للمجموعة الضابطة بالطريقة العشوائية (القرعة). وتم استبعاد 4 لاعبين بسبب عدم التزامهم بالتدريبات اليومية، وقد عالج الباحثون البيانات عن طريق استخدام برنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) الإصدار الخامس والعشرون، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وما لحقها من تفسيرات يمكن ان يخرج الباحثون باستنتاجات عدة كان للتمرينات باستخدام الليزر دور فعال في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة في نادي المحاويل، وكذلك ان استخدام تقنية الليزر وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير التصويب في كرة السلة بشكل جيد وهو مناسب لتدريب هذه الفئة من الأعمار، كما وان استخدام تقنية الليزر له اثر ايجابي في تفاعل اللاعبين في أثناء التمرين وحضورهم والرغبة في تكرار عدد اكبر من التكرارات .

الكلمات المفتاحية: الليزر الموجه- التصويب – الكرة السلة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 1, January 2024
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

ان التطور العالم الكبير في الميادين الرياضية المختلفة ومنها كرة السلة والتي تعد ثاني الألعاب الجماعية ممارسة وشهرة جعل من الضروري استخدام الوسائل والأساليب العلمية والتكنلوجيا المتاحة ومنها الليزر وإدخاله في عالم التدريب، وذلك من اجل الوصول الى الهدف المطلوب وهو تحسين وتطوير جميع مهارات كرة السلة ومنها مهارة التصويب التي تعد من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة .

تعد مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة من المهارات الأساسية التي يمكن من خلالها تحقيق الفوز في المباراة إذ تم إتقانها بالشكل الصحيح إذ ان جميع المهارات والخطط الهجومية تصبح عديمة الجدوى في حال عدم نجاح التصويب، أي يمكن القول ان الفوز بالمباراة لا يتم إلا عن طريق مهارة التصويب، ويعتبر الفريق الذي يستطيع عمل تصويبات ناجحة أكثر في سلة المنافس هو الفريق الفائز .

ان مهارة التصويب هي إحدى المهارات الحركية المهمة في لعبة كرة السلة إذ تهدف كل حركات الهجوم الى الانتهاء بالتصويب على هدف فريق المنافس وهو من أهم الواجبات في ممارسة كرة السلة حيث تتوقف نتيجة المباراة على نجاح هذه المهارة .

على وفق ما ذكر أعلاه أصبح اللاعبون بحاجة الى استخدام أساليب حديثة في التعلم تنمي وتلبي حاجاتهم وتساعدهم على التعلم بشكل أفضل وأسرع وتقديم أفضل مستوى في الأداء، على هذا الأساس ظهرت الحاجة الى أهمية البحث في إيجاد أساليب تعليمية وتطبيقية ,ومنها مؤشر الليزر لتطوير دقة مهارة التصويب من الثبات لدى لاعبين كرة السلة.

مشكلة البحث:

ان استخدام الليزر في مجال التدريب الرياضي هي فكرة جديدة في عالم التدريب، وان اللاعبين يختلفون في قدراتهم واستعداداتهم وقابلياتهم فمنهم من يحقق مستوى عال من التحصيل لاستماعهم الشرح مع المدرب ومنهم من يزداد تعلمه باستخدام وسائل تعليمية متنوعة ومن أنواعها استخدام جهاز الليزر.

ومن خلال الملاحظات الميدانية لمركز التدريب في نادي المحاويل الرياضي لوحظ ان استخدام الوسائل والأساليب التعليمية في التدريبات اليومية لا تتناسب مع مهارة التصويب من الثبات والتي أدت الى عدم الارتقاء في هذه المهارة الى مستوى أعلى. لذلك ارتأى الباحثون الخوض في هذه التجربة من خلال إعداد تمرينات باستخدام الليزر الموجه في تطوير مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة .

أهداف البحث:

1-إعداد تمرينات باستخدام الليزر الموجه لتطوير مهارة التصويب من الثبات للاعبي كرة السلة .

2-التعرف على تأثير التمرينات باستخدام الليزر الموجه لتطوير دقة مهارة التصويب من الثبات للاعبي كرة السلة .

فرض البحث:

1-هنالك تأثير ايجابي للتمرينات باستخدام الليزر الموجه لتطوير دقة مهارة التصويب من الثبات للاعبي كرة السلة .

مجال البحث:

المجال البشري: لاعبو كرة السلة في نادي المحاويل 11-13 سنة للموسم 2024/2023 .

المجال المكاني: 2023/09/01-2023/07/01

المجال الزماني: القاعة الرياضية المغلقة في المحاويل .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1منهج البحث: استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث في أحد تصاميمه الأساسية المسمى (بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي). إذْ عملت المجموعة التجريبية بالتمرينات المعدة من قبل الباحثين باستخدام الليزر الموجه، والمجموعة الضابطة عملت بالتمرينات المعتمدة من قبل المدرب، وكما موضح في الشكل (1).

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 1, January 2024
ISSN: 1658- 8452

2- 2 مجتمع البحث وعينته: أشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي المحاويل الرياضي لكرة السلة بأعمار 11-13 سنة للموسم 2023 والبالغ عددهم 16 للاعب. قام الباحثون بتوزيع عينة البحث إلى مجموعتين بواقع (6) لاعبين للمجموعة التجريبية و(6) لاعبين للمجموعة الضابطة بالطريقة العشوائية (القرعة). وتم استبعاد 4 لاعبين بسبب عدم التزامهم بالتدريبات اليومية.

2- 2-1 تجانس عينة البحث: لجأ الباحثون لمعرفة تجانس عينة البحث من خلال معرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء.

جدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	157.25	9.84	0.522
2	طول الذراع	سم	48.50	6.66	0.432
3	الكتلة	كغم	68.50	1.24	0.178
4	العمر الزمني	سنة	11	0.92	0.635
5	العمر التدريبي	شهر	25	2.13	0.724

نستدل على التوزيع الطبيعي من خلال نتائج معامل الالتواء لجميع المتغيرات الإحصائية والتي وقعت ما بين (±1) وبهذا تحقق تجانس عينة البحث.

2- 2-2 تكافؤ مجموعتي البحث: يتبين من الجدول (4) أن مستوى الدلالة أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في متغير البحث، وهذا ما يعطي للباحثين البدء بخط شروع واحد وتطبيق التمرينات باستخدام الليزر.

جدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	Sig.	الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
اختبار الرمية الحرة	سم	1.11	0.09	1.19	0.11	1.857	0.457	غير معنوي

2- 3 أدوات جمع البيانات والوسائل والأجهزة المستعملة: (المصادر العلمية، المقابلة، الاختبار والقياس، ملعب كرة سلة قانوني عدد (1)، مؤشر ليزر عدد (8)، كرات سلة عدد (8)، ساعة توقيت ر قمية، شواخص ملونة (احمر، ازرق، اخضر، اصفر) عدد (12)، شريط لاصق ذا لون احمر وابيض.

2- 4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مواصفات مؤشر الليزر: وهو جهاز صغير محمول باليد مع مصدر طاقة (بطارية) ينبعث منه حزمة شعاع ضوئي ضيق جدا متماسك من الضوء المرئي ويستخدم غالبا للإشارة على شيء معين من خلال إلقاء الضوء عليه وتكون عبارة عن بقعة صغيرة من الضوء الساطع ملونة بلون احمر وعندما تصطدم بسطح معين على سبيل المثال لوحة السلة تظهر نقطة مضيئة واضحة (ANSI:1993, p13).

2- 4-2 تحديد متغيرات البحث: من خلال خبرة الباحثين الميدانية و دراسته العلمية تم تحديد متغير التصويب من الثبات.

2- 4-3 تحديد الاختبارات قيد البحث: ومن اجل تحديد الاختبارات الخاصة بموضوع البحث قام الباحثون باستخدام اختبار الرمية الحرة لملائمته البحث، وبالرغم من ذلك قام بالتأكد من صلاحية الاختبارات المستعملة من خلال طرحها على مجموعة من الخبراء والمختصين بالتدريب الرياضي والتعلم الحركي وكرة السلة والاختبار والقياس (ملحق 1)، إذ جاءت موافقتهم بالإجماع وبنسبة (100%).

اسم الاختبار: اختبار الرمية الحرة (محمد محمود عبد الكريم ومحمد صبحي حسانين: 1984، ص176):

الهدف من الاختبار: قياس مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة.

الأدوات المستخدمة: كرات سلة، هدف كرة السلة

طريقة أداء الاختبار: يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر عشرون محاولة، وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التهديف، على أن تؤدى الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها خمس رميات على أن يكون ذلك في شكل دائرة، أو أن يدع مختبراً آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى وهكذا، هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب.

شروط الاختبار:

-لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية.

-يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 1, January 2024
ISSN: 1658- 8452

تسجيل النقاط: تحتسب نقطة لكل سلة صحيحة تدخل الحلقة، وتحسب صفر إذا لم تدخل.

الشكل (2) اختبار الرمية الحرة

2- 4-3 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثون تجربة استطلاعية على (4) لاعبين، تضمنت استطلاع للتمرينات والاختبارات قيد البحث وذلك يوم الجمعة 2023/06/23 في القاعة المغلقة في المحاويل، محافظة بابل لتحقيق الأغراض الآتية:

1-تهيئة كادر العمل المساعد (ملحق 2).
2-اكتشاف المعوقات التي يحتمل ظهورها أثناء التجربة الرئيسة.
3-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.
4-حساب أوقات التمرينات واستخراج متوسطات الأزمان للاعبين.
5-تقنين الأحمال التدريبية.
6-تحديد وقت الاختبار.
7-حساب الأسس العلمية للاختبارات.

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1-ملائمة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة للتجربة.
2-ملائمة المكان وكفايته لإجراء التجر بة الرئيسة.
3-لاحظ الباحثون كفاية وكفاءة كادر العمل المساعد.

4- تم تحديد الوقت اللازم لأداء الاختبارات:

2- 4-4 الأسس العلمية لمتغيرات البحث:

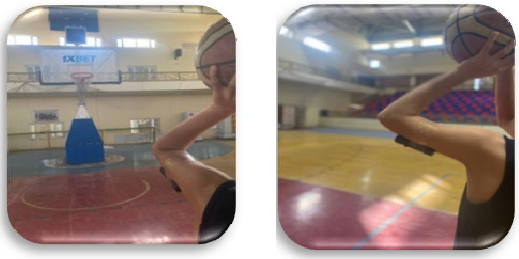
2- 4-4-1الصدق: استعمل الباحثون صدق المحتوى وكذلك من خلال العمل على توزيع استبانة على الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبارات والقياس وكرة السلة) وقد اتفقوا جميعاً وبنسبة (100%) على صدق الاختبارات.

2- 4-4-2 الثبات: استعمل الباحثون طريقة الاختبار وإعادته لاستخراج معامل الثبات كان الاختبار الأولي يوم الخميس 2023/06/22وأُعيد الاختبار بعد أسبوع يوم الخميس 2023/06/29 وبناءً على النتائج وباستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون تم إيجاد معامل ثبات اختبار التصويب من الثبات والبالغ 0.94.

2- 4-5 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية لكلا مجموعتي البحث يوم الجمعة الموافق 2023/06/30. في القاعة الرياضية المغلقة في المحاويل.

2-4- 6 التجربة الرئيسة: من خلال الخبرة الفنية للباحثين بمجال كرة السلة قام بتصميم (10) تمارين باستخدام مؤشر الليزر (ملحق 3)، وبالرغم من ذلك قام الباحثون بعرضها على مختَصين بالمجال الرياضي وبعد ذلك جاءت موافقتهم جميع أو بنسبة (100%) على تلك التمرينات، إذ عمد الباحثون على استخدام الليزر و قاموا بتثبيت الليزر في منطقة المرفق للاعب بشريط لاصق على ان يكون اتجاه الليزر يؤشر في منطقة المربع الصغير أعلى الحلق كأداة مساعدة لوصول اللاعب لأفضل زاوية للتصويب والتي هي زاوية 90 درجة وكما موضح بالشكل (3).

-أستغرق تنفيذ التمرينات الخاصة (24) وحدة تعليمية موزعة على (8) أسابيع.
-عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع الواحد (3) وحدات.
-زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة أُخذَ (60) دقيقة منها ضمن الجزء الرئيس.
-تضمنت الوحدة التعليمية (5) تمرينات مصممة من قبل الباحثين مع استخدام الليزر (ملحق 4).
-اتبع الباحثون الانتقال من السهل الى الصعب في إعطاء التمرينات.
-بدأ تنفيذ التمرينات الخاصة يوم الاثنين 2023/07/03 انتهاءً بيوم الجمعة 2023/09/01.



الشكل (3) يوضح إلية عمل الليزر وطريقة استعماله

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 1, January 2024
ISSN: 1658- 8452

2- 4- 7 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الأحد المصادف 2023/09/03، إذْ تم مراعاة نفس الشروط والتعليمات والظروف التي استخدمت في الاختبارات القبلية.

2- 5 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS الإصدار الخامس والعشرون لمعالجة البيانات التي حصل عليها نتيجة اختبارات المتغيرات البحثية.

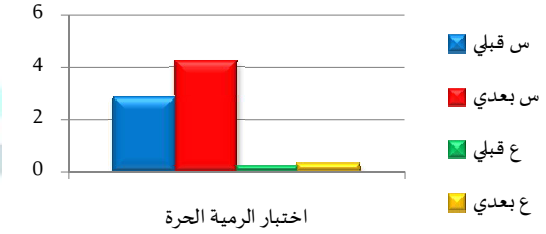
3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3- 1عرض وتحليل نتائج اختبار الرمية الحرة للاعبي كرة السلة:

3- 1-1عرض وتحليل نتائج اختبار الرمية الحرة للاعبي كرة السلة للمجموعة التجريبية:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لنتائج اختبار الرمية الحرة للاعبي كرة السلة للمجموعة التجريبية في القياس القبلي البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة	.Sig	الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
اختبار الرمية الحرة	درجة	2.86	0.22	4.25	0.30	7.20	0.02	معنوي

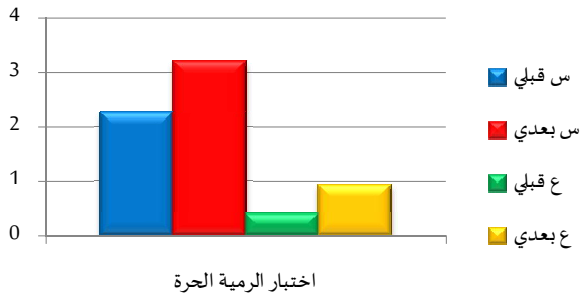


الشكل (4) يوضح مقارنة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار الرمية الحرة للاعبي كرة السلة للمجموعة التجريبية في القياس القبلي البعدي.

3- 1-2 عرض وتحليل اختبار الرمية الحرة للاعبي كرة السلة للمجموعة الضابطة:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لنتائج اختبار الرمية الحرة للاعبي كرة السلة للمجموعة الضابطة في القياس القبلي البعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة	.Sig	الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
اختبار الرمية الحرة	درجة	2.27	0.40	3.21	0.94	7.20	0.02	معنوي



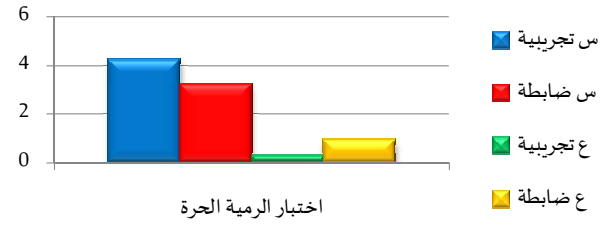
الشكل (5) يوضح مقارنة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار الرمية الحرة للاعبي كرة السلة للمجموعة الضابطة في القياس القبلي البعدي

وبما ان الباحثين وجد أنّ مجموعتي البحث تطورتا في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي ومن أجل الوقوف على أفضلية التطور، لابد للباحثين أن يجروا مقارنة في تطور كلتا المجموعتين وهل للتمرينات التي طبقت مع استخدام الليزر على لاعبي المجموعة التجريبية أثر وفرق معنوي.

3- 1-3 عرض وتحليل اختبار الرمية الحرة للاعبي كرة السلة لمجموعتي البحث في القياس البعدي:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لنتائج اختبار الرمية الحرة للاعبي كرة السلة لمجموعتي البحث في القياس البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	.Sig	الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
اختبار الرمية الحرة	درجة	4.25	0.30	3.21	0.94	4.35	0.01	معنوي



شكل (6) يوضح مقارنة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار الرمية الحرة للاعبي كرة السلة لمجموعتي البحث في القياس البعدي

من خلال ماتم معرضه في الجدول (5) لنتائج القياس البعدي لمجموعتي البحث لاحظ الباحثين وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية كونها صاحبة أعلى وسط حسابي ولجميع المتغيرات المبحوثة، وكما موضح في الشكل (6).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 1, January 2024
ISSN: 1658- 8452

3- 2 مناقشة نتائج اختبار الرمية الحرة للاعبي كرة السلة:

يعزو الباحثون التطور الذي حصل في نتائج اختبار الرمية الحرة للاعبي كرة السلة الى فاعلية الوحدات التعليمية المطبقة مع المجموعة التجريبية إذ تم استخدام جهاز الليزر الذي ساهم في تطوير تكنيك التصويب من الثبات، إذ ان استعمال الليزر في التمرينات ضمن الوحدات التعليمية امتاز بسهولة استعماله، فعاليته، توفر مبدأ السلامة، حجم التكرارات، التشويق والإثارة الذي بان واضحاً على اللاعبين؛ انعكس على تطوير الأداء الفني للاعبين كما ساعد استعمال الليزر المدرب في شرح مهارة التصويب من الثبات بشكل مبسط وواضح والتي تعتبر صعبة نوعاً ما بالنسبة لهذه الأعمار، وكذلك إضفاء الطابع الفردي لعملية التدريب أدت الى الكشف عن القدرات الاحتياطية لكل رياضي لإدارة جميع جوانب التدريب (Ahmed hameedali: 2019, p16-17). كل ذلك ساعد اللاعبين على التركيز في كيفية الأداء وفق المسار الصحيح للكرة وزيادة الحافز لديهم لتعلم الأداء بصورة تجعلهم يتقنون هذه المهارة إذ يصبح الأداء الفني في هذه المرحلة من التوافق أليا عندما يستطيع اللاعب ان يقوم بالحركة أو المهارة عدة مرات بنفس الدقة وبتركيز دون تشتت (ناهدة عبد زيد: 2016، ص52).

إن استخدام الوسائل تعليمية لتعليم المهارات الأساسية في كرة السلة في أعمار مبكرة أي بالعمر المناسب لتعلم وتطوير هذه المهارات يساعد اللاعب على فهم الأجزاء التفصيلية للمهارة والتي تساعده على اكتشاف الأخطاء وخاصة في المراحل الأولية للتدريب لان بقاء الأخطاء وعدم كشفها بصورة مبكرة يؤثر بشكل سلبي على الأداء الفني للمهارة ككل .كذلك ان الوسائل المساعدة تقوم على إشراك جميع الحواس في عمليات التدريب مما يؤدي الى ترسيخ وتعميق هذا المهارة "(وهب رزاق جبر: 2022، ص110). هذا من جانب أما من الجانب الآخر فان صعوبة بعض المهارات المراد التدريب عليها تستدعي قيام المدرب الى استخدام أو إدخال الوسائل التدريبية المساعدة في العملية التعليمية، وان التمرين هو الصفة الأساسية التي تميز بها الوحدة التعليمية فمن خلاله يمكن قياس مقدار التعلم أو الأداء وتطويره، فضلا عن انه يكسب المتعلم الانسيابية والجمالية في الأداء (وسام صلاح وشيلان حسين: 2021، 59)، وهنا تكمن أهمية استعمال الليزر الذي حاكى الأداء الحركي (التكنيك) الصحيح من حيث مسك الكرة والتعامد بين الرسغ والعضد والساعد، حركة الرسغ أثناء التصويب ودوران الكرة حول محورها بشكل صحيح، ما ساعد اللاعبين على إتقان الأداء بشكل ممتاز وهذا ما يعزوه الباحثون في سبب تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

4- الخاتمة:

على ضوء نتائج التي خرجت بها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

1-كان للتمرينات باستخدام الليزر دور فعال في تطوير مهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة في نادي المحاويل.

2-استخدام تقنية الليزر وفر الجهد و الوقت للمدرب واللاعب في تطوير دقة التصويب في كرة السلة بشكل جيد و هو مناسب لتدريب هذه الفئة من الأعمار.

3-استخدام تقنية الليزر له اثر ايجابي في تفاعل اللاعبين في أثناء التمرين وحضورهم والرغبة في تكرار عدد اكبر من التكرارات.

من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-الاهتمام باستخدام الأدوات المساعدة في البرامج التدريبية لما لها من دور فعال في تطوير مختلف المهارات الأساسية بكرة السلة .

2-الاستفادة من فكرة البحث وتطبيقها على عينات من فئات عمرية أخرى .

3-استحداث برامج تدريبية خاصة في الأندية الرياضية للاهتمام بتنمية المهارات الأساسية للاعبي الفئات العمرية بكرة السلة .

المصادر:

[1] ANSI classification scheme (ANSI Z136.1-1993, American National Standard for Safe Use of Lasers)

[2] محمد محمود عبد الكريم ومحمد صبحي حسانين؛ **القياس في كرة السلة**، ط1: (دار الفكر العربي، 1984).

[3] Ahmed hameedali: evaluation of the effectiveness of training and competitive activity of basketball players, masters thesis ,

2019

[4] ناهدة عبد زيد؛ **أساسيات في التعلم الحركي**، ط1: (عمان، دار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016)، ص52.

[5] وهب رزاق جبر؛ تقييم المهارات الدفاعية بدلالة الاتزان الحركي – الانفعالي والمرونة الحركية المعرفة للاعبي كرة القدم الصالات: (***المجلة الدولية لعلوم الرياضة، المجلد الرابع، العدد 8، 2022***)، ص110 .

[6] وسام صلاح وشيلان حسين؛ تأثير منهج تعليمي باستخدام التعلم السريع في تعلم مهارة الضربة المسقطة الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة: (**مجلة علوم الرياضة، المجلد 13، العدد 46، 2021**).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح الخبراء والمختصين الذين أعتمدهم الباحثين

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د مازن عبد الهادي احمد	التعلم الحركي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د ناهدة عبد زيد	التعلم الحركي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د بشار عبد اللطيف	تدريب رياضي/الكرة السلة	جامعة القاسم الخضراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د نصر حسين عبد الامير	تدريب رياضي/كرة سلة	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	ا.د حيدر جمعة عصري	تدريب رياضي/كرة سلة	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ا.م.د حسين مناتي ساجت	فسلجة تدريب/كرة سلة	جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	ا.م.د أيمن هاني الجبوري	اختبار وقياس/كرة سلة	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.م.د وميض علي حسون الملي	تعلم حركي/كرة سلة	جامعة بابل/مديرية الانشطة الرياضية والفنية
9	أ.م.د جبار علي كاظم	التعلم الحركي	جامعة المستقبل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م.د مهند نزار كزار	التعلم الحركي	جامعة المستقبل/كلية التربية البدنية وعلوم الر ياضة

ملاحظة: تم ترتيب أسماء السادة الخبراء والمختصين على وفق الألقاب العلمية بصورة أبجدية.

ملحق (2) يوضح فريق العمل المساعد

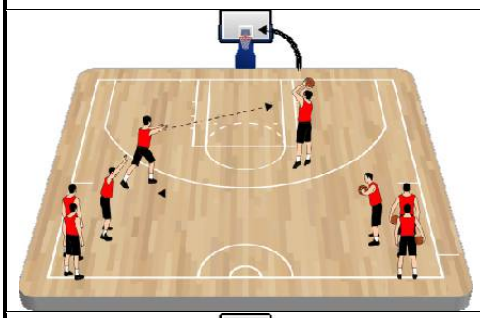
ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.م.د ايمن هاني الجبوري	اختبار وقياس	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.د امين صالح عطية	اختبار وقياس	جامعة القاسم الخضراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م.د عمر حسام الدين	تدريب رياضي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	م.د محمد عثمان سعد	تدريب رياضي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الر ياضة

ملحق (3) يوضح مجموعة من التمرينات

ت	التمرين	شكله
1	التصويب من مسافة 1 متر من الحلق	

ت	التمرين	شكله
2	التصويب بيد واحدة	
3	التصويب مع التحرك لاستلام الكرة	
4	هرولة من منطقة 3 متر الى السلة وعند العودة الى رمية 2 متر استلام الكرة وعمل الدوران والتصويب	
5	طبطبة مع التصويب	
6	التحرك من الجانب مع الكرة والتصويب على السلة	

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 1, January 2024
ISSN: 1658- 8452

ت	التمرين	شكله
7	تقسيم اللاعبين الى مجموعتين، مجموعة مع الكرات والاخرى بدون كرات، تقوم كلا المجموعتين بالتحرك من منتصف الملعب وعمل مناولات بين اللاعبين وصولا لمنقطة قريبة من السلة وعمل التصويب	
8	تقسيم اللاعبين الى مجموعتين على جانبي الملعب خارج قوس الرمية الثلاثية، تقوم المجموعة الاولى برمي الكرة الى الزميل والاخر يقوم بالتحرك واستلام الكرة وعمل طبطبة داخل القوس والتصويب	
9	تشكيل مجموعتين من منتصف الملعب ووضع مدافع واحد داخل المنطقة، تنطلق المجموعة الاولى مع الكرة بالطبطبة مع لاعب من المجموعة الثانية، يقوم المدافع بالدفاع، والتحرك على حامل الكرة، ومن ثم المناولة الى اللاعب في المجموعة المقابلة واستلام الكرة من المنطقة القريبة والتصويب	
10	تقسيم اللاعبين الى ثلاث مجموعات، داخل القوس امام كل لاعب ثلاثة شواخص، يعمل اللاعب طبطبة اثناء البدء وعبور الشاخص والتصويب	

ملحق (4) يوضح نموذج لوحدة تعليمية

الوحدة التعليمية: 4 **اليوم والتاريخ:** الجمعة 2023/07/14 **عدد اللاعبين:** 6

التمرين	شكله	ك	مج	الملاحظات
التصويب من مسافة 1 متر من الحلق		15	3	

	3	10		هرولة من منطقة 3 متر الى السلة وعند العودة الى رمية 2 متر استلام الكرة وعمل الدوران والتصويب
	2	10		تقسيم اللاعبين الى مجموعتين، مجموعة مع الكرات والاخرى بدون كرات، تقوم كلا المجموعتين بالتحرك من منتصف الملعب وعمل مناولات بين اللاعبين وصولا لمنقطة قريبة من السلة وعمل التصويب
	2	10		تشكيل مجموعتين من منتصف الملعب ووضع مدافع واحد داخل المنطقة، تنطلق المجموعة الاولى مع الكرة بالطبطبة مع لاعب من المجموعة الثانية، يقوم المدافع بالدفاع، والتحرك على حامل الكرة ، ومن ثم المناولة الى اللاعب في المجموعة المقابلة واستلام الكرة من المنطقة القريبة والتصويب
	2	10		تقسيم اللاعبين الى ثلاث مجموعات، داخل القوس امام كل لاعب ثلاثة شواخص، يعمل اللاعب طبطبة اثناء البدء وعبور الشاخص والتصويب