

الملاحقات

١. قائمة بأسماء السادة الخبراء
٢. إستمارة إستطلاع رأى خبراء
٣. إستمارة إستطلاع رأى خبراء
٤. الإختبارات البدنية
٥. الإختبارات المهارية
٦. منهج كرة السلة للصف الأول الثانوى
٧. نماذج لتحضير الدروس لمجموعتي البحث
٨. نماذج من صفحة الويب

ملحق رقم (١)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
---	-------	---------

اولا : خبراء قسم المناهج وطرق التدريس

١	أ.د. زينب على عمر	أستاذ طرق التدريس المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية تربية رياضية بنات جامعة حلوان
٢	أ.د. جليلة مصطفى السويركى	أستاذ طرق التدريس ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية تربية رياضية بنات جامعة حلوان
٣	أ.د. على حسب الله	أستاذ طرق التدريس متفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية تربية رياضية بنين جامعة حلوان
٤	د . سالى ابراهيم نبيل	مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية تربية رياضية بنات جامعة حلوان

ثانيا : خبراء قسم تدريب السلة :

٥	أ.د. رضا أحمد حفى	أستاذ تدريب السلة بقسم تدريب الألعاب بكلية تربية رياضية بنات جامعة حلوان
٦	أ.د. وفاء صلاح	أستاذ تدريب السلة بقسم تدريب الألعاب بكلية تربية رياضية بنات جامعة حلوان
٧	أ.د. على عبد المجيد	أستاذ تدريب السلة بقسم تدريب الألعاب بكلية تربية رياضية بنات جامعة حلوان
٨	أ.د. عزة عبد الفتاح الشيمى	أستاذ تدريب السلة بقسم تدريب الألعاب بكلية تربية رياضية بنات جامعة حلوان
٩	أ.د. عائشة رزق	أستاذ تدريب السلة بقسم تدريب الألعاب بكلية تربية رياضية بنات جامعة حلوان
١٠	أ.د. مدحت صالح	أستاذ تدريب السلة بقسم تدريب الألعاب بكلية تربية رياضية بنين جامعة حلوان
١١	أ.د. سمية مصطفى	أستاذ تدريب السلة بقسم تدريب الألعاب بكلية تربية رياضية بنات جامعة حلوان

ثالثا : خبير الكمبيوتر

١٢	م/ سامى عز الدين تونى	مهندس كمبيوتر
----	-----------------------	---------------

ملحق رقم (٢)

إستمارة إستطلاع رأى خبراء

ملحق (٢)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم المناهج و طرق التدريس

إستمارة استطلاع رأى خبراء

تقوم الباحثة / نجلاء السيد على بدراسة بعنوان / فاعلية إستخدام تقنية الويب على مستوى أداء بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الثانوية مما يتطلب :

١. تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة المرتبطة بالمهارات الأساسية لكرة السلة .

٢. تحديد أهم الإختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات قيد الدراسة (تمرير - تصويب - تنطيط)

٣. وإعتامادا على خبراتكم في هذا المجال ترجو الباحثة شاكرة أن تتفضلوا بإبداء الراى فيما يرد بهذه الاستمارة ووضع علامة (صح) أمام الإختيار الذي يترأى لسيداتكم مناسبة وذلك لمعاونة الباحثة للمضي قدما في تحقيق أهداف البحث على أسس علمية ، ومرفق مع الإستمارة بطاريات الإختبارات المهارية للإطلاع عليها .

الإسم :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة :

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام .

الباحثة / نجلاء السيد على

برجاء وضع (صح) على العناصر المناسبة :

الموافقة	الاختبارات المهارية	م
	إختبار ليلتش	١
	إختبار جونسون	٢
	إختبار نوكس	٣
	إختبار الجمعية الأمريكية	٤

الموافقة	عناصر اللياقة البدنية	م
	القدرة العضلية للرجلين	١
	قوة الزراعيين	٢
	الرشاقة	٣
	التوازن	٤
	السرعة	٥
	التحمل	٦
	الدقة	٧
	المرونة	٨
	التوافق	٩
	الجلد الدورى التنفسى	١٠

ملحق رقم (٣)

إستثمارة إستطلاع رأى خبراء

ملحق (٣)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم المناهج و طرق التدريس

إستمارة إستطلاع رأى خبراء

تقوم الباحثة / نجلاء السيد على بدراسة بعنوان / فاعلية إستخدام تقنية الويب على مستوى أداء بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الثانوية مما يتطلب :

تحديد أفضل الاختبارات البدنية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمهارات كرة السلة التي عرضت على سيادتكم سابقا وتم إختيارها (السرعة - الدقة - القدرة العضلية للرجلين - قوة الزراعيين - التحمل - الرشاقة) وذلك بوضع علامة (صح) أمام الاختيار الذي يتراءى لسيادتكم مناسبة وذلك لمعاونة الباحثة للمضي قدما في تحقيق أهداف البحث على أسس علمية

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة / نجلاء السيد على

برجاء وضع (صح) على الإختبارات المناسبة :

الموافقة	الاختبار	العنصر	مسلسل
	١. دقة التمرير على دوائر متداخلة ٢. إختبار دقة التمرير بيد واحدة من أعلى	الدقة	١
	١. دفع كرة طبية زنة ٣ كجم ٢. الضغط المعدل للنبات	القوة العضلية للذراعين	٢
	١. الوثب العمودي لسارجنت ٢. الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين	٣
	١. الجري المكوكي ٢. إختبار الخطوة الجانبية ١٠ ث	الرشاقة	٤
	١. العدو ٣٠ م من البدء المنخفض ٢. العدو ٤٠ م من البدء العالي	السرعة	٥
	١. الجري ٤٠٠ م ٢. المشي و الجري ٨٠٠ م	التحمل	٦

ملحق رقم (٤)

الإختبارات البدنية

ملحق (٤)

الإختبارات البدنية

الإختبار الأول : اختبار الرشاقة (الجري المكوكى ٤ × ١٠ م)

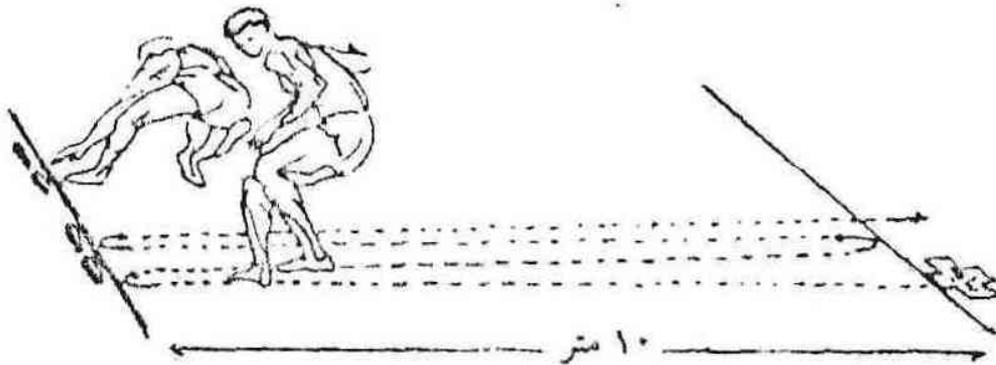
الهدف من الإختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ أمتار .

طريقة الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليجتازه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ، ثم يتكرر العمل أى أن المختبر يقطع ٤٠ م ذهابا و عودة .

التسجيل : يسجل المختبر الزمن الذي يقطع في جزء المسافة المحددة (٤ × ١٠) من لحظة صفارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يكون قطع مسافة ٤٠ م ذهابا و إيابا .



إختبار الجرى المكوكى ٤×١٠م للجنسين

الإختبار الثاني: إختبار السرعة (العدو ٣٠ م من البدء المنخفض)

الهدف من الإختبار : قياس السرعة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، خطان مرسومان على الأرض

احدهما يمثل خط البداية والآخر يمثل خط النهاية المسافة بينهما ٣٠ م .

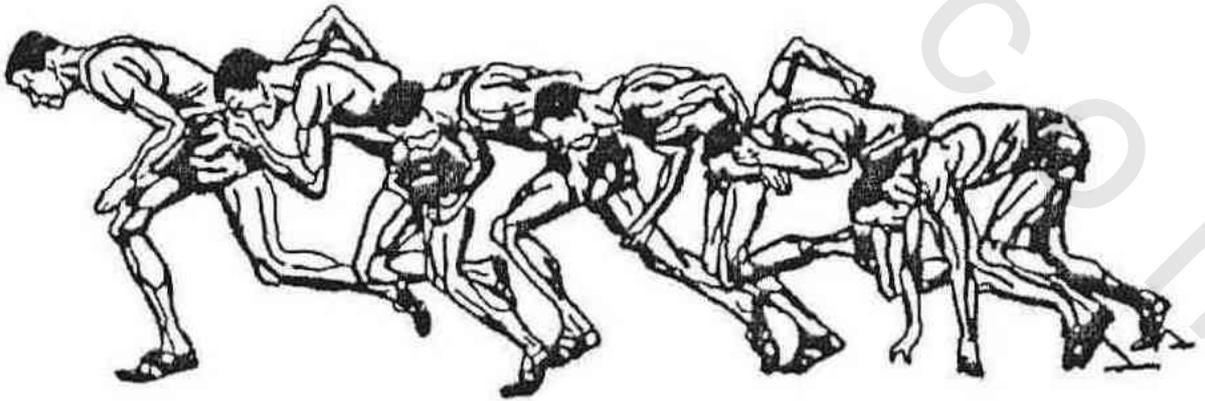
طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة الاستعداد

يتخذ وضع البدء المنخفض ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن

يتخطى خط النهاية أي مسافة ٣٠ متر.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي إستغرقه في قطع مسافة ٣٠ متر من

خط البداية إلى خط النهاية .



إختبار عدو ٣٠ م من البدء المنخفض للجنسين

الإختبار الثالث : ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل للبنات

الهدف من الإختبار : قياس قوة عضلات الذراعين و المنكبين .

الأدوات المستخدمة : قطعة أرض مستوية ، مرتبة .

طريقة الأداء : من وضع الإنبطاح المائل المعدل أى بالإرتكاز على

الركبتين ، تقوم المختبرة بثني المرفقين إلى أن تلامس الأرض بالصدر ، ثم

العودة مرة أخرى لوضع الإنبطاح المائل المعدل ، يكرر الأداء أكبر عدد

ممكن من المرات .

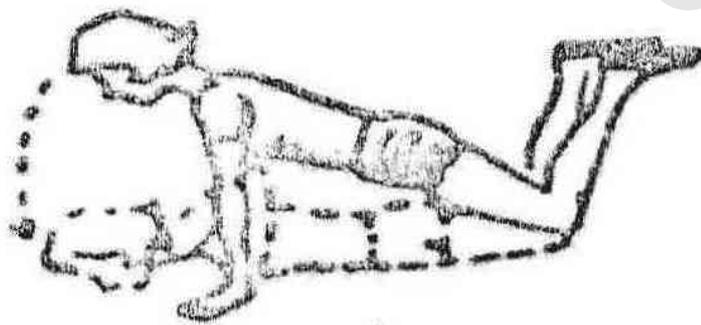
توجيهات :

١ . غير مسموح بالتوقف أثناء الإختبار .

٢ . يلاحظ إستقامة الجسم خلال مراحل الأداء .

٣ . ضرورة ملامسة الصدر للأرض أثناء الأداء .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .



ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل للبنات

الإختبار الرابع : الوثب العريض من الثبات .

الهدف من الإختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة : أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط

قياس ، خط للبدء مرسوم على الأرض .

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البدء و القدمين متباعدتين قليلا

و الذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثنى

الركبتين نصفاً وميل الجذع أماما ، حتى يصل إلى ما يشبه

وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما

بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين

بقوة مع محاولة الوثب أماما ابعـد مسافة ممكنه .

توجيهات :

١ . تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر

تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين

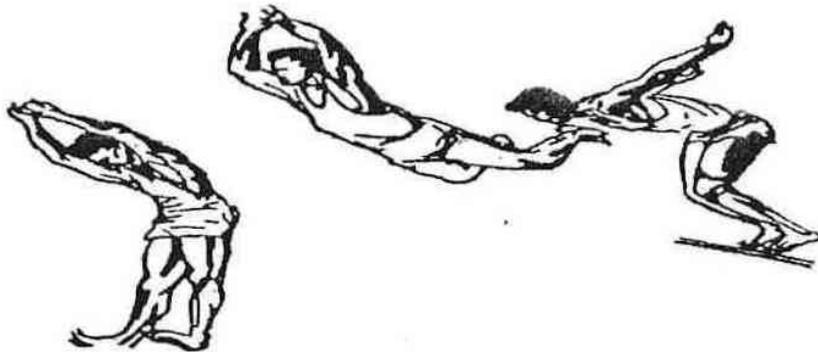
للأرض .

٢ . في حالة اختلال المختبر ولمسة للأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر

المحاولة لاغية ويجب إعادتها .

٣ . يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الأرتقاء .

٤ . للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .



إختبار الوثب العريض من الثبات للجنسين

الإختبار الخامس: التصويب باليد على الدوائر المتداخلة .

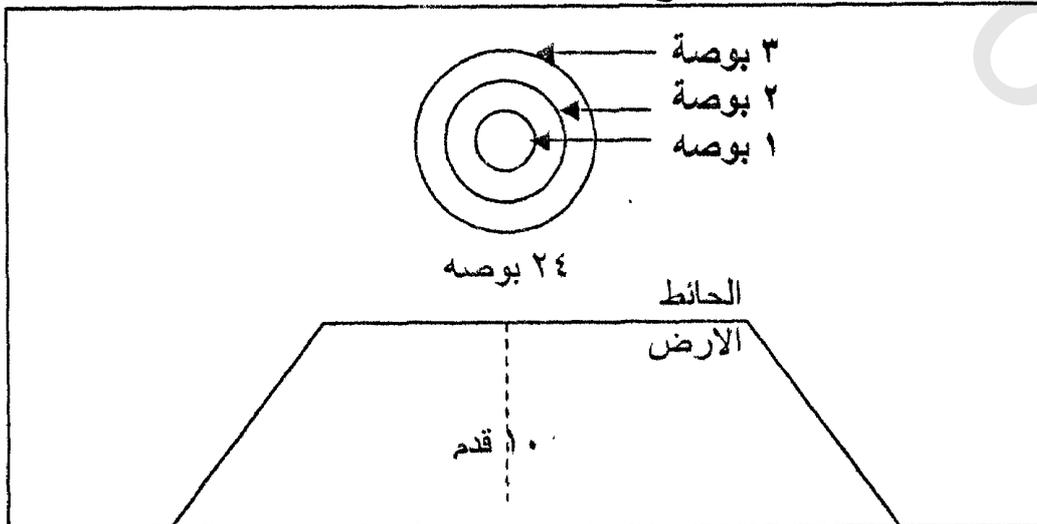
الهدف من الإختبار : قياس دقة الزراع .

الأدوات المستخدمة : خمس كرات سلة ، حائط أمامه أرض مستوية يرسم على الحائط ٣ دوائر متداخلة أبعادها موضحة بالشكل ، الحد السفلى للدائرة الكبيرة يرتفع عن الأرض بمقدار (٢٤) بوصة ، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار (١٠) أقدام .

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف الخط ، يقوم بتصويب الكرات الخمسة (متتالية) على الدوائر محاولا إصابة الدائرة الصغرى للمختبر الحق في استخدام أى من اليدين أو كلاهما في التصويب .

التسجيل :

١. إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحتسب للمختبر ٣ درجات .
٢. إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحتسب للمختبر ٢ درجات .
٣. إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحتسب للمختبر ١ درجات .
٤. إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحسب للمختبر صفر .



الإختبار السادس: العدو ٤٠٠ م .

الهدف من الإختبار : قياس التحمل

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، مضمار .

طريقة الأداء : من وضع البدء العالى ، خلف خط البداية تقوم

المختبرة عند سماع اشارة البدء بالجرى لقطع مسافة ٤٠٠ متر .

التسجيل : تسجيل الزمن الذى تقطع فيه المختبرة المسافة المحددة .

ملحق رقم (٥)

الإختبارات المهيارية

(إختبارات الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح)

ملحق (٥) الإختبارات المهارية

(إختبارات الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح)

المحطة الأولى التصويب الأمامي Front Shot

* الغرض من الإختبار:

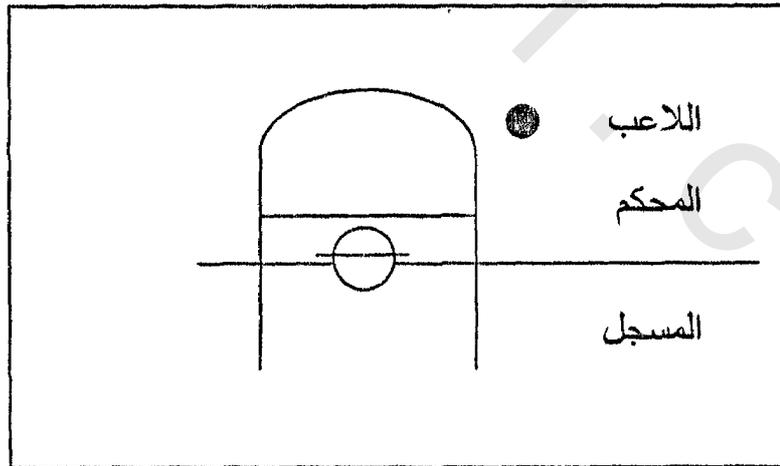
قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان محدد من الجهة اليسرى لهدف كرة السلة.

* الأدوات:

كرة السلة ، هدف كرة السلة.

* مواصفات الأداء:

يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة، وذلك من منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة ، وهي نقطة محددة على يسار السلة. ويجب تحديد هذه المنطقة بعلامة ترسم على الأرض



إختبار التصويب الأمامي

ويمكن للمختبر أن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريقة من طرق التصويب، مع ملاحظة ان يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون أن تلمس الكرة لوحة الهدف .

وللمختبر ١٥ محاولة يتم أداؤها في ثلاث مجموعات (كل مجموعة خمس رميات) مع ملاحظة أن يترك المختبر مكان للتصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائرياً ، أو تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعاته ، وهكذا، وهذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب.

*الشروط:

١- يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك.

٢- للمختبر الحق في ١٥ رمية .

*التسجيل:

١- تحسب درجتان لكل تصويبة (محاولة ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.

٢- تحسب درجة واحدة لكل تصويبة (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.

٣- لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.

هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في الخمس عشرة محاولة ، أي أن الحد الأقصى للدرجات يكون ثلاثين درجة .

المحطة الثانية

التصويب الجانبي

Side Shot

*الغرض من الاختبار:

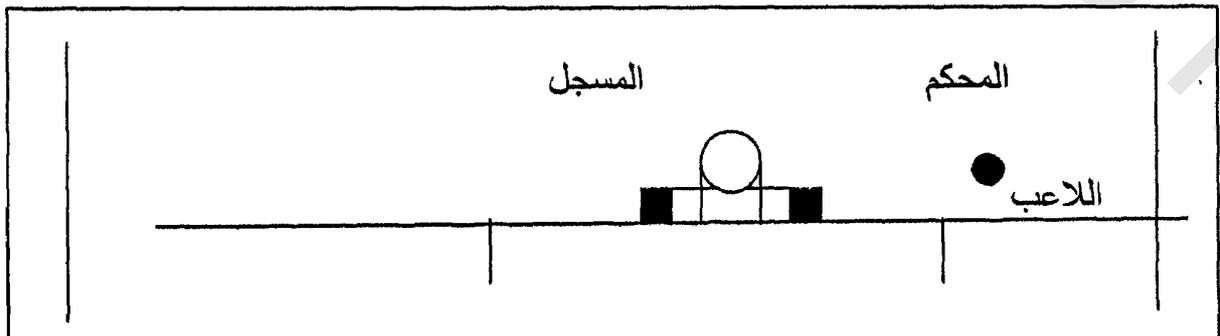
قياس مهارة التصويب عن طريق أداء تصويبات نحو السلة من مكان محدد على أحد جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب.

*الأدوات:

كرة سلة ، هدف كرة سلة.

*مواصفات الأداء:

يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركن الملعب، وعلى بعد قدره ٢٠ قدماً (٦م) من مركز السلة .



إختبار التصويب الجانبي

والمختبر الحق في التصويب باستخدام يد واحدة أو باليدين ، على أن يقوم بأداء عشر تصويبات من أحد جوانب السلة، ثم ينتقل للجانب الآخر لأداء عشر تصويبات أخرى. هذا ويسمح للمختبر قبل الأداء بأن يؤدي بعض الرميات على سبيل التجريب.

*الشروط :

- ١- يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك (على بعد ٢٠ قدما من مركز السلة للبنين ، ١٥ قدما للبنات) .. "ليس أقرب من المسافة".
 - ٢- يؤدي المختبر عشر تصويبات من كل جانب ، أي أن العدد الكلي للتصويبات (على الجانبي) عشرون تصويبة.
- *التسجيل:

- ١- تحسب درجتان لكل تصويبه (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.
 - ٢- تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
 - ٣- لا تحسب درجات للتصويبات التي تلمس فيها الكرة اللوحة ولا تدخل في السلة.
- هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في العشرين محاولة التي قام بها (عشر على كل جانب) ، أي أن الحد الأقصى للدرجات يكون أربعين درجة.

المحطة الثالثة

الرمية الحرة

Foul Shot

*الغرض من الاختبار :

قياس مهارة الرمية الحرة ، وذلك من خلف خط الرمية الحرة.

*الأدوات:

كرة سلة ، هدف كرة السلة.

*مواصفات الأداء:

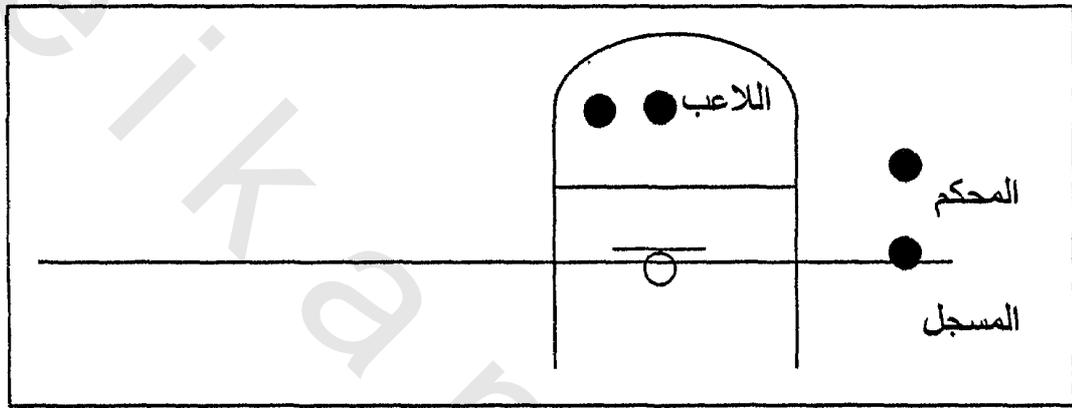
يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، ولكل مختبر عشرون محاولة، وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب ، على أن تؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها خمس رميات ، على أن يكون ذلك في شكل دائرة ، أو أن يدع مختبرا آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى له ، وهكذا . هذا ويسمح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

***الشروط:**

- ١- لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية.
- ٢- يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة.

***التسجيل:**

تحتسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة) يقوم بها المختبر، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة ، ويحسب "صفر" إذا لم يتحقق ذلك. وحيث إن لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية ، فإن الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة.



إختبار الرمية الحرة

المحطة الرابعة

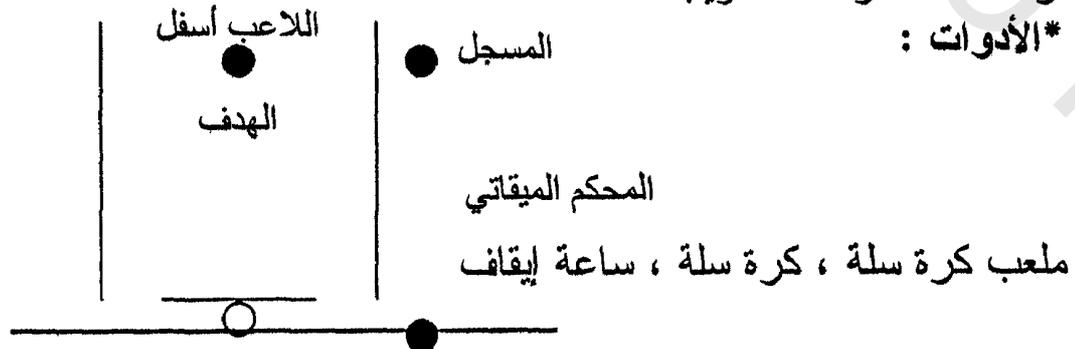
التصويب من أسفل السلة

Under Basket shot

***الغرض من الإختبار:**

قياس مهارة التصويب من أسفل السلة مباشرة ، ثم الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها لمعاودة التصويب.

***الأدوات :**



إختبار التصويب من أسفل السلة

* مواصفات الأداء:

يقف المختبر أسفل السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالتصويب على السلة (بيد واحدة أو باليدين) محاولة إصابة الهدف (إدخال الكرة في السلة) ثم استعادة الكرة بسرعة (سواء حقق هدفاً أو لم يحقق) لمعاودة التصويب . وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة إصابة أكبر عدد ممكن من الأهداف خلال ٣٠ ثانية ، وهي الفترة الزمنية المحددة للأداء . على ان يتوقف المختبر عن أداء العمل فور سماع إشارة انتهاء الزمن المحدد .

* الشروط:

- ١- للمختبر الحق في التصويب بأي طريقة يريد لها.
- ٢- على المختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة عقب كل محاولة تصويب ، ليعاود التصويب .. ويستمر في ذلك.
- ٣- إذا فقد المختبر الكرة كلية ، له أن يبدأ الاختبار من جديد ، مع ملاحظة ألا يكرر ذلك أكثر من مرة واحدة فقط.
- ٤- يسمح بأداء محاولتي كاملتين على الاختبار ، على ان تحسب له المحاولة الأفضل.

* التسجيل :

يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح (دخول الكرة في السلة) يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة للاختبار وهي ٣٠ ثانية . ويجب تسجيل المحاولتين للمختبر في بطاقة التسجيل ، على أن تحسب له المحاولة الأفضل.

المحطة الخامسة

التمرير السريع

Speed Pass

* الغرض من الاختبار:

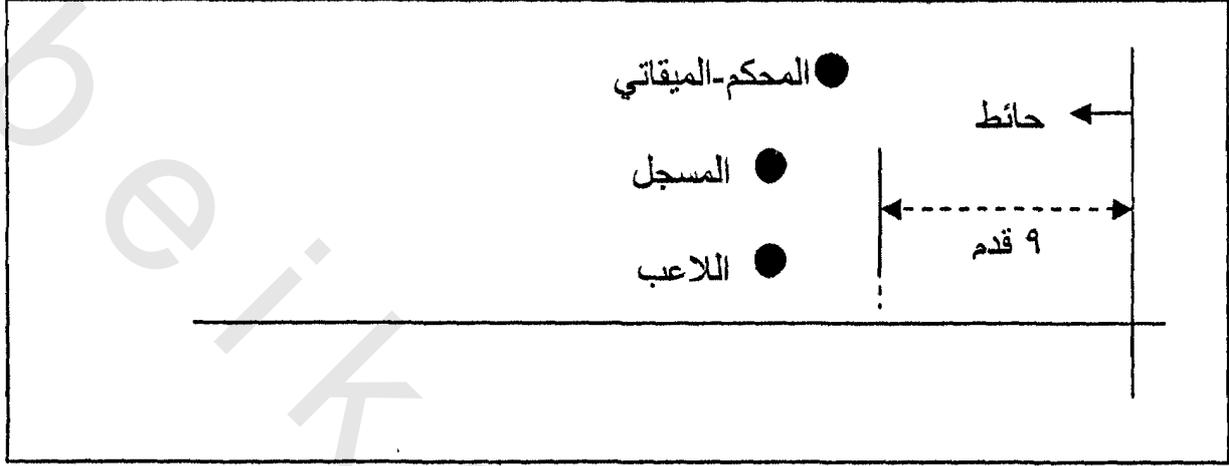
قياس قدرة المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة.
* الأدوات:

أرض مسطحة ، حائط مسطح وأملس ، ساعة إيقاف ، كرة سلة.

* مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد ٩ أقدام (٢٧٠سم) من الحائط ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط (بالطريقة التي يريدها) على أن يكون هذا التمرير في مستوى رأس المختبر

وبأسرع ما يمكن ، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود تكرار العمل الى ان يؤدي عشر تمريرات سليمة .



إختبار التمرير السريع

* الشروط:

- ١- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض.
- ٢- غير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط ، إذ يجب أولاً استقبالها ثم معاودة تمريرها.
- ٣- مسموح بلامسة الكرة للحائط عند أى ارتفاع.
- ٤- في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء ، للمختبر ان يعاود الاستحواذ على الكرة والاستمرار في الأداء من خلف الخط ، على ألا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر الى الحائط ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة للأرض.
- ٥- يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار ، على ان تحسب له افضلها.

* التسجيل:

يحسب زمن أداء الاختبار من لحظة ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الاولى الناجحة وحتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة العاشرة الناجحة. هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية. على ان تسجل للمختبر المحاولتان المصرح له بهما ، مع ملاحظة أن تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمناً أقل من المحاولتين اللتين قام بهما. ويجب ملاحظة ان الاختبار يتطلب حساب زمن أداء عشر تمريرات ناجحة.

المحطة السادسة
الوثب واللمس
Jump and Reach

* الغرض من الإختبار:

قياس قدرة المختبر على الوثب العمودي الى اعلى نقطة ممكنة .
* الأدوات:

أرض مستوية ، حائط أملس ترسم عليه علامات بالطباشير طول كل منها ٣ بوصة ، مسطرة طولها ياردة (بعض المدارس إستعاضت عن ذلك بتحديد هدف للوثب عن طريق علامة ترسم على الحائط على إرتفاع معين يسعى المختبر لمحاولة الوثب أعلى ما يمكن لللمس هذه العلامة)

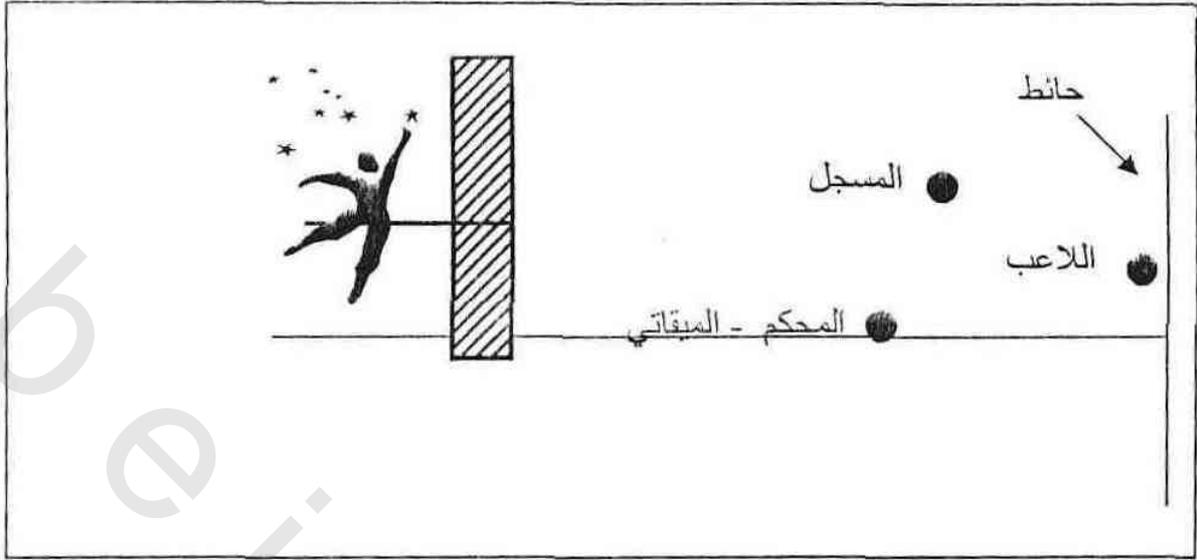
* مواصفات الاداء:

يمسك المختبر بقطعة من الطباشير في أصبغة ، ويقف وجانبه الى الحائط (اليد الممسكة بالطباشير تكون بجانب الحائط) ، الركبتان مفرودتان ، والقدمان مستويتان على الارض . من هذا الوضع يقوم المختبر برفع الذراع الممسكة بالطباشير وعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصلها أنامله يلي ذلك ميل الجذع مع ثني الركبتين ومرجحة الذراعين ثم الوثب العمودي لعمل علامة أخرى على الحائط عند اعلى نقطة يستطيع المختبر الوصول اليها.

تقاس المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية بواسطة المسطرة الى اقرب بوصة ، حيث تعبر عن مسافة الوثب ، هذا ويسمح قبل بداية الإختبار بأداء عدة محاولات على سبيل التجريب.

* الشروط:

- ١- يجب أن يقف اللاعب بجانب الحائط وقدماه مستويتان على الارض وركبته مفردتان عند محاولة رسم العلامة الاولى.
- ٢- يجب أن يتم الوثب بالقدمين معا ، وبدون استخدام الحجل.
- ٣- لكل مختبر الحق في أداء محاولتين على الإختبار تحسب له أفضلهما.



إختبار الوثب واللمس

*التسجيل:

تعتبر المسافة بين العلامتين على قدرة المختبر على الوثب العمودي ، ويجب مراعاة أن تكون المسطرة عمودية على الأرض عند قياس المسافة بين العلامتين ، ويتم التسجيل الى أقرب بوصة..هذا ويجب تسجيل المحاولتين في بطاقة التسجيل ، على أن تحسب للمختبر المحاولة الاحسن.

المحطة السابعة

دقة التمرير بيد واحدة من اعلى

Overarm Pass for Accuracy

*الغرض من الإختبار:

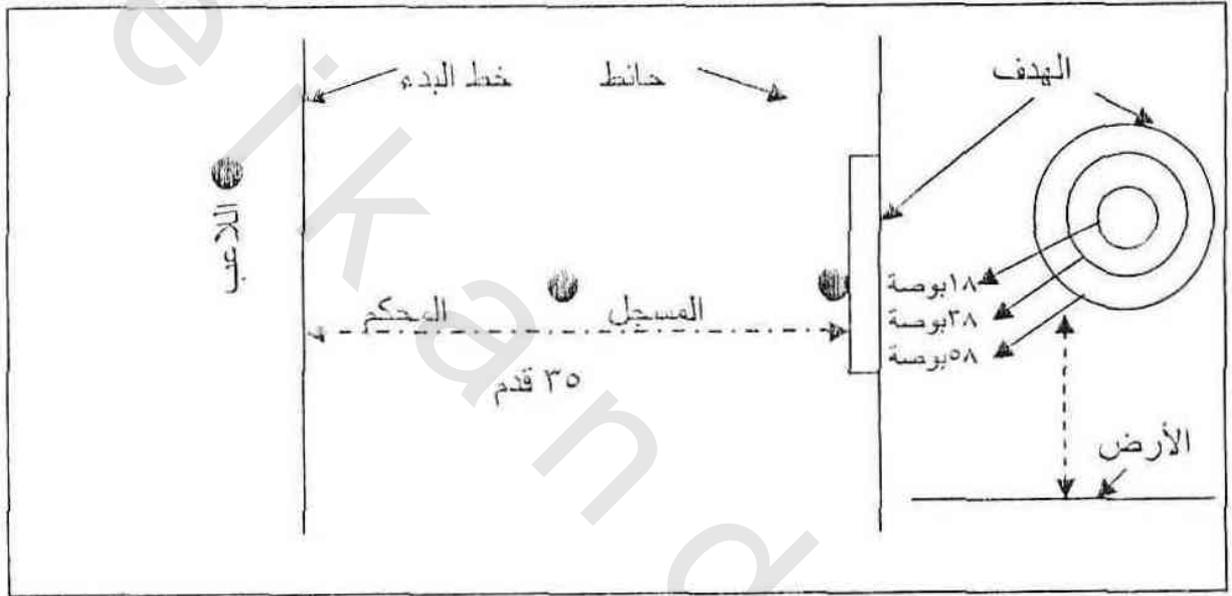
قياس دقة التمريرة بيد واحدة من اعلى على الهدف.

*الأدوات:

كرة سلة ، حائط مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة (مركز مشترك للدوائر الثلاث) نصف قطرها على الترتيب من الأصغر الى الأكبر ١٨ بوصة (٤٥سم) ، ٣٨ بوصة (٩٨سم) ، ٥٨ بوصة (١٥٠سم) ..مع ملاحظة ان سمك الخطوط بوصة واحدة (٢,٥٥سم) ، الحافة السفلى للدائرة الكبيرة ترتفع عن الأرض بمقدار ٣ أقدام (٩٠سم) ، يرسم خط على الأرض وعلى بعد ٣٥ قدما (١٠,٥م) من الحائط ومواجه له.

* مواصفات الاداء:

١- يقف المختبر خلف خط المرمى (المرسوم على الارض) ومعه الكرة، على ان يقوم بالتمرير على الدوائر باستخدام التمرير بيد واحدة من اعلى، هذا ويسمح للمختبر بأداء عدة محاولات على سبيل التجريب قبل اداء الاختبار.



إختبار دقة التمرير بيد واحدة من اعلى

* الشروط:

- ١- للمختبر ان يمسك الكرة بكائتا اليدين قبل التمرير.
- ٢- يجب ان يتم التمرير من خلف المرسوم على الارض.
- ٣- للمختبر ان يتخذ خطوة قبل عملية التمرير ، ولكن عليه ألا يتعدى بقدميه الخط المرسوم على الأرض.
- ٤- للمختبر ان يؤدي عشر تمريرات.

* التسجيل:

تُحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغرى بثلاث درجات ، في حين تحسب بدرجتين إذا أصابت الدائرة الوسطى . وتُحسب بدرجة واحدة في حالة اصابة الدائرة الخارجية.
مع ملاحظة أنه في حالة اصابة الكرة لأحد خطوط الدوائر الثلاث يحصل المختبر على الدرجات المخصصة للدائرة التي اصابت الكرة الخط الذي يمثل حدودها (الخطوط داخل مقاييس الدوائر)

مما سبق يتضح أن الحد الأقصى للدرجات الممكن الحصول عليها هو ثلاثون درجة (في حالة إصابة المختبر للدائرة الصغرى في الرميات العشر المخصصة له) .

المحطة الثامنة دقة التمرير بالدفع Push Pass for Accuracy

*الغرض من الإختبار:

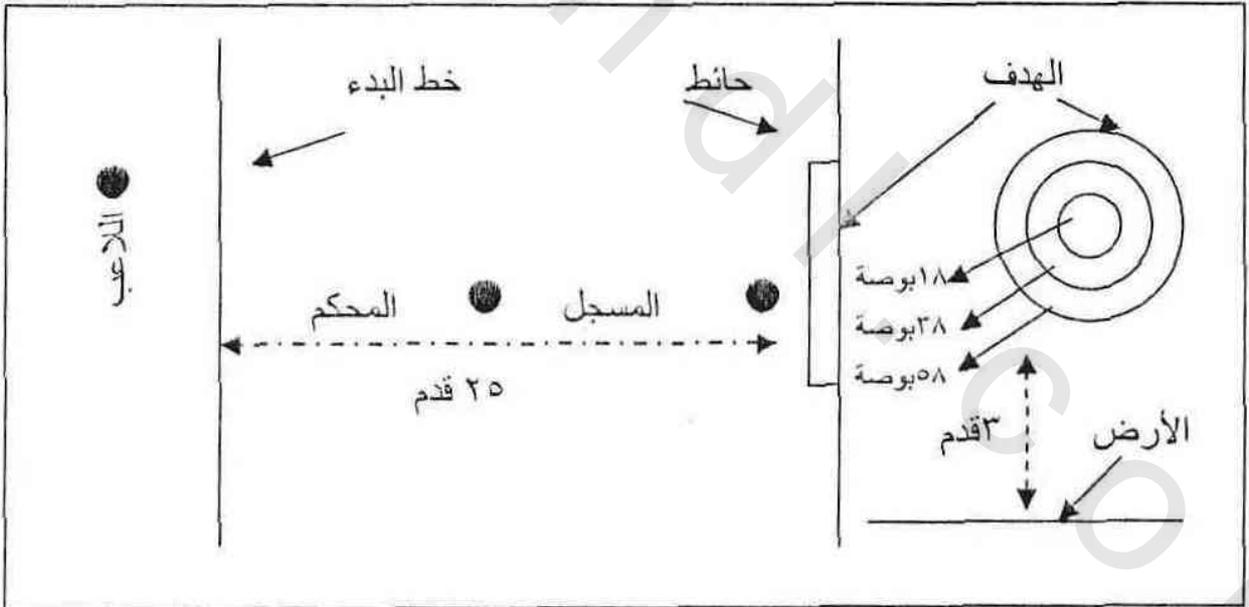
قياس دقة التمرير بالدفع باستخدام اليدين نحو الهدف.

*الأدوات ومواصفات الاداء:

نفس الأدوات ومواصفات الأداء السابق ذكرها في المحطة السابعة فيما عدا:

١- أن المسافة بين الخط المرسوم على الارض والحائط تكون ٢٥ قدما (٧,٥)

٢- يؤدي التمرير باستخدام اليدين معا (التمريرة الصدرية) .



إختبار دقة التمرير بالدفع

*الشروط:

نفس شروط المحطة السابعة فيما عدا ان التمرير يتم باليدين

*التسجيل :

يتبع نفس التعليمات الواردة في المحطة السابعة .

المحطة التاسعة

المحاورة

Dribble

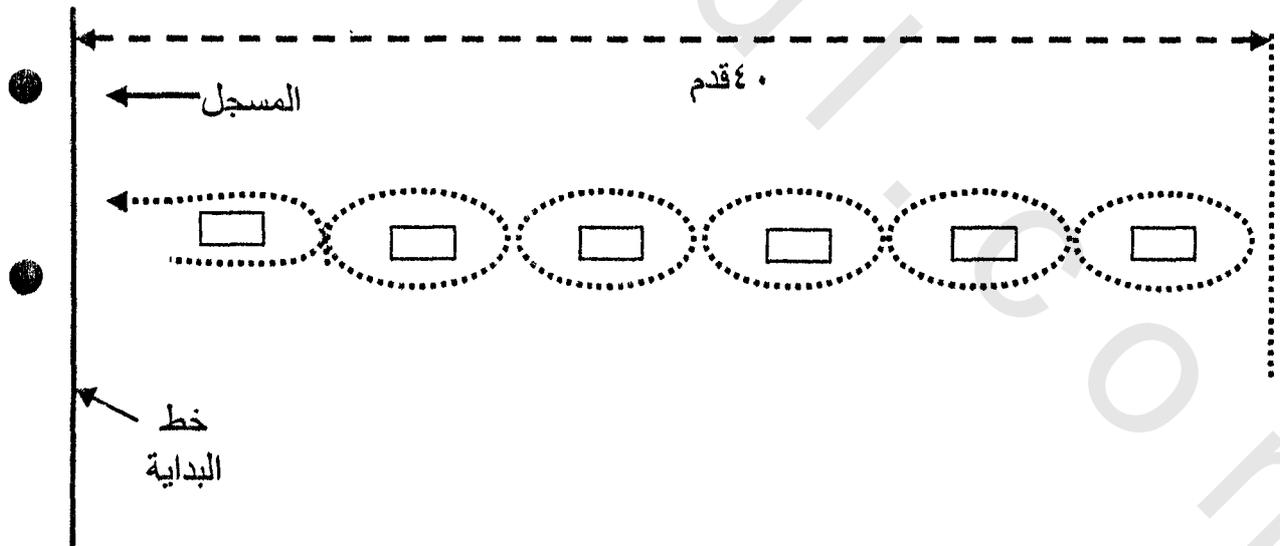
* الغرض من الإختبار:

قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من العوائق (كراسي مثلاً)
* الأدوات:

كرة سلة ، ساعة إيقاف ، ستة كراسي موضوعة حسب ما هو موضح بالشكل ، مع ملاحظة رسم خطين للبداية والنهائية يبعد عن الكرسي الاول بمسافة ٥ أقدام (١,٥م) ، في حين أن المسافة بين الكراسي قدرها ٨ أقدام (٢٤٠سم)

* مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية ومعها الكرة، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزجزاجي بين الكراسي مع المجاورة المستمرة بالكرة ، على أن يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً الى أن يتجاوز خط البداية حيث يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة بأسلوب الأداء السابق ذكره منذ لحظة صدور الأمر بالبدء إلى أن يتجاوز المختبر والكرة خط البداية بعد الذهاب والعودة. هذا ويسمح بالتدريب على الإختبار قبل الأداء.



* الشروط :

- ١- للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في المحاورة.
- ٢- يجب لمس الكرة أثناء المحاورة بطريقة قانونية وذلك حسب شروط قانون اللعبة.
- ٣- يسمح للمختبر بمحاولتين ، على أن تحسب له الأفضل

ملحق رقم (٦)

منهج كرة السلة للصف الأول الثانوي

ملحق (٦)

منهج كرة السلة للصف الأول الثانوى :

المهارات التى تدرس لهذا الصف :

١. التمرير : الصدرية - بيد واحدة (الكتفية) - المرتدة
٢. تنطيط الكرة : ربط التنطيط بالتمرير و التصويب
٣. التصويب : التصويب من الثبات (بيد واحدة) - التصويب من التنطيط (السلمية)
٤. حركات القدمين
٥. المتابعة الهجومية
٦. ممارسة اللعبة

- ملحوظة :

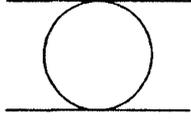
- تدرس هذه المهارات فى ثلاث وحدات كل وحدة تشمل على عدد ٤ حصص ، و تقسم محتويات الوحدة على ٤ دروس ويمكن إعادة البعض منها فى الدرس التالى مع مراعاة التقدم فى الدروس الأخرى .

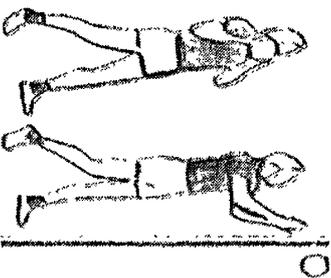
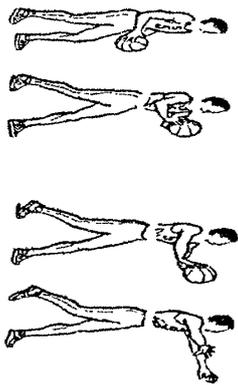
ملحق رقم (٧)

نماذج لتحضير الدروس لمجموعتي البحث

ملحق (٧) نماذج من تحضير الدروس للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة

- عدد تلاميذ الفصل : الحضور : الغياب :
- الأهداف النفسحركية : أ. هدف بدني : سرعة ، قوة زراعين ، دقة ، قدرة رجليين ، رشاقة .
- ب. هدف مهاري : أن يتعلم التلميذ مسك كرة السلة ، التمرير .
- الأهداف المعرفية : معرفة النقاط الفنية الخاصة بمهارة التمرير بكرة السلة .
- الأهداف التربوية : إكساب التلاميذ المثابرة على بذل الجهد .
- الأدوات المستخدمة : كور ، أطواق ، عصا ، مقعد سويدي ، حبل ، مرتبة ، صفاة .

التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الدرس	م
<p>إحماء موانع :</p> <p>يقسم الفصل إلى مجموعتين (١) ، (٢)</p> <p>منط أطواق متوسطة</p>  <p>طوق مثبت على عصائين</p> <p>عصى متوازية</p> <p>مقعد سويدي ومرتبة</p> <p>*****</p>	<p>الهدف منه :</p> <p>تهيئة التلاميذ لأنشطة الدرس من خلال إحماء الموانع لدورتين متتاليتين .</p> <p>ـ (الوقوف) الجري ثم الوثب بقدم الإرتقاء والوثب بالقدمين .</p> <p>ـ المرور داخل الطوق ثم الوثب فوق مقعد سويدي ومرتبة ثم الوثب بقدم واحدة</p> <p>نقاط تعليمية للأداء :</p> <p>ـ أثناء الجري يراعى تبادل حركة اليدين وحركة الرجلين .</p> <p>ـ أثناء المرور داخل الطوق فرد الأمشاط والركبة</p> <p>الهدف منه :</p> <p>تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية العناصر الخاصة بمهارات كرة السلة .</p> <p>ـ (وقوف) ثبات الوسط) العد السريع في المكان لمدة ٣٠ ث ويكرر .</p> <p>ـ (وقوف) مواجهه. الذراعان عاليًا. مسك كرة طبية صغيرة) تمرير الكرة بالذراعين لأطول مسافة ممكنة .</p> <p>ـ (وقوف) مواجهه الحائط) التصويب على دوائر متداخلة .</p> <p>ـ (وقوف) الوثب العريض للامام لأقصى مسافة ممكنة.</p> <p>ـ (وقوف) الجري المكوكي بين خطين .</p>	١٠ ق	<p>الجزء التمهيدي (الإحماء)</p> <p>تغذية راجعة :</p> <p>ـ ملاحظة أداء التلاميذ ليكون مستمرًا .</p> <p>ـ يكون الأداء مرتين .</p>	١
		١٠ ق	<p>الإعداد البدني</p> <p>سرعة</p> <p>قوة زراعين</p> <p>دقة</p> <p>قدرة رجليين</p> <p>رشاقة</p>	٢



- X X X X X X X X
- X X X X X X X X
- X X X X X X X X

الخطوات التعليمية:

١. عمل نموذج للمهارة.
 ٢. يمسك التلميذ الكرة ويقوم بعمل دائرة كاملة أمام الصدر مع ملاحظة (المرقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء).
 ٣. يواجه التلاميذ الحائط ويقومون بأداء المهارة ثم الاستلام والتكرار.
 ٤. التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء.
 ٥. التمرير السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء النقع على أن يكون الرضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلا.
 ٦. التمرير مع المشي على أن يكون التمرير بعد أخذ خطوة من الاستلام.
 ٧. التمرير السابق مع الجري.
- التمرير على حائط من مسافة (٤-٦م) من الثبات ثم من الجري في المكان.
- تلميذان أحدهما يتحرك للخلف والآخر للأمام والتمرير من خلال التحرك.
- نقاط تعليمية للأداء :
- فرد الأصابع على الكرة.
 - القدم الخلفية في منتصف القدم الأمامية وبينهم حوالى قدم ونصف.
 - لعبة صغيرة : تهدف أن تؤدي الطالبة التمرير بطريقة صحيحة في وجود منافس . يقسم ملعب كرة السلة طوليا إلى نصفين بحيث يكون من خط المنتصف ٤ مساحات .
 - المجموعات : ٨ مجموعات (كل مجموعتين في مساحة من المساحات).
- نقاط تعليمية للأداء :
- مسك الكرة بالطريقة الصحيحة مع فرد الأصابع .
 - تحريك الرجل الخلفية للأمام عند التمرير ثم رجوعها للخلف مرة أخرى عند الاستلام .
 - والهدف منه :
 - تنظيم عملية التنفس وحدث استرخاء للجسم وعودة التلاميذ للفصل .
 - الإصطاف المنظم .

١٠ اق

١٠ اق

٥٥ حق

٣

٤

٥

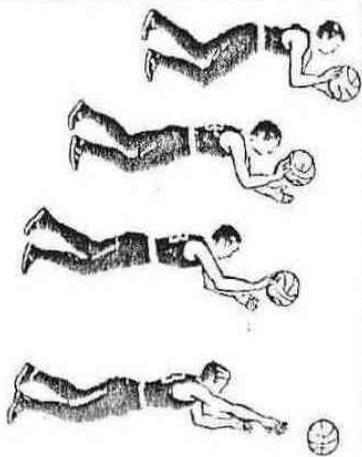
الجزء التعليمي
تغذية راجعة :
— ملاحظة فرد
الذراعين عند الأداء
والثني الخفيف
للركبتين
— عند التمرير بحرك
الذراعين للأمام
بسرعة التمرير
وحركة رسيخ اليدين
لتوجيه الكرة .

النشاط التطبيقي
التغذية الراجعة :
تغذية راجعة :
— مراعاة الوضع
الصحيح للقدمين
الطريقة الصحيحة
لمسك الكرة

الجزء الختامي
تغذية راجعة :
— التنبيه على الوقفة
الصحيحة لسلامة

- التاريخ :
- عدد تلاميذ الفصل : الحضور : الغياب :
- الأهداف النفسحركية : أ. هدف بدني : سرعة ، دقة ، تحمل ، رشاقة ، قوة زراعين ، قدرة رجلين .
- ب. هدف مهاري : التصويب من الثبات .
- الأهداف المعرفية : التعرف على النقاط التعليمية للتصويب من الثبات .
- الأهداف التربوية : مساعدة الآخرين .
- الأدوات المستخدمة : مراتب .

التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الدرس	م
	الهدف منه : تهيئة التلاميذ لأنشطة الدرس الجرى حول ملعب كرة السلة متبين متتاليين النقاط التعليمية للأداء : - ميل الجذع قليلا للأمام. - النظر للأمام .	٥ ق	الجزء التمهيدي (الإحماء) التغذية الراجعة : - ملاحظة أداء التلاميذ ليكون مستمرا . - ملاحظة حركة التلاميذ	١
	الهدف منه : تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية العناصر الخاصة بالمهارة . - (البدا المنخفض) العدو مسافة ٣٠ متر . - (وقوف) التصويب على مربعات متداخلة . - (وقوف) الجرى الزجراجي بين الأقماع . - (وقوف) الوثب العمودي لأعلى . - (وقوف) دفع كرة طبية زنة ٣ كجم أقصى مسافة . - (وقوف) ثبات الوسط (الصعود و الهبوط على مقعد سويدي	١٠ ق	الإعداد البدني سرعة دقة رشاقة قدرة رجلين قوة زراعين تحمل	٢



X X X X X X X X X X

الخطوات التعليمية:

١. عمل نموذج للحركة.
٢. يقوم كل تلميذ بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب ويتم تصحيح الأوضاع الخاطئة.
٣. يقف التلاميذ في صفين مواجهين وبعد الاستلام من الزميل المواجه يأخذ وضع الاستعداد للتصويب.
٤. عمل الخطوة السابعة مع التصويب.
٥. يقف التلاميذ مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب من التأكيد على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح.

- تقف الطالبات في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة ويتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة.
- الطالبات في قطارين الأول خلف الحد النهائي والثاني قبل خط منتصف الملعب ويتحرك التلميذ من منتصف الملعب إلى قرب المنطقة المحرمة وتقف وتتصوب ثم تستلم زميلته في قطار الحد النهائي لتتحرر ها قطار المنتصف وتحري لتقف خلف قطار المنتصف.
- الإصطفاف في قطارين امام السلة ومحاولة التصويب من الثبات بالطريقة الصحيحة.
- تقسيم الفصل الى فريقين وعمل مسابقة في التصويب من الثبات.

- والهدف منه :
- تنظيم عملية التنفس و حدوث إسترخاء للجسم و عودة التلاميذ للفصل .
- الإصطفاف المنظم .
- التحية و الإصراف المنظم .

١٠ اق

النشاط التعليمي

٣

- التغذية الراجعة :
- مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماما عاليا في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسيخ اليد.
 - تتم جميع الحركات بطريقة انسيابية مستمرة.

١٠ اق

النشاط التطبيقي

٤

- التغذية الراجعة :
- التأكيد على الأداء بالطريقة الفنية الصحيحة

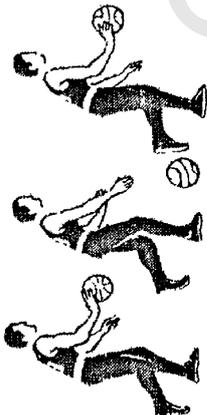
٥ اق

الجزء الختامي

٥

- التبيه على الوقفة الصحيحة لسلامة القوام

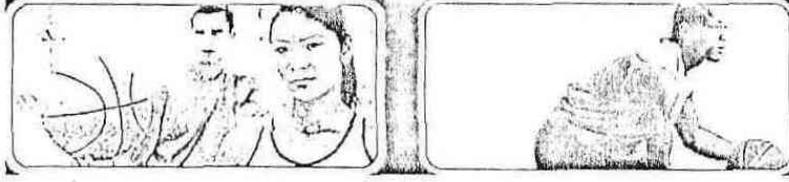
التاريخ :
 عدد تلاميذ الفصل : الحضور : الغياب :
 الأهداف المفصلة : أ. هدف بدني : سرعة ، قوة ، رشاقة ، دقة ، قدرة عضلات رجليين .
 ب. هدف مهاري : تنطيط كرة السلة .
 الأهداف المعرفية : التعرف على الخطوات الفنية الصحيحة للأداء .
 الأهداف التربوية : مساعدة الآخرين .
 الأدوات المستخدمة : جير للتخطيط ، صفارة .

التشكيلات	الشرح	الزمن	اجزاء الدرس	م
	<p>الهدف منه : تهيئة التلاميذ لأنشطة الدرس الجرى حول ملعب كرة السلة متتاليين النقاط التعليمية للأداء : - ميل الجذع قليلا للأمام . - النظر للأمام .</p>	٥ ق	الجزء التمهيدي (الإحماء) التغذية الراجعة : ملاحظة أداء التلاميذ ليكون مستمرا . ملاحظة كملزراعين	١
	<p>الهدف منه : تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية العناصر الخاصة بكرة السلة . - (البدا المنخفض) العدو مسافة ٣٠ متر . - (وقوف) التصويب على مربعات متداخلة . - (وقوف) الجرى الزجراجي بين الاقماغ . - (وقوف) الوثب العمودي لأعلى . - (وقوف) دفع كرة طبية زنة ٣ كجم أقصى مسافة . - (وقوف) ثبات الوسط (الصعود و الهبوط على مقعد سويدي</p>	١٠ ق	الإعداد البدني سرعة دقة رشاقة قدرة رجليين قوة زراعين تحمل	٢

	<p>الخطوات التعليمية:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستحداثاتها. 2. يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحا ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة. 3. وقوف التلاميذ مع تباعد القدم اليسرى أماما وثي الركبة كاملا ثم وضع الكرة على الأرض والبدا في تطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض. 4. التدريب السابق مع فرد الركبتين والتبنيه على وضع النزاع الأخرى لحماية الكرة. 5. المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام. 	<p>٣</p> <p>النشاط التعليمي</p> <p>التغذية الراجعة :</p> <p>الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع</p> <p>- النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة.</p>
	<p>اداء تطيط الكرة بطول الملعب من المشى ثم الجرى .</p> <ul style="list-style-type: none"> - اداء التطيط بمواجهة زميلة ومحاولة الاحتفاظ بالكرة لاطول فترة ممكنة دون فقدانها . - التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماما في مجموعات بطول الملعب . - التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة . - التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية . 	<p>٤</p> <p>النشاط التطبيقي</p> <p>التغذية الراجعة :</p> <p>- التأكيد على الاداء بالطريقة الفنية السليمة .</p>
	<p>الهدف منه :</p> <p>تنظيم عملية التنفس وحث عودة الطاببات للفصل .</p> <ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف المنظم . - مرجات مع تنظيم التنفس - التحية والإنصراف المنظم . 	<p>٥</p> <p>الجزء الختامي</p> <p>التغذية الراجعة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - التبنيه على الوقفة الصحيحة - سلامة القوام .

ملحق رقم (٨)

نماذج من صفحة الويب



3:3773:1
premier solution.

مقدمة

مسك الكرة

تمرير

تنظيم الكرة

كسوريب

حركة القدمين

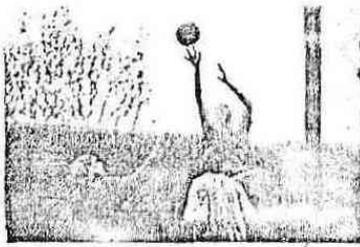
ممارسة اللعبة

كرة السلة

رياضة سريعة ومثيرة ومسلية، تجري بين فريقين يتألف كل منهما من خمسة لاعبين. ويعد الفريق فائراً متى استطاع تسجيل عدد من النقاط يفوق ما سجله الفريق الآخر. ويحزر اللاعبون نقاطاً بقذف كرة كبيرة منقوحة بالهواء داخل هدف عال يسمى سلة عند أحد طرفي ملعب كرة السلة. يستطيع اللاعب أن يتقدم بالكرة نحو السلة عن طريقه المحاورة (تكرار ضرب الكرة بالأرض لترتد إلى اليد)، أو بتمرير الكرة إلى زميل من فريقه. ويحاول كل فريق - أيضاً - أن يمنع الفريق الآخر من إحراز النقاط.



تم ابتكار لعبة كرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1891 م. وخلال منتصف القرن العشرين أصبحت لعبة كرة السلة الرياضة العالمية الأكثر شعبية في الملاعب الداخلية. وفي هذه الأيام يجتشد ملايين المعجبين داخل صالات الألعاب الرياضية، وميادين التنافس، لمشاهدة فرقهم المفضلة. وهناك ملايين آخرون يشاهدون هذه المباريات من خلال شاشات التلفاز.



تعد كرة السلة أحد أساليب الترويح، كما أنها رياضة جماعية منظمة. ويمكن أن تلعب بأقل عدد من اللاعبين قد لا يريد عن لاعبين اثنين فقط، وكل ما يحتاجه هو كرة، وسلة، وسطح مسطح.

تتطلب كرة السلة عملاً جماعياً وردود فعل سريعة، وقوة احتمال. ولللاعبين طوال السامة ميرة، لأن بإمكانهم الوصول بسهولة قريباً من الهدف، أو التصويب من فوق اللاعبين، وصد الكرات المرندة. إلا أن اللاعبين قصار القامة لهم دور مهم في المناورة والمحاورة بحجة من

ولوحة. والحلقة طوق معدني قطره 45سم ولايزيد سُمكه عن 20 ملم. وتثبت الحلقة المعكوس، ومثبتة على لوحة وبشكل تكون معه L بحديدة تأخذ شكل الحرف الإنجليزي موازية للأرض، ومرتفعة عنها بمسافة 3,05م وتصنع اللوحتان من الزجاج الليفي أو من المعدن. وتعلق في الحلقة شبكة مصنوعة من القطن أو من نسيج اصطناعي وتوجد في أسفلها فتحة واسعة تكفي لسقوط الكرة من خلالها

الأدوات



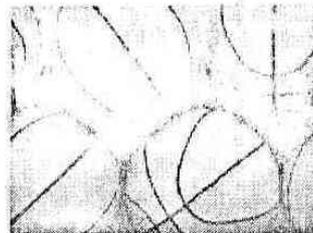
الأدوات. تلعب كرة السلة بوساطة كرة جلدية منفوخة بالهواء، ذات لون بني أو برتقالي. سم 75 وتزن كرة السلة القانونية ما بين 600جم و 650جم ويتراوح محيطها ما بين 78سم

اللاعبون



يحق للاعبين الخمسة في الفريق أن يلعبوا كهجوم ودفاع

Fantasia Sports





مسك الكرة

هي أول مهارة من المهارات الأساسية ومن أهمها إذ تعتبر أساس التصويب والمحاورة والتمرير . . .

صورة متحركة
توضح طريقة الاداء

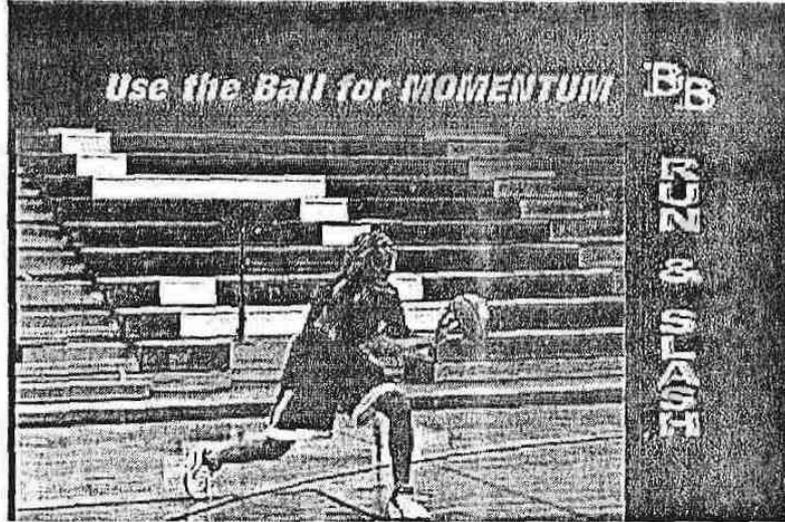
طريقة الأداء

- 1 تكون عضلات الجسم مرنة وغير مشدودة
- 2 القدمان متباعدتين بقدر اتساع الصدر؛ بحيث يشعر الفرد انه مستريح؛ والقدمان متجهة للأمام
- 3 قد تكون القدمان على خط واحد أو تتقدم أحدهما عن الأخرى مسافة نصف قدم
- 4 الركبتان غير مشدودتين

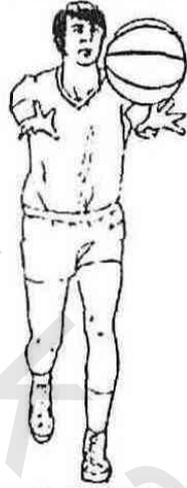
- 5 ينحني الكتفان قليلا للامام
- 6 الرأس في وضعه الطبيعي والنظر للأمام
- 7 الكوعان يلاصقان الجانبين دون ضغط ؛ و تثنيان بزاوية قائمة تقريبا
- 8 تكون الكرة متزنة في اليدين
- 9 أطراف الأصابع هي فقط التي تلمس الكرة . أما باطن الكف فلا يلمسها مطلقا
- 10 يلاحظ عدم الضغط على الكرة

الفيديو التعليمي

atured Events



BasketBall Club All right Reserved.



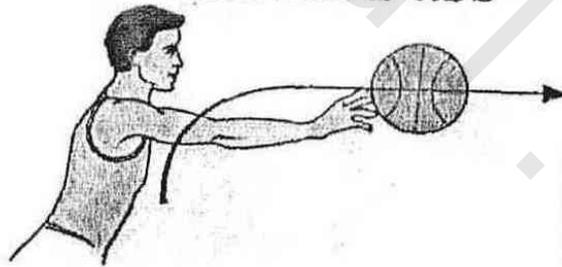
السلة - تمريرة الصدر

إنتاج مركز الدراسات التربوية بمحافظة الرمن ١٤٢٦ هـ

التمريرة الصدرية

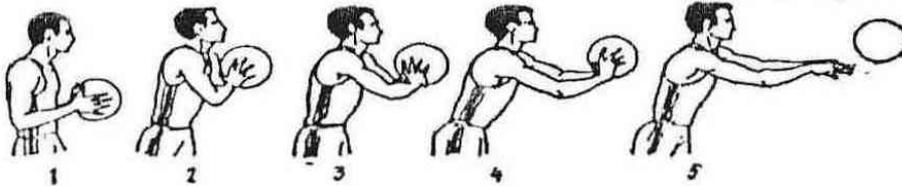
م (5 - 10) تؤدي هذه التمريرة من الثبات أو الحركة بين لاعبين أو أكثر لمسافة من

Chest Pass



الوضع الابتدائي

الكرة ممسوكة باليدين وقريبة من الصدر، المرفقان متجهان لأسفل والركب في حالة انثناء والقدمان متباعدتان .



طريقة الأداء

يقوم اللاعب بسحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلا دائريا ثم يمد زراعية للأمام ويقوم بدفع الكرة بالأصابع ليقوم بعمل حركة كبراجية لأسفل حيث تنتهي الحركة والرسغان مثنيتان مع تقدم احدي القدمين أماما لمتابعة الحركة . لأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة

الفيديو التعليمي

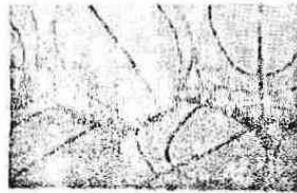
فيديو تعليمي 1



الخطوات التعليمية

- 1 قراءة النص
- 2 مشاهدة الفيديو التعليمي
- 3 مع ملاحظة أن يكون المرفقان مسك الكرة وعمل دوائر كاملة أمام ؛ أسفل ؛ أمام متجهان لأسفل والخلف باستمرار
- 4 مواجهة الحائط على بعد 2 م ؛ وعمل دوائر بالكرة ثم دفعها بالأصابع في اتجاه الحائط والمتابعة بمد الذراعين أماما وثني الرسغين ثم الاستلام والتكرار.
- 5 التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء
- 6 الأداء مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع
- 7 التمرير مع المشي.
- 8 الأداء من الجري

Featured Events





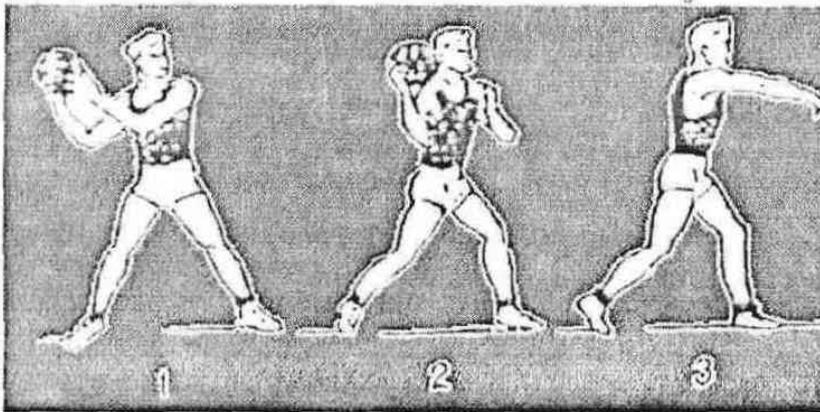
التمريرة الكتفية

تستخدم هذه التمريرة بطول الملعب في حالة الهجوم الخاطف أو إذا أراد اللاعب التمرير لمسافة تزيد عن (10م)



الوضع الابتدائي

توضع الكرة على اليد الممصرة وتسنن باليد الأخرى من أمامها على أن تكون الكرة فوق الكتف ويكون مرفق الزراع الممصرة متجها للخلف و العضد موازي للأرض و مواجهة للزميل المستلم بالكتف الأخرى .

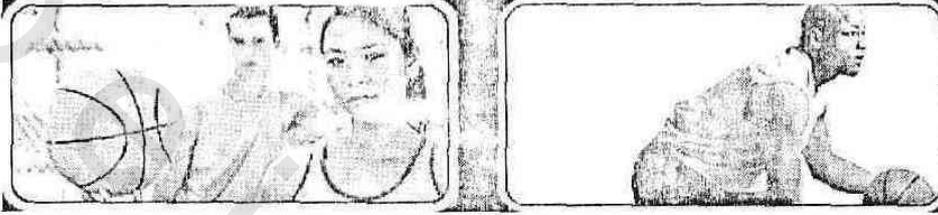


طريقة الأداء

دفع الكرة بمد الزراع في اتجاه المستلم و بحركة متصله للرسغ و الأصابع مع تحرك القدم الخلفية للمتابعة و نقل ثقل الجيم عليها لحفظ التوازن

الفيديو التعليمي

فيديو تعليمي 1



الخطوات التعليمية

قراءة النص

مشاهدة الفيديو التعليمي

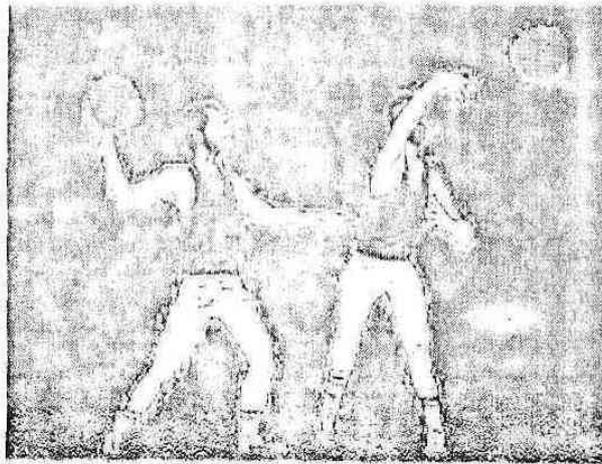
أداء وضع الاستعداد باستخدام الكرة مع تصحيح الأخطاء

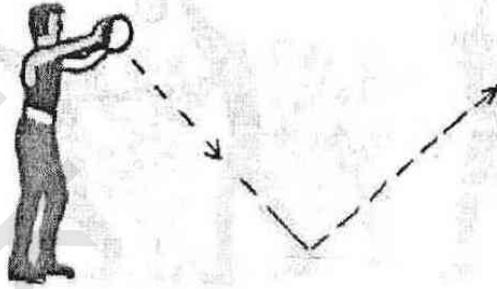
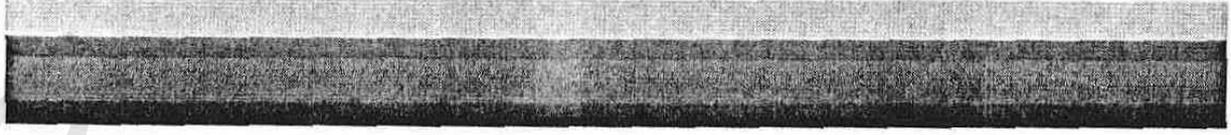
التمرير بين زميلين مواجهين على مسافة 6 م

الأداء مع زيادة المسافة 10 م

الأداء مع زيادة المسافة 15 م

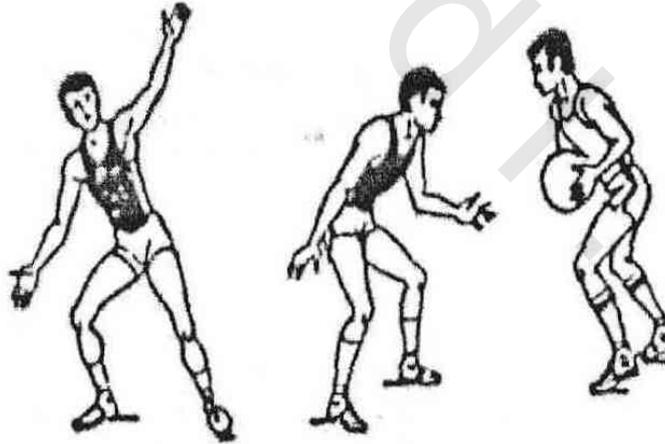
Featured Events





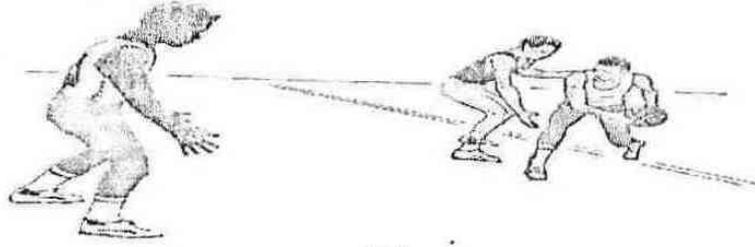
التمريرة المرتدة

تستخدم في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم وهي تشبه التمريرة الصدرية في طريقة أدائها إلا إن الكرة تصل للزميل بعد ارتدادها من الأرض في ثلثي المسافة من المسافة من المستلم

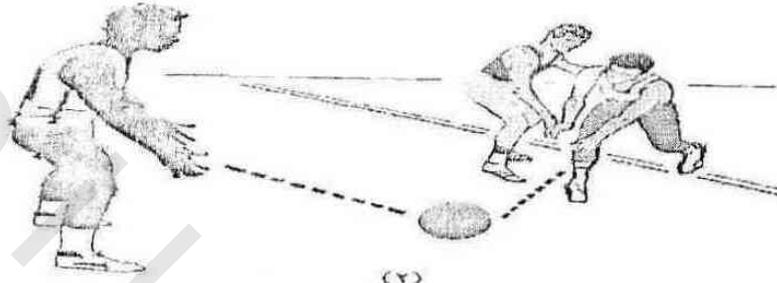


طريقة الأداء

نفس طريقة أداء التمريرة الصدرية إلا أن انثناء الركبتان أعمق و حركة فرد الذراعين بالكرة تكون بالميل لأسفل والامام لتوجيه الكرة لمكان ارتدادها



(١)



(٢)

التمريرة المرتدة

الفيديو التعليمي

فيديو تعليمي 1

الخطوات التعليمية

نفس خطوات التمريرة الصدرية مع تحديد مكان ارتداد الكرة برسم علامة واضحة على الأرض

الأداء مع وضع حاجز أو مقعد صغير

الأداء مع وقوف احد اللاعبين كمدافع سلبي

الأداء مع وقوف احد المدافعين كمدافع ايجابي

Parlour Sports

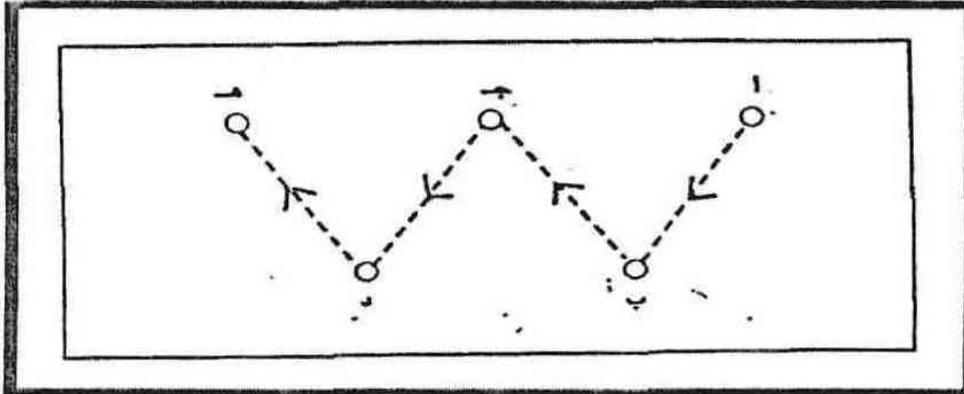


تدريبات علي التمرير والاستقبال



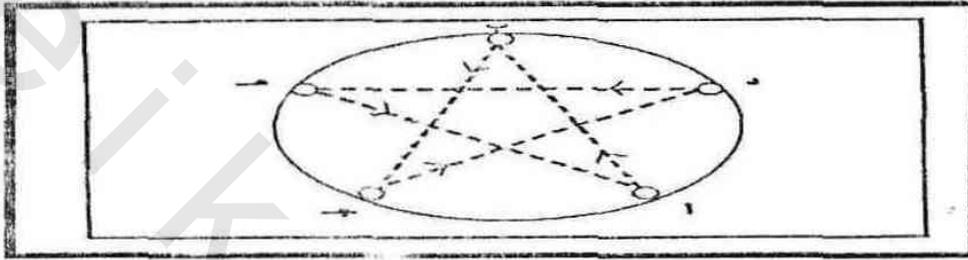
علي التمرير تدريبات

في يقسم الفريق إلي مجموعة بها خمس لاعبين ، يقف لاعبو كل مجموعة صفين صف به ثلاث لاعبين وصف به لاعبان ، وتكون المسافة بين الصفين ثلاثة أمتار ثم تزداد بالتدرج ، يمرر (أ) الكرة إلي (ب) فيمررها بدوره إلي (ج) ومنه إلي (د) ثم إلي (هـ) ثم تمرر الكرة في طريق عكسي مرة أخرى يمكن المدرب . يصلح هذا التدريب لكل أنواع التمرير من الثبات ملاحظات تزيد المسافة وسرعة الكرة . (أ) يغير نوع التمرير كل مره تصل يمكن زيادة عدد الكرات حينما يتقن اللاعبون التدريب بكرة واحدة . بالتدرج



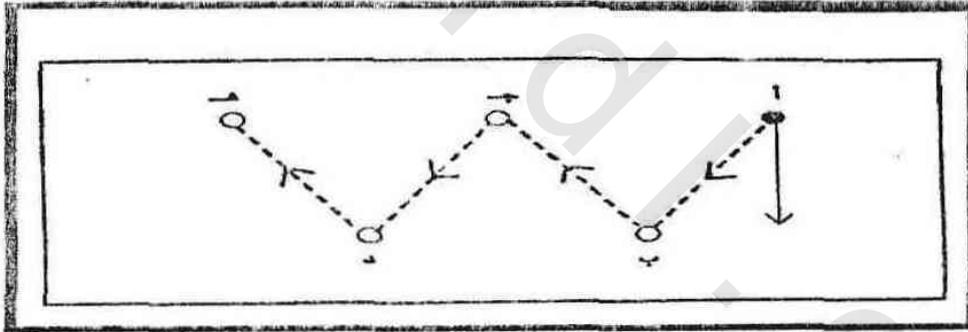
التمرير من الثبات

يقسم الفريق إلى مجموعات كل مجموعته بها خمسة لاعبين يقفون في شكل دائرة ، تبدأ الدائرة بنصف قطر طوله 3م ثم يبدأ التمرير من أ : ب ثم إلى ج ومنه إلى د يجب ملاحظة أن لا يمرر اللاعب إلى الذي بجانبه ويمكن استخدام د ثم إلى هـ هذا التدريب في الخداع أيضا حيث يخادع اللاعب بالتمرير في جهة ثم يمرر في جهة أخرى



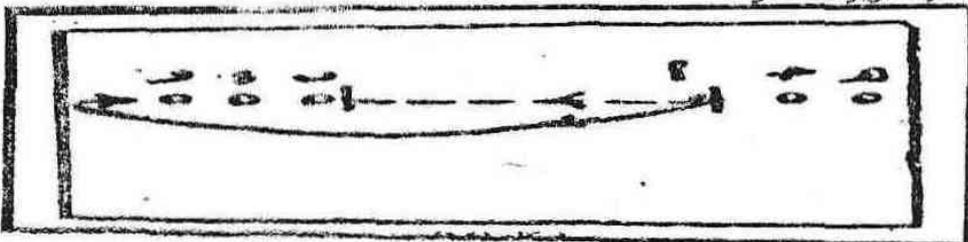
التحرك بعد التمرير

وتستمر الكرة في الحركة حتى تصل (يبدأ التمرير إلى ب ثم يجري) بمجرد التمرير إلى هـ الذي يحاور بها كما في الشكل ثم يمرر إلى د في وضعه الجديد ويجري يمكن تغير نوع - . يستمر العمل ذهابا وإيابا - ملاحظات . ليقف مكانه الأصلي التمرير .



التمرير والقطع

يقف اللاعبون في قاطرتين مواجهين وأمام كل قاطرة خط صغير يبدأ كل لاعب منه يبدأ التمرير إلى (ب) ثم يقطع . التمرير والمسافة بين الخطين تكون حوالي 7م وبمجرد جري (أ) يتقدم . بسرعة من علي يمين (ب) ليقف خلف القاطرة الأخرى (ج) ليقف خلف خط البداية ويمرر (ب) للكرة إليه ويجري (ب) التمرير ليمر من علي يمكن . يستمر التدريب بدون توقف ملاحظات . يمين (ج) ويقف خلف القاطرة استخدام تمريرات متنوعة





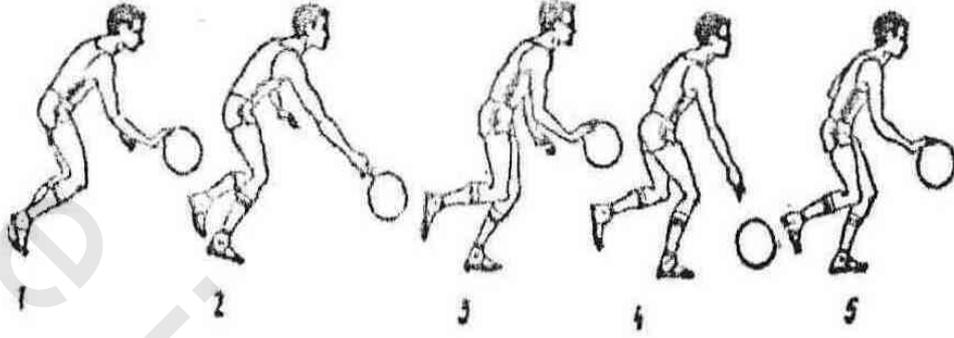
تنطيط الكرة

هو التحرك بالكرة في أى اتجاه وهى من أصعب المهارات الفنية في كرة السلة حيث تدل على مدى التوافق بين العين وبقية أعضاء الجسم



الوضع الابتدائي

تبدأ الحركة من وضع الانحناء قليلا للامام مع ثنى الركبتين قليلا و يكون الساعد الأيمن موازيا للأرض مع تراخى عضلات الزراع تماما



طريقة الأداء

و يلاحظ عدم . من الوضع الابتدائي بيد اللاعب في تنطيط الكرة على الأرض ضرب الكرة بل دفعها لأسفل و للامام . و يكون الدفع بالأصابع المتباعدة ؛ ولا تلمس راحة اليد الكرة

و تتحرك الزراع من مفصل الكوع لأسفل . و تنتهي الحركة بثني الرسغ مع دفع . و عند ارتداد الكرة استقبالها بالأصابع قبل أن تبلغ أقصى ارتفاع الكرة بالأصابع لها

و يلاحظ أن أصابع اليد المحاورة يجب أن تشير للامام في اتجاه حركة الكرة

حركة رسغ اليد المحاورة ومقدار ثنى وفرد الزراع هي أساس التحكم في ارتفاع الكرة أثناء المحاورة

عند المحاورة باليد اليمنى توضع الزراع اليسرى أمام الجسم مع ثنى الكوع وذلك لعمل حماية للكرة من المدافع

الفيديو التعليمي

- 1 فيديو تعليمي
- 2 فيديو تعليمي
- 3 فيديو تعليمي
- 4 فيديو تعليمي
- 5 فيديو تعليمي
- 6 فيديو تعليمي



الخطوات التعليمية

قراءة النص

مشاهدة الفيديو الخاص بالمهارة

يجلس اللاعب في وضع الجلوس طولا فتحا؛ ويضع الكرة إمامة بين الرجلين ثم يبدأ في التنطيط

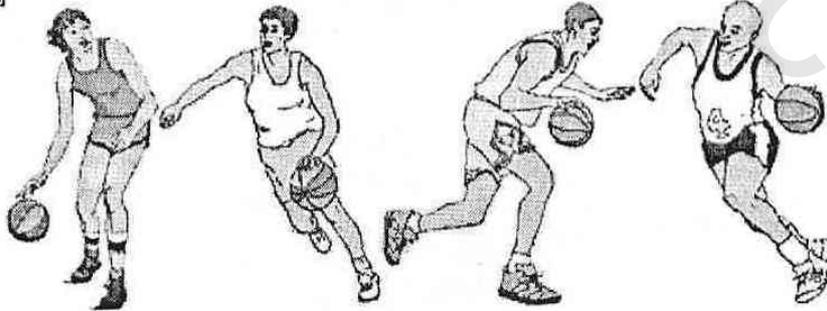
وقوف مع تباعد القدمين و تقدم اليسرى ثم ثنى الركبتين كاملا ثم البدء في التنطيط بالأصابع

التدريب السابق مع فرد الركبتين

المحاورة في المكان مع تغير ارتفاع الكرة

المحاورة بطول الملعب

Featured Events





التصويب من الشبات

هو تمهيد لمهارة التصويب من الحركة . كما انه يستخدم لأداء الرميات الحرة

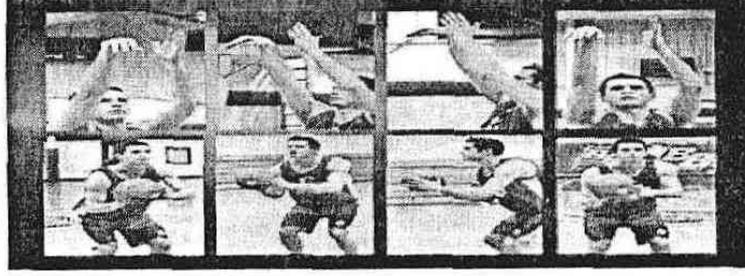


صورة متحركة
توضح طريقة الاداء

الوضع الابتدائي

يقف اللاعب مواجهها للسلة مع تقدم إحدى القدمين اماما . على أن تكون هذة القدم مماثلة لليد المصوبة . وتكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب أثناء التصويب

يضع اللاعب الكرة على أصابع اليد المصوبة. و الرراع نثنى من المرفق و العضد موازى للأرض مع ثنى الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الأمام والنظر للسلة يجب أن تكون الزوايا بين الكتف والساعد ؛ و الساعد والعضد و الكتف زوايا قائمة



طريقة الأداء

بعد اتخاذ الوضع الابتدائي يقوم بثني الركبتان للمساعدة في قوة الدفع ثم تمتد الركبتان و تستقيم الزراع المصوبة اماما عاليا . مع حركة إضافية لرسغ اليد لإعطاء الكرة سرعة انطلاق و دوران . وبراى أن تكون حركة فد الجسم ابتداء من الركبتين حركة انسيابية متصلة

الفيديو التعليمى

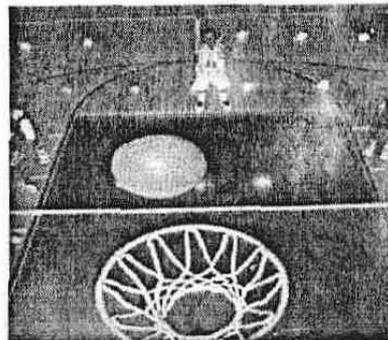
1 فيديو تعليمى

2 فيديو تعليمى



الخطوات التعليمية

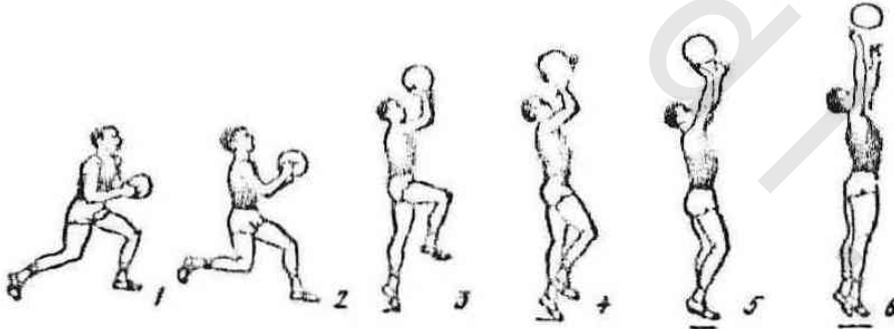
- 1 . قراءة أل النص
- 2 . مشاهدة الفيديو التعليمى
- 3 . التدريب على أداء الوضع الابتدائي
- 4 . الوقوف في صفين مواجهين واستلام الكرة من الزميل المواجه باتخاذ وضع التصويب
- 5 . التصويب على السلة من مسافة لا تزيد عن 5 متر
- 6 . التصويب من منطقة الرمية الحرة
- 7 . عمل مسابقة في تصوية الرمية الحرة





التصويبة السلمية

تؤدي في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة ويجب على اللاعب عند أداء هذه . بالكرة أو بعد استلام الكرة من زميل . المهارة أن يراعى قانونية الخطرات حتى لا يقع في خطأ الجري بالكرة .



صورة متحركة

طريقة الأداء

عند استلام اللاعب الكرة أثناء لمس القدم اليمنى للأرض ؛ يقترب اللاعب نحو الهدف و يأخذ خطوة واحدة بالقدم اليسرى و الارتقاء عليها للوثب عالياً باليد اليمنى ومتابعة الزراع المصوبة مع رفع الركبة اليمنى أساء التصويب . للكرة و كذلك الرسغ و الأصابع ؛ ثم الهبوط على القدمين معا

الفيديو التعليمي

فيديو تعليمي 1



الخطوات التعليمية

أ - من الوقوف

من وضع مسك الكرة التصويب باليد اليمنى الى أعلى ؛ يراعى حمل الكرة باليد المصوبة فقط والسند باليد الأخرى ويراعى حركة الرسغ و الأصابع . مع بقاء الزراع ممتدة تماما للمتابعة

الخطوة السابقة مع رفع ركبة الرجل اليمنى

ب - من الحركة

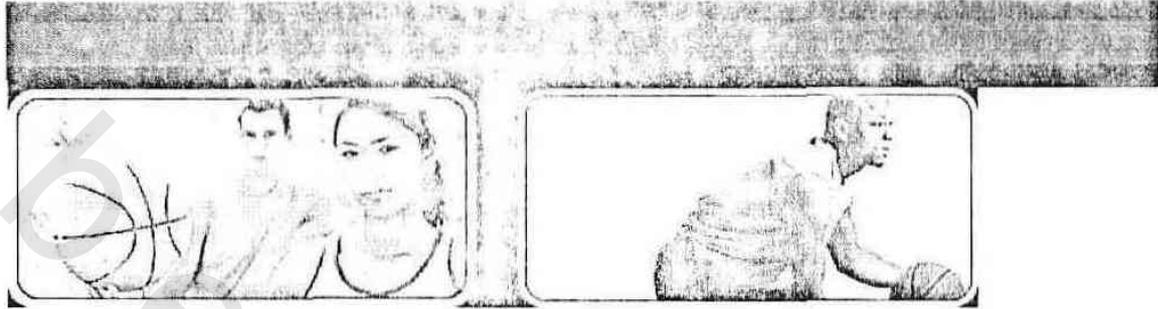
نفس الخطوة السابقة مع التقدم للامام ؛ ثم استلام الكرة الهابطة وتصويبها مرة أخرى بنفس اليد

عمل محاورة واحدة باليد اليمنى ثم مسك الكرة والتصويب لأعلى مع رفع الركبة عاليا ثم الاستلام والتكرار

عمل أكثر من مجاورة ثم الاستلام و التصويب

Featured Events



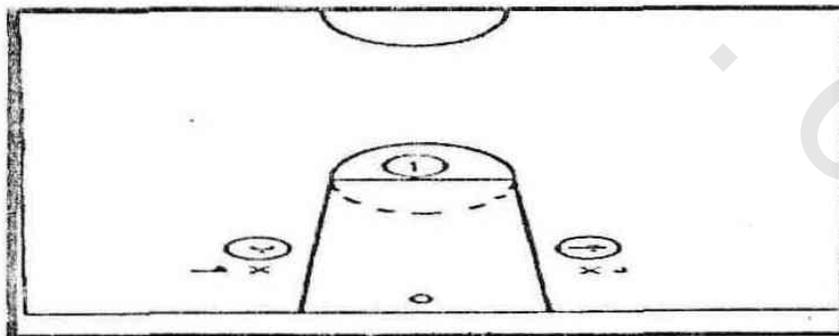


التدريب علي التصويب تدريبات متنوعة

- 1 فيديو تعليمي
- 2 فيديو تعليمي
- 3 فيديو تعليمي
- 4 فيديو تعليمي
- 5 فيديو تعليمي

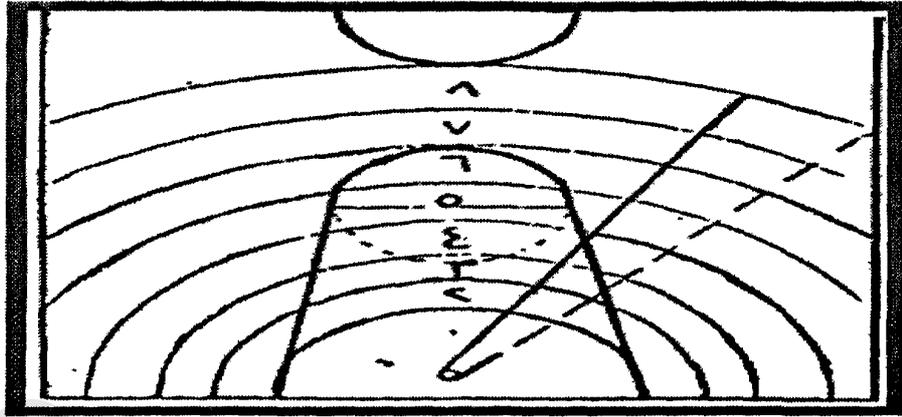
تدريب الرمية الحرة

يقف خمسة لاعبين عند كل سلة فيبدأ (أ) بالتصويب عشر رميات حرة وكل رمية لا الكرة ويردها إلي السلة وفي نفس تصيب الهدف يحاول كل من (ب) ، (هـ) أن يتابع الوقت يحاول (ج) ، (د) منعهما من ذلك ثم يغير كل مكانه في إتجاه عقارب الساعة



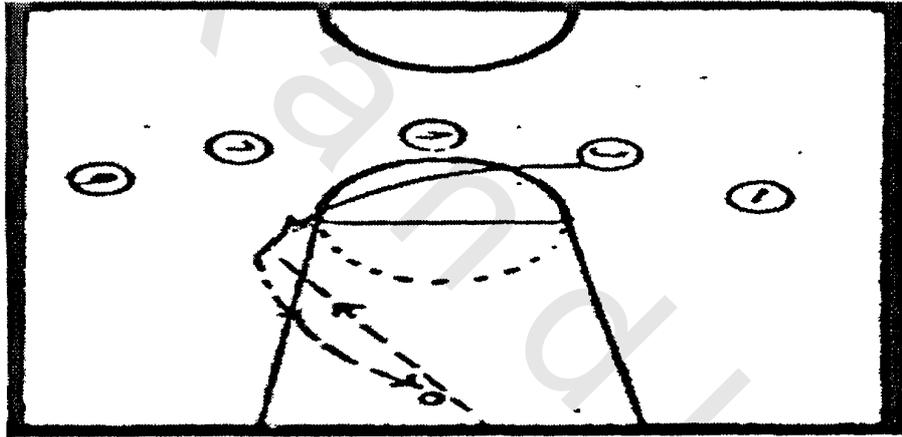
التصويب من المناطق المختلفة

يبدأ اللاعبون بالتصويب من المنطقة رقم 1 واللاعب الذي يصيب الهدف من هذه المنطقة ينتقل إلي المنطقة رقم 2 وهكذا واللاعب الذي ينتهي من المنطقة رقم 8 أولاً هو الفائز . قد يجيز المدرب الانتقال بين الخطتين لإجادة التصويب من زاوية مخصوصة فينتقل اللاعب مثلا من المنطقة (1) إلي المنطقة (2) ويحاول الفرد أن يصوب علي السلة 6 مرات من المنطقة (1) . ثم ينتقل إلي المنطقة (2) وهكذا



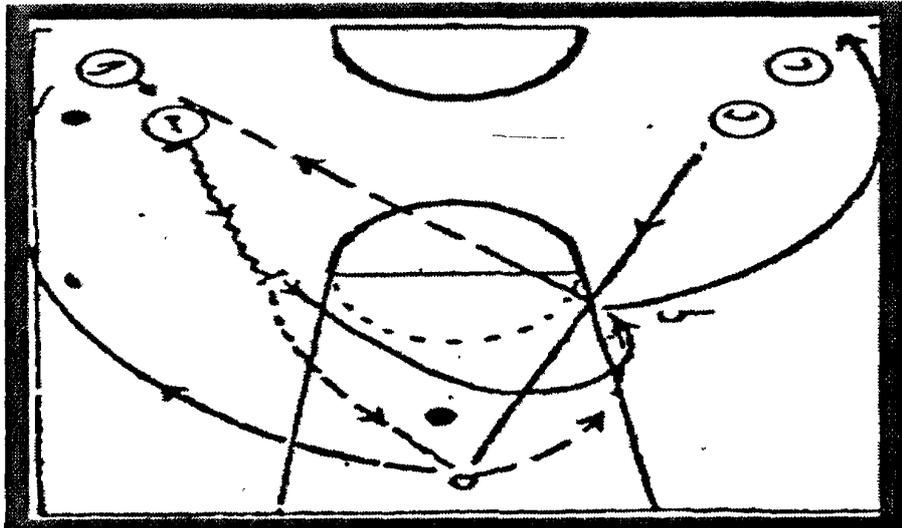
سرعة الاتزان للتصويب

يقف المدرب خارج الخط النهائي للملعب ثم ينادي أسم أحد اللاعبين ويرمي الكرة في منطقة بعيدة عنه نوعا بحيث يجبر المنادي عليه أن يجري لأخذ الكرة وعلي ذلك الشخص أن يتحرك لأخذ الكرة ، وعلي ذلك الشخص أن يتحرك ويصوب علي السلة بمجرد شعوره بالاتزان للتصويب .



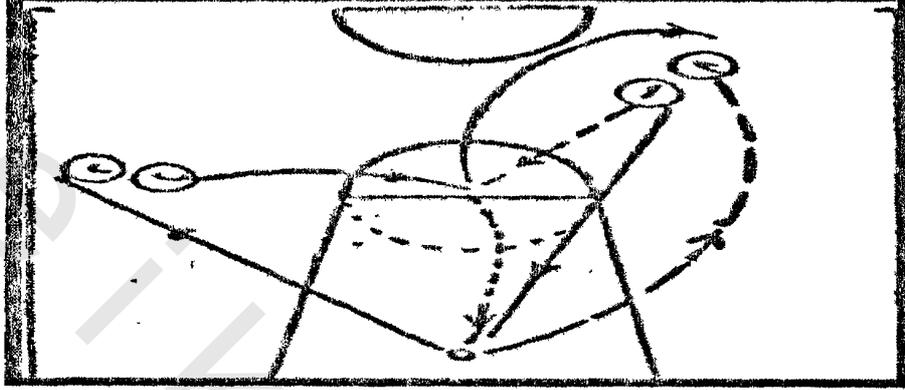
التصويب والتمرير والمحاورة

يحاور (أ) بالكرة ثم يقف فجأة ويصوب على السلة بمجرد وقوفه ، ثم يجري إلي النقطة (س) ويكون (ب) قد جري إلي السلة لاستلام الكرة ، فيمررها إلي (أ) ويمررها هذا إلي (ج) ثم يجري (ب) خلف القاطرة (أ،ج) ، (أ) يجري خلف القاطرة (ب ، د) وهكذا .



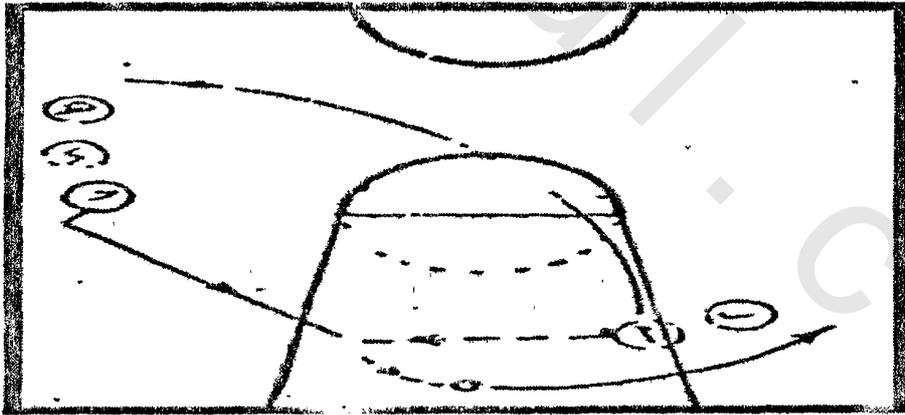
التصويب بيد واحدة

يبدأ (ب) الحركة إلي خط الرمية الحرة فيمرر إليه (أ) الكرة بمجرد اقترابه من وعلي (ب) إما أن يحاور مرة أخرى ثم يصوب علي السلة رمية نصف المنطقة أو يقوم بذلك بمجرد استلامه الكرة وعلي (أ) يجري إلي السلة بمجرد ارتكازيه تمريرة إلي (ب) ثم يمرر تمريرة طويلة إلي (ج) ويجري (أ) خلف القاطرة (ب،د) . (ب) خلف قاطرة (أ،ج)



التصوية الخلفية

(أ)، (ب) تحت السلة ويصطف الباقي في قاطرة ويبدأ (ج) بالقطع ناحية (ب) يقف لاعبان السلة فيمرر إليه (أ) الكرة ويقوم (ج) برمية سلمية ثم يلتقط الكرة من تحت السلة ويمررها إلي (ب) الذي يأخذ مكان (أ) الذي يجري للوقوف خلف القاطرة وبأخذ (ج) . (د) وهكذا) مكان (ب) ويقطع ملاحظات
يمكن (أ) يرمي الكرة عاليا بقرب السلة ويقوم (ج) . يمكن التنوع في نوع التمريرة . بمتابعتها .



Featured Events





حركات القدمين الهجومية

يجب على ممارس كرة السلة أن يعرف كيف يستخدم قدمية؛ فيعرف كيف يجري بسرعة وكيف يخدع المنافس بأنه سوف يجري في اتجاه ثم يغيره؛ ويعرف كيف يقف دون إبطاء تدريجي في سرعته؛ ويعرف كيف يرتكز على ويستطيع تغيير اتجاهه وسرعته. ومن مهارات حركات القدمين . اى قدم الهجومية

هناك طريقتان للوقوف فجأة و البدء في الجري و الوقوف منه

التوقف في عدتين : الأولى

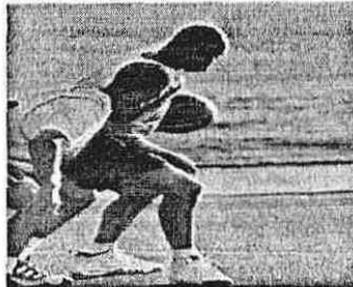
يتم بالوقوف وأحدى القدمين أمام الأخرى ويكون ذلك بإنهاء الجري في عدتين الأولى عند لمس القدم الأولى الأرض مع نقل ثقل الجسم عليها؛ والثانية عند لمس القدم الأخرى الأرض وبلا حظ ملامسة الأرض بالكعب ثم باطن القدم

الثانية : التوقف بالوثب

؛ حيث يتم عمل وثبة صغيرة قبل يتم بالوثب والهبوط والقدمان متباعدتان الوقوف؛ ويهبط اللاعب على قدمية معا على الكعبين أولا ثم باطن القدم؛ وبين القدمين مسافة عرضية تناسب الفرد لحفظ توازنه؛ ويكون مركز الثقل منخفضا وللخلف قليلا حتى لا يندفع اللاعب ويسقط للامام

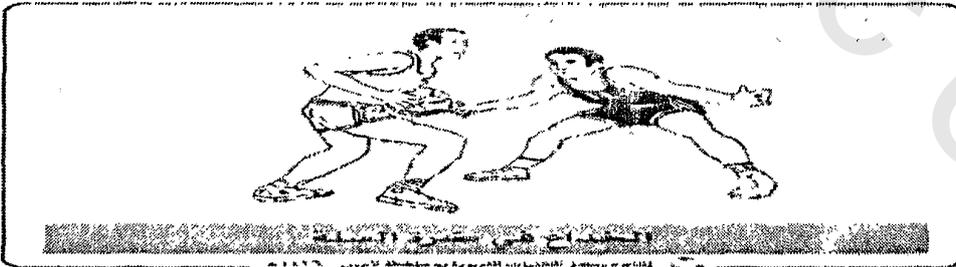
الفيديو التعليمي

Featured Events



تدريبات علي مهارات التمير

- التمير الصدري من الثبات
- للتمرير من الثبات
- التحرك بعد التمير
- التمير والقطع
- تتابع المحاورة نحو السلة
- المحاورة مع تغير السرعة المفاجئ
- حماية الكرة أثناء المحاورة
- التصويب من الثبات تدريبات علي
- التصويب من المناطق المختلفة
- سرعة الاتزان للتصويب
- والتصويب والتمرير المحاورة
- التصويب بيد واحدة

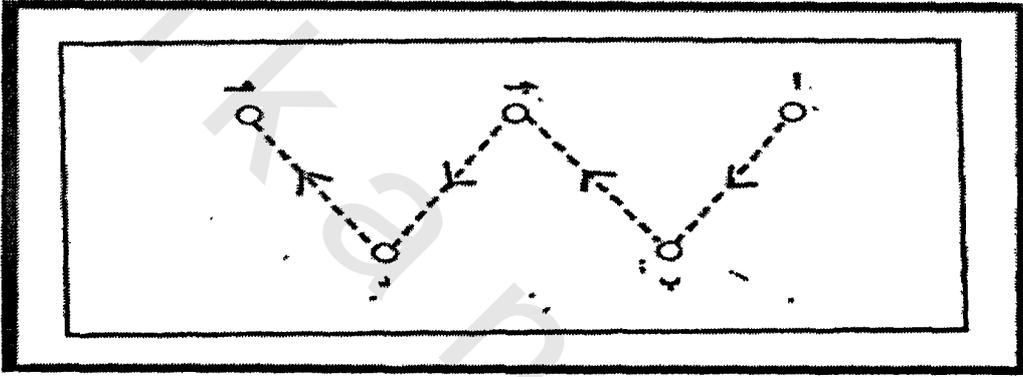


تدريبات علي التمير والاستقبال تدريبات متنوعة

- 1 فيديو تعليمي
- 2 فيديو تعليمي
- 3 فيديو تعليمي
- 4 فيديو تعليمي
- 5 فيديو تعليمي

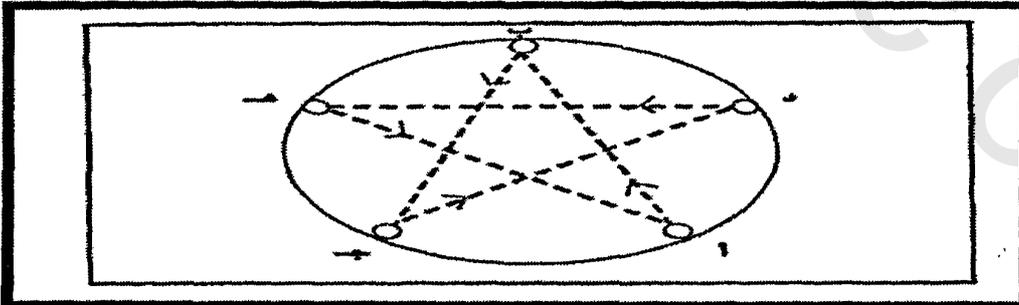
التمريرة الصدرية من الثبات

في صفين يقسم الفريق إلي مجموعة بها خمس لاعبين ، يقف لاعبو كل مجموعة صف به ثلاث لاعبين وصف به لاعبان ، وتكون المسافة بين الصفين ثلاثة أمتار ثم تزداد بالتدريج ، يمرر (أ) الكرة إلي (ب) فيمررها بدوره إلي (ج) ومنه إلي (د) ثم إلي يصلح هذا التدريب ملاحظات . (هـ) ثم تمرر الكرة في طريق عكسي مرة أخرى الكرة إلي يمكن المدرب يغير نوع التمرير كل مره تصل . لكل أنواع التمرير من الثبات يمكن زيادة عدد الكرات حينما يتقن . تزيد المسافة وسرعة الكرة بالتدريج . (أ) اللاعبين التدريب بكرة واحدة



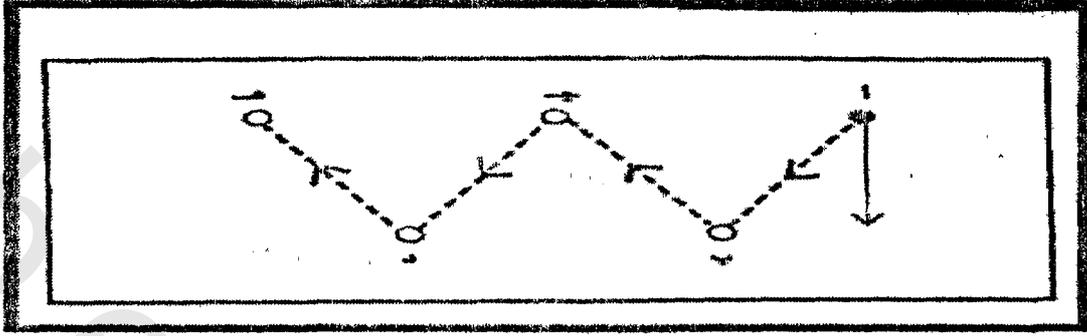
التمرير من الثبات

يقسم الفريق إلي مجموعات كل مجموعه بها خمسة لاعبين يقفون في شكل دائرة ، تبدأ الدائرة بنصف قطر طوله 3م ثم يبدأ التمرير من أ : ب ثم إلي ج ومنه إلي ويجب ملاحظة أن لا يمرر اللاعب إلي الذي بجانبه ويمكن استخدام د ثم إلي هـ هذا التدريب في الخداع أيضا حيث يخادع اللاعب بالتمرير في جهة ثم يمرر في جهة أخرى



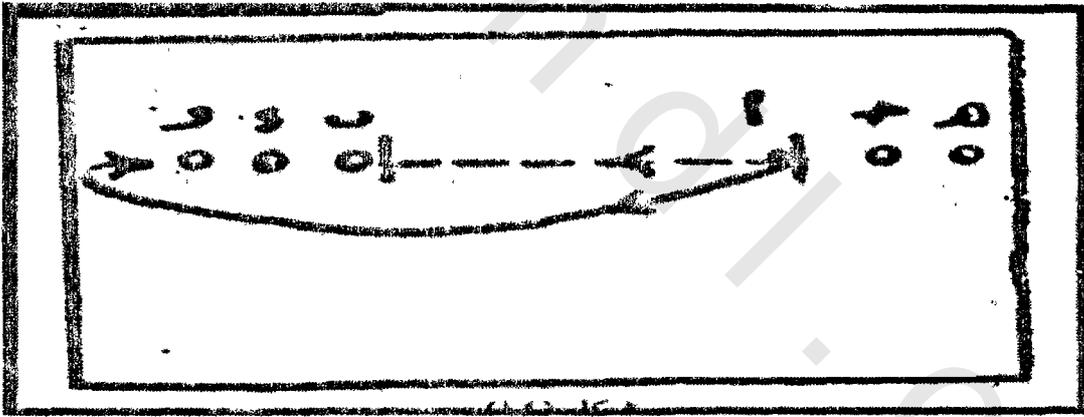
التحرك بعد التمرير

وتستمر الكرة في الحركة حتى تصل (يبدأ التمرير إلي ب ثم يجري) بمجرد التمرير إلي هـ الذي يحاور بها كما في الشكل ثم يمرر إلي د في وضعه الجديد ويجري يمكن تغير نوع - . يستمر العمل ذهابا وإيابا - ملاحظات . ليقف مكانه الأصلي التمرير .



التمرير والقطع

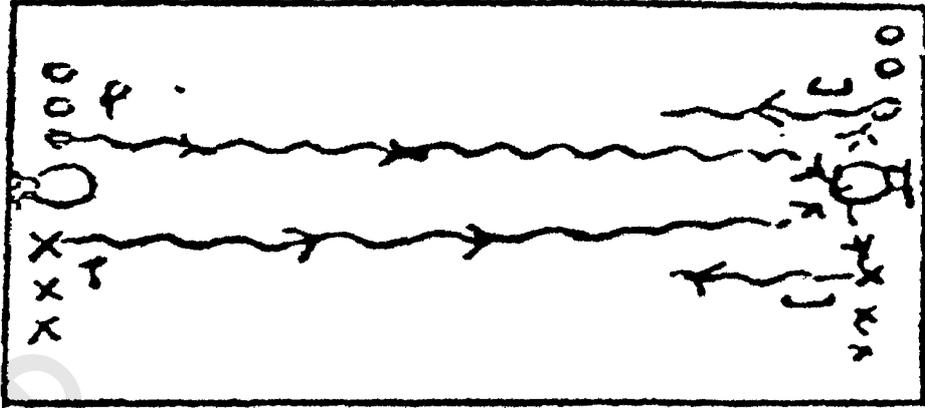
يقف اللاعبون في قاطرتين مواجهين وأمام كل قاطرة خط صغير يبدأ كل لاعب منه يبدأ التمرير إلي (ب) ثم يقطع . التمرير والمسافة بين الخطين تكون حوالي 7م وبمجرد جري (أ) يتقدم . بسرعة من علي يمين (ب) ليقف خلف القاطرة الأخرى (ج) ليقف خلف خط البداية ويمرر (ب) للكرة إليه ويجري (ب) التمرير ليمر من علي يمكن . يستمر التدريب بدون توقف ملاحظات . يمين (ج) ويقف خلف القاطرة . استخدام تمريرات منوعة .



تدريبات علي المحاورة وحركات القدمين

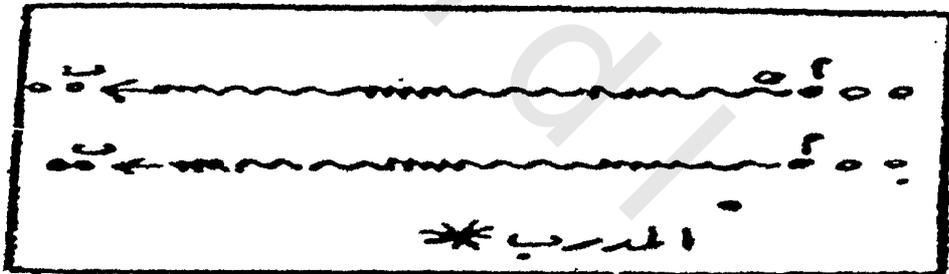
تتابع المحاورة نحو السلة

ينقسم الفريق إلي مجموعتين متساويتين تنقسم كل مجموعة منهما إلي قسمين يقف كل قسم منها تحت سلة ، يبدأ (أ) من كل مجموعة بالمحاورة السريعة متجها إلي السلة ثم يصوب حتى يصيب الهدف ، يمرر (أ) : (ب) عن الفريق مجموعته فيبدأ (ب) في الانطلاق محاورا إلي السلة الأخرى وهكذا الفائز هو الذي يصيب أخر لاعب منه الهدف قبل الأخر



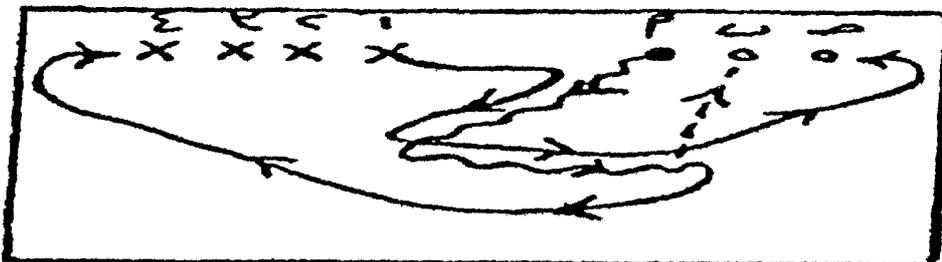
المحاورة مع تغير السرعة المفاجئ

يقف الفريق في أربع قاطرات كل قاطرة خلف خط النهاية المقابل للأخرى ، يبدأ (أ) من كل قاطرة في المحاورة السريعة وعندما يطلق المدرب صفارته يقف (أ) فجأة مع خفض مركز ثقله والاستمرار في التنطيط الكرة في المحل وعندما يطلق المدرب صفارته مره أخرى ينطلق اللاعب بأقصى سرعة محاورا للأمام وهكذا حتى إلي (ب) فيمرر إليه الكرة بتمريرة من المحاورة ويبدأ (ب) في تنطيط الكرة في يصل المحل حتى يعطي المدرب إشارته فينطلق للأمام ... وهكذا



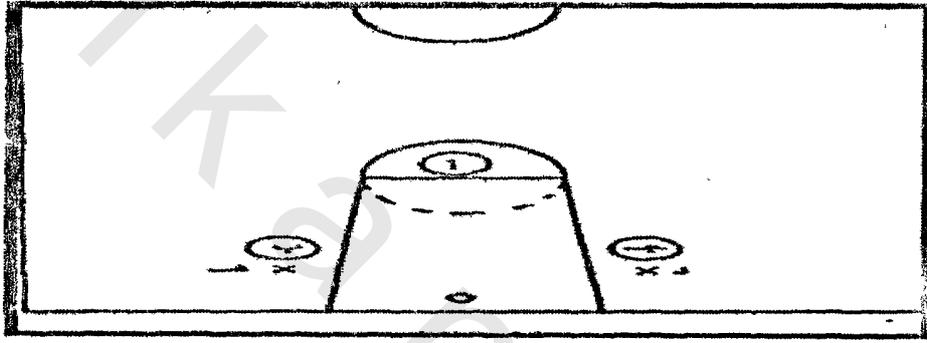
حماية الكرة أثناء المحاورة

يقف الفريق في مجموعتين مجموعة (أ،ب،ج) ومجموعة (1،2،3) ويبدأ (أ) المحاورة من خفض منه ويحمي (أ) الكرة بالوسائل المعروفة ويحاول أخذ الكرة (1) فيخرج مستوي المحاورة والمحاورة باليد البعيدة عن الخصم والقيام بحركة ارتكاز ليبعد الكرة عن متناول الدفاع وعند إعطاء إشارة من المدرب يمرر (أ) الكرة إلي (ب) ويقف ثم يبدأ (ب) المحاورة ويخرج له اللاعب رقم 2... وهكذا هو خلف القاطرة المحاورة



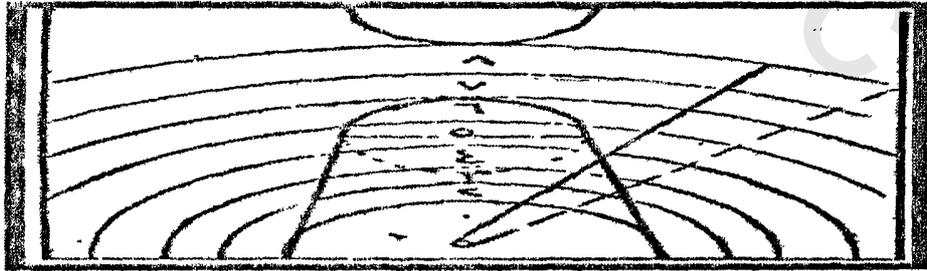
التدريب علي التصويب التصويب من الثبات تدرجات

يقف خمسة لاعبين عند كل سلة فيبدأ (أ) بالتصويب عشر رميات حرة وكل رمية لا الكره ويردها إلي السله وفي نفس تصيب الهدف يحاول كل من (ب) ، (هـ) أن يتابع الوقت يحاول (ج) ، (د) منعهما من ذلك ثم يغير كل مكانه في إتجاه عقارب الساعة



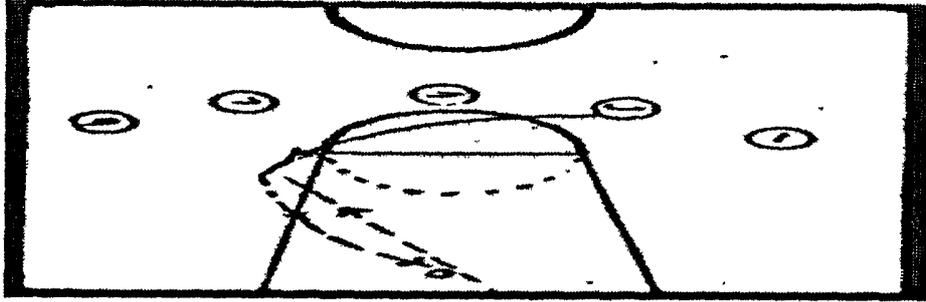
التصويب من المناطق المختلفة

يبدأ اللاعبون بالتصويب من المنطقة رقم 1 واللاعب الذي يصيب الهدف من هذه المنطقة ينتقل إلي المنطقة رقم 2 وهكذا واللاعب الذي ينتهي من المنطقة رقم 8 أولاً هو الفائز . قد يحبز المدرب الانتقال بين الخطين لإجادة التصويب من زاوية مخصوصة فينتقل اللاعب مثلا من المنطقة (1) إلي المنطقة (2) ويحاول الفرد أن . يصبو علي السلة 6 مرات من المنطقة (1) ثم ينتقل إلي المنطقة (2) وهكذا



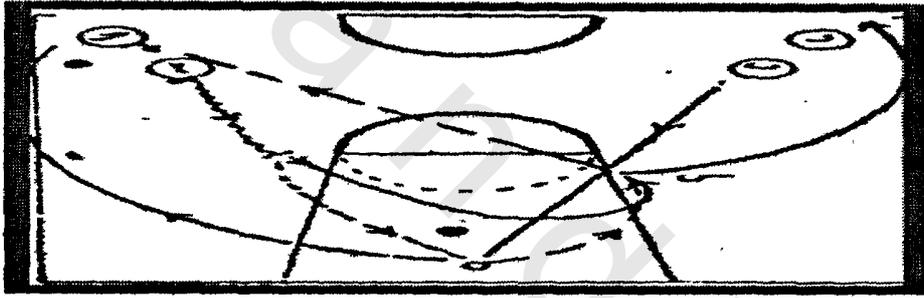
سرعة الاتزان للتصويب

يقف المدرب خارج الخط النهائي للملعب ثم ينادي أسم أحد اللاعبين ويرمي الكرة في منطقة بعيدة عنه نوعا بحيث يجبر المنادي عليه أن يجري لأخذ الكرة وعلي ذلك الشخص أن يتحرك لأخذ الكرة ، وعلي ذلك الشخص أن يتحرك ويصبو علي السلة بمجرد شعوره بالاتزان للتصويب



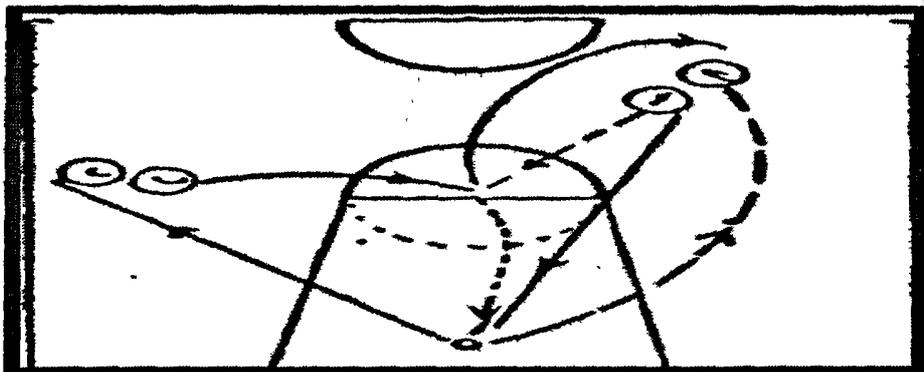
التصويب والتمرير والمحاورة

يحاور (أ) بالكرة ثم يقف فجأة ويصوب على السلة بمجرد وقوفه ، ثم يجري إلى النقطة (س) ويكون (ب) قد جرى إلى السلة لاستلام الكرة ، فيمررها إلى (أ) ويمررها هذا إلى (ج) ثم يجري (ب) خلف القاطرة (أ،ج) ، (أ) يجري خلف القاطرة (ب ، د) وهكذا .



التصويب بيد واحدة

يبدأ (ب) الحركة إلى خط الرمية الحرة فيمرر إليه (أ) الكرة بمجرد اقترابه من المنطقة وعلي (ب) إما أن يحاور مرة أخرى ثم يصوب على السلة رميه نصف ارتكازيه أو يقوم بذلك بمجرد استلامه الكرة وعلي (أ) يجري إلى السلة بمجرد تمريرة إلى (ب) ثم يمرر تمريرة طويلة إلى (ج) ويجري (أ) خلف القاطرة (ب،د) ويجري (ب) خلف قاطرة (أ،ج)



ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

ملخص البحث

تلعب تكنولوجيا التعليم دورا كبيرا في تطوير النظام التعليمي بشكل عام وعناصر المنهج بشكل خاص ، وهي تعد من الأنظمة التي تستخدم لزيادة فاعلية المناهج ومساعدة المتعلمين في تغيير سلوكهم وزيادة تحصيلهم للمعارف و المهارات ، بما يؤدي الى تكامل وتطوير نموهم .

والعصر الحالي يتسم بثورة تكنولوجية لم يشهدها العالم من قبل في مختلف مجالات الحياة و في مجال التعليم بصفة خاصة ومن ابرز مظاهر هذه الثورة هو استخدام تكنولوجيا التعليم بجميع انواعها في عملية التعليم لما لها من فاعلية في اثراء العملية التعليمية .

ولا شك أن التغيرات الحديثة المعاصرة و الثورات التكنولوجية التعليمية المتلاحقة كانت أسرع مما يستخدم و يطبق في مجال التربية الرياضية ، فإذا كانت التربية الرياضية بطيئة في استجابة تلك التغيرات الحادثة في مجال تكنولوجيا التعليم - رغم أنها إحدى ميادين التدريس التطبيقي - عنها في الميادين الأخرى بالرغم من أن نتائج جميع الأبحاث

و الدراسات التي تمت في مجال التدريس و التدريب تؤكد على أهمية تطوير التدريس و التدريب باستخدام تكنولوجيا التعليم الحديثة بصورة تسمح بزيادة فاعلية و كفاءة العملية التدريسية و التدريبية على مختلف مستوياتها .

ونتيجة لوجود حالة من الانفجار المعرفي و التطور السريع الذي يميز هذا العصر كان لا بد أن تستجيب المؤسسات التعليمية للتغير ومن هنا ظهرت الحاجة لإستخدام وسائل تعليمية تكنولوجية حديثة تواكب هذه الثورة العلمية . ولذلك بدأت المؤسسات التعليمية الإستفادة من التقنيات الحديثة مثل الإنترنت في التعليم ، وذلك لأن الإنترنت أداة العصر في الوصول للمعلومات بأسرع طريقة ممكنة، والإنترنت ليس مجرد وسيلة تواصل عادية بل قوية وسريعة وذات إمكانيات واسعة في التعليم و التعلم .

مشكلة البحث :

يواجه العديد من القائمين على التعليم صعوبة كبيرة في توصيل الطلاب لمرحلة الإتقان في الأداء في مختلف المهارات ، وربما يرجع ذلك الى زيادة أعداد الطلاب في الفصول ، وأيضاً استخدام الطريقة التقليدية في التدريس وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة كرة المسئلة ان الأسلوب التقليدي لشرح المهارة يأخذ وقتاً كبيراً وجهوداً أكبر للوصول إلى المهارات لمرحلة

إتقان الأداء المهارى وهذا لا يتناسب مع زمن الحصة المدرسية ولا مع زيادة عدد الطالبات فى الفصول ، الأمر الذى دعى الباحثة لإجراء هذه الدراسة ، من خلال تصميم موقع تعليمي معد بسلوب صفحات الويب لتعلم مهارات كرة السلة للصف الاول الثانوى بهدف تقديم المحتوى التعليمي بإستراتيجية جديدة لإحلال عملية التعلم من أجل الإتقان مكان عملية التعلم التقليدى و لمعرفة أثر تفاعل الطالبات مع صفحات الويب المعدة على عملية التعلم المهارى وانعكاس الممارسة الفعالة فى الحصة المدرسية على عناصر اللياقة البدنية .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

١. تصميم موقع تعليمي بإستخدام تقنية الويب لتعلم مهارات كرة السلة المقررة على طالبات الصف الأول الثانوي.
٢. التعرف على أثر صفحات الويب الخاصة بمهارات كرة السلة على عناصر اللياقة البدنية وتعلم مهارات كرة السلة لطالبات الصف الأول الثانوي .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية ولبعدية للمجموعة التجريبية فى تنمية عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لمهارات كرة السلة لصالح القياس البعدى
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية ولبعدية للمجموعة الضابطة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لمهارات كرة السلة لصالح القياس البعدى.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لمهارات كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية .
٤. تتباين نسب التحسن فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لمهارات كرة السلة لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية و مستوى الأداء المهارى لمهارات كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي Experimental Method لملائمته لطبيعة الدراسة ، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ، أحدهما تجريبية Experimental Group ، و الأخرى ضابطة Control Group ، مع استخدام القياسات القبليّة والبعديّة لكلا المجموعتين .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الصف الأول الثانوى بمدرسة أبو الهول القومية وبلغ حجم العينة الاساسية ٣٠ طالبة من مجتمع البحث وتم تقسيمهن الى مجموعتان واحدة تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة ١٥ طالبة وتم تخصيص عدد (١٠) طالبات لأجراء الدراسات الإستطلاعية والمعاملات العلمية عليهن، وبذلك أصبحت العينة الكلية (٤٠) طالبة .

أدوات جمع البيانات :

١. تحليل الوثائق .
٢. الدراسات المرتبطة و المراجع العلمية .
٣. الأدوات والأجهزة .
٤. المقابلة الشخصية .
٥. الإستبيان .
٦. الاختبارات والمقاييس .

الاختبارات المستخدمة :

- اختبارات خاصة بقياس عناصر اللياقة البدنية :
والمرتبطة بالأداء المهارى فى كرة السلة
- ١- الدقة (إختبار التصويب على الدوائر المتداخلة) .
- ٢- السرعة (إختبار العدو ٣٠ م من البدء المنخفض) .
- ٣- الرشاقة (إختبار الجري المكوكي ٤ × ١٠ م)

- ٤- قوة عضلات الذراعين (إختبار الضغط المعدل للبنات) .
- ٥- قدرة عضلات الرجلين (إختبار الوثب العريض من الثبات) .
- ٦- التحمل (إختبار العدو ٤٠٠ م) .

▪ إختبارات خاصة بقياس الأداء المهارى لمهارات كرة السلة :
إختبار الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح :

١. التصويب الأمامي .
٢. التصويب الجانبي .
٣. الرمية الحرة .
٤. التصويب من أسفل السلة .
٥. التمرير السريع .
٦. الوثب و اللمس .
٧. دقة التمرير بيد واحدة من أعلى .
٨. دقة التمرير بالدفع .
٩. المحاوره .

إعداد صفحة الويب وضبطها :

بعد إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة المتعلقة بتكنولوجيا التعليم وخاصة التعليم من خلال الانترنت ، وأيضا الأبحاث الخاصة بتدريس مناهج كرة السلة ، قامت الباحثة بتحديد كيفية إعداد وتقديم المادة العلمية الخاصة بمنهج كرة السلة للصف الأول الثانوى على صفحة الويب من خلال موقع تعليمي يحتوى على المهارات المختلفة لكرة السلة في عدة خطوات كالتالى :

- خطوات إعداد صفحة الويب :

١. تحديد الهدف العام من صفحة الويب .
٢. تحديد الأهداف السلوكية النهائية .
٣. تحليل منهج كرة السلة للصف الأول الثانوي .
٤. تحديد نظام عرض المادة العلمية في الصفحة .
٥. تصميم وإنتاج صفحة الويب في صورتها الأولية .
٦. خطوات إعداد صفحة الويب للنشر الألكترونى .
٧. عرض صفحة الويب على الخبراء المتخصصين .
٨. تحديد زمن تطبيق صفحة الويب .

الإستنتاجات :

١. إن إستخدام تقنية الويب ومشاهدة الطالبات لصفحة الويب الخاصة بمهارات كرة السلة أدى الى التأثير الأيجابي الفعال على عينة البحث التجريبية بفروقا جوهرية عن المجموعة الضابطة فى متغيرات البحث المختارة سواء المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية او بأداء مهارات كرة السلة ، وهذا يدل على أن صفحة الويب كان لها تأثيرا إيجابيا ملحوظا على الطالبات .
٢. الطريقة التقليدية فى تدريس مهارات كرة السلة أحدثت تمسنا فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لمهارات كرة السلة لدى المجموعة الضابطة ولكن بنسب أقل من المجموعة التجريبية .
٣. إن نسب التحسن فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لمهارات كرة السلة اختلفت فى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة وكانت أفضل نسب تحسن لصالح للمجموعة التجريبية ثم المجموعة الضابطة.
٤. إن إستخدام صفحات الويب المعدة لتدريس مهارات كرة السلة ساعد الطالبات على التركيز و قوة الملاحظة و الإنتباه .
٥. إن إستخدام تقنية الويب ساهم فى سرعة التعلم والتذكر للمهارات المختلفة لدى الطالبات .
٦. إن إستخدام صفحات الويب فى تدريس مهارات كرة السلة أضفى على الحصص المدرسية تشويقا وإثارة وخلق جو من التعلم الفعال ، وكان هذا الأسلوب الحديث فى التعليم عنصر جذب لطالبات الصف الأول الثانوى وجعل عملية التعلم أكثر فاعلية .

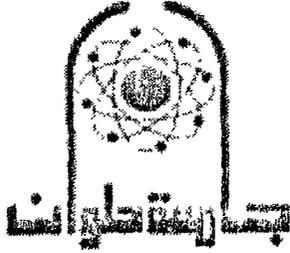
التوصيات :

توصيات خاصة بالمناهج الدراسية :

١. الاستفادة من صفحات الويب التي صممت لتدريس مهارات كرة السلة و تعميمها على المدارس الثانوية .
٢. محاولة برمجة جميع أنشطة التربية الرياضية بحيث تكون متاحة لجميع الطلبة و المدرسين في مختلف المراحل .
٣. تصميم موقع تعليمي خاص لمادة التربية الرياضية تحت إشراف كلية التربية الرياضية يضم جميع المهارات الحركية الخاصة بجميع الألعاب الفردية و الجماعية بحيث يكون مرجع للمدرسين و الطلبة لجميع المراحل التعليمية .
٤. ضرورة تأهيل مدرسي التربية الرياضية لكيفية إستخدام الإنترنت في التعليم .

توصيات خاصة بالمدارس الثانوية :

١. إعادة النظر في بنية المدارس الثانوية بصورة تجعلها أكثر قدرة على التكيف و التوافق مع التغيرات الحادثة في المجتمع .
٢. محاولة تدريب مدرسي ومدرسات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية على التواصل مع الطالبات من خلال الإنترنت و إستخدامه كوسيلة تعليمية جذابة وشيقة و حديثة تمشياً مع التطور الحالي .
٣. توفير الإمكانيات اللازمة لتشغيل الأنترنت بجميع المدارس خصوصاً المدارس الحكومية .
٤. توفير المناهج الخاصة بالتربية الرياضية في مواقع تعليمية وإتاحة إستخدامها للطلبة داخل حصة التربية الرياضية .



Faculty of Physical Education
For The Girls in Cairo
Department of Curriculum and Teaching
Methods of Physical Education

**The impact of using The Web-Based
Technology on the performance of some
motor skills in Physical Education lesson
for the Secondary Fstage**

Search by
Nagla Elsayd Aly

Within the requirements for the degree
of Doctor of Philosophy In Physical
Education

Supervision

A.D/Zainab Omar

Professor emeritus,
Department of Teaching
Methods, Curricula and
teaching methods of
physical education

A.D/Galila Mustafa

Teaching methods,
Professor and Chairman,
Department of Curricula
and teaching methods of
physical education

Cairo

1490 - 2009

Summary of the research :

Technology education plays a major role in the development of the educational system in general and in particular the elements of the curriculum, which is one of the Allonizp used to Veadp the effectiveness of the curriculum and to assist learners in the change of behavior and increase the achievement of the knowledge and skills, leading to the development of integration and development

The current era of technological revolution the world has not witnessed before in various areas of life and in the field of education, in particular, is the most prominent manifestations of this revolution is the use of technology in all kinds of education in the educational process because of its effectiveness in enriching the learning process .

There is no doubt that the changes of modern and contemporary educational successive technological revolutions have been faster than in the applied and used in the field of physical education, physical education if the slow in responding to those changes in the field of technology education - although it is one of the fields of Applied teaching - than in other fields, although that the results of all research and studies which have been in the field of teaching, training emphasizes on the importance of developing teaching and training using modern technology in education to allow for greater effectiveness and efficiency of the process of teaching and training at various levels.

As a result of the explosion of knowledge and rapid development which distinguishes this age, it was essential that educational institutions respond to change is why there is a need for the use of modern technological means of education kept pace with these scientific revolution.

For that reason, the educational institutions to take advantage of modern technologies such as Internet Alltalim, because the Internet was an age in access to information as quickly as possible. And the Internet is not just a medium of communication, but a normal, fast and strong with broad prospects in education and learning.

Research problem :

Faces many of the existing education major difficulty in the delivery of students to the stage of perfection in performance in various skills, and perhaps due to the increase in the number of students in the classroom, and also use the traditional method in teaching.

It has been noted by the researcher of the material taught basketball to the traditional method to explain the skill takes considerable time and effort to reach more students to the stage performance skills and proficiency that is not commensurate with the share of school time and with the increase in the number of students in the classroom, which the researcher was invited to conduct the study;

Through the design of the site of an educational manner to support web pages to learn the skills of basketball for the first secondary school to provide educational content aimed at a new strategy to

bring the learning process for the location of the learning proficiency and knowledge of traditional Othertvaal students with web pages for the process of learning skills, and the impact of effective practice in the share of school elements of physical fitness.

Objectives of the research:

This research aims to:

1. Design education using the Web to learn basketball skills assessed on the first grade of secondary students.
2. Identify the impact of the web pages of the skills of basketball on the elements of physical fitness and learning the skills of basketball for the first grade of secondary students.

Assumptions Search:

- 1- No statistically significant differences between the averages of the tribal and-after measurements of the pilot in the development of elements of physical fitness and level of performance skills to the skills of basketball for the telemetric
- 2- No statistically significant differences between the averages of the tribal and -after measurements of the control elements in the development of physical fitness and level of performance skills to the skills of basketball for the benefit of dimensional measurement

- 3- No statistically significant differences among the middle-after measurements of the first Mjmuapaltjeribip and the control group in the development of components of physical fitness and level of performance skills to the skills of basketball for the experimental group
- 4- Range improvements on the elements of physical fitness and performance skills for the basketball skills of each of the experimental group and control group in the development of components of physical fitness and level of performance skills to the skills of basketball for the experimental group

Action research:

Search method:

Researcher used the experimental approach the relevance of the nature of the study, using experimental design to Mjmuatien, one pilot And the other officer. With the use-and-after measurements of both Almjmuatien.

Sample search:

Sample was selected from research students the way intentional first-year secondary school, the Sphinx and the total national sample size of 30 students from the basic research community has been divided into two experimental and one other officer from the strength of each sample was 15 students were allocated a number (10) students to conduct surveys of scientific and transactions they , so now the total sample (40) students.

Data collection tools :

- 1- Analysis of documents.
- 2- Studies and associated scientific references.
- 3- . Tools and devices.
- 4- Personal interview.
- 5- The questionnaire.
- 6- Tests and standards.

Test used:

tests measuring the components of fitness:

And associated performance skills in basketball

- 1- precision (test correction to the overlapping circles).
- 2- Speed (30 m to test the enemy to start low).
- 3- Fitness (shuttle run test 4 x 10 m)
- 4- Arm muscle strength (pressure test rate for girls).
5. The ability of the two muscles (broad jump test of consistency)
6. Endurance (400 m to test the enemy).

tests measuring the performance skills to the skills of basketball :

Testing of the American Society of Health and Physical Education and Recreation :

- 1- Front correction
- 2- Correction profile
- 3- Free Throw

- 4- Correction from the bottom of the basket.
- 5- Scroll rapidly
- 6- Jump and touch
- 7- However, the accuracy of the slider and one of the highest
- 8- Accuracy slider to pay
- 9- Interviewing

Preparation and control of the web page :

After the researcher on the previous studies on technology education and special education through the Internet, as well as research on teaching methods basketball, the researcher to determine how to prepare and submit scientific article

Approach to basketball for the first secondary web page of the site contains educational skills of the various basketball in several steps as follows .

Steps to prepare the webpage :

1. Determine the overall objective of the web page
2. Determine the final behavioral goals
3. Determine the final behavioral goals
4. Determine the scientific presentation of the article on the page.
5. Design and production of the web page in its primary
6. View web page on the experts.
7. Determine the time of the application of the Web page.

Conclusions :

- 1- The use of Web technology and students to watch the web page has the skills of basketball to the positive impact of effective research appointed me Altejrebitin Pferouka essential for the control group in variables related to research whether the selected elements of physical fitness or performance of the skills of basketball, and this indicates that the web page had an impact a significant positive students.
- 2- The traditional method in teaching basketball skills have improved in the components of physical fitness and performance skills to the skills of basketball in the control group, but at rates less than the two Altejrebitin .
- 3- The rates of improvement in the components of physical fitness and performance skills to the skills of basketball in the different research groups and the three best rates improved for the benefit of the first pilot and the pilot group and then the second control group
- 4- That the use of web pages designed to teach basketball skills helped students to focus and strength of observation and attention
- 5- That the use of Web technology has contributed to the speed of learning and memory skills to the different students .

6- That the use of web pages in teaching basketball skills in turn to share the school interesting and exciting and create an atmosphere of effective learning ,and this modern approach in education is to attract first-year secondary students and make learning process more effective .

Recommendations :

Recommendations for the curriculum:

- 1- Take advantage of the web pages that are designed to teach basketball skills and circulated to secondary schools
- 2- Try programming of all physical education activities to be available to all students and teachers at various stages
- 3- Design of special education for physical education under the supervision of the Faculty of Physical Education of all motor skills games for all individual and collective, so the reference for teachers and students of all levels of education.
- 4- The need for rehabilitation of school physical education for the use of the Internet in education.

Recommendations for the secondary school:

- 1- Re-examine the structure of secondary schools in and makes them more able to adapt and compatibility with changes in society.
- 2- Try to train teachers of physical education teachers and secondary school to communicate with students through the Internet as a means of educational and attractive and interesting and modern in keeping with the present development
- 3- Provide the capabilities necessary for the operation of the Internet in all schools, especially government.
4. The provision of special education curricula Riadipvy educational sites and to make use of the share of students in the sports meet.