



## معلومات البحث

الاستلام : 2021/11/28

قبول النشر : 2021/12/08

النشر : 2022/01/01

**"تأثير الجمل الحركية وفق ناتج الأداء الحركي في تعلم بعض المهارات لناشئي كرة السلة"**

م.م زينب عبد السادة علي مرهون

العراق - جامعة الفرات الأوسط التقنية - الكلية التقنية الإدارية / الكوفة

[zeinzbaltae@atu.edu.iq](mailto:zeinzbaltae@atu.edu.iq)

هدفت الدراسة إلى أعداد الجمل الحركية على وفق معلومات حول النتيجة ومعرفة أثر الجمل الحركية على وفق معلومات حول النتيجة في تعلم بعض المهارات بكرة السلة للاعبين الناشئين.

واستخدم تصميم المجموعتان المتكافئتان، وتحدد مجتمع البحث من لاعبو نادي المحاول بكرة السلة لفئة الناشئين للموسم الرياضي (2018-2019) بواقع (20) لاعباً ، إذ قسمت مجتمع البحث على مجموعتين متساويتين (ضابطة ، تجريبية) وبعدها صمم مفردات خاصة بالجمل الحركية ، وبلغ مجموع الوحدات التعليمية (8) وحدات، وفي ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي الى ان للمنهج المتبع من المدرب تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات بكرة السلة . وأن المجموعة التي استعملت الجمل الحركية كانت أفضل من المجموعة الأخرى في تعلم بعض المهارات بكرة السلة.

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته توصل اليها البحث الحالي إلى اعتماد الجمل الحركية لتعلم المهارات الأساسية بكرة السلة بكونها ناجحة وفاعلة. والعمل على الاستفادة من نتائج الدراسة لتحسين مستوى الأداء المهاري في كرة السلة للفئات الأخرى.

الكلمات المفتاحية : الجمل الحركية ، ناتج الأداء الحركي ، كرة السلة .



## Effect of motor sentences according to motor performance output in learning some skills for basketball juniors

Zainab Abdel Sada Ali Marhoon

Iraq - Al-Furat Al-Awsat Technical University - Administrative Technical College / Kufa

[zeinzbaltae@atu.edu.iq](mailto:zeinzbaltae@atu.edu.iq)

The study aimed to the numbers of kinetic sentences according to information about the result and to know the effect of kinetic sentences according to information about the result in learning some basketball skills for young players.

The design of the two equal groups was used, and the research community was determined from Al-Mahaweel basketball players for the junior category for the sports season (2018-2019) by (20) players, as the research community was divided into two equal groups (control and experimental) and then designed vocabulary for kinetic sentences, and a total of Educational units (8) units, and in light of the results of the current research that the approach followed by the coach has a positive impact on learning some basketball skills. And that the group that used the kinetic sentences was better than the other group in learning some basketball skills.

In light of the results and conclusions of the research, the current research found the adoption of kinetic sentences to learn the basic skills of basketball as being successful and effective. And work to benefit from the results of the study to improve the level of skill performance in basketball for other categories.

**Keywords:** motor sentences, motor performance output, basketball.



## 1- المقدمة

تعد المعلومات حول النتيجة من المحاور الأساسية والضرورية لنجاح أي تعلم إذ يتم تقديم المعلومات ، او المهاري للمتعلم الذي يعطى خلال المنهج التعليمي ، إذ يتم تقديم معلومات حول النتيجة بعد كل تمرين ، او تعطى بعد كل وحدة تعليمية ومعناه عدد تلقي المعلومات تغذية راجعة ، إذ أن المتعلم يستطيع أن يعرف أخطاءه بالتفصيل وهي شديد الأهمية في تعديل مسار الحركة للاعب ، او المتعلم وتعدّ المعلومات حول النتيجة مهمة في عملية التعلم وتصحيح الأخطاء. وكرة السلة صعبة الاداء تحتويه من مهارات عديدة منها دفاعية والأخرى هجومية ، إذ أن المهارات الدفاعية تحتاج الى سرعه وترابط العديد من المهارات مما يشكل الجمل الحركية تتطلب أداء عالٍ وسرعة عالية ، وهذا يتطلب اداء منضبط ومتربط لتكوين الجمل الحركية والتي تعطي المتعلم الحرية في استخدام أنواع مختلفة من المهارات مع بعضها . ويجب استخدام الجمل الحركية على وفق معلومات حول النتيجة في تعلم بعض المهارات بكرة السلة للاعبين الناشئين.

اما مشكله الدراسة فتعد لعبة كره السلة واحده من الألعاب السريعة والدقيقة وتتميز بطابع الصعوبة لكونها سريعة وتتطلب أداء حركي على مستوى عالٍ من السرعة وخاصة في أداء المهارات الدفاعية لكونه يعد من أساسيات اللعبة ، ويحتوي على أهمية كبيرة في بناء الهجوم ، ويحتاج الى أهمية في تعلمه لذا لاحظ الباحثون لكونهم مختصين بكرة السلة عدم قدرة اللاعبين المتعلمين في تنظيم وربط المهارات الدفاعية مع بعضها أولاً ومن ثم ربطها بالمهارات الهجومية وخصوصاً من مميزات لعبة كرة السلة أن يتم تعلم أكثر من واجب حركي بالوقت نفسه وهذا يتماشى مع متطلبات اللعب لتعدد المواقف التي تحدث في بيئة اللعب ، وهي مفتوحة لذلك بات وجوباً أن يتم الربط بين أكثر من مهارة ، مما سيعزز التعلم والربط مع بعضها البعض أثناء الأداء مما يتطلب إيجاد الجمل الحركية متنوعة تساهم في التعلم التي ستساهم في زيادة قدرة اللاعبين على استخدام هذه المهارات والربط بينها خلال مرحلة الدفاع والهجوم ، لذا ارتأى الباحثون الدراسة وإيجاد الحلول اللازمة من خلال وضع الجمل الحركية على وفق معلومات حول النتيجة.

وهدف البحث الى :

- 1 أعداد الجمل الحركية على وفق معلومات حول النتيجة .
  - 2 معرفة أثر الجمل الحركية على وفق معلومات حول النتيجة في تعلم بعض المهارات بكرة السلة للاعبين الناشئين.
- وافترضت الباحث ان التمرينات بالجمل الحركية على وفق معلومات حول النتيجة أثر ايجابي في تعلم بعض المهارات بكرة السلة.

وكانت مجالات البحث :

- البشري : لاعبو نادي المحاول بكرة السلة الناشئين للموسم الرياضي (2018-2019)

- الزماني : 2019/1/15 - 2019/11/5 .

- المكاني : القاعة في نادي المحاول . محافظة بابل .



## 2- الإجراءات الميدانية

## 1-2 منهج البحث

تم استعمال المنهج التجريبي من خلال تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

## 2-2 مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث بلاعبين نادي المحاول بكرة السلة الناشئين والبالغ عددهم (20) لاعباً موزعين على مجموعتين.

## 3-2 الأجهزة والأدوات

## 1-3-2 الوسائل البحثية

- المصادر. - المقابلات\*.

- الاستبانة. - الاختبارات.

## 2-3-2 الادوات والاجهزة

- ساحة كرة سلة. - كرات سلة عددها (15).

- شريط لاصق. - اقماع بلاستيك عدد (3) وطولها (30) سم.

## 4-2 تحديد المهارات المبحوثة

قام الباحث بتحديد المهارات وهي (المناول، التصويب، التحركات الدفاعية، سحب الكرات).

## 1-4-2 تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة السلة

قام الباحث في تحديد الاختبارات وهي:

أولاً : اختبار دقة المناولة (323:1)

الغرض من الاختبار : قياس دقة وسرعة التمرير بكرة السلة.

الأدوات : كرة سلة - شريط لاصق.

الإجراءات:

رسم (6) مربعات على الحائط طول أضلاعها (60×60) سم ، ثلاث مربعات علوية في مستوى أفقي واحد والمسافة

بين كل مربع وآخر (1.80) م ، وثلاث مربعات أسفل المربعات السابقة وأيضاً في مستوى أفقي واحد والمسافة بين كل مربع

وآخر (1.80) م.

مواصفات الأداء :

- يقف اللاعب خلف خط البداية ويتسلم الكرة أمام المربع (1) ويقوم بالتمرير على المربع (1) ويتسلمها ثم يمررها على

المربع (2) ويتسلمها، ويتم التحرك الى الجانب الأيمن ، وعندما ينتهي من تمرير الكرة على المربع (6) يقوم بتمريرها مرة

أخرى ثم يتسلم الكرة ، ويقوم بتمريرها على المربع (5) وهكذا بقية المربعات ، حتى يصل الى المربع (1) ، ويتم ذلك

بالتحرك الى الجانب الأيسر .

- ويستمر بالتمرير على المربعات خلال (30) ثانية ، ويجب أن يؤدي التمريرات أثناء الحركة مع ملاحظة أن لا يتم تمرير

الكرة مرتين على أي مربع من المربعات ، عدا المربع الأخير ، حيث يتم التمرير نحوه مرتين عندما يغير اللاعب اتجاهه.

التسجيل:

- يبدأ الميقاتي بتشغيل الساعة عندما تلمس الكرة المربع (1) ويوقف الساعة عند انتهاء زمن ال (30) ثانية.

\* ملحق (1)



ثانياً : اختبار التصويب<sup>(61:2)</sup>

الأدوات : ملعب كرة السلة ، كرة سلة .

التسجيل : يمنح اللاعب نقطتان لكل كرة تدخل الهدف ونقطة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل الهدف وتكون درجة اللاعب مجموع النقاط التي يحص عليها في المحاولات ال(15) والدرجة القصوى للاختبار هي (30).

ثالثاً : اختبار قياس الخطوات الدفاعية<sup>(410:3)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس حركة خطوات المدافع بكرة السلة.

الأدوات : ملعب كرة سلة قانوني ، شواخص عدد (5) ، ساعات توقيت عدد (2) شريط قياس .

الإجراءات : يوضع الشاخص الأول (على حافة دائرة الرمية الحرة) ويوضع الشاخصان الثاني والثالث خارج المنطقة الحرة ويوضع الشاخصان الرابع والخامس في مكان المحدد جانبي الملعب بالقرب من ركني الملعب وكل شاخص يبعد عن نقطة البداية مسافة (7) أمتار.

الوصف : يتحرك اللاعب بخطوات دفاعية من نقطة المنتصف المسافة ما بين الشاخصين الرابع والخامس الأسفل الهدف إلى الإمام حتى يمس الشاخص الأول ثم يعود إلى الخلف بنفس الخطوات حتى نقطة البدء ، ثم يتحرك بخطوات دفاعية إلى الإمام حتى يمس الشاخص الثاني والعودة بخطوات دفاعية حتى نقطة البدء ، ثم إلى الشاخص الثالث والعودة إلى نقطة البدء ومن ثم بخطوات جانبية إلى الشاخص الرابع والرجوع بخطوات جانبية ولمس الشاخص الخامس .

يحسب الزمن الكلي للشواخص الخمسة. يقوم المختبر بأداء محاولتين وتحسب له أفضل محاولة.

رابعاً : اختبار سحب الكرة من تحت الهدف خلال (10) ثا<sup>(66:4)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس سرعة سحب الكرة من تحت الهدف خلال (10) ثا

الأدوات : ملعب كرة سلة ، كرات سلة عدد (10) ، صافرة ، استمارة تسجيل.

وصف الأداء : عند الإيعاز يقوم اللاعب بسحب كرة من السلة التي يتم رميها على اللوحة من قبل الباحث ثم يقوم بالقفز لسحب كرة أخرى وهكذا

التسجيل : احتساب عدد مرات سحب الكرة خلال الزمن المقرر.

## 5-2 التجربة الاستطلاعية

تم إجرائها على عينة مكونة من (8) من مجتمع البحث في تمام الساعة (4) عصرا بتاريخ 2019/2/22 في القاعة

الرياضية وبعد (5 أيام) أجريت التجربة على أفراد العينة نفسها وتم من خلالها إعادة تطبيق الاختبارات.

## 6-2 الإجراءات الرئيسية

تم إجراء الاختبارات القبليّة وبمساعدة فريق العمل المساعد في الساعة الرابعة عصرا في القاعة المغلقة في نادي

المحاويل الرياضي في 2019/3/5.

وتم تحقيق مبدأ التكافؤ بين المجموعتين كما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تكافؤ عينة البحث

ت	المتغيرات	الضابطة		التجريبية		t	sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	المناوله	0.84	1.64	0.72	1.71	0.20	0.543	غير معنوي
2	التصويب	1.65	19.50	1.73	19.64	0.28	0.143	غير معنوي
3	التحركات	2.82	23.57	2.81	23.71	0.21	0.284	غير معنوي
4	المتابعة الدفاعية	0.74	3.64	0.86	3.85	0.61	0.193	غير معنوي

يبين جدول (1) أنّ جميع اختبارات غير معنوية ، مما يدل على تحقيق مبدأ التكافؤ في الاختبارات قيد البحث.



## 1-6-2 تنفيذ مفردات المنهج

من خلال المقابلات الشخصية تم تقديم ناتج الأداء المهاري وفق الزمن النسبي للمتعلمين وتقديمه، إذ تم تحديد نسبة 25% من الأداء المهاري البالغ (60) دقيقة، وهي جزء التطبيق من الوحدة التعليمية وبلغ زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

## 2-6-2 الاختبارات البعدية

بعد تطبيق الوحدات التعليمية، تم إجراء الاختبارات البعدية إذ تم إجراؤها للمهارات الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين الناشئين.

## 3-6-2 الوسيلة الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات.

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 1-3 عرض نتائج المجموعة الضابطة

جدول (2) يبين التحليل الإحصائي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t	sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	المناولة	0.84	1.64	0.66	2.85	6.49	0.000	معنوي
2	التصويب	1.65	19.50	1.44	21.64	12.09	0.000	معنوي
3	التحركات الدفاعية المتنوعة	2.82	23.57	1.93	27.28	4.75	0.000	معنوي
4	المتابعة الدفاعية	0.74	3.64	0.72	4.71	6.51	0.000	معنوي

## 2-3 عرض المجموعة التجريبية

جدول (3) يبين التحليل الإحصائي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t	sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	المناولة	0.72	1.71	0.49	4.90	7.87	0.000	معنوي
2	التصويب	1.73	19.64	0.28	23.50	9.88	0.000	معنوي
3	التحركات الدفاعية المتنوعة	2.81	23.71	1.25	31.26	8.44	0.000	معنوي
4	المتابعة الدفاعية	0.86	3.85	0.61	7.28	9.55	0.000	معنوي

ظهرت نتائج الجدولان (2) و(3) جميع الاختبارات معنوية.

## 3-3 عرض النتائج البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (4) يبين التحليل الإحصائي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	المناولة	0.66	2.85	0.49	4.90	7.06	0.000	معنوي
2	التصويب	1.44	21.64	0.28	23.50	5.16	0.000	معنوي
3	التحركات الدفاعية المتنوعة	1.93	27.28	1.25	31.26	8.12	0.000	معنوي
4	المتابعة الدفاعية	0.72	4.71	0.61	7.28	8.29	0.000	معنوي



يبين جدول (4) نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وظهرت معنوية جميعها ولصالح المجموعة التجريبية من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول يتضح أن هناك دلالة معنوية في الاختبارات ، وسبب هذه الفروق الى تأثير المنهج المستخدم فضلاً على استمرار وانتظام اللاعبين في عملية التعلم الذي كان لها الدور الواضح في تطور المهارات، وكذلك فاعلية الجمل الحركية مع المجموعة التجريبية اذا حاول بها قدر الإمكان أن تكون شبيهة لحالات اللعب من أجل الممارسة والدافعية التي تولد لدى اللاعبين، وكذلك تعطي روح المشاركة الفعلية والسرعة في الفعل ورد الفعل "وبمعنى آخر إدخال عناصر مشابهة لظروف اللعب لأن هذا النوع من التمرينات يساعد كثير في تماسك ودمج مهارات اللعبة بحيث تكون في النهاية في خدمة عملية التعلم" (5:65) ، وأكدته أيضاً (حنفي محمود) " يلعب الاستمرار في التعلم. (6:56)

أما من خلال عرض الجدول (4) ظهر هناك فروق معنوية سبب هذا الى فاعلية الجمل الحركية التي أعدها الباحثون أدت الى التقدم الملحوظ وكانت التمارين المستخدمة في خدمة الأداء الحركي نفسه للمهارات "أن اختيار التمارين المناسبة تمكن في تطوير الصفات البدنية وتعمل في الوقت نفسه على إتقان اللاعب للمهارات". (7:96)

وكذلك أن التكرار يساهم في تطوير الأداء، والوصول الى الشيء الصحيح، وكذلك يؤدي الى التغيير النسبي، وهذا يعني إعطاء الفرصة للاعبين الناشئين الضعفاء التكرار والاستقرار بالأداء، وأن ما تكمل هذه أن الجمل الحركية التي أعطيت للاعبين الناشئين مناسبة لانسياب الحركة إذ أن "اللاعب يجب أن يؤدي الجمل الحركية المتشابهة الى حد كبير مع متطلبات الأساسية في اللعبة سواء أكانت المتطلبات وظيفية أم الحركية أم بدنية أم خطئية أم فنية". (8:69)

فضلا على ذلك أن التمارين ادت الى التفاعل من اللاعبين ، اذا أن الجمل الحركية قد حفزت إداء هم "في الأداء الحركي من خلال الجمل الحركية عن وصل حركتين ببعضهما، أو الانتقال داخل الحركة الواحدة، وبين أجزاء الحركة عندما تحتوي على أكثر من مقطع حركي، وان من اهم مميزاتا التوافق والانسياب الحركي". (9:211)

وأن الجمل الحركية تعد من افضل الطرق لتطوير وارتفاع مستوى الإنجاز في الاساليب المهارية الدفاعية والهجومية، مما ينعكس على مستوى الأداء المهاري خلال المسابقة". (10:42)

إذ يشير محمد عبد الغني، 1987 الى أن عائد المعلومات، شرط أساسي من شروط العملية التعليمية، فلقد ثبت في التجربة أن الفرد المتعلم بحاجة ملحة وباستمرار الى المحاولة والخطأ ضرورية في إكتساب التعلم المهاري". (11:131)

وكذلك يعزو الباحثون سبب ذلك الى فاعلية التمرينات التي عدها الباحثون كان لها الأثر البارز في اللاعبين ، وكذلك أن هذه التمرينات اضافة الأثارة والتشويق اثناء الدرس أن وكذلك الادوات التي استخدمها.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصل الى:

- 1 للأجمل الحركية المعدة من قبل الباحثون أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للاعبين الناشئين.
- 2 إن استخدام ناتج الأداء الحركي قبل الوحدة التعليمية الجديدة ساعد على أعلام اللاعب المتعلم بنتيجة الأداء لشكل المهارات التي يؤديها وساهم في تعلم المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث.
- 3 إن استخدام الزمن النسبي لتقديم معلومات حول نتيجة الأداء للمتعلمين عن نتيجة إداهم خلال المنهج التي تمثل نسبة 25% من التكرارات الكلية للوحدة التعليمية والذي يمثل 15 دقيقة كان وقتا كافيا لتقديم المعلومات حول نتيجة الأداء للمتعلمين.

##### 2-4 التوصيات

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحثون بـ:

- 1 اعتماد الجمل الحركية لتعلم المهارات الأساسية بكرة السلة لكونها ناجحة وفاعلة.
- 2 العمل على الافادة من نتائج الدراسة الحالية لتحسين مستوى الأداء المهاري في كرة السلة.
- 3 ادخال الجمل الحركية في العملية التدريسية .



- 4 من الممكن استخدام الزمن النسبي ، أو المطلق في معلومات حول نتيجة الأداء للمتعلمين وهذا مهم جدا لا علام المتعلم بنتيجة أدائه وتحديد أخطائه.
- 5 يمكن استخدام نسب أخرى مختلفة للزمن النسبي لتقديم معلومات حول النتيجة ، أو يمكن الاستفادة منها في تقديم الملاحظات الخاصة بأداء كل لاعب.
- 6 إجراء دراسات مشابهة لتقديم معلومات حول نتيجة الأداء الحركي في مهارات أخرى على وفق الجمل الحركية في ألعاب رياضية أخرى وعينة مغايرة.

## المصادر

- 1 لؤي غانم وآخرون : الاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، مطبعة اربيل ، 2010.
- 2 علي سموم . تحديد الوظيفية والعقلية لانتقاء الناشئين ومؤشر التنبؤ بمستوى أداء بعض المهارات بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية، جامعة بغداد ، 2004.
- 3 احمد فوزي ومحمد عبد العزيز : كرة السلة، القاهرة ، الفنية للطباعة، 1989.
- 4 زيد شاكر محمود ، وضع اختبارات مركبة (بدنية – مهارية) ومصممة على وفق أنظمة الطاقة للاعبين كرة السلة الشباب ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2009.
- 5 اياد عبد الله ووداد المفتي : كرة السلة المهارات الخططية للتدريب ، نينوى ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989، ص65.
- 6 حنفي محمود : مدرب كرة القدم . ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- 7 ثامر صبحي : استخدام تمارين البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وأثرها في سرعة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007.
- 8 احمد محمود وعاطف محمد : الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجمل الحركية (الكاتا) رياضة الكاراتيه، مصر ، 2005.
- 9 مروان عبد الحميد : علم الحركة في المجال الرياضي ، الأردن ، 1999.
- 10 حسن شحاتة : التعليم والتعلم وصناعة العقل العربي ، ط1، القاهرة ، دار المصرية ، 2007.
- 11 محمد عبد المنعم : التعلم الحركي والتدريب ، الكويت ، دار القلم ، 1987.

## ملحق (1) أسماء المختصين

ت	أسم الخبير	الاختصاص	العمل
1	أ.د محمد ياسر مهدي	تعلم حركي - كرة سلة	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د حيدر جمعة عصري	تدريب رياضي - كرة سلة	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د حسنين الطائي	تعلم حركي - كرة سلة	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	ا.م.د بشار لطيف	تعلم حركي - كرة سلة	جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	م.د هند محمد البياتي	تعلم حركي - كرة سلة	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة





الهدف : تعليم التحركات الدفاعية

الوحدة التعليمية : 1

العينة : اللاعبين الناشئين

الوقت : 90 دقيقة

الراحة بين مج ك	التكرارات	زمن الإداء	المحتوى	الوقت	القسم	
					الجانب التعليمي	الرئيسي (70 دقيقة)
			- احماء عام - احماء خاص	15 د		التحضيرى
			شرح وعرض المهارة من الباحث ، اذ يقوم الباحث بإداء المهارة أمام اللاعبين مع عرض التفاصيل الدقيقة لكيفية الإداء ، من خلال وقوف اللاعب مع انثناء بسيط في الركبتين، مع انثناء الذراعين جانبا للأعلى	10 د		الجانب التعليمي
3 د	3	2 د	ت (1)	12 د	60 د	الجانب التطبيقي
3 د	3	2 د	ت (2)	12 د		
3 د	3	2 د	ت (3)	12 د		
3 د	3	3 د	ت (4)	12 د		
3 د	3	2 د	ت (5)	12 د		
			تمارين تهدئة واسترخاء	5 د		الختامى

الهدف : تعليم المتابعة الدفاعية

الوحدة التعليمية : 2

العينة : اللاعبين الناشئين

الوقت : 90 دقيقة

الراحة بين مج ك	التكرارات	زمن الإداء	المحتوى	الوقت	القسم	
					الجانب التعليمي	الرئيسي (70 دقيقة)
			- احماء عام - احماء خاص	15 د		التحضيرى
			شرح وتوضيح وعرض لكل مهارة من الباحث ، ومن ثم إداها أمام اللاعبين مع عرض التفاصيل الدقيقة لكيفية إداء المتابعة الدفاعية	10 د		الجانب التعليمي
3 د	3	2 د	ت (6)	12 د	60 د	الجانب التطبيقي
3 د	3	2 د	ت (7)	12 د		
3 د	3	2 د	ت (10)	12 د		
3 د	3	2 د	ت (6)	12 د		
3 د	3	2 د	ت (5)	12 د		
			تمارين تهدئة واسترخاء	5 د		الختامى