



جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

اثر برنامج تطويري للانتباه ( السمعي – البصري )  
و سرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات  
الهجومية المركبة بكرة السلة للطالبات

مشروع بحث مقدم الى اللجنة العلمية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس التربية  
البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالبة

ايلاف عبد اللطيف سلمان

بأشراف

أ. د. انتصار عويد علي

م ٢٠٢٢

٥١٤٤٣

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي  
أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي  
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

صدق الله العظيم

سورة النمل / الآية (١٩)

## الاهداء

الى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي دفعني في طريق النجاح الذي علمني ان ارتقي سلم الحياة بحكمة وصبر الى والدي العزيز وسندي اطل الله عمره والبسه ثوب الصحة والعافية

( عبد اللطيف سلمان القيسي )

الى من وضع الله الجنة تحت قدميها الى نبع العطاء والسخاء الى ما حاكت سعادتني بخيوط منسوجة من قلبها الى راحتي في هذه الدنيا اطل الله عمرها ومتعها بالصحة والعافية

( والدتي العزيزة )

الى من حبهم يجري في عروقي فكانوا خير سند وعون الي .... اخوتي

الى من اخذوا بيدي نحو افاق العلم والمعرفة الى كل من كان لهم الفضل

( بعد الله تعالى ) ..... اساتذتي

الى من ساندتني وكانت لي خير عون فأصبحت في سمائي نجمة بريقة لا يخفى ضيائها عني لحظة واحدة الى من امي الثانية مشرفتي الدكتورة الفاضلة

( انتصار عويد علي )

ايلاف القيسي

## الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله رب العالمين على فضله حيث أتاح لي إنجاز هذا البحث بفضلته،  
وبتوفيقه فله الحمد أولاً وآخرًا.

يسرني أن أقدم اسمي كلمات الشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة للبنات فجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما أقدم ارقى عبارات الشكر والتقدير الى من نصحتني و أرشدتني و وجهتني و  
ساهمت معي في إعداد هذا البحث بإيصالي للمراجع والمصادر المطلوبة مشرفتي

( الفاضلة الدكتورة انتصار عويد )

كما أتقدم بشكر كل ما يحمله القلب من محبة لابي وأمي اللذان رافقوني بدعواتهم  
بصلواتهما وكل ما اتوه من صبر وقوة في إتمام دراستي وأخوتي الذين لم  
يقصروا في دعمي ومساعدتي .

وكذلك اشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لي يد المساعدة، خلال هذه الفترة

ايلاف القيسي

## المستخلص

اثر برنامج تطويري للانتباه ( السمعى - البصري ) وسرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة / للطالبات

المشرفة / ا. د انتصار عويد علي

الباحثة / ايلاف عبد اللطيف سلمان

من خلال خبره الباحثة كونها احدى طالبات المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات لعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ لاحظت الباحثة انخفاض مستوى اداء الطالبات للمهارات الهجومية المركبة خلال الدرس وقد يكون من اسباب ذلك هو عدم تطوير الانتباه السمعي البصري وسرعه الاستجابة الحركية خلال الدرس لذلك هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الانتباه السمع البصري لدى الطالبات و مستوى سرعه الاستجابة الحركية للطالبات وايضا التعرف على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية المركبة .

وقد استعملت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعه تجريبية ذو الاختبار القبلي والاختبار البعدي على عينه من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم والرياضة للبنات والبالغ عددهن (١٠٤) طالبة موزعة على (٤) شعب تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة فكانت شعبة (١) البالغ عددهن (٢٨) طالبة حيث ان عدد افراد العينة الاستطلاعية (٥) وعدد افراد عينة التجربة (١٠) طالبات وتم استبعاد (١٣) طالبة لعدم الالتزام بالمنهج التطويري الذي تم تطبيقه على ٨ اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع ثم اجريت الاختبارات البعدية وبعد جمع النتائج ومعالجتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات ساهم البرنامج التطويري المتبع من قبل الباحثة في تطوير الانتباه ( السمعى البصري ) وسرعة الاستجابة الحركية والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة قيد الدراسة والبحث لدى عينة البحث وفي ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بضرورة اعتماد المنهاج التطويري المعد من قبل الباحثة لتطوير مهارات كرة السلة وبشكل خاص المهارات الهجومية المركبة .

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	رقم المبحث
١	عنوان الاطروحة	
٢	الآية القرآنية	
٣	الاهداء	
٤	الشكر والتقدير	
٥	مستخلص البحث	
٦	ثبت المحتويات	
٩	ثبت الجداول	
٩	ثبت الاشكال	
١٠	ثبت الملاحق	
١١	<b>فصل الاول</b>	
١٢	التعريف بالبحث	١-١
١٢	مقدمه البحث واهميته	١-١
١٣	مشكلة البحث	٢-١
١٣	اهداف البحث	٣-١
١٣	فرضية البحث	٤-١
١٤	مجالات البحث	٥-١
١٤	تحديد المصطلحات	٦-١
١٥	<b>فصل الثاني</b>	
١٥	الدراسات النظرية و الدراسات المشابه	٢-٢
١٦	الدراسات النظرية	١-٢
١٦	البرنامج التطويري	١-١-٢
١٦	مفهوم البرنامج التطويري	١-١-٢
١٦	أهمية التطوير الرياضي	٢-١-٢
١٧	أهداف البرنامج التطويري الرياضي	٣-١-٢
١٧	الانتباه ( السمعي البصري )	٢-١-٢
١٧	مفهوم الانتباه	١-٢-١-٢
١٧	اهمية الانتباه	٢-٢-١-٢
١٨	سرعة الاستجابة الحركية	٣-١-٢
١٨	مفهوم سرعة الاستجابة الحركية	١-٣-١-٢
١٨	اهمية سرعة الاستجابة الحركية بالنسبة لكرة السلة	٢-٣-١-٢
١٩	المهارات الهجومية المركبة لكرة السلة	٤-١-٢
٢١	مناقشة الدراسات المشابهة	٢-٢

٢١	دراسة ( عبد الحليم حافظ ياسين ، ٢٠١٦ )	١-٢-٢
٢١	دراسة ( بسام عباس محمد البياتي ، ٢٠٠٦ )	٢-٢-٢
٢٢	دراسة ( ليث محمد و اثير خليل ، ٢٠١٩ )	٣-٢-٢
٢٢	اوجه التشابه والاختلاف	٤-٢-٢
٢٣	اوجه الافادة	٥-٢-٢
٢٤	<b>فصل الثالث</b>	
٢٦	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	-٣
٢٦	منهج البحث .	١-٣
٢٦	مجتمع البحث وعينته .	٢-٣
٢٧	الاجهزة والادوات وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث	٣-٣
٢٧	الاجهزة المستخدمة في البحث .	١-٣-٣
٢٧	الادوات المستخدمة في البحث .	٢-٣-٣
٢٧	وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث .	٣-٣-٣
٢٧	اجراءات البحث الميداني .	٤-٣
٢٧	تحديد المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة واختباراتها .	١-٤-٣
٢٧	المهارات المستعملة في البحث .	١-١-٤-٣
٢٨	الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث .	٢-٤-٣
٢٨	اختبار المهارات الهجومية المركبة قيد الدراسة والبحث .	١-٢-٤-٣
٣٠	اختبار سرعة الاستجابة الحركية .	٢-٢-٤-٣
٣١	اختبار الانتباه ( السمعى البصري ) .	٣-٢-٤-٣
٣٢	التجربة الاستطلاعية .	٥-٣
٣٢	التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بمقياس الانتباه (السمعى البصري) .	١-٥-٣
٣٢	الاسس العلمية للمقياس .	١-١-٥-٣
٣٢	صدق مقياس الانتباه (السمع البصري) .	١-١-١-٥-٣
٣٣	ثبات المقياس .	٢-١-١-٥-٣
٣٣	موضوعية المقياس .	٣-١-١-٥-٣
٣٣	التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات المهارية .	٢-٥-٣
٣٣	صدق الاختبار .	١-٢-٥-٣
٣٣	ثبات الاختبار .	٢-٢-٥-٣
٣٤	موضوعية الاختبار .	٣-٢-٥-٣
٣٤	التجربة الاستطلاعية الثالثة الخاصة بسرعه الاستجابة الحركية .	٣-٥-٣
٣٥	صدق الاختبار .	١-٣-٥-٣
٣٥	ثبات الاختبار .	٢-٢-٥-٣
٣٥	موضوعية الاختبار .	٣-٢-٥-٣
٣٦	التجربة الرئيسية .	٦-٣
٣٦	الاختبارات القبليّة .	١-٦-٣
٣٦	المنهج التطويري .	٢-٦-٣
٣٧	الاختبارات البعدية .	٣-٦-٣
٣٧	الوسائل الإحصائية	٧-٣

٣٨	الفصل الرابع	
٣٨	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤-
٣٩	عرض النتائج وتحليلها	٤-١
٣٩	عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الانتباه ( السمعي - البصري ) وتحليلها .	٤-١-١
٤٠	عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية قيد الدراسة والبحث وتحليلها.	٤-١-٢
٤١	عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة قيد الدراسة والبحث وتحليلها.	٤-١-٣
٤١	مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للعينة التجريبية لمتغيرات الدراسة والبحث .	٤-٢
٤٣	الفصل الخامس	
٤٢	الاستنتاجات والتوصيات	٥-
٤٤	الاستنتاجات	٥-١
٤٤	التوصيات	٥-٢
٤٥	المصادر العربية والاجنبية	
٤٥	المصادر العربية والاجنبية	
٤٧	الملاحق	



## ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٢٧	يبين تجانس العينة في الطول والوزن والعمر	١
٣٣	يبين قيمة معامل الثبات لمقياس الانتباه ( السمعى البصرى )	٢
٣٤	يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبار المهاري	٣
٣٥	يبين معامل الثبات والموضوعية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية	٤
٣٩	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث مقياس ( الانتباه السمعي - البصرى ) قيد الدراسة والبحث.	٥
٤٠	يبين قيمه نتائج الاختبار القبلي والبعدي اعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية قيد الدراسة والبحث	٦
٤١	يبين قيمه نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث اختبار المهارات الهجومية المركبة بكره السلة قيد الدراسة والبحث	٧

## ثبت الاشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
١٨	يوضح صلة الاحساس والادراك عند استقبال المثيرات	١
٢٩	يوضح طريقة اختبار المهارات الهجومية المركبة بكره السلة	٢
٣١	يوضح رسم تخطيطي لمنطقة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	٣

## ثبت الملاحق

رقم الملحق	العنوان	رقم الصفحة
١	بين اسماء الخبراء والمختصين التي استعانة الباحثة بأرائهم	٤٧
٢	يبين مقياس (اختبار) الانتباه (السمعي - البصري )	٤٨
٣	يبين اختبارات كرة السلة	٤٩
٤	يبين اختبارات سرعة الاستجابة الحركية	٥٣
٥	يبين نماذج من الوحدات التطويرية اليومية	٥٦

## الفصل الاول

### ١- العريف بالبحث

١-١ مقدمه البحث واهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ اهداف البحث

٤-١ فرضية البحث

٥-١ مجالات البحث

٦-١ تحديد المصطلحات

## الفصل الاول

١-التعريف بالبحث :-

١-١ مقدمه البحث واهميته :

تعد عمليتي التعلم والتدريب الرياضي عمليتي تتكامل فيهما كل من الصفات البدنية والحركية العامة والخاصة وتنميتها كالتعلم والمرونة والرشاقة والتحمل والقوة العضلية والمهارات الحركية الرياضية ومحاولة استخدامها وتوجيهه نحو تحقيق اعلى مستويات الاداء الرياضي في اي نوع معين من الانشطة الرياضية طبقا لقدرات وامكانيات كل لاعبة ولاعب . واذ كان الهدف من التعلم وتدريب الرياضي هو اكتساب واتقان المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي فهناك شروط بدنية واخرى حركية يتوقف عليها مستوى الاداء حتى يتمكن الرياضي من ضبط وتوجيه نشاطه الحركي .

وتعد تمرينات الانتباه السمعية البصرية من الأساليب الحديثة التي يمكن استخدامها في اجراء البحوث، اذ تعد حاستي السمع والبصر من الحواس التي تلعب دوراً هاماً، فهي تقدم للرياضيين النسبة الاكبر من المعلومات عن طريق المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي، فهي تلعب دوراً أساسياً في التعرف على المثيرات الخارجية وبالتالي القدرة على الانتباه والادراك حتى يستطيع الرياضي من توجيه تركيزه للانتباه السمعي و البصري لتلك المثيرات فهي بمثابة الخطوة الاولى للعمليات المعلوماتية.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية الأكثر شعبية في العالم، والتي تحظى باهتمام بالغ وجمهور ضخماً في مختلف أنحاء العالم، وهي من الرياضات كثيرة الممارسة سواء كان الغرض منها المتعة أم المنافسة ، كما تعد واحدة من الالعاب التي تعمل بها العمليات العقلية ، كما تتميز بالتحرك السريع الذي يسهم بدرجة كبيرة في تطوير سرعة الاستجابة لبعض المهارات المركبة بمختلف انواعها حيث ان عدم الانتباه او قلته سوف تتكون بيانات غير واضحة أو مشوشة فإن درجة الاستجابة تكون اقل مما هو متوقع خصوصاً وان هذه اللعبة تتصف ببعض الصفات الخاصة اذا احتاج الى رد فعل سريع وتحركات اسرع في الملعب لمفاجئة المنافس والفوز عليه.

لذا تكمن اهمية البحث كونها دراسة تهدف الى كل من الانتباه ( السمعي – البصري) و تطوير سرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الهجومية المركبة لذا ارتأت الباحثة اعداد برنامج تطويري للانتباه ( السمعي – البصري) بلعبة كرة السلة لطالبات المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات لعام ٢٠٢١ – ٢٠٢٢ محاولة منها لتطوير الانتباه ( السمعي – البصري) اثناء الاداء الحركي وبالتالي يمكن ان ينعكس ايجابيا على تطوير سرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطالبات .

## ٢-١ مشكلة البحث :

خلال ملاحظة الباحثة كونها طالبة في المرحلة الرابعة ومن المهتمين بهذه اللعبة ومن الممارسين لها، انخفاض مستوى الاداء لبعض المهارات الهجومية المركبة لدى الطالبات خلال درس كرة السلة . لذا ارتأت الباحثة تسليط لاهتمام بالتمرينات السمعية والبصرية حيث تعمل هاتين الحاستين على نقل المعلومات من المحيط الخارجي الى الدماغ لتفسيرها والتعامل معها بشكل صحيح، فضلا كونها من الاساسيات التي يجب ان تتمتع بها الطالبة وعلاقتها بسرعة الاستجابة الحركية لأداء المهارات بالشكل الصحيح كون هذه اللعبة تشمل مهارات متنوعة و مختلفة ومتنوعة مما يتطلب من الطالبات استخدام الكثير من القدرات العقلية، اضافة الى التركيز و الانتباه للمثيرات المختلفة وتحقيق الواجب الحركي بدقة وبأقل زمن ممكن.

لذا ارتأت الباحثة اعداد برنامج لتطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة من خلال برنامج تطوري لتنمية الانتباه السمعي البصري وسرعة الاستجابة الحركية والذي يؤدي بدوره الى تطوير الاستجابة الحركية وتحسين اداء المهارات الهجومية المركبة بالتالي الى ارتفاع مستوى الاداء لدى الطالبات .

## ٣-١ اهداف البحث :

يهدف البحث الى:

١. التعرف على مستوى الانتباه ( السمعي البصري ) لطالبات المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات سرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لعام ٢٠٢١ - ٢٠٢٢
٢. التعرف على مستوى سرعة الاستجابة الحركية لطالبات المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات سرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لعام ٢٠٢١ - ٢٠٢٢
٣. التعرف على مستوى اداء المهارات الهجومية المركبة قيد الدراسة والبحث للطالبات
٤. التعرف على اثر البرنامج التطويري للانتباه ( السمعي البصري ) و سرعة الاستجابة الحركية للمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات لعام ٢٠٢١-٢٠٢٢ .

## ٤- ١ فرضيه البحث :

لا توجد فروق ذات دلالة بين الاختبارات القبليه والبعديه للانتباه (السمعي و البصري) وسرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

## ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٠٢١/١٢/١٢ ولغاية ٢٠٢٢ / ٤/ ٣٠

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب كرة السلة لكليته التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد في  
الوزيرية

## ٦-١ تحديد المصطلحات :

١. الانتباه : " عملية انتقائية يركز في بعض المثيرات دون غيرها " (١)

٢. سرعة الاستجابة الحركية : " الفترة الزمنية اللازمة للأداء من لحظة وصول المثير حتى لحظة  
الاستجابة الحركية " (٢).

٣. المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة :-

هي الحركات التي تتكون من ارتباط او دمج مهارتين او اكثر أي تتكون من وحدتين حركيتين او اكثر تؤدي  
بشكل مركب اذا تتطلب من اللاعبين عند ادائها القيام بحركات في سلسلة متعاقبة ومرتبطة بشكل مركب  
وتحتاج الى وقت لطول ومجهود اكبر عند الاداء اكثر من المهارات الفردية. (٣)

(١) عبد الودود احمد الزبيدي واخرون . المتغيرات النفسية في المجال الرياضي ، ط ٢ : (العراق ، بغداد ، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، ٢٠٢١) ص ١٢٦.

(٢) اثير صبري ، عقيل الكاتب : التدريب الدائري الحديث اهدافه وتنظيمه وطرق بناءه ، ط ١ : (العراق ، بغداد ، مطبعة علاء ، ١٩٨٠) ص ٢٧.

(٣) دعاء محب الردين ؛ اثر انموذج كارين في اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي وتعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكره السلة للطالبات: ( اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، ٢٠١٩ ) ص ٣٤.

## الفصل الثاني

### ٢- الدراسات النظرية و الدراسات المشابه

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ البرنامج التطويري

١-١-٢-١ مفهوم البرنامج التطويري

١-١-٢-٢ أهمية التطوير الرياضي

١-١-٢-٣ أهداف البرنامج التطويري الرياضي

١-٢ الانتباه ( السمعى البصرى )

١-٢-١ مفهوم الانتباه

١-٢-٢ أهمية الانتباه

١-٢-٣ الاستجابة الحركية

١-٢-٣-١ مفهوم الاستجابة الحركية

١-٢-٣-٢ أهمية سرعة الاستجابة الحركية بالنسبة لكرة السلة

١-٢-٤ المهارات الهجومية المركبة لكرة السلة

٢-٢ مناقشة الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة ( عبد الحلیم حافظ ياسين ، ٢٠١٦ )

٢-٢-٢ دراسة ( بسام عباس محمد البياتي ، ٢٠٠٦ )

٢-٢-٣ دراسة ( ليث محمد و اثير خليل ، ٢٠١٩ )

٢-٢-٤ اوجه التشابه والاختلاف

٢-٢-٥ اوجه الإفادة

## الفصل الثاني

### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ البرنامج التطويري

##### ١-١-٢-١ مفهوم البرنامج التطويري

البرنامج التطويري: " هو عملية منهجية لوضع الاجراءات والخطوات الواجب اتخاذها لتحقيق اهداف محددة بصورة فعالة " (١) او " هو مجموعة من الموضوعات او التعليمات التي ترتبط ارتباطا وثيقا بمجال ما وترتب وتنظم مسبقا وفقا لهيكل معين تتبع فيه القواعد التعليمية " (٢)

ومن خلال القراءة والطلاع الباحثة على عدد من البحوث عرفت الباحثة بانه: الجهود المنظمة والمخطط لها لتزويد المتدربات بمهارات ومعارف وخبرات متعددة تستهدف احداث تغييرات ايجابية مستمرة في خبراتهم واتجاهاتهم وسلوكهم من اجل تطوير ادائهم . وكذلك هو مجموعة من الانشطة المخطط المنظمة والتي تستهدف اكتساب الطالبات المتدربات معارف وخبرات ترفع من كفاياتهم الادائية وتقدم في فترة زمنية محددة

ولغويا يعرف البرنامج التطويري بانه :

تطوير أي طور ( طوره أي عدله او حسنه ) و التطور أي تعديل الشيء او تحسينه الى ما هو افضل ،  
التطوير : التغيير التدريجي الذي يحدث في بنية الكائن الحي وسلوكه .(٣)

عرفه العالم الألماني (هارر Harr ) بأنه " إعداد الرياضيين للوصول إل المستوى الرياضي العالي " ،(٤)

كما عرفه (ماتيفيف Matview) الروسي فقد عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية

الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلفية " (٥)

اما (جابر ، سميح) يعرفه " بانه عملية منهجية منظمة يتم من خلالها اكتساب الفرد مجموعة من الخبرات التي تمكنه من اداء مهام عمل معين " (٦) .

عرفه (شهاب) بأنه " خطة عمل صغيرة محددة النطاق تنبثق عن الخطة العامة خلال فترة زمنية محددة ووفق ميزانية مرسومة " (٧)

#### ١-١-٢-٢ أهمية التطوير الرياضي (٨)

غاية التطوير الرياضي بصورة عامة هو الوصول الى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الانجاز وهو الامر الذي يتأتى من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي ، ومن خلالها ينعكس ذلك على الاداء المهاري والخططي بالإضافة الى القوام والشكل العام وتطور الاجهزة الوظيفية الداخلية مثل زيادة حجم القلب وزيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة وزيادة نسبة الهيموغلوبين وتغيرات في الجهاز العضلي وغيرها .

(١) جابر ، سميح ، دليل اعداد البرنامج والمواد التدريبية ط٣ : ( طرابلس، ليبيا ، المركز الغربي لتنمية الموارد البشرية ٢٠١٥) ص٢٢ .

(٢) قلاطي يزي؛ المحاضرات لمقياس مدخل لمنهجية التدريب الرياضي ط١ : (أم البواقي، المغرب، جامعة العربي بن مهيدي ٢٠١٨) ص٥ .

(٣) <https://www.sport.ta.a.us/human-sciences/athletic-training/1109-sports-training-goals.html>

(٤) <https://www.sport.ta.a.us/human-sciences/athletic-training/1109-sports-training-goals.html>

(٥) قلاطي يزي مصدر سبق ذكره : ص ٤ .

(٦) جابر ، سميح ، مصدر سبق ذكره ؛ ص٢٢ .

(٧) شهاب ابراهيم بدر ؛ معجم مصطلحات الادارة العامة ط١: (بيروت ، دار البشير، مؤسسة الرسالة ١٩٩٨) ص٦٩ .

(٨) <https://www.sport.ta.a.us/human-sciences/athletic-training/1109-sports-training-goals.htm>



## ٢-١-١-٣ أهداف البرنامج التطويري الرياضي

من اجل تحقيق الهدف الرئيس للبرنامج التطويري وهو "تحسين والارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي إن يتبع مدربه من اجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للبرنامج" (١)

## ٢-١-٢ الانتباه ( السمعى والبصرى )

### ٢-١-٢-١ مفهوم الانتباه

الانتباه هو الاستجابة المركزة والموجهة نحو مثير معين يهتم الفرد . وهو الحالة التي يحدث في اثناءها معظم التعلم ، ويجري تخزينه في الذاكرة ، والاحتفاظ به إلى حين الحاجة (٢).

الانتباه : " هو توجيه ( الذهن ، الوعي ، الشعور ، الفكر ) الى ما شيء ما او مثير معين او عملية ادراكية مبكرة في ادراك المثير في شكله الخام ويأتي الادراك ليعطيه معنى" (٣)

تعريف السيد أحمد " :الانتباه هو أهم العمليات العقلية التي تلعب دورا هاما في النمو المعرفي لدى الفرد حيث أنه يستطيع من خلاله أن ينتقي المنبهات الحسية المختلفة التي تساعده على اكتساب المهارات و تكون العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة" (٤)

بعد الاطلاع على الكثير من المصادر والمراجع ارتأت الباحثة تعريف الانتباه : هو توجيه الحواس نحو مثيرات محددة لتركيز الاحساس به والاجابة على ذلك المثير بدقة . يعد الانتباه والإدراك عمليتان متلازمتان ، في العادة الانتباه يسبق الإدراك ويمهد له وفي المجال الرياضي حظي الانتباه باهتمام كبير من الباحثين لما له من أثر على فاعلية الأداء في النشاط الرياضي.

### ٢-١-٢-٢ أهمية الانتباه : (٥)

ان الانتباه من المظاهر المهمة التي لها تأثير واضح على قدرة اداء الالعاب و الانشطة الرياضية الجماعية والفردية لما لها تأثير واضح على دقة الاداء واتقان النواحي الفنية و المهارية و الخطئية وقد اثبتت الكثير من الدراسات والبحوث على اهمية الانتباه في المجال الرياضي . وتعد المثيرات السمعية البصرية من الأساليب الحديثة التي يمكن استخدامها في اجراء البحوث عن الانتباه ، اذ تعد حاسة السمع من الحواس التي تقدم للرياضيين النسبة الاكبر من المعلومات عن طريق المدخلات الحسية وان البصر من الحواس التي دو أر هاما خلال النشاط الرياضي، فهي تلعب دورا أساسيا في التعرف على المثيرات الخارجية وبالتالي القدرة على الادراك والانتباه بحيث يستطيع الرياضي منا من توجيه تركيز الانتباه السمعي البصري لتلك المثيرات فهي بمثابة الخطوة الاولى للعمليات المعلوماتية.

فهي عملية معرفية يمارسها الفرد عند التعامل مع مثيرات البيئة الحسية قبل الإدراك إلا أنه على صلة وثيقة بكل من الإحساس و الإدراك. فالإحساس يبدأ دوره عند استقبال عدد هائل من المثيرات إلى الدماغ ليقرر الفرد أي المثيرات يهتم بها و أيها يهملها و لا يتعامل معها كما في الشكل (١)

(١) خالد تميم الحاج ؛اساسيات التدريب الرياضي . ط١: (عمان ، الاردن ، مطبعة الجنادرية للنشر والطباعة ، ٢٠١٧) ص٢١-٢٢.

(٢) محمد العربي ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ط١: (القاهرة ، مصر ، دار الفكر العربيين ، ١٩٩٦) ص٢٥٥

(٣) عبد الودود احمد الزبيدي وآخرون ، المتغيرات النفسية في المجال الرياضي ط٢: (بغداد ، العراق ، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع ٢٠٢١) ص١٢٦.

(٤) فاطمة الزهراء حاج صابري ؛ عسر القراءة الإنمائي و علاقته ببعض المتغيرات الأخرى : (رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة ورقلة ٢٠٠٤- ٢٠٠٥) ص٢٣٦ .

(٥) طلحة حسام الدين ( وآخرون) ؛ التعلم والتحكم الحركي ، ط١ ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦) ص١٦٩.

شكل (١) يوضح صلة الاحساس و الإدراك عند استقبال المثيرات

و الإدراك هو العملية الثالثة التي يبدأ عملها بعد الانتباه ليقوم الفرد بتحليل المثيرات القادمة و ترميزها و تفسيرها في ذاكرة الفرد حتى تظهر الاستجابة. نستخلص بأن الانتباه لديه أشكال و مكونات و خصائص تميز كل نوع عن النوع الآخر و مراحل يمر بها من دخول المثيرات إلى الاستجابة و هو يتأثر بعوامل بحيث هناك عوامل تجذبه و هناك عوامل تشتتته و تضعف من قدرته و سيأتي على ذكرها في هذا البحث.

## ٢-١-٣ سرعة الاستجابة الحركية :

### ٢-١-٣-١ مفهوم سرعة الاستجابة الحركية:

"تعد سرعة الاستجابة الحركية احدى انواع السرعة والتي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة والتي يجب أن يمتلكها كل لاعب ومنهم حارس المرمى لما لهذه الصفة من أهمية يتصف بها كل لاعب ولكي يؤديها بشكل جيد وأن يمتلك إدراك ووعي جيد:" (١)

وقد تناول عدد من المؤلفين عدة تعريفات لصفة سرعة الاستجابة الحركية

فقد عرفها (ابو زيد) "بأنها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف من خلال المباراة" (٢)

واما (الربضي) عرفها هي "القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن" (٣)

وعرفها كل من (علاوي ورضوان) بأنها السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي

(مثير) برد فعل إرادي نوعي" (٤)

## ٢-١-٣-٢ أهمية سرعة الاستجابة الحركية بالنسبة لكرة السلة: (٥)

تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة التي لا يخلوا منها أي نشاط رياضي وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية و الخطئية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غيرالثابت والتغيير السريع لظروف المنافسة. ويتحدد في سرعة الاستجابة متغيران لهما بالغ الأهمية في السلوك الحركي وهما سرعة رد الفعل و سرعة الحركة والاثتان يرمزان إلى سرعة الاستجابة الحركية .

(١) الربضي وكمال جميل ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، ط٢: (عمان ، الاردن، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٤) ص ٦٠ .

(٢) أبو زيد ، عماد الدين عباس ؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية ، ط١: ( عمان ، الاردن، دار السعادة للنشر و الطباعة ٢٠٠٥) ص٢٦٤.

(٣) الربضي ، نفس المرجع السابق ، ص٦٠).

(٤) علاوي ، محمد حسن ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط٢ ، (القاهرة ، مصر دار الفكر العربي ، ١٩٨٩) ص ٢٣٤.

## سرعة رد الفعل: (١)

يقسم سرعة رد الفعل الى نوعان اساسين هما :

١. رد فعل البسيط
٢. رد الفعل المركب وينقسم الى :
  - رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة.
  - رد الفعل المركب بعدة استجابات

## السرعة الحركية: (٢)

يطلق تعبر الاستجابة الحركية على الحركات التي تكون ذات هدف محدد لمرة واحدة او لعدد متتالي من المرات في اقل زمن ممكن، او لا أقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة .

وهذا النوع من الاستجابة غالبا ما يشمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل: حركة ركل الكرة او حركة تصويب الكرة او المحاورة بالكرة كما تتضمن حركات تشمل على اكثر من مهارة حركية واحدة مثل: سرعة المحاورة و تصويب الكرة. كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الاداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة .

وفي بعض الاحيان يطلق على هذا النوع من السرعة سرعة الحركة اجزاء الجسم نظرا لأنه تختص بأجزاء او مناطق معينة من الجسم ، فهناك السرعة الحركية للذراعين والسرعة الحركية للرجلين وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من اجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤدات .

## **٢-١-٤ المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة :-**

عرف كلاً من (عبد العزيز النمر, مدحت صالح) على انها " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها . (٣)

بينما اشار (محمد عبد الرحيم اسماعيل) على انها حركة او مجموعة من الاساسيات الحركية تؤدي بدرجة عالية من الدقة . (٤)

وبناء على ما تقدم فالمهارات الهجومية المركبة ينبغي أن يمتلكها جميع لاعبو كرة السلة , فنجاح اللاعبين واللاعبين يجب امتلاكهم لتلك الاساسيات لذا ينبغي ان تتناول هذه الاساسيات الحركية جزءاً كبيراً من اهتمام المدرسين والمدربين واللاعبين لتطوير المهارات الاساسية على اساس متينة وصحيحة

## المناقلة :

تعد المناقلة احدى المهارات الهجومية بكرة السلة , وهي عملية انتقال الكرة من لاعب مهاجم الى لاعب

(١) عبد الفتاح و ابو العلا احمد؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط١: ( القاهرة ، مصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص ١٨٥-١٨٦ .  
(٢) خربيط، ريسان مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية، ط١: ( بغداد ، العراق، دار الكتب والوثائق، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩، ص٧٩.  
(٣) و داد المفتي، تأثير استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم.(اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ٢٠٠٠) ص ٥١.  
(٤) محمد عبد الرحيم اسماعيل ، الاساسيات المارمية والخطية الهجومية في كرة السلة ، ط٢ 'شركة الجلال للطباعة , الاسكندرية : ٢٠٠٣) ص ٤١.

مهاجم اخر يكون في وضع جيد للتقدم للأمام أو للقيام بالتصويب. (١)  
والمناولة هي اسهل الطرق واسرعها للوصول الى هدف الخصم , واللاعب الجيد هو الذي يحسن استعمال  
جميع المناولات , وكل مناولة في ظرفها الخاص والمناسب. (٢)

### المناولة الصدرية :-

يكون شكل الاداء لهذه المهارة بان تكون الوقفة متوازية والركبتين منقبضتين واليدين خلف الكرة وبحالة  
ارتخاء الكرة امام الصدر والمرفقين للداخل وتتم بأخذ خطوة في اتجاه المناولة مع صد الركبتين وعضلات  
الظهر والذراعين ودفع الكرة بقوة من الرسغ والاصابع حتى تشير راحتي اليد الى الاسفل والاصابع نحو  
الهدف. (٣)

وتتميز المناولة الصدرية من غيرها بانها تستخدم للمسافات القصيرة وهي من أسهل المناولات وتستعمل  
بشروط عدم وجود خصم بين الممر والمستلم , وطريقة مسك الكرة في هذه المناولة هي طريقة مسك الكر  
نفسها للتصويب ولذلك فهي تسمح بالتصويب دون تغيير شكل مسك الكرة. (٤)

### الطبطبة :

تعد الطبطبة الطريقة الوحيدة للتحرك بالكرة , وهي جزء مكمل واساس في الهجوم كرة السلة الى جانب  
المناولة والتصويب. (٥)  
وقد عرفها (رعد جابر ) بانها وسيلة هجومية اساسية بجانب المناولة التي يمكن اللاعب من التقدم بالكرة من  
منطقة الى منطقة اخرى من اجل ايجاد او تحقيق فرصة جيدة استراتيجية للهجوم أو التهديد للفريق المهاجم  
. (٦)

وتعتمد الطبطبة على الانثناء والمد الحاصل في المرفق ورسغ اليد , وفي لحظة الطبطبة بالكرة تكون اصابع  
اليد مفتوحة بحيث تعطي امكانية السيطرة على الكرة ودفعها بالاتجاه المطلوب , وبواسطة حركة المحاورة  
تعطي امكانية انتقال اللاعب داخل الملعب من منطقة الى اخرى , ومن المهم ان ننبه بان المبالغة في استعمال  
الطبطبة يؤدي الى قلة سرعة حركة اللاعبين. (٧)

### التصويب :(٨)

ان مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق اذا ما تم اتقانها بصورة جيدة  
وذلك ان كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح  
التصويب ,

التصويب الى نوعين هما :

- التصويب من الثبات .

- التصويب من الحركة.

<sup>١</sup> محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة السلة ، ط١، ( دار الفكر العربي، القاهرة : ١٩٨٤ ) ص٥٦ .

<sup>٢</sup> محمد عبد الرحيم اسماعيل ، مصدر سبق ذكره : ص٦٢ .

<sup>٣</sup> كمال عارف ورعد جابر باقر؛ المهارات الفنية بكرة السلة، (مطبعة التعليم العالي ، بغداد، ١٩٨٧) ص٥١ .

<sup>٤</sup> فائزة بشير حمودات واخرون ، اسس ومبادئ كرة السلة: (مطبعة الجامعة، جامعة الموصل، ١٩٨٣) ص٤٦ .

<sup>٥</sup> محمد عبد الرحيم اسماعيل ، مصدر سبق ذكره : ص٦٢ .

<sup>٦</sup> رعد جابر باقر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية ومهارية بكرة السلة : ( اطروحة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد: ١٩٩٥) ص٥٠ .

<sup>٧</sup> فائزة بشير حمودات واخرون ، (مصدر سبق ذكره ) ص٥٨ .

<sup>٨</sup> محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين ، مصدر سبق ذكره ، ص١٤٢ ، ١٤٤ .

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ ( دراسة عبد الحليم حافظ ياسين ، ٢٠١٦ )

**عنوانها : تأثير تمارين الرؤية البصرية في تحسين الانتباه البصري ودقة الاداء مهاره الارسال بالتنس الارضي. (١)**

هدف الدراسة اعداد تمارين للرؤية البصرية والتعرف على مدى تأثير هذه التمارين في تحسين الانتباه البصري ودقة الاداء مهاره الارسال بالتنس الارضي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة وكان عدد العينة التي تم اختيارها من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه بغداد ( المرحلة الثالثة ) والبالغ عددهم ٤٠ طالبه.

الاستنتاجات:

١. وجود تحسن بين المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) في دقة مهارة الارسال، وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.
٢. تفوق المجموعة التي استخدمت تمارين الرؤية البصرية في اختبار الانتباه ودقة الارسال على مجموعة التعليم المتبع (لمجموعة الضابطة).
٣. ظهور تحسن في القدرات العقلية ( الانتباه البصري ) لدى مجموعتي البحث ولكن بنسب متفاوتة، واطهرت تفوق المجموعة التجريبية بسبب استخدامها تمارين الرؤية البصرية.

٢-٢-٢ ( دراسة بسام عباس محمد البياتي ، ٢٠٠٦ )

**عنوانها : ثبات الانتباه وعلاقته بسرعه الاستجابة الحركية لدى لاعبين مبارزه بسلاح شيش (٢)**

هدف الدراسة التعرف على معنويه الارتباط بين الاستجابة الحركية وثبات الانتباه لدى لاعبي المبارزة للشباب، واستخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته طبيعة البحث بأسلوب العلاقات الارتباطية اما مجتمع البحث من لاعبين مبارزه والمكون من (١٠) لاعبا وما يعادل ٣٦% من المجتمع الاصلي وتم اخذها بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة

الاستنتاج :

وجود ارتباط معنوي بين ثبات الانتباه وسرعات الاستجابة الحركية لدى لاعبي فريق الشباب

(١) عبد الحليم حافظ ياسين ؛ تأثير تمارين الرؤية البصرية في تحسين الانتباه البصري ودقة الاداء مهاره الارسال بالتنس الارضي : ( بحث منشور ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .٢٠١٦)ص١.

(٢) بسام عباس محمد البياتي؛ ثبات الانتباه وعلاقته بسرعه الاستجابة الحركية لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش ، ( بحث منشور ، كلية التربية البدنية ، جامعة بغداد ٢٠٠٦ ) ص ١.

## ٢-٢-٣ دراسة ( ليث محمد و اثير خليل ، ٢٠١٩ )

**عنوانها : تقنين اختبار لقياس المهارات الهجومية المركبة لكره السلة للناشئين بأعمار دون ١٦ سنة. (١)**

هدفت الدراسة وضع معايير لنتائج اختبار المهارات الهجومية المركبة للناشئين دون ١٦ سنة، اما المنهج المتبع استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. اما العينة البحث فكانت لاعبي انديه بغداد لكره السلة والبالغ عددهم ( ٣٠ ) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.  
الاستنتاجات :

١. تقنين اجراءات اختبار تحمل القوة لفئه الناشئين في اعمار ١٦ سنة فما دون.
٢. تحديد المعايير لنتائج الاختبار المهارات الهجومية المركبة بفئه الناشئين بأعمار ١٦ سنة.

## ٢-٢-٤ اوجه التشابه والاختلاف

ان الدراسات المشابهة التي ذكرت قد تختلف وتتشابه في بعض المحاور مع الدراسة الحالية والغرض توضيح اوجه الاختلاف والتشابه فيما بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية تم عرضها بجدول على وفق مصادرها

اسم الباحثة	عبد الحليم حافظ ياسين
اسم الرسالة	تأثير تمارينات الرؤية البصرية في تحسين الانتباه البصري ودقة الاداء مهاره الارسال بالتنس الارضي.
السنة	٢٠١٦
الهدف	اعداد تمارينات للرؤية البصرية والتعرف على مدى تأثير هذه التمارينات في تحسين الانتباه البصري ودقه الاداء مهاره الارسال بالتنس الارضي
المنهج المتبع	منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة
نوع العينة وعدد افرادها	تم اختيار مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه بغداد ( المرحلة الثالثة ) والبالغ عددهم ٤٠ طالبه.
المتغير المستقل	تمارينات الرؤية البصرية
المتغير التابع	الانتباه البصري ودقة مهارة الارسال بالتنس
الاستنتاج	١. وجود تحسن بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في دقة مهارة الارسال، وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة. ٢. تفوق المجموعة التي استخدمت تمارينات الرؤية البصرية في اختبار الانتباه ودقة الارسال على مجموعة التعليم المتبع (لمجموعة الضابطة). ٣. ظهور تحسن في القدرات العقلية ( الانتباه البصري ) لدى مجموعتي البحث ولكن بنسب متفاوتة، وظهرت تفوق المجموعة التجريبية بسبب استخدامها تمارينات الرؤية البصرية.

(١) ليث محمد و اثير خليل ؛ تقنين اختبار لقياس المهارات الهجومية المركبة لكره السلة للناشئين بأعمار دون ١٦ سنة، ٢٠١٩، ص١.

اسم الباحثة	بسام عباس محمد البياتي
اسم الرسالة	نبات الانتباه وعلاقته بسرعه الاستجابة الحركية لدى لاعبين مبارزه بسلاح شيش
السنة	٢٠٠٦
الهدف	التعرف على معنويه الارتباط بين الاستجابة الحركية وثبات الانتباه لدى لاعبي المبارزة للشباب
المنهج المتبع	استخدم الباحث المنهج المسحي لملائمة طبيعة البحث بأسلوب العلاقات الارتباطية
نوع العينة وعدد افرادها	انا مجتمع البحث من لاعبين مبارزه والمكون من (١٠) لاعبا وما يعادل ٣٦% من المجتمع الاصلي وتم اخذها بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة
المتغير المستقل	ثبات الانتباه
المتغير التابع	سرعه الاستجابة الحركية
الاستنتاج	وجود ارتباط معنوي بين ثبات الانتباه وسرعات الاستجابة الحركية لدى لاعبي فريق الشباب

اسم الباحثة	ليث محمد و اشير خليل
اسم الرسالة	تقنين اختبار لقياس المهارات الهجومية المركبة لكره السلة للناشئين بأعمار دون ١٦ سنة. وضع معايير لنتائج اختبار المهارات الهجومية المركبة للناشئين دون ١٦ سنة.
السنة	٢٠١٩
الهدف	وضع معايير لنتائج اختبار المهارات الهجومية المركبة للناشئين دون ١٦ سنة.
المنهج المتبع	استخدمه الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.
نوع العينة وعدد افرادها	يمثل مجتمع البحث بلاعبي انديه بغداد لكره السلة والبالغ عددهم ( ٣٠ ) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.
المتغير المستقل	تقنين اختبار
المتغير التابع	المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة
الاستنتاجات	١. تقنين اجراءات اختبار تحمل القوه لفنه الناشئين في اعمار ١٦ سنة فما دون. ٢. تحديد المعايير لنتائج الاختبار المهارات الهجومية المركبة بفنه الناشئين بأعمار ١٦ سنة.

## ٢-٢-٥ اوجه الإفادة

١. الاطلاع على المصادر التي تناولت متغيرات الدراسة
٢. اتباع الاجراءات المستخدمة
٣. التعرف على افضل الاجراءات المستخدمة ولا شيء يمكن ان تحقق اهداف الدراسة
٤. تحديد الاساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البيانات.

## الفصل الثالث

### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- ١-٣ منهج البحث .
- ٢-٣ مجتمع البحث وعينته .
- ٣-٣ الاجهزة والادوات وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث .
  - ١-٣-٣ الاجهزة المستخدمة في البحث .
  - ٢-٣-٣ الادوات المستخدمة في البحث .
  - ٣-٣-٣ وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث .
  - ٤-٣ اجراءات البحث الميداني .
- ١-٤-٣ تحديد المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة واختباراتها .
  - ١-٤-٣-١ المهارات المستعملة في البحث .
  - ٢-٤-٣-٢ الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث .
  - ١-٤-٣-٢-١ اختبار المهارات الهجومية المركبة قيد الدراسة والبحث .
    - ٢-٤-٣-٢-٢ اختبار سرعة الاستجابة الحركية .
    - ٣-٤-٣-٢-٣ اختبار الانتباه ( السمعى البصري ) .
  - ٥-٣ التجربة الاستطلاعية .
- ١-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بمقياس الانتباه (السمعى البصري) .
  - ١-٥-٣-١ الاسس العلمية للمقياس .
  - ١-٥-٣-١-١ صدق مقياس الانتباه (السمع البصري) .
    - ١-٥-٣-١-١-٢ ثبات المقياس .
    - ١-٥-٣-١-١-٣ موضوعية المقياس .
  - ٢-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات المهارية .
    - ١-٥-٣-٢-١ صدق الاختبار .
    - ٢-٥-٣-٢-٢ ثبات الاختبار .



- ٣-٥-٢-٣ موضوعيه الاختبار .
- ٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة الخاصة بسرعه الاستجابة الحركية.
- ٣-٥-٣-١ صدق الاختبار .
- ٣-٥-٢-٢ ثبات الاختبار .
- ٣-٥-٢-٣ موضوعيه الاختبار .
- ٣-٦-٦ التجربة الرئيسية .
- ٣-٦-١ الاختبارات القبليه.
- ٣-٦-٢ المنهج التطويري .
- ٣-٦-٣ الاختبارات البعدية .
- ٣-٧ الوسائل الإحصائية

## الفصل الثالث

### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

#### ١-٣ منهج البحث.

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة، ذات الاختبار القبلي والبعدي لتحقيق اهداف البحث وفرضته .

#### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته .

تم تحديد المجتمع بالطريقة العمدية وهي طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات لعام ٢٠٢١ – ٢٠٢٢ والبالغ عددهن ( ١٠٤ ) طالبة والموزعات على (٤) شعب ويرجع سبب تحديد الباحثة لمجتمع البحث بالطريقة العمدية لعدة اسباب

- ١ . تعد مادة كرة السلة مادة منهجية ضمن فقرات تدريس المرحلة الرابعة
- ٢ . التزام الطالبات بوحدات التجربة خلال الدوام الرسمي
- ٣ . توفر الادوات المستعملة في البحث
- ٤ . ان العينة متعلمة في المراحل السابقة

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة فكانت شعبة (١) والبالغ عددهن (٢٨) طالبة وكان عدد افراد عينة التجربة (١٠) طالبات ام عدد افراد العينة الاستطلاعية هن (٥) طالبات وبهذا كان المجموع (١٥) طالبة اما عدد (١٣) تم استبعاد نتائجهن لعدم الالتزام بالمنهج التطويري .

وللتأكد من تجانس افراد عينة البحث استخدمت الباحثة معامل الالتواء وكما في جدول (١)

#### الجدول (١)

يبين تجانس العينة في الطول والوزن والعمر

ت	المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٦١.٨	١٦٢.٥	٩.٠٥٩	-٠.٢٣١
٢	الكتلة	كغم	٥٩.٩	٦٠	٥.٥٣٩	-٠.٠٥٤
٣	العمر	سنة	٢٣.١	٢٢.٥	١.٥١٣	١.١٨٩

### ٣-٣ | الأجهزة والادوات وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

#### ١-٣-٣ | الاجهزة المستخدمة في البحث :

- حاسبة الكترونية عدد ١ L ENOVO
- ساعة توقيت الكترونية Apple ١
- ميزان طبي عدد ١

#### ٢-٣-٣ | الادوات المستخدمة في البحث :

- كرات السلة عدد ١٠ نوع Molton .
- ملعب قانوني لكرة السلة
- أشرطه لاصقه ملونه
- شريط قياس عدد ١
- صاقه عدد ١
- شواخص
- بالونات عدد ١٠
- قطع قماش ملونه عدد ٥

#### ٣-٣-٣ | وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- الملاحظة التجريب
- الاختبارات والقياس
- الشبكة الدولية المعلوماتية ( الانترنت )
- اوراق واقلام

### ٤-٣ | اجراءات البحث الميدانية :

#### ١-٤-٣ | تحديد المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة واختباراتها :

#### ١-١-٤-٣ | المهارات المستعملة في البحث :

تم تحديد المهارات الهجومية المركبة بلعبة كرة السلة ، وفقا لمفردات منهج درس مادة كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات لعام ٢٠٢١-٢٠٢٢ ، فضلا على الاستعانة بالسيدة مشرفة البحث حيث تم تحديد كل من ( المناولة الصدرية ، الطبطبة ، التصويبية السلمية ) لتمثيلها مهارات البحث والدراسة .

٣-٤-٢ الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث :

٣-٤-٢-١ اختبار المهارات الهجومية المركبة قيد الدراسة والبحث :

قامت الباحثة بأعداد اختبارات للمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة بصيغتها الأولية على شكل استبيان وتم سرد جميع تفاصيل الاختبارات فيه مع الرسوم التوضيحي والادوات المستخدمة وطريقة التسجيل وتم عرض الاستبيان على مجموعة من التدريسيات والخبراء \* ملحق (٣) للحصول على الصدق الظاهري للاختبارات المقترح ، تم ترشيح اختبار واحد من مجموع ثلاث اختبارات و باتفاق ( ١٠٠%) من جميع الخبراء والمختصين.

### اختبار المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة (١)

اختبار مهاري مركب من مهارات المناولة و الطبطبة و التصويبية السلمية بكرة السلة وكما يلي:

اسم الاختبار :- اختبار المناولة و الطبطبة و التصويبية السلمية بكرة السلة .

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة و دقة المهارات الهجومية المركبة (المناولة و الطبطبة و التصويبية السلمية بكرة السلة).

### اجهزة و ادوات مطلوبة:-

ملعب كرة سلة.

كرات سلة .

ساعة توقيت.

شواخص

دفتر ملاحظات .

صافرة.

### الاختبار :

يتم تصميم اختبار مهاري مركز مهارات هي المناولة و المحاورة (الطبطبة) و التصويب السلمي وكما يلي:

### وصف الاداء

بعد سماع اشاره البدء من قبل المدربة تقوم اللاعبة باستلام مناولة من الزميلة في منتصف الملعب قرب الشاخص ثم تبدأ المحاورة (الطبطبة) والانتقال بين الشواخص الى ان تصل منطقة الاصابة الميدانية بنقطتين واداء التصويبية سلميه محاوله ادخال الكره في الشبكة . ثم مسك الكرة واداء الاختبار يكون ٥ محاولات متتالية.

\* ملحق (١)

(١) مقدار رعدى مهدي و مجيل امجد حسني؛ اختبار مهاري مركب بالطبطبة و التهديف السلمي بكرة السلة لدي طالب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (بحث منشور في مجلة دهوك الجامعة ، مجلد ٣٢ ، العدد ٣ العلوم الإنسانية و للاجتماعية) ص ٥٣٣-٥٤٣.

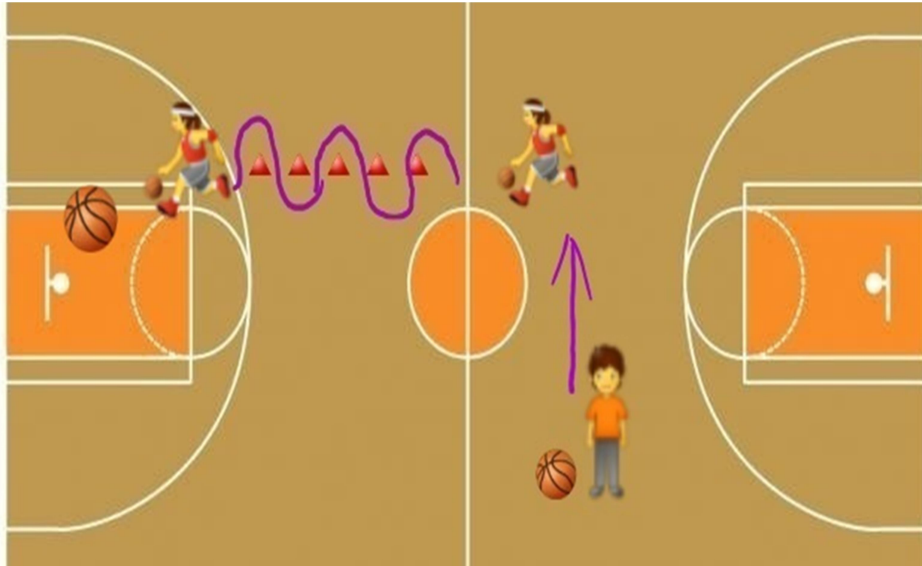
### طريقة التسجيل :

- ❖ يتم احتساب زمن الاختبار المحاولات ٥ بدون توقف الساعة
- ❖ يحتسب ٤ درجات لكل اختبار ناجح ويتم تقسم الدرجات على المهارات ٣ الموجودة في الاختبار
- ❖ مجموعه درجات الاختبار من ٢٠ درجة مقسومة على الزمن الكلي الاختبار للمحاولات ٥ المتتالية للاعبه يتم من خلال قانون فيتس المعدل وهو  
قانون فيتس = مجموع درجات الاختبار / مجموع الزمن

### ويتم احتساب الدرجة لكل اختبار بما يلي:

- ❖ لكل استلام للكرة صحيح (١) نقطة و في حالة فشل الاستلام تخصم النقطة.
- ❖ لكل طبطبة صحيحة (١) نقطة و في حالة فشل الطبطبة تخصم النقطة.
- ❖ لكل تهديف سلمي ( ٢ ) نقطة و في حالة تسجيل النقطة من المحاولة الثانية (١) نقطة و في حالة فشلها تخصم النقطة .

### صورة توضح الاختبار :



شكل ( ٢ ) يوضح طريقة الاختبار

### ٣-٤-٢-٢ اختبار سرعة الاستجابة الحركية :

قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من المصادر العلمية لاختبار لقياس سرعة الاستجابة الحركية وتم اختيار احدى اختبارات نلسون لسرعة الاستجابة الحركية بعد عرضه على شكل استبيان على بعض الخبراء والمختصين\* وتم سرد جميع تفاصيل الاختبارات مع الرسم توضيحي والادوات المستخدمة وطريقة التسجيل وتم الحصول على الصدق الظاهري للاختبار المقترح تم ترشيح اختبار واحد من مجموع ثلاث اختبارات ليكون الاختبار الانسبة و باتفاق ( ١٠٠% ) من جميع الخبراء .

#### اختبار سرعة الاستجابة الحركية (١)

اسم الاختبار: اختبار نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير.

الادوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (٢٠م) والعرض (٢م) + ساعة إيقاف + شريط قياس.

الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط والآخر مسافة (٦.٤٠م) وطول الخط (١م).

#### مواصفات الأداء:

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط (انظر الشكل التالي).
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا
- يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.
- يستجيب المختبر لإشارة البدء ويحاول الحركة بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦.٤٠م.
- وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.
- وإذا بدء المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .
- يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى عشرين ثانية، وبواقع خمس محاولات بكل جانب .
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى (الكروت) موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة :يسار وعلى الخمس الأخرى كلمة . يمين ثم تقلب جيدا" وتوضع في كيس أو صندوق ثم تسحب بدون النظر إليها.

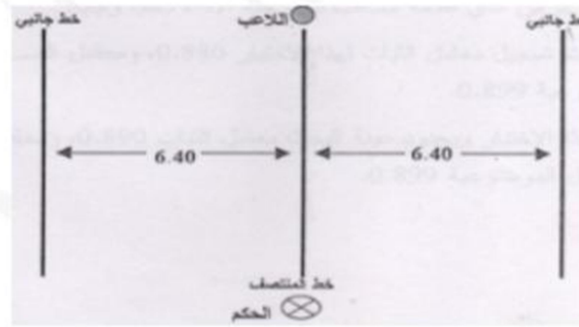
#### تعليمات الاختبار:

- يعطى كل مختبر عددا" من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية وذلك لغرض التعرف على إجراءات الاختبار.
- يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة البدء ، وذلك حتى يتمكن من العطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل

\* ملحق ( ٤ )

( ١ ) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط١ ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ ) ص ٢٥٤-٢٥٨ .

- الساعة في نفس الوقت.
- يقوم الحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجل وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة ويقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجل الزمن لكل مختبر على حدة. وهذا الأجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.
  - يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عدد المحاولات اتجاه ما أكبر من الآخر وان ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر إلى آخر.
  - يجب أن يبدأ الاختبار بان يعطى المحكم الإشارة التالية: استعداد/ابدأ وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفقرة الزمنية بين كلمتي (استعد/ابدأ) في مدى يتراوح ما بين (٠.٥-٢ ثانية).
  - يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفيفة لغرض الإحماء ويفضل ارتداء حذاء خفيف ، ويجب إن تكون منطقة أداء الاختبار خالية من أي موانع.



شكل (٣)

يوضح رسم تخطيطي لمنطقة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

### التسجيل:

- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لا قرب ثانية.
- درجة المختبر هي: متوسط المحاولات العشرة .

### ٣-٢-٤-٣ اختبار الانتباه ( السمعى البصري )

بعد الاطلاع من قبل الباحثة على الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث تم التوصل وبالاتفاق مع السيدة المشرفة و اراء الخبراء \* في مجال التعلم الحركي و الاختبار والقياس الى مقياس للانتباه ( السمعى البصري ) \* والمعد من قبل ( حازم ٢٠١٣ ) (١) المتكون من ٢٠ عبارة ولها (٥) بدائل للإجابة هي( تنطبق علي

\* ملحق (١)

\* ملحق (٢)

(١) حازم عبد الكاظم العتايي؛ الانتباه الانتقائي البصري وعلاقته بالخفاقات المعرفية لدى الطلبة : ( بحث منشور، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء ، كلية العلوم الانسانية، ٢٠١٣ ) ص١٥٦-١٦٠.

بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، نادرا ما تنطبق علي ) وبمفتاح تصحيح ب ( ٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب .

### ٥-٣ التجربة الاستطلاعية

اوصى خبراء البحث العلمي بضرورة قيام الباحثة بأجراء دراسة تجريبية استطلاعية اوليه على عينه صغيره وذلك للتأكد من خطوات البحث العلمي لذا اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم (الاحد ) الموافق ١٦ /٢٠٢٢/١ على عينة عدد (٥) طالبات / المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد حيث تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وهن من عينة المجتمع ولكن ليس من العينة الرئيسية ، لكل من مقياس الانتباه السمعي والبصري واختبار المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة وكذلك اختبار سرعة الاستجابة الحركية وتم اعادة الاختبارات المهارية وسرعه الاستجابة الحركية بعد (٨) ايام اي الاحد الموافق ٢٣ / ١ / ٢٠٢٢ ، اما اختبار الانتباه (السمعي البصري) تم اعادته بعد (١٥) يوم (الاثنين) الموافق ٣١ /١/ ٢٠٢٢ وقد اجريت التجارب الاستطلاعية ايضا :

- ١ . للتأكد من وضوح الاختبارات .
- ٢ . التعرف على وقت المستغرق للاختبارات.
- ٣ . التعرف على ظروف تطبيق الاختبارات وما يرافقها من صعوبات.
- ٤ . التعرف على تفهم فريق العمل المساعد لإجراءات الاختبارات .
- ٥ . التعرف على السلبيات والايجابيات التي تقابلها في اثناء اجراء التجربة الرئيسية .

### ٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بمقياس الانتباه (السمعي البصري )

قامت الباحثة بأجراء تجربته استطلاعية لمقياس الانتباه (السمع البصري) على العينة والبالغ عددهن (٥) طالبات وذلك في تمام الساعة العاشرة والنصف من صباح يوم (الاحد) الموافق ( ١٦ / ١ / ٢٠٢٢ ) في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات / جامعه بغداد حيث تم توزيع مقياس الانتباه (السمعي البصري ) على عينه التجربة الاستطلاعية في احدى القاعات الدراسية للعلوم النظري وتم توضيح تعليمات المقياس وكيفية الإجابة عليه وفق التسلسل المعروف وبعد الانتهاء الطالبات من الإجابة على فقرات المقياس تم جمع الاستمارة

#### الاسس العلمية للمقياس

### ٣-٥-١-١ صدق مقياس الانتباه (السمع البصري)

استخدمت الباحثة الصدق الظاهري بعد عرضه على خبراء \* مجال علم (التعلم الحركي /الاختبارات والمقياس) وكان اتفاهم على صلاحية فقرات المقياس بنسبه ١٠٠% .

\* ملحق ( ١ )



### ٣-١-٥-٢ ثبات المقياس

اعتمدت الباحثة على التجربة الاستطلاعية لاحتساب معامل ثبات مقياس الانتباه (السمعي البصري) الاختبار الاول في يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١/١٦ والاختبار الثاني بعد (١٥) يوما يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١/٣٠ بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ معدل الثبات لمقياس الانتباه السمع البصري (٠.٨٢٠) وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات

### الجدول ( ٢ )

#### يبين قيمة معامل الثبات لمقياس الانتباه (السمعي البصري)

المقياس	معامل الثبات
الانتباه (السمعي البصري)	٠,٨٢٠

### ٣-١-٥-٣ موضوعية المقياس :

قامت الباحثة بالتحقق من موضوعية مقياس الانتباه (السمعي البصري) وذلك من خلال وضع الفقرات والتعليمات الخاصة بالانتباه وحساب الدرجة واتفاق الخبراء على ذلك ولا توجد فيها فقرات الطلاب اجابه بالشرح من نوع الفقرات المقالي وان الإجابة عليها ضمن بدائل متعددة وبذلك تم تحقيق موضوعية المقياس .

### ٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات المهارية:-

بعد ان حددت الباحثة الاختبار الذي حقق اهميه ١٠٠% فاكثر من اراء الخبراء قامت بأجراء التجربة استطلاعية لهذا الاختبار وذلك في تمام الساعة الحادية عشر من صباح يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١/١٧ على عينه التجربة الاستطلاعية من طالبات المرحلة الرابعة في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والبالغ عددهن (٥) طالبات حيث تم اجراء الاختبار المهاري في ملعب كره السلة لكليه التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

### ٣-٥-٢-١ صدق الاختبار:

ان صدق الاختبار هي مقدره الاختبار على قياس ما وضع من اجله او السمه المراد قياسها، واستخدمت الباحثة صدق المحتوى المضمون عن طريق عرض الاختبار المقترح في البحث على مجموعه من الخبراء في مجال الاختبارات والقياس كره السلة \* واعتمدت الباحثة الاختبار الذي تمتع بالنسبة مئوية ٩٥% فاكثر من اراء الخبراء بما يدل على صدق الاختبار

### ٣-٥-٢-٢ ثبات الاختبار :

يعد الثبات من المفاهيم المهمة التي تتطلب اي اختبار التمتع بها لكي تكون صالحه استخدام . " الدقة والاتساق في القياس يعني ان يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا اذا اعيد تطبيقه على نفس المجموعة من

الافراد ، او يعطي نفس النتائج على اختبار اخر" ( ١ ) وقد استخدمت الباحثة طريقه الاختبار واعاده الاختبار :

وهي من ابسط واسهل الطرق المستخدمة لتحقيق معامل الثبات وقد تم " تطبيق نفس الاختبار على مجموعه واحده من الافراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين " ( ٢ ) قامت الباحثة بتطبيق الاختبار المهاري الاول يوم الاحد الموافق ١٦ / ١ / ٢٠٢٢ اي بعد مرور (٨) ايام من تطبيق الاختبار الاول اجري الاختبار الثاني يوم الاحد الموافق ٢٣/١٢/٢٠٢٢ بعدها قامت الباحثة بايجاد العلاقة بين النتائج التطبيقين الاول والثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون ( person ) ، وقد اظهرت النتائج بان الاختبار المهاري يمتاز لدرجه عالية من الثبات كما مبين في الجدول ( ٣ ) .

### ٣-٢-٥-٣ موضوعيه الاختبار:

من اجل التأكد من عدم تأثير النتائج بالعوامل الذاتية للمحكمن ، لجأت الباحثة لإيجاد معامل الموضوعية الذي يشير الى قله او عدم وجود اختلاف في طريقه تقويم القياس للمفحوصين مهما اختلفت المحكمون ، وكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على ان القياسات الموضوعية بمعنى ان الاختبار يكون موضوعيا اذا اعطى النتائج نفسها مهما اختلف المحكمون ( ٣ ) ولغرض التعرف على موضوعيه الاختبار من خلال درجه محكمين لنتائج الاختبار في اثناء اعاده القياس وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج المحكمين وكما مبين في الجدول ( ٣ )

### الجدول ( ٣ ) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبار المهاري

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
اختبار المناولة والطبقة والتصويب السلمية بكره السلة	٠,٨٥٠	٠,٩١٤

### ٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة الخاصة بسرعه الاستجابة الحركية :-

بعد ان حددت الباحثة اختبارا سرعه الاستجابة الحركية الذي حقق اهميه نسبيه ١٠٠% من اراء الخبراء \* قامت بأجراء تجربه استطلاعية لهذا الاختبار وذلك في تمام الساعة ١٢:٠٠ يوم الاحد المصادف ١٦ / ١ / ٢٠٢٢ على عينه التجربة الاستطلاعية طالبات المرحلة الرابعة في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والبالغ عددهن (٥) طالبات اجري اختبار نيلسون لسرعه الاستجابة الحركية في الملعب الخارجي لكليه التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

\* ملحق (٣)

(١) ذوقان عبيدات واخرون ؛ البحث العلمي مفهومه - ادواته - اساليبه : ( عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨) ص ٧٦ .  
(٢) مروان عبيد المجيد ابراهيم؛ الاسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات الاختباريات والقياس في التربية الرياضية ، ط ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص ٧٠ .

(٣) علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : ( القادسية ، جماعة القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ ) ص ٩ .  
\* ملحق ( ١ )

### ٣-٥-٣ صدق الاختبار :

استخدمت الباحثة صدق محتوى المضمون عن طريق عرض الاختبارات المقترحة على مجموعه من الخبراء في مجال علم ( التدريب والتعلم الحركي ) \* حيث اعتمدت الباحثة الاختبار الذي تمتع بنسبه مئوية ١٠٠% من اراء الخبراء .

### ٣-٥-٣ ثبات الاختبار :

"يمثل الثبات من صفات الاختبارات والمقياس الحيد وهو يشير إلى تماسك الاختيار والمقياس " ( ١ ) كما يعني ان يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا اذا اعيد تطبيقها في نفس المجموعة من الافراد او يعطي نفس النتائج على اختبار اخر و عليه

قامت الباحثة بأعاده تطبيق اختبار نيلسون بسرعه الاستجابة الحركية على العينة ذاتها التي اجريت التجارب الاستطلاعية يوم الاحد الموافق ١٦ / ٢٠٢٢ وبعد مرور (٨) ايام من تطبيق الاختبار الاول ثم قامت الباحثة بأجراء الاختبار الثاني يوم الاحد الموافق ٢٣/١/٢٠٢٢ بإيجاد العلاقة بين نتائج التطبيقين الاول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون وقد اظهر النتائج بان اختبار نلسون لسرعه الاستجابة الحركية تمتاز بدرجة عالية من الثبات كما مبين في الجدول ( ٤ ) .

### ٣-٥-٣ موضوعيه الاختبار :

من اجل التأكد من عدم تأثير النتائج بالعوامل الذاتية للمحكمن لجئه الباحثة لإيجاد معامل الموضوعية الذي يشير الى قله او عدم وجود اختلاف في طريقه تقويم القياس بين المحكمن وقد دلت النتائج اختبار نلسون بالموضوعية لأنه اعطى النتائج نفسها من درجات محكمن نتائج الاختبار الاول والثاني تم حساب معامل الارتباط بيرسون بالنتائج المحكمن والجدول ( ٩ ) يبين ثبات وموضوعيه اختبار نيلسون .

### الجدول (٤) يبين معامل الثبات والموضوعية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية

الاختبار	معامله الثبات	معامل الموضوعية
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	٠,٨٨٠	٠,٨٧٧

\*ملحق (١)

( ١ ) مصطفى حسنى باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق : ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ) ص٥.

### ٦-٣ التجربة الرئيسية

#### ١-٦-٣ الاختبارات القبلية

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات القبلية على عينه البحث يومي الاحد والاثنين الموافق ٦-٧ / ٣ / ٢٠٢٢ بعد توفر الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان قد اجريت اختبار مقياس الانتباه السمعي والبصري والاستجابة الحركية يوم الاحد الموافق ٦ / ٣ / ٢٠٢٢ في القاعات النظرية لفرع العلوم النظرية/ لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعه بغداد بعد اعطاء وحده تعريفه على المقياس الانتباه (السمع البصري) الاستبانة وكيفية ملئها، ثم اجري اختبار سرعة الاستجابة الحركية ، اما اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكره السلة اجريت يوم الاثنين الموافق ٣ / ٧ / ٢٠٢٢ في القاعة الداخلية الرياضية / لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات / جامعه بغداد بعد اعطاء وحده تعريفه للمهارات الهجومية المركبة و لتمكن الطالبات من معرفه اليه الاختبار بمساعده فريق العمل \*

تم تدوين نتائج الاختبار.

#### ٢-٦-٣ المنهج التطويري

بعد الاطلاع على مصادر العلمية وراي السيدة المشرفة والخبراء من ذوي الاختصاص في التعلم الحركي والتدريب اعدت الباحثة برنامج تطويري لعينه البحث التي استغرقت مده تطبيقها اربعة اسابيع بدءا من ١٣ / ٣ / ٢٠٢٢ لغاية ١٠ / ٤ / ٢٠٢٢ وقامت الباحثة بأعداد مفردات البرنامج التطويري معتمده على راي السيدة المشرفة وراي الخبراء لكي يكون في المستوى العلمي الذي يتوافق مع ظروف العينة وكذلك الامكانيات المتوفرة من ادوات و فترات تطوير تتناسب بالوصول العينة الى اعلى مستوى لتطوير الانتباه (السمع البصري) وسرعه الاستجابة الحركية لبعض المهارات الهجومية المركبة بكره السلة قيد الدراسة والبحث .

بلغت عدد الوحدات ثمان وحدات تطويريه بمعدل وحدتين تطويريه في الاسبوع وقد اشتملت الوحدات التطويرية على:

١ . القسم الاعدادي والذي يهدف الى تهيئه الجسم لأداء المهارات المعطاة ويتضمن هذا القسم المقدمة والاحماء والاحماء الخاص بزمن ( ١٨ دقيقه ).

٢ . القسم الرئيسي والذي يتضمن شرح المهارات الأساسية من قبل مدرسة مادة كرة السلة \* وتطبيقها عمليا من قبل الطالبات بزمن ( ٦٠ دقيقه ) يتضمن جانبين هما .

١ . الجانب التعليمي وزمنه ( ١٥ دقيقه ) يتضمن شرح المهارة وعرضها وتطبيقها امام الطالبات من قبل المدرسة .

٢ . الجانب التطبيقي وزمنه ( ٤٥ دقيقه ) يتضمن تطبيق التمارين فضلا عن اعطاء التغذية الراجعة المطلوبة .

٣ . القسم الختامي وزمنه ( ٢٠ دقيقه ) ويتضمن هذا القسم تمارين تنافسيه فضلا على تمارين الاسترخاء وتهنئه

\* يتكون فريق العمل من

فاطمة الزهراء ابراهيم / مدرسة العاب / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

مريم لولاء / طالبة ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

بتول نجم / مدرسة العاب / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

\* فاطمة الزهراء ابراهيم / مدرسة العاب / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

### ٣-٦-٣ الاختبارات البعدية

اجريه الاختبارات البعدية للعينه يوم الثلاثاء والخميس الموافق ١٢ - ١٤ / ٤ / ٢٠٢٢ اجريه اختبار مقياس الانتباه (السمعي- البصري) وسرعة الاستجابة الحركية في يوم الثلاثاء الموافق ١٢ / ٤ / ٢٠٢٢ في القاعات النظرية لفرع العلوم النظرية/ وملعب/ بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات .اما الاختبارات المهارات الهجومية المركبة بكره السلة فقد تم اختبارها يوم الخميس الموافق ١٤ / ٤ / ٢٠٢٢ في القاعة الداخلية الرياضية/ لكلية التربية البدنيه وعلوم الرياضة للبنات وحرصت الباحثة على تثبيت الظروف نفسها التي استخدمت في الاختبارات القبليه من حيث الزمن والمكان والادوات المستخدمة وطريقه تنفيذ والفريق العمل المساعد .

### ٣-٧ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS

- الوسيط
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء
- اختبار t العينات الغير مستقلة
- الفا كرونباخ
- معامل ارتباط بيرسون

## ٤- الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج وتحليلها

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الانتباه ( السمعي - البصري ) وتحليلها .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية قيد الدراسة والبحث وتحليلها.

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة قيد الدراسة والبحث وتحليلها.

٤-٢ مناقشه نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للعينة التجريبية لمتغيرات الدراسة والبحث .

#### ٤- الباب الرابع

#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات التي استخدمت في البحث والتي خضعت لها عينه البحث من اختبارات قبلية وبعديه وفق جداول لمعرفة الفروقات ومقارنه نتائج العمليات الإحصائية للوصول الى النتائج النهائية ومناقشه هذه النتائج .

٤- ١ - ١ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الانتباه ( السمي - البصري ) وتحليلها .

#### جدول ( ٥ )

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الانتباه (السمعي - البصري) قيد الدراسة والبحث.

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع				
الانتباه (السمعي البصري)	درجة	٥٣,١	١٢,٠٥٣	٣٥	٥,٠٥٩٦	١٨	١٣,٨٣٤	٤,١١٤	معنوي

دال تحت مستوى  $0,05 >$  و تحت درجة حرية ٩

بين الجدول (٥) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته ت المحسوبة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة في مقياس الانتباه ( السمي البصري ) .

اذ بلغ الوسط الحسابي لمقياس الانتباه السمي والبصري في الاختبار القبلي (٥٣,١) بانحراف معياري (١٢,٠٥٣) ، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٣٥) بانحراف معياري (٥,٠٥٩٦) ، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين (١٨) وبلغ انحراف الفروق (١٣,٨٣٤) وبلغت قيمته ت المحسوبة (٤,١١٤) وكانت قيمة ت الجدولية (٢,٢٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وعند المقارنة بين قيمة ت المحسوبة مع قيمة ت الجدولية تبين ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية قيد الدراسة والبحث وتحليلها.

جدول (٦)

يبين قيمة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينه البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية قيد الدراسة والبحث .

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
سرعة الاستجابة الحركية	الزمن	١٢,٤١٥	٠,٦٢٠	٨,١٤١	٠,٧٧٦	٤,٢٧٤	٠,٦٧٩	١٩,٨٨٩	معنوي

دال تحت مستوى  $> 0,05$  و تحت درجة حرية ٩

يبين الجدول ( ٦ ) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينه البحث في اختبار سرعه الاستجابة الحركية .

اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لسرعة الاستجابة الحركية (١٢,٤١٥) بانحراف معياري (٠,٦٢٠) ، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٨,١٤١) بانحراف معياري (٠,٧٧٦) ، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٤,٢٧٤) ، وبلغ انحراف الفروق (٠,٦٧٩) ، وبلغت ت المحسوبة (١٩,٨٨٩) ، وبلغت قيمة ت الجدولية (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجه حريه ( ٩ ) وعنده مقارنة قيمه ت المحسوبة مع قيمه ت الجدولية تبين ان هنالك فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي والصالح لاختبار البعدي.



٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة قيد الدراسة والبحث وتحليلها.

جدول ( ٧ )

يبين قيمة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة قيد الدراسة والبحث .

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س		
المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة	الدرجة / الزمن	٠,٧٣٢	٣,٣٣٠	١,٠١٧	٧,٩٠٦	١٦,٢٤٠	معنوي

دال تحت مستوى  $0,05 >$  و تحت درجة حرية ٩

يبين الجدول ( ٧ ) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة المحسوبة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة .

اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي مهارات الهجومية المركبة بكرة السلة (٣,٣٣٠) بانحراف معياري (٠,٧٣٢) ، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٧,٩٠٦) بانحراف معياري (١,٠١٧) ، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٤,٥٩٨) ، وبلغ انحراف الفروق (٠,٨٩٥) ، وبلغت المحسوبة (١٦,٢٤٠) وبلغت قيمة ت الجدولية (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجه حريه (٩) وعنده مقارنة قيمه ت المحسوبة مع قيمه ت الجدولية تبين ان هنالك فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي والصالح لاختبار البعدي.

٤-٢ مناقشه نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للعينة التجريبية لمتغيرات الدراسة والبحث :

تبين لنا من خلال الجداول السابقة (٥) (٦) (٧) ان هنالك فروق معنويه بين الاختبارات القبليه والبعديه والصالح الاختبارات البعديه لعينة الدراسة والبحث وتعزوا الباحثة ان هذه الفروق ناتجه للبرنامج التطويري والتزام العينة بالتمارين المستخدمة في هذا البرامج اذا ركزت تمارين البرنامج على تطوير الانتباه ( السمعى البصرى) حيث استخدمت بعض الادوات البسيطة وادخل بعض الالوان في

التمارين لأثارة وتطوير الانتباه البصري لدى عينة البحث وكذلك استخدام الإيعازات من قبل المدرسة حيث تعطي المدرسة الإيعاز بالأرقام والألوان والتحرك إلى الجهات المختلفة لأثارة وتطوير الانتباه السمعي والاستجابة السريعة لإيعازات المدرسة ، ومع استخدام طريقة التشجيع وتصحيح الأخطاء ان وجدت مع التركيز على التكرارات و التغيير بسرعة التمارين لعدة مرات متتالية أدى إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية لديهم مما أثر إيجابياً على أدائهن . وكذلك فإن استخدام بعض الألعاب صغيره ساهم أيضاً في تطوير الانتباه لديهن ، حيث التنافس للفوز باللعبة أدى إلى تطوير سرعه الاستجابة لديهم ان للألعاب الصغيرة أثر إيجابي على الطالبات حيث اضافهن لبعض السورر اضافهن إلى التطوير في متغيرات الدراسة و البحث .

ان البرنامج التطويري كان له دور فعال في اظهار قدرات الطالبات من خلال ممارستهن المهارات الهجومية المركبة حيث زاد من اثارتهم وتشويقهم للمهارات اذا اكد البرنامج التطويري على جعل الطالبات محور العملية التعليمية ومنحهن الحرية في الاداء الحركي من غير تردد او خوف مما فتح السبيل امامهن الى الفهم العميق وبالتالي زاد من تحسين مستوى ادائهن للمهارات كما ساهم في زياده الخبرة للطالبات في البنية المعرفية اذ بزيادته تزداد قدرتهن على معالجة الخبرات والمواقف الجديدة التي يواجههن.

(<sup>١</sup>) كما كان لاستخدام التمارين المختلفة مساهمة في صنع جو مليء بالنشاط من قبل الطالبات والتفاعل مع البرنامج التطويري وخلق نوع من الدافعية لديهن وتحسين اللياقة البدنية ، بالإضافة الى ان سبب تطور المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة يعود الى تحسين وتطوير مستوى الانتباه السمعي البصري للطالبات تطوير سرعه الاستجابة الحركية حيث ساهم مساهمة فعالة في تحسين المهارات الهجومية المركبة المواقف المهارية المختلفة لدى الطالبات.

(<sup>١</sup>) دعاء محب الدين احمد؛ اثر نموذج كارين في اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي وتعليم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطالبات ( اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، ٢٠١٩ ) ص ٩٤ .

## الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

## الفصل الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥-١ الاستنتاجات :

بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :

١. ساهم البرنامج التطويري المتبع من قبل الباحثة في تطوير الانتباه (السمعي – البصري) وسرعه الاستجابة الحركية والمهارات الهجومية المركبة بكره السلة قيد الدراسة والبحث لدى عينه البحث.
٢. اثرت الوحدات التطويرية المعدة من قبل الباحثة على عينه البحث لا نها كانت ملائمه للعينه ومتنوعه بتمارينها والادوات والوسائل المستخدمة .
٣. البرنامج التطويري جعل الطالبات المحور الاساسي في عمليه التعليم مما ادى تفاعل ايجابي بين الطالبات طول فتره التطبيق.
٤. ان البرنامج التطويري ساعد الطالبات على ربط المعلومات السابقة مع المعلومات الجديدة المكتسبة من التمارين المستخدمة في الوحدات التطويرية التجريبية .

#### ٥-٢ التوصيات:

من خلال تجربه الباحثة والنتائج التي توصلت اليها نضع في ادناه التوصيات التي توصلت اليها وكما يلي :

١. اعتماد الوحدات التطويرية في البرنامج التعليمي التعليمي لتحسين المهارات الهجومية المركبة بكره السلة في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .
٢. ضرورة ادخال تمارين الانتباه (السمعي البصري ) لدوره الفعال في تطوير سرعه الاستجابة الحركية في اداء المهارات الهجومية المركبة بكره السلة .
٣. ضرورة التنوع في اعتماد استراتيجيات ونماذج التطوير من قبل المدرس وذلك لتشجيع الطالبات على تعلم المهارات والحصول على التسويق والأثارة والابتعاد عن الملل والرتابة .
٤. اجراء دراسة مماثله عن العاب رياضية اخرى فرديه او فرقيه.
٥. اجراء دراسات مماثله على عينات اخرى ومقارنه نتائجها مع نتائج البحث الحالية.
٦. توجيه المؤسسات العلمية والتعليمية للاهتمام في تطوير الانتباه (السمعي- البصري ) وسرعه الاستجابة الحركية لدى الطالبات للنهوض بالعملية التعليمية .

## المراجع والمصادر العربية والاجنبية

- القرآن الكريم
- أبو زيد، عماد الدين عباس؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية، ط ١: ( عمان، الاردن، دار السعادة للنشر و الطباعة ٢٠٠٥).
- اثير صبري، عقيل الكاتب: التدريب الدائري الحديث اهدافه وتنظيمه وطرق بناءه، ط ١: (العراق، بغداد، مطبعة علاء، ١٩٨٠).
- بسام عباس محمد البياتي؛ ثبات الانتباه وعلافته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش، ( بحث منشور، كلية التربية البدنية، جامعة بغداد ٢٠٠٦).
- جابر، سميح، دليل اعداد البرنامج والمواد التدريبية ط ٣: ( طرابلس، ليبيا، المركز الغربي لتنمية الموارد البشرية ٢٠١٥).
- حازم عبد الكاظم العتايي؛ الانتباه الانتقائي البصري وعلاقته بالخفاقات المعرفية لدى الطلبة: ( بحث منشور، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، كلية العلوم الانسانية، ٢٠١٣).
- خالد تميم الحاج؛ اساسيات التدريب الرياضي. ط ١: (عمان، الاردن، مطبعة الجنادرية للنشر والطباعة، ٢٠١٧).
- خريبط، ريسان مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية، ط ١: ( بغداد، العراق، دار الكتب والوثائق، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩).
- دعاء محب الدين احمد؛ اثر انموذج كارين في اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي وتعليم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطلبات: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، ٢٠١٩).
- ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي مفهومه - ادواته - اساليبه: ( عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٨٨).
- الرضي و كمال جميل؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط ٢: (عمان، الاردن، دار وائل للنشر، ٢٠٠٤).
- رعد جابر باقر: تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية ومهارية بكرة السلة: ( اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد: ١٩٩٥).
- شهاب ابراهيم بدر؛ معجم مصطلحات الادارة العامة ط ١: (بيروت، دار البشير، مؤسسة الرسالة ١٩٩٨).
- طلحة حسام الدين ( وآخرون)؛ التعلم والتحكم الحركي، ط ١ ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦).
- عبد الحليم حافظ ياسين؛ تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تحسين الانتباه البصري ودقة الاداء مهاره الارسال بالنتس الارضي: ( بحث منشور، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ٢٠١٦).
- عبد الفتاح وابو العلا احمد؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط ١: ( القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- عبد الودود احمد الزبيدي وآخرون. المتغيرات النفسية في المجال الرياضي، ط ٢: (العراق، بغداد، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، ٢٠٢١).
- علاوي، محمد حسن؛ اختبارات الاداء الحركي، ط ٢، ( القاهرة، مصر دار الفكر العربي، ١٩٨٩).
- علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: ( القادسية، جماعة القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤).
- فاطمة الزهراء حاج صابري؛ عسر القراءة الإنمائي و علاقته ببعض المتغيرات الأخرى: ( رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة ورقلة ٢٠٠٤- ٢٠٠٥).
- فائزة بشير حمودات وآخرون، اسس ومبادئ كرة السلة، ط ١: (مطبعة الجامعة، جامعة الموصل، ١٩٨٣).
- قلاتي يزي؛ المحاضرات لمقياس مدخل لمنهجية التدريب الرياضي، ط ١: (أم البواقي، المغرب، جامعة العربي بن مهيدي ٢٠١٨).
- كمال عارف ورعد جابر باقر؛ المهارات الفنية بكرة السلة ط ١ (مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧).
- ليث محمد و اثير خليل؛ تقنين اختبار لقياس المهارات الهجومية المركبة لكره السلة للناشئين بأعمار دون ١٦ سنه، (٢٠١٩).
- محمد العربي؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط ١: (القاهرة، مصر، دار الفكر العربيين، ١٩٩٦).

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط١) القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
- محمد عبد الرحيم إسماعيل ، الأساسيات المارية والخططية الهجومية في كرة السلة ، ط٢ شركة الجلال للطباعة ، الاسكندرية : ٢٠٠٣ .
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حساتين ؛ القياس في كرة السلة ، ط١، ( دار الفكر العربي، القاهرة : ١٩٨٤).
- مروان عبيد المجيد ابراهيم؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختيارات الاختيارات والقياس في التربية الرياضية ، ط١ : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ) .
- مصطفى حسنى باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق : ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ ) .
- مقداد رعدى مهدي و مجيل امجد حسني؛ اختبار مهاري مركب بالطبقة والتهديف السلمي بكرة السلة لدي طالب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة : ( بحث منشور في مجلة دهوك الجامعة ، :مجلد ٣٢ ، العدد ٣ العلوم الانسانية وللاجتماعية) .
- وداد المفتي ،تأثير استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم.( اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ٢٠٠٠).

- <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences /athletic-training/1109-sports-training-goals.html>
- <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences /athletic-training/1109-sports-training-goals.html>
- <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1109-sports-training-goals.htm l>
- Magill, A. Richard . Motor learning and application , M.C. Grew- Hill, Boston , ١٩٩٨

## الملاحق

### ملحق (١)

بين اسماء الخبراء والمختصين التي استعانة الباحثة بأرائهم

ت	اللقب العملي	الاسم	التخصص	مكان العمل	مقياس الانتباه (السمعي البصري)	اختبار سرعة الاستجابة الحركية	اختبار المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة
١	ا.د	مواهب حميد	تعلم حركي / سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد	✓	✓	
٢	ا.د	اسيل جليل	تعلم حركي / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد	✓	✓	
٣	ا.د	لقاء عبد الله	تدريب / كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد			✓
٤	ا.م.د	سحر حر	تعلم حركي / كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد			✓
٥	م.م	نديمة بدر	طرائق التدريس / كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد	✓	✓	✓

## ملحق (٢)

### مقاييس ( اختبار) مدى الانتباه ( السمعى البصري )

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جدا	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	نادرا ما تنطبق علي
١	ارتطم بالأشخاص من غير ان انتبه					
٢	تسقط مني الاشياء دون ان انتبه لها					
٣	عندما اخرج من غرفتي انسى اذا ما كنت اقفلت الباب ام لا					
٤	اسهو في الطريق ويفوتني المكان الذي نويت الذهاب اليه					
٥	أواجه صعوبة في التركيز على الاشياء.					
٦	اجد نفسي غير منتبه لما موجود به من اشارات و علامات في الطريق					
٧	انتقل من مكان الى آخر في البيت دون سبب.					
٨	أجد صعوبة في سماع حديث الأفراد القريبين مني عند قيامي بعمل ما					
٩	أرمي الشيء الذي أريده مثل (رمي قلبي بدلا من رمي فضلات الأوراق).					
١٠	أخفق في رؤية الشيء الذي اريده داخل المكتبة (بالرغم من وجوده أمامي).					
١١	عندما أبدأ دراستي تتناوبني حالة شرود وتفكير خارج حيز الدراسة					
١٢	أقرأ السؤال واجيب عنه إجابة غير صحيحة علما أنني أعرف الإجابة					
١٣	أجلب معي المحاضرات التي لا علاقة لها بالمادة المراد دراستها؟					
١٤	أفكر في أكثر من موضوع في وقت واحد.					
١٥	أفكر فيما إذا كنت قد استخدمت الكلمات الصحيحة في حديثي					
١٦	في طريقي لمكان معلوم أدرك لاحقا أنني اتجهت للمكان الخطأ					
١٧	احتاج الى تكرار المعلومات المطروحة في أثناء المحاضرة.					
١٨	يصعب علي أدراك تفاصيل بعض الأماكن أو الاشكال					
١٩	أضع الأشياء في غير أماكنها الصحيحة؟					
٢٠	تتناوبني لحظات صمت أثناء إجابتي عن سؤال ما.					



## ملحق رقم ( ٣ )

### يبين اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة

#### ١- يبين اختبار المهارات الهجومية المركبة<sup>١</sup>

شمل الاختبار على (٤) محطات تمثل المهارات الهجومية بكرة السلة و هي الطبطبة ( التنطيط)، المناولات (التمرير) و التهديف(التصويب)، ينتقل فيها المختبر من محطة الى أخرى بأداء مستمر، و قد خصص هذا الاختبار لقياس المستوى المهاري الهجومي وفق مجريات اللعب في كرة السلة لمستويين هما المتقدمين و الناشئين و يتوجب على اللاعبين المتقدمين أداء دورتين متصلتين من الأداء المستمر و بالنسبة للناشئين اداء دورة واحدة، و في كمال الحاليتين يحتسب الوقت المستغرق للاختبار و قد كان الشكل النهائي للاختبار كما يأتي:

- **اسم الاختبار:** اختبار الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة وفق مجريات اللعب.
- **الغرض من الاختبار:** قياس مستوى الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة وفق مجريات اللعب.
- **المستوى الذي يقيسه:** اللاعبين المتقدمين ، اللاعبين الناشئين.
- **الأجهزة والأدوات المستعملة:** ملعب كرة سلة، شواخص، حائط املس، كرات سلة، شريط متري، ساعة توقيت، صافرة.
- **طريقة الأداء:** يقف المختبر حاملا كرة سلة خلف خط البدء الذي يبعد عن الخط النهائي لملاعب كرة السلة بمسافة ٨م و مع سماع الإشارة يبدأ المختبر بالطبطبة(التنطيط) باليد اليمنى و يدور حول الشاخص (١) ثم يتجه بالطبطبة باليد اليسرى الى الشاخص (٢) و يغير اتجاهه و يذهب بالطبطبة باليد اليمنى و يدور حول الشاخص (٣) ثم يذهب بالطبطبة باليد اليمنى الى الشاخص (٤) و يغير اتجاهه ثم يذهب بالطبطبة الى الشواخص الثالثة المتتالية ويطبطب بطريقة الزقزاق و يصل الى خط النهاية ثم يعود بالطبطبة العالية بسرعة و بشكل مستقيم الى خط البداية و اضع الكرة على الخط، يجب الا يلمس المختبر الشواخص الثابتة على الأرض كما ان قدمه يجب ان تلمس الخط المؤشر على الأرض بعد اخر شاخص... بعد ذلك ينطلق المختبر الى المحطة الثانية، الخاصة باختبار التصويب القفز و الثبات من خمس مناطق مؤشرة على الأرض و في كل منطقة توجد كرة يحملها المختبر و يؤدي عمله في التصويب، حيث يؤدي تصويبات القفز من المناطق ( ١ و ٢ ) و تصويتين بـ ٣ نقاط من المناطق ( ٣ و ٤ ) ثم رمية حرة واحدة، و هنا يشترط ان تمس الكرة الحلقة على الأقل.

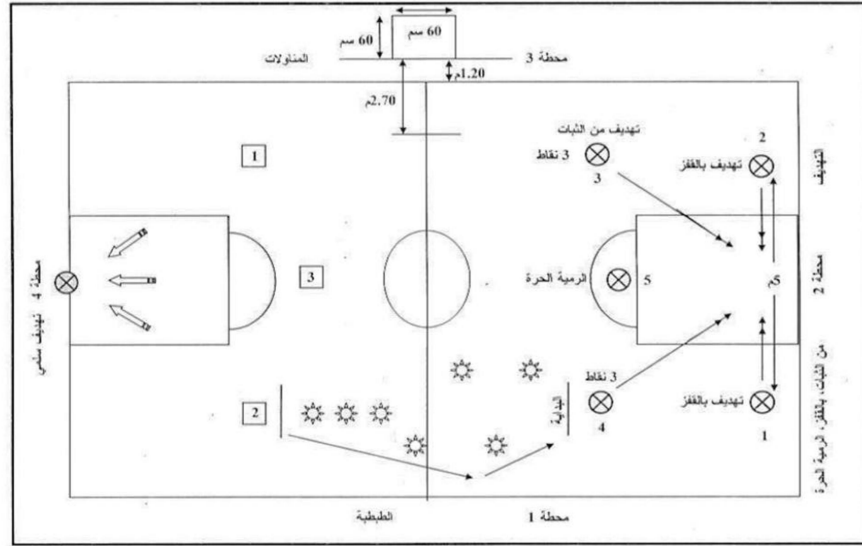
ثم ينتقل المختبر الى اختبار المناولات (لتمرير) على الحائط الأملس بأداء (١٢) تمريرات متتالية بالطريقة التي يرغب بها، بشرط ان تكون فوق الخط المرسوم على الحائط و التي تحدد بـ(١.٢٢) م عن مستوى سطح الأرض بحيث تكون الكرة داخل المربع المرسوم (١٢ x ١٢سم) و تعتبر الكرة التي تلامس الخط داخل المربع ، الشرط انه تلمس الكرة الأرض بعد عودتها الى المختبر بعد كل مناولة.

بعد ذلك ينتقل المختبر الى المحطة الرابعة و الأخيرة و هي التهديف السلمي حيث ينطلق المختبر لحمل الكرة الموضوعة في منتصف الخط النهائي و يبدأ الطبطبة من خلف الشاخص الأول ثم الانطلاق للتهديف السلمي بوضع الكرة باليد اليمنى في الهدف بعد ذلك ينطلق بنفس الطريقة بالطبطبة من خلف الشاخص الثاني و يضع الكرة باليد اليسرى بالتهديف السلمي ثم الانطلاق من خلف الشاخص الثالث و

<sup>١</sup> هلال عبد الكريم ؛ دراسة بناء اختبار لقياس مستوى المهارى الهجومي بكرة السلة : ( مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العدد ٣ ، ٢٠١٥ ) ص ١٠٥-١٠٦.

التقدم بالتهديف السلمي و وضع الكرة مباشرة في الهدف، و يشترط في هذه المحطة يجب ان تتحقق الإصابة فعال، يعاد الاختبار بالنسبة للاعب المتقدمين (٢) مرتين بشكل مستمر، و مرة واحدة للاعبين الناشئين و ينتهي الاختبار بنهاية حالة التصويب الأخيرة في المحطة الرابعة و الأخيرة.

- **طريقة التسجيل:** يحتسب الوقت المستغرق الذي ينجز فيه المختبر جميع المحطات، و تضاف (١) ثانية لكل مخالفة للشروط المذكورة في الأداء لكل محطة على الوقت المستغرق النهائي.
- الشكل النهائي للاختبار**



## ٢- اختبار المهارات الهجومية المركبة:<sup>١</sup>

**عنوان الاختبار:** المهارات الهجومية المركبة .

**الغرض من الاختبار:** قياس المهارات الهجومية المركبة (درجة/ثا).

الادوات المستخدمة: كرة سلة ، شواخص ، صافرة.

**وصف الاداء:** يقوم المختبر بالوقوف عند نقطة البداية و التي تكون عند خط الرمية الحرة و عند سماع اشارة البداية يقوم بالطبطة بالكرة الى حد الشاخص (١) و مناولة الكرة الى الزميل و الانطلاق الى الشاخص (٢) و استلام الكرة و من ثم التهديد السلمي ثم اخذ الكرة مرة اخر و الانطلاق من الشاخص (٣) و الطبطة بالكرة الى الشاخص (٤) و مناولة الكرة الى الزميل و الانطلاق الى الشاخص (٥) و استلام الكرة ثم اداء التهديد بالقفز و كما في الشكل .

- نقطة البداية عند خط الرمية الحرة .
- الشاخص (١) بعد خط منتصف الساحة ب(٥) م
- الزميل بعد خط الرمية (٣) نقاط ب (٢)م.
- الشاخص (٢) عند خط الرمية الحرة في الجهة الثانية من الساحة.
- الشاخص (٣) عند خط الرمية الحرة في النصف الثاني من الساحة.
- الشاخص (٤) بعد خط منتصف الساحة ب(٥)م في النصف الاول من الساحة.
- الشاخص (٥) عند خط الرمية الحرة في النصف الاول من الساحة.

### **حساب الدرجة:**

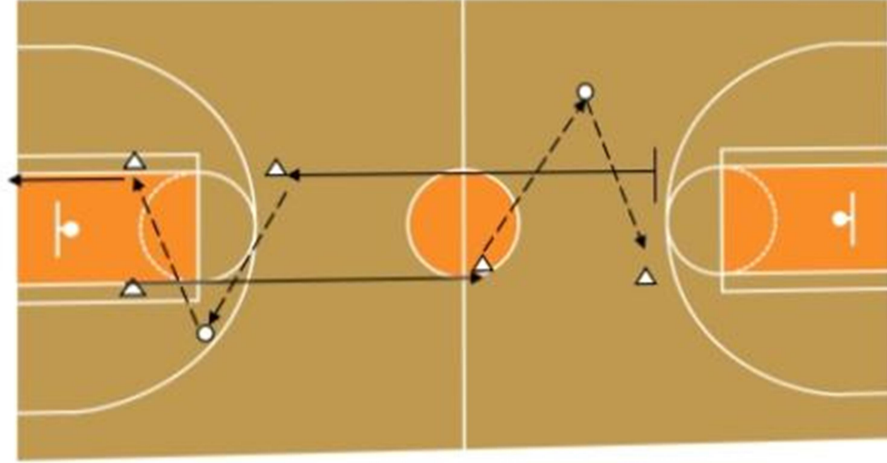
- لكل طبطة صحيحة في كل منطقة
- (١) نقطة و في حالة فشل الطبطة تخصم النقطة.
- لكل مناولة صحيحة في كل منطقة (١) نقطة و في حالة فشل المناولة تخصم النقطة.
- لكل استلام للكرة صحيح في كل منطقة (١) نقطة و في حالة فشل الاستلام تخصم النقطة.
- لكل تهديد سلمي (٢) نقطة و في حالة تسجيل النقطة من المحاولة الثانية (١) نقطة و في حالة فشلها تخصم النقطة.

<sup>١</sup> مقدار رعدى مهدي و مجيد حسني؛ اختبار مهاري مركب بالطبطة والتهديد السلمي بكرة السلة لدي طالب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة (بحث منشور في مجلة دهوك الجامعة ، مجلد ٣٢، العدد ٣ ( العلوم الإنسانية و لاجتماعيه) ص ٥٤٣-٥٣٣.

□ لكل تهديف من القفز ( ٢ ) نقطة و في حالة تسجيل النقطة من المحاولة الثانية ( ١ ) نقطة و في حالة فشلها تخصم النقطة.

□ المنطقة : يقصد بها النصف الول من الساحة او النصف الثاني من الساحة.

تحسب المهارات ( ١٠ ) نقاط، وتضاف لها الوقت (١٠) نقاط.



## ملحق رقم ( ٤ )

### يبين اختبارات سرعة الاستجابة الحركية

١- اسم الاختبار: اختبار ركض ٣٠م من البدء الطائر<sup>١</sup>:

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات اللازمة: مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠م، وعرضها لا يقل عن ٥ أمتار، ساعة توقيت عدد (٢).

### الإجراءات:

- تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط، خط بداية أول وخط بداية ثان على بعد ١٠م من الخط الأول، وخط نهاية على بعد ٣٠م من الخط الثاني و ٤٠م من الخط الأول.

- تخطط بالمنطقة مجالين لأجراء الاختبار.

### وصف الأداء:

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .

- عندما يعطي الأذن بإشارة البدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني .

- يخصص لكل مختبر مراقباً يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني، ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني، يقوم المراقب بخفض ذراعه، للأسفل بسرعة، وحينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة .

- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية كما هو موضح في شكل(١).

### إدارة الاختبار:

- الأذن بالبدء: يقوم بإعطاء أشاره البدء

- عدد ٢ مراقب لخط البدء الثاني: وتكون مهمة كل مراقب إعطاء إشارة بذراعه عندما يقطع المتسابق خط البدء الثاني، حيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.

- عدد ٢ ميقاتي: ويقوم كل واحد منهما بتسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب وحتى يقطع خط النهاية.

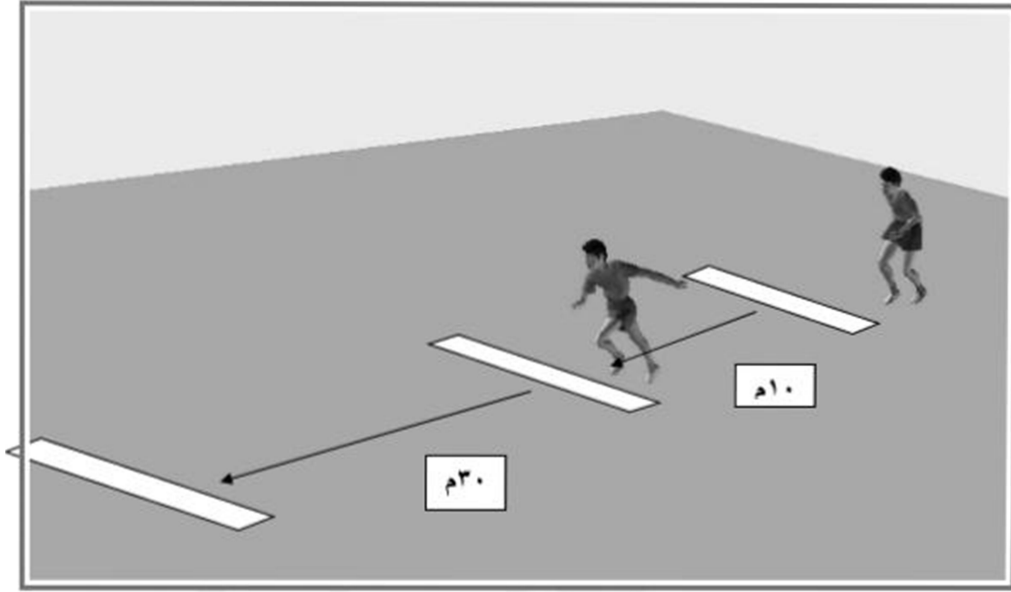
- المسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين لتسجيل النتائج.

<sup>١</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط١: (القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠١)، ص٢٠٩.

### حساب الدرجات:

- يسجل الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية.

- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في محاولتين.



٢- اسم الاختبار: اختبار ركض ١٠ م من البدء الطائر.(١)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية

الادوات اللازمة: مضمار ساحة والميدان او ساحة طولها لا يقل عن ١٥م وذات عرض مناسب تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاث خطوط متوازية حيث يكون:

(س) = خط البداية

(ص) = منطقة التعجيل لاكتساب السرعة

(ع) = منطقة اظهار السرعة.

ساعات توقيت عدد (٣) ومساعدون

وصف الاداء: يتخذ كل لاعب مجال العدو المخصص له في منطقة البداية وعند سماع او رؤية الاذن بالبدء ينطلق مسرعاً لبلوغ اقصى حد لسرعته، عاملاً على انتهاء مرحلة اكتساب السرعة في منطقة التعجيل وعند بلوغه خط البداية الثاني يبدأ المؤقت بحساب الوقت لقرب ثانية الذي يقطع فيه مسافة ١٠م التي تنتهي ببلوغ المتسابق خط الوصول النهائي.

تعليمات الاختبار:-

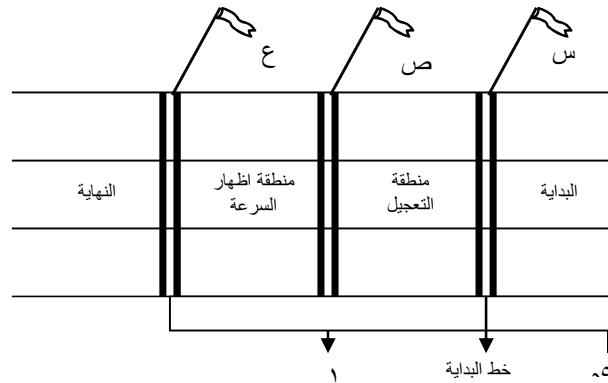
١- اخذ اللاعبين الوضع الصحيح (البدء العالي خلف خط البدء مباشرة)

٢- السرعة في الاداء

٣- يتم اختيار لاعبين في وقت واحد لضمان عامل المنافسة.

٤- اعادة الاختبار مرتين بعد اعطاء المتسابقين فترة راحة كافية.

التسجيل:- يتم حساب زمن اقصى محاولة من المحاولتين ويكون حساب الزمن بواسطة ثلاث ساعات الكترونية.



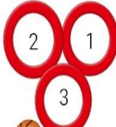






اختبار ركض ١٠م من البدء الطائر

<sup>١</sup> عزت محمود كاشف. الاسس في الانتقاء الرياضى. ط١ (مكتبة النهضة المصرية ، مصر ، ١٩٨٧)، ص٤٩.

## ملحق (٥) الوحدات التطويرية اليومية الوحدة (١)

- الوحدة التطويرية اليومية : الاولى بكرة السلة  
- زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة  
- مكان التدريب : ملعب كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات  
- يوم والتاريخ : الاحد ١٣ / ٣ / ٢٠٢٢  
- الوقت : ١٠.٣٠ صباحا  
- الادوات المستخدمة : ملعب ، سلة ، شواخص ,اشرطة لاصقة ملونة
- هدف الوحدة التدريبية : تطوير سرعة الاستجابة الحركية للجسم بشكل عام ، و (للذراعين) بشكل خاص في المناولة الصدرية للطلبات عن طريق مثيرات (سمعي و بصري )

الملاحظات	التنظيم	المحتوى	الوقت	اقسام الوحدة
التأكيد على الالتزام بالحضور للتدريب التأكيد على اداء الاحماء لمنع الاصابات.	***** □ شكل ١	<ul style="list-style-type: none"> <li>المقدمة ( ٤ د ) اخذ الغياب وتهينة الأدوات</li> <li>احماء عام ( ٦ د ) مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات و مفاصل الجسم . شكل ١</li> <li>احماء خاص ( ٨ د ) احماء بالكرات</li> </ul>	١٨ د	القسم الاعدادي
التأكيد اي شيء غير مفهوم .	***** □ شكل ٢	<p>❖ الجانب التعليمي ( ٢٠ د ) شرح مفصل عن المهارة وعرض نموذج توضيحي شكل ٢</p> <p>❖ الجانب التطبيقي ( ٤٠ د )</p>	٦٠ د	القسم الرئيسي
التأكيد على سماع والانتباه لصوت المدربة وتطبيق الابعازات التي تطلها المدربة بخصوص الاتجاهات وللألوان.	   	<p>التمرين ١ تقف الطالبة امام حائط يوجد على حائط اشكال مستطيلة من الالوان المختلفة تقوم الطالبة بأداء مناولة على المستطيل الملون بابعاز من المدرب ١٥ تكرارات. شكل ٣</p> <p>التمرين ٢ نفس التمرين السابق ولكن يقوم الطالب بالمناولة على الأرقام داخل دوائر على الحائط عند سماع الابعاز من المدرب بالرقم الموجود ١٥ تكرارات. شكل ٤</p> <p>تمرين ٣ تقف الطالبة المودية بين زميلتين ترتدينا لونين مختلفين حيث يتم اداء المناولة واستلام من الهرولة وابعاز من المدرب بالجهة (يمين او يسار) او بالون لاداء المهارة ١٥ تكرارات . شكل ٥</p>		
التأكيد على تأدية التمارين بالوجه الصحيح لتطوير السرعة للاعبة سواء تطوير سرعة الذراعين او القدمين .	  	<p>تمرين ٤ تقف الطالبة على نقطة محددة بالأرض ويوجد ٣ شواخص مرقمة على بعد ٣ متر وعند سماع ايعاز برقم الشاخص تنطلق الطالبة بسرعة نحو الشاخص لاداء مناولة واستلام ١٥ تكرارات.</p>		
	شكل ٣ - ٤ - ٥			



<p>التأكيد على تأدية التمارين حسب الابعاز لتطوي الانتباه وسرعة الاستجابة للاعبة.</p> <p>التأكيد على تأدية اللعبة الصغيرة فيه اطور سرعة الاستجابة عن طريق الانتباه السمعي.</p> <p>التأكيد على استرخاء الجسم</p>	 <p>شكل ٦</p> <p>يسار * * * * * يمين</p> <p>⇐ ⇨</p> <p>□</p> <p>شكل ٧</p> <p>*****</p> <p>□</p> <p>شكل ٨</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمرين ٥ تقف الطالبة وسط دائرة وتكون حولها اربع دوائر ملونه حيث تقوم برفع الركبتين بشكل واطي وسريع وعند رويه ايعاز نظري يتحرك باتجاه احدى الدوائر واستلام مناولة وتسلم والعودة الى دائرة الوسطه ١ تكرارات . شكل ٦</li> <li>• لعبة صغيرة (الجري عكس الاتجاه) (د٨) <u>الهدف</u> من اللعبة (لتنمية سرعة الاستجابة الحركية ) عن طريق مثير سمعي . <u>الادوات</u> : مساحة ٣٠ × ٣٠ <u>طريقة اللعب</u> : تقف الطالبات على شكل فريق واحد حيث يقومون بأداء تمارين وعند سماع ايعاز المدرب الى جهة اليمين تتجه الطالبات الجهة المعاكسة اليسار وهكذا واخر طالبة تبقى تعتبر هي الفائزة . شكل ٧</li> <li>• تمارين تهدنه لعضلات الجسم (٤ د)</li> <li>• تغذية راجعة (د٢).</li> </ul> <p>شكل ٨</p>	<p>١٢ د</p>	<p>القسم الختامي</p>
--	---	--	-------------	----------------------

- \* طالب
- □ مدرب

اتجاه اليسار ⇨

اتجاه اليمين ⇐

## الوحدة (٢)

- الوحدة التطويرية اليومية : الثالثة بكرة السلة
- زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة
- مكان التدريب : ملعب كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
- الأدوات المستخدمة : ملعب سلة ، كرات
- هدف الوحدة التدريبية : تطوير الانتباه ( السمعى - البصري ) وسرعة الاستجابة الحركية للجسم بشكل عام ، و ( القدمين ) بشكل خاص في مهارة الطبطة .
- يوم والتاريخ : الاحد ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٢
- الوقت : ١٠.٣٠ صباحا
- سلة , شواخص كرات , اطواق , قطع قماش ملونة

الملاحظات	التنظيم	المحتوى	الوقت	أقسام الوحدة
التأكيد على الالتزام بالحضور للتدريب التأكيد على اداء الاحماء لمنع الاصابات.	***** □ شكل ١	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المقدمة ( ٤ د ) اخذ الغياب وتهيئة الأدوات</li> <li>• احماء عام ( ٦ د ) مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات و مفاصل الجسم . شكل ١</li> <li>• احماء خاص ( ٨ د ) احماء بالكرات</li> </ul>	١٨ د	القسم الاعدادي
التأكيد اي شيء غير مفهوم .	***** □ شكل ٢	<p>❖ الجانب التعليمي ( ٢٠ د )</p> <p>شرح مفصل عن المهارة وعرض نموذج توضيحي شكل ٢</p> <p>❖ الجانب التطبيقي ( ٤٠ د )</p>	٦٠ د	القسم الرئيسي
التأكيد على سماع والانتباه لصوت المدربة وتطبيق الايعازات التي تطلها المدربة بخصوص الاتجاهات .	 <p>(شكل ٣)</p>	<p>(التمرين ١) مسك الكرة لأداء مهارة الطبطة العالية من السير مع النظر والانتباه نحو المدرب حيث يعطي اشارات باليد على بالاتجاه نحو اليمين او اليسار ١٠ تكرارات . (شكل ٣)</p>		
		<p>(التمرين ٢) مسك الكرة لأداء مهارة الطبطة العالية من السير والانتباه لسماع صوت المدرب حيث يعطي ايعاز بتوجه نحو اتجاه اليمين او اليسار ١٠ تكرارات</p>		
التأكيد على تأدية التمارين بالوجه الصحيح لتطوير السرعة للاعبية سواء تطوير سرعة الذراعين او القدمين .	<p>(شكل ٤)</p>  <p>(شكل ٥)</p>	<p>(التمرين ٣) السير اداء مهارة الطبطة ٥ تكرارات باليد اليمنى و ٥ تكرارات في اليد اليسرى (شكل ٤)</p> <p>(التمرين ٤) وقوف الطالبات على شكل رتلين متناسقين واداء مهارة الطبطة من منتصف الملعب مع الانتباه لصوت و اشارة المدرس في التبديل بالذراع ١٠ تكرارات . (شكل ٥)</p>		

<p>التأكيد على تأدية التمارين حسب الابعاز لتطوي الانتباه و سرعة الاستجابة للاعبة.</p>	 <p>(شكل ٦)</p>  <p>(شكل ٧)</p>	<p>(التمرين ٥) الجري بالكرة واداء مهارة الطبطبة باليد اليمنى ١٠ تكرارات</p> <p>(التمرين ٦) الجري بالكرة واداء الطبطبة باليد اليسرى ١٠ تكرارات .</p> <p>(التمرين ٧) الجري بالكرة واداء مهارة الطبطبة بين الشواخص مع التبدل بالذراعين بشارة وايعاز من المدرب ٥ تكرارات . (شكل ٦)</p> <p>(التمرين ٨) وقوف الطالبات على شكل رتلين متناسقين و الجري السريع من منتصف الملعب الى نهايته مع اداء مهارتي المناولة والصدرية والطبطبة ١٠ تكرارات. (شكل ٧)</p>	<p>القسم الختامي</p> <p>١٢ د</p>
<p>التأكيد على تأدية اللعبة الصغيرة</p>	 <p>(شكل ٨)</p> <p>*****</p> <p>□</p> <p>(شكل ٩)</p>	<p>• لعبة صغيرة ( لعبة الخط المستقيم في الاطواق ) ( ٨ د ) <u>الهدف من اللعبة</u> : تطوير الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية عن طريق الانتباه البصري . <u>الادوات</u> : اطواق عدد ٩ توضع على شكل ٣ نسق كل نسق ٣ اطواق ، قطعتين من القماش مختلفة الالوان . <u>طريقة اللعب</u> : يتم تقسيم الطالبات الى فريقيين لكل فريق قطعة من القماش الصغيرة تقف المجموعتين على بعد ٢٠ متر من الاطواق وعند انطلاق ايعاز من المدرس ينطلق طالبة من كل مجموعة فتضع قطعة القماش داخل الطوق ثم تعود الى المجموعة لتنتقل زميلتها لتكمل الخط داخل الاطواق وهكذا الى ان يفوز احد الفريقين الذي يكون قد رسم خط مستقيم في ٣ اطواق . (شكل ٨)</p> <p>• تمارين تهدنه لعضلات الجسم (٤ د) • تغذية راجعة (٢٢د). (شكل ٩)</p>	

- \* طالب
- □ مدرب

## الوحدة ( ٣ )

- الوحدة التطويرية اليومية : الخامسة بكرة السلة
- زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة
- مكان التدريب : ملعب كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات
- هدف الوحدة التدريبية : تطوير الانتباه (السمعي البصري) و سرعة الاستجابة الحركية في مهارة التصويبية السلمية للطالبات.
- يوم والتاريخ : الاحد ٢٧ / ٣ / ٢٠٢٢
- الوقت : ١٠.٣٠ صباحا
- الادوات المستخدمة : ملعب سلة ، كرات سلة شواخص ،اشرطة لاصقة ملونة

الملاحظات	التنظيم	المحتوى	الوقت	اقسام الوحدة
التأكيد على الالتزام بالحضور للتدريب	***** □	المقدمة ( ٤ د ) اخذ الغياب وتهيئة الأدوات	١٨ د	القسم الاعدادي
التأكيد على اداء الاحماء لمنع الاصابات.	(شكل ١)	احماء عام ( ٦ د ) مجموعة من التمارين لتهيئه عضلات و مفاصل الجسم .		
	..... □	احماء خاص ( ٨ د ) احماء بالكرات .(شكل ١)		
التأكيد اي شيء غير مفهوم	(شكل ٢)	الشرح مفصل عن المهارة وعرض نموذج توضيحي	٦٠ د	القسم الرئيسي
		الجانبي التعليمي ( ٢٠ د )		
التأكيد على سماع والانتباه لصوت المدربة وتطبيق الابعازات التي تطلبها المدربة بخصوص الاتجاهات وللألوان.	(شكل ٣)	توضيحي (شكل ٢)		
		الجانبي التطبيقي ( ٤٠ د )		
التأكيد على تأدية التمارين بالوجه الصحيح لتطوير السرعة للاعبة سواء الذراعين او القدمين .	(شكل ٤)	(تمرين ١ ) وضع ٣ علامات على الارض بالقرب من السلة لمساعدة الطالبات على تأدية مهارة التصويبية السلمية بسهولة . ( ١٠ تكرارات ) ( شكل ٣).		
		( التمرين ٢ ) تقف الطالبة امام السلة على بعد مناسب والانتباه لإيعاز المدرسة لتأدية التصويبية السلمية بالاتجاهات المختلفة اما اليمين او اليسار . ( ١٠ تكرارات ) (شكل ٤)		
	(شكل ٥)	( تمرين ٣ ) وقوف الطالبة مواجه للسلة وتقف على دوائر مرقمه فتعطي ايعاز سريع بالأرقام حيث تقفز الطالبة داخل الدائرة المرقمة ثم الانطلاق لتأدية التصويبية السلمية بسرعة ( ١٠ تكرارات ) (شكل ٥).		

<p>التأكيد على تأدية التمارين حسب الابعاز لتطوي الانتباه و سرعة الاستجابة للاعبة.</p>	 <p>(شكل ٦)</p>  <p>(شكل ٧)</p>	<p>(تمرين ٤ ) تقف الطالبة بين زميلتين حيث يتم الانطلاق بسرعة اداء مناولات صدرية بينهما وعند الوصول بالقرب من السلة تقوم الطالبة بتأدية تصويبه سلمية . ( ١٠ تكرارات ) ( شكل ٦ )</p> <p>(تمرين ٥ ) تنطلق الطالبة بسرعة لتأدية طبطبة بين الشواخص وعند الوصول بالقرب من السلة تودي التصويبية السلمية بسرعة ثم العودة واداء التمرين مرة اخرى بسرعة عالية .( ٥ تكرارات ) ( شكل ٧ )</p>	<p>١٢</p>	<p>القسم الختامي</p>
<p>التأكيد على تأدية اللعبة الصغيرة</p>	<p>* * * * * * * * * * * * * *</p> <p>□</p> <p>(شكل ٨)</p>	<p>• لعبة صغيرة : ( لعبة ترتيب الصحون الملونة ) ( ٥٨ ) <u>الهدف من اللعبة : تطوير الانتباه السمعي البصري و سرعة الاستجابة الحركية.</u> <u>الأدوات : صحون ملونه بخمس الوان مختلفة لكل طالبة.</u> طريقة اللعب : تقف الطالبات على شكل مجموعتين واعطاء لكل طالبة خمس الوان مختلفة من الصحون تعطي المدرسة ايعاز بخمس الالوان بالترتيب يقوم الطالبات ب ترتيب الاطباق بسرعة حسب الابعاز المدرسة بالترتيب نفسه . الفائزة من ترتب الصحون حسب الابعاز واسرع من بين الطالبات . ( شكل ٨ )</p>		
<p>التأكيد على استرخاء الجسم</p>	<p>*****</p> <p>□</p> <p>(شكل ٩)</p>	<p>• اعطاء تمارين لتهدئة الجهد ( ٤ ) • اعطاء تغذية راجعة للطالبات ( ٢ ) ( شكل ٩ )</p>		

## الوحدة (٤)

- يوم والتاريخ : الاحد ٣ / ٤ / ٢٠٢٢

الوحدة التطويرية اليومية : السابعة بكرة السلة

- الوقت : ٣٠ . ١٠ صباحا

- زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة

- الادوات المستخدمة : ملعب سلة ، كرات سلة




- مكان التدريب : ملعب كرة السلة في كلية

عصا , شواخص كرات ,

التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات

- هدف الوحدة التدريبية : تطوير الانتباه ( السمعى - البصري ) وسرعة الاستجابة الحركية للمهارات المناولة الصدرية و الطبطبة و التصويبية السلمية .

الملاحظات	التنظيم	المحتوى	الوقت	أقسام الوحدة
التأكيد على الالتزام بالحضور للتدريب التأكيد على اداء الاحماء لمنع الاصابات.	***** □ (شكل ١)	<ul style="list-style-type: none"> <li>المقدمة (٤ د) اخذ الغياب وتهيئة الأدوات</li> <li>احماء عام (٦ د) مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات و مفاصل الجسم . (شكل ١)</li> <li>احماء خاص (٨ د) احماء بالكرات</li> </ul>	١٨ د	القسم الاعدادي
التأكيد اي شيء غير مفهوم .	***** □ (شكل ٢)	<ul style="list-style-type: none"> <li>الجانب التعليمي (٢٠ د) شرح مفصل عن المهارة وعرض نموذج توضيحي (شكل ٢)</li> <li>الجانب التطبيقي (٤٠ د)</li> </ul>	٦٠ د	القسم الرئيسي
التأكيد على سماع والانتباه لصوت المدربة وتطبيق الایعازات التي تطلها المدربة بخصوص الاتجاهات .	 (شكل ٣)	(تمرين ١) تتطلق الطالبات لأداء الطبطبة حول الملعب . (٢ دورة حول الملعب)		
التأكيد على تأدية التمارين بالوجه الصحيح لتطوير السرعة للاعبية سواء تطوير سرعة الذراعين او القدمين .	 (شكل ٤)	(التمرين ٢) تقف الطالبات على شكل مجموعتين حيث تتطلق الطالبات حول الملعب لاداء مهارة المناولة الصدرية ثم اداء الطبطبة ثم مناولة صدرية مرة اخرى وهكذا . (٢ دورة حول الملعب) (شكل ٣)		
		(التمرين ٣) تقف الطالبات على شكل مجموعتين وعند سماع صافرة المدرسة تتطلق الطالبة من كل مجموعة فتطلق حول الشواخص ثم تعود الى المجموعة ثم تعاد الانطلاق بسرعة واخذ كرة من الارض لاداء طبطبة ثم تصويبه سلمية . (٥ تكرارات) (شكل ٤)		
		(التمرين ٤) تقف الطالبات على شكل مجموعتين واحدة على جهة يمين الملعب والثانية على يسار الملعب وعند روية اشارة يد المدرسة تتطلقان طالبتان بسرعة ويبد كل منهما كرة تقومان بأداء الطبطبة وعند الوصول بالقرب من السلة تؤديان التصويبية السلمية بالتتابع بسرعة		

<p>التأكيد على تأدية التمارين حسب اليعاز لتطوي الانتباه وسرعة الاستجابة للعبة.</p> <p>التأكيد على تأدية اللعبة الصغيرة</p> <p>التأكيد على استرخاء الجسم</p>	 <p>(شكل ٥)</p>  <p>(شكل ٦)</p> <p>□</p>  <p>(شكل ٧)</p> <p>*****</p> <p>□</p> <p>(شكل ٧)</p>	<p>والعودة الى المجموعة (٥ تكرارات) (شكل ٥)</p> <p>(التمرين ٥) تقف الطالبة وسط اربع من الشواخص مختلفة الالوان عند سماع الطالبة يعاز المدرسة بلون الشاخص تتجه الطالبة نحو الشاخص وتعود الى مكانها بسرعة وعند سماع كلمه انطلق تنطلق بسرعة باتجاه زميلتها لتستلم منها كرة من مناولة صدرية ثم تقوم بالطبطة والاتجاه نحو السلة لأداء التصويبية السلمية (٥ تكرارات) (شكل ٦)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لعبة صغيرة ( لعبة العصا ) ( ٨ د ) الهدف من اللعبة : تطوير الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية عن طريق الانتباه البصري . الإدوات : عصا عدد ١٠ طريقة اللعب : يقفن الطالبات على شكل دائرة وكل طالبة تمسك عصا بيدها توضع العصا على الارض عند اعطاء يعاز من المدرسة تترك كل طالبة العصا التي بيدها لتمسك بالعصا زميلتها التي تقف امامها وهكذا تفوز باللعبة الطالبة التي تبقى اخر من تمسك عصا زميلتها قبل وقوع العصا على الارض . (شكل ٧)</li> <li>• تمارين تهدنه لعضلات الجسم ( ٤ د )</li> <li>• تغذية راجعة (٢د). (شكل ٨)</li> </ul>	<p>١٢</p>	<p>القسم الختامي</p>
---	--	---	-----------	--------------------------

• \* طالب  
• □ مدرس