

أثر استخدام تمارين مقترحة في تطوير الاستجابة الحركية والمهارات التحكيمية للحكماء الجدد بكرة السلة

م.د نور الدين علي مظلوم¹

وزارة التربية/ الرصافة الثالثة²

(¹ ark1987200177@gmail.com)

المستخلص: تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تال اهتماماً كبيراً على الصعيد المحلي والدولي، لما تتميز به من تعدد المهارات وسرعة الأداء والتشويق والإثارة. كما نلاحظ الاهتمام الكبير بتطوير لعبة كرة السلة بشكل عام وحكامها بشكل خاص من قبل الاتحادات الدولية والمحلية، لذا يعد الحكم من الركائز الأساسية التي تستند عليها لعبة كرة السلة بسبب الدور الكبير الذي يقدمه في إدارته للمباريات وإخراجها بالصورة المطلوبة بأقل الأخطاء التحكيمية من خلال تطبيقه للقانون وتفسيراته واتخاذ القرارات الصحيحة خلال المباراة، وتكمن أهمية البحث في أعداد تمارين خاصة في تطوير الاستجابة وبعض المهارات لحكام النساء الجدد بكرة السلة وتأهيلهم ليكونوا قادرين على إدارة المباريات وأعدادهم لنيل الشارة الدولية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي على عينة من حكام نساء جدد من طالبات المدرسة التحكيمية التابعة للاتحاد العراقي لكرة السلة والبالغ عددهم (12) حكمه من النساء للحصول على الشهادة التحكيمية للدرجة الثالثة، واستنتج الباحث أن التمارين التي وضعها والتخرج في إعطاء الشدة التدريبية المستخدمة خلال مدة الأعداد كانت ذا فاعلية في تطوير الاستجابة الحركية والمهارات التحكيمية .

الكلمات المفتاحية: تمارين مقترحة - الاستجابة الحركية - المهارات التحكيمية - للحكماء - كرة السلة.

I . S . S . J

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كونه حكم دولي عامل في الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة وإدارته للمباريات ومسؤول عن تدريب الحكام الجدد في المدرسة التحكيمية وجد هناك ضعف وقلة في ظهور حكيمات قادرات على قيادة المباريات اسوياً بالرجال كذلك انعدام وجود حكام نساء في قيادة مباريات الدوري الممتاز أو على المستوى الدولي بما ينسجم والتطور الكبير الذي شهدته اللعبة مؤخراً على المستوى العربي أو العالمي من خلال تطور إشراك عدد كبير من النساء في تحكيم مباريات في مختلف البطولات الدولية، ويعزو سبب ذلك الى افتقار الحكيمات الى المهارات التحكيمية وقلة تمتعهم بالجانب المعرفي وقانون اللعبة كذلك الى ضعف ف استجاباتهم الحركية والذي ينسجم مع قانون اللعبة الذي يتطلب من الحكم أن يكون بمستوى سرعة استجابة عالي يجعله قادر على اتخاذ القرار في لحظة حدوثه . لذلك وجد الباحث انه لا بد من إعداد قاعدة أساسية للنساء ورفعهن بالمعلومات العملية والنظرية وإعدادهن بشكل تدريجي لنيل الشهادة التحكيمية ومن ثم تحكيم مباريات الدوري العراقي، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع منهاج (حركي- معرفي) متخصص لتأهيل حكام جدد في كرة السلة الى الدرجة الثالثة كونهم اللبنة الأساسية في مجال التحكيم .

أهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات خاصة لتأهيل حكام نساء جدد بكرة السلة .
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في سرعة الاستجابة الحركية لعينة البحث .
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في المهارات التحكيمية لعينة البحث .

فرضيات البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للحكام النساء الجدد بكرة السلة.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير المهارات التحكيمية للحكام النساء الجدد بكرة السلة.

1- المقدمة:

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تنال اهتماماً كبيراً على الصعيد المحلي والدولي، لما تتميز به من تعدد المهارات وسرعة الأداء والتشويق والإثارة. كما نلاحظ الاهتمام الكبير بتطوير لعبة كرة السلة بشكل عام وحكامها بشكل خاص من قبل الاتحادات الدولية والمحلية وذلك بأجراء الدورات التطويرية والمعسكرات التدريبية للارتقاء بواقع كرة السلة وحكامها الى أفضل المستويات.

لذا يعد الحكم من الركائز الأساسية التي تستند عليها لعبة كرة السلة بسبب الدور الكبير الذي يقدمه في إدارته للمباريات وإخراجها بالصورة المطلوبة بأقل الأخطاء التحكيمية، وذلك من خلال تطبيقه للقانون وتفسيراته واتخاذ القرارات الصحيحة خلال المباراة. لذلك كان لا بد من تطوير الاستجابة الحركية وبعض المهارات التحكيمية للحكم، فمن ناحية الاستجابة الحركية فيطلب منه أداء تحركات كثيرة ومتنوعة برشاقة وتوافق عال عند الانطلاق والتوقف وتغيير الاتجاه واتخاذ القرار في الوقت المناسب وأنصاف الفرق وحماية اللاعبين مع إعطاء الإشارات التحكيمية فضلاً عن الاستجابات الحركية المختلفة أثناء المباراة. وتتجلى المهارات التحكيمية بالإلمام بقانون اللعبة وتفسيراته واتخاذ القرارات الصحيحة وإتقان الإشارات التحكيمية وميكانيكية التحكيم بثلاث حكام.

وتكمن أهمية البحث في إعداد تمرينات خاصة في تطوير الاستجابة الحركية وبعض المهارات التحكيمية للحكام الجدد بكرة السلة وتأهيلهن بشكل مكثف بالجانب المعرفي المتضمن قانون اللعبة وكذلك طريقة العرض سواء الداتاشو أو الحاسبات وكذلك المحاضرات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والجانب العملي المتضمن اللياقة البدنية والقرارات التحكيمية والتمرينات الخاصة بأشيرات الحكام والتحرك ومواقف الحكام داخل الملعب بشكل مشابه الى حالات اللعب ليكونوا قادرين على إدارة المباريات التي تنطاط إليهم وكذلك رفد الاتحاد العراقي لكرة السلة بقاعدة تحكيمية للاستفادة منها في تحكيم البطولات في المستقبل.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من حكام نساء جدد وعددهم 12 حكام من طلاب المدرسة التخصصية لكرة السلة في الاتحاد العراقي في بغداد.

المجال الزمني: للمدة من 2023/5/5 لغاية 2023/7/1.

المجال المكاني: قاعة الشعب للألعاب المغلقة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: أن لكل مشكلة توجد طبيعة والتي يختارها الباحث لتحديد المنهج الذي سيتبعه للوصول الى الحقائق العلمية، إذ أن المنهج هو " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة " (وري الشوك ورافع الكبيسي: 2004، ص59) .

لذا اختار الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث من الحكام النساء بكرة السلة وعددهم (12) حكم هو الذين يمثلون جميع العراق، أما عينة البحث فتكونت من (12) حكمه تم اختيارهم بالطريقة العمدية من طلاب المدرسة التحكيمية لكرة السلة في بغداد، وبلغت نسبتهم (100%) .

جدول (1) يوضح وصف العينة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول (سم)	165.083	2.05287	0.049
2	الوزن (كغم)	52.620	7.63334	0.301
3	العمر (سنة)	21.250	5.84166	-0.070

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء التي انحصرت بين (+1) و (-1) مما يدل على تجانس العينة

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب، شبكة المعلومات الدولية

(الانترنت)، المقابلات الشخصية، الاختبارات).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة: مسافة عدد 4 نوع (مولتن) صينية المنشأ، ساعة إيقاف (stop watch) عدد 2 نوع دايمون، أشرطة لاصقة ملونة، شريط قياس جلدي بطول 30 متر، شواخص عدد 10 بارتفاع 30 سم، أوراق وأقلام، سلم حبال عدد 2، حاسبة يدوية عدد 2 نوع K-K 107A صينية المنشأ، شاشة عرض عدد 1 صيني، جهاز حاسوب عدد 1 نوع hp صيني، ملعب كرة سلة قانوني، بطاقات ملونة الوجهين عدد 6، قوائم تمرين عدد 6 بارتفاع 1 متر).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار الاستجابة الحركية:

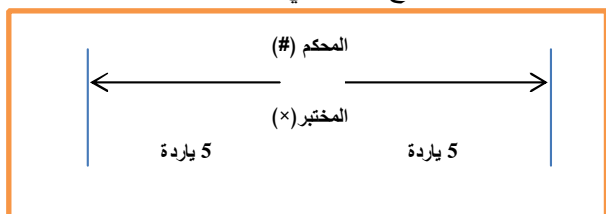
اسم الاختبار: اختبار زمن الاستجابة بطريقة الاتجاهين (محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريق: 2009، ص149).

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابات.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شريط قياس، شريط لاصق ملون، ساعة توقيت الكترونية.

إجراءات الاختبار: يقف المختبر عند النقطة (x) في المنتصف ويركز نظره على اليد اليمنى للفاحص عند النقطة (#) على الأرض وعندما يعطي الفاحص إشارة البدء يقوم المختبر بالاستعداد للانطلاق وعندما يحرك يده في احد الاتجاهين يتحرك المختبر في اتجاه حركة يد الفاحص ليقطع خط الخمس ياردات من النقطة (x) الباردة = 91.44 سم أي لكل جهة 457.2 سم.

التسجيل: لكل مختبر (10) محاولات خمس منهن لكل اتجاه وتكون النتيجة مجموع الوقت في العشر مرات.



شكل (1) يوضح اختبار المهارات التحكيمية

2-4-2 اختبار المهارات التحكيمية:

ميكانيكية التحكيم بثلاث حكام: إذ قام الباحث بإجراء مباراة بكرة السلة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي وتم اختبار كل 3 حكام

وميكانيكية التحكيم فضلا عن الأشرار التحكيمية وتطبيق مواد القانون.

الشدة المستخدمة بالتدريب من 80%-90% .

2- 8 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم 2023/7/7 وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً وتم إجراء الاختبارات تحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

2- 9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث البرنامج الإحصائي spss والذي يناسب متغيرات البحث للتوصل الى النتائج: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، قانون (ت) للعينات المتناظرة، الأهمية النسبية).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد تنفيذ الاختبارات على عينة البحث تم الحصول على الدرجات الخام من خلال نتائج الاختبارات لأفراد عينة البحث، والمتمثلة " اختبار سرعة الاستجابة الحركية واختبار التحكيم داخل الملعب (تطبيقي) " ()، وبغية تحقيق أهداف البحث ومعرفة مدى صحة الفروض قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وكما يلي:

3- 1 عرض نتائج أفراد عينة البحث في المتغيرات (سرعة الاستجابة الحركية والمهارات التحكيمية) ومناقشتها:

3- 1- 1 عرض نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية (الاتجاهين):

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ونسبة التطور للاختبار القبلي والبعدى لاختبار سرعة الاستجابة الحركية الاتجاهين (بنين)

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف	ف هـ	قيمة T	Sig	نوع الفرق	نسبة التطور
		ع	س	ع	س						
1	اختبار سرعة الاستجابة الحركية الاتجاهين (٣)	16.192	0.708	15.292	0.643	0.900	0.091	9.870	0.000	معنوي	-5.88

معنوي <0.05 عند درجة حرية (7)

معاً (اختبار عملي)، وتمت الاستعانة ب 2 من الحكام الدوليين لتقييم أداء الحكام داخل الساحة من 25 درجة قسمت الى ثلاث محاور هي:

1-ميكانيكية التحكيم (10) درجة.

2-اتخاذ القرارات (10) درجة.

3-الإشارات التحكيمية (5) درجة .

2- 5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء التجربة

الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) طالبات من خارج عينة البحث ومن نفس المدرسة التحكيمية إذ يوجد في المدرسة التحكيمية أكثر من 20 حكمه تم توزيعهم بين عينة البحث والتجربة الاستطلاعية في يوم (الثلاثاء) الموافق 2023/5/2 الساعة (العاشرة) صباحاً قاعة الشعب للألعاب المغلقة . وتكمن أهمية التجربة الاستطلاعية في:

التعرف على كفاية فريق العمل المساعد.

معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .

معرفة مدى تقبل العينة للاختبارات المستخدمة .

التوصل إلى أفضل طريقة لأجراء الاختبارات.

2- 6 الاختبارات القبلية: قام الباحث بأجراء الاختبارات

القبلية لعينة البحث يوم الأربعاء 2023/5/3، وفي الساعة العاشرة صباحاً على قاعة الشعب المغلقة، والاختبارات هي:

اختبار سرعة الاستجابة الحركية

وميكانيكية التحكيم بثلاث حكام " الاختبار العملي".

2- 7 التجربة الرئيسية (المنهاج التدريبي): بدأ المنهاج

من 2023/5/5 ولغاية 2023/7/1.

-مدة المنهاج بالأسابيع (8) أسابيع.

-عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3).

-عدد الوحدات التدريبية الكلي (24).

-أيام التدريب الأسبوعية (جمعة، سبت، الثلاثاء).

-زمن الوحدة التدريبية (3 ساعات).

استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لملائمته المتغيرات المبوثة وكذلك محاضرات نظرية لشرح قانون كرة السلة وتفسير الحالات التحكيمية وعرض الفيديوها ذلك محاضرات عملية تتضمن تحرك الحكام داخل الملعب

3-1-2 عرض نتائج الاختبار التطبيقي (ميكانيكية

التحكيم - مهارات التحكيم):

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ونسبة التطور للاختبار القبلي والبعدي للاختبار التطبيقي (ميكانيكية-مهارات تحكيم) (بنين)

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T	Sig	نوع الفرق	نسبة التطور
		س	ع	س	ع						
1	الاختبار التطبيقي (ميكانيكية-مهارات تحكيم) (-)	1.625	1.302	13.875	2.748	-12.250	0.590	-20.759	0.000	معوي	88.28

معوي < 0.05 عند درجة حرية (7)

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبار التطبيقي

(ميكانيكية التحكيم - مهارات التحكيم):

من خلال ما تم عرضه في الجدول (3) تبين أن هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث أسباب هذا التطور الى التنوع في التدريب على المهارات التحكيمية من خلال ربط التمارين التحكيمية المعطاة أثناء الوحدات التدريبية والمباشرة لأداء وتحركات الحكم وكذلك التحكيم العملي المستمر خلال فترة الأعداد أدى الى تطور مستوى أداء أفراد العينة (الحكام الجدد) ويؤكد ذلك (سعد منعم الشخيلي، 2004) أن " التنوع في التدريب على التمارين والتغيير في أسلوبها وعدم استخدام أسلوب واحد يساعد الحكم في تطوير وتحسين مهاراته التحكيمية " (سعد منعم الشخيلي، 2004، ص170). كذلك من الأسباب المهمة التي أدت الى تطور مهارات التحكيم لأفراد العينة هو قيامهم بتحكيم مباريات قريبة أو مشابهة لظروف المباريات الرسمية مما أدى الى ظهورهم بالمستوى المطلوب في الاختبار البعدي وهذا يتفق مع ما جاء به (محمد خضر اسمر، 1997) " أن من شروط نجاح تعلم المبادئ أو المهارات الأساسية هو أن يكون التدريب عليها قريبا من أداء المنافسة قدر الإمكان " (محمد خضر اسمر الحياي، 1997، ص112). وكذلك يؤكد الباحث أن استخدام بعض الأدوات المساعدة التي عملت على تطوير المدركات التي يحتاجها أفراد العينة (الحكام) سواء في التحرك (الميكانيكية) أو المهارات التحكيمية أدت الى تطوير الجانب المعرفي النظري والتطبيقي لديهم ومن ثم مساعدتهم على فهم طبيعة الواجب

3-1-2 مناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة

الحركية:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (2) تبين أن هناك فرق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب التطور الى استخدام الوسائل السمعية والبصرية فيها والتي كان لها الأهمية في عملية التطور بسبب كون سرعة الاستجابة الحركية تعتمد بدرجة كبيرة على هذه الوسائل وخاصة في تحكيم كرة السلة فهناك الكثير من الإيعازات والاستجابات السمعية والبصرية التي تحدث أثناء المباراة والتي يلزم فيها الحكم إعطاء القرارات بسرعة ودقة، وأكد ذلك (خالد شاكر) نقلاً عن (فاسليفا) بأن " تنمية سرعة الاستجابة الحركية ليست هي الأساس بل لابد أن يرتبط ذلك بصحة الاستجابة ودقتها، فالاستجابة السريعة الخاطئة وكذلك الاستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤديان الى أحسن النتائج " (خالد شاكر محمود، 2007، ص47). كما يرى الباحث أن التنوع في إعطاء التمرينات أثناء التدريب يؤدي الى زيادة خبرة الحكم في الاستجابة ورد الفعل السريع لكثير من المتغيرات ليعكس مدى قدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة للحالات التحكيمية التي تحدث أثناء المباراة، ويؤكد ذلك (كمال جميل الربضي، 2004) " أن التنوع في إعطاء تمارين الرياضة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب كما أن اكتساب الخبرة في تنوع الأداء الرياضي يؤدي الى اكتساب صفات وقرارات بدنية متنوعة أيضا " (كمال جميل الربضي، 2004، ص127). ويرى الباحث أن التدريب المتواصل والتكرارات المستخدمة في المنهج المعد لتمرينات سرعة الاستجابة كان لها الأثر الكبير في التطور لدى أفراد العينة (الحكام الجدد) " إذ أن الرياضي يصل إلى أداء المهارة والوصول للانجاز الأمثل بصورة آلية من خلال التكرار الدائم في التدريب " (مفتي إبراهيم حماد: 1994، ص23).

- [4] خالد شاكر محمود؛ منهج تدريبي لتطوير القوة العضلية الخاصة وتأثيرها في سرعة ودقة الإرسال الساحق لدى اللاعبين الممارسين بالكرة الطائرة لأندية بغداد الشباب: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007).
- [5] كمال جميل الربضي؛ مؤسسة التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين: (دار الفكر العربي، 2004).
- [6] مفتي إبراهيم حماد؛ الجديد في الأعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [7] سعد منعم الشيلخي؛ مجموعة بحوث منشورة، بغداد، مكتب الكرار للطباعة، 2004,0.
- [8] محمد خضر اسمر الحيايلى؛ اثر استخدام أساليب مختلفة في التعلم والتغذية الراجعة للمقارنة في الرضا الحركي والتحصيل المعرفي والحركي بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، 1997).

الحركي وتطبيقه بشكل صحيح بحيث يستطيعون تطبيق تحركات التحكم في حالات المباراة المختلفة، ومن هذه الأدوات المستخدمة سواء كانت في الجانب التعليمي (الداتا شو والبوستر والسبورة) أو كانت في الجانب التطبيقي (الشواخص البلاستيكية والعلامات الملونة والصافرة لإطلاق الإيعازات المختلفة) من القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

4- الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي أظهرتها نتائج الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- 1-التمرينات الخاصة التي وضعها الباحث كانت ذا فاعلية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية .
 - 2-أن التدرج في إعطاء الشدة التدريبية خلال التمرينات أدى الى زيادة فاعلية التدريب وتطور أفراد العينة.
 - 3-التدريب بأسلوب مشابه لطبيعة المنافسات له تأثير كبير في عملية تطوير المهارات التحكيمية .
- وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث التالي:
- 1-أجراء دراسات موسعة على القدرات البدنية الأخرى لحكام كرة السلة والتي لم تتم دراستها في هذا البحث .
 - 2-ضرورة إجراء دراسات خاصة مشابهة لبناء قواعد تحكيمية واسعة يفتقر إليها اتحاد كرة السلة.
 - 3-ضرورة استخدام الأسس العلمية عند وضع التمرينات الخاصة من حيث الشدة والحجم والراحة لما فيه من تأثير مهم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية المهارات التحكيمية.

المصادر:

- [1] نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، (ب. م)، 2004).
- [2] محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2000).
- [3] وجيه محبوب واحمد بدري حسين؛ البحث العلمي: (بابل، مطابع التعليم العالي، 2002).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح التمرينات الخاصة بالمنهاج التدريبي

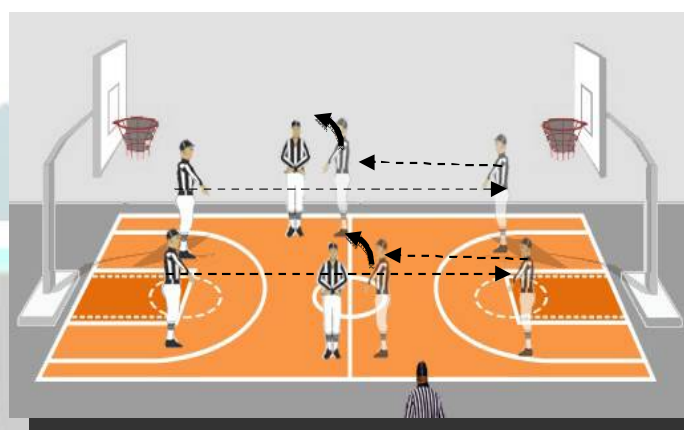
(تمرينات سرعة الاستجابة الحركية)

التمرين الأول: الركض مع إعطاء الإشارة .

الغرض من الاختبار: تطوير سرعة الاستجابة الحركية .

وصف الأداء: يقوم حكامان بالركض من خط الرمية الحرة الى خط الرمية الحرة الآخر ذهاب وإياب لمدة (10) ثانية ويقوم أحد فريق العمل

المساعد بإعطاء إشارة (صافرة) ليقوم الحكمان بالدوران وإعطاء إشارة الخطأ

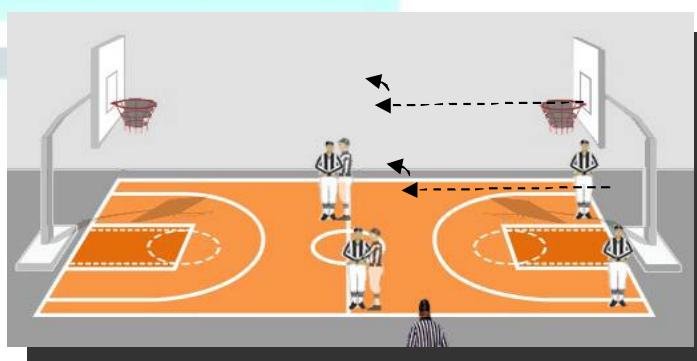


التمرين الثاني: الركض بحركة جانبية مع الإشارة

الغرض من التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية .

وصف الأداء: يقوم حكامان بالركض من خط البداية وهو احد خطي نهاية الملعب الى خط المنتصف ذهاب والإياب يكون بحركة جانبية

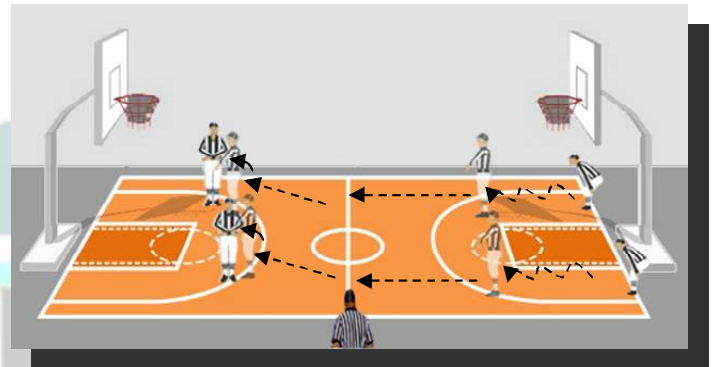
لمدة (10) ثانية ويقوم أحد فريق العمل المساعد بإعطاء إشارة (مرئية) ليقوم الحكمان بالدوران وإعطاء إشارة المخالفة



التمرين الثالث: الركض السريع الى خط المنتصف وإعطاء إشارة

الغرض من التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية .

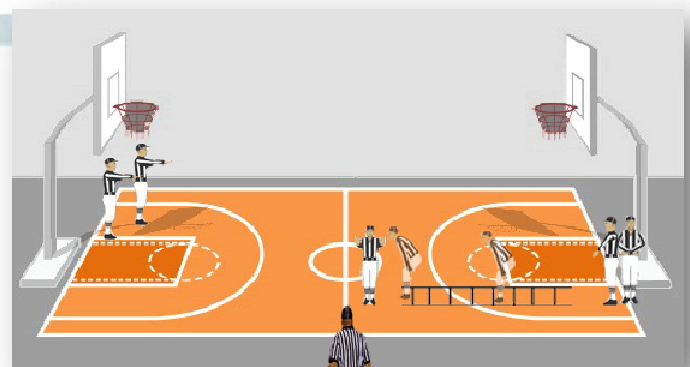
وصف الأداء: من خط البداية وهو احد خطي نهاية ملعب كرة السلة يقوم الحكمان بالتعجيل في البقعة وعند سماع الإشارة يقومون بالانطلاق بسرعة الى خط المنتصف إذ يكون هنالك أحد أفراد الفريق المساعد بإعطاء إشارة إما يمين أو يسار ليقوم الحكمان بالركض باتجاه الإشارة لمسافة (5) متر وإعطاء إشارة الخطأ ثم الدوران والهرولة الى الرمية الحرة بشكل جانبي وإعطاء إشارة المخالفة ثم الانطلاق الى نهاية الملعب .



التمرين الرابع: الركض باستخدام سلم الحبال وإعطاء إشارة

الغرض من التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية

وصف الأداء: من خط البداية وهو احد خطي نهاية ملعب كرة السلة يقوم الحكمان باجتياز سلم الحبال بشكل جانبي بتعاقب القدمين داخل السلم وفي نهاية السلم يقف احد فريق العمل المساعد بإعطاء إشارة ليقوم الحكمان بإعطاء إشارة الخطأ ومن ثم الرجوع بالجهة المعاكسة وعند النهاية يقومون بإعطاء إشارة المخالفة .



الشهر: الأول

الأسبوع: الأول (اليوم الأول)

زمن الوحدة التدريبية: 3 ساعات

التاريخ: 2023/5/5

الهدف من الوحدة: (تطوير سرعة الاستجابة الحركية، والمخالفات)

الوقت: (10) صباحا

الشدة: 85%

ت	القسم	زمن القسم	اسم التمرين	التكرار	زمن الأداء	الراحة بين التكرارات	المجموعات	راحة بين المجموعات	الزمن الكلي
1	التحضيرى	30 د	إحماء عام هرولة خفيفة مع القيام بتمارين تدوير الزراعين وفتح الجذع رفع وخفض الزراعين	—	—	—	—	—	—
2	الرئيس	47.5 د	سرعة الاستجابة الحركية تمرين (1) و(2) و(3)	3	10 ثا	40 ثا	3	160 ثا	13.50
3	الختامي	13 د	تمارين عملية إشارة لمخالفات (3-5-8 ثا)	4	30 ثا	120 ثا	4	480 ثا	34.23
4	الجانب النظرية	90 د	تمارين تمطيه وتمارين استرخاء هرولة خفيفة مع اخذ شهيق عميق وزفير بطيء	—	—	—	—	—	—
4	الجانب النظرية	90 د	شرح قانون كرة السلة مادة المخالفات عرض توضيحي للمخالفات مناقشة الحالات المعروضة	—	—	—	—	—	—



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023

ISSN: 1658- 8452

