

تأثير تغيير مكونات الوحدة التعليمية على بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة السلة

د. منير مصطفى عابدين *

(أ)

المقدمة ومشكلة البحث

تواجه العملية التعليمية والتربوية في العصر الحديث كم كبير من المتغيرات والتحديات ، فاللتطور الكمي والكيفي الهائل في المعرفة الإنسانية أطلق عليه البعض بالثورة المعلوماتية وترتب على ذلك انفجار تعليمي يتمثل في الأعداد الهائلة من التلاميذ الذين يقبلون على التعليم حيث يوجد مايقرب من ١٧ مليون تلميذ في مراحل التعليم ما قبل الجامعي ، هذا العدد يشكل عبئا على المؤسسات التعليمية والتربوية من أجل مزيد من الفاعلية لمسايرة المتغيرات المريعة ، كما أنها تخلق أوضاعا متغيرة تتطلب أسنحداث أساليب تعليمية جديدة لكل المواد والمقررات الدراسية ومنها التربية الرياضية حتى يمكن التغلب على ماقد يظهر من تباين في قدرات التلاميذ البدنية والعقلية وخاصة عند تعلم بعض المهارات الفنية الجديدة لمختلف الألعاب الرياضية .

وتعتبر مرحلة تعليم المهارات الفنية لكرة السلة في درس التربية الرياضية من أصعب مراحل تعلم اللعبة بالنسبة للتلاميذ وترجع صعوبتها إلى افتقارها إلى بعض العناصر المشوقة التي تتميز بها اللعبة .

وتعتبر المهارات الفنية لكرة السلة بمثابة العمود الفقري للعبة وأكثرها حساسية وتحتاج من المعلم الكثير من الجهد والتفكير .

وقد لاحظ الباحث من خلال دراسته وخبرته وكشرفه للتربية العملية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة والأزهر في أثناء تدريس درس التربية الرياضية أنها تتم كالآتي : الأحماء - الأعداد البدنية - النشاط التعليمي - النشاط التطبيقي - الختام . أي أن جزء الأعداد البدنية يتم في بداية الدرس بعد الأحماء ، ولكي يكون جزء الأعداد مؤثرا لا بد من الوصول إلى مرحلة التعب المؤثر لتنمية الصفات البدنية ، ولقد أثبتت التجارب المتعددة أن قدرة الفرد على العمل والأداء في أثناء ممارسته للنشاط البدني تمر بأربع مراحل منها مرحلة أستنفاد الجهد ، أي عند قيام الفرد بمجهود بدني فإنه يستنفذ طاقته وتخفض قدرته على العمل تدريجيا وتظهر عليه الأعراض المختلفة للتعب (١٤ : ٨٢).

كما تظهر بعض التغيرات الوظيفية لتكيف الجهاز العصبي نتيجة لعملية التعلم الحركي والانتظام في التدريب الرياضي حيث يظهر التأثير الإيجابي الذي ينعكس على تحسين مايسمى بعمليات الأستتارة والكف للقفرة المخية الذي ينعكس بالتالي على قوة العمليات العصبية ومرورتها ، ويتميز نشاط السخ بزيادة الأستتارات غير المطلوبة وهذا يعني تفوق عمليات الأثارة العصبية في بادئ الأمر بما يؤدي إلى اشعاع أو أنتشار الأثرات العصبية في مراكز عصبية متعددة وينتج عن ذلك أثاره عدد كبير من العضلات غير المطلوب أستثارتها في الأداء الحركي وأعطاه أوامر لها بالنشاط والإستجابة الحركية ، الأمر الذي يجعل

• مدرس يقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

الأداء الحركى يبدو صعبا ومتوترا ويرتبط بالعديد من الحركات الزائدة والجانبية وبذلك يحتاج الفرد إلى المزيد من الطاقة التي تؤدي إلى سرعة الشعور بالتعب (١ : ٧٣).

وعند تعب المجموعات العضلية فإنه يؤدي إلى تعب الجهاز العصبي الذي يعطى الإشارة العصبية لتحريك المجموعات العضلية المشتركة في الأداء السهاري وبالتالي يتم إختزال الأداء المهاري ، مما يؤثر بالسلب على التعلم ، ولما كان الأداء المهاري يتم تثبيته بالكرارات الكثيرة في مدد كبيرة سيتم تكرار هذا الأداء في وجود تعب الجهاز العصبي وبالتالي يتم التثيت الخاطئ ، ولذا نجد من شروط التعلم السهاري أن يتم قبل تعب المجموعات العضلية المخصصة للأداء المهاري (٧ : ٤٣).

وقد قام جابر محمد (٨) بدراسة للتعرف على تأثير تقديم الأداء المهاري قبل الأداء البدني للناشئين في كرة السلة ، وقد كانت النتائج لصالح هذا التقديم مما يشجع الباحث على القيام بهذه الدراسة لزيادة فاعلية العملية التعليمية .

لذا نجد أن التلميذ في الوحدة التعليمية بالصورة التقليدية يصل إلى فترة التعلم المهاري وهو في حالة يمكن وصفها بالتعب العضلي والذي قد يكون له تأثير سلبي على التعلم المهاري الذي هو الهدف الرئيسي للوحدة التعليمية .

وبناء على ماسبق تعتبر هذه الدراسة محاولة من الباحث للتعرف على ما يترتب عليه تقديم مرحلة التعلم المهاري قبل مرحلة الأعداد البدني في الوحدة التعليمية للتلاميذ في المرحلة الأعدادية وذلك لما يترتب عليه ضمان عدم تعب التلاميذ في هذا الجزء من الوحدة التعليمية وزيادة التشويق المرتبط بالنشاط والحيوية.

أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على :

- ١ - مكونات الوحدة التعليمية على بعض الصفات البدنية .
- ٢ - مكونات الوحدة التعليمية على بعض المهارات الأساسية في كرة السلة.
- ٣ - الفروق بين مجموعتي الدراسة في الصفات البدنية.
- ٤ - الفروق بين مجموعتي الدراسة في المهارات الأساسية لكرة السلة .

فروض البحث

- ١ - توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية قيد الدراسة .
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارات كرة السلة قيد الدراسة .

٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية المختارة (السرعة - القدرة - الرشاقة) بين مجموعتي الدراسة لصالح المجموعة التجريبية .

٤ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء مهارات كرة السلة المقررة (التحكم فى الكرة - التمريزة الصدرية ، التصويب السلس ، الرمية الحرة) بين مجموعتي الدراسة لصالح المجموعة التجريبية .

التمرينات والمصطلحات المستخدمة فى البحث

الوحدة التدريسية : هى عبارة عن جزء من أجزاء المنهاج الدراسى يمكن أن يكون وحدة قائمة بذاتها ومتكاملة يدرسه المتعلم بفرض أكتساب المهارات المتضمنة منه (٦ : ١٤٩).

المنهج : هو مجموع الخبرات والأنشطة التى تقدمها المدرسة للتلاميذ بقصد تعديل سلوكهم وتحقيق الأهداف المنشودة (١٢ : ١٣).

الحصّة : هى الشكل الأساسى الذى تتم فيه عملية التربية والتعليم فى المدرسة (١٩ : ٦١).

حصّة التربية الرياضية : هى الشكل الأساسى لمزاولة الرياضة فى المدرسة (١٩ : ٦١).

الدراسات المرتبطة

أهم النتائج	النتائج المستخدم	عينة البحث	هدف البحث	عنوان البحث	أسم الباحث	م
<ul style="list-style-type: none"> عدم تأثير التعزيز اللفظي السالب بينما ساعد الفوق اللفظي الموجب في تعلم التلاميذ ذوي المستوى الإخصامي المرتفع لمهارات كرة السلة. أن أنواع التعزيز اللفظي ليس لها تأثير فسي تعلم التلاميذ ذوي المستوى الإخصامي المنخفض. 	<ul style="list-style-type: none"> استخدم الباحث المنهج التجريبي كما استخدم اختبار التكاثر المتصور، الأفتقار، إفتقار خبري المتابع المتعدد. 	<p>١٩٢ تلميذاً متوسطاً أعمارهم ١٢ عاماً.</p>	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على أثر التعزيز اللفظي الذي يساعد التلميذ بإصناف الأول الأعدادي على تعلم مهارات كرة السلة. التعرف على أثر كل نوع من أنواع التعزيز في تعلم التلاميذ ذوي المستوى الإخصامي المرتفع. 	<p>أثر التعزيز اللفظي في تعلم مهارات كرة السلة دراسة تجريبية على تلاميذ المرحلة الأعدادية بالإسكندرية.</p>	<p>أحمد أمين فوزي (١٩٧٩) (٥) دكتوراه</p>	١
<ul style="list-style-type: none"> إن استخدام طريقة المناقشات تسهم بصورة إيجابية وفعالة في تحقيق حصال التعلم وتساعد على نجاح وإتقان الترقى في المباريات بصورة أفضل من الترقى الأخرى كما تسهم في رفع مستوى الصفات البدنية والعبورية. هناك فدم بدلالة إحصائية للمجموعتين التجريبتين بعد فترة تدريس بالوحدات المتصلة لكل منها. عدم فقم المجموعه الضابطه لسي مستوي الأداء العماري لكرة اليد فيما عدا رمي الكوة لمسافة بأيد اليمنى واليسرى وكذلك المجموعه التجريبية الأولى فيما عدا التصويب بأفضل يد. 	<ul style="list-style-type: none"> استخدم الباحث المنهج التجريبي . استعان الباحث باستمارة استطلاع وأختصاصات للمهارات العركية لرياضة كرة اليد المقررة . 	<p>٢٤ فرداً من مسن ١٢ سنة .</p>	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على مدى فاعلية كل مسن لطرقى التعلم وطريقة التدريسات وطرقتي المناقشات الجماعية لسي وتمية بعض الصفات البدنية الخاصة وأكتساب بعض المهارات العركية. 	<p>دراسة أثر تعلم التينايس في كرة اليد باستخدام طريقة المناقشات الجماعية</p>	<p>السيد محمد أحمد سليمان (١٩٨١) (١٠) دكتوراه</p>	٢
<ul style="list-style-type: none"> هناك فدم بدلالة إحصائية للمجموعتين التجريبتين بعد فترة تدريس بالوحدات المتصلة لكل منها . عدم فقم المجموعه الضابطه لسي مستوي الأداء العماري لكرة اليد فيما عدا رمي الكوة لمسافة بأيد اليمنى واليسرى وكذلك المجموعه التجريبية الأولى فيما عدا التصويب بأفضل يد. 	<ul style="list-style-type: none"> استخدم الباحث المنهج التجريبي . استعان الباحث باستمارة استطلاع وأختصاصات للمهارات العركية لرياضة كرة اليد المقررة . 	<p>٢٥٣ تلميذاً من الصف الأول تتراوح أعمارهم من ١١ : ١٢ سنة .</p>	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على المستوى العماري للتلاميذ في رياضة كرة اليد نتيجة للتعرض للوحدات المتصلة والوحدات المنفصلة . 	<p>مقارنة للمستوى العماري لكرة اليد بين التينيم بألرحدات المتصلة والوحدات المنفصلة لتلاميذ المرحلة الإعدادية .</p>	<p>علي مختار محمد المحروكي-كيسي (١٩٨١) (٢٦) ماجستير</p>	٣

أهم النتائج	المنهج المستخدم	عينة البحث	هدف البحث	عنوان البحث	أصح الباحث	م
<ul style="list-style-type: none"> - تفوق طلاب الطريقة الثانية عن طلاب الطريقة التجريبية في مهارة التمرير - المحاور - - تفوق طلاب الطريقة التجريبية عن طلاب الطريقة الثانية في مهارة التصويب السليمة. 	<ul style="list-style-type: none"> - استخدم الباحث المنهج التجريبي . 	<ul style="list-style-type: none"> 88 طالب من طلاب الفرقة الأولى بكية التربية الرياضية للبنين بالزاويج . 	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على تأثير استخدام كل من الطريقة الثانية والطريقة التجريبية على مستوى أداء التعلم للمهارات الأساسية لكرة السلة . 	<ul style="list-style-type: none"> - دراسة مقارنة لأثر كل من الطريقة الثانية والطريقة التجريبية في تعلم المهارات الأساسية لكرة السلة . 	<ul style="list-style-type: none"> حسام الدين أحمد سليمان (١٩٨٨) ماجستير (١٣) 	٤
<ul style="list-style-type: none"> - بالنسبة لتغيرات نسبة المجموعات الثلاثة: - السرعة : كان هناك تقدم ولكن لم يحقق دالة. - الرشاقة : كان هناك دلالة إحصائية في المجموعتين الضابطة والتجريبية: الأولى وسبق تحقيق دالة في التجربة الثانية. - القوة : لم تحقق المجموعة الضابطة فروق دالة إحصائية بينما ظهرت الفروق في المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية . - الحد الهزلي : ظهرت فروق دالة في جميع المجموعات . - بالنسبة للمهارات الحركية : أن ذلك تقدم ناتج في المهارات الحركية بين المجموعتين التجريبية الأولى والثانية لصالح المجموعة التجريبية الثانية . 	<ul style="list-style-type: none"> - استخدم الباحث المنهج التجريبية التجريبي للقياس القبلي والبسدي للمجموعات . 	<ul style="list-style-type: none"> ٦٠ تلميذا 	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على تأثير تعيين التوزيع الزمني للجزء الرياضي لتمرير الكرة الرياضية على بعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الثانوية . - التعرف على تأثير التوزيع الزمني للجزء الرياضي لتمرير الكرة الرياضية على بعض المهارات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية. 	<ul style="list-style-type: none"> - تأثير تعيين التوزيع الزمني للجزء الرياضي لتمرير الكرة الرياضية والتخصص الرياضي على بعض المهارات الحركية والتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية . 	<ul style="list-style-type: none"> محمد حبيب السيد (١٩٩١) (٢٨) ماجستير 	٥

التعليق على الدراسات المرتبطة

- وفي ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة أستطاع الباحث أن يضع الأسس العلمية والمنهجية للدراسة الحالية فيمايلي :
- تحديد أهداف البحث
 - تحديد متغيرات البحث
 - تحديد منهج البحث
 - تحديد الإختبارات المستخدمة ، وطرق ووسائل وأدوات القياس ، شروط القياس .
 - تحديد الخطة الإحصائية المناسبة .
 - مناقشة نتائج الدراسات المرتبطة في مناقشة الدراسة الحالية .

منهج البحث

وفقا لطبيعة المشكلة في البحث وأهدافه ، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بنظام القياسين القبلي والبعدي .

عينة البحث

تم أختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية لعدد (٦٠ تلميذا) من المدرسة التجريبية للغات بمحافظة الدقهلية وبعد استبعاد التلاميذ والتلميذات وغير المنتظمين في حصص التربية الرياضية فقد أصبحت العينة (٣٠ تلميذا) وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين (١٥ تلميذا) للمجموعة التجريبية وسوف يقومون بأداء الجزء المهارى أولا بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع حسب منهج الوزارة (١٥ تلميذا) للمجموعة الضابطة سوف يقومون بأداء الدرس التقليدى بمنهج الوزارة ، وكان متوسط السن ١١ سنة .

أسباب أختيار العينة

العينة تتضمن :

- ١ - المرحلة السنية من ٩ : ١٢ والتي تعد من أفضل مراحل النمو الحركى بصفة عامة (٣ : ١٣).
- ٢ - العينة يطبق عليها المنهاج الحديث فى التربية الرياضية (لعبة كرة السلة طوال العام).
- ٣ - تتوافر للعينة أماكنات تساعد فى تطبيق الدراسة .

تجانس العينة

ولتجانس العينة تم حساب المتوسط الحمايى والانحراف المعياري ، ويوضح ذلك جدول (١).

جدول (١)
 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة في السن ، الطول ، الوزن

(ن = ٣٠)

مستوى الدراسة	قيمة ت	الفرق	تجريبية		ضابطة		المتغيرات
			انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
غير ذال	٠,١٦٦	٠,٠٥	٠,٧٤	١١,٥١	٠,٨٤	١١,٥٦	السن
غير ذال	٠,٤٨	٠,٨	٢,٦٩	١٣٩,٧٣	٥,٦٥	١٤٠,٥٣	الطول
غير ذال	٠,٢٩٦	٠,٤	٣,٣٦	٤٠,١٣	٣,٠٨	٣٩,٧٣	الوزن

$$T_{٠,٤٨} = (٠,٠٥)$$

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٤٨
 يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم ت لكل من السن ، الطول ، الوزن غير دالة مما يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث متغيرات السن ، الطول ،
 الوزن .

٢/٦ استخدام معدلات الانحدار التنبؤية للتنبؤ بالسرعة المتوسطة خلال مسافة السباق الكلية عن طريق السرعات المتوسطة خلال مراحل السباق الأربعة.

٣/٦ الاهتمام بتنمية سرعة اللاعبين.

٤/٦ الاهتمام بسباحة المراحل بسرعة متوسطة مثلى تقارب السرعة المتوسطة للزمن الكلى على أن يتدرب عليه السباحين مع الزيادة في النسبة في الشريحتين الأولى والرابعة والثبات التقريبي في الثانية والثالثة مع السرعة المتوسطة الكلية.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد الحسيني : (١٩٨٤م)، "أثر السباحة بمعدلات مختلفة من السرعة على بعض النواحي الفسيولوجية والميكانيكية للسباحين أثناء السباحة (١٠٠م : ٢٠م)"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان، الإسكندرية.
- ٢- إسماعيل البيك : (١٩٨٢م)، "تحليل بيومترى لضربات الذراعين في سياق الزحف على البطن"، رسالة دكتوراه مجازة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية جامعة حلوان، الإسكندرية.
- ٣- عادل عبد البصير على : (٢٠٠٠م)، التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الانسان (أسسه وتطبيقاته)، المطبعة المتحدة سنتر، يورفواد.
- ٤- عصام حلمي وآخرون : (١٩٧٧م)، دراسات عملية في البيوميكانيك (النشاط الرياضي)، دار المعارف بالإسكندرية.
- ٥- محمود عنان : (١٩٨٩م) دراسة تحليل للسرعة في سباحة ١٠٠م حرة لدى سباحي البطولة الأفريقية الثالثة بالقاهرة، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، الإسكندرية.

جدول (٤)

النسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بأفراد العينة طبقاً لآراء الخبراء

(ن = ١٠)

النسبة المئوية	عدد آراء الموافقة	عناصر اللياقة البدنية
١٠٠	١٠	الرشاقة
٧٠	٧	التوافق
٩٠	٩	القدرة
٨٠	٧	السرعة
٦٠	٦	القوة العضلية
٧٠	٧	الدقة
٤٠	٤	التوازن
٦٠	٦	انتحمل العضلي
٥٠	٥	المرونة

يتضح من جدول (٤) أن آراء الخبراء قد انحصرت قيمتها في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بنائس كرة السلة من (٥٠ - ١٠٠%) وقد حدد الباحث نسبة ٧٠% فأكثر لأهم العناصر . وبالتالى تم تحديد عناصر اللياقة البدنية الآتية : (القدرة - الرشاقة - السرعة) .

٢ - تحديد أهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأفراد العينة مرفقى (٢ ، ٣) ، جدول (٥) يوضح أهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأفراد العينة .

جدول (٥)

النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية لأفراد العينة طبقاً لآراء الخبراء

النسبة %	عدد الموافقة	اسم الاختبار	العنصر
١٠٠	١٠	عدو ٣٠م	السرعة
٦٠	٦	عدو ٥٠م	
٨٠	٨	عدو ٤٠م	
١٠٠	١٠	الوثب العمودى	القدرة
٨٠	٨	الوثب العريض	
٩٠	٩	رمى الكرة لأبعد مسافة	
٩٠	٩	جرى الزجاج	الرشاقة
٨٠	٨	إختبار بارو	
٧٠	٧	الجرى المكوكى	

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية كانت على التوالى :

- لقياس السرعة (اختبار العدو ٣٠م) بنسبة ١٠٠%
- لقياس القدرة (اختبار الوثب العمودي) بنسبة ١٠٠%
- لقياس الرشاقة (الجرى الزجراجي) بنسبة ٩٠% (١٦)

٣ - تحديد أهم الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية في كرة السلة
قام الباحث بإعداد إستمارة إستبيان لأستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية لكرة السلة (مرفق ٤).

جدول (٦)

النسب المئوية لأراء الخبراء في الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الهجومية الخاصة بنائس كرة السلة

(ن = ١٠)

النسب %	تكرار الموافقة	وحدة القياس	المهارات الهجومية	
٩٠	٩	عدد	لف الكرة حول الركبة	القفز المنخفض
١٠٠	١٠	عدد	لف الكرة حول الخصر	
٨٠	٨	عدد	لف الكرة حول الرقبة	
١٠٠	١٠	عدد	تناوب التصويب السلمي يمين / شمال	التصويب السلمي
١٠٠	١٠	عدد	الرمية الحرة	تصويب من الثبات
١٠٠	١٠	عدد	سرعة التمير على الحائط	التمير

يتضح من جدول (٦) أن النسب المئوية لأراء الخبراء في أهم المهارات الهجومية وأختباراتها قد تراوحت بين (٨٠% - ١٠٠%) طبقاً للنسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد الاختبارات المهارية تم الأفضل على أختبار الاختبارات التي حققت ٨٠% فأكثر تكون الاختبارات المهارية هي :

- ١ - التحكم في الكرة وتشمل :
 - لفة الكرة حول الركبة
 - لفة الكرة حول الخصر
 - لفة الكرة حول الرقبة
- ٢ - التصويب السلمي : تناوب التصويب السلمي يمين / شمال
- ٣ - تصويب من الثبات : الرمية الحرة
- ٤ - التمير : التمير على حائط

الدراسات الأستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة أستطلاعية على (١٠) عشرة تلاميذ من نفس المدرسة مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية في الفترة من ١ : ٤/١١/١٩٩٩ بهدف التحقق من :
- مدى مناسبة الأدوات وأجهزة التقياس من حيث عددها ونوعها .

- تفهم المساعدين (طلبة التربية العملية بالمدرسة) للأعداد وطرق القياس .

وقد أوضحت نتائج الدراسة الاستطلاعية تفهم المساعدين لطرق ووسائل القياس وكذلك مناسبة أدوات وأجهزة القياس ، وطرق تسجيلها .

إجراء التجربة

أ - القياسات القبليّة

أجرى الباحث القياسات القبليّة في الفترة من ١٠/٣٠ إلى ١٩٩٩/١١/٢ على أفراد المجموعتين فسي متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، جداول (١ ، ٢ ، ٣) .

ب - تمت التجربة من السبت ١١/٦ إلى السبت ١٩٩٩/١٢/١١ وقد استغرق الباحث بتطبيق التجربة ٦ أسابيع هي فترة توزيع السهات الفنية لكرة السلة في المنهج الدراسي بواقع وحدتين دراسيتين في الأسبوع .

ج - القياسات البعديّة

أجرى الباحث القياسات البعديّة في الفترة من السبت ١٢/١٨ حتى الثلاثاء ١٩٩٩/١٢/٢١ .

المعالجة الإحصائية

حدد الباحث خطة أحصائية تتناسب مع طبيعة الدراسة ومتغيراتها للتحقق من صحة فروض البحث وتمثّل في الآتي :

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبارات لحساب دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية (بين المجموعتين) .

عرض ومناقشة النتائج

أولا : عرض النتائج

إختار الباحث مستوى معنوية ٠,٠٥ كمستوى للدلالة الإحصائية في كل مايتعلق بقياسات البحث ، وقام بتحليل القياسات القبليّة والبعديّة مستخدما الوسائل والأساليب الإحصائية المناسبة ، بهدف التحقق من صحة الفروض ، وتوضيح الجداول التالية القياسات والمقارنات المرادة وهي :

أولا : توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فسي الصفات البدنية قيد الدراسة .

ثانيا : توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فسي مهارات كرة السلة قيد الدراسة .

ثالثا : المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية المختارة من ب التجربة حتى نهايتها جدول رقم (٧) .

رابعا : المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية المختارة من ب التجربة حتى نهايتها جدول رقم (٨) .

خامسا : المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مدى تقدمها للمتغيرات البدنية المختارة جـ رقم (١١) .

سادسا : المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مدى تقدمها للمتغيرات المهارية المختارة جـ رقم (١٢) .

ولتسهيل عرض النتائج قام الباحث بعرض الجداول باختبار كل فرض من فروض البحث ثم القيد بمناقشة هذه النتائج وتفسيرها .

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والإحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة "ت" ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأختبارات البدنية

مسد الد	قيمة "ت"	الفرق	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغير البدني
			ع	س	ع	س		
د	٥,٨	٥,٨	٢,٦٦	٢٧,٢	٢,٦٤	٢١,٢	سم	قدرة
د	٩,٤٣	٤,٥٣	١,٥١	١٢,٨	٠,٩٩	٨,٢٧	عدد	رشاقة
د	٧,٣٩	٢,٠٧	٠,٥٥	٧,٢١	٠,٩	٩,٢٨	زمن	سرعة ٣٠م

قيمة "ت" عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٤٨

يتضح من جدول (٨) مايلي :

- ١ - أن قيمة "ت" دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية فيما يختص بـ والرشاقة والسرعة لصالح القياس البعدي ، وهذه الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة .
- ٢ - وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في الأختبار البدنية.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة 'ت' ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

مستوى الدلالة	قيمة 'ت'	الفرق	بعدي		قبلي		المتغير المهاري
			ع	س	ع	س	
دال	٦,٦٧	٢,٨٧	١,٣٧	٩,٨	٠,٩٢	٦,٩٣	لف الكرة حول الركبة
دال	٨,١٦	٣,٢٦٦	١,٠٩	١١,٢٦٦	١,٠٣	٨,٠	لف الكرة حول الخصر
دال	٦,٢٢	١,٩٢	٠,٩٢	٨,٩٢	٠,٨١	٧,٠	لف الكرة حول الرقبة
دال	٧,٦٩	٢,٠	٠,٦٩	٤,٦٦٦	٠,٦٧٩	٢,٦٦	تبادل التصويب السلمي يمين / شمال
دال	٩,٠	٢,٣٤	٠,٦١	٤,٤	٠,٧٧	٢,٠٦	تصويب من الثبات
دال	٨,١٧	٢,٢٧	٠,٨	١,٠٦٩	١,٢٩	١٣,٩١	سرعة التمرير

قيمة 'ت' عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٤٨

يتضح من جدول (٨) مايلي :

- أن قيمة 'ت' دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية وهذا يعني أن الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة ولصالح القياس البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية في كل الاختبارات المهارية [على ذلك فإن التجربة المقترحة أدت إلى الأرتفاع بمستوى الأداء المهاري في كل من (التحكم في الكرة) تبادل التصويب السلمي ، التصويب من الثبات ، وسرعة التمرير] .

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة 'ت' ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية

مستوى الدلالة	قيمة 'ت'	الفرق	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغير البدني
			ع	س	ع	س		
دال	٣,٨٦	٢,٤٣	١,٥٧	٢٣,٩٣	١,٧	٢١,٥	م	قدرة
دال	٢,٩٦	١,٦٦	١,٨٨	١٠,٠٦٦	٠,٩٢	٨,٤	عدد	رشاقة
دال	٢,٦٤	٠,٨٧	٠,٨٧	٨,١٩	٠,٩	٩,٠٦	زمن	سرعة ٣٠م

قيمة 'ت' عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٤٨

يتضح من جدول (٩) مايلي :

- أن قيمة 'ت' دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية (القدرة ، الرشاقة ، السرعة) .
- وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية المختارة .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة 'ت' ودالاتها بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

مستوى الدلالة	قيمة 'ت'	الفرق	بعدي		قبلي		المتغير المهارى
			ع	س	ع	س	
دال	٥,٦٤	١,٨	٠,٨٨	٨,٥٣	٠,٩٩	٦,٧٣	لف الكرة حول الركبة
دال	٣,٨٦	١,٦٦	١,١٨	٩,٢٦	١,٠٨	٧,٦	لف الكرة حول الخصر
دال	٥,٠٦	١,٤٧	٠,٦٨	٨,٢٣	٠,٨٨	٦,٨٦	لف الكرة حول الركبة
دال	٣,٧	١,٠	٠,٣٧	٣,٠٦٦	٠,٦٧٩	٢,٠٦٦	تبادل التصويب اللمسى يمين / شمال
دال	٣,١٧	٠,٧٣	٠,٦٢	٢,٨٦	٠,٦٠	٢,١٣	تصويب من الثبات
دال	٥,٠٨	١,١٧	٠,٦٤	١٣,١٣	١,١٥	١٤,٣	سرعة التصويب

قيمة 'ت' عند مستوى معنوية $0,05 = 2,48$

يتضح من جدول (١٠) مايلي :

- أن قيمة 'ت' دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية وهذا يعني أن الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة ولصالح القياس البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة الضابطة في كل الاختبارات المهارية .

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة 'ت' ودالاتها بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

في القياس البعدي في الاختبارات البدنية

مستوى الدلالة	قيمة 'ت'	الفرق	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		وحدة القياس	المتغير البدني
			بعدي	تجريبية	بعدي	ضابطة		
			ع	س	ع	س		
دال	٣,٧٤	٣,٠٧	٢,٦٦	٢٧,٠	١,٥٧	٢٣,٩٣	سم	قدرة
دال	٤,٢٦	٢,٧٣	١,٥١	١٢,٨	١,٨٨	١٠,٠٦٦	عدد	رشاقة
دال	٣,٧٧	٠,٩٨	٠,٥٥	٧,٢١	٠,٨٧	٨,١٩	زمن	سرعة ٣٠م

يتضح من جدول (١١) مايلي :

- أن قيمة 'ت' دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في كل من (القدرة ، الرشاقة ، السرعة) لصالح المجموعة التجريبية وأن هذه الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة .
- وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية المختارة.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والإحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة 'ت' ودلالاتها بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في الأختبارات المهارية

مستوى الدلالة	قيمة 'ت'	الفرق	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		المتغير المهارى
			بعدي		بعدي		
			ع	س	ع	س	
دال	٢,٩٥	١,٢٧	١,٢٧	٩,٨	٠,٨٨	٨,٥٣	لف الكرة حول الركبة
دال	٤,٦٥	٢,٠	١,٠٩	١١,٢٦٦	١,١٨	٩,٢٦	لف الكرة حول الخصر
غير دال	١,٩٣	٠,٦	٠,٩٣	٨,٩٣	٠,٦٨	٨,٢٣	لف الكرة حول الرقبة
دال	٥,٧١	١,٦	٠,٦٩	٤,٦٦٦	٠,٧٧	٣,٠٦٦	تبادل التصويب السلمي يمين / شمال
دال	٦,٦٩	١,٥٤	٠,٦١	٤,٤	٠,٦٢	٢,٨٦	تصويب من الثبات
دال	٩,٠٤	٢,٤٤	٠,٨	١٠,٦٩	٠,٦٤	١٣,١٣	سرعة التصويب

يتضح من جدول (١٢) مايلي :

- أن قيمة 'ت' دالة إحصائياً للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للقياس البعدي للأختبارات المهارية وهذا يعني أن الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة ولصالح المجموعة التجريبية ما عدا اختبار لف الكرة حول الرقبة .

ثانياً : مناقشة النتائج

بالرجوع إلى جدول (٨ ، ٩) نجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الصفات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية والتي بدأت بالأداء المهارى أولاً ثم تسلا الأداء البدنى ويرى الباحث أن هذا التحسن الذى طرأ على المجموعة التجريبية يرجع إلى أن تمارينات تعليم المهارات الفنية تم بالتدرج السليم من شدة متوسطة إلى فوق متوسطة بدرجة لاتصل فيه المجموعة العضلية إلى التعب مما أدى إلى تحسن السرعة التأثيرى علاوة على عنصر السرعة أكثر عرضة للتأثير بالتعب العضلى .

أما بالنسبة للقدرة العضلية فقد زادت نتيجة لقدرة الأثارة العصبية الناتجة من خلال المغازل العضلية كما أن التكرار الذى يتوفر فى التمارينات المهارية يودى بالضرورة إلى تقوية عضلات خاصة بلاعبى كرة السلة والذى يكون له تأثير مباشر على تقوية القوة العضلية وما القدرة ألا مزيج بين القوة والسرعة ، ولذا يرى الباحث أن التحسن الذى طرأ على القدرة العضلية ناتج تنمية السرعة السابقة والقوة العضلية .

أما بالنسبة للتحسن فى عنصر الرشاقة فإن الباحث يرى أن مهارات كرة السلة أثناء تعلمها تجبر اللاعب على التحرك بجسمه فى الهواء فى أكثر من مهارة سواء التصويب السلى أو التصويب من القفز كما أن تمارينات التحكم فى الكرة تتضمن تنمية الرشاقة لما تحويه من سرعة وتغيير إتجاه وبهذا يتحقق الفرض الأول .

أما بالنسبة للتحسن الذي طرأ في المهارات الأساسية والتي بدأت بها المجموعة التجريبية فيرجع هذا إلى أن الطالب يكون مهينا بعد الإحساء إلى تقبل التعلم المهارى والذي يتضمن تعليم المهارة بالطريقة التقليدية مع التكرار وهذا التكرار سيتم في ظروف عدم تعيب المجموعات العضلية العاملة وبفترة تتراوح من ١٠ : ١٥ق لكل مهارة لضمان التكيف المهارى دون حدوث ألم (٩ : ١٣٩) وبهذا يتحقق الفرض الثانى.

وبالرجوع إلى نتائج جدول (١٢، ١٣) والذي تظهر وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين لمجموعة الدراسة لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية ماعدا مهارة لف الكرة حصول الرقبة لسهولة أدائها لهذا السن .

ويرى الباحث أن هناك تحسن قد طرأ أيضا على المجموعة الضابطة فى نفس المتغيرات ترجع إلى تأثير الطريقة التقليدية بالترتيب المتعارف عليه (أحماء – بدنى – مهارى – ختام) .

فى الجدولين (١٠، ١١) إلا أن المقارنة الأخيرة فى القياسات البعدية فكانت فى صالح المجموعة التجريبية التى حققت هذه الدراسة والتي تصدى لها الباحث فى أحداث تغيير فى ترتيب أجزاء دروس التربية الرياضية ووضعه تحت التجربة العملية وتحققت فروضه فى هذا الصدد .

ويرجع الباحث هذا التأثير الإيجابى لبدء التعلم المهارى قبل أن يصل الطالب إلى التعب وخصوصا فى هذا السن الصغير و انتهاء بالإعداد البدنى الذى ينمى عناصر اللياقة البدنية المختلفة والتي يمكن أن تتمشى بصورة متدرجة تعيد التلميذ فى الحصة التالية فى نفس الأسبوع أو الأسبوع التالى .

الإستنتاجات

- تقديم مرحلة الأعداد المهارى قبل مرحلة الأعداد البدنى وتحسن الأداء المهارى والبدنى لتلاميذ المرحلة الإعدادية .
- التكرار المناسب فى مرحلة الأعداد المهارى يؤدى إلى تحسن الأداء .
- الطريقة المقترحة تناسب المنهج المطور للتربية الرياضية للمرحلة الإعدادية .

التوصيات

- عند تعليم مهارات كرة السلة يجب أن يبدأ التعلم بالأداء المهارى أولا يليه الأداء البدنى أى أن درس التربية الرياضية يكون أحماء ثم أداء مهارى يليه أداء بدنى ثم الختام .
- اهتمام إدارة التربية البدنية بمحاولة نشر وإتباع أنه عند بداية تعلم المهارات الفنية المختلفة فى الجزء الأساسى أن يتبع أسلوب البدء بالأداء المهارى أولا فالتطبيقى يليه الأداء البدنى فى درس التربية الرياضية.
- تنفيذ الطريقة المقدمتة فى الدراسة الحالية فى المدارس التى تطبق المنهج المطور .

المراجع العربية والأجنبية

أولاً : المراجع العربية

- ١ - أبوالمعلا عبدالفتاح (١٩٨٥) : بيولوجيا الرياضة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢ - أحمد أمين فوزى (١٩٧٩) : أثر التعزيز اللفظى فى تعلم مهارات كرة السلة ، دراسة تجريبية على تلاميذ المرحلة الإعدادية بالأسكندرية ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الأسكندرية .
- ٣ - _____ (١٩٨٠) : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، دار المعارف ، الأسكندرية .
- ٤ - السيد محمد أحمد سليمان (١٩٨١) : دراسة أثر تعلم المبتدئين فى كرة اليد باستخدام طريقة المناقشات الجماعية ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الأسكندرية ، ١٩٨١ .
- ٥ - حسام الدين أحمد سليمان : دراسة مقارنة لأثر كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية فى تعلم المهارات الأساسية فى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق .
- ٦ - حسن سيد معوض (١٩٦٣) : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، ط ١ ، مكتبة القاهرة الحديثة .
- ٧ - _____ (١٩٦٤) : كرة السلة للجميع ، ط ١ ، مطبعة أمين عبدالرحمن ، القاهرة .
- ٨ - عصام الدين الدياسطى (١٩٨٤) : أثر توزيع التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهارى لناشئى كرة السلة ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .
- ٩ - _____ (١٩٩٣) : كرة السلة تطبيقات عملية ، ط ١ ، الماجيرى للطباعة ، القاهرة .
- ١٠ - على أحمد مذكور (١٩٩٨) : مناهج التربية أداؤها وتطبيقاتها ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١١ - على مختار المحروقى (١٩٨١) : مقارنة للمستوى المهارى لكرة اليد بين التعلم بالوحدات المتصلة والوحدات المنفصلة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .
- ١٢ - محسن حبيب السيد (١٩٩١) : تأثير تعديل التوزيع الزمنى للجزء الرئيسى لدرس التربية الرياضية والنص المعرفى على بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .
- ١٣ - محمد حسن علاوى (١٩٨٧) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٦ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٤ - _____ (١٩٩٠) : علم التدريب الرياضى ، ط ١١ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٥ - محمد حسن علاوى ، أبوالمعلا أحمد عبدالفتاح (١٩٨٤) : فيولوجيا التدريب الرياضى ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٦ - محمد صبحى حسنين (١٩٨٧) : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الجزء الأول .
- ١٧ - ناهد محمود سعد ، نيللى رمزى فهيم (١٩٩٨) : طرق تدريس التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

١٨ - وائل عصام الدياسطي (١٩٩٦) : تأثير البدء بتدريب اليد الغير مفضلة على أداء مسهارة التصويبة السلطية فى كرة السلة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للنيون بالسهرم ، القاهرة .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 19 - Carol A. Wood & Carol A. Ging : Rest and Warm-up in bilateral transfer journal of Motor Behavior 17.283-298.1991.
- 20 - Davis, R.C. : The Parrern of Muscular Action in simple voluntary movements journal of experimental psycholog, 31, 437-466, 1990.
- 21 - Jill Huchison : Coaching Girls , Basket Ball Successfully Leisure Press, Champaign, Illinois, 1989.
- 22 - Lamb, D.R. : Physiology of Exercise-And Adaptation, Mac Millan Publishing Co., New York Collier Mac Millan Publishing, London, 1984.
- 23- Macradle, W.D : Exercises Physiology Energy, Nutrition and Human Performance, 2nd ed., Lea and Febiger, Philadelphai, 1986.
- 24 - Smith H.M. Introduction to Human Movement, 1989.
- 25 - Wood, C.A., & Ging, : The role and task similarity on the aquisition, and transfer of simple motor skills, Research Quarterl for Exercise and sport, Vol 62, No., I, 18-25 U.S.A, 1991.
- 26- Wulf, G, & Schmidt : Variabilty in practice : Facilitation ventention and transfer through schema formation on context effects journal of Motor behavior, 20, 133-149. U.S.A, 1988.