

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

د. منير مصطفى عابدين \*

(ب)

من المتبع في درس التربية الرياضية أداء الاحماء بالجزء الأساسي للدرس الذي يحتوى على أعداد بدنية ثم مهارى ثم تطبيقات ، وتم تعديل الجزء الأساسي إلى أداء مهارى أولاً فالتطبيق يليه الأداء البدنى ، وبالمقارنة بين المجموعتين تبين تقدسهما في النواحي البدنية والمهارية ، وبالمقارنة بين القياس البعدى لكل من المجموعتين تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي بدأت بالجزء الأساسي للدرس بالأداء المهارى أولاً فالتطبيقى ثم الأداء البدنى فى كل من مهارات كرة السلة المختارة والصفات البدنية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائسته لطبيعة الدراسة باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بنظام القياسين القبلى والبعدى ، أما عينة البحث فكانت عبارة عن ٣٠ تلميذاً من تلاميذ المدرسة التجريبية لغات بمحافظة الدقهلية بالصف الأول الأعدادى ، كما استخدم الباحث القوانين الإحصائية التالية (المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ، اختبارات لحساب دلالة الفروق الأحصائية بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين ، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية والتي تبدأ بالأداء المهارى أولاً ثم الأداء البدنى فى المهارات الفنية المختارة وأيضاً فى المتغيرات البدنية وكانت (القدرة ، السرعة ٣٠ م ، انرشاقة ) مما يؤكد على أهمية تطبيق هذا الأسلوب عند تعليم المهارات الفنية داخل درس التربية الرياضية.

\* مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

## Abstract

Research the effect of changing the order of the Body Training with the skills and applications on the body abilities and skills development in the basket ball training for kids.

As known and done the training starts with warning up the muscles specially those well be under stress in the training then the skills training takes place, often that the players do some applications like a little game in this research the author has followed a different theory in his research he changed the training program to start with the skills training then the applications and after all that the warning takes place.

After that he did his studies on the first case and the second recorded them, which has given the statistical results of that by applying the training program in the research, the training gives higher results of skill development and also with the body abilities the specimen of the research was 30 players of the language school in dakahleya measuring and recording the results before and after the experiment, using two groups and applying the experimental theory because it's the most suitable theory for this type of researches which has given the results of :

There is noticed difference between the two cases which were applied on the two groups, and which shows that the second case had the higher results in the skills and the body abilities (Speed, power fitness and which shows how important applying.

مرفق (١)

أسماء السادة القبراء

م	الأسم	الوظيفة
١	أ.د. أحمد كامل حسين	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .
٢	أ.د. رضا حنفى	أستاذة بكلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان .
٣	أ.م.د. طارق شكرى	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .
٤	أ.د. عائشة مصطفى رزق	أستاذة بكلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان .
٥	أ.م.د. عصام الدياسطى	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .
٦	د. عماد عبدالحميد موسى	مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
٧	أ.د. على محمد عبدالمجيد	أستاذ بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
٨	أ.م.د. محمود عابر	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
٩	أ.د. مدحت صالح	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .
١٠	أ.م.د. مصطفى زيدان	أستاذ مساعد بشعبة التربية الرياضية جامعة الأزهر .

مرفق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية للبنين

أستمارة إستطلاع رأى

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد

يقوم الباحث / منير مصطفى عابدين بإعداد دراسة بعنوان ' تأثير تغيير مكونات الوحدة التعليمية على بعض الصفات البدنية والمهارية فى كرة السلة ' .

ونظرا لأهمية تحديد عناصر اللياقة الخاصة واللازمة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ( ٩ : ١٢ سنة ) كإجراء لهذه الدراسة لذا يرجى من سيادتكم الكرم بوضع علامة (✓) فى الخانة التى تعبر عن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسهرات الهجومية .

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

غير هام	هام	عناصر اللياقة البدنية
		القوة العضلية
		الرشاقة
		التوافق
		التحمل الدوري التنفسي
		السرعة
		المرونة
		الدقة
		التحمل العضلي
		التوازن
		القدرة
		عناصر أخرى ترون إضافتها : - - -

مرفق (٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة المتصورة

كلية التربية الرياضية للبنين

استمارة إستطلاع رأى

السيد الأستاذ الدكتور /

ثحية طيبة ... وبعد

يقوم الباحث / منير مصطفى غابدين بإعداد دراسة بعنوان " تأثير تغيير مكونات الوحدة التعليمية على بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة السلة " .

وحيث أنه قد تم استطلاع رأيكم سابقا وأنتها آرائكم في تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتلاميذ (٩: ٢٠١٢) لممارسة لعبة كرة السلة في المرحلة الإعدادية وهي ( الرشاقة - القدرة - السرعة ) برجاء التكرم بوضع علامة (✓) أمام الخانة التي تعبر عن رأيكم في الاختبارات المناسبة لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية .

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

أختبارات عناصر اللياقة البدنية

العنصر	أسم الأختبار	مناسب	غير مناسب
السرعة	عدو ٢٠م		
	عدو ٥٠م		
	عدو ٤٠م		
القوة	الوثب العمودي		
	الوثب العريض		
	رمي الكرة لأبعد مسافة		
الرشاقة	جرى الزجراج		
	أختبار بارو		
	الجرى المكوكي		

## الفرض من الاختبار

قياس القدرة على الوثب العمودي .

بمساحة  
الأوتار والتنظيم

سيبورة طولها ١٥٠سم وعرضها ٢٠ سم ، تقسم السبورة بخطوط عرضية بين كل خط والأخر  
بمسافة ٢٧سم . توضع السبورة على لوحة كرة الملة أو على أى خانط ( فى حالة وضعها على الحائط )  
يراعى أن تكون بارزة عن الحائط بمقدار ( ١٥,٢٤ سم ) لتجنب أصابة المختبر نتيجة احتكاكه بالحائط أثناء

الوثب .

مواصفات الأداء

يقف المختبر بحيث يكون أحد كتفيه (الأيمن فى حالة تأديته للاختبار باليد اليمنى والعكس صحيح )  
مواجه للسبورة ، يقوم بطبع يده فى مانيزيا ، ثم يمد يده إلى أقصى ارتفاع ممكن (مع عدم رفع العقبين ) ثم  
يقوم بعمل علامة على السبورة ، ويلبى ذلك أن يقوم بالوثب لأقصى مسافة ممكنة عموديا ليقوم بعمل علامة  
أخرى بيده .

التسجيل

المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية تمبر عن الرقم المسجل فى هذا الاختبار ، مع ملاحظة

حساب المسافة إلى أقرب ( ٠,٦٣٥ ) .

الأوتار والتنظيم

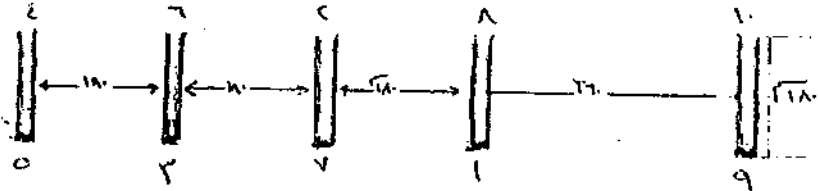
يتطلب الاختبار مسافة مسطحة طولها على الأقل (١٢م) ، كما يستخدم أربع حواجز ( أو أربع  
كراسى ) ، توضع الحواجز فى خط مستقيم ، يرسم على الأرض خط للبدية طولسه (١,٨٠م) ويبعد عن  
الحاجز الأول بمقدار ( ٢,٦٠م ) فى حين أن المسافة بين الحواجز ( ١,٨٠م ) يفضل وضع أرقام على الأرض .

مواصفات الأداء

يقف المختبر خلف البداية وهو مسك بالكرة ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى مع تنظيم الكرة  
بين الحواجز على شكل Figure 8 أى الجرى الزجراجى ، على أن يستمر فى الجرى إلى أن يسمع كلمة قف  
من الحكم والتي تعبر عن نهاية ٣٠ث وهى الفترة المحددة لأداء الاختبار ( يحاول المختبر عدم لمس الحواجز  
أو فقدان الكرة أثناء الجرى الزجراجى ) .

التسجيل

تمطى نقطة للمختبر عن كل منطقة يتجاوزها (محددة بالأرقام من ١ : ١٠) خلال ٣٠ث فمثلا اذا  
انتهت الـ ٣٠ث للمختبر عن المنطقة رقم (٨) يعطى ثمانية درجات وإذا انتهت الـ ٣٠ث عند المنطقة رقم  
(٩) يحصل المميز على ٩ نقاط وهكذا .





مرفق (٥)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية للبنين

استمارة إستطلاع رأى

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد

يقوم الباحث / منير مصطفى عابدين بإعداد دراسة بعنوان \* تأثير تغيير مكونات الوحدة التعليمية على بعض الصفات البدنية والمهارية فى كرة السلة \* .

ونظرا لأن سيادتكم من الخبراء فى كرة السلة أرجو التكرم بوضع علامة (✓) أمام الخانة التى تعبر عن رأيكم فى الأختبارات المناسبة لقياس مهارات كرة السلة للمرحلة السنوية (٩ : ١٢ سنة) .

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

المهارة	أسم الأختبار	مناسب	غير مناسب
التحكم في الكرة	لف الكرة بين القدمين		
	لف الكرة حول الذنبر		
	لف الكرة حول الرقبة		
	تمرير الكرة من بين الرجلين وأعلى الجسم من الطعن .		
	تمرير الكرة بين القدمين من الأمام والخلف من الوضع فتحا .		
	المحاورة بين القدمين من الجهة اليمنى واليسرى والعكس .		
	المحاورة بالكرة من أسفل الرجلين من وضع الرقود.		
	المحاورة بالكرة بين الرجلين من وضع الجلوس طولاً فتحا .		
	المحاورة بالكرة بين الرجلين من وضع الجلوس على السقعة .		
	الرمية الحرة		
الثبات التصويبي من	المحاورة بالكرة		
	سرعة المحاورة ودقة التصويب		
	سرعة المحاورة		
تبادل التصويبي المتسلي	التصويب باليدين يمين / شمال		
	سرعة التصويب على الهدف		
	التصويب لمدة ٣٠ ث		
التكرير	أداء (١٠) تمريرات على حائط		
	دقة التمرير بالدفع		
	سرعة التمرير إلى حائط		

## مرفق (٦)

### الأختبارات المهارية المختارة

#### مجموعات أختبارات التحكم فى الكرة

##### المجموعة الأولى

شكل رقم (١) ، تمرير الكرة أمام الرجل الأمامية وبين الرجلين من وضع الوقوف ، يحسب عدد مرات مرور الكرة أمام زكية الرجل الأمامية فى عشر ثوان (تستخدم لحساب الزمن ساعة إيقاف) .

شكل رقم (٢) ، تمرير الكرة حول الجذع من وضع الوقوف يحسب عدد الدورات فى عشر ثوان (تستخدم لحساب الزمن ساعة إيقاف) .

شكل رقم (٣) ، تمرير الكرة حول الرأس من وضع الوقوف فتحاً . يحسب عدد مرات ملامسة أحد اليدين للكرة فى عشر ثوان (تستخدم لحساب الزمن ساعة إيقاف) .



شكل (٣)

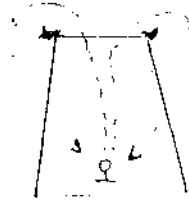


شكل (٢)



شكل (١)

#### قياس مستوى الأداء للتصويب السلمى بالتبادل بكلا اليدين



الغرض من الأختبار

قياس دقة وسرعة مستوى الأداء للتصويب السلمى بكلا اليدين .

الأدوات

يتطلب الأختبار هدف كرة السلة ، كرة سلة ، ساعة إيقاف ، قمعان ، يوضع كل قمع على الحافة الخارجية لخط الرمية الحرة .

#### مواصفات الأداء

يقف المختبر أسفل السلة مباشرة مواجه لخط الرمية الحرة وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالسحابة من أسفل السلة في اتجاه خط الرمية الحرة والدوران حول القمع الذي على يسار اللاعب والإتجاه إلى السلة للتصويب السلمي باليد اليمنى .

ثم يسلك المختبر الكرة بعد التصويب ويكرر الأداء السابق مع ملاحظة أن يكون الدوران حول القمع الذي على يمين اللاعب ويتم التصويب السلمي باليد اليسرى ويستمر التصويب بعد الدوران ثارة من جهة اليمين وثارة من جهة اليسار . وذلك لعدد عشرة تصويبات ( خمسة لكل يد ) وهكذا يتم تبادل التصويب السلمي بكلا اليدين .

يحتسب عدد التصويبات الناجحة لكل يد وزمن أداء التصويب السلمي لعدد عشرة تصويبات بالتبادل بكلا اليدين .

## المحطة الثالثة

### الرمية الحرة

#### Foul Shot

الفرض من الأختبار

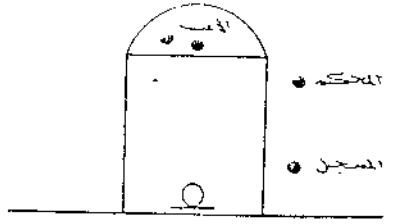
قياس مهارة الرمية الحرة ، وذلك من خلف خط الرمية الحرة .

الأدوات

كرة سلة ، هدف كرة سلة .

مواصفات الأداء

أنظر الشكل رقم (٤)



شكل (٤)

اختبار الرمية الحرة

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

الشروط

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

التسجيل

تحتسب درجة واحدة لكل أصابة صحيحة ( دخول الكرة فى السلة ) يقوم بها المختبر ، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة . ويحسب ' صفر ' إذا لم يتحقق ذلك . ويجب أن لكل مختبر الحق فى أداء عشرين رمية ، فإن الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة .

## التمرير السريع Speed Pass

الفرض من الأختبار

قياس قدرة المختبر على سرعة تمرير وأستلام الكرة .

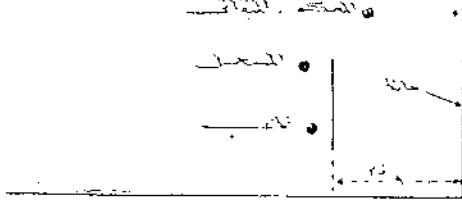
الأدوات

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

مواصفات الأداء

أنظر الشكل رقم (٥)

يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد ٩ أقدام (٢٧٠سم) من الحائط ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يريدها ( على أن يكون هذا التمرير فى مستوى رأس المختبر ويأسرع مايسكن ، ثم يقوم بأستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود تكرار العمل إلى أن يوزدى عشر تمريرات سليمة .



شكل (٥)

اختبار التمرير السريع

الشروط

- ١ - يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض .
- ٢ - غير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط ، إذ يجب أولا أستقبالها ثم معاودة تمريرها .
- ٣ - مسموح بملامسة الكرة للحائط عند أى ارتفاع .
- ٤ - فى حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء ، للمختبر أن يعاود الأستحواذ على الكرة والأستمرار فى الأداء من خلف الخط ، على ألا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التى يكون مسارها من المختبر إلى الحائط ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة للأرض .
- ٥ - يسمح للمختبر بمحاولتين على الأختبار ، على أن تحسب له أفضلهما .

التسجيل

يحسب زمن أداء الأختبار من لحظة ملامسة الكرة للحائط فى التمريرة الأولى الناجحة وحتى ملامسة الكرة للحائط فى التمريرة العاشرة الناجحة .  
هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية . على أن تسجل للمختبر المحاولتين المصرح له بهما ، مع ملاحظة أن تحسب للمختبر المحاولة التى يسجل فيها زمنا أقل من المحاولتين اللتين قام بهما .  
ويجب ملاحظة أن الأختبار يتطلب حساب زمن أداء عشر تمريرات ناجحة .

مرفق (٧)

نموذج لرمدة تعليمية للمجموعة التجريبية والتي تبدأ بالأداء المهاري

أولا : ويتبعه الأداء البدني ( الزمن ٤٥ ق )

محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إطلارات</li> <li>- لعبة صغيرة (صيد الحمام)</li> </ul>	١٠ ق	إحصاء
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ماهية التمرير وأنواعه .</li> <li>- شروط أداء التمرير .</li> <li>- مايجب أتباعه عند أداء التمرير .</li> <li>- الخطوات التعليمية للتمريرة الصدرية .</li> </ul>	٥ ق تعليمي	التمرير المهاري
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريبات على التمريرة الصدرية وهي :</li> <li>- تمرينات فردية من الوقوف أمام حائط على بعد ٢ م .</li> <li>- تمرينات زوجية من الوقوف (مع الزميل على بعد ٢م).</li> <li>- التمرير في شكل قاطرتين موجهتين .</li> <li>- التمرير في شكل دائرة .</li> <li>- التمرير من الحركة مع زميل .</li> <li>- مباراة بين فريقين يكون أصابة الهدف ٥ تمريرات مثلا .</li> </ul>	٥ ق تطبيقي	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- جرى بطول الملعب مع عمل محطات .</li> <li>- الجري بطول الملعب مع رفع الركبة - ثم ضرب المقعدة . ثم عمل قفز في الهواء .</li> <li>- جري بطول الملعب مع محاولة عرفلة الزميل من الخلف .</li> <li>- عمل ملاكمة مع الزميل لمدة ٣٠ث.</li> <li>- مجموعة تمرينات سويدية لمختلف عضلات البطن والظهر والذراعين .</li> </ul>	٥ ق	الختم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريبات مرجحة</li> <li>- أطالة</li> </ul>	٥ ق	

مرفق (٨)

نموذج لوحدّة تعليمية للمجموعة الضابطة والتي تبدأ بالأداء البدني

أولا : ويتبعه الأداء المهارى ( الزمن ٤٥ ق )

محتويات الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
- إبطارات - لعبة صغيرة (القط والفار)	١٠ق	إحماء
- جرى خفيف حول الملعب ٢ق - جرى ٢ق ويشمل تدريب المحطات والجرى العادي. - مشى حول الملعب ويشمل المشى على المشطين ، الكعبين ، المشى وتغيير الإتجاه ، المشى والدوران للخلف ٢٠ق. - القيام بعمل تمرينات سويدية لمختلف عضلات البطن والظهر والذراعين ٢ق.	١٠ق	التمرين
- ماهية التمرير وأنواعه . - شروط أداء التمرير . - مايجب أتباعه عند أداء التمرير . - الخطوات التعليمية للتمريرة الصدرية .	٥ ق تعليمي	الجزء المهارى
- تدريبات على التمريرة الصدرية . - تمرينات فردية من الوقوف أمام حائط على بعد ٢م . - تمرينات زوجية من الوقوف (مع الزميل على بعد ٢م). - التمرير فى شكل قاطرتين مواجهتين . - التمرير فى شكل دائرة . - التمرير من الحركة مع زميل . - عمل مباراة بين فريقين يكون أصابة الهدف فيها ٥ تمرينات مثلا .	١٥ق تطبيقي	
- تدريبات مرجحة - أطالة	٥ ق	الختام