

تأثير برنامج براعه حركية مقترح على اداء بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة للمبتدئين

م.د/ لىلى عبدالله حامد

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية (تدريس كرة السلة)

كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل الأساسية المصاحبة لتطوير وتقدم المجتمعات البشرية المعاصرة للوصول لأعلى المستويات فى مجال التربية الرياضية بصفة خاصة، وفى هذا العصر الذى نعيشه اتسمت نواحي الحياة المختلفة العملية، والعلمية بالتقدم المستمر والتطور السريع والمعرفة المتجددة، هذه المعرفة تركزت فى تجددها على ما يتوصل إليه الإنسان من حقائق ونظريات علمية متتابعة، وإرتفع شأن التربية الرياضية والرياضة كظاهرة اجتماعية ضخمة وتناولها الكثير من المفكرين بالدراسة والبحث العلمي، فالكثير من الأنشطة الرياضية أصبحت الآن مجالاً للبحث العلمي الذى لم يقتصر على باحثي وعلماء التربية البدنية والرياضية فقط بل طرق هذا المجال العديد من باحثي وعلماء المجالات الأخرى.

ويذكر مساعد العليانى (2015م) أن البراعة فى النشاط الرياضى تقتزن بالأشكال العامة للقدرات التوافقية ويتضح ذلك فى توافق الحركات الكبيرة ، وعلى هذا ترتبط مستويات التوافق الدقيق فى النشاط الرياضى دائماً بمستويات توافق الحركات الكبيرة بل وتتوقف نتائج كل منها على الأخرى هذا وتتشابه مقاييس البراعة من حيث المبدأ مع مقاييس القدرات التوافقية العامة إذ من الممكن اتخاذ صعوبة التوافق والزمن اللازم للتكيف والتغيير والوقت للأزم لتعلم النشاط الحركى الدقيق كمقياس للبراعة كما أن البراعة الحركية إحدى القدرات الأساسية المهمة فى الأبداع الحركى إلا اننا نلمس بوضوح أن مناهج التربية الرياضية المتبعة فى المدارس الابتدائية تعمل على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وتطوير بعض الصفات البدنية دون أن تولى نصيباً كافياً لتنمية البراعة.(19: 41)

وتعرف البراعة الحركية بأنها القدرة على اداء الواجبات الموتورية الدقيقة بصورة هادقة وسريعة، ويقصد بالتوافق الدقيق النشاط الحركى الذى يؤدي فى مساحات ضيقة جداً، ويتطلب قدراً قليلاً من القوة ودرجة عالية من الدقة أو السرعة، ويتم أداء هذه التوافقات أساساً باليدين أو الأصابع ، وفى بعض الأحيان بالقدمين.(3: 4)

بينما عرفها "أمين الخولى وأخرون"(2004) بأنها القدرات والقابليات المتعددة التى تنتج وتحرك الفرد بسهولة أو هى الاستجابة الحركية غير المخططة بمعنى التحرك بدون تقرير معين أو تخطيط مسبق بحيث يترك الفرد بغتة لمواقف غير متوقعة، أو هى القدرة على ممارسة العديد من

الرياضات أو أداء العديد من المهارات الحركية المتنوعة. أو هي المقدرة إدارة الجسم بطرق فعالة ومؤثرة أثناء المواقف الجديدة. كما إنها مفهوم يعبر عن الثراء في الأنماط الحركية المختلفة التي يتعلمها الطفل ويستخدمها بكفاءة أو هي تعبير عن كفاءة الفرد في إدارة الأنماط الشائعة للحركة الأساسية. (5:6)

ويذكر طارق فاروق عبد الصمد (2004) ان ارتباط تعريف البراعة الحركية بالواجبات من خلال الالتزام بالواجبات فقط وهذا جعل الكثيرين متفقين ويكاد يكون مستواهم واحد ولكن البراعة تفوق الواجبات المحدده وما يدل على ذلك التعريف القاموسى لها وهى أن يفوق الفرد بشئ من التمام والفضلية فاللتزام الجميع بواجب واحد يضع الفرصة للتفوق وإظهار البراعة من طفل إلى آخر. (10: 33)

و البراعة الحركية هي الأداء الحركى الذى يحتوى على أنماط حركية كبيرة أو دقيقة أظو كلاهما مع توافر خصائص الحركة المميزة لهذا الأداء وبذلك يصبح للبراعة الحركية هدف تسعى إليه وهو الخصائص المميزة للحركة . (11: 35)

ويشير كلاً من "أمين انور الخولى، أسامة كامل راتب" (2005م) أنه عن طريق الحركة يصل الناشئ إلى تكوين المفاهيم واختزانها فى ذاكرته ثم الانتقال الى تطبيقها فى مواقف مشابهة، حيث أن الحركة عنصر حيوي ويجب على المعلم إعطاء الفرص لهم للتحرك لاستكشاف أجسامهم ولتخفيف توترها الداخلي، فالناشئ يستخدم الحركة سواء كانت الحركة أساسية أو تحكم وسيطرة أو اتزان الجسم كوسيلة أكثر منها غاية ويكتسب من خلالها مزيد من المعرفة عن نفسه وعن العالم المحيط به وبذلك يزداد خبرة وتعلم، وثمة حقيقية أن الحركة إحدى مقومات الحياة للطفل. (4: 158)

ويرى "أيمن عبد العزيز عبد الحميد" (2015م) أن لعبة كرة السلة تتطلب قدرة شاملة من حيث المواصفات الجسمانية والأداء الفني والعقلي والتكتيكي ومن بين هذه المواصفات او القدرات (القدرات الجسمانية) للاعبين والتي لها تأثيرها المباشر فى مهارات اللاعبين انفسهم وفى تكتيكات الفريق، ذلك لان العايب الكرة تتطلب بذل وتكرار أقصى مجهود من اندفاع وقفز، ومن ثم يجب ان يكون لدى اللاعبين القدرات الجسمانية للقيام بحركات سريعة وقوية، والعايب هوائيه واسعة تؤهلهم للأداء الدفاعى والهجومى الناجح فى الألعاب المختلفة ولاسيما لعبة كرة السلة التى تتميز بوجود منافس يجابى ونظراً لاختلاف المهارات وتنوعها. (7: 151)

ومن خلال العرض السابق ومن خلال قراءت الباحثة فى المراجع والدراسات المرجعية المختلفة ومنها (9)(10)(11)(13)(17)(19) تبين إن كثير من العلماء يولون أهمية كبرى للبراعة وأسس تنميتها وأساليب تقويمها، وان الأطفال يحتاجون لتمارين واسلوب جديد لتنمية المهارات

الحركية لديهم فالأسلوب التقليدي والذي يعتمد على تلقى التلميذ للأوامر وممارسة التمارين الموجودة في الكتاب المدرسي الذي يتبع في التدريس لهذه المرحلة لا يساعد الاطفال على البراعة في اداء الحركات المطلوبة ويأخذو وقت طويل لتنمية الجانب المهاري ووقت ومجهود من المدرس و اشارات نتائج بعض الدراسات إلى أن برنامج البراعة الحركية في المرحلة من 6-9 سنوات يجب أن يتضمن في مكوناته على تنمية لبراعة الحركية والتعرف على تأثيربرنامج للبراعة الحركية على درجة اداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للمبتدئين من سن 6-9 سنوات بالنادى الصيفى لما لها من أهمية كبرى في إعداد الطفل بشكل يساعده على التنمية في مرحلة النشاط الرياضى التخصصى وتنمية الاداء المهارى في كرة السلة ولقد ركز كثير من العلماء على أساليب التقويم المناسبة حيث نصحو بأستخدام اختبارات ذاتية للطفل لمعرفة المستوى الحقيقى لكل طفل على حده ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية وجدت أن هناك ندرة في وضع برامج البراعة الحركية للأطفال المبتدئين"

وهذا ما دفع الباحثة للقيام بتلك الدراسة التى يمكن من خلالها بناء "برنامج براعه حركية مقترح وتأثيره على اداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للمبتدئين".

ثانياً: أهداف البحث:

التعرف على تأثيربرنامج للبراعة الحركية على درجة اداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للمبتدئين من سن 6-9 سنوات بالنادى الصيفى .

ثالثاً: فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للمبتدئين من 6-9 سنوات لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية(براعة حركية) في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للمبتدئين من 6-9 سنوات لصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لمبتدئين من 6-9 سنوات لصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً: التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة بالبحث :

البرنامج: 1-

هي "عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك

من توزيع زمن وطرق تنفيذ وإمكانياتتحقيق هذه الخطة " (4 : 18)

2- البراعة الحركية:

هى "الأداء الحركى الذى يحتوى على أنماط حركية كبيرة أو دقيقة أو كلاهما مع توافر خصائص الحركة المميزة لهذا الأداء وهدفه الميكانيكى". (9:22)

خامساً: الدراسات السابقة :

1-دراسات باللغة العربية :

دراسة "مريم أسعد عبدة توفيق" (2013)(17) بعنوان "برنامج للبراعة الحركية على مستوى أداء بعض الحركات الأساسية والقدرات التوافقية فى الجمناز للمرحلة الابتدائية من (6-9) سنوات"، وقد استخدمت الباحثه المنهج التجريبي، تمثل عينة البحث تلميذات مدرسة 25 يناير الابتدائية المشتركة بدمياط الجديدة، وأهم النتائج أن برنامج البراعة الحركية له تأثير إيجابى على مستوى أداء بعض الحركات الأساسية فى الجمناز والقدرات التوافقية وتأثير واضح فى درجة الأداء المهارى الخاص بمهارات الجمناز قيد البحث أعلى من المجموعة الضابطة التى استخدمت الأسلوب المتبع.

دراسة "مريم عيسى محمد إسماعيل" (2014)(18) بعنوان "برنامج تربية حركية مقترح للمهارات الحركية الأساسية فى ضوء محددات البراعة الحركية للأطفال سن 6-9 سنوات بمحافظة الوادى الجديد"، وقد استخدمت الباحثه المنهج الوصفى، تمثل عينة البحث (322) تلميذ من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمدارس ادارة الخارجة التعليمية وأهم النتائج تم التوصل إلى بناء برنامج تربية حركية مقترح يحتوى على ثمانى اختبارات البراعة الحركية وهم (الجرى السريع والرشاقة - سرعة رد الفعل - عمل دوائر بالسبابة مع تبادل رفع المشطين - لقف كرة من الزميل باليدين - ثبات الوسط المشى الطبيعى 6خطوات - التحديد بقلم على دائرة مرسومه - وضع العملة فى دوائر مرسومة باليدين - الوثب العريض من الثبات) وتم تطوير المهارات الحركية الأساسية من خلال استخدام الانشطة الحركية.

ج- دراسة "طارق فاروق عبدالصمد" (2002)(12) بعنوان "دراسة تحليلية كينماتيكة لبعض أنماط البراعة الحركية للأطفال من 4-6 سنوات"، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى (الدراسة المسحية) لمناسبة لطبيعة البحث، تمثل عينة البحث الأطفال من 4-6 سنوات وفقاً لخصائص الحركة، أهم النتائج الوصول لتقنين لاختبار البراعة الحركية على البيئة المصرية، وضع جداول معيارية لتقييم الأطفال من 4-6 سنوات فى ضوءها.

2- دراسات باللغة الأجنبية :

د- دراسة "كابيو capio" (2014)(22) بعنوان "أسباب وجود علاقة ارتباطية بين الحركات الأساسية والأنشطة البدنية للأطفال ذو الإعاقة والأسوياء"، وقد استخدم الباحث المنهج

التجريبي، عينة العينة تم استخدام عينة قوامها (25 طفل) وكانت أهم النتائج وجود تحسن لاطفال المجموعة التجريبية في الحركات الأساسية قيد البحث .

سادساً خطة وإجراءات البحث :

1- منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية والبعديّة لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

2- مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث المبتدئين الممارسين لكرة السلة وعددهم (30) ناشئ بالنادي الصيفي بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط للعام الجامعي (2020م)

3- عينة البحث : تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من المبتدئين الممارسين لكرة السلة بالنادي الصيفي لكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط للعام الجامعي 2020م سن من (9-6) سنوات وعددهم (20) ممارس، (10) ممارسين للمجموعة الضابطة و(10) ممارسين للمجموعة التجريبية و(10) ممارسين عينة استطلاعية.

سابعاً: التوصيف الإحصائي لعينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء الألتواء والتفطح (إعتدالية العينة) بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) كمعدلات نمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث. كما هو موضح بجدول (1)، (2)، (3).

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء والتفطح لعينة البحث في

متغيرات النمو (ن=40)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء	التفطح
1	السن	سنة	7.03	0.2	7.8	-37.7	-1.95
2	الطول	سنتيمتر	131.21	1.58	132	-0.74	-0.40
3	الوزن	كيلوجرام	33.56	1.42	30	0.16	-0.43

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الإلتواء ومعامل التفطح لعينة البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) حيث يتضح أن قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (+3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات وقيم معاملات التفطح لعينة البحث يجب أن تكون أقل من (3) حتي يصبح المعامل مفلطحاً مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة، وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية كما توضح الجداول التالية:

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء والتفطح

لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=20)

م	المتغيرات	العنصر	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	التفطح
1	اختبار الجري 400م.	السرعة	دقيقة	1.75	0.47	1.57	0.48	-1.25
2	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.	مرونة	سم	10.5	5.23	11	0.02	-1.57
3	اختبار الجري الزجراجي 9م بارو للرشاقة.	رشاقة	ثانية	27	3.17	26	0.33	0.81
4	اختبار العدو 30م من البدء العالي.	سرعة	ثانية	6.05	1.23	6	0.82	0.54
5	اختبار الوثب العريض من الثبات.	قوة عضلية	متر	161.9	17.22	163.5	-0.62	0.42
6	اختبار رمي واستقبال الكرات.	توافق	العدد	6.3	2.10	6	-0.02	-0.59
7	اختبار التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة.	دقة	العدد	2.5	0.60	3	-0.78	-0.21

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الإلتواء ومعامل التفطح لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث يتضح أن قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (+3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات، وقيم معاملات التفطح لعينة البحث يجب أن تكون أقل من (3) حتي يصبح المعامل مفلطحا مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء والتفطح

لعينة البحث في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=40)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	التفطح
1	المحاورة	اختبار المحاورة حول مجموعه من العوائق.	ثانية	8.83	0.68	8.22	0.50 - 0.76
		اختبار القدرة على التحكم والرشاقة	عدد	8.02	0.87	8	0.15 - 0.46
		اختبار محاورة 12 حاجز لمدة 30 ثانية.	عدد	9.94	1.39	9	0.83 - 0.20
2	التمرير	سرعة التمريرة المرتدة.	عدد	8.22	1.37	7.50	0.99 - 0.28
		اختبار دقة التمريرة الصدرية باليدين.	عدد	8.91	1.11	9	0.78 - 0.12
3	التصويب.	اختبار التمرير 30 ثانية.	عدد	29.81	2.57	30	0.94 - 0.42
		اختبار مهارة الرمية الحرة .	درجة	10.84	2.74	11	0.70 - 0.22
		اختبار التصويب السلمي يمين وشمال.	درجة	8.21	1.21	8	0.97 - 0.07
		اختبار التصويب من اماكن مختلفة.	عدد	9.12	1.45	9	0.78 - 0.31

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الإلتواء ومعامل

التقلطح لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث يتضح أن قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-0.07، 0.50) وهى أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء (حد الدلالة)، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-0.15، -0.99) وهى أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح (حد الدلالة) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في المتغيرات قيد البحث.

1- تجانس وتكافؤ عينة البحث : قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة، وقد تمت هذه القياسات بعد إجراء المعاملات العلمية للإختبارات (قيد البحث)، وجدولي (4)، (5)، (6) يوضح ذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو
(السن - الطول - الوزن) (ن=20)

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية ن = 10		المجموعة الضابطة ن = 10		وحدة القياس	المتغير
	ع	م	ع	م		
0.42	0.41	19.65	0.31	19.8	سنة	السن
0.51	7.08	161.65	4.14	160.1	سم	الطول
0.81	9.33	63.34	8.33	64.36	كجم	الوزن

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي $0.05 = 1.68$ (م) يعني المتوسط الحسابي (ع)

الانحراف المعياري

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو قيد البحث مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (ن=40)

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	العنصر	المتغيرات
	ع	م	ع	م			
6.99	1.57	6.55	1.26	5.70	عدد	توازن	اختبار المشى على عارضة التوازن .
0.09	0.4	1.6	0.50	1.8	دقيقة	السرعة	اختبار الجري 400م.
0.16	3.9	8.6	3.9	7.2	سم	مرونة	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.
0.01	1.8	24.2	4.1	27.5	ثانية	رشاقة	اختبار الجري الزجراجي 9م بارو للرشاقة.
0.23	0.5	12.0	1.6	12.3	ثانية	سرعة	اختبار العدو 30م من البدء العالي.

0.68	15.3	1.2	21.8	1.4	متر	قوة عضلية	6	اختبار الوثب العريض من الثبات.
0.93	2.5	8.0	1.8	7.0	العدد	توافق	7	اختبار رمي واستقبال الكرات.
0.59	0.4	2.8	0.48	2.7	العدد	دقة	8	اختبار التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة.

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.68$

يتضح من جدول (5) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء الأختبارات البدنية مما يُشير إلى تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية (ن=20)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
1	المحاورة .	ثانية	10.39	0.64	8.80	0.43	9.29-
		عدد	4.70	1.10	4.90	1.23	8.78
		عدد	7.30	1.10	9.30	1.22	6.07
2	التمرير .	عدد	4.95	1.15	6.95	1.47	6.17
		عدد	5.15	0.93	8.55	1.31	11.68
3	التصويب.	عدد	15.20	1.75	20.23	2.97	19.61
		درجة	3.90	3.21	5.92	3.40	7.84
		درجة	2.95	1.29	5.95	1.70	14.23
		عدد	4.1	1.14	6.1	1.23	15.25

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.68$

يتضح من جدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء الاختبارات المهارية مما يُشير إلى تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

ثامناً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

1- الأجهزة والأدوات قيد البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن (الأقرب سنتيمتر وكيلو جرام).

- كور سلة - ساعة إيقاف - شريط قياس - شريط لاصق.

2- أدوات جمع البيانات :

أ- أختبارات بدنية ومهارية لتقييم مستوي الطالبات في الأداء.

ب- اختبار ريونكس - اوسيرتسكي للبراعة الحركية.

- إختبارات بدنية ومهارية لتقييم مستوى الطالبات في الأداء.

أ-الأختبارات البدنية :

قامت الباحثة بتحليل المراجع العلمية مثل مرجع "محمد صبحي حسانين" (2001م) (15) ومرجع "محمد حسن علاوى" (2014م) (14)، لأختبار أنسب القدرات البدنية للعناصر المرتبطة بمهارات قيد البحث في مقرر كرة السلة وأنسب الأختبارات التي تقيسها، ثم طرحها في أستمارة إستطلاع رأي وعرضها علي السادة الخبراء، ملحق (2) وقد أرتضت الباحثة العناصر البدنية والأختبارات التي حصلت علي (80% فأكثر) وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (7)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد العناصر البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسي في كرة السلة

وأنسب الأختبارات. (ن=10)

م	عناصر اللياقة البدنية	آراء الخبراء												النسبة المئوية												
		1		2		3		4		5		6			7		8		9		10					
		م	غ	م	غ	م	غ	م	غ	م	غ	م	غ	م	غ	م	غ	م	غ	م	غ	م	غ			
1	التوازن	اختبار المشي على عارضة التوازن .	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	80%	
		اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات على الأرض.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	30%	
		اختبار الشكل الثماني.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	60%
2	الجلد الدوري التنفسي	اختبار ثني الذراعين من الانبساط المائل العالى .	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	20%	
		اختبار الجرى 400م.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	90%	
		اختبار الجرى 1500م.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	20%
3	المرونة	التحركات بالمواجهة والظهر لمسافة 600م.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	40%
		اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف .	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100%
		اختبار الكوبرى.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10%
4	الرشاقة	اختبار الجلوس من الرقود 30ث.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	30%
		اختبار الانبساط المائل 10ث من الوقوف .	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	20%
		اختبار الجرى الزجراجى 9م بارو للرشاقة .	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	90%
5	السرعة	اختبار الجرى المتعرج.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	20%
		اختبار بارو للرشاقة بعضا الهوى.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	40%
		اختبار العدو 30م من البدء العالى.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	80%
		اختبار العدو 45.70م من البدء العالى .	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	20%
		اختبار الجرى فى المكان خمس عشرة ثانية.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	30%

* (م) يعني موافق. * * (غ) يعني غير موافق.

تابع جدول (8)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد العناصر البدنية المرتبطة بالمهارات
الأساسية في مقرر كرة السلة وأنسب الاختبارات. (ن=10)

النسبة المئوية	تكرار	آراء الخبراء										عناصر اللياقة البدنية	م											
		1		9		8		7		6				5		4		3		2		1		
		م	غ	م	غ	م	غ	م	غ	م	غ			م	غ	م	غ	م	غ	م	غ	م	غ	
20%	2	√	-	√	-	-	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	اختبار الوثب العمودي لسارجينت.	6	القدرة العضلية
100%	1	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	اختبار الوثب العريض من الثبات.			
40%	4	-	√	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√	-	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم.			
30%	3	√	-	-	√	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	اختبار رمى الكرة الهوكي لابعده مسافة من الثبات.	7	التوافق	
80%	8	-	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	اختبار رمى واستقبال الكرات.			
40%	4	-	√	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√	-	اختبار الدوائر المرقمة.	8	الدقة	
100%	1	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	اختبار التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة.			
20%	2	√	-	√	-	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√	-	√	-	√	-	اختبار التصويب بالقدم علي المستطيلات المتداخلة.			

تشير نتائج جدول (8) حسب آراء السادة الخبراء في الاختبارات الخاصة بالاختبارات البدنية إلى أن النسبة المئوية قد تراوحت ما بين (10% - 100%) وقد أرتضت الباحثة بنسبة (80%) (فأكثر) وبذلك أصبحت عدد الاختبارات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في كرة السلة هي (8) اختبارات بدنية يمكن أن تستخدم في البحث.

-المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

حساب الصدق : لإيجاد معامل الصدق استخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية على مجموعتين أحدهن مارست اللعبة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط وتسمى (المجموعة المميزة وهم ناشئين كرة السلة من 12-14سنه) من خارج مجتمع البحث والاخري تسمى (بالمجموعة الغير مميزه مبتدئين كرة السلة من 6-9 سنوات بالنادى الصيفي)وقوام كلا منهن (10) طالبات من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث وجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في

الإختبارات البدنية (ن=20)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=10		المجموعة الغير المميزة ن=10		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
1	اختبار المشى على عارضة التوازن	عدد	5.70	1.26	2.55	1.57	6.99
2	اختبار الجرى 400م عدو	دقيقة	1.5	.10	1.8	.20	2.7
3	اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف	سم	11.4	2.5	7.2	1.8	3.6
4	اختبار الجرى الزجراجى 9م لبارو.	الثانية	25.8	19.0	27.5	20.1	3.3
5	اختبار العدو 30م من البدء العالى	الثانية	10.0	1.5	12.3	1.6	5.0
6	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	2.3	.2	1.4	.11	8.4
7	اختبار رمى واستقبال الكرات	عدد	13.0	1.2	7.0	1.1	6.5
8	اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	عدد	6.8	1.7	2.7	.89	2.7

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.68

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع درجات الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية ما بين (2.7: 8.4) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية المستخدمة.

حساب الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (10) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وقد راعت الباحثة وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره أسبوع، وجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ر) بين التطبيق وإعادة التطبيق

للاختبارات البدنية (ن=10)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة (ر)
			ع	م	ع	م	
1	اختبار المشى على عارضة التوازن	عدد	2.55	1.26	6.35	0.88	0.77
2	اختبار الجرى 400م عدو	دقيقة	1.8	0.1	1.9	0.5	0.99
3	اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف	سم	7.2	2.5	11.4	2.4	0.99
4	اختبار الجرى الزجراجى 9م بارو للرشاقة	الثانية	27.5	19.0	52.6	19.1	0.94
5	اختبار العدو 30م من البدء العالى	الثانية	12.3	1.5	9.9	1.6	0.99
6	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	1.4	0.2	2.4	0.2	0.98
7	اختبار رمى واستقبال الكرات	عدد	7.0	1.2	13.1	1.3	0.98

0.97	1.8	7.0	1.7	2.7	عدد	اختبار التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	8
------	-----	-----	-----	-----	-----	---	---

قيمه (ر) الجدولية (0.05) = 0.57

يتضح من جدول (10) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في جميع الأختبارات البدنية، حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة للأختبارات البدنية ما بين (0.94 : 0.99). وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يشير إلى ثبات هذه الأختبارات.

ب- الأختبارات المهارية :

قامت الباحثة بتحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل دراسة "أيمن عبد العزيز عبد الحميد" (2015) (7)، لأختبار الأختبارات المهارية المرتبطة بمهارات قيد البحث في كرة السلة وهذه المهارات هي (المحاورة - التمير - التصويب) وتم اختيار هذه المهارات نظراً لصعوبة أدائها بالنسبة للطالبات وضعف مستوى الطالبات في أداء هذه المهارات (مهارات قيد البحث)، ثم طرحها في أستمارة إستطلاع رأي وعرضها علي السادة الخبراء، ملحق (4) وقد أرتضت الباحثة الأختبارات التي حصلت علي (80% فأكثر) وجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أنسب الأختبارات المهارية

لقياس المهارات الأساسية في كرة السلة (ن=10)

م	المهارات	الاختبارات	الدرجة										النسبة المئوية						
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1							
1	المحاورة	المحاورة حول مجموعة من العوائق.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100%	
		القدرة على التحكم والرشاقة.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8	80%
		محاورة 12 حاجز لمدة 30 ثانية.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8	80%
2	التمير	اختبار المحاورة الترددية على حدود الملعب	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	2	20%	
		سرعة التمير المرتدة.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	90%
		دقة التمير الصدرية باليدين.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8	80%
3	التصويب	التمير 30 ثانية .	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	90%	
		سرعة التمير واللقف .	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	6	60%
		اختبار مهارة الرمية الحرة	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100%
		التصويب السلمي يمين وشمال.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100%
		التصويب من اماكن مختلفة.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	90%	
		اختباريما.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	5	50%

تشير نتائج جدول (11) حسب آراء السادة الخبراء في الأختبارات المهارية الخاصة بمتغيرات (قيد البحث) إلى أن النسبة المئوية قد تراوحت ما بين (20% - 100%) وقد أرتضت الباحثة بنسبة (80% فأكثر) وبذلك أصبح عدد الأختبارات المهارية التي تم اختيارها تسعة (9)

أختبارات.

- المعاملات العلمية للأختبارات المهارية :

حساب الصدق :

لإيجاد معامل الصدق إستخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الأختبارات المهارية على مجموعتين أحدهن مارست اللعبة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط وتسمى (المجموعة المميزة هم ناشئين كرة السلة من 12-14 سنه) من خارج مجتمع البحث والآخرى لم يسبق لها تعلم اللعبة وتسمى (بالمجموعة الغير مميزة هم مبتدئين كرة السلة من 6-9 سنوات) وقوام كلا منهن (10) طالبات من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث وجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في

(ن=20)

الأختبارات المهارية

م	الأختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=10		المجموعة الغير المميزة ن=10		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
1	المحاورة .	ثانية	0.48	8.74	0.63	10.39	9.29-
		عدد	1.15	7.80	1.08	4.70	8.78
		عدد	1.52	9.75	0.98	7.30	6.07
2	التمرير .	عدد	1.55	7.90	1.47	4.95	6.17
		عدد	0.93	9.35	1.31	5.15	11.68
		عدد	1.75	30.30	2.97	15.20	19.61
3	التصويب .	درجة	3.21	10.10	1.48	3.90	7.84
		درجة	1.29	8.25	1.05	2.95	14.23
		عدد	1.14	9.65	1.17	4.10	15.25

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.68

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغيرالمميزة في جميع درجات الأختبارات المهارية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للأختبارات المهارية ما بين (6.07: 19.61) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى صدق الأختبارات المهارية المستخدمة.

حساب الثبات :

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (10) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وقد راعت الباحثة وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره أسبوع، وجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ر)

بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية (قيد البحث) (ن=10)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة (ر)
			ع	م	ع	م	
1	المحاورة .	ثانية	8.74	0.48	8.63	0.47	0.99
		عدد	7.80	1.15	8.35	0.93	0.85
		عدد	9.75	1.52	10.30	1.13	0.82
2	التمرير .	عدد	7.90	1.55	8.50	1.28	0.88
		عدد	9.35	0.93	9.50	0.83	0.92
		عدد	30.30	1.75	31.35	1.42	0.97
3	التصويب .	درجة	10.10	3.21	10.60	2.78	0.97
		درجة	8.25	1.29	8.80	0.89	0.82
		عدد	9.65	1.14	10.10	1.07	0.90

قيمته (ر) الجدوليه عند مستوي (0.05) = 0.30

يتضح من جدول (13) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في جميع الاختبارات المهارية، حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة للاختبارات المهارية ما بين (0.82: 0.99) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات. اختبار ريونكس - اوسيرتسكي للبراعة الحركية :

في ضوء تحليل المحتوى تبين للباحثة أنه يوجد دراسات تناولت هذا الموضوع منها دراسة طارق فاروق عبد الصمد (2002م) الذي قام بتعريب الاختبار وهو الذي اختارته الباحثة لمناسبة لطبيعة البحث الحالي ويتميز هذا الاختبار بخصوصية تميزه عن غيره لأنه اختبار مقنن يقيس مدى إتقان الاطفال للمهارات الحركية في سن دخول المدرسة.

المعاملات العلمية لاختبار ريونكس - اوسيرتسكي للبراعة الحركية.

حساب الصدق

تم حساب الصدق لاختبار ريونكس - اوسيرتسكي للبراعة الحركية في صورته الأولية على

مجموعتين أحدهن مارست اللعبة بالنادى الصيفى بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط وتسمى (المجموعة المميزة هم المبتدئين سن من 6-9 سنوات) من خارج مجتمع البحث والاخري لم يسبق لها تعلم اللعبة وتسمى (بالمجموعة الغير مميزة) وقوام كلا منهن (10) طالبات من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث وجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (14)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في اختبار البراعة الحركية (ن=20)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=10		المجموعة الغير المميزة ن=10		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
1	الجرى السريع والرشاقة.	ثانية	8.11	0.5	10.2	0.46	5.51
2	سرعة رد الفعل.	سم	2.32	0.30	3.22	0.35	7.68
3	عمل دوائر بالسبابة مع تبادل رفع المشطين.	عدد	6.31	0.79	2.32	0.30	9.30
4	لف كرة مع الزميل باليدين .	عدد	4.18	0.75	4.56	0.62	4.82
5	ثبات الوسط المشى الطبيعي 6 خطوات على خط .	عدد	5.5	0.51	2.75	0.57	5.71
6	التحديد بقلم على دائرة مرسومة.	عدد	3.75	0.57	3.12	0.5	6.14
7	وضع العملة فى دوائر مرسومة باليدين.	عدد	15	1.15	19.18	0.75	6.57
8	الوثب العريض من الثبات .	سم	87.4	2.22	98.2	1.55	5.64

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.68

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين المميزة وغيرالمميزة في اختبار ريوننكس - اوسير تسكى للبراعة الحركية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للأختبارات المهارية ما بين (4.82: 9.30) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى صدق الأختبارات المهارية المستخدمة.

حساب الثبات :

لإيجاد معامل الثبات إستخدمت الباحثة طريقة تطبيق الأختبارات وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (10) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وقد راعت الباحثة وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره أسبوع، وجدول (15) يوضح ذلك.

جدول (15)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ر) بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية (قيد البحث) (ن=20)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=10		المجموعة الغير المميزة ن=10		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
1	الجرى السريع والرشاقة.	ثانية	8.61	1.35	9.15	1.13	0.85
2	سرعة رد الفعل.	سم	2.79	0.85	2.85	0.53	0.60
3	عمل دوائر بالسبابة مع تبادل رفع المشطين.	عدد	5.53	0.99	5.4	0.99	0.79
4	لف كرة مع الزميل باليدين .	عدد	3.23	0.71	3.03	0.75	0.48
5	ثبات الوسط المشى الطبيعي 6 خطوات على خط .	عدد	3.93	0.81	3.83	0.77	0.50
6	التحديد بقلم على دائرة مرسومة.	عدد	1.86	0.66	1.66	0.64	0.43
7	وضع العملة في دوائر مرسومة باليدين.	عدد	18,6	0.71	18.6	1.01	0.51
8	الوثب العريض من الثبات .	سم	93.4	4.70	93.9	4.65	0.67

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 32, .

يتضح من جدول (15) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبار ريونكس - اوسير تسكي للبراعة الحركية ، حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة اختبار ريونكس - اوسير تسكي للبراعة الحركية ما بين (0.43: -0.79) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يشير إلى ثبات هذه الأختبارات..

تاسعاً: برنامج البراعة الحركية:

تم تطبيق البرنامج الخاص بالبراعة الحركية على درجة مستوى أداء بعض الحركات الاساسية في كرة السلة.

أ-أسس وضع البرنامج :

عند تصميم برنامج البراعة الحركية قامت الباحثة بمراعاة الاسس العلمية التالية :

أن تكون محتويات البرنامج مناسبة لخصائص نمو المبتدئين في هذه المرحلة .

أن تتماشى محتويات البرنامج مع ميول الناشئين ورغباتهم.

أن تتميز محتويات البرنامج بالإثارة والتشويق والتنوع.

التدرج في زيادة سرعة اداء الحركات وزيادة المسافة بين الأدوات والأجهزة.

العمل على توفير عوامل الأمن والسلامة.

مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال.

تطبيق مبدأ الراحة.

أن يتجنب البرنامج عمل مقارنات بين مستويات الأطفال حتى لا يحدث استجابات انفعالية سلبية كالقلق والتوتر والخوف.

ب- أغراض البرنامج:

يهدف برنامج البراعة الحركية إلى تحقيق الأغراض التالية:

- تنمية حواس المبتدئين وتدريبها.
- تنمية القدرة على التفكير الإبتكارى لدى المبتدئين.
- توسيع مدارك المبتدئين وفهمهم.
- إكساب المبتدئين الخصائص الإجتماعية المرغوبة.
- تنمية قدرات المبتدئين المهارية والعقلية.
- مساعدة المبتدئين على أشباع حاجاتهم النفسية.
- الإندماج والتعاون مع الجماعة.
- تقدير المبتدئ للفراغ المحيط به اثناء الحركة.

ج- الإطار الزمنى العام لتنفيذ البرنامج.

قامت الباحثة بوضع الإطار الزمنى العام لتنفيذ البرنامج من خلال دروس تعليمية خاصة بمهارات السلة قيد البحث وذلك بطريقة التعلم التعاونى باستخدام برنامج البراعة الحركية للمجموعة التجريبية وإستخدام البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة بواقع درسين فى كل اسبوع لمدة (6) اسابيع وكل درس لمدة ساعة ونصف وتم التوزيع الزمنى على اجزاء الدرس التعليمى للمجموعة التجريبية كالتالى:

أعمال إدارية.

الإحماء .

الإعداد البدنى.

الجزء الرئيسى(برنامج البراعة مع الزميل وبراعة الأتزان والبراعة الفردية والأتزان المقلوب والبراعة الفردية)

الختام.

محتوى البرنامج.

أشتمل برنامج البراعة الحركية على :

جزء تمهيدى ومدته(15) دقيقة الاعمال الادارية والاحماء والغرض منه تهيئة واحماء اجزاء الجسم ويشتمل على الحركات الأساسية الجرى والحجل والوثب فى صورة العاب صغيرة.

الأعداد البدنى ومدته (20) دقيقة والهدف منه تنمية مكونات اللياقة البدنية والحركية المبتدئين

وذلك للمرحلة السنوية قيد البحث.

الجزء الرئيسي ومدته (50) دقيقة ويشمل تمرينات توافقية مرتبطة بالاداء المهارى لكرة السلة وتعليم المهارات قيد البحث عن طريق البراعات المختلفة من حركات تقليد حيونات والأتزان وحركات براعة الاتزان وحركات البراعة الفردية وحركات البراعة مع الزميل.

الجزء الختامى: ومدته (5) دقائق ويشمل مسابقات والعباب صغيرة وتمرينات تهدئة بالإضافة الى ارشادات صحية والهدف منها الرجوع بالجسم إلى حالة الطبيعية.

القياس القبلى:

قامت الباحثة بأجراء القياس القبلى على عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وذلك فى يوم 2020/8/1م الى 2020/8/3م.

-تنفيذ وتطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق التجربة وذلك بأستخدام برنامج البراعة الحركية للمجموعة التجريبية وإستخدام الأسلوب التعليمى التقليدى على المجموعة الضابطة وتم تطبيق التجربة وذلك فى الفترة من يوم 2020/8/5م الى 2020/9/20م ومدته 6 أسابيع.

-القياس البعدى:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد العينة فى يوم 2020/9/21م وتم تصوير المبتدئين لقياس المستوى البدنى والمهارى لهن .

عاشراً: المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم إجراء المعالجات الإحصائية بإستخدام البرنامج الإحصائى Excel لمعالجة البيانات إحصائياً، ومن أهم الأساليب الإحصائية هي :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط- معامل التلطح- النسب المئوية لمعدلات التحسن - معادلة أختبار. "ت" .

حادى عشر: عرض النتائج ومناقشتها:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى

أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة للمبتدئين من 6-9 سنوات لصالح القياس البعدى.

جدول (15)

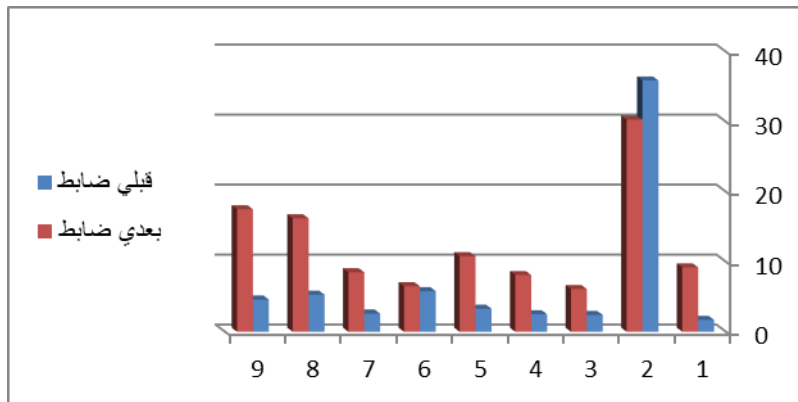
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة وقيمة (ت) ونسبة التحسن

للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية (قيد البحث) (ن = 10)

م	الإختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م			
1	المحاورة	ثانية	10.39	0.64	8.63	0.63	8.92	2.3	955.93%
		عدد	4.70	1.10	8.35	1.08	7.78	-3.65	778.71%
		عدد	7.32	1.10	10.30	0.98	6.07	-2.98	958.93%
2	التمرير	عدد	4.95	1.15	8.50	1.47	6.17	-3.55	791.76%
		عدد	5.15	0.93	9.50	1.31	10.68	-4.35	895.78%
		عدد	15.20	1.75	28.35	2.97	13.15	-13.15	2,781.38%
3	التصويب.	درجة	3.90	3.21	10.60	1.48	7.54	-6.7	1,023.20%
		درجة	2.95	1.29	8.80	1.05	13.23	-5.85	846.47%
		عدد	4.5	1.14	10.10	1.17	13.52	-5.6	965.44%

قيمته (ت) عند مستوى دلالة (0.05) = 1.68

يتضح من نتائج جدول (15) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (6.07:13.52) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05).



شكل (1)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة

للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

ويتضح من خلال الجدول والشكل السابق أن نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين (778.71% : 2.781%) .
ونلاحظ أن نسبة التحسن تتضح بشكل أكثر من خلال العرض التخطيطي للبيانات بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) حيث أن نسبة التحسن واضحة بشكل ملحوظ فهي تقل في اختبارات الزمن وتزداد في الاختبارات الأخرى في القياس البعدي للمجموعة الضابطة لبعض المهارات الأساسية (قيد البحث).
وترى "الباحثة" أن التحسن الذي حدث في مستوى أفراد المجموعة الضابطة في أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة يرجع إلى تطبيق وأداء التمرينات المختلفة وشرح الاداء الفنى واعطاء نموذج عملي والممارسة والتكرار للمهارات وتقديم تغذية راجعة وتصحيح الاخطاء وتصحيح الاخطاء نموذج أثر كل ذلك ايجابيا على كفاءة الأداء المهارى فى كرة السلة ويتم ذلك باستخدام الاسلوب التقليدى من قبل المعلم ودور المبتدئين هو تلقى المعلومات وتقليد الاداء حسب النموذج على البنا (2002م)(12) ،مرورة مدحت (2020م)(16)،سمية هزاع (2016م)(8) والتي أكدت نتائجهم إلى ان الطريقة التقليدية التى إعتمدت على الشرح واداء النموذج العملى لها تأثير إيجابى على المستوى المهارى فى كرة السلة .
ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للمبتدئين من 6-9 سنوات لصالح القياس البعدي.
2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (براعة حركية) في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للمبتدئين من 6-9 سنوات لصالح القياس البعدي.

جدول (16)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي وقيمة (ت) ونسبة

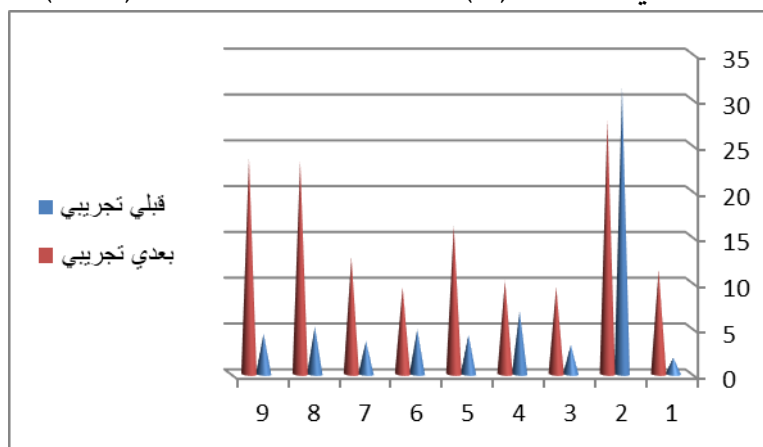
التحسن للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية (قيد البحث) (ن = 10)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م		
1	مهاراة المحاوراة	ثانية	8.80	0.43	8.22	0.41	0.58	786.59%
		عدد	4.90	1.23	9.8	1.53	-4.9	930%
		عدد	9.30	1.22	12.5	10.82	-3.2	1.175%
2	مهاراة التمرير.	عدد	6.95	1.47	10.22	1.91	-3.27	953.99%
		عدد	8.55	1.31	13.2	1.47	-4.65	1.255%

اختبار 30 ثانية	عدد	20.23	2.97	30.21	2.95	20.5	-9,98	%2.954
اختبار مهارة الرمية الحرة.	درجة	5.92	3.40	11.88	3.42	8.81	- 5,96	%1.138
اختبار التصويب السلمي يمين وشمال.	درجة	5.95	1.70	9.89	1.88	12.3	-3,94	%928.83
اختبار التصويب من اماكن مختلفة.	عدد	6.1	1.23	11.66	1.80	13.5	-5,56	%1.113

قيمه (ت) عند مستوي دلالة $(0.05) = 2.26$

يتضح من نتائج جدول (16) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط درجات القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية (قيد البحث) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (13.5:7.09) وهي اعلي من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05).



شكل (2)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارة

ويتضح من خلال الجدول والشكل السابق أن نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ما بين (786.59% : 954.2%) وهذا يرجع إلى البرنامج التعليمي المتبع وما يحتوي من أنشطة حركية وتدريبية تطبيقية متنوعة ومختلفة. في القياس البعدي للمجموعة الضابطة لبعض المهارات الأساسية (قيد البحث). وتري "الباحثة" أن التحسن الذي حدث في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى أفراد المجموعة الضابطة يرجع إلى تطبيق برنامج البراعة الحركية، وأن التأثير الإيجابي لنتائج المجموعة الضابطة ترجع إلى استخدام اختبارات البراعة الحركية الذي أدى إلى تحسن مستوي مبتدئين كرة السلة في أداء المهارات قيد البحث.

وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكره كل من "أحمد شويقة" (2017م) (1)، "وأمين الخولي"، أسامة راتب (2007م) (4) بأن أنشطة البراعة الحركية تهئ الطفل وتعدده إعداداً تربوياً لإكسابه وإتقان

المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة بالإضافة للعديد من القيم النفسية والاجتماعية كلتمة بالنفس والقيادة وأيضا تكسبهم المتعة والتحدى. (2: 99)(6: 371-454).

ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للمبتدئين من 6-9 سنوات لصالح القياس البعدي.
3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للناشئين من 6-9 سنوات لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (17)

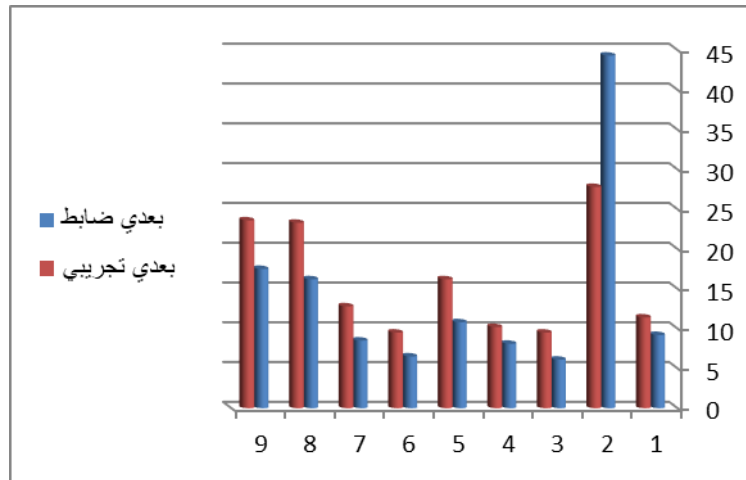
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في الاختبارات المهارية (قيد البحث) (ن = 20)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين
			ع	م	ع	م		
1	مهارة المحاوره	ثانية	8.63	0.63	8.22	0.41	8.86	0.41
		عدد	8.35	1.08	9.8	1.53	9.74	-1.45
		عدد	10.30	0.98	12.5	10.82	6.83	-2.2
2	مهارة التمرير	عدد	8.50	1.47	10.22	1.91	7.37	-1.72
		عدد	9.50	1.31	13.2	1.47	10.2	-3.7
		عدد	28.35	2.97	30.21	2.95	18.2	1.86
3	مهارة التصويب	درجة	10.60	1.48	11.88	3.42	9.43	-1.28
		درجة	8.80	1.05	9.89	1.88	14.6	-1.09
		عدد	10.10	1.17	11.66	1.80	15.6	-1.56

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.09

يتضح من نتائج جدول (17) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (15.6:7.37) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05).



شكل (3)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية

ونلاحظ أن نسبة التحسن تتضح بشكل أكثر من خلال العرض التخطيطي للبيانات بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) حيث أن نسبة التحسن واضحة بشكل ملحوظ فهي تقل في اختبارات الزمن وتزداد في الاختبارات الأخرى في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية لمهارات قيد البحث.

وتري "الباحثة" أن ذلك التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية يرجع المتغير التجريبي والذي يتمثل في برنامج البراعة الحركية المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة، وذلك لأن البرنامج المقترح يشتمل على حركات طبيعية متنوعة تثير مشاعر وأنفعالات وحماس الأطفال مما يزيد فاعلية ودافعية التعلم. الصور المشاهدة الثابتة بواسطة الشفافيات حتى يصل المتعلمين خلال المراحل الثلاثة إلى مرحلة الإتقان أو التمكن لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره محمد شحاتة إلى أن برنامج البراعة الحركية يهدف إلى إكساب الأطفال المهارات بدون أدوات على شكل ألعاب توافقية لها طابع التحدي الفردي، كما يعد من البرامج التي تتحدى الطفل لينجز أنواعاً محدد من الحركات كما تشتمل على تغيير مقبول للنشاط الاستكشافي والإبتكاري. (13: 89)

أمين راتب واسامة الخولى (2007م) أن برنامج البراعة الحركية هي التمهيد الطبيعي والمنطقي لتعلم المهارات الخاصة بالانشطة الرياضية المختلفة مثل حركات تقليد الحيوانات والاتزان وحركات البراعة الفردية والبراعة مع زميل (5: 371) ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلاً من وائل سلامة (2000م) (21)، وأدور الفونس (2003م) (2)، فيصل بن عوض (2007م) (13)، هالة فايز

(2005م)(20) على أن برامج البراعة الحركية والتربية الحركية المتعة بالبرامج المدرسية وان تكون في صورة موجهة.

ثاني عشرًا: الإستخلاصات:

1- أنشطة البراعة الحركية لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة السلة.

2- إستخدام أسلوب البراعة الحركية ساعد على تعلم المهارات الحركية أسرع وأسهل لأنها تثير المبتدئ لإنتاج أفضل مالدية.

3- البرنامج المقترح بإستخدام أنشطة البراعة الحركية أدى إلى إرتفاع نسب تحسن الصفات البدنية وأداء المهارات الأساسية في كرة السلة قيد البحث بين القياسين البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية.

4- أظهرت النتائج أن البرنامج المطبق على أفراد العينة أثر إيجابياً على تنمية القدرات البدنية. أظهرت النتائج أن البرنامج المطبق على افراد العينة اثر إيجابيا على رفع مستوى الأداء المهارى لدى التلميذات.

ثالث عشرًا: التوصيات:

1- توصي الباحث باستخدام أنشطة البراعة الحركية كنشاط أساسى فى تعليم مهارات كرة السلة.

2- إجراء بحوث مشابهة على التدريس القائم على أنشطة البراعة الحركية كنشاط أساسى فى تعليم مهارات كرة السلة .

3- أستخدام برنامج البراعة الحركية بما يتناسب مع احتياجات ورغبات الأطفال وتنمية قدراتهم على المشاركة فى العملية التعليمية.

المراجع

أ-المراجع باللغة العربية:

1. أحمد محمد شويقة:تأثير بعض أنشطة البراعة الحركية على ديناميكية تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لمبتدئ الجمباز ، مجلة تطبيقات وعلوم الرياضة،كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط،2017م.

2. أدور الفونس زغول:تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على مستوى الكفاءة الإدراكية الحركية للأطفال ما قبل المدرسة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق ،2003م.

3. الفت جلال احمد حسين:بعنوان ديناميكية تطورات القدرات الحس حركية الخاصة بمهارات الوثب لتلميذات الحلقة الثانية بمرحلة التعليم الأساسى بقطاع غزة،رسالة

- ماجستير، كلية التربية، 2009م.
4. امين انور الخولى، اسامة كامل راتب: التربية الحركية للأطفال، درا الفكر العربى للنشر، القاهرة، 2005م.
5. أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب: نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربى، القاهرة ، 2007م.
6. امين انور الخولى، جمال الشافعى: مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط2، درا الفكر العربى للنشر، القاهرة، 2005م
7. إيمن عبد العزيز عبد الحميد:دراسات تطبيقية فى مجال كرة السلة ، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، القاهرة، 2015م.
8. سمية ناصر مطلق عزاع الحمد: تأثير برنامج للتمرينات بأسلوب حل المشكلات على عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الأبتدائية من (6-9)سنوات بدولة الكويت، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات، جامعة بورسعيد، 2016م.
9. طارق فاروق عبد الصمد :دراسة كينماتيكية لبعض أنماط البراعة الحركية للأطفال من 4-6 سنوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، 2002م.
10. طارق فاروق عبد الصمد :برنامج مقترح على المهارات الحركية الاساسية المرتبطة بمهارات رياضية الكارتية للأطفال من 5-6 سنوات باستخدام نموذج هدمسون للملاحظة فى الميكانيكا الحيوية ، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ،جامعة حلوان ، 2004م.
11. طارق فاروق عبد الصمد :وضع درجات معياريه لبعض مفردات المهارات الحركية الكبيرة والدقيقة للأطفال من سن 6 سنوات فى محافظة الجديدة بالجمهورية اليمنية ، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2006م.
12. على البنا:اتجاهات معاصرة فى طرق تدريس الجمباز، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة، 2002م.
13. فيصل بن عوض: مستويات البراعة الحركية لدى التلاميذ ضعاف البصر المكفوفين مقارنة بالمبصرين (9-15) سنة بحث منشور ، مجلة تطبيقات العلوم الرياضية، بمدينة الرياض، 2007م.
14. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط4، دار الفكر العربى، القاهرة، 2001م.
15. محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الأول، ط4، دار الفكر

العربي، القاهرة، 2001م.

16. مروة مدحت حسن: برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على بعض، العناصر البدنية ومستوى أداء السلسلة الحركية الخلفية الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمباز تحن (10) سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، 2010م.

17. مريم أسعد عبدة توفيق: برنامج للبراعة الحركية على مستوى أداء بعض الحركات الأساسية والقدرات التوافقية فى الجمباز للمرحلة الابتدائية من (6-9) سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط، 2013م.

18. مريم عيسى محمد إسماعيل : برنامج تربية حركية مقترح للمهارات الحركية الأساسية فى ضوء محددات البراعة الحركية للأطفال سن 6-9 سنوات بمحافظة الوادى الجديد ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادى الجديد.

19. مساعد بن ناصر العليانى :دراسة العلاقة بين البراعة الحركية ومؤشرات كتلة الجسم للأطفال السعوديين من سن 6-8 سنوات ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية - مصر ع41 بحث منشور ، 2015م.

20. هالة فايز محمد حسن: تأثير برنامج للطلاقة الحركية على تنمية وتطوير اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، 2005م.

21. وائل سلامة مصطفى: تأثير برنامج تربية حركية على بعض المهارات الاساسية وعناصر الادراك الحركى لتلاميذ الصف الاول بمرحلة التعليم الاساسى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الفاتح طرابلس، 2000م.

ب- المراجع باللغة الأجنبية:

22- Capioc , cindy H.P , sit, kathlynn f ,eguia, Bruce Abernethy, Richard activity in physicals, w.masters, fundamental movement skills training to promote and health science (2014), journal of sport children with and without disability: A pilot study

ملخص البحث

تأثير برنامج براعه حركية مقترح على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للمبتدئين م.د/ ليلي عبدالله حامد

تأثير برنامج براعه حركية مقترح على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للمبتدئين , ومعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة والتحسّن الذي حدث في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى أفراد المجموعة الضابطة يرجع إلى تطبيق برنامج البراعة الحركية , وأن التأثير الإيجابي لنتائج المجموعة الضابطة ترجع إلى استخدام اختبارات البراعة الحركية الذي أدى إلى تحسن مستوى مبتدئين كرة السلة في أداء المهارات قيد البحث, إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام القياسات القبلية والبعديّة لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث, تمثل عينة البحث المبتدئين بالنادى الصيفى بكلية التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وعددهم (20) مبتدئ, (10) مبتدئين للمجموعة الضابطة و(10) مبتدئ للمجموعة التجريبية, وكانت من أدوات جمع البيانات اختبارات بدنية ومهارية وبرنامج براعه حركية , وكانت أهم النتائج وأثر برنامج البراعة الحركية على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للمبتدئين.

Abstract**effect of motorproficiency programon performancelevel of some Basic skills in Basketball***Dr. laila abdallah hamed*

The research aims to identify the effect of motorproficiency programon performance level of some Basic skills in Basketball , and the impact of using the traditional method (learning by order) on the level of performance of some basic skills in Basic skills in Basketball, and to know the differences between the experimental groups and control r to perform some of the basic skills in Basic skills in Basketball, the researcher used the experimental method using the pre and post measurements of two groups, one experimental and the other control, to suit the nature of the research. the researcher recommends the importance of the adoption of teaching methods that give an effective role for the learner during the educational process in line with modernization and educational development, including the strategy of learning to master.