

# المراجع

- أولاً : المراجع العربية**  
**ثانياً : المراجع الأجنبية**

## أولاً : المراجع العربية

- ١ - إبتهاج أحمد عبدالعال عماشة : دراسة مقارنة لتعليم بعض مهارات الهوكى مفردة أو من خلال مواقف اللعب ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٢ - إبراهيم وجيه : التعلم ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧١ .
- ٣ - أحمد أمين فوزى : سيكولوجية التعلم ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٤ - أحمد أمين فوزى ، محمد عبدالعزيز سلامة : كرة السلة الناشئين ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- ٥ - أحمد أمين فوزى ، ألفت هلال : مبادئ كرة السلة ، الإسكندرية الفنية للطباعة والنشر ، ١٩٩٢ .
- ٦ - أحمد فكرى محمد محمد سليمان : تأثير إستخدام أساليب مختلفة للتنافس فى دفع الجلة على الإتجاهات ومستوى أداء الناشئين ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٣ .
- ٧ - السيد عليوة : صنع القرار السياسى ، مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ٨ - السيد محمد أحمد سليمان : دراسة أثر تعلم المبتدئين فى كرة اليد بإستخدام طريقة المنافسات الجماعية ، رسالة دكتوراة فى فلسفة التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨١ .
- ٩ - أمل سيد أحمد : بناء إختبار معرفى فى كرة السلة لطالبات الفرقة الثالثة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩١ .

- ١٠- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ١١- حسن شلتوت ، حسن سيد معوض : التنظيم والإدارة في التربية الرياضية ، دار ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ١٢- دولت عبدالرحمن عبدالقادر : أثر تدريس منهج كرة السلة بأسلوب المنافسات الرياضية على المستوى الحركي والمعرفي لطلبة المرحلة الثانوية ، دراسات ، بحوث ، جامعة حلوان ، المجلد التاسع ، العدد الثالث ، ١٩٨٦ .
- ١٣- رضا حفنى أحمد : بناء اختبار معرفي لتقييم المعلومات الخاصة بالأداء الحركي للمهارات الأساسية فى كرة السلة لطلبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، علوم وفنون الرياضة ، المجلد السادس ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، سبتمبر ، ١٩٩٤ .
- ١٤- رفعت محمود بهجات : التعلم الجماعى والفردى - التعاون والتنافس والفردية ، عالم الكتب ، ١٩٩٨ .
- ١٥- رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسى والتربوى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ١٦- سهير محمد محمد البسيونى : بناء اختبار معرفى فى الكرة الطائرة لطلبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - مجلد علوم وفنون الرياضة - المجلد الرابع - العدد الثالث ، ١٩٩٢ .
- ١٧- سيد خير الله : علم النفس التجريبي وأسس التجريبية ، عالم الكتب ، ١٩٧٣ .
- ١٨- سيد محمود الطواب : علم النفس الاجتماعى ، الفرد فى الجماعة ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ، ١٩٩٤ .

- ١٩ - صفوت فرج : القياس النفسى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٢٠ - ضياء الخياط ، عبدالكريم قاسم : كرة اليد ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ .
- ٢١ - طلعت منصور وآخرون : أسس علم النفس العام ، مكتبة الأنجلو ، ١٩٨٩ .
- ٢٢ - عباس محمود عوض : القياس بين النظرية والتطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٠ .
- ٢٣ - عزة عبدالفتاح الشيمى : أثر استخدام أسلوب المنافسات فى تعليم المهارات الأساسية لكرة السلة على التحصيل الحركى وتطوير الأداء الجماعى ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، المجلد الأول ، العدد الثالث ، سبتمبر ١٩٨٩ .
- ٢٤ - \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج مهارى مقترح على مستوى الناشئات فى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٢٥ - عزة محمد حمدى : وضع مجموعة إختبارات لقياس مهارات كرة السلة للألعاب ، المعاهد العليا ، محافظة الإسكندرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية ، ١٩٧٢ .
- ٢٦ - عزيز حنا داود : دراسات وقراءات نفسية وتربوية (الجزء الثانى) مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨١ .

- ٢٧ - عفاف محمد حسن خطاى : تأثير تدريس منهج الكرة الطائرة  
باسلوب المنافسات الرياضية على مستوى الأداء المهارى  
والرضا الحركى ، علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان ،  
المجلد الرابع ، العدد الثالث ، ١٩٩٢ .
- ٢٨ - على محمد مطاوع : سيكولوجيات ، الجزء الأول ، دار  
المعارف بمصر ، ١٩٧٧ .
- ٢٩ - عنايات أحمد عبدالفتاح : أثر الطريقة الحسية والمنافسات فى التعلم  
الحركى على مستوى الأداء فى المرحلة الابتدائية ، دراسات  
وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الأول ،  
إبريل ١٩٨٣ .
- ٣٠ - فاخر عاقل : معجم علم النفس ، دار المعلم للملايين ، بيروت ،  
١٩٨٥ .
- ٣١ - فاطمة محمد عبدالمقصود : بناء إختبار معرفى فى كرة السلة ،  
مجلة علوم وفنون الرياضة للبنات بالقاهرة ، المجلد الثانى ،  
العدد الثانى ، ١٩٩٠ .
- ٣٢ - فؤاد أبوحطب ، أمال صادق : علم النفس التربوى ، مكتبة  
الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٧ .
- ٣٣ - فؤاد البهى السيد : علم النفس الأحصائى وقياس العقل البشرى ،  
دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٣٤ - فؤاد سليمان قلادة : الأهداف التربوية والتقويم ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٣٥ - قدرى سيد مرسى : المنافسة ، مذكرات غير منشورة ، القاهرة ،  
١٩٨٦ .

- ٣٦ - ليلي عبدالمنعم على : تأثير إستخدام التعلم بإسلوب التنافس على المستوى المهارى المبتدئين فى السباحة ، علوم وفنون ، جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، سبتمبر ، ١٩٩١ .
- ٣٧ - محمد أبى بكر الرازى : مختار الصحاح ، القاهرة ، ١٩٧٦ .
- ٣٨ - محمد حسن أبوعبىة : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥ .
- ٣٩ - \_\_\_\_\_ : كرة السلة بين النظرية والتطبيق (الهجوم) ، دار الكتب الجامعية .
- ٤٠ - محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥ .
- ٤١ - محمد حسن علاوى ، سعد جلال : علم النفس التربوى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ٤٢ - محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
- ٤٣ - \_\_\_\_\_ : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٤٤ - محمد صبحى حساتين ، حمدى عبدالمنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، مطابع روزاليوسف ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- ٤٥ - محمد عبدالعزيز إبراهيم ، جمال الدين العدوى : تدريس التربية الرياضية ، المطابع الوطنية ، ١٩٨٨ .

- ٤٦ - محمد محمود عبدالدايم ، محمد صبحى حساتين : القياس فى كرة السلة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٤٧ - محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء اللابارومتري ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
- ٤٨ - محمود عبدالفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٥ .
- ٤٩ - مدحت صالح سيد : بناء إختبار معرفى فى كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، العدد السابع والثامن ( يوليو - أكتوبر ) ١٩٩٠ .
- ٥٠ - مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٥ .
- ٥١ - نجلاء عبدالحميد محمد المهدي : أثر استخدام طريقة مواقف للعب فى تعليم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٥٢ - نجوى عبدالفتاح إسماعيل ، عصمت محمد سعد : تأثير التعلم بالطريقة التنافسية لبعض الهجمات ودفاعاتها فى مادة المباراة ، علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان ، المجلد الأول ، العدد الأول ، يناير ١٩٨٩ .
- ٥٣ - نوال إبراهيم ، عزة عبدالحليم : برنامج ألعاب صغيرة لتطوير دقة الأداء وأثره على بعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ المدرسة الإبتدائية ، مؤتمر الدول والتاريخ وعلم الرياضة ، المجلد الثانى ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ .

٥٤ - هاتم إبراهيم أحمد عبدالحميد : بحث غير منشور حول تحديد  
أنسب طرق وأساليب تدريس كرة اليد لنهاية الحلقة الأولى من  
التعليم الأساسى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،  
١٩٩٨ .

٥٥ - هوراش ب - إنجلش : علم النفس التربوى - فى ميادين علم  
النفس النظرية والتطبيقية ( ترجمة السيد محمد خير ) ، دار  
المعارف، القاهرة ، ١٩٨٤ .

### ثانيا : المراجع الأجنبية

- 56 - Cratty, Brynt : Psychology in Contemporary sport prencipals -  
Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersoy, 1987.
- 57 - Don R. Kirkendall, Joseph J. Gruber, Roberte. Johnson :  
"Measurement and Evaluation for Physical Education .
- 58 - James Driver : The Penguin Dictionary of Psychology,  
Penguine Books, 1984.
- 59 - Myers, A, E : Competition in Leonard Alarson (eds) Ency  
clopedia, of sport sinces and Medecine, Macmillan  
Company, New York, 1987.
- 60 - Oshornby : Oxford Advance Learner's Dictionary of Current  
English
- 61 - Owens, H : Competition in The international Ency Clopedia  
of Teaching and Teacher Education , (Ed . by Dunkin,  
M. ) (New York . Pergaman Press. 1987. PP. 342. 349).
- 62 - Warring, D . Johnson, D. Johnson , R oo Maruoma, G :  
Impact of Different Types of Cooperative, Learning on  
Cross Ethnic and Cross, Sex Relation Ships, 1985.

# المرفقات

أولاً : مرفق (١) شروط وأسماء الخبراء

ثانياً : مرفق (٢) إستبيان لتحديد إختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة .

ثالثاً : مرفق (٣) إستبيان لتحديد إختبارات المستوى المهارى

رابعاً : مرفق (٤) إختبارات عناصر اللياقة البدنية

خامساً : مرفق (٥) إختبارات المستوى المهارى

سادساً : مرفق (٦) إستبيان لتحديد الأهمية النسبية لمحاور

الإختبار المعرفى فى كرة السلة للفرقة الأولى .

سابعاً : مرفق (٧) الإختبار المعرفى فى صورته المبدئية

( تحديد العبارات لكل محور طبقاً للأهمية النسبية ) .

ثامناً : مرفق (٨) الإختبار المعرفى بعد التعديل والحذف والإضافة

تاسعاً : مرفق (٩) الإختبار المعرفى بعد معامل الصعوبة والسهولة

والتمييز .

عاشراً : مرفق (١٠) الإختبار المعرفى فى صورته النهائية ومفتاح

التصحيح .

حادى عشر : مرفق (١١) التوزيع الزمنى والمحتوى للوحدة التعليمية

المقترحة .

ثانى عشر : مرفق (١٢) الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة

التجريبية .

ثالث عشر : وحدة من التعلم بالإسلوب التقليدى .

**مرفق (١)**

**شروط وأسماء الخبراء**

## شروط وأسماء الخبراء

### شروط إختيار الخبراء

- الحصول على درجة الدكتوراة
- توافر الخبرة فى المجال لاتقل عن ١٠ سنوات

### أسماء الخبراء التى إستعانت الباحثة بأرائهم

م	أسم الخبير	الوظيفة
١	أ.م.د. ألفت أحمد هلال	أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان .
٢	أ.د. رضا حفى أحمد	أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان .
٣	أ.د. عائشة رزق مصطفى	أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان .
٤	أ.د. عزة عبدالفتاح الشيمى	أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان .
٥	أ.م.د. على محمد عبدالمجيد	أستاذ مساعد بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٦	أ.د. فاطمة محمد عبدالمقصود	أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان .
٧	أ.د. ليلي زهران	أستاذ متفرغ بقسم الترويج بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٨	أ.د. ليلي فرحات	أستاذ بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
٩	أ.د. منيرة مرقص	أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان .
١٠	أ.د. وفاء أمين	أستاذ بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان .

**مرفق (٢)**

**إستبيان لتحديد إختبارات عناصر اللياقة  
البدنية الخاصة بكرة السلة**

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة  
الدراسات العليا

## إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد إختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ....

تقوم الباحثة / نرمين فكرى عبدالوهاب الغلمى بإعداد رسالة دكتوراة  
الفلسفة وموضوعها " تأثير أستخدام التعلم بإسلوب المناقسات على المستوى  
البدنى والمهارى والمعرفى لبعض المهارات الأساسية فى كرة السلة ".  
.

ولما كنتم أحد البارزين المتخصصين فى كرة السلة فإن الباحثة تأمل  
من سيادتكم تحديد إختبار عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة من بين  
العناصر المذكورة لتعليم مهارات ( التمرير - التصويب - المحاورة ).  
والباحثة تشكر سيادتكم على المجهود والخبرات القيمة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،

الباحثة

جدول لتحديد الإختبارات المرشحة التي تقيس عناصر اللياقة البدنية  
ملحوظة : أرجو وضع علامة (✓) أمام الإختبار المناسب للصفة البدنية

م	عناصر اللياقة البدنية	الإختبارات المرشحة	إختبار الخبير
١ - أ - ب - ج	القوة العضلية القوة العضلية للرجلين قوة عضلات الظهر قوة القبضة والذراعين	١ - إختبار القوة العضلية للرجلين بالديناموميتر ٢ - إختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين . ١ - إختبار عضلات الظهر بجهاز الديناموميتر ١ - إختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بجهاز المانوميتر . ٢ - إختبار الشد لأعلى ( الثبات ) ٣ - إختبار الرفع لأعلى ( بقل )	
٢ - أ - ب	القدرة العضلية للرجلين الذراعين	١ - الوثب العمودي من الثبات ٢ - الوثب العريض من الثبات ١ - رمى كرة ناعمة لأبعد مسافة ٢ - دفع كرة طبية زنة ٣ كجم لأبعد مسافة . ٣ - إختبار الانبطاح المائل مع ثنى الذراعين	
٣ -	الرشاقة	١ - جرى زجاجي بين الحواجز ٢ - الجرى المكوكي لمختلف الأبعاد	
٤ -	التوافق	١ - رمى وإستقبال كرات التنس ٢ - إختبار نط الحبل	
٥ -	الدقة	١ - إختبار التصويب على الدوائر المتداخلة ٢ - إختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة	
٦ -	المرونة	١ - ثنى الجذع أماما من الوقوف ولأسفل ٢ - مرونة رسغ اليد ٣ - اللمس لأسفل وللجانِب	
٧ -	التحمل العضلي	١ - إختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٢ - إختبار الجرى ٤٠٠م	
٨ - أ - أ	السرعة سرعة الإنتقال ( القصى ) السرعة الحركية	١ - إختبار العدو ٣٠م من البدء المنطلق ٢ - إختبار العدو ٤٥,٧٠م من البدء العالى ١ - إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية ٢ - إختبار الجرى فى المكان ( ٣٠ ثانية )	

النسب المنوية لإختبارات عناصر اللياقة البدنية  
الخاصة بكرة السلة

(ن = ٨)

م	عناصر اللياقة البدنية	الإختبار	وحدة القياس	عدد الآراء	النسبة المنوية
١	القوة العضلية أ - الرجلين ب - قوة القبضة والذراعين ج - قوة عضلات الظهر	إختبار القوة العضلية للرجلين بالديناموميتر	الدرجة	٦	%٧٥
		إختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بجهاز الديناموميتر	الدرجة	٨	%١٠٠
		إختبار قوة عضلات الظهر بجهاز الديناموميتر	الدرجة	٨	%١٠٠
٢	القدرة العضلية أ - للرجلين ب - للذراعين	الوثب العمودي من الثبات	سم	٦	%٧٥
		دفع كرة طبيه زنة ٣ كجم	سم	٨	%١٠٠
٣	الرشاقة	جرى زجاجى بين الحواجز	ث	٦	%٧٥
٤	التوافق	رمى وإستقبال الكرات ( التنس )	الدرجة	٧	%٨٧,٥
٥	الدقة	إختبار التصويب على الدوائر المتداخلة	الدرجة	٨	%١٠٠
٦	المرونة	مرونة رسغ اليد	الدرجة	٥	%٦٢,٥
٧	التحمل العضلي	إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف	الدرجة	٦	%٧٥
٨	السرعة أ - سرعة الإنتقال (القصوى) ب - السرعة الحركية	إختبار العدو ٤٥,٧٠م من البدء العالى .	ث	٥	%٦٢,٥
		إختبار نيلسون للإستجابة الحركية (الإنتقالية)	ث	٨	%١٠٠

**مرفق (٣)**

**إستبيان لتحديد إختبارات المستوى المهاري**

٣ / ١١٧

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة  
الدراسات العليا

## إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد إختبارات المستوى المهارى

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ....

تقوم الباحثة / نرمين فكرى عبدالوهاب الغلمى بإعداد رسالة دكتوراة  
الفلسفة وموضوعها " تأثير أستخدام التعلم بإسلوب المنافسات على المستوى  
البدنى والمهارى والمعرفى لبعض المهارات الأساسية فى كرة السلة " .

ونظرا لخبرة سيادتكم الواسعة علميا وعمليا فى هذا المجال فقد  
حرصت على إستطلاع رأيكم من خلال وضع علامة (✓) أمام الأختبار  
المناسب لقياس بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة وهى ( التمرير -  
المحاورة - التصويب ) لطالبات الفرقة الأولى بالكلية .

كما تشرف الباحثة أيضا بإضافة أى مقترحات ترونها مناسبة من  
وجهة نظركم .

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،

والباحثة تتقدم لسيادتكم بقبول فائق الإحترام ،

الباحثة

## الإختبارات التالية وضعت لقياس المهارات الأساسية فى كرة السلة

أرجو من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام الإختبار الذى يتناسب مع طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات ، وذلك من وجهة نظر سيادتكم .

م	المهارة	الإختبار	إختبار الخبير
١	التمرير	١ - التمريرة الكتفية ١٠ تمريرات . ٢ - التمرير على الحائط (٢٠) ث لقياس سرعة التمرير . ٣ - تمرير الكرة نحو هدف على حائط لقياس دقة التمرير . ٤ - التمرير ( لسيو )	( ) ( ) ( ) ( )
٢	المحاورة	١ - المحاورة بالزجاج ٢ - المحاورة حول عواتق . ٣ - الجرى مع تنطيط الكرة حول دوائر الملعب .	( ) ( ) ( )
٣	التصويب	١ - التصويب القريب والبعيد خارج المنطقة المحرمة . ٢ - التصويب السلمى . ٣ - الرمية الحرة ١٠ رميات . ٤ - التصويب السريع من أسفل السلة . ٥ - الرمية الحرة ٢٠ رمية .	( ) ( ) ( ) ( ) ( )

النسب المنوية للإختبارات المهارية لبعض  
المهارات الأساسية في كرة السلة

(ن = ٨)

م	المهارات الأساسية	الإختبار	وحدة القياس	عدد الآراء	النسبة المنوية
١	سرعة التميرير	التميرير على الحائط (٢٠) ث	ث	٨	١٠٠
٢	دقة التميرير	تميرير الكرة نحو هدف على حائط	الدرجة	٥	%٦٢,٥
٣	المحاورة	الجرى مع تنطيط الكرة حول دوائر الملعب .	ث	٦	%٧٥
٤	التصويب من الحركة	التصويبة السلمية	الدرجة	٧	%٨٧,٥
٥	التصويب من الثبات	الرمية الحرة	الدرجة	٨	%١٠٠
٦		التصويب السريع من أسفل السلة	الدرجة	٨	%١٠٠

**مرفق (٤)**

**إختبارات عناصر اللياقة البدنية**

## ١ - اختبار قوة عضلات الرجلين (٤٢ : ٣١)

## غرض الاختبار

قياس القوة الأيزومترية للعضلات الباسطة للرجلين حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لها .

## الأدوات اللازمة

- جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم .

## وصف الأداء

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي .  
- تتخذ المختبرة وضع الوقوف على القاعدة ، ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج .  
- تقوم المختبرة بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين .  
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بمد الرجلين لأعلى لاجراء أقصى قوة ممكنة .

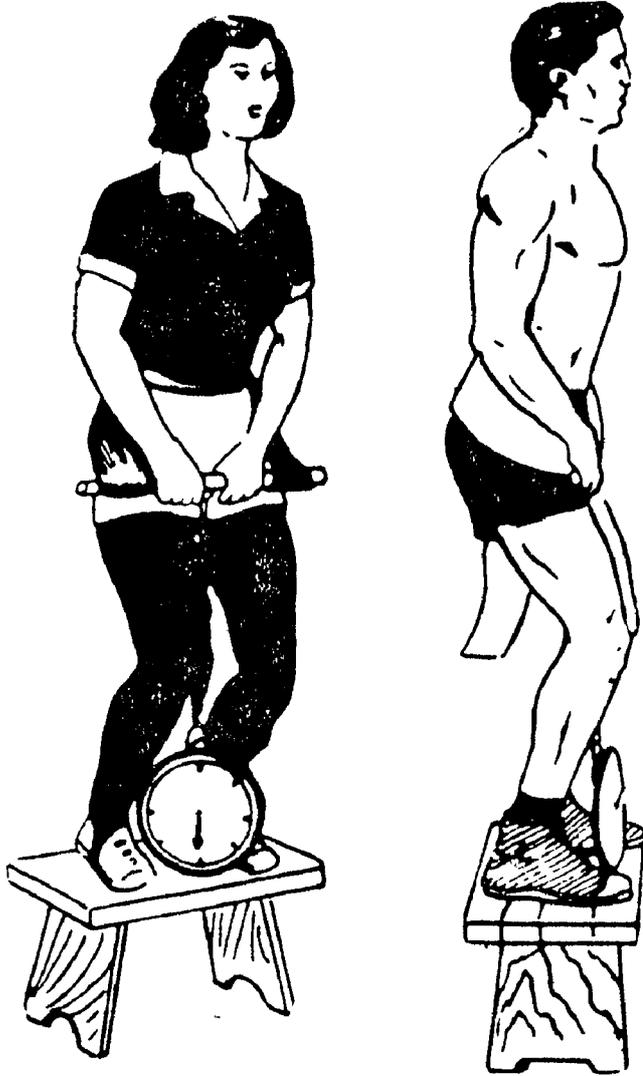
## تعليمات الاختبار

- يجب على المختبرة أن تحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض .  
- عدم الميل بالرأس للأمام وللخلف .  
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة

٤/١٢٢

## حساب الدرجات

- يعطى لكل مختبرة محاولتين متتاليتين ، تعطى لها نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام .



## اختبار قوة عضلات الظهر (٤٢ : ٣٢)

### غرض الاختبار

قياس قوة العضلات المادّة (الباسطة) للجذع (عضلات الظهر) .

### الأدوات اللازمة

- جهاز ديناموميتر

### وصف الأداء

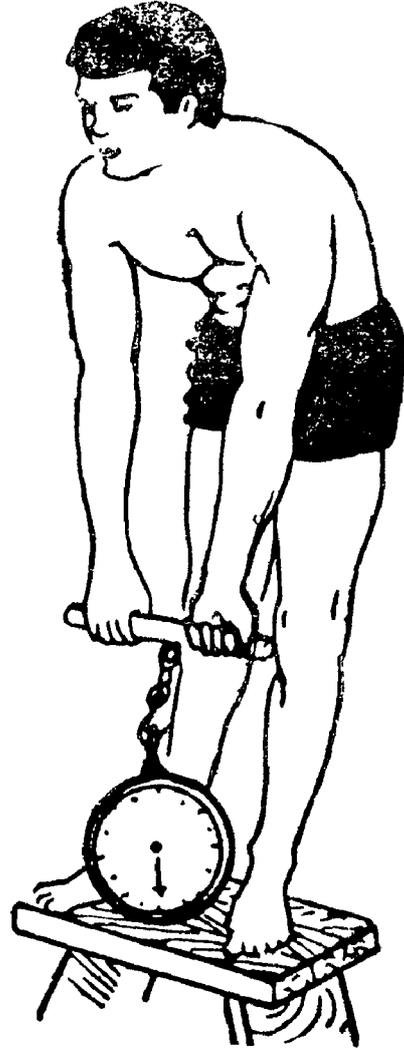
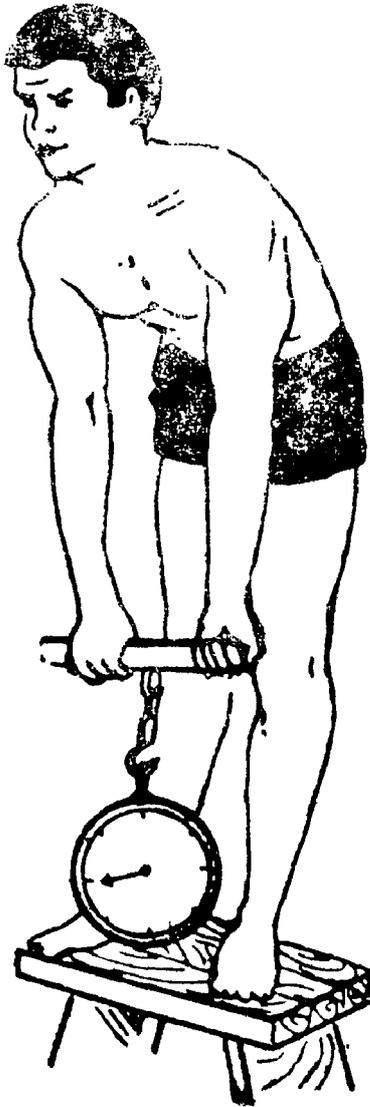
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين .
- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطء لأخراج أقصى قوة ممكنة .

### تعليمات الاختبار

- يجب الاحتفاظ بالركبتي مفرودتين ، القدمين على قاعدة الديناموميتر .
- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، أي تكون ظهر احدى اليدين للخارج :
- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة .

## حساب الدرجات

- يعطى لكل مختبرة محاولتين متتاليتين ، تحسب لها نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام .



### ٣ - اختبار قوة القبضة (٤٢ : ٣٤)

#### غرض الاختبار

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى واليسرى .

#### الأدوات اللازمة

- جهاز ديناموميتر اليد به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن .

#### وصف الأداء

- تمسك المختبرة الديناموميتر بقبضة يده .  
- يقوم بالضغظ بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة .

#### تعليمات الاختبار

- يجب على المختبرة الا تلمس باليدين أي جزء من جسمه أو أي شئ خارجي .  
- تؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة اخرى باليد اليسرى .

#### حساب الدرجات

- تعطى لكل مختبرة محاولتين متتاليتين ، وتحتسب له نتائج أفضلهما .

## ٤ - اختبار الوثب العمودي من الثبات (٤٢ : ٨٩-٩١)

## غرض الاختبار

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى .

## مستوى السن

من ١٠ سنوات فأكثر - للبنين والبنات .

## الأدوات اللازمة

- لوحة من الخشب مدهونة باللون الأسود عرضها ٠,٥ وطولها ١,٥ م
- ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط وآخر ٢ سم .
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض ٣,٦٠ م
- قطع طباشير أو مسحوق جير .
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط .

## الاجراءات

- تثبت لوحة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبرة بأن تؤدي الاختبار - ويراعى أن تثبت اللوحة بعيدا عن الحائط بمسافة لا تقل عن ١٥ سم حتى لا يحدث إحتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى .
- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم .

## وصف الأداء

- تقف المختبرة على أطراف أصابعها مواجهه للوحة ويمد الذراع المفضل عاليا لأقصى مايمكن وتحدد العلامة بالطباشير على اللوحة عند أصبعيها الأوسط مع ملاحظة ملاصقة العقب وأن توضع الذراع الأخرى خلف الظهر وفوق الشورت ويواجه ظهرها جسم الفرد .
- تقوم المختبرة بثني الركبتين كاملا مع الأحتفاظ بذراعيها لأعلى كما يجب أن تكون رأسها وظهرها على استقامة واحدة مع احتفاظها بتوازن الجسم .
- ينادى على المختبرة بالوثب عاليا لأقصى ما يمكن للمس اللوحة أو الحائط ووضع علامة بأصبعها الأوسط في أعلى نقطة تصل إليها .

## تعليمات الاختبار

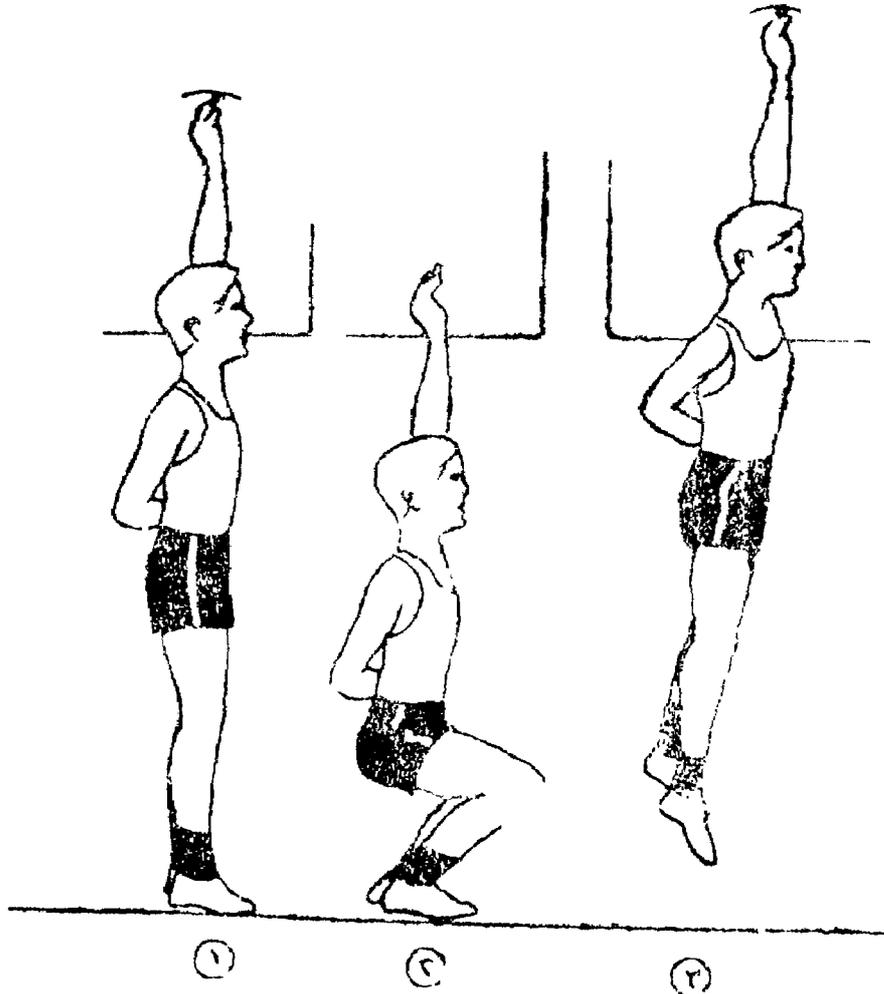
- تعطى المختبرة ثلاث محاولات وفي المحاولة الأخيرة يردد المسجل هذه هي محاولتك الأخيرة حاولي أن تسجلي أحسن مستوى لكي .

## حساب الدرجات

- يتم حساب وزن المختبرة ، تستخرج درجة أحسن محاولة للمسافة بين العلامة التي سجلتها المختبرة عند وقوفها على أطراف أصابعها والمسافة التي سجلتها عند الوثب .

## درجة أحسن محاولة

تحتسب درجة المختبرة =  $\frac{\text{وزن الجسم} \times \text{قدم/رطل}}{12}$



## ٥ - اختبار دفع كرة طبية لأبعد مسافة (زنة ٣ كجم ) ( ٤٢ : ١٠٧ )

### غرض الاختبار

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف .

### الأدوات اللازمة

- منطقة قضاء مستوية في ملعب لكرة القدم ، أو في صالة للتمرينات والجمباز بطول ٣٠م وبعرض ٧,٥ م .
- كرات طبية زنة الواحدة لا تقل عن ٢,٧٠ كجم ولا يزيد عن ٣,٠٠ كجم .
- شريط قياس .
- عدد مناسب من الرايات أو الأعلام .

### وصف الأداء

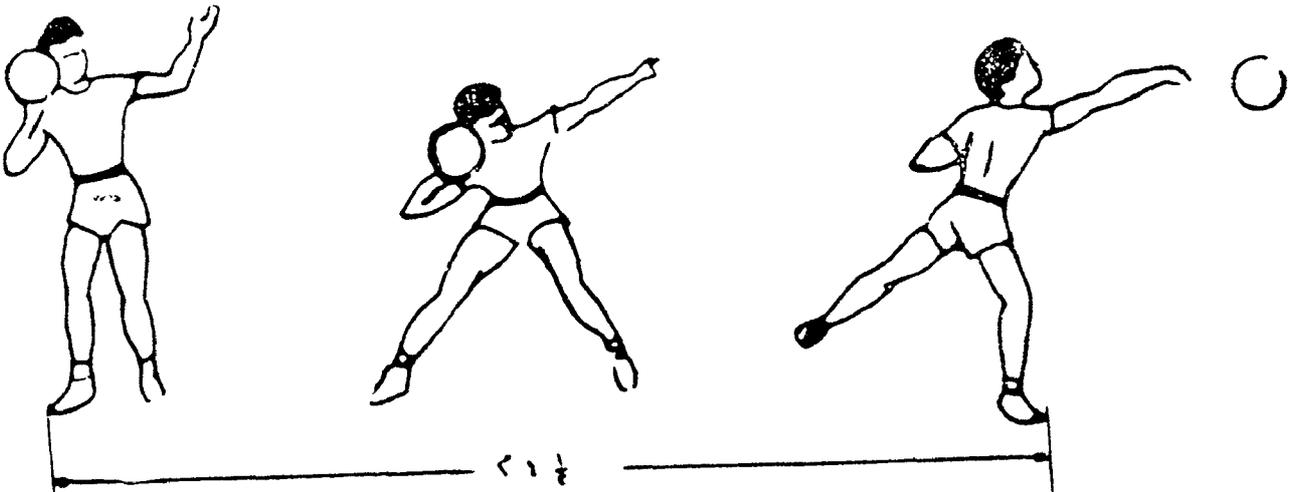
- يقف المختبر في منطقة الأقتراب بين الخطين مواجهها بالجانب لمنطقة الرمي واضعا الكرة الطبية على احدى يديه ، واليد الأخرى تسند من فوق الكرة .
- يتحرك المختبر بالجانب في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة الـ ٤,٥ م وعندما يصل إلى الخط يدفع بالكرة من الجانب كما في دفع الجلة ، بحيث لا يتعدى خط الاقتراب .

### تعليمات الاختبار

- يجب أن يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهها بالجانب منطقة الرمي .
- المطلوب دفع الكرة الطبية وليس رميها .
- أن يكون دفع الكرة في اتجاه منطقة الرمي .
- يجب أن يتحرك المختبر بين الخطين المحددين لمنطقة الاقتراب .
- يجب شرح الاختبار للمختبرين وعمل نموذج له قبل تطبيقه عليهم .
- يجب الا يقل وزن الكرة عن ٢,٧٠ كجم ولا يزيد عن ٣,٠٠ كجم .

## حساب الدرجات

- للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية ، الأداء الخاطئ يحتسب كمحاولة ، وإذا جاءت المحاولات الثلاث خطأ يجب أن يستمر المختبر في دفع الكرة حتى يحقق محاولة واحدة صحيحة .
- تسجيل المحاولة لأقرب ١٥ سم من أقرب نقطة ناحية خط البداية .
- تحسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث .



٦ - اختبار الجرى الزجراجى بين الحواجز  
(٤٢ : ٢٨٨ - ٢٩٠)

**غرض الاختبار**

قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجرى .

**مستوى السن**

من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

**الأدوات اللازمة**

- شريط قياس ، ساعة إيقاف ، عدد ٤ حواجز .

**الاجراءات**

- يرسم خط البداية طوله ١,٨٠ وسمكه ٥ سم .
- توضع ٤ حواجز في مواجهة البداية ، بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد ٣,٦٠ م من هذا الخط والمسافة بين كل خط وآخر ١,٨٠ م .
- تحدد نقطتين عند طرفي خط البداية والنهاية ولتكن هاتين النقطتين أ ، ب .

**وصف الأداء**

- تتخذ المختبرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة ( أ ) .
- عند اعطاء المختبرة اشارة البدء تبدأ المختبرة في الجرى بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة وعندما تصل إلى الحاجز الأول تتطلق منها لتقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة ( ب ) .

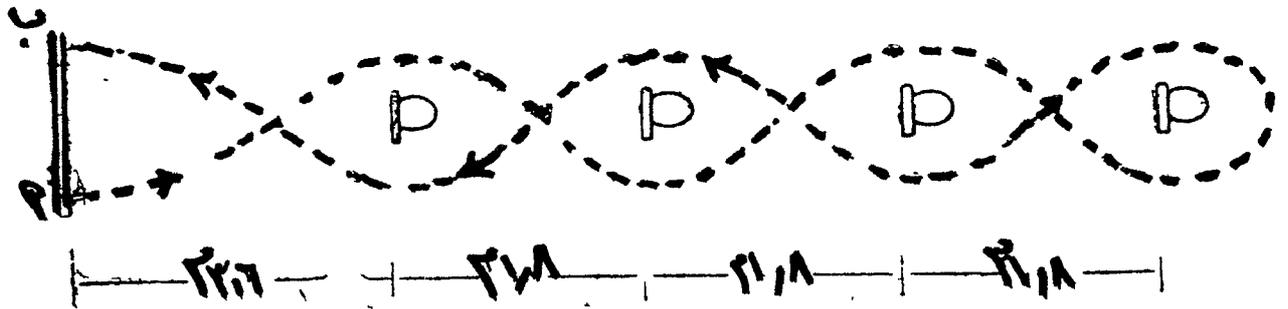
**تعليمات الاختبار**

- تبدأ المختبرة الجرى من وضع الوقوف عند النقطة ( أ ) .
- ينتهي الاختبار بأن تقطع المختبرة خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب) .
- تعطى المختبرة محاولة واحدة .

٤ / ١٣١

### حساب الدرجات

- درجة لكل مختبرة هي الزمن الذي تستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائها إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب من ٠,١ من الثانية .



## ٧ - اختبار رمي واستقبال كرات التنس

(٤٢ : ٣٥١)

### الغرض من الاختبار

قياس التوافق بين العين واليد .

### مستوى السن

من ٩ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية - للبنين والبنات .

### الأدوات اللازمة

كرة تنس ، حائط يرسم خط على بعد ٣ أمتار من الحائط .

### وصف الأداء

- تقف المختبرة أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم

الاختبار وفقا للتسلسل الآتي :

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

### حساب الدرجات

- لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبرة درجة ، أى أن الدرجة النهائية هي

(١٥) درجة .

## ٨ - التصويب على الدوائر المتداخلة

الغرض من الاختبار  
قياس دقة الذراع .

## الأدوات

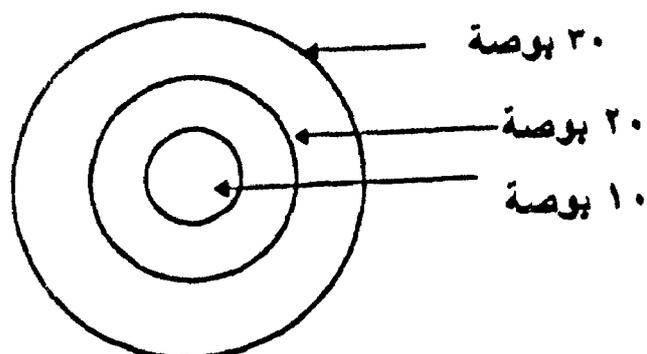
- خمس كرات سلة - حائط أملس أمامه أرض مستوية ، يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها موضحة بالشكل .
- الحد السفلى للدائرة الكبرى ترتفع عن الأرض بمقدار (٢٤) بوصة .
- يرسم خط على الأرض على بعد (١٠) أقدام من الحائط .

## طريقة الأداء

- تقف المختبرة خلف الخط ، ثم تقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على الدوائر لمحاولة إصابة الدائرة .
- للمختبرة الحق في استخدام أي اليدين أو كلاهما معا في التصويب .

## التسجيل

- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) تحتسب للمختبرة ٣ درجات .
- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) تحتسب درجتان .
- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبيرة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) تحتسب للمختبرة درجة واحدة .
- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاث تحتسب للمختبرة صفر .



## ٩ - اختبار مرونة رسغ اليد (٤٣ : ٣٣٠)

الغرض من الاختبار  
المرونة لرسغ اليد ، قياس مد  
مفصل المرفق .

## الأدوات

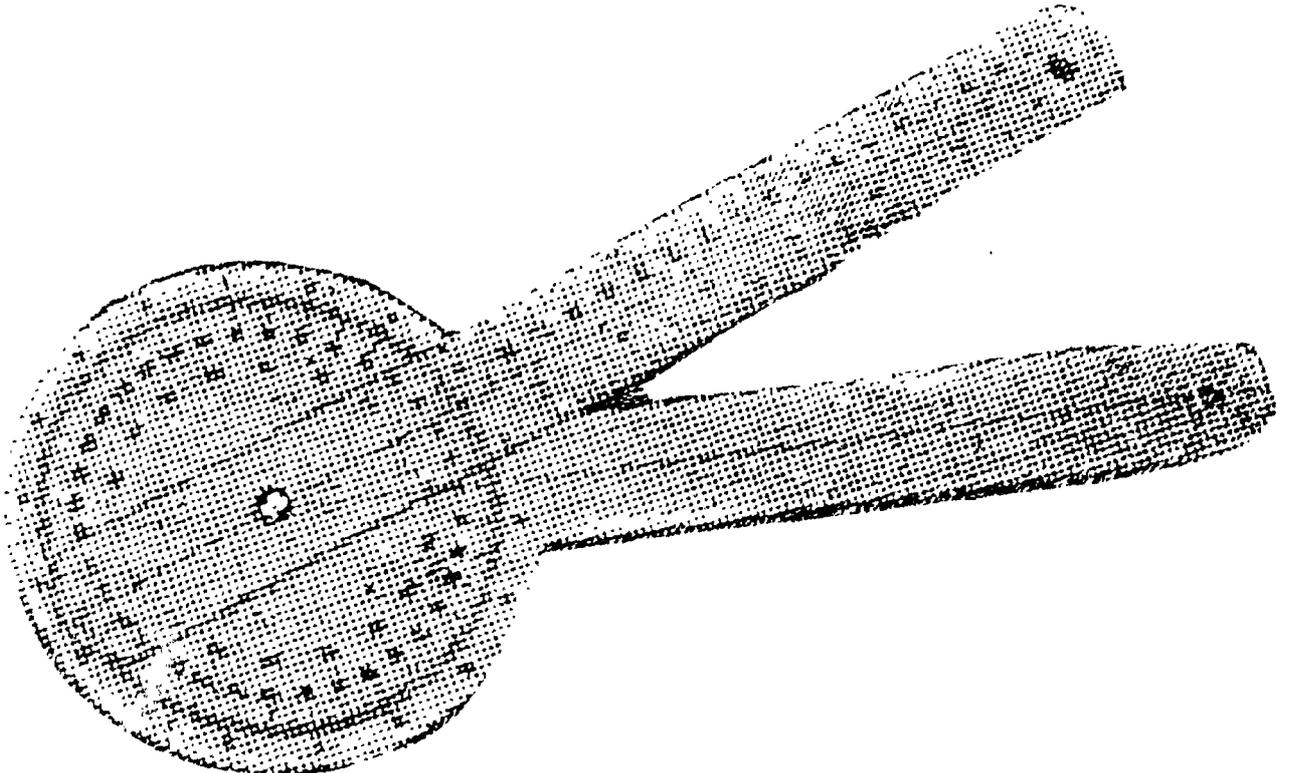
إستخدام جهاز الجونيوميتر .

## طريقة الأداء

- تقف المختبرة قريبة من منضدة ، توضع ذراع الجونيوميتر المتحركة موازية للعظم من الخارج والذراع المتحركة موازية للساعد من الخارج أيضا وذلك في وضع الزاوية القائمة للمفصل ، بحيث يكون محور المفصل ذراعي الجهاز عند مفصل المرفق .

## التسجيل

- تؤخذ القراءة والمفصل في أقصى قبض له ، ويلاحظ إنخفاض زاوية ،  
التمفصل واقترابها من الصفر .  
- ثم تؤخذ القراءة والمفصل في أقصى بسط له، ويلاحظ في هذه القراءة  
زيادة التمدد واقترابها من ١٨٠ درجة ، ويدل الفرق بين القراءتين على  
مدى حركة المفصل .



## ١٠ - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ( ٤٢ : ١٦٠ )

### غرض الاختبار

قياس التحمل العضلى العام للجسم .

### مستوى السن

من سن ١٠ سنوات إلى مرحلة السن الجامعية للبنين وللبنات

### الادوات اللازمة

بساط رقيق من اللباد يوضع على ارض مستوية كما يمكن اداء الاختبار فى صالة الجمباز أو على ارض رملية مستوية .

### وصف الاداء

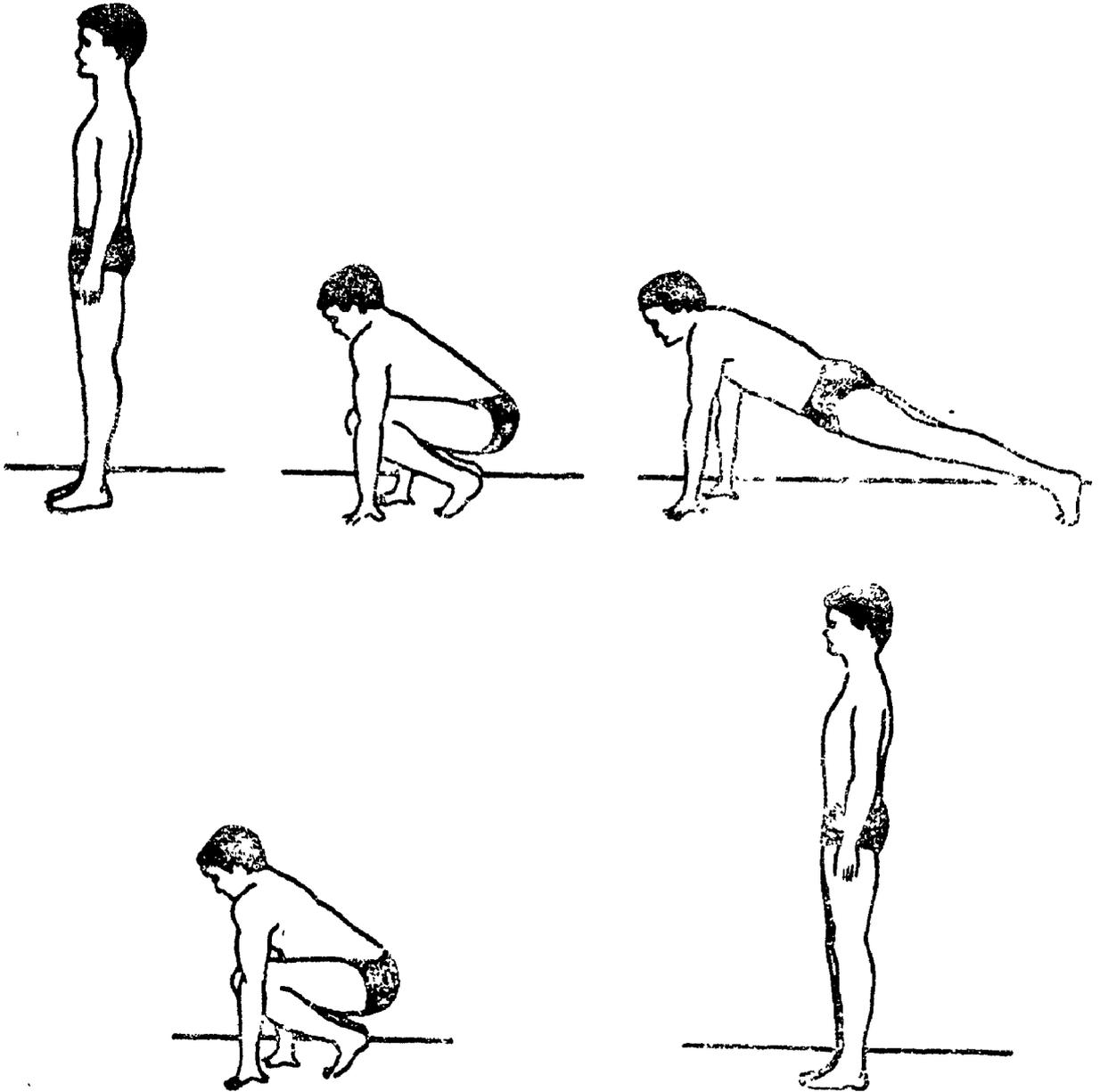
- تقف المختبرة معتدلة .
- عند اعطاء الاشارة يقوم بثنى الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين ووضع الكفبين على الأرض وبحيث تكون الركبتان بين الذراعين .
- قذف الرجلين خلفا لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماما .
- قذف الرجلين أماما للوصول لوضع ثنى الركبتين .
- الوقوف فى وضع معتدل والصدر أماما للوصول للوضع الابتدائي .
- تقوم المختبرة بالأداء لأقصى عدد ممكن من المرات بدون توقف .

### تعليمات الاختبار

- ينتهي الاختبار ويتوقف العد حينما تتوقف المختبرة للراحة .
- لا تحسب المحاولات غير الصحيحة فى العدد .
- لا يؤدي الاختبار بسرعة .
- تعطى المختبرة محاولة واحدة فقط .

## حساب الدرجات

- تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هي :  
ثنى الركبتين كاملا ، قذف الرجلين خلفا ، قذف الرجلين أمام الوقوف .



١١ - اختبار العدو ٤٥,٧٠ م من البدء العالي  
(٤٢ : ٢٥٠ - ٢٥٣)

### غرض الاختبار

قياس السرعة القصوى الانتقالية من الجري .

### مستوى السن

من سن ١٠ سنوات إلى ١٧ سنة للبنين والبنات

### الادوات اللازمة

- منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن ٥٠ م ويعرض لا يقل عن ٥ م ويفضل زيادة هذه المسافة لتحقيق عوامل الأمن وتحدد منطقة إجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية والآخر للنهاية المسافة بينهما ٤٥,٧٠ م .
- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب ثواني .

### وصف الاداء

- تتخذ المختبرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية .
- عند اعطاء اشارة البدء تتخذ المختبرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية .
- عند إعطاء إشارة البدء تجرى المختبرة بأقصى سرعة ممكنة حتى تقطع خط النهاية .

### تعليمات الاختبار

- يجرى كل اثنين من المختبرين معا لضمان توافر عامل المنافسة .
- يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي .
- تعطى للمختبرة محاولة واحدة فقط .
- ينادى الاذن بالبدء بالنداء التالي : خذ مكانك - استعد - اجري .

### حساب الدرجات

- يحتسب الزمن منذ إعطائها اشارة البدء وحتى تقطع خط النهاية لأقرب ٠,١ ثانية .

## ١٢ - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقالية) ( ٤٢ : ٢٥٤ - ٢٦٨ )

**غرض الاختبار**  
قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير .

**مستوى السن**  
من سن ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية - للبنين وللبنات.

**الادوات اللازمة**  
- منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول ٢٠م وبعرض ٢م .  
- ساعة إيقاف وشريط قياس .

**الاجراءات**  
- تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط وآخر مسافة ٦,٤٠م ، وطول الخط ١م .

**وصف الاداء**  
- تقف المختبرة عند احدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .  
- تتخذ المختبرة وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث تتحني بجسمها للأمام قليلا .  
- يمسك المحكم بساعة الايقاف باحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .  
- تستجيب المختبرة لإشارة البدء وتحاول الجرى بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦,٤٠م .  
- وعندما تقطع المختبرة خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .  
- وإذا بدأت المختبرة الجرى في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى تغير المختبرة من اتجاهها وتصل إلى خط الجانب الصحيح .

- تعطى المختبرة عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى ٢٠ ث وبواقع خمس محاولات في كل جانب .
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة : يسار ، وعلى الخمس الأخرى كلمة : يمين - ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس أو صندوق أو قبة ثم تسحب بدون النظر فيها .

### تعليمات الاختبار

- يعطى كل مختبرة عددا من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية ، وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار .
- يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت .
- يقوم المحكم قبل أن يجرى الاختبار على المختبرة بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفقا لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الاشارات وتسجيل الزمن لكل مختبرة على حده وهذا الاجراء يستخدم لمنع المختبرة من توقع الإتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية .
- يجب عدم معرفة المختبرة بأن المطلوب منها أداء عشر محاولات موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما أكبر من الآخر ، وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبرة لأخرى .
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطى المحكم الإشارة التالية :

استعد - ابدأ ، وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي (استعد - ابدأ) في مدة تتراوح ما بين (٠,٥ إلى ٢ ث) .

الاسم :

التاريخ :

ترتيب المحاولات : الزمن :

١ - يمين

٢ - شمال

٣ - يمين

٤ -

٥ -

٦ -

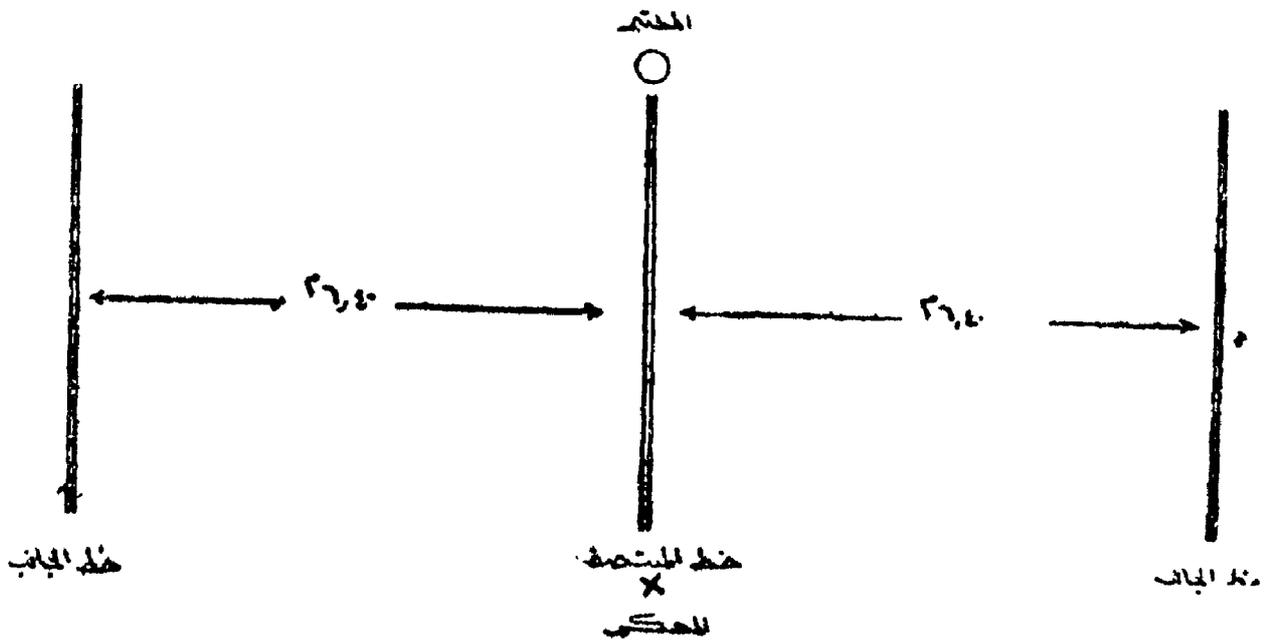
- ٧
- ٨
- ٩
- ١٠

الدرجة الكلية = ١,٠ = ..... ر ث

- يجب على المختبرة القيام ببعض التمرينات الخفيفة بغرض الاحماء .

### حساب الدرجات

- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ٠,١ ث .
- درجة المختبرة هي : متوسط المحاولات العشر .



**موفق (٥)**

**إختبارات المستوى المهارى**

## الإختبارات المهارية

١ - إختبار لقياس سرعة التميرير (٢٥)

التميرير على الحائط في ٢٠ ث .

الأدوات : كرة سلة - حائط - ساعة إيقاف

- يرسم على الحائط خط على إرتفاع ١,٥ متر من الأرض .

- يرسم خط مواز له يبعد عنه بمقدار ١ متر .

- يرسم خط بداية يبعد عن الحائط بمقدار ٢ متر .

طريقة الأداء :

تقف اللاعب خلف خط البداية ، تؤدي اللاعب التميريرة الصدرية

باليدين ويكون التميرير بين الخطين المرسومين على الحائط .

التسجيل :

١ - عدد التميريرات التي أدتها اللاعب في مدة ٢٠ ث .

٢ - إستقبال الكرة وهي طائرة دون إرتدادها على الأرض والكرة التي

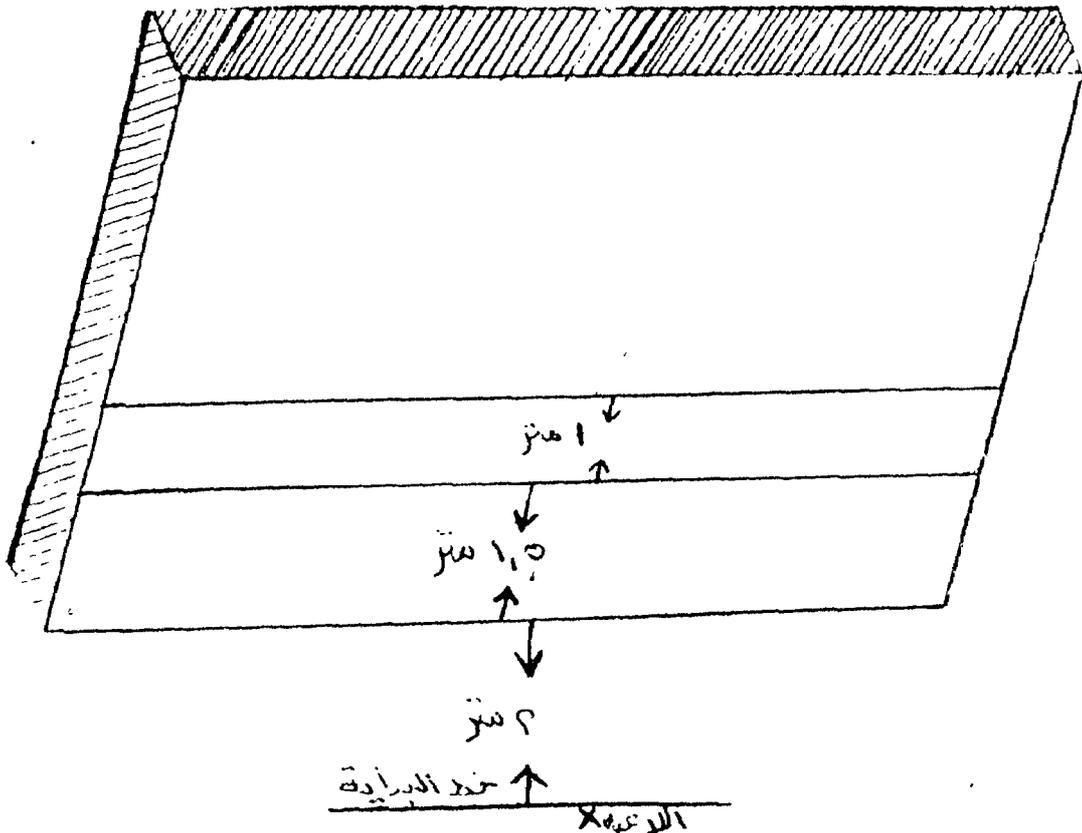
ترتد لاتحسب تميرير لها .

٣ - كل تميريرة تحت الخط المرسوم أسفل وفوق الخط المرسوم أعلى أو

عليها لاتحسب .

٤ - عدم إجتياز اللاعب لخط البداية مع عدم إحتساب التميريرة أثناء هذا

الوضع .



٢ - إختبار لقياس دقة التمرير (٤٦ : ١٧٥)  
تمرير الكرة نحو هدف على الحائط .

الغرض من الإختبار :  
قياس دقة التمرير بالدفع بإستخدام اليدين نحو الهدف

الأدوات :

- كرة سلة
- حائط مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة ( مركز مشترك للدوائر الثلاث )  
نصف قطرها على الترتيب من الأصغر إلى الأكبر ٤٥ سم ، ٩٨ سم ،  
١٥٠ سم مع ملاحظة أن سمك الخطوط ( ٢,٥٥ سم ) .
- الحافة السفلى للدائرة الكبيرة ترتفع عن الأرض بمقدار ( ٩٠ سم ) .
- يرسم خط على الأرض وعلى بعد ( ٤,٥ م ) من الحائط ومواجه له .

مواصفات الأداء

- يقف المختبر خلف خط الرمي ( المرسوم على الأرض ) ومعه الكرة على أن يقوم بالتمرير على الدوائر بإستخدام اليدين معا ( التمريرة الصدرية ) .
- يسمح للمختبر بأداء عدة محاولات على سبيل التجريب قبل الأداء للإختبار .

الشروط :

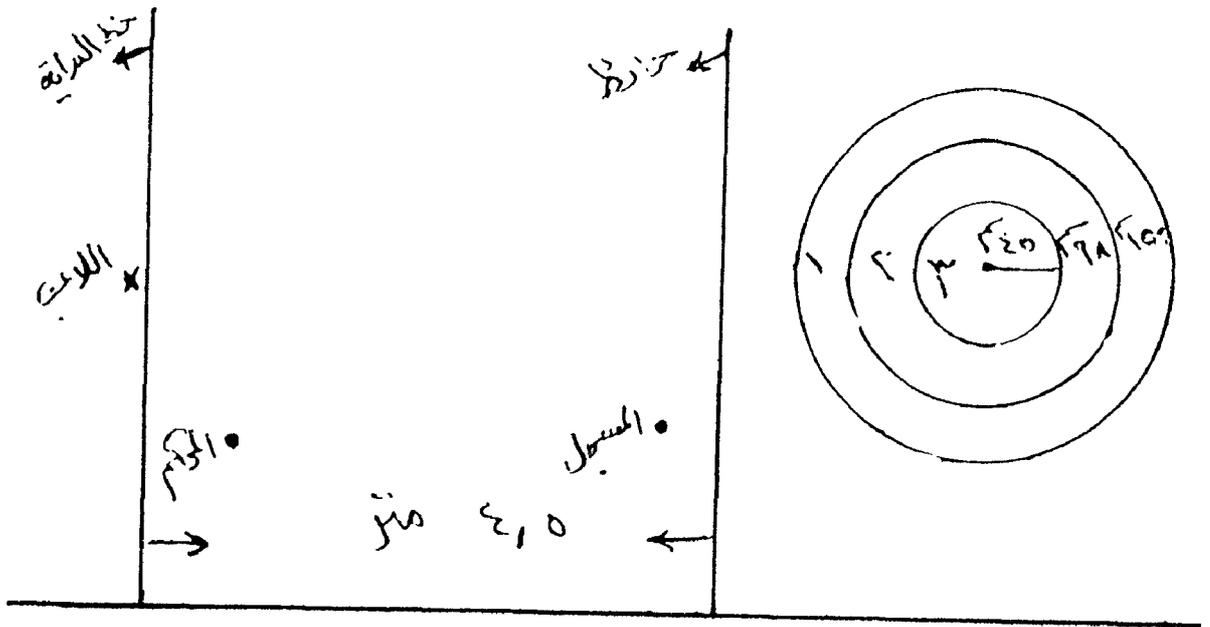
- ١ - للمختبر أن يمسك الكرة بكلتا اليدين قبل التمرير .
- ٢ - يجب أن يتم التمرير من خلف الخط المرسوم على الأرض .
- ٣ - للمختبر أن يتخذ خطوة قبل عملية التمرير ، ولكن عليه ألا يتعدى بقدميه الخط المرسوم على الأرض .
- ٤ - للمختبر أن يؤدي عشر تمريرات .

التسجيل :

- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغرى بـ ٣ درجات .
- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الوسطى بـ ٢ درجة .
- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الكبرى الخارجية بـ ١ درجة .

مع ملاحظة أنه في حالة إصابة الكرة لأحد خطوط الدوائر الثلاث يحصل المختبر على الدرجات المخصصة للدائرة التي أصابت الكرة الخط الذي يمثل حدودها ( الخطوط داخل مقاييس الدوائر ).  
الحد الأقصى للدرجات الممكن الحصول عليها هي ٣٠ درجة

( في حالة إصابة المختبر للدائرة الصغرى في الرميات العشر المخصصة له ).



### ٣ - إختيار لقياس المحاورة (٢٥) الجرى مع تنطيط الكرة حول دوا

#### الأدوات :

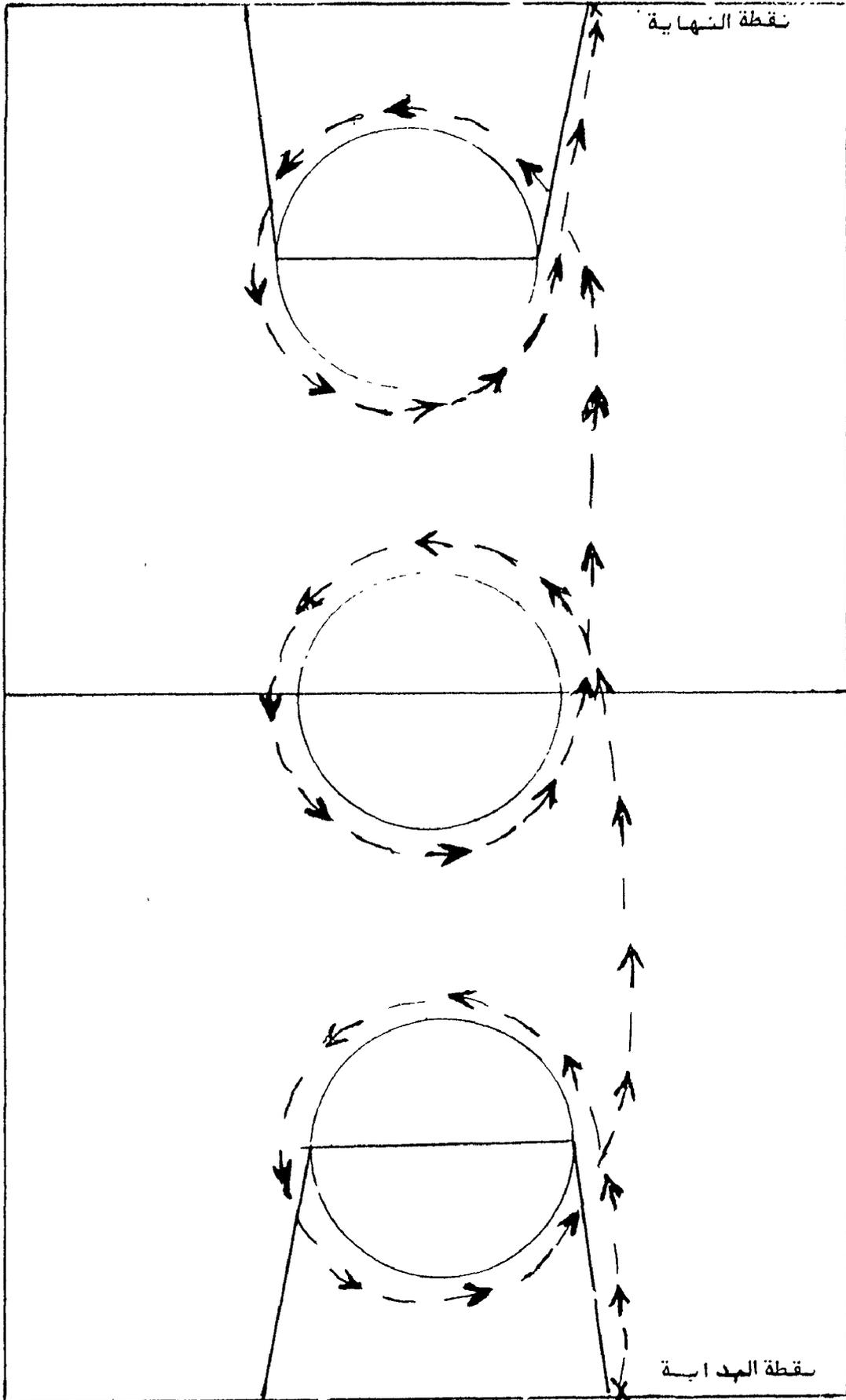
ملعب كرة - كرة - ساعة إيقاف

#### طريقة الأداء

- تقف اللاعبة عند التقاء الحد النهائى بخط منطقة الرمية الحرة من الجهة اليمنى .
- عند سماع إشارة البدء تجرى اللاعبة مع تنطيط الكرة بحذا منطقة الرمية الحرة مع الدوران حول دائرة هذه المنطقة والكرة تكون للخارج ، ثم تنتقل مع الجهة اليمنى إلى الدائرة المركزية والدوران حولها بالجرى مع التنطيط ، ثم تنتقل الدائرة الأخيرة من الجهة اليمنى أيضا والدوران حولها ثم بحذا منطقة الرمية الحرة حتى الوصول إلى نقطة التقاء الحد النهائى بخط الرمية الحرة من الجهة اليمنى .

#### التسجيل :

- بحتسب الزمن الذى أستغرقته اللاعبة فى الجرى مع التنطيط من خط البداية إلى النهاية .
- تعطى اللاعبة محاولتين وتختار الأحسن ، للاعبة حرية التنطيط بإرتفاعاته المختلفة .
- تزداد اللاعبة ثانية إذا ماتخطت اللاعبة أو الكرة خطوط الدوائر أو منطقة الرمية الحرة .



ملعب كرة السلة ( اختبار للمحاورة )

## ٤ - إختبار لقياس التصويب السلمى التصويبة السلمية (٢٥)

### الغرض :

قياس مهارة اللاعب فى التصويب السلمى .

### الأدوات :

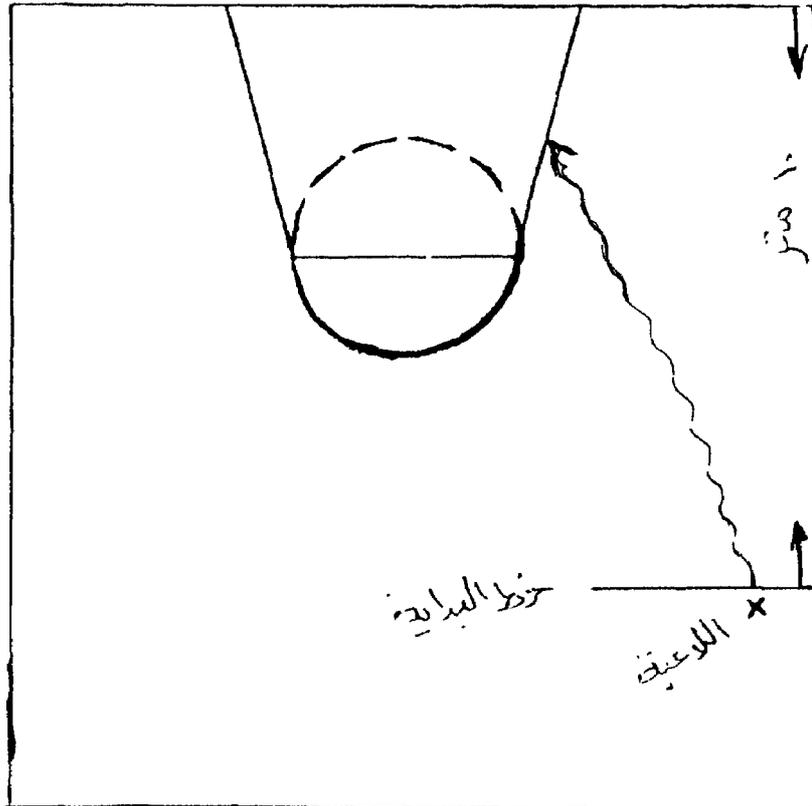
- ملعب كرة سلة قانونى - كرة سلة قانونية .
- يرسم خط بداية يبعد عن الحد النهائى بمقدار ٠١م ومواز له .

### طريقة الأداء

- تقف اللاعب خلف خط البداية .
- تقوم اللاعب بتنطيط الكرة من خلف خط البداية إلى أن تقترب من السلة .
- القيام بأداء خطوات السلم والتصويب على الهدف .

### التسجيل :

- تعطى اللاعب ٥ درجات فى حالة نجاح خطوات السلم وأصابة الهدف .
- تعطى اللاعب ٣ درجات فى حالة نجاح خطوات السلم فقط .
- لا تحسب للاعبة أى درجة فى حالة إصابة الهدف وعدم نجاح خطوات السلم .



٥ - إختبار لقياس الرمية الحرة (٢٤)

الغرض :

قياس مدى إتقان اللاعب لمهارة الرمية الحرة .

الأدوات المستخدمة :

لوحة هدف قانونية ، كرة سلة قانونية ، منطقة الرمية الحرة بالتخطيط القانوني .

طريقة الأداء

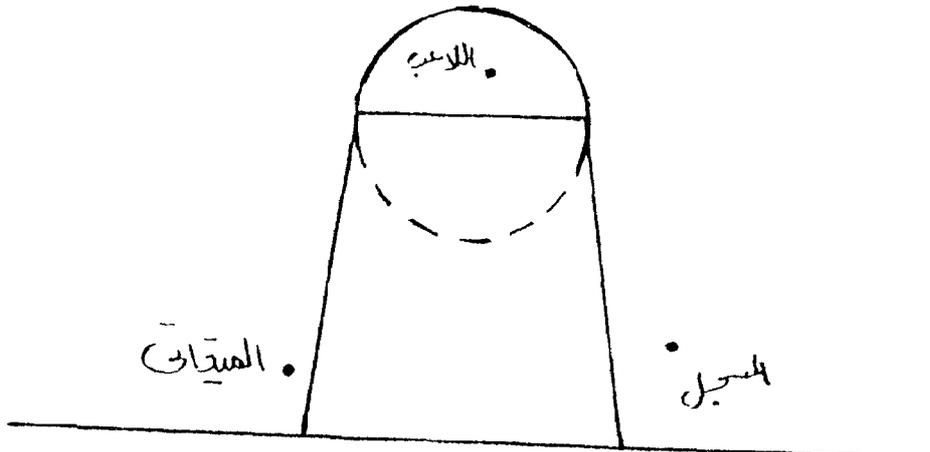
- يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة ، ويقوم بالتصويب على الهدف ، على أن يكون التصويب بيد واحدة أو باليدين ويحدد ذلك المدرب .

شروط الإختبار :

- يخضع اللاعب لقواعد وشروط قذف الرمية الحرة التي تنص عليها المادة (٧٣) من القانون الدولي لكرة السلة .
- يقوم اللاعب بالتصويب عشر رميات حرة متتالية .

طريقة التسجيل :

- يحصل اللاعب على النقاط بالطريقة الآتية :
- ٢ نقطة في حالة نجاح الرمية الحرة .
- ١ نقطة واحدة في حالة لمس حلقة الهدف فقط .
- لا يحصل على نقاط نهائيا في حالة عدم وصول الكرة أو لمس أى جزء آخر غير حلقة الهدف أو مخالفة شروط قذف الرمية الحرة كما ينص عليها قانون كرة السلة .



## ٦ - التصويب من أسفل السلة لمدة (٣٠ ث) (٤٦) الغرض :

قياس مهارة الطالبة فى التصويب ثم إستلام الكرة وإعادة التصويب مرة أخرى من أسفل السلة (متابعة التصويب).

### الأدوات :

- كور سلة قانونية - أهداف كرة سلة قانونية - ساعة إيقاف .

### طريقة الأداء

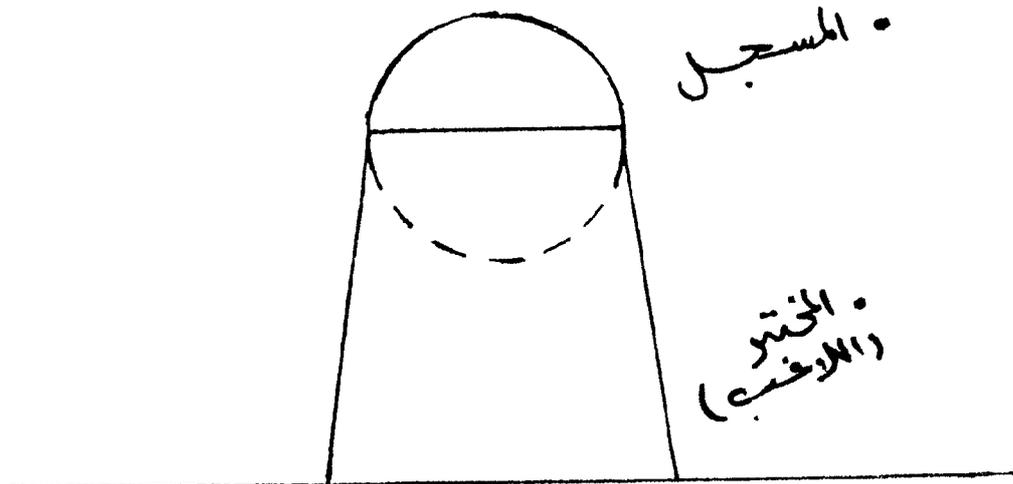
- يقف اللاعب أسفل السلة ممسكا بالكرة .
- عند إعطاء إشارة البدء يصبوب اللاعب الكرة على السلة بيد واحدة أو باليدين .

### القواعد :

- يمكن التصويب بأى طريقة .
- يجب على اللاعب أن يستمر فى التصويب بعد كل تصويبة ناجحة أو فاشلة .
- إذا فقد اللاعب الكرة أى لم يتمكن من إمساكها فيمكنه أن يستعيدها ويبدأ التصويب مرة أخرى ( يسمح له بذلك مرة واحدة فقط ) .
- يسمح بأداء محاولة واحدة كتدريب قبل بدء الإختبار .
- يمنح كل لاعبة محاولتين وتحسب له أفضلهما .

### التسجيل :

- يحتسب نقطة واحدة لكل تصويبة ناجحة ويتم التسجيل لمدة ٣٠ ث .
- الدرجة التى يحصل عليها اللاعب فى الإختبار هى مجموع النقط التى يحصل عليها فى ٣٠ ث .



**مرفق (٦)**

**إستبيان لتحديد الأهمية النسبية لمحاور  
الإختبار المعرفى**

## إستمارة أستطلاع رأى الخبراء

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد .....

تقوم الباحثة / نرمين فكرى الغلمى \_ المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة بأجراء دراسة علمية ضمن الحصول على درجة الدكتوراة وموضوعها :  
" تأثير أستخدام التعلم بأسلوب المنافسات على المستوى البدنى والمهارى والمعرفى لبعض المهارات الأساسية فى كرة السلة " .

ويسر الباحثة أن تتعرف على آراء سيادتكم لإثراء هذا البحث ولأضافة ما هو جديد من خبراتكم العلمية فى مجال كرة السلة حيث سيتم تطبيقه على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات ويتضمن هذا الأختبار ( ثلاث ) محاور أفتراضية ، مع مراعاة أن الباحثة قد وضعت هذه المحاور وفقاً لتقسيمات المعرفة ، الفهم ، التطبيق من تقسيمات بلوم الستة للمعرفة .

كما ترجو إبداء الرأى فيما يلى :-

- مدى كفاية المحاور لقياس الجانب المعرفى أم هناك حذف أو أضافة .

- تحديد الأهمية النسبية لهذه المحاور ، بحيث يكون مجموع درجات المحاور كلها

( ١٠٠ ) درجة .

والباحثة تتقدم لسيادتكم بقبول فائق الأحترام ....

الأهمية النسبية %	المحاور	م
	تاريخ كرة السلة	-١
	مهارات كرة السلة الهجومية قيد البحث وهي : ( التمرير - التصويب - المحاوره )	-٢
	قانون كرة السلة :	-٣
	<u>إضافات أخرى :</u>	
% ١٠٠	المجموع	

**مرفق (٧)**

**الإختبار المعرفى فى كرة السلة للفرقة الأولى  
فى صورته المبدئية**

استمارة استطلاع رأى الخبراء

---

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة و بعد .....

تقوم الباحثة / نرمين فكرى الغلمى المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

بأجراء دراسة علمية ضمن الحصول على درجة الدكتوراة وموضوعها :

" تأثير استخدام التعلم بأسلوب المنافسات على المستوى البدنى والمهارى والمعرفى

لبعض المهارات الأساسية فى كرة السلة " .

ويسر الباحثة أن تتعرف على آراء سيادتكم لأثراء هذا البحث ولأضافة ماهو جديد من خبراتكم العلمية فى مجال كرة السلة حيث تقوم الباحثة ببناء اختبار معرفى لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ومن خلال استطلاع رأى الخبراء بتحديد المحاور الأساسية للاختبار المعرفى فقد تم تحديد العبارات لكل محور طبقا للأهمية النسبية لكل محور .

ولما كنتم أحد الخبراء البارزين فى مجال كرة السلة فبرجاء من سيادتكم أبداء الرأى فى :

أ- تحديد مدى صدق العبارة للمحور المقترح .

ب- يمكن أضافة أو حذف أو تعديل ما ترونه سيادتكم .

ولسيادتكم جزيل الشكر على معاونتكم .

الباحثة

نرمين فكرى الغلمى

مدرس مساعد بقسم الألعاب

## ١- محور تاريخ كرة السلة

ضعي علامة (صح) داخل المربع المناسب على يمين العبارات الآتية :

١- تأسس الأتحاد الدولي :

أ- عام ١٩٣٢

ب- عام ١٩٣٠

ج- عام ١٩٤٠

٢- تأسس الأتحاد المصري لكرة السلة :

أ- عام ١٩٢٥

ب- عام ١٩٢٠

ج- عام ١٩٣٠

٣- يرجع الفضل في ظهور لعبة كرة السلة الى :

أ- لوثر جوليك

ب- فرانك ماهان

ج- جيمس نايسميث

٤- نشأت كرة السلة في :

أ- أفريقيا

ب- ألمانيا

ج- أمريكا

٥- أخذت لعبة كرة السلة مكانها في الألعاب الأولمبية من :

أ- دورة المكسيك عام ١٩٦٨

ب- دورة برلين عام ١٩٣٦

ج- دورة هلسنكي عام ١٩٥٢

٦- كان شكل الهدف في بداية اختراع كرة السلة عبارة عن :

أ- سلة من المعدن

ب- سلة فاكهة

ج- نفس الشكل الحالي للحلقة

٧- كان عدد اللاعبين في بداية الأمر لكل فريق :

أ- ٩ لاعبين (٣ هجوم , ٣ للوسط , ٣ للدفاع)

ب- ٥ لاعبين ( ٣ هجوم , ٢ للدفاع)

ج- ٧ لاعبين ( ٣ هجوم , ٢ للوسط , ٢ للدفاع)

## ٢- محور مهارات كرة السلة

ضعي علامة ( صح ) داخل المربع المناسب على يمين العبارات الآتية :

٨- تشتمل مهارات كرة السلة على :

- أ- تمرير و تصويب فقط .
- ب- تنطيط و خداع فقط .
- ج- كل ما سبق .

٩- التمرير عبارة عن :

- أ- مهارة حركية دفاعية .
- ب- مهارة حركية هجومية .
- ج- مهارة دفاعية و هجومية .

١٠- أى المهارات الآتية تتصف بالدقة :

- أ- الخداع .
- ب- استقبال الكرة .
- ج- التصويب .

١١- تنقسم مهارة التمرير الى :

- أ- تمريرة صدرية ، تمريرة من فوق الرأس .
- ب- تمريرة مرتدة ، تمريرة من فوق الكتف .
- ج- جميع ما سبق .

١٢- أكثر مهارتان متلازمتان من مهارات كرة السلة :

- أ- الاستقبال والتمرير .
- ب- الخداع والتصويب .
- ج- الخاورة والتصويب .

١٢- تستخدم التميريرة الكتفية عند التميرير لـ :

- أ- المسافات الطويلة .
- ب- المسافات القصيرة .
- ج- المسافات البينية .

١٤- تنقسم مهارة التصويب الى :

- أ- تصويب مباشر ، تصويب بالأرتداد .
- ب- تصويب من الثبات ، تصويب من الحركة .
- ج- جميع ما سبق .

١٥- لأمتصاص حدة التميريرة يقوم المستقبل بـ :

- أ- الجرى للخلف .
- ب- سحب الذراعين والجسم للخلف .
- ج- ثني الركبتين .

١٦- تلعب كرة السلة :

- أ- باليد والرأس .
- ب- باليد فقط .
- ج- باليد والقدمين .

١٧- يكون شكل الذراع الرامية ( الساعد والعضد ) في التميريرة الكتفية :

- أ- زاوية قائمة .
- ب- زاوية منفرجة .
- ج- زاوية حادة .

١٨- تؤدى التميريرة المرتدة من مستوى :

- أ- الحوض .
- ب- الكتف .
- ج- الصدر .

١٩- أثناء التميريرة الكتفية تكتسب قوتها من :

- أ- حركة اليد مع القدم .
- ب- طول المسافة .

ج- وضع الكرة فوق الكتف وتوجيه اليد الممررة للخلف مع زيادة

المسافة بين القدمين .

٢٠- يكتسب اللاعب القدرة على دقة توجيه التصويبة عن طريق :

أ- حركة الذراع •

ب- حركة رسغ اليد •

ج- حركة الرجل •

٢١- تستخدم التمريزة الصدرية باليدين عندما :

أ- عندما تكون المسافة كبيرة بين الزميلتين •

ب- عندما تكون المسافة قصيرة •

ج- عند التمير في المنطقة الخلفية •

٢٢- تؤدي التصويبة السلمية :

أ- عقب محاورة في اتجاه السلة •

ب- عند أستلام الكرة بالقرب من السلة أثناء الجرى •

ج- جميع ماسبق •

ضعي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة و علامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

٢٣- أستلام الكرة يكون بالأصابع • ( )

٢٤- يؤدي أستلام الكرات في مستويات مختلفة من أعلى الرأس الى مستوى الحوض • ( )

٢٥- يسمح في لعب كرة السلة بمسك الكرة ، ضربها ، ركلها • ( )

٢٦- قدم الأرتكاز للاعب أيمن أثناء التصويب السلمى هي القدم اليسرى • ( )

٢٧- تستخدم التمريزة الكتفية للمسافات الطويلة • ( )

٢٨- أثناء أستلام مهارة التمير يمكن أستلام الكرة باليدين وييد واحدة • ( )

٢٩- أثناء التصويب من الثبات باليد اليمنى تكون القدم الأمامية هي القدم اليسرى • ( )

٣٠- يمكن عمل مهارة المحاورة باليدين • ( )

٣١- يستخدم التمير كوسيلة لنقل الكرة بين اللاعبين • ( )

ضعى علامة (صح) داخل المربع المناسب على يمين العبارات الآتية :

٣٢- ملعب كرة السلة :

- أ- مستطيل الشكل .  
 ب- مربع الشكل .  
 ج- مثلث الشكل .

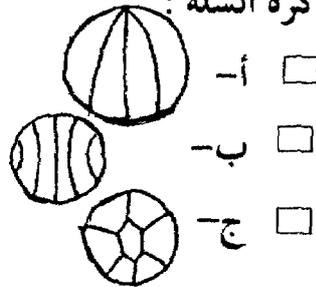
٣٣- طول ملعب كرة السلة :

- أ- ٢٠ متر .  
 ب- ٣٠ متر .  
 ج- ٢٨ متر .

٣٤- عرض ملعب كرة السلة :

- أ- ١٤ متر .  
 ب- ١٥ متر .  
 ج- ١٣ متر .

٣٥- أى من هذه الكرات هى كرة السلة :



٣٦- تمارس كرة السلة فى سن :

- أ- ٢١ سنة .  
 ب- ١٨ سنة فقط .  
 ج- جميع الأعمار .

٣٧- كرة السلة تمارس فى :

- أ- أماكن مفتوحة فقط .  
 ب- أماكن مغلقة فقط .  
 ج- فى أى مكان مفتوح أو مغلق .

٣٨- كرة السلة لعبة :

- أ- للبنين فقط .  
 ب- للبنات فقط .  
 ج- للبنين والبنات .

٣٩- تلعب كرة السلة على أرض :

- أ- طينية .  
 ب- رملية .  
 ج- ولا واحدة مما سبق .

٤٠- عدد أفراد الفريق في كرة السلة :

- أ- ٧ لاعبين أساسيين + ٣ احتياطي .  
 ب- ٥ لاعبين أساسيين + ٧ احتياطي .  
 ج- ٦ لاعبين أساسيين + ٨ احتياطي .

٤١- يقوم بإدارة مباراة كرة السلة :

- أ- حكم أول - حكم ثاني .  
 ب- أربع حكم .  
 ج- خمس حكم .

٤٢- محيط كرة السلة يتراوح ما بين :

- أ- ٧٤٩ الى ٧٨٠ ملليمتر .  
 ب- ٦٠٠ الى ٦٥٠ ملليمتر .  
 ج- ٥٠٠ الى ٥٥٠ ملليمتر .

٤٣- وزن كرة السلة يتراوح ما بين :

- أ- ٥٦٧ الى ٦٥٠ جرام .  
 ب- ٤٠٠ الى ٤٣٠ جرام .  
 ج- ٤٣٠ الى ٤٥٠ جرام .

٢/١٦٢

٤٤- يحق للفريق المهاجم الاحتفاظ بالكرة لمدة :

- أ- ١٠ ثوان  
 ب- ٣٠ ثانية .  
 ج- ٢٠ ثانية .

٤٥- تلعب مباراة كرة السلة من :

- أ- شوطين مدة كل منهما ٢٠ دقيقة يتخللها راحة  
١٠ دقائق .  
 ب- شوطين مدة كل منهما ١٥ دقيقة يتخللها راحة  
١٠ دقائق .  
 ج- شوطين مدة كل منهما ٢٥ دقيقة يتخللها راحة  
٢٠ دقيقة .

ضعي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

- ( ) ٤٦- وزن الكرة موحد للرجال والسيدات .  
٤٧- يجب على الفريق الحائز للكرة وهي في حالة لعب داخل الملعب أن يحاول أصابة  
الهدف في مدى ( ٣٠ ) ثانية .  
( ) ٤٨- مدة الوقت المستقطع دقيقة واحدة .  
( ) ٤٩- تحدث كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة بين لاعبتين متنافستين .  
( ) ٥٠- تبدأ المباراة بأدخال الكرة من الحد الجانبي .  
( ) ٥١- جميع خطوط الملعب تكون بسمك ١٠ سم .

**مرفق (٨)**

**الإختبار المعرفى بعد التعديل والحذف والإضافة**

عزيزتى الطالبة أرجو قراءة هذه التعليمات وتنفيذها •

- يجب قراءة كل سؤال بدقة •
- يتم اختيار اجابة واحدة فقط لكل سؤال •
- تأكدى من الاجابة قبل كتابتها •
- ممنوع الكشط فى مكان الاجابات •
- ضعى علامة ( صح ) داخل مربع الاجابة المختارة •

- الرجاء ملئ البيانات التالية بدقة :

الكلية : \_\_\_\_\_

الاسم : \_\_\_\_\_

السنة الدراسية : \_\_\_\_\_

الشعبة : \_\_\_\_\_

ضعى علامة (صح) داخل المربع المناسب على يمين العبارات الآتية :

١- تلعب كرة السلة :

- باليد والرأس .
- باليد فقط .
- باليد والقدمين .

٢- كرة السلة لعبة :

- للبين فقط .
- للبنات فقط .
- للبين والبنات .

٣- ملعب كرة السلة :

- مستطيل الشكل .
- مربع الشكل .
- مثلث الشكل .

٤- تلعب كرة السلة على أرض :

- طينية .
- رملية .
- ولا واحدة مما سبق .

٥- كان شكل الهدف فى بداية اختراع كرة السلة عبارة عن :

- سلة من المعدن .
- سلة فاكهة .
- نفس الشكل الحالى للحلقة .

٦- كرة السلة تمارس فى :

- أماكن مفتوحة فقط .
- أماكن مغلقة فقط .
- فى أى مكان مفتوح أو مغلق .

٧- كان عدد اللاعبين في بداية الأمر لكل فريق :

- ٩ لاعبين (٣هجوم , ٣ للوسط , ٣ للدفاع ) .
- ٥ لاعبين (٣هجوم , ٢ للدفاع ) .
- ٧ لاعبين (٣هجوم , ٢ للوسط , ٢ للدفاع ) .

٨- طول ملعب كرة السلة :

- ٢٠ متر .
- ٣٠ متر .
- ٢٨ متر .

٩- عرض ملعب كرة السلة :

- ١٤ متر .
- ١٥ متر .
- ١٣ متر .

١٠- تمارس كرة السلة في سن :

- ٢١ سنة .
- ١٨ سنة فقط .
- جميع الأعمار .

١١- التمرير عبارة عن :

- مهارة حركية دفاعية .
- مهارة حركية هجومية .
- مهارة دفاعية و هجومية .

١٢- تنقسم مهارة التمرير الى :

- تمريرة صدرية ، تمريرة من فوق الرأس .
- تمريرة مرتدة ، تمريرة من فوق الكتف .
- جميع ما سبق .

١٣- نشأت كرة السلة فى :

- أفريقيا .
- ألمانيا .
- أمريكا .

١٤- يرجع الفضل فى ظهور لعبة كرة السلة الى :

- لوثر جوليك .
- فرانك ماهان .
- جيمس نايسميث .

١٥- أى من المهارات الآتية تتصف بالدقة :

- الخداع .
- استقبال الكرة .
- التصويب .

١٦- تنقسم مهارة التصويب الى :

- تصويب مباشر ، تصويب غير مباشر بأستخدام اللوحة
- تصويب من الثبات ، تصويب من الحركة .
- جميع ما سبق .

١٧- لأمتصاص حدة التمريرة يقوم المستقبل بـ :

- الجرى للخلف .
- سحب الذراعين والجسم للخلف .
- ثنى الركبتين .

١٨- تؤدى التمريرة الصدرية :

- والكرة فى مستوى الصدر .
- واليد اليمنى من أعلى الكرة ، واليد اليسرى أسفلها .
- بعد أنتهاء التمريرة يكون وضع الكفين للداخل .

١٩- تؤدي التمريرة المرتدة من مستوى :

- الحوض .
- الكتف .
- الصدر .

٢٠- تشتمل مهارات كرة السلة على :

- تمرير و تصويب فقط .
- تنطيط و خداع فقط .
- كل ما سبق .

٢١- أكثر مهارتان متلازمتان من مهارات كرة السلة :

- الأستقبال والتمرير .
- الخداع والتصويب .
- المحاورة والتصويب .

٢٢- عدد أفراد الفريق الأساسي داخل الملعب :

- ٧ لاعبين .
- ٥ لاعبين .
- ٦ لاعبين .

٢٣- عدد أفراد الفريق الاحتياطي :

- ٣ احتياطي .
- ٧ احتياطي .
- ٨ احتياطي .

٢٤- يكون شكل الذراع ( الساعد والعضد ) في التمريرة الكتفية :

- زاوية قائمة .
- زاوية منفرجة .
- زاوية حادة .

٢٥- تكتسب التمريرة الكتفية قوتها من :

- حركة اليد مع القدم .
- طول المسافة .

وضع الكرة فوق الكتف ونوجيه اليد الممررة للخلف مع زيادة

المسافة بين القدمين .

٢٦- يقوم بادارة مباراة كرة السلة :

- حكم أول - حكم ثانى .
- أربع حكام .
- خمس حكام .

٢٧- محيط كرة السلة يتراوح ما بين :

- ٧٤٩ الى ٧٨٠ مليمترًا .
- ٦٠٠ الى ٦٥٠ مليمترًا .
- ٥٠٠ الى ٥٥٠ مليمترًا .

٢٨- وزن كرة السلة يتراوح ما بين :

- ٥٦٧ الى ٦٥٠ جرام .
- ٤٠٠ الى ٤٣٠ جرام .
- ٤٣٠ الى ٤٥٠ جرام .

٢٩- يكتسب اللاعب القدرة على دقة توجيه التصويبة عن طريق :

- أتجاه الذراع .
- حركة رسغ اليد .
- جميع ماسبق .

٣٠- تؤدى التصويبة السلمية :

- من خطوتين .
- من ثلاث خطوات .
- من أربعة خطوات .

٣١- تحتسب الرمية الحرة بـ :

- نقطة واحدة .
- نقطتين .
- ثلاث نقاط .

٣٢- يحتسب الهدف المسجل من التصويبة السلمية بـ :

- نقطة واحدة .
- نقطتين .
- ثلاث نقاط .

٣٣- تستخدم التميريرة الصدرية باليدين :

- عندما تكون المسافة كبيرة بين الزميلتين  
 عندما تكون المسافة قصيرة .  
 عندما تكون المسافة متوسطة .

٣٤- تأسس الأتحاد الدولي :

- عام ١٩٣٢  
 عام ١٩٣٠  
 عام ١٩٤٠

٣٥- تأسس الأتحاد المصرى لكرة السلة :

- عام ١٩٢٥  
 عام ١٩٢٠  
 عام ١٩٣٠

٣٦- زمن مباراة كرة السلة الفعلى :

- ٤٠ دقيقة .  
 ٢٠ دقيقة .  
 ٦٠ دقيقة .

٣٧- زمن الراحة بين الشوطين فى كرة السلة :

- ١٥ دقيقة .  
 ٢٠ دقيقة .  
 ١٠ دقيقة .

٣٨- أخذت لعبة كرة السلة مكانها فى الألعاب الأولمبية من :

- دورة المكسيك عام ١٩٦٨  
 دورة برلين عام ١٩٣٦  
 دورة هلسنكى عام ١٩٥٢

٣٩- عدد الأوقات المستقطعة فى المباراة :

- ستة أوقات .  
 وقتين .  
 أربعة أوقات .

٤٠- يحق للفريق المهاجم الاحتفاظ بالكرة لمدة :

□ ١٠ ثوان .

□ ٣٠ ثانية .

□ ٢٠ ثانية .

٤١- يحتسب الهدف من خارج قوس ٦,٢٥ متر — :

□ نقطة .

□ نقطتين .

□ ثلاث نقاط .

ضعي علامة (صح ) أمام العبارة الصحيحة و علامة (خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

- ( ) ٤٢- يتم أستلام الكرة بالأصابع مع ثني المرفقين تجاه الصدر .
- ( ) ٤٣- وزن الكرة موحد للرجال والسيدات .
- ( ) ٤٤- تستلم الكرة من مستويات مختلفة من أعلى الرأس الى مستوى الحوض .
- ( ) ٤٥- يجب على الفريق المهاجم التصويب خلال ( ٣٠ ) ثانية .
- ( ) ٤٦- يسمح في كرة السلة بمسك الكرة ، ضربها ، ركلها .
- ( ) ٤٧- مدة الوقت المستقطع دقيقة واحدة .
- ( ) ٤٨- قدم الأرتكاز للاعب أيمن أثناء التصويب السلمى هي القدم اليسرى .
- ( ) ٤٩- تستخدم التميريرة الكتفية للمسافات الطويلة .
- ٥٠- في بداية المباراة تؤدي كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة بين لاعبتين متنافستين فسي  
دائرة وسط الملعب
- ( ) ٥١- أثناء مهارة التميرير يمكن أستلام الكرة باليدين .
- ( ) ٥٢- تبدأ المباراة بأدخال الكرة من الحد الجانبي .
- ( ) ٥٣- أثناء التصويب من الثبات باليد اليمنى تكون القدم الأمامية هي القدم اليسرى .
- ( ) ٥٤- جميع خطوط الملعب تكون بسمك ١٠ سم .
- ( ) ٥٥- أثناء مباريات كرة السلة تؤدي مهارة الخاورة باليدين في وقت واحد .
- ( ) ٥٦- يستخدم التميرير كوسيلة لأنتقال الكرة بين اللاعبين .

أنتهى

**مرفق (٩)**

**الإختبار المعرفى بعد معامل الصعوبة  
والسهولة والتمييز**

عزيزتى الطالبة أرجو قراءة هذه التعليمات وتنفيذها •

- يجب قراءة كل سؤال بدقة •
- يتم اختيار اجابة واحدة فقط لكل سؤال •
- تأكدى من الاجابة قبل كتابتها •
- ممنوع الكشط فى مكان الاجابات •
- ضعى علامة ( صح ) داخل مربع الاجابة المختارة •

- الرجاء ملئ البيانات التالية بدقة :

الكلية : \_\_\_\_\_

الاسم : \_\_\_\_\_

السنة الدراسية : \_\_\_\_\_

الشعبة : \_\_\_\_\_

ضعى علامة (صح) داخل المربع المناسب على يمين العبارات الآتية :

١- تلعب كرة السلة :

- باليد والرأس .
- باليد فقط .
- باليد والقدمين .

٢- كرة السلة لعبة :

- للبنين فقط .
- للبنات فقط .
- للبنين والبنات .

٣- ملعب كرة السلة :

- مستطيل الشكل .
- مربع الشكل .
- مثلث الشكل .

٤- تلعب كرة السلة على أرض :

- طينية .
- رملية .
- ولا واحدة مما سبق .

٥- كان شكل الهدف فى بداية اختراع كرة السلة عبارة عن :

- سلة من المعدن .
- سلة فاكهة .
- نفس الشكل الحالى للحلقة .

٦- كرة السلة تمارس فى :

- أماكن مفتوحة فقط .
- أماكن مغلقة فقط .
- فى أى مكان مفتوح أو مغلق .

٧- كان عدد اللاعبين في بداية الأمر لكل فريق :

٩ لاعبين (٣هجوم , ٣ للوسط , ٣ للدفاع )

٥ لاعبين ( ٣هجوم , ٢ للدفاع ) .

٧ لاعبين ( ٣هجوم , ٢ للوسط , ٢ للدفاع )

٢٠ متر .

٨- طول ملعب كرة السلة :

٣٠ متر .

٢٨ متر .

١٤ متر .

٩- عرض ملعب كرة السلة :

١٥ متر .

١٣ متر .

١٠- تمارس كرة السلة في سن :

٢١ سنة .

١٨ سنة فقط .

جميع الأعمار .

١١- التمرير عبارة عن :

مهارة حركية دفاعية .

مهارة حركية هجومية .

مهارة دفاعية و هجومية .

١٢- تنقسم مهارة التمرير الى :

تمريرة صدرية ، تمريرة من فوق الرأس .

تمريرة مرتدة ، تمريرة من فوق الكتف .

جميع ما سبق .

١٣- نشأت كرة السلة فى :

- أفريقيا •
- ألمانيا •
- أمريكا •

١٤- يرجع الفضل فى ظهور لعبة كرة السلة الى

- لوثر جوليك •
- فرانك ماهان •
- جيمس نايسميث •

١٥- أى من المهارات الآتية تتصف بالدقة :

- الخداع •
- أستقبال الكرة •
- التصويب •

١٦- تنقسم مهارة التصويب الى :

- تصويب مباشر ، تصويب غير مباشر بأستخدام اللوحة
- تصويب من الثبات ، تصويب من الحركة •
- جميع ما سبق •

١٧- لأمتصاص حدة التمريرة يقوم المستقبل بـ :

- الجرى للخلف
- سحب الذراعين والجسم للخلف •
- ثنى الركبتين •

١٨- أكثر مهارتان متلازمتان من مهارات كرة السلة :

- الأستقبال والتمرير •
- الخداع والتصويب •
- الخاورة والتصويب •

١٩- يكون شكل الذراع ( الساعد والعضد ) فى التميريرة الكتفية :

زاوية قائمة •

زاوية منفرجة •

زاوية حادة •

٢٠- تكتسب التميريرة الكتفية قوتها من :

حركة اليد مع القدم •

طول المسافة •

وضع الكرة فوق الكتف وتوجيه اليد الممررة للخلف مع زيادة

المسافة بين القدمين •

٢١- يقوم بادارة مباراة كرة السلة :

حكم أول - حكم ثانى •

أربع حكام •

خمس حكام •

٢٢- محيط كرة السلة يتراوح ما بين :

٧٤٩ الى ٧٨٠ ملليمتر •

٦٥٠ الى ٦٠٠ ملليمتر •

٥٥٠ الى ٥٠٠ ملليمتر •

٢٣- وزن كرة السلة يتراوح ما بين :

٥٦٧ الى ٦٥٠ جرام •

٤٣٠ الى ٤٠٠ جرام •

٤٣٠ الى ٤٥٠ جرام •

٢٤- تؤدى التصويبة السلمية :

من خطوتين •

من ثلاث خطوات •

من أربعة خطوات •

٢٥- تحتسب الرمية الحرة بـ :

نقطة واحدة •

نقطتين •

ثلاث نقاط •

١/١٢٨

٢٦- يحتسب الهدف المسجل من التصويبة السلمية بـ :

نقطة واحدة .

نقطتين .

ثلاث نقاط .

٢٧- تستخدم التمريزة الصدرية باليدين :

عندما تكون المسافة كبيرة بين الترميلتين .

عندما تكون المسافة قصيرة .

عندما تكون المسافة متوسطة .

٢٨- تأسس الأتحاد الدولي :

عام ١٩٣٢

عام ١٩٣٠

عام ١٩٤٠

٢٩- تأسس الأتحاد المصرى لكرة السلة :

عام ١٩٢٥

عام ١٩٢٠

عام ١٩٣٠

٣٠- زمن مباراة كرة السلة الفعلى :

٤٠ دقيقة .

٢٠ دقيقة .

٦٠ دقيقة .

٣١- زمن الراحة بين الشوتين فى كرة السلة :

١٥ دقيقة .

٢٠ دقيقة .

١٠ دقيقة .

٣٢- أخذت لعبة كرة السلة مكانها فى الألعاب الأولمبية من :

دورة المكسيك عام ١٩٦٨

دورة برلين عام ١٩٣٦

دورة هلسنكى عام ١٩٥٢

٣٣- عدد الأوقات المستقطعة في المباراة :

- ستة أوقات •  
 وقتين •  
 أربعة أوقات •

٣٤- يحق للفريق المهاجم الاحتفاظ بالكرة لمدة :

- ١٠ ثوان •  
 ٣٠ ثانية •  
 ٢٠ ثانية •

٣٥- يحتسب الهدف من خارج قوس ٦,٢٥ متر بـ :

- نقطة •  
 نقطتين •  
 ثلاث نقاط •

ضعي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة و علامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

- ( ) ٣٦- يتم أستلام الكرة بالأصابع مع ثني المرفقين تجاه الصدر •  
 ( ) ٣٧- وزن الكرة موحد للرجال والسيدات •  
 ( ) ٣٨- تستلم الكرة من مستويات مختلفة من أعلى الرأس الى مستوى الحوض •  
 ( ) ٣٩- يجب على الفريق المهاجم التصويب خلال ( ٣٠ ) ثانية •  
 ( ) ٤٠- يسمح في كرة السلة بمسك الكرة ، ضربها ، ركلها •  
 ( ) ٤١- مدة الوقت المستقطع دقيقة واحدة •  
 ( ) ٤٢- قدم الأرتكاز للاعب أيمن أثناء التصويب السلمى هي القدم اليسرى •  
 ( ) ٤٣- فى بداية المباراة تؤدى كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة بين لاعبتين متنافستين فى دائرة وسط الملعب  
 ( ) ٤٤- تبدأ المباراة بأدخال الكرة من الحد الجانبي •  
 ( ) ٤٥- جميع خطوط الملعب تكون بسلك ١٠ سم •  
 ( ) ٤٦- أثناء مباريات كرة السلة تؤدى مهارة المحاوررة باليدين فى وقت واحد •

أنتهى

**مرفق (١٠)**

**الإختبار المعرفى فى صورته النهائية**

**ومفتاح التصحيح**

عزيزتى الطالبة أرجو قراءة هذه التعليمات وتنفيذها •

- - يجب قراءة كل سؤال بدقة •
- - يتم اختيار اجابة واحدة فقط لكل سؤال •
- - تأكدى من الاجابة قبل كتابتها •
- - ممنوع الكشط فى مكان الاجابات •
- - ضعى علامة ( صح ) داخل مربع الاجابة المختارة •

- الرجاء ملئ البيانات التالية بدقة :

الكلية : \_\_\_\_\_

الاسم : \_\_\_\_\_

السنة الدراسية : \_\_\_\_\_

الشعبة : \_\_\_\_\_

ضعى علامة (صح) داخل المربع المناسب على يمين العبارات الآتية :

١- تلعب كرة السلة :

- باليد والرأس .
- باليد فقط .
- باليد والقدمين .

٢- كرة السلة لعبة :

- للبنين فقط .
- للبنات فقط .
- للبنين والبنات .

٣- ملعب كرة السلة :

- مستطيل الشكل .
- مربع الشكل .
- مثلث الشكل .

٤- تلعب كرة السلة على أرض :

- طينية .
- رملية .
- ولا واحدة مما سبق .

٥- كان شكل الهدف فى بداية اختراع كرة السلة عبارة عن :

- سلة من المعدن .
- سلة فاكهة .
- نفس الشكل الحالى للحلقة .

٦- كرة السلة تمارس فى :

- أماكن مفتوحة فقط .
- أماكن مغلقة فقط .
- فى أى مكان مفتوح أو مغلق .

٧- طول ملعب كرة السلة :

 ٢٠ متر . ٣٠ متر . ٢٨ متر .

٨- عرض ملعب كرة السلة :

 ١٤ متر . ١٥ متر . ١٣ متر .

٩- تمارس كرة السلة فى سن :

 ٢١ سنة . ١٨ سنة فقط . جميع الأعمار .

١٠- التمرير عبارة عن :

 مهارة حركية دفاعية . مهارة حركية هجومية . مهارة دفاعية و هجومية .

١١- تنقسم مهارة التمرير الى :

 تمريرة صدرية ، تمريرة من فوق الرأس . تمريرة مرتدة ، تمريرة من فوق الكتف . جميع ما سبق .

١٢- نشأت كرة السلة فى :

 أفريقيا . ألمانيا . أمريكا .

١٣- يرجع الفضل فى ظهور لعبة كرة السلة الى :

 لوثر جوليك . فرانك ماهان . جيمس نايسميث .

١٤- تنقسم مهارة التصويب الى :

- تصويب مباشر ، تصويب غير مباشر باستخدام اللوحة .
- تصويب من الثبات ، تصويب من الحركة .
- جميع ما سبق .

١٥- لأمتصاص حدة التمريرة يقوم المستقبل بـ :

- الجرى للخلف .
- سحب الذراعين والجسم للخلف .
- ثني الركبتين .

١٦- يكون شكل الذراع ( الساعد والعضد ) فى التمريرة الكتفية :

- زاوية قائمة .
- زاوية منفرجة .
- زاوية حادة .

١٧- تكتسب التمريرة الكتفية قوتها من :

- حركة اليد مع القدم .
- طول المسافة .
- وضع الكرة فوق الكتف وتوجيه اليد الممررة للخلف مع زياد المسافة بين القدمين .

١٨- يقوم بادارة مباراة كرة السلة :

- حكم أول - حكم ثانى .
- أربع حكام .
- خمس حكام .

١٩- تؤدى التصوية السلمية :

- من خطوتين .
- من ثلاث خطوات .
- من أربعة خطوات .

٢٠- تحتسب الرمية الحرة بـ :

- نقطة واحدة .
- نقطتين .
- ثلاث نقاط .

٢١- يحتسب الهدف المسجل من التصويبة السلمية بـ :

- نقطة واحدة .
- نقطتين .
- ثلاث نقاط .

٢٢- تستخدم التميريرة الصدرية باليدين :

- عندما تكون المسافة كبيرة بين الزميلتين
- عندما تكون المسافة قصيرة .
- عندما تكون المسافة متوسطة .

٢٣- تأسس الأتحاد الدولي :

- عام ١٩٣٢
- عام ١٩٣٠
- عام ١٩٤٠

٢٤- تأسس الأتحاد المصرى لكرة السلة :

- عام ١٩٢٥
- عام ١٩٢٠
- عام ١٩٣٠

٢٥- زمن مباراة كرة السلة الفعلى :

- ٤٠ دقيقة .
- ٢٠ دقيقة .
- ٦٠ دقيقة .

٢٦- زمن الراحة بين الشوتين فى كرة السلة :

- ٣٠ دقيقة .
- ٢٠ دقيقة .
- ١٠ دقيقة .

٢٧- أخذت لعبة كرة السلة مكانها فى الألعاب الأولمبية من :

- دورة المكسيك عام ١٩٦٨
- دورة برلين عام ١٩٣٦
- دورة هلسنكى عام ١٩٥٢

٢٨- عدد الأوقات المستقطعة في المباراة :

- ستة أوقات .
- وقتين .
- أربعة أوقات .

٢٩- يحق للفريق المهاجم الاحتفاظ بالكرة لمدة :

- ١٠ ثوان .
- ٣٠ ثانية .
- ٢٠ ثانية .

٣٠- يحتسب الهدف من خارج قوس ٦,٢٥ متر بـ :

- نقطة .
- نقطتين .
- ثلاث نقاط .

ضعي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة و علامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

- ) ٣١- يتم أستلام الكرة بالأصابع مع ثني المرفقين تجاه الصدر .
- ) ٣٢- وزن الكرة موحد للرجال والسيدات .
- ) ٣٣- تستلم الكرة من مستويات مختلفة من أعلى الرأس الى مستوى الحوض .
- ) ٣٤- يجب على الفريق المهاجم التصويب خلال ( ٣٠ ) ثانية .
- ) ٣٥- يسمح في كرة السلة بمسك الكرة ، ضربها ، ركلها .
- ) ٣٦- مدة الوقت المستقطع دقيقة واحدة .
- ) ٣٧- قدم الأرتكاز للاعب أيمن أثناء التصويب السلمي هي القدم اليسرى .
- ) ٣٨- في بداية المباراة تؤدى كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة بين لاعبتين متنافستين فى دائرة وسط الملعب
- ) ٣٩- تبدأ المباراة بأدخال الكرة من الحد الجانبي .
- ) ٤٠- جميع خطوط الملعب تكون بسلك ١٠ سم .
- ) ٤١- أثناء مباريات كرة السلة تؤدى مهارة الخاوررة باليدين فى وقت واحد .

أنتهى

١٠ / ١٨٧

تابع مرفق ( ١٠ - ب )  
مفتاح التصحيح للاختبار المعرفي

ب - ٢١	ب - ١
ب - ٢٢	ج - ٢
أ - ٢٣	أ - ٣
أ - ٢٤	ج - ٤
أ - ٢٥	ب - ٥
ج - ٢٦	ج - ٦
ب - ٢٧	ج - ٧
ج - ٢٨	ب - ٨
ب - ٢٩	ج - ٩
ج - ٣٠	ب - ١٠
خ - ٣١	ج - ١١
✓ - ٣٢	ج - ١٢
✓ - ٣٣	ج - ١٣
✓ - ٣٤	ج - ١٤
خ - ٣٥	ب - ١٥
✓ - ٣٦	أ - ١٦
✓ - ٣٧	ج - ١٧
✓ - ٣٨	ج - ١٨
خ - ٣٩	أ - ١٩
خ - ٤٠	أ - ٢٠
خ - ٤١	

**مرفق (11)**

**التوزيع الزمني والمحتوى للوحدة**

**التعليمية المقترحة**

١١ / ١٨٩

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة  
الدراسات العليا

السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحية .....

تقوم الباحثة / نرمين فكرى الغلمى مدرس مساعد بكلية التربية  
الرياضية للبنات بالجزيرة بدراسة عنوانها :

" تأثير إستخدام التعلم بإسلوب المنافسات على المستوى البدنى  
والمهارى والمعرفى لبعض المهارات الأساسية فى كرة السلة " .

وبما أن سيادتكم أحد الخبراء البارزين فى مجال كرة السلة فأرجو  
الأستفادة من خبراتكم نحو توزيع زمن الوحدة التعليمية مع العلم أن زمن  
الوحدة الفعلى هو ٩٠ دقيقة . لذا نرجو من سيادتكم التكرم بأبداء الرأى .

وأخيرا لايسع الباحثة سوء تقديم الشكر مقدما لمساعدتكم البناءة  
والإيجابية فى العمل على نهضة وتطوير لعبة كرة السلة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،

الباحثة .

نرمين فكرى الغلمى

١١/١٩٠

أرجو وضع علامة (✓) تحت موافقة أو غير موافقة على كل توزيع زمن الوحدة ومحتواه

التقسيم	توزيع زمن الوحدة	المحتوى	موافق	غير موافق	الزمن المقترح
١ - الجزء التمهيدي	١٠ اق	تهيئة الجسم للعمل			
٢ - إعداد بدنى عام	٥ ق	تدريبات لعناصر اللياقة البدنية			
٣ - أعداد بدنى خاص وتدريبات التحكم فى الكرة	٥ اق	تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية .			
٤ - الجزء الرئيسى (النشاط التعليمى)	٤٥	تعليم مهارات كرة السلة .			
٥ - النشاط التطبيقي	١٠	عمل مسابقات ومنافسات .			
٦ - الجزء الختامى الختام	٥	تمرينات تهدئة وإسترخاء			
المجموع	٩٠				

**مرفق ( ١٢ )**

**الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية**

## الوحدة الأولى

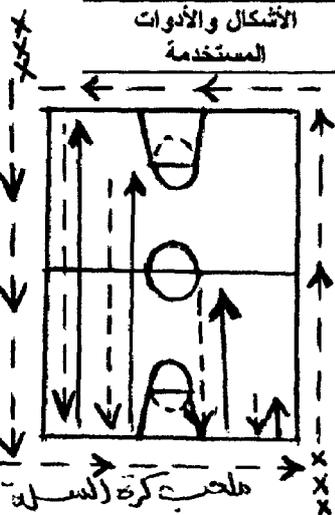
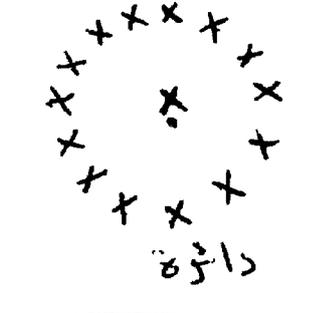
زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

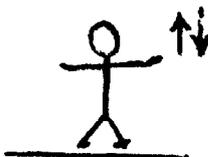
الغرض التربوي :

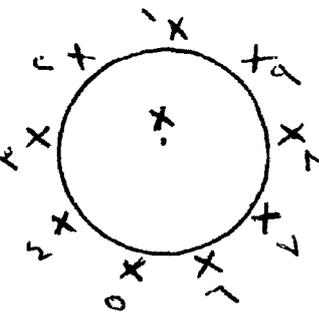
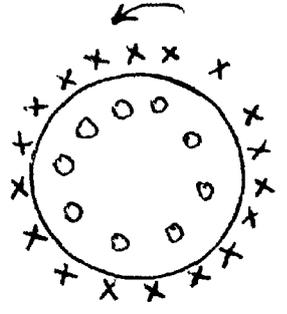
- إكساب الطالبات حب التعاون مع الزميلة
- النظام في العمل

الغرض التعليمي :

- إكسابهم اللياقة البدنية .
  - التحكم في الكرة .
  - تعليم مهارة مسك وإستلام الكرة .
- الأدوات المستخدمة : كرة سلة

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
لجزء تمهيدي	١٠ اق	تهيئة الجسم للعمل	- جرى حول الملعب (كرة السلة) - (عدو الإرتداء) الجرى من الحد النهائي إلى خط الرمية الحرة والرجوع إلى الوضع الابتدائي ثم يكرر إلى خط المنتصف ثم إلى خط الرمية الحرة ثم إلى خط النهاية والرجوع مرة ثانية . - يقسم الطالبات إلى خمسة قاطرات ثم تتادى الباحة بأسم أحد الأشياء الظاهرة للطالبات في الملعب وعند سماع الصفارة ، الجرى إلى المكان للمسمة والعودة إلى نقطة البداية .	٣ مرات	
عداد بدنى	٥ ق		- [الوقوف - تشابك اليدين خلف الرأس] رفع الذراعين عاليا (٢-١) الرجوع للوضع الابتدائي (٤-٣) يكرر (٨-٥).	٣ مرات	
ام			- [الوقوف] ضغط الجذع أماما (٤-١) ثم ضغط الجذع خلفا (٨-٥) يكرر .	٣ مرات	
			- [الوقوف فتحا] ثنى الجذع خلفا ومحاولة لمس الكعبين بالأصابع (٤-١) الرجوع للوضع الابتدائي (٨-٥) يكرر . - [الوقوف] رفع الكعبين عاليا (التوقيت المنخفض) (٤-١) الوثب في المكان (٥-٨) يكرر .	٤ مرات	

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
أعداد بدنى خاص وتدريبات التحكم فى الكرة	١٥ ق	قوة ذراعين	- ( الوقوف ) مسك كرة السلة باليد اليمنى بجانب الكتف وقذفها لأعلى وإستلامها على نفس اليد ثم يكرر باليد الأخرى . - ( الوقوف ) مسك كرة السلة باليدين ومحاولة رفعها لأعلى ثم التصفيق ثلاث مرات ثم مسكها ويكرر بالجرى مع زيادة عدد الصققات .	٣ مرات	
رشاقة		قوة الأرجل	- [ الوقوف فتحا - المد جانبيا ] رفع كرة طيبة من أعلى الرأس (١-٢) لقفها (٣-٤) باليد اليسرى يكرر (٥-٨). - [ الوقوف ] دوران الكرة حول الوسيط دون لمسها للجسم (١-٨) يكرر . - [ الوقوف ] المشى بخطوة الطعن (بالرجل اليمنى ) مع تسليم الكرة من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى ، يكرر بالرجل اليسرى .	٣ مرات	
الجزء الرئيسى	٤٥ ق	تعليم مهارة مسك الكرة	<b>اللعبة الأولى</b> - مسك الكرة المسكة الصحيحة ثم ضربها على الأرض وعند ارتدادها تمسك مرة أخرى بالطريقة الصحيحة ، ويكرر مع رفعها لأعلى . <b>اللعبة الثانية</b> - تبديل كرة السلة بين اليدين أمام الجسم باستخدام أطراف الأصابع ، تبديل الكرة بين اليدين والذراعين عاليا . <b>اللعبة الثالثة</b> ( الوقوف كل : ) اللاعبة التى توجد فى المنتصف هى التى معها الكرة ثم تمرر الكرة لأى زميلة فى أى اتجاه وعلى الزميلة مسك الكرة بطريقة صحيحة والطالبة التى تقع منها الكرة تصبح فى المنتصف وهكذا		

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء التطبيقي	١٠ ق	→	<p>لعبة الأرقام</p> <p>الغرض : سرعة رد الفعل - مسك الكرة العدد : ٨ : ١٢ طالبة الأدوات : كرة سلة</p> <p>طريقة الأداء : تقف الطالبات في دائرة في منتصف الملعب على أن تحمل كل طالبة رقم يبدأ من (١) وتقف القائدة في منتصف الدائرة ومعها كرة سلة ، وتبدأ في النداء لاي رقم في الدائرة مع رفع الكرة الى أعلى وعلى هذا الرقم ، الجرى لمسك الكرة قبل سقوطها على الأرض والطالبة التي تفشل في مسك الكرة تخرج من الدائرة .</p> <p>التسجيل : الطالبة الفائزة التي تبقى حتى النهاية</p>		
جزء الختامى	٥ ق	→	<p>لعبة الكور الموسيقية</p> <p>الغرض : سرعة تلبية - مسك الكرة العدد : ٨ : ١٢ طالبة الأدوات : ٧ : ١١ كرة سلة</p> <p>طريقة الأداء : توضع الكور حول دائرة بحيث يكون العدد أقل من عدد الطالبات ، عند أداء الموسيقى تبدأ الطالبات في الجرى حول هذه الكور إلى أن تقف الموسيقى تقوم الطالبات بمسك الكور والطالبة التي لم تستطع الحصول على كرة تكون خارج اللعبة ، يتم نقص عدد الكور بحيث تكون أقل من عدد الطالبات وهكذا يستمر اللعب .</p> <p>التسجيل : الطالبة الفائزة هي التي تستمر حتى النهاية .</p>		 <p>اتجاه الدوران</p>
			<p>- تمرينات تهدئة وإسترخاء</p> <p>- تحية الإنصراف</p>		

## الوحدة الثانية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

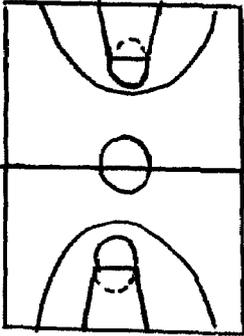
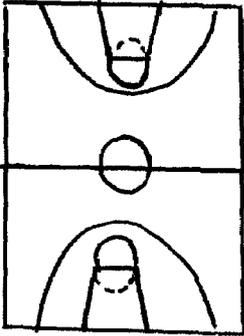
الغرض التربوي :

- إكساب الطالبات حب التعاون مع الزميلة
- النظام فى العمل

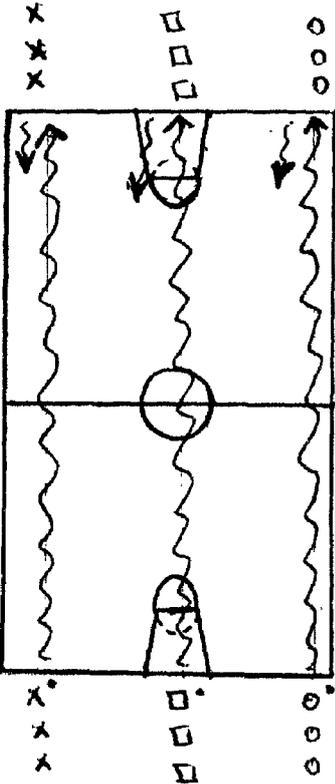
الغرض التعليمي :

- إكسابهم اللياقة البدنية .
- التعود على استعمال الكرة .
- تعليم مهارة المحاوره .

الأدوات المستخدمة : كور سلة

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء التمهيدي	١٠ ق		<ul style="list-style-type: none"> <li>- مشى وجرى حول الملعب (كرة السلة)</li> <li>- جرى بطول الملعب وجرى بالظهر (بعرض الملعب)</li> <li>- جرى بطول الملعب مع رفع القدمين للخلف .</li> <li>- الجرى عكس الإشارة .</li> <li>- الوثب عكس الإشارة .</li> </ul>	٥ مرات	
إعداد بدنى عام	٥ ق		<ul style="list-style-type: none"> <li>- [ الوقوف ] المشى فى المكان مع تحريك الذراعين بجانب الجسم (٨-١).</li> <li>- [ الوقوف ] الذراعين بجانب الجسم التوقيه فى المكان (٨-١) مع تحريك اليدين أماما (٢-١) عاليا (٤-٣) جانبا (٦-٥) نزول اليدين بجانب الجسم (٨-٧) ويكرر .</li> </ul>	مرتين	
أعداد بدنى خاص وتدريبات التحكم فى الكرة	١٥ ق	قوة ذراعين قوة رجلين رشاقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- [ الوقوف ] تبديل الكرة بين اليدين وذلك بدفعها من يد لأخرى أثناء المشى .</li> <li>- [ الوقوف ] تبديل الكرة بالرفع من اليد اليمنى إلى اليسرى ولأعلى من فوق الرأس .</li> <li>- [ الوقوف ] تبديل كرة السلة من بين الرجلين وذلك بالحجل ورفع ركبة الرجل زاوية قائمة إلى أعلى .</li> <li>- [ الوقوف ] الجرى للأمام مع الوثب لمحاولة لمس الحافة .</li> </ul>		<p>أنتشار حر</p> 

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء الرئيسي	٤٥ ق	تحمل تعليم مهارة مسك الكرة	<p>[ الوقوف ] الطعن للأمام مع تبديل كرة السلة من بين القدمين .</p> <p><b>اللعبة الأولى</b> تنطيط الكرة باليد اليمنى مع النظر إلى الباحثة لمعرفة الإشارة أو الأرقام التي تحدها الباحثة حتى تتمكن الطالبة من التنطيط دون النظر إلى الكرة ، وذلك من الوقوف ثم المشى والطالبة التي تقع منها الكرة ، تجرى حول الملعب مرة واحدة بأقصى سرعة .</p> <p><b>اللعبة الثانية</b> - تتقف الطالبات ثلاث قاطرات وأمام كل قاطرة دائرة ، تقوم كل طالبة بتنطيط الكرة حول الدائرة ، وتمرير الكرة لأفراد قاطرتها والمجموعة التي تنتهي أولا تكون هي الفائزة .</p> <p><b>اللعبة الثالثة</b> - تنطيط الكرة ( حر ) مع نحاشي التصادم مع الزميل ، ذلك في مساحة نصف ملعب فقط والطالبة التي تقع منها الكرة تخرج خارج الملعب ، وتفوز الطالبة التي تحتفظ بالكرة أطول مدة ممكنة . ملحوظة : بصغر بعد ذلك المساحة .</p> <p><b>اللعبة الرابعة</b> - كل طالبتان معا ( .. ) على أن يكون مع كل طالبة كرة سلة ، تنطيط الكرة باليد اليمنى ومحاولة تشتيت كرة الزميلة باليد اليسرى مع المحافظة على الكرة ، وذلك في نصف ملعب كرة السلة وتفوز الطالبة التي تحتفظ بكرتها حتى النهاية</p> <p><b>لعبة الذهاب والعودة</b> الغرض : تنمية التوافق والرشاقة العدد : ٨ : ١٢ طالبة الأدوات : ٤ - ٦ كور ، ٤ - ٦ قمع . طريقة الأداء : تقسم الطالبات إلى مجموعات متساوية وتقف كل مجموعة خلف الحد النهائي للملعب ، ويضع أمام كل مجموعة قمع .</p>		
الجزء التطبيقي	١٠ ق				

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
جزء ختامي	٥ ق	<p>على مسافة ١٠ أمتار ومع الطالبة الأولى لكل مجموعة كرة ، وعند سماع إشارة البدء تبدأ كل طالبة معها الكرة بالجرى بتعطيل الكرة حتى الوصول إلى القمع الذي أمام فريقها واللف من حوله والعودة لتسلم الكرة للزميلة عند الحد النهائي . وهكذا حتى تنتهي كل أفراد فريقها ، الفريق الفائز هو الذي ينتهي أفراد فريقه من المحاورة أولاً .</p> <p>لعبة الكرة الحيرانية :</p> <p>الغرض : تنمية السرعة والتوافق</p> <p>العدد : أى عدد من الطالبات</p> <p>الأدوات : ٣ - ٤ كور حسب عدد الفريق</p> <p>طريقة الأداء</p> <p>يقسم مجموعة الطالبات إلى فرق متساوية وكل فريق يقسم إلى قسمين ، يقف كل قسم فى شكل قاطرة فى مواجهة القسم الأخر من نفس الفريق وخلف حد النهاية للملعب ، وعند إشارة البدء تبدأ الطالبة الأولى من كل فريق بالمحاورة مع الجرى السريع للوصول إلى القاطرة المواجهة من نفس فريقها وتسليم الكرة للطالبة الأولى ثم تجرى لتفق خلف القاطرة التي وصلت إليها وهكذا يتبادل كل فريق أماكنهم فى القاطرات حتى تعود كل قاطرة إلى مكانها التي بدأت منه والفريق الفائز هو الذى أنهى المحاورة وعادت كل قاطرة منهم إلى مكانها قبل الفريق الأخر .</p> <p>- تمرينات تهدئة وإسترخاء</p> <p>- تحية الإنصراف</p>			

## الوحدة الثالثة

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

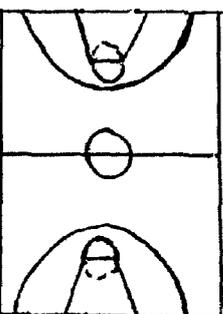
الغرض التربوي :

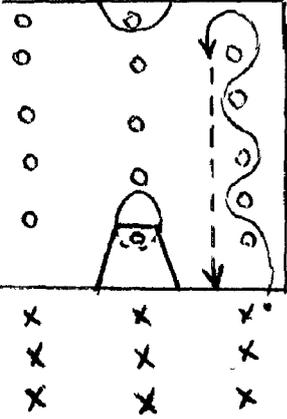
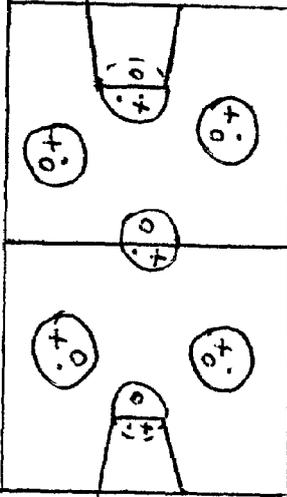
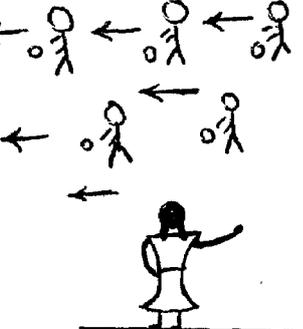
- إكسابهم التعاون ، حب العمل ، الإنتماء مع الجماعة

الغرض التعليمي :

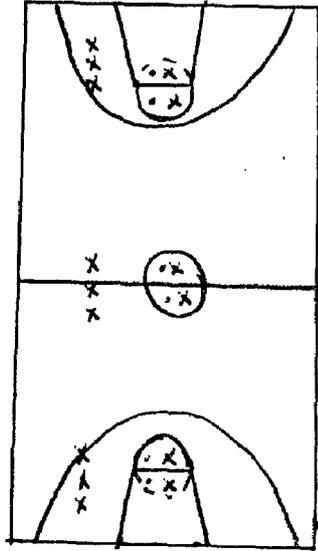
- إتقان وتثبيت مهارة المحاوره

الأدوات المستخدمة : كور سلة ، كور طيبة ، أقماع

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء التمهيدي الإحماء	١٠ ق		- تنطيط الكرة حول ملعب كرة السلة مرتين ، مرة باليد اليمنى ، ومرة باليد اليسرى . - تنطيط الكرة إلى خط الرمية الحرة باليد اليمنى ثم التبديل باليد اليسرى إلى خط المنتصف ثم إلى خط الرمية الحرة باليد اليمنى والتبديل إلى خط النهاية باليد اليسرى.	٥ مرات	
اعداد بدنى عام	٥ ق	قوة الذراعين	- [ الوقوف ] مسك كرة طيبة باليد اليمنى بجانب الجسم وقذفها لأعلى وأستلامها بنفس اليد (١-٤) يكرر باليد الأخرى (٥-٨) ويكرر. [ الوقوف ] الوثب مع خبط الكعبين في الهواء مرة ثم النزول ويكرر باستمرار . (وقوف جنباً لجنب . اليد الداخلية . تشبيك) الوثب على المشطين أماماً مع لفت الجذع جانباً .	مرتين	هلعب كرة (لسلة)
أعداد بدنى خاص وتدريبات التحكم في الكرة	١٥ ق	قدرة رجلين رشاقة الجسم وقوة الرجلين	- درجة الكرة على الأرض بالقدم مع الجري للأمام ثم الرجوع للخلف مع دحرجتها أيضا . - (وقوف . فتحا ) دحرجة الكرة بالأصابع على الظهر من أعلى لأسفل ثم مسكها . - (ثنى الركبتين والرجلين فتحا ) لف الكرة حول الرجلين . - (جلوس القرفصاء ) المحاوره بكرتين كل منهما بجانب الجسم .	٨ مرات ١ ق ١٠ ث	داثرة

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء الرئيسي + الجزء التطبيقي	٤٥ ق ١٠ ق	إتقان وتثبيت مهارة المحاورة	<p>لعبة القوائم الغرض : التحكم فى المحاورة والتمرير الطويل. العدد : ٨ : ١٢ طالبة الأدوات : ٤ كرة سلة ، ١٥ قمع طريقة الأداء : تقف الطالبات على خط البداية وأمام كل قاطرة عدة أقماع على مسافات متساوية ، تقوم الطالبة الأولى من كل قاطرة بعمل المحاورة بين القوائم حتى تصل إلى خط النهاية ثم تقوم بالتمرير إلى الطالبة التي تليها وهكذا حتى آخر طالبة فى القاطرة ، ويفوز الفريق الذى ينهى العمل أولاً.</p> <p>لعبة أحصى الكرة الغرض : التحكم فى المحاورة العدد : ٨ : ١٢ طالبة الأدوات : ٤ - ٦ كرة سلة طريقة الأداء : ترسم دوائر صغيرة داخل الملعب بحيث تقف كل طالبتين فى دائرة تقوم أحدهم بالمحاورة داخل الدائرة ، وتحاول الطالبة الأخرى إخراج كرة زميلها من الدائرة ثم تبدأ الطالبة الأولى مرة أخرى فى المحاورة وهكذا ولمدة دقيقة ثم يتم تبادل العمل .</p> <p>التسجيل : من تستطيع إخراج كرة الزميلة تحتسب لها نقطة وذلك فى مدة دقيقة والطالبة الفائزة من تستطيع أحرز أكبر عدد نقاط فى المدة المحددة ، يمكن أن تؤدي كل من الطالبتين المحاورة فى نفس الوقت مع محاولة كل منهن إخراج كرة الزميلة باليد الأخرى .</p> <p>لعبة عكس الإشارة الغرض : سرعة الاستجابة الحركية العدد : أى عدد من الطالبات الأدوات : كرة لكل طالبة طريقة الأداء : من التشكيل الحر وعند سماع إشارة البدء تبدأ الطالبات بالمحاورة والتنطيط للكرة تبعاً لعكس إشارة المدرسة فإذا قامت بالإشارة لأعلى قامت الطالبات بأداء تنطيط الكرة فى المكان وإذا كانت لأسفل أرتفع مستوى التنطيط وإذا كانت الإشارة جهة اليمين تقوم بالمحاورة جهة</p>		  

١٢/٢٠٠

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
		<p>اليسار وهكذا لمدة ٩٠ ثانية .  التسجيل : أفضل الطالبات من اللاتي لم توقع الكرة منها وسرعة التلبية للمحاورة عكس الإشارة بسرعة عن زميلها .  لعبة دفع الكرة  الفرص : التحكم فى الكرة والتوافق الحركى .  العدد : ١٥ طالبة  الأدوات : ٦ كور سلة  طريقة الأداء  تقسم الطالبات إلى ثلاث مجموعات تقف كل منهم أمام إحدى نوازل الملعب. يدخل من كل مجموعة طالبتان داخل الدائرة ومع كل منهم كرة وعند إشارة البدء تبدأ كل طالبة بتنطيط الكرة المستمر داخل الدائرة مع محاولة دفع الكرة للاعبة الثانية لخارج الدائرة مع الاحتفاظ بتنطيط الكرة الخاصة بها.  التسجيل : الطالبة الفائزة هى التى تستطيع إخراج كرة الطالبة الأخرى خارج الدائرة وتستمر داخل الدائرة لدخول اللاعبة الأخرى ويمكن عمل تصفيات نهائية لأفضل ثلاث طالبات.</p> <p>- تمرينات تهدئة وإسترخاء  - تحية الإنصراف</p>	٥ ق	الجزء الختامى	

١٢/٢٠١

## الوحدة الرابعة ، الخامسة

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الغرض التربوي :

- إكساب الطالبات حب التعاون مع الزميلة

- النظام في العمل

الغرض التعليمي :

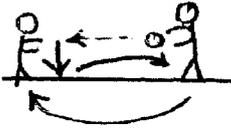
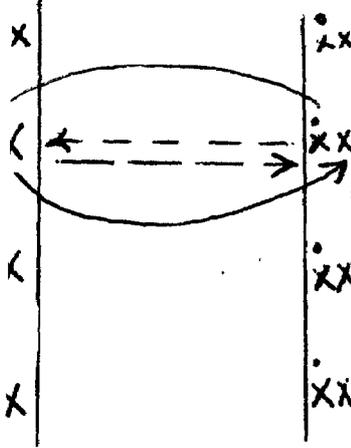
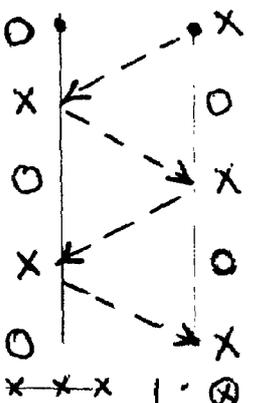
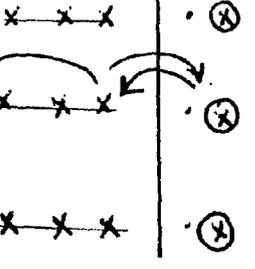
- إكسابهم اللياقة البدنية

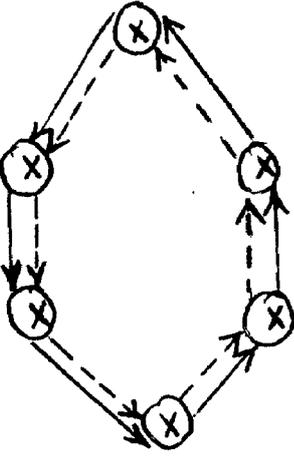
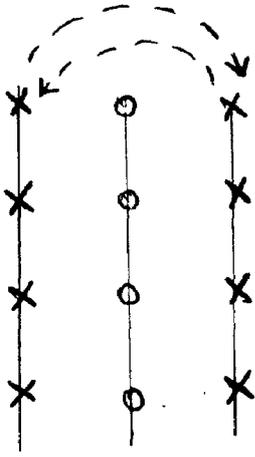
- التعود على أستعمال الكرة

- تعليم مهارة التمرير وإستلام الكرة

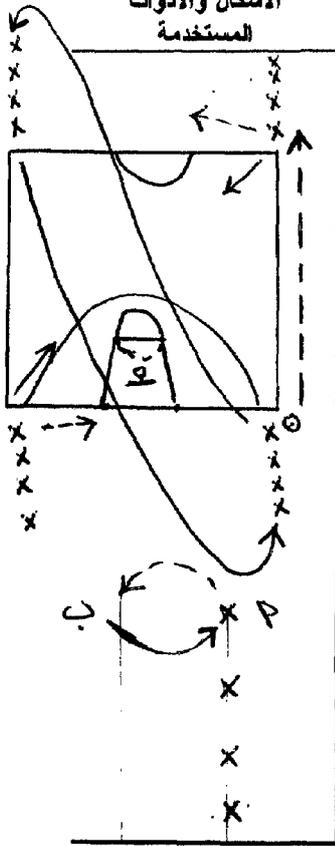
الأدوات المستخدمة : كور سلة

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء التمهيدي الإحماء	١٠ ق		٢ - جرى حول ملعب كرة السلة ١ - وثب بالقدمين ، والتبديل بالوثب بالقدم اليمنى ثم الوثب بالقدم اليسرى . ٣ - مرجحات الذراعان للأمام والخلف . مرات [ الوقوف ] تشابك أصابع اليدين ، دوران رسغ اليدين دورة كاملة جهة اليمين ثم جهة اليسار (٥ - ٨) . ٤ - [ الوقوف ] ضغط الجذع أماما وأسفل (١-٤) والضغط خلفا (٥-٨) يكرر . ١ - [ الوقوف فتحا ] دوران الركبتين للخارج (١-٤) وللداخل (٥ - ٨) يكرر .	٢ مرة ١ مرة ٣ مرات	
اعداد بدني عام	٥ ق		٢ - [ الوقوف ] مسك كرة طبية باليد اليمنى بجانب الجسم وقذفها لأعلى وأستلامها بنفس اليد (١-٤) يكرر باليد الأخرى (٥-٨) ويكرر . ٣ - رمي كرة طبية لأبعد مسافة . ٤ - ( وقوف . الوضع أماما . كل زميل معه كرة أمام الصدر ) تبادل قذف كرتين طبييتين أماما عاليا بين الزميلين .	مرتين	
أعداد بدني خاص وتدريبات التحكم في الكرة	١٥ ق	قوة ، ذراعين ، بطن ، ظهر ،	١ - ( جلوس طويل مواجه . الكرة عاليا ) ( أ ) قذف الكرة عاليا ( ب ) لقف الكرة وعمل نصف درجة خلفا والرجوع للجلوس الطويل بالتبادل مع الزميل . ٢ - ( الرقود على البطن ) تمرير على الحائط . ٣ - تبادل تمريرة صدرية مع الزميلة مع لفت الجذع للخلف بالتبادل .	١ ق	

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء الرئيسي + الجزء التطبيقي	٤٥ ق ١٠ ق	رشاقة تعليم مهارة التمريرة الصدرية	<p>( وقوف - مسك كرة طبية ) تمرير الكرة للزميلة بالذراعين وتقوم الزميلة بالإستلام ووضع الكرة على الأرض ثم تبديل الأماكن والتمرير .</p> <p><b>التمريرة الصدرية</b> أ - لعبة تمهيدية في شكل منافسة • لعبة البندول العدد : ١٢ - ١٥ طالبة الأدوات : ٤ - ٥ كور سلة</p> <p><b>طريقة الأداء :</b> تقسم الطالبات إلى أعداد متساوية في قاطرات كل منها مكون من ٣ طالبات أو ٤ طالبات وكل قاطرتين متقابلتين ، تقوم الطالبة الأولى بتمرير الكرة للطالبة التي أمامها ثم تجرى لفريقها في الصف الأخير وهكذا حتى ينتهي أداء الفريق كله .</p> <p><b>التسجيل :</b> الفريق الفائز هو الذي ينتهي من العمل قبل الفرق الأخرى .</p> <p>ب - شرح لطريقة أداء المهارة مع عمل نموذج لها .</p> <p>ج - تقسيم المجموعة إلى فريقين لعمل منافسة بينهم وإعطاء نقطة لكل فريق يمكنه تمرير ستة تمريرات صدرية صحيحة قبل أن يستحوذ عليها الفريق الآخر وذلك باستخدام الملعب بالكامل .</p> <p>- نفس التدريب مع اللعب في نصف ملعب فقط مع زيادة عدد التمريرات لاكتساب نقطة .</p> <p>د - إقامة مباراة باستخدام المحاورة والتمريرة الصدرية فقط .</p> <p><b>التمريرة المرتدة</b> أ - لعبة تمهيدية في شكل منافسة لعبة مرور وأجلس الفرض منها : تمرير وإستلام الكرة الأدوات : ٤ - ٦ كرة سلة العدد : ٨ : ١٢ طالبة</p> <p><b>طريقة الأداء :</b> تقسم الطالبات إلى ٤ مجموعات وتقف المجموعات خلف الخط على شكل قاطرات بين . . . . . الخبية وأخرى ام ، تقف أمام كل قاطرة ومواجه لها قائدة ومعها كرة ، وعند سماع الإشارة تقوم قائدة كل مجموعة بتمرير الكرة إلى الطالبة الأولى في مجموعتها التي تستقبلها وتمررها للقائد مرة أخرى ثم تجلس على الأربع ثم يقوم القائد بالتمرير إلى الطالبة الثانية وهكذا حتى تصل الكرة إلى أخر طالبة في</p>	١٠ ث	    

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
			<p>كل مجموعة والقاطرة الفائزة هي التي ينتهي العمل فيها أولاً .</p> <p>ب - شرح لطريقة أداء المهارة مع عمل نموذج لها .</p> <p>ج - تقسيم المجموعة كل (:) لعمل منافسة اللاعب الذي في المنتصف يحاول قطع الكرة بين اللاعبين وعندما يستطيع قطع الكرة من أحد اللاعبين ينزل بدل اللاعب الذي يوجد في المنتصف .</p> <p>د - إقامة مباراة باستخدام المحاورة والتمريرة المرتدة .</p> <p><b>التمريرة من فوق الرأس باليدين</b></p> <p>أ - لعبة تمهيدية في شكل منافسة لعبة الساقية</p> <p>العدد : ٨ : ١٢ طالبة</p> <p>الأدوات : كرة واحدة لكل فريق</p> <p>طريقة الأداء : تقسم الطالبات إلى فرق ويقف كل فريق في شكل دائرة وتحدد لكل طالبة في الفريق مكان معين على الدائرة ومع كل فريق كرة واحدة تعطى للطالبة رقم (١) وعند سماع الصفارة تقوم كل طالبة بتمرير الكرة إلى زميلتها التي تليها في التسلسل ثم تجري لتحل محلها وهكذا حتى تعود كل طالبة إلى نفس مكانها في البداية .</p> <p>التسجيل : الفريق الفأز هو الذي يصل إلى مكانه في البداية أولاً دون سقوط الكرة على الأرض .</p> <p>ب - شرح لطريقة أداء المهارة مع عمل نموذج لها .</p> <p>ج - تقسيم المجموعة إلى فريقين لعمل منافسة بينهم وإعطاء نقطة لكل فريق يمكنه تمرير ستة تمريرات من فوق الرأس قبل أن يستحوذ عليها الفريق الآخر وذلك باستخدام الملعب الكامل .</p> <p>- نفس التدريب مع اللعب في نصف ملعب فقط مع زيادة عدد التمريرات .</p> <p>د - إقامة مباراة باستخدام المحاورة والتمرير من فوق الرأس .</p> <p><b>التمريرة الكتفية</b></p> <p>أ - لعبة تمهيدية في شكل منافسة لعبة مرر وأقطع</p> <p>الغرض منها : تنمية التوافق المهارى الحركى</p> <p>العدد : ١٢ : ١٦ طالبة</p>		 

١٢ / ٢٠٤

الأشكال والأدوات المستخدمة	التكرار	الشرح	الهدف	الزمن	المحتوى
		<p><b>الأدوات :</b> ٢ كرة سلة مربع طول كل ضلع ٣ متر . <b>طريقة الأداء :</b> تقسم الطالبات إلى أربع قاطرات وتقف كل قاطرة على نهايتى خط النصف ونهايتى الحد النهائى للملعب وتعطى للطالبتين فى الزاوية لكل واحدة منها كرة وعند سماع إشارة البدء ، تقوم كل طالبة معها الكرة بتمريرها إلى زميلتها التى بجوارها جهة اليمين ثم تجرى لتقف خلف القاطرة الموجودة فى الزاوية المقابلة وهكذا حتى تعود كل قاطرة لمكانها الأول.</p> <p><b>التسجيل :</b> القاطرة الفائزة هى التى لم تسقط الكرة على الأرض أثناء التمريرة الكثفية .</p> <p>ب - شرح لطريقة أداء المهارة مع عمل نموذج لها .</p> <p>ج - تقسيم المجموعة إلى فريقين لعمل منافسة بينهم رقم (أ) يمرر الكرة إلى (ب) ثم يجرى (أ) إلى مكان (ب) ثم يمرر مرة أخرى إلى (أ) إلى أن يقع منها الكرة ثم يقوم رقم (ب) بالتمرير وهكذا والفريق الفائز هو الذى يقوم بالتمرير أكبر عدد ممكن من التمريرات .</p> <p>- تمرينات تهدئة وإسترخاء</p> <p>- تحية الإنصراف</p>		٥ ق	الجزء الختامى

١٢/٢٠٥

## الوحدة السادسة

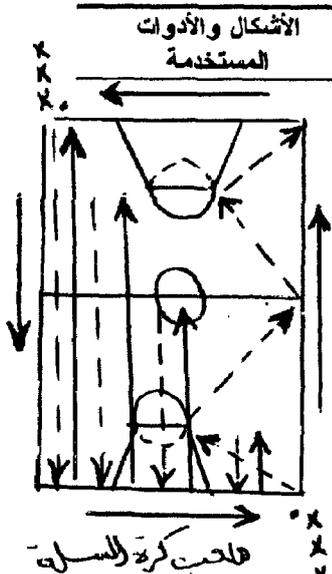
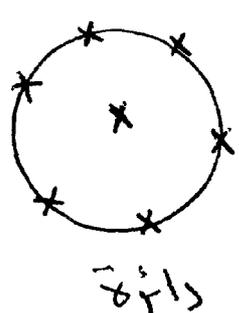
زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

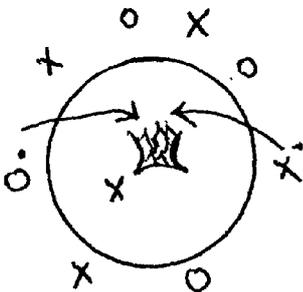
الغرض التربوي :

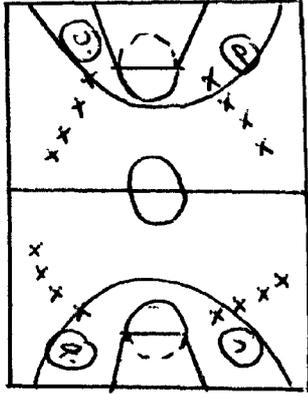
- إكسابهم التعاون ، القيادة ، المنافسة ، حب العمل

الغرض التعليمي :

- تعليم مهارة التصويب من الثبات

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء التمهيدى الإحماء	١٠ ق		- تنطيط الكرة زوايا الملعب باليد اليمنى . - تنطيط الكرة حول الملعب . - تنطيط الكرة من الحد النهائي للملعب إلى خط الرمية الحرة والرجوع إلى الوضع الابتدائى ثم إلى خط المنتصف والرجوع للوضع الابتدائى ثم إلى خط الرمية الحرة والرجوع للوضع الابتدائى و ثم إلى خط البداية والرجوع مرة أخرى وهكذا (عدو الارتداد) .	٤ مرات	
اعداد بدنى عام	٥ ق		- [ الوقوف فتحا - المد عرضا ] دوران الذراعين أماما ( ١ - ٨ ) ويكرر للخلف ( ١ - ٨ ) . - [ الوقوف - المد أماما ] ضم وفرد الأصابع ( ١ - ٢ ) ثم الذراعين جانبا ضم وفرد الأصابع ( ٣ - ٤ ) ويكرر ( ٥ - ٨ ) . - [ الوقوف - فتحا ] ثبات الوسط دوران الجذع يمينا ( ١ - ٤ ) لليسار ( ٥ - ٨ ) يكرر . - [ الوقوف ] دوران الركبتين للداخل ( ١ - ٨ ) يكرر للخارج ( ١ - ٨ ) . - [ الوقوف ] دوران مشط الرجل اليمنى للخارج ( ١ - ٤ ) وللداخل ( ٥ - ٨ ) ويكرر بالرجل اليسرى .	٣ مرات ٣ مرات مرتين مرتين ٣ مرات	
أعداد بدنى خاص وتدرجات التحكم فى الكرة	١٥ ق	قوة ذراعين	- ( الوقوف ) أمام الحائط تمرير الكرة بيد واحدة على الحائط وعمل ( ٢٠ ) تمريرة ثم يكرر باليد الأخرى .	١ ق	
		بطون وتوازن	- ( جلوس طويل - الكرة بجانب الركبتين ) رفع الرجلين عاليا لتمرير الكرة من أسفل ومن فوق الركبتين على شكل دائرة . - ( الوقوف ) عمل تنطيط زجاجى بين	٨ مرات ٤ مرات	

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء الرئيسي	٤٥ ق	رشاقة تعليم مهارة التصويب من الثبات	<p>الأقماع ثم الجرى بتنطيط الكرة إلى خط النهاية والرجوع مرة أخرى ويكرر .</p> <p>التصويب من الثبات أ - لعبة تمهيدية في شكل منافسة الفرض : تنمية التوقع لمكان سقوط الكرة العدد : ٨ : ١٢ طالبة الأدوات : ٨ : ١٢ طالبة</p> <p>طريقة الأداء : تقسم الطالبات إلى قسمين ويقف كل قسم أمام سلة من سلتى الملعب وعند إشارة البدء ، تبدأ كل طالبة بالتصويب نحو السلة وتتابع التصويبة من أى مكان من الملعب حتى نجاح التصويبة ثم تقوم بعمل تصويبة أخرى من أى مكان فى الملعب ويستمر حتى تحصل على خمس تصويبات ناجحة .</p> <p>التسجيل : يحتسب التصويب بنقطتين إذا كان من خارج المنطقة المحرمة وبنقطة واحدة إذا كان من داخلها على إلا تكون الكرة قد لمست الأرض عقب أى تصويبة والقاطرة الفائزة هى التى تحصل على عدد أكبر من النقاط فى المدة التى تحددها المدرسة .</p> <p>ب - شرح لطريقة أداء المهارة مع عمل نموذج لها .</p> <p>ج - تقسيم المجموعة إلى ستة فرق لعمل منافسة بينهم وذلك بالتصويب على السلة وعمل (١٠) رميات حرة والفريق الفائز هو الذى ينتهى قبل الفريق الآخر .</p>		
الجزء التطبيقي	١٠ ق		<p>لعبة إصابة السلة</p> <p>الفرض : الدقة فى التصويب العدد : ٤ - ٦ طالبة بكل جماعة الأدوات : كرة صغيرة وسلة لكل فريق</p> <p>طريقة الأداء : تقف الطالبات فى دائرة عدا طالبة واحدة تقف فى منتصف الدائرة بجوار السلة وتحاول كل طالبة فى دورها رمى الكرة فى السلة من مكان خارج الدائرة وإذا نجح اللاعب فى ذلك يفوز بنقطة ، تقوم الطالبة فى وسط الدائرة بإعادة الكرة إلى من عليه الدور</p>		

الأشكال والأدوات المستخدمة	التكرار	الشرح	الهدف	الزمن	المحتوى
		<p>من الطالبات خارج الدائرة.</p> <p>- تقوم أحد اللاعبات بتسجيل النقط .</p> <p>التسجيل : تمنح الطالبات عدد متساوى من الرميات وتفوز الطالبة التي تسجل أكبر عدد من النقط .</p> <p>لعبة التصويب من أماكن مختلفة</p> <p>- تقسم المجموعة إلى أربع فرق كل فريق يبدأ فى التصويب من الثبات والفريق الذى ينتهى من تصويب (٣) رميات يبدأ فى تغيير الأماكن بمعنى أن ينتقل (أ) إلى (ب)، (ب) إلى (ج)، (ج) إلى (د) إلى (أ) وهكذا والفريق الفائز هو الذى ينتقل أكبر عدد من المرات .</p> <p>- تمرينات تهدئة وإسترخاء</p> <p>- تحية الإنصراف</p>		٥ ق	الجزء الختامى

١٢ / ٢٠٨

## الوحدة السابعة

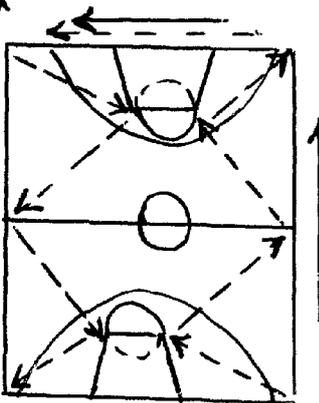
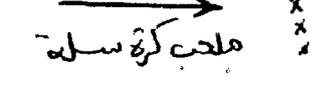
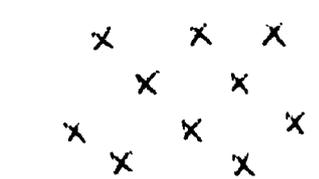
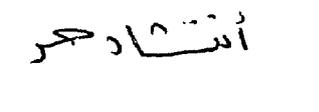
زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الغرض التربوي :

- النظام في العمل والتعاون
- إكساب الطالبات حب المنافسة
- بذل الجهد للوصول إلى الأداء الصحيح

الغرض التعليمي :

- إكسابهم اللياقة البدنية
- إكسابهم مهارة التصويب من الحركة

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء التمهيدي الإحماء	١٠ ق	تهيئة الجو للعمل	- تنطيط الكرة حول ملعب (كرة السلة) - تنطيط الكرة في زوايا الملعب باليد اليمنى	مرتين	
عداد بدنى عام	٥ ق		- تنطيط الكرة حول دوائر الملعب - [ الوقوف كل (٥) ] تمرير الكرة تمريرة صدرية من خط البداية للملعب وحتى خط النهاية ويكرر . - [ الوقوف ] الذراعين بجانب الجسم التوقيت في المكان ( ١ - ٨ ) مع تحريك اليدين أماما (١-٢) عاليا (٣-٤) جانبا (٥ - ٦) نزول اليدين بجانب الجسم (٧-٨) يكرر (١-١٦) . - [ وقوف - تشابك الأيدي ] دوران الرسغين جهة اليمين (١-٤) وجهة اليسار (٥-٨) يكرر .	مرتين مرة واحدة	
عداد بدنى ناص بتدريبات لتحكم في كرة	١٥ ق	توافق تحمل قوة ذراعين قوة الرجلين	- [ وقوف - فتحا ] تمرير الكرة حول الجذع بالأصابع . - [ وقوف فتحا ] . ميل الكرة أمام الجسم على الأرض ( تمرير الكرة بين الرجلين برسم شكل (8) على الأرض . - [ وقوف . فتحا ] مسك الكرة على الذراع الأيمن ورفعها لليد اليسرى في مسار نصف دائرة ثم من اليسرى لليمنى وهكذا . - [ الوقوف ] المشي بخطوة الطعن بالرجل اليمنى مع تسليم الكرة من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى ، يكرر بالرجل اليسرى إلى نهاية	١ ق	
أستاذ حر					

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء الرئيسي	٤٥ ق	تعليم مهارة التصويب من الحركة	<p>الملعب والرجوع مرة أخرى .</p> <p>التصويب من الحركة أ - لعبة في شكل منافسة لعبة الهدف الأرضي الغرض : أى عدد من الطالبات يكون زوجي . الأدوات : كرة سلة وطوق خشبي طريقة الأداء : تقسم الطالبات إلى فريقين متساويين أ ، ب يقف الفريق أ خلف الحد النهائي للملعب ومعه كرة ويقف الفريق ب موزع على أرض نصف ملعب كرة السلة وبالقرب من خط النهاية يوضع طوق على الأرض أو ترسم دائرة قطرها ١ متر ، تقوم طالبة من الفريق (أ) بالتصويب بالكرة على أبعاد لاعبة من الفريق (ب) وبمجرد التخلص من الكرة تقوم بالجرى حول نصف الملعب حتى تصل إلى فريقها مرة أخرى وفي نفس الوقت تقوم الطالبة التي تسلمت الكرة بتمريرها من أعضاء فريقها لتصل إلى أقرب طالبة من الدائرة لتضع الكرة بداخلها. التسجيل : إذا وصلت الطالبة التي تجرى حول نصف الملعب إلى فريقها قبل وضع الكرة داخل الدائرة حصلت على نقطة لفريقها أما إذا وضعت الكرة من الفريق (ب) قبل وصول الطالبة (أ) فيحصل الفريق (ب) على نقطة . يستمر اللعب حتى ينتهي كل أعضاء الفريق من رمي الكرة والجرى حول الملعب ثم يتم التبديل والفريق الفائز من حقق أكبر عدد من النقاط . ب - شرح لطريقة أداء المهارة مع عمل نموذج لها . ج - تقسيم المجموعة إلى فريقين لعمل منافسة بينهم وإعطاء نقطة لكل فريق يمكنه تصويب الكرة تصويبة سليمة صحيحة باستخدام نصف ملعب لكل فريق . - نفس التدريب السابق باستخدام ملعب كامل مع تحديد عدد التصويبات وعلى الفريق الذي ينتهي من التصويب أولاً يكون هو الفائز .</p>		

١٢ / ٢١٠

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء الختامي	٥ ق		د - إقامة مباراة باستخدام المحاوره والتمريرة الصدرية فقط عند التمرير أثناء المباراة بالإضافة إلى التصويب . - تمرينات تهدئة وإسترخاء - تحية الإنصراف		

## الوحدة الثامنة

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الغرض التربوي :

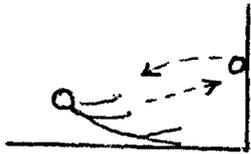
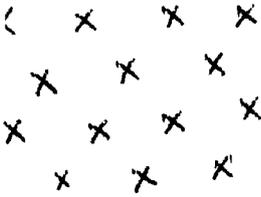
- إكساب الطالبات النظام في العمل
- المنافسة للوصول للأداء الصحيح
- التعاون مع الزملاء .

الغرض التعليمي :

- إكسابهم اللياقة البدنية
- التحكم في الكرة
- تثبيت وإتقان وتطوير مهارة التصويب من الحركة + عمل مباريات مصغرة باستخدام المهارات كلها .

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء التمهيدي الإحماء	١٠ ق		- تنطيط الكرة ( عنو الإرتداد ) ويكرر . - تنطيط الكرة ثم التصويب على المسلة والحصول على أكبر عدد ممكن من التصويبات الصحيحة إلى أن تنهى المدرسة هذا التمرين .	٤ مرات	
اعداد بدنى عام	٥ ق		[ الوقوف فتحا المد عرضا ] دوران الذراعين أماما (٨-١) يكرر للخلف (٨-١) . [ الوقوف فتحا ] ثنى الجذع أماما (٤-١) الرجوع للخلف (٨-٥) يكرر . [ الوقوف - فتحا ] ثبات الوسط دوران الجذع يمينا (٤-١) لليساار (٨-٥) يكرر .	٣ مرات ٤ مرات ٤ مرات	
أعداد بدنى خاص وتدريبات التحكم فى الكرة	١٥ ق	تحمل بطن	( جلوس طويل والجذع مانلا قليلا للخلف ) تمرير على الحائط	٢ ق	
		قوة ذراعين بطن ، ظهر ومرونة جذع	الطالبة (أ) [ الرقود الذراعان عاليا . الكرة بين اليدين ] رفع الجذع أماما مع قنخف الكرة للزميل ، الطالبة (ب) (جلوس طويل مواجهه - الذراعان أماما ) إستقبال الكرة باليدين وخفض الجذع خلفا مع رفع الرجلين عاليا للمس الكرة الأرض .		

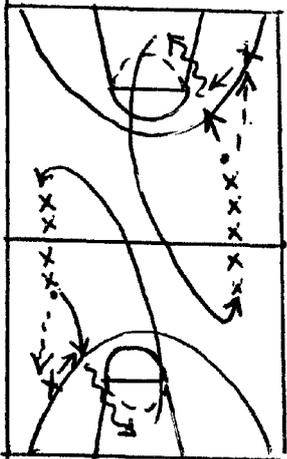
الأسناد



(أ)

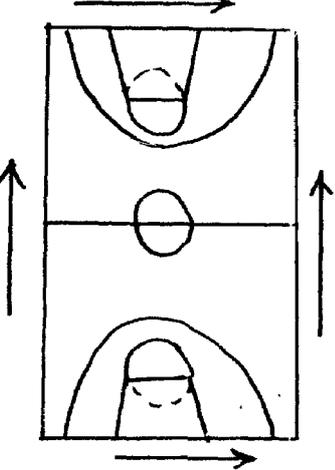
(ب)



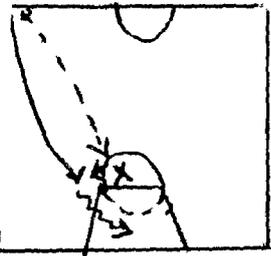
المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء الرئيسي + الجزء التطبيقي	٤٥ ق ١٠ اق		<p>• إتقان وتثبيت وتطوير مهارة التصويب من الحركة .</p> <p>أسم اللعبة : مرر وصوب العدد : ٨ - ١٢ طالبة مقسمين إلى مجموعتين .</p> <p>الأدوات المستخدمة : كرة سلة لكل طالبة</p> <p>طريقة الأداء : يقسم الطالبات إلى مجموعتين مع كل مجموعة كرة ، وتقف طالبة أمام كلا منهما وبداخل الملعب ، تقوم الطالبة الأولى من المجموعة بتعمير الكرة والجرى لأستقبال الكرة ثم التصويب من الحركة بعد الانتهاء من التصويب تأخذ الطالبة كرتها ثم تعود لنهاية المجموعة .</p> <p>وتفوز المجموعة التي تحرز أكبر عدد من الأهداف في زمن معين .</p> <p>- عمل مباراة بين الفريقين والإنهاء بالتصويب السلمي ويستخدم فيها جميع المهارات التي درست .</p> <p>- تمارينات تهدئة وإسترخاء - تحية الإنصراف</p>		
الجزء الختامي	٥ ق				

**مرفق (١٣)**

**وحدة من التعلم بالإسلوب التقليدي**

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
إحصاء عام	١٠ ق		<p>- تنطيط الكرة حول ملعب كرة السلة باليد اليسرى وباليد اليمنى مرة أخرى .</p> <p>- تنطيط الكرة حول دوائر الملعب الثلاثة .</p> <p>تنطيط الكرة إلى خط الرمية الحرة باليد اليمنى ثم التبديل باليد اليسرى إلى خط المنتصف ثم التبديل باليد اليمنى إلى الرمية الحرة ثم التبديل باليد اليسرى إلى خط النهاية ويكرر .</p>		
إعداد بدنى خاص وتدرجات التحكم في الكرة	٢٠ ق	قوة ذراعين	<p>( الوقوف ) تبديل الكرة بالدفع اليمنى إلى اليسرى من أمام الصدر مع مراعاة حركة رسغ اليد ثم بالمشى إلى نهاية الملعب ويكرر بالجرى ، ثم يكرر والذراعين عاليين من الوقوف ثم المشى ثم الجرى .</p>		
		قوة رجلين	<p>( الوقوف ) تبديل كرة السلة من بين الرجلين وذلك بالحجل ورفع ركبة الرجل زاوية قائمة إلى أعلى .</p>		
		توافق	<p>[ الوقوف مواجه (: ) ] مسك الكرة على اليد اليمنى وقذفها لأعلى مع ترك رسغ اليد اليمنى كحركة متتابعة للقذف ، ويكرر ذلك من الزميلة الأخرى .</p>		
		رشاقة	<p>( الوقوف ) الجرى للأمام مع الوثب لمحاولة لمس الحلقة .</p>		
الجزء الرئيسى	٤٥ ق	تعليم مهارة التصويب من الحركة	<p>- تعليم حركة المتابعة الهجومية من الجهة اليمنى .</p> <p>- تعليم خطوات السلم اليمين مع تعليم حركة اليدين بدون كرة .</p> <p>- تعليم خطوات السلم اليمين مع تعليم حركة اليدين باستخدام كرة وذلك على السلة مع وضع حاجز على الأرض للوثب من فوقه عند أداء الخطوات .</p> <p>- ربط مهارة المحاورة بالتصويب السلمى</p> <p>- ربط مهارة المحاورة بين الأكماع بالتصوية السلمية .</p>		

١٣ / ٢١٥

المحتوى	الزمن	الهدف	الشرح	التكرار	الأشكال والأدوات المستخدمة
الجزء التطبيقي	١٠ ق		<p>- تقف طالبة عند خط الرمية الحرة وبأقرب الطالبات يقفن بعد خط المنتصف وتقوم كل طالبة بتمرير الكرة إلى الطالبة التي تقف عند خط الرمية الحرة ثم تقوم بالجرى لتستلم الكرة وتقوم بخطوات السلم ويكرر .</p> <p>- تقسم الطالبات إلى قسمين ثم الجرى زجراج بين الأقسام وعمل التصويبة السلمية.</p>		
الجزء الختامي	٥ ق		<p>- تمرينات تهدئة وإسترخاء</p> <p>- تحية الإتراف</p>		

## **ملخص البحث**

**أولا : ملخص البحث باللغة العربية**

**ثانيا : ملخص البحث باللغة الإنجليزية**

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة

# تأثير استخدام التعلم بأسلوب المنافسات على المستوى البدني والمهاري والمعرفي لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة

بحث مقدم من

نرمين فكرى عبدالوهاب الغلمى  
المدرس المساعد بقسم الألعاب

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة  
فى التربية الرياضية

إشراف

أ.د. عزة عبدالفتاح الشيمى  
أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية  
الرياضية للبنات  
بالقاهرة

أ.د. فاطمة محمد عبدالمقصود  
أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية  
الرياضية للبنات  
بالقاهرة

## ملخص البحث باللغة العربية

### عنوان البحث

" تأثير استخدام التعلم بإسلوب المنافسات على المستوى البدني ،

المهاري ، المعرفي لبعض المهارات

الأساسية في كرة السلة "

### مشكلة البحث وأهميته

الأنشطة الرياضية كثيرة ومتعددة منها الفردية والجماعية ، كرة السلة من الأنشطة الجماعية التي تحتل مكانة بارزة بين الرياضيات المختلفة ، وهي تشتمل على أنواع متعددة من المهارات التي تدرس في جميع كليات التربية الرياضية كمقرر أساسي يستدعي خضوعها إلى الأساليب التعليمية والتربوية التي أقرها علماء التربية . وتعتبر كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تستخدم أسلوب المنافسة لتحقيق الفوز وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة كرة السلة بالكلية أن التعليم يعتمد على الطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح والنموذج من حيث يتم تجميع عدد من المتعلمين يعلمهم معلم واحد يقوم بتقديم المادة التعليمية ، عن طريق أداء النموذج حيث يقوم المعلم بتحليل مكونات اللعبة وتعليم المهارات الأساسية من خلال تجزئه للمواقف التعليمية التي تعتمد على التنمية الفورية حتى الوصول إلى الأداء السليم وهذا يعني أن يتم التدريب بالتكرار على المهارة أي أن المهارة تعلم بطريقة بعيدة عن موقعها الحقيقي في النشاط الممارس وهو مواقف اللعب الذي تشمله لعبة كرة السلة ، فهذه الطريقة لا تحقق الهدف بصورة إيجابية من وراء تدريس هذه اللعبة من حيث إتقان المبتدئين للمهارات الأساسية وإستخدامها في مواقف اللعب الحقيقية بجانب معرفة وإلمام المتعلمين بقوانين اللعبة .

وترى الباحثة أن معرفة المتعلمين بقوانين اللعبة بالطريقة التقليدية بعيدة عن مجال التطبيق ، لذلك كان التفكير متجها نحو البحث عن طريقة أخرى يمكن عن طريقها تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة ، وهذه الطريقة تتلشى بعض ثغرات الطريقة التقليدية بقدر الإمكان وتوظيف تلك المهارات في مجالها الطبيعي أي في مواقف اللعب التنافسية وكذلك تفهم قوانين اللعب بصورة صحيحة والقضاء على عامل الخوف ويعنى ذلك أن التعلم بإسلوب المنافسة يقوم فيه المعلم بإعطاء النواحي القانونية والنواحي

الفنية ويتم تثبيت الأداء أثناء التطبيق التنافسي مما يجعل فرصة ربط النواحي النظرية بالعملية متاح . وهذا البحث يعتبر محاولة من الباحثة لمعرفة " تأثير إستخدام التعلم بإسلوب المنافسات على المستوى البدنى والمهارى والمعرفى لبعض المهارات الأساسية فى كرة السلة "

### - منهج البحث

أختارت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة هذا البحث .

### - عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وكان قوامها (٤٤) طالبة من طالبات الفرقة الأولى قسموا إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية (٢٢) طالبة ، مجموعة ضابطة (٢٢) طالبة .

وقد قامت الباحثة بتكافؤ مجموعتى البحث فى بعض المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي .

### أهداف البحث

١ - التعرف على تأثير استخدام التعلم بإسلوب المنافسات على كل من :

- أ - مستوى الأداء البدنى
- ب - مستوى الأداء المهارى
- ج - المستوى المعرفى

٢ - مقارنة تأثير كل من استخدام التعلم بإسلوب المنافسات والإسلوب التقليدى على كلا من :

- أ - مستوى الأداء البدنى
- ب - مستوى الأداء المهارى
- ج - المستوى المعرفى

٣ - التعرف على النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كلا من :

- أ - مستوى الأداء البدنى

- ب - مستوى الأداء المهارى  
ج - المستوى المعرفى

### فروض البحث

- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى كلا من :  
أ - مستوى الأداء البدنى  
ب - مستوى الأداء المهارى  
ج - المستوى المعرفى
- ٢ - يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى كلا من :  
أ - مستوى الأداء البدنى  
ب - مستوى الأداء المهارى  
ج - المستوى المعرفى
- ٣ - وجود تغير فى معدل القياسات البعدية عن القبلىة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كلا من :  
أ - مستوى الأداء البدنى  
ب - مستوى الأداء المهارى  
ج - المستوى المعرفى

### - أدوات جمع البيانات

#### - الإستبيان

بعد إستطلاع رأى الخبراء تم تحديد وإختبارات عناصر اللياقة البدنية، إختبارات قياس المستوى المهارى ، تصميم الإختبار المعرفى .

#### - إختبارات عناصر اللياقة البدنية

- ١ - القوة العضلية للرجلين  
٢ - قوة القبضة اليمنى واليسرى  
٣ - قوة عضلات الظهر  
٤ - القدرة العضلية للرجلين
- إختبار القوة العضلية للرجلين بالديناموميتر  
إختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بجهاز الديناموميتر .  
إختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر  
إختبار الوثب العمودى من الثبات

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| إختبار دفع كرة طبية زنه ٣ كجم                | ٥ - القدرة العضلية للذراعين  |
| إختبار جرى زجاجى بين الحواجز                 | ٦ - الرشاقة                  |
| إختبار رمى وإستقبال الكرات (التنس)           | ٧ - التوافق                  |
| إختبار التصويب على الدوائر المتداخلة         | ٨ - الدقة                    |
| إختبار المسطرة المدرجة لمرونة رسغ اليد       | ٩ - المرونة                  |
| إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف             | ١٠ - التحمل العضلى           |
| إختبار العدو ٤٥,٧٠م من ( البدء العالى )      | ١١ - سرعة الأنتقال ( القصى ) |
| إختبار نيلسون للإستجابة الحركية (الإنتقائية) | ١٢ - السرعة الحركية          |

### إختبارات لقياس المستوى المهارى

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| إختبار التمرير على الحائط (٢٠ث)              | ١ - سرعة التمرير والإستلام       |
| إختبار تمرير الكرة نحو هدف على حائط          | ٢ - دقة التمرير والإستلام        |
| إختبار الجرى مع تنطيط الكرة حول دوائر الملعب | ٣ - المحاورة                     |
| إختبار التصويب السلمى من الحركة              | ٤ - التصويب السلمى ( من الحركة ) |
| إختبار الرمية الحرة                          | ٥ - التصويب من الثبات            |
| إختبار التصويب السريع من أسفل السلة          |                                  |

### الإختبار المعرفى

- قامت الباحثة ببناء إختبار معرفى لقياس المستوى المعرفى فى كرة السلة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة وكان عدو المحاور الأساسية للإختبار :
- أ - تاريخ كرة السلة
  - ب - مهارات كرة السلة
  - ج - قانون كرة السلة
- وكان عدد العبارات الموضوعية فى صورته المبدئية ٥٦ سؤالاً .
- ثم قامت الباحثة بإيجاد معامل الصعوبة لعبارات الإختبار ، حيث تم حذف (١٠) عبارات وبذلك أصبحت العبارات للإختبار (٤٦) سؤالاً .
- ثم قامت الباحثة بإيجاد معامل التمييز لمفردات الإختبار حيث تم حذف (٥) عبارات وبذلك أصبحت العبارات (٤١) سؤالاً فى صورته النهائية .

### تقنين الإختبار

لأستخراج معاملات الصدق والثبات للإختبارات التى تقيس مستوى الأداء البدنى ، مستوى الأداء المهارى ، الإختبار المعرفى حيث تم صدق

الإختبارات البدنية والمهارية ، الثبات على عينة قوامها ( ٣٠ ) طالبة حيث طبق الأختبار المعرفى لحساب معامل السهولة والصعوبة على عينة قوامها ( ٤٠ ) طالبة ، طبق الإختبار المعرفى لحساب معامل التميز ، وحساب الصدق، الثبات للإختبار المعرفى على عينة قوامها ( ١٠٠ ) طالبة .

### الدراسات الإستطلاعية الأولى

- تم إجراء الدراسات الإستطلاعية الأولى يوم ١٩٩٧/١٠/٨ وذلك على (١٥) طالبة من مجتمع البحث .
- الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم ١٩٩٧/١٠/١١ وذلك على (١٥) طالبة من مجتمع البحث بهدف معرفة المدة اللازمة لكل جزء من أجزاء الوحدة التعليمية ، تطبيق بعض المنافسات للتأكد من مناسبتها لعينة البحث ومعرفة مدى مناسبة الأدوات والأجهزة المساعدة المستخدمة فى تنفيذ وحدات البرنامج .

### البرنامج

قامت الباحثة بتطبيق الوحدات التعليمية المقترحة على المجموعة التجريبية خلال الفترة من ١٩٩٧/١٠/٢٣ إلى ١٩٩٧/١٢/٢٢ على ملاعب كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

### - القياس القبلى

قامت الباحثة بإجراء قياس قبلى للمجموعتين ( التجريبية ، الضابطة ) قبل بداية التطبيق .

### - القياس البعدى

أجرت الباحثة القياس البعدى فى المدة من ١٩٩٧/١٢/٢٣ إلى ١٩٩٧/١٢/٢٦ وذلك لقياس مدى تحسن المستوى البدنى ، المهارى ، المعرفى عن طريق الإختبارات السابق ذكرها .

### - نتائج البحث

فى ضوء أهداف هذا البحث وفروضه وفى حدود العينة وإطار المنهج العلمى المستخدم وإعتماذا على التحليل الإحصائى توصلت الباحثة للنتائج التالىة :

- وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى جميع إختبارات عناصر اللياقة البدنية .
- وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى الإختبارات المهارية .
- وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدى عن القبلى للمجموعة التجريبية فى الأختبار المعرفى .
- وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياسات البعدية للصفات البدنية عدا فى قياس (عدو ٤٥,٧٠ بدء على ) حيث لم تكن للفروق دلالة إحصائية بين المجموعتين.
- وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياسات البعدية للإختبارات المهارية .
- وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عن الضابطة فى القياس البعدى للإختبار المعرفى .
- وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة الضابطة فى جميع الصفات البدنية عدا ( قوة القبضة اليسرى ، مرونة رسغ اليد ) حيث لم تكن للفروق بين القياس القبلى والبعدى دلالة إحصائية .
- وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة الضابطة فى جميع الإختبارات المهارية .
- وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدى عن القبلى للمجموعة الضابطة فى الإختبار المعرفى .

- زيادة النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى الصفات البدنية ، الإختبارات المهارية ، الإختبار المعرفى .

## الاستخلاصات

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائى وفى نطاق تطبيق هذه الدراسة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

- ١ - يؤثر استخدام التعلم بإسلوب المنافسات تأثيرا إيجابيا على مستوى الأداء البدنى ، مستوى الأداء المهارى ، مستوى التحصيل المعرفى لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
- ٢ - التعلم بإسلوب المنافسات يكون أكثر إيجابية من التعلم بالطريقة التقليدية فى تنمية عناصر اللياقة البدنية ، مستوى الأداء المهارى ، مستوى التحصيل المعرفى لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
- ٣ - حققت الوحدات التعليمية المقترحة أعلى نسبة تحسن فى مستوى الأداء البدنى ، مستوى الأداء المهارى ، مستوى التحصيل المعرفى .

## التوصيات

أعتادا على نتائج الدراسة وإستخلاصاتها وفى حدود عينة الدراسة توصى الباحثة بمايلى :

- ١ - إستخدام إسلوب المنافسة فى تعليم جميع مهارات كرة السلة .
- ٢ - الأهتمام بتنمية النواحي المعرفية للطالبات عن طريق التطبيق العملى لنواحي المعرفة التى يستخدمها المعلم من خلال مواقف اللعب التنافسية.
- ٣ - إستخدام المعلمين لطرق التدريس التى يمكن عن طريقها تنمية النواحي الإبتكارية للمتعلمين .
- ٤ - العمل على تطوير طرق تدريس كرة السلة بكليات التربية الرياضية للبنات وذلك بإستخدام أحدث الأساليب للتعلم .
- ٥ - إستخدام إسلوب المنافسة عند تعليم بعض المقررات فى الكلية مثل (كرة السلة - اليد - الطائرة - ألعاب القوى) .

**Helwan University  
Faculty of Physical Education for Girls  
Cairo**

**THE EFFECT OF USING COMPETITIVE METHOD FOR  
LEARNING ON PHYSICAL, SKILLFUL AND  
COGNITIVE LEVELS IN  
SOME BASIC SKILLS  
IN BASKET BALL**

**BY**

**Nermeen Fikry Abdelwahab Al galamy  
Assistant Professor of department of games**

**Submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree  
of Ph. D. in physical education**

**Supervisors**

**Prof.Dr.,Fatma Mohamed Abdel Maksoud  
Professor in deartment of games in  
faculty of physical  
education for girls  
in Cairo**

**Prof. Dr. , Azza Abdelfattah Elshimy  
Professor in deartment of games in  
faculty of physical  
education for girls  
in Cairo**

**1999**

## **Research Summary**

### **\* Research Problem and Importance :**

Basketball is an important Collective sportive activity that includes various skills taught as a basic curriculum revised by teaching and education sciences in all faculties of physical education, it is based on competition to achieve winning. Through teaching basket ball in faculty of physical education for girls in Cairo, the researcher noticed that education depends on the traditional method - explanation and model - where one teacher provides specific material to many learners using model performance method .

The teacher analyses gam's components and basic skills to educational situations that depend on individual development till achievin the optimal performance, i.e skills are taught for from the real situations which are the playing situations in basketball. Such traditional method of education does not achieve the game's targets positively (mastering the basic skills and applying them in the real play sityations beside handling laws of the game ). Thus, the researcher thought of another method depends on competitive game situations to teach some basic skills of basketball, explain and handle laws of the game correctly, and to exclude fear from real play situations. In the competitive mothod, teachers provide learners with technical and law sides whiè performance is stabilized during competitive application which enables mixing the theoritical and practical sides togher. This research is a trial to identify the effect of using competitive method for learning on physical, skilful, and cogmitive levels of some basic skills in basketball.

### **\* Research method :**

The researcher applied the experimental method for its appropriateness to the nature of this research.

### **\* Research sample :**

44 female students were intentionally randomly selected among the first year students and were divided equally into a control group (n = 22) and an experimental group (n = 22) . Both groups were

equivalent regarding some variables which may affect the experimental variable.

**\* Research aims :**

1 - To identify the effect of using competitive method for learning on:

- a ) Physical performance level
- b ) Skill performance level
- c ) The Cognitive side

2 - To Compare the effects of each of the competitive and traditional methods on each of :

- a ) Physical performance level
- b ) Skill performance level .
- c ) Skill Performance level.

3 - To identify percentages of rates of change of the post measures compared with the pre measures of the experimental and control groups regarding each of :

- a ) Physical performance level
- b ) Skill performance level.
- c ) The cogmitive side.

**\* Research Hypothesis**

1 - There are significant differences between the pre and post measures of the experimental group regarding : -

- a ) Physical performance level
- b ) Skill performance level.
- c ) The cogmitive side.

2 - There are significant differences between the experimental and control groups in behalf of the experimental group regarding:

- a ) Physical performance level
- b ) Skill performance level.
- c ) The cogmitive side.

3 - There are changes in the rates of the pre and post measures regarding each of :

- a ) Physical performance level

- b ) Skill performance level.
- c ) The cognitive side

**\* Data collection tools :**

- a ) Questionnaire : were reviewed to determine elements of physical fitness related to basketball and their proper tests, tests for the skill level, and designation of the cognitive test.

b ) Tests of Physical fitness elements :

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1 - Leg Lift Strength             | - Dynamometer leg lift strength test          |
| 2 - Right and left grips strength | - Dynamometer hand grips test                 |
| 3 - back lift strength            | - Dynamometer back lift strength test         |
| 4 - Leg lift power                | - Standing vertical jump test                 |
| 5 - Arms Lift power               | - 3 Kgs medicine ball put test                |
| 6 - agility                       | - Zig Zag run between abstacles test .        |
| 7 - Coordination                  | - Throwing and recieving balls (tennis)       |
| 8- Precision                      | - Shooting at interferred circles             |
| 9 - Flexibility                   | - Yardstick test for hand joint flexibility . |
| 10 - Endurane                     | - Squat thrusts test                          |
| 11 - Maximal transference speed   | - 45. m run from standing start test          |
| 12 - Motor speed                  | - Nelson's motor response test                |
- c ) Skill Level test :
- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1 - Passing and recieving speed     | - Passing on a wall test (20 sec. )    |
| 2 - Passing and recieving precision | - Passing towards a target on a wall   |
| 3 - Dribbling                       | - Run and dribble around court circles |
| 4 - Ladder shooting (from motion)   | - Ladder shooting from motion test .   |
| 5 - Standing still shooting         | - Free throw test                      |
|                                     | - Fast shooting under basket test      |

### **Cognitive test**

The researcher constructed a cognitive test to measure the cognitive level of basket ball for the first year students of faculty of physical education for girls in Cairo, it had 3 basic axes :

- a ) History of basketball .
- b ) Skills of basketball .
- c ) Law of basketball.

The test had 56 questions at the begining. 10 phrases were excludes due to their factor of difficulty, and 5 phrases were excluded due to the factor of significance. Thus, the cognitive test consisted of 41 phrases in its final form .

#### **\* Tests verification**

- Tests were verified to obtain factors of reliability and validity on a sample of 30 students for tests measuring physical, skiful, and cognitive levels.
- To obtain factors of easiness and difficulty, the cognitive test was applied to a sample of 40 students.
- To obtain factors of significance, calidity, and reliability, the cognitive test was applied to a sample of 100 students.

#### **\* Pilot studies :**

- a ) First pilot study : Was carried - out on 8 - 10 - 1997 on a sample of 15 students among the research society .
- b ) Second pilot study : Was carried - Out on 11-10-1997 on a sample of 15 students among the research society to identify the sufficient time for each part of the educational unit, to apply some competitions to assure their appropriateness to the research sample, and to assure the appropriateness of the equipments and auxiliary apparatus used in the study .

**\* The program**

- The researcher applied the suggested educational units on the experimental group from 23 - 10 - 1997 till 22-12-1997 on the play-courts of faculty of physical education for girls in Cairo.
- The pre measures were taken before program application for both groups.
- The post measures were taken from 23 - 12-1997 till 26-12-1997 to measure the improvement of the physical, skillful, and cognitive levels.

**\* Research results :**

**In the light of the research aims, hypothesis, sample, applied method, and statistical analysis, the researcher achieved the following results : -**

- 1 - There are significant differences between the pre and post measures of the experimental group in behalf of the post measures regarding all tests of physical fitness elements.
- 2 - There are significant differences between the pre and post measures in behalf of the post measures for the control group regarding all the physical characteristics except (left hand grip lift strength and hand grip joint flexibility ) where differences between the pre and post measure had no significance.
- 3 - There are significant differences between the pre and post measures in behalf of the post measures for the experimental group regarding all the skill tests.
- 4 - There are significant differences between the pre and post measures in behalf of the post measures for the control group regarding all the skill tests.
- 5 - There are significant differences between the pre and post measures in behalf of the post measures for the experimental group regarding the cognitive test.

- 6 - There are significant differences between the pre and post measures in behalf of the post measures for the control group regarding the cognitive test.
- 7 - There are significant differences between the experimental and control groups in behalf of the experimental group regarding the post measures of physical characteristics except the 45.7m run test where differences between the two groups had no significance.
- 8 - There are significant differences between the experimental and control groups in behalf of the experimental group regarding the post measures of skill tests.
- 9 - There are significant differences between the experimental and control groups in behalf of the experimental group regarding the post measures of the cognitive test.
- 10 - Percentage of rates of change of post measures for the experimental group exceeded the control group regarding physical characteristics, skill tests. and the cognitive test.

**\* Conclusions :**

- 1 - Using competitive method for learning affects positively on the physical performance level, the cognitive level, and the skill performance level of the first year students of faculty of physical education for girls in Cairo.
- 2 - The competitive learning method is more positive than the traditional learning method regarding development of the physical performance level, the cognitive level, and the skill performance level of the first year students of faculty of physical education for girls in Cairo.
- 3 - The suggested educational units achieved the highest improvement regarding the physical performance level, the cognitive level, and the skill performance level of the first year students of faculty of physical education for girls in Cairo.

**\* Recommendations :**

According to the research results, Conclusions, and sample, the researcher recommends the following :

- 1 - To develop basketball teaching methods in faculties of physical education for girls using the most modern education methods.
- 2 - Applying the competitive method to teaching all skills of basketball .
- 3 - To construct a training program using the play situations method for the advanced age groups.
- 4 - To use the competitive method for teaching some other curriculums such as basketball, handball, volleyball, and athletics.
- 5 - To use this study to evaluate the other teaching, methods which are applied now to achieve the best method that can be used to teach basic skills.
- 6 - Teachers should use teaching methods that develop creative sides of learners.
- 7 - To develop the cognitive sides of students through practical application of the cognitive sides throughout the competitive play situations.