

المراجع

- أولاً : المراجع العربية
- ثانياً : المراجع الأجنبية
- ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية *Internet*

أولا : المراجع العربية :

- ١ إبراهيم عبده خليفة ، : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩م. أسامة كامل راتب
- ٢ إبراهيم عصمت مطاوع : الوسائل التعليمية ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٠م.
- ٣ أبو النجا أحمد عز الدين : دراسات وبحوث (١) في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ١٩٩٧م.
- ٤ _____ : الإمكانات في التربية البدنية والرياضية ، دار الأصدقاء للطباعة ، المنصورة ، ٢٠٠٣م.
- ٥ _____ : المناهج في التربية الرياضية (للأسوياء - الخواص) ، مكتبة شجرة الدر ، ٢٠٠٣م.
- ٦ احمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م.
- ٧ أحمد أمين فوزي : مبادئ كرة السلة ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م.
- ٨ _____ ، : كرة السلة للناشئين ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨م. محمد عبد العزيز سلامة
- ٩ _____ ، _____ : كرة السلة للناشئين ، الطبعة الثالثة ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٨٦م.
- ١٠ احمد أمين فوزي ، الفت هلال : مبادئ كرة السلة ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م.
- ١١ احمد حامد منصور : تكنولوجيا التعليم وتنمية القدرة على التفكير الابتكاري ، الطبعة الثانية ، دار الوفاء ، ١٩٨٩م.
- ١٢ احمد سلامة صابر : تأثير التدريب باستخدام حلقة بدون لوحة علي دقة التصويب المباشر لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥م.
- ١٣ احمد عزت صالح : أسس علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ١٤ أحمد كامل مهدي : كيف تصبح لاعب كرة سلة ، دار المعرفة ، القاهرة ، ١٩٩٤م.

- ١٥ احمد محمد الطنطاوي : التنبؤ بمستوي مهارة التصويب بالوثب بدلالة بعض محددات التكوين الجسمي والقدرات البدنية لدي لاعبي كرة السلة الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١م.
- ١٦ أسامة كامل راتب : تعليم السباحة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨م.
- ١٧ إسماعيل حامد عثمان : اثر كل من الطريقتين الكلية والجزئية في تعليم الملاكمة للمبتدئين ، دراسات وبحوث ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، يناير ١٩٩٦م.
- ١٨ محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد العزب : الملاكمة (تعليم وإدارة وتدريب) ، مطبعة دار السعادة ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ١٩ الاتحاد الدولي لكرة السلة : القانون الدولي لكرة السلة للرجال والسيدات (١٩٩٠-١٩٩٤م) ، المعتمد من المؤتمر الدولي المنعقد بالأرجنتين ١٩٩٠ ، شركة دار الإشعاع للطباعة، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٢٠ أمل الزغبى السجيني : دراسة عاملين لجوانب مستوى التصويب للاعبات الدرجة الأولى لكرة السلة ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٢م.
- ٢١ إيمان يحيى عبد الله رزق : فاعلية استخدام بعض معينات التعلم على مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥م.
- ٢٢ أيمن علي الكيكي : تأثير التغيرات في مسافة وارتفاع لوحة الهدف ووزن الكرة على دقة التصويب لناشئين كرة السلة تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م.
- ٢٣ إيناس محمد الحسيني : فعالية الرزمة التعليمية لإكساب أطفال الحضانه مهارات قراءة الحروف الهجائية للغة العربية وكتابتها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٩١م.
- ٢٤ تامر توكل إبراهيم : تأثير استخدام آلة الذراع المصوبية علي تعلم مهارة التصويب لناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨م.
- ٢٥ جابر عبد الحميد جابر : سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، ١٩٨٩م.

- ٢٦ حسن حسين زيتون : تصميم التدريس "رؤية منظومية" ، عالم الكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ٢٧ حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٧٧م.
- ٢٨ : كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٢٩ : كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، الطبعة السابعة ، ٢٠٠٣م.
- ٣٠ رمزية الغريب : التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية ، مكتبة الانجلو ، ١٩٩٠م.
- ٣١ زاهر أحمد : تكنولوجيا التعليم ، الجزء الثاني ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ١٩٩٧م.
- ٣٢ زكريا محي الدين محمد : تأثير استخدام جاكيت الأتقال وكرة السلة المثقلة على المهارات الهجومية واللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م.
- ٣٣ سعيد خليل الشاهد : طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة الطلبة ، شبرا ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٣٤ سناء محمد سليمان : محاضرات في سيكولوجية التعلم ، المطبعة الفنية ، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٣٥ عبد التواب شرف الدين : الاتجاهات الحديثة في تكنولوجيا التعلم وأثر ذلك في تدريس الوثائق والمكتبات ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، العدد ٢٧ ، يناير ، ١٩٩٢م.
- ٣٦ عبد الحافظ سلامه : مدخل إلى تكنولوجيا التعلم ، الطبعة الثانية ، دار الفكر ، الأردن ، ١٩٩٨م.
- ٣٧ عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية ، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، ١٩٨٨م.
- ٣٨ : البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م.

- ٣٩ : _____ : التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٤٠ : _____ : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٤١ : **عبد العزيز العقيلي** : تأمين الوسائل التعليمية ، قضية متجددة (تكنولوجيا التعليم - دراسات عربية) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ٤٢ : **عبد العزيز النمر ،
مدحت صالح السيد** : كرة السلة ، الأمانة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٤٣ : **عبد المنعم سليمان برهم** : موسوعة الجمباز العصرية "مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم - تنظيم وإدارة - تحكيم - مصطلحات رياضية" ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٩٥م.
- ٤٤ : **عبد صلاح أبو طالب** : أثر استخدام نظارة المحاور على تنمية مهارة المحاور وبعض المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م.
- ٤٥ : **عبير أحمد بدير** : أثر تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة الموجهة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م.
- ٤٦ : **عصام الدين عباس
الدياسطي** : كرة السلة طرق التدريس والتعلم تطبيقات عمليه ، ١٩٩٧م.
- ٤٧ : _____ : **طارق محمد عبد الرؤوف** : كرة السلة تطبيقات عملية لطرق التدريس و التعلم مع القانون الدولي FIBA لقواعد كرة السلة للرجال و السيدات ، الطبعة الأولى ، الماجيري للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٤٨ : **عصام الدين عبد الخالق** : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، الطبعة السادسة ، ١٩٩٠م.
- ٤٩ : _____ : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م.
- ٥٠ : _____ : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف بالإسكندرية ، ٢٠٠٠م.

- ٥١ عصمت إمام : الوسائط المعينة والتكنولوجيا المتطورة داخل العمل ، المؤتمر العلمي السنوي الثاني لمركز طيبة للدراسات التربوية (إدارة الفضل واتجاهات حديثة وممارسات واقعية) ، القاهرة ، أكتوبر، ١٩٩٧م.
- ٥٢ عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٩م.
- ٥٣ : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠م.
- ٥٤ علي البيك : اتجاهات حديثة في تعليم السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م.
- ٥٥ علي حسنين حسب الله : الكرة الطائرة المعاصرة ، مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٥٦ علي مصطفى طه : نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ٥٧ فاطمة عوض صابر : طرق التدريس بين النظرية والتطبيق ، الجزء الثاني ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ٥٨ فريال عبد الفتاح درويش : كرة السلة ، مذكرات منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٥٩ كمال حسين زيتون : التدريس ومهاراته ، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ٦٠ لطفي محمد فطيم ، أبو العزائم عبد المنعم : نظريات التعلم المعاصر وتطبيقاتها التربوية ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٨٨م.
- ٦١ محمد إبراهيم شحاتة : دراسة اثر بعض طرق تقويم المهارة الحركية على تحسين تكنيك لاعب الجمناز المبتدأ ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١م.
- ٦٢ : التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م.
- ٦٣ محمد الحماحي ، أمين أنور الحولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٦٤ محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٠م.

- ٦٥ : _____ : التربية البدنية والرياضة ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٠م.
- ٦٦ : محمد السيد علي : تكنولوجيا التعليم و الوسائل التعليمية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
- ٦٧ : محمد حامد البلتاجي : تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية على تعلم السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٦٨ : محمد حسن أبو عبيه : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٠م.
- ٦٩ : محمد حسن علاوى : الصفات البدنية لمتسابقى الميدان والمضمار ، كلية التربية الرياضية للبنين ، حلوان ، ١٩٩٢م.
- ٧٠ : _____ : سيكولوجية التدريب الرياضي والمنافسات ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م.
- ٧١ : _____ : موسوعة الألعاب الرياضية ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٧٢ : _____ : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٧٣ : _____ : علم النفس الرياضي ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٧٤ : _____ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٧٥ : محمد سعد زغلول ، مصطفى السايح : تكنولوجيا إعداد المعلم في التربية الرياضية ، مطبعة الإشعاع الفنية ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٧٦ : محمد عبد الحميد بلال : أثر استخدام كرات سلة منقطة على تحسين سرعة و دقة التمرير والتصويب لناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧م.
- ٧٧ : محمد عبد الرحيم إسماعيل : تأثير استخدام عائق بصري على دقة التصويب في كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨م.

- ٧٨ : الهجوم في كرة السلة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ٧٩ : الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
- ٨٠ : محمد عبد العزيز سلامة : إستراتيجية الهجوم والدفاع في كرة السلة ، الجزء الأول ، مبادئ اللعب ، الإسكندرية ، ٢٠٠١م .
- ٨١ : محمد عبد الغنى عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار القلم للنشر ، الكويت ، ١٩٨٧م .
- ٨٢ : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٤م .
- ٨٣ : محمد محمد الشحات : كيف تكون معلما ناجحا للتربية الرياضية ، مكتبة العلم والإيمان ، ١٩٩٩م .
- ٨٤ : محمد محمود عبد الدايم : الحديث في كرة السلة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٨٥ : محمد يوسف الشيخ : موسوعة ألعاب القوى ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠م .
- ٨٦ : محمود عبد الفتاح عنان : التعلم الحركي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤م .
- ٨٧ : مديحه حسن محمد عبد الرحمن : إدارة الفصل ، المؤتمر العلمي السنوي الثاني لمركز طيبة للدراسات التربوية (إدارة الفصل واتجاهات حديثة وممارسات واقعية) ، القاهرة ، أكتوبر ، ١٩٩٧م .
- ٨٨ : مصطفى عاطف هدهود : تصميم وسيله مقترحه لتنمية دقة التصويب المباشر في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .
- ٨٩ : مصطفى عبد السميع محمد : تكنولوجيا التعليم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٩٠ : مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرس والمدرّب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٩١ : جمال رمضان موسى : تعليم ناشئ كرة السلة ، الطبعة الثانية ، الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ٩٢ : مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

- ٩٣ منال مصطفى سليم : برنامج مقترح للتصويب من منطقة الثلاث نقاط وتأثيره على بعض مهارات كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤م .
- ٩٤ _____ ،
سمية مصطفى : تأثير استخدام معينات تدريس مبتكرة على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، إنتاج علمي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م .
- ٩٥ منير مصطفى عابدين : كرة السلة الحديثة ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٩٦ _____ : كرة السلة ، مذكرات منشورة ، مطبعة الإسراء ، ٢٠٠٢م .
- ٩٧ _____ ،
سوسن حسني محمود : تأثير استخدام الأصابع المثقلة علي تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد الخامس ، سبتمبر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م .
- ٩٨ _____ ،
ثروت محمد الجندي : كرة السلة ، مكتبة شجرة الدر ، ٢٠٠٦م .
- ٩٩ _____ ،
عماد محمد سيد : تأثير استخدام بعض الوسائل المعينة على تعلم مهارة التصويب في كرة السلة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد السابع ، سبتمبر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦م .
- ١٠٠ _____ ،
عماد سيد ، ياسر عبد الفتاح ، احمد طنطاوي : كرة السلة ، الجزء الثاني ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٨م .
- ١٠١ نبيل محمد عبد المقصود ،
احمد علي حسين ، عادل جوده هلال : كرة السلة ، الجزء الثاني ، مذكرات منشوره ، الزقازيق ، ٢٠٠٧م .
- ١٠٢ نرمين فكري الغلمي : تأثير استخدام التعلم بأسلوب المنافسات على المستوى البدني والمهارات والمعرفي لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .
- ١٠٣ نوال إبراهيم شلتوت وميرفت علي خفاجة : طرق التدريس في التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، الطبعة الأولى ، مكتبة الإشعاع ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

- ١٠٤ هاشم احمد سليمان : علاقة تركيز الانتباه بدقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨م.
- ١٠٥ وفاء محمد صلاح الدين : تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية المساعدة على مهارة التصويب من الثبات ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٩م.
- ١٠٦ _____ ، هناء محمود فهمي : كرة السلة (مهارات وتدريبات) ، الطبعة الثانية ، دار عزت خطاب ، ٢٠٠٣م.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 107 **Chase, M.A., & Lirgg, C.D., & George, T.R** : Reton , va. 65, tune, 159-68, pefs : 24 ,1994
- 108 **Frank Mc Guire** : offensive Basket ball, by Frenctice Hall, 5nc., cliffs, N.J, 1995
- 109 **Glenn Wilkes** : Basketball seveuthediti to U.S.A, 1998.
- 110 **Grosing S.T** : Einfluhring in Die sport Did Aakfik Frenk Furt 1987.
- 111 **Hall Wissel** : Basketball steps to success to U.S.A, 1994.
- 112 **James & Hymphy** : sports skills of boys and girls, library of congress, U.S.A., 1980.
- 113 **Jerry v. Krause** : Basket ball skills&drills, library of congressU.S.A.,1991.
- 114 **Jerry Tarkanian & William warran** : winning Basket ball, library of congress, U.S.A., 1981
- 115 **Joanne Leonard** : science of coaching swimming leisure press Champaign minors U.S.A 1992
- 116 **John Mc cartby** : youth Basket ball the guide For coaches and parents, and Ed., Batter way Books.1996
- 117 **Juhanz . M., & wilsan , B.D.** : Effect of ball size on shooting characteristics of Junior basket ballers in comparison to adults, Australian Journal of sport sciences , king sword, S.A., 1996
- 118 **Kirchner, G & graham J.Fishburna** : Physical Education for school children, Brown & Benchmark Iowa, 2003.
- 119 **Mildred J. Barnes** : Women's Basket ball 2nd ed., Allyn & Bacon INC. boston, u.S.A, 1980
- 120 **Pat Heat summit** : Basketball fundamentals & team play, brow Benchm arties & Debby denn, 2000.
- 121 **Rink, J.** : teaching physical education for learning , low, new York, 1998.
- 122 **Ron Brown** : Basket ball 2000, championship Books, U.S.A., 1996

ثالثا : مراجع شبكة المعلومات الدولية *Internet*

- 123 : www.cbssportstore.com
- 124 : www.herb-magee-basketball.com
- 125 : www.hoopaid.com
- 126 : www.hoopsking.com
- 127 : www.jumpusa.com
- 128 : www.kbacoach.com
- 129 : www.riyadhedu.gov.sa

مرفقات البحث

مرفق (١)

أسماء السادة الخیراء

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	رضا حفني أحمد	أستاذ كرة السلة بقسم تدريب الألعاب بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة - جامعة حلوان
٢	عائشة رزق مصطفى	أستاذة كرة السلة ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث - كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة - جامعة حلوان
٣	علي عبد المجيد	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان
٤	عماد محمد سيد	مدرس بقسم المناهج و طرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٥	مدحت صالح	أستاذ كرة السلة قسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
٦	منير مصطفى عابدين	أستاذ مساعد بقسم المناهج و طرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٧	نرمين فكري الغلمي	أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة - جامعة حلوان
٨	وائل عصام الدياسطي	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
٩	وفاء صلاح الدين	أستاذ متفرغ ورئيس قسم تدريب الألعاب سابقاً بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة - جامعة حلوان
١٠	ياسر عبد الفتاح	مدرس بقسم المناهج و طرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

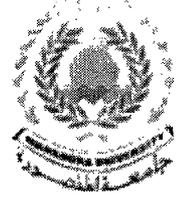
* تم ترتيب السادة الخبراء وفقاً للترتيب الأبجدي .

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي الخبراء

حول أهم العناصر البدنية الخاصة

بمهارة التصويب من الثبات



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم مناهج و طرق تدريس

استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد ؛

يقوم الباحث / أيسم خالد محمد فوده بإجراء دراسة تحت عنوان :-

" تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة علي تعلم مهارة التصويب من الثبات للمبتدئين
في كرة السلة "

و بما أن سيادتكم من الخبراء في مجال كرة السلة لذا يرجى من سيادتكم التفضل بتحديد أهم
العناصر البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الثبات في كرة السلة و ذلك بوضع علامة (√) أمام
العنصر الملائم.

مع قبول شكري و تقديري علي تعاونكم الصادق لاستكمال جوانب ذلك البحث

اسم الخبير :

الوظيفة :

الكلية :

عناصر اللياقة البدنية

م	عناصر اللياقة البدنية	رأي الخبير
١	الدقة	
٢	الرشاقة	
٣	التوافق	
٤	السرعة	
٥	القدرة	العضلية للرجلين
		العضلية للذراعين
٦	المرونة	
٧	التوازن	
٨	التحمل	
٩	القوة	

عناصر أخرى ترون سيادتكم إضافتها :

.....

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأي الخبراء

حول أهم الاختبارات التي تقيس كل عنصر من عناصر

اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الثبات



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم مناهج و طرق تدريس

استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد ؛

يقوم الباحث / أيسم خالد محمد فوده بإجراء دراسة تحت عنوان :-

" تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة علي تعلم مهارة التصويب من الثبات للمبتدئين
في كرة السلة "

و بما أن سيادتكم من الخبراء في مجال كرة السلة لذا يرجى من سيادتكم التفضل بتحديد أهم
الاختبارات التي تقيس كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لمهارة التصويب من الثبات في كرة السلة
و ذلك بوضع علامة (√) أمام الاختبار الذي ترونه مناسباً.

مع قبول شكري و تقديري علي تعاونكم الصادق لاستكمال جوانب ذلك البحث

اسم الخبير :

الوظيفة :

الكلية :

الاختبارات البدنية

العنصر	اسم الاختبار	رأي الخبير
الدقة	التصويب علي المربعات المتداخلة	
	التصويب من الرمية الحرة	
	التصويب علي الدوائر المتداخلة	
التوافق	رمي و استقبال الكرة	
	الدوائر المرقمة	
	نط الحبل	
الرشاقة	الجري الزجراجي	
	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	
	الجري و الدوران جهة اليمين	
المرونة	ثني الجذع أماماً من الجلوس طويلاً	
	اختبار رفع الكتف	
	ثني الجذع من الوقوف	
السرعة	العدو ٣٠ متر من البدء العالي	
	الجري في المكان ١٥ ث	
	سرعة قبض و بسط المنكب و المرفق	
القدرة	الوثب العريض من الثبات	
	الوثب العمودي من الثبات	
	الوثب المتتالي في المكان ١٥ ث	
العضلية للذراعين	رمي كرة سلة لأقصى مسافة	
	رمي كرة طبية زنة ١٥ كجم	
	الشد العمودي بالذراعين	
العضلية للرجلين	الوقوف علي مشط القدم	
	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	
	اختبار الوثب و التوازن فوق العلامات	
التحمل	الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً	
	٦٠ ث	
	العدو ٦٠٠ متر	
القوة	الجري أكبر مسافة في ٩ دقائق	
	الشد لأعلى علي العقلة	
	الجلوس من الرقود	
	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	

مرفق رقم (٤)

استمارات جمع البيانات

لأفراد العينة

استمارة جمع البيانات الوصفية لأفراد عينة البحث

م	الاسم	السن	الطول	الوزن
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				
١٦				
١٧				
١٨				
١٩				
٢٠				
٢١				
٢٢				
٢٣				
٢٤				
٢٥				
٢٦				
٢٧				
٢٨				
٢٩				
٣٠				
٣١				
٣٢				
٣٣				
٣٤				
٣٥				
٣٦				
٣٧				
٣٨				
٣٩				
٤٠				

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية

البيانات الشخصية

الاسم :

م	المتغير البدني	اسم الاختبار	المحاولات	النتيجة	أفضل محاولة	وحدة القياس
١	الدقة	تصويبه الرمية الحرة	المحاولة الأولى			عدد التصويبات الناجحة
			المحاولة الثانية			
			المحاولة الثالثة			
٢	التوافق	رمي واستقبال الكرة	المحاولة الأولى			عدد مرات تمرير و استلام الكرة
			المحاولة الثانية			
			المحاولة الثالثة			
٣	القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة سلة لأقصى مسافة	المحاولة الأولى			المسافة بالمتر
			المحاولة الثانية			
			المحاولة الثالثة			
٤	الاتزان	اختبار باس المعدل للتوازن الميكانيكي	المحاولة الأولى			درجات من ١٠٠
			المحاولة الثانية			
			المحاولة الثالثة			
٥	القوة	ثني الذراعين من الانبطاح المائل				عدد مرات ثني الذراع

٤ / (١٠٢)

استمارة تسجيل نتائج الاختبار المهاري للرمية الحرة من الثبات :-

الدرجة من ١٠	الاسم	م	الدرجة من ١٠	الاسم	م
		٣١			١
		٣٢			٢
		٣٣			٣
		٣٤			٤
		٣٥			٥
		٣٦			٦
		٣٧			٧
		٣٨			٨
		٣٩			٩
		٤٠			١٠
		٤١			١١
		٤٢			١٢
		٤٣			١٣
		٤٤			١٤
		٤٥			١٥
		٤٦			١٦
		٤٧			١٧
		٤٨			١٨
		٤٩			١٩
		٥٠			٢٠
		٥١			٢١
		٥٢			٢٢
		٥٣			٢٣
		٥٤			٢٤
		٥٥			٢٥
		٥٦			٢٦
		٥٧			٢٧
		٥٨			٢٨
		٥٩			٢٩
		٦٠			٣٠

مرفق (٥)

استمارة تفريغ بيانات اللاعب

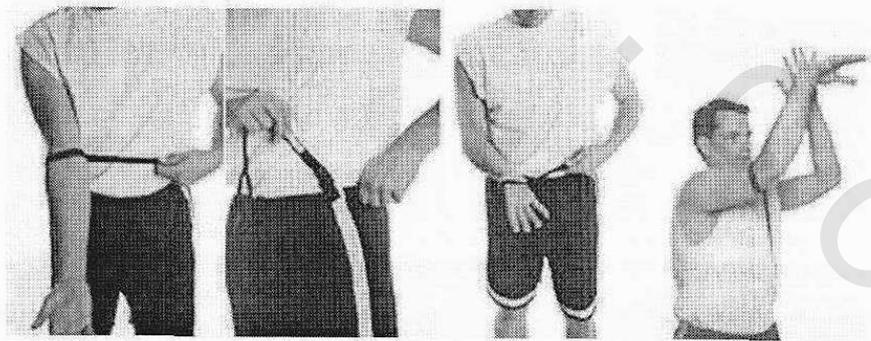
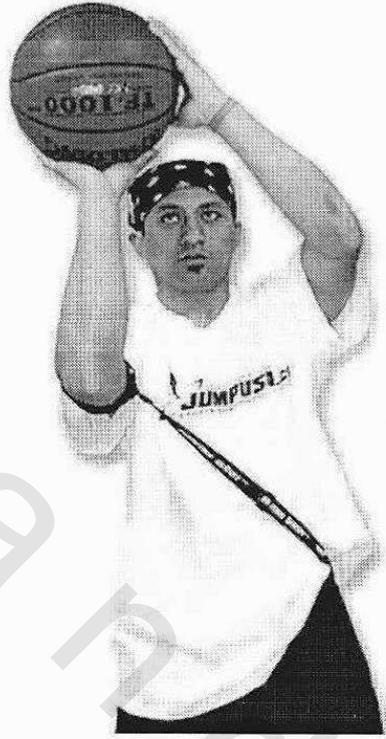
استمارة تفريغ بيانات اللاعب

الاختبار المهاري	الاختبارات البنائية						القياسات الاثروبومترية			الاختبارات والقياسات الاسم	م
	ثقي الزراعين من الابطاح المسائل	اختبار باس المعول لتوازن الديناميكي	دفع كرة سلة لأقصى مسافة	رمي و استقبال الكرة	تصويبه الرمية الحرة	الوزن	الطول	السن			
التصويب من على خط الرمية الحرة											٢
											١
											٢
											٣
											٤
											٥
											٦
											٧
											٨
											٩
											١٠
											١١
											١٢
											١٣
											١٤
											١٥
											١٦
											١٧
											١٨
											١٩
											٢٠

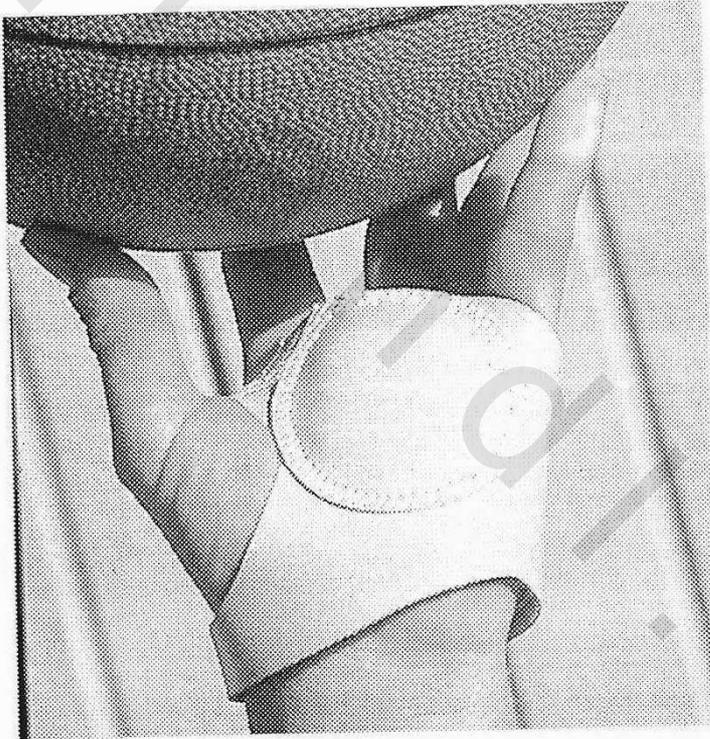
مرفق (٦)

صور الأدوات المساعدة

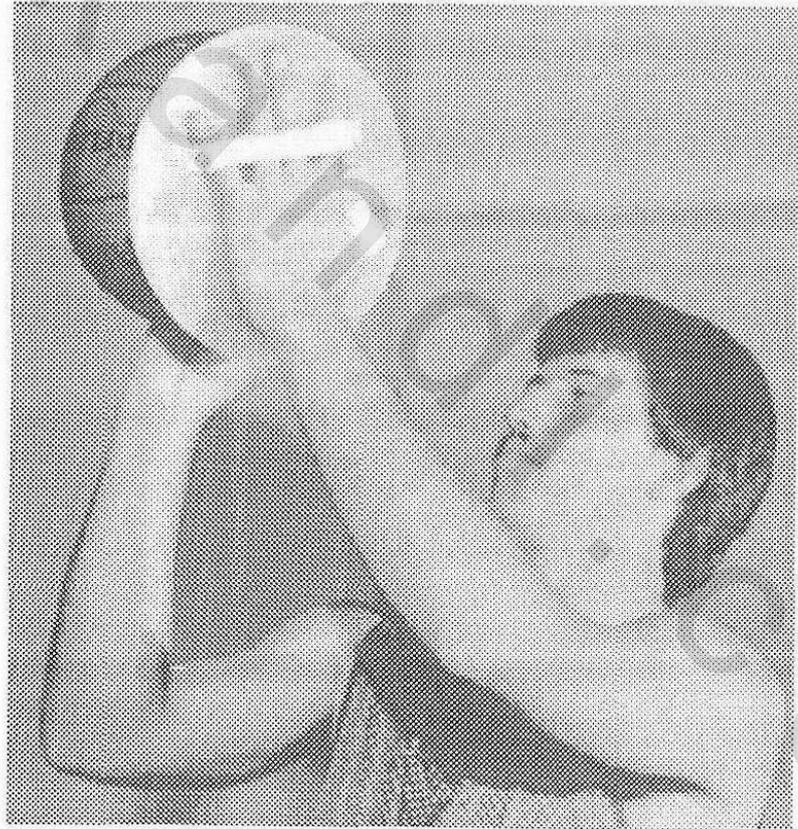
أداة رفيق للتصويب



أداة قفاز التصويب



أداة مساعد التصوير بيد واحدة



مرفق (٧)

الاختبارات التي تقيس

القدرات البدنية (قيد البحث)

اختبار تصويبه الرمية الحرة

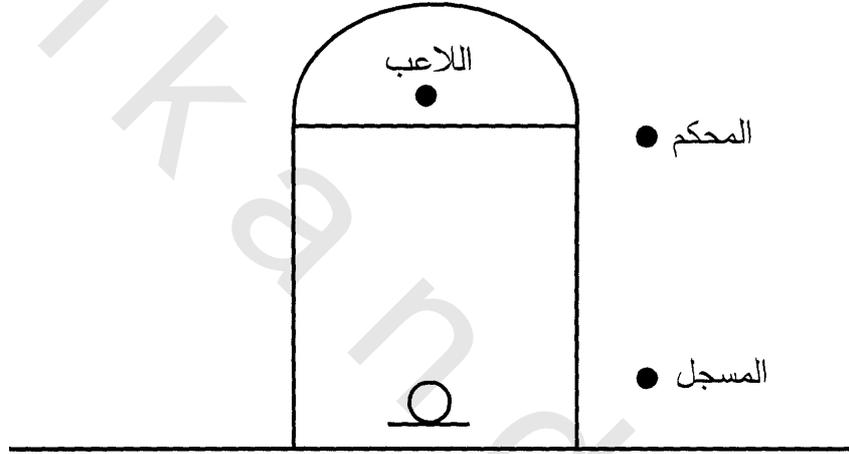
❖ الغرض من الاختبار :

قياس مستوى الدقة.

❖ الأدوات :

كرة سلة ، هدف كرة سلة.

❖ مواصفات الأداء :



يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، و لكل مختبر عشرة محاولات ، و للمختبر الحق أن يقوم بأداء الرميات باستخدام أي طريقة من طرق التصويب ، هذا و يسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب .

❖ الشروط :

١- لكل مختبر الحق في أداء عشرة رميات .

٢- يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة .

❖ التسجيل :

تحتسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة السلة) يقوم بها المختبر بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة . و يحسب " صفر " إذا لم يتحقق ذلك و حيث أن لكل مختبر الحق في أداء عشرة رميات فإن الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرة درجات.

(١٥ : ١٢٥)

اختبار رمى واستقبال الكرة

❖ الغرض من الاختبار:

قياس التوافق بين العين و اليد.

❖ الأدوات اللازمة:

١. منطقة بها حائط مستوى ويرسم على الحائط خط على بعد خمس أمتار من الحائط .

٢. عدد ٢ كرة تنس .

❖ وصف الأداء:

◀ يقف المختبر أمام الحائط و خلف الخط المرسوم على الأرض حيث يقوم المختبر برمي الكرة

خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

◀ يقف المختبر أمام الحائط و خلف الخط المرسوم على الأرض حيث يقوم المختبر برمي الكرة

خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

◀ يقف المختبر أمام الحائط و خلف الخط المرسوم على الأرض حيث يقوم المختبر برمي الكرة

خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

◀ يقف المختبر أمام الحائط و خلف الخط المرسوم على الأرض حيث يقوم المختبر برمي الكرة

خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى .

❖ تعليمات الاختبار:

◀ يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

◀ يجب مراعاة أن يقف المختبر خلف الخط المرسوم .

◀ يجب أن يمسك المختبر الكرة باليد المحددة لذلك .

❖ إدارة الاختبار:

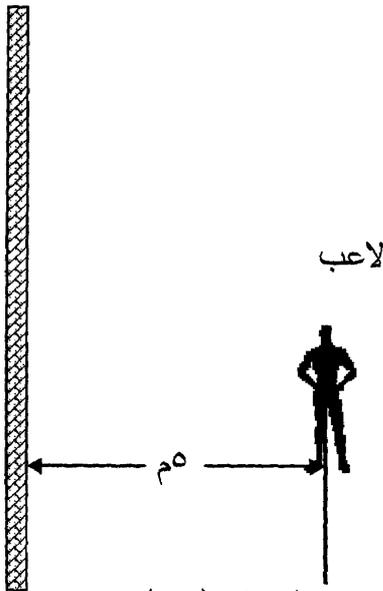
◀ مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين.

◀ محكم : يقوم بمراقبة الأداء و العد.

❖ حساب الدرجات:

◀ لكل محاولة صحيحة يحتسب للمختبر درجة.

◀ الدرجة النهائية هي ٢٠ درجة (١٥ : ١٢٧)



شكل رقم (٧)

اختبار التوافق بين العين واليد

اختبار دفع كرة طبية

❖ الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للذراعين.

❖ الأدوات اللازمة:

١. كرسي بمسند - حبل - كرة طبية - شريط قياس - أعلام.

٢. عدد ٢ كرة طبية .

❖ وصف الأداء:

◀ يجلس المختبر على كرسي مثبتا ظهره بحبل عن طريق زميل وممسكا بالكرة الطبية.

◀ يتم دفع الكرة بيد واحدة للإمام ولأعلى لأبعد مسافة يعطى المختبر ثلاث محاولات يؤخذ نتيجة أفضلها .

❖ حساب الدرجات:

◀ يتم حساب أفضل المحاولات الثلاثة لقياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسي ومن اقرب

(٦٤ : ٣١٦)

نقطة تتركها الكرة على الأرض.

اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

❖ الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على الاحتفاظ بالتوازن عن طريق الوثب عبر العلامات أثناء الحركة وبعد الانتهاء منها

❖ الأدوات اللازمة:

ساعة إيقاف - شريط قياس - عدد (١١) علامة مقاس كل منها ٤/٣ بوصة تثبت على الأرض كما في الشكل (١٦)

❖ وصف الأداء:

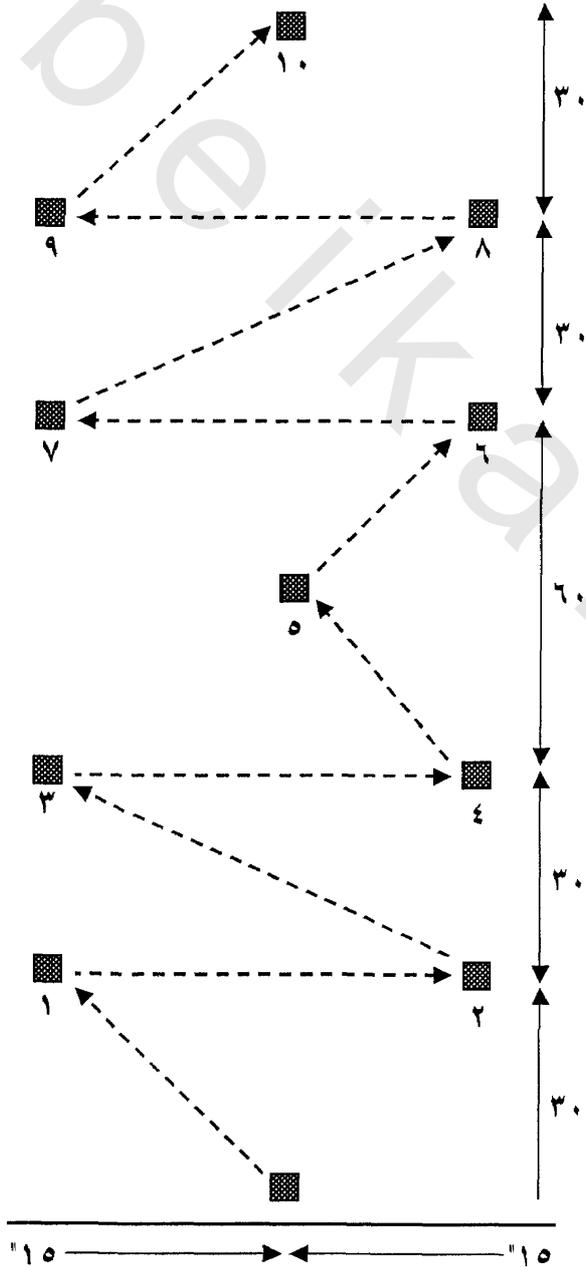
◀ يقف المختبر على القدم اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب على العلامة الأولى على مشط القدم اليسرى ويحاول الثبات في هذا الوضع أفضل فترة زمنية ممكنة وبعد أقصى خمس ثوان ثم ينتقل بعد ذلك إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى ويمكن عليها أفضل فترة زمنية وهكذا ينتقل بتغيير قدم الهبوط من علامة إلى أخرى مع الارتكاز بمشط القدم في كل مرة بحيث تكون قدمه فوق العلامة ولا يظهر أي جزء منها.

❖ التسجيل:

- يتم تسجيل عشر درجات للمختبر عند كل محاولة وثب توزع كالاتي :-
- خمس درجات عندما يثبت المختبر بشكل سليم على العلامة بشرط أن يغطي بقدمه العلامة الموجودة على الأرض تماما.
- خمس درجات عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط وبهذه الطريقة تصبح الدرجة الكلية للاختبار (١٠٠) درجة.

❖ تعليمات الاختبار:

- ◀ يتم حرمان المختبر من الخمس درجات الخاصة بالهبوط إذا ما هبط بطريقة غير سليمة طبقا للآتي :-
- عدم استطاعته الوقوف على الأرض في نهاية الهبوط على العلامة بمشط القدم
- إذا تم لمس الأرض بكعب القدم أو بأي جزء من الجسم



شكل رقم ()
اختبار التوازن الديناميكي

- عدم استطاعة المختبر تغطية العلامة بكل قدم وفي حالة الفشل في تغطية العلامة بمشط القدم أو في حالة حدوث أي من الأخطاء السابقة يتم إعادة المحاولة مرة أخرى.

◀ إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن قبل انتهاء فترة الخمس ثوان فإنه يفقد نقطة عن كل ثانية طبقاً لما يلي :-

- إذا لمس الأرض بأي جزء من جسمه غير مشط القدم المرتكز عليها للتوازن
- إذا حرك قدمه أثناء وضع التوازن.

(٦٤ : ٢٤٥-٢٤٧)

اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين

❖ الغرض من الاختبار:

قياس قوة عضلات الذراعين والحزام الكتفي

❖ الأدوات اللازمة:

بساط .

❖ وصف الأداء:

- ◀ انبطاح مائل للذراعين باتساع الصدر الكفين للإمام الذراعين مفرودين على كامل امتدادهما
- ◀ ثني الذراعين كاملاً حتى يلامس الصدر الأرض.
- ◀ فرد الذراعين للعودة إلى الوضع الابتدائي.
- ◀ تكرار الأداء لأكثر عدد من المرات الصحيحة.

❖ حساب الدرجات:

- ◀ عبارة عن عدد المرات الصحيحة حتى الوصول إلى درجة التعب.

مرفق (٨)

الاختبار الذي يقيس

القدرة المهنية (قيد البحث)

اختبار الرمية الحرة

الغرض

قياس مهارة الرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة

الأدوات

كرات سلة ، هدف كرة سلة .

مواصفات الأداء

يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، ولكل مختبر عشر محاولات .

الشروط

- لكل مختبر الحق في أداء عشر رميات .
- يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة .
- تتم الرميات العشر في شكل مجموعتين تتكون كل مجموعة من خمس رميات .

حساب الدرجات

تحتسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة) يقوم بها المختبر، ويحسب (صفر) إذا لم يتحقق ذلك و بذلك يكون الحد الأقصى للدرجات عشرة درجات. (٩٩ : ٨٦)

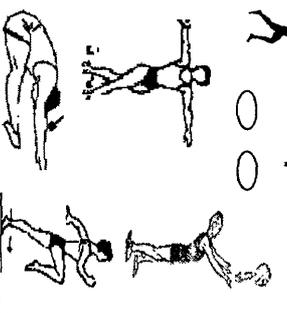
مرفق (٩)

البرنامج التعليمي المقترح

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

البرنامج التعليمي المقترح
٢٠٠٨ م / ٢٧ / ٢ / ٢٠٠٨ م إلى ٢٠٠٨ م / ٢٣ / ٢ / ٢٠٠٨ م
رقم الوحدة : (١ ، ٢ ، ٣)

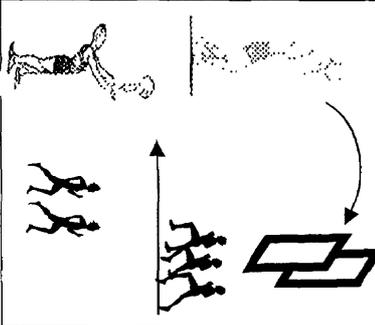
الأسبوع : الأول
الهدف : تعليم مهارة التصويب من الثبات

الإخراج	الأوات	محتوى الوحدة	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة
		<p>وقوف) الجري حول الملعب . لعبة صغيرة (الجري عكس الإشارة).</p> <p>وقوف) تصويب الكرة داخل الدائرة المرسومة على الحائط. وقوف) التصويب داخل المربعات المرسومة على الأرض. وقوف) الوثب داخل الدوائر المرسومة بالقدمين. وقوف) رمي كرة سلة إلى الحائط واستلامها باليدين بالتبادل. وقوف) تشبيك الأيدي مع الزميل) تبادل الدفع باليدين. وقوف) دفع كرة سلة لأعلى أقصى مسافة. وقوف) تصفقا) الحجل على الخط المرسوم على الأرض. وقوف) تصفقا) الوثب على النقاط المرسومة على الأرض بمشط القدم. وقوف) تبادل ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين أماما. وقوف) ثني الجذع أماما.</p>	<p>تهيئة أجزاء الجسم المختلفة</p> <p>تنمية الدقة</p> <p>تنمية التوافق</p> <p>تنمية القدرة العضلية للذراعين</p> <p>تنمية الاثران</p> <p>تنمية القوة</p>	١٠ دقائق	الإحصاء
	كرات طيبه			٣٠ دقيقة	الإعداد البدني
	كرات سله + قفاز التصويب	<p>شرح ماهية المهارة و أهميتها</p> <ul style="list-style-type: none"> أداء نموذج جيد للمهارة من المدرب شرح وأداء الخطوات التعليمية للمهارة التطبيق على المهارة من خلال :- <p>- تدريب ١٤</p> <p>- تدريب ٥</p> <p>- تدريب ١٢</p> <p>- تدريب ٤</p>	<p>تعليم مهارات التصويب من الثبات</p>	٥٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (التعليم والتطبيق)
		<p>الجري الخفيف حول الملعب . المشي مع عمل دوائر بالذراعين مع تبادل الشويق والرفير .</p>	<p>التهيئة والاسترخاء</p>	٥٥ دقيقة	الجزء الختامي

الأسبوع : الثاني
الهدف : تعليم مهارة التصويب من الثبات

البرنامج التعليمي المقترح
٢٠٠٨ / ٣ / ١ إلى ٢٠٠٨ / ٣ / ٥ (٢٠٠٤ ، ٤)

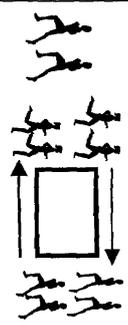
الفترة من ١ / ٣ / ٢٠٠٨ إلى ٥ / ٣ / ٢٠٠٨
رقم الوحدة : (٤ ، ٥ ، ٦)

الإخراج	الأدوات	محتوى الوحدة	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة
		(وقوف) الجري حول الملعب. لعبه صغيره (صناد الحمام). (وقوف) التصويب على المستطيلات المتداخلة على الحائط. (وقوف) التصويب على السلة من مختلف الاتجاهات. (وقوف) قذف الكرة لاعلي ثم مسكها باليدين. نفس التدريب السابق مع التصفيق قبل إمساك الكرة مرة ثم مرتين.	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة تنمية الدقة تنمية التوافق تنمية القدرة العضلية للذراعين	١٠ اق	الإحصاء
	كرات سله	(وقوف) دفع كرة السلة لأقصى مسافة (وقوف) على خطي الملعب الجانبين دفع الكرة للزميل المقابل. (وقوف) المشي على مشط القدمين بطول الملعب (وقوف) الجري فوق خطوط الملعب رقد رفح الرجلين زاوية ٤٥ درجة (وقوف) مواجبه للحائط) دفع الحائط باليدين	تنمية القدرة تنمية الاتزان تنمية القوة	٢٠ اق	الإعداد البدني
	كرات سله + مساعد التصويب بيد واحدة + قفاز التصويب	شرح ماهية المهارة و أهميتها • أداء نموذج جيد للمهارة من المدرب • شرح وأداء الخطوات التعليمية للمهارة • التطبيق على المهارة من خلال :- - تدريب ٤ - تدريب ١٥ - تدريب ١٣ - تدريب ٦	تعليم مهارات التصويب من الثبات	٥٥ اق	الجزء الرئيسي (التعليم والتطبيق)
	كرات سله	شرح ماهية المهارة و أهميتها • أداء نموذج جيد للمهارة من المدرب • شرح وأداء الخطوات التعليمية للمهارة • التطبيق على المهارة من خلال :- - تدريب ٤ - تدريب ١٥ - تدريب ١٣ - تدريب ٦	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة تنمية الدقة تنمية التوافق تنمية القدرة العضلية للذراعين	٥٥ اق	الجزء الختامي

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

البرنامج التعليمي المقترح
٢٠٠٨ / ٣ / ١٢ إلى ٢٠٠٨ / ٣ / ٨
رقم الوحدة : (٧ ، ٨ ، ٩)

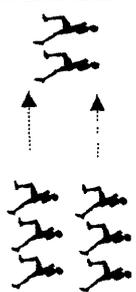
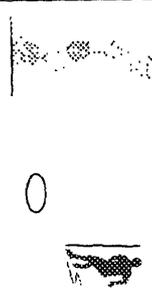
الأسبوع : الثالث
الهدف : تعليم مهارة التصويب من النباتات

الأجزاء	الأدوات	محتوى الوحدة	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة
الإخراج		محتوى الوحدة	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة
		(وقوف) الجري مع تبادل رفع الركبتين عالياً. لعبة صغيرة (المربعات) : تقف كل مجموعة من الطلاب في مربع خاص بها في أحد أركان الملعب وعند سماع إشارة البدء تبدأ كل مجموعة في الجري بأقصى سرعة لاحتلال مكان المجموعة المقابلة لها	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة	١٠ دقائق	الإحصاء
	كرات سله + كرات طبية	(وقوف) دحرجه الكرة للزميل على الخط المرسوم على الأرض. (وقوف) التصويب على الكرة المعققة في حافة السلة. (وقوف) قفعا مسك الكرة) عمل رقم ٨ باللغة الإنجليزية حول القدمين. (وقوف) دفع الكرة لأعلى باليد اليمنى واستلامها باليد اليسرى والعكس (وقوف) دفع الكرة لأعلى باليد اليمنى واستلامها باليد اليسرى والعكس. (انطاح) مائل. ثني الذراعين). (وقوف نصفاً) ضم الركبة على الجسم والنبات. (وقوف نصفاً) مسك مشط النعم أمام الجسم والنبات. (انطاح مائل عالي) ثني الذراعين (وقوف) مسك كرة طبية) تبادل فرد وثني الذراعين لأعلى	تنمية الدقة تنمية التوافق تنمية القدرة العضلية للذراعين تنمية الاثران تنمية القوة	٢٠ دقيقة	الإعداد البدني
	كرات سله + فريق + للتصويب + مساعد + التصويب بيد واحدة + قفاز + التصويب	شرح ماهية المهارة و أهميتها أداء نموذج جيد للمهارة من المدرب شرح وأداء الخطوات التعليمية للمهارة التطبيق على المهارة من خلال :- - تدريب ١ - تدريب ٩ - تدريب ١٧ - تدريب ٢١	تعليم مهارات التصويب من النباتات	٥٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (التعليم والتطبيق)
		المشي مع حمل دوائر بالذراعين مع تبادل الشتيق والرفير (وقوف) مرجحة الذراعين.	التهيئة والاسترخاء	٥ دقائق	الجزء الختامي

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

البرنامج التعليمي المقترح
٢٠٠٨ / ٣ / ١٩ إلى ٢٠٠٨ / ٣ / ١٥
رقم الوحدة : (١٠ ، ١١ ، ١٢)

في الفترة من
الأسبوع : الرابع
الهدف : تعليم مهارة التصويب من الثبات

الإخراج	الأدوات	محتوى الوحدة	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة
		<p>(وقوف) الجري حول الملعب . لعبة صغيرة (سباق القاطرتين) يقف الطلاب في قاطرتين ويقوم الطالب الأول في كل قاطرة بالجري حتى يلمس العلامة المحددة ويرجع حتى يلمس زميله ويتم ذلك في سباق بين القاطرتين.</p> <p>(وقوف) تصويب الكرة داخل الدائرة المرسومة على الحائط. (وقوف) التصويب داخل المربعات المرسومة على الأرض. (وقوف) الوثب للأمام والخلف والجانبين على الخطوط المرسومة على الأرض. (وقوف) مواجهة الزميل) كل لاعب معه كرة التمرير للزميل الآخر في نفس الوقت الشد على العقلة. (وقوف) تشبيك الأيدي مع الزميل) شد الزميل للخلف. (وقوف) تصفيا) مسك مشط القدم خلف الجسم والثبات. (وقوف) الوثب على خط منتصف الملعب بالقدمين بالتبادل والثبات. (وقوف) ظهرا الظهر) حمل الزميل. (وقوف على الجانب) رفع القممين لأعلى.</p>	<p>تهيئة أجزاء الجسم المختلفة</p> <p>تنمية الدقة</p> <p>تنمية التوافق</p> <p>تنمية القدرة العضلية للذراعين</p> <p>تنمية الاتزان</p> <p>تنمية القوة</p>	١٠ دقائق	الإحصاء
	كرات سله			٢٠ دقيقة	الإحصاء البدني
	كرات سله + رفق + التصويب للتصويب + مساعد + التصويب بيد واحدة + قفاز التصويب	<p>أداء نموذج جيد للمهارة من المدرب</p> <p>شرح وأداء الخطوات التعليمية للمهارة</p> <p>التطبيق على المهارة من خلال :-</p> <ul style="list-style-type: none"> - تدريب ٦ - تدريب ٨ - تدريب ١٨ - تدريب ٢٢ 	<p>تعليم مهارات التصويب من الثبات</p>	٥٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (التعليم والتطبيق)
		الجري الخفيف حول الملعب . المشي مع عمل دوائر بالذراعين مع تبادل الشهيق والرفق .	<p>التهيئة والاسترخاء</p>	٥٥ دقيقة	الجزء الختامي

البرنامج التعليمي المقترح
٢٢ / ٢ / ٢٠٠٨ م إلى ٢٢ / ٣ / ٢٠٠٨ م
رقم الوحدة : (١٣ ، ١٤ ، ١٥)

في الفترة من ٢٢ / ٣ / ٢٠٠٨ م إلى ٢٢ / ٣ / ٢٠٠٨ م
الأسبوع : الخامس
الهدف : تعليم مهارة التصويب من الثبات

الأجزاء	الوحدات	محتوى الوحدة	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة
الإخراج	حلل	<p>(وقوف) الجري حول الملعب . لمبته صغيره (شد الحبل).</p> <p>(وقوف) درجة الكرة للرميل على الخط المرسوم على الأرض . (وقوف) التصويب على الكرة المطاوعة في حافة المسلة . (وقوف) الوثب على القدم اليمنى ثلاث مرات ثم اليسرى ثلاث مرات . (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا . (وقوف) دفع الكرة لأعلى أقصى مسافة . (وقوف) دفع كرة طبية لأعلى أقصى مسافة . (وقوف) الرقود على الكتفين والثبات . (وقوف) نصفاً) مشط القدم الحرة في ركلة قدم الارتكاز من الداخل رفع عقب قدم الارتكاز والثبات . (الانبطاح المائل) الدوران حول دائرة . (وقوف) حمل الزميل والمشي بعرض الملعب</p>	<p>تهيئة أجزاء الجسم المختلفة</p> <p>تنمية الدقة</p> <p>تنمية التوافق</p> <p>تنمية القدرة</p> <p>المصطنعية للذراعين</p> <p>تنمية الاتزان</p> <p>تنمية القوة</p>	١٠ق	الإحصاء
				٣٠ق	الإعداد البدني
	كرات سله + كرات طبية	<p>أداء نموذج جيد للمهارة من المدرب</p> <p>● التطبيق على المهارة من خلال :-</p> <p>- تدريب ١٠</p> <p>- تدريب ٢</p> <p>- تدريب ٧</p> <p>- تدريب ١٦</p>	<p>تعليم مهارات التصويب من الثبات</p>	٥٥ق	الجزء الرئيسي (التعليم والتطبيق)
	كرات سله + رفيق للتصويب + مساعد التصويب بيد واحدة + تقارر التصويب		<p>التهيئة والاسترخاء</p>	٥ق	الجزء الختامي

زمن الوحدة : ٩٠ دق

البرنامج التعليمي المقترح
٢٠٠٨ / ٤ / ٢ إلى ٢٠٠٨ / ٣ / ٢٩
رقم الوحدة : (١٦ ، ١٧ ، ١٨)

الأسبوع : السادس
الهدف : تعليم مهارة التصويب من الثبات في الفترة من ٢٩ / ٣ / ٢٠٠٨ إلى ٤ / ٢ / ٢٠٠٨

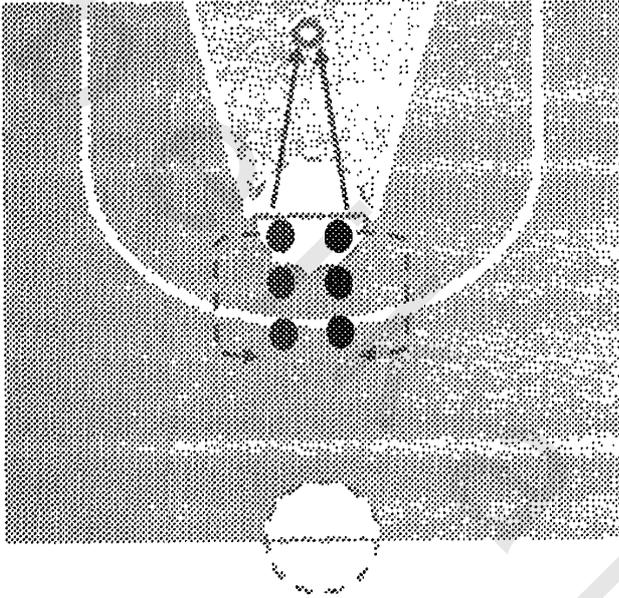
الإخراج	الأدوات	محتوى الوحدة	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة
		<p>وقوف) الجري بطول الملعب من ٤ - ٥ مرات. لعبة صغيرة (مس ركبة الزميل).</p> <p>وقوف) التصويب على المستطيلات المتداخلة على الحائط. وقوف) التصويب على السلة من مختلف الاتجاهات.</p> <p>وقوف) الوثب مع تباعد القدمين والنزاعين للأمام والخلف. وقوف) مواجه للزميل) كل زميل معه كرة ويقوم بالتمرير في نفس الوقت للزميل الآخر.</p>	<p>تهيئة أجزاء الجسم المختلفة</p> <p>تنمية الدقة</p> <p>تنمية التوافق</p>	١٠ ق	الإحصاء
	كرات سله	<p>وقوف) دفع كرة السلة لأقصى مسافة. وقوف) على خطي الملعب الجانبيين دفع الكرة للزميل المقابل. (جلس التفرصاء) الكفين على الأرض الميل إلى الأمام والثبات. وقوف) نصفاً) على خط منتصف الملعب الوثب للأمام والخلف. وقوف) ثني الركبتين) المشي بطول الملعب. وقوف) كذا لكتف) دفع الزميل للخلف.</p>	<p>تنمية القدرة العضلية للذراعين</p> <p>تنمية الاتزان</p> <p>تنمية القوة</p>	٢٠ ق	الإعداد البدني
	كرات سله + فريق للتصويب + مساعد التصويب بيد واحدة + قفاز والصوبيب	<p>شرح ماهية المهارة و أهميتها</p> <p>• التطبيق على المهارة من خلال :-</p> <p>- تدريب ٣</p> <p>- تدريب ١٩</p> <p>- تدريب ١١</p> <p>- تدريب ٢٠</p>	<p>تعليم مهارات التصويب من الثبات</p>	٥٥ ق	الجزء الرئيسي (التعليم و التطبيق)
		المشي مع عمل دوائر بالذراعين مع تبادل الشهيق والرفير. (رقود) مرحلة الرجل جانباً.	<p>التهيئة والاسترخاء</p>	٥ ق	الجزء الختامي

مرفق (١٠)

تدريبات البرنامج التعليمي

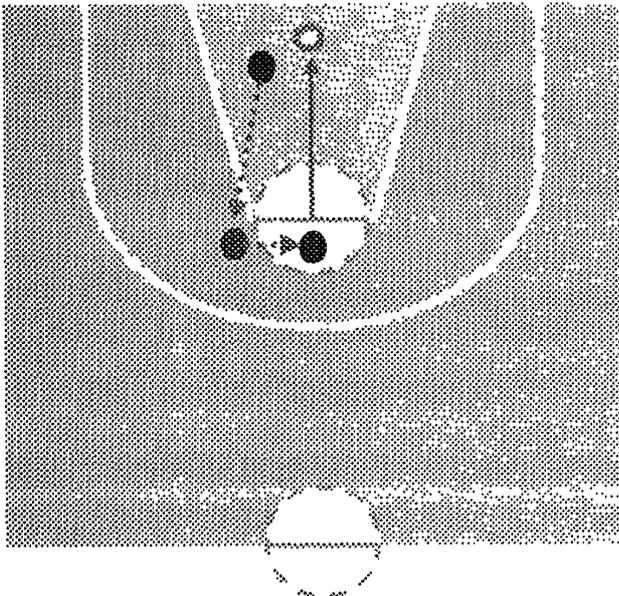
	التصويب
	التحرك بدون كرة
	التمرير
	لاعبي المجموعة (أ)
	لاعبي المجموعة (ب)
	لاعبي المجموعة (ج)

تدريب (٣)



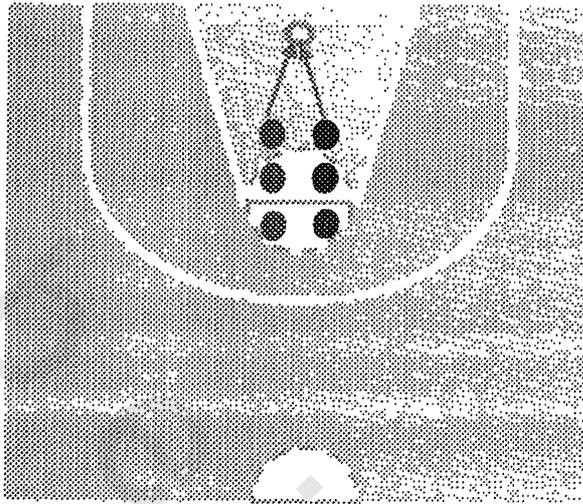
يقف اللاعبون في قاطرتين خلف خط الرمية الحرة مباشرة في مواجهة السلة يصوب اللاعب الأول ثم يأخذ مكانه في آخر المجموعة ويتم حساب الإصابة الأولى لكل مجموعته بنقطه واحده والإصابة التالية لها مباشرة بنقطتين والتي تليها بثلاث نقاط وإذا اخفق اللاعب الرابع واستطاع اللاعب الخامس إصابة الهدف فتحتسب هذه الأخيرة بنقطه واحده ويتم حساب نقاط كل فريق

تدريب (٤)



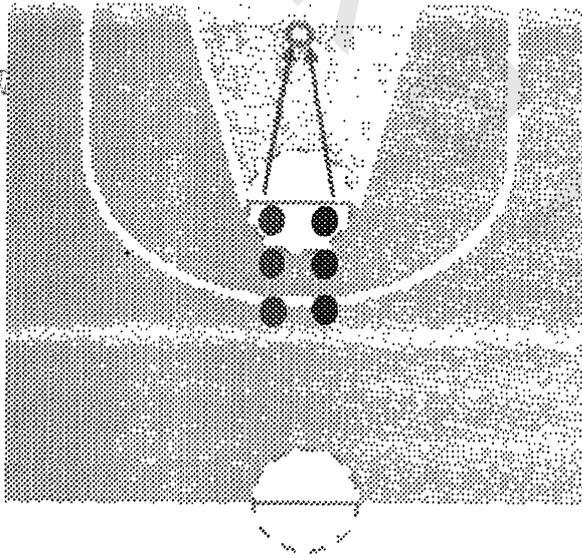
يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة ومعه كره ويقف احد زملائه بجواره ومعه كره ثانيه ويقف زميل آخر تحت السلة ومعه كره ثالثة.

يصوب اللاعب الكره ثم يتسلم الكره من زميله الواقف بجواره ليصوبها أيضا أما اللاعب الثالث فيقوم بتمرير الكره المصوبة إلي الزميل الواقف بجوار المصوب.



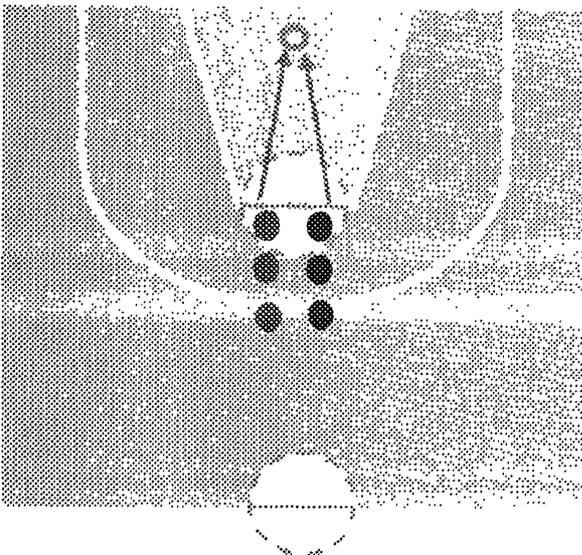
تدريب (٥)

يقف اللاعبون في قاطرتين منتصف المسافة بين خط الرمية الحرة والسلة في مواجهة السلة ويقوموا بالتصويب عليها مع التكرار



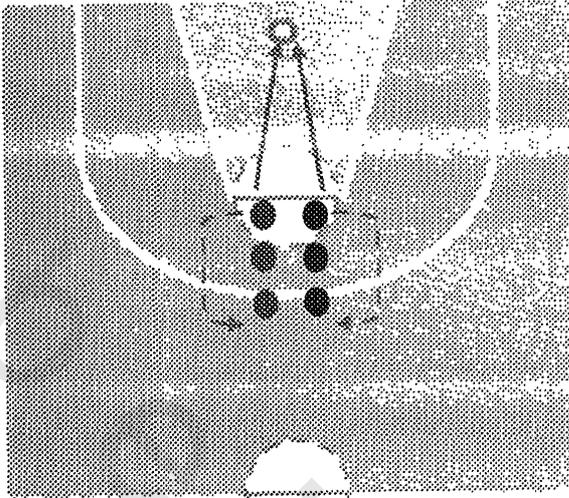
تدريب (٦)

يقف اللاعبون في قاطرتين خلف خط الرمية الحرة مباشرة في مواجهة السلة يصوب كل لاعب خمس رميات حرة في خلال ٣٠ ثانية ويحسب لكل لاعب عدد التصويبات الصحيحة.



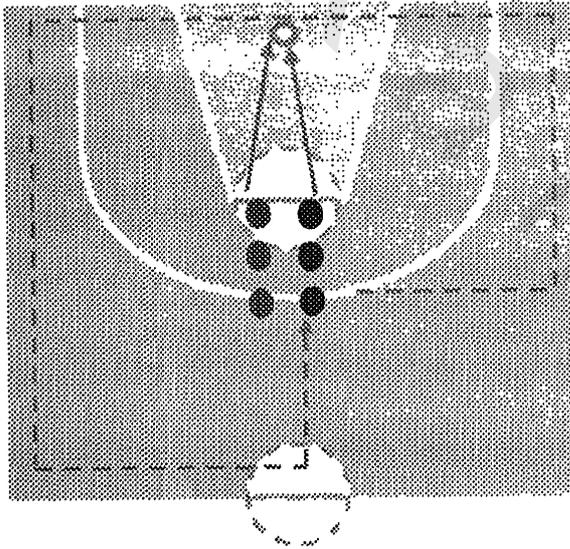
تدريب (٧)

يقف اللاعبون في قاطرتين خلف خط الرمية الحرة مباشرة في مواجهة السلة عمل منافسات في تصويبه الرمية الحرة بنظام خروج المغلوب بحيث يكون لكل لاعب خمس تصويبات



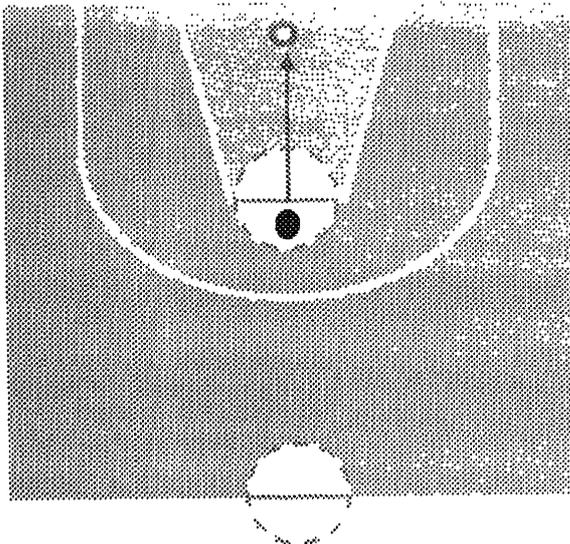
تدريب (٨)

يقف اللاعبون في قاطرتين خلف خط الرمية الحرة مباشرة في مواجهة السلة يقوم اللاعب الأول بالتصويب وعند نجاح التصويبه يقوم بالتكرار حتى إذا اخفق يعود في آخر الصف.



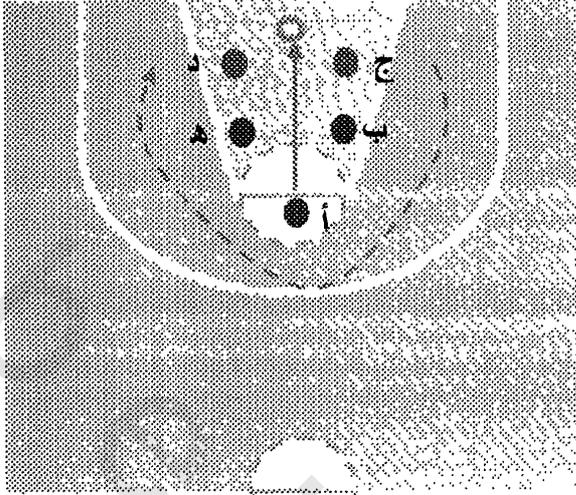
تدريب (٩)

يقف اللاعبون في قاطرتين خلف خط الرمية الحرة مباشرة في مواجهة السلة يقوم كل لاعب بتصويب خمس تصويبات وعند كل إخفاق يقوم اللاعب بعمل دوره حول نصف الملعب



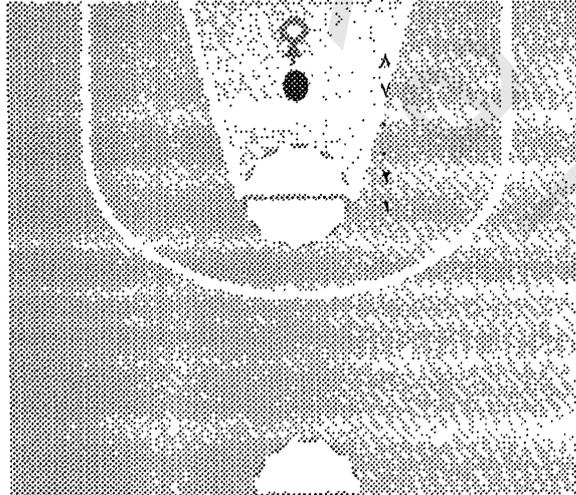
تدريب (١٠)

لعبة العشر نقاط حيث يبدأ اللاعب ولديه عشر نقاط ويصوب الرميات الحرة وعند الخسارة يضاف إلي إجمالي نقاطه نقطه واحده بينما الرمية الحرة التي يتم إحرازها تخصم منه نقطه واحده والهدف من ذلك أن تصل للنقطة صفر



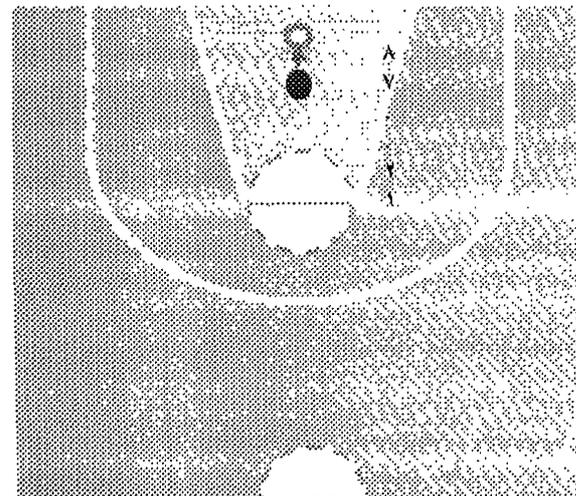
تدريب (١١)

يقف خمسة لاعبين عند كل سلة يبدأ (أ) بتصويب الرمية الحرة وكل رمية لا تصيب الهدف يحاول كل من (ب) و(هـ) أن يتابع الكرة ويردها إلي السلة وفي نفس الوقت يحاول (ح) و(د) منعهما من ذلك ثم يغير كل منهم مكانه في اتجاه عقارب الساعة



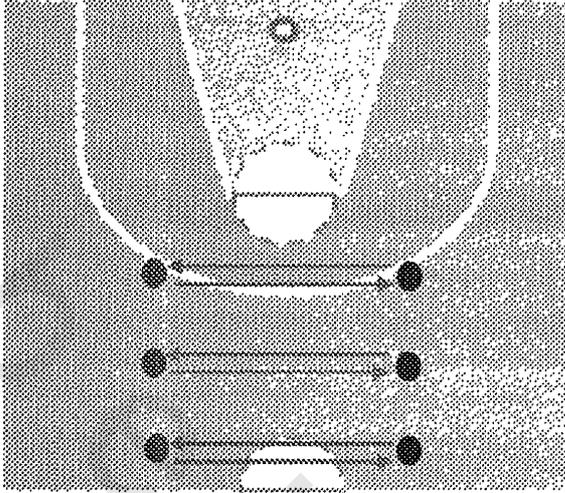
تدريب (١٢)

يبدأ اللاعبون هذه المباراة بالتصويب من المنطقة (٨) واللاعب الذي يصيب الهدف من هذه المنطقة ينتقل إلي رقم (٧) وهكذا حتى يصل اللاعب للمنطقة (١).



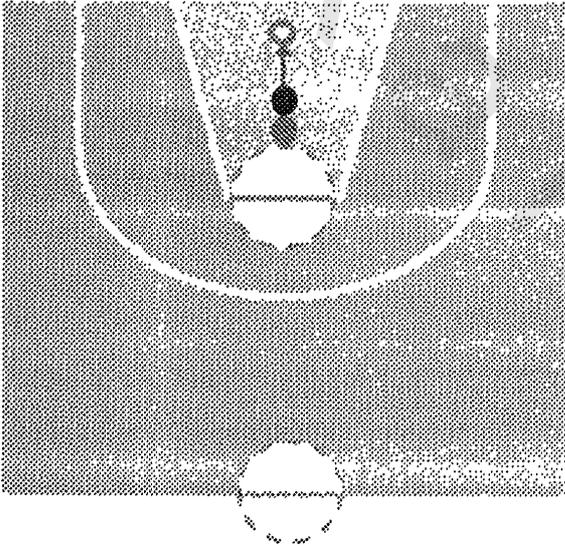
تدريب (١٣)

يقوم اللاعب بأداء ٢٤ تصويبه في المناطق من (٨) إلي (١) بحيث يؤدي في كل منطقه ثلاثة تصويبات وفي عدم التسجيل الثلاث تصويبات في أي منطقه فانه يخرج من اللعبة



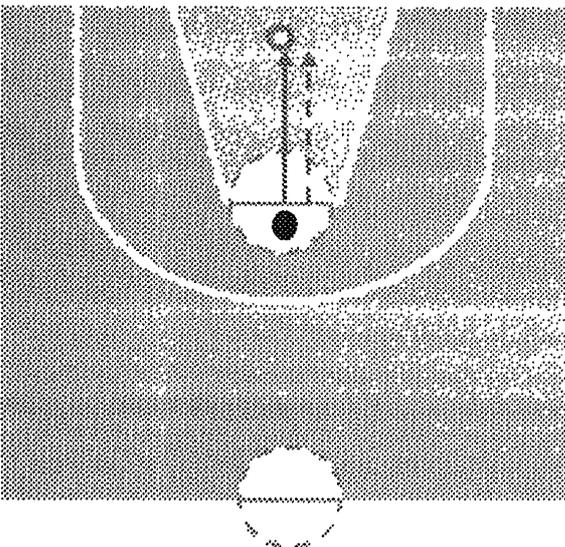
تدريب (١٤)

يقف اللاعبون في صفين مواجهين علي بعد خمسة أمتار يقوم كل لاعب بتصويب الرمية الحرة للزميل المقابل.



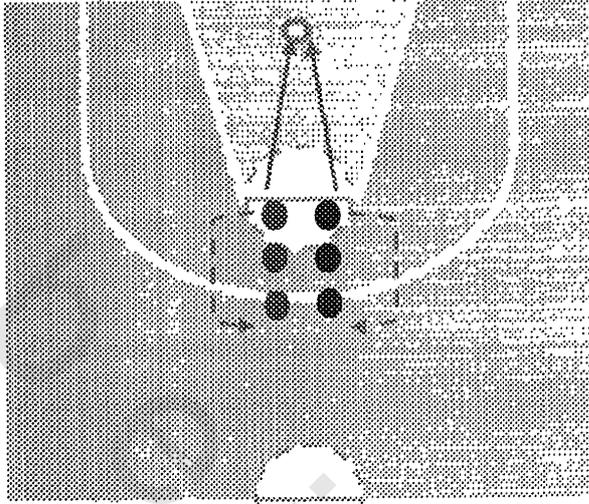
تدريب (١٥)

يقوم اللاعب بتصويب من أسفل السلة وعند تسجيل تصويبتين متتاليتين يتحرك خطوة للخلف وهكذا حتى يصل إلى التصويب من خلف خط الرمية الحرة



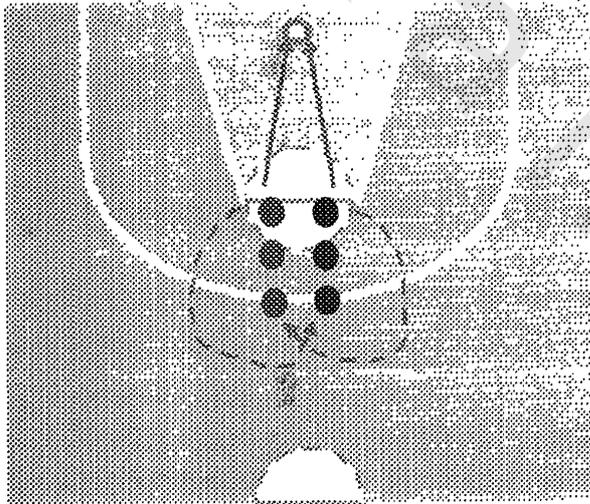
تدريب (١٦)

لعبة ال ٢١ نقطه وفيها يصوب اللاعب من خلف خط الرمية الحرة ثم يجري لعمل المتابعة وفي حال النجاح فيهما يقوم بالتكرار علي أن تحتسب التصويبه الأولي بنقطتين والثانية بنقطه واحده



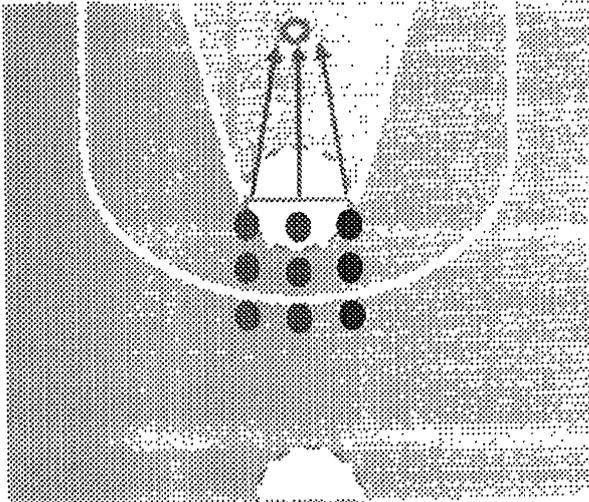
تدريب (١٧)

يقف اللاعبون في مجموعتين بمحاذاة خط الرمية الحرة حيث يقوم اللاعب الأول بالتصويب رميتين متتاليتين والعودة في نهاية المجموعة



تدريب (١٨)

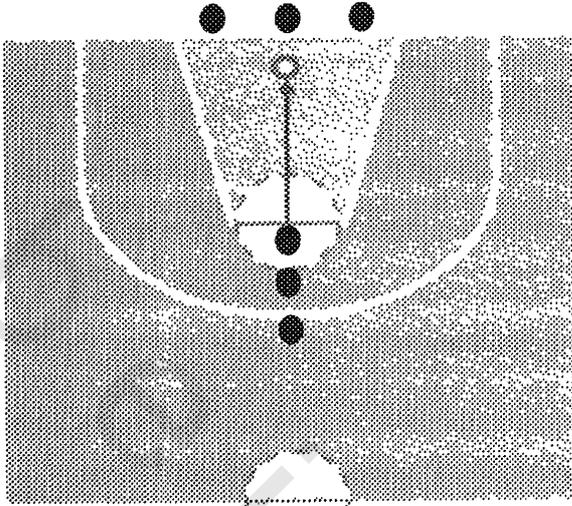
يقف اللاعبون في مجموعتين بمحاذاة خط الرمية الحرة حيث يقوم اللاعب الأول بالتصويب رميتين متتاليتين والعودة في نهاية المجموعة الأخرى.



تدريب (١٩)

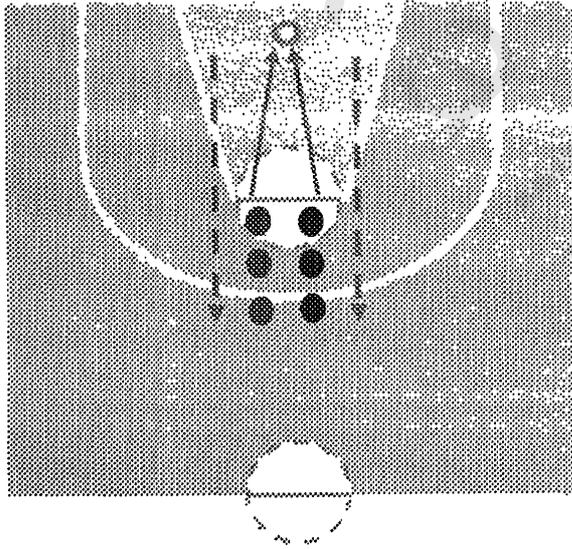
عمل مسابقه بين ثلاث مجموعات خلف خط الرمية الحرة و اللاعب الذي يسجل يخرج من المجموعة والفريق الذي يستطيع جميع لاعبيه التسجيل يعتبر فائزا.

تدريب (٢٠)



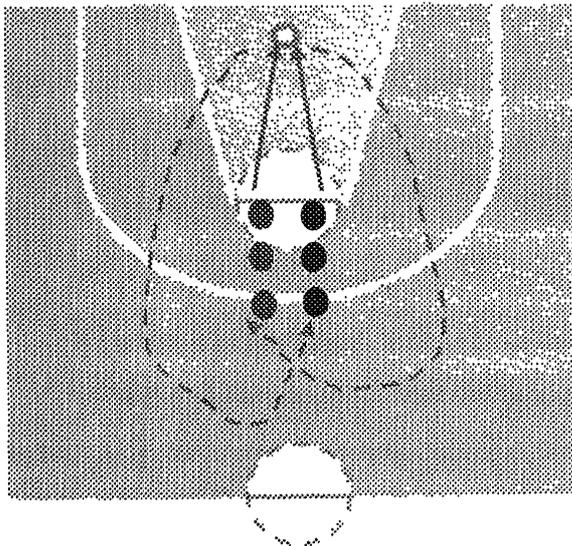
يقف اللاعبون في مجموعتين المجموعة المصوبة خلف خط الرمية الحرة والمجموعة الأخرى تقف تحت السلة علي الحد النهائي للملعب يقوم كل لاعب بأداء ثلاث تصويبات والمجموعة الثانية تقوم بالوثب مع فتح وضم القدمين واليدين

تدريب (٢١)



يقف اللاعبون في مجموعتين بمحاذاة خط الرمية الحرة حيث يقوم اللاعب الأول بالتصويب ثم بمتابعة الكرة الخاصة به والعودة في نهاية المجموعة .

تدريب (٢٢)



يقف اللاعبون في مجموعتين بمحاذاة خط الرمية الحرة حيث يقوم اللاعب الأول بالتصويب ثم بمتابعة الكرة الخاصة به والذهاب إلى المجموعة الأخرى.

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

" تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة علي تعلم مهارة التصويب
من الثبات للمبتدئين في كرة السلة "

اسم الباحث : أيسم خالد محمد فوده

مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد وقتنا الحاضر تطورا هائلا في التقدم العلمي والتكنولوجي نظرا لارتقاء المستوي الفكري للعقلية البشرية التي أصبحت السلاح القوي لكل وطن مما انعكس علي المجال الرياضي الذي دفع المتخصصين في هذا المجال لاستغلال هذا التقدم العلمي والتكنولوجي للارتقاء بمستوي التعلم.

ويعتبر التعلم احد فروع العملية التعليمية العامة التي تميز حياة الإنسان منذ ولادته وحتى وفاته حيث لا يخلو النشاط البشري بمختلف أنواعه من التعلم كما تمثل عملية التعليم والتعلم احدي الأسس الهامة في حياة الإنسان.

وتشير **عفاف عبد الكريم (١٩٨٩م)** إلي أن المعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير من مداخل وأساليب التعلم المباشرة وغير المباشرة وانه من خلال التعلم يجب أن يكون موقف المتعلم ايجابيا وليس سلبيا ونشطا فعلا مستقبلا لكل ما يلقي إليه فموقفه كالباحث المستكشف.

ويتفق كل من **محمد زغلول ومصطفى السايح (٢٠٠١م)** علي أن الوسائل التعليمية تلعب دورا هاما في عملية التعلم حيث أنها تعمل علي سرعة فهم شكل الأداء الحركي للمهارة خاصة في مرحلة اكتساب التوافق الأولي والتي تظهر فيها الأخطاء الحركية الأمر الذي يستدعي تصحيح هذه الأخطاء بسرعة قبل أن تصبح عادة يصعب تصحيحها كما أنها تجبر المتعلم علي الأداء السليم في المسار الحركي الصحيح لأداء المهارة مما يقلل من الأخطاء المحتمل حدوثها أثناء التعلم.

ويعد التصويب من أهم المهارات المشوقة لدى أي لاعب ويعتبر من أكثر المهارات جذباً للاعبين حتى لو كان مبتدئاً فإن أول ما يدور في ذهنه هو محاولته تسجيل النقاط ومن هنا يجب أن يتعلم اللاعب كيف يصبح مصوباً جيداً وليس مؤدياً للمهارة فقط ويجب كذلك أن يتعلم ألا يهتز مستوى تسجيله للأهداف لأي ظروف طارئة يتعرض لها أثناء المنافسة.

فالرمية الحرة هي حالة التصويب الوحيدة التي تؤدي في المباراة من الثبات ويعتبر التركيز والثقة مطلبين أساسيين عند أداء الرمية الحرة وتنتم تصويبة الرمية الحرة بالسهولة نظراً لأن متغيرات الدفاع والمسافة والزمن تكون ثابتة.

كما تلعب الرمية الحرة دوراً هاماً في تحديد نتائج كثير من المباريات خاصة وأنه في بعض الحالات يحتسب للاعب أكثر من رميتين حرتين نتيجة بعض المخالفات مثل خطأ ضد اللاعب المصوب أو خطأ علي المدرب أو اللاعب أو الأتباع.

وهذا ما استرعى انتباه الاتحاد المصري لكرة السلة فقام بإدخال مسابقة الرمية الحرة بين شوطي المباراة في مباريات الناشئين بأن يقوم كل فريق بتصويب خمس رميات حرة تضاف نتیجتها إلي نتیجة المباراة.

ومن خلال ملاحظة الباحث لمباريات كرة السلة بالدوري الممتاز موسم (٢٠٠٦-٢٠٠٧) جذب انتباهه أن نسبة التصويب من الثبات الناجح منخفضة لدى معظم اللاعبين.

ومن خلال عمله كمدرّب بمدرسة كرة السلة بنادي دمياط الرياضي وأيضاً مدرّساً للتربية الرياضية بمدرسة دمياط الإعدادية للبنين حيث شارك فريق كرة السلة بالمدرسة في البطولات والمشروع القومي لوزارة التربية والتعليم للتصويب من الثبات وجد أن نسبة التصويبات الناجحة منخفضة لدى معظم الطلاب أيضاً.

وبالبحث من خلال المراجع العلمية عن أهم الأخطاء التي تحدث أثناء التصويب وجد أن هناك أخطاء في ابتعاد مرفق اليد المصوبة للخارج وعدم القدرة علي التحكم في اتجاه ودوران الكره بأطراف الأصابع وكذلك تدخل اليد الغير مصوبة في التصويب.

ومن هنا ظهرت المشكلة التي استرعت انتباه الباحث ومن خلال اطلاعه علي شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) وجد أن هناك بعض الأدوات التي يمكن الاستفادة منها في تعليم ورفع أداء مهارة التصويب من الثبات و من هذه الأدوات:-

أداة (Shooting Buddy) والتي ترجمت للعربية إلي (رفيق للتصويب) ،
وأداة (Shooting Glove) و التي ترجمت للعربية إلي (قفاز التصويب) ،
وأداة (Pure Shoot) و التي ترجمت للعربية إلي (مساعد التصويب بيد واحدة).

مما شجع الباحث على استخدام هذه الأدوات في عملية تعليم المهارات نظرا لتكلفتها القليلة وإمكانية تصنيعها في جمهورية مصر العربية.

ومن هذا المنطلق فإن هذا البحث هو محاولة علمية جادة من أجل التعرف علي " تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة علي تعلم مهارة التصويب من الثبات للمبتدئين في كرة السلة".

٢/١ أهداف البحث :

التعرف علي تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة علي تعلم مهارة التصويب من الثبات للمبتدئين في كرة السلة وذلك من خلال:-

١/٢/١ التعرف علي تأثير برنامج التعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة علي المجموعة التجريبية في المتغير المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث.

٢/٢/١ التعرف علي تأثير برنامج تعليمي بدون استخدام أدوات مساعده علي المجموعة الضابطة في المتغير المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث.

٣/٢/١ المقارنة بين الفروق في نسبة التحسن لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغير المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث.

٣/١ فروض البحث :

١/٣/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغير المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي.

٢/٣/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغير المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي.

٣/٣/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فروق المتوسطات لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغير المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدماً قياسين قبلي وبعدي لكل مجموعته وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي المبتدئين بمدرسة كرة السلة تحت ٢١ سنة بنادي دمياط الرياضي وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ الحجم الكلي لمجتمع البحث (٧٠) لاعبا .

عينة البحث :

اقتصرت عينة البحث على عدد (٤٠) مبتدئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما (٢٠) مبتدئ كمجموعة تجريبية و (٢٠) مبتدئ كمجموعة ضابطة كما تم اختيار عدد (٢٠) مبتدئ كعينة استطلاعية وقد راعى فيها الباحث أن تكون من نفس مجتمع البحث و من نفس المرحلة السنوية .

وسائل جمع البيانات :

المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية و الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع البحث وذلك بغرض تحديد المتغيرات و طرق قياسها

الاستمارات:

قام الباحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية و الدراسات المرتبطة بتصميم ثلاثة استمارات و تم عرضهم على عدد (١٠) خبراء في كرة السلة لاستطلاع رأيهم فيما يلي :-

- أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الثبات (المهارة قيد البحث).
- أهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- صفاره.
- أقماع
- ملعب كرة سله.
- شريط قياس .
- ساعة إيقاف .
- استمارات تسجيل.
- كرات سلة قانونية .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- أداة رفيق للتصويب (Shooting buddy)
- أداة قفاز التصويب (Shooting glove)
- أداة مساعد التصويب بيد واحدة (pure shoot)

القياسات والاختبارات المستخدمة :-

القياسات الخاصة بتجانس و تكافؤ عينة البحث :-
قياس (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي) .

الاختبارات البدنية الخاصة بمهارات قيد البحث مرفق :-

اختبار (تصويبه الرمية الحرة - رمي واستقبال الكرة - دفع كرة طبية لأقصى مسافة - اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي - ثني الذراعين من الانبطاح المائل) .

الاختبار المهاري الخاص بالمهارة قيد البحث :-

اختبار (الرمية الحرة) .

الدراسة الاستطلاعية :-

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الاثنين الموافق ١١ فبراير ٢٠٠٨م حتى يوم الخميس الموافق ١٤ فبراير ٢٠٠٨م و ذلك على مجموعة من نفس مجتمع البحث و خارج نطاق العينة الأساسية و عددهم (٢٠) مبتدئ و ذلك بهدف التعرف على :-

- مدى قدرة اللاعبين على أداء المهارة قيد الدراسة .
- مدى مناسبة الأدوات و الأجهزة المستخدمة في القياس .
- مدى ملائمة البرنامج مع طبيعة المرحلة السنية .
- تحديد أماكن إجراء الاختبارات و القياسات البدنية و المهارية لعينة البحث .
- مدى الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء تطبيق البرنامج التعليمي و كذلك عند إجراء الاختبارات و القياسات و كيفية التغلب عليها .
- تفهم المساعدين لإجراء الاختبارات .
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة .

خطوات البحث

القياسات القبليّة

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في يوم الأربعاء الموافق ٢٠ فبراير ٢٠٠٨ م على أفراد العينة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) و كذلك المتغيرات البدنية و المتغيرات المهاريّة قيد البحث .

وقد تم قياس المستوى البدني بإجراء الاختبارات البدنية (تصويبه الرمية الحرة - رمي واستقبال الكرة - دفع كرة طبية لأقصى مسافة - اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي - ثني الذراعين من الانبطاح المائل) مرفق (٨) ، و كذلك تم قياس المستوى المهاري بإجراء الاختبار المهاري (اختبار الرمية الحرة) مرفق (٩) ، حيث قام كل مبتدئ بأداء الاختبارات المتفق عليها و التي تم شرحها للاعبين من حيث عدد مرات التكرار أو الزمن المحدد لتنفيذ الاختبار .

تطبيق التجربة الأساسية

قام الباحث بتنفيذ التجربة الأساسية للبحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٣ فبراير ٢٠٠٨ م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢ ابريل ٢٠٠٨ م و قد استغرق تطبيق التجربة (٦) أسابيع بواقع (١٨) وحدة تعليمية أي بمعدل (٣) وحدات في الأسبوع بزمن قدره (٩٠) دقيقة للوحدة الواحدة ، بحيث كانت المجموعة التجريبية أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) ، و المجموعة الضابطة أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس)

وقد راعى الباحث ما يلي :-

- الالتزام بمحتوى البرنامج التعليمي بالنسبة للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة
- استخدام المجموعة التجريبية الأدوات المساعدة للتدريب بها (المتغير التجريبي للتجربة)
- استخدام المجموعة الضابطة نفس تدريبات المجموعة التجريبية ولكن بدون الأدوات المساعدة .
- الالتزام بزمن الوحدة المحدد (٩٠) دقيقة و هي موزعة كالآتي :-

- الإحماء (١٠) ق
- الإعداد البدني (٢٠) ق
- الإعداد المهاري (٥٥) ق
- الختام (٥) ق



Mansoura University

Faculty of physical Education

Curriculum & Teaching Methods Department

**The Effect of learning program using teaching
aids on learning free throw skill
for Basket ball beginners**

Prepared by

Aysam Khaled Mohamed Fouda

Submitted in Partial Fulfillment of the requirements
For Master Degree in Sports education

Supervisors

Dr. Mouner Mostafa Abdeen

Assis.Prof in curriculum and teaching
Methods department
Faculty of sports education
Mansoura university

Dr. Ahmed Mohamed El-Tantawy

Lecturer in curriculum and teaching
Methods department
Faculty of sports education
Mansoura university

Summations and References of the Research

Research Summary in Arabic

Research references in Arabic

Research summary in English

Research references in English

Research Summary in Arabic:

The effect of learning program, using teaching tools, on learning free throw skill for basketball beginners

Researcher's name: Aysam Khaled Mohammed Fouda

Introduction and research problem:

Our present time testifies tremendous progress in science and technology because of the advancement in human mentality and thinking level which became the powerful weapon for every nation. All of that was reflected on the athletic field, and stimulated specialists in that field to use all the scientific and technology progress to develop the learning level.

Learning is considered a branch of the general educational process which distinguishes man's life since his birth till his death. As the various types of human activity always involves learning, also learning and educational process represents one of the basic factors in human life.

Afaf Abd ElKariem (1989) clarifies that the competent teacher is the one who can always produce what is new and knows a lot about direct and indirect methodology. Furthermore, it is important that the learner should have a positive, active and effective attitude, receiving all what is introduced to him and playing the role of a researcher.

Both Mohammed zaghoul and Mostafa ElSayeh agree that teaching aids play an important role in the learning process as they help in hastening understanding the motional performance of a skill, especially in the firstly acquiring stage. In this stage motional mistakes appear, correcting these mistakes quickly is a necessity before they become a habit difficult to change. teaching aids also force the learner to perform the skill correctly and within the right motional track. As a result, this lessens the possible mistakes that could happen during the learning process.

shooting is considered one of the most interesting skill any player could have, it is also considered one of the most attractive skills for all player even the beginners. The very first thing that comes to any player's mind is how to score points. Accordingly, the player should learn how to throw correctly and not just how to perform. Moreover, he should learn to keep

his level of scoring goals whatever the circumstances are during any competition.

The free throw is the only condition in throwing which can be performed in the match from steadiness, concentration and confidence are considered two basic terms when performing it. The free throw is considered an easy throw as defense, distance and time are stable.

The free throw plays an important role in specifying the results of many matches especially in some cases the player has the right to have more than two as a break result which can be done by players or trainers.

This attracted the Egyptian basketball union attention, so it included the contest of the free throw between the halves of matches; each team has the right to throw five free throws and the result is added to the match result.

From the researcher's observance to the excellent tournament basketball matches, he noticed that the success percentage of throwing from steadiness is very low concerning most of the players.

And researching the reasons which made the aiming percentage low is a mistake in moving away the elbow of the throwing hand, and also the inability of controlling the direction and turning of the ball with the throwing hand's fingers, also the interference of the other hand.

From surfing the internet another problem appeared and grasped the attention of the researcher, he found some tools which can be used in teaching and rising up the level of performance when carrying out throwing from steadiness.

These tools are:

(Shooting buddy) too which is translated to (throwing companion) in Arabic.

(Shooting glove) tool which is translated to (throwing glove) in Arabic.

(Pure shoot) tool which is translated to (throwing assistant using one hand) in Arabic.

What encourages the researcher to use these tools is their cheap price also they can be manufactured in Egypt.

From this logic the research is a serious scientific trial to recognize **The effect of learning program, using teaching tools, on learning free throw skill for basketball beginners**

Research aims:

The current research aims at:

- 1- Recognizing the effect of learning program, using teaching tools , concerning experimental group , on skilful variable and physical variable.
- 2- Recognizing the effect of learning program, using some traditional tools, concerning regulatory group , on skilful variable and physical variable.
- 3- Recognizing the difference between each group in skilful variable and physical variable.

Research hypotheses

- 1- There are differences with statistical reference between the prior and the following measurements for the experimental group in skilful variable and physical variable, for the advantage of the following measurement
- 2- There are differences with statistical reference between the prior and the following measurements for the regulatory group in skilful variable and physical variable. , for the advantage of the following measurement
- 3- There are differences in improvement percentage between the trial and regulator group in skilful variable and physical variable. , for the advantage of the experimental group.

Research curriculum:

The researcher used a trial curriculum by designing two groups, one is controller and the other is regulator, and two measurements one is prior and the other is following for each group to suit the research nature.

Research community:

The research community included beginners (under 12) of basketball school in an athletic club at Damietta. They were chosen randomly and the comprehensive number is 70 players.

Research sample:

The research sample was only limited to 40 beginners and they were divided into two equal groups 20 for each, a group as experimental group and a group as regulatory group. Besides, there were 20 chosen as an exploratory sample. The researcher considered that this exploratory sample should be of the same community and the same age.

Data gathering means:

Referential scanning:

The researcher has gone over all the scientific references and the former studies which are related to the research subject and to specify the changes and how to measure them.

The forms:

The researcher has gone over all the scientific researches and studies related to the research subject. He designed three forms and was introduced to 10 experts in basketball accompanied by one form to give their opinions concerning the following:

- 1- The most important factors in fitness especially the ones which are related to the throwing from steadiness skill (the one the research tackles).
- 2- The most important tests in fitness concerning the skill the research tackles.

Sets and tools:

Whistle
Basketball playground
Measurement ribbon
Stop watch
Registering forms
Legal basketball
Medical scale for to weigh kilograms
A set to measure the height.
shooting buddy
Shooting glove.
Pure shoot

The tests used:

Tests concerning the harmony and the equality of the research sample:

Test (height – weight – age – period of practice)

Fitness tests concerning the skills tackled by the research (9):

Test (the free throw – throwing and receiving the ball – pushing the basketball to the maximum distance – dynamic balance rate – folding the arms from inclined lying)

Skilful test concerning the skill tackled by the research (10):

Test (free throw)

Exploratory study:

The researcher made the exploratory in the period between Monday 11th Feb. 2008 till Thursday 14th Feb. 2008 on a group from the same community but out of the research sample, they were 20 beginners and the goals of doing this study are:

- 1- Measuring the players' ability to perform the skill tackled by the study.
- 2- Specifying the suitability of tools and sets used in the study.
- 3- Suitability of the program to the age stage.
- 4- Specifying places for performing tests, fitness measurement on the research sample.
- 5- Difficulties which may face the researcher in applying the educational problem especially when carrying out the tests and measurements and how to come over them.
- 6- Calculating the Scientific coefficient (credibility – steadiness) for the tests used.
- 7- Assistants understanding for performing the tests.

Research steps:

The prior measurements:

The researcher made the prior measurements on Wednesday 20th February on the individuals of the sample concerning the changes in (age – height – weight – period of practice) also fitness and skills tackled by the research.

And the fitness level was measured by fitness test (the free throw – throwing and receiving the ball – pushing the basketball to the maximum level - dynamic balance rate – folding the arms from inclined lying) Enclosed (8) skills level was measured by skills test enclosed (9). As each player performed the tests agreed on after explaining to him both the repeated movements and the specified time.

Applying the basic experiment:

The researcher carried out the basic experiment in the period between Saturday 23rd February 2008 till Wednesday 2nd April 2008. It took 6 weeks to apply the experiment, and 18 educational units. The rate was three units per week and the time was 120 minutes for each unit. The trial group days were (Saturday – Monday – Wednesday) and the regulatory group days were (Sunday – Tuesday – Thursday).

The researcher considered the following:

- 1- Commitment to the content of the educational program for the experimental and regulatory groups.
- 2- Using the assistant tools for training the experimental group.
- 3- Using the same training for the regulatory group but without the assistant tools.

Commitment with the specified time distributed as follow:

Warming up 10 minutes.

Physical preparation 20 minutes.

Skills preparation 55 minutes.

Finish 5 minutes.

The following measurements:

The researcher made the following measurements after applying the educational program on Saturday 5th April 2008 with the same conditions of the prior measurements.

Statistics modulus:

The researcher used the following modulus:

- Mean
- Median
- Standard Deviation
- Skewness
- Correlation
- Percentage of Progress
- Kurtosis
- T-Test paired samples
- T-Test independent samples

Deductions:

According to the study and its explanation, also through aims, hypotheses, sample and statistics modulus it is possible to reach the following conclusions:

- 1- The validity of the educational program using the teaching tools on the research sample and its success in teaching free throw skill.
- 2- The educational program using the teaching tolls achieved more positive results than the ones achieved by the followed way in teaching the skill of free throw.
- 3- The program used achieved noticeable improvement with the regulatory group in the following measurement rather than the ones achieved in the prior measurement in both physical and skilled variables tackled by the research.

ABSTRACT

The title :-

The Effect of learning program using teaching aids on learning free throw skill for Basket ball beginners.

The aim :-

The research aims to Identify the impact of the using learning program using teaching aids on learning free throw skill for Basketball beginners.

The sample :-

The sample (٤٠) Player from Basketball School stadium of Damietta under ١٢ years, They divided into two groups,(٢٠)Player in control group and the other experimental group was (٢٠) Player and there are (٢٠) of players for the exploratory study as an exploratory search of the same community .

Conclusions and Recommendations :-

- validity of use learning program using teaching aids on learning free throw skill for Basket ball beginner. and success in teaching skill correction
- achieved a learning program using teaching aids corrected results in more positive method of teaching skills correction from the pole and correction of steadiness.
- The program has used the law control group with a marked improvement in the telemetric measurement in the tribal in each of the variables and physical variables bills, the researcher attributed to the validity of the program and its relevance to the ager stage, and also the effectiveness of physical exercise and the used skill .