

## " تأثير الواجب المنزلي البدني علي تعلم مهارات كرة السلة "

م د / عادل رمضان بخيت هاشم

م د / عمرو عبد الله عبد القادر

### المقدمة

تعد ظاهرة الإقبال على إشترك النشئ في المدارس الرياضية سواء كانت صيفية أو شتوية لتعليم الالعب الرياضية المختلفة من قبل أولياء الأمور من أهم ملامح النهضة الرياضية التي نعيشها في الوقت الحاضر فالوصول الى المستويات العليا في الرياضة التنافسية لا بد ان يبدأ من القاعدة كما أن مجرد الممارسة و الإكتفاء بالوحدات التدريبية أو التعليمية لم يعد كافياً للوصول لتلك المستويات العليا و خاصة إذا كان زمن تلك الوحدات التعليمية لا يتعدى الساعة الواحدة و لا يزيد عن وحدتي تدريب في الإسبوع الواحد كما هو الحال بالعديد من المدارس التعليمية في الأندية الرياضية المختلفة مما يؤثر بالسلب على الجانبين المهارى و البدنى لهؤلاء و خاصة الجانب البدنى حيث أن قلة الوقت المتاح تجعل الكثير من المعلمين بالمدارس الرياضية يكتفوا بتعليم المهارات الفنية فقط .

و تظهر هنا أهمية قيام المعلم بتكليف الناشئ ببعض الأنشطة الهادفة ليقوم بتأديتها خارج الوقت المحدد للوحدة التعليمية ، و تلك الأنشطة الهادفة التي يخطط لها المعلم و يكلف بها الناشئ لتأديتها خارج الوحدة التعليمية يطلق عليها الواجب المنزلى home work .

و مصطلح الواجب المنزلى يتخذ عدة مترادفات أخرى تختلف باختلاف الباحثين في الدول المتقدمة فقد تستخدم إصطلاحات الواجبات - الوظائف - التعيينات وقد تلحق بها إحدى الكلمات المنزلية - البيتية - الدراسية و فى الإنجليزية home study - home work . ( ٤ : ٣٢ )

و تشير جنيفر واد Jennifer wad ١٩٩٨ إلى ظهور العديد من المراجع التي تقوم بتصميم برامج التدريب الذاتى personal training أو التدريب المنزلى home training لكل فرد على حده وفقاً لقدراته الشخصية و المهنة التي ينتمى إليها و متطلبات تلك المهنة مثل برامج التدريب لمديرى المكاتب و لعارضى الأزياء و غيرها من المهن الأخرى و كذلك الامهات الجدد و كل تلك البرامج التدريبية تودى بالمنزل ، كما ظهرت البرامج التدريبية التي تودى بالبيت للأطفال لعلاج الانحرافات القوامية لهؤلاء الأطفال . ( ٢٨ )

كما يشير إدmond بورك Edmund R . Burke ١٩٩٦ إلى أن التدريب بالبيت يسهم بشكل فعال فى جعل الرياضة جزء هام لا يتجزأ فى حياه الانسان اليومية يشعر بالسعادة عند ادائه لتلك التدريبات الرياضية بالبيت . ( ٢٦ : ٧ )

و يشير أمين الخولى و آخرون إلى مفهوم الواجب المنزلى للتربية الرياضية بأنه إمتداد لبرنامج التربية الرياضية حتى منزل التلميذ ، و يعبر عن التعاون بين المنزل و المدرسة لإستكمال أغراض معينة مثل إصلاح قوام التلميذ أو الإرتقاء بلياقتة البدنية أو كفايته الحركية من خلال واجب حركى منزلى بوصفه مدرس تربية رياضية ، و يتابعه الوالدان بالمنزل ، و قد بدأ هذا الاتجاه فى الولايات المتحدة الأمريكية . ( ٥ : ٣٤٦ )

\* مدرس بقسم أصول التربية الرياضية و الترويح ، كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية .  
\*\* اخصائى رياضى بمديرية الشباب و الرياضة بالجيزة .

و يشير بدوى عبد العال بدوى ٢٠٠٤ م إلى ظهور أسلوب إعطاء التلاميذ أو المتعلمين و اجبات إضافية في درس التربية الرياضية للتغلب على تباطؤ التلاميذ و الوقت الضائع و ضعف الجانب البنئ و المهارى فى ظل كثافة الفصل العديءة و ضعف الإمكانيات المتاحة . ( ٦ )

و يرى الباحثان أن هناك عءه نقاط هامة تشكل مفهوم الواجب المنزلى فى النشاط الرياضى هى :

- ١- وجود عمل يقوم به المتعلم خارج الوحدة التعليمية .
- ٢- يقرر و يخطط ذلك العمل المعلم المتخصص فى النشاط الممارس .
- ٣- يكون العمل هادفاً و ليس عشوائياً إرتجالياً .
- ٤- يجب أن يعرف المتعلم كيفية القيام بذلك العمل حتى تتم الفائدة المرجوه منه .

و قد أشار العءيد من التربويين إلى وجود أسباب و مبررات كثيرة تدعوا إلى وضع الواجبات المنزلية و من هذه المبررات ما يلى :

- ١- ليست مدرسة التدريب المكان الوحيد للتعلم بل يمكن أن يشاركها فى ذلك البيت و لذلك يركز و يعتمد على دور البيت فى عملية التعلم . ( ٣٣ : ٢٣٠ )
- ٢- قد لا يكفى وقت المدرسة للتعلم لذلك يمكن أن يكمل الطالب تعلمه خارج مدرسة التدريب و يضيف جءيداً عن طريق تدريبات الواجب المنزلى . ( ٢ : ٣٢ )
- ٣- تتحقق مبادئ التعلم الذاتى و التعليم المستمر للطالب خارج مدرسة التدريب فى ضوء إرشادات المعلم و بمجهودات المتعلم . ( ٨ : ١٨٣ )
- ٤- إعتقاد الكثير من المربين بوجود أثر فعال للواجبات المنزلية على زيادة التحصيل و الإرتقاء بقدرات المتعلم . ( ٢٣ )
- ٥- إقتصار التعلم على ما يتعلمه المتعلم خلال مدرسة التدريب تقلل من قدرة المتعلم و دوافعه للتعلم و تضع حاجزاً بين ما يتعلمه داخل الوحدة التعليمية و الحياه العملية خارج تلك الوحدات التعليمية .
- ٦- مشاركة الوالءين للابناء فى واجبهه المنزلى للتمرينات و تدريبات اللياقة البدنية يضيف للعملية التعليمية للابناء الإثارة و المتعة . ( ٣١ : ٧٠ )

و أخيراً يرى الباحثان أن تدوين الناشئ للتدريبات التى قام بها فى كارت التسجيل المخصص له يسهم فى غرس الصدق و الأمانة لهؤلاء الناشئين ، و الإعتماء على الذات و بذل المجهود لينال تعزيز المعلم و الإشادة به أمام زملاءه .

و يرى كين مكهمون Ken McMahon ٢٠٠٢ م إلى ضرورة إعطاء ناشئ كرة السلة واجب بدنى أو مهارى يؤدى خارج الوحدات التدريبية من ١٠ - ١٥ دقيقة تؤدى تلك التدريبات مرة واحدة أو مرتين خلال الإسبوع و ذلك أثناء الموسم التدريبى ، و يؤكد على أن أهم ما يميز الواجب المنزلى ( مهارياً - بدنياً ) فى كرة السلة و الذى يتم خارج الوحدات التدريبية عن الواجب المنزلى المدرسى بأن واجب كرة السلة إختيارى ١٠٠ % ، كما أنه يبعث المتعة فى نفوس ناشئى كرة السلة . ( ٢٩ )

و كما سبق أن ذكرنا أن الوقت المتاح داخل الوحدة التعليمية لا يكفى للإرتقاء بكلاً من الجانب المهارى و البنئ لهؤلاء الناشئ فقد ركز الباحثان على إعطاء كل وقت الوحدة التعليمية لتعليم مهارات كرة السلة دون إغفال للجانب البدنى من خلال عمل واجبات تدريب بدنى تتم خارج الوحدات التعليمية للإرتقاء بالجانب البدنى مما يؤثر إيجابياً فى مستواه المهارى و سرعه تعلمه للمهارات التى تؤخذ بالوحدات التعليمية .

وقد اختار الباحثان أكثر القدرات البدنية مساهمة في الاداء المهارى لكرة السلة من خلال مسح مرجعى لاراء كلا من مدحت صالح (١٩) واحمد كامل (٣) و محمد محمود عبد الدايم (١٦) وهودون و رينولد Whiddon & Reynoldr (٣٤) وجريج برنتهام Greg brittenham (٢٧) Nancy & Clin Robin (٣٠) حول القدرات البدنيه المساهمه فى الاداء المهارى لكره السلة و هى القدره والتحمل العضلى والسرعه والرشاقه والتوافق والمرونه. حيث تعتبر القدره العضلية muscular power العنصر السائد أثناء الاداء المهارى لكرة السلة فالتصويب من الوثب jump shot وكرة القفز والمتابعة الهجومية والدفاعية والتصويب السلمى lay-up shot كل تلك المهارات تتطلب قدرأعالياً من القوة والسرعة والدمج بينهما وكما يعرفها عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب بأنها المقدرة على بذل أقصى قوة فى أقل زمن (٩ : ٦٨)

ومن المعروف أن الثبات فى وضع الاستعداد الدفاعى خلال مدة هجوم الفريق المنافس تتطلب عنصر التحمل العضلى muscular Endurance ، كما ان الهجوم الخاطف fast Break يتطلب سرعة انتقالية sprint عالية الوصول الى سلة المنافس قبل ارتداء المنافس واخذه المكان الدفاعى ، كما أن مهارة استلام الكرة Ball Receiving والتمرير passing تتطلب سرعة حركية Motor speed بجانب ان عنصى الرشاقة Agility ذو أهمية للاداء المهارى لكرة السلة وذلك لطبيعة الاداء المهارى خلال المباراة الذى يتطلب دمج عدة مهارات حركية فى حركة واحدة مثل عمل خداع للمهاجم ثم عمل محاورة أو التصويب على السلة (١٣ : ٤٠-٣٩)

بجانب تحركات القدمين السريعة والمتغيرة أثناء الدفاع ، والمقدرة على الارتداد الدفاعى عقب فقد الكرة (١٥ : ٥) .

والمرونة من الصفات البدنية الهامة لناشئ كرة السلة حيث ان الاداء المهارى الصحيح يتطلب مرونة للمفاصل ومطاطية للعضلات العاملة للوصول الى اداء المهارات بأ نسيابية ودون تشتيت لمسار الحركة ، بجانب ان صفة المرونة لا بد ان تنمى قبل سن البلوغ ، حيث تقل المقدرة على الاطالة ومن ثم المرونة بتقدم العمر ، والتدريب المبكر المنتظم تزيد المرونة بمعدلات عالية حتى مرحلة البلوغ ثم تقل معدلات الزيادة بعد ذلك (١١ : ٢٠)

و قد تناولت بعض الدراسات إعطاء واجبات إضافية كانت تتم داخل درس التربية الرياضية أو الوحدة التعليمية مثل دراسة جمال العدوى و أخرون ٢٠٠١ م حيث استخدم الباحثون الواجبات الإضافية داخل الوحدات التعليمية للإرتقاء بفاعلية الوحدة التعليمية فى التربية الرياضية . (٧)

و لم يجد الباحثان على حد علمهما أى دراسات تناولت إعطاء و اجب منزلى سواء مهارى أو بدنى خارج الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية مما أدى إلى تناول الباحثان لبعض الدراسات المشابهة للواجب المنزلى و لكن فى مواد دراسية أخرى .

#### الدراسات المرتبطة

- ١- دراسة بنحازتامير pinchas Tamir ١٩٨٨ بعنوان " ممارسات واتجاهات طلبة المدرسة الثانوية الشاملة للواجبات المنزلية " وقد استخدم الباحث عينة من ٢١٥ طالباً من طلاب المدرسة الثانوية ، واستخدم استمارة استبيان من (٤٠) فقرة موزعة على أربعة مجالات هى المادة الدراسية - الطالب - المعلم - والأسرة . وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :-  
- إعراف الطلاب باسهم الواجبات المنزلية فى زيادة التعلم .  
- تفوقت نسبة الطالبات على نسبة الطلاب فى انجاز تلك الواجبات المنزلية

- معظم المعلمين يتابعونها كما تزداد متابعة الاسرة والمعلم لها .  
وأخيراً وجد الباحث أن فوائد الواجب المنزلي لم تستغل بشكل كاف ( ٣٢ )

٢- دراسة ملكة حسين صابر ١٩٩٥ بعنوان " الواجبات المنزلية لتلميذات الصفوف الدنيا من مرحلة التعليم الإبتدائي بالمدارس الحكومية والخاصة " حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الواجبات المنزلية في الصفوف الثلاث الأولى من التعليم الإبتدائي من حيث مدى التكيف في أدائها و النظرة إلى ضرورتها ، وذلك من وجهة نظر كلاً من المعلمات و أولياء الأمور ، و قد خلصت الباحثة إلى أن الواجبات المنزلية شائعة الإستخدام لدى أفراد العينة بدرجة كبيرة و تركز على الجانب المعرفي فقط ، كما أن الطلاب لا يرحبوا بأخذ واجبات منزلية في حين يرحبان بذلك أولياء الأمور و المعلمين . ( ٢٠ )

### أهداف البحث

١. تصميم برنامج واجب منزلي بدني للناشئين بمدارس كرة السلة .
٢. التعرف على تأثير برنامج الواجب المنزلي البدني على تعلم مهارات كرة السلة .
٣. التعرف على تأثير برنامج الواجب المنزلي البدني على القدرات البدنية لناشئي كرة السلة .

### فرضاء البحث

١. برنامج المجموعة التجريبية يسهم في تنمية القدرات البدنية لدى ناشئي كرة السلة أفضل من المجموعة الضابطة .
٢. برنامج المجموعة التجريبية يسهم في تعلم مهارات كرة السلة لدى ناشئي كرة السلة أفضل من المجموعة الضابطة .

### إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعته البحث وتحققاً لاهداف البحث وفروضه وذلك باستخدام تصميم القياس القبلي - البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه .

ثانياً : عينه البحث :

اشتملت عينه البحث على ٢٠ مبتدء بمدارس كره السله الصيفيه بنادي الزهور الرياضي لموسم ٢٠٠٤/٢٠٠٥ ، تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه قوام كل مجموعه ١٠ مبتدئين تم تطبيق برنامج الواجب المنزلي على المجموعه التجريبية

### تكافؤ المجموعتين ( التجريبية و الضابطه )

وقد تم التأكد من تكافؤ المجموعتين من حيث المتغيرات الأساسية و هي السن و الطول و الوزن ، و المتغيرات البدنية و هي القدرة العضلية للرجلين و المرونة و التحمل العضلي و التحمل العام و السرعة و الرشاقة ، و يتضح من جدول ( ١ ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

**جدول ( ١ )**  
**المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقياس القبلي**  
**لمتغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة و التجريبية**

المؤشرات القياسات	طريقة التسجيل	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
السن	شهر/سنة	١,٤٥	٨٩,٩٦	١,١٠	٩٠,٦٧	١,١٦
الطول	السنتمتر	٨,٣٠	١٦١,٧	٨,٩٦	١٦٣,١	٠,٣٤
الوزن	الكجم	٩,٠٩	٥٣,٣	٩,٤٩	٥٢,٩	٠,٠٩
القدرة العضلية	السنتمتر	٢١,٢٤	١٨١,٣	١٤,٩٥	١٨٢,٣	٠,١٢
المرونة	الدرجة	٤,٦١	٢,٢	٣,٨٠	٤	٠,٩٠
التحمل العضلي	الدرجة	٩,٨٤	٣٨,٨	٨,٦٣	٣٣,٩	١,٢١
التحمل العام	الدرجة	٣٠,٦٢	١١٨,٢	٨,٩٦	١٢٤,١	٠,٥٥
السرعة الإنتقالية	الثانية	٠,٨٤	٦,٦	٠,٨٢	٦,٧	٠,٢٦
الرشاقة	الثانية	٠,٨٥	٨,٥	٠,٩٤	٩	١,١٩

قيمة ( ت ) الجدولية عند ( ١٨ ) ( ٠,٠٥ ) = ٢,١٠

**ثالثاً : إختبارات البحث :**

تم اختيار الاختبارات البدنيه والمهاريه التي أجمعت عليها معظم الأبحاث والمراجع العلمية ( ٣ )، ( ١٤ )، ( ١٦ )، ( ٢١ )

- إختبارات القدرات البدنية لكره السله مرفق ( ١ )
- ١ . القدره العضلية للرجلين : الوثب العريض
- ٢ . المرونه : ثنى الجذع أماماً أسفل
- ٣ . التحمل العضلي : الجلوس من الرقود ( ١ ق )
- ٤ . التحمل العام : الجرى فى المكان مع رفع الركبه ( ٢ ق )
- ٥ . السرعه الانتقاليه : عدو ٣٠متر بدء متحرك
- ٦ . الرشاقه : الجرى الزجراجى

## - اختبارات المهارات الاساسيه لكره السله مرفق ( ٢ )

١. إختبار التصويب السلمى
٢. إختبار الرمية الحره
٣. إختبار سرعة و دقه التمرير
٤. إختبار المحاوره
٥. إختبار الخطوات الدفاعيه

رابعاً : أدوات البحث :

### أ. تحليل الوثائق

قام الباحثان باستخراج العمر الزمنى من واقع السجلات الرسميه الخاصه باداره مدارس كره السله بالنادى الزهور الرياضى .

### ب. الادوات والاجهزه

استخدم الباحثان الادوات والاجهزه التاليه بعد التأكد من صلاحيتها فى القياس وهى:

١. مقياس للطول
٢. مقياس للوزن
٣. شريط قياس لقياس المسافه
٤. ملعب كره سله قانونى
٥. ساعة إيقاف لقياس الزمن (stop watch)
٦. كرات سله قانونيه
٧. اقماع بلاستيك

### خامساً : تطبيق الدراسة :

تم وضع البرنامج التعليمى لمهارات كرة السلة لكلا المجموعتين الضابطة و التجريبية موزعاً على ١٢ إسبوع ، على أن تكون التدريبات متماثلة تماماً لكلا المجموعتين و يقوم بتدريب كلا المجموعتين مدرب ( معلم ) واحد فقط ، و الإستثناء الوحيد هو إضافة برنامج الواجب البدنى المنزلى للمجموعة التجريبية فقط .  
وقد تم الإستعانة بالبرامج التعليميه لمهارات كرة السله و التى سبق إستخدامها من المراجع المتخصصه ( ١٢ ) ( ١٨ ) ( ٢١ ) ( ٢٢ ) ( ٢٥ ) و يوضح مرفق ( ٣ ) نموذج لوحده تعليمية فى الإسبوع السادس .

### تصميم برنامج الواجب البدنى المنزلى

تم تصميم برنامج الواجب البدنى المنزلى وفقاً للخطوات التاليه :

- أ- مدة البرنامج
- عدد الاسابيع : ١١ اسبوع
- عددوحدات الواجب البدنى المنزلى ٣ وحدات
- زمن وحدات الواجب البدنى المنزلى من ١٥ الى ٢٥ دقيقه

ب- التوزيع الزمنى للقدرات البدنيه المساهمه فى الاداء المهارى لكره السله.  
تم توزيع القدرات البدنيه المساهمه فى الاداء المهارى لكره السله على مده البرنامج المتاحه ، تم تطبيق القدرات البدنيه التى تتصف بالشده المتوسطه والحجم الكبير فى بدايه البرنامج مثل المرونه والتوافق و تحمل القوة و التى تتمشى مع تعلم المهارات الاساسيه من حيث حجم تكرار

المهارة لتثبيت الاداء ، وعدم تاثر الممرات العصبية لمسار حركه المهارة اثناء الاداء بسبب الشده العاليه .

وتم الانتقال الى الي القدرات البدنيه التي تتصف بالشده العاليه فى نصف البرنامج والتي تتمثل فى تحمل السرعة و السرعه و القدره العضليه والرشاقه والتي تتمشى مع تدريبات مشابهه لظروف المنافسه مثل دمج المهارت الاساسيه (المحاوره - التصويب - التمرير ) للوصول الى المستوى الجيد لاداء المهارات .

ويوضح الجدول رقم (٢) التوزيع الزمنى للقدرات البدنيه داخل برنامج الواجب المنزلى البدنى الخاص بالمجموعه التجريبيه .

- ج- تصميم كارت الواجب البدنى المنزلى .  
روعى عده نقاط عند تصميم كارت الواجب المنزلى وهى :-
- ١ . وضوح التمرينات المكلف بها المتعلم .
  - ٢ . التكرارات المطلوب أداءها امام كل تمرين .
  - ٣ . مده الراحة البينيه بين كل تمرين واخر .
  - ٤ . أداء نموذج لتلك التدريبات و التأكد من فهم العينة للأداء الصحيح لتك التدريبات البدنيه .
  - ٥ . أداء التمرينات ٣ أيام اسبوعياً .
  - ٦ . حريه المتعلم فى اختيار الثلاث أيام التي تناسبه خلال الإسبوع .

و يوضح الجدول رقم ( ٣ ) نموذج لكارت الواجب المنزلى البدنى فى الإسبوع السابع بغرض تنمية عنصر التحمل العضلى .

وقد تم الإستعانة بالمراجع التالية فى وضع برنامج الواجب المنزلى البدنى ( ١٠ ) ( ١١ ) ( ١٤ ) ( ٢٤ ) ( ٣١ )

جدول ( ٢ )  
برنامج الواجب المنزلي البدني

الإسبوع	العنصر البدني	عدد التمرينات	المجموعات	التكرارات	الراحة البيئية
الأول	المرونة	٥	١	١٥-١٠	١ ق
الثاني	المرونة	٥	١	١٥-١٠	١ ق
الثالث	تحمل عام	٣	١	١	١ ق
الرابع	تحمل عام	٣	١	١	١ ق
الخامس	التوافق	٣	٢	١٥-١٠	٢ ق
السادس	تحمل قوة	٣	٢	١٥-١٠	٢ ق
السابع	تحمل قوة	٣	٢	١٥-١٠	٢ ق
الثامن	تحمل سرعة	١	٢	١	١ ق
التاسع	سرعة	١	٢	١	٢ ق
العاشر	قدرة عضلية	٣	٢	١٠	٢ ق
الحادي عشر	رشاقة	٣	٢	١٠	٢ ق

جدول ( ٣ )  
الواجب البدني المنزلي

الإسبوع السابع / عنصر ( التحمل العضلي )  
إسم اللاعب /

م	التمرينات	التكرار	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
١	رفع العقبين	١٥/١٠							
٢	رفع الجذع من الانبطاح	١٥/١٠							
٣	انبطاح مانل ثني الذراعين	١٥/١٠							



و يوضح مرفق ( ٤ ) تدريبات برنامج الواجب المنزلي البدني موزعة على الإحدى عشر اسبوعاً

#### خطوات تنفيذ البحث :

##### - القياسات القبليّة

قام الباحثان بتطبيق الإختبارات البدنية لعينة البحث يومى الإثنين الموافق ١٤/٦/٢٠٠٤ م ،  
و الأربعاء الموافق ١٦/٦/٢٠٠٤ م .

##### - تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعتين إعتباراً من السبت ١٩/٦/٢٠٠٤ م إلى السبت  
٤/٩/٢٠٠٤ م على مدار ١١ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية إسبوعياً أيام السبت – الإثنين –  
الأربعاء أما المجموعة التجريبية فقد قامت بتطبيق البرنامج التعليمي بجانب برنامج الواجب  
المنزلي البدني مع المتابعة المستمرة من الباحثين على أداء ناشئى المجموعة التجريبية لتدريبات  
الواجب المنزلي البدني و تحفيزهم باستمرار لأدائها مع مراعاة الصدق عند تسجيلهم لأدائها فى  
الكارت المخصص لذلك .

##### - القياسات البعديّة

أجري الباحثان القياسات البعديّة للإختبارات البدنية لكلا المجموعتين يوم الإثنين الموافق  
٦/٩/٢٠٠٤ م ، و قياس الإختبارات المهارية لكلا المجموعتين يوم الأربعاء الموافق  
٨/٩/٢٠٠٤ م .

#### جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة البعديّة  
للإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة

م	المتغير	القياس	المتوسط	الانحراف	فرق المتوسطين	قيمة ت
١	القدرة العضلية للرجلين	قبلي	١٨١,٣	٢١,٢٤	١,٤	٢,٨٠
		بعدي	١٨٢,٧	١٨,٨٠		
٢	المرونة	قبلي	٢,٢	٤,٦١	٠,٢	٠,١٩
		بعدي	٢,٤	٢,٩٨		
٣	التحمل العضلي	قبلي	٣٨,٨	٩,٨٤	٢	٤,٦٣
		بعدي	٤٠,٨	٥,٧٥		
٤	التحمل العام	قبلي	١١٨,٢	٣٠,٦٢	٢٠,٧	٤,٩٧
		بعدي	١٣٨,٩	٣٠,٨١		
٥	السرعة	قبلي	٦,٦	٠,٨٤	٠,٢	٢,٥
		بعدي	٦,٤	٠,٩٧		
٦	الرشاقة	قبلي	٨,٥	٠,٨٥	١,٥	٦,٨٢
		بعدي	٧	٠,٤٧		

ت الجدولية عند ( ٩ ) ( ٠,٠٥ ) = ٢,٢٦

جدول ( ٥ )  
دلالة الفروق بين القياسات القبلية البعدية  
للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية

م	المتغير	القياس	المتوسط	الانحراف	فرق المتوسطين	قيمة ت
١	القدرة العضلية للرجلين	قبلي	١٨٢,٣	١٤,٩٥	١٧,٧	٦,١٠
		بعدي	٢٠٠	٩,٣٦		
٢	المرونة	قبلي	٤	٣,٨٠	٢,٦	٤,٥٦
		بعدي	٦,٦	٣,٧١		
٣	التحمل العضلي	قبلي	٣٣,٩	٨,٦٣	١٠,٦	٥,٨٦
		بعدي	٤٤,٥	٧,٨٣		
٤	التحمل العام	قبلي	١٢٤,١	٨,٩٦	٣١,٣	٥,٠٦
		بعدي	١٥٥,٤	١٧,٥٣		
٥	السرعة	قبلي	٦,٧	٠,٨٢	١,٦	١٠
		بعدي	٥,١	٠,٩٩		
٦	الرشاقة	قبلي	٩	٠,٩٤	٣,٢	١٠,٣٣
		بعدي	٥,٨	٠,٧٩		

ت الجدولية عند ( ٩ ) ( ٠,٠٥ ) = ٢,٢٦

جدول ( ٦ )  
دلالة الفروق بين القياسات البعدية للاختبارات البدنية  
لكلا المجموعتين الضابطة و التجريبية

م	المؤشرات	طريقة التسجيل	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		قيمة ت
			ع	م	ع	م	
١	القدرة العضلية للرجلين	السنتيمتر	١٨٢,٧	١٨,٨٠	٢٠٠	٩,٣٦	٢,٤٧
٢	المرونة	الدرجة	٢,٤	٢,٩٨	٦,٦	٣,٧١	٢,٦٦
٣	التحمل العضلي	الدرجة	٤٠,٨	٥,٧٥	٤٤,٥	٧,٨٣	١,١٤
٤	التحمل العام	الدرجة	١٣٨,٩	٣٠,٨١	١٥٥,٤	١٧,٥٣	١,٣٩
٥	السرعة	الثانية	٦,٤	٠,٩٧	٥,١	٠,٩٩	٢,٨٣
٦	الرشاقة	الثانية	٧	٠,٤٧	٥,٨	٠,٧٩	٣,٨٧

ت الجدولية عند ( ١٨ ) ( ٠,٠٥ ) = ٢,١٠

جدول ( ٧ )  
دلالة الفروق بين القياسات البعدية للاختبارات المهارية  
لكلا المجموعتين الضابطة و التجريبية

م	المؤشرات القياسات	طريقة التسجيل	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		قيمة ت
			ع	م	ع	م	
١	التصويب السلمي	الدرجة	٢,١٣	٦,٣	٢,١١	٦,٣	١,٤١
٢	الرمية الحرة	الدرجة	١,١٠	٣,٤	١,٥٠	٣,٤	٢,٤٢
٣	التمرير	الدرجة	٢,٦٣	١٢,٦	١,٠٧	١٢,٦	٣,١٥
٤	المحاورة	الثانية	١,٢٩	٩,٧	٠,٩٥	٩,٧	٢,٢٦
٥	الخطوات الدفاعية	الثانية	٠,٩٦	١٠,١	١,٥٢	١٠,١	٢,٣٦

ت الجدولية عند ( ١٨ ) ( ٠,٠٥ ) = ٢,١٠

جدول ( ٨ )  
معدلات النمو في العناصر البدنية  
لكلا المجموعتين الضابطة و التجريبية

م	المجموعات المتغيرات	مجموعة ضابطة			مجموعة تجريبية		
		قبلي	بعدي	التقدم %	قبلي	بعدي	التقدم %
١	القدرة العضلية للرجلين	١٨١,٣	١٨٢,٧	٠,٧٧%	١٨٢,٣	٢٠٠	٩,٧١%
٢	المرونة	٢,٢	٢,٤	٩,٠٩%	٤	٦,٦	٦٥%
٣	التحمل العضلي	٣٨,٨	٤٠,٨	٥,١٥%	٣٣,٩	٤٤,٥	٣١,٢٧%
٤	التحمل العام	١١٨,٢	١٣٨,٩	١٧,٥١%	١٢٤,١	١٥٥,٤	٢٥,٢٢%
٥	السرعة	٦,٦	٦,٤	٣,٠٣%	٦,٧	٥,١	٢٣,٨٨%
٦	الرشاقة	٨,٥	٧	١٧,٦٥%	٩	٥,٨	٣٥,٥٥%

من خلال دلالة الفروق بين القياسات القبلية و القياسات البعدية للاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة و الذى يوضحه جدول ( ٤ ) إتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى و القياس البعدى لصالح القياس البعدى فى متغيرات القدرة العضلية للرجلين و التحمل العضلى و التحمل العام و السرعة و الرشاقة ، و قد بلغت أعلى قيمة ل ( ت ) المحسوبة فى المتغيرات السابقة لمتغير الرشاقة حيث بلغت ٦,٨٢ .

و يرجع الباحثان وجود فروق دالة إحصائياً فى المتغيرات السابقة إلى إنتظام المجموعة الضابطة فى البرنامج التعليمى مما أسهم فى الإرتقاء بالجانب البدنى لأفراد المجموعة الضابطة ، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى فى متغير المرونة .

أما دلالة الفروق بين القياسات القبلية و القياسات البعدية للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية و الذى يوضحه جدول ( ٥ ) إتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى و القياس البعدى لصالح القياس البعدى فى متغيرات القدرة العضلية للرجلين و التحمل العضلى و التحمل العام و السرعة و الرشاقة و المرونة ، و قد بلغت أعلى قيمة ل ( ت ) المحسوبة فى المتغيرات السابقة لمتغير الرشاقة أيضاً حيث بلغت ١٠,٣٣ .

و إتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للاختبارات البدنية لكلا المجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية فى متغيرات القدرة العضلية للرجلين و السرعة و الرشاقة و المرونة ، و يتحقق بذلك صحة الفرض الأول للبحث فى أن برنامج الواجب المنزلى البدنى بالإضافة للبرنامج التعليمى أسهم فى تنمية القدرات البدنية لدى ناشئى كرة السلة أفضل من البرنامج التعليمى فقط ( المجموعة الضابطة ) ، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً فى متغيرى التحمل العضلى و التحمل العام .

- أما دلالة الفروق بين القياسات المهارية للمجموعتين الضابطة و التجريبية فأتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً فى القياسات المهارية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية فى متغيرات الرمية الحرة و التميرير و المحاورة و الخطوات الدفاعية بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين فى متغير التصويب السلمى . و من خلال نتائج جدول (٧) يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث فى أن البرنامج الواجب البدنى أسهم فى تعلم مهارات كرة السلة بجانب البرنامج التعليمى أفضل من الاكتفاء بالبرنامج التعليمى فقط للمجموعة الضابطة و يتفق هذا مع آراء كلاً من كوبر Cooper , Harris 1994 ، و إدmond بورك Edmund R.Burke 1996 ، و جنيفر واد Jennifer Wade 1998 و كين مكهون Ken McMahon 2002 فى ان برامج التدريب التى تؤدى بالمنزل و خارج الوحدات التدريبية تسهم فى الإرتقاء بالقدرات البدنية و المهارية لممارسى تلك البرامج البدنية.

- و على الرغم من أنه لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً فى بعض المتغيرات البدنية بين كلا المجموعتين وهى متغيرى التحمل العضلى و التحمل العام إلا أن نتائج جدول (٨) و التى تظهر معدلات التحسن فى المتغيرات البدنية لكلا المجموعتين أتضح أن معدلات نمو المجموعة التجريبية أعلى من معدلات نمو المجموعة الضابطة تلك المتغيرات فقد بلغ معدل التحسن التحمل العضلى ٥,١٥% للمجموعة الضابطة بينما بلغ معدل التحسن للتحمل العضلى ٣١,٢٧% للمجموعة التجريبية وبلغ معدل التحسن للتحمل العام للمجموعة الضابطة ١٧,٥١% بينما بلغت تلك النسبة ٢٥,٢٢% للمجموعة التجريبية .

- وكذلك حققت المجموعة التجريبية معدلات تحسن في بقية المتغيرات البدنية أعلى من المجموعة الضابطة ففي متغير القدرة العضلية للرجلين بلغت نسبة التحسن ٠,٧٧% للمجموعة ضابطة و ٩,٧١% للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن في متغير السرعة ٣,٠٣% للمجموعة ضابطة بينما بلغت تلك النسبة ٢٣,٨٨% للمجموعة التجريبية وأخيراً بلغت نسبة التحسن في متغير الرشاقة ١٧,٦٥% بينما بلغت نسبة التحسن في متغير الرشاقة للمجموعة التجريبية ٣٥,٥٥% .

#### - الاستنتاجات

استناداً الى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الاساسية العمر والطول والوزن والمتغيرات البدنية وبناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة وفي حدود العينة والادوات المستخدمة يمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :-

- ١- برنامج الواجب المنزلي البدني أدى الى الارتقاء بالقدرات البدنية للمجموعة التجريبية أكثر من الاكتفاء بالبرنامج التعليمي فقط للمجموعة ضابطة .
- ٢- برنامج الواجب المنزلي البدني ساهم في تعلم مهارات كرة السلة للنشء بجانب البرنامج التعليمي أكثر من الاكتفاء بالبرنامج التعليمي فقط للمجموعة ضابطة

#### - التوصيات

- ١- ضرورة وضع برنامج واجب بدني للناشئين في مرحلة التعلم خارج الوحدات التعليمية مما يساهم في تعلم مهارات كرة السلة بشكل أكثر فعالية .
- ٢- اجراء مزيد من الدراسات في الواجبات الملقاه على اللاعبين خارج الوحدات التدريبية للارتقاء بقدراتهم البدنية والمهارية والخططيه .

## المراجع المستخدمة

١. أبو العلا عبد الفتاح - أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
٢. أحمد حسين اللقاني : الواجب المنزلى - تشخيص و علاج - مجلة التوثيق التربوى ، العدد ١٤ السنة الثالثة ، بغداد ١٩٧٥ م .
٣. أحمد كامل حسين مهدي : علاقة الصفات البدنية الخاصة و بعض القياسات الجسمية و البيوميكانيكية بنسبة التهديف فى التصويب من منطقة الثلاث نقاط ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ م .
٤. إسماعيل عبد الرحمن سالم : أثر الوجب البيتى على تحصيل ماده العلوم و الإتجاه نحوها لدى طالبات الصف الثامن بمحافظة خان يونس ، رساله ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٨ م .
٥. أمين الخولى - جمال الشافعى - أسامة راتب - إبراهيم خليفة : دائرة معارف الرياضة و علوم التربية البدنية ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٤ م .
٦. بدوى عبد العال - عماد مصطفى العزباوى : طرق تدريس التربية الرياضية ، الجزء الثانى ، ٢٠٠٤ م .
٧. جمال العدوى و آخرون : أسلوب التآلف و البناء فى تدريس درس التربية الرياضية ، المؤتمر العلمى الدولى ( الرياضة و العولمة ) كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد الثانى ، إبريل ٢٠٠١ م .
٨. صالح الهندى - هشام عليان : دراسات فى المناهج و الأساليب العلمية ، عمان ، جمعية عمال المطابع التعاونية ، الطبعة الثانية ، ١٩٨٢ م .
٩. عبد العزيز النمر - ناريمان الخطيب : تدريبات الأثقال تصميم برامج و تخطيط الموسم التدريبى ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ م .
١٠. عبد العزيز النمر - ناريمان الخطيب : الإعداد البدنى و التدريب بالأثقال للناشئين قبل البلوغ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م .
١١. عبد العزيز النمر - ناريمان الخطيب - عمرو السكرى : التدريب الرياضى ، الإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
١٢. عصام الدين عباس الدياسطى : كرة السلة طرق التدريس و التعلم ، الطبعة الثانية ، ٢٠٠٢ م .
١٣. عصام الدين عباس الدياسطى : تأثير توزيع التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية و الأداء المهارى لناشئى كرة السلة ، دراسة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
١٤. على البيك - شعبان إبراهيم : تخطيط التدريب فى كرة السلة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
١٥. عماد محمد سيد : تأثير المعرفة كبتغذية رجعيه مرتدة على تعلم مهارات كرة السلة ، رساله دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
١٦. محمد محمود عبد الدايم - محمد صبحى حساتين : الحديث فى كرة السلة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى القاهرة ، ١٩٩٢ م .
١٧. محمد محمود عبد الدايم - مدحت صالح - طارق محمد شكرى : برامج تدريب الإعداد البدنى و تدريبات الأثقال ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٣ .
١٨. مدحت صالح سيد : البرامج التعليمية و التدريبية فى كرة السلة ، دار القلم للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٤ م .

١٩. مدحت صالح سيد : دراسة عاملية للقدرة الحركية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
٢٠. ملكة صابر : الواجبات المنزلية لتلميذات الصفوف الدنيا من مرحلة التعليم الابتدائي بالمدارس الحكومية و الخاصة بجدة ، رسالة الخليج العربي ، العدد ٥٤ ، ١٩٩٥ م .
٢١. ياسر عبد الفتاح محمد : تأثير ترتيب تعليم المهارات الفنية الهجومية لكرة السلة على مستوى أدائها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .

- 22- Burrall paye – Patrick paye 2001: Youth Basketball Drills – human kinetics .u.s.a .
- 23- Cooper , Harris 1994 : the battle over home work , an administrator,s Guide to setting sound and effective policies , Gorwin Press , Inc .California .
- 24- Donald A chu 1998 : jumping into plyometrics , 2nded , library of congress\_– human kinetics .
- 25- Dorothy B . Zakrajsek , lois A corners , 1994 : Quality lesson plans for secondary physical education , human kinetics , U.S.A .
- 26- Edmund R.Burke , editor : Complete Home Fitness , hand book , library of congress , 1996 .
- 27- Greg Brittenham , 1996 : Complete conditioning for basketball , human kinetics .
- 28- Jennifer Wade : Personal Training , individual fitness programes , sterling publishing company , Inc .new york 1998 .
- 29- Ken McMahon : news letter for the Dublin rockets , 4th grade basket ball team , October , 2002 .
- 30-Nancy Lieberman -Cline Robin 1996 : Basketball for women , human kinetics , Library of Congress .
- 31- Stephen J . Vigilio : Fitness Education for Children , human kinetics 1997 .
- 32- Tamir , Pinchas 1988 : Attitudes and Performance of home work for high school students , Britich Educational research Journal . no 14 .
- 33- The International Encylopedia of Education 1985 , oxford , premengham press .
- 34- Whiddon , N.S & Reynolds 1983 : How and why teaching basketball ? Burges . publishing company Minneapolis Minnesota .