

بناء اختبار مركب لقياس الاداءات المهارية الهجومية بالكرة لناشى كرة

السلة تحت ١٢ سنة

اعداد

د/ اسعد علي احمد الكيكي

Handwritten text, possibly a title or header, located in the upper middle section of the page.

Handwritten text, possibly a name or identifier, located below the first line.

Handwritten text, possibly a name or identifier, located below the second line.

Handwritten text, possibly a name or identifier, located below the third line.

بناء إختبار مركب لقياس الأداءات المهارية الهجومية بالكرة لناشئ كرة السلة تحت ١٢ سنة

* د.م / أسعد على أحمد الكيكي

مقدمة الدراسة وأهميتها:

تهدف عملية التدريب الرياضى إلى تعليم المهارات الحركية الأساسية التى يستخدمها اللاعب أو الفريق فى المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها (١١ : ٣٥٩)

كما أن كل نشاط رياضى يتميز بأداءات حركية تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لآخر تبعاً لاختلاف متطلباتها فيما بينها من حيث طبيعة الممارسة "المنافسة" وخصائص النشاط ونوعية الأداءات الحركية وكمياتها (٢٦ : ١٥٥) (١٦ : ٧١-٧٢)

وتعتبر كرة السلة من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة والتى تتباين طبيعة وظروف المنافسة بها من خلال أماكن الزملاء والمنافسين وزمن استحوار الفريق على الكرة (٢٣ : ٢)

كما أن لعبة كرة السلة غنية بالمهارات الهجومية المختلفة والتى تستخدم فى مواقف اللعب خلال المنافسة بصورة دائمة حيث أنه كلما تمكن اللاعب من إتقان المهارات الأساسية بدقة وسهولة كان لاعباً ذو مهارة عالية، حيث أن طبيعة كرة السلة من حيث المواقف المتغيرة المتعددة فى وقت قصير ومساحة ضيقة تلزم اللاعب أن يكون متمكناً من مواجهة ذلك مع القدرة على تأدية المهارات الأساسية بنفس المستوى مع إختياره للمهارة المناسبة للموقف المناسب بالدقة والسرعة المطلوبة (٣٠ : ١٧)

هذا بالإضافة إلى أن المهارات الأساسية تتيح للاعب سواء كان مهاجماً أو مدافعاً فرصة تحقيق مسؤولياته فى جميع ظروف اللعب، ولكى يتم تحقيق النتيجة المرجوة فى ظل ظروف اللعب المتباينة ومسيرة التغير الذى يحدث فى المواقف المختلفة للعبة (٢ : ٣٥-٣٦)

حيث يذكر "هـرت Hurt" (١٩٧٩) أنه بدون المهارات الأساسية فلن يصبح اللاعبون قادرين على تنفيذ طرق اللعب المختلفة (٤٠ : ٦٦)

ويؤكد كمال درويش وأخزون (١٩٩٩) نقلاً عن "هـرت Hurt" (١٩٧٧) و"ويلكز وهيسل ويسيل Wilkes&Hal Wissel" (١٩٩٤) أنه لا يوجد لاعب واحد منخفض فى نوع معين من المهارات الأساسية ولكن يجب أن يكون كل لاعب له حصيلة عريضة من المهارات (٢٥ : ٦٦-٦٧)

ويرى الباحث أن أهمية المهارات الأساسية لا تتوقف على أدائها بشكل جيد أو متقن ولكن فى قدرة اللاعب على أداء تلك المهارات بشكل مدمج مع بعضها البعض دون فاصل لتكوين المهارات المركبة. وهذا ما يؤكد جمال علاء الدين، ناهد أنور الصياغ (١٩٩٠) فى أن المهارات المركبة هى مجموعة من المهارات المتدمجة تؤدى منظومة حركية تتسم

بالألية والسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى هذه المهارات أو بعض منها المرحلة التمهيدية للجزء الأساسي من الحركة (١٢ : ١٠٦)

كما يشير أمرالله البساطي (١٩٩٤) أن إمتلاك اللاعب من الأداءات الحركية المركبة مما يشابه متطلبات المباراة تتيح له إختيار أفضلها في مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة. إلا أنه لا بد من التدريب عليها حتى لا يفاجأ اللاعب بموقف لم يتم التدريب عليه ومن ثم يحقق ذلك سرعة الأداء المتميز والتوافق المطلوب (٩ : ٢-٣)

وتعتبر تدريبات الأداءات المهارية المركبة أساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهارى للاعب (١٣ : ١٣٤-١٥٢)

حيث أن مجرد إستخدام طريقة التدريب السليمة وكذا التمرينات المناسبة لم يعد كافياً للوصول إلى مستويات رياضية عالية وإنما أصبح من الضروري إستخدامها بتركيبية توليفة مثالية (٨ : ٣٦٧)

ويؤكد "مانتیه Mannie" (١٩٩٩) في أنه لا بد من تجنب أن يأخذ التدريب على المهارات شكل واحد في التدريب حتى لا يحدث توقف في مسار تطوير الأداء ولكن لا بد أن يتخذ تغير في استخدام شكل المهارة بما يتم في المنافسة (٣٩ : ٧١)

كما يشير "هيل ويسيل Hal Wissel" (١٩٩٤) إلى أن أكثر الطرق فعالية لتطوير مهارات كرة السلة هي التمرين مع تنفيذ هذه المهارات بشكل قريب للمنافسة (٤٣:٣٧)

ويرى الباحث أن التدريب على المهارات المركبة في المراحل السنية المبكرة يكون له الأثر الأكبر في قدرة اللاعب في إستخدامها بأشكال كثيرة ومتنوعة في المنافسة وبصورة فعالة

وهذا ما يؤكد كل من السيد عبدالمقصود (١٩٨٦) وحنفى مختار (١٩٩٤) أن موافق اللعب المتنوعة تفرض على اللاعبين إستخدام أشكال كثيرة للأداءات المهارية المركبة لذا فمن الأمور الهامة إستخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة على أن يكون إكتسابها مبكراً قدر الإمكان (٧ : ١٦-١٨) (١٦ : ٩٤)

وتعتبر المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة هي أنسب المراحل لأنها تمتاز بالقدرة السريعة على التعلم الحركى مما يساعد المدرب على إمكانية التدريب على الأداءات المهارية المركبة الأولية وذلك بربط ودمج المهارات بعضها ببعض بصورة مبسطة وأولية من خلال مواقف متشابهة للمنافسة ومناسبة لهذه المرحلة

وهذا ما يؤكد محمد كشك (١٩٩١) أن الناشئ في هذه المرحلة يتميز بالقدرة السريعة على التعلم الحركى مما يمكنه من إكتساب الأشكال الحركية الرياضية فى الألعاب المختلفة وكذلك التكوينات المختلفة لهذه الألعاب (٢٨ : ٢٧)

كما يتفق كل من عويس الحبالى (١٩٨٩)، على البليك (١٩٩٢)، أسامة راتب (١٩٩٩) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٠) على أن المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة من أفضل المراحل التى تحدث بها طفرة لنمو الصفات البدنية مثل السرعة والتوافق والرشاقة (٢٤ : ٤٣) (٢٢ : ٣٩) (٥ : ٩) (٢١ : ٣٥)

كما تعتبر هذه المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة هي مرحلة الانتقاء الخاص كما حددها محمد محمود عبدالدايم، محمد صبحي حسنين (١٩٩٩) حيث ينتقل الناشئ في هذه المرحلة إلى مرحلة تبدأ فيها إختبارات المهارات الأساسية للعبة مثل التمرير، التصويب، المتابعة، وكذلك خطط وطرق لعب مبسطة (٣١ : ٢٠٠)

ومن هذا المنطلق نجد أن هذه المرحلة من أفضل المراحل التي يمكن تطبيق الإختبار والقياس لها من طفرة في النمو سواء العناصر البدنية أو المهارات الأساسية والمركبة حيث تعتبر الإختبارات من أهم وسائل التقييم حيث أنها خير معين لقياس وإنتقاء الناشئين بل المصدر الواقعي للتعرف على حالة اللاعبين ومدى تقدمهم واكتشاف نقاط الضعف لدى اللاعبين وتوجيههم وإيجاد طرق العلاج لها وكذلك إمكانية الكشف على المواهب الرياضية لتوجيههم إلى النشاط المناسب (٣ : ١٥-٢١)

كما أن الإختبارات تساعد المدربين لوضع معايير لتحديد مستوى الناشئ ، حيث أن المعايير هي أحد الأهداف الأساسية التي ترمى إلى تقنين الإختبارات حيث تتبثق المعايير من عينة المجتمع الأصلي المدروس والدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الإختبارات وذلك باستخدام بعض الأساليب الإحصائية (٢٩ : ٢٩)

وتحدد أهمية المعايير في أنها تقوم بتحديد الوضع للفرد في العينة المعيارية كما تحدد مستواه وتعمل على تقييم أداء الفرد في ضوء أداء الآخرين وتعتبر أيضا مقاييس قابلة للمقارنة سواء بين الأفراد أو بين الإختبارات ويعنى ذلك مقارنة أداء اللاعب بآخر أو أداءه في إختبار آخر وتحدد مدى التقدم في التحصيل لمختلف الجوانب (٢٧ : ١٧٤)

وعلى ذلك يرى الباحث أن العلاقة بين التدريب على المهارات المركبة والإختبارات علاقة لا يمكن الفصل بينهم، لأن المدرب لا يستطيع تطوير هذه الأداءات المركبة من حيث توفير الوقت والجهد والسرعة دون تقييم هذا الأداء من خلال الإختبارات ووضع معايير لها لتوجيه العملية التدريبية حيث يؤكد "بوبرت Bobbart" (١٩٩٠) أن المدربين يحتاجون إلى تدريبات توفر الوقت وتطوير الأداء (٣٦ : ٢٢) كما أن مهارة اللاعب تتوقف قدرته على الأداء الحركي المتميز بالاقتصاد في الجهد والسرعة والدقة في الاداء في مواقف اللعب المختلفة (٢٣ : ٥) حيث يتحدد مستوى اداء اللاعب بما يتحقق من هدف الأداء، لذا فإن مستوى الاداء يكون انعكاس لما يتم تحقيقه من نتائج في النشاط الرياضي الممارس وعلى قدر تحقيق الهدف يمكن تحديد المستوى (٤ : ٤٥)

مشكلة الدراسة

تعتبر إختبارات الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة السلة وخاصة في المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة لها أهميتها الخاصة حيث تعتبر نتائجها مدلول على تحقيق هدف التدريب وبالتالي يمكن تحقيق المستوى المهارى المرغوب وكذلك تقييم العملية التدريبية لتوجيهها والارتقاء بها

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب وجد أن هناك قصورا في دقة أداء الناشئين للمهارات المركبة رغم تميز البعض منهم في أدائها بصورة منفردة فضلا عن البطء

الواضح فى أداء المهارات المركبة وهذا يتفق مع عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (١٩: ٥)

كما يتفق الباحث مع إبراهيم شعلان (١٩٩٤)، عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) فى تحليل ذلك بأن معظم مدربي الناشئين تتناول الأداءات المهارية بطريقة تقليدية وبصورة منفردة بعيدة عن متطلبات المباراة وعدم ربطها مما يحتاجه اللاعبين فعليا مما يقلل من فاعلية تلك الأداءات خلال المباراة (١: ١٨) (١٩: ٥)

وبعد قيام الباحث بالمسح المرجعي للدراسات التي تناولت اختبارات كرة السلة (٢٠) (١٧) (١٥) (١٠) (١٨) وجد ان هذه الدراسات لم تتناول المهارات المركبة بل تناولت اختبارات لقياس مهارات كرة السلة للأداء المهارى منفرد

كما إتجه القياس فى كرة السلة للأداء المهارى إلى أسلوبين كما حددهما أحمد أمين فوزى، محمد عبد العزيز سلامة (١٩٨٦) الأسلوب الأول قياس الأداء الأقصى وهو قياس الأداء المهارى منفرد من خلال الاختبارات، والأسلوب الثانى قياس الأداء الفعلى وهو قياس الأداء المهارى فى المباراة من خلال الملاحظة التي لا نستطيع أن نتدخل تدخلًا مباشرًا يسمح بتحديد مواقف ثابتة بشروط محددة (٢: ٣٨٩-٣٩٠)

لذا كانت فكرة هذه الدراسة لتصميم أداة قياس فى كرة السلة لقياس مستوى الأداءات المركبة للمهارات الهجومية بالكرة من خلال تصميم اختبارات موقفية مناسبة للمرحلة السنية من ٩-١٢ سنة حتى تستطيع تقويم وتوجيه عملية التدريب بما يتناسب مع الأداء الفعلى فى المباريات

الدراسات السابقة:

- دراسة عزة محمد حمدي (١٩٧٢) وموضوعها وضع مجموعة اختبارات لقياس مهارات كرة السلة للاعبين المعاهد العليا بمحافظة الإسكندرية وقد أجريت الدراسة على (٣٩) لاعبة من لاعبات المعاهد العليا بالإسكندرية (٢٠)
- دراسة شعبان إبراهيم محمد (١٩٨٤) وموضوعها بناء مجموعة اختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة السلة وقد أجريت الدراسة على (٦٢) لاعبا من لاعبي كرة السلة تحت ١٨ سنة (١٧)
- دراسة حمدي قاسم محمد شلبي (١٩٨٨) وموضوعها وضع مستويات معيارية لبعض المهارات للاعبى كرة السلة للمرحلة الثانوية بمحافظة البحيرة وقد أجريت الدراسة على لاعبي كرة السلة بالمرحلة الثانوية للعام الدراسي ١٩٨٧/١٩٨٨ (١٥)
- دراسة أيمن إبراهيم حسين الفوال (١٩٩٤) وموضوعها تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لكرة السلة بمراكز تدريب الناشئين (المرحلة الثانية) بجمهورية مصر العربية وقد أجريت الدراسة على (١٠٣) لاعب من أندية الإسكندرية والقاهرة والجيزة (١٠)
- دراسة عامر عزت مصطفى (١٩٩٥) وموضوعها وضع مستويات معيارية لبعض القدرات الحركية للاعبى كرة السلة وقد أجريت الدراسة على (٢٠٠) لاعب من لاعبي فرق كرة السلة المشتركة فى الدورى الممتاز فى جمهورية مصر العربية لموسم ١٩٩٣/١٩٩٤ (١٨)

التعليق على الدراسات السابقة:

- لم تتناول الدراسات السابقة فى كرة السلة الخاصة باختبارات الأداءات المهارية المركبة بل تناولت بناء إختبارات للمهارات منفردة دون وضعها فى مواقف قريبة من المنافسة
- هذا بالإضافة إلى قلة تناول المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة بالدراسة
- إلا أن الباحث إستفاد منها تحليل هذه الإختبارات للمساعدة فى بناء الإختبارات الموقفية قيد الدراسة

هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى :

- ١- بناء إختبار لقياس الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة السلة تحت ١٢ سنة
- ٢- وضع مستويات معيارية خاصة لعينة الدراسة

خطة وإجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة

ثانياً: عينة الدراسة:

(أ) إختيار عينة الدراسة:

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئ كرة السلة تحت ١٢ سنة (مواليد ١٩٩٣) وهى نهاية مرحلة صغار كرة السلة (المينى باسكت) من أندية محافظة الأسكندرية الاتحاد السكندرى - سيورتج - الترام - سان مارك - الأولمبى

(ب) حجم عينة الدراسة:

بلغ حجم عينة الدراسة (١١٥) لاعب من ناشئ كرة السلة تحت ١٢ سنة مواليد ١٩٩٣ لمرحلة المينى باسكت مقسمة كالتالى:
٩٤ ناشئ عينة الدراسة الأساسية
٢١ ناشئ عينة الدراسات الإستطلاعية وجدول (١) يوضح توصيف العينة.

جدول (١)

توصيف المتغيرات الأساسية وزمن الأداء الإختبار المهارى
لعينة البحث الأساسية عدد ٩٤ ناشئ

معامل الالتواء	الانحراف المعيارى	الوسيط	المتوسط الحسابى	الدلالات الإحصائية	
				المتغيرات	الأساسية
١,١٣	٠,٢٥	١٢	١٢,٠٦	السن	
٠,١٤	٨,٦٤	١٥٣	١٥٤,٦٢	الطول	
٠,٢٦	٩,٦٤	٤٩	٤٩,٣٩	الوزن	
٠,١٥ -	٠,٦١	٣	٣,٢٠	عدد سنوات الممارسة	

يتضح من جدول (١) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، معامل الألتواء لعينة البحث الأساسية عدم وجود تشتت في البيانات وأن البيانات جميعها تحت المنحنى الأعتدالي حيث تراوحت قيمة معامل الألتواء ما بين (- ٠,١٥ الى ١٠,١٣) وهذه القيمة تتراوح ما بين ± 3 وتقترب من الصفر مما يدل على تجانس العينة

ثالثًا : خطوات بناء الاختبار

قام الباحث بخمس مراحل لبناء الاختبار
المرحلة الأولى: وكانت تهدف الى (تحديد مكونات الاختبار)

- قام الباحث بالاطلاع على المراجع الأجنبية والعربية التي تناولت تحديد المهارات الهجومية الأساسية وبعض المراجع التي أجريت في هذا المجال (١٤ : ٤٠)
- (٣٢٢-٥٠ : ٦٢) (٢٥:٣٣) (٣٩:٣٤) (٢٠-١٣:٣٥) (٤٥-١٩:٣٨) (٣:٤١)
- ثم قام الباحث بالاطلاع على ما تم تحديده من الاتحاد الدولي لكرة السلة للمهارات والتدريبات الخاصة لمرحلة تحت ١٢ سنة (المينى باسكت) (٢٠٥-١٤٩:٦)
- وجد الباحث ان هناك العديد من التقسيمات الخاصة بالمهارات الهجومية بالكرة في كرة السلة الا انها اشتركت في تحديد المهارات التالية :
- التوقف - الارتكاز - التمير - المحاورة - التصويب - الخداع - المتابعة
- قام الباحث بتحديد اشكال وانواع المهارات الاساسية الهجومية بالكرة التي يمكن ان يؤديها الناشئ والمناسبة للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة
- قام الباحث بعرض المهارات الاساسية الهجومية باشكالها وانواعها على (١٠) من الخبراء في مجال كرة السلة وتدريب الناشئين من خلال المقابلة الشخصية (مرفق ١)
- تم تعديل بعض أشكال وانواع المهارات الاساسية الهجومية بالكرة حيث تم حذف المهارات التالية بناء على رأى الخبراء :
- التمير المرندة بالطعن
- التمير بالندفح البسيط
- التصويبة الخطافية
- الخداع بالجسم

واصبحت مكونات الاختبار في شكلها النهائي كما يلي :

١-التوقف

- التوقف في عدة
- التوقف في عدتين

٢-الارتكاز

- الارتكاز الامامي
- الارتكاز الخلفي

٣-التمير

- التمير الصدري
- التمير المرندة
- التمير من فوق الرأس

• التمرير بيد واحدة من الكتف

٤-المحاورة

• المحاورة مع تغير الاتجاه (بالتقاطع-من خلف الظهر-بالارتكاز الخلفي- بين الارجل)

• المحاورة في خط مستقيم

• المحاورة الارتدادية

• المحاورة مع تغير السرعة

• المحاورة الزجاجة السريعة

٥- التصويب

• التصويبة السلمية

-التصويبة السلمية باليد اليمنى

-التصويبة السلمية باليد اليسرى

-التصويبة السلمية بالتقاط الكرة

• التصويب من الوثب

• الرمية الحرة (التصويب من الثبات)

٦-الخداع

• الخداع بالتمرير ثم التمرير

• الخداع بالمحاورة ثم المحاورة

• الخداع بالتصويب ثم التصويب

٧- المتابعة

المرحلة الثانية : وتهدف هذه المرحلة الى (تصميم الاختبار)

- قام الباحث بحصر الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية السابق ذكرها من المراجع والدراسات السابقة .

- قام الباحث بتصميم بعض المواقف المركبة تشتمل على (٢٢) اداء مهارى هجومى

- قام الباحث بتقسيم هذه الاداءات الى ٤ مجموعات (محطات الاختبار) تشتمل كل منها مجموعة من الاداءات المناسبة للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة ومشابهة لما يؤديه الناشء في المباريات تتراوح ما بين ٥ : ٦ لكل محطة

- يؤدي الناشء الاختبار على محطة على حدة بفواصل زمنية يتم تحديدها

- يتم احتساب زمن كل محطة على حدة ويتم احتساب اجمالي زمن الاختبار بجمع أزمنة المحطات الأربعة للاختبار

- تم تصميم الاختبار في صورته الأولية

المرحلة الثالثة :

- قام الباحث بعرض الاختبار المقترح بمراحله على الخبراء للتأكد من صلاحية الاختبار المقترح لمرحلة تحت ١٢ سنة وذلك بالمقابلة الشخصية

- تم تعديل الاختبار وفقاً للأراء الخبراء فيما يلي

« ان يؤدي الاختبار بصورة مستمرة ولا يكون هناك فواصل زمنية بين المحطات

« ان يتم حساب زمن واحد للاختبار وليس كل محطة على حدة

« ان يتم تثبيت عدد الاداءات في كل محطة الى ٦ اداءات وذلك بتكرار مهارة التوقف

في عدة والتوقف في عدتين بحيث يؤدي احد النوعين في كل محطة

« وبذلك اصبح الاختبار مكون اربعة محطات كل محطة تشتمل على (٦) اداءات

وفيما يلي عرض لتسلسل لمراحل الاختبار :

المحطة الاولى

• المتابعة

• الارتكاز الامامي

• التمرير من فوق الرأس

• المحاوره بتغير الاتجاه

• التوقف في عدة

• التمرير بيد واحدة من الكتف

المحطة الثانية

• خداع بالمحاوره ثم المحاوره

• المحاوره في خط مستقيم

• توقف في عدة واحدة

• خداع بالتصويب ثم التصويب

• التصويبه السلميه باليد اليمنى

• التصويبه السلميه باليد اليسرى

المحطة الثالثة

• المحاوره الارتدادية

• المحاوره مع تغير السرعة

• التوقف في عدتين

• الارتكاز الخلفي

• خداع بالتمرير ثم التمرير

• التمريره المرتدة

المحطة الرابعة

• المحاوره الزجراجية السريعة

• توقف في عدتين

• التمريره الصدرية

• التصويبه السلميه بالتقاط الكرة

• التصويب من الوثب

• الرمية الحرة

المرحلة الرابعة :

- وقام فيها الباحث بالدراسة الاستطلاعية الاولى لتجريب الاختبار وذلك بهدف
- ١- التعرف على مناسبة المسافات بين الأدوات والأجهزة
 - ٢- تحديد قيمة المخالفات عند ارتكاب الناشئ لأي خطأ من الأخطاء
 - ٣- التأكد من مناسبة تسلسل الأداءات الهجومية الموقفية لمكونات الاختبار
 - ٤- التعرف على مناسبة الاختبارات من حيث الوقت والجهد المبدول للمرحلة السنیه
 - ٥- التأكد من مناسبة بطاقات التسجيل
 - ٦- تدريب الأيدي المساعدة من مدربي كرة السلة

عينة الدراسة الاستطلاعية الاولى

تم اختيار ١٠ ناشئا من ناشئى كرة السلة بالنادى الاولمبى تحت ١٢ سنة كعينة للدراسة الاستطلاعية الاولى

تنفيذ الدراسة الاستطلاعية الاولى

تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية الاولى فى الفترة من ١٧ / ١ / ٢٠٠٥ الى ٢٠ / ١ / ٢٠٠٥

نتائج الدراسة الاستطلاعية الاولى

كانت اهم النتائج التى اسفرت عليها الدراسة هى

• تعديل بعض المسافات الخاصة بالأفماع وكذلك عوامل التمرير ومسافات التصويب من الوثب حتى تتناسب مع قوة ذراعين الناشئى وحتى لا يحدث تغير فى الأداء الفنى للتصويب

• تم تحديد جزاءات الأخطاء التى قد تحدث من اللاعب أثناء أداء الاختبار وقسمت كالتالى

١- ث	- أصابة الهدف (التمرير - التصويب)
١+ ث	- عدم أصابة الهدف
١+ ث	- عدم أداء المهارة بالشكل الصحيح
٠,٥٠+ ث	- مخالفة قانونية
٠,٥٠+ ث	- مخالفة أداء فنى
٠,٢٥+ ث	- مخالفة شروط الاختبار

وبذلك تراوحت الجزاءات بأضافة (٠,٢٥) ث الى (١) ث

• تم تعديل استمارة تسجيل بيانات الاختبار وأصبحت فى شكلها النهائى (مرفق ٢)

• تم تدريب المساعدين وتحديد أدوارهم فى الملاحظة والتسجيل وحساب الزمن

المرحلة الخامسة :

وقد قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف التأكد من المعاملات العلمية للاختبار المركب المقترح للداءات المهارة الهجومية بالكرة لناشئى كرة السلة تحت ١٢ سنة

عينة الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بالاستعانة بنفس عينة الدراسة الاستطلاعية الاولى وعددها ١٠ ناشئا ممارسا بالأضافة الى ١١ ناشئى غير ممارس بانتظام وغير مقيدين بالاتحاد المصرى لكرة السلة لايجاد معامل صدق الاختبار

نفيذ الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من ٢٣ / ١ / ٢٠٠٥ الى ٣٠ / ١ / ٢٠٠٥

أجراءات الدراسة الاستطلاعية الثانية

(أ) صدق الاختبار

تم حساب معامل صدق التمايز وذلك بحساب (ت) الفروق بين مجموعة من الممارسين ومجموعة غير ممارسة بانتظام ، جدول رقم (٢)

جدول (٢)

الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة
في المتغيرات الأساسية وزمن الأداء لاجاد صدق إختبار زمن الأداء

ن=٢١

المتغيرات	الدلالات الاحصائية		المجموعة المميّزة ن = ١٠		المجموعة غير المميّزة ن = ١١		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
	ع ±	س -	ع ±	س -	ع ±	س -		
الاساسية	السن	١٢,٠٩	٠,٤٥	١٢,١٠	٠,٢٣	٠,٠١	٠,٠٧	
	الطول	١٥١,٠٠	٤,٩٩	١٥٠,٣٦	٨,٢٩	٠,٦٤	٠,٢١	
	الوزن	٤٧,١٥	٧,٣٢	٤٨,٩٥	٩,٢٣	١,٨٠	٠,٤٩	
عدد سنوات الممارسة	٣,٥٠	٠,٥٣	١,٢٧	٠,٤٧	٢,٢٣	٠٠١,٣٠		
زمن الأداء	٨٤,٨٥	٧,٠٨	١١٤,٢٧	١١,٠٦	٢٩,٤٢	**٧,١٨		

** معنوى عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٨٦

• معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩

- و يتضح ذلك من جدول (٢) وجود فروق دالة معنوية بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لثنائىء كرة السلة تحت ١٢ سنة عند مستوى ٠,٠١ لصالح المجموعة المميّزة وقد تم حساب معامل الصدق من المعادلة التالية

$$\text{معامل الصدق} = \frac{\text{قيمة (ت)}}{\sqrt{(٢-٢+١) + (٢-٢)}}$$

وقد بلغ معامل الصدق ٠,٨٥ وهذا يعنى أن الأختبار صادق حيث يقىس ما وضع من أجله

(ب) ثبات الأختبار

قام الباحث لاجاد معامل الثبات استخدام طريقة الأختبار وإعادة الأختبار ، وذلك بتطبيق الأختبار المقترح على نفس عينة الدراسة الأستطلاعية الأولى وب نفس الشروط والترتيب وأسلوب القياس بعد فترة أسبوع من القياس الأول وذلك لحساب (ت) الفروق بين التطبيق الاول والثانى ، جدول (٣)

جدول (٣)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى اختبار الأداء لاجاد ثبات الاختبار

ن = ١٠

معامل الثبات	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الدلالات الاحصائية
		ع ±	س -	ع ±	س -	ع ±	س -	
٩١٩	١,٧٤	٢,٨١	١,٥٥	٦,١٤	٨٦,٤٠٠	٧,٠٨	٨٤,٨٥	زمن أداء الإختبار

** معنوى عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٢٥

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦

و يتضح من جدول (٣) ان معامل الثبات بلغ ٠,٩٢ بين التطبيق الأول والثانى مما يدل على ثبات عالي للاختبار فى التطبيق حيث قيمة ر الجدولية
** عند ٠,٠١ = ٠,٧٣٥
* ٠,٠٥ = ٠,٦٠٢

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية

- بلغ معامل الصدق ٠,٨٥ وهذا يعنى أن الاختبار يستطيع التمييز بين المميز وغير المميز أى يقيس ما وضع من أجله
- بلغ معامل الثبات ٠,٩٢ وهذا يعنى أن الاختبار يتميز بدرجة ثبات عالية وبذلك يصبح الاختبار المقترح (مرفق ٣) ذو معاملات علمية جيدة مما يمكن تطبيقه على العينة الأساسية ومناسبا لهذه المرحلة السنوية

رابعا : بناء مستويات معيارية للاختبار

- قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة بأجمالى عدد ٩٤ ناشئا من ناشئء محافظة الاسكندرية من اندية الأتحاد السكندرى - سبورتنج - الأولمبى - سان مارك - الترام
- قام الباحث بالتطبيق فى الفترة من ٧ / ٢ / ٢٠٠٥ الى ٢٨ / ٢ / ٢٠٠٥ بملاعب الأندية السابق ذكرها
- قام الباحث بتفريغ استمارات التسجيل الخاصة بعينة الدراسة ومعالجتها احصائيا
- تم التوصل الى المستويات المعيارية للاختبار الخاص بالاداءات المهارية الهجومية بالكرة لنشئء كرة السلة تحت ١٢ سنة ، جدول (٥،٤) وذلك باحتساب الرتبة المئوية باستخدام المعادلة التالية

$$\text{معادلة الرتبة المئوية} = \frac{\text{ت م} + \left(\frac{\text{س م} - \text{س}}{\text{ف}} \right) * \text{ت}}{\text{ن}} * 100$$

حيث ت م = التكرار المتجمع للحد الأدنى الحقيقى للفئة التى تحتوى على الدرجتين
الدرجة س = الدرجة المطلوب ايجاد الرتبة المئوية المقابلة لها
س م = الدرجة المقابلة للحد الأدنى الحقيقى للفئة التى تحتوى على الدرجة س
ف = طول الفئة
ت = عدد الحالات الواقعة فى الفئة التى تحتوى على الدرجة س
ن = عدد العينة

- تم تحديد مستوى عينة الدراسة طبقا للمعايير المستخلصة ، جدول (٦)

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٤)
الأرباع الأدنى والمتوسط والربع الأعلى لعينة البحث الكلية

ن=٩٤

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام (ث)	الدرجات المستوى
%٢٥	٩٦,٦٩	الربع الأدنى
%٥٠	٨٨,٣٨	المتوسط
%٧٥	٨١,١٣	الربع الأعلى

جدول (٥)
مستويات زمن الأداء الخام والدرجة المعيارية لعينة البحث الأساسية

ن=٩٤

الدرجة الخام (ث)	الدرجات المستوى المعيارى
١٢١,٧٠	٥
١٠٩,٣٥	١٠
١٠٢,١٠	١٥
٩٨,٣٠	٢٠
٩٦,٥٠	٢٥
٩٥,٠١	٣٠
٩٤,٢٠	٣٥
٩٢,٠٠	٤٠
٩٠,١١	٤٥
٨٨,٣٣	٥٠
٨٦,٤٦	٥٥
٨٤,٢٧	٦٠
٨٣,٢٠	٦٥
٨٢,٠٧	٧٠
٨١,٢٥	٧٥
٨٠,٠٧	٨٠
٧٧,٢٠	٨٥
٧٥,٢٠	٩٠
٧١,٥٥	٩٥

جدول (٦)

النسبة المئوية لمستوى عينة الدراسة

ن=٩٤

النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية المستوى المعياري
٥,٣١	٥	٥
٤,٢٥	٤	١٠
٥,٣١	٥	١٥
٥,٣١	٥	٢٠
٥,٣١	٥	٢٥
٤,٢٥	٤	٣٠
٦,٣٨	٦	٣٥
٤,٢٥	٤	٤٠
٤,٢٥	٤	٤٥
٥,٣١	٥	٥٠
٥,٣١	٥	٥٥
٤,٢٥	٤	٦٠
٦,٣٨	٦	٦٥
٣,١٩	٣	٧٠
٦,٣٨	٦	٧٥
٤,٢٥	٤	٨٠
٥,٣١	٥	٨٥
٥,٣١	٥	٩٠
٩,٥٧	٩	٩٥
١٠٠	٩٤	المجموع

يتضح من جدول (٤) والخاص بتحديد المستويات المعيارية لثلاث مستويات تحدد الأرباع الأعلى والأدنى والمتوسط ، حيث أن الدرجات الخام لزم من أداء الاختبار تتراوح ما بين ٩٦,٦٩ ث ، ٨١,١٣ ث للعينة الأساسية للاختبار التي تبلغ ٩٤ ناشئا وقد بلغ عدد الناشئين تحت الربع الأدنى ٢٤ ناشئا بنسبة مئوية ٢٥,٥٣ % بينما بلغ عدد الناشئين تحت الربع الأعلى ٢٩ ناشئا بنسبة مئوية ٣٠,٨٥ % بينما كانت النسبة المئوية للربع المتوسط ٤٣,٦١ % بأجمالي تكرارات ٤١ ناشئا وبذلك نجد أن الربع الأعلى يزيد بنسبة ٥,٣٢ % عن الربع الأدنى

كما يتضح من جدول (٥) والخاص بإيجاد المستويات المعيارية لعينة البحث الكلية وذلك من خلال ٢٠ مستوى معياري ، يتضح أقل مستوى معياري ٥ ويرتفع إلى أعلى مستوى معياري ٩٥ ، كما نجد أن هناك تفاوت في الدرجات الخام لزم من الاختبار ما بين المستويات المعيارية

بعضها لبعض ، فنجد ان المستوى المعياري ٥ بلغ معدل درجاته ١٢١,٧٠ ث بينما المستوى المعياري ١٠ بلغ معدل درجاته ١٠٩,٣٥ ث وبذلك يكون الفرق ١٢,٣٥ ث وهذا يعتبر اكبر فارق بين مستوى معياري واخر ، بينما اقل فارق كان بين المستوى المعياري ٣٠ حيث بلغ معدل درجاته ٩٥,٠١ ث والمستوى المعياري ٣٥ حيث بلغ معدل درجاته ٩٤,٢٠ ث بفرق ٠,٧٩ ث اي اقل من ثانية واحدة

وبتحليل هذه النتائج نجد ان عدد التكرارات المحصورة بين المستوى المعياري ٥ والمستوى المعياري ١٠ كان ٤ تكرارات بنسبة ٤,٢٥% من اجمالي العينة وهذه التكرارات موزعة على ١٢,٣٥ ث

بينما عدد التكرارات المحصورة بين المستوى المعياري ٣٠ والمستوى المعياري ٣٥ كان ٦ تكرارات بنسبة ٦,٣٨% من اجمالي العينة وهذه التكرارات موزعة على ٠,٧٥ ث اي زيادة نسبة عدد التكرارات لعينة الدراسة مع انها موزعة على ٠,٧٥ ث وهذا يوضح تقارب المستوى في هذا المعيار بينما هناك تفاوت كبير في المستوى بين المعيار ١٠,٥ وهذا يمكن ان يكون مدلول على ان الاختيار استطاع من خلال مستوياته المعيارية التمييز بين المستويات المتقاربة التي تجمعت تحت جزء من ثانية .

كما يتضح من جدول (٦) والخاص بتقييم مستوى الاداءات المركبة للمهارات الهجومية بالكرة لناشئي كرة السلة تحت ١٢ سنة لعينة الدراسة التي بلغت ٩٤ ناشئاً من اندية محافظة الاسكندرية وقد تم حساب التكرارات والنسبة المئوية للعينة تحت كل مستوى معياري ، فنجد ان المستوى المعياري ٩٥ حصل على اعلى تكرار حيث بلغ ٩ تكرارات بنسبة ٩,٥٧% ، بينما حصل المستوى المعياري ٧٠ حصل على اعلى تكرار حيث بلغ ٣ تكرارات بنسبة ٣,١٩% ، كما جاءت المستويات المعيارية ٣٥، ٦٥، ٧٥ في المركز الثاني من حيث اعلى التكرارات باجمالي ٦ تكرارات لكل منهم بنسبة ٦,٣٨% ، ثم تلى ذلك المستويات المعيارية ٥ ، ١٥ ، ٢٥ ، ٥٠ ، ٥٥ ، ٨٥ ، ٩٠ حيث بلغ تكرار كل منهم ٥ تكرارات بنسبة ٥,٣١% بلغت تكرارات المستويات المعيارية ١٠ ، ٣٠ ، ٤٠ ، ٤٥ ، ٦٠ ، ٨٠ لكل منهم ٤ تكرارات بنسبة ٤,٢٥%

وبذلك يمكن تحديد مستوى العينة من المستوى المعياري ٥٠ وهو المستوى المقبول الى المستوى المعياري ٧٠ وهو المستوى الجيد حيث بلغ ٢٣ تكرارا بنسبة ٢٤,٤٦% اما من المستوى المعياري ٧٥ فما فوق والذي يمكن تحديده بمستوى جيد جدا الى ممتاز فقد بلغ ٣٠ تكرار بنسبة مئوية ٢٩,٨٥% وبالتالي نجد ان اجمالي التكرارات من المستوى المعياري ٥٠ الى المستوى المعياري ٩٠ قد بلغ ٥٣ تكرارا بنسبة ٥٦,٣٨% من اجمالي العينة التي تنحصر من مستوى مقبول الى مستوى ممتاز

بينما بلغ المستوى المعياري من ٥ الى ٤٥ عدد تكرارات ٤١ تكرارا بنسبة ٤٣,٦١% وهذه النسبة تنحصر ما بين ضعيف وضعيف جدا وهذا التقييم يوضح انخفاض مستوى الاداءات المركبة للمهارات الهجومية بالكرة لدى ناشئي كرة السلة تحت ١٢ سنة مما يوضح اهمية هذا النوع من الدراسات للوقوف على المستوى وتقويمه لتوجيه العملية التدريبية للارتقاء بمستوى الناشئي .

الاستخلاصات

- ١- في ضوء هذه الدراسة تظهر صلاحية الاختبار المركب للاداءات الهجومية بالكرة كأداة قياس موضوعية لأختبار وتصنيف وتوجيه أفضل العناصر من الناشئين تحت ١٢ سنة
- ٢- انخفاض مستوى الاداءات المركبة للمهارات الهجومية بالكرة لناشئ كرة السلة تحت ١٢ سنة ، حيث بلغت النسبة المئوية لمستوى عينة الدراسة تبعاً للمستويات المعيارية الخاصة بالاختبار والمحصورة ما بين مستوى معيارى ٥ - ٤٥ (٤٣,٦١%) ٣ بينما بلغت النسبة المئوية لمستوى عينة الدراسة تبعاً للمستويات المعيارية الخاصة بالاختبار والمحصورة ما بين مستوى معيارى ٥٠ - ٩٥ (٥٦,٣٨%)

التوصيات

- ١- يوصى الباحث باستخدام الاختبار المستخلص كأداة تقييم وانتقاء لناشئ كرة السلة تحت ١٢ سنة (المينى باسكت) يمكن استخدامها أثناء المرحلة او فى نهايتها للانتقال الى المرحلة التالية .
- ٢- استخدام الاختبار لمختلف مراحل الناشئين مع وضع مستويات معايرة خاصة لكل مرحلة
- ٣- استخدام المستويات المعيارية الخاصة بالاختبار فى الحكم على تقدم الناشئين تحت ١٢ سنة خلال هذه المرحلة
- ٤- استخدام مكونات الاختبار كتدريبات لتحسين الاداءات الهجومية المركبة للناشئين

المراجع العربية:

١- إبراهيم حنفى شعلان

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهارى لناشئ كرة القدم، بحث منشور

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (١٩)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة

طوان، ١٩٩٤م.

٢- أحمد أمين فوزى، محمد عبد العزيز سلامة

كرة السلة للناشئين، الفنية للطباعة والنشر، الاسكندرية، ١٩٨٦م.

٣- أحمد خاطر، على البيك

القياس فى المجال الرياضى، القاهرة، ١٩٩٦م.

٤- أحمد سلامة صابر

برنامج مهارى مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية الخاصة بمراكز اللعب للاعبى كرة

السلة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٦م.

٥- أسامة كامل راتب

النمو الحركى (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)، دار الفكر العربى، ١٩٩٩م.

٧- السيد عبد المقصود

نظريات، الحركة، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، ١٩٨٦م.

٨- السيد عبد المقصود

توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز، مكتبة الحساء، القاهرة، ١٩٩٥م

٩- أمر الله البساطى

دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة فى بعض الألعاب الجماعية خلال المبارا

، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٤م

١٠- أيمن إبراهيم حسين الفوال

تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لكرة السلة بمراكز تدريب الناشئين

(المرحلة الثانية) بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية

الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٤م.

١١- بهاء الدين سلامة

فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.

١٢- جمال علاء الدين، ناهد أنور الصباغ

علم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٠م.

١٣- حسن السيد أبو عبده

الاتجاهات الحديثة للتخطيط والتدريب، مطبعة الاشعاع الفنية، الطبعة الخامسة، ٢٠٠٥

١٤- حسن معوض

كرة السلة للجميع، مكتبة القاهرة الحديثة، ط٣، القاهرة، ١٩٩٤م

١٥- حمدى قاسم محمد شلبي

وضع مستويات معيارية لبعض مهارات كرة السلة للمرحلة الثانوية بمحافظة البحيرة

، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة حلوان

، ١٩٨٨م.

١٦- حنفى مختار

الأسس فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م

- ١٧- شعبان إبراهيم محمد
بناء مجموعة إختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة السلة تحت ١٨ سنة
رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.
- ١٨- عامر عزت مصطفى
وضع مستويات معيارية لبعض القدرات الحركية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير،
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ١٩- عبد الباسط عبدالحليم
تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه،
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٢٠- عزة محمد حمدى
وضع مجموعة إختبارات لقياس مهارات كرة السلة للاعبات المعاهد العليا بمحافظة
الإسكندرية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان،
١٩٧٢م.
- ٢١- عصام عبد الخالق
التدريب الرياضى (نظريات-تطبيقات)، ط١٠، ٢٠٠٠م.
- ٢٢- على فهمى البيك
أسس إعداد لاعبى كرة القدم (والألعاب الجماعية)، مطبعة التونى، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٢٣- على محمد العجمى
تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية بالكرة على مستوى أداء لاعبى
كرة السلة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.
- ٢٤- عويس الجبالى
ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، ١٩٨٩م.
- ٢٥- كمال درويش وآخرون
الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
- ٢٦- كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسنين
رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٧- ليلى السيد فرجات
القياس والتقويم فى التربية البدنية، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٨- محمد شوقى كشك
دراسة بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركى لبعض الأنشطة ذات المواقف
المتغيرة فى المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.
- ٢٩- محمد صبحى حسنين
القياس والتقويم فى التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٣٠- محمد محمد الشحات
كرة السلة، مكتبة الايمان، المنصورة، ١٩٩٦م.
- ٣١- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحى حسنين
الحديث فى كرة السلة (الأسس العلمية والتطبيقية)، دار الفكر العربى، الطبعة
الثانية، ١٩٩٩م.
- ٣٢- مختار سالم
مع كرة السلة، مؤسسة المعارف، بيروت، ١٩٩١م.

٣٣- مصطفى محمد زيدان

كرة السلة للمدرس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١ م.

المراجع الأجنبية:

- 34- American Sport Education Program
Coaching youth basketball, Human Kinetics, Third
Edition, 2001
- 35- Glenn Wilkes
Basketball, Wm, C, Brown Publishers, Fifth
Edition, 1990.
- 36- Bobbart, M.F.
Drop Jumping as Training method for Jumping-
Sport medicine, Aukl & g(1), Jan, 1990.
- 37- Hal Wissel
Basketball steps to success Co., U.S.A, 1994
- 38- Jerry V. Krause
Basketball Skills & Drills, Leisure press,
Champaign, Illinois, 1991
- 39- Mannie. K
The case Against Explosive weight Training
www.i.a.r.t.com/articles/mannie_explosion.htm. 1999
- 40- Mareei Murt
Inside basketball for women contemporary books.
Inc, Chicago, 1979.
- 41- Mildred J. Barnes
Women basketball, Allyn and Bacon Znac, U.S.A,
1980