

برنامج (بدني - مهاري) بأسلوب المواجهة وتأثيره لبعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة

ا.م.د. عماد طعمة راضي

م.د. لينا صباح

المقدمة وأهمية البحث:-

تعد التطورات التي حدثت في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ومنها علم التدريب الرياضي وطرائق التدريس والتعلم الحركي وغيرها كانت بسبب العلوم المساعدة التي ساعدت على تطوير العملية التربوية والتدريبية بمختلف جوانبها، وعلى الصعيدين النظري والعملي نتيجة التجارب والبحوث العلمية والعملية، وذلك للوصول إلى المستويات العليا من خلال تطبيق نظريات ومفاهيمها العلمية الحديثة التي أسهمت في تطوير مستوى المتعلمين و اللاعبين بدنياً و مهاريًا ونفسيًا خاصة. وحيث تركز أساليب التعلم الحديثة على جعل المتعلم أكثر نشاطاً وإيجابية في تحديد المادة المراد تعلمها فكان لا بد من استخدام هذه الأساليب في تدريس الأنشطة الرياضية والتي تجعل المتعلم محور العملية التعليمية مما يتيح له فرصة التمكن من أساسيات التعلم.

وتعد كرة السلة إحدى الألعاب الفرقية التي لاقت اهتمام المختصين التربويين والمدربين في مجال اللعبة على الصعيدين النظري والتطبيقي كونها تبغيان إلى متطلبات بدنية وحركية وتوافق حركي ولاسيما المهارات سواء كانت هجومية أو دفاعية أو مركبة تميز الأداء للاعب والفرق بشكل عام والإتقان أداء المهارات الهجومية فإنها تتطلب إعداد كامل في الصفات البدنية العامة ولاسيما السرعة والقوة والدقة إذا تلعبان دوراً فاعلاً في تمكين للاعبين والمتعلم من السيطرة والتحكم بالكرة من خلال تعدد المواقف والاتجاهات المختلفة والتي يعتمد عليها نجاح الفريق. وإذ يعد البرنامج التعليمي من حيث الجوانب البدنية والمهارية والحركية وغيرها فهو عبارة عن طريقة تعليم وتعلم في آن واحد، حيث يشارك المعلم والطلبة في الأنشطة والتمارين والمشاريع بفاعلية كبيرة، من خلال بيئة تعليمية غنية ومتنوعة، تسمح لهم بالإصغاء الإيجابي، والحوار البناء، والمناقشة الثرية، والتفكير الواعي والتحليل السليم. فلذلك يتداخل البرنامج من حيث مركباته المهارية الحركية و البدنية والنفسية والطريقة والأسلوب المتبع. لذلك لابد من استخدام الأسلوب المناسب من بين هذه الأساليب هو أسلوب المحطات للوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت وبأفضل أداء إذ إن اختيار أنسب الطرائق وأكثرها اقتصادياً بالوقت والجهد أمر مهم وجانب رئيس من جوانب الطريقة وذلك عند تعليم الفعاليات والمهارات والقدرات البدنية و الحركية والمهارية في مجال درس التربية الرياضية .

ومن هنا تكمن أهمية البحث كونه محاولة جديدة وإضافة نوعية في مجال التدريس والتعلم في مجال كرة السلة فهي عبارة عن تطبيق برنامج مركب بدني مهاري وفق لأسلوب المحطات للنهوض والتجدد في مجال التدريس والتعليم .

٢-١ مشكلة البحث:-

وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثان في مجال التعليم وطرائق التدريس التربوية الرياضية و تدريسهم لمادة كرة السلة وجد ضعفا في البرنامج التعليمي في استخدام الأساليب التي تعمل باستراتيجيات التدريس الحديثة التي تستخدم في تعليم المهارات الرياضية بشكل عام وفعاليات كرة السلة بشكل خاص ، إذ انه غالبا ما تستخدم الأساليب التي تعتمد فقط على الإلقاء من المدرس والاستماع من الطالب وكذلك عدم وجود رابط قوي بين الدراسة النظرية والجوانب التطبيقية في مجال التربية الرياضية ما أدى إلى ضعف في المزوجة بين الجوانب النظرية والجوانب العملية والتطبيقية في درس التربية الرياضية فعلى الرغم من أنه درس يعتمد على الجانب التطبيقي بشكل كبير، وجد الباحثان ضرورة إدخال الجانب النظري ولو بشكل بسيط يساعد في تسهيل عملية الفهم والتصور الحركي لدى المتعلم لكي يبني عن طريق هذه البدائل الجديدة تصوراً عقلياً (نظرياً ومعرفياً) يمكنه الاستفادة منه لإخراج الجانب التطبيقي بشكل علمي وعلى وفق القواعد والأسس العلمية . لذا يروم الباحثان من خلال دراستهم التطرق إلى أساليب التدريس الحديثة المتمثلة في برنامج مركب بدني مهاري وفق أسلوب المواجهة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة التي تقوم على تعميق التداخل بين البنية المعرفية والتطبيق وباستخدام بعض وسائل الإيضاح على وفق قواعد التعلم الحركي وبالترابط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي.

٣-١ أهداف البحث:-

ويهدف البحث إلى:-

- إعداد برنامج (بدني مهاري) بأسلوب المحطات لبعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

- التعرف على تأثير البرنامج (بدني مهاري) بأسلوب المحطات لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة السلة.

- التعرف على تأثير البرنامج (بدني مهاري) بأسلوب المحطات لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

٤-١ فروض البحث:-

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة ونتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لبعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات بكرة السلة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لبعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري: طلاب مرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد للعام الدراسي

٢٠١٦،-٢٠١٧

١-٥-٢ المجال الزمني: ١/١١/٢٠١٦ - ١/٥/٢٠١٧،

١-٥-٣ المجال المكاني: الملاعب الرياضية الداخلية والخارجية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

٢- الباب الثاني

٢-١-٢ الدراسات النظرية:-

٢-١-٢ البرنامج التعليمي: يعد التخطيط الجيد في وضع البرامج التعليمية أو التدريبية المبنية على أسس علمية بصورة منظمة ومقننة من الأمور المهمة للعاملين بالمجال التربوي والتدريبي وذلك لغرض الوصول إلى الأهداف التعليمية المحددة سواء أكانت هذه الأهداف بدنية أم معرفية أم مهارية أم نفسية.

والبرنامج التعليمي عبارة عن (الخطوات التنفيذية العملية لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرائق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة)^(١١) أو (طريقة في التعليم تقوم على أساس تقسيم الموضوع الدراسي أو المهمة التعليمية إلى مجموعة من الأفكار أو الخطوات المرتبة تهدف في مجملها إلى تحقيق أهداف تعليمية محددة)^(١٢)

أو هو " طريقة لترتيب المواد التعليمية في خطوات صغيرة مرتبة منطقيا وكل خطوة أو إطار في البرنامج تزود المتعلم بمعلومات تتطلب أن يستجيب لهذه المعلومات، ويزود المتعلم بتغذية راجعة تتصل بصحة استجابته"^(١٣)

٢-١-٢ عناصر اللياقة البدنية:- إن نجاح مدرسي التربية الرياضية في تنفيذ برامجهم الهادفة لرفع اللياقة البدنية والحركية للنشئ في القاعدة العريضة للرياضة المدرسية يعد من الأمور الأساسية للارتفاع بالمستويات القمية للفرق الرياضية. ولكل لعبة رياضية مجموعة من المؤشرات البدنية الخاصة والتي تختلف بها عن بقية الألعاب الرياضية الأخرى، إذ إن هذه الصفات تعكس المتطلبات الخاصة والضرورية لنوع النشاط البدني الذي يمارس ويتخصص به الفرد ويقوم بالاستمرار بتطويرها لأقصى مدى من أجل الوصول بالفرد إلى المستويات العليا في الرياضة.^(١٤)

إذ إن "تحسين مستوى اللياقة البدنية الخاصة لا يقتصر تأثيره في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي فحسب، بل يساعد على تعلم المهارات الجسدية المعقدة بسرعة"^(١٥).

لقد أتفق خبراء الألعاب الفرقية على إن المؤشرات البدنية الضرورية والأساسية للاعبين للألعاب الفرقية (لعبة كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) تتكون من: (القوة وعناصرها، السرعة وعناصرها، المطاولة وعناصرها)

إن الباحثان لم يعملوا في دراستهم هذه على تطوير المؤشرات البدنية أعلاه جميعها بل اقتصر على اثنين من المؤشرات وهي (القوة، السرعة) لأن هذه المؤشرات تؤدي دورا مهما في تكامل أداء المتعلمين وإذ

(١١) عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، ١٩٩٦، ص ١٨.

(١٢) فراس السليتي: استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيق، عالم الكتب الحديث: ٢٠٠٨، ص ٣٠.

(١٣) محمد محمود الحيلة: التصميم التعليمي نظرية وممارسة، دار المسيرة للنشر و التوزيع : عمان، ١٩٩٩، ص ٢٩٦.

(١٤) محمد حسن علاوي: التدريب الرياضي، ط ١٢، القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٢، ص ٨١.

(١٥) أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد عمر: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة، علم الكتب، ١٩٨٦، ص ١٦٧.

إن عنصر السرعة هو عنصر حاسم وركيزة مهمة في صراع الألعاب الفرقية تم اختيار اختبارين يمثلان عنصر السرعة وبحسب اختيار الخبراء على ذلك.

٢-١-٣ المهارات الهجومية بكرة السلة:-

تقسم المهارات بكرة السلة إلى قسمين هما (مهارات هجومية ، مهارات دفاعية) ، وهي كثيرة ومتنوعة ، إذ يجب على اللاعبين إتقان جميع المهارات وأداؤها بشكل جيد إذ يقود إلى احتمال أكيد للفوز في المباراة إذ إن الفريق الفائز في المباراة هو الفريق الأقل أخطاءً في الأداء المهاري. وهذا يعتمد بطبيعة الحال على نسبة إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية بكرة السلة بشكل صحيح ، وهذا يقع على عاتق المدرب. حيث " تتطلب المهارات الأساسية ، مثل التهديف والطبقة والمناولة .. الخ ، استعداداً ولياقة خاصة لجزء الجسم أو الأجزاء التي يشترك في أدائها ، وذلك بالطبع مع تمتع اللاعب بدرجة عالية من اللياقة العامة" (١٦)

وتعرف المهارة الأساسية بكرة السلة بأنها " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي الغرض المعين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها" (١٧) .

ويذكر مازن نقلاً عن عبد الدايم : هناك الكثير من المهارات الدفاعية والهجومية التي يجب على اللاعب ان يتقنها ولكن بشكل عام فان كلاً من مسك الكرة ومناولتها والتهديف بأنواعه و الطبقة هي من أهم المهارات الأساسية التي يقاس بها تقدم اللاعب في أداء مهارات لعبة كرة السلة" (١٨) .

٣- الباب الثالث

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

٣-٢ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٤٥) طالب وطالبة مقسمين إلى أربع قاعات (أ-ب-ج-د-هـ-و-ز) حيث تم استبعاد الطلاب ممن دخلوا التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) طالب وتم استبعاد الطالبات والبالغ عددهن (٦٠) طالبة حيث تم اختيار بطريقة القرعة قاعة (ج) لتكون المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (٣٠) وقاعة (أ) لتكون المجموعة الضابطة وبالغ عددهم (٣٠) وبذلك تشكل العينة نسبة (٢٤,٤٨%).

٣-٣ تجانس العينة:

عمد الباحثان إلى إجراء التجانس ببعض المتغيرات (الوزن، الطول، العمر) وكما مبين في جدول (١).

(١٦) مصطفى محمد زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة ، ط ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٥١ .

(١٧) عبد العزيز النمر ، مدحت صالح : كرة السلة - تدريب - تعلم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ١١ .

(١٨) مازن عبد الرحمن حديث : اثر تنمية الصفات البدنية في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٥ ، ص ٥ .

جدول (١) يبين تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	١٨،١٧	٠،٦٨	٢،٠٣	١،٤٤
الطول	١٧٠،١٦	٣،٧٢	١٦٩	٠،٩٦
الوزن	٦٧،٢٠	٣،٣٥	٦٧	٠،١٧

يتبين من الجدول بان العينة متجانسة و موزعة توزيع طبيعي وذلك لأنه معامل الالتواء محصور بين (٣+).

٣-٤ الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

(شريط قياس، طباشير، ساعات توقيت الكترونية، صفارات، شواخص، قفازات، برشودات، أقلام، حاسبة يدوية، لابتوب، كرات سلة، أثقال، كرات طبية، كراسي، ملاعب كرة سلة قانونية)

٣-٥ الاختبارات المستخدمة بالبحث.

- اختبار الوثب الطويل من الثبات:^(١٩)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات المستعملة: مكان مناسب بعرض (1.5 م) وبطول (3.5 م)، ويراعى ان يكون المكان مستو وخالي من العوائق وغير أملس، شريط قياس .

طريقة الأداء : ١- يقف المختبر خلف خط البداية، والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان إذ يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.

٢- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

٣- يجب ان يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة.

حساب النتائج: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط، ويكون خط البداية بعرض (5 سم) ويدخل في القياس.

(١- تعطى للمختبر ثلاث محاولات. ٢- تقاس كل محاولة لأقرب اثر يتركه الجسم. ٣- تحسب للمختبر درجات أحسن محاولة.)

- اختبار العدو 40 متر من وضع البدء العالي:^(٢٠)

الغرض من الاختبار:- قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستعملة:- ساعة توقيت، صافرة، تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (40m) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.

^(١٩) علي فهمي البيك وآخرون: طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2008، ص100 - 101.

^(٢٠) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص292.

وصف الأداء: - يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي، وعند سماع صافرة المطلق يبدأ المختبر بالانطلاق وبأعلى سرعة ممكنة حتى اجتياز خط النهاية.

شروط الأداء: - يؤدي أكثر من لاعب الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.

طريقة التسجيل: (يعطى المختبر محاولة واحدة فقط، يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية).

- اختبار الحجل (5) حجلات لكل رجل (المعدل):^(٢١)

الغرض من الاختبار: - قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات: - أرض مستوية مناسبة لإجراء الاختبار لا تقل منطقة الاختبار عن (15m)، شريط قياس.

وصف الأداء: - يقف المختبر وقدم القفز تمس خط البداية والساق الحرة طليقة للخلف وعند إعطاء الإشارة يعتمد بالحجل للأمام خمس حجلات مرة برجل اليمين وبعد ذلك يتم تغيير الحجل برجل اليسار لخمس حجلات أخرى لأبعد مسافة.

شروط الأداء: - (للمختبر الحرية في البدء بالقفز بأي رجل من الرجلين، أن يتم الحجل دون ملامسة الرجل الأخرى الأرض، على المختبر أن يؤدي خمس حجلات متتالية بالرجل نفسها ثم يأتيها بخمس حجلات متتالية بالرجل الأخرى، عدم التوقف في أثناء القفز).

طريقة التسجيل: - للمختبر محاولتان تحسب المحاولة الأفضل، تسجل المسافة المقطوعة.

- اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من مسافة (٢،٧٠ متر).^(٢٢)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة المناولة الصدرية واستلامها .

الأدوات اللازمة: حائط أملس ، شريط قياس ، كرات سلة قانونية ، ساعة توقيت الكترونية .

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البدء مباشرة وهو ممسك بالكرة ، وعند سماعه لإشارة البدء يقوم بمناولة الكرة (مناولة صدرية) بسرعة نحو الحائط واستلامها ، يكرر هذا الأداء لـ (١٠) مناولات متتالية وبأقصى سرعة ممكنة .

التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر الأداء المناولات منذ ملامسة الكرة الحائط لأول مناولة ناجحة وحتى المناولة الأخيرة الناجحة .

- اختبار من البدء العالي الطبطة بتغيير الاتجاه بين (٦) شواخص لمسافة (٣،٥٠ م) ذهاباً وإياباً:^(٢٣)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطة بتغيير الاتجاه .

^(٢١) كاظم الربيعي وموفق المولى: الأعداد البدني بكرة القدم، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص139.

^(٢٢) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية، ط٢ ، القاهرة: دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص١٢٤ - ١٢٥ .

^(٢٣) ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، البصرة: مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ ، ص٣٣٨ - ٣٣٩ .

الأدوات اللازمة : ملعب كرة سلة ، كراسي عدد (٦) ، ساعة توقيت الكترونية ، شريط لاصق بطول (١،٥٠ م) يرسم كخط بداية ، صافرة لإعطاء إشارة البدء .

مواصفات الأداء : يتخذ المختبر ومعه الكرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية، وعند سماعه لإشارة البدء يقوم المختبر بالركض مع الطبطبة بتغيير الاتجاه بين الشواخص ثم يدور حول الشاخص الأخير ويستمر بالركض مع الطبطبة بين الشواخص حتى يقطع خط النهاية .

التسجيل : يحسب الزمن الذي استغرقه المختبر منذ لحظة إعطاء الإشارة للبدء وحتى قطعه خط النهاية .
- اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة: (٢٤)

الغرض من الاختبار : قياس مدى دقة التهديد بعد أداء مهارتي الطبطبة والحركة السلمية .

الأدوات اللازمة : ملعب كرة سلة ، هدف كرة سلة قانوني ، كرات سلة عدد (٤) ، صافرة لإعطاء إشارة البدء .

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف لأداء الحركة السلمية ثم التهديد ، يمنح كل مختبر (١٠) محاولات وتحتسب لكل محاولة ناجحة في التهديد دون أخطاء قانونية نقطة واحدة .

التسجيل : يسجل عدد الأهداف التي أحرزها المختبر بعد (١٠) محاولات علماً أن أعلى نقاط يمكن الحصول عليها هو (١٠) نقطة .

٣-٦ التجربة الاستطلاعية:

عمد الباحثان إلى إجراء تجربة استطلاعية على عينة من الطلاب والبالغ عددهم (١٠) طلاب وهم خارج عينة التجربة الرئيسية وتم إجراء التجربة في يوم الثلاثاء ٢٠١٦/١١/١ وأعيد بعد مرور أسبوع واستفاد الباحثان من ذلك :

١- جاهزية فريق العمل المساعد والأجهزة والأدوات.٢- تجاوز الصعوبات التي واجهت الباحثان ومعرفة الزمن المستغرق لإجراء الاختبارات .

٣-٧ الاختبارات القبلية:

عمد الباحثان إلى إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث حيث تم إجراء الاختبارات البدنية (السرعة - القوة) في يوم الأربعاء والخميس ٢٠١٦/١١/٩ والاختبارات المهارية(المناولة الصدرية ، الطبطبة العالية، التهديد السلمي) في اليوم التالي على القاعة الرياضية الداخلية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

٣-٨ البرنامج التعليمي:

قبل البدء بالبرنامج التعليمي المقترح عمد الباحثان إلى إجراء ورشة عمل إلى الفريق العمل المساعد على طبيعة البرنامج والية العمل .حيث تم تطبيق البرنامج بتاريخ ١٣-١٤/١١/٢٠١٦ حيث تضمن البرنامج إلى

^{٢٤} (فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم :كرة السلة ، ط٢ ، وزارة التعليم العالي ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص٢٠١ .

مجموعة من التمارين البدنية والمهارية وتطبق خدمة للمهارة أي المتغير البدني الذي يناسب المهارة وبأسلوب المواجهة أي تقابل كل مجموعتين بتطبيق التمارين وشمل البرنامج على (٨ وحدات تعليمية) وبواقع وحدتين بالأسبوع الواحد وبزمن الوحدة (٩٠د) وبذلك بلغ الزمن الكلي للوحدات (٧٢٠ د) .

٣-٩ الاختبارات البعدية:

عمد الباحثان إلى إجراء الاختبارات البعدية على القاعة الرياضية الداخلية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وعلى عينة البحث حيث تم إجراء الاختبارات البدنية (السرعة - القوة) بتاريخ ٤-١٧/١/٢٠١٧ والاختبارات المهارية (المناولة الصدرية، الطبطبة العالية، التهديف السلمي) في اليوم التالي.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS).

٤- الباب الرابع

٤-١ عرض ومناقشة النتائج البدنية والمهارية بكرة السلة:

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) الجدولية والمحسوبة لاختبارات القبلي والبعدية للمتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة للمجموعة التجريبية والضابطة.

المتغيرات	المجموعات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
		س	ع	س	ع			
السرعة الانتقالية	التجريبية	٧,٢٠	٠,٣٩	٦,٠٧	٠,٥٣	٦,٠٠	١,٦٩	معنوي
	الضابطة	٧,٣١	٠,٧١	٦,٨٠	٠,٤٨	٢,٧٠		معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التجريبية	٢٠,٧٥	٠,٦٧	٢٢,٩١	٠,٤٠	١١,٠١	١,٦٩	معنوي
	الضابطة	٢١,٠٠	١,٠٧	٢١,٧٦	٠,٧٢	٣,٧٨		معنوي
القوة الانفجارية	التجريبية	٢,١٢	٠,٤٢	٢,٣٦	٠,٤٠	١٥,٦٥	١,٦٩	معنوي
	الضابطة	٢,١٤	٠,٤٥	٢,٢٠	٠,٦٠	٧,٠٣		معنوي
المناولة الصدرية	التجريبية	١٧,٥٠	١,٣٣	١٢,٧٠	٠,٤٥	١٠,٤٠	١,٦٩	معنوي
	الضابطة	١٧,٦٠	١,٢٨	١٤,٢٥	٠,٨٩	٨,٠٦		معنوي
التهديف	التجريبية	١,٤٢	١,٠٠	٥,٤١	٠,٨٠	١٥,٠٠	١,٦٩	معنوي
	الضابطة	١,٢٦	٠,٨٥	٢,٣٠	١,٣٩	٣,٠٠		معنوي

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (٢٩)

يتبين من جدول (٢) بان قيمة (T) المحسوبة في جميع المتغيرات اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (١,٦٩) للمجموعة التجريبية وهذا يعزوه الباحثان بان البرنامج المعد من قبلهم قد اثار بشكل ايجابي على المجموعة اي عينة البحث حيث تم التنسيق بين متغيرات البحث من الجانب المهاري والبدني وكذلك التنسيق بين التمارين المعطاة التي أوجبت على الطلاب تطبيقها بشكل مركب واستنادا إلى المصادر العلمية المتوافرة مما أدى إلى تحسين مستوى

أدائها لدى أفراد المجموعة التجريبية فالتمرينات التي تنظم بالوحدات التعليمية الخاصة للمتغيرات قيد الدراسة حيث تم تصميم النشاطات على وفق حاجات الموضوع والهدف المحدد ومراعاة التتابع في عرض محتوى المهارات ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وكذلك وضعت مجموعة من التمارين التي تتيح للمتعلمين فرصة في الممارسة وأداء الواجب القيام به في المواقف التعليمية (ان التدريس بأسلوب المواجهة تتميز بأنها توفر المرونة في اختيار الأنشطة وتعلمه حسب سرعته الخاصة وقدرته الذاتية في التعلم وتوفر الظروف التي تعطي للمتعلم دور ايجابي في كل موقف تعليمي يجربه).^(٢٥)

وان البرنامج المركب (البدني - المهاري) له أهمية ودور وضع الأهداف وتحديدها المرسومة وعلى دافعية الطلاب في تحقيق التحسن في الأداء وتعمل على زيادة فرص التعلم وكذلك التفاعل بين المتعلمين أنفسهم وكذلك التفاعل بين المتعلمين والمعلم وإنها تتيح للمعلم استخدام الوسائل التعليمية التي تعمل على تسهيل إجراءات الدرس وتوضيح مسارات الدرس (ان ما يميز الوسائل التعليمية هو السماح للطلاب ان يعمل بمفرده حتى يتمكن من التعبير عن قدراته بحرية كاملة دون أن يعيق أداء زملائه كما تفتح أمام المدرس آفاق واسعة للتنوع والتغيير بسهولة لتحقيق أغراض وأهداف الدرس).^(٢٦) وكذلك توجد فروق للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية.

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
السرعة الانتقالية	٠,٥٣	٦,٨٠	٠,٥٣	٦,٨٠	٥,٨٦	١,٦٨	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٠,٤٠	٢١,٧٦	٠,٧٢	٢١,٧٦	٣,٣٨	١,٦٨	معنوي
القوة الانفجارية	٠,٤٠	٢,٢٠	٠,٦٠	٢,٢٠	٣,٧٨	١,٦٨	معنوي
المناولة الصدرية	٠,٤٥	١٤,٢٥	٠,٨٩	١٤,٢٥	٦,٨٢	١,٦٨	معنوي
التهديف	٠,٨٠	٢,٣٠	١,٣٩	٢,٣٠	٩,٠٩	١,٦٨	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٨).

يتبين من جدول (٣) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية الأولى و المجموعة الضابطة في نتائج الاختبار البعدي لعناصر اللياقة البدنية والمهارية بكرة السلة إذ تشير النتائج إلى قيمة (t) المحسوبة والبالغة (٥,٨٦) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٦٨) تحت درجة حرية (٥٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اختبار السرعة الانتقالية مما يؤكد إلى وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية. وكذلك يتبين من خلال الجدول (٣) في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين فنجد ان قيمة (t) المحسوبة بلغت (٣,٣٨) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة

(٢٥) Robert, m; the what why & how of cooperative learning, social studies, 1999, p90

(٢٦) عفاف عبد المنعم: الإمكانيات في التربية البدنية، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨، ص ١٠١.

(١,٦٨) تحت درجة حرية (٥٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يؤكد على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية. وكذلك يتبين من خلال الجدول (٤) في اختبار القوة الانفجارية فوجد ان قيمة (t) المحسوبة بلغت (٣,٧٨) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٦٨) تحت درجة حرية (٥٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يؤكد على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية. وكذلك يتبين من خلال الجدول (٣) في اختبار المناولة الصدرية فوجد ان قيمة (t) المحسوبة بلغت (٦,٨٢) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٦٨) تحت درجة حرية (٥٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يؤكد على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية. وكذلك يتبين من خلال الجدول (٣) في اختبار التهديف فوجد ان قيمة (t) المحسوبة بلغت (٩,٠٩) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٦٨) تحت درجة حرية (٥٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يؤكد على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان هذا التحسن إلى أن التمارين التي أعطيت اتسمت بالتدرج والتحول من السهل الى الصعب وان المنهج المستخدم من الباحثان والذي تم وضعه بشكل علمي دقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تشكيل الطرائق والأساليب والوسائل التدريسية المستخدمة كاستخدام الأدوات الأثقال الخفيفة والبرشودات والتي لم يسبق ان تدربت عليها العينة وتغيير نسبتها وأنواعها طبقا لهدف الوحدة وحل الواجب الرئيس وهو الوصول إلى مستوى متقدم للقوة العضلية العامة والخاصة، المرتبطة بها كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية الأمر الذي جعل تحسن مستوى أفراد المجموعة التجريبية سريعا وفعالا في نتائج هذه الاختبارات والذي يعد مؤشرا لتطور صفة القوة وكذلك إلى الالتزام التي أظهرته العينة بالوحدات فضلا عن زيادة اهتمام وتركيز المعلم خلال وحداتهم التدريسية على تطوير القوة الانفجارية الخاصة بعضلات الرجلين كأحد المتطلبات الرئيسة والمؤثر في التقدم مما ولد تطورا انعكس في زيادة مقدار القوة الانفجارية للرجلين. تُعد القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين من أهم القدرات البدنية الرئيسة والتي لا بد من وجودها في الأنشطة التي يتطلب الأداء فيها الوثب وتحدث الزيادة في مساحة الوثب تبعا لتطوير القدرة الانفجارية.^(٢٧) متزامنا مع تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية بعضلات الرجلين وخاصة من تحسين مهارات الوثب إلى الأمام وهذا يتفق مع ما أشار إليه (قاسم حسن حسين وبسطوسي احمد) نقلا عن (Rocker) "زيادة القوة بمعدل 40% يحقق زيادة في معدل السرعة بحدود 20%".^(٢٨) لذلك فمن المنطقي ان يكون هناك تطور بالقدرات البدنية كقدرة السرعة والقوة المميزة بالسرعة لارتباطهم بعنصر القوة، كما أن للتخطيط المنظم لمحتوى التدريب وتهيئة البيئة التعليمية بطريقة فعالة واعتماده على الممارسة وإشاعة

^(٢٧) الهام عبد الرحمن محمد : فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي وأثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الاسكندرية، العدد12، 1997، ص245.

^(٢٨) قاسم حسن حسين وبسطوسي احمد: التدريب العضلي الايزومتري، القاهرة: مطبعة الدجوي، 1978، ص184.

خاصية التكرار داخل الوحدة وأثرها المميز في رفع مستوى التكيفات في مستوى القدرات وظهر ذلك في نتائج الاختبارات البعدية.

وهنا يشير (محمد رضا إبراهيم) "ولأجل الزيادة في مستوى الانجاز على المدربين ان يحثوا الرياضيين على رفع سقف حالات التكيف بصورة نظامية وهذا يعني من الناحية العملية ان المدربين يجب عليهم تخطيط مثيرات تدريبية عالية الشدة بصورة متعاقبة لكي تتناوب أيام التدريب عالية الشدة مع ايام التدريب واطئة الشدة (أي تناوب أيام التدريب الصعبة مع أيام التدريب السهلة) وهذا يمكن ان يعزز عملية تعويض الطاقة المستهلكة ويقود الرياضيين إلى حالة التعويض الزائد".^(٢٩) أي ان عمليات التكيف ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتخطيط العلمي الصحيح ولذلك ظهرت هذه النتائج منطقية. وان هذه النوعية من التمارين تسمح بتشكيل هذه التمرينات وذلك بدمج عنصر القوة والسرعة معا في التمرين أي أداء تمارين القوة باستخدام المقاومات بسرعة عالية إذ أشار إلى ذلك (قاسم حسن حسين) (ان القوة تزداد كلما قلت مدة الانقباض العضلي والعكس صحيح إي كلما طالت مدة الانقباض العضلي كلما تغير مقدار القوة، إي انه كلما ازدادت القوة أمكن زيادة السرعة).^(٣٠) وهذا ما يؤدي إلى تطور الناحية الوظيفية للعضلات وانعكاسها على القدرات وهذا يتفق مع ما أشار إليه (أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر) "في أن تدريبات المقاومة تعتمد برامجها على تنمية كفاية العضلة من الناحية الوظيفية، لتحسين قوة العضلة وسرعتها وتحملها للعمل في مواجهة التعب العضلي باستخدام أنواع مختلفة من المقاومات للتدريب، من بينها مقاومة ثقل الجسم نفسه أو الزميل، ويتم ذلك في شكل مناهج تدريبية مختلفة تؤدي إلى حدوث تغيرات وظيفية مختلفة تتخذ اتجاه تأثير نوعية التدريب سواء كان لتنمية القوة والسرعة أو التحمل"^(٣١). لذلك ظهرت هذه النتائج منطقية.

وان طبيعة المهارات المختارة هي من المهارات الأساسية حيث ان في طبيعة الحال عند مسك الكرة أما يقوم المتعلم بالطبقة أو التهديد وتعد من المهارات التي تكثر استخدامها فلذلك نجد الاندفاع والرغبة لدى المتعلم لتطوير هذه المهارات وان المتعلمين متفاعلين فيما بينهم بكل المجاميع والتنافس فيما بينهم وهذا يثير إلى فاعلية المتعلم " ان التدريس بأسلوب حديث يؤدي فعلا إلى إحداث التغيير المطلوب أي تحقيق الأهداف المرسومة لمادة سواء معرفية أو مهارية"^(٣٢)

وهنا يعزو الباحثان إن المهارة المناولة الصدرية تمتاز بدرجة قليلة من الصعوبة الحركية خلال الأداء حيث أنها تتطلب قوة دفع قليلة وسرعة أي تتطلب استجابة سريعة من الفعل ورد الفعل من خلال الاستلام والتسليم إلى الزميل وكذلك إن التمرينات التي أعطيت إلى المجموعة بشكل تعاوني بين المجموعة ساعد على ارتفاع

^(٢٩) محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط٢، بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2009، ص 176.

^(٣٠) قاسم حسن حسين: علم التدريب في الأعمار المختلفة، ط١، عمان، دار الفكر للنشر، 1998، ص 107.

^(٣١) أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003، ص 235.

^(٣٢) عماد طعمة راضي: تأثير استخدام التدريس المركب على وفق نمطي من إستراتيجية الأقران (J3 J4) في بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية بكرة السلة، بحث منشور، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد الثاني عشر، ٢٠١٥، ص ٥٥.

نسبة الدافعية لدى الطلاب حيث إن الانتقال من تمرين إلى آخر أوجد الجو التربوي الملائم للطلاب وزاد من دافعيتهم في ضل المجموعات المتعاونة حيث هذا أعطى المجال أمام المتعلمين ويتوجيه من قبل المعلم إلى زيادة رغبة الطلاب حيث اثر التدريس بأسلوب المواجهة في هذه الزيادة وهذا ما أكده عماد طعم "إن التدريس الفعال يؤكد مشاركة بين الطلاب والمعلم حيث يحاول مساعدتهم على فهم كيف يلعبون أو يقومون بالأدوار الرئيسية في توجيه تعلمهم ويزودهم المعلم ويوفر لهم المعلومات في كيف يتقدمون في الأداء وعلى المعلم الفعال الذي يدرس بإستراتيجية ما ان يقوم على نحو نشط ببناء هذه المشاركة المطلوبة".^(٣٣)

وان تأكيد على تكرار والاستمرار في أداء الحركة والوحدات التعليمية التي أخذتها من خلال الزمن المخصص والزيادة التي حصلت أثرت بشكل ايجابي في تعلمها وان إتقان كل جزء من أجزاء الحركة للمهارة وذلك لأنها من المهارات المركبة أي ان إتقان الطبطبة والخطوات والقفز بشكل متجزئ أعطى هذا الانعكاس ايجابي في إتقان المهارة والذي أكد التدريس الفعال بإستراتيجية التعلم لائقاني على ذلك من خلال التأكيد على تعلم المهارة وأجزاءها الدقيقة ساعد على ايجابية التعلم حيث أكدت إستراتيجية التعلم على ان فاعلية منهج بكل مفرداته في تطوير مستوى أداء أفراد مجموعة الإتقان ومن ثم رفع مستوى تحصيلهم متفاوتة بالطرائق الاعتيادية في التعلم.

وان تقدم هذه المجموعة من خلال البرنامج و التمارين البدنية والمهارية التي أعطيت بالقسم الرئيسي وفي الجزء التطبيقي التي ساعدت وبشكل مؤثر في تعلم والتقدم نحو الأفضل وان الثقة المتبادلة بين المجموعة الواحدة والمعلم قلل ذلك من نسبة التوتر والخوف والإرباك لديهم من خلال التشارك والتعاون فيما بينهم حيث "ان التوتر يرتبط بإبداع والدافعية فهذا يؤدي إلى ارتفاع الدافع إلى حد معين.

ويعزو الباحثان هذه الفروق المعنوية أيضاً إلى فاعلية استخدام أسلوب لتنفيذ التمرين ، فضلا عن ذلك أن المحاولات التكرارية الكثيرة في الوحدة التعليمية الواحدة وتوفر الدقة في أدائها لأساليب الجدولة للتمرين وفق المنهاج المعد كان لها الأثر الكبير في تعلم وإتقان المعرفة و المهارات قيد الدراسة ، و التنوع بالتمارين ونوع المهارة والوقت المخصص للممارسة كل هذه الأمور كان لها اثر كبير في عملية تطوير هذه المهارات ، إذ يعد التكرار والتمرين وسيلة تعليمية ذات اثر فعال و ايجابي في حصول عملية تعلم وتطوير المهارات الحركية . كما يؤكد الباحثان أن الأساليب المستخدمة في إخراجية المنهاج كانت جديدة على الطلاب مما أدى إلى إبعاد عامل الملل عنهم وبث فيهم روح المشاركة الفعلية ، وكذلك فأن نجاح الأداء في المحاولات الأولى للمهارات ومعرفة الطلاب لنتيجة أدائهم سواءً عن طريق التغذية الراجعة التي حصلوا عليه من المدرس أو التغذية الراجعة الداخلية (الذاتية) زاد من حماسهم ودافعيتهم للاستمرار في الأداء مما انعكس ذلك على تطوير المهارات الهجومية وبشكل ايجابي وفعال وهذا التداخل الذي حصل بين المنهاج والتمارين والتكرارات التعليمية والأسلوب الإخراجي للوحدة لهما الأثر الواضح في تقدم المتعلمين" إذ أن الاهتمام بزيادة المحاولات

^{٣٣} (عماد طعمة راضي: تأثير استخدام التدريس الفعال باستراتيجيات متنوعة وفق الجمل الحركية في بعض المتغيرات البدنية والمهارة بكرة السلة والاحتفاظ بهما، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية. كلية التربية الأساسية. ٢٠١٣. ص ١٧٩.

التكرارية وتزويد المتعلم بأنماط مختلفة من التغذية الراجعة وبأشكال مختلفة والالتزام والحث والتشجيع والتتبع في الأداء يساعد المبتدئين على تعلم واكتساب المهارات الأساسية لأي فعالية رياضية".^(٣٤) ومن هذا يتضح بان المجموعة التجريبية أظهرت تفوق من خلال المتغيرات البدنية والمهارية لما استخدمته من مناهج وبأسلوب المواجهة.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات.

- فاعلية المنهج المقترح (البدني -المهاري) وفق أسلوب المواجهة في بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة.
- أظهرت النتائج تقدم المجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية(القوة الانفجارية- القوة المميزة بالسرعة- السرعة الانتقالية) ومن الجانب المهاري (مهارة المناولة الصدرية - مهارة التهديف السلمي) على الضابطة.
- أظهرت نتائج فاعلية أسلوب المواجهة بالمنهج(البدني -المهاري) وفق أسلوب المواجهة في بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

٢-٥ التوصيات:

- استخدام أساليب الحديثة كأسلوب المواجهة في مساعدة ومساندة للأساليب المتبعة في تدريس وتعليم المهارات الحركية وعدم اقتصار البرامج التدريسية على الأساليب التقليدية.
- العمل على الاستفادة من نتائج الدراسة باستخدام المنهج المقترح (البدني ،المهاري) لتحسين مستوى الأداء المتعلمين من الجانب البدني والمهاري بكرة السلة.
- إجراء دورات تدريبية وورش عمل حول المنهج المركب والأساليب الحديثة وأهميته في العملية التعليمية لمدرسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- المصادر

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد عمر: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة: علم الكتب، ١٩٨٦.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
- ٣- عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، ١٩٩٦.
- ٤- عبد العزيز النمر و مدحت صالح: كرة السلة - تدريب - تعلم، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧.
- ٥- عفاف عبد المنعم: الإمكانات في التربية البدنية، الإسكندرية : منشأة المعارف، ١٩٩٨.

^(٣٤) عماد طعمة راضي: تأثير التدريس بأسلوب المحطات باستخدام تمرينات الرؤية البصرية في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، ٢٠١٧، العدد ٩٩، ص ٤٦٠.

- ٦- علي فهمي البيك وآخرون: طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية، الإسكندرية: منشأة المعارف، 2008.
- ٧- عماد طعمة راضي: تأثير استخدام التدريس الفعال باستراتيجيات متنوعة وفق الجمل الحركية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة والاحتفاظ بهما، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية. كلية التربية الأساسية. ٢٠١٣.
- ٨- عماد طعمة راضي: تأثير استخدام التدريس المركب على وفق نمطي من إستراتيجية الأقران (J4 J3) في بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية بكرة السلة، بحث منشور، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد الثاني عشر، ٢٠١٥.
- ٩- عماد طعمة راضي: تأثير التدريس بأسلوب المحطات باستخدام تمارين الرؤية البصرية في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، ٢٠١٧، العدد ٩٩.
- ١٠- فراس السليبي: استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيق، عالم الكتب الحديث. ٢٠٠٨.
- ١١- قاسم حسن حسين وبسطوسي أحمد: التدريب العضلي الايزومتري، القاهرة: مطبعة الدجوي، 1978.
- ١٢- قاسم حسن حسين: علم التدريب في الأعمار المختلفة، ط1، عمان: دار الفكر للنشر، 1998.
- ١٣- كاظم الربيعي وموفق المولى: الأعداد البدني بكرة القدم، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- ١٤- مازن عبد الرحمن حديث: اثر تنمية الصفات البدنية في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٥ .
- ١٥- محمد حسن علاوي: التدريب الرياضي، ط١٢، القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٢.
- ١٦- محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط٢، بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2009.
- ١٧- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج1، ط4، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.
- ١٨- محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي نظرية وممارسة، دار المسيرة للنشر و التوزيع : عمان، ١٩٩٩.
- ١٩- مصطفى محمد زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة ، ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ٢٠- الهام عبد الرحمن محمد: فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي وأثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الإسكندرية، العدد12، 1997.
- 21- Robert, m; the what why & how of cooperative learning, social studies, 1999.