

تأثير منهج تدريبي مقترح بتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة

بحث تجريبي على عينة من لاعبي منتخبات التربية في محافظات

(ميسان/ذي قار/واسط)

م.م علي مطير حميدي

جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية

الجزء الاول

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تمتاز الألعاب الجماعية بمستوياتها المختلفة وتعدد ممارستها وأغراضها، وبتغير أنماط وتقدم اللاعب، إذ إن الاهتمام المتواصل للتقدم وتحقيق أعلى مستويات الإنجاز الرياضي، سواء كان باستخدام العلوم الرياضية والتطبيقية، أو الوسائل العلمية والتقنيات الحديثة من أجل حل المشاكل التي تواجه الرياضي في تحقيق أحسن أداء فني أو أفضل إنجاز، وهذا لا يأتي إلا عن طريق استخدام المناهج التدريبية بأحدث الوسائل والأساليب العلمية والتقنية في التخطيط والتدريب والإعداد، مما يتطلب البحث والتقصي والدراسة.

ولعبة كرة السلة هي إحدى الألعاب الرياضية الفرقية، والتي تعد واحدة من أكثر الألعاب شعبية التي احتلت في بعض دول العالم المرتبة الأولى من بين ألعابها^(١)، وذلك لما تحتويه من مزج رائع في الأداء الفني والإيقاعي السريع، مما يؤثر أعجاب الجمهور ومتابعيها، ولاسيما عندما تسجل النقاط بمهارة عالية من الدقة. وإن السباقات المدرسية هي واحدة من أهم السباقات الرياضية والتي تعد الأساس في عملية إعداد للاعب المنتخب المدرسية في لعبة كرة السلة، بوصفهم الركيزة التي يعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية، لهذا يتطلب إعداد مناهج تدريبية ومتعددة الجوانب وفق الأسس العلمية المتبعة في التدريب الرياضي، حيث أن الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري يعتمد بشكل كبير على تطوير الصفات البدنية كونها الأساس الذي يركز عليه الإعداد وبناء اللاعب وبصورة صحيحة ومن خلال هذا الفهم الموضوعي لأهمية المناهج التدريبية لهذه الفرق المدرسية كونها مرحلة الإعداد للمستويات العليا. وتتجلى أهمية البحث من خلال إعداد مناهج تدريبية مقترحة لفترة الإعداد لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة. يأمل الباحث أن تكون هذه الدراسة أداة مساعدة لمدربي منتخبات التربية من أجل النهوض بمستوى أداء لاعبيهم ونتائجهم، وأن تساهم في تطوير اللعبة على ما كانت عليه في العصر الذهبي للفرق الرياضية المدرسية في قطرنا العزيز.

١-٢ مشكلة البحث:

تتطلب لعبة كرة السلة إعداداً شاملاً في جميع الجوانب البدنية والمهارية فضلاً عن الخططية والنفسية والتربوية، وهذا يتم من خلال وضع مناهج تدريبية خاصة لأجل تطوير اللاعبين ومنهم للاعب المنتخب المدرسية كونهم الأساس لتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى المستوى العالي.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال التربية والتعليم والتدريب لاحظ عدم وجود مناهج تدريبية مركزية معدة من قبل المديرية العامة للتربية الرياضية في وزارة التربية وإن أغلب المناهج التدريبية الموضوعية من قبل بعض المدرسين وجدها معدة بصورة مختصرة وغير شاملة وعدم الاستخدام الأمثل بشكل علمي لأقسام الوحدة

التدريبية لكي تعطي تأثيرها الايجابي بشكل أفضل والتي يجب أن تتبع في أعداد المناهج التدريبية للاعبين منتخبات التربية من حيث توزيع مفردات المنهج التدريبي والمهاري، فضلاً عن ذلك ما أكدته لقاءات الباحث مع بعض ذوي الخبرة والاختصاص^(٤) في مجال اللعبة وبعض مدربي^(٥) منتخبات الفرق المدرسية للمنطقة الوسطى والجنوبية، مما حدى بالباحث الى أعداد منهج تدريبي مقترح يأمل من خلاله أن يكون انموذجاً في أعداد المناهج للارتقاء بمستوى اللاعبين.

١-٣ أهداف البحث:

١-٣-١ أعداد منهج تدريبي مقترح للاعبين منتخبات التربية بكرة السلة لمحافظة (ميسان - واسط - ذي قار).

١-٣-٢ معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية المهارية للاعبين منتخبات

التربية بكرة السلة.

١-٤ فرض البحث:

- المنهج التدريبي المقترح يؤثر معنوياً في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين منتخبات التربية بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبي منتخبات التربية في محافظات (ميسان - واسط - ذي قار) بكرة السلة.

١-٥-٢ المجال الزمني: ١/٣١ / ٢٠٠٧ ولغاية ٢١/٤ / ٢٠٠٧

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعات الداخلية في محافظات (ميسان - واسط - ذي قار) .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ مفهوم المنهج وأهميته:

من الأمور المهمة التي يجب الاهتمام بها من قبل العاملين في مجال التدريب الرياضي هو كيفية التخطيط السليم والمنظم في وضع المناهج التدريبية الذي يبنى وفق الأسس العلمية الصحيحة، بحيث يكون مؤثراً لتحقيق الأهداف الموضوعية من اجله سواء كانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية أو تربوية. فالمنهج هو (الطريق الواضح في التعبير عن شئ أو عمل شئ أو في تعليم شئ طبقاً لمبادئ معينة وبنظام معين بغية الوصول إلى غايات معينة)^(٦)، وهو أيضاً (مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد)^(٧).

كما ويعرفه (عبد الحميد شرف) (هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة)^(٨).

ومن خلال ما تقدم من مفاهيم للمنهج استطاع الباحث أن يصوغ مفهومه الخاص فيعرفه: "بأنه هو عملية التطبيق والتنفيذ الصحيح لما خطط إليه بشكل علمي ودقيق، ومن هذا الفهم تصبح مسألة أعداد المنهج ضرورة مهمة وحتمية لجميع الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة لأجل رفع مستوى اللاعبين والفرق بصورة عامة لتحقيق أفضل النتائج، كونه احد العناصر التدريبية الرئيسة الثلاثة والمتمثلة بـ(المنهج- المدرب- اللاعب)، والتي تسمى بمثلث التدريب".

وللمنهج أهمية كبيرة في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي، إذ تكمن فيما يأتي^(٩):

- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته.
- تحقيق الأهداف.
- الاقتصاد في الوقت.
- يساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ.
- دقة التنفيذ.

٢-١-٢ القواعد الأساسية لتخطيط المنهج:

هناك جملة من القواعد الأساسية التي يجب أن تؤخذ بنظر الاعتبار من قبل المدرب عند التخطيط للمنهج والتي تعكس فلسفته في التدريب وهي^(٦):

١- الواقعية: يجب إن يبدأ التخطيط لوضع المنهج من الواقع، أي واقع المجتمع وفلسفته الذي ينعكس على المدرب واللاعب.

٢- التدرج في الترتيب المنهجي: إذ يجب ترتيب محتويات المنهج حسب الأهمية النسبية لكل صفة بدنية او مهارية مع التركيز على الأكثر استخداما وترتيبها بالتدرج وفق برنامج زمني محدد وبتوقيت مناسب يتفق وقابلية اللاعب.

٣- الشمول: ما يقصد هنا شمول المنهج على جميع جوانب التدريب، أي من الضروري ان يتناول المنهج كل الجوانب، متضمنة جميع الصفات التي لها دور في العملية التدريبية بحيث يتناسب مع متطلبات واحتياجات الفريق والنادي.

٤- التكامل: فهو مرتبط بقاعدة الشمول ويعني مزج الخبرات التي يتكون منها المنهج وينتج عنه خبرة متكاملة للجوانب كافة، مما يستدعي دراسة علاقة كل جانب مع بعضها وتأثير كل منها على الآخر سلبيا أو ايجابيا (وبالنتيجة يمكن تحقيق اكبر قدر ممكن من الأهداف بطريقة اقتصادية فعالة وهذا لأ يتم ألا اذا تضافرت جميع الجهود واستثمرت كل الإمكانيات وكل حسب دوره وطاقته)^(٧):

٥- الاستمرارية: لا بد من استمرار التخطيط لغرض الوصول إلى أهداف مرحلية أخرى ينبغي الوصول إليها ولا يتم ذلك الا بضرورة الاستمرارية لأجل أن يبقى وضوح العناصر قائماً.

٦- المرونة: إن احد القواعد التخطيط الجيد هو اتصافه بالمرونة الكافية، إذ قد تحدث عملية التنفيذ ظروف الغير متوقعة او غير محسوبة خلال الخطوات السابقة، أو قد تطرأ إحداث لم تكن بالحسبان وعليه يجب إدخال التعديلات المناسبة بحيث يسير التخطيط نحو الهدف المرسوم له متخطيا كل ما يصادفه من مشكلات وعقبات، وعليه يجب أن يكون التخطيط مرناً إذ يسمح بالتعديل والتغيير أو التبديل حسب مقتضيات الضرورية لذلك.

٧- الموازنة: ان مبدأ الموازنة بين الجوانب المختلفة في أي مشروع أساس في تنمية وتطويره، فلا يهمل جانب على حساب تنمية جانب آخر وإلا أصبح الخلل في تحقيق التطور الصحيح وظهور ما لا يحقق هدف المنهج الموضوع ويجعله قاصراً وغير واف.

٢-١-٣ خطوات تصميم مناهج التدريب الرياضي:

تصميم منهج التدريب الرياضي يمر في عدة خطوات أساسية ومهمة يجب الالتزام بها حتى يظهر المنهج بشكل ينسجم لما اعد من اجله ، وهذه الخطوات هي^(٨)

- تحديد المستوى الرياضي المراد تغييره وتبويبه في عناصر ، ويتم ذلك بتحديد الموضوعات والمعارف المطلوب تبويبها.

- تقرير الوقت الذي يحتاجه الرياضي لأحداث التغيير المستهدف في المستوى الرياضي.

- تحديد نوعية التدريب الرياضي الذي سيتم تصحيحه، ويقوم مدرب التدريب باختيار الأنواع الأكثر ملائمة من المنهج التدريبي والتي تلبى الاحتياجات التدريبية من بين أنواع التدريب وتخضع عملية اختيار الأنواع المناسبة من التدريب لعدة عوامل أهمها:

١- موضوع التدريب الرياضي المراد تنفيذه ومضمونه.

٢- عدد الرياضيين المزمع تدريبهم مما يحدد ما إذا كان التدريب سيتم فردياً أم جماعياً.

٣- التوقيت والمكان الذي سيتم فيه التدريب والإمكانيات المكانية المتاحة.

٤- التطابق والتماثل مع بيئة التدريب وما إذا كان من المتيسر تهيئة ظروف بيئية مطابقة أو مشابهة للظروف البيئية في التدريب.

٥- التكيف مع الفروق الفردية للرياضي.

- اختيار الطرق والأساليب والوسائل التي تستخدم في تنفيذ الأنواع المختارة من التدريب وتحديدتها من بين الطرق والأساليب والوسائل المتاحة .

- أعداد الجداول الزمنية الخاصة بكل منهج.

- تحديد المساعدات التدريبية اللازمة ووسائل الإيضاح المسموعة والمرئية التي تحتاج إليها.

- تحديد مواعيد البدء والانتهاء المناسبة لكل منهج.

- تحديد معدلات تكرار تنفيذ كل منهج.

- تحديد نوع المستوى الرياضي ودرجة الرياضية.

- تحديد المعايير والمقاييس التي ستستخدم في تقويم التدريب وتحديد المنهج.

- تحديد واختيار الرياضيين الذين سيقومون بتنفيذ خطة التدريب الرياضي أجمالاً والمناهج التدريبية تفصيلاً.

٢-١-٤ القيود والتحفظات والمستلزمات في المنهج الجيد:

هناك ثلاثة أنواع من القيود والتحفظات يجب الانتباه إليها في مرحلة تصميم المناهج التدريبية وبنائها وهي^(٩):

١- **التحفظ الأول:** يتعلق بمقدار الوقت المطلوب واللازم للخبرة التدريبية والتعليمية المطلوبتين لحدث التغيير في المستوى، وكم من الوقت سيقضيه الرياضي في النشاط التدريبي حتى يتأكد من التحقيق المستوى الرياضي المستهدف.

٢- **التحفظ الثاني:** هو ما ينجم عن بناء التعليم والتدريب الرياضي وأعداد محتويات التدريب والتعليم من مشاكل، وهنا يجب على المدرب الرياضي إن يحدد كيف سيؤثر جدول عمله على نشاط التدريب الرياضي.

٣- **التحفظ الثالث:** جغرافياً على المدرب أن يحدد القيود والعقبات التي تحدث في ظروف البرد والحرارة العالية.

أما بالنسبة للمستلزمات الواجب توافرها في بناء المنهاج الجيد فهي:

- ١- أن يحقق التلبية المباشرة للاحتياج الذي اعد من اجله مع ملامته لمستوى الرياضيين المعد من اجلهم.
- ٢- أن يراعي فيه مبادئ الأهم فالمهم، أن يراعي فيه التسلسل المنطقي.
- ٣- أن يقرر له الوقت اللازم والكافي وان يبدأ وينتهي في الوقت المناسب.
- ٤- أن يراعي فيه التنسيق بين المواد والمدربين.
- ٥- أن لا يفعل فيه عنصر التنوع لتحقيق الهدف والتقسيم المنطقي لوحدات التدريب الرياضي.
- ٦- أن يراعي فيه تقارب مستوى الرياضيين.
- ٧- استخدام كل الحواس بقدر الإمكان، وان يستخدم الإمكانيات المتاحة بقدر الإمكان.

٢-١-٥ الوحدة التدريبية :

تعد الوحدة التدريبية بأنها نواة عملية التخطيط اليومي، وهي اللبنة الاساسية للبناء التدريبي بغض النظر على المحتوى العلمي لها، وان مجموعها يشكل المنهج التدريبي، وينظر اليها (على انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريبي الرياضي) (١٠)(١١): كما ويلعب ترتيب أجزائها دوراً مهماً في نجاحها وتحقيق الهدف المنشود منها، وتتشابه الوحدة التدريبية اليومية مع الخطة التدريبية الرئيسة من حيث احتوائها على عدة أقسام رئيسة مهمة.

لهذا يؤكد الباحث على المدربين بضرورة مراعاة اسس وشروط تطوير كل مكون من عناصر الوحدة التدريبية طبقاً لتأثيرها على الناحية الجسمية لضمان اكثر فاعلية، ولذا وجب عليه عند التخطيط لأي وحدة تدريبية مراعاة التسلسل المنظم والمنطقي لاتجاهات محتوى الوحدة وكذلك تحديد دقيق لشدة كل تمرين وعدد مرات التكرار وفترات الراحة المطلوبة والخاصة به.

وبناء على ما سبق يمكن ايجاز الانواع الرئيسة لوحدات التدريب تبعاً للهدف منها وكما يأتي^(١٢):

- وحدات تدريبية هدفها تطوير عنصر او اكثر من عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة.
- وحدات تدريبية هدفها تعليم او نقل الاداء المهاري الخاص بالنشاط.
- وحدات تدريبية هدفها تعليم او نقل الجوانب الخطئية في النشاط.
- وحدات تدريبية تجمع ما بين اثنتين او ثلاث من الوحدات السابقة.
- وحدات تدريبية هدفها استعادة الاستشفاء والتخلص من الحمل.
- وحدات تدريبية هدفها اختبار مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة.
- وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى المهاري والخطئي.
- وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى الفعلي للتنافس (يشمل النوعين السابقين معاً).

٢-١-٦ أقسام الوحدة التدريبية :

الوحدة التدريبية مطلوبة في المرحلة الاعدادية والمنافسات والانتقالية وهي من حيث الحجم الكلي للتدريب تنقسم غالباً ما بين ١٥% - ٢٠% في القسم الاعدادي و ٧٠% - ٧٥% في القسم الرئيس و ٥% - ١٠% في

القسم الختامي^(١٣) بحيث تشكل في مجموعها ١٠٠% طبقاً للحجم الكلي للتدريب وتتكون الوحدة التدريبية اليومية من:

١-٦-١-٢ القسم الإعدادي (الاحماء):

يعد بانه اول أقسام الوحدة التدريبية ويهدف الى تجهيز اللاعب لأداء القسم الرئيس من حيث انه يعمل على تهيئة أعضاء واجهزة الجسم المختلفة خدمة للأداء الجيد والأفضل في القسم الرئيس لوحدة التدريب او للمباريات.

وقد اظهرت البحوث العلمية على ان (الاحماء الجيد قبل التدريب او المباراة طوال الموسم يقلل من فرص الاصابة او التعرض للاضرار فضلا عن التهيئة الذهنية للاعب مما يزيد من فاعلية الاداء الحركي)^(١٤) ولذا وجب على المدرب اقناع لاعبيه باهمية وفائدة الاحماء وما يجنيه من وراء ذلك، ويمكن أيجاز الواجبات الاساسية من الاحماء فيما يأتي^(١٥):

- زيادة سرعة ضربات القلب وما يدفع من الدم في كل ضربة وزيادة اتساع الاوعية الدموية.
 - زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس اعمق واسرع.
 - اكتساب العضلات الاستثارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للاداء.
 - رفع درجة حرارة الجسم.
 - الوصول لاقصى درجة استجابة لرد الفعل.
 - الوصول لاستثارة انفعالية ايجابية لممارسة التدريب والمباراة.
 - الاعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.
 - العمل على تهيئة الفرد لاقصى استعداد نفسي للتدريب او المباراة.
- ويقسم الاحماء الى جزأين فرعيين هما :

- الاحماء العام:

يهدف الى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وأيقاظ الاستعدادات النفسية لديه.

- الاحماء الخاص:

يحل محل الاحماء العام تدريجياً ويهدف الى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخطياً ونفسياً لمتطلبات وحدة التدريب اليومية أو المباراة.

وهناك عدة اعتبارات يجب مراعاتها عند تنفيذ الاحماء:

- التدرج.
- اختيار التمرينات بحيث تتماشى مع الهدف الرئيس من وحدة التدريب.
- تكامل كل من الاعداد العام والخاص.
- مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين.
- مراعاة الفروق الفردية.
- التنوع.
- ارتداء اللاعبين بدلة التدريب للجو البارد يعمل على سرعة الإحماء.

- تناسب محتوى الإحماء مع الطقس.
- فترة الراحة المناسبة خلال الإحماء.
- التشويق والترغيب.
- تناسب الاحماء مع المرحلة السنوية.

٢-١-٦-٢ القسم الرئيسي:

ويحتوي هذا الجزء على التدريبات التي تحقق الواجبات الاساسية لوحدة التدريب حسب الهدف منها وعلى المدرب مراعاة التسلسل والتتابع الصحيح لاتجاهات التدريبات داخل الوحدة التدريبية والتي سبق ذكرها حيث يجب ان يبدأ التمرين في القسم الاساسي بالتمريبات التي تتطلب اقصى قدرة على تركيز الانتباه والجهد. أي شدة حمل عالية، ويصل زمن القسم الرئيسي الى ٧٠% - ٧٥% من زمن وحدة التدريب الكلية ويتوقف ذلك على اتجاه التدريب ودرجة الحمل المستخدمة وهناك عدة اعتبارات يجب ان تراعى في القسم الرئيسي:

- البدء بالتمريبات التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد .
- البدء بالتمريبات التعلم المهاري عقب الاحماء مباشرة لان هذا يتطلب درجة من تركيز الانتباه وهذا ينطبق ايضاً على تمرينات الاستجابة الحركية.
- تعطى تمرينات السرعة بعد تمرينات التعلم المهاري ضماناً لعدم إرهاق اللاعبين.
- تسير التمرينات على وتيرة واحدة .
- يخصص بعض الوقت لأداء التمرينات طبقاً للفروق الفردية.
- يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة لاسيما تلك التي يحتاج اللاعبون الى تحسينها.
- يجب ان ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الاداء ويكون في ظروف مثل تلك التي يتقبلها اللاعبون في المباراة او المنافسة. ويلاحظ انه خلال مدة الاعداد سوف لا يستخدم مثل هذا النوع من التمرينات لمدة طويلة ولكن لتقدم المستوى يزداد زمن التمرينات المخصصة له.
- هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين اللعب ولكن يجب ان يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى تتحقق أهداف وحدة التدريب، مع مراعاة ان لا تكون السيطرة وتوجيه اللاعبين وتقديم التغذية الراجعة طول الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الاداء.
- تمرينات القوة العضلية والتحمل تقدم بدء من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.

٢-١-٦-٣ القسم الختامي (التهديئة):

ويهدف هذا القسم الى تهديئة اللاعب والعودة الى حالته الطبيعية يخفض مستوى الحمل تدريجياً للمساعدة في سرعة استعادة الشفاء، وفي الغالب لا تزيد نسبته من ٥% - ١٠% من زمن الوحدة التدريبية، وهناك عدة نقاط يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار:

- يحتوي هذا القسم على تمرينات الاسترخاء والتهديئة اذ يختلف الاسلوب الذي يتبعه الرياضي في الاسترخاء عن الاسلوب الشخصي الاعتيادي من حيث الزمن المطلوب للاسترخاء^(١٦):

- الكثير من المتدربين يهملون هذا القسم في حين انه له دور كبير في العمل على ازالة بعض الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي خلال المجهود المؤدى في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- تختار تمرينات هذا القسم من تلك التي تساعد على التخلص من التعب وتعمل على انعاش اللاعبين وتهدئ عمل اجهزتهم الحيوية وتوفر لهم الراحة النفسية.
- تكون تمرينات هذا القسم متدرجة من الصعب الى السهل عكس تمرينات الاحماء.

٢-١-٧ الإعداد البدني :

وهو من أهم مقومات النجاح للإنجاز الرياضي والأساس في تحقيق المستويات الرياضية العالية ومن أهم أهدافه هو تطوير الامكانيات الوظيفية وتحسين مستوى القدرات البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع عند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ويعرف بأنه (وسيلة التدريب المنظمة والمستمرة من خلال استثمار قدرات وامكانيات اللاعب البدنية أثناء المنافسات)^(١٧)

والإعداد البدني للاعب كرة السلة لا يختلف عن أي لعبة أخرى من حيث (شموليته في تطوير عناصر اللياقة البدنية المختلفة، واجتياز جسم اللاعب سلسلة من المتغيرات البدنية والكيميائية والفسولوجية لتتمكن العضلات في تقديم أقصى جهد باقل عدد ممكن من الالياف العضلية)^(١٨) ويقسم الاعداد البدني الى قسمين هما:

٢-١-٧-١ الاعداد البدني العام:

يعطى في بداية الاعداد ويهدف الى مستوى رفع اللياقة البدنية للرياضي بصورة عامة من خلال التمرينات المتنوعة التي تتضمنها الوحدات التدريبية، ويعد الاعداد البدني القاعدة الاساسية للاعداد البدني الخاص وأهدافه، فالإعداد البدني العام والخاص مترابطان لا ينفصلان ويكمل كل منهما الآخر تحقيقاً لمبدأ وحدة العام والخاص في تنمية وتكامل الصفات البدنية .

٢-١-٧-٢ الاعداد البدني الخاص :

وهي المرحلة الثانية من عملية الاعداد، اذ تهدف الى اعداد اللاعب للواجب الذي سوف يقوم بأدائه او لا في بداية الجزء الرئيسي ويشمل على التمرينات الخاصة التي تنسجم مع نوع المهارة وتكنيكها فضلاً عن تمرينات المنافسة.

٢-١-٨ الاعداد المهاري:

يعد الاعداد المهاري بأنه واحد من البناء المتكامل للرياضي وهو بمثابة العمود الفقري للعبة، وتعد المهارات الاساسية عنصراً مهماً لتعيين المستوى في جميع الالعاب الرياضية على الرغم من اختلاف انواعها من لعبة الى اخرى، ولهذا فانها تعد القسم الرئيسي في عملية التدريب الرياضي، (وكلما زاد اتقان المبادئ الاساسية كلما ارتقاء مستوى اللاعب مهارياً ليصل الى الاداء الامثل والاكثر ملائمة للظروف المتغيرة الذي يتواجد فيه وصولاً الى مبدأ المهارة المناسبة في الوقت المناسب وبالسرعة المناسبة)^(١٩):

ان الاعداد المهاري في كرة السلة هو جزء مكمل للوصول الى مستوى الاداء الجيد العالي للعبة، لان الاعداد البدني والخطي بالنسبة الى أي لعبة يصبح عديم الفائدة ما لم يرتبط ذلك بالاتقان التام للمهارات الحركية.

ان الاعداد المهاري في كرة السلة اساساً للوصول الى المستوى العالي، لان الاعداد البدني والخططي يصبح قليل الفائدة ما لم يرتبط ذلك بالانتقان التام للمهارات الحركية، أذ ان كلما قل انتقان المهارات يكون من الصعب تنفيذ الجانب الخططي في المباراة(وهناك اجماع على ان انتقان المهارات الاساسية يعد من مستلزمات رفع مستوى الاداء للفريق وسلم الارتقاء نحو الاجادة والامتياز)^{(٢٠)(٢١)}:

ويرى الباحث ان الاعداد المهاري هو عملية اكتساب واتقان وتثبيت المهارات الاساسية للعبة، وادائها بسهولة وانسيابية ودقة ملائمة للظروف المتغيرة ومواقف المنافسة المختلفة.

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١- دراسة(عائشة رزق مصطفى ، ١٩٨٩):^(٢٢)

بعنوان (تأثير برنامج مقترح على تنمية بعض المهارات الاساسية للناشئين في كرة السلة).

وهدف الدراسة الى التعرف على مدى تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني والمهاري في كرة السلة على عينة الدراسة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي في المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبلغ عدد افرادها(٤٠) ناشئ تحت عمر(١٥) سنة، قسمت الى مجموعتين بالتساوي وكان التطبيق لمدة(٣) اشهر وبواقع(٣) وحدات اسبوعية.

وكان من اهم نتائج الدراسة:

- تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي في جميع اختبارات المستوى البدني عدا اختبار الجلوس من الرقود.
- كما تقدمت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي في جميع مهارات كرة السلة التي تقيسها اختبارات الجمعية الامريكية، فيما عدا دقة التهديف، ودقة المناولة.

الباب الثالث

٣ - منهج البحث واجراءة الميدانية:

٣-١ منهج البحث:-

تعد عملية اختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المراد بحثها ذات أهمية كبيرة للباحث ضمانا إلى تحقيق ما يصب والية. ومن هذا الفهم جاء اختيار منهج البحث التجريبي الذي (يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب او الاثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية)^(٢٣) وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة مرجعا للمقارنة بحيث تكون المجموعات (متكافئة تماما في جميع ظروفها ما عدا التغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعات التجريبية)^(٢٤):

٣-٢ عينة البحث:

بعد أن تم تحديد مجتمع البحث في لاعبي منتخبات التربية في (ميسان، وذي قار، وواسط) بكرة السلة والمشاركين في بطولة الدورة المدرسية لعام ٢٠٠٦-٢٠٠٧ والتي تنظمها المديرية العامة للتربية الرياضية في وزراء التربية، ولكي يتم اختيار العينة التي تمثل المجتمع تمثيلا حقيقيا، يلجا الباحث إلى(جمعها أما من المجتمع الأصلي أو من عينة ممثلة لهذا المجتمع)^(٢٥): وبناء عليه استخدمت الطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة لاختيار المجموعة التجريبية والمجموعتين الضابطتين الاولى والثانية. وبهذا أصبح منتخب تربية ميسان هم المجموعة

التجريبية وبواقع (١٠) عشرة لاعبين ومنتخبا تربية واسط وذي قار هما المجموعتان الضابطتان الأولى والثانية وبواقع (١٠) لاعبين أيضا لكل منهما، والتي فيها (جماعة تناظر الجماعة التي تجري عليها التجربة قدر الإمكان من حيث أفرادها وصفاتها وتتعرض لجميع الأحوال التجريبية ما عدا المتغير الذي يخضع للدراسة)^(٢٦):

ولتجنب تأثير العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى العينة في العمر وقياسات الطول والوزن والأداء البدني والمهاري للاعبين فقد قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والمجموعتان الضابطتان بالوسائل الإحصائية المناسبة للتحقق من تجانس العينة حيث ظهرت جميعها غير معنوية، وكما هو مبين في الجدول رقم (١).

جدول (١)

يبين تجانس العينة للمجاميع (التجريبية - الضابطة الأولى - الضابطة الثانية) للاختبارات القبلية

ت	المتغيرات	المجموعه التجريبه		الضابطه (١)		الضابطه (٢)		مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحربه	التباين التقديري	قيمة (ف)	معنوية الاختبار
		ع	س	ع	س	ع	س						
١	العمر	١٥,٢٥	٠,٤٧	١٥,٣١	٠,٥١	١٤,٩٤	٠,٤١	بين	٠,٧٨	٢	٠,٩٣	١,٧٧	غير معنوي
								داخل	٦,٠٣	٢٧	٠,٢٢		
٢	الطول	١٧١,٩	٨,٨٣	١٧٣,٢	٧,٤٩	١٧٤,٣	٥,٢٠	بين	٢٨,٨٧	٢	١٤,٤٣	٠,٢٦	غير معنوي
								داخل	١٤٥٢,٦	٢٧	٥٣,٨		
٣	الوزن	٦٢,٥	٤,٦٠	٦١,١	٥,٢٥	٥٩,٥	٥,٨٩	بين	٤٥,٠٧	٢	٢٢,٥٣	٠,٨٠	غير معنوي
								داخل	٧٥١,٩	٢٧	٢٧,٨٤		
٤	المناولة الصدرية	١١,٦٥	١,٧٣	١٠,٣٥	١,٤٨	١٠,٤٨	٠,٧٣	بين	١٠,١٦	٢	٥,٠٨	٢,٦٥	غير معنوي
								داخل	٥١,٦٩	٢٧	١,٩١		
٥	المناولة من فوق الكتف	٥,٥	٤,٧٦	٤,٥	٣,٧٤	٨,٨	٤,٣١	بين	١٠١,٢٧	٢	٥٠,٦٣	٢,٧٤	غير معنوي
								داخل	٤٩٨,٦	٢٧	١٨,٤٦		
٦	التهديف بالقفز	٩,٧	٢,٧٩	١٠,٩	٢,٦٤	١١,٣	٢,٤٥	بين	١٣,٨٧	٢	٦,٩٣	١,٠٠	غير معنوي
								داخل	١٨٧,١	٢٧	٦,٩٢		
٧	الطبطبة بتغيير الاتجاه	١٠,٤٨	٠,٨٧	١١	٠,٩٧	١٠,١٩	٠,٨٧	بين	٣,٣٦	٢	١,٦٨	٢,٠٤	غير معنوي
								داخل	٢٢,١٦	٢٧	٠,٨٢		
٨	السحب الدفاعي	١٨,٧	٠,٦٧	١٧,٩	١,١٩	١٧,٧	٣,٤٩	بين	٥,٦	٢	٥,٨	٠,٥٩	غير معنوي
								داخل	١٢٧,١	٢٧	٤,٧		
٩	حركة اللاعبين المدافع	٢٣,٩٥	٧,٩٣	٢٦,٢٤	١,٩٦	٢٤,٨٧	٢,٨٤	بين	٢٦,٦١	٢	١٣,٣٠	٢,٥٤	غير معنوي
								داخل	١٤١,٣٢	٢٧	٥,٢٣		
١٠	الجري المتعرج بين الحواجز	٨,٧٤	٠,٣٧	٩,٠٥	٠,٦٨	٨,٩٦	٠,٨٩	بين	٠,٤٩	٢	٠,٢٤	٠,٥١	غير معنوي
								داخل	١٢,٧٤	٢٧	٠,٤٧		
١١	عدو ٣٠ من البدء المتحرك	٤,٥٧	٠,٣٦	٤,٤٢	٠,٣٦	٤,٣٠	٠,٣٢	بين	٠,٣٥	٢	٠,١٧	١,٤١	غير معنوي
								داخل	٣,٢٩	٢٧	٠,١٢		
١٢	دفع الكره	٤,٧	٠,٨٩	٤,٤٨	٠,٤١	٤,٩٠	٠,٤٦	بين	٠,٩٠	٢	٠,٤٥	١,١٥	غير معنوي

معنوي		٠,٣٩	٢٧	١٠,٦٤	داخل							الطبيية ٢كغم
غير معنوي	١,٦١	٤٦,٦٣	٢	٩٣,٢٧	بين							القفز العمودي من الثبات
		٢٧,٩١	٢٧	٨٧٠,٦	داخل	٥,٨٩	٤٢,١	٥,٥٩	٤٠,٣	٤,٥٤	٣٧,٨	١٣

* - قيمة (ف) الجدوليه = (٣,٣٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

٣ - ٣ الأجهزة وأدوات البحث:

من الأمور المهمة التي تساعد في انجاز وإتمام التجربة هي (تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقه وبأقل مجهود وفي اقصر وقت) (٢٧):

١-٣-٣ الأجهزة:

- جهاز لقياس الطول والوزن.
- كرات سلة عدد (١٠) نوع مولتن وبر وفشل.
- شريط لاصق.
- شريط قياس جلدي.
- ملعب كرة سلة (ثلاث قاعات داخلية) أهداف كرة سلة.
- مصاطب وكراسي.
- ساعات توقيت عدد (٣) نوع كاسيو.
- شواخص عدد (٦).
- حاسبة الكترونية نوع شارب.
- كرات طيبة عدد (٥) وزن (٢) كغم.

٢-٣-٣ الأدوات:

- المقبلات الشخصية (*).
- استمارة استطلاع آراء الخبراء (**).
- فريق العمل المساعد (***)
- المصادر العربية والأجنبية
- الاختبارات والقياسات.
- التجربة الاستطلاعية.

٤-٣ اختيار الاختبارات المستخدمة في المنهج:

الاختبارات هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية، (تقوم بدور المؤشر الذي يشير بوضوح الى مدى تقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية) (٢٨):

وعلى ضوء ذلك قام الباحث بتحديد بعض المهارات والصفات البدنية واختباراتها، ثم تم عرضها في استمارة استبيان على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص^(*)، في لعبة كرة السلة لاختيار الانسب منها عند اداء الاختبارات، وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تم استبعاد المتغيرات التي حصلت على نسبة اقل من ٥٠% يمكن تحديد نسبة معينة (اقل او اكبر من ٢٥%) يختارها الباحث طبقا لوجهة نظر معينه^(٢٩).

- الاختبارات البدنية:

- الاختبارات الاولى: اختبار جري المتعرج بين الحواجز^(٣٠):

- الغرض من الاختبار: قياس القدره على تغير الاتجاه اثناء الركض.
- الادوات اللازمة: ساعة توقيت، شريط قياس، ست كرسي او اعمدة، ميدان للجري يقام على ارض صلبه طوله (٤٥) قدم وعرضه (٦) قدم يرسم خط للبداية طوله (٥) قدم وعرضه (٣) انج توضع ستة كرسي او الاعمدة في مواجهة خط البداية بحيث يكون العمود الاول على بعد (٥) قدم من هذا الخط وتكون المسافة بين الاعمدة (٨) قدم، يجب تحديد نقطتين عند طرفي خط البداية والنهاية ولتكن مثلا ا، ب.
- وصف الاداء: على المختبر اتخاذ وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند نقطة (ا)، عند اعطاء اشارة البدء على المختبر ان يبدأ الجري بين الاعمدة على شكل رقم (٨)، ثم يدور المختبر حول العمود الأخير ويستمر في الجري بين الاعمدة بنفس الطريقة السابقة وحتى خط النهاية عند نقطة (ب).
- التسجيل: تحسب الدرجة لكل مختبر عن الزمن (بالثانية واجزائها) الذي يستغرقه في اداء الاختبار منذ لحظة اعطائه اشارة البدء وحتى خط النهاية. يضاف الى الزمن الذي يستغرقه المختبر ٠,١ من الثانية فقط عندما يلمس أي عمود من الاعمدة الستة.

- الاختبار الثاني : اختبار عدو (٣٠م) من البدء المتحرك^(٣١):

- الغرض من الاختبار:

- الأدوات اللازمة: مجال ركض طوله (٥٠م) مع مراعاة ان تكون الارض مجهزة ومحططة، ساعة توقيت الكرتونية عدد (٣).
- وصف الاداء: يقف المختبر على بعد (٥٠م) مقسمة الى (٢٠م) لغرض التعجيل و(٣٠م) لقياس السرعة القصوى، عند وصول المختبر خط ال (٣٠م) يقوم المساعد باعطاء الاشارة للموقتين، يبداء التوقيت من اعطاء الاشارة وحتى وصول المختبر خط النهاية، تم اجراء الاختبار بصورة منفردة لكل مختبر محاولة واحدة فقط.
- التسجيل: يتم حساب الزمن بواسطة ثلاث ساعات توقيت الكترونية رقمية ١/١٠٠ من الثانية.

- الاختبار الثالث: اختبار دفع الكرة الطبية (٢كغم) باليدين^(٣٢):

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين ومن وضع الجلوس:

- الادوات اللازمة: كرة طبية (٢كغم) حبل صغير، كرسي واحد، شرط قياس مع شريط شفاف، طباشير.
- وصف الاداء: يجلس المختبر على كرسي مسكاً الكرة الطبية باليدين، بحيث تكون الكرة امام الصدر وتحت مستوى الذقن، ويجب ان يكون الجذع ملاصقا لظهر الكرسي، يوضع حبل حول صدر المختبر، بحيث يمسك زميلة في نهايتي الحبل وبطريقة محكمة، وذلك لغرض منع حركة جذع المختبر للامام اثناء دفع الكرة باليدين وذلك لاقتصار الحركة على دفع الكرة باليدين فقط. يمنح المختبر محاولتين متتاليتين.

- التسجيل: يعطي لكل مختبر محاولتين وتسجل افضل محاولة.
- الاختبار الرابع: اختبار القفز العمودي من الثبات^(٣٣):
- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
- الادوات الازمة: سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الارض (١٥٠سم) على ان تدرج من بعد ذلك من (١٥١-٤٠٠سم)، طباشير، يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقا لشروط الاداء.
- وصف الاداء: يقف المختبر: ياخذ المختبر الطباشير، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب الحائط، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على الحائط، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الارض اثناء قيام المختبر، بهذا العمل، يسجل الرقم الذي تم وضع علامة امامه، من وضع الوقوف مرجحة الذراعين اماما عاليا ثم اماما اسفلاً خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها اماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثوب العمودي الى اقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة اخرى بالطباشير اليد المميزة وهي على كامل امتدادها يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة الثانية امامه.
- التسجيل: تعتبر المسافة بين العلامة الاولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة الانفجارية للرجلين مفاصة بالسنتيمتر، وحساب افضل محاولتين.
- الاختبارات المهارية:
- الاختبار الخامس: اختبار المناولة الصدرية^(٣٤):
- الغرض من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة المناولة واستلام الكرة.
- الادوات الازمة: ارض مسطحة، حائط ألمس، ساعة توقيت، كرة سلة.
- وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الارض وعلى بعد (٩) اقدام (٢٠٧٠م) من الحائط، عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بمناولة الكرة الى الحائط واستلامها بحيث يودي (١٠) مناولات.
- التسجيل: يحسب زمن اداء الاختبار من لحظة ملامسة الكرة للحائط في المناولة الأولى الناجحة وحتى ملامسة الكرة للحائط في المناولة الاخيرة، ثم يحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية، على ان تسجل للمختبر محاولتين مع ملاحظة ان تحسب اقل زمن للمحاولتين التي قام بها.
- الاختبار السادس: اختبار دقة المناولة الطويلة^(٣٥):
- الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة الطويلة.
- الأدوات اللازمة: كرة سلة، ملعب كرة سلة مؤشر عليه، مناطق سقوط الكرة ويكون ابعاد كل منطقة (٢×٢) تبعد عن الخط الجانبي وخط الوسط والخط النهائي بـ(٢م).
- وصف الاداء: يقوم المدرب او احد زملاء المختبر بتسليم الكرة للاعب الذي سيقوم باستلامها واداء مناولة سريعة طويلة الى المنطقة المحددة لسقوط الكرة، ويمكن اداء المناولة باحدى الطرق الاتية :
- ١- المناولة المستقيمة من فوق الكتف باليد الواحدة.
- ٢- المناولة القطرية من فوق الكتف باليد الواحدة.
- شروط الاختبار:

- يمنح اللاعب (١٠) محاولات في كل حالة من حالات المناولة سواء المستقيمة او القطرية.
- لا يجوز الطبطبة او اداء الثلاثية عند استلام الكرة المرتدة.
- يجب ان تؤدي المناولة بسرعة وبدقة.
- يجب ان توجه الكرة الى المناطق المرسومة على الارض ضمن حدود الملعب.
- التسجيل: يمنح المختبر النقاط حسب اهمية المنطقة في اللعب وفق متطلبات (الهجوم السريع) والتي تتراوح بين ١-٣، اذا سقطت الكرة في منطقة رقم (٣) يحصل المختبر على ثلاث نقاط اما اذا سقطت على منطقة رقم (٢) يحصل المختبر على نقطتين وكذلك اذا سقطت في منطقة رقم (١) يحصل المختبر على نقطة واحدة اما اذا سقطت الكرة خارج حدود المناطق المرسومة على الارض لا يمنح المختبر اية نقطة .
- الاختبار السابع : اختبار سرعة التهديف^(٣٦):
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تعاقب التهديف تحت ضغط الوقت.
- الادوات اللازمة: هدف كرة سله ،كرة سلة، ساعة توقيت .
- وصف الاداء: يقف المختبر في أي مكان اسفل السلة، ثم يقوم بالتهديف لأكبر عدد ممكن من المرات في(٣٠) ثلاثين ثانية، والمختبر ان يهدف باية طريقة يريدتها من طرائق التهديف.
- التسجيل : يحسب لكل اصابة ناجحة نقطة واحدة ويعد الرقم الدال على مقدار الإصابات التي حققت اهدافا خلال (٣٠) ثانية المقررة على سرعة التهديف في هذا الاختبار.
- الاختبار الثامن: اختبار الطبطبة^(٣٧).
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطبة حول مجموعة من الشواخص.
- الادوات اللازمة: كرة سله،ساعة توقيت،(٦) شواخص مع ملاحظة رسم خطين للبداية والنهاية ويوضع الشاخص الاول بمسافة (٥) اقدام (١,٥٠م) من نقطة البداية وتكون المسافة بين الشواخص (٨) اقدام (٢,٤٠م).
- وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة سماع اشارة البدء يقوم بالطبطبة المستمرة بين الشواخص ذهابا وايابا إلى ان يتجاوز خط البداية حيث يحسب الزمن منذ لحظة صدور الامر بالبدء الى ان يتجاوز خط البداية بعد العودة، هذا ويسمح بالتدريب على الاختبار قبل البدء.
- التسجيل: يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب، ويسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين المخصصتين له، غير ان تحسب له اقلها في الزمن.
- الاختبار التاسع: اختبار السحب الدفاعي^(٣٨):
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على سحب الكرة المرتدة.
- الادوات اللازمة: هدف كرة سلة، كرة سلة، ساعة توقيت.
- وصف الاداء: يقف اللاعب على مسافة(٣) متر من الهدف المرسوم عليه خط يوازي لارض وعلى ارتفاع(٣) متر يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين او بيد واحدة في اتجاه الهدف وفوق هذا الخط، ثم يتقدم لمسك الكرة المرتدة من الهدف والعودة مرة ثانية الى خط البداية ويكرر نفس المحاولة وذلك لمدة(٦٠) ثانية.
- التسجيل: تحسب عدد المحاولات التي تلامس فيها الكرة الهدف فوق الخط المرسوم عليها في المدة المحددة.
- الاختبار العاشر: اختبار خطوات الدفاع^(٣٩):

- الغرض من الاختبار: قياس حركة اللاعب المدافع.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة مرسوم عليه خط عمودي يصل بين نقطتين منتصف الملعب والحد النهائي ماراً بمنتصف خط الرمية الحرة، ساعة توقيت.
- وصف الاداء: يقف اللاعب خلف نقطة البداية (النقطة تقع خلف المنتصف الحد النهائي) ومع اشارة البدء يتحرك اللاعب بخطوات دفاعية للإمام حتى يعبر منتصف الملعب، ثم يعود للخلف بنفس الخطوات (بظهره) حتى يعتبر نقطة البداية، ثم يقوم بالدوران ومواجهة اتجاه الركض بجانبه ويتحرك بخطوات جانبية اتجاه منتصف الملعب حتى يعبر نفس النقطة ويعود أيضاً بعكس اتجاه تحركه بنفس الخطوات الجانبية.

شروط الاختبار :

- ١- يتحرك اللاعب بنفس الطريقة الفنية للتحرك الدفاعي الصحيح.
- ٢- يمنح اللاعب محاولتين.
- التسجيل: يسجل اللاعب زمن المحاولتين ويحسب لها الزمن الاقل .
- ٣- ٥ التجربة الاستطلاعية:

(تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف السلبيات والايجابيات التي تقابلها اثناء اجراء الاختبار لتفاديها). لهذا قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف ٩ / ١ / ٢٠٠٧ على عينة مكونة من (٥) خمسة لاعبين من فريق اعدادية دار السلام المهنية وهم في الاصل من لاعبين كرة السلة، حيث اغنت التجربة.

الباحث ببعض الملاحظات منها:

- مدى صلاحية مجموعة الاختبارات للعينة.
- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبار.
- الوقت المستغرق عند اداء الاختبار.
- مدى استعداد وكفاية فريق العمل لاجراء الاختبار.
- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الوحدة التدريبية.
- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة.
- ٣ - ٦ الأسس العلمية لاختيار الاختبارات:

بما ان الاختبار هو تمرين مقنن وضع لقياس شي محدد، قام الباحث بعملية التقنين لتحديد مدى صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المختارة وكما يأتي:

٣-٦-١ صدق الاختبار:

من الأمور المهمة الواجب توافرها في الاختبار هو الصدق ويقصد به (درجة الصحة التي نقيس بها الاختبار ما نريد قياسه)^(٤٠) اذ قام الباحث للتأكد من صدق الاختبار بحساب معامل صدق الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار على عينة ممارسة للعبة كرة السلة ضمن بطولة النشاط الرياضي والكشفي للمدارس الإعدادية في تربية محافظة ميسان وعلى عينة لم تمارس لعبة كرة السلة ضمن المدارس الإعدادية، وقد اختيرت المدرسة بالطريقة العمدية اما العينة فقد اختيرت بالطريقة العشوائية حيث بلغ عددهم (٥) طلاب، وحسب دلالة الفروق باستخدام قانون (ت) وكما مبين في الجدول رقم (٢)

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والمعنوية بين لاعبين ممارسين للعبة كرة السلة وغير ممارسين للعبة لصدق الاختبار.

ت	اسم الاختبار	مجموعة غير ممارسة للعبة		مجموعة ممارسة للعبة		معنوية الاختبار*
		ع	س	ع	س	
١	المناوله الصدرية	١,٣٠	١٥,٨	١,٣٥	١٠,٨	معنوي
٢	المناوله من فوق الكتف	٠,٥٤	٠,٤	١,٣٠	٤,٢	معنوي
٣	التهديف بالقفز	١,٨١	٣,٦	٢,٦٠	١٠,٦	معنوي
٤	الطبطبة بتغيير الاتجاه	١,٢٣	١٦,٢١	١,٥٨	١١,٥٧	معنوي
٥	السحب الدفاعي	١,٩٤	١٠,٤	١,٦٤	١٨,٢	معنوي
٦	حركة اللاعب المدافع	١,٨٧	٣٤,٤٤	١,٨٣	٢٣,٥١	معنوي
٧	الجري المتعرج بين الحواجز	١,٨١	١٣,٦	٠,٢٩	٩,٥	معنوي
٨	عدو ٣٠ م من البدء المتحرك	٠,٧٠	٧,٠٥	٠,٣٨	٤,٥٢	معنوي
٩	دفع الكرة الطبية ٢ كغم	٠,٥٥	٤,٠٧	٠,٤٩	٥,١٤	معنوي
١٠	القفز العمودي من الثبات	٣,٥٦	٢٥,٢	٢,٩٤	٣٢,٨	معنوي

* القيمة الجدولية (٢,٧٧) بدرجة حرية (٤) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) .

٣ - ٦ - ٢ ثبات الاختبارات :

يقصد بثبات الاختبار هو (أن يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها)^(٤١):

ويؤكد تاكمان tackman (ان طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه جديره بالاتباع في البحوث التجريبية. وتتلخص هذه الطريقة بتطبيق الاختبار نفسه على مجموعة واحدة من الافراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين)^(٤٢).

لذا قام الباحث بايجاد معامل الثبات عن طريق الاختبار واعادة الاختبار (Test re.Test) وقد راعى ضرورة اجراء اعادة الاختبار بعد (٦) ستة ايام من التطبيق الأول على عينة الافراد نفسها مع تثبيت جميع الظروف التي تم فيها التطبيق الأول، حيث طبق الاختبار الأول في ٢٠٠٧/١/٩ واعيد مرة ثانية في ٢٠٠٧/١/١٦. وبعد الحصول على نتائج الاختبارين قام الباحث بايجاد معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين باستخدامه قانون الارتباط البسيط (بيرسون) ولكل اختبار على حده حيث ظهر وجود ارتباط عال وبعد مراجعة جدول دلالة معامل الارتباط لمعرفة مدى ثبات الاختبارات عند درجة حرية (٥-٢) باحتمال خطأ (٠,٠٥) حيث وجد ان القيمة المحتسبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٨٧) مما يؤكد ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما مبين في الجدول رقم (٣) .

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين القياس الاول والقياس الثاني والقيمة

الجدولية واحتمال الخطأ ودرجة الحرية والمعنوية لثبات الاختبارات

ت	اسم الاختبار	القياس الاول		القياس الثاني		معامل الارتباط بين الاختبارين	معنوية الاختبار *
		ع	س	ع	س		
١	المناوله الصدرية	١٠,٨	١,٣٥	١١,٣٠	٠,٩٧	٠,٩٥	معنوي
٢	المناوله من فوق الكتف	٤,٢	١,٣٠	٤,٦	١,٣٤	٠,٩١	معنوي
٣	التهديف بالقفز	١٠,٦	٢,٦٠	١١,٤	١,٩٤	٠,٩٧	معنوي
٤	الطبطبة بتغيير الاتجاه	١١,٥٧	١,٥٨	١١,٤٦	١,٦٠	٠,٩٩	معنوي
٥	السحب الدفاعي	١٨,٢	١,٦٤	١٨,٢	١,٩٢	٠,٩٣	معنوي
٦	حركة اللاعب المدافع	٢٣,٥١	١,٨٣	٢٣,٢٩	١,٥٥	٠,٩٧	معنوي
٧	الجري المتعرج بين الحواجز	٩,٥	٠,٢٩	٩,٤٤	٠,٣٣	٠,٩٣	معنوي
٨	عدو ٣٠ م من البدء المتحرك	٤,٥٢	٠,٣٨	٤,٣٧	٠,٣٩	٠,٩٥	معنوي
٩	دفع الكرة الطبية ٢كغم	٥,١٤	٠,٤٩	٥,٢٧	٠,٤٩	٠,٩٥	معنوي
١٠	القفز العمودي من الثبات	٣٢,٨	٢,٩٤	٣٣,٢	٢,٢٨	٠,٩٣	معنوي

* القيمة الجدولية (٠,٨٧) بدرجة حرية (٣) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-٦-٣ موضوعية الاختبارات:

ان الاختبارات المستخدمة في البحث تعتمد مفرداتها على البساطة والوضوح وسهولة الفهم وتبتعد عن التقويم الذاتي والاجتهاد، اذ ان التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن /ثا، الدرجة /عدد مرات النجاح، لذلك تعد هذه الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية، والاختبارات تكون موضوعية عندما (تغطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر عن

يصححه)^(٤٣)، وكان الحكمان الدكتور محمد صالح والدكتور نائر داود وكما مبين في الجدول رقم (٤).

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين الحكم الأول والحكم الثاني والقيمة الجدولية واحتمال الخطأ ودرجة الحرية والمعنوية لموضوعية الاختبارات

ت	اسم الاختبار	الحكم الاول		الحكم الثاني		معامل الارتباط بين الاختبارين	معنوية الاختبار *
		ع	س	ع	س		
١	المناوله الصدرية	١٠,٣٠	١,٠٣	١٠,٢٩	١,٠٣	٠,٩٨	معنوي
٢	المناوله من فوق الكتف	٣,٨	٢,٢٨	٤,٢	٢,٤٨	٠,٩٣	معنوي
٣	التهديف بالقفز	١١	١,٥٨	١٠,٨	١,٣٠	٠,٩٧	معنوي
٤	الطبطبة بتغيير الاتجاه	١١,٠٤	١,٦٨	١١,٠٩	١,٧٥	٠,٩٦	معنوي
٥	السحب الدفاعي	١٨,٦	١,٨١	١٨,٨	٢,١٦	٠,٩٩	معنوي
٦	حركة اللاعب المدافع	٢٣,٠٦	٢,٠١	٢٢,٧٧	١,٠٥	٠,٩٣	معنوي
٧	الجري المتعرج بين الحواجز	٩,٥٢	٠,٤١	٩,٥٢	٠,٤٢	٠,٩٧	معنوي
٨	عدو ٣٠ م من البدء المتحرك	٤,٥١	٠,٤٩	٤,٥٢	٠,٤٩	٠,٩٦	معنوي
٩	دفع الكرة الطبية ٢كغم	٥,٣٧	٠,٤١	٥,٤٧	٠,٤٩	٠,٩٥	معنوي
١٠	القفز العمودي من الثبات	٣٤,٢٠	١,٤٨	٣٣,٨٠	١,٣٠	٠,٩٣	معنوي

•القيمة الجدولية (٠,٨٧) بدرجة حرية (٣) وبمستوى دلالة (٠,٠٥)

٣-٧ إجراءات البحث:

تضمنت اجراءات البحث ما يأتي:

- تدوين أعمار العينة.
 - اخذ قياسات الطول وتسجيل الأوزان.
 - إجراء الاختبارات المهارية القبلية والمتضمنة:
 - اختبار المناولة الصدرية، اختبار دقة المناولة الطويلة، اختبار سرعة التهديف، اختبار الطبطة بتغيير الاتجاه، اختبار السحب الدفاعي، اختبار خطوات الدفاع.
 - إجراء الاختبارات البدنية القبلية والمتضمنة:
 - اختبار الجري النتعرج بين الحواجز، اختبار عدو ٣٠ م من البدء المتحرك، اختبار دفع الكرة الطيبة (٢) كغم باليدين، اختبار القفز العمودي من الثبات.
 - تطبيق المنهج التدريبي المقترح.
 - إجراء الاختبارات المهارية والبدنية البعدية.
- ٣-٧-١ الاختبارات القبلية لعينة البحث:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث(المجموعة التجريبية والضابطة الاولى والثانية) بتاريخ ٢٣-٢٤-٢٠٠٧/١/٢٥ على التوالي وفي تمام الساعة(١٢) ظهراً في قاعة الشهيد سعد خلف في ميسان حيث تم اخذ قياسات الطول والوزن وتدوين الاعمار بعدها اجريت الاختبارات المهارية والبدنية في القاعة الداخلية لكرة السلة من قبل فريق العمل المساعد(*) لقد سعى الباحث على تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات وطريقة التنفيذ من اجل العمل قدر الامكان على خلق الظروف نفسها او ما يشابهها عند اجراء الاختبارات البعدية.

٣-٧-٢ المنهج التدريبي المقترح:

- مدة المنهج التدريبي المقترح = ٣ أشهر.
- مدة المنهج التدريبي بالاسبوع = ١٢ أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية = ٣٦ وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع = ٣ وحدات تدريبية.
- أيام التدريب الاسبوعية = الاحد، الثلاثاء، الخميس.
- زمن الوحدة التدريبية تتراوح بين: = ٩٠-١٠٥ دقيقة.
- الزمن الكلي للتدريب خلال ثلاثة أشهر = ٥٩ (*) ساعة.
- الزمن الكلي للقسم التحضيري = ٥٤٠ دقيقة.
- الزمن الكلي للقسم الرئيسي = ٢٨٢٠ دقيقة.
- الزمن الكلي للقسم الختامي = ١٨٠ دقيقة.
- الزمن الكلي للجانب البدني = ١٠٤١ دقيقة.
- الزمن الكلي للجانب المهاري = ١٤١٩ دقيقة.
- الزمن الكلي للجانب التربوي = ١٨٠ دقيقة.
- الزمن الكلي للجانب النفسي = ١٨٠ دقيقة.

- بدأ تنفيذ المنهاج التدريبي المقترح بتاريخ ٢٠٠٧/١/٣١ ولغاية ٢٠٠٧/٤/٢١.

٣-٧-٣ الاختبارات البعديه لعينة البحث :

تم إجراء الاختبارات البعديه لعينة البحث (المجموعة التجريبية والضابطة الاولى والثانية) بتاريخ ٢٧-٢٨-٢٠٠٧/٤/٢٩ على التوالي وفي تمام الساعة ١٢ ظهراً في قاعة الشهيد سعد خلف في ميسان بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي المقترح وقد سعى الباحث الى توفير الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل الذي أجرى الاختبارات القبلية.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الضرورية التي ساعدته في معالجة نتائج البحث واختيار فرضياته، وكما يوضح هو بكنز وكلاس Hopkins & Glass فان (الوسائل الاحصائية تساعد الباحثين في وصف البيانات واستخلاص الاستنتاجات لكميات كبيرة من البيانات وكذلك في دراسة العلاقات السببية)^(٤٤). واهم هذه الطرائق:

الهوامش والمصادر

- (١) حسن السيد معوض: كرة السلة للجميع، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٧، ص١٣.
- (*) الخبراء الذين تم مقابلتهم:
- (١) أ.د. رعد جابر باقر: أستاذ كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، تدريب كرة السلة.
- (٢) أ.د. مجيد جاسب حسين: عميد كلية التربية الرياضية في ميسان جامعة ميسان، تدريب فسلجة .
- (٣) أ.م. حسين مردان عمر: أستاذ كلية التربية الرياضية جامعة القادسية، بايوميكانيك العاب القوى.
- (٤) أ.م.د. ماجد سندي والي: أستاذ كلية التربية الرياضية جامعة ميسان، تدريب فسلجة.
- (٥) أ.م.د. يعرب عبد الباقي دايق: أستاذ كلية التربية الرياضية جامعة البصرة، بايوميكانيك كرة الطائرة.
- (٦) أ.م.د. حيدر عبد الرزاق كاظم: أستاذ كلية التربية الرياضية جامعة البصرة، تدريب كرة السلة.
- (**) المدربين
- (١) عباس حسن حسين: بكلوريوس تربية رياضية مدرب منتخب تربية ميسان، كرة السلة.
- (٢) طالب علوان محمد: بكلوريوس تربية رياضية مدرب منتخب تربية واسط.
- (٣) عباس نجم عبد: بكلوريوس تربية رياضية مدرب منتخب تربية البصرة.
- (٤) محمد جبار عبد الأمير: بكلوريوس تربية رياضية مدرب منتخب تربية ذي قار.
- (٥) محمد حساني زين العابدين: بكلوريوس تربية رياضية مدرب منتخب تربية النجف.
- (٦) ماهر محمد أحمد: بكلوريوس تربية رياضية مدرب منتخب تربية بابل .
- (٢) محمود ابو زيد ابراهيم: المضمون الاجتماعي للمنهج، القاهرة، الدار العربي للنشر والتوزيع، (ب.ت)، ص١١٥.
- (٣) عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مصر، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٦، ص١٧.
- (٤) نفس المصدر السابق، ص١٨.
- (٥) عبد الحميد شرف: مصدر سبق ذكره ، ص٣٨-٣٩.
- (٦) إسماعيل محمد رضا، تطوير مناهج كلية التربية الرياضية في القطر العراقي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٠، ص٤٠-٤٢.
- (٧) حلمي احمد الوكيل: تطوير المناهج أسبابه، أسسه وأساليبه -خطواته- معوقاته، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٢، ص١٠٨.
- (٨) قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨، ص٢٣٥-٢٣٦.
- (٩) - قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨، ص٢٣٨-٢٣٩.
- (١٠) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي. ط١، القاهرة: دار المعرف، ١٩٨٦، ص٣٢٤.

- (١١) أمر الله احمد السباطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف بالاسكندرية، ١٩٩٨، ص١٢٧.
- (١٢) امر الله السباطي: نفس المصدر السابق، ص١٣١.
- (١٣) الفريد كونزة (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسين: كرة القدم، الموصل، مطبعة وزارة التعليم العالي، جامعة الموصل، ١٩٨٠، ص٢٣٧-٢٣٨.
- (١٤) أمر الله احمد السباطي، مصدر سبق ذكره ، ص١٣٢.
- (١٥) مفتي ابراهيم حماده: التدريب الرياضي الحديث- تخطيط - تدريب- قيادة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص٩٢.
- (١٦)- تيريس عوديشو انويا، الاعداد النفسي في رياضة المستويات العليا، بغداد، مكتب العادل للطباعة، ٢٠٠٠، ص٨١.
- (١٧) حمدي احمد وياسر عبد العظيم: التدريب الرياضي -افكار ونظريات، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص١٢١.
- (١٨) عبد الحكيم محمد الطائي (واخرون): دليل التدريب في كرة السلة، بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠، ص٤٧.
- (١٩) فائز بشير حمودات (واخرون): أسس ومبادئ كرة السلة ،جامعة الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، ١٩٨٥، ص٣٩.
- (٢٠) حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع، ط٤، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠، ص٣١-٤٣-٥٧.
- (٢١) محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم: الاعداد المتكامل للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥، ص٥٥.
- (٢٢) عائشة رزق مصطفى: تأثير برنامج مقترح على تنمية بعض المهارات الاساسية للناشئين في كرة السلة. مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الاول، العدد ٣، جامعة حلوان، ص٢٣٢-٢٥٠.
- (٢٣) محمد حسن علاوي واسأمة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص٢١٧.
- (٢٤) ريسان خريبط مجيد: منهاج البحث في التربية البدنية، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ٩٩.
- (٢٥) فاخر عاقل: أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية، ط١، بيروت، مطبعة دار المعلمين، ١٩٧٩، ص١١٦.
- (٢٦) حسين علي حسن: منهج مقترح لتطوير أهم الصفات البدنية الخاصة بتعليم فعاليات القفز العالي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠، ص٣٩.
- (٢٧) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص٢١٣.
- (* انظر : ملحق رقم (٢).
- (**) أنظر : ملحق رقم(٣).
- (***)انظر: ملحق رقم(٤).
- (٢٨) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النظرية- الاعداد البدني - طريق القيلس، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ٢٦٧.
- (* انظر : ملحق رقم (٣) .
- (٢٩) ريسان خريبط وثائر داود : طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية، البصرة، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، ١٩٩٢، ص١٩.
- (٣٠) فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله جاسم: كرة السلة، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٧، ص١٧١.
- (٣١) Tabashink , B. Modern Athlete and Coach.
- (اقتبسة) محمد رضا ابراهيم: تأثير برامج تدريب انواع مختلفة من الصعود على مرتفع والهبوط على مرتفع وصعود وهبوط والمستقيم في السرعة، اطروحة دكتوراة، جامعة سركيوز، نيويورك، ١٩٨٦، ص٨٧.
- (٣٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، ١٩٧٩، ص١١.

-
- (٣٣) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط١، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص١١٧.
- (٣٤) محمد محمود عبدالدايم ومحمد صبحي حسانين: القياس في كرة السلة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤، ص١٦٩.
- (٣٥) مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات: كرة السلة، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩ ص٢٠٦.
- (٣٦) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين: مصدر سبق ذكره، ص١٤٢.
- (٣٧) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص٣٩٥.
- (٣٨) احمد امين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة: كرة السلة للناشئين، القاهرة، الفنية للطباعة والنشر، ١٩٨٦، ص٤٠٣.
- (٣٩) احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة: مصدر سبق ذكره، ص٤١٠.
- (٤٠) مروان عبد المجيد ابراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩، ص١٣.
- (٤١) احمد محمد فاخر وعلي فهمي البيك. القياس في المجال الرياضي. القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٧، ص١٨.
- (٤٢) Tuckman ,Bruce W. Conducting Educational Research ,2nd Edition, New York, Harcourt Brace Jovanich ,Inc ,1978,p.162.
- (43)-Thouless,R,H.General and Social Psychology ,London ,University Tutorial Press ,1950, P350.
- (* ملحق رقم (٤) .
- (44) Hopkins, Kenneth D .and Class ,Gene V. Basic Statistics for the Behavioral Sciences, Englewood Cliffs ,New Jersey :Prentice – Hall Inc ,1978 ,p3.
-

مجلة كلية التربية

مجلة علمية محكمة تصدرها كلية التربية/جامعة واسط