

التوافق العضلي العصبي وعلاقته بأداء مهارة المتابعة الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب

م.م علي حسين عريبي الدلفي / مديرة تربية واسط ali1sport@yahoo.com

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التوافق العضلي العصبي بأداء مهارة المتابعة الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب، وافترض الباحث هناك علاقة ارتباط معنوي بين التوافق العضلي العصبي ومهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة للاعبين الشباب، واستعمل الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث، وتم اختبار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت ب لاعبي كرة السلة لنادي الحي الرياضي للموسم (2021 - 2022) وهم يمثلون نسبة (22.22%) من مجتمع الاصل البالغ عدده (54) لاعباً، وبعدها تم اختيار الاختبارات المناسبة والملائمة الخاصة بهذه الدراسة تم اجراء التجربة الاستطلاعية ثم الرئيسة وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة تم استخراج النتائج وعرضها في جداول وتحليلها ومناقشتها طبقاً لهدف وفرضية البحث، واستنتج الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العضلي العصبي ومهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة لعينة البحث. وأوصى الباحث بالتأكيد على ان تتضمن الوحدات تدريبية تمرينات مكثفة نحو تطوير التوافق والمتابعة الدفاعية بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية: التوافق العضلي العصبي، المتابعة الدفاعية، لاعب كرة السلة الشباب

Neuromuscular compatibility and its relationship to the performance of defensive follow-up skill among young basketball players

Abstract

The study aimed to identify the nature of the relationship between neuromuscular compatibility with the performance of defensive follow-up skill among young basketball players, and the researcher assumed that there is a significant correlation between neuromuscular compatibility and defensive follow-up skill in basketball for young players. In the intentional way, which was represented by the basketball players of the Sports District Club for the season (2021 - 2022), and they represent (22.22%) of the original community of (54) players, and then the appropriate and appropriate tests were selected for this study. Appropriate statistical means The results were extracted and presented in tables, analyzed and discussed according to the objective and hypothesis of the research, and the researcher

concluded that there is a significant correlation between neuromuscular compatibility and defensive follow-up skill in basketball for the research sample. The researcher recommended emphasizing that the training units include intensive exercises towards developing compatibility and defensive follow-up in basketball.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهميته البحث:

كرة السلة واحدة من أشهر الرياضات التي يتم ممارستها في العديد من الدول حول العالم، كما انها من الالعاب التي نالت اهتمام وشهرة واسعة وذلك بسبب طبيعة اللعبة السريعة وما تحتويه من قوة في الدفاع ومهارة في الهجوم ولأنها تحتوي مهارات اساسية ومركبة كثيرة اصبح من الضروري الكشف عنها للمتعلم لكي يحقق الارتقاء والاجادة في الحركة والتفوق بها.

أن التخطيط السليم المبني على اساس علمي في التعلم والتدريب هو الذي يؤدي إلى التطور المستمر والسريع في الرياضات جميعها وللألعاب الفردية والجماعية، وعلى هذا الأساس أهتم المدربون بإعداد اللاعبين ذهنياً وبدنياً ومهارياً من أجل الوصول إلى أدق النتائج والاستجابات التي تكون قريبة من حالات اللعب الواقعية، لهذا تعد ممارسة الرياضة من أسس التفوق والتقدم إذ أنها تعبر عن مدى التناسق التام بين العقل والجسم فالعلاقة بين الجانبين العقلي والأداء البدني والمهاري أصبح مثار اهتمام المختصين بالتدريب وذلك لاعتماد تطور الرياضيين على التوافق بين القدرات البدنية والعقلية والنواحي المهارية، ونظراً لما تتميز به لعبة كرة السلة من الايقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة، مما يتطلب من اللاعب ان يؤدي جميع المهارات الاساسية على مستوى متقارب حتى يتمكن كل لاعب مقابلة احتياجات موقفه في الملعب الامر الذي يوجب الاهتمام بإعداد اللاعبين وعلى كافة النواحي الفنية والبدنية والمهارية ، والمتابعة الدفاعية واحدة من هذه المهارات المهمة التي يتم تأمين الكرة من خلالها للبدء بعملية الانتقال للهجوم وضمان عدم التسجيل في سلة الفريق المدافع ، وتعتبر من المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة، وللمهارة جانب كبير ومؤثر على نتيجة المباراة وعلى الجانب الفني والخططي إذ تكمن أهمية مهارة المتابعة الدفاعية في بناء هجمة منظمة من جديد يمكن من خلالها من تحقيق الفوز في المباراة بما يجعل الفريق المنافس يفقد الفرصة لمتابعة الكرة، وحرمان الفريق المنافس من الحيازة على الكرة المرتدة ومنع المنافس من الفرصة

الثانية للتصويب وضمان الانتقال الى الهجوم، كل ذلك يجعل مهارة المتابعة من المهارات الحاسمة في كرة السلة، كما ان العمل على اداء هذه المهارة يتطلب درجة من التوافق ما بين الجهازين العضلي والعصبي ويعتبر التوافق في كرة السلة أساس تكتيك المهارات الاساسية بعد انعكاس المستلزمات النفسية والحركية العالية التي تنعكس على مستوى تكتيك اللاعب ، ويمكن ملاحظة اهمية التوافق العضلي العصبي من خلال مشاهدة قدرة اللاعبين على التوازن والارتكاز وتنظيم اداء الحركات داخل الملعب كذلك يمكن ملاحظة تكتيك اللاعبين اثناء اداء مهارة المتابعة الدفاعية بشكلها الصحيح.

ومما سبق تكونت اهمية الدراسة التي تتمثل في معرفة علاقة التوافق العضلي العصبي بأداء مهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة لما لها من اهمية كبيرة وحاسمة في مباريات كرة السلة خصوصاً وان الكرة تكون قريبة جداً الى سلة الفريق المدافع وهذا ما يجعل اللاعب المهاجم يحاول عمل المتابعة الهجومية للتسجيل في سلة الفريق المدافع .

1-2 مشكلة البحث

يعد التوافق عنصراً مهماً من عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها المتعددة التي تمكن الرياضي بعد اكتسابها من التكتيك السليم للمهارات عند الاداء وبالتالي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي مزيج من عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة ، ومن خلال المتابعة الميدانية لاحظ الباحث ضعف في اداء المتابعة الدفاعية للاعبين الشباب خصوصاً عندما ينال التعب من اللاعبين ، فيكون التوافق العضلي العصبي ضعيف من خلال عدم المقدرة على تحديد ارتفاع الكرة ومسارها الحركي بشكل دقيق او عدم تقدير المسافة للقفز للأمام عالياً من اللاعب المدافع لعمل المتابعة الدفاعية ، لذا عمد الباحث الى دراسة هذه المشكلة حول علاقة التوافق العضلي العصبي بأداء مهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة لدى اللاعبين الشباب .

1-3 هدف البحث

التعرف على طبيعة العلاقة بين التوافق العضلي العصبي واداء مهارة المتابعة الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

1-4 فرض البحث :

وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العضلي عصبي واداء مهارة المتابعة الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الحي الرياضي لكرة السلة الشباب للموسم 2021 - 2022 .

1-5-2 المجال الزمني : من 2021/12/13 لغاية 2022/5/15

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الحي المغلقة - قضاء الحي / محافظة واسط .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :**1-2 منهج البحث :**

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تحدد مجتمع البحث من اللاعبين الشباب بكرة السلة في اندية محافظة واسط لعام (2021-2022) والبالغ عددها (5) اندية هي (الكوت والموقية والنعمانية والمنتظر والحي) حيث بلغ عددهم (54) لاعب ، وتم اختيار العينة منهم بالطريقة العمدية والتي تكونت من لاعبي كرة السلة الشباب لنادي الحي الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعباً، وتم استبعاد (3) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية ، وبلغ تمثيل العينة نسبة (22.22 %) من مجتمع الاصل .

2-2-1 تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول ، وكتلة الجسم والعمر الزمني ، والعمر التدريبي) اذ استعمل الوسائل الاحصائية الملائمة لذلك ، كما في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات (الطول ، كتلة الجسم ، العمر الزمني،العمر التدريبي)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
0.290	0.042	1.805	1.809	متر	الطول
0.415	5.102	68.850	68.766	كغم	كتلة الجسم
0.388	0.996	17	17.583	سنة	العمر الزمني
0.373	1.206	5	5	سنة	العمر التدريبي

يتضح من الجدول اعلاه ان معامل الالتواء قد بلغ اقل من (1_+) مما يؤكد تجانس عينة البحث في المتغيرات السابقة .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية و الملاحظة .
- شبكة الانترنت .
- المقابلات الشخصية. (ملحق 1)
- الأختبار والقياس.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- كرات سلة قانونية عدد (4).
- هدف سلة.
- كرات تنس عدد (4)
- ساعة توقيت الكترونية صينية الصنع عدد (2).

- ميزان طبي الكتروني صيني الصنع.
- شريط قياس جلدي (20م) .
- جهاز حاسوب لابتوب نوع (hp) صيني الصنع.
- صافرة نوع (Fox) عدد (2).
- شواخص بلاستيك (مخروطي) بارتفاع (30)سم عدد (2) .
- شريط لاصق لون (برتقالي) .

2-4 الاختبارات المستعملة في البحث:

بعد تحديد المهارة المدروسة في البحث صار من الواجب اختيار الاختبارات الخاصة بهذه الدراسة وعليه قام الباحث بمسح شامل لاهم المصادر العلمية لغرض اختيار الاختبارات المناسبة علماً ان هذا الاختبارات المستعملة في البحث مقننة وقد ثبت صدقها وثباتها وموضوعيتها وقد استعملت في البيئة العراقية على عينات كثيرة مشابهة لعينة البحث الحالية ومخصص لمن هم بهذا المستوى من قبل الباحثين.

2-4-1 اختبار التوافق العضلي العصبي (رمي واستقبال الكرات): (حسانين ، 1998، ص401).

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد .
 - الادوات المستخدمة : كرة تنس ، حائط ، خط على بعد 5 متر من الحائط .
 - طريقة اجراء الاختبار :
- يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض ، إذ يتم الاختبار وفق التسلسل الاتي :-
- رمي الكرة 5 مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .
 - رمي الكرة 5 مرات متتالية باليد اليسرى على ان يتم استقبال الكرة من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .
 - رمي الكرة 5 مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .
- التسجيل :
- لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة أي أن الدرجة النهائية 15 درجة .

2-4-2 اختبار المتابعة الدفاعية :- (حسين ، 2012، ص85)

- هدف الاختبار: قياس سرعة اداء المتابعة الدفاعية.

- الأدوات : شريط لاصق ، شريط قياس جلدي(20م) شاخص عدد (2) ساعة توقيت الكترونية ، صافرة ، كرة واحدة ، أوراق وأقلام للتسجيل .

- وصف الاختبار :

من النقطة أسفل السلة وعلى بعد (2م) وضع شريط لاصق بطول (3م) يوازي خط القاعدة إذ يكون منتصفه يقابل النقطة أسفل السلة ، ومن ثم وضع شريطين لاصقتين بصورة متقاطعة على الشريط الذي يبتعد مسافة (2م) بطول (25 سم) من الجهتين من منتصفه.

طريقة اداء الاختبار:

يقف اللاعب المدافع على جهة اليمين ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب برمي الكرة بالوضعية التي تناسبه باتجاه اللوحة ومن ثم يأخذ خطوة للأمام باتجاه اللوحة لغرض أداء المتابعة الدفاعية والرجوع لعبور الشريط الذي يبتعد مسافة (2م) ومن ثم أداء حركة اللاعب المدافع يسارا لعبور المسافة (50سم) للقيام بالعمل نفسه من جهة اليسار والرجوع لعبور الشريط الذي يبتعد مسافة (2م) وأداء حركة اللاعب المدافع يمينا لعبور المسافة (50سم) وكما مبين بالشكل (1).

- شروط الاختبار:

- تنفيذ خطوات الاختبار بسرعة .
- مسك الكرة بعد ارتداها من اللوحة بالقفز .
- انثناء الركبتين عند أداء حركة اللاعب المدافع ومسك الكرة بالذراعين أمام الصدر.
- مس الكرة للوحة من الجهتين وبواقع عشر محاولات.

- طريقة التسجيل:

يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار للمحاولات العشرة والعودة الى نقطة البدء من جهة اليمين باعتماد صافرة البدء والنهاية.



الشكل (1) يوضح اختبار المتابعة الدفاعية

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بعد إن قام الباحث بتهيئة كافة المستلزمات التي يحتاجها حيث ان التجربة الاستطلاعية هي " دراسة أولية مصغرة وتدريبية لتتقح الإجراءات الميدانية قبل الخوض في جميع المعلومات " (الكازمي ، 2012 ، ص95) ، حيث تم اجراؤها على عينة تكونت من (3 لاعبين) لكرة السلة من الشباب لنادي الحي الرياضي، بتاريخ 2022/3/13 الموافق يوم (الاحد) في الساعة (3) مساءً من قبل الباحث إذ تم تطبيق الاختباران قيد الدراسة، وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية:-

1- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث لغرض ايجاد الحلول لها.

2- التعرف على مدى تفهم عينة البحث للاختبارات وصحة أدائهم.

3- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد .

2-6 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الاستطلاعية قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الاختباران على افراد العينة وهما(اختبار التوافق العضلي العصبي بين العين واليد واختبار المتابعة الدفاعية بكرة السلة) بتاريخ 2022/3/21 يوم الاثنين في الساعة(3) مساءً.

2-7 الوسائل الاحصائية : استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد نتائج الدراسة احصائياً .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل النتائج:

بعد جمع البيانات المتعلقة باختبارات التوافق العضلي العصبي ومهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج الآتية:

جدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (ر) المحسوبة

الدلالة	قيمة (ر) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية متغيرات الدراسة
معنوي	0.94	1.44	9.91	درجة	رمي واستقبال الكرات
		1.713	42.068	ثا	المتابعة الدفاعية

* (ر) الجدولية = (0.56) عند درجة الحرية = (10)، ومستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول (2) ما يأتي:-

يتضح من الجدول اعلاه ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير التوافق العضلي العصبي رمي واستقبال الكرات هو (9.91) وبانحراف معياري (1.44)، اما لمتغير المتابعة الدفاعية فكانت قيمة الوسط الحسابي (42.068) وبانحراف معياري (1.713) ولغرض ايجاد العلاقة استخرج الباحث معامل الارتباط بيرسون اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.94) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.56) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على معنوية الارتباط.

ومن خلال ملاحظتنا لقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة نجد تباين في الاوساط الحسابية وكذلك ايضاً الانحرافات المعيارية وهذا يدل مبدئياً على علاقة " التوافق العضلي العصبي والذي يؤدي دوراً أساسياً فعالاً في مختلف حركات الانسان لذلك فان الحاجة الى التوافق تكون مهمة في اداء المهارات الرياضية واننا نجد بجانب دقة الاستيعاب الحركي بواسطة المعلومات المتأتية من حاسة الشعور العضلي وايضاً المعلومات المتأتية من الحواس الاخرى ومن ضمنها حاسة النظر لذلك تزداد وتحسن المهارة او الحركة فيما يخص الوضع واجزاء الحركة " (السيد ، 2015 ، ص64)

ويرى الباحث ان التوافق العضلي العصبي تتوقف عليه نتيجة المباريات لان مدى اجادة اعضاء الفريق لدقة المهارات اثناء الاداء يحتاج توافقاً كبيراً خصوصاً في الجانب الدفاعي ومنها مهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة .

ويؤكد الباحث ان المتابعة الدفاعية تحتاج الى توافق كبير بين العيد واليد وكلما زاد توافق العين واليد زادت دقة اداء مهارة المتابعة الدفاعية ، وهذا يتفق مع أمين خزعل عبد " انه عند حدوث المثير فانه يسري تجاه الاجهزة الحسية المستقبلية ، وهي هنا تتمثل في العين أي يتم استثارتها من قبل هذا المثير ومن ثم تبدأ العمليات الداخلية الكامنة في اللاعب حيث تنقل الاعصاب ترجمة هذا المثير للجهاز العصبي المركزي ومنه الى العضلات لتؤدي الاستجابة المطلوبة (خزعل ، 2014 ، ص59) . وهذا يؤكد على ان زيادة التوافق العضلي العصبي يزيد من سرعة الحركات الخاصة لان كل العضلات المشتركة في العمل تصبح متوافقة بشكل افضل ، وان التوافق يؤدي فيه اللاعب حركات مجتمعة بعضها مع البعض الاخر وهذا ما اشار اليه (الين وديع 2003) " بانه التوافق ادماج عدة حركات مع بعضها البعض " (وديع ، 2003 ، ص82).

ويحتاج لاعب كرة السلة لأداء مهارة المتابعة بكرة السلة الى التوقع الصحيح لارتداد الكرة وسرعة تحركها واتجاهها وتقدير المسافة بين حركة الكرة والقفز عالياً لالتقاطها ، خصوصاً وان لعبة كرة السلة تتميز بطابع السرعة في الاداء والتداخل في المهارات ففيها مهارات مركبة تحتاج الى توافق ودقة كبيرين عند الاداء ، وهذا ما نراه في المهارات التي تحتاج من اللاعبين الى السرعة عند الاداء وتقدير المسافة عند القفز ، فـ " تقدير المسافة له دور كبير في نجاح مختلف الحركات ، حيث يتحسن مستوى الاداء المهاري ودقته كلما قل خطأ الاحساس البصري المقارن بالمسافة وبتقدير الزمن " (عبد الجبار واخرون ، 2013 ، ص21) . وهذا يعتمد على سلامة المستقبل الحسي العين من اجل فهم العلاقات المكانية والزمانية والحركية ، فمستقبلات الادراك هي المسؤولة عن تغيير وضع الجسم وتشكيله وتكيفه واتجاهه وعلاقة اجزائه مع بعضها البعض (عبد الجبار واخرون ، 2013 ، ص7) . لذا فاللاعب لابد ان تكن لديه القدرة الكبيرة على تحليل وفهم العلاقات المكانية والزمانية (التوجه الزمني والمكاني) المناسبة لتنفيذ الحركة وهذا يعتمد بشكل كبير على مستوى التوافق العضلي العصبي لديه ، والسبب في ذلك كما يؤكد وديع ياسين التكريتي وياسين طه الحجار راجع الى ان الاداء السريع او البطيء لربط الاجزاء سوف يؤثر سلباً على الحركة الكاملة ويؤدي الى زيادة الحركات المصاحبة الثانوية نظراً لإشراك مجاميع حركية لا علاقة بالمهارة مما يؤدي الى صرف طاقة اضافية وتشويه الحركة العامة (ياسين والحجار ، 2012 ، ص87).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي تحصل عليها الباحث استنتج ما يأتي :-

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العضلي العصبي ومهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة لدى لاعبي نادي الحي الرياضي الشباب بكرة السلة .

4-2 التوصيات :-

- التأكيد على ان تتضمن الوحدات تدريبية تمرينات مكثفة نحو تطوير التوافق والمتابعة الدفاعية بكرة السلة.
- قيام المدربين باختبار لاعبيهم اختبارات دورية لعنصري التوافق والمتابعة بكرة السلة للوقوف على مستوياتهم الحقيقية.
- اجراء دراسات مشابهة لباقي المهارات الاساسية بكرة السلة مع التوافق العضلي العصبي ، كذلك اجراء دراسات مماثلة على فعاليات رياضية اخرى.

المصادر

1. أبو العلا عبد القادر ، ابراهيم شعلان ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
2. اكرم محمد صبحي ومازن عبد الهادي، مبادئ التعلم الحركي ، ط1، مطبعة دار الوان للطباعة والنشر ، بغداد ، 2006 .
3. اكرم محمود صبحي ، التعلم الحركي ، دار الكتب ، العراق ، 2000 .
4. امين خزل عبد ، تدريب كرة القدم - المتطلبات الفسيولوجية والفنية ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2014 .
5. جاسم عبد الجبار صالح وآخرون ، اثر تمرينات الادراك الحس حركي في تطوير دقة التصويب من السقوط والتصرف للاعبي الدائرة الناشئين بكرة اليد ، مقال علمي ، جامعة كربلاء ، 2013 .
6. ساري احمد حمدان ونورما عبدالرزاق سليم، اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، 2001 .
7. سلوان صالح جاسم ، تحليل وتقويم الحيازة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1998.
8. سلوان صالح جاسم ،تحليل وتقويم بعض القياسات الجسمية محددات المستوى المهاري الدفاعي الهجومي وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية .
9. سيد ايوب الحسيني ، المبادئ الحديثة في كرة السلة ، المتحدون للطباعة والنشر ، مصر 2005 .
10. ظافر هاشم الكاظمي ، التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية ، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2012 .

11. عامر فاخر شغاتي ، علوم التدريب الرياضي ، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان 2014.
12. علي سلوم جواد ، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، 2004 .
13. علي كمال حسين، تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق اندية بغداد لكرة السلة ،رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012.
14. قاسم لزام صبر ، موضوعات في التعلم الحركي_، العراق ، بغداد، 2005 .
15. محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
16. محمد محمود عبد الدايم و محمد صبحي، الحديث في كرة السلة الاسس العلمية و التطبيقية، ط، 2 دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999.
17. محمود حسين محمود وآخرون، كرة السلة النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة، 2017.
18. ممدوح محمد السيد ، القدرات التوافقية في كرة اليد للناشئين بين النظرية والتطبيق ، دار الوفاء ، الاسكندرية ، 2015
19. مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات ، كرة السلة ، ط2 ، مطابع التعليم العالي، الموصل ، 1999 .
20. هاشم احمد سليمان، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 1988.
21. وديع ياسين التكريتي ، ياسين طه الحجار ، الموسوعة الكاملة في الاعداد البدني للنساء ، دار الوفاء للنشر ، الاسكندرية ، 2012.
22. الين وديع فرج ، خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط2 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2003

الملحق (1)

المقابلات الشخصية

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د	عبد الزهرة حميدي	تدريب - كرة طائرة	كلية الكوت الجامعة الأهلية/ قسم التربية البدنية

الرياضة				
علوم الرياضة				
جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبار وقياس - كرة سلة	مازن حسن جاسم	أ. د	2
جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بايوميكانيك - كرة سلة	قاسم محمد عباس	أ. د	3
جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب كرة سلة	محمد عبد النبي محمد	أ. د	4
جامعة القاسم الخضراء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي - كرة سلة	بشار عبد اللطيف هاتف	أ.م.د	5
مديرية تربية واسط	تدريب - بايوميكانيك	سيف محمد كاظم	م. د	6

الملحق (2)

اسماء كادر العمل المساعد

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	اللقب العلمي	ت
مديرية تربية واسط	تعلم / كرة سلة	اسعد خضير	م.م	1
مديرية تربية واسط	تدريب/كرة طائرة	علي باسم محمد علي	م.م	2
جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة سلة	محمد حسين والي	م.م	3