



The effect of plank exercises on developing explosive arm power and shooting skill (3 points) in basketball players

Abstract

Applied sciences have contributed to the remarkable development of athletic standards in various games, especially in Olympic and international championships. As a result of this development, countries around the world have begun to plan the training process systematically and meticulously. However, the researchers observed a decrease in explosive power and 3-point shooting. The research aimed to identify the effect of plank exercises on developing explosive power and 3-point shooting skills among basketball players. The research hypothesized that the experimental group had an advantage in developing explosive power and 3-point shooting skills among basketball players. As for the research methodology, the researchers used a two-group design with equivalent experimental and control groups. The research sample included (14 players), who were players from the Maysan Governorate team. As for the conclusions, the plank exercises had a good effect on development. Explosive power and 3-point shooting in basketball among the experimental group and recommendations to include (plank) drills in the training units for all other referees as well as other training categories. The necessity for coaches to rely on the type of these drills because they are among the training methods that play an important role.



P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: (Plank exercises, explosive power)

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



اثر تمارينات (Plank) لتطوير القوة الانفجارية للذراعين ومهارة التصويب (3نقاط) لدى لاعبي كرة السلة

م.د شهاب احمد نعمه

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

shihab543@uomustansiriyah.edu.iq

م.د مازن محمود شتيب

mazin.m@ibnsina.edu.iq

المستخلص

أسهمت العلوم التطبيقية في تطوير المستويات الرياضية للألعاب المختلفة تطورا ملحوظا لاسيما في البطولات الاولمبية والدولية، ونتيجة لهذا التطور بدأت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للعملية التدريبية، اما المشكلة لاحظ الباحثان انخفاض في مستوى القوة الانفجارية و3 نقاط و هدف البحث التعرف على تأثير تمارينات (Plank) لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التصويب (3نقاط) لدى لاعبي كرة السلة وفرض البحث هناك أفضلية للمجموعة التجريبية في تطوير القوة الانفجارية ومهارة التصويب (3نقاط) لدى لاعبي كرة السلة اما المنهج البحث واستخدم الباحثان تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين إذ شملت عينة البحث (14 لاعباً) هم لاعبي منتخب محافظة ميسان ,اما الاستنتاجات - للتمارينات (Plank) تأثير جيد في تطوير القوة الانفجارية والتصويب 3 نقاط بكرة السلة لدى المجموعة التجريبية و التوصيات إدخال تدريبات (Plank) ضمن الوحدات التدريبية لكافة الحكام الاخر فضلا عن الفئات التدريبية الأخرى.ضرورة اعتماد المدربين على نوعية هذه التدريبات لانها من الوسائل التدريبية التي

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: (تمارينات (Plank) ، القوة الانفجارية)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أسهمت العلوم التطبيقية في تطوير المستويات الرياضية للألعاب المختلفة تطوراً ملحوظاً لا سيما في البطولات الاولمبية والدولية، ونتيجة لهذا التطور بدأت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للعملية التدريبية، وبدأ التنافس يشتد بين هذه الدول لابتكار الوسائل العلمية الحديثة وأجراء الدراسات والأبحاث والاهتمام بالعوامل الأساسية التي تدخل في تنفيذ الأداء المهاري كاختيار الوسائل التدريبية الحديثة والاهتمام بالجوانب البدنية الخاصة باللعبة

، ويعد التدريب الرياضي جزءاً من الإعداد الرياضي إذ انه عملية منظمة ومخططة تخضع للعلوم الطبيعية والإنسانية وله الفضل الأول في تحسين وتطوير الإنجازات الرياضية لما فيه من نظريات تخدم الأفراد العاملين في المجال الرياضي من خلال استخدام الأحمال التدريبية حتى تبلغ عمليات التكيف العضوي والوظيفي والنفسي قمتها بهدف الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن لذا فان المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى البدني والمهاري . وانه التمرينات البلانك التمرينات الذي يسعى الى رفع مستوى أنواع القوة والتي تساعد على عضلات منطقة العنق للجسم ويعتمد على استقامتها في عضلات البطن ومن اجل تحقيق المستويات الرياضية العليا لابد من ايجاد استخدام طرائق واساليب تدريبية مختلفة واختيار انسبها لإحداث تغيرات بدنياً ومهارياً

وتعد كرة السلة من الرياضة التي أصبح لها مكانة متميزة في جميع دول العالم كونها تعد أنموذجاً جيداً للألعاب الجماعية التي يتسم لاعبيها بالعديد من القوة إضافة إلى الاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف من اجل تحقيق الفوز . كما أن لها مردوداً بدنياً وتربوياً للفرد لما تمتاز به من شمول في الحركة والمهارة ولما تغرسه في الفرد من صفات نفسية واجتماعية وخلقية وغيرها فضلاً عن أن طرائق اللعب في كرة السلة تعتمد أساساً على ما يتمتع به اللاعبين من قدرات القوة ومهارة التصويب (3نقاط) وتكمن أهمية البحث في إعداد تمرينات (Plank) لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التصويب (3نقاط) لدى لاعبي كرة السلة فضلاً عن معرفة في تطوير متغيرات البحث .

1-2 مشكلة البحث:

إن تطور لعبة كرة السلة وانتشارها صاحبه تطور لكل فنون اللعبة ومهاراتها ومكوناتها المختلفة . وقد تحولت هذه اللعبة إلى ذات متطلبات عالية في الإعداد البدني والمهارات الأساسية والخطوية والناحية الوظيفية ,وان هذه العناصر السابقة في الأساس وحدة متكاملة يجب مراعاتها والاهتمام بها كشرط أساسي عند إعداد لاعب كرة السلة ونظراً لحدثة استخدام تمارين (Plank) كما لاحظ الباحثان انخفاض في مستوى القوة لدى فرق المتقدمين لذا ارتأى الباحثان إعداد تمارين (Plank) لتطوير القوة الانفجارية للذراعين ومهارة التصويب (3نقاط) لدى لاعبي كرة السلة فعلى عينة من لاعبي متقدمين منتخب محافظة ميسان الرياضي فضلاً عن معرفة الفرق في تطوير متغيرات البحث .

1-3 أهداف البحث:

- 1- أعداد تمارين (Plank) للاعبي كرة السلة المتقدمين التي تسعى الى رفع مستوى أنواع القوة والتي تساعد على عضلات منطقة العليا للجسم وتعتمد على استقامتها في عضلات البطن
- 2- التعرف على تأثير تمارين (Plank) لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التصويب (3نقاط) لدى لاعبي كرة السلة
- 3- التعرف على أفضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القوة الانفجارية ومهارة التصويب (3نقاط) لدى لاعبي كرة السلة

1-4 فرض البحث:

- 1- هناك تأثير ايجابي تمارين (Plank) لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التصويب (3نقاط) لدى لاعبي كرة السلة
- 2- هناك أفضلية للمجموعة التجريبية في تطوير القوة الانفجارية ومهارة التصويب (3نقاط) لدى لاعبي كرة السلة .

E-ISSN 2799-5853

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي (منتخب ميسان) بكرة السلة
- 2-5-1 المجال المكاني: قاعة وسام عربي الاولمبية
- 3-5-1 المجال الزماني: المدة من (2024/11/1) لغاية (2024/1/20).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان منهج البحث التجريبي كونه يتلاءم مع حل المشكلة المراد بحثها ولأنه من الوسائل المهمة للوصول إلى معرفة يوثق بها. واستخدم الباحثان تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين، إذ يعد المنهج التجريبي من "أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها" (فان دالين، 1985، 407).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

إن العينة هي النموذج الذي يجري الباحثان مجمل عمله ومحوره عليها " (علاوي وراتب، 1999، 217)، لذا اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، إذ شملت عينة البحث منتخب محافظة ميسان (14 لاعباً) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة. أجرى الباحثان تكافؤ على أفراد المجموعتين في الجدول رقم (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المستخدمة.

رقم (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
غير دال	0,280	0.97	0,332	,464	0,275	2,412	متر/سم	دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليد الواحدة
غير دال	0,682	0.53	1,303	,800	1,140	9,600	الدرجة	التصويب 3 نقاط

تحت مستوى دلالة (0.05)

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- الملاحظة.
- الاستبانة.
- القياس والاختبار.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

استعمل الباحثان الأجهزة والأدوات الآتية:

- ساعة توقيت الكترونية (100/1) من الثانية نوع (RS) المانية الصنع عدد (2).
- حاسبه الكترونية يدوية عدد (1). جهاز الحاسوب الالكتروني عدد (1) نوع DELL. شاخص عدد (2).
- صافرة. شريط لاصق بالوان مختلفة. شريط متري لقياس الطول. كرة سلة 10 عدد

4-2 إجراءات البحث الميدانية

1-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً / القوة الانفجارية للذراعين (علي سلوم، 2004، 33)

اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليد الواحدة "

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع الرامية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: قاعة ألعاب داخلية مع كرات طبية تزن الواحدة (3 كغم) وشريط قياس

وعدد مناسب من أدوات تأشير المسافة، تحدد منطقة تقريبية بخطين متوازيين المسافة بينهما (4.50م).

طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهاً بالجانب لمنطقة الرمي واضعاً

الكرة الطبية على احدى يديه واليد الأخرى تكون ساندة للكرة، يتحرك المختبر بخطوات جانبية وعندما يصل

إلى خط الرمي يدفع الكرة من الجانب كما في رمي الثقل بحيث لا يجتاز خط الرمي.

شروط الاختبار: 1- يجب أن تحمل الكرة بيد واحدة فقط مع إمكانية المساعدة بتثبيت الكرة باليد

الأخرى من الأعلى فقط.

2- يجب أن لا يجتاز اللاعب خط الرمي.

3- يجب دفع الكرة وليس رميها.

❖ التسجيل: تعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسب الأحسن

ثانياً/ اسم الاختبار التصويب (3 نقاط) (علي سلوم، 2004، 33)

الهدف من الاختبار:

قياس دقة التصويب البعيد (بثلاث نقاط) من أمام السلة للاعب كرة السلة.

الأدوات المستخدمة :

كرة سلة ، هدف كرة سلة.

طريقة أداء الاختبار:

يتم أداء الرميات من خلف قوس الثلاث نقاط.

رقم الأبحاث في المكتبة الوطنية 2439

شروط الاختبار :



- لكل مختبر الحق في أداء عشرة رميات من خلف قوس الثلاث نقاط .
- تعد المحاولة فاشلة إذا تجاوز المختبر خط قوس الثلاث نقاط .
- أن يتم أداء الرميات .
- يحق للمختبر أداء بعض الرميات على سبيل التجريب .

التسجيل :

- تحتسب درجتين عند دخول الكرة في السلة .
- تحتسب درجة واحدة في حال لامس الكرة السلة ولم تدخل .
- تحتسب صفر في حال عدم ملامسة الكرة السلة ولم تدخل .
- الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة .

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (5) لاعباً من غير عينة الدراسة الأصلية، وكان وقت تنفيذ الاختبار يوم (2024/11/15) في تمام الساعة الخامسة عصراً لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار، والصعوبات التي قد تواجه الباحثان ، ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد على كيفية استعمال الأجهزة والأدوات فضلاً عن تقسيم الواجبات عليهم .

2-6 التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان ان بأجراء الاختبارات القبليّة قبل البدء بالمنهج التدريبي، وقد اشتملت على بتاريخ 17/2024/11 في قاعة وساحات نادي ميسان.

2-6-2 المنهج التدريبي:

من أجل تحقيق أهداف البحث أعدا الباحثان ان منهجاً تدريبياً يرمي إلى تمرينات تمرينات (Plank) لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التصويب (3نقاط) لدى لاعبي كرة السلة، عن طريق تمارين أعدت لهذا الغرض.

أذا اعتمادا الباحثان ان عند تصميم المنهج على التدريب تمرينات (Plank) لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التصويب (3نقاط) لدى لاعبي كرة السلة ثم طبق الباحثان ان هذه التمرينات على عينة بحثه المتمثلة بالمجموعة التجريبية التي يبلغ عدد أفرادها (7) لاعبين إذ طبقت هذه المجموعة التمرينات لمدة (8) أسابيع

وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وقد خضعت هذه العينة إلى قياسين قبلي وبعدي في الاختبارات قيد الدراسة.

أما المجموعة الثانية فلم تطبق التمرينات الخاصة بل عملت وفق المنهج المعد من قبل مدرب الفريق وخضعت كذلك إلى قياسين قبلي وبعدي في ذات الاختبارات التي خضعت لها المجموعة التجريبية.

أن الباحثان ان قد راعى الملاحظات التالية عند تطبيق تمريناته الخاصة:

- ان التمرينات الخاصة قد طبقت في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- اعتمدت شدة التمرينات على شدة الوحدة التدريبية الموضوعية من قبل مدرب الفريق, وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحده تدريبيه وكان الوقت المستغرق لإعطاء هذه التمرينات قد تباين من أسبوع إلى آخر, إذ إن زمن هذه التمرينات بدأ بالتصاعد منذ الأسبوع الثاني وحتى الأسبوع الثامن أذ بلغ مجمل وقت التمرينات خلال (8) أسابيع (32) د قيد الدراسة

2-6-3 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثان ان الاختبارات البعدية لعينة بحثه (المجموعة التجريبية والضابطة) بتاريخ 2024/1/15 وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 8 أسابيع, وقد حرص الباحثان ان على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبلية ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار.

2-7 الوسائل الإحصائية:

استعمل فيه الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) للحصول على الآتي: (مصطفى باهي، 1999، 28)

P-ISSN 2707-7845

■ المتوسط الحسابي

E-ISSN 2707-8859

■ الانحراف المعياري

■ اختبار (t)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية و البعدي للمجموعة التجريبية الاختبارات

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من الباحثان ، ومعالجتها إحصائياً تبين كما في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات البحث

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	2,776	7,722	0,449	3,494	0,275	2,412	متر/سم	دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليد الواحدة
غير دال	2,776	2,588	2,738	12,000	1,140	9,600	40	التصويب 3 نقاط

درجة الحرية (ن-1) (1-7=6) ومستوى الدلالة (0.05) ، قيمة (ت) الجدولية = (2.57)

4-1-2 وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات البحث:

بعد أن انتهى الباحثان من اختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية من عينة البحث عمد إلى تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ومبين في الجدول (3) .

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البحث

الدلالة	الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	2,776	18,641	0,414	4,640	0,332	2,464	متر/سم	دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليد الواحدة
دال	2,776	15,092	2,509	17,600	1,303	8,800	الدرجة	التصويب 3 نقاط

درجة الحرية (ن-1) (1-7=5) ومستوى الدلالة (0.05) ، قيمة (ت) الجدولية = (2,776)

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات البحث:

الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليد الواحدة	متر/سم	4,640	0,414	3,494	0,449	4,189	2,306	دال
التصويب 3 نقاط	الدرجة	17,600	2,509	12,000	2,738	3,371	2,306	دال

درجة الحرية (ن-2) (14-2=12) ومستوى الدلالة (0.05) ، قيمة (ت) الجدولية = (2.23)

4-2 مناقشة النتائج:

يرى الباحثان من خلال الجدول (2, 3, 4) للاختبارات البعدية ويعزو الباحثان سبب هذه الفروقات إلى تأثير المنهج المعد من قبل الباحثان حيث تضمن تمارين (Plank) الخاصة إلى جانب التمارين للقوة الانفجارية والتصويب 3 نقاط ، " يؤدي تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة دوراً رئيساً في تنمية تلك المهارة، فعندما يقوم اللاعب بتكرار مهارة التصويب لعدد من المرات وتحت ظروف مختلفة مثل وجود مدافع ايجابي او من فوق عارضة بارترقاغ معين او بعد اخذ خطوة واحدة او عقب الانطلاق للهجوم الخاطف... الخ، فإن هدف التدريب هنا هو تنمية المهارة في ظروف مشابهة لمواقف اللعب " اذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لمواقف المنافسة امكن تعلم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو افضل " (كمال الدين الدرويش واخرون ، 2002، 40)

فضلاً عن ان "التمرينات الخاصة تعمل على تطوير وتكامل الاداء المهاري وترقية الفهم التدريبات (Plank) الخاصة للاعبين " (حنفي مختار ، 1980، 18) تطورات القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين بسبب تمرينات الأثقال المستخدمة في البرنامج الذي يولد استجابة لعضلات الذراعين من تقلص عضلي مركزي يليها عضلي مركزي عال مما يزيد من إنتاج القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وان أهم مميزات تدريب القوة الانفجارية انه يزيد من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى أداء حركي افضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع واكثر تفجراً" خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سر عات الحركة وتعد القوة المميزة بالسرعة مطلباً أساسياً" لاداء اغلب المهارات الرياضية وهذه كان لها الدور الفاعل في دقة أداء

المهارات المذكورة مما أدى إلى تطويرها , إذ إن "تدريب المهارة الرياضية يجب أن يكون بجانبها تدريب المركبة اللازمة لتحسينها" (قاسم حسن وبسطويسي احمد ، 1979، 44).

وتعد مهارة التصويب عند اداء من 3 نقاط يجب على اللاعب ان يركز انتباهه فُيَلِ الأداء، إذ أن عملية التركيز مهمة في هذا النوع من الأداء الحركي" (رعد جابر وكمال عارف ، 1990، 18) ، وان التدريب على التهديف وفق اجواء المباراة يعطي حافزا للمهاجم للقيام بها اثناء المباريات. (CORNELIUS BYKERK, 47, 1970)

وارتأى الباحثان كما كان التكرارات المناسبة للتمارين (Plank) المختارة وتدرجها في المنهج التدريبي والتي وضعت وفق الزمن المخصص لكل نوع من القوة الانفجارية والتصويب 3 نقاط بكرة السلة في الوحدة التدريبية اثره في تطوير اللاعبين في هذه الانواع وان التكرار المستمر للتمارين يرفع من قابلية المستوى للاعب.

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- للتمرينات (Plank) تأثير جيد في تطوير القوة الانفجارية والتصويب 3 نقاط بكرة السلة لدى المجموعة التجريبية

2- أفضله المجموعة التجريبية في تطوير القوة الانفجارية والتصويب 3 نقاط بكرة السلة لدى المجموعة التجريبية

4-2 التوصيات

1. إدخال تدريبات (Plank) ضمن الوحدات التدريبية لكافة الحكام الاخر فضلا عن الفئات التدريبية الأخرى.

2. ضرورة اعتماد المدربين على نوعية هذه التدريبات لانها من الوسائل التدريبية التي تؤدي دورا مهماً .

3. الاهتمام بهذه الشريحة بشكل عام ومحاولة ادماجهم في المجتمع بشكل اكبر من خلال رعايتهم وضمهم للحكام الاخر للاعب الرياضية كافة من أجل التطوير.

المصادر العربية والأجنبية

- "علي سلوم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2004)"
- قاسم حسن حسين، بسطويسي احمد. التدريب العضلي الايزوتوني، ط1، بغداد، مطبعة الوطن العربي، 1979.
- مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1 ، 1999.
- حنفي مختار؛ مدرب كرة القدم. القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- ديو بولد فان دالين : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل واخرون ، (القاهرة ، الانجلو المصرية للطباعة ، 1985)
- رعد جابر، كمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد ، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش (واخرون)؛ القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد-نظريات-تطبيقات. ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002.
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999)
- CORNELIUS BYKERK. Simplified Multiple offense for winning Basket Bull, west Nyack, parker publishing 1970

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439