

تأثير استخدام الاسطح المتباينة على مستوى القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى للتصويب فى كرة السلة

سلمى رستم محمود محمود

مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية.

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد حظى مجال التربية البدنية والرياضة فى الأونة الأخيرة على الكثير من التقدم والتطور لتحسين المستويات البدنية والمهارية للاعبين للوصول للمستويات العالية ، وتعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية التى نالت اهتماماً واسعاً على المستوى الدولى والمحلى ، وبناءً على كونها رياضة تنافسية شيقة فهى تشتمل على العديد من المهارات الفنية سواء الهجومية أو الدفاعية

ويتفق كل من هورد Howard (١٩٩٢)، ميللر Miller (١٩٩٤)، أحمد امين (٢٠٠٤) حسن معوض (٢٠٠٤) أن جميع مهارات كرة السلة ومبادئها تقف على نفس القدر من الأهمية إلا أن التصويب يأتى فى المرتبة الأولى نظراً لأهميته فى مباراة كرة السلة حيث تتحدد نتيجة المباراة من خلال الفريق الحائز على أكثر عدد من النقاط . (٣٣ : ١١) (٣٦ : ٢٠٠ : ١٣) (٧ : ٦٥)

ويشير كل من مصطفى زيدان (١٩٩٨) ، أحمد امين (٢٠٠٤) إلى أن طبيعة الأداء فى كرة السلة نظراً لتميزها بالحركات الارتدادية والجمال البدنية والتغير السريع فى الاداء يتطلب توافر العديد من القدرات البدنية التى ترتبط بمهاراتها الأساسية كالسرعة والدقة والرشاقة والتوازن والتوافق وقدرة الذراعين والرجلين والتى تؤثر فى مستوى الاداء المهارى (٢٤ : ٤٥) (٢٥ : ٢)

ويتميز كل نشاط من الأنشطة الرياضية بأداء حركى معين يتطلب أدائه قدرات بدنية معينة يجب توافرها حتى يتحقق الهدف منها ، وامتلاك الفرد للقدرات البدنية العامة والخاصة بكرة السلة هى التى تحدد مدى اشتراكه الفعال ومستوى ادائه حيث أن مهارة التصويب تتطلب التوافق والتكامل بين هذه القدرات البدنية الأمر الذى يعمل على سرعة التعلم وسرعة وآلية الأداء . ويعضد ذلك ما أوضحه سنجر (١٩٨٠) أن القدرات البدنية تعد من العوامل البارزة والمؤثرة فى

تعليم وتحسين المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية ، وما أكده مفتى ابراهيم (٢٠٠٣) من أهمية التكامل بين تنمية المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية. (٢٧: ٣٨)(٢٧: ١٦)

ويذكر على البيك وعماد الدين العباسي (٢٠٠٣) أن الاعداد البدني يعتبر من أهم مقومات النجاح في أداء مهارات الانشطة الحركة حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي ومما يؤدي إلى تحسين قدراته البدنية لمواجهة متطلبات الاداء المهارى . ويمثل الأعداد البدني الخاص الدعامة الأولى التي يركز عليها المتعلم في تحسين مستوى الاداء المهارى بصورة مناسبة وسليمة . (١٥ : ١٣٠)

ويشير كل من عبد الحميد شرف (٢٠٠٥)، مكارم أبوهرجه ومحمد سعد زغلول (٢٠٠٠) أن الأدوات المساعدة تعد ركناً أساسياً من أركان العملية التعليمية حيث تستخدم لمساعدة المتعلم على تحقيق أهداف الوحدة التعليمية حيث تساعد المتعلم على إدراك وفهم محتوى المادة التعليمية وتعلمها وإجادتها في أقل وقت وبأقل مجهود. (١٣ : ٩٦)(٢٨ : ٩٦)

كما يعد استخدام الوسائل المساعدة في عملية التعلم أثناء الاعداد البدني الخاص جزءاً رئيساً لنجاح عملية التدريس حيث تعمل على المساعدة في تحسين الأداء البدني والمهارى وبناء التصور الحركى للمهارة ولها دور في اثارة اهتمام المتعلمين و زيادة الدافعية لديهم وعدم الشعور بالملل وهذا ما اكده كل من ألين وديع (٢٠٠٢)، عبد الفتاح عبد الله وآخرون (٢٠٠٥).

ويؤكد كل من ليبنسون C., Liebenson (٢٠٠٣)، نجلاء فتحى (٢٠٠٧) أن تنوع الأدوات والأجهزة المستخدمة عامة والأسطح الثابتة والاسطح المتحركة خاصة لها دوراً هاماً في توفير الوسط الملائم للتعلم الحركى فهى تعمل على توفير بيئة تعليمية إيجابية تتحدى قدرات المتعلمين وتستنيره للأداء والاستكشاف في جو يسوده المتعة والمرح بعيداً عن الملل الامر الذى يؤدي إلى زيادة مستوى القدرات البدنية بالإضافة إلى جودة وتحسين الاداء المهارى للمتعلمين . (٣٤ : ٤٥)(٢٩ : ٥٥)

ويرى حسن معوض (٢٠٠٤) أن مرحلة تعليم المهارات البدنية الهجومية فى كرة السلة تعد من أصعب المراحل التعليمية وذلك لتضمنها مهارات مركبة ، كما أنها تعد أولى المراحل نحو إتقان اللعبة والتقدم فيها . (٧ : ٥٣)

ويعد إتقان المهارات الأساسية فى كرة السلة هدفاً ومطلباً أساسياً لتعلمها باعتبارها احد المقررات الأساسية ضمن برنامج إعداد طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية

وتعد مهارة التصويب من اهم مهارات كرة السلة سواء من الثبات او من الحركة حيث تكمن أهميته فى التأثير على نتيجة المباراة مما ينعكس على نتائجها بالفوز أو الخسارة ، ويتفق شعبان ابراهيم (٢٠٠٦) ، محمد عبد الرحيم (٢٠٠٧) ، نفين زيدان (٢٠١١) أن مهارة التصويب سواء من الثبات أو من الحركة تحتاج إلى قدرات حركية خاصة (كالقوة المميزة بالسرعة – الدقة – التوافق- الرشاقة) يجب تنميتها حتى يستطيع المتعلم أن يؤدي المهارة بطريقة صحيحة دون الوقوع فى مخالفات قانونية مع الاقتصاد فى الزمن اللازم لتعلم مهارة التصويب . (١١)(١٩)(٣٠)

ولقد لاحظت الباحثة من خلال قيامها بتدريس المقرر التطبيقى لكرة السلة الفرقة الثانية امتلاك الطالبات لقدراً ضئيلاً من القدرات البدنية الخاصة بمهارات التصويب فى كرة السلة سواء من الثبات (الرمية الحرة) أو من الحركة (التصويب السلمى) يتضح فى انعدام التوافق بين عناصر الحركة وعدم القدرة على التحكم الدقيق فى توجيه الكرة نحو الهدف .

وترجع الباحثة ذلك إلى افتقار الوحدات التعليمية لكرة السلة إلى تدريبات تنمية القدرات البدنية الخاصة بأداء تلك المهارات بالقدر الكافى وبأساليب متنوعة خاطئة وأنها تلعب دوراً هاماً ومؤثراً فى الاداء المهارى لها وخاصة جزء الاعداد البدنى الخاص يتم من خلال تمارين تقليدية حرة بدون استخدام أدوات ثابتة أو متحركة الأمر الذى يؤدي إلى شعور الطالبات بالملل وعدم الرغبة فى الأداء الأمر الذى ينعكس على انخفاض مستوى الاداء المهارى لمهارة التصويب كما أن شكل الأداء الفنى لمهارة التصويب يفتقر إلى دقة التحكم والتوجيه الدقيق لمسار الكرة وإنعدام التوافق بين عناصر الحركة بالإضافة إلى كثرة المخالفات القانونية المتعلقة بالأداء لتلك المهارات وتأكد ذلك للباحثة من خلال ما أجمعت عليه آراء القائمات بتدريس كرة السلة بالكلية .

ومن خلال الاطلاع على نتائج الامتحان التطبيقي فى مهارة التصويب (من الثبات - من الحركة) لطالبات الفرقة الثانية خلال الثلاث سنوات السابقة تبين إنخفاض مستوى الاداء المهارى ويوضح تلك النتائج جدول (١)

جدول (١)

النسبة المئوية لاختبارات الاداء المهارى لمهارة التصويب (من الثبات- من الحركة)
فى كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية

التصويب من الثبات	التصويب من الحركة	العام الجامعى
٢٥%	٢٠%	٢٠١٥/٢٠١٤
٢٠%	١٥%	٢٠١٦/٢٠١٥
٢٥%	٢٠%	٢٠١٧/٢٠١٦

ويتضح من نتائج جدول (١) إنخفاض النسبة المئوية للمستوى المهارى لمهارة التصويب (من الثبات- من الحركة) حيث تراوحت النسبة من (٢٠ : ٢٥)% مما يدل على إنخفاض مستوى الاداء المهارى لمهارة التصويب (من الثبات - من الحركة) بالرغم من الجهد المبذول من القائمات بالتدريس لطالبات الفرقة الثانية بكاية التربية الرياضية للبنات

وللتأكد من ذلك قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (٢٠) طالبة للتعرف على مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لمهارة التصويب من خلال الاطلاع على المراجع العربية والأجنبية (١)(٣)(٩) والدراسات السابقة الخاصة بكرة السلة تم تحديد الأختبارات الخاصة لقياس القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب (من الثبات - من الحركة) مرفق (٢) ويوضحها جدول (٢)

جدول (٢)

النسبة المئوية لاختبارات القدرات البدنية والاداء المهارى لمهارة التصويب فى كرة السلة

النسبة المئوية %	الاختبار		
	٢٠	التمرير على الدوائر المتداخلة/ درجة	الدقة
١٥	الجرى الزجاجى بين الأقماع/ ث	الرشاقة	

٢٠	رمى كرة طيبة لأبعد مسافة / م	القدرة للذراعين	البدنية
٢٥	الوثب العمودي من الحركة / م	القدرة للرجلين	
١٥	القفز داخل الدوائر المرقمة / ث	التوافق بين العين والرجل	
٢٠	التمرير على الحائط / درجة	التوافق بين العين واليد	
٢٥	الوقوف على العارضة بمشط القدم / ث	التوازن الثابت	
٢٥	باس المعدل / درجة	التوازن الحركي	
٣٠	الرمية الحرة / درجة	التصويب من الثبات	الأداء
٢٥	التصويبة السلمية / درجة	التصويب من الحركة	المهارى

ويتضح من نتائج جدول (١) إنخفاض النسبة المئوية لاختبارات القدرات البدنية الخاصة

بمهارة التصويب ومستوى الاداء المهارى حيث تراوحت النسبة ما بين (١٥ : ٣٠٪)

وتعتبر الاسطح المتباينة والتي تتمثل فى الاسطح الثابتة والمتحركة جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية حيث تعمل على تنمية القدرات البدنية أثناء الأداء بصفة مستمرة عليها بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية وزيادة التشويق للمتعلمين وهذا ما أكدته دراسة كل من نجلاء فتحى (٢٠٠٧)، ليينسون Liebensohn, c. (٢٠٠٣)، فيرا- جارسيا Vera - Garcia, f. j., & et. al (٢٠٠٢) أن الأسطح الثابتة والمتحركة لها دوراً هاماً فى تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات المتعلمة. (٢٩)(٣٤)(٣٩)

ومن هذا المنطلق ترى الباحثة أن هناك ضرورة لإجراء دراسة تساعد على تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب (من الثبات - من الحركة) فى كرة السلة باستخدام الاسطح الثابتة والمتحركة أملاً منها أن يضيف بعداً جديداً يثرى عملية التعلم فى كرة السلة ويحقق الهدف المراد الوصول إليه والذي يساعد فى تحسين مستوى الاداء المهارى لمهارة التصويب لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية حيث أن هناك العديد من الدراسات التى طبقت فى كرة السلة لتحسين العملية التعليمية أو باستخدام استراتيجيات تعليمية أو لتقويم الأداء المهارى ولم تتطرق أى دراسة لمثل هذه على حد علم الباحثة

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة بالاداء المهارى لمهارة التصويب فى كرة السلة وذلك من خلال :

- ١- تحديد القدرات البدنية الخاصة بالاداء المهارى لمهارة التصويب فى كرة السلة .
- ٢- تصميم برنامج تعليمى باستخدام الاسطح المتباينة (الثابتة – المتحركة) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية فى كل من مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى وشكل الأداء الفنى لمهارة التصويب (من الثبات – من الحركة) لصالح القياسات البعديّة .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة فى كل من مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى وشكل الأداء الفنى لمهارة التصويب (من الثبات – من الحركة) لصالح القياسات البعديّة .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى وشكل الأداء الفنى لمهارة التصويب (من الثبات – من الحركة) لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

الاسطح المتباينة :

تنقسم الاسطح المتباينة إلى نوعين الاسطح الثابتة والاسطح المتحركة .

• الاسطح الثابتة Stable Surfaces

هى المساحات المستقرة دون حركة أثناء الأداء عليها سواء كانت افقية أو عمودية أو مائلة والتي تتمثل فى (الأرض – البساط – المقعد السويدي – الكراسى الخشبية – صندوق الخطو – جهاز السلام – لوح الاتزان الخشبى) (تعريف إجرائى)

• الاسطح المتحركة Labile Surfaces

هى المساحة المهتزة الغير ثابتة أثناء الاداء وتكون غير مستقرة سواء كانت افقية أو عمودية أو مائلة والتي تتمثل فى (المراتب المملوءة –البداى – كرة التمرينات الكبيرة – المراتب الأسفنجية – لوح الاتزان المقلوب- الترمبولين) . (تعريف إجرائى)

إجراءات البحث :

١- منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وذلك بأستخدام القياس القبلى والبعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

٢- مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ويمثل طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الأسكندرية للعام الجامعى (٢٠٢٠/٢٠٢١) والبالغ عددهن (٥٥٠) طالبة ويمثلن (٦) مجموعات بواقع (٩٢) طالبة فى كل مجموعة ، وقد تم أختيار مجتمع البحث للأسباب الآتية :

أ- لم يسبق لهن تعلم مهارة التصويب فى كرة السلة من قبل .

ب- مهارة التصويب هى إحدى المهارات المقررة ضمن المنهج الدراسى لطالبات الفرقة الثانية .

ج- تقوم الباحثة بالتدريس لهؤلاء الطالبات فى المحاضرات التطبيقية لمقرر كرة السلة مما يسهل مهمة تنفيذ البحث.

- عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طالبات الفرقة الثانية بالكلية واللاتى يمثلن مجتمع البحث ، وهى تمثل إحدى المجموعات التى تقوم الباحثة بالتدريس لها وعددها (٩٢) طالبة . وقد تم استبعاد عدد (٢٠) طالبة من غير المنتظمات خلال فترة تطبيق تجربة البحث واللاتى لديهن أعدار مرضية وبطولات رياضية ومارسن رياضة كرة السلة من قبل ، وبذلك تصبح العينة الأساسية (٧٢) طالبة، تم تقسيم العدد المتبقى إلى (٣) مجموعات إحداهما تجريبية بواقع (٢٦) طالبة طبق عليها البرنامج التعليمى المقترح ، والأخرى ضابطة بواقع (٢٦) يطبق عليها البرنامج

التعليمي المتبع داخل المحاضرات. مجموعة استطلاعية لتطبيق الدراسات الاستطلاعية بواقع (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية .

٣- أدوات جمع البيانات :

وفقاً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه استعانت الباحثة بالأدوات التالية :

- ١- اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب فى كرة السلة . مرفق (٢)
 - ٢- اختبارات الاداء المهارى لمهارة التصويب فى كرة السلة . مرفق (٣)
 - ٣- استمارة ملاحظة شكل الأداء الفنى لمهارة التصويب فى كرة السلة . مرفق (٤)
- كما تم الاستعانة ببعض الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ تجربة البحث اشتملت على (جهاز الرستاميتير - ميزان طبي - كرات سلة قانونية - كرات طبية - ساعة إيقاف- شريط للقياس)

٤- تحديد متغيرات البحث وتقنيها :

١- القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بقياسها :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية العربية والأجنبية (١٢)(١٥)(١٧)(٤٠)(٣٧) وبعض الدراسات المرتبطة (٣٢)(٩) بكرة السلة تم تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الثبات - من الحركة) والاختبارات التى تقيسها مرفق (٢) واشتملت على (الدقة - الرشاقة - القدرة للذراعين - القدرة للرجلين - التوافق بين العين واليد - التوافق بين العين والرجل- التوازن الثابت - التوازن الحركى) ، وتمثلت الاختبارات الخاصة بقياسها فيما يلى :

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------|
| التمرير على الدوائر المتداخلة / درجة | (قياس الدقة) | (١٥ : ١٧) |
| الجرى الجزاجى بين الأقماع / ث | (قياس الرشاقة) | (١٦ : ٢١) |
| رمى كرة طبية لأبعد مسافة / م | (قياس القدرة للذراعين) | (٥٤ : ١) |
| الوثب العمودى من الحركة / م | (قياس القدرة للرجلين) | (٣٦ : ٤) |
| القفز داخل الدوائر المرقمة / ث | (قياس التوافق بين العين والقدم) | (٥٧ : ٤) |
| التمرير على الحائط / درجة | (قياس التوافق بين العين واليد) | (٤ : ٤) |
| الوقوف على العارضة بمشط القدم | (قياس التوازن الثابت) | (٣٧ : ١٦) |
| باس المعدل | (قياس التوازن الحركى) | (٤٠ : ١٦) |

مرفق (٢) يوضح شروط ومواصفات الاختبارات

٢- مهارة التصويب في كرة السلة والأختبارات الخاصة بقياسها:

تم تحديد أنواع مهارة التصويب في كرة السلة إستناداً إلى المقرر الدراسي للعينة (قيد البحث) وتمثلت في (التصويب من الثبات بيد واحدة – التصويب من الثبات باليدين – التصويب من الحركة) ومن خلال المسح الشامل للمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة في مجال البحث (١١)(٢)(٣)(٥) والدراسات والبحوث الخاصة (٩)(٣٢) تم تحديد الأختبارات الخاصة بقياس مهارة التصويب (من الثبات – من الحركة) وتمثلت فيما يلي :

- الرمية الحرة / درجة (قياس دقة تصويب الرمية الحرة)
 - التصويبة السلمية / درجة (قياس دقة التصويب من الحركة)
- ومرفق (٣) يوضح شروط ومواصفات الأختبارات .

استمارة ملاحظة شكل الأداء الفني لمهارة التصويب :

قامت الباحثة باعداد استمارة ملاحظة لقياس شكل الفني لمهارة التصويب (قيد البحث) مرفق (٤) استناداً للمراجع العلمية (٢٦: ٥٧،٥٨) (٣١: ١٤٦) (٢٢: ١٤٤) وقد روعى عند تصميمها الخطوات التالية :

- ١- تحديد الهدف من الاستمارة وهو قياس شكل الأداء الفني لمهارة التصويب (قيد البحث) .
- ٢- تحديد محتوى الاستمارة والذي تمثل في مهارة التصويب بأنواعه (من الثبات – من الحركة)
- ٣- تحديد المراحل الفنية لكل مهارة والتي سيتم تقييم الطالبات على أساسها .
- ٤- تحديد درجة كل مرحلة من المراحل الأساسية للمهارة وفقاً لأهميتها .
- ٥- قامت الباحثة بعرض الاستمارة على السادة الخبراء والمتخصصين في مجال المناهج وطرق تدريس كرة السلة مرفق (١) وذلك لحساب النسب المئوية لمدى تحقيق كل مرحلة من مراحل الاستمارة للهدف منها وقد تراوحت النسب المئوية لأراء الخبراء على مراحل الاستمارة ما بين (٨٠٪) إلى (١٠٠٪) كما اتفقت الأراء على ضرورة تخصيص الدرجة الأعلى للمرحلة الأساسية لكل مهارة على ألا تزيد الدرجة الكلية للمهارة عن (٥) درجات خصص منها (١) درجة للمرحلة التمهيديّة ، (٣) درجة للمرحلة الاساسية ، (١) درجة للمرحلة النهائية .

المعاملات العلمية لاستمارة ملاحظة شكل الأداء الفني لمهارة التصويب (قيد البحث)

أ) صدق الاستمارة

تم إيجاد صدق استمارة ملاحظة شكل الأداء الفني وذلك في الفترة (٢٠٢٠/١٠/٢) من خلال حساب نسبة الاتفاق بين آراء الخبراء على مراحل الاستمارة من خلال المعادلة الآتية (نسبة الاتفاق $100 \times$ عدد الخبراء) وقد بلغت نسبة الاتفاق (٨٧٪)

ب) ثبات الاستمارة

١- للتأكد من ثبات الاستمارة تم حساب ثبات اتفاق عدد (٣) محكمين من الأساتذة القائمت بتدريس كرة السلة بالكلية على مراحل الاستمارة بطريقة الفاكرونباخ ويوضحها جدول (٣)

جدول (٣)

معاملات ثبات الفالكرونباخ وألفا المعياري لاستمارة ملاحظة شكل الأداء الفني لمهارة التصويب في كرة السلة

المهارة	معامل ثبات الفالكرونباخ	معامل ثبات ألفا المعياري
التصويب من الثبات	٠,٩٤٠	٠,٩٤١
التصويب من الحركة	٠,٩٥٦	٠,٩٥٦

تشير نتائج جدول (١) إلى أن معاملات ثبات بنود استمارة ملاحظة شكل الأداء الفني جاءت أكبر من (٠,٩٥) وهي معاملات عالية ، كما يتضح التقارب بين قيم معاملات الثبات بطريقة الفاكرونباخ وبين معامل الثبات المعياري المحسوب لكل منها .

٢- استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين للقياسات المتكررة ، ويوضحه جدول (٤)

جدول (٤)

تحليل التباين للقياسات المتكررة لدرجات المحكمين في بنود استمارة ملاحظة شكل الأداء الفني لمهارة التصويب في كرة السلة

المهارة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	دلالة قيمة "ف"	مستوى الدلالة
التصويب من الثبات	٥٢,٢٥٢	٣٦	١,٧٢١	٠,١٦٣	٠,٨٥٠	غير دالة
	٠,٣٧٨	٢	٠,٠٠٩			
التصويب من الحركة	٦,٢٨٨	٧٢	٠,٠٥٥			

التصويب من الحركة	٦١,٤٢٣	٣٦	١,٧٠٦	٠,١٦٣	٠,٨٥٠	غير دالة
	٠,٠١٨	٢	٠,٠٠٩			
	٣,٩٨٢	٧٢	٠,٠٥٥			

قيمة (ف) عند مستوى (٠,٠٥) = ٣,١٥

تشير نتائج جدول (٤) إلى أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المحكمين على بنود الاستمارة .

٣- تم حساب ثبات الاستمارة بطريقة التطبيق والاعادة بنفس الشروط والمواصفات على نفس العينة الاستطلاعية المشار إليها مسبقاً وذلك في الفترة من (١٠/٢ إلى ١٠/٥/٢٠٢٠)، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات المحكمين في التطبيق الأول والثاني ويوضحها جدول (٥)

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجات المحكمين في مهارة التصويب لكرة السلة

(ن=٢٠)

المهارة	المحكم الأول	المحكم الثاني	المحكم الثالث
التصويب من الثبات	المحكم الأول	١,٠٠٠	١,٠٠٠
	المحكم الثاني	**٠,٩٥٥	١,٠٠٠
	المحكم الثالث	**٠,٨٧٠	**٠,٨٨٥
التصويب من الحركة	المحكم الأول	١,٠٠٠	١,٠٠٠
	المحكم الثاني	**٠,٨٦٤	١,٠٠٠
	المحكم الثالث	**٠,٧٩٨	**٠,٨٦٥

قيمة (ر) عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٤٢٨

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على ثبات اتفاق المحكمين على درجات مهارة التصويب في كرة السلة (قيد البحث) خطوات اعداد البرنامج المقترح لتنمية القدرات البدنية باستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة : بعد إطلاع الباحثة على المراجع العلمية (٦) (١٠) (٢٥) وبعض الدراسات التي طبقت برامج تنمية القدرات البدنية باستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة في الأنشطة المختلفة

كدراسة (نجلاء فتحى)(٢٠٠٧)(سوسن صلاح الدين)(٢٠١١) توصلت الباحثة إلى الخطوات التالية :

١- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية القدرات البدنية باستخدام الأسطح المتباينة (الثابتة – المتحركة) لتحسين مستوى الاداء المهارى لمهارة التصويب (من الثبات – من الحركة) فى كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية

٢- محتوى البرنامج :

تم تحديد محتوى البرنامج المقترح وفقاً للمراجع العلمية (٢٢)(٢٣)(٢٦)(٥) والدراسات والبحوث الخاصة (١٠)(٢٧)(٣٤) وتضمن مجموعة من التدريبات .
وقد حرصت الباحثة عند وضع محتوى البرنامج المقترح على مراعاة الآتى :

- ١- خصائص المرحلة السنوية (١٨ : ٢٠) سنة وإحتياجاتها .
 - ٢- الفروق الفردية بين الطالبات .
 - ٣- استغلال الامكانيات المتاحة بما يحقق أفضل النتائج .
 - ٤- أن يكون الأداء فى التدريبات مسائراً للأداء الحركى للمهارات المتعلمة .
 - ٥- الأهتمام بعوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء .
 - ٦- التدرج من السهل إلى الصعب ، ومن البسيط إلى المركب .
 - ٧- أن تكون التدريبات ممتعة ومشوقة للطالبات.
 - ٨- تنوع التدريبات بما يثير دافعية الطالبات وتوجيه طاقاتهم نحو إجادة الأداء .
 - ٩- التغيير المستمر للواجبات البدنية وفقاً للتغيرات الظروف المحيطة. (٤ : ٥٤)
- وقد قامت الباحثة بوضع التدريبات فى استمارة لعرضها على السادة الخبراء مرفق (٥) وذلك بهدف التأكد مما يلى:

- مدى ملائمة التدريبات مع الهدف المحدد للبرنامج المقترح .
- مدى مناسبة التدريبات للمرحلة السنوية (قيد البحث) وطبيعة وخصائص العينة .
- تعديل أو حذف أو إضافة ما يروونه مناسباً لتحقيق أهداف البحث .
- مدى ملائمة الأسطح المقترحة (الثابتة - المتحركة) مع الطالبات وطبيعة التدريبات المقترحة .

وبناءً على رأى السادة الخبراء تمت الموافقة على عدد(٣٥) تدريب باستخدام الأسطح الثابتة بعد حذف عدد (١٢) تدريب كما اتفق الخبراء على عدد(٣٧) تدريب باستخدام الاسطح المتحركة بعد حذف عدد (١٠) تدريبات أجمع الخبراء على عدم مناسبتها للعينة (قيد البحث) بالإضافة إلى تعديل بعض التدريبات لتكون أكثر صعوبة وتتناسب مع المرحلة السنوية (قيد البحث) ويوضحها مرفق (٦)

- الأسطح المتباينة (الثابتة والمتحركة) المستخدمة في البرنامج :

- ١- الأسطح الثابتة (الأرض- البساط - المقعد السويدي - الكراسي الخشبية الصغيرة - لوح الاتزان الخشبي والمقلوب - الصناديق مختلفة الارتفاع والأحجام - عارضة الاتزان الخشبية - أطواق- سلم الحبل - الأقدام البارزة)
- ٢- الأسطح المتحركة (الترمبولين - مراتب - البدال - كرات التمرينات كبيرة الحجم - لوح الاتزان الخشبي- لوح الاتزان)
يوضحها مرفق (٨)
الدراسات الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسات الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية بواقع (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك خلال الفترة من (١٠/١ إلى ١٢ /١٠/٢٠٢٠)

الدراسات الاستطلاعية الأولى :

تمت بهدف إجراء المعاملات العلمية للمتغيرات (قيد البحث) ، والتأكد من مناسبتها وسهولة تطبيقها وصلاحيه الأدوات المستخدمة فى تنفيذها وتدريب المساعدات على دقة القياس والتسجيل ، وكيفية تنظيم تسلسل القياسات لسهولة الانتقال من إختبار لآخر وتوفير الوقت والجهد ومعرفة الزمن اللازم للتطبيق ، وأسفرت نتائجها عن مناسبتها وصلاحيه الأدوات للتطبيق وتم التوصل إلى أفضل ترتيب لأداء الأختبارات بما يضمن سهولة وسرعة التطبيق .

ضبط متغيرات البحث :

تم إيجاد المعاملات العلمية للأختبارات على النحو التالى :

- صدق الاختبارات :

تم إيجاد الصدق التجريبي لكل من اختبارات القدرات البدنية والمهارات الاساسية الهجومية

بطريقة المقارنة الطرفية للأرباع الأعلى وذلك خلال الفترة من (١ / ١٠ إلى ٢ / ١٠ / ٢٠٢٠) وتم مقارنة متوسطات درجات الأرباعين الأعلى والأدنى، وحساب دلالة الفروق بينهما باستخدام اختبار "ت" ويوضحها جدول (٦)

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الأرباعين الأعلى والأدنى للمتغيرات (قيد البحث)
(ن=٢٠)

قيمة (ت)	الأرباعى الأدنى		الأرباعى الأعلى		المعالجات الإحصائية	المتغيرات
	ع/	س/	ع/	س/		
*١٨,٥٤	٠,٣٦	٨,٧٧	٠,٣٨	١١,٤٦	التمرير على الدوائر المتداخلة / درجة	القدرات البدنية
*١٠,٨٤	٠,٢٠	١٣,٤٧	٠,٥٠	١١,٨٦	الجرى الزجاجى بين الأقماع / ث	
*٣٣,٣٧	٠,٠٩	٢,٦٧	٠,٠٥	٣,٦٠	رمى كرة طبية لأبعد مسافة / م	
*١٦,٢٨	٠,٦٥	٧,١١	١,٧٢	٨,٤٠	الوثب العمودى من الحركة / م	
*١٧,٥٥	٠,٤٩	١١,٤٢	٠,٤٨	٨,٧٧	القفز داخل الدوائر المرقمة / ث	
*٢٢,١٧	٠,٤٤	٧,٢٧	٠,٥٢	١١,٤٦	التمرير على الحائط / درجة	
*١٦,١١	٠,٣٣	١,٩٧	٠,٥٥	٤,٨٥	الوقوف على العارضة بمشط القدم / ث	
*٧٤,٨٠	٠,٠١	٥,٦٥	٠,٠٤	٩,٩٢	باس المعدل / درجة	
*٩,٨٤	٠,٨٥	٢,٣٦	١,١٧	٣,٢٥	الرمية الحرة / درجة	مستوى
*٧,٤٨	٠,٦٢	١,٠٨	١,٠٩	٢,١٢	التصويبة السلمية / درجة	الاداء المهارى

عند مستوى (٠,٠١) = **٢,٨٣

قيمة (ت) عند مستوى (٠,٠٥) = *٢,٠٦

وينضح وجود فروق دالة إحصائياً فى قيمة (ت) عند مستوى (٠,٠١) بين الأرباعين الأعلى والأدنى لجميع الاختبارات مما يدل على صدقها .

ثبات الاختبارات :

تم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات بنفس الشروط والمواصفات بفارق زمنى يومان من القياس الأول خلال الفترة من (١ / ١٠ إلى ٧ / ١٠ / ٢٠٢٠) ، و حساب معامل الارتباط بين التطبيقان الأول والثانى ويوضحها جدول (٧)

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات (قيد البحث)

(ن=٢٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المعالجات الإحصائية المتغيرات	
	س/	ع/	س/	ع/		
٠,٠٧	١١,١١	١,٣٥	١١,١٢	١,٤٢	التمرير على الدوائر المتداخلة/ درجة	القدرات البدنية
٠,٣٠	١٢,٦٩	٠,٨٥	١٢,٦٧	٠,٩٠	الجرى الزجاجي بين الأقماع/ ث	
٠,٠٩	٣,١٤	٠,٤٧	٣,١٣	٠,٤٨	رمى كرة طبية لأبعد مسافة / م	
٠,١٨	٨,١٨	٤,١٦	٨,٢٦	٤,٤١	الوثب العمودي من الحركة / م	
٠,٠٥	٩,١٠	١,٤٤	٩,١١	١,٥٢	القفز داخل الدوائر المرقمة / ث	
١,١٢	١٠,١٣	١,٧٤	١٠,١٠	١,٧٨	التمرير على الحائط / درجة	
٠,٠٧	٤,٢٩	٠,٣٧	٤,٢٩	٠,٣٨	الوقوف على العارضة بمشط القدم / ث	
٠,٢٩	٩,٠٤	١,٥٥	٩,٠٢	١,٥٤	باس المعدل / درجة	
٠,٩٣	٢,١٢	١,٤١	٢,١٢	١,٤٠	الرمية الحرة / درجة	مستوى الاداء
٠,٢٣	٢,٠٨	١,٧٩	٢,٠٦	١,٧٨	التصويبة السلمية / درجة	المهارى

عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٨٣**

قيمة (ت) عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٦*

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين قيم معاملات الارتباط لكل من التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات مما يؤكد ثباتها ، وبذلك يكون قد تحقق للاختبارات الخصائص التي تؤهلها كأداة موثوق بها للتطبيق على عينة البحث الأساسية .

اعتدالية توزيع العينة :

قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد العينة (قيد البحث) في كل من متغيرات النمو و القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب (قيد البحث) وتقييم الاداء المهارى ذلك في الفترة من (١١/١٠ إلى ١٠/١٢/٢٠٢٠) ويوضحها جدول (٨).

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملى الالتواء والتفطح للمتغيرات (قيد البحث)

معامل التفطح	معامل الالتواء	ع \pm	س	المعالجات الإحصائية		
				المتغيرات		
-١,٢٥	٠,٣٥	٠,٦٥	٢٠١٢	العمر الزمنى / سنة	متغيرات النمو	
-١,٤٥	١,٧٦	٢,٦٠	١٦١,٦٢	الطول / سم		
٠,٨٥	٠,٦١	٢,١٨	٦٣,٦٢	الوزن / كجم		
٠,٢٣	١,٤٥	٠,٦٩	١١,٣٥	التمرير على الدوائر المتداخلة/ درجة	القدرات البدنية	
١,٤٢	-١,٢١	٠,٨٥	١٢,٣٩	الجرى الزجاجى بين الأقماع/ ث		
-١,٣١	٠,٧٦	٠,٣٧	٣,٠٥	رمى كرة طيبة لأبعد مسافة / م		
-١,٣٢	٠,٢٢	٠,٣٨	٨,٥٥	الوثب العمودى من الحركة / م		
-١,٣٧	٠,٤٧	٠,٤٧	٩,٢٥	الفقز داخل الدوائر المرقمة / ث		
-١,١٩	٠,٥٧	١,٢٠	١٠,١٤	التمرير على الحائط / درجة		
٠,٧٤	١,١٧	٠,٣٦	٤,١٥	الوقوف على العارضة بمشط القدم / ث		
-٢,٣٤	٠,٩١	١,١٢	٩,٤٢	باس المعدل / درجة		
-٠,٥٠	-٠,٥٢	١,٢٢	٢,٧٨	الرمية الحرة / درجة		مستوى
١,٥٤	١,٤٠	٠,٤٥	٨,٠١	التصويبية السلمية / درجة		الاداء المهارى

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الالتواء تنحصر ما بين (٣ \pm) مما يشير إلى أن عينة البحث تضمن مجتمعاً إعتدالياً متجانساً ، وبعد التأكد من تجانس العينة (قيد البحث) تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين وذلك من خلال إختبارات القدرات البدنية مستوى الاداء المهارى خلال الفترة من (١٥ / ١٠ إلى ١٠/١٧/٢٠٢٠) وتسجيل البيانات فى الاستمارات المعدة خصيصاً لذلك مرفق (٧) وقد اعتبرت الباحثة تلك القياسات بمثابة القياس القبلى للعينة (قيد البحث) ويوضحها جدول (٩)

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرات البدنية والاداء المهارى لعينة البحث (القياس القبلى) (ن=٥٢)

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية	
	ع	س	ع	س	المتغيرات	
١,٢٣	١,٣١	١١,١٢	١,٥٥	١١,٣٥	التمرير على الدوائر المتداخلة/ درجة	القدرات البدنية

١,٤٥	١,٢٥	١٢,٦٧	١,١٢	١٢,٢٥	الجرى الزجراجى بين الأقماع/ ث	
٠,٩٦	١,٤٤	٣,٥٥	١,١٤	٣,٥٠	رمى كرة طيبة لأبعد مسافة / م	
١,٤٤	١,٣٤	٦,٣٥	١,١٦	٧,٦٧	الوثب العمودى من الحركة / م	
١,٢٥	١,٠٥	٩,٢٥	٠,٨٤	٩,١٥	القفز داخل الدوائر المرقمة / ث	
٠,٧٨	١,٢٦	١٠,٥٦	١,١٢	١١,٢٤	التمرير على الحائط / درجة	
١,٥٦	٠,٨٧	٤,١١	٠,٧٥	٤,٠٢	الوقوف على العارضة بمشط القدم/ ث	
٠,٨٩	١,٤١	١٠,٠٢	١,١٢	١٠,١٥	باس المعدل / درجة	
١,٢٦	١,٤٢	١,٩٣	١,٢٢	٢,٠٧	الرمية الحرة / درجة	مستوى الاداء
١,٢٩	١,١٢	٨,٨٤	٠,٨٦	٨,٦٧	التصويبة السلمية / درجة	المهارى
١,٨٧	١,٤٦	٢,٠٨	١,٤٣	٢,٢٠	التصويب من الثبات	شكل الأداء الفنى
٠,٦٣	١,٤٧	١,٣٥	١,٢٨	١,١٥	التصويب من الحركة	

عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٧١

قيمة "ت" عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية فى قيمة (ت) عند مستوى (٠,٠١) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات (قيد البحث) .

الدراسة الأستطلاعية الثانية :

استهدفت تجربة بعض التدريبات لكل من القدرات البدنية باستخدام الأسطح المقترحة (الثابتة – المقترحة) على العينة الاستطلاعية بهدف التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تعترض المبتدئات أثناء التطبيق ، ومدى تفهمهن للتدريبات والتأكد من ملائمة الزمن المخصص لكل منها ، وذلك خلال الفترة من (١٠/٨ - ١٠/١٠/٢٠٢٠) وقد اسفرت نتائجها حذف عدد(٣) تدريبات باستخدام الأسطح الثابتة وعدد (٥) تدريبات باستخدام الأسطح المتحركة نظراً لعدم ملائمة الادوات المستخدمة وعدم مناسبتها للوقت المخصص للأداء وبذلك اصبح عدد التدريبات الفعلى (٣٤) تدريب باستخدام الاسطح الثابتة وعدد (٣٢) تدريب باستخدام الاسطح المتحركة التى تميزت بسهولة التطبيق ووضوح التعليمات مما يؤكد مناسبتها للهدف الذى وضعت من أجله ، وبذلك أصبحت صالحة للتطبيق على العينة (قيد البحث) .

الخطة الزمنية لتوزيع تدريبات القدرات البدنية باستخدام الأسطح (الثابتة – المتحركة) داخل

الوحدات التعليمية لكرة السلة :

تم توزيع التدريبات المقترحة على عدد (٦) وحدات تعليمية ، ويوضحها جدول (١٠)

جدول (١٠)

الخطة الزمنية للوحدات التعليمية

تعليم التصويب من الثبات باليدين	الوحدة التعليمية الأولى
تعليم التصويب من الثبات بيد واحدة	الوحدة التعليمية الثانية
تحسين مستوى التصويب من الثبات (باليدين – بيد واحدة)	الوحدة التعليمية الثالثة
تعليم مهارة التصويب من الحركة (السلمى)	الوحدة التعليمية الرابعة
تعليم مهارة التصويب من الحركة (السلمى)	الوحدة التعليمية الخامسة
تحسين مهارة التصويب من الحركة (السلمى)	الوحدة التعليمية السادسة

ويبلغ زمن كل وحدة (٧٠) ق وضح جدول (١١) التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدة التعليمية .

جدول (١١)

التوزيع الزمنى للوحدة التعليمية لمجموعتى البحث

المحتوى		الزمن	أجزاء الوحدة
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
إلقاء التحية – أخذ الغياب – التأكيد على التعليمات	إلقاء التحية – أخذ الغياب – التأكيد على التعليمات	٢ق	المقدمة
تهيئة أجهزة الجسم وإطالة العضلات والمفاصل لبذل مجهود	تهيئة أجهزة الجسم وإطالة العضلات والمفاصل لبذل مجهود	٥ق	الاعداد البدنى العام
تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب فى كرة السلة من خلال تمرينات	تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب فى كرة السلة من خلال تمرينات باستخدام الأسطح المتباينة (الثابتة والمتحركة)	١٥ق	الاعداد البدنى الخاص
تعليم مهارة التصويب (من الثبات – من الحركة) فى كرة السلة	تعليم مهارة التصويب (من الثبات – من الحركة) فى كرة السلة	٢٥ق	النشاط التعليمى

تحسين مهارة التصويب فى كرة السلة (من الثبات – من الحركة) من خلال تدريبات (فردية – زوجية – جماعية)	تحسين مهارة التصويب فى كرة السلة (من الثبات – من الحركة) من خلال تدريبات (فردية – زوجية – جماعية)	٢٠ق	النشاط التطبيقي
تهدئة أجهزة الجسم وعودتها إلى حالتها الطبيعية	تهدئة أجهزة الجسم وعودتها إلى حالتها الطبيعية	٣ق	النشاط الختامى

سادساً - الدراسة الأساسية :

١- القياسات القبليّة :

وقد اعتبرت الباحثة أن قياسات التكافؤ تعتبر بمثابة القياس القبلي لأفراد العينة خلال الفترة من (١٥/١٠ - ١٧/١٠/٢٠٢٠) والموضحة بجدول (٩)

٢- التجربة الأساسية :

تم تطبيق الوحدات التعليمية لمجموعتى البحث فى الفترة من (١٨/١٠ إلى ٢٩/١١/٢٠٢٠) لمدة (٦) أسابيع بأجمالى (٦) وحدات زمن الوحدة (٧٠) ق وفقاً للخطة الزمنية لتعليم مهارات كرة السلة (قيد البحث) للمجموعتين وقد تم التطبيق للمجموعة التجريبية وفقاً للبرنامج المقترح لتنمية القدرات البدنية باستخدام الأسطح المقترحة (الثابتة – المتحركة) والمعد من قبل الباحثة وللمجموعة الضابطة وفقاً للبرنامج المتبع وتم التطبيق للمجموعتين بواسطة الباحثة ولا يوجد اختلاف بين المجموعتين سوى إدخال المتغير التجريبي وحده (تدريبات القدرات البدنية باستخدام الأسطح المقترحة) فى جزء الأعداد البدني الخاص بالوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية، وإعداد الأدوات المستخدمة قبل بدء التطبيق، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تنفيذ التدريبات وتوحيد مكان التطبيق لكلا المجموعتين وتم ذلك بملعب كرة السلة بالكلية، ومرفق (٦) يوضح الوحدات التعليمية لمجموعتى البحث .

٣- القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة مباشرة تم تطبيق القياسات البعدية لاختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) ومستوى الاداء المهارى وشكل الأداء الفنى للمهارة (قيد البحث) بنفس شروط ومواصفات القياس القبلي وذلك فى الفترة من (٣٠/١١ - ٣/١٢/٢٠٢٠) وتم تسجيل النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

للتحقق من عرض ومناقشة النتائج :

سوف يتم عرض ومناقشة النتائج من خلال فروض البحث والتحقق من صحة هذه الفروض .

الفرض الأول :

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في كل من مستوى القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى وشكل الأداء الفنى لمهارة التصويب (من الثبات - من الحركة) لصالح القياسات البعدية " تم حساب المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى المتغيرات (قيد البحث) ويوضحها جدول (١٢)

جدول (١٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى
للمجموعة التجريبية فى المتغيرات (قيد البحث)

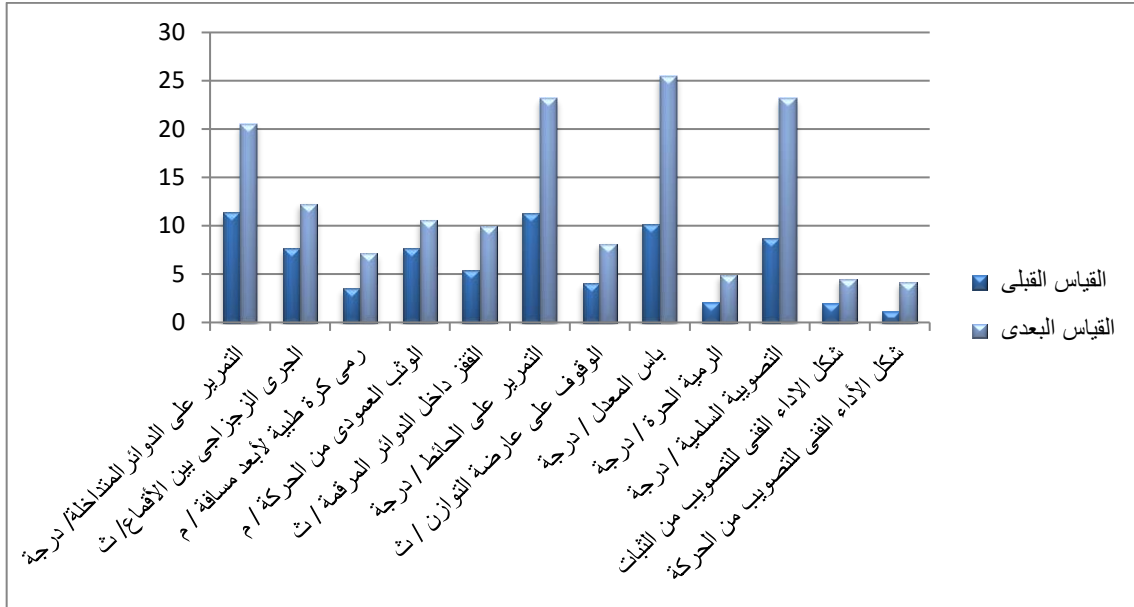
(ن=٢٦)

قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	س/	ع/	س/	ع/	
١,٧٤	١,٣٤	٢٠,٥١	١,٥٥	١١,٣٥	القدرات البدنية
٢,١١	١,٥٢	٧,٦٤	١,١٢	١٢,٢٥	
١,١١	١,٨٢	٧,١٥	١,١٤	٣,٥٠	
٢,٨٦	١,٦٤	١٠,٥٨	١,١٦	٧,٦٧	
٢,٥٨	١,٢٥	٥,٩٢	٠,٨٤	٩,١٥	
٢,١٢	١,٤٦	٢٣,١٧	١,١٢	١١,٢٤	
١,٩٤	١,٦٨	٨,١٢	٠,٧٥	٤,٠٢	
٢,٦٣	١,٥٧	٢٥,٤١	١,١٢	١٠,١٥	
٢,١٤	١,٥٤	٤,٩٣	١,٢٢	٢,٠٧	مستوى الاداء المهارى
٢,١٦	١,٣٦	٤,١٧	٠,٨٦	١,٦٧	
١,٩٥	١,٤٣	٤,٤٧	١,٤٣	٢,٢	شكل الاداء الفنى
١,٦٣	١,٧٢	٤,١٢	١,٢٨	١,١٥	

قيمة (ت) عند مستوى

قيمة (ت) عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٢

(٠,٠١) = ٢,٧١



شكل (١)

يتضح من نتائج جدول (١٢) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي فى كل من مستوى القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للمتغيرات (قيد البحث) وشكل الأداء الفنى لمهارة التصويب لصالح القياس البعدي . وترجع الباحثة أن هذه النتائج تعد مؤشراً قوياً لفعالية التدريبات المقترحة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب (قيد البحث) والتي تتمثل فى (الدقة – الرشاقة – القدرة للذراعين – القدرة للرجلين- التوافق بين العين والقدم – التوافق بين العين واليد – التوازن الثابت – التوازن الحركى) باستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة والذي تضمن العديد من التدريبات المتنوعة والمختارة بعناية ودقة بعضها باستخدام الاسطح الثابتة المتمثلة فى (الأرض- البساط – المقعد السويدي – الكراسى الخشبية الصغيرة – لوح الاتزان الخشبى والمقلوب – الصناديق مختلفة الارتفاع والأحجام – عارضة الاتزان الخشبية – أطواق- سلم الحبل – الأقدام البارزة) والأخرى باستخدام الاسطح المتحركة المتمثلة فى (الترمبولين – مراتب – البدال – كرات التمرينات كبيرة الحجم - لوح الاتزان الخشبى- لوح الاتزان) روعى فى تصميمها لتناسب شكل الأداء فيها مع نفس المسار الحركى للمهارات (قيد البحث) كما جاءت التدريبات متسقة مع طبيعة وخصائص العينة وتم استغلال جميع الامكانيات المتاحة بما يتفق مع الفروق الفردية للمبتدئات ومتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب مما يساعد الطالبة على تحسين مستوى الاداء المهارى ومشوقة تساعد الطالبات على زيادة الدافعية نحو التعلم وبما يحقق عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء مما يمكن المبتدئات من الضبط والتحكم فى نوعية الحركة المطلوبة

والمتمثلة في تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب (من الثبات - من الحركة) واتضح ذلك جلياً في نتائج القياس لجميع هذه المتغيرات . وتتفق هذه النتائج وما أشارت إليه دراسة كل من فيرا - جارسيا , Vera - garcia,f.j.,&et.al. (٢٠٠٢) دراسة ليينسون Liebensohn,c. (٢٠٠٣) ، نجلاء فتحي (٢٠٠٧) ، سوسن صلاح الدين (٢٠١١) ، والتي اثبتت الارتباط الإيجابي بتنمية القدرات البدنية والجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية باستخدام الاسطح الثابتة والمتحركة والتي تناولتها تلك الدراسات.(٣٩)(٣٤)(٢٩)(١٠)

ويعضد ذلك ما أوضحه مفتى ابراهيم (٢٠٠٠) أنه يجب على المعلم تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة فعلياً في الرياضة التخصصية لاستخدامها وتحقيق أكبر استفادة ممكنة في تعليم وتحسين المهارات المختلفة وذلك من خلال وضع البرامج الخاصة بتنميتها. (٢٥: ١١٨)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من من فيرا - جارسيا - Vera - garcia,f.j.,&et.al. (٢٠٠٢) دراسة ليينسون Liebensohn,c. (٢٠٠٣) ، نجلاء فتحي (٢٠٠٧) ، سوسن صلاح الدين (٢٠١١) ، حيث أثبتت إيجابية تنمية القدرات البدنية باستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة التي أظهرت تقدماً وتأثير واضح في تحسين تلك القدرات البدنية والتي تعتبر من أهم متطلبات لاعب كرة السلة نظراً لأنها تساعد على أداء المهارات بالسرعة المطلوبة وفي التوقيت المناسب والمسافة الصحيحة وكذلك القدرة على تغيير اتجاهات جسمه بسرعة ورشاقة لتنفيذ المهارات المختلفة تفادياً لحركات المنافس السريعة بالإضافة إلى تقليل الخطر والأصابة ، وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول. (٣٩)(٣٤)(٢٩)(١٠)

الفرض الثاني :

للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في كل من مستوى القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري وشكل الأداء الفني لمهارة التصويب (من الثبات - من الحركة) لصالح القياسات البعدية " تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات (قيد البحث) ويوضحها جدول (١٣)

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى

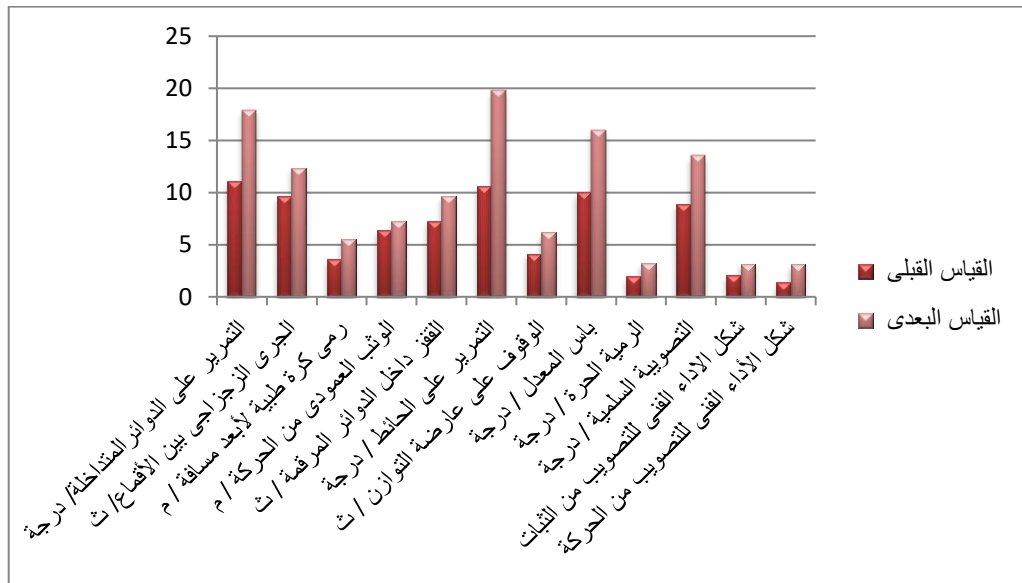
للمجموعة الضابطة فى المتغيرات (قيد البحث) (ن=٢٦)

قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية	المتغيرات
	س/	ع/	س/	ع/		
١,١٦	١,٤٧	١٧,٩١	١,٣١	١١,١٢	التمرير على الدوائر المتداخلة/ درجة	القدرات البدنية
١,٢٨	١,٦٣	٩,٣٥	١,٢٥	١٢,٦٧	الجرى الزجاجى بين الأقماع/ ث	
١,٤١	١,٨٥	٥,٥٢	١,٤٤	٣,٥٥	رمى كرة طبية لأبعد مسافة / م	
٢,٢١	١,٥٢	٧,٢٤	١,٣٤	٦,٣٥	الوثب العمودى من الحركة / م	
١,١١	١,٣٣	٧,٦٤	١,٠٥	٩,٢٥	القفز داخل الدوائر المرقمة / ث	
١,٢٧	١,٣٥	١٩,٧٧	١,٢٦	١٠,٥٦	التمرير على الحائط / درجة	
١,٥٥	١,٤٧	٦,١٨	٠,٨٧	٤,١١	الوقوف على العارضة بمشط القدم / ث	
٢,٢٢	١,٨٥	١٥,٩٣	١,٤١	١٠,٠٢	باس المعدل / درجة	
١,١٤	١,٥٣	٣,٢٢	١,٤٢	١,٩٣	الرمية الحرة / درجة	مستوى الأداء المهارى
١,١٦	١,٢٩	٣,٥٧	١,١٢	١,٨٤	التصويبة السلمية / درجة	
١,٥٧	١,١٥	٣,١٥	١,٤٦	٢,٠٨	التصويب من الثبات	شكل الأداء الفنى
١,٤٣	١,٢٣	٣,٠٩	١,٤٧	١,٣٥	التصويب من الحركة	

قيمة (ت) عند مستوى

قيمة (ت) عند مستوى $(٠,٠٥) = ٢,٠٢$

$(٠,٠١) = ٢,٧١$



شكل (٢)

يتضح من نتائج جدول (١٣) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في كل من القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى وشكل الأداء الفنى للمتغيرات (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى الخبرة البدنية التي أكتسبتها المبتدئات خلال تنفيذ الوحدات التعليمية المتبعة وحرصت فيه الباحثة على تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب (قيد البحث) من خلال التمرينات المتبعة بالإضافة إلى الشرح الوافي لكل مهارة من المهارات (قيد البحث) مع عرض نموذج جيد لأداء كل مرحلة من المراحل التي تتكون منها المهارات وإتاحة الفرصة للممارسة من خلال المحاولات المتكررة أثناء أداء التدريبات الفردية والثنائية والجماعية البسيطة والمركبة مع الاهتمام بإصلاح الأخطاء أولاً بأول ، وتقديم التغذية الراجعة وتشجيع الأداء الجيد هذا بالإضافة إلى الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات المتعلمة والتي ساهمت بلا شك في هذا التحسن الواضح في مستوى الأداء وهذا ما أكده كل مصطفى زيدان (١٩٩٨) ،ألين وديع (٢٠٠٢)، حسن معوض (٢٠٠٤) . (٢٤)(٥)(٧)

ويعضد ذلك ما أوضحه سنجر (١٩٨٠) أن القدرات البدنية تعد من العوامل البارزة والمؤثرة في تعليم وتحسين المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية ، وما أكده مفتى ابراهيم (٢٠٠٣) من أهمية التكامل بين تنمية المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية . وهذا ما اثبتته دراسة كل من رابحة محمد (١٩٩٦) ، هدى درويش (١٩٩٨) وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني.

(٣٨ : ٣٧)(١٣٧: ٢٧)(٢٣٥: ٢٧)(٩) (٣٢)

الفرض الثالث :

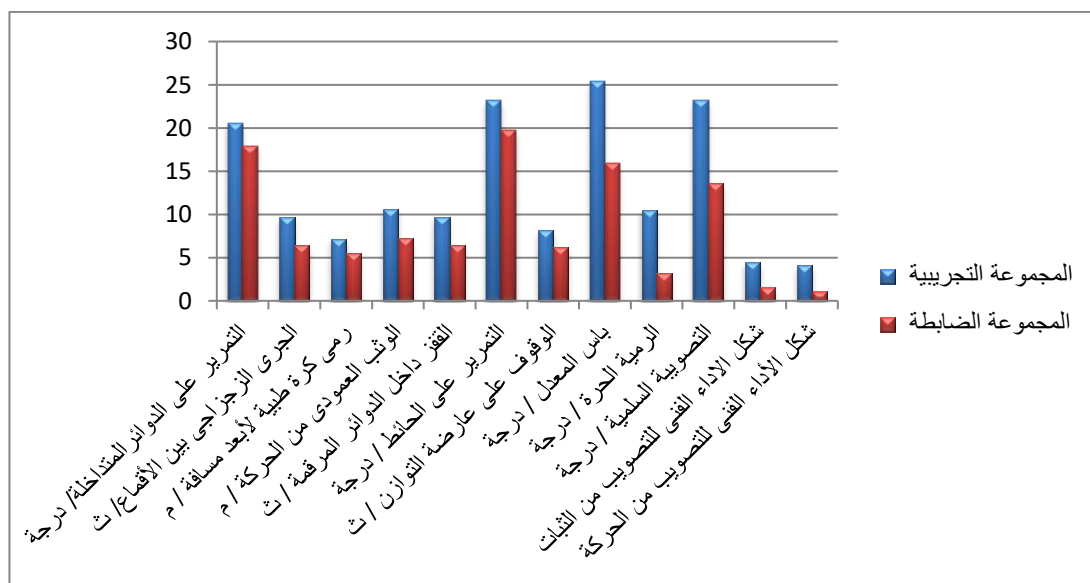
للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من مستوى القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى وشكل الأداء الفنى لمهارة التصويب (من الثبات- من الحركة) لصالح المجموعة التجريبية " تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين البعديين في المتغيرات (قيد البحث) ويوضحها جدول (١٤)

جدول (٤١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات (قيد البحث) (ن=٢٦)

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية	المتغيرات
	س	ع	س	ع		
١,٥١	١٧,٩١	١,٤٧	٢٠,٥١	١,٣٤	التمرير على الدوائر المتداخلة/ درجة	المقدرات البدنية
١,٣٢	٩,٣٥	١,٦٣	٧,٦٤	١,٥٢	الجرى الزجاجي بين الأقماع/ ث	
١,٤٢	٥,٥٢	١,٨٥	٧,١٥	١,٨٢	رمى كرة طبية لأبعد مسافة / م	
١,٨٦	٧,٢٤	١,٥٢	١٠,٥٨	١,٦٤	الوثب العمودي من الحركة / م	
١,٤٩	٧,٦٤	١,٣٣	٥,٩٢	١,٢٥	القفز داخل الدوائر المرقمة / ث	
٢,٥٥	١٩,٧٧	١,٣٥	٢٣,١٧	١,٤٦	التمرير على الحائط / درجة	
١,٥٦	٦,١٨	١,٤٧	٨,١٢	١,٦٨	الوقوف على العارضة بمشط القدم / ث	
٢,١٨	١٥,٩٣	١,٨٥	٢٥,٤١	١,٥٧	باس المعدل / درجة	
٢,٢٣	٣,٢٢	١,٥٣	٤,٩٣	١,٥٤	الرمية الحرة / درجة	مستوى
١,٤٢	٣,٥٧	١,٢٩	٤,١٧	١,٣٦	التصويبة السلمية / درجة	الأداء المهاري
٢,١٥	٣,١٥	١,١٥	٤,٤٧	١,٤٣	التصويب من الثبات	شكل
١,٨٣	٣,٠٩	١,٢٣	٤,١٢	١,٧٢	التصويب من الحركة	الأداء الفني

قيمة (ت) عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٢ قيمة (ت) عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٧١



شكل (٣)

تشير نتائج جدول (١٤) وشكل (٣) إلى وجود دلالات إحصائية عند مستوى (٠,٠١) فى قيمة (ت) للفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من مستوى القدرات البدنية والاداء المهارى وشكل الأداء الفنى لمهارة التصويب (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥,٩٢ إلى ٢٥,٤١) للقدرات البدنية و (٤,٩٣ إلى ٤,١٧) لمستوى الاداء المهارى و (٤,١٢ إلى ٤,٤٧) لشكل الأداء الفنى لمهارة التصويب للمجموعة التجريبية و ما بين (٥,٥٢ إلى ١٩,٧٧) للقدرات البدنية و (٣,٢٢ إلى ٣,٥٧) لمستوى الاداء المهارى و (٣,٠٩ إلى ٣,١٥) لشكل الأداء الفنى لمهارة التصويب وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠١) .

وبمقارنة نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي يوضحها جدول (٩) ، ترى الباحثة أنه على الرغم من تحسن نتائج المجموعة الضابطة فى كل من مستوى القدرات البدنية والاداء المهارى وشكل الأداء الفنى لمهارة التصويب (قيد البحث) إلا أنه بمقارنتها بنتائج المجموعة التجريبية يلاحظ تفوق الأخيرة فى جميع المتغيرات وتحقيقها لنتائج أفضل وهذا إن دل على شئ فانما يدل على التأثير الإيجابى للتدريبات المقترحة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب باستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة المقترحة والذى طبق على الطالبات فى المجموعة التجريبية دون الضابطة ، وتم خلاله الاهتمام بدمج التدريبات الخاصة بتنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة (قيد البحث) فى جزء الاعداد البدنى الخاص بالوحدات التعليمية والتي طبقت على المجموعة التجريبية ، وهو الاختلاف الوحيد بينها وبين الوحدات المتبعة بالمحاضرات العملية لمقرر كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية والتي تم تطبيقها على المجموعة الضابطة ، حيث اقتصر الاعداد البدنى الخاص بها على تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات (قيد البحث) دون استخدام اسطح ثابتة ومتحركة .

وهذه النتائج تبرهن على أهمية استخدام الاسطح الثابتة والمتحركة التى تلعب دوراً هاماً على ارتفاع قدرة الجسم فى التحكم الحركى أثناء الأداء والتي ظهر تأثيرها جلياً على زيادة القدرة على التحكم والتوجيه الواعى لحركة الجسم كله أو أجزاء من الجسم بالنسبة لبعضها البعض ، وتتفق هذه النتائج على ما أشار إليه عبد الفتاح عبد الله (٢٠٠٥) بضرورة توفير المعدات والأدوات الحديثة التى تعمل على توفير القدر المناسب من المثبرات والفرص اللازمة للقيام بمختلف أنواع الممارسة الحقيقية للمهارات البدنية المختلفة ، كما أن يؤكد شعبان ابراهيم (٢٠٠٦) ان تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية فى كرة السلة باستخدام الادوات

الثابتة والأدوات المتحركة يسهل من حركة اللاعب وإدخال طاقته والسيطرة على نفسه وعدم توتر العضلات حتى يمكن تشغيل المجموعات العضلية المشاركة في الأداء بشكل منسق ومتكامل .

(١٤ : ٣٩) (١١ : ٧٩)

وهذه النتائج تعضدها دراسة كل من فيرا - جارسيا Vera – garcia,f.j.,&et.al. (٢٠٠٢) دراسة ليبنسون Liebenson,c.(٢٠٠٣) ، نجلاء فتحي (٢٠٠٧)، سوسن صلاح الدين (٢٠١١) (٣٩ : ٥٦) (٣٤ : ٤٤) (٢٩ : ٥٢) (١٠ : ٢٨)

وترى الباحثة أن جميع هذه النتائج تتفق في مضمونها مع ما اتفق عليه كل مفتي ابراهيم (٢٠٠٣) على البيك وعماد الدين العباسي (٢٠٠٣) القدرات البدنية تعد من العوامل البارزة والمؤثرة في تعليم وتحسين المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية ، وما أكده من أهمية التكامل بين تنمية المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية . بالإضافة إلى أن الاعداد البدني يعتبر من أهم مقومات النجاح في أداء مهارات الانشطة الحركة حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي ومما يؤدي إلى تحسين قدراته البدنية والبدنية لمواجهة متطلبات الأداء المهاري. (٢٦ : ٤٢) (١٥ : ٧٣) وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث .

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفرضه وفي حدود عينة البحث وإطلاقاً من نتائجه ، أمكن الباحثة إستخلاص ما يلي :

- ١- فعالية التدريبات المقترحة باستخدام الاسطح المتباينة (الثابتة والمتحركة) في تحسين مستوى القدرات البدنية والاداء المهاري وشكل الأداء الفني لمهارة التصويب (من الثبات – من الحركة) في كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية .
- ٢- فعالية الأسلوب المتبع (التقليدي) في تحسين مستوى الاداء المهاري وشكل الأداء الفني لمهارة التصويب (من الثبات- من الحركة) في كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية .
- ٣- التدريبات المقترحة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب أكثر فعالية من الأسلوب المتبع (التقليدي) في تحسين مستوى الاداء المهاري للمهارات (قيد البحث) في كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية .

التوصيات:

- ١- فى ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة ما يلى : تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الاساسية الهجومية فى كرة السلة باستخدام الاسطح المتباينة (الثابتة - المتحركة).
- ٢- الاهتمام بتوفير الاسطح المتباينة (الثابتة – المتحركة) فى المحاضرات العملية لمقرر كرة السلة .
- ٣- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية باستخدام الاسطح المتباينة (الثابتة – المتحركة) فى الأنشطة الرياضية الأخرى
- ٤- تطبيق البرنامج المقترح لتنمية القدرات البدنية باستخدام الاسطح المتباينة (الثابتة – المتحركة) لجميع الفرق الدراسية بالكلية .

المراجع العلمية

أولاً- المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح - محمد : فسيولوجية ومورفولوجية الرياضى وطرق القياس والتقويم ، صبحى حسنين دار الفكر العربى ، ١٩٩٧
- ٢- أحمد أمين فوزى : كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤
- ٣- أحمد أمين فوزى ، ألفت : مبادئ كرة السلة ، دار الفكر ، الفنية للطباعة والنشر ، هلال الإسكندرية ، ١٩٩٣
- ٤- أسامة كامل راتب ، ابراهيم : النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للجسم والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٥
- ٥- ألين وديع فرج : خبرات فى الألعاب الرياضية للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢
- ٦- حسن السيد أبو عبدة : أساسيات تدريس التربية البدنية والبدنية ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢
- ٧- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، الطبعة السابعة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤
- ٩- رابحة محمد لطفى : بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويب السلمى للمبتدئات فى كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ٢٧ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦
- ١٠- سوزان صلاح الدين : اثر استخدام الأسطح الثابتة والمتحركة لتنمية التوازن فى طنطاوى ، نجلاء فتحى : ضوء بعض المتغيرات الميكانيكية للأطفال المعاقين ذهنياً ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة خليفة الإسكندرية ، ٢٠١١
- ١١- شعبان ابراهيم محمد : كرة السلة تعليم وتطبيق ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦
- ١٢- : كرة السلة للصغار ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧
- ١٣- عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والبدنية للأطفال " الأسوياء ومتحدى

- الإعاقة " بين النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥
- ١٤- عبد الفتاح عبد الله - طلعت
عامر وآخرون
- ١٥- على البيك ، عماد الدين
العباسي
- ١٦- محمد حسن علاوى
القاهرة ، ٢٠٠٢
- ١٧- محمد حسن علاوى ، محمد
نصر الدين رضوان
- ١٨- محمد شحاته ، محروس
قنديل ، أحمد الشاذلى
- ١٩- محمد عبد الرحيم اسماعيل
المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧
- ٢٠- محمد محمود عبد الدايم ،
محمد صبحى حسنين
- ٢١- _____
التقويم فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
١٩٩٤
- ٢٢- مدحت صالح السيد
القاهرة ، ٢٠٠٤
- ٢٣- مصطفى محمد زيدان
موسوعة تدريب كرة السلة ، ط ١ ، دار الفكر العربى القاهرة ،
١٩٩٧
- ٢٤- _____
كرة السلة للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
١٩٩٨
- ٢٥- مفتى ابراهيم حماد
والاعدادية (دليل المعلم والمدربين وأولياء الأمور) ، دار
الفكر العربى ، ٢٠٠٠

- ٢٦- المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠١٠
- ٢٧- المهارات الرياضية (أسس التعليم والتدريب والدليل المصور) ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٣
- ٢٨- مكارم حلمى أبو هريرة ، محمد سعد زغول ، موسوعة التدريب الميدانى للتربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠
- ٢٩- نجلاء فتحى خليفة ، تأثير برنامج تربية حركية مقترح باستخدام الأسطح الثابتة والمتحركة على المنظومة الحسية والأنماط البدنية المرتبطة بالجذب الإيقاعى لأطفال ما قبل المدرسة ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٧
- ٣٠- نفين ممدوح زيدان ، دليل مدرب كرة السلة (الإعداد البدنى) ، دار الفكر العربى ، ٢٠١١
- ٣١- نظريات وتطبيقات فى التدريب الرياضى كرة السلة ، دار الفكر العربى ، ٢٠١١
- ٣٢- هدى مصطفى درويش ، تأثير تنمية بعض قدرات الادراك الحس حركى على مستوى أداء التصويب السلمى فى كرة السلة ، المجلة العلمية ، العدد ٣١ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨

ثانياً- المراجع الأجنبية :

- ٣٣- Howard : **Basketball Basics,Library of Congress,(U.S.A),1992**
- ٣٤- Leiebenson,c : **Are we Restoring Function?Funcational Exercises on Stable &Unstabl surfaces, www.chiroweb.com/archives /2017452.htm 2003**
- ٣٥- Li wing fuing : **Anticibation study master of science in sport science University of HongKong .2005**

- ٣٦- Miller&Wayne : **Winning basketball for Girls,Libray of Congress,(U.S.A), 1994**
- ٣٧- Scott : **Athletic fitness for kids human kinetics.2008**
Lancastr
- ٣٨- Singer ،R.N : Motor Learning & Human Performance ،2 nd
Macmllan ،N.Y
- ٣٩- Vera- Abtominal Muscle Response During Curl- UBS
Garcia,F.G.,et : on Both Stabale &Labile Surfaces
al,
https://www.Prgournal org/Prgournal/gune,٢٠٠٢
- ٤٠- VIVIENNE : **Psychology in Education , 2ed , England ,**
WALKUP , :
Anita woolfolk 2013

ثالثاً- شبكة المعلومات :

- ٤١- <http://www.basketball.com>
- ٤٢- <http://www.powerbasketball.com>
- ٤٣- <http://www.basketballsense.com>