

تأثير استخدام أسلوب (الامرّي والتدريبي) في تعليم بعض المهارات الاساسية
بكرة السلة الاساسية

م.د لقمان عمران شنين
كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

الملخص العربي:

هدف البحث الى:

- 1- التعرف على تأثير أسلوب الامرّي والتدريبي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
 - 2- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .
- وشملت عينة البحث: طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
وقد استنتج الباحث: أن الأسلوبين الامرّي والتدريبي لهما التأثير المباشر في تعليم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.
- واوصى الباحث:اعتماد التمرينات المقترحة وأسلوب الامرّي والتدريبي في درس التربية الرياضية لتعليم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية .

Impact of the use pattern (Prince and training) to teach some basic skills

Basic basketball

MD Luqman Imran Scheinin

Find the goal to:

- 1-identify the impact of Prince and the training method to teach some basic skills of basketball.
- 2-to identify the differences between the two experimental groups in the post tests of some of the basic skills of offensive basketball.

Included sample: the first phase students in the College of Physical Education, University of Basra
The researcher concluded: that the Prince and the training methods have a direct impact on the education of some of the basic skills of offensive basketball.

The researcher recommended: adoption of the proposed exercises and the stylistic Prince and training in physical education lesson to teach the basic skills of offensive basketball for the students of the first phase in the faculties of Physical Education.

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

العملية التعليمية من أهم السمات التي لها الدور الكبير في تقدم الشعوب وتعد مقياساً موضوعياً لتقدم الدول لذا فإنها تؤثر تأثيراً إيجابياً في تنشئة الأجيال وتقدمهم تقدماً علمياً وفق الأساليب والأسس العلمية المتطورة. لذا فإنها تهدف لعملية التعليمية بالمراحل الدراسية المختلفة إلى تحقيق النمو الشامل للطالب من جميع الزوايا المعرفية والنفس الحركي والوجداني .

وان الأساليب والطرق في فن التدريس قد تطورت وفق تطور البحث العلمي ولم يبق التدريس قائماً على طريقة واحدة أو على طرق تقليدية معروفة بل تطورت مواكباً لتطور العلم والمعرفة.

وبما إن التربية الرياضية هي جزء أساسي من التربية ألعامة وميدان لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية والصحية من خلال الممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية التي وضعت من اجل تحقيق هذه الإغراض فانه يجب علينا إن نضع البرامج التي تتضمن الأنشطة التي تحقق للمشاركين بها نتائج مفيدة لنموهم وتطورهم من اجل اكتسابهم الصفات البدنية والمهارية وبالتالي بناء أجهزتهم الحركية بكفاءة عالية ومن هنا جاءت أهمية البحث في تجريب هاتين الأسلوبين التدريسيين في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة .ومعرفة مدى قدرتها في الدقة لاختصار الزمن والجهد لكل من الطالب والمدرس في التعليم.

٢-١ مشكلة البحث:

حدثت تغيرات كثيرة في العلم ولجميع المجالات بصفة عامة وفي مجال التعليم بصفة خاصة ، وان كل عملية تعليمية تتطلب إجراءات تنظيمية وكذلك جميع الطرق تتطلب في نفس الوقت أسس تنظيمية ،لذا ينبغي مراعاة إن جميع إجراءات عملية التدريس لايمكن تحقيقها إلا في إطار تنظيمي محدد. والتي تتضمن أساساً الأنشطة الحركية المتقدمة والمتنوعة للطلاب والتغير الدائم بالأماكن ، والانتشار الكافي بالصف وكيفية ضم الطلاب في مجموعات بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة ومن كل ما تقدم تبني الباحث التخصص في هذه المشكلة من خلال اختبار الأسلوبين التدريسيين الامري والتدريبي لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

٣-١ هدفا البحث :

٣- التعرف على تأثير أسلوب الامري والتدريبي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

٤- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .

٤-١ فرضا البحث :

١- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تعليم بعض المهارات الأساسيّة الهجومية بكرة السلة للمجموعتين التجريبتين ولصالح الاختبارات البعدية .

٢- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية ولصالح مجموعة الأسلوب التدريبي في تعليم بعض المهارات الأساسيّة الهجومية بكرة السلة.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة

١-٥-٢ المجال المكاني : القاعة المغلقة كلية التربية الرياضية جامعة البصرة .

١-٥-٣ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٠/١١/٤ لغاية ٢٠١١/١/٥

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ الأسلوب الامري :

١-٢-١ مفهومه ومزاياه

يكون التدريسي منفردا في اخذ القرارات في المراحل الثلاث وما على المتعلم سوى تنفيذ تلك القرارات أي دوره يكون المتعلم الالتزام بتطبيق التعليمات وطاعتها (١).

ومن أهم مزايا الأسلوب الامري ما يلي :

- استخدام هذه الطريقة مع المبتدئين والصغار

- يستخدم في الفعاليات الصعبة.

- يستخدم في تصحيح الأخطاء الشائعة

٢-١-٢ عيوب الأسلوب الامري (٢):

- عدم مراعاة الفروق الفردية

- عم إعطاء الفرصة الكافية لمشاركة الطالب في اخذ القرارات

- لايسهم في الإبداع

٢-٢ الأسلوب التدريبي:

١-٢-٢ مفهومه (٣) :

وهو من الأساليب المهمة في تدريس التربية الرياضية لأنه يساعد في تعليم المهارات والأنشطة لعدد كبير من الطلبة وقد صمم لزيادة التفاعل بين الطلاب. ويعتبر هذا الأسلوب الفرصة الكافية للمدرس لتقديم المعلومات

(١) وداد رشاد المفتي .تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ ، ١٩ .

(٢) عباس محمود ، وعبد الكريم احمد .كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : جامعة بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١ : ٧٩ .

(٣) وداد رشاد المفتي . نفس المصدر السابق ، ٢٠٠٠ ، ٢٩ .

وتصحيح الأخطاء للطلاب أثناء التطبيق كما أن هذا الأسلوب يتيح الفرصة أمام الطالب لاتخاذ القرارات الخاصة بالدرس وبالتالي زيادة الثقة بين الطالب والمدرس وزيادة قدرة الطالب على القيام بالواجبات الخاصة.

٢-٢-٢ مميزات الأسلوب التدريبي:

- يستخدم مع مجموعة بييرة من الطلاب
- يمكن أظهار المهارات الفردية والإبداع
- يعطي وقت كافي للممارسة الفعالية
- يساعد في تعليم الطلاب على اتخاذ القرارات.

٣-٢-٢ عيوب الأسلوب التدريبي:

- عم وجود السيطرة على الحركات الفعالية بصورة دقيقة.
- يأخذ وقتا طويلا في الدرس
- يحتاج إلى أجهزة وأدوات كثيرة
- منهجية البحث واجراته الميدانية :

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

٣-٢ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة البالغ عددهم (٤٠) طالبا يمثلان شعبتي (أ- ب) تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية (بالقرعة) بحيث أصبحت شعبة (أ) المجموعة التجريبية الأولى التي تؤدي الأسلوب الامري وشعبة (ب) المجموعة التجريبية الثانية التي تؤدي الأسلوب التدريبي وبذلك أصبح عدد كل مجموعة (٢٠) طالبا .
بعدها تم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث قبل الخوض في التجربة الرئيسية وكما في الجدول (١):

جدول (١)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبيتين

قيمة ت المحتسبة	مجموعة الأسلوب التدريبي			مجموعة الأسلوب الامري			الاختبار أو القياس	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
٠.٣١	٤.٦٩	٢.٨٨	٦١.٣٥	٣.٤١	٢.١١	٦١.٨٤	الوزن /كغم	١
١.٣٥	١.٤٩	٢.٧٢	١٨٢.٤٣	٠.٤٥	٠.٨٤	١٨٤.١٥	الطول /سم	٢
٠.٩٤	١.٤٢	٠.٨٧	٦٠.٨٨	١.٦٢	٠.٩٨	٦٠.٣٣	النبض / عدد الضربة/دقيقة	٣
٠.٧٨	١٢.٥٢	١.١٢	٨.٩٤	١٢.٧٢	١.٢١	٩.٥١	التهديف بالقفز/عدد	٤
٠.٩٤	٥.٦٥	٠.٥٨	١٠.٢٥	٦.١٢	٠.٦٥	١٠.٦١	المنافسة الصدرية/زمن/ثانية	٥
٠.١٦	٩.١١	١.١٥	١٢.٦٢	٨.٠١	١.٠٢	١٢.٧٣	الطبطبة بتغير	٦

							الاتجاه/زمن/ثانية	
٠.٣٢	٦.١٩	١.٢٣	١٩.٨٥	٤.٥٣	٠.٨٩	١٩.٦٣	المتابعة الهجومية/زمن/ثانية	٧

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى (٠.٠٥) = ١.٦٨٤

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١-كرات سلة عدد (١٠).

٢-ملعب كرة سلة قانوني في متوسطة العشار للبنين.

٣-طباشير.

٤-ساعة إيقاف.

٥-ميزان.

٦-شريط قياس.

٣-٤ الاختبارات المستخدمة :

١- اختبار المناولة الصدرية (١):

قياس قدرة المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة على الحائط ويتم حساب الزمن خلال عشر مناولات .

٢-اختبار الطبطبة بتغير الاتجاه (٢):

قياس سرعة الطبطبة حول عدد أو مجموعة من العوائق (كراسي مثلا) ويتم حساب الزمن من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز خط البداية مع الكرة .

٣- اختبار التهديد بالقفز (٣) :

قياس القدرة على تعاقب التصويب لإحراز الأهداف بالقفز تحت عنصر الوقت .وبالبالغ (٣٠) ثانية.

٤- اختبار المتابعة الهجومية (٤) :

ويتم تقييم التوافق لدى المختبر بين حركة القفز ودقة توجيه الكرة إلى لوحة الهدف خلال (٢٠) متابعة ويتم حساب الزمن الكلي.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ (٢٠١٠/١١/٤) على العينة الأصلية وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة ومعرفة شدة وحجم وراحة كل تمرين ومدى إمكانية العينة في أدائها وفق الأسلوبين المستخدمين.

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

(٢) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين . نفس المصدر ،ص ١٢٩.

(٣) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين. نفس المصدر ،ص ٩٨ .

(٤) مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ،الموصل ،مطابع التعليم العالي ،ط : ٢٠٣.

٦-٣ التجربة الميدانية:

١-٦-٣ الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ ٢٠١٠/١١/٨

٢-٦-٣ تطبيق التمرينات المقترحة: بدأ تطبيق التمرينات بتاريخ (٢٠١٠/١١/٩) وانتهى تطبيقها بتاريخ (٢٠١١/١/٤)

٣-٦-٣ الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ ٢٠١١/١/٥

٧-٣ التمارين المقترحة:

قام الباحث بأعداد تمارين بالاعتماد على المصادر والمراجع المتوفرة. وبعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة تم تطبيقها خلال الجزء الرئيسي وفي القسم التطبيقي من درس التربية الرياضية (انظر ملحق (١)) ولمدة ثمان أسابيع وهي الفترة المحددة ضمن منهج كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة . وكان تطبيق التمارين بأسلوبين الامري والتدريبي الموضحة في الباب الثاني. مع مراعاة شروط وحجم حمل كل أسلوب وأهدافه البدنية والمهارية .

كما تم مراعاة أن تكون نفس التمرينات التي تطبق بأسلوب الامري تطبق بالأسلوب التدريبي ماعدا اختلاف واحد فقط وهو شروط وطريقة الأداء لكل أسلوب أما فترة التطبيق ومدة كانت موحدة للعينتين التجريبيتين. وتراوح زمن التمرينات (١٨.٥-٢٢ دقيقة) .

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام نظام (spss) واستخراج ما يلي:

١-الوسط الحاسبي

٢-الانحراف المعياري

٣-معامل الاختلاف

٤-اختبار (ت) للعينات المترابطة

٥-اختبار (ت) للعينات المستقلة

٤- عرض ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض ومناقشة الاختبارات القبليّة-البعديّة للمجموعتين التجريبيتين :

جدول (٢)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين
في متغيرات البحث.

ت	الاختبارات	مجموعة الأسلوب الامري				مجموعة الأسلوب التدريبي			
		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
١	التهديف بالقفز عدد	٩.٥١	١١.٩٥	٠.٨٦	٢.٨٣	٨.٩٤	١٣.٢٣	٠.٨٧	٤.٩٣
٢	المناوله الصدرية زمن/ثانية	١٠.٦١	٨.٦٩	٠.٦٨	٢.٨٢	١٠.٢٥	٧.٤٤	٠.٥٨	٤.٨٤
٣	الطبطبة بتغير الاتجاه زمن/ثانية	١٢.٧٣	١١.٥٦	٠.٣٤	٣.٤٤	١٢.٦٢	٩.٧٤	٠.٥٤	٥.٣٣
٤	المتابعة الهجومية زمن/ثانية	١٩.٦٣	١٦.١٣	٠.٩٤	٣.٧٢	١٩.٨٥	١٤.٩٣	٠.٩٨	٤.٦١

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٩) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

من خلال ملاحظة جدول (٢) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعديّة وهذا يدل على أن المجموعتين قد تطورت في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، أي أن الأسلوبين كان لهم الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .

وبالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الامري) فقد جاء تطورها إلى استخدام التمرينات المناسبة وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في درس التربية الرياضية أي التدريب المتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التطور والتحسين وهذا ما أشار إليه كل من محمد يوسف الشيخ وياسين صادق (١٩٦٩) ^(١) ومحمد حسن علاوي (١٩٨٦) ^(٢) ونادر عبد السلام العوامري (١٩٨٣) ^(٣) حيث يذكرون (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

(١) محمد يوسف الشيخ ، ياسين صادق. فسيولوجيا الرياضة والتدريب : دار الفكر العربي ، الإسكندرية، ١٩٦٩، ١٨٨ .

(٢) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر ، ط١ ١٩٨٦ ، ١٧٠ .

(٣) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، العدد ٢ ١٩٨٣ ، ٣٠١ .

وبالتأكيد قد حصل هذا أيضا للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التدريبي) إضافة إلى استمرارها بالتدريب هو الاختيار الموفق للتمرينات المناسبة وتقنياتها بالأسلوب العلمي الناجح واستخدام الأسلوب التدريبي الناجح فقد ساعدها على تطور الصفات البدنية والمهارية المختارة.

إضافة إلى ذلك فإن تطور المجموعتين التجريبتين جاء نتيجة الاستخدام الصحيح للأدوات والأجهزة المستخدمة في درس التربية الرياضية وذات العلاقة بمتغيرات البحث الموضوعية ، مستندان الباحثان على ملاحظة عنايات محمد (١٩٩٨)^(٤) حول ذلك (أن استخدام التلاميذ للأجهزة والأدوات في كل أسلوب من أساليب الأداء له أهمية كبرى).

كما أن استخدام التشويق والإثارة أثناء أداء الوحدات التعليمية والتي أضافت متعة للطلبة أثناء الأداء قد ساعد في تطور المجموعتين في الجوانب البدنية والمهارية وهذا ما تأكده جميع المصادر (أن استخدام تمارين لها صفة الإثارة والتشويق تزيد من سرعة التعلم والتطور).

٤-٢ عرض ومناقشة الاختبارات البعدية-البعدية بين المجموعتين التجريبتين:

جدول (٣)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	مجموعة الأسلوب الامري		مجموعة الأسلوب التدريبي		قيمة ت المحتسبة
		س	ع	س	ع	
١	التهديف بالقفز/عدد	١١.٩٥	٠.٥٤	١٣.٢٣	١.٠٧	٣.٨٧
٢	المناولة الصدرية /زمن/ثانية	٨.٦٩	٠.٥٦	٧.٤٤	٠.٣٦	٤.٣١
٣	الطبطة بتغير الاتجاه / زمن/ثانية	١١.٥٦	٠.٨٢	٩.٧٤	٠.٩٢	٣.٣١
٤	المتابعة الهجومية /زمن/ثانية	١٦.١٣	٠.٥٣	١٤.٩٣	٠.٧٤	٢.٩٤

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٦٨٤

من خلال ملاحظة جدول (٣) تبين لنا أن الأسلوب التدريبي أفضل من الأسلوب الامري في تعليم وتنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لان وضع الطالب في جو التدريب والتكرار ،فضلا عن وجود الزميل الذي يعد بمثابة المنافس إذ يرى (محمد خليفة)^(١) (أن التنافس مع الزميل في التعلم مؤثر لكون عنصرا محفز وان إشعاره بنتائج عمله وموازنته بزملائه وإشعاره بمدى تقدمه وتأخره يعد قوة ودافعا للتعلم) ويضيف الباحث إلى هذا الأسلوب يساعد على تلقي الطالب التغذية الراجعة من الزميل (إن الطالب يتطور بشكل ملحوظ عندما يتلقى التغذية الراجعة المباشرة من المدرس)^(٢).

(٤) عنايات محمد احمد فرج . مصدر سبق ذكره ،١٩٩٨ (١٠٣ .

(١) محمد خليفة بركات . علم النفس التعليمي : دار العلم للطباعة والنشر ،ج١، الكويت ،١٩٧٤ : ١٧١ .

(٢) عباس محمود ، وعبد الكريم احمد .مصدر سبق ذكره ،١٩٩١ : ٥٠ .

أما أسباب ضعف الأسلوب الامري إلى أن الطالب يرتبط ارتباطا تاما مع ايعازات المدرس فلا يشعر بحريته في الحركة والأداء ، ولاته يقضي وقتا غير قليل في تلقي المعلومات والتوجيهات بخصوص بدء وانتهاء الواجب الحركي مما يؤثر على تعلم الطالب).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

١- أن الأسلوبين الامري والتدريبي لهما التأثير المباشر في تعليم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

٢- الأسلوب التدريبي يعطي نتائج أفضل من الأسلوب الامري في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

٣- أن لعملية التنظيم في درس التربية الرياضية الأثر الايجابي في التعليم المهاري.

٤- اختيار التمرينات وتقنياتها واستخدام أدوات درس التربية الرياضية في تعليم أي لعبة وتطبيقها بالأسلوب التدريبي له تأثير مباشر في نجاح التعليم البدني والمهاري.

٥-٢ التوصيات:

١- اعتماد التمرينات المقترحة وأسلوب الامري والتدريبي في درس التربية الرياضية لتعليم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية .

٢- استخدام الأسلوب التدريبي أفضل لتطوير الجوانب مهارية الهجومية من الأسلوب الامري لما حققه من نتائج جيدة في البحث.

٣- تجريب الأساليب الأخرى الحديثة في درس التربية الرياضية من قبل الباحثين الأخرين لتعليم مختلف الألعاب الرياضية ضمن منهج درس التربية الرياضية المعمول به.

المصادر:

- عباس محمود ، وعبد الكريم احمد .كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : جامعة بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١.
- عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٨.
- فائز بشير حمودات ، ومؤيد عبد الله جاسم .كرة السلة : مطبعة التعليم العالي ، موصل، ١٩٨٧.
- محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر ، ط١ ١٩٨٦ .
- محمد خليفة بركات . علم النفس التعليمي : دار العلم للطباعة والنشر ،ج١، الكويت ، ١٩٧٤.
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية : القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

- محمد يوسف الشيخ ، ياسين الصادق.فسولوجيا الرياضة والتدريب :دار الفكر العربي ،الإسكندرية،١٩٦٩.
- مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ،الموصل ،مطابع التعليم العالي ، ط □ □ .
- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان،العدد ٢ ١٩٨٣ .
- وداد رشاد المفتي .تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .

ملحق (١)

نموذج من البرنامج التعليمي

أهداف الوحدة التعليمية:

الأسبوع : الأول

تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

الوحدة التعليمية: ١-٢

الملاحظات	التمرينات بالأسلوب الامري والتدريبي	الزمن	أقسام الوحدة
			القسم الابتدائي: ١-تســــــــــــجيل الحضور ٢-الاحماء
			القسم الرئيسي: ١-الجزء النظري
	١-المناولة الصدرية مع الزميل بالهرولة ابتداءً من خط النهاية في المنطقة الدفاعية إلى خط المنتصف ثم بالسرعة المتوسطة إلى خط النهاية في المنطقة الهجومية والرجوع بالسرعة القصوى إلى منتصف الملعب ثم بالمشي إلى نقطة البداية.	٩٠ ثا	٢-الجزء التطبيقي
يتم تطبيق	٢-نفس التمرين السابق مع تغيير المهارة إلى مهارة الطبطبة	١٠ ثا	
التمرينات	٣-أداء طبطبة من خط النهاية في المنطقة الدفاعية بالهرولة إلى منتصف الملعب ثم بالسرعة القصوى إلى السلة في المنطقة الهجومية مع أداء التهديد بالقفز من خط الرمية الحرة ومتابعة الكرة ثم الرجوع بالمشي والطبطبة إلى خط المنتصف وبعدها بالسرعة القصوى إلى السلة في المنطقة الدفاعية وأداء التهديد بالقفز والمتابعة وهكذا يكرر التمرين	١٧٠ ثا	
وفق كل أسلوب وخصائصه	٤- أداء مناولة صدرية على الحائط من مسافة (٢)متر من الوقوف ثم بالهرولة في المكان مع زيادة سرعة أداء المناولة ثم بأقصى سرعة مع أداء المناولة بأقصى سرعة	٩٠ ثا	

			القسم الختامي
--	--	--	---------------