

تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الخاصة على تعلم بعض
مهارات الكرة الطائرة ومظاهر الانتباه لتلميذات المرحلة الإعدادية
*د/ سوزان بدران محمد سليمان

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التعليم الآن مؤشراً لتقدم أي دولة، حيث ينال اهتمام كبير ويرصد له ميزانية خاصة، لان من خلاله يمكن إعداد الأفراد بصورة متكاملة وعلى أساس علمي، وتطوير التعليم أصبح إلزاماً على جميع الدول والتطوير يشمل جمع جوانب الفرد.

والتطوير ما هو إلا عملية تحسين وتجويد وإتقان الأداء في المواقف التعليمية، فالهدف الأساسي من التطوير هو تحسين العملية التعليمية المتمثلة في الأداء المتقن المتوافق من الناحية الحركية. (٨: ٥٦)

أن المتعلم هو محور العملية التربوية والتعليمية وان تنمية قدراته هي الغاية الأساسية فيها، الأمر الذي يتطلب الإهتمام الشامل والدقيق بتوفير المتطلبات التي تخدم عملية التعلم وتوفر الفرصة لتحقيق الأداء الأمثل للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس قدرة المتعلم على فهم أجزاء ومسار المهارة، وهناك الكثير من الأساليب التعليمية التي استخدمت في تعلم المهارات الرياضية ومازالت تستخدم، إذ تباينت منها نسب النجاح في الأداء المهاري والبدني لذا سعى الخبراء والباحثون إلى إيجاد أساليب وطرق تخدم المهارات الرياضية كافة بما يتلاءم مع قدرات وإمكانيات المتعلم.

وكان لابد من الاستفادة من التقدم العلمي ونتائج الأبحاث العلمية، حيث أن هناك بعض التحديات التي هي محور الأبحاث العلمية في المجال الرياضي، ومن ضمن هذه المشكلات هي اختيار الأسلوب المناسب للتعلم الذي يتمشى مع قدرات المتعلمين ويضمن التقدم المستمر والسريع لمستوى المتعلمين. (١٦: ٢)

* أستاذ مساعد بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العلمية كلية التربية الرياضية جامعة السادات.

ويعتبر التعلم الحركي نوع من أنواع التعلم الذي أخذ حيز كبير من الاهتمام لما له من أهمية كبيرة في المجال الرياضي، حيث يعتبر التعلم الحركي ما هو إلا عملية تهدف إلى تحسين التوافق الحركي وإلى اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية واختيار الأسلوب المناسب للمواقف المختلفة. (١٤ : ٣٣٦)، (١٨ : ١٢٥)

ومن ضمن المهارات الحركية مهارات الكرة الطائرة والتي تعتبر العمود الفقري للنشاط الكرة الطائرة وهي من الأنشطة الرياضية التي احتلت الآن تقدماً ملحوظاً على المستوى المحلي أو الدولي كنتيجة طبيعية لتطرق الكثير من الخبراء والمهتمين بها لدراسة ومعالجة مشكلتها المختلفة بالأسلوب العلمي السليم عن طريق إعداد البرامج المناسبة.

ومن خلال الإشراف على طالبات جامعة جازان داخل مدرسة جازان العالمية للمسار المصري، ومقابلة مدرسات المرحلة الإعدادية ومشاهدة أداء التلميذات أثناء درس التربية البدنية في تعلمهن للمهارات، فقد لاحظت الباحثة ببطء تعلم التلميذات للمهارات الأساسية للكرة الطائرة، وكذا انخفاض مستوى الأداء المهاري، وقد يرجع السبب إلى استخدام أساليب تدريس تقليدية وعدم استخدام أساليب تدريس حديثة، لذا اقترحت الباحثة تصميم برنامج تعليمي لتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة باستخدام تمارين خاصة، فالأداء المهاري يسير معه بالتوازي الأداء البدني، حيث نلاحظ أن الأداء البدني يعمل في خط عمل الأداء المهاري بغرض تقوية العضلات العاملة في الأداء، حيث أن التمارين الخاصة تعمل في نفس المسار الحركي للمهارات الأساسية مما يسهل تعلمها.

ومن خلال الاطلاع على المراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة، وعلى حد علم الباحثة لم يستخدم بشكل فعال في تعلم مهارات الكرة الطائرة في هذه المرحلة. الأمر الذي دفع الباحثة لتصميم برنامج تعليمي باستخدام التمارين النوعية وملاحظة مدى تأثيره على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة ومظاهر الانتباه لتلميذات المرحلة الإعدادية قيد البحث.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الخاصة والتعرف على تأثيره على :

- ١- تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث (مهارة التمرير من أعلى المواجه، مهارة التمرير من أسفل بالذراعين ومهارة الإرسال من أسفل المواجه) لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.
- ٢- مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.
- ٣- مظاهر الانتباه لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث لدى تلميذات المرحلة الإعدادية لصالح متوسط القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة قيد البحث لدى تلميذات المرحلة الإعدادية لصالح متوسط القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في مظاهر الانتباه لدى تلميذات المرحلة الإعدادية لصالح متوسط القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

- البرنامج التعليمي :

هو مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهاج وكل ما يتعلق بتنفيذه من: متعلم، معلم، أساليب التدريس، الإمكانيات المادية والبشرية، الزمن، المحتوى، تكنولوجيا التعليم، التقويم. (١: ٨٥)

- التمرينات الخاصة:

هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري. (٦: ٢١٠)، (١٢: ٤٤)

إجراءات البحث:

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على تلميذات الصف الأول الإعدادي بمدرسة جازان العالمية (المسار المصري بالمملكة العربية السعودية وذلك خلال العام الدراسي ٢٠١٦م/ ٢٠١٧م ويبلغ عددهن (٢٨) تلميذة، وقامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بلغ قوامها (١٨) (العينة الأساسية)، وتم الاستعانة بي عدد (١٠) تلميذات لإجراء المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث، وتم إجراء التجانس بين أفراد مجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث.

جدول (١)

التوصيف الاحصائي لأفراد مجتمع البحث في متغيرات النمو (ن = ٢٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
السن	السنة	١٢.١٨	١٢.٠٠	٠.٤٨	٠.٥٨٢
الطول	السنتيمتر	١٥١.٩٣	١٥١.٥٠	٣.٥٣	٠.٠٧٥
الوزن	الكيلو جرام	٤٢.٨٦	٤٣.٠٠	٢.٢٤	٠.٢٩٩

يتضح من جدول (١) تجانس أفراد مجتمع البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن)، حيث أن قيم معاملات الإلتواء لتلك المتغيرات إنحصرت بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد المجتمع في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لأفراد مجتمع البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٨)

الإلتواء	الإنحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات البدنية قيد البحث
٠.٠٥٤ -	٠.٣٩	٩.٤٤	٩.٣٥	الثانية	الرشاقة الجري الزجراجي
٠.٣٩٧ -	٠.٧٦	١١.٤١	١١.٢٩	السننمتر	ثنى الجذع أماما من الوقوف
٠.٠١٦ -	٠.٣٧	٢.٥٥	٢.٥٥	المتر	رمي كرة طبية (١.٥) ك
٠.٤٠٣ -	٧.٢٥	١١٢.٠٠	١١١.٦٨	السننمتر	الوثب العريض من الثبات
٠.٥١٢ -	١.٢٠	١٠.٠٠	٩.٤٣	الدرجة	التصويب على الدوائر المتدخلة
٠.٣١٩	١.٢٩	٨.٠٠	٨.٧٩	الدرجة	رمي واستقبال الكرات
٠.٥٥٤	٠.٢٦	٦.٠٠	٦.٠٩	الثانية	٣٠متر من بداية متحركة
٠.١٦٩	١.١٨	١١.٠٠	١٠.٧١	العدد	الانبطاح المائل للنبات
					قوة الذراعين

يتضح من جدول (٢) تجانس أفراد مجتمع البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث أن قيم معاملات الإلتواء لتلك الاختبارات إنحصرت بين (± ٣) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد المجتمع في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

التوصيف الاحصائي لأفراد مجتمع البحث في متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث (ن = ٢٨)

الإلتواء	الإنحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث
٠.٧٤٥	١.٢١	١٤.٠٠	١٤.٢٩	درجة	تركيز الانتباه الخارجي الواسع
٠.٠٦٦ -	١.٤٣	٢٣.٠٠	٢٣.٢٥	درجة	التحميل الزائد لمثيرات خارجية
٠.٤٢٢	١.٢٢	١٣.٠٠	١٣.٣٦	درجة	تركيز الانتباه الداخلي الواسع
٠.٤٧٠	١.٤٠	١٦.٠٠	١٦.٢٥	درجة	التحميل الزائد لمثيرات داخلية
٠.٥٩٣	١.٥٢	٢٦.٠٠	٢٦.٧٩	درجة	تركيز الانتباه الدقيق
٠.٣٨١	١.٣١	١٤.٥٠	١٤.٦١	درجة	تقليل تركيز الانتباه
٠.٦٢٥	٢.٦٤	٣١.٥٠	٣١.٨٢	درجة	معالجة معلومات
١.٩٠٣ -	٢.٩٩	١٤٠.٠٠	١٣٦.٥٧	درجة	المجموع الكلي

يتضح من جدول (٣) تجانس أفراد مجتمع البحث في متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث، حيث أن قيم معاملات الإلتواء لتلك المظاهر إنحصرت بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد المجتمع في تلك المتغيرات.

جدول (٤)

التوصيف الاحصائي لأفراد مجتمع البحث في متغير الاختبارات المهارية
ن = ٢٨

الاختبارات المهارية قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
التمرير من أعلى المواجه	الدرجة	٤١.٥٠	٤٢.٠٠	٤.٠٩	٠.١٨٢
التمرير من أسفل بالذراعين	الدرجة	٣٥.٠٠	٣٤.٥٠	٤.٣٨	٠.٤٦٧
الإرسال من أسفل المواجه	الدرجة	١٣.٦٨	١٤.٠٠	١.٦٦	٠.٠٨٢

يتضح من جدول (٤) تجانس أفراد مجتمع البحث في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث، حيث أن قيم معاملات الإلتواء لتلك الاختبارات إنحصرت بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد المجتمع في تلك الاختبارات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استندت الباحثة لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية:

١- المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث:

تم الاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بموضوع هذا البحث (٢)، (٣)، (٧)، (١٢)، (١٦)، (١٩)، (٢٠)، (٢١) وذلك للاستفادة منها في تعضيد نتائج البحث.

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلو جرام.
- مقعد خشبي.
- عدد (١) ملعب كرة طائرة.

- عدد (١٥) كرة طائرة. - شريط قياس للمسافة بالأمتار.
- ساعة إيقاف. - مسطرة مدرجة لقياس المرونة بالسنتيمتر.
- طباشير. - شريط لاصق.
- حائط أملس.

٣- المقابلة الشخصية:

تم إجراء عدة مقابلات شخصية مع مجموعة من السادة الخبراء في مجال رياضة الكرة الطائرة وعددهم (٣) خبراء، ومجال طرق التدريس وعددهم (٣) خبراء،، ومجال علم النفس وعددهم (٣) خبراء، مرفق (١) وذلك لاستطلاع آرائهم حول البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الخاصة (عدد الوحدات التعليمية لكل مهارة من المهارات الأساسية قيد البحث، تحديد التمرينات الخاصة لكل مهارة وتوزيعها على الوحدات التعليمية، تحديد زمن الوحدة التعليمية وتحديد زمن كل جزء فيها)، ومدى مناسبة الاختبارات مهارية لقياس مستوى الأداء المهاري، وتحديد الاختبارات لأفراد عينة البحث والمعاملات العلمية.

٤- الاختبارات المستخدمة في البحث :

أ- الاختبارات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة: مرفق (٣)

تم الإطلاع على بعض الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت المتغيرات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة والاختبارات التي تقيسها (٤)، (٥)، (١٠)، (١١) (١٧) ومن خلال ذلك استخلص الباحث الاختبارات البدنية التالية:

- اختبار الجري المكوكي مختلف الإبعاد لقياس الرشاقة.
- اختبار ثنى الجذع أماما من الوقوف لقياس المرونة
- اختبار رمي كرة طبية (١.٥) ك لقياس قدرة الذراعين
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس قدرة الرجلين

اختبار التصويب على الدوائر المتدخلة لقياس الدقة
 اختبار رمي واستقبال الكرات لقياس التوافق
 اختبار (٣٠م) من بداية متحركة لقياس سرعة انتقالية
 اختبار الانبطاح المائل للنبات لقياس قوة الذراعين
ب- اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث: مرفق (٤)

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة الكرة الطائرة (٤)، (٥)، (١٠)، (١١) (١٧) لتحديد الاختبارات التي تقيس الأداء المهاري للمهارات الأساسية قيد البحث، ثم تم عرضها على (٣) خبراء في مجال رياضة الكرة الطائرة مرفق (١) للوقوف على مدى مناسبتها لقياس مستوى الأداء المهاري لأفراد عينة البحث في المهارات الأساسية قيد البحث، وقد أشار السادة الخبراء بمناسبة تلك الاختبارات لأفراد عينة البحث.

ج- مقياس مظاهر الانتباه مرفق (٢)

تم تطبيق مقياس أسلوب الانتباه العام الذي قام بتصميمه روبرت نيدفر R.Nideffer (١٩٧٦م) وقام باقتباسه وإعداده باللغة العربية محمد حسن علاوي.

المعاملات العلمية لمتغيرات البحث :

صدق مقياس مظاهر الانتباه :

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس مظاهر الانتباه المستخدمة عن طريق الصدق المنطقي وذلك عن طريق عرض المقياس على ثلاثة من السادة المحكمين في مجال علم النفس الرياضي مرفق (١) لأبداء آرائهم في مدى مطابقة ومنطقية المقياس لما وضع من أجله ومناسبته للعمر الزمني لأفراد عينة البحث، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة (١٠٠%) مما يدل على توافر الصدق المنطقي لهذا المقياس.

ثبات مقياس مظاهر الانتباه :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس وذلك عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهن (١٠) تلميذات من المرحلة الإعدادية ولهن نفس خصائص العينة الأساسية ومن خارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في متغير مقياس مظاهر الانتباه (ن = ١٠)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	مظاهر الانتباه
	± ع	/س	± ع	/س		
*٠.٧٦٤	١.١٩	١٤.٩٠	١.٢٥	١٤.٣٠	درجة	تركيز الانتباه الخارجي الواسع
*٠.٩٤٤	١.٢٩	٢٣.٩٠	١.٥١	٢٣.٥٠	درجة	التحميل الزائد لمثيرات خارجية
*٠.٩٢٩	١.٣٩	١٣.٨٠	١.٣٢	١٣.٢٠	درجة	تركيز الانتباه الداخلي الواسع
*٠.٩٥٦	١.٤٩	١٦.٣٠	١.١٣	١٥.٨٠	درجة	التحميل الزائد لمثيرات داخلية
*٠.٩٥٩	١.٧٨	٢٧.٥٠	١.٥٩	٢٦.٩٠	درجة	تركيز الانتباه الدقيق
*٠.٧٩٢	٠.٩٥	١٥.٧٠	١.٢٩	١٤.٩٠	درجة	تقليص تركيز الانتباه
*٠.٩٥٣	٣.١٠	٣٣.٥٠	٢.٩٩	٣٢.٥٠	درجة	معالجة معلومات

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

تشير نتائج الجدول (٧) إلى أنه توجد إرتباط دال إحصائي بين متوسطى التطبيقين الأول والثاني فى متغير مظاهر الانتباه، حيث يتضح أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل تمتعها بدرجات ثبات مقبول، وهذا يشير على ثبات المقياس.

صدق الاختبارات البدنية :

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات البدنية المستخدمة عن طريق الصدق المنطقى وذلك عن طريق عرض الاختبارات على ثلاثة من السادة المحكمين فى مجال الاختبارات والمقاييس مرفق (١) لأبداء آرائهم فى مدى مطابقة ومنطقية الاختبارات لما وضعت من أجله ومناسبتها للعمر الزمنى لأفراد عينة البحث، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة (١٠٠%) مما يدل على توافر الصدق المنطقى لهذه الاختبارات.

ثبات الاختبارات البدنية :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٠) تلميذات من المرحلة الإعدادية ولهن نفس خصائص العينة الأساسية ومن خارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في متغير الاختبارات البدنية
قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية قيد البحث
	± ع	/س	± ع	/س		
*٠.٩٩٨	٠.٣٣	٩.١٩	٠.٣٤	٩.١٥	الثانية	الجرى الزجراجي
*٠.٩٩٦	٠.٤٢	١١.٣٤	٠.٤٤	١١.٣١	السنتمتر	ثني الجذع أماما من الوقوف
*٠.٩٩٤	٠.٢٨	٢.٣٢	٠.٢٩	٢.٣١	المتر	رمي كرة طبية (١.٥) ك
*٠.٨٩٢	٧.٠٣	١١١.٩٠	٧.٠٢	١١٠.٢٠	السنتمتر	الوثب العريض من الثبات
*٠.٩٠٧	١.٠٨	٩.٥٠	١.٢٥	٩.٠٠	الدرجة	التصويب على الدوائر المتدخلة
*٠.٧٩٧	١.١٦	٩.٧٠	١.٢٩	٨.٩٠	الدرجة	رمي واستقبال الكرات
*٠.٨٨٨	٠.٢١	٦.٠٦	٠.١٩	٦.٠١	الثانية	٣٠متر من بداية متحركة
*٠.٨٢٨	٠.٧٩	١١.٢٠	٠.٩٢	١٠.٨٠	العدد	الانبطاح المائل للنبات

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

تشير نتائج الجدول (٥) إلى أنه توجد إرتباط دال إحصائي بين متوسطي التطبيقين الأول والثاني في متغير الاختبارات البدنية، حيث يتضح أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل تمتعها بدرجات ثبات مقبول، وهذا يشير على ثبات الاختبارات.

صدق الاختبارات المهارية :

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات المهارية المستخدمة عن طريق الصدق المنطقي وذلك عن طريق عرض الاختبارات على ثلاثة من السادة المحكمين في مجال الكرة الطائرة مرفق (١) لأبداء آرائهم في مدى مطابقة ومنطقية الاختبارات لما وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة (١٠٠%) مما يدل على توافر الصدق المنطقي لهذه الاختبارات.

ثبات الاختبارات المهارية :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهن (١٠) تلميذات من المرحلة الإعدادية ولهن نفس خصائص العينة الأساسية ومن خارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة "ر"	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	الاختبارات المهارية قيد البحث
	ع ±	س /	ع ±	س /		
*٠.٩٧٨	٣.٥١	٤٢.٩٠	٣.٧٣	٤٢.١٠	الدرجة	التمرير من أعلى المواجه
*٠.٩٦٣	٣.٩٢	٣٦.٧٠	٤.٤٧	٣٥.٣٠	الدرجة	التمرير من أسفل بالذراعين
*٠.٧٨٤	١.٤٢	١٤.٣٠	١.٦٥	١٣.٥٠	الدرجة	الإرسال من أسفل المواجه

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

تشير نتائج الجدول (٦) إلى أنه توجد إرتباط دال إحصائي بين متوسطى التطبيقين الأول والثاني في متغير الاختبارات المهارية، حيث يتضح أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل تمتعها بدرجات ثبات مقبول، وهذا يشير على ثبات الاختبارات.

البرنامج التعليمي : مرفق (٥)

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت إعداد البرامج التعليمية باستخدام التمرينات الخاصة ومن خلال ذلك استخلصت الباحثة الأسس والخطوات التالية لإعداد البرنامج التعليمي:

تحديد أهداف البرنامج:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الخاصة والتعرف على تأثيره على تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، مكونات

اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة، مظاهر الانتباه لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

أسس وضع البرنامج:

راعت الباحثة الأسس التالية عند تصميم البرنامج التعليمي قبل أن يتم تطبيقه على عينة البحث وهي:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في التعلم.
- أن يتميز البرنامج بالمرونة وقبوله للتطبيق.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلميذات.
- أن يتناسب البرنامج مع مستوي التلميذات.
- مراعاة توفير المكان والإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- أن يتوافق محتوى البرنامج مع قدرات التلميذات.
- مراعاة التكرارات المناسبة لتعلم المهارات.
- مراعاة فترات الراحة البيئية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- أن تكون التمرينات المختارة تتشابه مع طريقة أداء المهارة، ووضع الجسم، مدى الحركة، وسرعة الأداء الحركي وطبيعة أداء المهارة داخل الملعب.

محتوى البرنامج:

يحتوى البرنامج على :

- أ- ألعاب صغيرة.
- ب- تدريبات خاصة بالمهارات قيد البحث.
- ج- إرشادات فنية وتصحيح الأخطاء.
- د- شرح لفظي لطريقة أداء المهارات الأساسية قيد البحث، وأداء نموذج عملي لها.

الخطة الزمنية للبرنامج :

بناءً على آراء السادة الخبراء في مجال رياضة الكرة الطائرة ومجال طرق التدريس، قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمي مرفق (٥) بحيث يشتمل على (٨) أسابيع وبواقع (وحدتين تعليميتين) في الأسبوع، أي أن البرنامج يشتمل على (١٦) وحدة تعليمية وزمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة في اليوم الواحد، حيث سيتم تعليم مهارة التمرير من أعلى المواجه في (٦) وحدات تعليمية، ومهارة التمرير من أسفل بالذراعين في (٦) وحدات تعليمية، ومهارة الإرسال من أسفل المواجه في (٤) وحدات تعليمية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨)
الخطة الزمنية للبرنامج

م	البيان	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد الأسابيع	(٨) أسابيع
٢	عدد الوحدات التعليمية	(١٦) وحدة تعليمية
٣	عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع	وحدتان
٤	زمن تطبيق الوحدة التعليمية	(٤٥) دقيقة

جدول (٩)
توزيع زمن الوحدة التعليمية

أجزاء المحتوى	زمن الوحدة التعليمية
الأعمال الإدارية والإحماء	(٧) دقائق
الإعداد البدني	(١٠) دقيقة
التعليم والتطبيق العملي للمهارة	(٢٥) دقيقة
الختام	(٣) دقائق
إجمالي زمن الوحدة التعليمية	(٤٥) دقيقة

تدريبات البرنامج التعليمي: مرفق (٥)

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة الكرة الطائرة (٤)، (٥)، (١٠)، (١١)، (١٧) وذلك لتحديد تدريبات المهارات الأساسية قيد البحث، ثم تم عرضها على (٣) خبراء في

مجال رياضة الكرة الطائرة مرفق (١) للوقوف على أنسب تلك التدريبات لمستوى أفراد عينة البحث، وقد حدد السادة الخبراء التدريبات التي تتناسب مع مستوى أفراد العينة.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٢/١٢م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٢/١٩م على عينة الدراسة الاستطلاعية وكان الهدف منها :

- التأكد من توافر المعاملات العلمية (الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- التحقق من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- التحقق من مدى مناسبة المكان المخصص لإجراء التجربة الأساسية.
- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن التحقق من:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- مناسبة المكان المخصص لإجراء التجربة الأساسية.

خطوات تطبيق البحث:

أ- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٢/٢١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٢/٢٢م.

ب- تطبيق التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الخاصة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٢/٢٦م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٤/٢٦م.

ج- القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية، قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية من يوم الخميس الموافق ٢٧/٤/٢٠١٧م إلى يوم الأحد الموافق ٣٠/٤/٢٠١٧م، وقد راعت الباحثة أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت فيها إجراء القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث، استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - اختبار (Z) لحساب دلالة الفروق. - معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- عرض ومناقشة نتائج البحث :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى فى متغير الاختبارات المهارية (ن = ١٨)

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات المهارية قيد البحث
		± ع	/س	± ع	/س		
*١٨.٥٥	١٦.١٧	٤.٩٩	٥٨.١٧	٤.٥٢	٤٢.٠٠	الدرجة	التمرير من أعلى المواجه
*١٨.٨٣	١٦.٢٢	٤.٢٢	٥٠.٩٤	٤.٣٢	٣٤.٧٢	الدرجة	التمرير من أسفل بالذراعين
*١٢.٤٦	٧.٧٢	١.٦٤	٢١.٣٣	١.٥٨	١٣.٦١	الدرجة	الإرسال من أسفل المواجه

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٢٠

تشير نتائج الجدول (١٠) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى فى متغير الاختبارات المهارية ولصالح متوسط القياس البعدى.

يوضح جدول (١٠) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في متغير الاختبارات المهارية ولصالح متوسط القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذه الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في متغير الاختبارات المهارية إلى البرنامج التعليمي الذي تم استخدامه، بحيث كان يشتمل على تدريبات تخصصية مهارية ساعدت التلميذات على تعلم الأداء الفني للمهارات حيث أنها تؤدي في نفس اتجاه المسار الحركي للمهارة ومماثلة للأداء المهاري.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من ياسر موسى كمال (٢٠٠٧م) (١٩)، عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧م) (٧)، اباينز وأخرون Ibanez. s.Jetal (٢٠٠٣م) (٢٠)، بيريز واخرون Perez M.A (٢٠٠٣م) (٢١) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى تميز التدريبات التخصصية بأنها عامل مساعد في عملية تعلم المهارات الأساسية، وتطابق المسار الحركي للتدريبات مع المسار الحركي لأداء المهارة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) (٩) حيث أشار إلى أنه كلما كانت تلك التمرينات أو التدريبات مشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهاري، كما أن هذه التمرينات لها دور فعال ورئيسي في أنها تعمل في مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي تخصص العمل على المجموعات العضلية المشتركة في الأداء.

وترجع الباحثة أيضاً سبب وجود فروق بين متوسط القياس البعدي عن القياس القبلي إلى التدريبات الخاصة الموجودة بالبرنامج بأنها كانت ملائمة ومناسبة للمهارات قيد البحث وتميزها بالتشويق والمنافسة مما جعل التلميذات أكثر تفاعل في الأداء.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث لدى تلميذات المرحلة الإعدادية لصالح متوسط القياس البعدي"

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغير الاختبارات البدنية (ن = ١٨)

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية قيد البحث
		ع ±	س/	ع ±	س/		
*٢٤.٣٣	٠.٨٢	٠.٣٩	٨.٦٥	٠.٣٨	٩.٤٧	الثانية	الجري الزجراجي
*١٦.٦٥	٤.٨٥	١.٦٤	١٦.١٤	٠.٩١	١١.٢٩	السنتيمتر	ثنى الجذع أماماً من الوقوف
*١١.٣٦	٠.٥٦	٠.٣٨	٣.٢٤	٠.٣٥	٢.٦٨	المتر	رمي كرة طبية (١.٥) ك
*١٤.٣٤	٤٢.٠٠	٩.٢٤	١٥٣.٨٣	٦.٩٦	١١١.٨٣	السنتيمتر	الوثب العريض من الثبات
*٢٣.٩١	٤.٨٣	١.٢٥	١٤.٥٠	١.١٤	٩.٦٧	الدرجة	التصويب على الدوائر المتخلجة
*١٥.٨٦	٥.١١	١.٦٩	١٣.٨٣	١.٣٢	٨.٧٢	الدرجة	رمي واستقبال الكرات
*١٤.٠٧	٠.٦٩	٠.٣٩	٥.٤٥	٠.٢٨	٦.١٤	الثانية	٣٠متر من بداية متحركة
*١٥.١٢	٤.٤٤	١.٠٢	١٥.١١	١.٣٣	١٠.٦٧	العدد	الانبطاح المائل للنبات

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٢٠

تشير نتائج الجدول (١١) إلى أنه توجد فروق داله إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغير الاختبارات البدنية ولصالح متوسط القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذه الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغير الاختبارات البدنية إلى البرنامج التعليمي الذي تم استخدامه، بحيث كان

يشتمل على تدريبات بدنية خاصة بالمهارات قيد البحث والتي كانت تتفق مع طبيعة الأداء المهاري والتي كانت تستخدم المجموعات العضلية العاملة في أداء تلك المهارات وفي نفس المسار الحركي.

وتتفق هذه النتيجة على ما ذكره "محمد أبراهيم شحاته" (٢٠٠٣م) (١٣) حيث أشار إلى أن من الأهمية الاستعانة بالتدريبات الخاصة بالمهارة والتي تتفق مع طبيعة الأداء للمهارات باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارات ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية.

وترجع الباحثة أيضاً هذه الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في متغير الاختبارات البدنية إلى التدريبات البدنية التخصصية الموجودة بالبرنامج، لأن تم وضعها بأسلوب علمي مراعاةً تدرج وأنسيابية هذه التدريبات، وتم وضعها بحيث تخدم الجانب المهاري، لأن يوجد علاقة وثيقة بين تنمية الأداء المهاري والتدريبات البدنية الخاصة بالمهارة نفسها.

وتتفق هذه النتيجة على ما ذكره "عصام عبد الخالق" (١٩٩٤م) (٩) وحازم حسن محمود" (١٩٩٦م) (٣) حيث أشاروا إلى أهمية التمرينات النوعية تحدد القدرات البدنية الضرورية للأرتقاء بمستوى الأداء المهاري والوصول للمستويات العالمية، والوصول بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة والإقتصاد في الجهد وأن هذه التمرينات تعمل على تصحيح الأوضاع التي يتخذها الجسم أثناء الأداء المهاري، ويستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة.

بالإضافة إلى ذلك أشاروا أيضاً إلى أن التمرينات النوعية الخاصة بالأداء هي الوسيلة الرئيسية للأعداد البدني الخاص لأنها تعتبر تمهيداً لتعليم المهارات وتعطي اللاعب نفس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية، فمن الضروري عند تعلم المهارات الحركية لابد من تهيئة العضلات لأداء الحركات ويكون اتجاه الحركات في نفس مسار واتجاه الحركية الأساسية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة قيد البحث لدى تلميذات المرحلة الإعدادية لصالح متوسط القياس البعدي"

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغير مظاهر الانتباه (ن = ١٨)

متغير مظاهر الانتباه قيد البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		ع ±	س/	ع ±	س/		
تركيز الانتباه الخارجي الواسع	درجة	١٤.٣٣	١.١٩	١٨.٢٨	١.٣٢	٣.٩٤	*١٦.٧٦
التحميل الزائد لمثيرات خارجية	درجة	٢٢.٨٣	١.٤٢	١٨.٩٤	١.٥٥	٣.٨٩	*١٠.٧٩
تركيز الانتباه الداخلي الواسع	درجة	١٣.٣٣	١.٠٣	١٩.٢٨	١.٤١	٥.٩٥	*١٦.٢٥
التحميل الزائد لمثيرات داخلية	درجة	١٦.١٧	١.٥٠	١٢.٦١	١.٧٢	٣.٥٦	*١١.٦٦
تركيز الانتباه الدقيق	درجة	٢٦.٧٢	١.٦٣	٢٠.٨٣	٢.٦٢	٥.٨٩	*٨.٧٨
تقليل تركيز الانتباه	درجة	١٤.٥٠	١.٣٤	١٠.٦٧	١.٥٧	٣.٨٣	*١٦.٥١
معالجة معلومات	درجة	٣١.٠٠	٢.٤٣	٣٩.٢٢	٢.٩٦	٨.٢٢	*١٤.١٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٢٠

تشير نتائج الجدول (١٢) إلى أنه توجد فروق داله إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغير مظاهر الانتباه قيد البحث ولصالح متوسط القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذه الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغير مظاهر الانتباه إلى التدريبات النوعية التي تم اختيارها ووضعها في البرنامج التعليمي لأنها كانت تؤدي في شكل جماعي يتشابه مع ظروف أداء المهارات في المنافسات مما ساعد ذلك التلميذات على تعلم تلك المهارات، بالإضافة إلى ذلك تم تصميم التدريبات النوعية بحيث تتناسب المرحلة السنوية

لعينة البحث مع مراعاة أنها تساعد التلميذات في تركيز الانتباه وتحمل أداء تكرار المهارات أكثر من مرة حتى يتم تعلم هذه المهارات قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة على ما ذكره "أحمد عادل أحمد" (٢٠٠٩م) (٢) حيث أشار إلى أن استخدام التمرينات النوعية يؤدي إلى زيادة فاعلية المتعلمين والتركيز أثناء عملية التعليم حيث أن التمرينات النوعية صممت بطريقة تتناسب مع الخصائص البدنية والنفسية والعقلية للمتعلمين.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في مظاهر الانتباه لدى تلميذات المرحلة الإعدادية لصالح متوسط القياس البعدي"

الإستخلاصات:

في ضوء هدف البحث وحدود عينته وما أشارت إليه النتائج توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات الآتية:

١- التمرينات الخاصة "النوعية" لها تأثير إيجابي على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث (مهارة التميرير من أعلى المواجهه ومهارة التميرير من أسفل بالذراعين ومهارة الإرسال من أسفل المواجهه) لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

٢- التمرينات الخاصة "النوعية" لها تأثير إيجابي في تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

٣- التمرينات الخاصة "النوعية" لها تأثير إيجابي في تنمية مظاهر الانتباه لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

التوصيات:

١- العمل على استخدام التمرينات الخاصة "النوعية" في تعلم مهارات الكرة الطائرة.

- ٢- العمل على استخدام التمرينات الخاصة "النوعية" في تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.
- ٣- العمل على استخدام التمرينات الخاصة "النوعية" في تنمية مظاهر الانتباه لدى الأفراد.
- ٤- إجراء المزيد من البحوث على عينات مختلفة وعلى ألعاب مختلفة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٣م): المناهج في التربية الرياضية (لأسوياء- الخواص)، دار الأصدقاء، المنصورة.
- ٢- أحمد عادل أحمد (٢٠٠٩م): فاعلية استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الاسكواش للمبتدئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣- حازم حسن محمود (١٩٩٦م): أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعب الجمناز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٤- زكي محمد محمد حسن (٢٠٠٠م): الكرة الطائرة تقنيات حديثة في التعليم والتدريس، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
- ٥- زكي محمد محمد حسن (٢٠٠٠م): الكرة الطائرة منهجية حديثة في التدريب والتدريس، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
- ٦- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣م): الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧م): فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعب كرة السلة، رسالة دكتوراه، غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

- ٨- عبد العظيم عبد السلام فرجاني (١٩٩٤م): التدريب الرياضي- نظريات- وتطبيقات، الطبعة الثامنة، دار المعارف، القاهرة.
- ٩- عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظريات- وتطبيقات)، الطبعة ١٢، منشأة المعارف، القاهرة.
- ١٠- علي حسب الله وآخرون (٢٠٠٠م): الكرة الطائرة المعاصرة، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
- ١١- علي مصطفى طه (١٩٩٩م): الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- فايد علي فايد (١٩٩٧م): أثر برنامج تمرينات خاص لتطوير بعض الحركات الأساسية للمكفوفين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بالاسكندرية.
- ١٣- محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٣م): تدريب الجباز المعاصر، دار الفكر العربي، الاسكندرية.
- ١٤- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، مركز المعارف، القاهرة.
- ١٥- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن محمد (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٧- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧م): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدني-مهاري- معرفي-نفسى-تحليلي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٨- محمد عبد الغني عثمان (١٩٩٤م): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر للنشر، القاهرة.

١٩- ياسر موسى كمال (٢٠٠٧م): تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

20- Ibanaz S.J. et (2003): soft ware for the basket ball blays evaluation in Real time, inter nationl.Journal of performance analysi in sport, university of wales institute, Cardiff 1December.

21- Perez. M.A .et (2003): soft ware for planning sport traning basket ball Application analysis in sport.university wales in titute Cardiff, 1 Decmber.