

عنوان البحث

الادراك الحس - حركي وعلاقته ببعض المهارات الاساسية بكرة السلة للناشئين

م.م احمد يقضان صالح¹ م.م ماهر محمود امين² م.م محمد يقضان صالح³ أ.م.د كسرى احمد فتحى⁴

1. قسم رعاية الموهبة الرياضية نينوى ، وزارة الشباب والرياضة ، العراق

2. مديرية تربية نينوى ، وزارة التربية ، الموصل ،العراق

3. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية ، الموصل ، العراق

4. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية النور الجامعة ، نينوى ، العراق

بريد الكتروني: ahmed91@alnoor.edu.iq

HNSJ, 2021, 2(9); <https://doi.org/10.53796/hnsj2912>

تاريخ القبول: 2021/08/19م

تاريخ النشر: 2021/09/01م

المستخلص

هدف البحث الى التعرف على علاقة الادراك الحس - الحركي وعلاقته ببعض المهارات الاساسية بكرة السلة. وقد افترض البحث وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الادراك الحس-الحركي وعلاقته ببعض المهارات الاساسية بكرة السلة استخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته طبيعة البحث. وتم تنفيذ التجربة على عينة من فئة الناشئين أعمارهم فوق (12-14) سنة لنادي العمال للناشئين ونادي برطلة للناشئين / نينوى والبالغ عددهم (24) لاعب اختيروا بالطريقة العمدية وطبقت عليهم الاختبارات في يومين (اليوم الاول) هي اختبارات الاحساس الحركي (واليوم الثاني) كانت الاختبارات المهارية. استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:- (الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الاختلاف , معامل الارتباط البسيط (بيرسون). وتوصل الباحث الى أن هناك علاقة ارتباط معنوي بين الادراك الحس الحركي (المكاني) وتعلم المهارات الاساسية (الرمية الحرة، التمرير بكرة السلة). توصل البحث أيضا الى أن هناك علاقة ارتباط معنوي بين الادراك الحس الحركي (الزمني) وتعلم المهارات الاساسية (الرمية الحرة، التمرير بكرة السلة).

RESEARCH ARTICLE**SENSE-KINESTHETIC PERCEPTION AND ITS RELATIONSHIP TO SOME BASIC SKILLS IN BASKETBALL FOR JUNIORS**HNSJ, 2021, 2(9); <https://doi.org/10.53796/hnsj2912>**Published at 01/09/2021****Accepted at 19/08/2021****Abstract**

This research aimed to recognize the relationship of sensory-motor perception and its relationship to some basic skills in basketball the researcher put the these hypothesis:

- There is a significant relationship between kinesthetic perception and its relationship to some basic skills in basketball. The researchers used the descriptive correlative approach. the research was carried out on a sample of young people aged above (12-14) years for the Workers Club for Juniors and Bartella Club for Juniors Nineveh which numbered (24) players who were chosen by the intentional method The tests were applied to them in two days, the first day was the motor sense tests, and the second day was the skill tests The researcher used the following statistical methods:

(arithmetic mean, standard deviation, coefficient of variation, simple correlation coefficient (Pearson). The researcher reached the following conclusions:-

- 1- There is a significant correlation between kinesthetic perception (spatial) and learning basic skills (free throw, basketball passing).
- 2- There is a significant correlation between kinesthetic perception (temporal) and learning basic skills (free throw, basketball passing).

1.1 المقدمة وأهمية البحث

تعتبر كرة السلة من الألعاب الجماعية المرموقة لما تمتاز به من مهارات فنية وخطية الأخيرة لذلك سعت الدول المتقدمة الى التسابق للوصول الى افضل المستويات واستخدام الأساليب التدريبية الحديثة مستثنين في ذلك على اصول العلوم الرياضية للوصول بفرقهم الى اعلى مستوى يمكنهم من التنافس على البطولات العالمية وتطوير اداء اللاعبين اثناء المنافسات الرياضية وهذا التقدم ليس وليد الصدفة وانما ناتج عن الجهود العلمية والفنية الكبيرة التي يبذلها مدربو كرة السلة ولسنوات طويلة حسب الفئة العمرية والمستوى التدريبي وخصوصية الفعالية في الوحدات التدريبية للوصول بلاعبهم وفرقهم الرياضية الى اعلى المستويات

وتعد عمليات الحس احد الوسائل الاتصال لكي يتمكن الفرد من الاتصال بين مع المحيط والبيئة فكما كانت هذه اداء هذه الوسائل جيدة تمكن الفرد من ان يتفاعل افضل مع البيئة واللعبة بشكل افضل ، فالإدراك الحسي هو نوع من الاحساس يمكن الفرد من ان يستخدم اجزاء جسمه وعضلاته ومدى امتداه الجزئي او الكلي والتي تمكنه من اعطاء الوصف الحركي للجسم حيث يشير (علاوي وابوالعلا ، 1984) الى ان المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والاورتار تقوم بأرسال اشارات عصبية تحمل معلومات عن مدى تقصير العضلة او تطويلها او توترها وارتخاها وبذلك تساعد على هذه المعلومات على تقدير اللاعب الاداء الحركي من خلال تحكم الجهاز العصبي في اداء الحركات المكتسبة واتقانها اثناء عمليات التعلم والتدريب . (علاوي ، ابوالعلا ، 1984، 183) ، أن العمليات العقلية العليا كالإحساس، الانتباه، الإدراك، التصور العقلي، التذكر والتفكير تلعب دوراً هاماً في تعلم المهارات الحركية الدقيقة، حيث لا تكفي الموهبة أو اللياقة البدنية وحدها، بل ان الفرد بحاجة إلى القوة العقلية والقدرة على التركيز ، و الإدراك الحس حركي يعد من أهم الوظائف النفس حركية والذي يلعب دوراً هاماً في اكتساب وإتقان المهارات الحركية لكثير من الأنشطة الرياضية وغير الرياضية، التي تتطلب دقة في تقدير العلاقات الزمانية، المكانية والديناميكية، ويشير (Alsayed, 2000) بأن القدرات الحس حركية تلعب دوراً هاماً في تسريع العملية التعليمية في أداء المهارات الحركية الجديدة والتحكم في أدائها بدرجة عالية من الدقة . لذا فان دراسة الادراك الحس الحركي وربطها بمهارتي التهديف والتمرير سوف تؤدي الى فهم ومعرفة مدى اهمية هذه القدرات في نجاح اتقان وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ومن هنا برزت اهمية البحث في دراسة العلاقة بين الادراك الحس الحركي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين .

2.1 مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحثون على المصادر العلمية وتدريبات كرة السلة للمحترفين تبين ان هناك تخصيص جزء كبير في الوحدات التدريبية لتطوير القدرات العقلية والادراكية في كرة السلة لما لها اهمية كبيرة الى جانب الصفات البدنية والمهارات الأساسية لزيادة دقة الانجاز المهاري ومن هنا برزت مشكلة البحث في اجراء دراسة لبيان اهمية الادراك الحس حركي وبعض المهارات الأساسية لكرة السلة .

3.1 هدف البحث

- التعرف على الادراك الحس- الحركي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية لكرة السلة.

4.1 فرض البحث

- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الادراك الحس-الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة السلة

5.1 مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبي نادي العمال الرياضي ونادي برطلة للناشئين
- المجال الزمني : 2020/12/22 لغاية 2021/3/1
- المجال المكاني : قاعة الاندلس الرياضية وقاعة نادي برطلة

1.2 منهج البحث :

استخدام الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته طبيعة واهداف البحث .

2.2 مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة في محافظة نينوى والذين يبلغ عددهم (54) وتم اختيار عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي العمال ونادي برطلة للناشئين بكرة السلة والبالغ عددهم (24) لاعب .

3.2 تجانس العينة

تم اجراء التجانس في الطول والوزن والعمر لدى عينة البحث كما موضح في الجدول (1)

الجدول (1) يبين مواصفات العينة

المتغيرات	س	±ع	c.v
الطول (سم)	143.47	4.36	3.03
الوزن(كغم)	38.6	4.32	11.19
العمر (بالسنة)	13.23	1.87	14.13

ويتبين من الجدول (1) تجانس العينة فكلما اقترب معامل الاختلاف من 1% يعد التجانس عاليا وإذا زاد عن 30% يعني أن العينة غير متجانسة وتكون قيمة معامل الاختلاف (%) لأنه يساوي حاصل قسمة الانحراف المعياري للمجموعة على الوسط الحسابي لها مضروباً 100 (التكريري والعيدي، 1996، 161) .

4.2 وسائل جمع البيانات

الاستبيان - الاختبارات - تحليل محتوى المصادر

5.2 الادوات المستخدمة بالبحث

ملعب كرة سلة

ميزان لقياس الوزن

كرة السلة

ساعة توقيت

شريط قياس

مسطرة بارتفاع (40)سم

6.2 الاختبارات :

من اهم الوسائل لتقييم مستوى اللاعبين والوقوف على مستوى فدراتهم البدنية او المهارية وخاصة للاعب التخصصية .

2- 6 - 1 اختبار الإدراك الحس_حركي :

" الاختبار الأول ((اختبار الإدراك الحس حركي بمسافة الرمية الحرة)) (محمد شحاتة ومحمد جابر، 1998 (139،

الغرض من الاختبار : قياس الإحساس الحركي وارتباطه بالرمي الأدوات اللازمة : كرة سلة عدد (5) قانونية وهدف كرة سلة و غطاء اللعينين غير نافذ للرؤية .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة . يسمح للاعب الرامي بالنظر إلى الهدف لتقدير مسافة رمي الكرة على السلة . تعصب عيناه بغطاء غير نافذ للرؤية ويترك في هذا الوضع (5 ثا). يعطي الأمر برمي الكرة على السلة يؤدي اللاعب (5) رميات على الهدف . الكل مختبر رمية واحدة فقط للتدريب قبل الأداء .

حساب الدرجات : لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة مباشرة) تحسب للاعب ثلاث درجات وتسجل . إذ ضربت الكرة السلة ثم دخلت تحسب للاعب درجتان وتسجل . إذ ارتطمت الكرة بالهدف ولم تدخل السلة للاعب درجة واحدة وتسجل . إذا أخطأت الكرة الهدف ، تحسب درجة للاعب عنها . درجة اللاعب النهائي تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات (5) . الدرجة القصوى للاختبار (15) درجة . الوقت : بلغت مدى شرح الاختبار وأدائه (10) دقائق بحدود التجربة الاستطلاعية" .

2-6-2 "الاختبار الثاني ((اختبار الإدراك الحس حركي لمسافة القفز العمودي) (عامر جابر ، 2002 ، (116

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الإدراك الحس حركي لمسافة القفز العمودي .

الأدوات اللازمة : حائط أملس مدرج إلى (300 سم) ، وكيس بورك ، وشريط ، وغطاء للعينين غير نافذ للرؤية وصف الأداء : يؤخذ طول اللاعب الذراعان عاليتان من أصبع الوسط مع وضع علامة على اقرب مسافة (2.5 سم) أعلى الذراعين (خط الهدف) لاختلاف أطوال اللاعبين ، يترك اللاعب للنظر على المسافة المحددة مدى (5 ثا) بعدها تعب عينة بقطعة قماش أو أي مادة غير نافذة للرؤية ثم يؤدي اللاعب القفز للأعلى ويتم التأشير على المنطقة مع مراعاة أن تكون الكتفان مرتفعتين على استقامة واحدة ، ولكل مختبر ثلاثة محاولات

حساب الدرجات : يتم تسجيل المسافة التي تقع بين الهدف ونهاية أصابع المختبر مقربة (سم) ويتم تدريجها بزيادة درجة واحدة عن كل (سم) فوق المنطقة المحدود بخط الهدف ومثلها أسفل خط النهاية . درجة المختبر النهائي تمثل مجموع الدرجات المتحققة من المحاولات الثلاث (الأقرب إلى الخط النهائي . ملاحظة : كلما قلت الدرجات بين القياس من فوق برفع الذراعين وبين مس خط الهدف كان الإدراك أفضل . الوقت : بلغت مدة شرح الاختبار وأدائه (4) دقائق و (30) ثانية بحدود عينة التجريبية الاستطلاعية".

2-6-3 "الاختبار الثالث ((اختبار الإحساس بتقدير الزمن)) (ابو كشك ومازن عن وسن ، 2002 ، (48،

الغرض من الاختبار : قياس الإحساس بتقدير الزمن.

الأدوات : ساعة إيقاف الكترونية

وصف الأداء: يطلب من المختبر النظر إلى ساعة الإيقاف ويقوم بتشغيلها (لغرض تفحص الساعة والتحسس بها) ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الازمنه (5ثا، 7ثا، 15ثا) على أن يكرر في كل زمن من هذا الازمنه . يطلب من المختبر أداء الاختبار من دون النظر إلى ساعة الإيقاف على أن يؤدي الاختبار من الوقوف ويكون النضر أماما واليد على كامل امتدادها من طول الجسم ويقوم المختبر بتشغيل الساعة وإيقافه عند زمن (7ثا) على أن يكرر هذا القياس لثلاث مرات متتالية . حساب الدرجات: تسجيل المختبر نتائج المحاولات الثلاث الأخيرة عند زمن (7ثا) ولكل محاوله على حدة على أن يتم حساب مقدار الخطاء في كل محاولة تسجيل الزمن الذي يزيد على (7ثا) أو ينقص يتم إيجاد المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاث . الوقت: بلغت مدة شرح الاختبار وأدائه (5 دقائق بحدود عينه تجريبه الاستطلاعية).

2-6-4 "الرمية الحرة Foul Shot : (محمد محمود ، 1984، ص166)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من خلف خط الرمية الحرة .

الأدوات : كرة سلة ، هدف كرة السلة

مواصفات الأداء :

يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، ولكل مختبر عشرون محاولة أنظر الشكل (4) ، وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب ، على أن يؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها خمس رميات ، على أن يكون ذلك في شكل دائرة ، أو أن يدع مختبراً آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى له ، وهكذا . هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب . التسجيل : تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة) يقوم بها المختبر، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة . ويحسب « صفر » إذا لم يتحقق ذلك ، وحيث أن لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية ، فإن الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة" .

2-6-5 "اختبار المناولة الصدرية (حمودات ، مؤيد ، 1999 ، 187)

مناولة الكرة وتسلمها باتجاه الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة ٧٥٠ م

* الهدف من الاختبار : يهدف الاختبار إلى قياس دقة المناولة الصدرية نحو الهدف

* طريقة أداء الاختبار : عند أداء الاختبار يقف المختبر خلف خط الرمي المرسوم على الأرض وبيده الكرة وعند أشاره البدء يقوم المختبر بالمناولة بكلتا اليدين على الدوائر الثلاثة وتكون الدوائر الثلاثة على بعد (٩٠ سم) من سطح الأرض وتكون أقطار الدوائر بالترتيب من الأصغر إلى الأكبر (٤٥ ، ٥٠ ، ٩٨ سم) ويرسم خط البداية على الأرض على بعد (٦ م) عن الحائط

* شروط الاختبار

١- يكون الاختبار بكلتا اليدين (المناولة الصدرية) . (٢- يجب ان يجري الاختبار من خلف الخط المرسوم على الأرض . ٣- يحق للمختبر أخذ خطوة عن أداء المناولة شرط ألا يتجاوز الخط ٤- للمختبر أن يؤدي (١٠ مناولات) * .

التسجيل

١- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغيرة بثلاث نقاط . ٢- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة المتوسطة بنقطتين . ٣- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الكبيرة بنقطة واحدة" .

7.2 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2021/1/23) على 3 لاعبين من نادي برطلة لضبط متغيرات الاختبارات اثناء اختبار الادراك الحس الحركي والاختبارات المهارية لمعرفة الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء التجربة الرئيسية ، وتهيئة فريق العمل وتوزيع الواجبات عليهم بصورة صحيحة.

8.2 تجربة البحث النهائية :

تم اجراء التجربة النهائية بتاريخ (2021/2/7-6) على عينة البحث بمايلي :

اليوم الاول : اختبارات الادراك الحس الحركي

اليوم الثاني : الاختبارات المهارية التمرير والتصويب

9.2 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية :

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الاختلاف

معامل الارتباط

تم ادخال واخراج البيانات واخراجها بواسطة برنامج (Minitab17)

1.3 عرض النتائج ومناقشتها

الجدول (2) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري

المتغيرات	س	ع±	قيمة الارتباط	
			الرمية الحرة	المناوله
اختبار الإدراك الحس حركي بمسافة الرمية الحرة	6.32	0.743	0.832	0.901
اختبار الإدراك الحس حركي لمسافة القفز العمودي	7.43	0.523	0.782	0.761
اختبار الإحساس بتقدير الزمن	7.90	0.52	0.790	0.721

من خلال اطلاع الباحثون على الجدول رقم (2) لاحظوا ان اختبارات الادراك الحس الحركي (المسافة والزمن والمكان) له علاقة على دقة التهديد والتمرير كانت معامل الارتباط لديها اكبر (0.70) والتي اظهرت جميعها ارتباطا معنويا على دقة التهديد وهذا ما يحقق صحة فرض البحث .

في ضوء عرض وتحليل النتائج تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين قدرات الإدراك الحس حركي ومستوى مهارات كرة السلة ، ان التهديد هو المهارة الاكثر اهمية في مباراة واتقانها يجعل الفريق يحقق الانتصار وبهذا الصدد يذكر سليمان علي حسن (أن أي نتيجة لأي مباراة تحدد بعدد الأهداف التي يسجلها فريق ضد آخر(سليمان ، 2009 ، 381) . وان التدريب بأعصاب الاعين وكذلك من اماكن مختلفة من الملعب يساعد اللاعب على اتقان المهارات الاساسية كالتهديف والتمرير وتنظيم القوى الداخلية بما يتناسب مع القوى الخارجية فيتجنب اللاعب الحركات الزائدة والعشوائية اثناء تأدية المهارات والتركيز على الاداء الحركي وضعف الاحساس بالمدرجات الاخرى المؤثرة خلال فترات المباراة وأكدته (كورت مانيل)نقلا عن(عبد علي نصيف، 1987) " بأن الرياضيين المدربين يتمكنون بمساعدة الشعور العضلي من قياس الزاوية المفصل القائم بالحركة بشكل دقيق " وهناك أهمية في العلاقة بين التكامل الحسي لجهازين العضلي والعصبي في عملية الاداء الصحيح والمناسب والتوافق في الحركة، وهذا يتفق مع ما جاء به (قاسم حسن حسين، 1990) (بيرفان ، 2003) إذ نكرا " بأن المهارة تدل على التوقيت الجيد العالي للجهاز العصبي الذي بدوره يؤثر في المجاميع العضلية المشاركة في العمل بعد ترابطها مع الحواس الداخلية والخارجية بحيث تصبح مستقبلات حسية ذاتية حتى يستخدم الاحساس الحركي الذي هو بالأساس استجابة لإفرزات ذاتية او ادراك لتحقيق التغيير في جزء من الجسم او كله". (قاسم حسن حسين و(آخرون) 1990 ، 91) ، (بيرفان ، 2003 ، 171).

كما ان خصوصية لعبة كرة السلة تعتمد بشكل كبير على القفز من محاولة التهديد او التمرير او قطع الكرة وتكرر عملية القفز على طول فترات المباراة الأربعة مما حسن القدرات العقلية الادراكية (المكانية والزمانية) حيث يتوجب على اللاعب التوقيت والمكان المناسب للقيام بأغلب مهارات كرة السلة (التصويب ، التمرير ،

المهارات الدفاعية) ، ونلاحظ ان مدربي كرة السلة يعتمدون الى تطوير القدرات العقلية الادراكية بجانب الصفات البدنية والمهارات الاساسية للوصول الى الفورما الرياضية حيث يذكر (Schmidt, Oaring (Martin,1995) (2000, إن الأفراد الذين يمارسون التدريب على الإدراك الحس الحركي يصبحون أكثر تألقاً من غيرهم أثناء الوحدات التدريبية وأكثر إحساساً حركياً أثناء المباراة) (Schmidt, Oaring, 2000 (Martin,1995,59-64) (182,) ويذكر (اسامة، 1995) "بأن الأشخاص ذوي الإحساس الحركي لديهم قدرة في انجاز المهارة افضل من الآخرين " (اسامة، 1995 ، 315) .ويذكر ان لا تستطيع تطوير الجانب المهاري الخاص بألعاب دون اللجوء الى تمارين الادراك . (Elbahrawi, M., 2014,119-120).

4. الاستنتاجات والتوصيات

1.4 الاستنتاجات

- هناك علاقة ارتباط معنوي بين الادراك الحس الحركي (للرمية الحرة) والمهارات الاساسية (الرمية الحرة ، التمرير) بكرة السلة
- هناك علاقة ارتباط معنوي بين الادراك الحس الحركي (المكاني) وتعلم المهارات الاساسية (الرمية الحرة ، التمرير) بكرة السلة .
- هناك علاقة ارتباط معنوي بين الادراك الحس الحركي (الزمني) وتعلم المهارات الاساسية (الرمية الحرة ، التمرير بكرة السلة) .

2.4 التوصيات

- ضرورة ادخال تمارين الادراك الحس الحركي الزمني والمكاني في الوحدات التدريبية اتعلم الناشئين مهارات كرة السلة
- اجراء بحوث تجريبية حول تأثير تمارين الادراك الحس الحركي على تعلم مهارات الاساسية بكرة السلة .

المصادر والمراجع

- ت المصادر العربية
- 1 امر جبار السعدي. تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، العدد الأول ، المجلد ١١، ٢٠٠٢.
 - 2 بيرفان عبد الله المفتي ونوفل فاضل رشيد . (علاقة الإدراك الحس - حركي ببعض القدرات البدنية والحركية لدى أطفال الرياض بعمر 4-5 سنوات)، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد الخامس والثلاثون ، ٢٠٠٣.
 - 3 جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين : "المهارات الاساسية و القانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين ، ط1 ، عمان داردجلة ، ناشرون وموزعون ، ٢٠٠٨.
 - 4 جيه محجوب . "نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط١ ، عمان : دار وائل ، ٢٠٠١.
 - 5 حمودات ، فائز بشير ، مؤيد عبدالله ، كرة السلة ، ط2 ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطبع والنشر ، 1999
 - 6 ريسان خريبط - مؤيد عبد الله : التمارين الفردية بكرة السلة ، مترجم ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠
 - 7 ريسان خريبط : كرة السلة ، عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر ، ط1 ، 2003
 - 8 سليمان علي حسن (و آخرون) : المبادئ التدريسية و الخططية لكرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1983 .
 - 9 عامر جبار السعدي: تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس -حركي لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية ،جامعة بغداد كلية التربية الرياضية_ المجلد الحادي عشر العدد الأول ، 2002.
 - 10 عمر عادل الراوي . أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر ، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية : كلية الدراسات العليا، ١٩٩٨.
 - 11 فائز بشير حمودات واخرون : اسس ومبادئ كرة السلة ، الموصل ، مطابع وزارة التعليم العالي ، ١٩٨٠
 - 12 قاسم حسن حسين " الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية . ط1 ، الأردن : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨.
 - 13 محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، ألقاهه ، منشأة المعارف، 1998
 - 14 محمد حسن ابو عبية : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، مصر 1975
 - 15 محمد حسن علاوي ، ابوالعلا (فسيولوجيا الرياضة) القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984 .

- 16 محمد عبد الرحيم اسماعيل :الاساسيات المهارية الخططية الهجومية في كرة السلة ، منشآت المعارف ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٣
- 17 محمد علي أبو الكشك ومازن رزق متأملة ، اقتبسته وسن جاسم محمد (الإدراك الحس-
الحركي وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية وكرة أظاثره، رسالة ، ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002
- 18 محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسنين ، القياس في كرة السلة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1984 .
- 19 مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب و المدرس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩

المصادر الاجنبية

- 20 .Schmidt , A Richard and Oaring A. Weisberg . **Motor Learning and performance** , Second Edition. Human Kinetics, 2000
21. Martin . K. A.Hall .C.R : Using Mental .Imagery to .Enhance Intrinsic Motivation , Journal of sport and Exercise Psychology ,1995
22. Elbahrawi, M. (2014). The effect of kinesthetic perception exercises on distance and time start in crawl swimming. Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, 14(1), 116-122.