

فعالية برنامج تعليمي باستخدام التدريبات التوافقية على مستوى تحركات لاعبي الإرتكاز فى رياضة كرة السلة

\* د/ أبوبكر محمد محمد مرسى

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر رياضة كرة السلة واحدة من أبرز الألعاب الرياضية التى قد تكون لقدرة التوافق فيها دور بارز فى التأثير على مستوى اللاعبين والفرق وبالتبعية تأثير واضح على نتائج المباريات ، ويرجع ذلك لطبيعة اللعبة ومهاراتها المركبة ، وخاصة أن ممارستها تتطلب الربط بين العديد من المهارات فى اللحظة الواحدة ، كما أن ذلك يتم فى مساحة محدودة للغاية وفى وجود ١٠ لاعبين من الفريقين بين مهاجم ومدافع.

الأمر الذى ظهر تأثيره جليا فى دورى المحترفين الأمريكى لكرة السلة (NBA) حيث أهتم القائمون على كرة السلة بالقدرات التوافقية للاعبين إهتماما واضحا ، وتم ترجمة ذلك فى تخصيص مدرب لتحركات القدمين يكون جنبا إلى جنب مع باقى أعضاء الجهاز الفنى خلال مراحل إعداد اللاعبين المهارية والخطية ، ويكون دور هذا المدرب محدد فقط فى الاهتمام والتركيز على تنمية وتطوير القدرات التوافقية للاعبين خلال المراحل المختلفة لإعدادهم.(٢٦)

وكان نتاج هذا الاهتمام البالغ بالقدرات التوافقية بدورى المحترفين الأمريكى لكرة السلة أكتساح المنتخب الأمريكى لجميع بطولات العالم فى كرة السلة للهواة التى ينظمها الاتحاد الدولى لكرة السلة (FIBA) على مدار العشرون سنة الماضية لوجود فروق واضحة فى مستوى اللاعبين الهواة والمحترفين، حيث أن القدرات التوافقية فى كرة السلة تعد واحدة من أهم الدعائم الأساسية للمستوى المهارى حيث أنها تشكل قاسما مشتركا مع العناصر المهارية والبدنية الأخرى للعبة.

وهذا ما يشير إليه خالد فريد (٢٠٠٧) موضحا بأن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للأرتقاء بمستوى الأداء المهارى للاعبين ، حيث تنبثق من التحليل النوعى للنشاط الرياضى التخصصى ، ولذلك فإن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفنى بشكل كبير ، كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط والتحكم فى الأداءات الحركية المختلفة ، ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى اللاعبين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لانجاز أي أداء حركى (٤ : ١٢)

وهذا ما يؤكده "جوليوس كاسا Julius Kasa" (٢٠٠٥م) بأن اللاعبين الذين تتوفر لديهم القدرات التوافقية بصورة مناسبة تساعدهم على سرعة البديهة والتفكير السليم فى تعلم المهارات الحركية فى سهولة ويسر وتطوير أدائهم ولذلك فإن توافر القدرات التوافقية لجميع ممارسين الأنشطة الرياضية له فائدة فى تحقيق نتائج وأداء مميز.(٢٢ : ٩٤)

---

\*مدرس كرة السلة بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

ويشير "رائد محمد مشتت ٢٠٠٤" بأن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطها معا في إطار واحد وهذا يستلزم كفاءة من الجهاز العصبي ، حيث يتعين إرسال الاشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد (٦ : ٢٤)

وترى "داليا هاشم ٢٠١٢" أن القدرات التوافقية تتمثل في شروط حركية ونفسية عامة للانجاز الرياضي يستطيع اللاعب عن طريقها التحكم في الأداء الحركي في جميع الأنشطة في مجال التربية الرياضية وتتحدد درجتها من مقدار ما لدى اللاعب من قدرات توافقية (٥ : ١)

ويذكر محمد لطفي (٢٠٠٦م) أن توافر مستوى جيد من القدرات لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة ، كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية (١٣ : ١٢٤)

هذا ما يوكده "يحي السيد الحاوي ٢٠٠٠م" مشيرا إلى أهمية القدرات التوافقية لأي نشاط رياضي باعتبارها واحدة من أهم الاتجاهات الحديثة في طرق إعداد الناشئين حيث تختلف أهميتها من نشاط رياضي إلى آخر ، وتظهر القدرات التوافقية مرتبطة بغيرها من عوامل التفوق الرياضي المتمثلة في النواحي البدنية والفنية. (٢٠ : ٤٣)

والقدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية ، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما ببعضها كشرط من شروط الأداء المهاري والانجاز الرياضي ، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات نستطيع تحقيق أعلى مستوى بالتوافق الحركي العام المطلوب لانجاز المهارات الحركية المختلفة (٧ : ٢٩)

ويرى كلا من "محمد صبحي حسانين ٢٠٠٤" ، "محمد حسن علاوي ٢٠٠٢" ، و"ولف دروج Walf Drog ٢٠٠٢" بأن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية في الألعاب المختلفة وأن نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها يرتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة اللعبة ، حيث أن اللاعب لا يستطيع اتقان مهارات اللعبة في حالة افتقاره للقدرات الخاصة بها. (١٢ : ٣١٦) ، (١٠ : ٨٠) ، (٢٥ : ١٨٥)

كما اتفق كلا من جمال إسماعيل (٢٠٠٢م) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) ، محمد لطفي (٢٠٠٦م) على تقسيم مكونات القدرات التوافقية إلى سبعة قدرات هي القدرة على تقدير الوضع ، القدرة على الربط الحركي ، القدرة على بذل الجهد المناسب ، القدرة على الاتزان ، القدرة الإيقاعية ، القدرة على الاستجابة السريعة ، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

(٣ : ١٤) ، (٧ : ١٨٩-١٩٠) ، (١٣ : ١٢٦)

ويعتبر لاعب الارتكاز فى فريق كرة السلة أحد أهم اللاعبين المؤثرين فى نتائج المباريات والذي يتوقف أدائه خلال المباراة على مدى اتقانه لواجباته الوظيفية المرتبطة بمركزه الذى يفرض عليه تحركات معينة فى مساحات محددة وفى وجود مدافعين فاعلين بشكل دائم لقرب تهديف لاعب الارتكاز عن غيره من اللاعبين الآخرين من السلة ، الأمر الذى يتطلب مع هذه التحركات المطلوبة منه أن يكون متميز فى القدرات التوافقية حيث أن تحركه دائما ما يكون فى مساحات ضيقة مع وجود مدافعين فيطلب ذلك سرعة الاستجابة والتوازن الحركي خلال أدائه لتحركاته التى يفرضها عليه مركز اللعب .

وهذا ما أشار إليه "مصطفى زيدان وجمال رمضان" (٢٠٠٥م) من حيث التوجه إلى مبدأ التخصص طبقا لمراكز اللعب حيث أوضح أن لاعب الارتكاز فى كرة السلة تختلف مهامه وتحركاته الوظيفية عن صانع اللعب وعن لاعب الجناح وأنه يجب الاهتمام بالصفات البدنية والنواحى المهارية التى يتطلبها مركز لاعب الارتكاز بشكل خاص حيث يتطلب هذا المركز إجادة مهارة المتابعة والقدرة الجيدة على أداء حركات القدمين. (١٤ : ٣٩)

ومن خلال عمل الباحث مدرسا لمقررات كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة الوادى الجديد ، ومدربا لكرة السلة بالأندية المختلفة والمدرسة الرياضية بمحافظة أسيوط على مدار أكثر من ٢٠ عاما لاحظ أنه يتم الاهتمام والتركيز من قبل مدربي كرة السلة بمراحل الناشئين بصفة عامة وفى المدارس الرياضية بصفة خاصة فى بداية عمليات التعلم للمهارات الحركية الخاصة بكرة السلة بتعليم تلك المهارات منفردة كالمحاورة والتصويب والتمرير ، ثم يتم الربط بين تلك المهارات خلال الوحدات التعليمية التى تحتوى بدورها على العديد من التدريبات التعليمية ولكى تسمح للاعب بتطبيق تلك المهارات خلال المباريات ، وأن ذلك يتم دون الاهتمام الكافى بالقدرات التوافقية التى تكون متلازمة بشكل كامل خلال مباريات كرة السلة الأمر الذى قد لايسمح معه الوصول باللاعبين الناشئين بصفة عامة ولاعبى الارتكاز بصفة خاصة إلى أفضل مستوى مهارى فى اللعبة وأن ذلك قد يرجع لعدم الاهتمام بالقدرات التوافقية بشكل علمي ومنظم يراعى طبيعة اللعبة من حيث سرعة وقوة الأداء والتغيرات المفاجئة بين الهجوم والدفاع والعكس ، كذلك تطبيق مهارات اللعبة فى مساحات صغيرة للغاية وفى وجود مدافعين مما يزيد الأمر صعوبة عند أداء تلك المهارات.

وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذا البحث فى محاولة منه لعلاج وتحسين طرق تعليم تحركات لاعبي الارتكاز فى رياضة كرة السلة بالمدرسة الثانوية الرياضية بمحافظة أسيوط من خلال تصميم برنامج تعليمي باستخدام التدريبات التوافقية والتعرف على تأثيره على مستوى تحركات لاعبي الارتكاز فى رياضة كرة السلة بالمرحلة الثانوية بالمدرسة الرياضية بمحافظة أسيوط.

أهمية البحث والحاجة إليه :

١- الاهتمام بالارتقاء بمستوى أداء لاعبي الارتكاز من خلال تطوير قدراتهم التوافقية بشكل علمي.

٢- التوصل إلى برنامج تعليمي مقنن للاعبين الارتكاز في رياضة كرة السلة باستخدام التدريبات التوافقية في ضوء الواجبات الوظيفية لهذا المركز .

٣- هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام التدريبات التوافقية ومعرفة تأثيره على :

١- القدرات التوافقية لدى لاعبي الارتكاز في رياضة كرة السلة بالمدرسة الثانوية الرياضية بأسبوط.

٢- مستوى تحركات لاعبي الارتكاز في رياضة كرة السلة بالمدرسة الثانوية الرياضية بمحافظة أسبوط

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي. (للعينة قيد البحث)

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تحركات لاعبي الارتكاز في رياضة كرة السلة لصالح القياس البعدي. (للعينة قيد البحث)

٣- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين القدرات التوافقية ومستوى تحركات لاعبي الارتكاز في رياضة كرة السلة للاعبين المدرسة الثانوية الرياضية بمحافظة أسبوط.

- مصطلحات البحث :

١- القدرات التوافقية : يعرفها "محمد صبحي حسنين (٢٠٠١م) بأنها القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة ( ١١ : ٣١٤ )

٢- لاعب الارتكاز في رياضة كرة السلة \* "يعرفه الباحث اجرائيا" بأنه موقع أحد مراكز اللعب الهامة والمحورية في كرة السلة والذي يتميز بطول القامة وتكون واجباته الوظيفية المرتبطة بهذا المركز مهاريا وخططيا بالقرب من السلة بمركز (٥) على ال (Deep) أو على خط الرمية الحرة بمركز (٤) على ال (Post).

\*تعريف إجرائي

- الدراسات السابقة :

١-دراسة "أحمد محمد أحمد عباس ٢٠١٣" (٢): بعنوان برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية فى كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين ، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية فى كرة السلة ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، وتمثلت العينة فى (١٥) لاعب تحت ١٤ سنة من جمعية الشبان المسلمين بأسبوط ، وتمثلت أهم النتائج فى أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على القدرات التوافقية قيد البحث

(الاحساس الحركي ، الرشاقة ، السرعة ، التوازن ، الدقة ، المرونة) وعلى مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة .

٢-دراسة "أحمد طه عبدالعال ٢٠١١" (١) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد بمحافظة أسبوط ، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، وتمثلت عينة الدراسة فى (١٨) ناشيء من لاعبي كرة اليد بأسبوط ، وتمثلت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع متغيرات البحث.

٣-دراسة محمود حسين "Mahmoud Houssain" ٢٠٠٦" (٢٣) بعنوان القدرات التوافقية وأثرها على تحركات القدمين لدى ناشئي كرة السلة ، وهدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام تدريبات القدرات التوافقية على تحسين مستوى الأداء لتحركات القدمين لدى ناشئي كرة السلة ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وتمثلت عينة الدراسة فى (٨٠) ناشئي كرة سلة بنادي USC بمدينة هايدلبيرج بجمهورية ألمانيا الاتحادية ، وتمثلت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن تدريبات القدرات التوافقية ساعدت على تحسين وتطوير عمل القدمين لدى ناشئي كرة السلة.

٤- دراسة "أجنسكا جادك" Agieszaka ٢٠٠٥" (٢١) بعنوان العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد ، وهدفت الدراسة التعرف على أثر اختبار القدرات التوافقية الحركية الخاصة بعد خطة التدريب السنوية وعلاقتها بفاعلية أداء الناشئات فى كرة اليد ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وتمثلت العينة فى ناشئات كرة اليد وتمثلت أهم نتائج البحث فى وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب والتي توصل إليها العديد من الباحثين إلا أنهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة ، وقد تم اعتبار اثنين فقط من القدرات التوافقية قيد الدراسة هم الأكثر أهمية وارتباطا بكرة اليد وهما القدرة

على التنوع الحركي ، والقدرة على التكيف الحركي ، كما حققت اللاعبات نتائج جيدة جدا في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة

٥-دراسة "تريزا زيوركو Teresa Zwierko ، بيوتو لازياكوسكي Lasiakowski Pieter ، بيتا فلوركي ويز Beata Florkiewicz" (٢٠٠٥م) (٢٤) بعنوان مستوى التوافق الحركي لدى الناشئات صانعات اللعب فى كرة السلة ، وهدفت الدراسة إلى مقارنة مظاهر التوافق الحركي المختارة لدى الناشئات فى كرة السلة اللاتي تم اختيارهن صانعات لعب فى مراكز (١ ، ٢ Position) والناشئات اللاتي يملن للعب فى المراكز الأخرى (٣ ، ٤ ، ٥ Position) ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، وتمثلت العينة فى (٤٠) ناشئة يتراوح عمرهم بين ١٤-١٥ سنة ، وتمثلت أهم النتائج فى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الناشئات صانعات اللعب مقارنة بلاعبات المراكز الأخرى.

٦- دراسة "منال أحمد منصور ٢٠٠٥م" (١٥) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحاسب الآلي على تنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري فى التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحاسب الآلي على تنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري فى التمرينات الفنية الإيقاعية ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، وتمثلت أهم النتائج فى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً إيجابياً على تنمية بعض القدرات التوافقية ( الربط الحركي - التوازن - المرونة - الرشاقة - تقدير الوضع - الإيقاع الحركي ) المرتبطة بالتمرينات الإيقاعية (باستعمال الحبل) للطالبات قيد البحث.

٧- دراسة "تيفين حسين محمود ٢٠٠٤م" (١٦) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية للاعبات المتخصصات فى الجودو ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، وتمثلت العينة فى (٤٢) لاعبة ، وتمثلت أهم النتائج فى أن استخدام التمرينات المقترحة لها تأثير إيجابي فى تنمية عناصر القدرات التوافقية ( القدرة على التوازن - القدرة على الاستجابة - القدرة على الربط الحركي - القدرة على تغير الاتجاه ) ، كما أدى البرنامج إلى ارتفاع نسبة التحسن فى مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية.

التعليق على الدراسات السابقة وأوجه الاستفادة : فى ضوء ما أشارت إليه تلك الدراسات توصل الباحث إلى :

١-دراسات تناولت العلاقة بين القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري وفقاً لمهارات الألعاب الخاصة بكل دراسة. (١) ، (٢) ، (١٥) ، (١٦) ، (٢١) ، (٢٣)

٢- على حد علم الباحث لم تتناول أى من الدراسات المتخصصة فى مجال كرة السلة مستوى تحركات لاعبي الارتكاز فى ضوء القدرات التوافقية وما يتطلبه المركز من واجبات مهارية وخططية وكيفية تطويرها.

٣- ساعدت الباحث فى صياغة هدف وفروض البحث والمنهج المستخدم .

٤- ساعدت فى تحديد إجراءات تنفيذ البحث وكذلك طرق قياس متغيرات البحث.

٥- ساعدت فى استخدام المعالجات الاحصائية التى تتناسب مع البحث الحالي .

٦- ساعدت الباحث فى عرض وتفسير نتائج البحث .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بالتصميم التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة لمناسبه وطبيعة البحث.

مجتمع البحث : أشتمل مجتمع البحث على عدد (٤٩) لاعب فى رياضة كرة السلة بالصفوف الثلاثة بالمدرسة الثانوية الرياضية بأسويط للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م

عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية قوامها (١٤) لاعب بمركز الارتكاز بالصفوف الثلاثة بالمدرسة الثانوية الرياضية بأسويط للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م ، حيث تم اختيار (٨) لاعبين يمثلوا المجموعة التجريبية (العينة الاساسية)

وتم اختيار (٦) لاعبين من داخل المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الاساسية لاجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم حيث بلغت عينة البحث الكلية (١٤) لاعب ارتكاز بنسبة مئوية قدرها ٢٨.٥٧% من مجتمع البحث .

ولقد روعي عند اختيار هذه العينة :

- استبعاد اللاعبين الذين لم ينتظموا فى أداء الاختبارات والقياسات

التوزيع الإعتدالي فى متغيرات البحث :

قام الباحث بالتحقق من إعتدالية توزيع العينة فى المتغيرات قيد البحث والتي قد تؤثر فى المتغير التجريبي وذلك من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة (٢)، (٦) ، (٧) ، (٩) ، (١٠) ، (١٢) ، (١٧) ، (٢٣) وتم التوصل إلى المتغيرات الاتية :

- متغيرات أساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) .

- القدرات التوافقية قيد البحث

- تحركات لاعب الارتكاز فى كرة السلة

تم إيجاد إعتدالية توزيع العينة فى تلك المتغيرات وجداول (١) و (٢) و (٣) توضح ذلك.

جدول (١)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٨.١٣	٠.٨٣	-٠.٢٨	-١.٣٩	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٥.٠٠	٥.٤٥	٠.١١	-١.٧٥	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٤.٥	٤.٠٠	-٠.١٣	-١.٧٧	غير دال
٤	العمر التدريبي	شهر	٦٧.٥٠	١٢.٩	١.٠٥	٠.٦٢	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٥٠      ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢.٩٦

ينضح من جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.١٣ : ١.٠٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٧٧ : ٠.٦٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث.

### جدول (٢)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح للقدرات التوافقية قيد البحث (ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	الرشاقة	ث	٥٤.١٣	٦.٥٦	٠.٠١	-٢.٧٨	غير دال
٢	الإحساس الحركي	سنتيمتر	١١.٥٨	٠.٣٧	-٠.٣٤	-١.٨٧	غير دال
٣	التوازن	ث	٧.٠٠	١.٨٥	٠.٥٤	-١.٠٥	غير دال
٤	المرونة	سنتيمتر	١٥.٨٨	٢.٤٢	٠.٤٤	-١.٨٣	غير دال
٥	الدقة	درجة	٢.٥٠	٠.٩٣	٠.٠٤	٠.٠٦	غير دال
٦	السرعة	ث	١٥.٨٨	٢.٩٥	-٠.٥٥	-١.٠١	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٥٠      ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢.٩٦

ينضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٥٥ : ٠.٥٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٢.٧٨ : ٠.٠٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في القدرات التوافقية قيد البحث.

### جدول (٣)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لتحركات لاعب الارتكاز في كرة السلة قيد البحث (ن = ٨)

م	التحركات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	التحرك رقم ١	درجة	٤.٨٨	٠.٨٣	٠.٢٨	١.٣٩-	غير دال
٢	التحرك رقم ٢	درجة	٥.٠٠	١.٠٧	٠.٩٤	٠.٣٥	غير دال
٣	التحرك رقم ٣	درجة	٤.٧٥	١.١٦	٠.٠٩-	١.٦١-	غير دال
٤	التحرك رقم ٤	درجة	٤.٣٨	٠.٧٤	٠.٨٢-	٠.١٥-	غير دال
٥	التحرك رقم ٥	درجة	٤.٧٥	٠.٧١	٠.٤٠	٠.٢٣-	غير دال
٦	التحرك رقم ٦	درجة	٤.٥٠	٠.٥٣	٠.٠٠	٢.٨٠-	غير دال
٧	التحرك رقم ٧	درجة	٤.٨٨	١.١٣	١.١١	٠.٢٩	غير دال
٨	التحرك رقم ٨	درجة	٤.٦٣	١.٣٠	٠.٩٣	٠.٢٢	غير دال
٩	التحرك رقم ٩	درجة	٤.٥٠	٠.٥٣	٠.٠٠	٢.٨٠-	غير دال
١٠	التحرك رقم ١٠	درجة	٥.٠٠	٠.٧٦	٠.٠٠	٠.٧٠-	غير دال
١١	التحرك رقم ١١	درجة	٤.٣٨	٠.٥٢	٠.٦٤	٢.٢٤-	غير دال
١٢	التحرك رقم ١٢	درجة	٤.٦٣	٠.٧٤	٠.٨٢	٠.١٥-	غير دال
١٣	التحرك رقم ١٣	درجة	٤.٥٠	٠.٩٣	٠.٠٠	٠.٠٠	غير دال
١٤	التحرك رقم ١٤	درجة	٤.٢٥	٠.٤٦	١.٤٤	٠.٠٠	غير دال
١٥	التحرك رقم ١٥	درجة	٤.٨٨	٠.٦٤	٠.٠٧	٠.٧٤	غير دال
١٦	التحرك رقم ١٦	درجة	٥.٠٠	١.٢٠	٠.٦٧	١.٢٠-	غير دال
١٧	التحرك رقم ١٧	درجة	٤.٥٠	٠.٥٣	٠.٠٠	٢.٨٠-	غير دال
١٨	التحرك رقم ١٨	درجة	٤.٣٨	٠.٥٢	٠.٦٤	٢.٢٤-	غير دال
١٩	التحرك رقم ١٩	درجة	٤.٥٠	٠.٥٣	٠.٠٠	٢.٨٠-	غير دال
٢٠	التحرك رقم ٢٠	درجة	٤.٧٥	٠.٨٩	٠.٦٢	١.٤٨-	غير دال
٢١	التحرك رقم ٢١	درجة	٤.٦٣	١.٣٠	٠.٩٣	٠.٢٢	غير دال
٢٢	التحرك رقم ٢٢	درجة	٤.٨٨	٠.٦٤	٠.٠٧	٠.٧٤	غير دال
٢٣	التحرك رقم ٢٣	درجة	٤.٨٨	٠.٦٤	٠.٠٧	٠.٧٤	غير دال
٢٤	التحرك رقم ٢٤	درجة	٤.٦٣	٠.٥٢	٠.٦٤-	٢.٢٤-	غير دال
٢٥	التحرك رقم ٢٥	درجة	٤.٧٥	٠.٨٩	٠.٦٢	١.٤٨-	غير دال
٢٦	التحرك رقم ٢٦	درجة	٤.٢٥	٠.٨٩	٠.٦٢-	١.٤٨-	غير دال
٢٧	التحرك رقم ٢٧	درجة	٣.٦٣	٠.٥٢	٠.٦٤-	٢.٢٤-	غير دال
٢٨	التحرك رقم ٢٨	درجة	٣.٨٨	٠.٦٤	٠.٠٧	٠.٧٤	غير دال
٢٩	التحرك رقم ٢٩	درجة	٣.٧٥	٠.٧١	٠.٤٠	٠.٢٣-	غير دال
٣٠	التحرك رقم ٣٠	درجة	٣.٦٣	٠.٧٤	٠.٨٢	٠.١٥-	غير دال
٣١	التحرك رقم ٣١	درجة	٤.٠٠	٠.٧٦	٠.٠٠	٠.٧٠-	غير دال
٣٢	التحرك رقم ٣٢	درجة	٣.٥٠	٠.٥٣	٠.٠٠	٢.٨٠-	غير دال
٣٣	التحرك رقم ٣٣	درجة	٣.٦٣	٠.٥٢	٠.٦٤-	٢.٢٤-	غير دال
٣٤	التحرك رقم ٣٤	درجة	٤.٣٨	٠.٥٢	٠.٦٤	٢.٢٤-	غير دال
	مجموع الإستمارة	درجة	١٥١.٣٨	٥.٥٣	٠.٠٩	١.٦٠-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١.٥٠      ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = ٢.٩٦

ينضح من جدول (٣) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٨٢ : ١.٤٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (٠.٧٤ : ٢.٨٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في تحركات لاعب الارتكاز في كرة السلة قيد البحث.

أدوات جمع البيانات :

## ١- تحليل المحتوى :

أ-تحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بتحركات لاعبي الارتكاز من خلال تحليل الدراسات السابقة والمراجع العلمية (١) ، (٢) ، (٣) ، (٧) ، (١٠) ، (١٢) ، (١٥) ، (١٦) ، (٢٠) ، (٢١) ، (٢٣) ، (٢٤) التي تناولت القدرات الحركية المرتبطة بالعديد من الرياضات الجماعية والفردية تم تحديد أهم القدرات التوافقية التي قد تتناسب مع لاعبي الارتكاز في هذه المرحلة ، ثم قام الباحث بعرض استمارة تحديد القدرات التوافقية مرفق (٤) على السادة الخبراء مرفق (١) ، مرفق (٢) وجدول (٤) يوضح ذلك

### جدول (٤)

يوضح آراء السادة الخبراء لتحديد القدرات التوافقية المناسبة للاعبي الارتكاز بالمرحلة الثانوية الرياضية (ن = ٩)

م	القدرات التوافقية	رأي الخبير		النسبة المئوية
		مناسب	غير مناسب	
١	الرشاقة	٩	-	١٠٠%
٢	الاحساس الحركي	٩	-	١٠٠%
٣	التوازن	٩	-	١٠٠%
٤	المرونة	٩	-	١٠٠%
٥	الدقة	٨	١	٨٨.٨٨%
٦	السرعة	٩	-	١٠٠%
٧	القدرة على تقدير الوضع	٥	٤	٥٥.٥٥%
٨	الربط الحركي	٥	٤	٥٥.٥٥%
٩	قوة انفجارية	٤	٥	٤٤.٤٤%

يتضح من جدول (٤) أن آراء السادة الخبراء أسفرت عن تحديد (٦) قدرات توافقية يتطلبها مركز لاعب الارتكاز في كرة السلة ويجب التركيز عليها خلال عملية تعليمه ، حيث حصلت تلك القدرات على نسبة ٧٠% فاكثر وهي النسبة المئوية التي ارتضاها الباحث .  
ب-استطلاع رأي الخبراء لتحديد تحركات لاعب الارتكاز وفقا لواجبات المركز:

قام الباحث من خلال تحليل تحركات لاعبي الارتكاز خلال المباريات والتدريبات وبمعاونة ثلاثة من السادة المدربين المتخصصين في كرة السلة مرفق (٣) والذين أمضوا عشرون عاما في تدريب كرة السلة بالمراحل السنية المختلفة ناشئين ودرجة أولى بتحديد وحصر أوجه تحركات لاعبي الارتكاز خلال المباريات ، ثم تم تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم تحركات لاعبي الارتكاز في مركز اللعب ( Position ، ٤ ، ٥ ) مرفق (٥) وقد تم عرض الاستمارة على السادة الخبراء في مجال كرة السلة مرفق (٢) وجدول (٥) يوضح ذلك

### جدول (٥)

يوضح آراء السادة الخبراء لتحديد تحركات لاعبي الارتكاز بالمرحلة الثانوية الرياضية (ن = ٥)

م	تحركات لاعبي الارتكاز	رأي الخبير		النسبة المئوية
		مناسب	غير مناسب	

أ - تحركات من أعلى خط الرمية الحرة من الـ Post

١٠٠%	١٠	-	٥	١	اللاعب ظهره للحلقة الارتقاء عاليا استلام الكرة والارتكاز والدوران أماما على القدم اليمنى والتصويب من القفز
١٠٠%	١٠	-	٥	٢	التحرك رقم (١) مع الارتكاز والدوران على القدم اليسرى
١٠٠%	١٠	-	٥	٣	التحرك رقم (١) مع الارتكاز خلفا
١٠٠%	١٠	-	٥	٤	التحرك رقم (٢) مع الارتكاز خلفا
١٠٠%	١٠	-	٥	٥	التحرك رقم (١) مع عمل خداع بالرجل الحرة ناحية اليمين ثم التصويب من القفز
١٠٠%	١٠	-	٥	٦	التحرك رقم (٢) مع عمل خداع بالرجل الحرة ناحية اليمين ثم التصويب من القفز
١٠٠%	١٠	-	٥	٧	التحرك رقم (٣) مع عمل خداع بالرجل الحرة ناحية اليمين ثم التصويب من القفز
١٠٠%	١٠	-	٥	٨	التحرك رقم (٤) مع عمل خداع بالرجل الحرة ناحية اليسار ثم التصويب من القفز
٨٠%	٨	١	٤	٩	التحرك رقم (١) مع عمل تنطيطه واحدة بالذراع اليمنى وأخذ خطوة بالوثب بعيدا عن المدافع والتصويب من القفز
٨٠%	٨	١	٤	١٠	التحرك رقم (٢) مع عمل تنطيطه واحدة بالذراع اليسرى وأخذ خطوة بالوثب بعيدا عن المدافع والتصويب من القفز
٨٠%	٨	١	٤	١١	التحرك رقم (٣) مع عمل تنطيطه واحدة بالذراع اليمنى وأخذ خطوة بالوثب بعيدا عن المدافع والتصويب من القفز
٨٠%	٨	١	٤	١٢	التحرك رقم (٤) مع عمل تنطيطه واحدة بالذراع اليسرى وأخذ خطوة بالوثب بعيدا عن المدافع والتصويب من القفز
١٠٠%	١٠	-	٥	١٣	التحرك رقم (١) عمل خداع ناحية اليسار بالرجل اليسرى ثم التحرك الناحية العكسية بتنطيط الكرة مرة أو أكثر ثم ارتكاز ودوران على القدم اليمنى والتصويب من القفز.
١٠٠%	١٠	-	٥	١٤	التحرك رقم (٢) عمل خداع ناحية اليمين بالرجل اليمنى ثم التحرك الناحية العكسية بتنطيط الكرة مرة أو أكثر ثم ارتكاز ودوران على القدم اليسرى والتصويب من القفز.
١٠٠%	١٠	-	٥	١٥	التحرك رقم (١٣) عمل خداع ناحية اليسار بالرجل اليسرى ثم التحرك الناحية العكسية بتنطيط الكرة مرة أو أكثر ثم الخداع بعمل ارتكاز ودوران وهمى ثم الدوران أماما على القدم اليسرى والتصويب من القفز.
١٠٠%	١٠	-	٥	١٦	التحرك رقم (١٤) عمل خداع ناحية اليمين بالرجل اليمنى ثم التحرك الناحية العكسية بتنطيط الكرة مرة أو أكثر ثم الخداع بعمل ارتكاز خلفى ثم الارتكاز والدوران أماما على القدم اليمنى والتصويب من القفز.
٨٠%	٨	١	٤	١٧	اللاعب ظهره للحلقة الارتقاء عاليا او بدون ارتقاء ارتكاز ودوران (أماما- خلفا) على القدم اليمنى الخداع يسار بالرجل الحرة تنطيطه واحده أو أكثر بالذراع اليمنى ثم تصويبة سلمية يمينى سريعة
٨٠%	٨	١	٤	١٨	اللاعب ظهره للحلقة الارتقاء عاليا او بدون ارتقاء ارتكاز ودوران (أماما- خلفا) على القدم اليسرى الخداع يمينا بالرجل الحرة تنطيطه واحده أو أكثر بالذراع اليسرى ثم تصويبة سلمية يسرى سريعة
٨٠%	٨	١	٤	١٩	التحرك خارج قوس الثلاثية لعمل ستار للزميل ثم الدوران والتحرك ناحية السلة والاستلام والتصويب من القفز من أماكن مختلفة داخل القوس

**تابع جدول (٥)**  
**يوضح آراء السادة الخبراء لتحديد تحركات**  
**لاعبي الارتكاز بالمرحلة الثانوية الرياضية (ن = ٥)**

م	تحركات لاعبي الارتكاز	رأى الخبير		النسبة المئوية
		مناسب	غير مناسب	
٢٠	التحرك خارج قوس الثلاثية لعمل ستار للزميل ثم الدوران والتحرك ناحية السلة والاستلام وأداء تصويبة سلمية مباشرة دون محاولة	٤	١	٨٠%
٢١	التحرك خارج قوس الثلاثية لعمل ستار للزميل ثم الدوران والتحرك ناحية السلة والاستلام عمل خداع بالرجل الحرة ثم التصويب من القفز من أماكن مختلفة داخل القوس.	٥	-	١٠٠%
٢٢	التحرك خارج قوس الثلاثية لعمل ستار للزميل ثم الدوران والتحرك ناحية السلة والاستلام وعمل <b>Back Pivot</b> وهمى ثم الارتكاز والدوران أماما على القدم اليمنى والتصويب من القفز	٥	-	١٠٠%
٢٣	التحرك بدون كرة بالمواجهه ناحية اليمين ثم التحرك القترى داخل المنطقة المحرمة والاستلام خارجها فى اليسار ثم <b>Back Pivot</b> والتصويب من القفز	٥	-	١٠٠%
٢٤	التحرك بدون كرة بالمواجهه ناحية اليسار ثم التحرك القترى داخل المنطقة المحرمة والاستلام خارجها فى اليمين ثم <b>Back Pivot</b> والتصويب من القفز	٤	١	٨٠%
٢٥	التحرك بدون كرة بالمواجهه ناحية اليمين ثم التحرك القترى داخل المنطقة المحرمة والاستلام خارجها فى اليسار ثم <b>Back Pivot</b> وهمى ثم الدوران والارتكاز أمام على القدم اليسرى ثم الصويب من القفز	٤	١	٨٠%
٢٦	التحرك بدون كرة بالمواجهه ناحية اليمين ثم التحرك القترى داخل المنطقة المحرمة والاستلام خارجها فى اليمين ثم <b>Back Pivot</b> وهمى ثم الدوران والارتكاز أماما على القدم اليمنى ثم الصويب من القفز	٤	١	٨٠%
<b>ب- تحركات من تحت السلة من الـ Deep</b>				
٢٧	اللاعب ظهره للسلة الاستلام بالوثب مع القطع تجاه السلة بالرجل القريبة خداع بالتصويب لتفادى المدافع ثم الوثب والتصويب من أسفل السلة (ناحية اليمين)	٥	-	١٠٠%
٢٨	للاعب ظهره للسلة الاستلام بالوثب مع القطع تجاه السلة بالرجل القريبة خداع بالتصويب لتفادى المدافع ثم الوثب والتصويب بالذراع اليسرى من أسفل السلة (ناحية اليسار)	٥	-	١٠٠%
٢٩	اللاعب ظهره للسلة الاستلام بالوثب مع القطع تجاه السلة بالرجل القريبة تنطيط الكرة وعمل دوران وهمى للخلف ثم ارتكاز ودوران أمامى على القدم اليسرى والتصويب من أسفل السلة (ناحية اليمين)	٥	-	١٠٠%
٣٠	اللاعب ظهره للسلة الاستلام بالوثب مع القطع تجاه السلة بالرجل القريبة تنطيط الكرة وعمل دوران وهمى للخلف ثم ارتكاز ودوران أمامى على القدم اليمنى والتصويب من أسفل السلة (ناحية اليسار)	٥	-	١٠٠%
٣١	اللاعب ظهره للخلف ميل خفيف جانبا الاستلام ثم تنطيطه واحدة للكرة ثم سلمية يمنى بحيث يتجاوز الحلقة ويصوب خطافية من أعلى الرأس بالذراع العكسية (اللاعب يمر من الجانب الأيمن للأيسر)	٤	١	٨٠%
٣٢	اللاعب ظهره للخلف ميل خفيف جانبا الاستلام ثم تنطيطه واحدة للكرة ثم سلمية يسرى بحيث يتجاوز الحلقة ويصوب خطافية من أعلى الرأس بالذراع العكسية (اللاعب يمر من الجانب الأيسر للجانب الأيمن)	٤	١	٨٠%
٣٣	اللاعب ظهره للحلقة الاستلام من الوثب مع القطع تجاه السلة بالرجل القريبة تنطيطه واحدة ثم خطوة بالوثب لتفادى المدافع والحلقة والتصويب خطافية يسرى من الجانب العكسي (اللاعب يمر من الجانب الأيمن للجانب الأيسر)	٤	١	٨٠%
٣٤	اللاعب ظهره للحلقة الاستلام من الوثب مع القطع تجاه السلة بالرجل القريبة تنطيطه واحدة ثم خطوة بالوثب لتفادى المدافع والحلقة والتصويب خطافية يمنى من الجانب العكسي (اللاعب يمر من الجانب الأيسر للجانب الأيمن)	٤	١	٨٠%

يتضح من جدول (٥) أن نسبة موافقة آراء السادة الخبراء تراوحت ما بين ٨٠% إلى ١٠٠% ، وقد أرتضى الباحث نسبة ٧٥% فأكثر وبذلك تم قبول عدد (٣٤) تحرك للاعب الارتكاز فى كرة السلة.

٢- اختبارات القدرات التوافقية (قيد البحث) :

من خلال تحليل المراجع والدراسات السابقة قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد أنسب الاختبارات فى قياس القدرات التوافقية قيد البحث مرفق (٦) وجدول (٦) يوضح ذلك

### جدول (٦)

يوضح النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء

حول أنسب الاختبارات التى تقيس القدرات التوافقية (ن = ٩)

م	القدرات التوافقية	الاختبارات	النسبة المئوية	الترتيب
١	الرشاقة	الجرى الزجاجى بطريقة بارو	١٠٠%	١
		الانبطاح المائل من وضع الوقوف	-	٢
٢	الاحساس الحركي	الوثب مسافة والعينان مغلقتان	٨٨.٨٨%	١
		الموانع للاحساس الحركي	١١.١١%	٢
٣	التوازن	الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم	١٠٠%	١
		الدوائر المرقمة	-	٢
٤	المرونة	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	٨٨.٨٨%	١
		ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا	١١.١١%	٢
٥	الدقة	التصويب باليد على مربعات متداخلة	٨٨.٨٨%	١
		التصويب باليد على دوائر متداخلة	١١.١١%	٢
٦	السرعة	الجرى ٥٠ متر من البدء العالى	-	٢
		الجرى ٣٠ م من البدء العالى	١٠٠%	١

يتضح من جدول (٦) أن نسبة آراء السادة الخبراء تراوحت ما بين (١١.١١) : ١٠٠% وتم اختيار الاختبارات مرفق (٧) التى حصلت على النسبة المئوية الأعلى والتى ارتضاها الباحث

٣- بطاقة تقييم تحركات لاعب الارتكاز : (تصميم الباحث)

فى ضوء الاطلاع على المراجع والبحوث المرتبطة فى كرة السلة وفى مجال القياس والتقييم (٢) ، (٩) ، (١٢) ، (٢٣) ، (٢٤) قام الباحث بتصميم بطاقة تقييم تحركات لاعبي الارتكاز فى كرة السلة مرفق (٨) حيث تم الاستعانة بعدد ثلاثة متخصصين (محكمين) فى

تدريب كرة السلة مرفق (٣) ممن أمضوا أكثر من ٢٠ عاما في هذا المجال وتدرجوا في تدريب جميع المراحل السنوية حيث يقوم كلا منهم بوضع درجة لكل تحرك للاعب المختبر ثم يتم أخذ متوسط الدرجات الثلاثة.

المعاملات العلمية للأدوات :

١- اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة :

أولا الصدق : تم التأكد من صدق الاختبارات المستخدمة لقياس القدرات التوافقية من خلال :

- صدق المحكمين :

حيث تم عرض الاستمارة على عدد (٩) من السادة الخبراء في مجال المناهج وتدریس التربية الرياضية مرفق (١) والسادة الخبراء في مجال كرة السلة مرفق (٢) بهدف استطلاع آرائهم بشأن صلاحية هذه الاختبارات وملائمتها للاعبين الصفوف الثلاثة بالمدرسة الثانوية الرياضية في قياس القدرات التوافقية لديهم مع حذف أو تعديل أو إضافة ما يرونه مناسباً من الاختبارات وكان عدد الاختبارات (١٢) اختبار مرفق (٦) وقد تم حساب النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تلك الاختبارات ، وجدول (٧) يوضح ذلك

#### جدول (٧)

يوضح النسب المئوية لإختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

حسب آراء السادة الخبراء (ن = ٩)

الاختبار	النسبة المئوية	م
الجرى الزجراجى بطريقة بارو	١٠٠%	١
الوثب مسافة والعينان مغلفتان	٨٨.٨٨%	٢
الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم	٨٨.٨٨%	٣
ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	١٠٠%	٤
التصويب باليد على مربعات متداخلة	٨٨.٨٨%	٥
الجرى ٣٠ من البدء العالى	١٠٠%	٦

يتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء تراوحت ما بين

(٨٨.٨٨% إلى ١٠٠%) مما يدل على صدق الأداة .

-صدق التمايز :

قام الباحث بإيجاد صدق التمايز ، حيث تم تطبيق الاختبارات على مجموعتين أحدهما مميزة من خارج مجتمع البحث تمثلت في لاعبي نادي جمعية الشبان المسيحية تحت ١٨ سنة بأسويوط خلال الموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨م وعددهم (٦) لاعبين والأخرى غير مميزة من داخل مجتمع البحث وعددهم (٦) لاعبين وجدول (٨) يوضح ذلك .

#### جدول (٨)

يوضح دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث (ن<sub>1</sub> = ن<sub>2</sub> = ٦)

م	المتغير	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	الجرى الزجاجى بطريقة بارو	المجموعة المميزة	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٨٨	دالة
		المجموعة غير المميزة	٩.٥٠	٥٧.٠٠		
٢	الوثب مسافة والعينان مغلقتان	المجموعة المميزة	٣.٨٣	٢٣.٠٠	٢.٦٠	دالة
		المجموعة غير المميزة	٩.١٧	٥٥.٠٠		
٣	الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم	المجموعة المميزة	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٢.٨٩	دالة
		المجموعة غير المميزة	٣.٥٠	٢١.٠٠		
٤	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	المجموعة المميزة	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٢.٩٤	دالة
		المجموعة غير المميزة	٣.٥٠	٢١.٠٠		
٥	التصويب باليد على مربعات متداخلة	المجموعة المميزة	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٢.٩٠	دالة
		المجموعة غير المميزة	٣.٥٠	٢١.٠٠		
٦	الجرى ٣٠م من البدء العالى	المجموعة المميزة	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٨٩	دالة
		المجموعة غير المميزة	٩.٥٠	٥٧.٠٠		

يتضح من جدول (٨) أن هناك فروق دالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٦٠ : ٢.٩٤) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على صدق الأداة .  
ثانيا الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس المجموعة الغير مميزة والمستخدم سابقاً في الصدق وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٧/١٦م إلى ٢٠١٧/٧/٢٣م وبفارق زمني أسبوع لإختبارات القدرات التوافقية قيد البحث و جدول (٩) يوضح ذلك .

#### جدول (٩)

يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق

في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث (ن=٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
١	الجرى الزجراجى بطريقة بارو	ث	٠.٩٩	دال
٢	الوثب مسافة والعينان مغلقتان	سنتيمتر	٠.٩٦	دال
٣	الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم	ث	٠.٩٩	دال
٤	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	سنتيمتر	٠.٩٥	دال
٥	التصويب باليد على مربعات متداخلة	درجة	٠.٩٧	دال
٦	الجرى ٣٠م من البدء العالى	ث	٠.٩٢	دال

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨٢

يتضح من جدول (٩) أن معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني دال إحصائيا مما يدل على ثبات إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٩) وهى أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠.٥).

٢- بطاقة تقييم تحركات لاعب الارتكاز :

أولا الصدق: تم التأكد من صدق بطاقة تقييم تحركات لاعب الارتكاز (تصميم الباحث) من خلال :

- صدق المحكمين :

حيث تم عرض الاستمارة على عدد (٩) من السادة الخبراء في مجال المناهج وتدریس التربية الرياضية مرفق (١) والسادة الخبراء في مجال كرة السلة مرفق (٢) بهدف استطلاع آرائهم بشأن صلاحية البطاقة في تقييم تحركات لاعب الارتكاز مع حذف أو تعديل أو إضافة ما يروونه فيها ، وقد جاءت النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مناسبة البطاقة بنسبة ١٠٠% مما يشير إلى صدق الأداة

ثانيا الثبات :

-الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق :

لإيجاد معامل الثبات لبطاقة تقييم تحركات لاعب الارتكاز فى كرة السلة استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المتمثلة فى (٣) مدربين الذين قاموا بتقييم العينة الاستطلاعية قيد البحث فى التطبيق الأول ثم فى التطبيق الثاني فى الفترة من ٢٠١٧/٧/١٦م إلى ٢٠١٧/٧/٢٣م وبفارق زمنى أسبوع لتطبيق البطاقة و جدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق فى بطاقة تقييم

تحركات لاعب الارتكاز فى كرة السلة للعينة قيد البحث (ن = ٦)



ثبات تقييم المحكمين للإستمارة قيد البحث:

جدول (١١)

يوضح نسبة الإتفاق بين المحكمين في إستمارة تقييم تحركات  
لاعب الإرتكاز في كرة السلة قيد البحث (ن=٣)

م	التحركات	عدد مرات الإتفاق	عدد مرات الإختلاف	معامل الارتباط
١	التحرك رقم ١	١٧	١	٩٤.٤٤
٢	التحرك رقم ٢	١٦	٢	٨٨.٨٩
٣	التحرك رقم ٣	١٦	٢	٨٨.٨٩
٤	التحرك رقم ٤	١٨	٠	١٠٠.٠٠
٥	التحرك رقم ٥	١٦	٢	٨٨.٨٩
٦	التحرك رقم ٦	١٧	١	٩٤.٤٤
٧	التحرك رقم ٧	١٧	١	٩٤.٤٤
٨	التحرك رقم ٨	١٦	٢	٨٨.٨٩
٩	التحرك رقم ٩	١٦	٢	٨٨.٨٩
١٠	التحرك رقم ١٠	١٦	٢	٨٨.٨٩
١١	التحرك رقم ١١	١٨	٠	١٠٠.٠٠
١٢	التحرك رقم ١٢	١٧	١	٩٤.٤٤
١٣	التحرك رقم ١٣	١٧	١	٩٤.٤٤
١٤	التحرك رقم ١٤	١٦	٢	٨٨.٨٩
١٥	التحرك رقم ١٥	١٦	٢	٨٨.٨٩
١٦	التحرك رقم ١٦	١٧	١	٩٤.٤٤
١٧	التحرك رقم ١٧	١٨	٠	١٠٠.٠٠
١٨	التحرك رقم ١٨	١٧	١	٩٤.٤٤
١٩	التحرك رقم ١٩	١٧	١	٩٤.٤٤
٢٠	التحرك رقم ٢٠	١٦	٢	٨٨.٨٩
٢١	التحرك رقم ٢١	١٦	٢	٨٨.٨٩
٢٢	التحرك رقم ٢٢	١٨	٠	١٠٠.٠٠

تابع جدول (١١)

يوضح نسبة الإتفاق بين المحكمين في إستمارة تقييم تحركات  
لاعب الإرتكاز في كرة السلة قيد البحث (ن=٣)

م	التحركات	عدد مرات	عدد مرات	معامل الارتباط
---	----------	----------	----------	----------------

	الإختلاف	الإتفاق		
٩٤.٤٤	١	١٧	التحرك رقم ٢٣	٢٣
١٠٠.٠٠	٠	١٨	التحرك رقم ٢٤	٢٤
٩٤.٤٤	١	١٧	التحرك رقم ٢٥	٢٥
٨٨.٨٩	٢	١٦	التحرك رقم ٢٦	٢٦
٨٨.٨٩	٢	١٦	التحرك رقم ٢٧	٢٧
٩٤.٤٤	١	١٧	التحرك رقم ٢٨	٢٨
٨٨.٨٩	٢	١٦	التحرك رقم ٢٩	٢٩
٩٤.٤٤	١	١٧	التحرك رقم ٣٠	٣٠
٩٤.٤٤	١	١٧	التحرك رقم ٣١	٣١
١٠٠.٠٠	٠	١٨	التحرك رقم ٣٢	٣٢
٩٤.٤٤	١	١٧	التحرك رقم ٣٣	٣٣
٩٤.٤٤	١	١٧	التحرك رقم ٣٤	٣٤

يتضح من جدول (١١) أن أعلى نسبة إتفاق بين المحكمين كانت (١٠٠%) وأن أقل نسبة إتفاق كانت (٨٨.٨٩%) وهي تدل على إرتفاع ثبات إستمارة التقييم الخاصة بتحركات لاعبي الإرتكاز للعينة الإستطلاعية قيد البحث.

- البرنامج التعليمي :

تم اتباع الاجراءات التالية لتصميم البرنامج التعليمي :

١- تحليل ودراسة البحوث والدراسات السابقة (٨) ، (١٧) ، (١٨) ، (١٩) التي تناولت تصميم برامج تعليمية.

٢- عرض الصورة الاولية للبرنامج التعليمي على السادة الخبراء فى مجال كرة السلة مرفق (٢) والمناهج وتدريب التربية الرياضية مرفق(١) وفى ضوء آراء السادة الخبراء تم تعديل البرنامج وتم التوصل إلى مايلى :

١-مدة تطبيق البرنامج أربعة أسابيع وعدد الوحدات (٤) وحدات كل وحدة تحتوى على أربع دروس بواقع أربع دروس أسبوعيا  
٢-زمن الدرس (٩٠) دقيقة

وفيما يلي عرض لبعض التدريبات التي تم إضافتها بناء على آراء السادة الخبراء وهي على النحو التالي :

١-تم إضافة التدريب رقم (١٠) بالجزء الرئيسي بالدرس الثاني بالوحدة الرابعة والذي ينص على اللاعبون قاطرة قرب الجانب الايسر وزاوية الملعب ظهر اللاعب للجانب قم بعمل خداع

بالرجل اليسرى ثم سلمية يمنى سريعة (كتف اللاعب مواجه الحلقة) وتصويبه خطافية باليد اليمنى

٢- تم إضافة التدريب رقم (١١) بالجزء الرئيسي بالدرس الثاني بالوحدة الرابعة والذي ينص على اللاعبون قاطرة قرب الجانب الايسر وزاوية الملعب ظهر اللاعب للجانب قم بعمل خداع بالرجل اليسرى ثم المحاورة باليد اليمنى وصولا لمنتصف المنطقة المحرمة والوقوف فى عدة واحدة (كتف اللاعب مواجه الحلقة) وتصويبه باليد اليمنى خطافية.

٣- تم إضافة التدريب رقم (١٠) بالجزء الرئيسي بالدرس الثالث بالوحدة الرابعة والذي ينص على اللاعبون قاطرة قرب الجانب الايمن وزاوية الملعب ظهر اللاعب للجانب قم بعمل خداع بالرجل اليمنى ثم سلمية يسرى سريعة (كتف اللاعب مواجه الحلقة) وتصويبه خطافية باليد اليسرى

٤- تم إضافة التدريب رقم (١١) بالجزء الرئيسي بالدرس الثالث بالوحدة الرابعة والذي ينص على اللاعبون قاطرة قرب الجانب الايمن وزاوية الملعب ظهر اللاعب للجانب قم بعمل خداع بالرجل اليمنى ثم المحاورة باليد اليسرى وصولا لمنتصف المنطقة المحرمة والوقوف فى عدة واحدة (كتف اللاعب مواجه الحلقة) وتصويبه خطافية باليد اليسرى.

وبعد إجراء تلك التعديلات تم وضع البرنامج التعليمي في صورته النهائية ملحق (٩)

الأسس التى تم مراعاتها عند وضع البرنامج التعليمي:

١- يتناسب مع مستوى لاعبي شعبة كرة السلة بالمرحلة الثانوية الرياضية من حيث السن والمستوى البدنى والمهارى .

٢- يراعى مبدأ المرونة والتدرج فى نمو مستوى القدرات التوافقية لدى اللاعبين عينة البحث والمستوى المستهدف الوصول إليه للاعبى الارتكاز.

وجداول (١٢) يوضح النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على مدى مناسبة الوحدات التعليمية فى ضوء تحركات لاعب الارتكاز فى كرة السلة طبقا لمتطلبات وواجبات هذا المركز.

جدول (١٢)

يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو البرنامج التعليمي (ن = ٩)

م	الوحدات التعليمية للتحركات قيد البحث	النسبة المئوية
١	الوحدة الأولى	٨٨.٨٨%
٢	الوحدة الثانية	١٠٠%
٣	الوحدة الثالثة	٨٨.٨٨%
٤	الوحدة الرابعة	١٠٠%

يتضح من جدول (١٢) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء نحو البرنامج التعليمي للتحركات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٨٨.٨٨% ، ١٠٠%) مما يشير إلى موافقة السادة الخبراء على أن البرنامج التعليمي كافي ومناسب من حيث الزمن المخصص والمحتوى التعليمي.

- التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها ستة لاعبين من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية خلال الأسبوع الثاني من شهر يوليو ٢٠١٧ م بهدف التعرف على مناسبة البرنامج التعليمي ، وتحديد الصعوبات التي يمكن أن تواجه التجربة الأساسية وأسفرت التجربة الاستطلاعية عن مناسبة البرنامج التعليمي وقابليته للتطبيق.

- التجربة الأساسية للبحث :

١- إجراء القياسات القبليّة : تم إجراء القياسات القبليّة للتحقق من اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات الأساسية والقدرات التوافقية وتحركات لاعب الارتكاز في الفترة من ٢٠١٧/٧/٢٤ م إلى ٢٠١٧/٧/٣٠ م

٢- تطبيق البرنامج التعليمي : تم تطبيق البرنامج لمدة أربعة أسابيع بواقع أربع دروس أسبوعياً حيث كان زمن الدرس (٩٠) دقيقة وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٨/١ م إلى ٢٠١٧/٨/٢٧ م.

٣- القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي بعد إنتهاء التجربة وذلك يوم ٢٠١٧/٨/٢٩ إلى ٢٠١٧/٨/٣٠ م لمعرفة تأثير البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات التوافقية على مستوى تحركات لاعبي الارتكاز في كرة السلة بالمدرسة الثانوية الرياضية بمحافظة أسيوط

- عرض النتائج :

جدول (١٣)

يوضح نتائج اختبار ويلكوسون وقيمة "z" ودلالاتها للفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي للقدرات التوافقية قيد البحث (ن=٨)

الإختبارات	نوع القياس	المتوسط الحسابي	نسبة التحسن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"
الرشاقة	قبلي	١١.٥٨	٢٢.٨٠	الرتب السالبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠	*٢.٥٢
	بعدي	٩.٤٣		الرتب الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	
الإحساس الحركي	قبلي	٧.٠٠	٧٥	الرتب السالبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠	*٢.٥٦
	بعدي	٢.٧٥		الرتب الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	
التوازن	قبلي	١٥.٨٨	٤٧.٢٣	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٥٥
	بعدي	٢٣.٣٨		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠	
المرونة	قبلي	٢.٥٠	٧٥.٢٠	الرتب السالبة	٠	٠	*٢.٣٩
	بعدي	٦.٠٠		الرتب الموجبة	٤	٢٨	
الدقة	قبلي	١٥.٨٨	٤٧.٢٣	الرتب السالبة	٨.٠٠	٨.٠٠	*٢.٥٣

	٢٨.٠٠	٤.٠٠	الرتب الموجبة		٢٣.٣٨	بعدي	
	٣٦.٠٠	٤.٥٠	الرتب السالبة		٤.٩١	قبلي	
*٢.٥٢	٠.٠٠	٠.٠٠	الرتب الموجبة	٣٤.١٥	٣.٦٦	بعدي	السرعة

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات القياسين القبلي والبعدي للقدرة التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم "Z" ما بين (٢.٣٥): (٢.٥٦) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٢.٨٠% : ٧٥.٢٠%).

#### جدول (١٤)

نتائج اختبار ويلكوسون وقيمة "z" ودالاتها للفروق بين درجات

القياسين القبلي والبعدي لتحركات لاعب الارتكاز في كرة السلة قيد البحث (ن=٨)

م	التحركات	نوع القياس	المتوسط الحسابي	نسبة التحسن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"
١	التحرك رقم ١	قبلي	٤.٨٨	٦٣.٩٣	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٣
		بعدي	٨.٠٠		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠	
٢	التحرك رقم ٢	قبلي	٥.٠٠	٥٧.٦٠	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٤
		بعدي	٧.٨٨		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠	
٣	التحرك رقم ٣	قبلي	٤.٧٥	٦٥.٨٩	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٤
		بعدي	٧.٨٨		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠	
٤	التحرك رقم ٤	قبلي	٤.٣٨	٧٤.٢٠	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٤
		بعدي	٧.٦٣		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠	
٥	التحرك رقم ٥	قبلي	٤.٧٥	٧١.١٦	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٤
		بعدي	٨.١٣		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠	
٦	التحرك رقم ٦	قبلي	٤.٥٠	٧٧.٧٨	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٩
		بعدي	٨.٠٠		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠	
٧	التحرك رقم ٧	قبلي	٤.٨٨	٥٦.٣٥	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٩
		بعدي	٧.٦٣		الرتب الموجبة	٤.٠٠	٢٨.٠٠	

٢.٤١	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الرتب السالبة	٦١.٩٩	٤.٦٣	قبلي	التحرك رقم ٨	٨
	٢٨.٠٠٠	٤.٠٠٠	الرتب الموجبة		٧.٥٠	بعدي		
٢.٥٦	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الرتب السالبة	٦٩.٥٦	٤.٥٠	قبلي	التحرك رقم ٩	٩
	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٧.٦٣	بعدي		
٢.٥٩	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الرتب السالبة	٥٢.٦٠	٥.٠٠	قبلي	التحرك رقم ١٠	١٠
	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٧.٦٣	بعدي		
٢.٥٤	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الرتب السالبة	٨٥.٦٢	٤.٣٨	قبلي	التحرك رقم ١١	١١
	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٨.١٣	بعدي		
٢.٥٧	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الرتب السالبة	٦٧.٣٩	٤.٦٣	قبلي	التحرك رقم ١٢	١٢
	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٧.٧٥	بعدي		

#### تابع جدول (١٤)

يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة "z" ودلالاتها للفروق بين درجات

القياسين القبلي والبعدي لتحركات لاعب الارتكاز في كرة السلة قيد البحث (ن=٨)

م	التحركات	نوع القياس	المتوسط الحسابي	نسبة التحسن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"
١٣	التحرك رقم ١٣	قبلي	٤.٥٠	٧٧.٧٨	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٩
		بعدي	٨.٠٠		الرتب الموجبة	٤.٥٠		
١٤	التحرك رقم ١٤	قبلي	٤.٢٥	٨٨.٢٤	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٦
		بعدي	٨.٠٠		الرتب الموجبة	٤.٥٠		
١٥	التحرك رقم ١٥	قبلي	٤.٨٨	٧١.٧٢	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٦
		بعدي	٨.٣٨		الرتب الموجبة	٤.٥٠		
١٦	التحرك رقم ١٦	قبلي	٥.٠٠	٦٥.٠٠	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٣
		بعدي	٨.٢٥		الرتب الموجبة	٤.٥٠		
١٧	التحرك رقم ١٧	قبلي	٤.٥٠	٨٣.٣٣	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٦
		بعدي	٨.٢٥		الرتب الموجبة	٤.٥٠		
١٨	التحرك رقم ١٨	قبلي	٤.٣٨	٨٢.٦٥	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٠
		بعدي	٨.٠٠		الرتب الموجبة	٤.٥٠		
١٩	التحرك رقم ١٩	قبلي	٤.٥٠	٧٧.٧٨	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٩
		بعدي	٨.٠٠		الرتب الموجبة	٤.٥٠		
٢٠	التحرك رقم	قبلي	٤.٧٥	٦٣.١٦	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٦

	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٧.٧٥	بعدي	٢٠	
٢.٣٨	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الرتب السالبة	٧٥.٥٩	٤.٦٣	قبلي	التحرك رقم ٢١	٢١
	٢٨.٠٠٠	٤.٠٠٠	الرتب الموجبة		٨.١٣	بعدي		
٢.٥٦	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الرتب السالبة	٦٦.٦٠	٤.٨٨	قبلي	التحرك رقم ٢٢	٢٢
	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٨.١٣	بعدي		
٢.٥٩	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الرتب السالبة	٥١.٢٣	٤.٨٨	قبلي	التحرك رقم ٢٣	٢٣
	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٧.٣٨	بعدي		
٢.٥٧	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الرتب السالبة	٧٢.٧٩	٤.٦٣	قبلي	التحرك رقم ٢٤	٢٤
	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٨.٠٠٠	بعدي		

#### تابع جدول (١٤)

يوضح نتائج اختبار ويلكوسون وقيمة "z" ودلالاتها للفروق بين درجات

القياسين القبلي والبعدي لتحركات لاعب الارتكاز في كرة السلة قيد البحث (ن=٨)

م	التحركات	نوع القياس	المتوسط الحسابي	نسبة التحسن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"
٢٥	التحرك رقم ٢٥	قبلي	٤.٧٥	٧٣.٦٨	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٥
		بعدي	٨.٢٥		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠٠	
٢٦	التحرك رقم ٢٦	قبلي	٤.٢٥	٨٨.٢٤	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٣
		بعدي	٨.٠٠٠		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠٠	
٢٧	التحرك رقم ٢٧	قبلي	٣.٦٣	٩٢.٨٤	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٧
		بعدي	٧.٠٠٠		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠٠	
٢٨	التحرك رقم ٢٨	قبلي	٣.٨٨	٩٣.٣٠	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٤
		بعدي	٧.٥٠		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠٠	
٢٩	التحرك رقم ٢٩	قبلي	٣.٧٥	٩٠.١٣	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٤
		بعدي	٧.١٣		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠٠	
٣٠	التحرك رقم ٣٠	قبلي	٣.٦٣	٧٩.٣١	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٥
		بعدي	٦.٥٠		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠٠	
٣١	التحرك رقم ٣١	قبلي	٤.٠٠٠	٨٧.٥٠	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٥
		بعدي	٧.٥٠		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠٠	
٣٢	التحرك رقم	قبلي	٣.٥٠٠٠	٧٥.٠٠٠	الرتب السالبة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٧

	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٦.١٣	بعدي	٣٢	
٢.٥٦	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الرتب السالبة	٩٢.٨٤	٣.٦٣	قبلي	التحرك رقم ٣٣	٣٣
	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٧.٠٠	بعدي		
٢.٥٩	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الرتب السالبة	٥٧.٠٠٨	٤.٣٨	قبلي	التحرك رقم ٣٤	٣٤
	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٦.٨٨	بعدي		
٢.٥٢	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الرتب السالبة	٧٤.١٥	١٥١.٣٨	قبلي	مجموع الاستمارة	٣٥
	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٢٦٣.٦٣	بعدي		

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي لتحركات لاعب الارتكاز في كرة السلة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم "Z" ما بين (٢.٣٨ : ٢.٦٤) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى (٠.٠٥) ، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٣.٥١% : ٩٣.٣٠%).

#### جدول (١٥)

يوضح معامل الارتباط بين القدرات التوافقية ومجموع درجات

تحركات لاعب الإرتكاز باستخدام سبيرمان للعينة قيد البحث (ن=٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	قيمة "ر" المحسوبة	الدالة
١	الرشاقة	ث	٠.٩٩	دال
٢	الإحساس الحركي	سنتيمتر	٠.٩٤	دال
٣	التوازن	ث	٠.٩٩	دال
٤	المرونة	سنتيمتر	٠.٩٠	دال
٥	الدقة	درجه	٠.٩٢	دال
٦	السرعة	ث	٠.٩٩	دال

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨٣

يتضح من جدول (١٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين القدرات التوافقية ومجموع درجات تحركات لاعب الإرتكاز، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠.٥).

- مناقشة النتائج وتفسيرها :

يتضح من جدول (١٣) أن أفراد العينة الأساسية (المجموعة التجريبية) قد تحسن أدائهم بشكل واضح في مستوى القدرات التوافقية وهي الرشاقة والاحساس الحركي والتوازن والمرونة والدقة والسرعة في القياس البعدي مقارنةً بالقياس القبلي ، مما يشير إلى تأثير

البرنامج التعليمي في تنمية وتحسين مستوى القدرات التوافقية حيث تراوحت قيم "Z" ما بين (٢.٥٢ : ٢.٥٦) وهي قيم دالة احصائيا وتراوحت نسبة التحسن في القدرات التوافقية ما بين (٢٢.٨٠% : ٧٥.٢٠%)

ويعزى الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج التعليمي من خلال استخدام التدريبات التوافقية بشكل مقنن وموجه يتناسب والمتطلبات الوظيفية لتحركات لاعب الارتكاز في كرة السلة ، وأن ارتفاع نسب التحسن في القدرات التوافقية يرجع إلى ما أحتواه البرنامج من تدريبات توافقية متنوعة تراعي بكل دقة المنطقة التي يتحرك بها لاعب الارتكاز ومن جميع النقاط المختلفة بها وأشكال تلك التحركات المختلفة في ضوء واجبات هذا المركز.

وهذا يتفق مع نتائج دراسات كلا أحمد محمد أحمد عباس (٢٠١٣) (٢) ، والتي توصلت إلى فعالية البرنامج المقترح في تطوير وتنمية القدرات التوافقية قيد البحث ، كذلك دراسة أحمد طه عبدالعال (٢٠٠١) (١) والتي توصلت إلى فعالية البرنامج المقترح في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطوير جميع متغيرات البحث المتمثلة في القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية في كرة اليد ، كذلك دراسة منال أحمد منصور (٢٠٠٥) (١٥) والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً إيجابياً على تنمية بعض القدرات التوافقية ( الربط الحركي - التوازن - المرونة - الرشاقة - تقدير الوضع - الإيقاع الحركي ) المرتبطة بالتمرينات الإيقاعية (باستعمال الحبل) للطالبات قيد البحث.

وهذا ما أشار إليه "خالد فريد" (٢٠٠٧) ، و"جوليوس كاسا Julius Kasa" (٢٠٠٥م) حيث أشارا إلى أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة والضرورية للارتفاع بالمستوى المهاري للاعبين في الرياضات المختلفة وأن تنميتها وتطويرها يخدم ويعمل على تحسين وتنمية الجوانب مهارية والفنية بشكل كبير. (٤ : ١٢) ، (٢٢ : ٩٤)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول القائل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي.

ويتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء تحركات لاعب الارتكاز في كرة السلة قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (Z) بين (٢.٣٨ : ٢.٦٤) وهي قيم دالة احصائيا ، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٣.٥١% : ٩٣.٣٠%) وهذا يشير إلى فعالية البرنامج التعليمي في تعليم لاعبي الارتكاز في كرة السلة التحركات الوظيفية المرتبطة بهذا المركز نظرا لمرعاة البرنامج التعليمي المتطلبات البدنية والمهارية التي يحتاج إليها لاعب الارتكاز وإعداد المحتوى التعليمي للبرنامج بشكل يتناسب مع قدرات واستعدادات ومتطلبات لاعبي هذا المركز

المؤثر في كرة السلة ، حيث أن تطوير وتنمية القدرات التوافقية من خلال البرنامج التعليمي للاعبين مركز الارتكاز قد ساعد على سرعة تعليمهم وأختزال الزمن اللازم لتعلم تحركات هذا المركز.

وهذا ما تشير إليه العديد الدراسات السابقة منها دراسة محمود حسين (٢٠٠٦) (٢٣) ، دراسة "تيفين حسين محمود ٢٠٠٤م" (١٦) ، أحمد محمد أحمد عباس ٢٠١٣" (٢) حيث أشارت تلك الدراسات إلى فاعلية تطوير القدرات التوافقية في تحسين مستوى تعلم مهارات الألعاب حيث أن تطوير وتنمية مستوى القدرات التوافقية خلال سير العملية التعليمية يسمح للاعبين بتعلم المهارات المرتبطة باللعبة الممارسة بشكل أمثل.

كما يتفق هذا مع ما أشار إليه كلا من "محمد صبحي حسانين ٢٠٠٤" ، "محمد حسن علاوي ٢٠٠٢" ، و"ولف دروج Walf Drog ٢٠٠٢" بأن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية في الألعاب المختلفة وأن نوعية هذه القدرات الواجب تميزها يرتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة اللعبة ، حيث أن اللاعب لا يستطيع إتقان مهارات اللعبة فـى حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بها. (١٢ : ٣١٦) ، (١٠ : ٨٠) ، (٢٥ : ١٨٥)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني القائل بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تحركات لاعبي الارتكاز في كرة السلة لصالح القياس البعدي.

ويتضح من جدول (١٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين القدرات التوافقية ومجموع درجات تحركات لاعب الإرتكاز، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٩) وهذا يشير إلى فعالية البرنامج التعليمي وتأثيره الواضح في تطوير القدرات التوافقية والتي تؤثر بشكل مباشر في مستوى تحركات لاعب الارتكاز في كرة السلة والتي تعتبر أحد أهم العناصر البدنية الهامة والمؤثرة بشكل كبير في مستوى أداء لاعب الارتكاز

وهذا ما تشير إليه العديد منها دراسة محمود حسين (٢٠٠٦) (٢٣) حيث تمثلت أهم نتائجها في أن تدريبات القدرات التوافقية ساعدت علي تحسين وتطوير عمل القدمين لدي ناشئ كرة السلة ، كذلك دراسة "أجنسكا جادك Agieszaka ٢٠٠٥" (٢١) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب.

كما أشار إلى ذلك أيضا كلا من "داليا هاشم" (٢٠١٢م)، "ويحي السيد الحاوي" (٢٠٠٠م) حيث أوضحا أهمية القدرات التوافقية لأي نشاط رياضي وأنها شرط من شروط الانجاز والنفوق الرياضي يستطيع اللاعب من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمهارات اللعبة

التي يمارسها اللاعب وتحدد درجة الاتقان والتفوق في تلك المهارات الخاصة باللعبة بدرجة ما يتوافر لديه من قدرات توافقية (٥ : ١) ، (٢٠ : ٤٣)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث القائل توجد علاقة إرتباطية دالة احصائيا بين القدرات التوافقية ومستوى تحركات لاعبي الارتكاز في كرة السلة للاعبى المدرسة الثانوية الرياضية بمحافظة أسيوط.

- الاستنتاجات :

استنادا" إلى النتائج المتحققة من إجراءات البحث فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١- أن البرنامج التعليمي له تأثيرا إيجابيا في تطوير القدرات التوافقية للاعبى الارتكاز في رياضة كرة السلة للعينة قيد البحث

٢- أن البرنامج التعليمي له تأثيرا إيجابيا في تعليم تحركات لاعب الارتكاز في رياضة كرة السلة للعينة قيد البحث .

٣- أن تحسين القدرات التوافقية من خلال البرنامج التعليمي للعينة قيد البحث أدى إلى تعليم تحركات لاعبي الارتكاز في رياضة كرة السلة بشكل جيد

- التوصيات :

بناء على الإستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يوصي الباحث بالتوصيات التالية :

١-الاهتمام باستخدام التدريبات التوافقية فى برامج تعليم الناشين فى كرة السلة فى مراكز اللعب الأخرى كذلك فى المهارات الهجومية والدفاعية التى لم يتطرق إليها البحث.

٢- إجراء دراسات مشابهة مع المراحل السنية المختلفة فى مجال كرة السلة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة.

### ( المراجع )

١-أحمد طة عبدالعال : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على أداء بعض المهارات الهجومية لناشئى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١١م

٢-أحمد محمد أحمد عباس : برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الاداء المهاري للناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٣م

٣-جمال إسماعيل النمكى : " الأعداد البدنى " ، مكتبة شجرة الدر ، ج٢ ، المنصورة ، ٢٠٠٢م

- ٤- خالد فريد عزت : تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشي رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م
- ٥- داليا سيد هاشم : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠١٢م
- ٦- راند محمد مشنت : تصميم وتقنين اختبارات لقياس التوافق الحركى بواسطة أجهزة ميكانيكية مبتكرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٤م
- ٧- عصام الدين عبدالخالق مصطفى : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) منشأة المعارف ، ط١١ ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣م
- ٨- فاطمة أحمد بسيوني : تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة المنفردة من خلال الحاسب الألى على تعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م
- ٩- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ١٠- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م
- ١١- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١، ط٤، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م
- ١٢- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ج ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م
- ١٣- محمد لطفى السيد : "الاتجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦م
- ١٤- مصطفى محمد زيدان وجمال رمضان موسى : تعليم ناشئ كرة السلة ، ط٢ ، القاهرة ، ٢٠٠٥م
- ١٥- منال أحمد منصور : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحاسب الآلى على تنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري فى التمرينات الفنية الايقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥م

١٦- نيفين حسين محمود : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الفنية لدى لاعبات الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م

١٧- هبة عبد العظيم حسن : " تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية" رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥م.

١٨- وليد إبراهيم أحمد : برنامج تعليمي مقترح فى ضوء أبعاد وجوانب الحركة وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للمبتدئين فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٨م

١٩- وليد محمد حسين مرسى : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفائقة على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى فى كرة السلة لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٢م

٢٠- يحي السيد الحاوى : الملائمة "أسس نظرية وتطبيقات عملية" ، مكتبة العزيز للكمبيوتر ، الزقازيق، ٢٠٠٠م

21- Agnienszka jadach : connection between particular coordinational motor abilities and game efficiency of yang female hand ball play . team games in physical education and sport , Poland .2005.

22- Juluius kasa : Relationship of motor abilites and motor skills in sport games " the factors Determining Effectiveness team games , faculty of physical Education and sport , Comenius University , Bart . Slav , Slovakia , 2005.

23- Mahmoud Houssain Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten, Dr.Kovac Verlag, Hamburg , 2006.

24- Teresa zwierko, pitor lesiakwski, beata flor kiewicz : motor coordination level of young play makers in basket ball team games in physical education and sort, Poland 2005

**25- Walf Droge : Free radicals in the physiological control of cell  
function American physiological society, January, 2002**

**26-<https://www.nba4arab.net/?p=309>**