

” التوافق الحركى واثرة على تطوير المهارات الهجومية للاعبى كرة سلة”

* د/ الحسن علي فاخر

مقدمة ومشكلة البحث :

شهدت الفترة الأخيرة من القرن الماضى تقدماً كبيراً فى شتى مجالات الحياة بصفة عامة والمجال الرياضى بصفة خاصة وكان مبعث هذا التقدم هو الثورة العلمية فى مجال البحث العلمى وإن التقدم العلمى فى تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضى فى الدول المتقدمة من بداية إعداد الناشئين الرياضيين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية من البطولات العالمية والدورات الأولمبية ، لا يأتي جزافاً أو بالصدفة بل من خلال التخطيط العلمى السليم والاعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين فى مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضة .

كما ذكر محمد حسانين (2002) أن تدريب الناشئين أعقد وأصعب من تدريب الكبار، فالعمل مع الناشئين يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا نبدأ وكيف نستمر للوصول بالناشئين فى النهاية إلى أعلى مستوى فى المجال الرياضى التخصصى يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا نبدأ وكيف نستمر للوصول بالناشئين فى النهاية إلى أعلى مستوى فى المجال الرياضى التخصصى . (25 : 15)

ويعد الاداء الحركى احد اسباب النجاح فى مجريات مباريات كرة السلة لمالا لها من اثر فعال فى الاداء الهجومى والدفاعى للممارسين وهذا ما يظهر بشكل واضح عند متابعة الدوريات الامريكىة والاوربية لمحترفى رياضة كرة السلة حيث تعد تلك التشكيلات بمثابة ادوات الفوز لكونها احد اسباب حدوث التقدم بنتيجة المباراة والمحافظة على التشكيل الدفاعى الذى يساعد على تقليص المحاولات الهجومية من الخصم.

وتوضح تغريد السيد (2009 م) ان المهارات الحركية فى كرة السلة متنوعة وتتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وهي تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والدقة والاستعداد الدائم

* باحث ما بعد الدكتوراة فى التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

للتصرف في المواقف المختلفة التي تمتلئ بالتغير المستمر سواء كانت هذه المواقف فردية أو جماعية كما أنها تعتمد علي الابتداء السريع والوقوف الفجائي فنجد لاعب كرة السلة ينطلق بسرعة كبيرة من اللحظة الأولى للجري وهذه النقطة بالذات تكسب اللاعب عند الهجوم خطوة أمام خصمه المرجع. (10 : 44)

ويرى كل من "محمود حسين" (2006)، "تويمير" (2003) "Neumaier"، "شراينر" (2000) **Schreine** تعد القدرات التوافقية والتوافق الحركي الجيد هو المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري، فتوافر القدرات التوافقية على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، وأن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند اكتساب المهارات الحركية، كما أن درجة إتقان هذه المهارات تعبر عن الأساس المركب للمستوى وتعمل على تطوير القدرات التوافقية الحركية.

(35 : 12)،(36 : 21)

ويضيف رامي عوني (2011م) أنه في ظل التعديلات القانونية الجديدة والتي طبقت في البطولات المحلية والدولية يجب على مدربي كرة السلة تعديل بعض من إستراتيجية التخطيط الهجومي والدفاعي لمجابهة هذه التعديلات حيث أن تعديل خط الرمية الثلاثية بعد زيادته الـ25 سم مما يستدعي تغيير في برامج تدريب التصويبات الثلاثية من حيث الوثب وقوة الذراعين وشكل التصويب وسيكون الأمر أكثر صعوبة على اللاعبين المصوبين للتصويبات الثلاثية، وتعتبر التعديلات الجديدة في قانون كرة السلة ادت الى زيادة عملية الضغط على المهاجم في الإسراع بإنهاء الهجمة لصالحه وكل هذه التعديلات حتمت على اللاعبين التعامل معها على أحسن وجه والتدريب على هذه الظروف في تنمية وتحسين مهاراتهم وبالخصوص مهارة التصويب ودقتها في نفس ظروف ومواقف المنافسة. (17 : 38)

ويؤكد "محمد عبد العزيز سلامة" (2003م) أن حركات القدمين بصورها المختلفة تعتبر إحدى المبادئ الأساسية في لعبة كرة السلة فهي تشكل ركناً هاماً من أركان الأداء المهاري فكل مهارة من مهارات اللعبة في حاجة إلى تحرك فني وقانوني ولذلك فالمدرّب الجيد هو الذي يضع في برنامجه التدريبي مراعاة ربط جميع المهارات الهجومية والدفاعية بحركات القدمين. (22 : 172)

يذكر **عاطف ماهر محمد (2012م)** أثبتت البحوث العلمية أن القدرة على أداء المهارات وتنوعها ليس له حدود ويرتبط ذلك ارتباطا وثيقا بقدرات اللاعبين وإمكانياتهم الفردية لذا فان كيفية تنفيذ المهارات وتنوع طرق تطبيقها في مواقف اللعبة المختلفة يجب أن تحظى بالعناية الفائقة لتحسينها من قبل اللاعب نفسه ، وفقا لذلك فان عملية التدريب يجب أن تشمل أيضا على الرقى بهذه المهارات حتى يمكن الوصول بها إلى درجة الأداء المثالي. (15 : 2)

كما أشار **محمد عبد الرحيم (2006م)** أن لاعب كرة السلة الذي يتمتع بالقدرة العضلية وبالانفجارية الكاملة يكون لديه القدرة على إنجاز الحد الأقصى من القوة العضلية في أقل زمن ممكن ويظهر ذلك في أداء العديد من المهارات كالتصويب والتمرير والاستحواذ على الكرات المرتدة وهي تساعد على تحقيق نتائج بارزة في المواقف التي تتطلب إنتاج القوة في اللحظة وبالسرعة المناسبة. (23: 5)

كما أشار **محمد الدسوقي (2008م)** أن قدرة اللاعب على حسن التصرف في المواقف المتعدد والمتغيرة خلال المباريات تتوقف على مدى قدرة اللاعب على إتقان القدرات الخطئية. وإن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى عدم الالتزام الخططي والتصرف الخاطئ من قبل اللاعب هو ضعف المقدرة الكافية على تحليل الموقف واتخاذ القرار المناسب، لذلك يجب أن يكون اللاعب خلاقا في أداءه ولديه حسن التصرف واختيار أفضل البدائل في مواقف اللعب المختلفة. (20 : 9)

وبمتابعة الباحث للدورى المصرى لكرة السلة لاحظ اهتمام المدربين بثقل فرقهم هجوميا ومن خلال التاكيد على حفظ فرقهم لهذه التشكيلات ومتابعة الاخطاء الفنية التي دائما ما تتكرر ومحاولة إيجاد حلول لها دون تحديد اهم اسباب حدوث تلك الاخطاء والتي تتمحور فى امتلاك لاعبي الفريق لعنصر التوافق الحركى وربط ذلك بكفاءة المهارة الهجومية للاعبى الفريق الواحد فى شكل التشكيل هجومى

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كمدرّب لأحد قطاع الناشئين بنادي ماتريكس الرياضي وبعد المسح المرجعي للرسائل العلمية وجد ندرة في الابحاث التي تناولت التوافق الحركي وأثره علي المهارات الهجومية ، حيث تعد كرة السلة من الالعاب المتنوعة والسريعة التي تحتاج الي توافق حركي وعصبي وعضلي بين الطرف العلوي والطرف السفلي وأثرها علي المهارات الهجومية داخل المباراه

فباللاعب الذي يمتلك التوافقات الحركية بين اليد والعين أثناء سير المباراة وتحت الضغط الدفاعي هو الذي يحدث فارق داخل الفريق وبالتالي اهتم الباحث بتدريبات التوافق الحركي لما لها الأثر الفعال والناجح في نتائج المباريات وكذلك ضغوط الوقت داخل المباراة مثل (24ث - 8 ث - 5ث - 3ث)، ومن خلال العرض السابق وبعض التحليلات الفنية من قبل الباحث تبين لة ان معظم اخطاء هولاء اللاعبين تتمثل في عدم ربط التوافق الحركى بالمهارات الهجومية وتغيير اتجاه الجسم لاتخاذ الوضع المناسب للهجوم علي السلة ونظرا ايضا لافتقارهم الربط الجيد بين متغيرات الرشاقة والدقة والاتزان الحركى وسرعة الاداء التى تؤهلهم الى امتلاك التوافق الحركى الجيد لتنفيذ المهارات الهجومية مما دفع الباحث لتصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التوافق الحركي وأثرها علي المهارات الهجومية لكرة السلة

هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي للتعرف علي :

- طرق تنمية التوافق الحركى للاعبى كرة السلة.
- تأثير التوافق الحركى على المهارات الهجومية للاعبى كرة السلة.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى التوافق الحركى لصالح القياس البعدى
- توجد فروق ذات دالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى المهارات الهجومية لصالح القياس البعدى

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

التوافق الحركي :

" مقدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد " (7 : 331)

الدراسات السابقة:

1. دراسة " ثروت محمد محمد الجندي " (2001 م) (12) وعنوانها " دراسة تحليلية لتحركات القدمين الدفاعية والهجومية وعلاقتها بمراكز اللاعبين وفرق المستوى العالمي في كرة السلة " وهدفت الدراسة تحديد تحركات القدمين الدفاعية والهجومية وعلاقتها بالمستوى العالمي للفرق

المتقدمة في كأس العالم . واستخدم الباحث المنهج الوصفي،) و تكونت العينة من 194 لاعب شارك في البطولة، وأسفرت النتائج على ان الدراسة التحليلية لتحركات القدمين الدفاعية والهجومية قد أثرت إيجابيا في الحركات الهجومية لجميع المراكز .

2. دراسة "محمود حسين " (2006) (35) بعنوان " تدريبات القدرات التوافقية وعمل الرجلين لدى ناشئى كرة السلة " بهدف التعرف على تأثير القدرات التوافقية على عمل الرجلين لدى ناشئى كرة السلة على عينة قوامها (80) ناشئى من ناشئى كرة السلة بنادى USC بمدينة هایدلبرج Heidelberg" بجمهورية المانيا الاتحادية، قسمت العينة إلى أربعة مجموعات متكافئة اثنتان تجريبيتان تحت (12، 14) سنة و اثنتان ضابطتان تحت (12، 14) سنة وقام الباحث بتصميم وتطبيق برنامج التدريبات التوافقية على المجموعات التجريبية لمدة ثلاثة شهور، بواقع ثلاث وحدات أسبوعية، ثم عقبها بفترة توقف لذلك البرنامج لمدة ثلاثة شهور أخرى، قام الباحث بإجراء أربعة قياسات (قبلى . تتبعى أول . تتبعى ثانى . بعدى) وكانت أهم النتائج أن التدريبات التوافقية ساعدت على تحسن وتطوير عمل الرجلين لدى ناشئى كرة السلة، كما أن المجموعات التجريبية سجلت مستوى أقل فى هبوط مستوى الأداء بعد فترة توقف البرنامج عن المجموعات الضابطة.

3. دراسة " تغريد أحمد السيد " (2009) (11) وعنوانها " تأثير استخدام أسلوب (بيك أب) على سرعة ودقة حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة " وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام (بيك أب) على سرعة ودقة حركات القدمين الهجومية والدفاعية وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة 50 طالبة من تخصص كرة السلة الفرقة الثالثة ، وأسفرت النتائج أن. استخدام أسلوب (بيك أب) له تأثير إيجابي علي تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لحركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة.

4. دراسة " أحمد محمد أحمد عباس " (2013) (5) بعنوان " برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهارى للناشئين " وتهدف الدراسة الى التعرف على تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهارى للناشئين أستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة استخدام القياس

(القبلي - البعدى) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين أندية أسبوت العينة الأساسية قوامها (15) لاعب من نادي الشبان المسلمين والعينة الاستطلاعية قوامها (10) من خارج العينة الأساسية ونفس المجتمع. وأسفرت النتائج الى تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث (التوازن - الرشاقة - المرونة - السرعة - الإحساس الحركي - الدقة) البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى أداء المهارات الهجومية (المحاورة - التمريرة المرتدة - التمير باليدين من فوق الرأس - التمير الأفقية (الصدرية) - الرمية الحرة - التصويب السلمي (يمين - يسار) - التصويب أسفل السلة. أظهرت نسب فروق التحسن فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات (القدرات التوافقية والمهارات الهجومية) تحسن فى المتغيرين.

5. قام " فالدمير لياخ وآخرون Vladmir liakh et al " (2001) (40) بدراسة بعنوان " القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الحركية كمؤشر لتقويم تطوير مستوى لاعبي كرة القدم (دراسة تتبعية) تهدف إلى التعرف على القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الخاصة للاعب كرة القدم للمرحلة العمرية (16-19) سنة ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وبلغ قوام العينة (26) لاعب يمثلون المرحلة العمرية (16-19) سنة ومن أهم النتائج أن اختبارات قياس القدرات التوافقية للاعبى كرة القدم للمرحلة العمرية (16-19) سنة عن الآتي أعلى قيمة تنبؤية ظهرت فى القدرات التوافقية (التكيف الحركي - الربط الحركي - القدرة الإيقاعية - التوازن الثابت والديناميكي) ، أقل قيمة تنبؤية ظهرت فى القدرات التوافقية : (سرعة رد الفعل - التوجيه المكاني) .

6. دراسة "جلاساور Glasauer" (2003) (32) بعنوان "التدريبات التوافقية فى كرة السلة" بهدف التعرف على تأثير القدرات التوافقية على مستوى الأداء لدى ناشئى كرة السلة بمقاطعة "هيسن Hessen بجمهورية المانيا الاتحادية، استخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين باستخدام القياس القبلى و البعدى، على عينة قوامها (40) ناشئى، قسموا إلى مجموعتان إحداهما تحت (14) سنة وعددها (20) والأخرى تحت (16) وعددها (20) ناشئى أيضا، قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح لمدة شهرين بواقع أربعة وحدات أسبوعية، وكان من أهم النتائج أن التدريب باستخدام تمرينات القدرات التوافقية أدى إلى

تحسن مستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة السلة، كما أن هذا التحسن تأثر تأثيراً واضحاً بالسن مما يؤكد على ضرورة الاستمرارية فى تطوير وتحسين تلك القدرات منذ الصغر وحتى مراحل المراهقة المتأخرة.

7. دراسة " زوشي كوجي ZUSHIKOJI " إنتاج علمي (2006) (41) وعنوانها " تأثير البلومترى فى القدرة على الوثب وحركات القدمين والتمرير الصدرية فى منافسات لاعبي السلة " وهدفت الدراسة التعرف على تأثير البلومترى فى القدرة على الوثب وحركات القدمين والتمرير الصدرية فى منافسات لاعبي كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة 10 من لاعبي كرة السلة على مستوى الجامعة فى اليابان ، وأسفرت النتائج أن تدريبات البلومترى باستخدام الوثب والكور الطيبة فى الرمي تكون من طرق التدريب المؤثرة على تنمية الوثب، حركات القدمين، القدرة على التمرير الصدرية.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

انحصر زمن تطبيق الدراسات السابقة منذ 2001 وحتى 2013، مما يوضح حداثة الموضوع لذلك استفاد الباحث من تلك الدراسات فى كثير من النقاط التى أضادت الطريق لهما لتنفيذ وإجراء هذه الدراسة، لذلك قامت بتلخيصها فى النقاط التالية:

- تحديد وصياغة المشكلة وأهدافها وفروضه.
- تحديد المنهج المستخدم.
- تحديد العينة المناسبة لتطبيق هذا البحث.
- تحديد الاختبارات المستخدمة لقياس التوافق الحركى للاعبى كرة السلة.
- تحديد محتوى التدريبات المهارية لحركات القدمين الدفاعية ومدتها.
- تحديد خطة المعالجة الإحصائية.
- تحديد أسلوب مناقشة النتائج

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث حيث إستخدما التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة معتمداً على القياس القبلى والبعدى .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة السلة (16) سنة المسجلين بنادى ماتريكس الرياضى بمنطقة الغربية والمقيدين بالاتحاد المصرى لكرة السلة والمشاركين بالدورى المصرى للناشئين للموسم (2021-2022) واشتملت العينة على عدد (24) لاعب ، وتم اختيار عدد (12) ناشئ للعينة الاساسية للبحث وإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (12) ناشئ من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

توصيف عينة البحث:

جدول رقم (1)

م	التوصيف	العدد	النسبة المئوية
1	العينة الأساسية	12	%50
2	العينة الاستطلاعية	12	%50
3	المجموع	24	%100

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ملعب كرة سلة قانوني - كرات سلة - أقماع
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز مقياس الطول رستاميتير Restmeter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم
- شريط قياس لقياس الأطوال (بالسنتيمتر).
- ساعة إيقاف Stop Watch ثانية. / لقياس الزمن مقدار بالثانية حتى 10/1 ثانية
- مقاعد سويدية.
- أكياس رمال - أطواق.
- أحبال مطاطة.

الاختبارات المستخدمة فى البحث:

اولا الاختبارات البدنية :

- التوافق الكلى للجسم (اختبار القفز داخل الدوائر المرقمة)
- القدرة على السرعة الانتقالية (عدو 30 متر من بداية متحركة)
- القدرة على الرشاقة (اختبار الجرى المكوكى)

- القدرة على التوازن الديناميكي (اختبار الشكل الثماني)
- القدرة على الدقة (اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة)
- التوافق بين العين واليد (اختبار رمى واستقبال الكرات خلال 30 ثانية) (6)
- ثانيا الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية كرة السلة قيد البحث :
- إختبار التصويب من داخل القوس 180 درجة يمين .
- إختبار التصويب من داخل القوس يمين 45 درجة .

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها 12 ناشئى من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية يوم السبت الموافق 2022/5/5 الى السبت 2022/5/12 وذلك بهدف التعرف على :

- اعتدالية البيانات
- فهم المساعدين
- مناسبة الاختبارات المستخدمة
- اجراء المعاملات العلمية (صدق - ثبات)

جدول (2)

الوصف الاحصائى للعينة الاستطلاعية قيد البحث فى المتغيرات (الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبى) ن = 11

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	العمر الزمنى	سنة/شهر	13.11	13.20	0.63	0.86-	0.34-
2	الطول	سم	1.61	1.63	0.13	0.39	0.87-
3	الوزن	كجم	44.91	44.00	4.24	0.73-	0.83
4	العمر التدريبى	سنة/شهر	3.33	3.00	1.30	0.12-	0.73

يتضح من جدول (2) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث ، وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصرت ما بين $(3 \pm)$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية تجانس العينة قيد البحث فى متغيرات (الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبى)

جدول (3)

توصيف العينة الاستطلاعية في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث ن = 11

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	التوافق الكلي للجسم	ث	10.75	11.00	1.76	1.35-	0.02-
2	السرعة الانتقالية	ث	9.87	9.44	2.06	1.27	0.46
3	الرشاقة	ث	13.67	13.50	1.37	1.23-	0.22
4	التوازن الديناميكي	عدد	6.25	6.00	3.14	1.39-	0.02
5	التوافق بين العين	عدد	8.08	8.00	1.68	0.04-	0.16-
6	الدقة	درجة	8.42	8.50	2.02	0.30-	0.11

يتضح من جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات القدرات البدنية قيد البحث ، وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصر ما بين $(3\pm)$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية بيانات العينة قيد البحث في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث.

جدول رقم (4)

توصيف العينة الاستطلاعية في متغيرات المهارات الهجومية قيد البحث ن = 11

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	التصويب السلمي	ثانية	10.50	2.35	8	0.96
2	اختبار التصويب من المسافات المتوسطة	ثانية	6.10	1.05	5	0.87
3	اختبار التصويب من ثلاث النقاط	ثانية	10.25	1.23	9	0.57
4	القدرة على التوجيه المكاني وتغير الاتجاه	درجة	1.42	0.51	1.00	0.39
5	اختبار التصويب من داخل القوس 180 درجة يمين	درجة	7.86	1.75	8.50	0,70
6	اختبار التصويب من داخل القوس يمين 45	عدد	7.08	1.16	7.00	1.47

يتضح من جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات التحركات القدمين الدفاعية قيد البحث ، وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصر ما بين $(3\pm)$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية بيانات العينة قيد البحث في متغيرات التحركات القدمين الدفاعية قيد البحث.

الصدق :

جدول رقم (5)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات قيد البحث ن=11

م	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		ع±	س	ع±	س		
1	التوافق الكلي للجسم	1.16	8.12	1.37	11.34	3.22	*4.02
2	السرعة الانتقالية	0.72	8.04	0.69	10.16	2.12	*4.82
3	الرشاقة	0.64	11.25	0.72	13.81	2.56	*5.95
4	التوازن الديناميكي	1.24	3.48	1.09	6.40	2.92	*3.12
5	قدرة إدراك الاتجاه	2.17	11.55	1.82	6.97	4.58	*3.61
6	التوافق بين العين	3.37	14.71	1.32	7.84	6.87	*4.01
7	الدقة	1.55	11.80	1.19	8.15	3.65	*4.19
8	قدرة الإحساس العضلي	2.00	11.47	1.76	7.49	3.98	*3.34
9	القدرة على التوجيه المكاني وتغير الاتجاه	0.23	2.04	0.34	1.38	0.66	*3.67
10	اختبار تغير الاتجاه	0.85	10.70	0.59	12.39	1.69	*10.40
11	اختبار التصويب من داخل القوس 180 درجة يمين	2.85	24.23	1.82	27.07	2.84	*4.53
12	اختبار التصويب من داخل القوس يمين 45	1.08	13.73	0.68	15.86	2.13	*5.99

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.57

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات قيد البحث وذلك لبيان معامل الصدق (التمايز) لدى عينة التقنين مما يشير إلى صدق الاختبارات.

الثبات

جدول رقم (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

للاختبارات قيد البحث ن=10

م	الاختبارات البدنية	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
		ع±	س	ع±	س
1	التوافق الكلي للجسم	2.26	9.73	1.89	9.61
2	السرعة الانتقالية	1.24	9.10	1.52	8.89
3	الرشاقة	1.33	12.53	1.57	12.42
5	التوازن الديناميكي	1.33	4.94	1.02	4.81

*0.83	2.68	9.40	3.57	9.26	قدرة إدراك الاتجاه	6
*0.84	3.29	11.52	4.11	11.28	التوافق بين العين	7
*0.86	1.95	10.17	2.84	9.98	الدقة	8
*0.87	3.52	9.62	3.46	9.48	قدرة الإحساس العضلي	9
*0.93	0.48	1.76	0.57	1.71	القدرة على التوجيه المكاني وتغير الاتجاه	10
*0.99	0.84	10.63	0.85	10.70	اختبار تغير الاتجاه	11
*0.99	2.79	24.13	2.85	24.23	اختبار التصويب من داخل القوس 180 درجة يمين	12
*0.99	10.5	13.63	1.08	13.73	اختبار التصويب من داخل القوس 180 درجة يمين	13

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 10 و مستوى معنوية 0.05 = 0.57

يتضح من جدول (6) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث لدى العينة الاستطلاعية وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول :

جدول رقم (7)

دلالة الفروق بين متوسطات للاختبارات البدنية قيد البحث ن=12

قيمة ت	البعدي		القبلي		الاختبارات	م
	ع±	س	ع±	س		
2.69	1.99	7.38	2.21	9.30	التوافق الكلي للجسم	1
4.14	0.64	7.87	1.42	8.69	السرعة الانتقالية	2
5.56	1.42	11.08	1.59	12.43	الرشاقة	3
3.13	5.34	14.92	4.03	11.8	التوافق بين العين و الايدي	4
2.16	0.89	3.33	1.04	4.73	التوازن الديناميكي	5
7.46	2.14	12	1.94	10.13	الدقة	6

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 11 و مستوى معنوية 0.05 = 1.796

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى لصالح القياس البعدي للاختبارات البدنية قيد البحث .

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى مستوى التوافق الحركى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات قياسات البحث (القبلية - البعدية) لدى عينة البحث من ناشئى كرة السلة فى متغير اختبارات التوافق الحركى لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية 0.05 ودرجتى حرية(11) حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (1.796) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت ما بين (2.16) كأقل قيمة فى اختبار التوازن الديناميكي ، (7.46) كأكبر قيمة فى اختبار الدقة كما هو موضح بجدول (15) الخاص باختبارات الفروق لعينة البحث من ناشئى كرة السلة فى متغير اختبارات التوافق الحركى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث .

ويرجع الباحث ذلك الى البرنامج التدريب المستخدم لتنمية القدرات البدنية الخاصة بتطوير التوافق الحركى والمتمثلة فى تدريبات لتنمية العناصر التالية (-التوافق الكلى للجسم_ السرعة الانتقالية _ الرشاقة _ التوازن الديناميكي _ الدقة _ التوافق)

ويرجع الباحث ذلك لتأثير الايجابى للبرنامج التدريبى بعد اكتماله وخاصة ان الفترة بين القياس القبلى والقياس البعدى تشير الى تطبيق البرنامج التدريبى بكامل وحداته وتدريباته وهذا ما اتفق مع عصام عبد الخالق والين فرج ومحمد صبحي حسنين وعصام عبد الخالق وهبة عبدالعظيم.(20 : 62)،(20 : 190)،(8 : 149)،(23 : 405 - 410)،(23 : 415)،(23 : 101)،(20 : 104)،(121 : 131)

ومن خلال مناقشة نتائج الفرض الاول يتضح من خلال العرض السابق تحقيق مانص عالية الفرض فى تحقيق دلالة احصائية فى المتغيرات البدنية الخاصة التوافق الحركى لصالح القياس البعدى قيد البحث

ثانيا عرض مناقشة الفرض الثانى

جدول رقم (8)

دلالة الفروق بين متوسطات للاختبارات المهارية قيد البحث ن=12

م	الاختبارات	القبلى		البعدى		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
1	القدرة على التوجيه المكانى وتغيير الاتجاه	1.78	0.49	2.25	1.02	6.57
2	قدرة الإحساس العضلى	9.86	3.49	11.75	5.04	3.99
3	ادراك الاستجابة	9.36	3.49	11.67	4.54	4.17
4	تغير الاستجابة	10.57	1.25	9.11	0.09	8.93

5.28	1.73	23.39	2.84	25.91	اختبار التصويب من داخل القوس 180 درجة يمين	5
8.02	1.11	11.73	1.45	13.35	اختبار التصويب من داخل القوس 180 درجة يمين	6

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 11 و مستوى معنوية 0.05 = 1.796

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي و البعدى للاختبارات المهارية قيد البحث .

مناقشة نتائج الفرض الثانى والذي ينص على :

– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى فى مستوى المهارات الهجومية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات قياسات البحث (القبليّة - البعدية) لدى عينة البحث من ناشئ كرة السلة فى متغير اختبارات المهارات الهجومية لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية 0.05 ودرجتى حرية(11) حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (1.796) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت ما بين (3.99) كأقل قيمة فى اختبار قدرة الاحساس العضلى ، (8.02) كأكبر قيمة فى اختبار التوقف والارتكاز كما هو موضح بجدول () الخاص باختبارات الفروق لعينة البحث من ناشئى كرة السلة فى متغير اختبارات حركات القدمين الدفاعية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث .

ويرجع الباحث ذلك الى البرنامج التدريب المستخدم لتنمية القدرات البدنية الخاصة بتطوير المهارات الهجومية والمتمثلة فى تدريبات لتنمية العناصر (اختبار تغير الاتجاه _حركات القدمين _التوقف والارتكاز_ اختبار قدرة ادراك الاتجاه _اختبار قدرة الاحساس الحركى العضلى _ اختبار القدرة على التوجيه المكانى ويرجع الباحث ذلك لتأثير الايجابى للبرنامج التدريبى بعد اكتماله وخاصة ان الفترة بين القياس القبلي والقياس البعدى تشير الى تطبيق البرنامج التدريبى بكامل وحداته وتدريباته .

وهذا ما يتفق مع " تيريسازيوركو وبياتور Teresa Zwierko Beatar " (2005م)(38) ، " ستانيساوا ، حازم عبد التواب عبد الرحيم محمد(2009)(13) ، كامل و محمود Kamel & Mahmoud (2011) (34). إبراهيم محمد أحمد عبد الله (2009)(1) إيناس عزت أحمد عبد اللطيف (2009)(10) ، أحمد شادى النمر(2010)(4)، ضياء فتحى

سيد أحمد حنفى (2011)(19) ، ايمان عبد الحسين شندل (2012)(9)، راجح فوزي أحمد(2012)(14)، رشا طالب نياب (2012)(15) ، أحمد محمد أحمد عباس(2013)(5)، سلمى رستم محمود(2013)(18)، رضوان مصطفى رضوان(2013)(16)، ياسر محمود رفعت امين الغنيمى(2013)(28)، نانسي مجدي حسني أبو فريخة (2013)(26)، أرازي وآخرون Arazi et al (2013)(30)، أحمد سامى محمد مبارز محمد(2014)(3) .

ويشير الباحث التطور الذى حدث فى إختبار (تغيير الأتجاه) وهذا يؤكد أرى "عصام عبدالخالق" 2000 م (21) وفى إختبار (التوقف والأرتكاز) ويتفق مع "محمد عبدالعزيز سلامة" 2003 م (24) ومن خلال مناقشة نتائج الفرض الثانى يتضح تحقيق مانص عليه الفرض بوجود دلالة احصائية فى المتغيرات المهارات الهجومية للاعبى كرة السلة لصالح القياس البعدى قيد البحث.

اولا الاستنتاجات :

- يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية للتوافق الحركى والمتمثلة فى (التوافق الكلى للجسم_ السرعة الانتقالية _ الرشاقة _ التوازن الديناميكي _ الدقة _ التوافق) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .
- يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى المهارات الهجومية والمتمثلة فى (اختبار تغير الاتجاه _ حركات القدمين _ التوقف والارتكاز_ اختبار قدرة ادراك الاتجاه _ اختبار قدرة الاحساس الحركى العضلى _ اختبار القدرة على التوجيه المكانى) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

ثانيا التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبى قيد البحث على مجتمع البحث والتوصية بتطبيق البرنامج على المجتمعات المماثلة لمجتمع البحث من قبل مدربي كرة السلة لمرحلة الناشئين بجمهورية مصر العربية .
- تطبيق دراسات متشابهة على مراحل سنة مختلفة مع المرحلة السنة للبحث للاعبى كرة السلة المصرية الرجال والنساء .

– التأكيد على مدى كرة السلة المصرية على أهمية المهارات الهجومية وطرق تنميتها عن طريق التوافق الحركي عند تصميم برامجهم التدريبية خلال مواسمهم التدريبية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد أحمد خليل (1995م) : مظاهر الانتباه لدى لاعبي الهوكي بدقة الأداء المهاري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
2. أحمد أمين فوزي (2003م) : مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
3. أحمد أمين فوزي ، ألفت : مبادئ كرة السلة ، الفنية للطباعة والنشر ، الأسكندرية . هلال (1984م)
4. أحمد زكي صالح (1978م) : إختبار الذكاء المصور ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
5. أحمد محمد محمد علي عبد الحميد (1994م) : " مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الرياضيات المائية " دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس .
6. السيد محمد العقاد (1999م) : " تأثير إستخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض مهارات كرة اليد للتلاميذ الصم والبكم للمرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
7. أسامه كامل راتب (2000م) : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي.
8. _____ (1997م) : علم نفس الرياضة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
9. _____ (2001م) : الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
10. تغريد أحمد السيد (2009م) : تأثير استخدام أسلوب "بيك أب علي سرعة ودقة pick up حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق .
11. جمال السيد الجمسى (1991م) : " تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للصم والبكم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
12. حسن سيد معوض (1994م) : كرة السلة للجميع ، ط6 ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر .
13. حلمي محمد ابراهيم ، ليلي السيد فرحات (1998م) : التربية الرياضية والترويج للمعاقين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
14. خوزيه ماريا بوستيه وآخرون : كرة السلة للاعبين الشباب ، الاتحاد الدولي لكرة السلة .

- (2000م)
15. عاطف ماهر محمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة ودقة التصويب من القفز لناشئ كرة السلة باستخدام وسيلة تعليمية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية . (2012م)
16. عبد العزيز النمر ، مدحت صالح (1998م) : كرة السلة ، الأساتذة للنشر والتوزيع ، القاهرة .
17. عصام أحمد حلمي (1998م) : " أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباق 200 متر فردي متنوع للسباحين الناشئين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة السويس .
18. عصام الدين الدياسطي (1993م) : كرة السلة تطبيقات عملية ، الماجستير للطباعة .
19. مجدى عبد النبي محمد (1998م) : " تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم بعض المهارات الأساسية للصم والبكم فى كرة اليد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
20. محمد الدسوقي (2008م) : فعاليات التصرف الخططي الهجومي للاعبى بعض الفرق المشاركة ببطولة الأمم الإفريقية لكرة القدم 2006م، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
21. محمد العربي شمعون (1999م) : لتدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
22. محمد عبدالعزيز سلامه (2001م) : مقدمة فى سيكولوجية التعلم الحركى ، دار ذهب للطباعة ، الإسكندرية .
23. محمد عبدالرحيم اسماعيل (2006م) : كرة السلة تطبيقات عملية 1 منشأة المعارف، الإسكندرية.
24. محمد حسن علاوى (1990م) : علم التدريب الرياضي ، ط11 ، دار المعارف بالقاهرة .
25. محمد صبحي حسانين (1997م) : علم نفس المدرب و التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
26. _____ (2002م) : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
27. محمد محمود كمال (1983م) : تأثير تنمية الانتباه و التصور العقلي على أداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ،كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .

28. محمود عبد الفتاح عنان ، : الرياضة والترويح للمعاقين ، ط 2 ، مكتبة النهضة المصرية .
عدنان درويش جلون
(1995م)
29. مدحت محمود الشافعي : " مظاهر الانتباه وعلاقتها بالتصرف الخططي و الهجومي لدى لاعبي كرة اليد الممتازين " ، مجلة أسبوط ، العدد الرابع عشر ، الجزء الثاني .
(2002م)
30. ليلى حامد رضوان (1991م) : " تأثير برنامج ألعاب صغيرة على بعض مظاهر الإضطرابات السلوكية للصم والبكم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
31. هانى الرضى ، وليد ماردينى (1994م) : " برنامج خاص لتنمية القوة المميزة بالسرعة وأثره على تطوير بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة لدى المعاقين سمعياً بدرجات متفاوتة " ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، الأسكندرية .
32. _____ (1995م) : " تحسين السرعة وأثره على تطوير الأداء المهارى فى كرة السلة لدى الصم كلياً " ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية .
33. ياقوت زيدان على (2001م) : " تأثير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة للصم والبكم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
34. وفاء أحمد عبد الرحمن درويش (1985م) : دراسة العلاقة بين مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الحركي لبعض مهارات المباراة بسلاح الشيش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

35. Jerry. V. krouse, ed. : Basketball, Web. Mc Craw-Hill, Boston.
D (1999)
36. Richard . H.COX : Sport physiology. concepts and applications. Fourth edition Sterling , publishing , CO , Inc , New York .
(1991)
37. Robert S. Weinberg and Daniel Gold : and exercise Psychology, Foundation of sport Human kinetics , Publishers, inc.
(1999)

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

38. رامي عوني : التوقفات الخططية <http://www.sport-8.com/vb/t5133.html>
لتعديلات القانون، منتديات كرة السلة السعودية منتدى مدربين كرة السلة ، 2011م