

تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة على سرعة التحرك الدفاعي واتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب لناشئى كرة السلة *د. / وائى عبد الغنى طالبه

المقدمة ومشكلة البحث:

من أهم ما يميز كرة السلة سرعة الأداء ما بين الهجوم والدفاع وكما تتميز المهارات الهجومية بالابداع والمهارة العالية فى الاداء فان المهارات الدفاعية لها رونق خاص خاصة الدفاع ضد المصوب لتنوع أساليبه ما بين البلوك أو ضرب الكرة فى اللوحة أو ضرب الكرة بعيدا فور خروجها من يد المصوب أو منع التصويب بتشتيت الكرة والارتكاز الجيد للاستحواذ على الكرة لبدء هجوم جديد على سلة المنافس ومن أهم العوامل التى يتوقف عليها نجاح المدافع لمنع التصويب سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب فنجد ردود أفعال اللاعبين والمدربين والجمهور غير عادية لجمال المهارة خاصة عند نجاحها ومنع اللاعب المصوب من إحراز النقاط سواء فى بداية المباراة أو فى نهايتها.

ولقد لاحظنا فى الفترة الأخيرة ارتفاع المستوى البدنى والمهارى والخطى للاعبى كرة السلة والتقدم السريع فى مستوى الاداء وخاصة على المستوى القارى والعربى حيث ظهرت العديد من الدول الأفريقية والعربية بمستوى عالى جدا من حيث الأداء والفوز بالبطولات العديدة كمنتخبات أو أندية والابداع فى تنفيذ المهارات الخاصة بلعبة كرة السلة بحيث يصعب التنافس معهم حيث أنه وضحت فكرة الاهتمام بالاسلوب العلمى فى عملية التدريب سواء فى الوحدة التدريبية أو وضع البرنامج أو الامكانات فى التطبيق العلمى والنظرى منذ مراحل الناشئى المبكرة.

ويوضح كلا من "عادل رمضان، محمود حسين، أحمد خليفة" (٢٠١٧م) أن كرة السلة الحديثة تتميز بالسرعة و ديناميكية تبادل الفريقان لمواقف الهجوم والدفاع، وبالتالي وتبعاً لهذا التغيير المستمر لمواقف اللعب

* مدرس بقسم الألعاب الجماعية وألعاب المضرب-كلية التربية الرياضية- جامعة أسوان.

دفاعا وهجوما برزت أهمية إتقان وإستخدام المهارات الأساسية والقدرة على انتقاء أنسبها بما يتماشى مع طبيعة كل موقف من مواقف اللعب هجوما أو دفاعا، مما يتيح تحقيق الهدف الأساسى للعبة كرة السلة ألا وهو إصابة سلة الفريق المنافس بأكبر عدد من النقاط ومنعه من احراز النقاط فى سلته. (٤٢، ١٠)

ويؤكد "خالد جمال" (٢٠١٥م) على انه لا يمكن الاعتماد على مهارة دون الاخرى، أو الاستغناء عن إحداها فمن الواضح أن عدم اتقان إحداها يؤدي إلى عدم احراز النتيجة المرجوة. (٧: ٨)

ويشير كلا من "عادل رمضان، محمود حسين، أحمد خليفة" (٢٠١٧م) الى ان التعليم والتدريب على المبادئ الاساسية الدفاعية خاصة للناشئين فى اللعبة يعد عمل شاق على المدرب، لأن اللاعب الناشئ يميل إلى ممارسة المهارات التى تؤدى بالكرة، ومما يزيد الحالة سوءا أن كثيرا من مدربي كرة السلة ينساقون وراء ميول الناشئين بدلا من محاولة إثارة إهتمامهم بتعلم المهارات الدفاعية. (١٠: ١٣٦)

ويذكر "مصطفى زيدان" (١٩٩٩) أن المهارات الدفاعية الفردية تمثل الجانب الاساسى الثانى للمهارات التى يجب أن يمتلكها ويجيدها لاعب كرة السلة بشكل عام، وتبرز أهمية المهارات الدفاعية إذا أدرك اللاعب أنه كلما أدى إحداها بنجاح وخاصة الدفاع ضد المصوب أتاحت له فرصة محاولة هجومية جديدة. (٢٢: ١٢٩)

والتدريب الرياضى عملية يتكامل فيها تحسين وتنمية كل من الصفات البدنية والحركية العامة والخاصة (كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) والمهارات الحركية والرياضية، والقدرات الخطئية، والسمات والقدرات النفسية، ومحاولة إستخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى المستويات الرياضية فى نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً لقدرات وإمكانيات كل لاعب. (١٥: ٢٣)

ويذكر "جنسون" وآخرون "Jensen et al" (١٩٨٠م) أن العضلات تعمل دائماً بصورة جماعية وليست بصورة فردية، فعندما تحدث حركة

ميكانيكية رئيسية فلا بد وأن تنقبض العديد من العضلات ويجب أن تتوافق هذه العضلات مع بعضها حتى يتسنى لها إنتاج أقصى قوة ممكنة، وطبيعة العمل العضلي تتوافق فيه العديد من العضلات بدقة وفي لحظة قصيرة، وأن مدى التوافق بين الانقباضات العضلية المختلفة التي تحدث بطريقة فعالة مع بعضها هو ما يسمى بالمهارة، وحينما نعمل على تحسين المهارة فلا بد من تنمية التوافق الحركي بين الانقباضات العضلية العاملة في الحركة. (٦٩:٢٥)

مشكلة البحث وأهميته :

يعد اللاعب المميز دفاعيا تاج فوق راس اقرانه من اللاعبين حيث يعطى الثقة لباقي زملائه في الفريق و ينجح في اظهار مميزات اعضاء فريقه واحباط مميزات الفريق الاخر الهجومية خاصة اذا كان الفريق الاخر يوجد به لاعب محاور وممرر ومصوب جيد فينجح في مراقبته وقطع العديد من هجماته بالكرة، وتعد الخطوات الدفاعية وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب من أهم المهارات الدفاعية لنجاح أو فشل الدفاع ككل و ذلك لما لهما من أهمية خاصة وهما الاساس في اي خطة دفاعية.

ويوضح "محمد عبدالرحيم" (٢٠١٠م) أن الخطوات الدفاعية والدفاع ضد التصويب يتطلب قدرا كبيرا من اللياقة البدنية والمهارية والذهنية، فيجب أن يمتلك المدافع سرعة رد فعل عالية وأقدام قوية تمكنه من التحرك السريع للدفاع ضد المصوب وكذلك الوثب عاليا لكتم الكرة المصوبة من المهاجم، و توقيت سليم لكتم الكرة بمجرد خروجها من يد المصوب. (١٩: ١٩)

ويشير "محمد صبحي حسانين" إلى أن التوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو الجلد إلا إذا استمر الأداء التوافقي لفترات طويلة نسبياً. (٣١٦ : ١٨)

ويتفق كل من "ستاروستا" Starosta (١٩٩٨م)، "فلاديمير ليخ" Vladimír Liakh (٢٠٠١م) ، "ستانيسلوا" و"هنريك" Stanistaw & Henryk (٢٠٠٥م)، "تيريستا زويركو" Teresta Zwierko (٢٠٠٥م)

على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية، حيث أن الفرد الرياضى الذى لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى. (٢٩: ٢٥٥)، (٣٢: ٢٥٤)، (٢٧: ١٨٧)، (٣١: ١٨٣)

ومن خلال خبرات الباحث لاعبا وحكما ومدربا وجد أن التحركات الدفاعية بالنسبة لأغلب المدربين ما هى الا شكل ووضع يتخذه اللاعب دون اللامام بواجبات كل نوع من أنواع الدفاع الفردى والذى يعد أساس لاي خطة دفاعية و أن أغلب المدربين لا يهتمون بمتطلبات الاداء الدفاعى سواء البدنية أو العقلية.

ولذا كان أهم ما يسعى إليه المدرب هو بناء لاعبيه وإعدادهم بدنياً ونفسياً ومهارياً وفنيا للوصول بهم إلى أعلى مستوى. (٦: ١٥)

فالقدرات التوافقية تنبثق من متطلبات الأداء المهارى، وتختلف عن بعضها فى اتجاهها الديناميكي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كى تخدم فى مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضى والمتمثلة فى القدرات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركى العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي. (٢٠: ١٢١)

ويرى كل من "حسن علاوى (٢٠٠٢م) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) "وولف دروج" Walf Droge (٢٠٠٢م) أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضى التخصصي هو الذى يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية فى النشاط التخصصي فى حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط. (١٥: ٨٠)، (١١: ١٨٨)، (٣٣: ١٨٥)

ويؤكد "سيد عبد المقصود" (١٩٨٦م) أن القدرات التوافقية: هي صفات مستوى إنجاز الرياضي وهي تختص بالنواحي التوافقية في الأداء الحركي. بينما تحدد المهارات الحركية الأساس المباشر لمستوى أداء معين، فإن القدرات التوافقية تمثل أساسا جوهريا للتدريب على سلسلة كاملة من الأنشطة الرياضية. وتوجد علاقات متبادلة بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية، كذلك يتوقف مستوى كل منها على مستوى الأخرى. (٢٨٤:٩)

ويذكر أن القدرات التوافقية متخصصة، أي ترتبط نوعية هذه القدرات بنوع النشاط الممارس ومن ناحية أخرى يطبع النشاط الرياضي خصائصه على هذه القدرات ويرجع ذلك أساسا إلى :

١- تأثير القدرات التوافقية وارتباطها بالخبرات الحركية التي تتم جميعا، وبالعمليات التعليمية التي تم أدائها.

٢- التأثير المتبادل بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية "يختص الأمر هنا بمهارات نوع النشاط الممارس". (٢٧٩:٩)

ويرى الباحث أن القدرات التوافقية تستخدم في الاتجاهات المختلفة في الأداء، وذلك ما تتطلبه اتقان مهارة التحرك الدفاعي وزيادة سرعتها لتواكب سرعة المهاجم والدفاع ضد التصويب وخاصة سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب لتنوع طرق أداء المهارة تبعا لطريقة الهجوم وكذلك مسافة التصويب المستخدم مما يتطلب سرعة اتخاذ القرار والتوقيت المضبوط والقدرة على تغيير الاتجاه سواء بالجسم أو جزء منه وذلك لمتابعة حركة اللاعب المهاجم وتفادي انواع الخداع عند التوقف من المحاورة والتمهيد للتصويب مما يتطلب مستوي عالي من المرونة والرشاقة والتوازن والسرعة الحركية والاحساس الحركي وهذه القدرات تحتاج إلى تنميتها خاصة عند تنمية سرعة الخطوات الدفاعية وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب لناشئ لعبة كرة السلة، وقد ظهر ذلك من خلال ملاحظة أن معظم الناشئين قد يجدون صعوبة في سرعة الخطوات الدفاعية وكذلك سرعة الوصول للمصوب وتغيير اتجاه الجسم أثناء أداء الدفاع ضد المصوب، كما

لوحظ أن الناشئين عينة البحث يفتقدون إلى القدرات التوافقية في استخدامهم لحركات الجذع مما يؤدي إلى ارتباك أداءهم البدني والمهارى-خاصة عند محاولة التحرك الدفاعى السريع للدفاع ضد المصوب .

ويؤكد "عادل رمضان، محمود حسين، احمد خليفة" (٢٠١٧م) أن الفريق الذى يجيد المبادئ والمهارات الهجومية يستطيع أن يصيب سلة الخصم أثناء المباراة أكبر عدد من المرات، وإذا كان الفريق غير متمكن من المبادئ والمهارات الدفاعية وخاصة سرعة الوصول للمصوب واتخاذ وضع الدفاع المناسب ضده فإنه فى نفس الوقت سوف يسمح للفريق الخصم بإصابة سلته أكبر عدد من المرات أيضا وهنا لا يكون للهجوم أى جدوى أثناء المباراة. (١٠: ١٣٧)

ومن خلال ملاحظة الباحث للناشئين تحت ١٦ سنة- مجتمع البحث- تبين ضعف المستوى المهارى الدفاعى وخاصة سرعة الخطوات الدفاعية وكذلك سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب أثناء المباريات، والتي تم تدريبهم عليها، وبمتابعة التدريب للناشئين، تبين افتقار معظمهم إلى أداء التحركات الدفاعية بطريقة اقتصادية فى الجهد، وكذلك الانسيابية فى الأداء، وذلك تماشياً مع نوعية الدفاع ضد التصويب من القفز من مسافات مختلفة أثناء المباراة والذى يعد من أكثر أنواع التصويب المستخدمة فى المباراة حيث تنتهى أغلب التصويبات إما بالتسجيل أو الحصول على خطأ شخصى للدفاع، الأمر الذى دعا الباحث الى محاولة تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئى كرة السلة تحت ١٦ سنة بأسويط وتأثيره على سرعة التحرك الدفاعى وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب من المسافات القريبة والتصويب بثلاث نقاط.

أهمية البحث :

١- التدريبات التوافقية لها تأثير إيجابى على سرعة التحرك الدفاعى وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب من المسافات القريبة والتصويب بثلاث نقاط لدى ناشئى كرة السلة بأسويط.

٢- قد يسهم هذا البحث في زيادة أهتمام المدربين نحو تخصيص الوقت الكافي للتدريب على القدرات التوافقية الخاصة بأداء مهارات الدفاع بصفة عامة وسرعة التحرك الدفاعي وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب والتصويب بثلاث نقاط لناشئ كرة السلة في شكل انسيابي بصفة خاصة.

٣- قد يسهم البحث بالارتقاء بأداء وتنمية القدرات التوافقية لناشئ لعبة لكرة السلة، وبصفة خاصة لسرعة التحرك الدفاعي وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب من المسافات القريبة و التصويب بثلاث نقاط حيث تتعدد المواقف الهجومية والاماكن للتصويب في المباراة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى: وضع برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة، ومعرفة تأثيره علي سرعة التحرك الدفاعي واتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة باسيوط.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة القدرات التوافقية الخاصة (الرشاقة- السرعة الحركية- المرونة- التوازن- الإحساس الحركي) لناشئ كرة السلة بأسيوط قيد الدراسة لصالح القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في أداء سرعة التحرك الدفاعي وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب من المسافات القريبة والتصويب بثلاث نقاط لناشئ كرة السلة قيد الدراسة لصالح القياسات البعديّة.

المصطلحات الواردة بالبحث:

- القدرات التوافقية:

هي "شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي، يستطيع بها الفرد التحكم في الأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية". (١٢: ١٨٨)

جدول (١)
الدراسات السابقة العربية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
١	أحمد محمد أحمد عباس (٢٠١٣م) (٣)	برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة و تأثيره على مستوى الأداء المهارى للناشئين	تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة و تأثيره على مستوى الأداء المهارى للناشئين	المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة	١٥ لاعب تحت ١٤ سنة بنادى الشبان المسلمين بأسبوط	- أظهرت نسب فروق التحسن فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية تحسن فى المتغيرين
٢	محمد أحمد فرغلي أحمد (٢٠١٣م) (١٤)	تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الدفاعي لناشئي كرة اليد	تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الدفاعي لناشئي كرة اليد	المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة	٢٠ لاعب تحت ١٤ سنة بنادى هيلوليدو بالقاهرة	- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاولات النجاح بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى الاداء الدفاعي الفردي (مقابلة) لصالح القياس البعدى وأيضا في (مساندة دفاعية- حائط صد) في الاداء الدفاعي الجماعي لصالح القياس البعدى.
٣	أحمد مصطفى محمد شبل (٢٠١٥م) (٤)	تدريبات القدرات التوافقية و أثرها على بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئى كرة السلة	تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية و أثرها على بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئى كرة السلة لعينة البحث	المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة	١٥ لاعب ناشئ	أظهرت نسب فروق التحسن فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات القدرات التوافقية و المهارات الهجومية تحسن فى المتغيرين

تابع جدول (٢)
الدراسات السابقة

الدراسات السابقة الاجنبية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
١	أجيسزكا جادك Agieszka Jadach (٢٤)(٢٠٠٥م)	العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد	معرفة أثر اختبار القدرات التوافقية الحركية الخاصة بعد خطة التدريب السنوية وعلاقتها بفاعلية أداء الناشئات في كرة اليد	التجريبي	الناشئات في كرة اليد	وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب والتي توصل إليها العديد من الباحثين إلا إنهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة، وقد تم اعتبار التين فقط من القدرات التوافقية الأربعة قيد الدراسة هم الأكثر أهمية وارتباطا بكرة اليد، حيث تم إثبات ذلك إحصائياً، ويتضمن ذلك (القدرة على التنوع الحركي - القدرة على التكيف الحركي)، كما حققت اللاعبات نتائج جيدة جداً في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة.

تابع جدول (٢)
الدراسات السابقة

الدراسات السابقة الاجنبية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
٢	ستانيسوا وهنريك Stanistaw, Henryk (٢٠٠٥م) (٢٨)	مستوى القدرات التوافقية وبراعة اللعب لدى صغار لاعبي كرة القدم	التعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الحركي للاعبي كرة القدم للصغار، التعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الخططي للاعبي كرة القدم للصغار	التجريبي	٢٠ ناشئ في كرة القدم	استخدام أهم القدرات التوافقية المرتبطة بنائى كرة القدم وتمثل فى القدرات التالية (سرعة الاستجابة الحركية، التوازن، السرعة الحركية لاداء التوافق البصري)، تطور القدرات التوافقية قيد الدراسة له تأثير جانبي على كل من السلوك الحركي - الخططي.
٣	من تريزا زيوركو Teresa Zwierko ، بيوتو لازياكوسكى Lasiakowski pioter وبيتا فلوركي Beata ويز Florkiewicz (٢٠٠٥م) (٣٠)	مستوى التوافق الحركي لدى الناشئات صانعات الألعاب في كرة السلة "	مقارنة مظاهر التوافق الحركي المختارة لدى الناشئات في كرة السلة اللاتي تم اختيارهم صانعات لعب في مراكز (٢-١) (Position) والناشئات اللاتي يميلون للعب في مراكز أخرى (٣، ٤، ٥)	الوصفي	(٤٠) ناشئة في سن (١٤-١٥ سنة) (كرة السلة)	وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الناشئات صانعات الألعاب مقارنة بلاعبات مراكز اللعب الأخرى.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة وهدف البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث الناشئين تحت ١٦ سنة المسجلين بفرع اسبوت للاتحاد المصري لكرة السلة لموسم ٢٠١٨م/٢٠١٩م و قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة بنادى الشبان المسيحية (بمحافظة اسبوت)، وبلغ عدد العينة (١٥) ناشئ، بالاضافة الى عينة البحث الاستطلاعية من نادى أسبوت الرياضى وعددهم (١٥) ناشئ من نفس المرحلة، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٣٠) ناشئ، كما بالجدول (٣) الذى يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (٣)**تصنيف عينة البحث**

عينة البحث الكلية		عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٣٠	١٠٠%	١٥	٥٠%	١٥	٥٠%

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٥٠ % ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٥٠% .
تجانس عينة البحث "

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو و العمر التدريبي وإختبارات القدرات التوافقية الخاصة و سرعة التحرك الدفاعى و سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب من المسافات القريبة و التصويب بثلاث نقاط قيد البحث، كما يتضح في جدول (٤).

جدول (٤)
التوصيف الإحصائي للعينة الكلية (التجانس) في المتغيرات قيد البحث
ن = (٣٠)

المجال	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف	التواء
القياسات الجسمية	العمر الزمني	سنة	١٤.٩	١٥	٠.٤٤	٠.١٣-
	العمر التدريبي	سنة	٢.٩	٢.٦	١.٠١	٠.٢
	الطول	سنتيمتر	١٧٣.٧	١٧٦	٩.٠٥	٠.٣٨-
	الوزن	كجم	٥٠.٤	٥٠	٣.٦	٠.١١-
القدرات التوافقية	التوازن	ثانية	٧.٠٦	٧	٢.٨٩	٠.٠٩
	المرونة	سنتيمتر	٦.٢٦	٧	٥.٨٩	٠.٧٥
	الرشاقة	ثانية	١٧.٣٧	١٧.٩	٢.٩	٠.٠٠٣
	القدرة العضلية للرجلين	سنتيمتر	١٥.٩	١٤	٥.٥	٠.٩٨
مهارة سرعة الدفاع ضد التصويب القريب	الاحساس الحركي	سنتيمتر	١٤.٨	١٤.٣	٢.٥٨	٠.٨٦
	سرعة الدفاع ضد التصويب القريب	ثانية	٢٥.٥	٢٥	٣.٩٨	٠.٣٤-
	سرعة الدفاع ضد التصويب بثلاث نقاط	ثانية	٢٤.٢	٢٤	٤.٩	١.١٧

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠.٣٨ : ١.١٧) وقد إنحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

الاختبارات و القياسات المطبقة.

استخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة

البحث ونوع البيانات المراد الحصول عليها وهي كما يلي :

- تحليل المراجع والأبحاث العلمية.

- المقابلة الشخصية.

- أسماء السدة الخبراء مرفق (١)
- استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية المناسبة للعينة قيد البحث، وكذا تحديد أنسب الاختبارات لقياسها. مرفق (٢).
- اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة قيد الدراسة مرفق (٣)
- اختبارات سرعة التحرك الدفاعي وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب قيد الدراسة (٤)
- التدريبات البدنية وتدريبات القدرات التوافقية المستخدمة في البرنامج ملحق (٥)
- البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات القدرات التوافقية لعينة البحث (٦).

الاجراءات التنفيذية للبحث:

* تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحث بتحليل بعض المراجع المتخصصة، والأبحاث العلمية في مجال البحث بهدف التوصل الي حصر القدرات التوافقية، وتحديد الاختبارات التي تقيس سرعة التحرك الدفاعي وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب من المسافات القريبة والتصويب بثلاث نقاط السلمى في كرة السلة.

* المقابلة الشخصية:

قام الباحث باجراء المقابلة الشخصية لأخذ آراء خبراء التدريب الرياضي وخبراء تدريب كرة السلة وعددهم (٨) مرفق (١) في جميع أدوات ووسائل جمع البيانات مرفق (٢).

قام الباحث من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة باستخراج أهم القدرات التوافقية المناسبة لعينة البحث والتي يتوفر لها اختبارات مقننة علمياً لقياسها والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)
تحليل لأراء العلماء من خلال بعض المراجع العلمية المتخصصة في
القدرات التوافقية

يتضح من جدول (٥) أنه تم التوصل إلى (١٨) قدرة توافقية، واختار الباحث القدرات التوافقية التي حصلت على أعلى التكرارات لأراء العلماء والباحثين بنسبة تتراوح ما بين (٦٠% : ١٠٠%) وهي بالترتيب (المرونة- الرشاقة- التوازن- القوة المميزة بالسرعة للرجلين- الإحساس الحركي). ثم قام الباحث بتحليل محتوى بعض الدراسات السابقة والمراجع العلمية وذلك لاختيار أكثر الاختبارات استخداما ومناسبة لهذا البحث وتم عرضها علي السادة الخبراء مرفق (١) لتحديد الأهمية النسبية لها كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٦)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أهم الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية (ن = ٨)

الترتيب	الأهمية النسبية	الاختبارات	القدرات التوافقية
١	٧٥%	الوقوف على العارضة بمشط القدم	التوازن
٢	١٢.٥%	الوثب والتوازن فوق العلامات	
٣	١٢.٥%	الدوائر المرقمة	
١	٢٥%	ثني الجذع للإمام من الوقوف	المرونة
٢	٦٣%	ثني الجذع للإمام من الجلوس طولا	
٣	١٢%	ثني الجذع خلفا من الانبطاح	
١	٥٠%	الجري الزجاجي بطريقة بارو	الرشاقة
٢	٢٥%	الجري على شكل حرف 8	
٣	٢٥%	الانبطاح المائل من وضع الوقوف	
٢	١٢%	الوثب العريض	القدرة العضلية للرجلين
١	٨٨%	الوثب العمودي	
صفر	صفر	دفع ثقل بالرجلين	
١	٥٠%	الوثب مسافة والعينان مغلقتان	الإحساس الحركي
٢	١٢%	الموانع للإحساس الحركي	
٣	٣٣%	قوى القبضة للمتغير للإحساس الحركي	

يتضح من جدول (٦)، وفي ضوء آراء الخبراء تم اختيار الاختبارات وفقاً لأعلى نسبة مئوية لاختبار واحد من بين ثلاثة لقياس كل قدرة توافقية (التوازن- المرونة- الرشاقة- القدرة للرجلين- الإحساس الحركي)، وتعتبر هذه الاختبارات مرفق (٢) الأكثر استخداماً ومناسبة لأهداف البحث وهذه الاختبارات هي:

- اختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم متعامد طويلاً لقياس (التوازن).
 - اختبار ثنى الجذع للإمام من الجلوس طويلاً (المرونة).
 - اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو لقياس (الرشاقة).
 - اختبار الوثب العمودي (سرجنت) لقياس (قدرة الرجلين).
 - اختبار الوثب لمسافة والعينان مغلقتان لقياس (الإحساس الحركي).
- اختبارات سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب والتصويب بثلاث نقاط في كرة السلة. مرفق (٥)

جدول (٧)

اختبارات سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب قيد البحث في كرة السلة

وحدة القياس	الاختبار	المهارة
ثانية	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب
ثانية	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب بثلاث نقاط	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب بثلاث نقاط

يتضح من جدول (٧) اختيار الاختبارات التي تقيس سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب في كرة السلة لصدق هذه الاختبارات، وسهولة تنفيذها.

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/١/٤م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/١/٦م، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين- إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على

تلاشى الأخطاء- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات- ترتيب سير الإختبارات).

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/١/٩م إلى يوم الجمعة الموافق ١١/١/٢٠١٩م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٨) ، (٩) المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية و المهارية قيد البحث.

١/٢/٥/٣ صدق الإختبارات .

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم ناشئين تحت ١٨ سنة من نادي الشبان المسلمين بأسويط والمجموعة الأخرى غير المميزة وهم ناشئين تحت ١٦ سنة من نادي أسويط الرياضى (عينة البحث الإستطلاعية)، جدول (٨) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات القدرات التوافقية و سرعة التحركات الدفاعية و سرعة إتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب قيد البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية واختبارات الدفاع ضد التصويب في كرة السلة قيد البحث (ن=١ ن=٢ =١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت
				ع	م	ع	م	
١	التوازن الثابت	ثانية	الوقوف على العارضة بمشط القدم	٨.٦	٣.٤	١٤.٤	٣.٦	٤.٦
٢	المرونة	سم	ثنى الجذع للإمام من الوقوف	٨.٥	٥.٦	١٤.٩٧	٥.٢٥	٣.٢٧
٣	الرشاقة	ثانية	الجرى الزجزاجي بطريقة بارو	٢٠.١	٣.٤	١٢.٦	٣.١	٦.٢٤

تابع جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية واختبارات الدفاع ضد التصويب في كرة السلة قيد البحث (ن=١=٢ ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت
				ع	م	ع	م	
٤	القدرة العضلية للرجلين	ثانية	الوثب العمودي (سيرجنت)	٥.٦	٣٠.٦	٧.٦	٣٠.٦	٤.١٢
٥	الإحساس الحركي	سم	الوثب لمسافة والعينان مغلقتان	٣.٧	٨.٩٧	٢.٧	٨.٩٧	٣.٦٥
٦	سرعة الدفاع ضد التصويب القريب	ثانية	الدفاع ضد التصويب القريب	٤.٧	١٦.١٦	١.٩	١٦.١٦	٤.٣
٧	سرعة الدفاع ضد التصويب بثلاث نقاط	ثانية	الدفاع ضد التصويب بثلاث نقاط	٣.٥	١٧.٠٧	١.٤	١٧.٠٧	٥.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ و درجات حرية ٨ = ٢.١٠ يتضح من جدول (٨) قيم ت المحسوبة حيث تراوحت بين (٣,٢٧ الي (٦,٢٤)، وجميعها أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة، ولصالح المجموعة المميزة، وهذا يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعتين، وبالتالي تصبح هذه الاختبارات صادقة.

ثبات الاختبارات :

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٩) توضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني

للعيينة الإستطلاعية في إختبارات القدرات التوافقية الخاصة إختبارات سرعة التحرك الدفاعي و سرعة الدفاع ضد التصويب قيد البحث.

جدول (٩)

معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعيينة الإستطلاعية في سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب في كرة السلة (ن = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
				ع	م	ع	م	
١	التوازن الثابت	ثانية	الوقوف على العارضة بمشط القدم	٨,٥٨	٣,٣٥	٨,٥٤	٢,٩	٠,٩٧
٢	المرونة	سم	ثني الجذع للإمام من الوقوف	٨,٥	٥,٥٨	٨,٤٦	٥,٣	٠,٩٨
٣	الرشاقة	ثانية	الجرى الزجراجي بطريقة بارو	٢٠,١	٣,٤	١٩,٦	٢,٧	٠,٨٦
٤	القدرة للرجلين	ثانية	الوثب العمودي (سيرجنت)	٢٠,٦	٥,٦	٢٠,٠٨	٣,٨	٠,٨٩
٥	الإحساس الحركي	سم	الوثب لمسافة والعينان مغلقتان	١٣,٢٤	٣,٦٦	١٣,٣	٣,٣	٠,٩
٦	سرعة اتخاذ الدفاع ضد التصويب القريب	ثانية	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب	٢١	٤,٨	٢٠,٨	٤,٢	٠,٩١
٧	سرعة الدفاع ضد التصويب بثلاث نقاط	ثانية	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب بثلاث نقاط	٢٢,٢	٣,٢	٢١,٨	٢,٩	٠,٧٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤١٢

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قد تراوحت ما بين (٠,٧٤ إلي ٠,٩٨) وكلها قيم أعلى من القيمة الجدولية (٠,٤١٢) مما يدل على أن الاختبارات ذات ثبات عالي.

البرنامج التدريبي المقترح

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

تم الاستعانة ببعض المراجع العربية والأجنبية في وضع البرنامج التدريبي الذي يتناسب مع خصائص هذه المرحلة.

تقنين البرنامج التدريبي:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في كرة السلة، والتدريب والأختبارات والقياس لتحديد عناصر واختبارات القدرات التوافقية، والأداء المهاري المناسب لموضوع وعينة الدراسة، وكذلك لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الاسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- دورة الحمل- الاحمال المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب المناسبة للبرنامج). (١)، (٥)، (٦)، (١٢)، (١٦)، (١٧)، (٢٠)، (٢١).

تم عرض أهم عناصر القدرات التوافقية المستخلصة من المراجع وكذلك التي تقيسها ومكونات بناء البرنامج التدريبي المقترح على السادة الخبراء مرفق (١)، وتوصل الي أن مدة (١٢) أسبوع كافية لتحقيق أهداف البحث، وان عدد الوحدات التدريبية (٤) وحدات تدريبية مناسبة لمتغيرات ولعينة البحث لتصبح عدد الوحدات التدريبية الإجمالية (٤٨) وحدة ويتراوح الزمن الكلى للوحدة (بين ٩٠ ق: ٢٠ اق).

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

الهدف من البرنامج:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة وتأثيره على سرعة التحرك الدفاعي و سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب و التصويب بثلاث نقاط لناشئى كرة السلة تحت ١٦ سنة بأسويوط في محاولة من الباحث للوصول بالناشئين لأفضل مستوى فني.

أسس وضع البرنامج : اعتمد الباحث في بناء البرنامج على الأسس التالية:

* أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.

- * مراعاة خصائص المرحلة السنوية والفروق الفردية بين أفراد العينة.
 - * الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة للمرحلة السنوية قيد البحث.
 - * وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب المناسب للمرحلة السنوية وذلك تجنباً لظاهرة الحمل الزائد والإصابات.
 - * الاستمرارية في التدريب.
 - * أن يكون أداء التدريبات بشكل يشبه نفس ظروف المنافسة.
 - * زمن وحدة التدريب (٩٠ ق : ٢٠ق).
 - * يتسم البرنامج المقترح بالمرونة بحيث يمكن تعديله إذا لزم الأمر.
 - * مراعاة توقيت إجراء القياسات القبلية والبعديّة .
- وقد خلص الباحث إلى أنسب الأساليب التي يمكن أتباعها في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والقياسات المستخدمة.

البرنامج التدريبي:

التخطيط الزمني للبرنامج:

استعان الباحث بآراء (٨) من الخبراء في التدريب الرياضي وتدريب كرة السلة مرفق (١) من خلال استمارة استطلاع الرأي حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح وكانت الموافقة بنسبة ١٠٠% والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٠)

آراء الخبراء في تحديد محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح ن=٨

م	المحاور	الفترات	آراء الخبراء %
١	مدة البرنامج	١٢ أسبوع	١٠٠%
٢	عدد الوحدات التدريبية	٤ وحدات تدريبية	
٣	عدد الوحدات التدريبية الكلي	٤٨ وحدة تدريب	
٤	أيام التدريب في الأسبوع	أيام [السبت- الأحد- الثلاثاء- الخميس]	
٥	زمن وحدة التدريب	٩٠ ق : ١٢٠ ق	
٦	تطبيق البرنامج التدريبي	داخل الوحدات التدريبية	

- زمن الإحماء والختام يتراوح من ١٥ : ٣٠ ق تكون خارج زمن الوحدة التدريبية.
- إجراء تقسيمه بين اللاعبين وتكون الختام.
- زمن المباريات التجريبية خارج زمن البرنامج.

جدول (١١) توزيع درجات الحمل على الأثني عشر أسبوعاً

عدد الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
حمل أقصى				*				*		*	*	
حمل عالي		*	*			*	*					
حمل متوسط	*				*				*			*

وكانت دورة الحمل الفترية فى الفترة الأولى " الخمسة أسابيع بنسبة (٣ : ٢) والأسبوعية (٢ : ٢)

وذلك من خلال تقليل زمن الراحة بين التدريبات أو زيادته لكل وحدة. وكانت دورة الحمل الفترية فى " الفترة الثانية " الأربعة أسابيع بنسبة (٣ : ١) والأسبوعية (٢ : ٢) وذلك من خلال تقليل زمن الراحة بين التدريبات أو زيادته لكل وحدة.

وكانت دورة الحمل الفترية فى "الفترة الثالثة" الثلاثة أسابيع بنسبة (٢ : ١) والأسبوعية (٢ : ٢) وذلك من خلال تقليل زمن الراحة بين التدريبات أو زيادته لكل وحدة.

ثم قام الباحث بتحديد عدد ساعات التدريب وفقاً لدرجة الحمل وكالاتى:

$$* \text{ الحمل الأقصى } ٤٨٠ = ٤ \times ١٢٠ \text{ دقيقة .}$$

$$* \text{ الحمل العالى من } ٤٢٠ = ٤ \times ١٠٥ \text{ دقيقة.}$$

$$* \text{ الحمل المتوسط } ٣٦٠ = ٤ \times ٩٠ \text{ دقيقة.}$$

ثم قام الباحث بتحديد زمن التدريب خلال فترة الإعداد كلها كالاتى :

* مجموع زمن الحمل الأقصى = $4 \times 480 = 1920$ ق.

* مجموع زمن الحمل العالى = $4 \times 420 = 1680$ ق.

* مجموع زمن الحمل المتوسط = $4 \times 360 = 1440$ ق.

* مجموع الزمن الكلى = 5040 ق.

ثم تم تقسيم الزمن الكلى للبرنامج على الإعداد البدنى والمهارى والخططى وفقاً للنسب التالية وبالزمن التالى :

$$30 \times 5040$$

الإعداد البدنى = $30\% = \frac{\quad}{100} \leftarrow$ = 1512 ق

$$100$$

$$40 \times 5040$$

الإعداد المهارى = $40\% = \frac{\quad}{100} \leftarrow$ = 2016 ق

$$100$$

$$30 \times 5040$$

الإعداد الخططى = $30\% = \frac{\quad}{100} \leftarrow$ = 1512 ق

$$100$$

ثم تم تقسيم زمن الإعداد البدنى إلى إعداد بدنى عام وإعداد بدنى الخاص

الإعداد البدنى العام = $60\% = 60 \times 1512 = 907.29$ ق

الإعداد البدنى العام = $40\% = 40 \times 1512 = 604.80$ ق

ثم تم توزيع الإعداد البدنى والمهارى والخططى مع حساب زمن

التدريب الأسبوعى لهم خلال فترة الأثنى عشر أسبوع.

جدول (١٢)
توزيع الإعداد البدني والمهاري والخططي مع حساب زمن التدريب
الأسبوعي لهم خلال فترة الأثني عشر أسبوع

إجمالي الزمن بالدقيقة	إعداد خططي ٣٠٪		إعداد مهاري ٤٠٪		إعداد بدني ٣٠٪		نسبة الإعدادات الأسابيع
	النسبة المئوية ٪	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية ٪	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية ٪	الزمن بالدقيقة	
٣٦٠	٢٠	٧٢	٣٠	١٠٨	٥٠	١٨٠	الأول
٤٢٠	٢٢	٩٢.٤	٣٤	١٤٢.٨	٤٤	١٨٤.٨	الثاني
٤٢٠	٢٢	٩٢.٤	٣٧	١٥٥.٤	٤١	١٧٢.٢	الثالث
٤٨٠	٢٤	١١٥.٢	٣٩	١٨٧.٢	٣٧	١٧٧.٦	الرابع
٣٦٠	٢٥	٩٠	٣٩	١٤٠.٤	٣٦	١٢٩.٦	الخامس
٤٢٠	٢٦	١٠٩.٢	٤٠	١٦٨	٣٤	١٤٢.٨	السادس
٤٨٠	٢٦	١٢٤.٨	٤٣	٢٠٦.٤	٣١	١٤٨.٨	السابع
٤٨٠	٣٠	١٤٤	٤٨	٢٣٠.٤	٢٢	١٠٥.٦	الثامن
٣٦٠	٣٥	١٢٦	٤٥	١٦٢	٢٠	٧٢	التاسع
٤٢٠	٣٩	١٦٣.٢	٤٤	١٨٥.٤	١٧	٧١.٤	العاشر
٤٨٠	٤٣	٢٠٦.٤	٤١	١٩٦.٨	١٦	٧٦.٨	الحادي عشر
٣٦٠	٤٩	١٧٦.٤	٣٧	١٣٣.٢	١٤	٥٠.٤	الثاني عشر
٥٠٤٠		١٥١٢		٢٠١٦		١٥١٢	الإجمالي

ثم تم توزيع النسبة المئوية وزمن الصفات البدنية العامة والخاصة
على جميع العناصر.

جدول (١٣)
توزيع النسبة المئوية وزمن الصفات البدنية العامة والخاصة

الصفات البدنية الخاصة			الصفات البدنية العامة		
الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	العنصر	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	العنصر
١٠٨.٨٦	%١٨	وثب لاهوائي	١٨١.٤٤	%٢٠	تحمل
٩٠.٧٢	%١٥	الوثب الرمي			
١٠٢.٨٢	%١٧	مرونة	١٣٦.٠٨	%١٥	قوة
٣٠٢.٤٠	%٥٠	قدرات توافقية خاصة	٢٠٨.٦٥	%٢٣	مرونة
			٢٢٦.٨٠	%٢٥	قدرات توافقية عامة
٦٠٤.٨٠	%١٠٠	المجموع	٩٠٧.٢٩	%١٠٠	المجموع

ثم قام الباحث بتحديد النسبة المئوية والزمن بالدقيقة للإعداد المهارى التوافقى:

جدول (١٤)
النسبة المئوية والزمن بالدقيقة للإعداد المهارى التوافقى والإعداد الخطى

الإعداد الخطى			الإعداد المهارى التوافقى		
الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	الإعداد الخطى	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	القدرات التوافقية
٢٥٧.٠٤	%١٧	هجوم ودفاع فردى و الدفاع ضد المصوب	٤٦٣.٦٨	%٢٣	تدريبات لقدرة التوازن
٢٢٦.٨٠	%١٥	هجوم ودفاع ثنائي والدفاع ضد المصوب	٤٢٣.٣٦	%٢١	تدريبات لقدرة المرونة
٢٢٦.٨٠	%١٥	هجوم ودفاع ثلاثي و الدفاع ضد المصوب	٤٢٣.٣٦	%٢١	تدريبات لقدرة الرشاقة
١٦٦.٣٢	%١١	هجوم خاطف	٤٠٣.٢٠	%٢٠	تدريبات للقدرة العضلية للرجلين
٢١١.٦٨	%١٤	هجوم رجل لرجل	٣٠٢.٤٠	%١٥	تدريبات لقدرة الاحساس الحركي
٧٥.٦٠	%٥	الهجوم الضاغظ			
٢١١.٦٨	%١٤	دفاع رجل لرجل			
٧٥.٦٠	%٥	الدفاع الضاغظ			
٦٠.٤٨	%٤	الدفاع فى المواقف الخاصة			
١٥١٢	%١٠٠	الاجمالى	٢٠١٦	%١٠٠	الاجمالى

- تم التوزيع الزمنى لإعدادات "بدنى - مهارى - خطى" على أسابيع البرنامج.

جدول (١٥) التوزيع الزمني لإعدادات "بدني- مهاري خططي" على أسبوع البرنامج

المجموع	الأسابيع											المتغيرات	
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢		١
إعداد بدني عام													
١٨١								٢٧	٣٥	٣٨	٤١	٤٠	التحمل
١٣٧									٢١	٣٥	٤١	٤٠	القوة
١٥٤							٥٤	٢٤	٤٢	٣٤			السرعة
٢٠٩								٣٨	٤٠	٢٩	٥٢	٥٠	المرونة
٢٢٧							٨	٤١	٤٠	٣٧	٥١	٥٠	قدرات توافقية عامة
إعداد بدني خاص													
١٠٩				١٠	٤٠	٤٠	١٩						التحمل
٩١					٣٢	٤٠	١٩						القوة
١٠٣			٢٢	٢٠	٢٠	٢٠	٢١						مرونة
٣٠٢	٥٠	٧٦	٤٩	٤٢	١٤	٤٩	٢٢						قدرات توافقية خاصة
إعداد مهاري													
٤٦٤	٢٩	٣٦	٤٥	٤٠	٥٠	٥٠	٤٥	٣٢	٤٥	٣٤	٣٠	٢٨	تدريبات لقدرة التوازن
٤٢٣	٨	٦٠	٤١	٣٥	٤٥	٤٥	٣٨	٣٠	٤٠	٣١	٣٠	٢٠	تدريبات لقدرة المرونة
٤٢٣	٤٦	٤٧	٣٦	٣٠	٤٥	٤٥	٣٤	٢٨	٣٧	٣٠	٢٥	٢٠	تدريبات لقدرة الرشاقة
٤٠٣	٥٠	٥٥	٢٣	١٧	٥٠	٣٦	٣٠	٢٩	٣٥	٣٠	٢٨	٢٠	تدريبات لقدرة العضلية للرجلين
٣٠٢			٤٠	٤٠	٤٠	٣٠	٢١	٢١	٣٠	٣٠	٣٠	٢٠	تدريبات لقدرة الاحساس الحركي
إعداد خططي													
٢٥٧					١٧	٣٠	٣٠	٣٠	٤٠	٤٠	٤٠	٣٠	هجوم ودفاع فردي مع الدفاع ضد المصوب
٢٢٧			١٦	٢٦	٢١	٢١	٢٠	٢٠	٢٧	٢٧	٢٧	٢٢	هجوم ودفاع ثنائي مع الدفاع ضد المصوب

تابع جدول (١٥)
التوزيع الزمني لإعدادات "بدني- مهاري خططي" على أسابيع البرنامج

المجموع	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع المتغيرات
٢٢٧			٢٤	٢٦	٢١	٢١	٢٠	٢٠	٢٥	٢٥	٢٥	٢٠	هجوم ودفاع ثلاثي مع الدفاع ضد المصوب
١٦٦			٣٦	٢٤	٢٢	٢١	٢٠	٢٠	٢٣				هجوم خاطف
٢١٢	٦١	٤٥	٢٣	٢٥	٣٢	١٦	١٠						هجوم رجل لرجل
٧٦	١٠	٤٥	٢١										الهجوم الضاغط
٢١٢	٦٣	٤٥	٢٣	٢٥	٣١	١٦	٩						دفاع رجل لرجل ومواقف للدفاع ضد المصوب
٧٥	٩	٤٥	٢١										الدفاع الضاغط و مواقف للدفاع ضد التصويب
٦٠	٣٤	٢٦											الدفاع ضد التصويب في المواقف الخاصة
٥٠٤٠	٣٦٠	٤٨٠	٤٢٠	٣٦٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٢٠	٣٦٠	٤٨٠	٤٢٠	٤٢٠	٣٦٠	المجموع

أسس وضع اختيار التدريبات التوافقية :

- ١- تنفيذ الواجبات الحركية بأساليب متنوعة ومتغيرة ويتم ذلك من خلال الآتي :
- أداء الواجبات الحركية بعمل تغيرات وتنوعات معروفة مثل (الجرى للخلف، التغيير ما بين الجرى للأمام والخلف).
- تغيير سرعة أداء الواجب الحركي مثل (المشى والرجوع خطوات دفاعية ثم الجرى، الجرى ثم التوقف واتخاذ الوضع الدفاعي ضد المصوب ثم الجرى مرة أخرى).
- أداء الواجبات الحركية من الناحيتين (يمين يسار) مثل الجرى وعند صافرة المدرب اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب.
- تغيير وضع البداية وحالة الجسم مثل الجلوس وعند سماع الصافرة الوقوف واتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب- الجرى للأمام من وضع

جلوس القرفصاء وعند سماع الصافرة يتخذ وضع الدفاع ضد المصوب.

- أداء واجبات حركية إضافية (قبل - أثناء - بعد) الحركة الأساسية.
- أداء واجبات حركية يصعب فيها الحفاظ على مركز ثقل الجسم مثل (الحجل على قدم واحدة، القفز من فوق مقعد سويدي مقلوب) وعند سماع الصافرة النزول على القدمين و اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب.
- ٢- تنفيذ الواجبات الحركية مع تغيير الوسط الخارجي كالاتي:
- تغير حجم الملعب (الجرى داخل منطقة الثلاث نقاط واتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب عند سماع الصافرة، نفس التمرين في منتصف الملعب).
- تغيير أرضية الملعب (خطوات دفاعية على مرتبة بدلاً من الباركيه وعند سماع الصافرة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب، المشى على مقعد سويدي وعند سماع الصافرة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب) بدلاً من ارض الملعب.
- تغيير نوع التصويبات المستخدمة (التصويب من تحت السلة، التصويب من المسافات المتوسطة، التصويب من خارج قوس الثلاثية، التصويب السلمى المتنوع)، أداء الدفاع بسرعة من اسفل الحلقة والتحرك لمواجهة كل نوع.
- ٣- الربط بين تغيير وتنفيذ الواجبات الحركية وتغيير الوسط الخارجي مثل:
- تغيير وضع البداية أو وضع الجسم وتغيير المسافات قبل الجرى لاتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب.
- ٤- تنفيذ الواجبات الحركية تحت ضغوط مختلفة مثل:
- أداء التمرينات تحت ضغط الزمن (اكثر من لاعب يقوم بالتصويب من أماكن مختلفة بالملعب ويقوم اللاعب بمحاولة اتخاذ وضع الدفاع أمام اكبر عدد منهم ومحاولة تشتيت الكرة فى زمن معين)، اللعب مع وضع قوانين خاصة (تغيير المراكز، تحديد زمن الأداء).
- أداء التمرينات تحت ضغط التنويع والتغيير.

- أداء التمرينات تحت ضغط التنظيم والتوجيه الحركي.
- ٥- تنويع وتحديد أساليب استقبال المعلومات :
- تحديد تحليل الرؤية البصرية للاعب (التصويب عبر مرتبة طرية).
- تصعيب القدرة على التوجيه والتنظيم الحركي بإضافة واجبات حركية زائدة قبل أداء الواجب الحركي الاساسى.
- اختيار الواجب الحركي المناسب بعد استقبال معلومات بصرية معينة (القيام باتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب تصويبة سلمية بعد خطوته الاولى مباشرة، الجرى من اسفل السلة واتخاذ وضع الدفاع ورفع الذراعين بعد انتهائه من المحاورة مباشرة).
- ٦- عند تنفيذ تدريبات القدرات التوافقية يجب أن يراعى الاتى :
- تكون التمرينات قصيرة الزمن وتكون متنوعة ومختلفة.
- تؤدى التمرينات السهلة والصعبة بالتبادل وإلا لا يكون هناك تركيز سريع فى الأداء.
- مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات لأنه لا بد أن تكون حالة اللاعب هادئة عند تنفيذ التمرينات التوافقية، لأنه بحاجة لان تكون لديه قدرة جيدة من التركيز لتكون التدريبات ذات تأثير جيد على الأداء.
- تجنب فترات الراحة الكبيرة بين الوحدات التدريبية عند تدريب القدرات التوافقية بحيث لا تزيد عن سبعة أيام وإلا سيكون هناك هبوط فى المستوى الذى تم تحقيقه من قبل.

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي:

القياسات القبليّة:

أجريت القياسات القبليّة على مجموعة البحث وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث (اختبارت القدرات التوافقية الخاصة واختبارات سرعة التحرك الدفاعى وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب قيد البحث) وذلك أيام السبت والاحد الموافق ١٣، ١٢ / ١ / ٢٠١٩م.

- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث التجريبية حيث تم التنفيذ بواسطة الباحث كمدير فنى لقطاع الناشئين بالنادى، وكانت مدة التطبيق ١٢ أسبوع بواقع اربع وحدات أسبوعية اعتبارا من يوم السبت ٢٠١٩/١/١٩م حتى يوم الخميس ٢٠١٩/٤/١١م، حيث تم تطبيق وحدات البرنامج المقترح، وعددها (٤٨) وحدة تدريبية.

القياسات البعدية:

أجريت القياسات البعدية بعد ١٢ أسبوع من بدأ تطبيق البرنامج وذلك في ايام السبت والاحد ١٣، ١٤/٤/٢٠١٩م، وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث (اختبارت القدرات التوافقية الخاصة واختبارات سرعة التحرك الدفاعى وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب) بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف، وتم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي بإستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإلتواء
- إختبار دلالة الفروق (ت).
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- نسب التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً: عرض النتائج

عرض نتائج الفرض الأول والثاني:

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات

القدرات التوافقية الخاصة وسرعة التحرك الدفاعي و سرعة

اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب قيد البحث (ن = ١٥)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	التوازن الثابت	ثانية	٧,٤	٢,٩٨	١٤,٦	١,٧٥	٨,٠٢
٢	المرونة	سم	٦,٢٧	٥,٨٩	١٧,١٣	٤,٦٧	٥,٥٥
٣	الرشاقة	ثانية	١٧,٣٥	٢,٩٦	١١,٧٧	١,٥٤	٦,٤٦
٤	القدرة العضلية للرجلين (سرجنت)	ثانية	١٥,٩	٥,٥	٢٩,٦	٦,٥	٦,٢١
٥	الاحساس الحركي	سم	١٤,٨	٢,٦	٨,٨	١,٤	٧,٩
٦	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب	ثانية	٢٥,٥	٣,٩٧	١٧,٤	٢,٠٢	٧,٠٤
٧	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب بثلاث نقاط	ثانية	٢٥,٢	٤,١١	١٧,٣٢	٢,١	٦,٦٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات التوافقية الخاصة وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب قيد البحث لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٦)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة وسرعة التحرك الدفاعي وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب قيد البحث (ن = ١٥)

م	الإختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
١	التوازن الثابت	ثانية	٧.٤	١٤.٦	٧.٢	٩٧%
٢	المرونة	سم	٦.٢٧	١٧.١٣	١٠.٨٦	١٧٣%
٣	الرشاقة	ثانية	١٧.٣٥	١١.٧٧	٥.٥٨	٤٧%
٤	القدرة للرجلين (سرجنت)	ثانية	١٥.٩	٢٩.٦	١٣.٧	٨٦%
٥	الاحساس الحركي	سم	١٤.٨	٨.٨	٦	٦٨%
٦	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب	ثانية	٢٥.٥	١٧.٤	٨.١	٤٦.٦%
٧	دفاع ضد التصويب بثلاث نقاط	ثانية	٢٥.٢	١٧.٣٢	٧.٨٨	٤٥.٥%

يتضح من جدول (١٦) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

مناقشة النتائج :

- الصفات البدنية قيد البحث :

أولاً : التوازن :

أظهرت نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التوازن (الثبات على

عارضه التوازن) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٠٢) في القياس

(القبلي/ البعدي) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥،

(٢,٢٦٢)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين

القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات التوازن التي تم إستخدامها داخل الوحدات التدريبية وربط الصفة البدنية بنوعية الأداء المهارى وقدراتها التوافقية مما أدى إلى الإرتقاء بمستوى المهارة الحركية وهذا ماحدث أثناء التدريب فتم ربط تدريبات الاتزان بالتدريب على مهارات الدفاع ضد المصوب والتي تعتمد على مدى ثبات واتزان اللاعب وعدم الاكتراث بحركات الخداع المختلفة عند التصويب على السلة.

ثانياً: المرونة

أظهرت نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار المرونة (ثنى الجذع أماماً من الجلوس الطويل) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٥٥) في القياس (القبلي/ البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات المرونة التي تم إستخدامها داخل الوحدات التدريبية كقدرة توافقية وربط الصفة البدنية بنوعية الأداء المهارى مما أدى إلى الإرتقاء بمستوى المهارة الحركية وهذا ماحدث أثناء التدريب فتم ربط تدريبات المرونة بالتدريب على مهارات الدفاع ضد التصويب والتي تعتمد على المدى الكامل للمفاصل فى الحركات.

ويؤكد ذلك "علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ابو زيد" (٢٠٠٣م) أن المرونة تعتبر أساس لإتقان الأداء الفني للرياضة، هذا بالإضافة إلي أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزقات، كما أن لكل رياضة تدريبات المرونة الخاصة بها التي يجب أن يتم تنميتها وتطويرها لأنها بمثابة

ملح الطعام لعملية التدريب وبدونها يفقد اللاعب أداء المهارة الحركية.
(١٣ : ٨٢)

ثالثاً : الرشاقة

أظهرت نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الرشاقة (Star Test) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٤٦) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات الرشاقة الخاصة بلعبة كرة السلة المتنوعة والتي لها طبيعه خاصة وكذلك تدريبات تحركات القدمين الدفاعية التي تحتوى بداخلها علي تدريبات للرشاقة وكذلك تدريبات التحركات الدفاعية خاصة سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب لما يتضمنه من متابعة للمصوب اثناء قيامه بالخداع للتصويب حيث راعي الباحث شدات التدريبات وأحجامها وكذلك فترات الراحة البينية حتي يتم تنمية وتطوير الرشاقة بالصورة العلمية.

ويؤكد "سلوان صالح" (٢٠١٤م) أن لعبة كرة السلة هي لعبة الحركات الرشيقه فاللاعب يصوب على الهدف، يتابع، يحاول منع المصوب من اصابة الهدف، وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب، يمرر الكرة، وينطلق محاورا بالكرة الى جميع اتجاهات الملعب، ولاجل تطوير صفة الرشاقة على اللاعبين أن ينفذوا الكثير من التمرينات النوعية والتي تحتوى على التكرارات المناسبة والتي تشبه جميع الحركات المطلوب أدائها اثناء المباراة. (٨ : ٢٨١)

رابعاً : القدرة العضلية للرجلين

أظهرت نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات- سرجنت) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٢١) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي التدريب المقفن من حيث الشدة والحجم والكثافة حيث لكل نشاط رياضي طرق وأساليب خاصة به تختلف عن غيرها من الألعاب وراعي الباحث أن تكون تدريبات القدرة العضلية للرجلين داخل الوحدات التدريبية لما تحتوية لعبة كرة السلة من مواقف متعددة عند التحركات الدفاعية ثم التوقف وكذلك الدفاع ضد التصويب اغلبها يستخدم الوثب لاعلى لمنع الكرة من الوصول للسلة وكذلك لجمع الكرات المرتدة نتيجة الدفاع ضد التصويب الناجح.

ويؤكد ذلك "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (٢٠١٢م) أن القدرة تظهر عند مواجهة مقاومة غير كبيرة نسبياً أو مقاومة متوسطة، وتظهر في لعبة كرة السلة من خلال جمع الكرات المرتدة والتصويب من القفز والدفاع ضد التصويب والتقاط الكرات العالية أثناء التمرير وتعتبر هذه الصفة من الصفات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية لما تحتوية من توافق عضلي عصبي ويجب التدريب عليها داخل الوحدات التدريبية وبطرق تقنين علمية ومنظمه. (١ : ١٢١)

خامساً: الاحساس الحركي:

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الدوائر المرقمة

(الاحساس الحركى) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٩) في القياس (القبلي/ البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات تنمية الاحساس الحركى التى يحتاجها لاعب كرة السلة داخل الملعب وخاصة عند الدفاع ضد التصويب حيث يظهر الاحساس الحركى فى تدريبات التحركات الدفاعية و الدفاع ضد التصويب بأنواعه وكذلك فى جمع الكرات المرتدة وحيث ان هذه المهارات تؤدى اثناء الجرى والثبات والقفز لاعلى لذلك هى تحتاج الى درجة عالية من الاحساس الحركى وكفاءة توافقية لها.

- مهارات الدفاع ضد التصويب قيد البحث :

أظهرت نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارى سرعة التحركات الدفاعية وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب والتصويب بثلاث نقاط حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٠٤)، (٦,٦٣) في القياس (القبلي/ البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات القدرات التوافقية البدنية والمهارية التى قام بها اللاعب حيث انها تعد من أفضل الطرق لتطوير سرعة التحركات الدفاعية وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب والبعيد في كرة السلة.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في مستوى

القدرات التوافقية (الرشاقة- السرعة الحركية- المرونة- التوازن- الإحساس الحركي) لناشئ كرة السلة قيد الدراسة لصالح القياسات البعدية.
مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على :

"توجد فروق في نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدى في القدرات التوافقية قيد البحث ومستوى أداء سرعة التحركات الدفاعية وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب والتصويب بثلاث نقاط فى كرة السلة لصالح القياس البعدى لناشئى كرة السلة تحت ١٦ سنة بأسويط "

أظهرت نتائج جدول (١٦) نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات التوافقية (التوازن- المرونة- الرشاقة- القدرة للرجلين- الإحساس الحركى) حيث بلغت نسب التحسن في القياس القبلي/ البعدى (٩٧%، ١٧٣%، ٤٧%، ٨٦%، ٦٨%)

كما أظهرت نتائج جدول (١٦) نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبارات (سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب) حيث بلغت نسب التحسن في القياس (القبلي/البعدى) (٤٦,٦%، ٤٥,٥%).

ويعزى الباحث نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في إختبارات القدرات التوافقية وسرعة التحرك الدفاعى و سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب والبعيد قيد البحث إلي التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب للقدرات التوافقية الذى إعتد على تنمية القدرات التوافقية الخاصة بزيادة سرعة التحركات الدفاعية وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب والبعيد فى كرة السلة.

كما يشير "جوليوس كاسا" Juluis Kasa (٢٠٠٥م) إلى أن امتلاك الفرد الرياضى للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات

الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء الفني.
(١٣١:٢٦)

كما يشير "محمد لطفي" (٢٠٠٦م) أن تنمية القدرات التوافقية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفاعليته. (١٢٤:٢٠)

وقد إتفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه "أبو العلا أحمد عبدالفتاح" (٢٠١٢م) إلي أن التدريب المقنن والمبني علي أساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات البدنية للاعبين ويجعلهم قادرين علي أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية (١: ٥٥) فردى

وهذا يتفق مع النتائج التي توصل إليها دراسة كل من: أحمد محمد أحمد عباس (٢٠١٣م) (٣)، محمد أحمد فرغلي أحمد (٢٠١٣م) (١٤)، أحمد مصطفى محمد شبل (٢٠١٥م) (٤)، أجيسزكا جادك Agieszka Jadach (٢٠٠٥م) (٢٤)، ستانيسلوا وهنريك Stanislaw, Henryk (٢٠٠٥م) (٢٨) من تريزا زيوركو Teresa Zwierko، بيوتو لازياكوسكى

Lasiakowski pioter وبيتا فلوركي ويز Beata Florkiewicz (٢٠٠٥م) (٣٠) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن التنمية والتحسين في فاعلية الأداء المهارى الناتج من استخدام البرامج التدريبية المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالمهارات قيد أبحاثهم مع اختلاف طرق التدريب قد حققت تنمية وتحسين وزيادة معنوية في القياس البعدى عن القياس القبلي. وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث الذي نصه :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في سرعة التحرك الدفاعى وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب والتصويب بثلاث نقاط لناشئ كرة السلة باسيوط قيد الدراسة لصالح القياسات البعدية.

الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :
- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث (التوازن- المرونة- الرشاقة- القدرة العضلية للرجلين- الإحساس الحركي) لدى ناشئي كرة السلة بمحافظة أسيوط.
- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى سرعة التحرك الدفاعي وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب والتصويب بثلاث نقاط في كرة السلة لناشئي كرة السلة بأسيوط.
- استخدام التمرينات التوافقية التي احتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى القدرات التوافقية، ورفع مستوى سرعة التحركات الدفاعية و سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب لناشئي كرة السلة بأسيوط.

التوصيات:

- في حدود هدف البحث، والمجتمع التي تمثله العينة المختارة وفي ضوء نتائج تطبيق البرنامج المقترح، وما توصل إليه من استنتاجات يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:
- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح لناشئي كرة السلة بصفة خاصة، لما له من تأثير فعال في تحسين مستوى الأداء المهاري للدفاع عامة وسرعة التحركات لدفاعية وسرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب والتصويب بثلاث نقاط في كرة السلة بصفة خاصة.
- ضرورة تخطيط برامج تدريبية مقننة لإتاحة المناخ التدريبي الجيد لإعطاء الفرصة للناشئين للارتقاء بمستوى القدرات التوافقية التي لها دور مؤثر في مستوى أداء الدفاع بصفة عامة والدفاع ضد المصوب بصفة خاصة.

- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول القدرات التوافقية للتعرف على كيفية تنميتها وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري في مختلف المهارات الخاصة بناشئي كرة السلة، وكذا الرياضات الأخرى.

((المراجع))

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح أحمد (٢٠٠٣): "التدريب الرياضى الأساس الفسيولوجية"، دار الفكر العربى للنشر.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى المعاصر، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٣- أحمد محمد أحمد عباس: برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية فى كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهارى للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٣م.
- ٤- أحمد مصطفى محمد شبل: تدريبات القدرات التوافقية وأثرها على بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، ٢٠١٥.
- ٥- جمال إسماعيل النمكى (٢٠٠٢م): "الأعداد البدنى" مكتبة شجرة الدر، ج٢، المنصورة.
- ٦- زكى محمد حسن (١٩٩٧م): المدرب الرياضى وأسس العمل فى مهنة التدريب، دار المعارف للنشر.
- ٧- خالد جمال السيد: كرة السلة بين الهجوم والدفاع، ط١، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، ٢٠١٥م.

- ٨- سلوان صالح جاسم: الاعداد البدنى بكرة السلة، ط١، الذاكرة للنشر والتوزيع، بغداد، الصرافية، ٢٠١٤م.
- ٩- سيد عبد المقصود: نظريات الحركة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ١٠- عادل رمضان بخيت، محمود حسين محمود، أحمد خليفة حسن: كرة السلة بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب الحديث، ط١، ٢٠١٧م.
- ١١- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات، ط١١ منشأة المعارف، القاهرة.
- ١٢- علاء الدين عليوة، محمد مرسل حمد (٢٠٠٢م) : "التمرينات البدنية المصورة (فردية- زوجية- جماعية- شكل العاب صغيرة)" المكتبة العصرية بالمنصورة.
- ١٣- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٤- محمد أحمد فرغلي أحمد: تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الدفاعي لناشئي كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم بنين، جامعة حلوان، ٢٠١٣م.
- ١٥- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): "علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- محمد صبحى حسانين ،حمدي عبد المنعم (١٩٩٧م): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم فى التربية البدنية

والرياضية، دار الفكر العربي، ط ٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٧- محمد صبحي حسنين (١٩٩٥م): "أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين" دار الفكر العربي، القاهرة.

١٨- محمد صبحي حسنين (١٩٩٩م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج ١، ط ٤، دار الفكر العربي، الإسكندرية.

١٩- محمد عبد الرحيم اسماعيل: تطبيقات عملية ٢ (الدفاع)، ط ٢، منشأة المعارف، ٢٠١٠م.

٢٠- محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م): "الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي" مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢١- محمد لطفى السيد (٢٠٠٥م): "التأثير النسبي لأساليب الهجوم خططياً في رياضة الكرة الطائرة" بحث منشور ضمن بحوث مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بأسيوط، جامعة أسيوط، العدد العشرون، الجزء الأول.

٢٢- مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس، دار الفكر العربي، ١٩٩٩م.

٢٣- ياسر دبور: "كرة اليد الحديثة" منشأة المعارف بالإسكندرية ١٩٩٧م.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية :

24. 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.

- 25.Jenson etal (1980):** Measurement physical Education and Athletics, Macmillan publishing co.inc. New york .
- 26.Julius kasa, (2005):** Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team .Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia.
- 27.Stanislaw.Zak, Henrk Duda, (2005):** Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players. Team games in Physical Education and sport, Poland.
- 28.Stanistaw.Zak., Henryk Duda:** "Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players" Team games in Physical Education and sport, Poland 2005.
- 29.Strosta .W., (1998):** Correlation between coordination and physical abilities the theory and practice of sport training. Sport Kinetics, Homburg,
- 30.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

- 31.Teresa Zwierko Pitor Lcsiakowski, Beata Florkiewicz, (2005):** Motor coordination level of young playmakers in basket ball. team games in physical Education and sort, Poland,
- 32.Vladimir Liakh., (2001):** Coordination Training in Sport Games "Selected Theoretic and Methodic Principles". Human Movement , Poland
- 33.Walf Droge (2002):** Free radicals in the Physiological Control of cell Function, American Physiological Society, January,.