

تأثير تنمية القدرات التوافقية علي مستوى أداء مهارة الدفاع ضد المحاور

لناشئي كرة السلة

أ.د/ ياسر حسن حامد فرغلي

أ.د/ إنجي عادل متولي الميهي

أ.م.د/ عبدالرحمن حسين إبراهيم

الباحثة/ منة الله فضلون طه بخيت الرميحي

المقدمة و مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة السلة أحد الأنشطة المهمة التي يتكون منها المجال الرياضي، وقد تطورت هذه اللعبة واحتلت مكانة متقدمة وصارت أحد الألعاب الأكثر شعبية في بعض البلدان وما بلغت هذه المكانة إلا لما تحتويه من مزيج رائع من الأداء الفني الرفيع ذو الايقاع السريع الذي يولد إعجاب واثارة لدي الجمهور وخاصة عند اللعب السريع وتسجيل النقاط بمهارة من قبل اللاعبين أو من خلال الدفاع الناجح وقطع الكرة وفقاً لظروف خاصة ، وتعتمد رياضة كرة السلة علي العديد من القدرات التوافقية لرفع مستوى الأداء الحركي لمهاراتها الدفاعية حيث تتطلب تقدير الوضع المتغير لجسم المدافع والكرة أو المدافع والمنافس، وكذلك الربط الحركي بين أجزاء المهارات المختلفة و أجزاء المهارة الواحدة مما يستدعي توافر العديد من هذه القدرات.(٣٢: ١٣)

يشير "محمود حسين محمود وآخرون" إن تعليم المهارات الأساسية والدفاعية للناشئين في اللعبة عمل شاق علي المدرب، لأن اللاعب الناشئ يميل إلي ممارسة المهارات التي تؤدي بالكرة، ومما يزيد الحالة سوءاً أن كثيراً من مدربي كرة السلة ينساقون وراء ميول الناشئين بدلاً من محاولة إثارة اهتماماتهم بتعلم المهارات الدفاعية. (٤١: ١٣٦)

ولكن في الوقت الحاضر أصبحت المهارات الدفاعية في كرة السلة بنفس أهمية المهارات الهجومية وبنفس جاذبيتها بل إن العديد من المدربين يحملون ويفضلون الفلسفة الدفاعية أكثر من الهجومية. فالدفاع في كرة السلة خير وسيلة للهجوم وقد أثبتت الدراسات التأثير النفسي القوي السلبي علي المهاجمين نتيجة الدفاع القوي، ومن هذا المنطلق لابد من التركيز والاهتمام في تطوير الدفاع الفردي وبالتالي الدفاع الفريقي في ضوء تطور المهارات الهجومية. (١٨: ١٩٧)

والدفاع ضد المحاور من أهم مهارات الدفاع حيث أنه عندما يكون الخصم الحائز علي الكرة بعيداً عن الهدف أو في أي موقع آخر لا يسمح له بالتصويب أو التميرير فلا مفر أمامه سوى محاورة المدافع عن طريق تنطيط الكرة في موقعه حتى تحين الفرصة لتميريرها او التقدم بها إلى أي موقع آخر بالملعب أو الاندفاع نحو الهدف للتصويب بعد الافلات من الخصم.

(٢: ١٠٦)

يجب علي المدافع أن يكون مبدئياً بين المحاور والهدف، وأن يتحرك بسرعة نحو المهاجم أثناء قيامه بالمحاورة محاولاً قطع الكرة منه أو عرقلة عملية المحاورة باستخدام كلتا يديه وحب مكان وجود الكرة.

ومن أهم المبادئ الأساسية للدفاع ضد المحاور:

- توجيه المحاور إلي الخطوط الجانبية للملعب من خلال خطوات دفاعية واسعة يستطيع المدافع من خلالها سد المسار أو المنطقة المؤدية للهدف.
- محاولة إجبار المحاور للتوجه نحو زميل مدافع آخر لإتمام عملية الإطباق عليه.
- الضغط علي المحاور للإنتهاء المبكر للمحاورة ومحاولة الإطباق عليه أيضاً لإجباره علي مخالفة ٥ ثواني.
- إذا كان المهاجم محاوراً وقاطعاً جيداً يجب الإبتعاد عنه بمسافة مناسبة بحيث تمنعه من القطع والتصويب بنفس الوقت (من ١٠٠ - ٥٠ سم). (١٨ : ٢١١)

ورياضة كرة السلة من الأنشطة الحركية التي تتميز بوجود العديد من المهارات التي تتطلب من اللاعب ادماج أكثر من مهارة في إطار واحد وادائها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية، كما أن هذه الرياضة تحتاج الي تنمية صفة التوافق بجانب الصفات البدنية الأخرى. (٩ : ٣٢)

وتعد القدرات التوافقية أحد أهم أشكال قدرات الأداء الحركي الرياضي حيث أنها مفتاح نجاح تعلم المهارات الحركية وتحسين وتطوير مستوي الأداء فعندما يتوفر للناشئ القدر الكافي من هذه القدرات فإنها تساعده علي رفع مستوي أدائه، أي أنها تتناسب طردياً مع مستوي الأداء البدني والمهاري والخططي، فكلما زاد مستوي القدرات التوافقية كلما زاد مستوي المهارات البدنية والمهارية والخططية ويكون له بالغ الأثر في المباريات. (١٥٥ : ٥٢)

وتؤكد "هبه عبدالعظيم حسن" (٢٠٠٥) علي أن القدرات التوافقية تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضي بشكل عام، فالقدرات التوافقية تعد الأساس لتكوين البناء الرياضي للاعب، حيث تؤثر تنمية القدرات التوافقية علي إتقان الأداء المهاري للنشاط الرياضي الممارس. (٣٨:٥١)

ويشير "خالد فريد" ٢٠٠٧ م" نقلاً عن "تيريسا زيوركو " Teresa Zwierko" (٢٠٠٥م) علي ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية، فالناشئ الذي لديه مستوي عالي من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوي متطور من الأداء المهاري. (١٦ : ١٢)

ويضيف "عبد الباسط جميل" (٢٠٠١) أن افتقار الناشئ للقدرات التوافقية يؤدي إلى ارتباك أدائه وهبوط كفاءته كما تفقد العضلات المقابلة لاتزانها وعدم قدرتها علي تحمل قوة العضلات العاملة وزيادة فرصة تعرض اللاعب للإصابات الحادة المزمنة. (٢٤: ٢٥٤)

ويؤكد "محمد لطفي" (٢٠٠٦) أن اللاعب الذي يمتلك قدر مناسب من القدرات التوافقية يستطيع الاستجابة للأداء الحركي بصورة أسرع مع اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية وبالتالي يتم أداؤها بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة. (٤٠: ١٦٠)

ومن خلال متابعة الباحثون لبعض مدربي الناشئين في رياضة كرة السلة بمحافظة أسيوط وسؤال بعض الخبراء في مجال تدريب وتحكيم كرة السلة التابعين لفرع أسيوط الرياضي تبين أن هناك ضعف في مستوى أداء مهارة الدفاع ضد المحاور قيد البحث نتيجة استخدام مدربي هذه المرحلة العمرية لأساليب التدريب القديمة وعدم الإهتمام بتنمية القدرات التوافقية لهؤلاء الناشئين وقد قام الباحثون ببناءً علي ذلك بدراسة استطلاعية وتطبيق بعض الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية علي بعض ناشئي كرة السلة التابعين لمجتمع البحث وتبين أن مستوى القدرات التوافقية لهؤلاء الناشئين غير مرضي وهذا ما دفع الباحثون للقيام بمثل هذه الدراسة لمحاولة التعرف علي تأثير تنمية القدرات التوافقية علي مستوى أداء مهارة الدفاع ضد المحاور لناشئي كرة السلة، وقد أكدت نتائج دراسة كل من "أحمد شادي النمر" (٢٠١٠) (٤)، "أحمد محمد أحمد عباس" (٢٠١٣) (٥)، "انجي عادل متولي" (٢٠١١م) (٨)، "هاني عبد العزيز الديب" (٢٠٠٧) (٥١)، أهمية القدرات التوافقية ومدى فاعليتها في الأنشطة الرياضية المختلفة ومدى تأثيرها جوهرياً علي مستوى الأداء بدنياً و مهارياً وأظهرت أهميتها في الأداء ، وحيث أن مرحلة ١٤ سنة هي أول مراحل بدء النشاط التنافسي لذا برزت فكرة البحث كخطوة للوصول للإنجاز الحركي بالتوافق المطلوب لمهارة الدفاع ضد المحاور الذي قد يساعد ناشئي كرة السلة علي تحقيق انجاز مهاري جيد في لعبة كرة السلة.

أهمية البحث والحاجة إليه:

١- قد يساعد البحث في إكساب اللاعبين بعض القدرات التوافقية الخاصة لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة.

٢- قد يكون هذا البحث معيناً للاعبين الآخرين والمدربين والعاملين في مجال رياضة كرة السلة لرفع مستوى الناشئين لبلوغ المستويات العليا.

هدف البحث:-

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تنمية القدرات التوافقية علي مستوى أداء مهارة الدفاع ضد المحاور لناشئي كرة السلة

فرض البحث:-

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارة الدفاع ضد المحاور لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:-

• القدرات التوافقية **Coordinative Abilities** :

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي، حيث تتبثق من متطلبات الأداء المهارى، ويستطيع الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية. (٤٠ : ١٢١)

• الدفاع **Defense** :

مجموعة الحركات التي يؤديها اللاعب بمجرد أن يصبح في حالة دفاع، وذلك لتحقيق واجبات حركية معينة تهدف إلي منع الخصم من الاقتراب بالكرة نحو الهدف ومحاولة اصابته. (٢ : ٩١)

• الدفاع ضد المحاور **Defending the dribbler** :

يجب على اللاعب المدافع ان يتحرك بسرعة ورشاقة مع المحاور بالكرة لمحاولة تشتيت الكرة او ضربها أو استخلاصها منه مما يجبره على مسك الكرة أو إنهاء المحاورة بها، أو إجبار المحاور اللعب باليد الضعيفة وبالتالي يمكن للمدافع ان يهاجم لاستخلاص الكرة منه. (٣٨ : ١٧)

الدراسات السابقة:-

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة "أحمد محمد أحمد عباس" (٢٠١٣) بعنوان "برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره علي مستوى الأداء المهاري للناشئين" استخدم الباحث المنهج التجريبي ، بالتصميم التجريبي وقد اشتملت عينة البحث علي عدد ١٥ لاعب من نادي الشبان المسلمين، وهدفت الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره علي مستوى الأداء المهاري للناشئين ، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة علي أن :-البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي علي القدرات التوافقية قيد البحث

(التوازن - المرونة - السرعة - الإحساس الحركي - الدقة) ، البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي علي مستوى أداء المهارات الهجومية (المحاورة - التميرية المرتدة - التمير باليدين من فوق الرأس - التميرية الأفقية (الصدرية) - الرمية الحرة - التصويب السلمي (يمين - يسار) - التصويب أسفل السلة) ، أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدي لمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية والمهارات الهجومية) تحسن في المتغيرين. (٥)

٢- دراسة "انجي عادل متولي، محمد إبراهيم جاد الحق" (٢٠١١) بعنوان "تسب مساهمة بعض القدرات التوافقية للتنبؤ بمستوي أداء الدفاع الفردي لدي ناشئ كرة السلة (basket Mini)". استخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسة التطور باستخدام الطريقة المستعرضة علي عينة قوامها ٧٢ بأندية طنطا والأهلي والاتصالات والجيش والشمس وألعاب دمنهور، وهدفت الدراسة إلي:(الكشف عن ديناميكية بعض القدرات التوافقية لدي ناشئ كرة السلة المصغرة - تحديد نسبة مساهمة القدرات التوافقية في مستوى أداء الدفاع الفردي لدي ناشئ كرة السلة المصغرة - وضع معدلات للنتبؤ بمستوي أداء الدفاع الفردي بدلالة القدرات التوافقية لدي ناشئ كرة السلة المصغرة) ، وأسفرت نتائج الدراسة علي أن اكثر القدرات التوافقية المساهمة في أداء الدفاع الفردي هي سرعة الاستجابة ، القدرة العضلية للرجلين، القدرة علي التوجيه المكاني وتغيير الاتجاه، التوافق الكلي للجسم، قدرة الاحساس الحس حركي العضلي ، قدرة إدراك الاتجاه، القدرة العضلية للذراعين. (٨)

٣- دراسة أحمد شادي النمر(٢٠١٠) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة" يهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية الناشئ كرة السلة استخدم الباحث المنهج التدريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، يمثل مجتمع البحث ناشئ كرة السلة المصغرة والمسجلين بأكاديمية نادي طنطا الرياضي لموسم (٢٠٠٩-٢٠١٠) وعددهم (١٦ ناشئ) في المرحلة السنية من (١٠-١٢)، وأسفرت نتائج البحث علي أن استخدام البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى علي ارتفاع نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث - تم التوصل الى نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات قياسات القدرات التوافقية التي تؤثر على أداء المهارات الأساسية والمناسبة لطبيعة المرحلة السنية من ١٠ الى ١٢ سنة - البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على الحالة البدنية للعينة قيد البحث - استخدام

الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب يساهم بدرجة كبيرة في الوصول إلى المستوى التوافقي والمهاري والذي يتطلبه طبيعة النشاط الممارس. (٤)

٤- دراسة "نهال سامح مصطفى" (٢٠١٠) بعنوان "وضع مستويات معيارية لبعض مهارات الأداء الدفاعي لناشئات كرة السلة" واستهدفت الدراسة تقنين اختبارات لقياس المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة تحت ١٦ سنة- وضع مستويات معيارية لقياس المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة تحت ١٦ سنة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي للدراسات المسحية لملائمته طبيعة الدراسة وتم اختيار عينة البحث من ناشئات كرة السلة تحت ١٦ سنة ببطولة الدور العام المرتبط بمحافظة القاهرة، وأسفرت نتائج الدراسة علي أهم مهارات الاداء الدفاعية في كرة السلة القابلة للقياس والأكثر أهمية وفق آراء الخبراء وهي (الخطوات الدفاعية- الوقفة الدفاعية- المتابعة الدفاعية- الدفاع ضد المصوب- الدفاع ضد الممرر- الدفاع ضد المحاور- الدفاع ضد القاطع- الدفاع ضد رجل الارتكاز). (٤٨)

٥- دراسة "هاني عبد العزيز الديب" (٢٠٠٧) بعنوان "تنمية القدرات التوافقية لتطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة" استهدفت الدراسة تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة" واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وباستخدام القياسات (القبليّة - التتبعيّة - البعدية) واشتملت عينة البحث على (١٧) ناشئ كرة سلة تحت ١٦ سنة وكانت من أهم النتائج أن أهم القدرات التوافقية الخاصة بناشئي كرة السلة (القدرة على التوازن - القدرة على التميز الحركي - القدرة على التنظيم والتوجيه - قدرة على الإيقاع الحركي - القدرة على سرعة الاستجابة) إدماج التدريبات التوافقية مع التدريبات المهارية والبدنية حقق فاعلية في تطوير المستوى المهاري لعينة البحث. (٥١)

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

٦- دراسة محمود حسين Mahmoud'Houssain (٢٠٠٦م) بعنوان "القدرات التوافقية وأثرها علي حركات القدمين لدي ناشئي كرة السلة" وكان هدفها التعرف علي اثر استخدام تدريبات القدرات التوافقية علي تحسن مستوي الأداء الحركات القدمين لدي ناشئ كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتان ضابطتان

ومجموعتان تجريبيتان، وتم اختيار العينة من ناشئ كرة السلة بمدينة هايدلبرج الألمانية، وقد أسفرت نتائج البحث أن تدريبات القدرات التوافقية تؤثر تأثيراً ايجابياً على تحسن تحركات القدمين لدى ناشئ كرة السلة. (٦٢)

٧- دراسة اجنسكا جاك **Agnieszria Jadach** (٢٠٠٥م) بعنوان "العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية وكفاءة اللعب لدى ناشئات كرة اليد" وهدفت الدراسة إلي تصميم اختبارات القياس القدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد- تعرف العلاقة بين القدرات التوافقية والكفاءة الفنية لدى ناشئات كرة اليد، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم اختيار العينة من (٢٠) ناشئة يمثلون المرحلة العمرية (١٢-١٣) سنة، واسفرت نتائج الدراسة علي تصميم اختبارين لقياس القدرات التوافقية (التنوع الحركي - التكيف الحركي) حيث أوضحت الدراسة : أن هاتين القدرتين هما الأكثر أهمية وارتباطا بكرة اليد. (٥٦)

٨- دراسة "جلاساور" **"Glassour"** (٢٠٠٣) بعنوان "التدريبات التوافقية في كرة السلة واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير القدرات التوافقية على مستوى الأداء لدى ناشئ كرة السلة" واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على (١٠) ناشئ وكانت من أهم النتائج أن التدريب باستخدام القدرات التوافقية أدى إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري لدى ناشئ كرة السلة كما أن هذا التحسن له تأثير واضح بالسن. (٥٨)

إجراءات البحث

-منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي، بالتصميم التجريبي باستخدام القياس (القبلي _ البعدي) للمجموعة الواحدة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

-مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي محافظة أسيوط تحت سن الـ١٤ سنة لكرة السلة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة من مواليد (٢٠٠٨) لموسم ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ .

-عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين أندية أسيوط، واشتملت علي عدد (١٠) لاعبين من نادي أسيوط الرياضي.

-تجانس العينة:

قام الباحثون بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات الأساسية: (الطول، الوزن، العمر الزمني، والعمر التدريبي) وكذلك كل من القدرات التوافقية والمهارات المهنية التي قد تؤثر على نتائج البحث ، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية

(السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السن	سنة/شهر	١٢.٩	٠.٧٣٨	٠.١٦	٠.٧٣ -
٢	الطول	كجم	١٦٢.٢	٦.٣٢	٠.١٤ -	١.٨٤ -
٣	الوزن	سم	٥٤.٤	٥.٥٢	٠.٧٣ -	٠.٣١ -
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤.٤٠	١.٠٧	٠.٣٢	٠.٨٨ -

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء ومعامل التفلطح انحصرت ما بين (٣±) مما يدل علي اعتدالية العينة قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح

للقدرات التوافقية ومهارة الدفاع ضد المحاور قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	القدرات التوافقية	القدرة علي تقدير الوضع	ث	١٣.٩٦	٠.٤٦	٠.٢٩ -
٢		القدرة علي التوازن الحركي	درجة	٤٣.٥٠	١٧.٣٢	٠.١٦ -
٣		القدرة علي التوجيه المكاني	عدد	٦١.٠٠	٠.٩٩	٠.٦١ -
٤		القدرة علي الربط الحركي	عدد	١.٤	٠.٥١	٠.٤٨ -
٥		القدرة علي سرعة الاستجابة الحركية	ث	٠.٠٤	٠.٠٠٧	٠.٤٠ -
٦	المتغيرات المهنية	الدفاع ضد المحاور	ث	٠.٧٠	٠.٤٨	١.٢٢ -

يتضح من الجدول السابق (٢) أن معامل الالتواء والتفلطح بين أفراد عينة البحث انحصرت ما بين (٣±) مما يدل علي اعتدالية العينة قيد البحث.

مجالات البحث:

١- المجال البشري: لاعبين محافظة أسيوط تحت سن الـ ١٤ سنة لكرة السلة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة.

٢- المجال المكاني: تم تطبيق التجربة الأساسية والقياسات (القبلية _ البعدية) علي ملاعب نادي أسيوط الرياضي.

٣- المجال الزمني: تم اجراء الدراسة الأساسية من ٢٠٢١/٣/١٩م وحتى ٢٠٢١/٥/١١م.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

تتطلب طبيعة البحث استخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهي كالتالي:

-تصميم استمارة استبيان لتحديد أهم القدرات التوافقية:

قامت الباحثة بتحديد أهم القدرات التوافقية من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة، (٨)، (١٠)، (١١)، (١٦)، (٢٠)، (٢١)، (٢٨)، (٣٩)، (٥٠)، (٥١)، (٥٢)، (٥٣)، (٥٥)، (٥٦)، (٥٨)، (٦١)، (٦٣)، (٦٥)، (٦٧)، (٦٨) لتحديد أهم القدرات التوافقية التي تتناسب مع المرحلة السنية من وجهة نظر السادة الخبراء وجدول رقم (٣) يوضح.

ثم قام الباحثون بعرض استمارة استبيان تحتوي علي القدرات التوافقية من خلال تحليل المراجع علي السادة الخبراء لتحديد القدرات التوافقية تحت ١٤ سنة.

جدول رقم (٣)

النسب المئوية لآراء الخبراء حول أهم القدرات التوافقية

في لعبة كرة السلة للمرحلة السنية تحت ١٤ سنة ن = ١٠

م	المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
١	القدرة علي تقدير الوضع	١٠	%١٠٠
٢	القدرة علي التوازن الحركي	١٠	%١٠٠
٣	القدرة علي الايقاع الحركي	٥	%٥٠
٤	القدرة علي التوجيه المكاني	٨	%٨٠
٥	القدرة علي الربط الحركي	٩	%٩٠
٦	القدرة علي سرعة الاستجابة الحركية	٩	%٩٠

يتضح من نتائج جدول (٣) أن النسبة المئوية للقدرات التوافقية تراوحت ما بين ٥٠% - ١٠٠% في ضوء آراء الخبراء قام الباحثون باختيار القدرات التوافقية التي حققت نسبة ٨٠% فأكثر وهي علي الترتيب كما بالجدول رقم (٣) (القدرة علي تقدير الوضع- القدرة علي التوازن الحركي- القدرة علي التوجيه المكاني- القدرة علي الربط الحركي- القدرة علي سرعة الاستجابة الحركية). تصميم استمارة استبيان لتحديد أهم الاختبارات المناسبة للقدرات التوافقية والمهارات الدفاعية للمرحلة السنوية ٤ سنة:

بعد استطلاع رأي الخبراء ومن خلال الاطلاع علي المراجع العلمية تم تحديد الأهمية النسبية للاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية قيد البحث والجدول التالي (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات

التي تقيس القدرات التوافقية

ن=١٠

الترتيب	الأهمية النسبية	الاختبارات	القدرات التوافقية
٢	٨٠%	اختبار الدوائر المرقمة	القدرة علي تقدير الوضع
١	١٠٠%	اختبار الجري المتعرج لفليشمان	
١	٨٠%	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	القدرة علي التوازن الحركي
٢	٦٠%	اختبار الشكل الثماني (التوازن الديناميكي)	
٢	٦٠%	اختبار القدرة على التوجيه المكاني وتغيير الاتجاه	القدرة علي التوجيه المكاني
١	١٠٠%	اختبار القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	
١	١٠٠%	اختبار سرعة الربط بين حركات مختلفة	القدرة علي الربط الحركي
٢	٨٠%	اختبار الدرجة والقف والرمي	
٢	٦٠%	اختبار T	القدرة علي سرعة
١	١٠٠%	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	الاستجابة الحركية

يتضح من جدول (٤) وفي ضوء آراء الخبراء تم اختيار الاختبار الأعلى نسبة مئوية من

بين اختبارين لقياس القدرة التوافقية وهي كالتالي:

- ١- اختبار الجري المتعرج لفليشمان.
- ٢- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.
- ٣- اختبار القدرة علي التنظيم والتوجيه الحركي.
- ٤- اختبار سرعة الربط بين حركات مختلفة.
- ٥- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات

ن=١٠

التي تقيس مهارة الدفاع ضد المحاور

المهارات الدفاعية	الاختبارات	الأهمية النسبية	الترتيب
الدفاع ضد المحاور	اختبار الدفاع ضد المحاور	%١٠٠	١
	اختبار قطع الكرة من المحاور	%٦٠	٢

يتضح من جدول (٥) وفي ضوء آراء الخبراء تم اختيار الاختبار الأعلى نسبة مئوية من

بين اختبارين لقياس مهارة الدفاع ضد المحاور هو اختبار الدفاع ضد المحاور.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياس:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف.
- أقماع.
- كور سلة.
- كور طبية.
- صافرة.
- أطواق.
- سلم أرضي.
- حواجز ارتفاع ٢٠سم، ٣٠سم.
- استمارة استبيان لتحديد أهم القدرات التوافقية.
- استمارة استبيان لتحديد اختبارات القدرات التوافقية.
- استمارة استبيان لتحديد اختبارات المهارات الدفاعية.
- استمارة تفرغ البيانات (الاسم - الوزن - الطول - العمر التدريبي)
- التخطيط الزمني لتمارين القدرات التوافقية.
- تدريبات القدرات التوافقية.

الهدف من التدريبات المقترحة:

تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة كرة السلة وتحسين مستوى أداء المهارات الدفاعية.

اعدادات التدريبات المقترحة:

تم الاعداد للتدريبات المقترحة باتباع الخطوات الآتية:

- قراءات مستفيضة للمراجع العربية والأجنبية.
- مسح البحوث السابقة والمرتبطة.

أسس وضع واختيار التدريبات التوافقية:

- ان تعمل التدريبات على تحقيق الاهداف الموضوعية من خلال محتواها.
- مرونة التدريبات بحيث يمكن تنفيذها بحسب مقتضيات الامور .
- ان تتناسب مع استعدادات وقدرات اللاعبين في هذه المرحلة.
- الاستمرارية والانتظام حتى يعود بالفائدة المرجوة.
- ان تكون في نفس اتجاه المهارات الدفاعية لكرة السلة وان تخدم هدف البحث.
- **تنفيذ الواجبات الحركية بأساليب متنوعة ومتغيرة ويتم ذلك من خلال:**
 - أداء الواجبات الحركية بعمل تغيرات مثل (الجري للخلف، التغيير ما بين الجري للأمام والخلف).
 - تغيير سرعة أداء الواجب الحركي مثل (المشي والرجوع خطوات دفاعية ثم الجري، الجري ثم التوقف واتخاذ الوضع الدفاعي ضد المصوب ثم الجري مرة أخرى).
 - أداء الواجبات الحركية علي كلا الجانبين (يمين يسار) مثل الجري وعند صافرة المدرب اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب.
 - تغيير وضع البداية وحالة الجسم مثل الجلوس وعند سماع الصافرة الوقوف واتخاذ وضع الدفاع ضد المحاور - الجري للأمام من وضع جلوس القرفصاء وعند سماع الصافرة يتخذ وضع الدفاع ضد المحاور.
 - 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 الحواجز) وعند سماع الصفار النزول على القدمين و اتخاذ وضع الدفاع الصحيح.
- **تنفيذ الواجبات الحركية مع تغيير الوسط الخارجي كالاتي:**
 - تغيير حجم الملعب (الجري داخل منطقة الثلاث نقاط واتخاذ وضع الدفاع الصحيح عند سماع الصافرة، نفس التمرين في منتصف الملعب).
 - تغيير أرضية الملعب (خطوات دفاعية على مرتبة بدلا من الباركيه وعند سماع الصافرة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب، المشي داخل السلم الارضي وعند سماع الصافرة اتخاذ وضع الدفاع ضد المحاور) بدلا من ارض الملعب.
- **الربط بين تغيير وتنفيذ الواجبات الحركية وتغيير الوسط الخارجي مثل:**
 - تغيير وضع البداية أو وضع الجسم وتغيير المسافات قبل الجري لاتخاذ وضع الدفاع المناسب.

- **الواجبات الحركية تحت ضغوط مختلفة مثل:**
 - أداء التمرينات تحت ضغط الزمن مثل (أكثر من لاعب يقوم بالتمرير فيما بينهم من أماكن مختلفة بالملعب ويقوم اللاعب بمحاولة اتخاذ وضع الدفاع أمام أكبر عدد منهم ومحاولة قطع أو تشتيت الكرة في زمن معين).
 - أداء التمرينات تحت ضغط التنوع والتغيير.
 - أداء التمرينات تحت ضغط التنظيم والتوجيه الحركي.
- **تنوع وتحديد أساليب استقبال المعلومات:**
 - تصعب القدرة على التوجيه والتنظيم الحركي بإضافة واجبات حركية زائدة قبل أداء الواجب الحركي الأساسي.
 - اختيار الواجب الحركي المناسب بعد استقبال معلومات بصرية معينة (القيام باتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب تصويبه سلمية بعد خطوته الأولى مباشرة، الجرى من أسفل السلة واتخاذ وضع الدفاع ورفع الذراعين بعد انتهائه من المحاورة مباشرة).
- **عند تنفيذ تدريبات القدرات التوافقية يجب أن يراعي الآتي:**
 - تكون التمرينات قصيرة الزمن وتكون متنوعة ومختلفة.
 - تؤدي التمرينات السهلة والصعبة بالتبادل وإلا لا يكون هناك تركيز سريع في الأداء.
 - مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات لأنه لا بد أن تكون حالة اللاعب هادئة عند تنفيذ التمرينات التوافقية، لأنه بحاجة لأن تكون لديه قدرة جيدة من التركيز لتكون التدريبات ذات تأثير جيد على الأداء.
 - تجذب فترات الراحة الكبيرة بين الوحدات التدريبية عند تدريب القدرات التوافقية بحيث لا تزيد عن سبعة أيام وإلا سيكون هناك هبوط في المستوى الذي تم تحقيقه من قبل.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين درجات القياسات القبلية والبعديّة
لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ن = ١٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات التوافقية
	ع	س	ع	س			
١٢.٤٦	٠.١٦	١٢.٣٠	٠.٤٦	١٣.٩٦	سنة	القدرة على تغيير الوضع	
١٣.٦١ -	١١.٨٣	٧٣.٠٠	١٧.٣٢	٤٣.٥٠	سم	القدرة على التوازن الديناميكي	
١٢.٣٣ -	١.٠٣	٩.٨٠	٠.٩٩	٦١.٠٠	كجم	القدرة على التوجيه المكاني	
٨.٥١ -	٠.٤٨	٢.٧	٠.٥١	١.٤	سنة	القدرة على الربط الحركي	
٥.٢٣	٠.٠٤	٠.٠٣	٠.٠٠٧	٠.٠٤	ثانيه	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٨٦٢

يتضح من جدول (٦) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية " قيد الدراسة " لأفراد عينة البحث أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القدرات " قيد الدراسة " بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث حيث تراوحت قيمة ت ما بين (١٢.٤٦) ، (- ١٣.٦١).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين درجات القياسات القبلية والبعديّة
لاختبارات المهارات الدفاعية قيد البحث ن = ١٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٨.٠١	٠.٧٦	١١.٧٤	١.٦٢	١٤.٦٣	ث	الدفاع ضد المحاور

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٨٦٢

يتضح من جدول (٧) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في مهارة الدفاع ضد المحاور " قيد الدراسة " لأفراد عينة البحث أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القدرات " قيد الدراسة " بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة الدفاع ضد المحاور قيد البحث.

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الدفاع ضد المحاور لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة (٨.٠١).

ويتضح من مناقشة الفروق الحادثة في المتغيرات المهارية قيد البحث كنتيجة لتأثير تدريبات القدرات التوافقية قيد البحث علي نتائج مهارة الدفاع ضد المحاور في كرة السلة قيد البحث والتي هي إلى حد الباحثون نتائجها تعتبر انعكاس لارتفاع مستوي القدرات التوافقية التي خضعت لها عينة البحث.

الاستنتاجات:

إستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- تدريبات القدرات التوافقية المقترحة لها تأثير إيجابي علي القدرات التوافقية قيد البحث (القدرة علي تقدير الوضع- القدرة علي التوازن الحركي- القدرة علي التوجيه المكاني-القدرة علي الربط الحركي- القدرة علي سرعة الاستجابة الحركية).
- ٢- تدريبات القدرات التوافقية المقترحة لها تأثير إيجابي على مستوى أداء مهارة الدفاع ضد المحاور.
- ٣- أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية ومهارة الدفاع ضد المحاور) تحسن في المتغيرين.

التوصيات:

- في حدود مجتمع البحث وعينة البحث المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج توصي الباحثة بما يلي:
- ١- استخدام تدريبات القدرات التوافقية المقترحة (قيد البحث) لناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة لما لها من تأثير إيجابي علي تنمية القدرات التوافقية (قيد البحث).
 - ٢- استخدام تدريبات القدرات التوافقية المقترحة (قيد البحث) لناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة لما لها من تأثير إيجابي علي تنمية المهارات الدفاعية (قيد البحث).
 - ٣- تنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الأداء المهارى.
 - ٤- الاهتمام بوضع وتصميم إختبارات لقياس القدرات التوافقية المختلفة الخاصة بكل مهارة من مهارات كرة السلة.
 - ٥- تهيئة المناخ التدريبي لإعطاء الفرصة للناشئ لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بمهارات كرة السلة.
 - ٦- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على تدريبات لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها على مراكز اللاعبين.

المراجع:-

أولاً: المراجع باللغة العربية:-

- ١ - أحمد أمين فوزي: "كرة السلة للناشئين" المكتبة المصرية، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢ - أحمد أمين فوزي: "كرة السلة (التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية)" مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لندنيا للطباعة، الاسكندرية، ٢٠١٤م.
- ٣ - أحمد أمين فوزي، محمد عبد العزيز سلامة: "كرة السلة للناشئين" القاهرة، الفنية للطباعة والنشر.
- ٤ - أحمد شادي النمر: "بعنوان" تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.
- ٥ - أحمد محمد عباس: "بعنوان" برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره علي مستوى الأداء

- المهارى للناشئين" ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط،
٢٠١٣م.
- ٦- **إلين وديع فرج**: "الجديد في التنس" الاسكندرية، منشأة المعارف،
الاسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ٧- **امجد محمد المعوم واخرون**: "عالم كرة السلة" مكتبة المجتمع العربي
للنشر والتوزيع عمان، ٢٠١١م.
- ٨- **إنجي عادل متولي، محمد إبراهيم جاد الحق**: "نسب مساهمة بعض
القدرات التوافقية للتنبؤ بمستوي أداء الدفاع الفردي لدى ناشئ كرة
السلة (Mini basket)" ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية،
العدد الثاني والثلاثون ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط،
٢٠١١م.
- ٩- **أيمن غنيم**: "مبادئ وأساسيات الإعداد البدني" مركز الكتاب للنشر،
٢٠١٩م.
- ١٠- **إيناس عزت عبداللطيف**: "ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية
الخاصة بالوثب العالي كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال من
(٩-١٢) سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،
٢٠٠٩م.
- ١١- **جمال إسماعيل النمكي**: "الإعداد البدني" الجزء الثاني، مكتبة شجرة
الدر، المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ١٢- **جمال سعيد بشارة**: "أثر برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية في
تحسين أداء المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم" الجامعة الأردنية،
الأردن، ٢٠١٠م.
- ١٣- **حسن سيد معوض**: "فن كرة السلة- الدفاع الفردي" مكتبة القاهرة
الحديثة ، بدون.
- ١٤- **حسن سيد معوض**: "كرة السلة للجميع" دار الفكر العربي، ط٧،
القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٥- **خالد جمال السيد**: "كرة السلة بين الدفاع والهجوم" عالم الرياضة للنشر
ودار الوفاء، الإسكندرية، ٢٠١٥م.

- ١٦- **خالد فريد عزت**: "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو" كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧ م.
- ١٧- **داليا محمد ابو النصر**: "تصميم اختبارات لمهارات الأداء الدفاعي في كرة السلة" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٤ م.
- ١٨- **سلوان صالح جاسم، هلال عبد الكريم، خالد نجم عبدالله**: "أساسيات لعبة كرة السلة" الذاكرة للنشر والتوزيع، بغداد، ٢٠١٦ م.
- ١٩- **سيد محمد مرسي**: "تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علي مستوي الانجاز لبعض مهارات الركل للاعبين التايكوندو" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١ م.
- ٢٠- **شيرين أحمد يوسف**: "تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي الأداء الهجومي المركب لرياضة المبارزة" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١ م.
- ٢١- **شيماء محمد محمود**: "توظيف الحاسب الآلي في وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٤ م.
- ٢٢- **عايد حسين عبد الأمير**: "تحليل الدفاع الفردي ضد التهديد للاعبين نادي الحلة المتقدمين بكرة السلة" مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١١ م.
- ٢٣- **عبد الأمير علوان، عادل ناجي حسن، علي عاشور عبيد**: "وضع درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة" مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠١٠ م.
- ٢٤- **عبدالباسط جميل الأشقر**: "مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين نظريات وتطبيقات" مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية، العدد ٤٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١ م.
- ٢٥- **عبد العزيز أحمد النمر**: "كرة السلة" الأساتذة للنشر، ط٢، القاهرة، ٢٠٠٠ م.

- ٢٦- **عبد العزيز أحمد النمر وناريمان محمد الخطيب**: "الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين" الأستاذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٧- **عصام الدين عبد الخالق**: "التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)" منشأة المعارف، ط ١١، الاسكندرية، ٢٠٠٣.
- ٢٨- **عصام الدين عبد الخالق**: "التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)"، منشأة المعارف، ط ١٢، الاسكندرية، ٢٠٠٥.
- ٢٩- **علي سموم الفرطوسي**: "بناء وتقنين اختباري الدفاع ضد المحاوره والدفاع ضد الممرر للاعبين الشباب بكرة السلة" المؤتمر العلمي الخامس عشر: التربية البدنية والرياضية. رؤية عربية مشتركة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣٠- **فاطمة عبد المالكى**: "التدريب الرياضي الطلبة المرحلة ٤" مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١١م.
- ٣١- **مدحت صالح سيد**: "البرامج التدريبية والتعليمية في كرة السلة" دار القلم للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٣٢- **محمد إبراهيم جاد الحق**: "تأثير برنامج تدريبي علي تنمية مهارات الدفاع الفردي للاعبى كرة السلة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
- ٣٣- **محمد حسن علوي**: "علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٣٤- **محمد حسن علوي، محمد نصر الدين رضوان**: "اختبارات الأداء الحركي" دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٣٥- **محمد سعيد الصافي**: "تأثير التدريب البصري علي تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات التوافقية للاعبى كرة السلة" رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٦م.
- ٣٦- **محمد صبحي حسنين**: "التقويم والقياس في التربية الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٣٧- **محمد صبحي حسنين**: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية" القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.

- ٣٨- **محمد عبد الرحيم اسماعيل**: "كرة السلة تطبيقات عملية (الدفاع)" منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠١٠ م.
- ٣٩- **محمد عبدالستار محمود**: "تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة القدم" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ٢٠١٣ م.
- ٤٠- **محمد لطفي السيد**: "الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي - رؤية تطبيقية" مركز الكتاب، القاهرة، ٢٠٠٦ م.
- ٤١- **محمود حسين محمود، عادل رمضان بخيت، أحمد خليفة حسن**: "كرة السلة (النظرية والتطبيق)" مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٧ م.
- ٤٢- **مروان عبد المجيد إبراهيم**: "التحميل الحركي البيوميكانيكي" دار الرضوان، الأردن، ٢٠١٤ م.
- ٤٣- **مصطفى محمد زيدان، جمال رمضان موسي**: "تعليم ناشئي كرة السلة" دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة، ٢٠٠٥ م.
- ٤٤- **مفتي حماد إبراهيم**: "المرجع الشامل في كرة القدم" دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠ م.
- ٤٥- **مؤيد إسماعيل إبراهيم**: "تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة للاعبين بأعمار (١٤-١٦) سنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦ م.
- ٤٦- **مي طلعت طلبة**: "تأثير تنمية الاستجابة الحركية علي أداء بعض المهارات الدفاعية في كرة السلة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٧ م.
- ٤٧- **نبيل محمد عبد المقصود، أحمد علي حسين، عادل جودة هلال**: "كرة السلة (أساسيات وتدريبات دفاعية- استراتيجيات حركية)" المركز العربي للنشر، الزقازيق، ٢٠١٢ م.
- ٤٨- **نهال سامح مصطفى**: "وضع مستويات معيارية لبعض مهارات الأداء الدفاعي لناشئات كرة السلة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٠ م.
- ٤٩- **نسرين محمود نبيه**: "أثر تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوي الأداء الفني علي عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت

- ٨ سنوات" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٥٠- **نيفين حسين محمود** : "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ٥١- **هاني عبد العزيز الديدب** : "تنمية القدرات التوافقية لتطوير بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة السلة" مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧ م.
- ٥٢- **هبه عبد العظيم حسن** : "تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن علي القدرات التوافقية ومستوي أداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.
- ٥٣- **وجدي مصطفى الفاتح** : "نظريات وتطبيقات الإعداد البدني للناشئين في المجال الرياضي" جامعة المنيا، ٢٠١٦م.
- ٥٤- **وفاء محمد صلاح الدين، هناء محمود فهمي** : "كرة السلة مهارات وتدريبات" كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٥٥- **ياسر محفوظ الجوهري** : "تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لدي براعم كرة القدم، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، العدد الأول، ٢٠٠٨م.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:-

- 56- **Agnienszna Jadach** : "Connection between particular coordinational motor abilites and Game Efficiency of young female hand ball player – team games in physical Education and sport, Poland, 2005.
- 57- **Brill, D.& Prinz,F.** : "Die ersten schritte. Basket ball trainingspraxis Hand bush für das Grundlagen – und Anfängertraining in vere in und schule . Peter Kuehne Verlage, Langen , 1983.

- 58– **Glassour, G:**" Koordination straining Basketball" Von Ressourcen ueber Anforderungen zu Kompetenzen. Dissertation, Verlag, Dr.Kovac, Hamburg, 2003'
- 59– **Hal Wissel :**"Basketball steps to success" Third Edition, Human kinetics, 2012.
- 60– **Jerry V. Krause, Craig Nelson :**"Basketball Skills& Drills" 4th Edition, human kinetics, U.S.A, 2018.
- 61– **Julius Kasa :**"Relation of motor abilities and motor skills in sport games" journal of human kinetics, volume 10, 2003.
- 62– **Mahmoud Houssain :**"Juden Basketball; Untersuchung Zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und Zur Bedeutung der, 2006.
- 63– **Morgan Wootten& Dave Gilbert :**"coaching basketball successfully" second edition, human kinetics, U.S.A, 2003.
- 64– **Neumaier,A. :**"Koordinatieves Anforderunges Profil und Koordinations training" sport & Bush Straub,Köln, 2003.
- 65– **Philippe leroux :**"planification et enterainement pour atteindre le perfor" once edition a,phora 2007.
- 66– **Schreiner P :**"Koordinationstraining Fussball" das Peter Schreiner System Rowohlt, Reinbek, 2000.
- 67– **Stanis Lawutzak , Henrk Duda :**" Level conciliating ability but efficiency& game of young football players, team games in physical education and sport, Poland ,2005.
- 68– **Teresa Zwierko, Pitor Lesiakwski, Beta Flor Kiewicz :**" Motor Coordination level of young playmakers in Basketball team games in Physical Education and sport, Poland,2005.
- 69– **Vladimir. Liakh. Wladyslaw, Zmuda. Zbigniew, Witkowski:**" The prognostic value of coordination motor ability" (CMA) indices in the evaluation of development of soccer players aged 16–19year observation, 2001.

70- **Walf Droge** : "Free radicals in the Physiological Control of cell Function" American Physiological Society, January, 2002.