

تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى أداء حركات القدمين للمهارات الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة

د/ نواف فيصل عيد الغصاب

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم فى عصرنا الحالى تطوراً ملحوظاً لمختلف مجالات الحياة، فاذا نظرنا إلى المستويات العالمية فى البطولات والدورات الأولمبية نستطيع أن نتعرف على مدى التقدم الهائل والإرتفاع السريع فى مستوى أداء اللاعبين بجانب أن تحديد الأداء الجيد لمهارة معينة فى نوع النشاط الممارس له دور فعال فى تقدم النتائج الرياضية، ولقد خطى علم التدريب الرياضى فى السنوات الأخيرة خطوات واسعة للأمام، حيث تضاعفت جهود العلماء فى مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة.

ويشير "محمد إبراهيم جاد الحق" (٢٠١٦م) أن التدريب الرياضى الحديث أصبح أحد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث حيث أن عملية التدريب الرياضى تعتمد فى الأساس على مبادئ علمية استمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدني والبيولوجي وعلم الحركة وعلم النفس والإدارة الرياضية وعلم الاجتماع الرياضى وغيرها من العلوم التى تمزج مع بعضها لتحقيق أهداف العملية التدريبية وعلم التدريب عبارة عن تنظيم وإدارة الخبرات التدريبية والتى تعتمد على الكفاءة الفردية للمدرب وعلى صفاته الشخصية ومقدرته فيما يتعلق بعلم التدريب عامة والنظريات والتقنيات الخاصة بمجال تخصصه بصفة خاصة، وتفهم تام لوظيفة المدرب بالنسبة للبرنامج التربوي العام مع إدراكه لطبيعة الأفراد الرياضيين وعناية خاصة بمشاكل التدريب الفردية، ومقدرته على تنظيم الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين (١١ : ٣٢٦)

ويذكر "علي عواد جبار" (٢٠١٥م) أن رياضة كرة السلة واحدة من الرياضات الجماعية التي شهدت تطورا كبيرا من خلال الأداء الجيد للمهارات الأساسية للعبة، ولا شك في ان الفضل في ذلك يعود إلى استخدام الطرق العلمية الحديثة لتعليم تلك المهارات سواء كانت المهارات الهجومية او المهارات الدفاعية. (٩ : ٢١٠)

ويرى "أحمد كامل حسين المهدي، هشام أحمد علي" (١٩٩٤م) أن كرة السلة مثلا للرياضات ذات الإيقاع السريع التي يتحول فيها اللاعب من الهجوم إلى الدفاع، ومن الدفاع إلى الهجوم بسرعة شديدة، ويتميز الأداء في كرة السلة بالانطلاقات المفاجأة السريعة سواء كان بالكرة أو بدونها، والتوقف غير المتوقع والوثب والدورانات وتغيير الاتجاه، وذلك وفقا لأحداث المباراة وتحركات المنافسين. (٢ : ٦٣)

ويرى "محمد عبد العزيز سلامه" (٢٠٠٣م) أن المبادئ الأساسية في كرة السلة تنقسم إلى ثلاثة أنواع وهي المبادئ الهجومية، المبادئ الدفاعية، المبادئ الهجومية الدفاعية، وقد أدرج أن حركات القدمين (التوقف- الإرتكاز- الوثب- الجري- تغيير السرعة- تغيير الإتجاه) من ضمن المبادئ الهجومية الدفاعية) وأن حركات القدمين بصورها المختلفة تشكل ركنا هاما من اركان الأداء المهاري فكل مهارة من مهارات اللعبة في حاجة إلى تحرك فني وقانوني ولذلك فالمدرّب الجيد هو الذي يراعي في البرنامج التدريبي ربط جميع المهارات الهجومية والدفاعية بحركات القدمين وهو ايضا يستطيع أن يصمم تدريباته في قوالب شيقة تجذب اللاعبين وتستثيرهم نحو بذل مزيد من النشاط لإتقان تحركاتهم. (١٢ : ١٦، ١٧٢)

ويذكر "مصطفى محمد زيدان" (١٩٩٣م) أن حركات القدمين واحدة من أهم المهارات الأساسية الهجومية للعبة حيث تعتمد الكثير من المهارات الهجومية للعبة على مقدار رشاقة اللاعب وقدرته على إستخدام قدميه أثناء الجري أو

عند المحاورة أو حين يريد التوقف أو تغيير اتجاهه وحركات القدمين الدفاعية تأتي من الوقفة الدفاعية الصحيحة يتابع فيها المدافع حركات المهاجم المنافس بخطوات قصيرة وسريعة فهو يتحرك يمينا ويسارا بإستخدام الخطوات الجانبية وهي تتم بالأنزلاق. (١٨ : ٩٨-١٣٢)

ويتفق "محمد عبد العزيز سلامة، إنجي عادل (٢٠١٥م)، محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين" (٢٠٠٠م) أن حركات القدمين تعتبر من المهارات الأساسية في الدفاع والهجوم، في الدفاع يجب التدريب عليها وإتقانها حتى لا يتمكن المهاجم من المروق إلى الهدف أو التصويب أو أتخاذ المكان المناسب، وفي الهجوم حتى يستطيع اللاعب بإستخدام حركات القدمين في الهروب من مراقبة المدافع والوصول إلى الهدف أو اتخاذ المكان المناسب لإستلام التمرير أو التصويب، كما يمكن إستخدام حركات القدمين كمناورة لنجاح التمرير أو القطع ويتفق أغلب المختصين بكرة السلة من مدربين ولاعبين وحكام بأن أفضل الأوضاع الحركية للاعب بصورة عامة تعتمد على تحكمه الجيد بحركة قدميه من خلال التوقف والارتكاز والحركات الجانبية والأمامية والخلفية، والتي يمكن أن تظهر بشكل الحركات والأوضاع الدفاعية للاعب، أما حركات القدمين الجيدة للاعب أثناء الهجوم فإنها أهم المهارات التي يتقنها لاعب كرة السلة إذ أنها من أهم عوامل نجاح اللاعب في التخلص من المدافعين، وبإمكان اللاعب إظهار فعالية مهارته هذه من خلال الخداع بجميع أنواعه، فبرغم إستخدام أكثر من جزء في أداء عملية الخداع إلا أن الخداع يمكن أن يفشل إذا لم تستخدم حركة القدمين بشكل صحيح يتفق مع الهدف من مضمون الخداع. (١٣ : ١٤١٠)، (١٥ : ٨٢).

ويؤكد "جمال إسماعيل" (٢٠٠٤م) أن القدرات التوافقية هي المعطيات الحقيقية لاتخاذ القرار الصحيح في المواقف المختلفة للرياضي في الأنشطة الرياضية، ويعتبر مستوى الكفاءة فيها هو المحدد الأول للفورمة الرياضية

للاعب كما أصبحت هي الأساس الفعلي والتدريبي لمعالجة شتى أنواع القصور في البرامج التدريبية وخاصة التدريب التكميلي الفردي، والقدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً مباشراً بالبرنامج الحركي بالمخ وبالإدراك الحس حركي من خلال المسافة والزمن والمؤشرات الحيوية للأنشطة الرياضية كما يرتبط التحسن في مستواها بالقدرة على التركيز في حجم التكرار الصحيح للأداء المقصود وتوجيه المؤشرات الفعلية لتنمية هذه القدرة من تعليمات وأدوات وعدد المشاركين وزمن الأداء والمساحة، وترتبط القدرات التوافقية بكل من الجانب لبدني والمهاري والخططي والنفسي. (٦ : ١١-١٢)

ويشير "محمد لطفى السيد" (٢٠٠٦م) على أن المستوى الجيد من القدرات التوافقية لدى للاعبين يزيد من سرعة تعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم استغلال الوقت في التدريب وتطوير الأداء، كما أن المستوى التوافقي العالى يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهارى وارتفاع المستوى الفنى حيث أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً طردياً مباشرة بالأداء المهارى وتؤثر فيه وتتأثر به. (١٤ : ٥٣)

ويذكر "خالد فريد زيادة" (٢٠٠٧م) أن القدرات التوافقية تعتبر أحد أهم أسس الإنجاز الرياضى اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفنى للاعبين والناشئين على حد سواء، حيث تنبثق القدرات التوافقية من التحليل النوعى لمتطلبات النشاط التخصصى، ولذا فإن العمل فى اتجاه تطويرها يؤثر تأثيراً إيجابياً في الجانب المهارى بشكل كبير، فهى أسس الإنجاز التى ترتبط بعمليات الضبط والتحكم الحركى فى الأداءات الحركية المختلفة، ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى الناشئين واللاعبين يمكنهم من تحقيق أفضل درجات توافق الأداء الحركى اللازم لإنجاز الواجبات الحركية. (٧ : ١٢)

ويرى الباحث أن لعبة كرة السلة تعتمد على العديد من القدرات التوافقية لرفع مستوى الأداء الحركى لمهاراتها بشكل عام، والهجومية بشكل خاص حيث

تتطلب تقدير الوضع المتغير لجسم اللاعب والكرة أو الزميل أو المنافس، كما تتطلب الربط الحركي بين إجراء المهارات المختلفة، كما تتطلب من اللاعب القدرة على بذل الجهد المناسب والدقة في الأداء والتكيف مع الأوضاع المتغيرة في المباراة، وتتميز كرة السلة تتميز بالإيقاع السريع والمستمر بين الهجوم والدفاع، مما يتطلب أن يتقن جميع اللاعبين المهارات الأساسية لمقابلة احتياجات المواقف المختلفة في الملعب مما يستوجب زيادة الاهتمام بإعداد فرق الناشئين في كافة النواحي البدنية والمهارية ونجد أن اللاعب في بداية مرحلة خوض المباريات وأداء العديد من الأداءات الخطئية الجماعية حيث يقع عليه عبء جديد قد يؤدي إلى ارتكابه للعديد من الأخطاء أثناء الهجوم والدفاع نتيجة لوقوعه تحت ضغط المنافسة وتفكيره في كيفية التخلص من المدافع وأيهما يكون أفضل التمير أو التصويب و قد ينتج عنه تشتت وضعف في مستوى الأداء، لذا يتحتم على اللاعب أن يمتلك حركات قدمين قوية وسريعة تمكنه من أداء العديد من المهارات بالشكل الصحيح.

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته للعدي من للمباريات على المستوى المحلي أن هناك انخفاض واضح في أداء اللاعبين أثناء المباريات بشكل عام وعدم قدرتهم على أداء العديد من المهارات الهجومية والدفاعية بالإضافة إلى ارتكابهم العديد من الأخطاء والمخالفات أثناء اللعب مما قد يرجعه هذا الانخفاض إلى مستوى مهارات حركات القدمين الهجومية والدفاعية كمهارات أساسية في كرة السلة وقد يرجع ذلك أيضا إلى افتقار البرامج التدريبية بتنمية حركات القدمين الهجومية والدفاعية وعدم ربطها بباقي المهارات الهجومية الأخرى التي يحتاجها اللاعبين.

وهذا ما دفع الباحث للتعرض لهذه المشكلة ومحاولة إيجاد حل لها من خلال تصميم برنامج تدريبي مقنن عن طريق إستخدام تدريبات القدرات التوافقية والتعرف على تأثيرها على مستوى الاداء المهاريل لحركات القدمين الهجومية

والدفاعية في محاوله علمية لإيجاد حل لضعف مستوى اللاعبين، وذلك من خلال اتباع الأسلوب العلمى الذى يعتمد على اجراء الاختبارات الميدانية والقياسات الموضوعية للحصول على أدق نتائج يمكن الاعتماد عليها اثناء تصميم البرنامج التدريبى قيد الدراسة

هدف البحث:

التعرف على "تأثير تدريبات القدرات التوافقية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة"، وذلك من خلال :

١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات للقدرات التوافقية لناشئى كرة السلة.

٢- التعرف على تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهارى لحركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية لناشئى كرة السلة لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لحركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث:

- القدرات التوافقية:

وهى أيضا عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي تمكن اللاعب في جميع أنواع الأنشطة الرياضية من التحكم في الأداء الحركي ، وقد حل مفهوم القدرات التوافقية محل مفهوم الرشاقة القديم وتنقسم إلى :

(٦ : ١٢)

١- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة: هي عبارة عن قدرة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يتناسب مع تغير الحالة. (١٦:٦)

٢- القدرة على بذل الجهد المناسب : قدرة الرياضي على تأدية حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستخدمة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود. (١٥:٦)

٣- القدرة على الحفاظ على التوازن : قدرة الرياضي على الحفاظ على جسمه في وضع معين مع استعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه. (٦:١٥)

٤- القدرة علي دقة الأداء :قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين. (١٦: ٢٩٧)

٥- القدرة على تقدير الوضع: قدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه وأشياء متحركة أخرى كالكرة والزملاء والمنافسين. (٦ : ١٤)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية:

١- دراسة قام بها "ثروت محمد الجندى" (٢٠٠١م) (٥) وأستهدفت هذه الدراسة تحديد تحركات القدمين الدفاعية والهجومية وعلاقتها بالمستوى العالمي للفرق المتقدمة في كأس العالم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها ١٩٤ لاعب شارك في البطولة النتائج أن نتائج الدراسة التحليلية لتحركات القدمين الدفاعية والهجومية قد أثرت إيجابية في الحركات الهجومية لجميع المراكز.

٢- دراسة قام بها "أحمد شادي النمر" (٢٠١٠) (١) استهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض القدرات

التوافقية لناشئ كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على (١٥) ناشئ كرة السلة وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي على تحسين مستوى القدرات التوافقية لدى مجموعة البحث التجريبية وكذلك تحسن في المستوى المهاري لدى عينة البحث.

٣- دراسة قام بها "محمد عبدالعزيز سلامة، إنجي عادل متولي" (٢٠١٥م) (١٣) هدفت للتعرف على تأثير تدريبات قوة ثبات المركز على حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قواها ١٢ لاعب وكانت أهم النتائج أن تدريبات قوة ثبات المركز أثرت إيجابياً على مستوى أدار حركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئ كرة السلة.

الدراسات الأجنبية:

٤- دراسة "راكزك Raczek" (٢٠٠٢م) (٢٢) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية في بعض الرياضات (ألعاب القوى- كرة الطائرة- كرة السلة) حيث إستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة :عينة من طلاب المدارس من سن ١٣ - ١٥ سنة، وكانت أهم النتائج أن القدرات التوافقية أثرت إيجابيا على مستوى التعلم المهاري لدى المجموعة التجريبية.

٥- دراسة "جلاساور Glassour" (٢٠٠٣م) (٢١) استهدفت 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

(٤٠) ناشئى وكانت من أهم النتائج أن التدريب باستخدام القدرات التوافقية أدى إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري لدى ناشئى كرة السلة.

٦- قام زاك و دودا **Zak & Duda** (٢٠٠٣م) (٢٣) بإجراء دراسة هدفت إلى تحديد تأثير القدرات التوافقية على الأداء المهارى والخططى للاعبين الناشئين فى كرة القدم، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئى تحت (١٧) سنة وقد تم اختيار القدرات التوافقية التالية (سرعة رد الفعل- التوازن- التوجيه الخاص- التوافق البصرى النشط)، وكانت أهم النتائج التى توصل إليها الباحثان أن مستوى الأداء المهارى والخططى لناشئى كرة القدم يعتمد على مستوى تطوير القدرات التوافقية.

أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

من خلال تحليل الدراسات المرتبطة أمكن للباحثون الاستفادة منها على

النحو التالي:

- * تحديد الأهداف وصياغة فروض البحث.
- * اختيار المنهج المناسب لطبيعة البحث الحالي.
- * تحديد بعض القدرات التوافقية والاختبارات اللازمة لقياسها
- * تحديد خطوات تنفيذ إجراءات البحث
- * تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- * الاستفادة من نتائج الدراسات المرتبطة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وتطبيق القياس القبلي والبعدي.

مجالات البحث :

أ- المجال البشرى: ناشئى كرة السلة تحت ١٦ سنة مواليد عام ٢٠٠٢م والمسجلين بالاتحاد الكويتى لكرة السلة.

عينة البحث:

إشتملت على (٧) ناشئين لعينة الدراسة الأساسية بالإضافة إلى (٥) ناشئين لعينة الدراسة الإستطلاعية من ناشئى كرة السلة بنادى الشباب الرياضى بالكويت.

ب- المجال الزمني : الموسم الرياضى ٢٠١٨ - ٢٠١٩ م.

ج- المجال المكانى : ملعب كرة السلة بنادى الشباب الرياضى بالكويت.

جدول (١)

إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لدى أفراد عينة البحث (ن=٧)

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥.٣٤	١٥.٣٠	٠.١٣	٠.٢٢
الطول	سنتيمتر	١٥٤.٨٩	١٥٥.١٠	٢.٥٢	٠.٣٣-
الوزن	كجم	٥٢.١٤	٥١.٥٠	٢.٣٠	٠.١٩
العمر التدريبي	سنة	٥.١٩	٥.١٠	٠.٢٠	٠.٨٤

يتضح من جدول (١) إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لدى أفراد عينة البحث، وهى قيم تتحصر بين (-٣،+٣) مما يبين إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لأفراد عينة البحث.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع البيانات لقيم اختبارات القدرات التوافقية لدى أفراد عينة البحث (ن=٧)

م	القدرات التوافقية	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	القدرة على تقدير الوضع	إختبار التقدم فى شكل (8)	ث	١٥.٥٣	١٥.٤٥	٠.٢٠	٠.٥٠
٢	القدرة على بذل الجهد المناسب	إختبار رمى كرة طبية معصوب العينين	الدرجة	٤٠.٨٦	٤٠.٠٠	٢.١٩	٠.٢٥
٣	القدرة على الحفاظ على التوازن	إختيار باس المعدل للتوازن الديناميكي	ث	٦١.٢٩	٦١.٠٠	١.٢٥	٠.٧٤-
٤	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	إختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	ث	٥.٦١	٥.٥٩	٠.٠٧	٠.٠٤
٥	القدرة على دقة الأداء	قياس مهارة التصويب من خلف خط الرمية الحرة ٢٠ رمية	العدد	١٠.٧١	١١.٠٠	١.٦٠	٠.٣٧-

يتضح من جدول (٢) إعتدالية توزيع قيم اختبارات القدرات التوافقية لدى أفراد عينة البحث، وهي قيم تنحصر بين (-٣،٣) مما يبين إعتدالية توزيع قيم اختبارات القدرات التوافقية لأفراد عينة البحث.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع البيانات لقيم الاختبارات المهارية لدى أفراد عينة البحث (ن=٧)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	إختبار تغيير الإتجاه لقياس القدرة على تغيير الإتجاه	ث	١٢.١٥	١٢.١٢	٠.١١	٠.٤١
٢	إختبار الخطوات الدفاعية لقياس القدرة على أداء الخطوات الدفاعية	ث	١١.٤٢	١١.٤٥	٠.٢٣	٠.٣٥-
٣	إختبار التوقف والإرتكاز لقياس القدرة على أداء التوقف والإرتكاز	ث	٢١.٩٧	٢١.٩٨	٠.٣٥	٠.٨٣
٤	إختبار سرعة حركات القدمين الهجومية بدون كرة لقياس سرعة حركات القدمين الهجومية.	ث	٢٠.٦٨	٢٠.٦٧	٠.٠٧	٠.٠٦

يتضح من جدول (٣) إعتدالية توزيع قيم الاختبارات المهارية لدى أفراد عينة البحث، وهي قيم تنحصر بين (-٣،٣) مما يبين إعتدالية توزيع قيم الاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث.

ثالثاً: وسائل جمع البيانات :

١- المسح المرجعي :

قام الباحث بتحليل الإطار المرجعي وذلك بالاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية وآراء السادة الخبراء والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية الدولية، بهدف :

- وضع الإطار النظري المحقق لهدف البحث وصياغة المشكلة وأهدافها وفروضها.
- تحديد القدرات التوافقية لناشئي كرة السلة.
- تحديد اختبارات القدرات التوافقية لناشئي كرة السلة.

- تحديد اختبارات مستوى الأداء المهارى لحركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة.
- تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية.

٢- استمارة استطلاع رأى الخبراء :

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية لناشئى كرة السلة.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات المناسبة لقياس القدرات التوافقية الخاصة بناشئى كرة السلة.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اختبارات مستوى الأداء المهارى حركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الأسس العامة لمتغيرات الحمل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية لتحسين مستوى أداء حركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة.
- قام الباحث بعرض استمارة استطلاع الرأى على الساده الخبراء فى مجال تدريب كرة السلة، وقد وضع الباحث شروط لاختيار الخبير فيما يلي:
- أن يكون عضوا بهيئة التدريس بكليات التربية الرياضية، ويعمل فى المجال العملي.

- أن لا تقل عدد سنوات الخبرة عن (١٠) سنة.

٣- تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة بناشئى كرة السلة:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية لتحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة بناشئى كرة السلة ثم قام

بوضع نتائج المسح المرجعي في استمارة استطلاع رأى الخبراء في مجال تدريب كرة السلة لتحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة بناشئي كرة السلة.

جدول (٤)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد وترتيب أهم القدرات التوافقية الخاصة بناشئي كرة السلة ن = ١٠

النسبة المئوية لمستوى الأهمية %	الرأي				العناصر	م
	غير مناسب		مناسب			
	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد		
١٠٠%	-	-	١٠٠%	١٠	القدرة على تقدير الوضع	١
٩٠%	١٠%	١	٩٠%	٩	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٢
١٠٠%	-	-	١٠٠%	١٠	القدرة على دقة الأداء	٣
٨٠%	٢٠%	٢	٨٠%	٨	القدرة على بذل الجهد	٤
١٠٠%	-	-	١٠٠%	١٠	القدرة على الحفاظ على التوازن	٥
٧٠%	٣٠%	١	٧٠%	٧	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	٦
٧٠%	٣٠%	١	٧٠%	٧	القدرة على الربط الحركي	٧
٧٠%	٣٠%	١	٧٠%	٧	القدرة الإيقاعية	٨
٧٠%	٣٠%	١	٧٠%	٧	القدرة على الإبداع الحركي	٩
٤٠%	٦٠%	١	٤٠%	٤	القدرة على التعلم الحركي	١٠
٦٠%	٤٠%	١	٦٠%	٦	القدرة على التوجيه الحركي	١١
٧٠%	٣٠%	١	٧٠%	٧	القدرة على الخداع الحركي	١٢

ويتضح من جدول (٤) أن نسبة الموافقة تراوحت ما بين (٦٠%) : (١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر لقبول كل قدرة من القدرات البدنية، وبذلك تم تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة السلة.

٤ - الاختبارات الخاصة بقياس القدرات التوافقية الخاصة بناشئي كرة السلة:

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة للتوصل إلى اختبارات القدرات التوافقية الخاصة المناسبة لتحقيق هدف الدراسة ثم قام بوضع نتائج المسح المرجعي للدراسات السابقة في استمارة استطلاع رأى الخبراء، ثم عرضها على السادة الخبراء في مجال تدريب كرة السلة لتحديد الاختبارات

المناسبة لتحقيق هدف الدراسة وتراوحت نسبة موافقة الخبراء ما بين (٨٠%) - (١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠%) من موافقة الخبراء لقبول الاختبارات المناسبة.

جدول (٥)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد وترتيب إختبارات القدرات التوافقية الخاصة بناشئى كرة السلة (ن = ١٠)

م	القدرات التوافقية	الاختبارات	مناسب	غير مناسب
١	القدرة على تقدير الوضع	إختبار التقدم فى شكل (8)	%٩٠	%١٠
		الجري المكوكي ١٠×٤ م	%٧٠	%٣٠
٢	القدرة على بذل الجهد المناسب	إختبار رمى كرة طبية معصوب العينين.	%٩٠	%١٠
		إختبار رمى كره طبيه ٣ كجم لأقصى مسافه باليدين.	%٦٠	%٤٠
٣	القدرة على الحفاظ على التوازن	إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	%٨٠	%٢٠
		إختبار الوقوف على مشط القدم	%٤٠	%٦٠
٤	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	إختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	%٩٠	%١٠
		إختبار الوثب فوق حواجز مختلفه الارتفاع	%٥٠	%٥٠
٥	القدرة علي دقة الأداء	قياس مهارة التصويب من خلف خط الرمية الحرة ٢٠ رمية	%١٠٠	-
		التصويب من خارج قوس الثلاث نقاط (٦.٢٥) متر	%٧٠	%٣٠

من الجدول (٥) يتضح أن عدد الاختبارات التي حصلت على نسبة ٨٠ % فأكثر (٧) اختبارات وهى ما استقر الباحث عليها للتطبيق فى البحث.
٥- تحديد إختبارات مستوى أداء حركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة:

اجرى الباحث مسح مرجعى للمراجع والأبحاث التي تمكن من الإطلاع عليها لتحديد الاختبارات المستخدمة لتحديد مستوى الأداء المهارى حركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة.

جدول (٦)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد وترتيب الإختبارات المهارية الخاصة بناشئى كرة السلة (ن = ١٠)

م	الاختبارات	مناسب	غير مناسب
١	إختبار تغيير الإتجاه لقياس القدرة على تغيير الإتجاه	%١٠٠	-
٢	إختبار الخطوات الدفاعية لقياس القدرة على أداء الخطوات الدفاعية	%٩٠	%١٠
٣	إختبار التوقف والإرتكاز لقياس القدرة على أداء التوقف والإرتكاز	%١٠٠	-
٤	إختبار سرعة حركات القدمين الهجومية بدون كرة لقياس سرعة حركات القدمين الهجومية.	%٨٠	%٢٠

من الجدول (٦) يتضح أن جميع الاختبارات التي حصلت على نسبة ٨٠٪ وهى ما استقر الباحث عليها للتطبيق فى البحث.

إختيار المساعدين :

تم اختيار المساعدين من السادة المدربين بنادى الشباب بالكويت ومن العاملين بمجال تدريب كرة السلة واستعان بهم الباحث فى تنظيم وإعداد اللاعبين وأثناء إجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث وبياناتهم.

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى جمع بيانات البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول)
- ساعة إيقاف الكترونية.
- مقاعد سويدية.
- حواجز تدريب.
- كرات طبية وزن ٣ كجم.
- شريط قياس و مسطرة مدرجة لقياس المسافة بالسنتيمتر.
- أطواق
- سلام تدريب
- صناديق خشبية ارتفاع من ٤٠-٨٠ سم.
- أقماع
- مراتب

- كرات سلة
- ملعب كرة السلة
- كرات يد وقدم وطائرة
- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من (٢٠١٩/١/٩م) الى (٢٠١٩/١/١٤م) على (٥) من عينة الدراسة الإستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية. استهدفت هذه الدراسة:

- * مناسبة أماكن إجراء الاختبارات.
- * التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- * التأكد من مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
- * اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تأدية كلاً من (الاختبارات البدنية والمهارية) لتلافيها قبل القيام بتنفيذ القياسات القبليّة.
- * ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص والتوزيع الزمني لها.
- * تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لتصنيف الأحمال للمتسابقين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
- * تقنين ومناسبة توزيع أحمال التدريب وفقاً لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي.
- * تطبيق بعض أجزاء برامج البحث للتأكد من مدى ملائمتها لأفراد العينة قبل البدء في تنفيذ البحث.
- * التأكد من الوحدات الزمنية المحددة للوحدة التدريبية الواحدة.
- * التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.
- * مدى ملائمة التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.
- وكانت أهم نتائجها :
- * تم التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة ومناسبة أماكن إجراء القياسات.

- * تم التأكد من مناسبة الإختبارات لعينة البحث.
- * تم تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية المناسبة، وتقنين وتوزيع أحمال التدريب حيث قام الباحث بعمل استطلاع رأى خبراء لمكونات حمل التدريب الخاصة التي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية.
- * التأكد من تقبل أفراد العينة لبرامج البحث وقدرتهم علي أداء ما يطلب منهم.
- * صلاحية البرنامج للتنفيذ خلال زمن الوحدة وفقاً لكل جزء علي حدة من أجزاء الوحدة في الخطة العامة للبرنامج.
- * تحديد الفترات المناسبة لتطبيق كل برنامج من حيث التوقيت اليومي المناسب، وكذلك عدد الأيام المناسبة خلال الأسبوع.
- * تم استبعاد التدريبات الصعبة التي لم تستجيب لها عينة البحث وتم استبدالها بمجموعة أخرى من التدريبات التي تؤدي إلي نفس الغرض.

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

جدول (٧)

اختبارات القدرات التوافقية لناشئي كرة السلة

م	القدرات التوافقية	الإختبارات	وحدة القياس	المراجع
١	القدرة على تقدير الوضع	إختبار التقدم في شكل (8)	ث	(٤٨٦: ١٠)
٢	القدرة علي بذل الجهد المناسب	اختبار رمي كرة طبية معصوب العينين.	الدرجة	(٤٨٦: ١٠)
٣	القدرة على الحفاظ على التوازن	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	الدرجة	(٤٨٦: ١٠)
٤	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	ث	(٤٢: ٣)
٥	القدرة علي دقة الأداء	قياس مهارة التصويب من خلف خط الرمية الحرة ٢٠ رمية	العدد	(٤٨٧: ١٠)

جدول (٨)

الإختبارات المهارية لناشئي كرة السلة

م	الاختبارات	وحدة القياس	المراجع
---	------------	-------------	---------

(١٣ : ١٤٢١)	ث	إختبار تغيير الإتجاه لقياس القدرة على تغيير الإتجاه	١
	ث	إختبار الخطوات الدفاعية لقياس القدرة على أداء الخطوات الدفاعية	٢
	ث	إختبار التوقف والإرتكاز لقياس القدرة على أداء التوقف والإرتكاز	٣
	ث	إختبار سرعة حركات القدمين الهجومية بدون كرة لقياس سرعة حركات القدمين الهجومية.	٤

- القياسات القبلية:

تم إجراء بعض القياسات البدنية والمهارية لناشئى كرة السلة وذلك في ضوء ما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة في يوم (١٥/١/٢٠١٩م) ثم تم التأكد من تجانس عينة البحث قبل إجراء الدراسة كما هو موضح بجداول (١)، (٢)، (٣)

البرنامج التدريبي المقترح :

تمت الإجراءات التنفيذية للدراسة وفقا للخطوات التالية:

تحديد هدف البرنامج :

يهدف تطبيق البرنامج التدريبي المقترح إلي تحسين حركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة من خلال تطوير القدرات التوافقية لعينة البحث.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

تم تحديد الأسس العلمية لتصميم وتنفيذ تدريبات القدرات التوافقية الخاصة بناشئى كرة السلة، وقد قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة والمراجع الأجنبية والدراسات السابقة واستطلاع رأى الخبراء المتخصصين فى مجال تدريب كرة السلة للتعرف على مدى مناسبة التدريبات من حيث مدتها وتكراراتها والأدوات المستخدمة وفى ضوء ذلك.

- ١- وضع التمرينات بأسلوب علمي دقيق ومقتن.
 - ٢- التدرج فى التدريبات من السهل للصعب، من البسيط للمركب، ومن المعلوم للمجهول
 - ٣- التدرج فى التدريبات من حيث عدد الأجزاء المشتركة فى الأداء
 - ٤- التنوع فى التدريبات بتنوع التمرينات وتنوع شدتها وحجمها وكذلك الأدوات المستخدمة وتغير البيئة التدريبية.
 - ٥- شمولية التدريبات بحيث تبنى جميع عناصر القدرات التوافقية
 - ٦- مراعاة التسلسل والربط الخاص بالتمرينات الخاصة بكل قدرة من القدرات التوافقية لتحقيق أقصى استفادة بأقل جهد.
 - ٧- تشابه التمرينات المختارة للمسار الحركى الخاص بالمهارات الحركية وطريقة الأداء الفعلي وذلك منعا لحدوث أى اضطرابات أثناء الأداء
- أسس تطبيق وتنفيذ تدريبات القدرات التوافقية :**

من خلال تحليل الإطار المرجعى والدراسات السابقة التى تعرض لها الباحث وجدا إنه عند وضع واختيار مجموعة من التدريبات التوافقية لتطوير الأداء المهارى يجب أن تراعى طرق وأساليب التدريب للقدرات التوافقية والتى تم الوصول إليها، والتى تم اختصارها فى النقاط التالية:

(١) تنفيذ الواجبات الحركية بأساليب متنوعة ومتغيرة ويتم ذلك من خلال الآتى:

- أداء الواجبات الحركية بعمل تغيرات وتنوعات معروف مثل (الجرى للخلف، التغيير مابين الجرى للأمام والخلف).
- تغيير سرعة أداء الواجب الحركى مثل (المشى ثم الجرى، الجرى ثم التوقف ثم الجرى مرة أخرى).
- أداء الواجبات الحركية من الناحيتين (يمين - يسار) مثل المحاورة باليدين.

- تغيير وضع البداية وحالة الجسم مثل التصويب من الجلوس - المحاورة للأمام من وضع جلوس القرفصاء.
- أداء واجبات حركية إضافية (قبل - أثناء - بعد) الحركة الأساسية.
- أداء واجبات حركية يصعب فيها الحفاظ على مركز ثقل الجسم مثل (المحاورة على قدم واحده، التصويب من فوق مقعد سويدي مقلوب).
- (٢) تنفيذ الواجبات الحركية مع تغيير الوسط الخارجى كالأتى:
- تغيير حجم الملعب (المحاورة داخل منطقة الثلاث نقاط - المحاورة فى منتصف الملعب).
- تغيير أرضية الملعب (المحاورة على البلاط بدلاً من الباركيه).
- تغيير نوع الكرات المستخدمة (المحاورة بكرات يد، قدم، طائرة)، أداء التصويب بأنواع مختلفة من الكرات.
- (٣) الربط بين تغيير تنفيذ الواجبات الحركية وتغيير الوسط الخارجى مثل:
- تغيير وضع البداية أو وضع الجسم وتغيير نوع الكرات المستخدمة (الوقوف على صندوق خشبى ممسكاً بكرة يد والتصويب على الهدف).
- (٤) تنفيذ الواجبات الحركية تحت ضغوط مختلفة مثل:
- أداء التمرينات تحت ضغط الزمن (تغيير اللاعب الذى لم يحرز هدف خلال دقيقة) اللعب مع وضع قوانين خاصة (تغيير المراكز، تحديد زمن الأداء)، اللعب بسرعات عالية (استلام الكرة من أكثر من لاعب ثم التصويب).
- أداء التمرينات تحت ضغط الحمل البدنى (أداء الجرى البندولى على خطوط الملعب ثم أداء رميتين حرتين)، التدريبات التى تتم تحت ضغط حمل بدنى تؤدى فى نهاية الوحدة التدريبية وبعد أن يكون اللاعب قادراً على أداء المهارات الفنية والقدرات (بدنية - توافقية) بشكل متقن.
- أداء التمرينات تحت ضغط دقة الأداء.

- أداء التمرينات تحت ضغط المواقف المركبة (المعقدة).
 - أداء التمرينات تحت ضغط التنويع والتغيير.
 - أداء التمرينات تحت ضغط التنظيم والتوجيه الحركى.
- (٥) تنويع وتحديد أساليب استقبال المعلومات**
- تحديد تحليل الرؤية البصرية للاعب (التصويب عبر حاجز).
 - تصعيب القدرة على التوجيه والتنظيم الحركى بإضافة واجبات حركية زائدة قبل أداء الواجب الحركى الأساسى.
 - اختيار الواجب الحركى المناسب بعد استقبال معلومات بصرية معينة (القيام بالتصويب فقط) بعد أن يأخذ المدافع وضع معين من المهاجم، ويقوم بالتصويب على السلة عندما يلاحظ المهاجم أن المدافع يده أسفل بعد استلام المهاجم للكرة ويكون فى وضع تصويب جيد.
- (٦) عند تنفيذ تدريبات القدرات التوافقية يجب أن يراعى الآتى:**
- تكون التمرينات قصيرة الزمن وتكون متنوعة ومختلفة.
 - تؤدى التمرينات السهلة والصعبة بالتبادل حتى 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 لأن تكون لديه قدرة جيدة من التركيز لتكون التدريبات ذات تأثير جيد على الأداء.
 - تجنب فترات الراحة الكبيرة بين الوحدات التدريبية عند تدريب القدرات التوافقية وإلا سيكون هناك هبوط فى المستوى الذى تم تحقيقه من قبل.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

أ- تحديد فترة تنفيذ البرنامج التدريبي :

اختار الباحث فترة الاعداد الخاص لتنفيذ البرنامج التدريبي نظراً لملائمتها لتطبيق الدراسة.

ب- تحديد طريقة التدريب:

اعتمد الباحث على استخدام طريقة التدريب الفترى بنوعية بشكل أساسى عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، بالإضافة إلى طرق التدريب المختلفة.

ج- تحديد عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج التدريبي المقترح:

حدد الباحث مدة تنفيذ البرنامج بحيث تتكون من ثمانية أسابيع فى فترة الإعداد الخاص بواقع (٤) وحدات تدريبية يومية فى الأسبوع، وبهذا يشمل البرنامج (٣٢) وحدة تدريبية يومية.

د- تحديد أجزاء الوحدة التدريبية :

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي تم وضع محتوى الوحدات التدريبية لتحسين النواحي البدنية والمهارية والحفاظ على الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة تدريبية على النحو التالي:

* الجزء التمهيدي (الإحماء) :

الجزء الإعداد (التمهيدي) ويستغرق هذا الجزء فى المتوسط (١٠%) من زمن الوحدة التدريبية ويهدف إلى تهيئة الفرد وجعله فى وضع مناسب لحل واجبات الوحدة ويهدف إلى :

- الإحماء والتحميل الأولي.

- الاسترخاء.

- التنظيم الحركي

- التهيئة التربوية

كما يراعى فيه : تنشيط الدورة الدموية عن طريق تدريبات التسخين وإعطاء المتسابقين تدريبات الإطالة والمرونة واستثارة الجهاز العصبي المركزي وإعطاء الناشئين تدريبات تتشابه مع الأداء الحركي فى كرة السلة.

* **الجزء الرئيسي** : يحتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على الاعداد العام والاعداد الخاص والإعداد المهارى ويتضمن الاعداد الخاص تدريبات القدرات التوافقية لناشئى كرة السلة

* **الجزء الختامي** : ويستغرق هذا الجزء (٥%) من زمن الوحدة التدريبية ويهدف إلي محاولة العودة بالفرد الرياضى إلي حالته الطبيعية، بقدر الإمكان بعد الجهد المبذول عن طريق :

- تدريبات تهدئة اللاعبين والعودة بهم للحالة الطبيعية.

تطبيق التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من (١٦/١/٢٠١٩م) الى (٩/٣/٢٠١٩م) على مجموعة البحث بإستخدام تدريبات القدرات التوافقية.

القياس البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تمت القياسات البعدي وذلك فى يوم (١١/٤/٢٠١٩م) .

المعالجات الاحصائية :

تم حساب المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج **Spss** الإحصائي مستخدماً:

المعالجات الإحصائية استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الألتواء.
- معامل ويلكوكسون
- معامل الارتباط سبيرمان.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول :

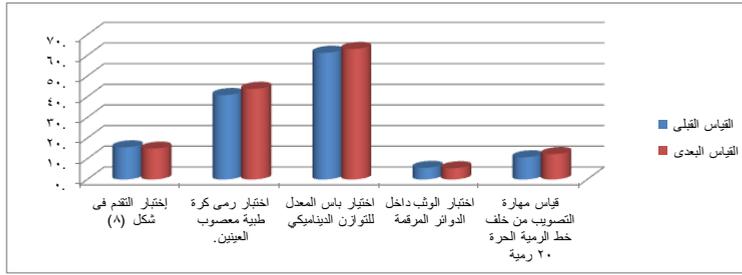
جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض اختبارات القدرات التوافقية لناشئي كرة السلة.

معدل التغير	معامل الخطأ	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	م المتغيرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
٣.٩٣	*٠.٠٢	٠٢.٣٦-	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	١٤.٩٢	١٥.٥٣	ث	١ اختبار التقدم في شكل (8)
٧.٣٢	*٠.٠٢	٠٢.٣٧-	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤٣.٨٥	٤٠.٨٦	الدرجة	٢ اختبار رمي كرة طبية معصوب العينين.
٣.٠٢	*٠.٠٢	٠٢.٣٧-	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٦٣.١٤	٦١.٢٩	الدرجة	٣ اختبار المعدل للتوازن الديناميكي
٣.٣٩	*٠.٠٢	٠٢.٣٧-	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٥.٤٢	٥.٦١	ث	٤ اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة
١٤.٦٦	*٠.٠٢	٠٢.٣٧-	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١٢.٢٨	١٠.٧١	العدد	٥ قياس مهارة التصويب من خلف خط الرمية الحرة ٢٠ رمية

دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض اختبارات القدرات التوافقية لناشئي كرة السلة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥.

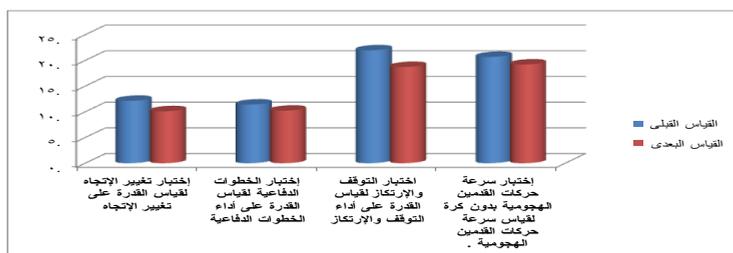


شكل (١)
نسب تحسن اختبارات القدرات التوافقية لناشئي كرة السلة
عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض
الإختبارات المهارية لناشئي كرة السلة.

معدل التغير	معامل الخطأ	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
٨.٣٥	*٠.٠٢	- *٢.٣٦	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	١٠.١٢	١٢.١٥	ث	إختبار تغيير الإتجاه لقياس القدرة على تغيير الإتجاه
٥.٢١	*٠.٠٢	- *٢.٣٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	١٠.٢٣	١١.٤٢	ث	إختبار الخطوات الدفاعية لقياس القدرة على أداء الخطوات الدفاعية
٧.٣٧	*٠.٠٢	- *٢.٣٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	١٨.٧٣	٢١.٩٧	ث	إختبار التوقف والإرتكاز لقياس القدرة على أداء التوقف والإرتكاز
٣.٥٥	*٠.٠٢	- *٢.٣٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	١٩.٢١	٢٠.٦٨	ث	إختبار سرعة حركات القدمين الهجومية بدون كرة لقياس سرعة حركات القدمين الهجومية.

دال احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦



شكل (٢)

نسب تحسن الإختبارات المهارية لناشئي كرة السلة

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الإختبارات المهارية لناشئي كرة السلة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من ٠.٠٥ . كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥ .

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول:

أظهرت البيانات التي تضمنها جدول (٩) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض متغيرات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من ٠.٠٥ . كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥ ، وقد تراوحت تلك النسب بين ٣.٠٢% لاختيار باس المعدل للتوازن الديناميكي ونسبة ١٤.٦٦% لاختبار مهارة التصويب من خلف خط الرمية الحرة ٢٠ رمية.

ويُرجع الباحث تقدم ناشئي المجموعة التجريبية في المتغيرات الخاصة بالقدرات التوافقية (قيد البحث) وتفسير ذلك سبب حدوث هذه التنمية هو خضوع أفراد عينة البحث التجريبية إلى التدريب ولمدة (عشر أسابيع) وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً أدى إلى وصول أفراد العينة إلى مرحلة التكيف

للأحمال المرتفعة ممثلة والذي ساهم في تحسن القدرات التوافقية (قيد البحث) بشكل جيد لدى ناشئ عينة البحث، حيث أشتمل البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات لتنمية (القدرة على تقدير الوضع- القدرة على بذل الجهد المناسب- القدرة على الحفاظ على التوازن- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة- القدرة علي دقة الأداء)، من خلال ما تتطلبه هذه القدرات من سرعة ودقة وما يصاحبها من الدورانات والتغيير المفاجئ في الاتجاهات.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات دراسة "أحمد شادي النمر" (٢٠١٠) (١) في أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي على تحسين مستوى القدرات التوافقية لدى مجموعة البحث التجريبية من ناشئ كرة السلة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات "هبة عبد العظيم حسن" (٢٠٠٥م) (٢٠) في أن انتظام اللاعبين في التدريب دون انقطاع بالإضافة إلى قيام مدرب مؤهل بالعملية التدريبية له الأثر الإيجابي في تلك الفروق وكذلك نسب التحسن بالنسبة للقدرات التوافقية.

وتتفق أيضاً ذلك مع نتائج دراسة "نسرین محمود نبيه" (٢٠٠٤م) (١٩) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على تنمية وتطوير القدرات البدنية التوافقية للناشئين.

ومما سبق يتضح لنا أن الفرض الأول قد تحقق كلياً والذي ينص علي: "توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية لناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي".

مناقشة نتائج الفرض الثاني

أظهرت البيانات التي تضمنها جدول (١٠) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض متغير مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أقل من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها

الجدولية عند ٠.٠٥، وقد تراوحت تلك النسب بين ٣.٥٥% لإختبار سرعة حركات القدمين الهجومية بدون كرة لقياس سرعة حركات القدمين الهجومية ونسبة ٨.٣٥% لإختبار تغيير الإتجاه لقياس القدرة على تغيير الإتجاه.

ويعزو الباحث هذه الفروق الدالة إحصائيا بين متوسط القياسيين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى الاداء المهارى نتيجة تأثير تدريبات القدرات التوافقية حيث أنها تزيد من دافعية الناشئين نحو الأداء لما تتميز تمرينات القدرات التوافقية من استثارة لدوافعهم مما أدى إلى زيادة إقبالهم على الأداء بأعلى كفاءة طوال فترة التدريب، ويرجع ذلك إلى مراعاة الباحث التنوع والتغيير فى تدريبات القدرات التوافقية حيث اشتملت تدريبات القدرات التوافقية على مجموعة كبيرة ومتنوعة من الواجبات الحركية نفذت بأساليب متنوعة فى طرق، وأشكال أداؤها واعتمد أداؤها على تنوع فى الأدوات المستخدمة حيث قام الباحث باستخدام مجموعة كبيرة من الأدوات المتنوعة.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلا من "شيرين يوسف (٢٠٠١م) (٨)، مروة فتحي مصطفى" (٢٠١٣م) (١٧) أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين تنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء البدني والمهاري.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه "خالد فريد" (٢٠٠٧م) (٧) أن البرامج التدريبية تحسن من مستوى القدرات التوافقية كما أن القدرات التوافقية تساعد فى تطوير المستوى المهارى لدى اللاعبين.

وتتفق هذه النتائج مع ما تشير اليه "ايناس عزت" (٢٠٠٩م) (٤) في أن القدرات التوافقية تحسن جودة وفاعلية الأداء الحركي وتطوير المهارات الفنية، فهي ترتبط دائما بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي مثل القدرات البدنية، كما إنها أصبحت الأساس الفعلي والتدريبي لمعالجة شتى أنواع القصور في البرامج التدريبية، وبذلك فهي تعمل على توفير الشروط اللازمة للوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي.

ومما سبق يتضح لنا أن الفرض الثاني قد تحقق كلياً والذي ينص علي: "توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لحركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات :

في ضوء هدف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها وإعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن متغيرات (القدرة على تقدير الوضع- القدرة على بذل الجهد المناسب- القدرة على الحفاظ على التوازن- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة- القدرة علي دقة الأداء) لناشئى كرة السلة.

٢- أدى تحسن متغيرات القدرات التوافقية إلى تحسن مستوى الأداء المهاري لحركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

١- استخدام القدرات التوافقية كموجه لعملية تدريب الناشئين والارتقاء بمستوياتهم المهارية.

٢- إجراء البحوث للتعرف على القدرات التوافقية الهامة وطبيعة تطورها في الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية

٣- التعرف على بروفيل المتطلبات التوافقية الخاص بكل نشاط رياضى خاصة الألعاب الفردية مما يسهم في الارتقاء بمستوى التوافق الحركى والأداء المهاري للناشئين بصورة إيجابية.

٧. خالد فريد عزت : تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

٨. شيرين أحمد يوسف : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء للهجوم المركب لرياضة المبارزة "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١م.

٩. علي عواد جبار: تأثير تمارين تصحيحية في تقليل المسافة الأفقية لطيران اللاعب ودقة التصويب بالقفز لناشئ كرة السلة "مجلة علوم التربية الرياضية: جامعة بابل - كلية التربية الرياضية المجلد ٨، العدد ٤ ٢٠٩ - ٢٢٣، ٢٠١٥م.

١٠. عماد محمد عبدالمجيد: تأثير برنامج مقترح لمكونات التوافق الحركي الخاص على سرعة تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة المنصورة- كلية التربية الرياضية، العدد ١٩، ٢٠٠٢م:

١١. محمد إبراهيم جاد الحق: تأثير استخدام تدريبات الثراء الحركي على بعض المهارات الأساسية الدفاعية لدى ناشئ كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين العدد ٧٧، ٣٢٥ - ٣٤١، ٢٠١٦م

١٢. محمد عبد العزيز سلامة: أسس الأداء الفني فى كرة السلة، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

١٣. محمد عبدالعزيز سلامة، إنجي عادل متولي: تأثير تدريبات قوة ثبات المركز على حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة، بحث منشور، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية الإسكندرية، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، العدد ٤، ٢٠١٥م.
١٤. محمد لطفى السيد: الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦.
١٥. محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحى حسانين : القياس فى كرة السلة دار الفكر العربى، ٢٠٠٠م.
١٦. مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، عمان، مؤسسة الوراق، ٢٠٠١م.
١٧. مروة فتحي مصطفى : تأثير تدريبات القدرة على الربط الحركي و التوجيه المكاني على السرعة الحركية و فاعلية الأداء الهجومي للمبارزين تحت ١٥ سنة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، العدد ٧٦، ١٨٨ - ٢٠٩، ٢٠١٦م.
١٨. مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرس والمدرّب، دار الفكر العربي، ١٩٩٣م.
١٩. نسرين محمود نبيه: أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
٢٠. هبه عبد العظيم حسن: تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري

لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة،
كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

21. **Glassour, G:** Koordination straining Basketball. Von Ressourcen ueber Anforderungen zu Kompetenzen. Dissertation, Verlag, Dr.Kovac, Hamburg, 2003.
22. **Raczek. J.:** Entwicklungs - Veränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten (1965-1995). Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen. In: Sportwissenschaft (32) 2, 201-216, 2002.
23. **Zak, St, and H. Duda. :**Level Of Coordinating Ability But Efficiency Of Game Of Young Football Players.،Theory and Practice of Physical Culture 2 ، 225-237،2003