

## تأثير برنامج تدريبي لتطوير التوافق العضلي العصبي على مستوى أداء التحركات الدفاعية في كرة السلة

أ.م.د / منة الله محمد عبدالخالق المقدم

– مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

د/ أحمد عبد المنعم شفيق النجار

دكتوراه الفلسفة بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.

### مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر تطوير الأداء المهاري أحد اسباب تحقيق الفوز في مجريات مباريات كرة السلة لما لها من أثر فعال في الأداء الهجومي والدفاعي للممارسين وهذا ما يظهر بشكل واضح عند متابعة الدوريات الأمريكية والأوروبية لمحترفي رياضة كرة السلة ، حيث تعد تلك التشكيلات بمثابة ادوات الفوز لكونها أحد اسباب حدوث التقدم بنتيجة المباراة والمحافظة على التشكيل الدفاعي الذي يساعد على تقليص المحاولات الهجومية من الخصم.

كما أن التدريب للصغار أكثر تعقيداً من تدريب الكبار، فالعمل مع الناشئين يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا نبدأ وكيف نستمر للوصول بالناشئين في النهاية إلى أعلى مستوى في المجال الرياضي التخصصي يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا نبدأ وكيف نستمر للوصول بالناشئين في النهاية إلى أعلى مستوى في المجال الرياضي التخصصي . ( ٢٢ : ١٥ )

كما أن المهارات الحركية في كرة السلة متنوعة وتتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وهي تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والدقة والاستعداد الدائم للتصرف في المواقف المختلفة التي

تمتلى بالتغير المستمر سواء كانت هذه المواقف فردية أو جماعية كما أنها تعتمد على الإبتداء السريع والوقوف الفجائي فنجد لاعب كرة السلة ينطلق بسرعة كبيرة من اللحظة الأولى للجري وهذه النقطة بالذات تكسب اللاعب عند الهجوم خطوة أمام خصمه. (١١ : ٤٤)

ويرى كل من "محمود حسين" (٢٠٠٦)، "نويماير" (2003) "Neumaier"، "شراينر" (2000) Schreiner) تعد القدرات التوافقية والتوافق الحركي الجيد هو المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى، فتوافر القدرات التوافقية على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، وأن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند اكتساب المهارات الحركية، كما أن درجة إتقان هذه المهارات تعبر عن الأساس المركب للمستوى وتعمل على تطوير القدرات التوافقية الحركية (٣٥ : ١٢) (٣٦ : ٢١)

هذا ويعتبر الأداء الحركى فى رياضة كرة السلة تخضع للمواقف الحركية المختلفة التي ترتبط بوجود ظروف متغيرة للأداءات المرتبطة بحركات الفريق المنافس ومواقفه الذي يحاول فيها بإصرار بناءط الواجبات الدفاعية. لذا تتطلب توافق حركي يسهم في أداء وانجاز معظم المهارات الدفاعية التي تعتمد على توافق حركة العين والذراعين والرجلين كعامل أساسي للتفوق والنجاح، ولاسيما أن المهارات المفتوحة والحركات السريعة أهم ما يميز لعبة كرة السلة عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى. لذا يحتاج اللاعبين دائماً إلى تخزين برامج حركية متعددة بتوافقات حركية متنوعة حتى يتمكن من العمل سويماً بانسجام تام في أثناء تنفيذ خطط الدفاع لإفشال الهجمات الجماعية على السلة مما يسهل ذلك في عملية الحصول على الكرة. (٢ : ٢٠٥)

كما أن حركات القدمين بصورها المختلفة تعتبر إحدى المبادئ الأساسية في لعبة كرة السلة فهي تشكل ركناً هاماً من أركان الأداء المهارى فكل مهارة من مهارات اللعبة في حاجة إلى تحرك فني وقانوني، ولذلك فالمدرّب الجيد هو الذي يضع في برنامجه التدريبي مراعاة ربط جميع المهارات الهجومية والدفاعية بحركات القدمين. (٢٤ : ١٧٢)

ويوضح "هال ويسل" ٢٠٠٤ م "Hal Wissel" أن التنمية الجيدة لحركات القدمين الدفاعية تكون لها أهمية خاصة بالنسبة للمدافع، فالدفاع الناجح يعتمد على قدرة اللاعب في أن يكون هناك رد فعل مباشر للتحرك في أي اتجاه يسلكه الخصم، وهذا يتطلب تنفيذ حركات القدمين الدفاعية بتوازن وسرعة في الأداء، فحركات القدمين الدفاعية الجيدة تجبر الخصم على أن تكون تحركاته رد فعل لتحركات المدافع، كما أنها تمكن المدافع من إخلال توازن المهاجم والإقلال من نسبة التصويب. (٣٣ : ١)

ويؤكد سوين ناتر Swen Nater ٢٠٠٧ م علي اهمية التنسيق بين موقع المدافع وسلطة بالنسبة لموقع المهاجم ، فالتحرك الدفاعي حول اللاعب المهاجم يمنع عملية التمير، كما يسمح للاعب المدافع باحتلال موقع مناسب لعرقلة تصويب الفريق، فالدفاع يحتاج أيضا إلى حركات قدمين مؤثرة عند القيام بالارتكاز والقطع والتحرك للمتابعة . ( ٣٧ : ١٥ )

وبمتابعة الباحثان للدورى المصرى لاحظا اهتمام المديرين بثقل فرقه دفاعياً وهجومياً و من خلال التاكيد على حفظ فرقه لهذه التشكيلات ومتابعة الاخطاء الفنية التى دائما ما تتكرر ومحاولة ايجاد حلول لها دون تحديد اهم اسباب حدوث تلك الاخطاء والتى تتمحور فى امتلاك لاعبي الفريق لعنصر التوافق الحركى وربط ذلك بكفاءة تحركات القدمين لاعبي الفريق الواحد فى شكل تشكيل دفاعى.

### مشكلة البحث:

يهتم الاتحاد المصرى لكرة السلة بالناشئين لأنها اساس تكوين فريق الرجال والذي يشكل منها المنتخب القومى ومن خلال عمل الباحثان فى تدريب احد فرق قطاع الناشئين بنادي طنطا الرياضى ومن خلال خبرتهما فى كرة السلة لاحظا افتقار معظم لاعبي فرق الناشئين فى كرة السلة إلى التوافق العضلي العصبي وذلك بعد تطبيق اختبارات للتوافقات الحركية وللتحركات الدفاعية لحركات القدمين والدفاع عليهم والذي كانت نتائجه غير مرضية , والذي يعتبر من أهم المتغيرات التي يعتمد عليها الفوز فى كرة السلة , ويرجع ذلك للتطور السريع فى لعبة كرة السلة وتعدد المواقف الهجومية التى تتسم بالسرعة والقوة لتسجيل النقاط وتودى الى خلل فى عملية الدفاع وفقدان الناشئين للتوافق الحركى الجيد اثناء سير المباريات ويرجع الباحثان ذلك الى عدم اكتمال برامجهم التدريبية التى تحتوى على تنمية العنصر الفعال لهذه التحركات المتمثل فى التوافق الحركى وما يرتبط بيه من عناصر لياقة بدنية .

ومن خلال العرض السابق وبعض التحليلات الفنية من قبل الباحثان تبين لهما ان معظم اخطاء هؤلاء الناشئين تتمثل فى عدم ربط التوافق الحركى لتحركات الرجلين وحركات الذراعين وتغير اتجاه الجسم لاتخاذ الوضع الدفاعى المناسب لحماية سلة الفريق من عملية التمير والتصويب ونظرا ايضا لافتقارهم الربط الجيد بين متغيرات الرشاقة والدقة والاتزان الحركى وسرعة الاداء التى تؤهلهم الى امتلاك التوافق الحركى الجيد لتنفيذ تحركات القدمين الدفاعية فى كرة السلة.

### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي وذلك من خلال:

١. تنمية التوافق الحركى لناشئى كرة السلة.

٢. التحركات الدفاعية لناشئى كرة السلة.

### فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى التوافق العضلي العصبي لصالح القياس البعدى.

٢. توجد فروق ذات دالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى التحركات الدفاعية لصالح القياس البعدى.

### إجراءات البحث :

### منهج البحث :

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

### مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة (١٤-١٢) سنة المسجلين بنادى طنطا الرياضى بمنطقة الغربية المسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة والمشاركين بالدورى المصرى للناشئى للموسم (٢٠٢٠م-٢٠٢١م) واشتملت العينة على عدد (٢٤) ناشئى ، وتم اختيار عدد (١٢) ناشئى للعينة الاساسية للبحث وإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٢) ناشئى من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

### جدول ( ١ )

### توصيف عينة البحث:

| م | التوصيف            | العدد | النسبة المئوية |
|---|--------------------|-------|----------------|
| ١ | العينة الأساسية    | ١٢    | ٥٠%            |
| ٢ | العينة الاستطلاعية | ١٢    | ٥٠%            |
| ٣ | المجموع            | ٢٤    | ١٠٠%           |

### الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ملعب كرة سلة قانوني - كرات سلة - أقماع
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز مقياس الطول رستاميتير Restmeter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم
- شريط قياس لقياس الأطوال (بالسنتيمتر).
- ساعة إيقاف Stop Watch ثانية. / لقياس الزمن مقدار بالثانية حتى ١٠/١ ثانية
- مقاعد سويدية.
- أكياس رمال - أطواق.
- أحبال مطاطة.

### الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا الاختبارات البدنية :

- التوافق الكلي للجسم ( اختبار القفز داخل الدوائر المرقمة )
  - القدرة على السرعة الانتقالية (عدو ٣٠ متر من بداية متحركة)
  - القدرة على الرشاقة ( اختبار الجري المكوكي )
  - القدرة على التوازن الديناميكي ( اختبار الشكل الثماني)
  - القدرة على الدقة (اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة )
  - التوافق بين العين واليد (اختبار رمى واستقبال الكرات خلال ٣٠ ثانية) ( ٦ )
- ثانيا الاختبارات الخاصة بتحركات القدمين الدفاعية للاعبى كرة السلة قيد البحث :
- تغيير الاتجاه اختبار تغيير الاتجاه ثانية ٣٨
  - حركات القدمين الدفاعية اختبار الخطوات الدفاعية ثانية ٣٨
  - التوقف والارتكاز اختبار التوقف والارتكاز ثانية ٣٨
  - اختبار قدرة أدراك الاتجاه
  - اختبار قدرة الاحساس الحركى العضلى

- اختبار القدرة على التوجه المكاني وتغير الاتجاه لتحركات القدمين . ( ٦ ) ، ( ١٧ )

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قامت في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٩/٥م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/٩م على ١٢ من ناشئي كرة السلة من داخل مجتمع البحث وليست من عينة البحث الأساسية وكانت بهدف التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث وتحديد أماكن إجراء الاختبارات والقياسات وتدريب المساعدين والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان أثناء التطبيق.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٩/١٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/١٦م هدفها إيجاد المعاملات العلمية :

- إيجاد معامل الصدق للاختبارات قيد البحث.
- إيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث.

## جدول (٢)

الوصف الاحصائي للعينة الاستطلاعية قيد البحث في المتغيرات ( السن - الطول - الوزن -

العمر التدريبي ) ن = ١٢

| م | المتغيرات      | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | التقلطح | الالتواء |
|---|----------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|---------|----------|
| ١ | السن           | سنة/ شهر    | ١٣,١١           | ١٣,٢٠  | ٠,٦٣              | ٠,٨٦-   | ٠,٣٤-    |
| ٢ | الطول          | سم          | ١,٦١            | ١,٦٣   | ٠,١٣              | ٠,٣٩-   | ٠,٨٧-    |
| ٣ | الوزن          | كجم         | ٤٤,٩١           | ٤٤,٠٠  | ٤,٢٤              | ٠,٧٣-   | ٠,٨٣-    |
| ٤ | العمر التدريبي | سنة/ شهر    | ٣,٣٣            | ٣,٠٠   | ١,٣٠              | ٠,١٢-   | ٠,٧٣-    |

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث ، وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية تجانس العينة قيد البحث في متغيرات ( الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبي )

## جدول ( ٣ )

توصيف العينة الاستطلاعية في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث ن = ١٢

| م | المتغيرات               | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | الالتواء |
|---|-------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------|
| ١ | التوافق الكلي للجسم     | ث           | ١٠,٦٨           | ١١,٠٠  | ١,١٤              | ٠,٨٤-    |
| ٢ | السرعة الانتقالية       | ث           | ٩,٧٢            | ٩,٥٠   | ٢,١٨              | ٠,٣٠     |
| ٣ | الرشاقة                 | ث           | ١٣,٧١           | ١٣,٥٠  | ١,٦٤              | ٠,٣٨     |
| ٤ | التوازن الديناميكي      | عدد         | ٦,٣١            | ٦,٠٠   | ٢,٢٧              | ٠,٤٠     |
| ٥ | التوافق بين العين واليد | عدد         | ٨,١٤            | ٨,٠٠   | ١,٩٤              | ٠,٢١     |
| ٦ | الدقة                   | درجة        | ٨,٥١            | ٨,٥٠   | ٢,٠٤              | ٠,٠١٤    |

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات القدرات البدنية قيد البحث ، وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصر ما بين  $(\pm 3)$  وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية بيانات العينة قيد البحث في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث.

## جدول رقم ( ٤ )

توصيف العينة الاستطلاعية في متغيرات تحركات القدمين الدفاعية قيد البحث ن = ١٢

| م | المتغيرات                          | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الأنحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|------------------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
| ١ | اختبار تغير الاتجاه                | ثانية       | ١٠,٤٢           | ١٠,٥٠  | ١,٦٥              | ٠,٢٤-          |
| ٢ | اختبار الخطوات الدفاعية            | ثانية       | ٦,١٢            | ٦,٠٠   | ٠,٩٤              | ٠,٣٦           |
| ٣ | اختبار التوقف والارتكاز            | ثانية       | ١٠,١٤           | ١٠,٠٠  | ٠,٨٧              | ٠,٤٢           |
| ٤ | قدرة التوجيه المكاني وتغير الاتجاه | درجة        | ١,٦٢            | ١,٥٠   | ١,١٢              | ٠,٣٦           |
| ٥ | قدرة الاحساس الحركي العضلي         | درجة        | ٧,٧٥            | ٨,٠٠   | ١,٠٢              | ٠,٧٥           |
| ٦ | اختبار قدرة ادراك الاتجاه          | عدد         | ٧,١٣            | ٧,٠٠   | ٢,٠١              | ٠,٣٩           |

يتضح من جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات التحركات القدمين الدفاعية قيد البحث ، وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصر ما بين  $(\pm 3)$  وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية بيانات العينة قيد البحث في متغيرات التحركات القدمين الدفاعية قيد البحث.

المعاملات العلمية: -

صدق الإختبار Validity:

قام الباحثان بإستخدام صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة والأخرى غير مميزة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث للتعرف على مدى صدق الإختبارات لما وضعت من أجله كما هو موضح فى الجدول التالي:

جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات قيد البحث ن=١ ن=٢=٦

| قيمة  | الغير مميزة |       | المميزة |       | الاختبارات                    | م  |
|-------|-------------|-------|---------|-------|-------------------------------|----|
|       | ع±          | س     | ع±      | س     |                               |    |
| *٥,٠٧ | ١,٣٢        | ١٢,٣٤ | ١,٢٥    | ٨,٢٢  | التوافق الكلى للجسم           | ١  |
| *٣,٤٣ | ١,٤٢        | ١١,١٦ | ١,٣٦    | ٨,١٤  | السرعة الانتقالية             | ٢  |
| *٣,٣١ | ١,٩٤        | ١٢,٨١ | ١,٢٤    | ١٠,٣٥ | الرشاقة                       | ٣  |
| *٦,٨  | ٠,٤١        | ٦,٣٣  | ٠,٩٤    | ٣,٢١  | التوازن الديناميكي            | ٤  |
| *٤,٣٨ | ١,٥٨        | ٦,٩٧  | ١,٦٢    | ١١,٤١ | قدرة إدراك الاتجاه            | ٥  |
| *١٠,٦ | ١,٠٥        | ٧,٨٤  | ٠,٩٥    | ١٤,٥٨ | التوافق بين العين واليد       | ٦  |
| *٥,٩٣ | ١,٠٩        | ٨,١٥  | ٠,٨٤    | ١١,٨٠ | الدقة                         | ٧  |
| *٤,٨٢ | ١,٣٣        | ٧,٤٩  | ١,٢٨    | ١١,٤٧ | قدرة الإحساس العضلي           | ٨  |
| *٣,٥٠ | ٠,٦٢        | ١,٢٥  | ٠,٥٤    | ٢,٥٤  | التوجيه المكانى وتغير الاتجاه | ٩  |
| *٣,٠٥ | ١,٨٧        | ١٢,٣٩ | ٠,٧٥    | ٩,٦٤  | اختبار تغير الاتجاه           | ١٠ |
| *٣,٢٣ | ١,٩٩        | ٢٧,٠٧ | ١,٧٤    | ٢٣,٢٥ | اختبار الخطوات الدفاعية       | ١١ |
| *٣,٥٧ | ١,٣٨        | ١٥,٨٦ | ١,٢٩    | ١٢,٨٤ | اختبار التوقف والارتكاز       | ١٢ |

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات قيد البحث وذلك لبيان معامل الصدق (التمايز) لدى عينة التقنين مما يشير إلى صدق الاختبارات.

ثبات الإختبار Reliability:



## جدول رقم ( ٦ )

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات للاختبارات قيد البحث

ن=١٢

| م  | الاختبارات البدنية            | التطبيق الاول |      | التطبيق الثانى |      |
|----|-------------------------------|---------------|------|----------------|------|
|    |                               | س             | ع±   | س              | ع±   |
| ١  | التوافق الكلى للجسم           | ٨,٩٤          | ١,٢٤ | ٨,٨٥           | ١,٠٥ |
| ٢  | السرعة الانتقالية             | ٩,١٤          | ٢,١٥ | ٩,٢            | ٢,١٩ |
| ٣  | الرشاقة                       | ١١,٤٩         | ٢,٦٤ | ١١,٥٩          | ٢,٦٤ |
| ٥  | التوازن الديناميكي            | ٥,٨٦          | ٣,٠١ | ٥,٧٦           | ٣,٥٤ |
| ٦  | قدرة إدراك الاتجاه            | ٩,٣٠          | ١,٢٤ | ٩,٢٨           | ١,٢٥ |
| ٧  | التوافق بين العين واليد       | ١١,٣١         | ٢,٢٥ | ١١,٢٨          | ٢,٨٥ |
| ٨  | الدقة                         | ٩,٨٧          | ٢,٥٤ | ٩,٨٨           | ٢,٥٦ |
| ٩  | قدرة الإحساس العضلي           | ٩,٥١          | ٢,٩٤ | ٩,٦٨           | ٢,٦٤ |
| ١٠ | التوجيه المكاني وتغير الاتجاه | ١,٦٩          | ١,٦٤ | ١,٩٦           | ١,٥٢ |
| ١١ | اختبار تغير الاتجاه           | ١٠,٦٨         | ١,٠٢ | ١٠,٨٨          | ١,٥٥ |
| ١٢ | اختبار الخطوات الدفاعية       | ٢٤,٢٥         | ١,٥٤ | ٢٤,٦٤          | ١,٢٤ |
| ١٣ | اختبار التوقف والارتكاز       | ١٣,٧٤         | ٢,١٤ | ١٣,٥٤          | ٢,٧٠ |

\*قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية ١٠ و مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى

للاختبارات قيد البحث لدى العينة الاستطلاعية وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي:

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج لتصميم برنامج تدريبي للتوافق الحركى لتطوير مستوى أداء تحركات

القدمين الدفاعية قيد البحث.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث .
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والإختبارات .
- توافر الأدوات الخاصة بالإعداد البدنى والمهارى واستكمال الناقص منها .

- اتباع مبادئ التدريب المختلفة (مراعاة الفروق الفردية - التدرج - التكيف - التكامل - الخصوصية - الشمولية) فى وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح وفى أسلوب تنفيذها تجنباً لحدوث أى إصابات تحول دون استكمال البرنامج التدريبي.
- تقسيم أفراد العينة إلى مجموعات وفق مستويات نتائج القياس القبلي .
- مراعاة توجيه التمرينات للمجموعات العضلية المشتركة فى أداء المهارات قيد البحث .
- تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى الناشئين .
- تنوع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونة .

### تخطيط البرنامج :

- مدة البرنامج (١٢ أسبوع) .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية ٣ وحدات أسبوعية .
- زمن الوحدة التدريبية (٦٠ق - ٩٠ق) .
- زمن الإحماء والتهدئة (٥ق) خارج زمن الوحدة التدريبية .
- اختيار تدريبات الإحماء والبرنامج.
- راعا الباحثان مبدأ الخصوصية والتدرج فى الحمل واستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي .
- استخدمت الباحثان طرق التدريب المختلفة وهى : طرق التدريب الفترى (منخفض ومرتفع الشدة ) وذلك عند وضع البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالمهارات قيد البحث .
- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مرحلة البرنامج التدريبي على أن يكون درجة الحمل أقل من متوسط (٥٥% : ٦٥%) والحمل المتوسط ما بين (٦٥% : ٧٥%) والحمل أقل من الأقصى ما بين (٧٥% : ٩٠%) إلى حدود مقدرة الناشئ . بنسبة (٣ : ١) لتتمشى مع المرحلة السنوية .
- المجموعات (٣ : ٥) مجموعات .
- فترات الراحة تتراوح بين (٩٠ث : ٢٤٠ث) .
- استخدام التدريب الدائرى فى تنفيذ التدريبات .
- التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي فى الحمل بزيادة عدد مرات التدريب (زيادة التكرارات) أو تقليل فترات الراحة البينية .

### القياس القبلي :

قاما الباحثان بإجراء القياس القبلي يوم ٢٦/٩/٢٠٢٠م ويوم ٢٨/٩/٢٠٢٠م قبل بدأ البرنامج

بغرض اجراء اعتدالية البيانات لعينة البحث وإجراء القياس القبلي لعينة البحث

### القياس البعدى :

قاما الباحثان بإجراء القياس البعدى من ٢٨/١٢/٢٠٢٠م إلى ٣٠/١٢/٢٠٢٠م بعد الأسبوع

الثاني عشر ( انتهاء البرنامج التدريبي ) .

### المعالجات الإحصائية :

استخدما الباحثان برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان  
بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط.
- الوسيط.
- معامل الارتباط
- اختبارات للفروق .

عرض النتائج:

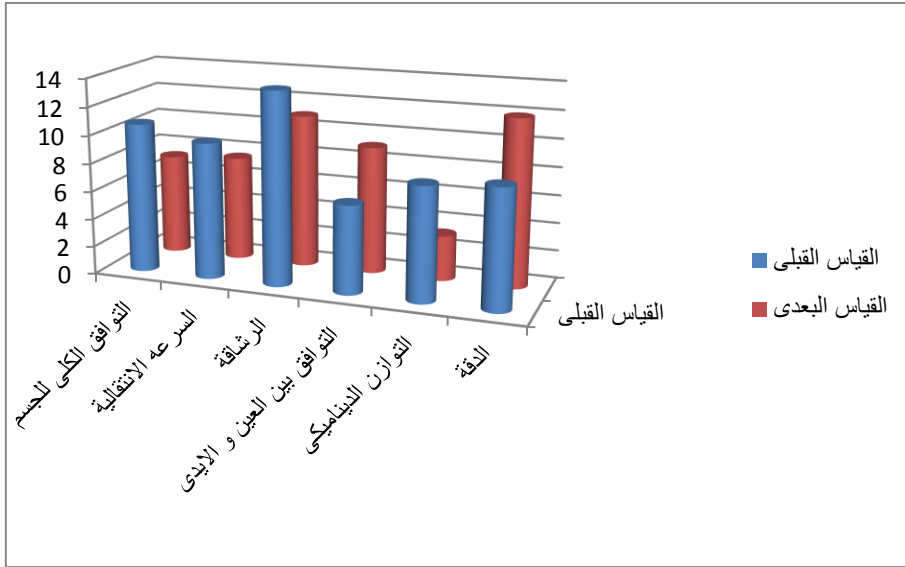
## جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين متوسطات الإختبارات البدنية قيد البحث ن=١٢

| م | الاختبارات                 | القياس القبلى |      | القياس البعدى |      | قيمة ت | نسبة التحسن % |
|---|----------------------------|---------------|------|---------------|------|--------|---------------|
|   |                            | س             | ع±   | س             | ع±   |        |               |
| ١ | التوافق الكلى للجسم        | ١٠,٦٨         | ١,١٤ | ٧,٢٢          | ١,٢٨ | *٦,٦٩  | ٪٣٢,٤         |
| ٢ | السرعه الانتقالية          | ٩,٧٢          | ٢,١٨ | ٧,٥١          | ١,٤٢ | *٢,٨١  | ٪٢٢,٧         |
| ٣ | الرشاقة                    | ١٣,٧١         | ١,٦٤ | ١٠,٩٧         | ١,٩١ | *٣,٦١  | ٪٢٠,٠         |
| ٤ | التوافق بين العين و الايدى | ٦,٣١          | ٢,٢٧ | ٩,١١          | ٢,١٢ | *٢,٩٩  | ٪٤٤,٣         |
| ٥ | التوازن الديناميكي         | ٨,١٤          | ١,٩٤ | ٣,٢٤          | ١,٥٧ | *٦,٥١  | ٪٦٠,٢         |
| ٦ | الدقة                      | ٨,٥١          | ٢,٠٤ | ١١,٩٤         | ١,٦١ | *٤,٣٨  | ٪٤٠,٣         |

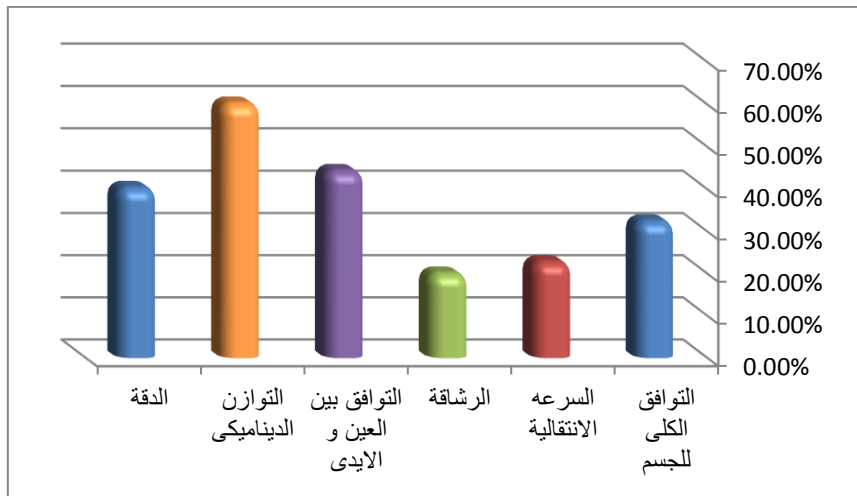
\*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١١ و مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلى و البعدى فى لصالح القياس البعدى للاختبارات البدنية قيد البحث .



شكل (١)

الفروق بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدي للاختبارات قيد البحث



شكل (٢)

نسبة التحسن للاختبارات البدنية قيد البحث

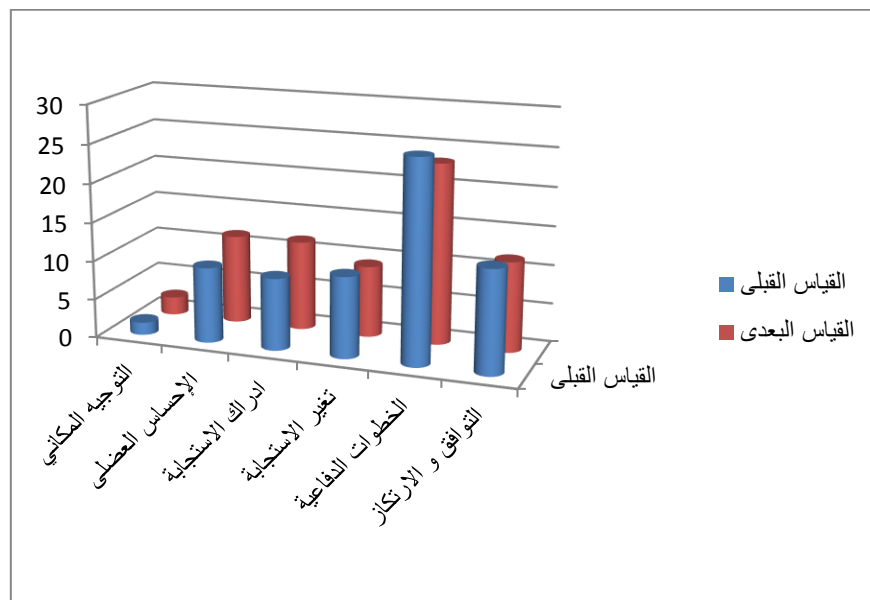
## جدول رقم ( ٨ )

دلالة الفروق بين متوسطات للاختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٢

| م | الاختبارات         | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | قيمة ت | نسبة التحسن % |
|---|--------------------|---------------|------|---------------|------|--------|---------------|
|   |                    | س             | ع±   | س             | ع±   |        |               |
| ١ | التوجيه المكاني    | ١.٦٢          | ٠.٦٨ | ٢.٣٤          | ٠.٦٤ | *٢.٥٦  | %٤٤.٤٤        |
| ٢ | الإحساس العضلي     | ٩.٧٥          | ٠.٨٩ | ١١.٥١         | ٠.٥٧ | *٥.٥٢  | %١٨.٠٥        |
| ٣ | ادراك الاستجابة    | ٩.٢٩          | ١.١٤ | ١١.٥٩         | ٠.٩٤ | *٥.١٦  | %٢٤.٧٦        |
| ٤ | تغير الاستجابة     | ١٠.٤٦         | ١.٢٨ | ٩.٢٤          | ٠.٦٧ | *٢.٨٠  | %١١.٧٠        |
| ٥ | الخطوات الدفاعية   | ٢٥.٨٩         | ٢.٠١ | ٢٣.٢٤         | ١.٢٤ | *٣.٧٢  | %١٠.٢٠        |
| ٦ | التوافق و الارتكاز | ١٣.٢٨         | ١.٢٥ | ١١.٦٥         | ١.٠١ | *٣.٣٦  | %١٢.٣٠        |

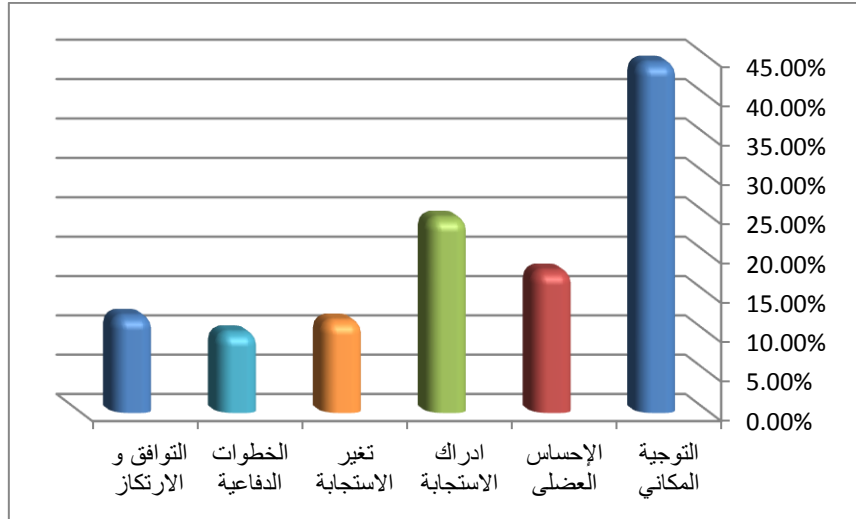
\*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١١ و مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للاختبارات المهارية قيد البحث .



شكل (٣)

الفروق في المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية قيد البحث



شكل (٤)

نسبة التحسن للاختبارات المهارية قيد البحث

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى مستوى التوافق العضلي العصبي لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٧) وشكل (١) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات قياسات البحث (القبليّة - البعديّة) لدى عينة البحث من ناشئى كرة السلة فى متغير اختبارات التوافق الحركى لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتى حرية (١١) حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١.٧٩٦) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت ما بين (٢.١٦) كأقل قيمة فى اختبار التوازن الديناميكي ، (٧.٤٦) كأكبر قيمة فى اختبار الدقة كما هو موضح بجدول (١٥) الخاص باختبارات الفروق لعينة البحث من ناشئى كرة السلة فى متغير اختبارات التوافق الحركى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

ويرجع الباحثان ذلك الى البرنامج التدريب المستخدم لتنمية القدرات البدنية الخاصة بتطوير التوافق الحركى والمتمثلة فى تدريبات لتنمية العناصر التالية (التوافق الكلى للجسم\_ السرعة الانتقالية \_ الرشاقة \_ التوازن الديناميكي \_ الدقة \_ التوافق ) والتي تشمل على مجموعة من التدريبات الحركية التي تركز على القدمين من خلال الاستعانة بمجموعة من الأدوات المختلفة كالحواجز وصناديق الوثب والحبال وغيرها من الأدوات , كما يشير الباحثان هذا التحسن إلى التقنين السليم للأحمال التدريبية والتي هي من أساس التخطيط الجيد , كما يشير الباحثان إلى

ارتكاز البرنامج التدريبي على القدمين لأهميتها في اداء الدفاعات في كرة السلة حيث أشار "هال ويسل ٢٠٠٤ م" Hal Wissel ان التنمية الجيدة لحركات القدمين الدفاعية تكون لها أهمية خاصة بالنسبة للمدافع، فالدفاع الناجح يعتمد علي قدرة اللاعب في أن يكون هناك رد فعل مباشر للتحرك في أي اتجاه يسلكه الخصم، وهذا يتطلب تنفيذ حركات القدمين الدفاعية بتوازن وسرعة في الأداء، فحركات القدمين الدفاعية الجيدة تجبر الخصم علي أن تكون تحركاته رد فعل لتحركات المدافع، كما. (أنها تمكن المدافع من إخلال توازن المهاجم والإقلال من نسبة التصويب ( ٣٣ : ١ )

ويرجع ايضا الباحثان ذلك التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي بعد اكتماله وخاصة ان الفترة بين القياس القبلي والقياس البعدي تشير الى تطبيق البرنامج التدريبي بكامل وحداته وتدريباته وهذا ما اتفق مع عصام عبد الخالق و الين فرج و محمد صبحي حسنين و عصام عبد الخالق و هبة عبد العظيم .

( ٢٠ : ٦٢ ) ( ٢٠ : ١٩٠ ) ( ٨ : ١٤٩ ) ( ٢٣ : ٤٠٥ - ٤١٠ ) ( ٢٣ : ٤١٥ ) ( ٢٣ : ١٠١ )  
( ٢٠ : ١٠٤ ) ( ١٢١ : ١٣١ )

هذا ويؤكد الباحثان على ان التحسن الواضح في المتغيرات البدنية والتوافق الحركي لدى ناشئي كرة السلة ( عينة البحث ) الى استخدام الاسلوب العلمي في وضع البرنامج , حيث يؤكد الباحثان على اهمية خطورة التعامل مع الناشئين وهذا ما أشار إليه " عمرو مصطفى" (١٩٩٨م) أن تدريب الناشئين يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا نبدأ وكيف نستمر للوصول بالناشئين في النهاية إلى أعلى مستوى في المجال الرياضي التخصصي يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا نبدأ. ( ٢٢ : ١٥ )

هذا ومن خلال العرض السابق وفي حدود أهداف البحث وفروضة ومن خلال مناقشة النتائج السابقة , فقد تحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوافق العضلي العصبي لصالح القياس البعدي". مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التحركات الدفاعية لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات قياسات البحث (القبليّة - البعديّة) لدى عينة البحث من ناشئي كرة السلة في متغير اختبارات تحركات القدمين

الدفاعية لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتى حرية (١١) حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١.٧٩٦) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت ما بين (٣.٩٩) كأقل قيمة فى اختبار قدرة الاحساس العضلى ، (٨.٠٢) كأكبر قيمة فى اختبار التوقف والارتكاز كما هو موضح بجدول (٨) الخاص باختبارات الفروق لعينة البحث من ناشئى كرة السلة فى متغير اختبارات حركات القدمين الدفاعية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث .

ويرجع الباحثان ذلك الى البرنامج التدريبي المستخدم لتنمية القدرات البدنية الخاصة بتطوير حركات القدمين الدفاعية والمتمثلة فى تدريبات لتنمية العناصر (اختبار تغير الاتجاه\_حركات القدمين\_التوقف والارتكاز\_ اختبار قدرة ادراك الاتجاه\_ اختبار قدرة الاحساس الحركى العضلى\_ اختبار القدرة على التوجيه المكانى ويرجع الباحثان ذلك لتأثير الايجابى للبرنامج التدريبي بعد اكتماله وخاصة ان الفترة بين القياس القبلى والقياس البعدى تشير الى تطبيق البرنامج التدريبي بكامل وحداته وتدريباته

وهذا ما يتفق مع " تيريسازيوركو وبيتور Teresa Zwierko Beatar " (٢٠٠٥م) (٣٨) ، " ستانيساوا ، حازم عبد التواب عبد الرحيم محمد (٢٠٠٩) (١٣) ، كامل و محمود Kamel & Mahmoud (٢٠١١) (٣٤). إبراهيم محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٩) (١) إيناس عزت أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩) (١٠) ، أحمد شادى النمر (٢٠١٠) (٤) ، ضياء فتحى سيد أحمد حنفى (٢٠١١) (١٩) ، ايمان عبد الحسين شندل (٢٠١٢) (٩) ، راجح فوزي أحمد (٢٠١٢) (١٤) ، رشا طالب ذياب (٢٠١٢) (١٥) ، أحمد محمد أحمد عباس (٢٠١٣) (٥) ، سلمى رستم محمود (٢٠١٣) (١٨) ، رضوان مصطفى رضوان (٢٠١٣) (١٦) ، ياسر محمود رفعت امين الغنيمى (٢٠١٣) (٢٨) ، نانسي مجدي حسني أبو فريخة (٢٠١٣) (٢٦) ، أرازي وآخرون Arazi et al (٢٠١٣) (٣٠) ، أحمد سامى محمد مبارز محمد (٢٠١٤) (٣) حيث أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير التوافق العضلي العصبي كان يشمل على مجموعة من تدريبات التوافقات الحركية للقدمين والتي يركز عليها الأداء المهاري فى كرة السلة ، ولذلك فيؤكد الباحثان على أهمية التركيز على تدريبات القدرات الوافقية للقدمين والتي يعتمد عليها الاداء بشكل واضح اثناء الأداء الدفاعي ، كما أنه ، ويشير الباحثان التطور الذى حدث فى إختبار (تغيير الاتجاه) وهذا يؤكد أرى "عصام عبدالخالق" ٢٠٠٠ م ( ٢١ ) وفى إختبار (التوقف والارتكاز ويتفق مع "محمد عبدالعزيز سلامه" ٢٠٠٣ م ( ٢٤ ) .



هذا ومن خلال العرض السابق وفي حدود أهداف البحث وفروضه ومن خلال مناقشة النتائج السابقة , فقد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى مستوى التحركات الدفاعية لصالح القياس البعدي".

#### الاستنتاجات :-

١. أثر البرنامج التدريبي إيجابيا في مستوى بعض المتغيرات البدنية للتوافق الحركي لدى عينة البحث بفروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
٢. أثر البرنامج التدريبي للتوافق الحركي على تطوير تحركات القدمين لدى عينة البحث .

#### التوصيات :-

١. اجراء دراسات متشابهه على مراحل سنة مختلفة مع المرحلة السنة للبحث للاعبى كرة السلة الرجال والنساء
٢. توعيه مدربي كرة السلة المصرية على اهمية التوافق الحركى عند تصمم برامجهم التدريبية خلال مواسمهم التدريبية .

## قائمة المراجع:

## المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد الله (٢٠٠٩م): برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي " الأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، القاهرة.
- ٣- أحمد سامي محمد مبارز (٢٠١٤م): تأثير برنامج للقدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لمبتدئى الكرة الطائرة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٤- أحمد شادى النمر (٢٠١٠م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٥- أحمد محمد أحمد عباس (٢٠١٣م): 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.
- ٦- أحمد مصطفى محمد شبل (٢٠١٥م): تدريبات القدرات التوافقية وأثرها على بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئى كرة السلة" رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، بنى سويف.
- ٧- أسامة كامل راتب (١٩٩٩م): النمو الحركى ( مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ) ، دار الفكر العربى.
- ٨- ألين وديع فرج (٢٠٠٣م): خبرات فى الألعاب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٩- ايمان عبد الحسين شندل (٢٠١٢م): تأثير تمرينات تحمل القدرة فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الهجومية بكرة السلة للنساء ، مجلة الرياضة المعاصرة المجلد الحادي عشر العدد ١٦ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد.
- ١٠- إيناس عزت عبد اللطيف (٢٠٠٩م): ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثوب العالى كأساس لفاعلية برنامج تدريبي

للأطفال من (٩-١٢) سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

١١- تغريد أحمد السيد (٢٠٠٩م): تأثير استخدام أسلوب بيك أب على سرعة ودقة حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق.

١٢- ثروت محمد محمد الجندي (٢٠٠١م): دراسة تحليلية لتحركات القدمين الدفاعية والهجومية وعلاقتها بمراكز اللاعبين و فرق المستوى العالمي في كرة السلة.

١٣- حازم عبد التواب محمد (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقمي لناشئ رمى الرمح ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

١٤- راجح فوزي أحمد (٢٠١٢م): تأثير القدرات التوافقية الخاصة على بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية.

١٥- رشا طالب نياح (٢٠١٢م): تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة ، العدد الثاني ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى.

١٦- رضوان مصطفى رضوان (٢٠١٣م): تأثير برنامج للقدرات التوافقية علي تعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية لبنين والبنات ، جامعة بورسعيد.

١٧- سعاد عبد الله عزت محمد (٢٠١٠م): تاثير التدريبات النوعية على حركات القدمين الهجومية و الدفاعية في كرة السلة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق.

١٨- سلمى رستم محمود (٢٠١٣م): فعالية برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية بمستوى الأداء في كرة السلة لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.

١٩- ضياء فتحى سيد (٢٠١١م): تطوير بعض القدرات التوافقية الحركية وتأثيرها على مستوى أداء مهارات السيطرة لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

- ٢٠- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي ( نظريات وتطبيقاته ) ، ط٢ ، ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٢١- عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٠م): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات " ، دار المعارف ، الإسكندرية.
- ٢٢- عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨م): دراسة عامله للقدرات التوافقية للاعب المصارعة فى جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٢٣- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤م): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى ، ج٢ ، ط٦ ، القاهرة.
- ٢٤- محمد عبد العزيز سلامة (٢٠٠٣م): أسس الأداء الفني فى كرة السلة" ، جامعة الإسكندرية.
- ٢٥- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحى حسانين (١٩٨٤م): القياس فى كرة السلة" ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٦- نانسي مجدي حسني أبو فريخة (٢٠١٣م): برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية لتحسين بعض المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٢٧- هبه حسن عبد العظيم (٢٠٠٥م): تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٢٨- ياسر محمود رفعت امين الغنيمى (٢٠١٣م): تأثير استخدام كرات صغيرة الحجم على بعض المهارات الاساسية والقدرات التوافقية لدى ناشئى كرة القدم بنادى الزهور الرياضى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

### ثانيا المراجع الاجنبية :

- 29- Agnieszka Jadach(2005): Connection between particular coordinational motor abilites and game efficiency of young female hand ball player – team games in physical education and sport , Poland.
- 30- Arazi, H., Coetzee, B., & Asadi, A. (2013): Comparative effect of land-and aquatic-based plyometric training on jumping ability and agility of young basketball players. South african journal for research in sport, physical education and recreation, 34(2), 1-14.

- 31- *August Neumaier* (2006): Koordinative anforderngs profil and koordination straining, sport verlag straub, 3 , uberarbeitete anflagekoin.
- 32- *Glasauer , G* (2001): Koordinations trining im basket ball , vonressourcen u ber anforderungen zy kompetenzen , dissartation , verlag dr .kovac , hampyrg.
- 33- *Hal Wissel* (2004): Basketball steps to success, Human Kinetics Basketball, training.
- 34- *Kamel, E. M., & Mahmoud, M. H.* (2011) : Coordination abilities as a defining element in raising the physical and skill performance level of basketball female juniors (a factorial study). World, 4(4), 386-393.
- 35- *Mahmoud Houssain* (2006): Jugend basketball; untersuchung zur trainier barkeit der beinarbeit und zur bedeutung der.
- 36- *chreiner, P* (2000) : Koordinationstraining Fußball, das Peter-Schreiner-System. Rowohlt, Reinbek.
- 37- *Swen Nater* (2007) : playing Big, Human kinetics Basket ball / off ense.
- 38- *Teresa Zawierci* (2005) : Motor coorchination level & young play makers on basketball – team games in physical education and sport , Poland.
- 39- *Tsuyoshi akamura, et all* (2002) : The influence of variable particle in motor Learning with ournal of Health and sports science , Juntendo university.
- 40- *VLADMIR LIAKH , et all* (2001) : the pro gnostic valye off coordination motor ability ‘ cma ‘ indices in the evaluation off develobment off soccer players aged ( 16 : 19 ) . hyman movement , boland.
- 41- *ZusHI KoJI* (2001) : Effects of plyomaertics on The Abilities of The Jump, Foot and The chest Pass In competitive Basket ball players , Japanese Journal of physical fitness and sports medicine.

## تأثير برنامج تدريبي لتطوير التوافق العظمي العصبي على مستوى أداء التحركات الدفاعية في كرة السلة

\*د/ منة الله محمد عبدالخالق المقدم

\*\*د/ أحمد عبد المنعم شفيق النجار

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي وذلك من خلال تنمية التوافق الحركي لناشئي كرة السلة وكذلك التحركات الدفاعية لناشئي كرة السلة.

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث حيث إستخدما التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة معتمداً على القياس القبلي والبعدي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة (١٤-١٢) سنة المسجلين بنادي طنطا الرياضى بمنطقة الغربية المسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة والمشاركين بالدورى المصرى للناشئين للموسم (٢٠٢٠م-٢٠٢١م) واشتملت العينة على عدد (٢٤) ناشئ ، وتم اختيار عدد (١٢) ناشئ للعينة الاساسية للبحث وإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٢) ناشئ من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

ومن خلال المعالجات الإحصائية توصل الباحثان أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا في مستوى بعض المتغيرات البدنية للتوافق الحركي لدى عينة البحث بفروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، كما أثر البرنامج التدريبي للتوافق الحركي على تطوير تحركات القدمين لدى عينة البحث .

ويوصي الباحثان إلى اجراء دراسات متشابهه على مراحل سنة مختلفة مع المرحلة السنة للبحث للاعبى كرة السلة الرجال والنساء ، وكذلك توعيه مدربي كرة السلة المصرية على اهمية التوافق الحركى عند تصمم برامجهم التدريبية خلال مواسمهم التدريبية .

\*مدرس بكلية التربية الرياضية - قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب - جامعة طنطا.

\*\*دكتوراه الفلسفة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

## **The effect of a training program to develop neuromuscular compatibility on the performance level Defensive moves in basketball**

**\* Dr. Menna Allah Muhammad Abdelkhalek Al-Muqaddam**

**\*\* Dr. Ahmed Abdelmonem Shafek Elnaggar**

The research aims to identify the impact of a training program through the development of the kinetic compatibility of beginners basketball as well as the defensive movements of basketball beginners.

The two researchers used the experimental method in order to suit it to the nature of the research, as they used the one-group experimental design based on pre and post measurement, and the research sample was chosen deliberately from the basketball beginners (12-14) years old registered in the Tanta Sports Club in the Western region registered with the Egyptian Basketball Federation and participants in the league The Egyptian Junior Juniors season for the season (2020 AD - 2021 AD), and the sample included (24) youngsters, and (12) juniors were selected for the basic sample for research and conducting the exploratory experiment on a sample consisting of (12) young from within the research community and outside the basic study sample.

Through the statistical treatments, the researchers concluded that the training program had a positive effect on the level of some physical variables of kinetic compatibility of the research sample with statistically significant differences between the pre and post measurements in favor of the post measurement, and the training program for kinetic compatibility also affected the development of the foot movements of the research sample.

The two researchers recommend conducting similar studies at different stages of the year with the yearly stage of research for men and women basketball players, as well as making Egyptian basketball coaches aware of the importance of kinematics when designing their training programs during their training seasons.

**\* Instructor at the Faculty of Physical Education - Department of team Games and Racquet Sports - Tanta University.**

**\*\*PhD in Sports Training Department-Faculty of Physical Education-Tanta University.**