



"أثر استخدام تدريبات الإتران على مستوى الأداء البدني والتصويب بالمتابعة لناشئى كرة السلة"

أ. د / محمود حسين محمود

د. د / هانى عبد الغنى طلبه

المقدمة ومشكلة البحث

لكل علم مستحدثاته و من أهم وسائل التتقيب عن المستحدثات في العلم التجريب و يعتبر حقل التدريب الرياضى من أكثر الحقول العلمية خصوبة للتجريب حيث الاداء العملى وكثرة المشكلات التى تواجه العاملين به و خاصة التدريبية منها و ما أكثر الاسهامات التى يقدمها الاسلوب العلمى في التدريب الرياضى على مستوى جميع الاعدادات الخاصة به .

و يذكر "محمود حسين ، عادل رمضان ، أحمد خليفة" (٢٠١٧ م) أن العملية التدريبية تهدف الى الاعداد التخصصى فالمدرّب كلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية و طرق تطبيقها ، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب بصورة علمية تسهم بدرجة كبيرة في تطوير و تنمية المستوى البدنى و المهارى و التكتيكي الخ (١٧ : ١٨)

و يعتبر الاعداد البدنى هو الأساس للاعدادات الاخرى فهو بمثابة العمود الفقرى الذى يرتكز عليه الجسم و الذى يستطيع تحريكه و ايصاله الى الوجهة التى يبتغيها فالمهارة تعتمد على كفاءة البدن و الخططى يعتمد على التحركات المختلفة و اتقان المهارات الخاصة بكرة السلة

ويشير كلا من "كريستيان Christian" (٢٠٠٠)، "فاينك ukhwv hggdhrm hgf]kdm" و "Weineck" hghovn (١٩٩٩)، "محمد علاوى، محمد رضوان" (١٩٩٤)، "هانز Hannes" (١٩٩٤) أن الصفات البدنية هى الأساس للاداء المهارى و اتقان الاداء لها بكفاءة لاي رياضة من الرياضات لذلك فان تنميتها بالنسبة للناشئين أساس لتقدمهم المهارى و الخططى على أن القدرات البدنية تعد أحد الركائز الأساسية التى يتوقف عليها مستوى الأداء المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة، حيث يعتمد الأداء الحركى على توافر مجموعة منها حتى يتمكن الناشئين من أداء المهارات الحركية بسهولة تمكنهم من تحقيق الإنجاز فى النشاط الرياضى التخصصى بفعالية (٢٤ : ٥٣) (٣٨ : ٥٠) (١٣ : ٤٤) (٢٩ : ١٧٥) .

• أستاذ و رئيس قسم الالعاب الجماعية و العاب المضرب ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف .

• مدرس بقسم الالعاب الجماعية و العاب المضرب ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسوان .



كما يري "كريجوبوم وبارتلس" Kreighbaum & Barthels " (١٩٩٦م) أن التحكم في الأداء يظهر بوضوح عند عمل مجموعة متتالية من المهارات أو الحركات التي يختل فيها الاتزان لأداء المهارة ثم يعاد التحكم فيه مره أخرى لإمكانية الاستمرار في الحركات التالية عن طريق التحريك المتدفق لأجزاء الجسم المختلفة، وتظهر أهمية هذا التحكم عندما يحتاج اللاعب تغيير واضح في سرعته الدورانية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزاءه، حيث أن سرعة الجسم ومكان خط الثقل يعتبران من أهم المتغيرات التي تحدد درجة الاتزان. (٣٢ : ٢٧)

و التصويب بالمتابعة من أكثر المهارات فى كرة السلة التى تعتمد على الاتزان حيث يتوقع اللاعب مكان ارتداد الكرة من الحلقة و كيفية الاستحواذ عليها ثم الاستعداد للتصويب مرة اخرى . وعند التفكير في الاتزان يوضع في الاعتبار العلاقات الفراغية والبدنية ما بين إتزان أجزاء الجسم واتزان عضلاته (٦ : ١٣٤)

ويشير كل من "صبجى حسونة" (٢٠٠٨)، "ماساشى و أخرون Masashi et al" (٢٠٠٩)، "أنرش Anrich" (٢٠٠١)، "أسامة راتب" (٢٠٠٧)، "عصام عبدالخالق" ٢٠٠٣م إلى أن التوازن يعد قدرة حركية ضرورية لانجاز الأداء الحركى الصحيح، بالإضافة إلى أنه يعتبر أحد الوظائف المركبة للجسم، وترجع أهمية التوازن الحركى إلى أنه يساعد الجسم على التماسك وتجنب السقوط ، وكذا تحقيق الكفاية العضلية وتحكم الفرد فى إتجاهاته الحركية السليمة ، وتعتمد القدرة على الاتزان سواء الثابت أو الحركى على توافق وظائف جهاز حفظ التوازن، والإحساسات الحركية فى العضلات والأوتار والمفاصل والإدراك البصري به من خلال أجهزة الجسم الحسية المختلفة ويضيف " أنرش " (٢٠٠١) أن معدلات ديناميكية تطور هذه القدرة تتغير فى الفترة من (٦ - ١٣) سنة، وخاصة فى الفترة من (١٠ - ١٢) سنة التى تعد من أفضل المراحل التى يتم فيها التدريب على الإتزان وبشكل مكثف وهذا ما يوضحة جدول (١)

(٩ : ٣٠٤) (٣٤ : ١٠-١٦) (٢٢ : ٤١، ٤٠) (١٠ : ١٢٣) (٥ : ٣١٩).

جدول (١)

النسبة المئوية لتدريبات الإتزان خلال المراحل العمرية المختلفة

المرحلة العمرية	النسبة المئوية لتدريبات الإتزان
٦ - ٧ سنوات	٢٠%



٤٠%	٧-٨ سنوات
٦٠%	٨-٩ سنوات
٦٠%	٩-١٠ سنوات
١٠٠%	١٠-١١ سنوات
١٠٠%	١١-١٢ سنوات
٤٠%	١٢-١٣ سنوات

وتمتع اللاعب بقدر كبير ودرجة عالية من الإتزان يعود على اللاعب بالفوائد التالية:

- يمنع الجسم من السقوط.
- يعمل على إستعادة و إسترجاع التوازن بعد فقدانه و حدوث خلل.
- يساعد الفرد على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم فى اتجاه حركاته .

ويتأثر الإتزان بقوة الجاذبية ، وأهميته لا ترجع فقط إلى منع الجسم من السقوط أو استرجاع التوازن بعد فقدته وإنما ترجع أيضاً إلى أنه يساعد اللاعب على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم فى إتجاهاته وحركاته (٧ : ٣٨)

و يذكر "مصطفى زيدان" (١٩٩٩) أن الفريق الذى يمتلك أفراده ميزة التفوق فى مهارة الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة ، هو فريق يمتلك واحدة من أهم المهارات الاساسية الهجومية فى كرة السلة ، حيث يتم اعتبارها واحدة من أهم المهارات الهجومية للعبة ، حيث أن المهاجم الذى ينجح فى جمع الكرة المرتدة الناتجة عن تصويبة خاطئة لزميل له ، تنشأ لديه فرصة نصوبية قريبة من السلة تكاد تكون مضمونة. (٢٠ : ١٥٠)

و يؤكد "محمد عبد الرحيم" (٢٠٠٩) على أنه يجب على أعضاء فريق كرة السلة إتقان الاستحواذ على لكرات المرتدة من اللوحة و اعادة تصويبها و يتطلب ذلك من اللاعبين استخدام الحجز للخصوم و منعهم من متابعة الكرة تحت السلة و لذلك يجب ان تكون المسافة بين القدمين كبيرة لشغل حيز كبير من الارض لاحداث توازن (١٦ : ٢٤ ، ٢٦)

ومن خلال إطلاع الباحثان على العديد من المراجع العلمية العربية و الأجنبية والدراسات السابقة التى أجريت فى مجال تدريب الناشئين وملاحظته لتدريب فرق الناشئين فى محافظة أسوان وجد ضعف



وقصور فى إعطاء تدريبات الإلتزان على الرغم من تأثيرة الواضح على مستوى الأداء خاصة فى مهارة التصويب بالمتابعة لمرحلة (تحت ١٤ سنة) و لان مهارة التصويب بالمتابعة مهارة مؤثرة جدا فى نتائج المباريات لتلك المرحلة السنوية حيث تطبيق الدفاع رجل لرجل اجباريا طوال المباراة و من يخالف ذلك يتعرض للعقوبة الفورية من الحكم ، هذا بالإضافة إلى قلة الأبحاث العربية التى تناولت هذا الموضوع مما دفع الباحثان إلى الأهتمام به بمحاولة استخدام مجموعة من تدريبات الإلتزان لتطوير مهارة التصويب بالمتابعة و رفع مستوى الاداء البدنى لناشئى كرة السلة مما يضىفى بصفة الحداثة على البحث الحالى.

أهمية البحث والحاجة إليه:

من خلال متابعة مباريات كرة السلة للمرحلة السنوية تحت (٤ سنة) من الباحثان و من خلال خبرتهما كلاعبين سابقين و حكمان و مدربين حاليا وجدا انه نتيجة تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل طوال المباراة فان كلا الفريقين المتباريين يلجأ الى اداء الكثير من التصويبات و التى ينتج عنها كرات مرتدة كثيرة من اللوحة نتيجة عدم اصابة الهدف فاذا تم متابعتها من قبل المهاجمين و خاصة اللاعب المصوب الذى يكون اكثر اللاعبين توقعا لزوية و مكان ارتداد الكرة المرتدة و الاكثر قدرة و جاهزية على اعادة التصويب مرة اخرى على السلة و احراز النقاط و نتيجة افتقار اللاعبين لاتقان مهارة التصويب بالمتابعة و عدم اتزان اجسامهم الذى يؤهلهم للحجز السليم و القفز فى التوقيت السليم و الهبوط للاستعداد لاعادة التصويب أو التصويب فى الهواء مما يتطلب توافر قدر كبير من الإلتزان حتى لا يحدث أخطاء شخصية أو مخالفات قانونية كالمشى بالكرة نتيجة للهبوط الغير سليم و للأداء السريع وعدم القدرة على التحكم فى القدمين فيفقد الفريق حيازته للكرة.

وتدريبات الإلتزان سواء بأدوات أو بدونها تساعد على اتقان اداء مهارة التصويب بالمتابعة حيث القفز فى توقيت سليم و الى اعلى مسافة و بشكل دقيق فمن يستطيع أن يتحكم فى جسده يستطيع جمع الكرات المرتدة و الهبوط بشكل يؤهله للتصويب بطريقة سليمة بمستوى اعلى من الدقة فى الاداء نتيجة تحكمه فى الكرة و فى اجزاء جسمه المختلفة ، فتدريبات الإلتزان تساعده على الاحتفاظ بتوازنه الجسمانى وتوفر له القدرة على الأداء الجيد تحت العديد من الضغوط (الزمن، المنافس، المساحة).

و يذكر (محمد عبد الرحيم) "٢٠٠٩" أن التصويب بالمتابعة يؤدي فى حالة المتابعة الهجومية . فاللاعب المتابع الهجومى يجب أن يكون جاهزا لعمل تصويب من المتابعة لأى من الكرات المرتدة فى المنطقة المحرمة و حتى ٥ أقدام من السلة (١٦: ٩٧)



هدف البحث:

"يهدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير استخدام تدريبات الإلتزان قيد البحث على مستوى الأداء البدني و التصويب بالمتابعة لناشئي كرة السلة"

فروض البحث:

لتحقيق هدف البحث قام الباحث بصياغة الفروض التالية:-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسب التغير للمجموعة الضابطة في بعض الصفات البدنية و التصويب بالمتابعة لصالح القياسات البعديّة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسب التغير للمجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية و التصويب بالمتابعة لصالح القياسات البعديّة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة ونسب التغير للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية و التصويب بالمتابعة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الإلتزان : " هو قدرة الفرد على التحكم في جسمه في حالة الثبات أو الحركة" (٢٢: ٤٠)

الدراسات السابقة:

قام غزال عامر و اخرون (٢٠١٧م) (١٢) بدراسة بعنوان " تأثير التوازن على دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم الفئة العمرية ١٣ - ١٥ سنة " استهدفت الدراسة التعرف على أثر الإلتزان الحركي على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية ، ووضع وحدات تدريبية خاصة بالإلتزان لتحسين دقة التصويب و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين تتكون كلا منهما من ١٨ لاعب و قد تراوحت اعمارهم بين ١٣ - ١٥ عام و كانت اهم النتائج هي أن اللاعبين الذين استخدموا الوحدات المقترحة لتدريبات الإلتزان ساهمت إلى حد ما في رفع القدرة على الإلتزان لدى اللاعبين والتي صاحبها تحسنا لا بأس به في دقته على التصويب نحو المرمى .

قام كلا من احمد عبد الامير و ضياء جابر (٢٠١٤م) (١) بدراسة بعنوان "أثر تمرينات خاصة باستخدام جهاز لتطویر التوازن ودقة اداء بعض المهارات الاساسية للاعب كرة القدم الشباب" استهدفت الدراسة اعداد تمرينات خاصة باستخدام جهاز لتطویر التوازن للاعبى كرة القدم الشباب



وكذلك التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز في تطوير التوازن ودقة اداء بعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم الشباب و استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية و الاخرى ضابطة و تمثل مجتمع البحث بلاعبى شباب نادي المحاويل لكرة القدم ممن هم بأعمار (١٧-١٨ سنة) والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة و كانت اهم النتائج: ان اداء التمرينات باستخدام الجهاز تؤدي الى تطور قدرة التوازن و ينعكس هذا التطور أيضا على دقة اداء بعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم.

قام محمد خالد محمد و اخرون (٢٠١٢م) (١٤) بدراسة بعنوان " الاتزان الحركي وعلاقته ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم للصالات " استهدفت الدراسة التعرف على علاقة الاتزان الحركي ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم للصالات واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمة طبيعة البحث، أما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبى شباب نادي المستقبل المشرق بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (١١) لاعبا وكانت اهم النتائج :

- ١ - يوجد علاقة قوية و تأثير بين الاتزان الحركي والمتغيرات البدنية للاعبى كرة القدم للصالات
- ٢ - يوجد علاقة قوية و تأثير بين الاتزان الحركي والمتغيرات المهارية للاعبى كرة القدم للصالات .

الدراسات الاجنبية :

١. قام "ميشيل هوبس" Michael Hobbs (٢٠٠٨) (٣٥) بدراسة عنوانها "الإتزان الحركي والقدرة على لعب كرة السلة" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير الإتزان الحركي وقدرة لاعب كرة السلة على اللعب، واستخدم الباحث ثلاثة أنواع من أجهزة قياس القدرة على الإتزان واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام ثلاث مجموعات كان عددهم ٢١ لاعب من لاعبي كرة السلة بالمدارس العلنا بمدينة تكساس الأمريكية، استخدم مع كل مجموعة جهاز مختلف لقياس القدرة على الإتزان وكانت أهم النتائج أن الإتزان الديناميكي يؤثر على قدرة اللاعبين على اللعب، الأجهزة الثلاثة يمكنها أن تقيس الإتزان وتبين مدى قدرة اللاعبين على لعب كرة السلة.



خطة وإجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه ولقد أستعان الباحثان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياسات القبلية - البعدية لكلا المجموعتين.

ثانياً مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة عمدية من نادى أسوان الرياضى بمدينة أسوان و عددهم (١٢) ناشئ تحت ١٤ سنة كمجموعة تجريبية و كذلك اختيار (١٢) ناشئ من نادى كيما من نفس المرحلة كمجموعة ضابطة ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٤) ناشئ من ناشئي كرة السلة بمحافظة أسوان تحت ١٤ سنة و المسجلين بسجلات الاتحاد المصرى لكرة السلة لموسم ٢٠١٧م / ٢٠١٨م

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً:-

قام الباحثان بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى ضوء المتغيرات التالية: (معدلات النمو- السن- الطول- الوزن- والصفات البدنية والتصويب بالمتابعة) قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للصفات البدنية والتصويب بالمتابعة قيد البحث لمجموعتى البحث الضابطة والتجريبية (ن = ٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ١٢)				المجموعة التجريبية (ن = ١٢)			
		المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣.٤٠	١٣.٦٠	٠.٥٣	١.٣٠-	١٣.٢٠	١٣.٣٠	٠.٥٩	٠.٧٠-
الطول	سم	١٦١.٥٠	١٦٠.٥٠	١١.٨٠	٠.٢٦	١٦١.٧٠	١٦٢.٥٠	١١.٦٠	٠.٢٥
الوزن	كجم	٥١.٥٠	٤٨.٥٠	٦.١٥	٠.٩٢	٥٢.٤٠	٥٠.٥٠	٦.٩٥	٠.٨٧
العمر التدريبي	سنة	٢.٣٠	٢.٠٠	٠.٨٧	٠.٤٤	٢.٨٠	٢.٠٠	٠.٩٠	٠.٧٠
اختبار القدرة على التوازن	درجة	٣	٣	١.٥	٠.٥٤	٣.٦	٤	١.٤٤	٠.٢-



المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات
القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	درجة	٢٠٠٨	٢	٠.٩٩	٠.٤٧	١.٨	٢	٠.٧٢	٠.٢٦
الوثب بالقدمين داخل الشكل السداسي	ثانية	٣٢.٢٥	٣٢	٥.٩٨	٠.٠٥-	٣١.٨٣	٣٢	٩.٠٦	٠.٣٥-
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٦.٣٠	٢٦.٠٠	٨.٤٠	٠.٠٨	٢٥.٥٠	٢٥.٠٠	٨.٢٤	٠.٣٥
الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن.	ثانية	٢١.٢٥	٢١.٥٠	٦.٨٠	٠.١١	٢٤.٠٠	٢٥.٠٠	٦.٢٢	٠.٠٨-
الوقوف على لوحة الإتزان لمدة دقيقة.	عدد	١٦.٧٠	١٦.٥٠	٦.٥٥	٠.١٣-	١٣.٤٠	١٢.٥٠	٣.٧٧	٠.٣٠
التصويب و المتابعة من تحت السلة لمدة ٣٠ ث	عدد	٢.٥٨	٢.٠٠	١.٢٤	٠.٦٣	٣.٩٠	٣.٥٠	٢.١٥	٠.٥٩
متابعة الكرة والتهدف في الهواء	عدد	٢.٠٨	٢.٠٠	٠.٩٠	٠.٧١	٣.٠٠	٣.٠٠	١.١٣	٠.٠٠

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو والصفات البدنية والتصويب بالمتابعة قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع الناشئين في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:-

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات التالية (معدلات النمو- السن- الطول- الوزن- والصفات البدنية والتصويب بالمتابعة) قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من

معدلات النمو والصفات البدنية والتصويب بالمتابعة قيد البحث (ن = ٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ١٢)		المجموعة التجريبية (ن = ١٢)		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
السن	سنة	١٣.٤	٠.٥٣	١٣.٢٠	٠.٥٩	٠.٣٨	غير دال
الطول	سم	١٦١.٥٠	١١.٠٨	١٦١.٧	١١.٦٠	٠.١٦	
الوزن	كجم	٥١.٥٠	٦.١٦	٥٢.٤٠	٦.٩٥	٠.٧١-	
العمر التدريبي	سنة	٢.٢٥	٠.٨٧	٢.٠٨	٠.٩٠	٠.٤٦	
اختبار القدرة على التوازن	درجة	٣.٠٠	١.٥٠	٣.٦٠	١.٤٤	٠.٩٦-	



٠.٧٠	٠.٧٢	١.٨٠	٠.٩٩	٢.١٠	درجة	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي
٠.١٨	٥.٠٦	٣١.٨٠	٥.٩٩	٣٢.٢٥	ثانية	الوثب بالقدمين داخل الشكل السداسي
٠.٢٥	٨.٢٤	٢٥.٥٠	٨.٤٠	٢٦.٣٣	سم	الوثب العمودي من الثبات
١.٠٣-	٦.٢٢	٢٤.٠٠	٦.٨٠	٢١.٢٥	ثانية	الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن .
١.٥٢	٣.٧٨	١٣.٤٠	٦.٥٥	١٦.٧٥	عدد	الوقوف على لوحة الإتزان لمدة دقيقة.
١.٩٠-	٢.١٥	٣.٩	١.٢٤	٢.٥٨	عدد	التصويب من تحت السلة لمدة ٣٠ ث
٢.٢٠-	١.١٣	٣.٠٠	٠.٩٠	٢.١٠	عدد	متابعة الكرة والتهديف في الهواء

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧١٧

يتضح من الجدول (٣) ما يلي:

توجد فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث ما يلي:

أ- الأدوات والأجهزة:

كرات سلة . أهداف كرة سلة . أقماع بلاستيك . لوحات إتزان (مستديرة، مستطيلة) . ألواح خشبية ٣٠ × ٣٠ بسمك ٢ سم . ساعة إيقاف . كرات طبية . جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن، ثم قام الباحثان بمقارنة نتائج بعض الأجهزة المستخدمة في البحث بتطبيق القياس على أجهزة أخرى من نفس النوع وفي نفس الظروف فأعطت نفس النتائج مما يشير إلى صدق وثبات تلك الأجهزة.

ب- الاختبارات المستخدمة :

١. الاختبارات البدنية: ملحق (١)

قام الباحثان بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة في التدريب الرياضي و الاختبارات والمقاييس و مجال كرة السلة مثل : بطارية اختبار ميونخ للياقة البدنية (MTF) (٤٠) والتي قام بتعريبها وإختبار صلاحيتها العلمية الباحث "محمود حسين ، "بيتر شراينر Peter Schreiner" (٢٠١٠) (٣٦)، "أحمد فاروق و محمود حسين" (٢٠٠٩) (٣)، "دومنيكو وأخرون" (٢٠٠٨)



(٢٥)، "يونجفيرت إريس Jungwirth Iris" (٢٠٠٦) (٣١) "بيت مان" (٢٠٠٥) (٣٩)، محمد صبحى" (٢٠٠٤) (١٥)، "شتاين هيوهر Steinhoefer" (٢٠٠٣) (٣٧)، "جلاوسار Glasaur" (٢٠٠٣) (٢٨)، "بوس Boess" (٢٠٠١) (٢٣)، "محمد علاوى و محمد نصر الدين" (١٩٩٤) (١٣) للتوصل الى الاختبارات البدنية المستخدمة وقد تم اختيار الاختبارات التالية:

- ١ - اختبار القدرة على التوازن
- ٢ - اختبار القدرة على التنظيم والتوجيه الحركى
- ٣ - اختبار الوثب بالقدمين داخل الشكل السداسى
- ٤ - اختبار الوثب العمودى من الثبات
- ٥ - اختبار الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن .
- ٦ - اختبار الوقوف على لوحة الإتران لمدة ١٠ ق

٢. الاختبارات المهارية : ملحق (٢)

قام الباحث بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة فى التدريب الرياضى و الاختبارات والمقاييس و مجال كرة السلة مثل "محمود حسين ، عادل رمضان ، أحمد خليفة" (٢٠١٧ م) (١٧) ، و سلوان صالح جاسم (٢٠١٤م) (٨) " أحمد فاروق و محمود حسين " (٢٠٠٩) (٣)، "ميشائيل هوبس Michael Hobbs" (٢٠٠٨) (٣٥)، " أحمد فاروق و محمود حسين " (٢٠٠٨) (٤)، " اليزابيث وآخرون Elizabeth et all" (٢٠٠٦) (٢٧)، " محمود حسين Mahmoud " Houssain (٢٠٠٦) (٣٣)، " شتاين هيوهر Steinhoefer" (٢٠٠٣) (٣٧)، " جلاوسار Glasaur" (٢٠٠٣) (٢٨) للتوصل الى اختبارات المتابعة في كرة السلة المستخدمة وقد تم اختيار الاختبارات التالية:

- ١ - التصويب من تحت السلة لمدة ٣٠ ث
- ٢ - متابعة الكرة والتهديف في الهواء
٣. استمارات تسجيل البيانات : ملحق (٣)



المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

أ- الصدق:

لحساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قام الباحث باستخدام صدق المقارنة الطرفية وذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية للبحث وعددها (٢٠) عشرون ناشئاً ، وتم ترتيب درجات الناشئين تنازلياً لتحديد الأرباع الأعلى لتمثيل مجموعة من الناشئين ذوى المستويات العليا فى تلك الاختبارات وعددهم (٥) ناشئين بنسبة (٢٥%) والأرباع الأدنى لتمثل مجموعة الناشئين ذوى المستويات الأقل فى تلك الاختبارات وعددهم (٥) ناشئين بنسبة (٢٥%) وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين فى الاختبارات قيد البحث، وذلك كما هو موضح فى جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى فى الاختبارات البدنية واختبارات التصويب بالمتابعة

قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومتري (ن = ١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	U	W	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
القدرة على التوازن	عدد	الأرباع الأعلى	٥	١٥	٣	٠.٠٠	١٥	٢.٧٠-	دال
		الأرباع الأدنى	٥	٤٠	٨				
توجيه القوة القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	عدد	الأرباع الأعلى	٥	١٧	٣.٤٠	٢.٠٠	١٧	-٢.٣٠	دال
		الأرباع الأدنى	٥	٣٨	٧.٦٠				
الوثب بالقدمين داخل الشكل السداسي	ثانية	الأرباع الأعلى	٥	١٥	٣	٠.٠٠	١٥	٢.٦٠-	دال
		الأرباع الأدنى	٥	٤٠	٨				
الوثب العمودي من الثبات	سم	الأرباع الأعلى	٥	١٥	٣	٠.٠٠	١٥	٢.٦٠-	دال
		الأرباع الأدنى	٥	٤٠	٨				
الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن	ثانية	الأرباع الأعلى	٥	١٥	٣	٠.٠٠	١٥	٢.٦٠-	دال
		الأرباع الأدنى	٥	٤٠	٨				
الوقوف على لوحة الإتزان لمدة دقيقة	عدد	الأرباع الأعلى	٥	١٥	٣	٠.٠٠	١٥	٢.٦٩-	دال
		الأرباع الأدنى	٥	٤٠	٨				
التصويب و المتابعة من تحت السلة لمدة ٣٠ ث	عدد	الأرباع الأعلى	٥	١٥.٥٠	٣.١٠	٠.٠٥	١٥.٥٠	٢.٥٦-	دال
		الأرباع الأدنى	٥	٣٩.٥٠	٧.٩٠				
متابعة الكرة والتهديف في الهواء	عدد	الأرباع الأعلى	٥	١٥	٣	٠.٠٠	١٥	٢.٧٠-	دال
		الأرباع الأدنى	٥	٤٠	٨				

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٣) ما يلى:



وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباع الأعلى والتي تمثل الناشئين ذوى المستوى المرتفع فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وبين المجموعة ذات الأرباع الأدنى والتي تمثل الناشئين ذوى المستوى المنخفض فى تلك الاختبارات ولصالح المجموعة ذوى الأرباع الأعلى حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب- الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات البدنية والتصويب بالمتابعة قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (10) عشرة ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمنى مدته (3) ثلاثة أيام بين التطبيقين ، ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للاختبارات البدنية والتصويب بالمتابعة قيد البحث (ن = 10)

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	
	ع	م	ع	م			
0.89	1.20	4.10	1.50	3.70	عدد	اختبار القدرة على التوازن	معامل الارتباط
0.68	0.42	2.20	0.67	1.60	عدد	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركى	
0.93	2.20	26.10	3.60	26.90	ثانية	الوثب بالقدمين داخل الشكل السداسى	
0.80	3.96	27.20	5.60	27.20	سم	الوثب العمودى من الثبات	
0.92	4.60	24.90	5.80	24.90	ثانية	الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن	
0.88	3.90	14.60	5.20	15.20	عدد	الوقوف على لوحة الإتزان لمدة دقيقة .	
0.86	1.30	3.60	1.80	3.60	عدد	التصويب و المتابعة من تحت السلة لمدة 30ث	معامل الارتباط
0.78	1.30	3.30	0.99	3.10	عدد	متابعة الكرة والتهدف فى الهواء	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) = 0.497

يتضح من جدول (4) ما يلى:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثانى للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ما بين (0.68 : 0.93) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.



ج- تدريبات الإتران المقترحة: ملحق (٧)

هدف التدريبات المقترحة:

تنمية القدرة على الإتران وتأثيرها على مستوى الأداء البدنى والتصويب بالمتابعة لناشئى كرة السلة تحت

(١٤) سنة

أسس وضع البرنامج :

- لا يتجاوز زمن تدريبات الإتران عن ٢٥ ق داخل الوحدة التدريبية الواحدة.
- تعطى تدريبات الإتران بعد الإحماء لحاجتها إلى التركيز.
- يستخدم التدريب الفترى فى التدريبات التوافقية.
- مراعاة خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث.
- أن تتناسب التدريبات مع هدف البحث ومع المجتمع الذى وضعت من أجله.
- أن تساير التدريبات قدرات اللاعبين وتراعى الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- أن تتدرج تدريبات الإتران من السهل إلى الصعب، ومن المعلوم للمجهول.
- مراعاة التشكيل المناسب من حيث الحجم والشدة وتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.
- مراعاة الزيادة المستمرة والمتدرجة فى الحمل.
- يتم تحديد الشدة والحجم من خلال الزمن والتكرارات.

المحتوى والتخطيط الزمنى لتدريبات الإتران: ملحق (٤)

بعد اطلاع الباحثان على العديد من المراجع الأجنبية مثل " بيتر شراينر Peter Schreiner

" (٢٠١٠) (٣٦)، " ميشائيل هوبس Michael Hobs " (٢٠٠٨) (٣٥)، " دومينكو وآخرون

" Domenico et al " (٢٠٠٨) (٢٥)، " دوريتا بايجل Dorothea Beigel " (٢٠٠٨) (٢٦)،

إليزابيث وآخرون Elisabeth et al " (٢٠٠٦) (٢٧)، " يونجفرت إريس Jungwerth Iris

" (٢٠٠٦) (٣١)، " أنرش Anrich " (٢٠٠١) (٢٢)، " هيرتز وآخرون Hirtz P. et al " (٢٠٠٠)

(٣٠) تمكن الباحثان من الوصول إلى الآتى:



تم إختيار مجموعة من تدريبات الإلتزان التي تناسب المرحلة السنوية قيد البحث، تم تنفيذها خلال ثمانية (٨) أسابيع وقسمت هذه التدريبات إلى مرحلتين هما المرحلة التأسيسية ومدتها ثلاث اسابيع بواقع ٤ وحدات أسبوعياً، المرحلة التخصصية ومدتها ٥ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً، تراوح زمن التدريبات ما بين ٢٠ - ٢٥ دقيقة، زمن التدريب الواحد من ٢٠ - ٣٠ ثانية والراحة البينية بين التدريبات من ١٠ - ١٥ ثانية، تكرار المجموعة من ٢ - ٣ مرات والراحة البينية بين المجموعات من ٢٥ - ٥٠ ثانية، وتم تحديد الشدة والحجم للتدريبات البدنية والمهارية من خلال (الزمن والتكرار)، وتؤدى التدريبات من (الثبات والحركة للراس والجسم وكذا لوحة الإلتزان، بأدوات وبدونها، فتح وغلق العين، استخدام كرات ولوحات مختلفة الأشكال والأحجام، مد وثنى الركبتين، على القدمين وقدم واحدة، تحت ضغط الزمن والدقة والزميل وتغيير الوسط الخارجى)، وتؤدى التدريبات عقب الأحماء مباشرة.

رابعاً : خطوات تنفيذ البحث

أ . الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك فى الفترة من ٢٧/١/٢٠١٨م حتى ١/٢/٢٠١٨م بغرض التعرف على مدى مناسبة البرنامج المقترح قيد البحث لعينة البحث، والتعرف على صحة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى استيعاب عينة البحث للاختبارات ، وكذا تجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات أفراد العينة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التدريبات المختلفة المستخدمة فى البرنامج المقترح، كما أكدت على صحة الأدوات المستخدمة والاختبارات وملاءمتها للبحث.

ب . القياسات القبلية: قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والتصويب بالمتابعة قيد البحث فى الفترة من ٣ / ٢ / ٢٠١٨م إلى ٦ / ٢ / ٢٠١٨م وقد راعى الباحثان تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

ج . تطبيق البرنامج: تم تنفيذ تدريبات الإلتزان المقترحة على المجموعة التجريبية فى الفترة من ١٠ / ٢ / ٢٠١٨م وحتى ٧ / ٤ / ٢٠١٨م ولمدة ٨ أسابيع، بواقع ٥ وحدات تدريبية أسبوعياً فى الفترة التأسيسية وثلاثة وحدات أسبوعياً فى الفترة التخصصية، مع مراعاة أن تستخدم المجموعة التجريبية تدريبات الإلتزان فى الجزء



البدني والمهاري، والمجموعة الضابطة تستخدم تدريبات بدنية ومهارية " التقليديه " ويتفقا في الجزء الخططي الهجومي والدفاعي.

د . القياسات البعدية: تم تطبيق القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية والتصويب بالمتابعة قيد البحث في الفترة من ٨ / ٤ / ٢٠١٨م وحتى ١١ / ٤ / ٢٠١٨م.

هـ . المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

في ضوء هدف وفروض البحث استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية:
(المتوسط - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الألتواء - النسبة المئوية - اختبار (ت) - معامل الارتباط - نسبة التحسن أو التغيير).

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة

الضابطة في الصفات البدنية والتصويب بالمتابعة قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	م قبلي	م بعدي	الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	نسبة التغيير %
المتغيرات البدنية	اختبار القدرة على التوازن	٣.٠٠	٣.٨٠	٠.٨٠	٠.٢٤	٣.٥٠	٠.٠٠٥	٢٧%
	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	٢.٠٨	٢.٦٠	٠.٥٠	٠.٠٢	٢.٦٠	٠.٠٣	١٨%
	الوثب بالقدمين داخل الشكل السداسي	٣٢.٣٠	٢٨.٣٠	٣.٩٠	٠.٥٠	٨.٠٩	٠.٠٠	١٤%
	الوثب العمودي من الثبات	٢٦.٣٠	٣٢.٢٠	٥.٨٠	٠.٩٠	٦.٣٠	٠.٠٠	٢٢%
	الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن .	٢٤.٠٠	٤١.٠٠	١٧.٠٠	٢.٨٠	٦.١٦	٠.٠٠	٧١%
	الوقوف على لوحة الإتزان لمدة دقيقة .	١٦.٧٠	١٣.٠٠	٣.٧٠	٠.٧٥	٥.٠٠	٠.٠٠	٢٢%
المتغيرات المختبرية	التصويب من تحت السلة لمدة ٣٠ ث	٢.٦٠	٤.٢٠	١.٦٠	٠.٢٠	٨.٢٠	٠.٠٠	٦٢%
	متابعة الكرة والتهديف في الهواء	٢.٠٨	٣.٥٠	١.٤٠	٠.٢٠	٧.٣٠	٠.٠٠	٦٧%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٩٦

يتضح من الجدول السابق (٦) ما يلي :



وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

يعزو الباحث التقدم في مستوى الأداء البدني في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث انحصرت نسب التحسن بين 14% ، 71% إلى التدريبات البدنية التي إستخدمتها المجموعة الضابطة نظراً لإحتوائها على مجموعة من التمرينات البدنية المناسبة لهذه المرحلة.

حيث يذكر كلا من "وجدى الفاتح ، محمد لطفى 2002م أن الغرض الاساسى من الاعداد البدنى هو تنمية الكفاءة البدنية حيث يوجه الاعداد اساسا الى تنمية القدرات الجسمانية الخاصة بنوع النشاط الممارس من خلال تمرينات تنمية عامة و تمرينات تنمية خاصة و مختارة بدقة . (21 : 17)

كما يعزو الباحث التقدم في مستوى الأداء للتصويب بالمتابعة قيد البحث حيث سجلت نسبة التحسن في اختبار التصويب من تحت السلة لمدة 30ث (62%) و اختبار متابعة الكرة والتهديف في الهواء (67%) للمجموعة الضابطة الى أن المجموعة الضابطة أستخدمت مجموعة من التدريبات المهارية المتنوعة ذات الطابع التنافسى و التى تضمنت تدريبات التصويب بأنواعه و جمع الكرات المرتدة بعدة طرق و بعدة اساليب و التى تتكون منها الأختبارات قيد البحث.

يؤكد فى هذا الصدد كل من "محمد عبد الرحيم" (2009)، "أحمد فوزى و الفت هلال" (د.ت) فى أن أداء اللاعب للمهارات الأساسية وتكرارها بطرق متنوعة ومتغيرة سواء بكرة أو بدون كرة تثير حواس اللاعبين لأداء مما يجعلهم يستطيعون الأداء المهارى وبشكل ديناميكى منظم فصبح مدركاً للفراغ الذى يتحرك منه من حيث المسافة والاتجاهات وكذلك التوقيت الزمنى لحركات الجسم وتسلسل الأداء بشكل متوافق يسهم فى تحسين الأداء المهارى الناتج عن الأستمرار فى الأداء (16: 25) (2: 125 - 131).

ويرى الباحثان من خلال تدريبهما لتلك المرحلة لسنوات عديدة أن اللاعبين بعد كل مباراة من مباريات دورى المنطقة يصبحون على استعداد كبير لاستقبال التوجيهات و التدريبات المهارية التى تنمى من مستواهم و تعمل على تصحيح الاخطاء خاصة المهارية و لذلك تم اختيار موعد تطبيق البرنامج التدريبى فى هذا التوقيت الذى يفصل بين نهاية دورى المنطقة و بداية تصفيات الجمهورية و يرى الباحثان أن نتيجة التدريبات المهارية الموضوعية فى البرنامج التقليدى و خاصة للتصويب بالمتابعة وجدت الفروق الاحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة فى التصويب بالمتابعة.



و بذلك يتحقق الفرض الاول و الذى ينص على :

أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسب التغير للمجموعة الضابطة فى بعض الصفات البدنية و التصويب بالمتابعة لصالح القياسات البعدية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة

التجريبية فى المتغيرات البدنية والتصويب بالمتابعة قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	م قبلي	م بعدى	الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	نسبة التغير %
المعقولات البدنية	اختبار القدرة على التوازن	٣.٦٠	٧.٢٠	٣.٧٠	٠.٣٣	١١.٠٠	٠.٠٠	١٠٠%
	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	١.٨٠	٣.٧٠	١.٨٠	٠.٢٠	٨.٨٠	٠.٠٠	١٠٠%
	الوثب بالقدمين داخل الشكل السداسي	٣١.٨٠	١٨.٢٠	١٣.٧٠	١.٣٠	١٠.٦٠	٠.٠٠	٤٣%
	الوثب العمودي من الثبات	٢٥.٥٠	٤١.٠٠	١٥.٥٠	١.٩٠	٧.٩٨	٠.٠٠	٦١%
	الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن .	٢٤.٠٠	٤٢.٣٠	١٨.٣٠	١.٦٠	١١.٢٠	٠.٠٠	٧٦%
	الوقوف على لوحة الإتزان لمدة دقيقة .	١٣.٤٠	٨.٦٠	٤.٨٠	٠.٧٠	٧.٠٧	٠.٠٠	٣٦%
اختبارات المتابعة	التصويب من تحت السلة لمدة ٣٠	٣.٩٠	٧.٧٠	٣.٧٥	٠.٤١	٩.١٣	٠.٠٠	٩٦%
	متابعة الكرة والتهدف في الهواء	٣.٠٠	٦.٢٠	٣.٢٠	٠.٢١	١٥.٣٠	٠.٠٠	١١٠%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٩٦

يتضح من الجدول السابق (٧) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ويعزو الباحثان التقدم فى مستوى الأداء البدنى فى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية فى الأختبارات البدنية قيد البحث حيث انحصرت نسب التحسن بين (٣٦%) ، (١٠٠%) إلى استخدام تدريبات الإتزان والتي تم أدائها بدون أدوات وباستخدام الأدوات وعلى الأرضيات المختلفة كان له الأثر



الأيجابي في رفع مستوى الأداء البدني وذلك لوجود علاقة إرتباطية بين الإلتزان والصفات البدنية الخاصة بالتصويب بالمتابعة في كرة السلة قيد البحث .

ويشير "على البيك و عماد عباس" (٢٠٠٣)، "كرستيان فايجل" (٢٠٠٠) في أن اللاعبين الذين يتمتعون بقدرة عالية في التحكم في أجسادهم يكون مستواهم البدني عالي لأن القدرة على الإلتزان تجعلهم يستمرون في الأداء لفترات طويلة وبأقل مجهود ممكن دون الوصول السريع للتعب نظراً لأرتفاع كفاءاتهم البدنية والفسولوجية والتي ترجع لقدرتهم على التحكم العصبى العضلى عند الأداء والتي توفرها تدريبات الإلتزان والمعطاة من قبل الباحث والتي أسهمت في تحسن الإدراك الحس حركى لهم الناتج عن وصول الأشارات العصبية للمخ من المستقبلات الحسية بسرعة من العين والأذن والجلد (١١ : ٩٣) (٢٤ : ٣٦-٤٠).

وهذا ما يؤكد "ماساشى وآخرون" (٢٠٠٩)، "دومينكو وآخرون" (٢٠٠٨) في أن التحسن في القدرة على الإلتزان على قدم واحدة على لوحة الإلتزان أسهم في زيادة القدرات البدنية والحركية للأطفال (٣٤ : ١٤) (٢٥ : ٧٥).

ويعزو الباحث التقدم في مستوى الأداء للتصويب بالمتابعة في كرة السلة قيد البحث للمجموعة التجريبية إلى استخدام الباحث لتدريبات الإلتزان بدون أدوات وكذا التدريبات التي تستخدم الأدوات التي تساعد على حفظ الإلتزان لأن هذه التدريبات ساعدت الناشئين على اداء التصويب بالمتابعة بدقة عالية حيث يساعد الإلتزان اللاعب على جمع الكرة المرتدة باقل جهد و بدون ارتكاب اخطاء ضد المنافسين و كذلك زيادة دقة التصويب بالمتابعة بعد ذلك.

ويشير كل من "بيتر شراينر" (٢٠١٠)، "دوروتا بايجل" (٢٠٠٨)، "ميشيل هوبس" (٢٠٠٨)، "أحمد فوزى و الفت هلال" (د.ت) ، "وجدى الفاتح ، محمد لطفى" (٢٠٠٢) إلى أن الأحساسات الداخلية للإنسان تعد هي المسئولة عن التعرف على الضغوط الواقعة على العضلات و الأوتار و التوترات العضلية وتحديد زوايا المفاصل وحركاتها وكذلك قوى الدفع والجذب العضلى لأعضاء الجسم، فهي تفوق الحواس الخمس المعروفة لدى الإنسان، فالأذن لا تدرك الأصوات فقط وإنما تنقل المعلومات للمخ من خلال المستقبلات الحسية الموجودة في الأذن الداخلية عند الدوران وكذلك سرعة حركة الجسم، لذلك فإن لها الدور الأعظم في الإلتزان الديناميكي، فعندما تسجل هذه المستقبلات وضعا يختلف عن الوضع الطبيعى للجسم يقوم كل من الراس والجذع و الأطراف بحركات أخرى لتصحيح وضع الجسم عن طريق إثارة مستقبلات



المفاصل الموجودة في الرقبة التي تغذى بدورها عضلات الجذع والأطراف بالإشارات اللازمة لتحريك الجسم في خط مستقيم مع الرأس، فالإتزان وردود الأفعال التصحيحية لوضع الجسم تشكل جزءاً رئيسياً في أداء معظم المهارات الحركية الهجومية والدفاعية في رياضة كرة السلة، فالأدراك الجيد للجسم ولما يحيط به يسهم في أداء التحركات بشكل آمن ومقتصد في الجهد مما يسهم في تحسين الأحساس الحركي الذي يؤدي بدوره إلى تحسين المستوى المهاري (٢٥:٣٦) (٢٦:٥٠) (٣٥:١٠٠) (٢:١٢٩) (٢١:١٣٦) و يرى الباحثان ان القدرة على التوازن في مرحلة تحت (٤ اسنة) هامة جدا و لها اهمية خاصة في التصويب من المتابعة حيث يجب أن يكون اللاعب متزن عند الوثب لجمع الكرة المرتدة و ان يهبط باتزان ليقوم بالتحضير لاعادة التصويب لزيادة دقة التصويب و هي مهارة هامة جدا تظل مع اللاعب حتى الاعتزال و قدرة الاتزان تساعد اللاعب على التحكم في حركاته و خاصة زيادة احساسه و ادراكه بالمكان.. وهذا ما يؤكد كل من "مفتى إبراهيم" (٢٠٠٩)، "أحمد فوزى و الفت هلال" (د.ت) في أن أداء اللاعب للمهارات الأساسية وتكرارها بطرق متنوعة ومتغيرة سواء بكرة أو بدون كرة تثير حواس اللاعبين للأداء مما يجعلهم يستطيعون الأداء المهارى وبشكل ديناميكي منظم فنصبح مدركاً للفراغ الذي يتحرك فيه من حيث المسافة والاتجاهات وكذلك التوقيت الزمنى لحركات الجسم وتسلسل الأداء بشكل متوافق يسهم في تحسين الأداء المهارى الناتج عن الأستمرار فى الأداء (١٩:١٩٠) (٢:١٢٨).

و بذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسب التغير للمجموعة التجريبية فى بعض الصفات البدنية و التصويب بالمتابعة لصالح القياسات البعدية.

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياسات البعدية

للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ١٢)		المجموعة التجريبية (ن = ١٢)		القيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الفروق فى نسب التغير %
		ع	م	ع	م			
اختبار القدرة على التوازن	عدد	١.٠٣	٣.٨٠	٠.٩٦	٧.٣٠	٧.٣٠	٠.٠٠٠	٩٢%



المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير
القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	عدد	٢.٦٠	٠.٩٠	٣.٧٠	٠.٥٠	٤.٢٠	٠.٠٢	%٤٢
الوثب بالقدمين داخل الشكل السداسي	ثانية	٢٨.٣٠	٥.٦٠	١٨.٢٠	٣.٨٠	٧.٥٠	٠.٠٠	%٥٦
الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٢.٢٠	٧.٢٠	٤٠.٨٠	٥.٢٠	٤.٥٠	٠.٠٠١	%٢٧
الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن	ثانية	٢٦.٢٠	٨.٦٠	٤٢.٣٠	٨.٠٢	٥.٠١	٠.٠٠	%٦٢
الوقوف على لوحة الإتزان لمدة دقيقة	عدد	١٣.٠٠	٥.٣٠	٨.٦٠	٣.٧	٤.٠٠	٠.٠٠٢	%٥١
التصويب من تحت السلة لمدة ٣٠ ثانية	عدد	٤.٢٠	١.٢٠	٧.٧٠	١.٧٠	٥.٥٠	٠.٠٠	%٨٣
متابعة الكرة والتهدف في الهواء	عدد	٣.٥٠	٠.٧٠	٦.٢٠	١.٥٠	٤.٨٠	٠.٠٠١	%٧٧

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧١٧

يتضح من الجدول (٨) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات البدنية والتصويب بالمتابعة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

يعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في المتغيرات البدنية والتي تتمثل في (القدرة على التوازن ، القدرة على التنظيم و التوجيه الحركي ، الوثب بالقدمين داخل الشكل السداسي ، الوثب العمودي من الثبات ، الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن ، الوقوف على لوحة الإتزان لمدة دقيقة) الى استخدام تدريبات التوازن بمختلف انواعها و تنظيماتها و باستخدام الادوات سواء فردية أو بمساعدة الزميل و التي اشتملت في بعض الاحيان على تدريبات بالستية و بليومترية اتزانية بالاداة أو بوزن الجسم مما كان لها الاثر المشترك لتنمية الاتزان باشكاله المختلفة و تنمية سرعة رد الفعل و كذلك الوثب العمودي ، مما يدل على وجود علاقات إرتباطية بين الإتزان والصفات البدنية.

و يتفق هذا مع دراسة غزال عامر و اخرون (٢٠١٧م) (١٢) حيث اثبتت أن اللاعبين الذين استخدموا الوحدات المقترحة لتدريبات الاتزان ساهمت إلى حد ما في رفع القدرة على الاتزان.

و كذلك مع دراسة محمد خالد محمد و اخرون (٢٠١٢م) (١٤) و التي اثبتت انه يوجد علاقة قوية و تاثير بين الاتزان الحركي والمتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات



ويعزو الباحثان التقدم فى مستوى الأداء للتصويب بالمتابعة لتدريبات الإلتزان بدون أدوات وكذا التدريبات التى تستخدم الأدوات التى تساعد على حفظ الإلتزان لأنها ساعدتهم على الأداء المهارى بصورة دقيقة من خلال تحسينها لقدرة التوجيه والتحكم فى الجسم بشكل جيد.

و هذا ما يؤكده "مختار سالم" (١٩٩١) حيث يذكر انها من التصويبات الناجحة المؤثرة التى يصعب على المنافس ايقافها و هى تحتاج الى توازن جيد و قدرة على الوثب العمودى لارتفاع عالى . (١٨ :٦٥)

ويشير فى هذا الصدد كل من "بيتر شراينر" (٢٠١٠)، و "دوروتا بايجل" (٢٠٠٨) و "ميشيل هوبس" (٢٠٠٨)، و "أحمد فوزى والفت هلال" (د. ت) إلى أن ترقية وتدريب الأجهزة الحسية للناشئين وخاصة فى المرحلة السنوية من (١٠ - ١٢ سنة) تسهم فى اكتسابه لمهارات ترتبط (بالاحساسات البصرية، اللمسية، الاحساسات الداخلية) كالقدرة على تقدير بعد اللاعب واتجاهه من الهدف ومن الكرة وكذا تقدير لحظة لمس أو ترك الكرة لليد، وملامسة القدمين للأرض واليدين للكرة، والقدرة على دفع الكرة بالذراع الواحد أو الذراعين معاً، أو قوة الدفع العضلى للرجل الواحدة والرجلين معاً، وكذا الدفع العضلى لكل جزء من أجزاء العضو الواحد للجسم أثناء تحركه، وتحديد أوضاع وزوايا أعضاء الجسم أثناء التحرك بالنسبة للأهداف الخارجية، تحديد كل عضو من أعضاء الجسم بالنسبة لباقي الأعضاء أثناء التحرك، تقدير سرعة حركة الجسم وكل عضو من اعضائه، فكل هذه المهارات التى تم اكتسابها من خلال تدريبات الإلتزان المعطاة للمجموعة التجريبية والتى تشمل على مهارات تعد هى المكون الرئيسى للاختبارات قيد البحث أسهمت فى تحسن المجموعة التجريبية (٣٦: ٢٥) (٢٦ :٣٠) (٣٥ :١٥٣).

و يتفق ذلك مع دراسة "غزال عامر و اخرون" (٢٠١٧م) (١٢) والتى كانت اهم نتائجها أن اللاعبين الذين استخدموا الوحدات المقترحة لتدريبات الإلتزان ساهمت إلى حد ما فى رفع القدرة على الإلتزان لدى اللاعبين والتي صاحبها تحسنا لا بأس به فى دقتهم على التصويب نحو المرمى و كذلك دراسة كلا من "احمد عبد الامير و ضياء جابر" (٢٠١٤م) (١) و التى كانت من اهم نتائجها ان اداء التمرينات باستخدام الجهاز تؤدي الى تطوّر قدرة التوازن و نتيجة تحسن الإلتزان ينعكس هذا التطور أيضا على دقة اداء بعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم و ايضا تتفق



مع نتائج دراسة محمد خالد محمد و اخرون (٢٠١٢م) (١٤) و التي كانت من اهم نتائجها انه يوجد علاقة قوية و تاثير بين الاتزان الحركي والمتغيرات المهارية للاعبى كرة القدم للصالات "ميشيل هوبس" (٢٠٠٨) (٣٥) أن الاتزان الديناميكي يؤثر Michael Hobb وكذلك اثبتت دراسة على قدرة لاعبي كرة السلة ايجابيا على اللعب. و بذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية ونسب التغير للمجموعة الضابطة والتجريبية فى بعض الصفات البدنية و التصويب بالمتابعة لصالح المجموعة التجريبية.

الاستخلاصات :

فى حدود مشكلة البحث وأهميته وفى ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفى إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها تمكن البحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١. تدريبات الإلتزان للمجموعة الضابطة أدت إلى تحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئى كرة السلة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٨ : ٧١٪).
٢. تدريبات الإلتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسن فى التصويب بالمتابعة قيد البحث لناشئى كرة السلة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٦٢ : ٦٧٪).
٣. البرنامج المتبع مع المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئى كرة السلة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٣٦ : ١٠٠٪).
٤. البرنامج المتبع مع المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن فى التصويب بالمتابعة قيد البحث لناشئى كرة السلة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٩٦ : ١٠٠٪).
٥. تدريبات الإلتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئى كرة السلة أكثر من البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق فى نسبة التحسن ما بين (٢٧ : ٩٢٪) ولصالح المجموعة التجريبية.
٦. تدريبات الإلتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسين التصويب بالمتابعة قيد البحث لناشئى كرة السلة أكثر من البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق فى نسبة التحسن ما بين (٧٧ : ٨٣٪) ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

فى إطار هدف ومجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء استنتاجات البحث يقدم الباحث التوصيات الآتية



١. ضرورة توعية مدربين ناشئى كرة السلة بأهمية قدرة الاتزان الحركى و كيفية استخدام و تقنين تدريباته المختلفة.
٢. يجب تحديد اهم مهارات كرة السلة التى تعتمد بشكل كبير على تدريبات الاتزان و اعداد التدريبات الخاصة بها داخل برامج الاعداد لناشئى كرة السلة
٣. على مدربي كرة السلة استخدام الادوات البديلة لتنمية الاتزان و بعض المتغيرات البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة.
٤. اجراء دراسات مشابهة على ناشئى و ناشئات كرة السلة.
٥. اشتقاق تمرينات الإلتزان من المكونات الحركية للمهارات الأساسية للعبة كرة السلة.

المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. احمد عبد الامير حمزة ، ضياء جابر
أثر تمرينات خاصة باستخدام جهاز لتطویر التوازن ودقة اداء بعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم الشباب ، انتاج علمى ، مجلة المتنى لعلوم التربية الرياضية المجلد الثانى، العدد الثانى، ٢٠١٤ م
٢. أحمد أمين فوزى
الفت هلال
مبادئ كرة السلة، الفنية للطباعة والنشر، د. ت.
٣. أحمد فاروق خلف
محمود حسين محمود
تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين فى كرة السلة، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، يناير ٢٠٠٩ م.
٤. _____

٥. أسامة كامل راتب
علم نفس الرياضة، ط ٧، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧ م.
٦. السعيد على ، محمد
الكيلاني
الاسس العلمية للمصارعة ، دار الفكر العربي ، عمان ، ١٩٩٣ م
٧. رأفت عبد المنصف على
بنين، جامعه الاسكندرية ، ٢٠٠٤ م
تأثير تنمية التوازن الحركى والعضلى على الانحرافات الجانبية لمسافة الوثبة الثلاثية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية



٨. سلوان صالح جاسم
٩. صبحى حسونة حسونة
١٠. عصام الدين عبد الخالق
١١. على فهمى البيك
عماد الدين عباس أبو زيد
١٢. غزال عامر
، وتفنوشات محمد شريف
، يونسى نصرالدين
١٣. محمد حسن علاوى
نصر الدين رضوان
١٤. محمد خالد محمد داود ،
محمود حمدون يونس ،
نصر خالد عبد الرزاق
١٥. محمد صبحى حسانين
١٦. محمد عبد الرحيم إسماعيل
١٧. محمود حسين محمود
عادل رمضان بخيت ،
احمد خليفة حسن
١٨. مختار سالم
١٩. مفتى إبراهيم محمد
٢٠. مصطفى محمد زيدان
٢١. وجدى مصطفى الفاتح ،
محمد لطفى السيد
- الاعداد البدنى لكرة السلة ، الذاكرة للنشر و التوزيع ، ط ١ ، ٢٠١٤ م
ديناميكية تطور بعض القدرات البدنية ومستوياتها المعيارية لدى
ناشئى الكاراتية فى المرحلة السنوية من ٦ - ١٢ سنة، المؤتمر الأقليمي
الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة
والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، ج ٣ ، كلية التربية الرياضية
للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨ م.
- التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، دار المعارف،
الإسكندرية، ٢٠٠٣ م.
- المدرّب الرياضى فى الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية،
٢٠٠٣ م.
- تأثير التوازن على دقة التصويب لدى ناشئى كرة القدم الفئة العمرية
(١٥:١٣) سنة ، بحث تخرج ، جامعة زيان عاشور الجلفة ، معهد
علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، ٢٠١٧ م.
- اختبارات الأداء الحركى، القاهرة، ط ٣، دار الفكر العربى، ١٩٩٤ م.
- الاتزان الحركى وعلاقته ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى
كرة القدم للصالات، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠١٢ م.
- القياس والتقويم فى التربية الرياضية والبدنية ، ط ٦ ، القاهرة ، دار
الفكر العربى ، ٢٠٠٤ م .
- كرة السلة تطبيقات عملية ج ١ (الهجوم)، منشأة المعارف،
الإسكندرية، ٢٠٠٩ م.
- كرة السلة النظرية و التطبيق، مركز الكتاب الحديث، ط ٢٠١٧، ٢٠١٤ م.
- كرة السلة للجميع ، مؤسسة المعارف ، ١٩٩١ م.
- المرجع الشامل فى التدريب الرياضى التطبيقات العملية، دار الكتاب
الحديث، القاهرة، ٢٠٠٩ م.
- كرة السلة للمدرّب و للمدرس، دار الفكر العربى، ١٩٩٩ م.
- الاسس العلمية للتدريب الرياضى ، دار الهدى للنشر ، ٢٠٠٢ م.



ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

22. Anrich , Ch : Koordination– Grundlagen fuer schule und Verein, Leipzig, klett Schulbuchverlag , 2000.
23. Bös, K . : Handbuch sportmotorischer Tests. Hogrefe, Göttingen, 2001.
24. Christian, Faigle : Athletiktraining Basketball. Rowohlt, Hamburg, 2000.
25. Domenico G., Andrea C., Riccardo S., Giuseppe C., & Giampietro A., : Relationship between balance capacity and jump ability in amateur soccer players of different ages, Sport Sci. Health, 3, 73–76, 2008.
26. Dorothea Beigel : Ein Gleichgewichtsprogramm zur Lernunterstützung, Hessen, Deutschland, 2008.
27. Elisabeth G., Greet C., & Guy V., : Static and dynamic standing balance: test-retest reliability and reference values in 9 to 10 year old children, Springer-Verlag, 2006.
28. Glassuer, G: : Koordinationstraining im Basketball, Von Ressourcen ueber Anforderungen zu kompetenzen, Dissertation, Verlag, Dr. Kovac, Hamburg, 2003.
29. Hannes Neumann: : Basketballtraining, Taktik, Technik, Condition Meyer & Meyer Verlag, Achen, 2000.
30. Hirtz P., Hotz A. & Lidwig F.: : Gleichgewicht, Hofmann Verlag, Schorndorf, 2000.
31. Jungwirth Iris : Verbesserung Der Ballfuerung Durch priozeptionstraining Mit - MFT- Platten Bei Fussballspielern, Diplomarbeit, european academy of health proffessionals, Hall in Tirol, 2006.



32. Kreighboun, E., : A qualitative approach for studying human movement (4th & bethels, K.M., Ed) Boston: allay and Bacon 1996 6544444444
biomechanics
33. Mahmoud :Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der
Houssain: Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinative Faehigkeit, 2006.
34. Masashi W., : Relationships between the changes of physical fitness and
Nobuyuki K., motor ability and playing in kindergarten children -Study on
&Tatsuo Y., children in "A" kindergarten in Okayama prefecture-, Human
Performance Measurement, Vol. 6, 10-16, 2009.
35. Michael Hobbs : Dynamic Balance and Basketball Playing Ability,
Dissertations, Health and Human Performance, Texas State
University, 2008.
36. Peter Schreiner : Gleichgewicht der Schluessel zur Perfektion am Ball, IFJ96,
Gerd Thissen Deutschland, 2010.
37. Steinhöfer, D. : Grundlagen des Athletiktrainings. Theorie und Praxis zu
Kondition, Koordination und Trainingssteuerung im Sportspiel,
Philippika Sportverlag, Münster, 2003.
38. Weineck J. & Haas : Optimales Basketballtraining, Das Konditionstraining des
H.: Basketballspiel. Spitta Verlag, Balingen, 1999.

ثالثاً: مراجع الشبكة الدولية للمعلومات:

39. www.zeitschriftsportmedizin.de/Inhalt/images/Heft%201005/348-352.pdf Bietman
40. <http://www.sportunterricht.de/mft/mft.pdf> Test Batarie