



## ” تأثير تدريبات القدرات التوافقية علي تحسين مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية والأداء الدفاعي لدي ناشئات كرة السلة ”

أ.د / ندا محفوظ عبد العظيم كابوه

أستاذ كرة السلة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب  
كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

د / محمد الدمرداش محمد كانون

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب  
كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

الباحث / محمد أحمد السيد زايد

باحث بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب  
كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير تدريبات القدرات التوافقية علي تحسين مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية والأداء الدفاعي لدي ناشئات كرة السلة ، وقام الباحث بإستخدام المنهج التجريبي ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة السلة تحت ١٤ سنة بنادي طنطا الرياضي تم إختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الاساسية ، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من عدد (١٨) ناشئة من ناشئات نادي لاعبي ماتريكس ، وكان من أهم النتائج ضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح للاعبين كرة السلة تحسين مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية والأداء الدفاعي لدي ناشئات كرة السلة .، ضرورة تخطيط برامج تدريبية مقننة لإتاحة المناخ التدريبي الجيد لإعطاء الفرصة للناشئات للارتقاء بمستوى القدرات التوافقية التي لها دور مؤثر في مستوى تحركات القدمين والأداء الدفاعي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لدي ناشئات كرة السلة عينة البحث بين متوسطات قياسات البحث ( القبلية - البعدية) في متغيرات القدرات التوافقية وسرعة التحركات الدفاعية والأداء الدفاعي قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي المجموعة التجريبية ، البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي تطور ملحوظ في سرعة الاداء الدفاعي لانشئات كرة السلة.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

القدرات التوافقية ؛ تحسين مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية ؛ الاداء الدفاعي .





## مقدمة ومشكلة البحث :

يشير " مكولوتش Mcculloch " (٢٠١٥م) ان الألعاب الجماعية تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة فظروف الأداء والمواقف التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المباريات متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بحركات ومواقف المنافسين ، الزملاء ، والكرة ، لذا يعد تخطيط برامج التدريب الرياضي طبقاً لهذه الظروف المتغيرة خلال فترات الإعداد هو من أهم الحلول حتي يكون اللاعبون وفرقهم الشكل المميز للأداء البدني والفني خلال فترة المنافسات . ( ٢٢ : ١٤ )

ويذكر " أحمد شبل " (٢٠١٩م) أن كرة السلة لعبة القوة والسرعة والتحمل ، فهي تتطلب أداء بدني عالي جداً خلال فترات اللعب الأربعة ويظهر ذلك بشكل واضح في سرعة التحول من الأداء الخططي الهجومي إلي الدفاعي والعكس ، وكذلك التغير المستمر في طريقة أداء اللاعبين ما بين السرعة القصوي والهرولة ، أي أن طبيعة العمل ذو شدة عالية ومتغيرة ، وبذلك تكون متطلبات تحقيق الإنجاز العالي فيها أن يعد اللاعبون إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً علي مستوى عالي مبنياً علي تنمية نظامي الطاقة الهوائي واللاهوائي وينسب متفاوتة مع طبيعة الأداء.(٦ : ١)

ويذكر "هيونج & يوتا Huang&Yutu " (٢٠١٧م) أنه يجب علي المدرب أن يكون ملماً بأحدث طرق والاساليب الحديثة التي تمكنه من تهيئة بيئة اللاعب بشكل أفضل باستخدام الادوات المساعدة لتحسين عملية التدريب ، لتحقيق الهدف المراد تحقيقه.(٢١ : ٣)

ويضيف " كليمنتي ، ف . Clemente,F. " (٢٠١٦م) أن تطوير لعبة كرة السلة يعتمد أساساً علي فعالية الاهتمام بالاعداد المهاري للاعبين وإتقان اللاعب للأداءات المهارية في مختلف الظروف ، لتحسين القدرة علي برط المهارات ببعضها البعض ، والتي تستخدم كثيراً ولكن باختلاف أسلوب تنفيذها لتكون أكثر تأثير فالمواقف المختلفة من اللعب تتطلب الاستخدام الأقصى للقدرات الفردية والتحديد الدقيق للمواقف الخططية من خلال الأداء المهارية لتنفيذها . (١٩ : ٦٥)

ويذكر " فيتكوفيسكي وآخرون . Witkowski.et. " (٢٠٢١ م ) أن القدرات التوافقية تعد أحد الدعائم الرئيسية للأداء المهاري حيث تشكل قاسماً مشتركاً مع العناصر الأخرى لتسهم في الوصول باللاعب لأعلي مستوي رياضي وفقاً لإمكاناته الجسمانية ، وتكتسب الناشئة القدرات التوافقية من خلال التعلم الحركي ويتطلب تنمية القدرات التوافقية تنشيط كلاً من القدرات الإدراكية والحس حركية للتحكم الذاتي في تأدية الحركات ، كما أن القدرات التوافقية تسهم في تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة إذا ما تم علي مستوي التوافق الحركي العام المطلوب





لإنجاز المهارات الحركية ، ولا ترتبط القدرات التوافقية بالمهارات الأساسية فقط بل وأيضاً بالمهارات المركبة التي تتميز بدرجة من الصعوبة والتعقيد في النواحي المهارية والخططية . ( ٢٣ : ٣ )  
ويشير "عبد الرحمن دسوقي" ( ٢٠١١م ) أن القدرات التوافقية قد يكون لها أهمية كبيرة في اعداد اللاعب والارتقاء بمستوة الي اعلي مستوي ممكن ، وحتى يكون قادرا علي أداء المهارات الحركية المختلفة سواء كانت هذه المهارات مهارات دفاعية او مهارات هجومية او مهارات هجومية مضادة والتي تؤدي بصورة مباشرة او غير مباشرة بكفاءة عالية تسمح لة بالحصول علي أكبر عدد من النقاط وفي ال زمن ممكن حتي يستطيع الفوز بالمباراة.(١٣:٢)

ويذكر " هشام عبد الحليم Hisham.AbdelHalim" (٢٠٢٢م) أن القدرات التوافقية تعتبر أهم أسس الإنجاز الرياضي اللازمة للإرتقاء بمستوي الأداء الفني للاعبين والناشئين علي حد سواء حيث تنشق من التحليل النوعي لمتطلبات النشاط التخصصي ولذا فإن العمل في إتجاه تطويرها يؤثر تأثيراً إيجابياً في الجانب المهاري بشكل كبير فهي أسس الإنجاز التي ترتبط بعمليات الضبط والتحكم الحركي في الأداء الحركي المختلف ومن ثم فإن توافرها لدي الناشئين واللاعبين يمكنهم من تحقيق أفضل درجات توافق الأداء الحركي اللازم لإنجاز الواجبات الحركية . ( ٢٠ : ١٥ )

تذكر "سلوان صالح جاسم" ( ٢٠١٤م ) أن المهارات الاساسية الدفاعية سواء الفردية منها او الفريقية في لعبة كرة السلة تطورت كثيرا وبما يتطلب ومجاهاة تطور المهارات الهجومية الفردية منها او الفريقية ، فعند التعرف وابعث والدراسة لآسس الدفاع في كرة السلة لا بد ان نؤشر حقيقة موضوعية وهي ان اللاعبين يتعلمون المهارات الهجومية قبل المهارات الدفاعية ، وما يعم عليه غالبية المدربين وذلك يعود الي الرغبة في تحقيق الاصابات. (٩:١٩٧)

ويشير "احمد أمين فوزي" ( ٢٠١٤م ) ان حركات القدمين الدفاعية من الاساسيات الحركية الهامة في كرة السلة الدفاعية من الاساسيات الحركية الهامة في كرة السلة الدفاعية ، فالتحركات الدفاعية السريعة تمكن المدافع من ملاحقة المهاجم والسيطرة عليه ومنعة من استلام الكرة او اداء المهارات الهجومية بالكرة اذا كان حائزا عليها تعتمد حركات القدمين الدفاعية بشكل اساسي علي انواع مختلفة من التحركات وهي :

**التحرك الدفاعي للأمام وللخلف :**

- عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم ، تتقدم القدم الامامية او لا لمسافة قصيرة ثم تتبعا القدم الخلفية ، اما اذا تم التحرك للخلف تتقهقر القدم او لا ثم تليها القدم الامامية





مع الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين اثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي .

- من النقاط الهامة عدم ملامسة القدمين بعضهما البعض حتي لا يفقد اللاعب توازنه اثناء الحركة او عندما يخادع اللاعب المهاجم سواء بالكرة او بدونها ، كذلك يجب ان تلامس القدمين الارض دائما اثناء التحركات علي ان تتم تلك التحركات الدفاعية علي مشطي القدمين وبخطوات سريعة ورشيقة .

#### التحرك الدفاعي للجانب :

- عند التحرك للجانب الايمن علي سبيل المثال فان القدم اليميني تتحرك اولا الي جهة اليمين ثم تليها القدم اليسرى ، ويجب مراعاة شروط الوقفة الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان وغيره .

#### التحرك الدفاعي اقطري او المائل :

- وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحرك الخصم في اتجاه ما بين الجانب الامامي والخلفي ، يؤدي اللاعب نفس الخطوات الدفاعية السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل او انحراف الجسم الدفاعية السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل او انحراف الجسم بزواوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية . ( ٢ : ٥٦ )

#### أهمية البحث :

ويري الباحثون أن القدرات التوافقية تستخدم في الاتجاهات المختلفة في الاداء ، وذلك ما تتطلبه اتقان مهارة التحرك الدفاعي وزيادة سرعته لتواكب سرعة المهاجم وتحركات القدمين الدفاعية والأداء الدفاعي لتنوع طرق اداء المهارة تبعا لطريقة الهجوم وكذلك مسافة الدفاع المستخدمه مما يتطلب سرعة اتخاذ القرار والتوقيت المضبوط والقدرة علي تغيير الاتجاه سواء بالجسم أو جزء منه وذلك لمتابعة حركة اللاعب المهاجم وتقادي انواع الخداع عند التوقف من المحاورة والتمهيد للتمرير أو التصويب مما يتطلب مستوي عالي من المرونة والرشاقة والتوازن والسرعة الحركية والاحساس الحركي وهذه القدرات تحتاج الي تنميتها خاصة عند تنمية سرعة الخطوات الدفاعية وسرعة اتخاذ وضع الدفاع والتحركات الدفاعية لانشآت لعبة كرة السلة ، وقد ظهر ذلك من خلال ملاحظة ان معظم اللاعبين قد يجدون صعوبة في سرعة الخطوات الدفاعية والاداء الدفاعي وكذلك سرعة تغيير اتجاه الجسم اثناء اداء الدفاع، كما لوحظ ان الناشآت عينة البحث يفتقدون الي القدرات التوافقية في استخدامهم لحرركات الجذع مما يؤدي الي ارتباك اداؤهم البدني والمهاري - خاصة عند محاولة





التحرك الدفاعي السريع للدفاع ، الامر الذي دعي الباحثون الي التعرف علي تأثير تدريبات القدرات التوافقية علي تحسين مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية والأداء الدفاعي لدي ناشئات كرة السلة.

### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج تدريبي بإستخدام بعض القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره

علي:

- تحسين مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية لدي ناشئات كرة السلة .
- الأداء الدفاعي لدي ناشئات كرة السلة .

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث ( القبليّة - البعديّة) لمجموعة البحث في مستوى أداء بعض القدرات التوافقية لناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث ( القبليّة - البعديّة) لمجموعة البحث في تحسين مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية والأداء الدفاعي لدي ناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدي .

### الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة أحمد مصطفى شبل (٢٠٢٢م) (٤) بعنوان " تدريبات لوحة السرعة dotdrill وأثرها على تنمية بعض القدرات التوافقية وتحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة"، يهدف البحث هدفت الدراسة إلي يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات لوحة السرعة (dot drill) والتعرف علي : تأثير استخدام تدريبات لوحة السرعة (dot drill) علي بعض القدرات البدنية و بعض القدرات التوافقية قيد البحث وعلى تحركات القدمين الدفاعية قيد البحث، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي ، عينة البحث وتكونت عينة البحث من عدد (٣٧) ناشئة كرة السلة تحت ١٤ سنة . تم تقسيمهم إلي (١٥) ناشئة مجموعة أساسية كما تمت الاستعانة بعدد (١٦) ناشئة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.، وأسفرت أهم النتائج استخدام تدريبات لوحة السرعة (dot drill) يؤدي إلي تحسين القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث لدي ناشئات كرة السلة.

- ٢- دراسة إنجي عادل متولي (٢٠٢٠م) (٨) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الاتزان على بعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى لناشئى كرة السلة "، يهدف





**البحث** إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الاتزان على بعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى لناشئ كرة السلة ، واستخدمت الباحثة **المنهج التجريبي** ، **عينة البحث** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت علي عدد (١٢) لاعب من لاعبي نادي طنطا الرياضي ، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية علي عينة مكونة من (١٠) لاعبين من خارج العينة الأساسية ومن نفس المجتمع ، وأسفرت **أهم النتائج** تدريبات الاتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسين نتائج إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لناشئ كرة السلة ، تدريبات الاتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسين نتائج اختبارات الاتزان قيد البحث لناشئ كرة السلة ، تدريبات الاتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسين نتائج اختبارات المتغيرات المهارية قيد البحث لناشئ كرة السلة .

٣- دراسة **نواف فيصل عبد الغصاب (٢٠١٩م) (١٧) بعنوان** " تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى اداء حركات القدمين للمهارات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة السلة ، **يهدف البحث** التعرف علي تأثير تدريبات القدرات التوافقية علي حركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئ كرة السلة ، وإستخدم الباحث **المنهج التجريبي** ، **عينة البحث** تكونت عينة البحث من ناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة السلة واشتملت عينة البحث علي (٧) نائين لعينة الدراسة الأساسية بالإضافة إلي (٥) لعينة الدراسة الاستطلاعية ناشئين من ناشئ كرة السلة بنادي الشباب الرياضي بالكويت ، وأسفرت **أهم النتائج** أدي البرنامج التدريبي المقترح إلي تحسن متغيرات ( القدرة علي تقدير الوضع - القدرة علي بذل الجهد المناسب - القدرة علي الحفاظ علي التوازن - القدرة علي دقة الأداء ) لناشئ كرة السلة ، أدي تحسن متغيرات القدرات التوافقية إلي تحسين مستوي الأداء المهارى لحركات القدمين الهجومية والدفاعية لناشئ كرة السلة .

٤- دراسة **إنجي عادل متولي (٢٠١١م) (٧) بعنوان** " تأثير تنمية سرعة الاستجابة الحركية علي الدفاع الفردي ضد التمير للاعبي كرة السلة ، **يهدف البحث** وضع برنامج لتنمية سرعة الإستجابة الحركية للدفاع الفردي ضد التمير للاعبي كرة السلة ، واستخدمت الباحثة **المنهج التجريبي** ، **عينة البحث** تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (١٥) لاعب من لاعبي نادي الاتحاد الرياضي والمسجلين بالاتحاد الليبي لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠١٠/٢٠١١م ، وأسفرت **أهم النتائج** تأثير البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً للدفاع الفردي ضد التمير للاعبي كرة السلة عينة البحث .





## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياسات القبليّة والبعديّة نظراً لملاءته لطبيعة هذه الدراسة وتحقيق الهدف منها .

### مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئات كرة السلة تحت ٤ اسنة بمحافظة الغربية والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة خلال الموسم التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م .

### عينة البحث :

وقام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (٢٠) ناشئة بنادي طنطا الرياضى ومن المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة الى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٨) ناشئة بنادي ماتريكس الرياضى من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .

### اعتدالية بيانات العينة:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي ، قامت الباحثون بالتأكد من تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات والتي من الممكن أن تؤثر علي نتائج الدراسة مثل ( معدلات دلالات النمو -العمر التدريبي - الاختبارات التوافقية - تحركات القدمين الدفاعية ومستوي الأداء الدفاعي) من خلال جدول (١) :

### جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث فى المتغيرات الاساسية إعتدالية البيانات ن=٢٠

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو :							
١	السن	سنة/شهر	١٢.٨١٥	١٢.٨٠٠	٠.١٥٣	٠.٧٩٥-	٠.٣٧٦-
٢	طول	سم	١٦٤.٨٥٠	١٦٣.٠٠٠	٧.٤٠٠	٠.٩٣٣-	٠.٥٠٣
٣	الوزن	كجم	٦٣.١٠٠	٦٠.٥٠٠	٦.٦٨٨	٠.٤٤٩-	٠.٦٨٧
١	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣.٨٥٠	٤.٠٠٠	٠.٦٨٦	٠.٥٤٢	٠.٩٨٣-
الاختبارات التوافقية :							
١	بطارية كيكو للقدرات التوافقية	عدد	٤.١٥٠	٤.٠٠٠	١.٣٠٩	٠.٤٦٩	٠.٦١٨-





م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
٢	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	عدد	٣.٦٠٠	٤.٠٠٠	٠.٥٩٨	٠.٥٧٠-	٠.٣٩٣
٣	القدرة على التمييز الحركي	سم	١٤.٣٥٠	١٤.٠٠٠	١.٤٢٤	٠.٢٨٩-	٠.٢٧٧
٤	القدرة على سرعة الاستجابة	سم	٧٧.٣٥٠	٧٦.٥٠٠	٣.٨٠١	٠.٢٠١-	٠.٠٢٦-
٥	القدرة على الإيقاع الحركي	عدد	٧.٧٥٠	٨.٠٠٠	١.١١٨	٠.٥٢٨-	٠.٠٤٧
الاختبارات المهارية:							
١	الاداء الدفاعي	ث	٢٩.٩٢٥	٣٠.٠٠٠	٠.٧٩٧	٠.٦٤١-	٠.١٨٢-
٢	تحركات القدمين	ث	٨.٣٧٣	٨.٤٢٥	٠.٢٦٨	٠.٨٤٨-	٠.٥٠٥-

• الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٣٧٤

• حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٧٣٣

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

### وسائل وأدوات جمع البيانات :

أستخدم الباحثون لجمع البيانات الخاصة بالبحث الوسائل والأدوات والآتية :

إستمارات البحث :

- إستمارات البحث . مرفق ( ٦ )

- إختبارات القدرات التوافقية . مرفق ( ٤ )

- الاختبارات المهارية . مرفق (٥)

### الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياس .

قام الباحثون بإستخدام إستمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث و إشتملت علي:

البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث ( الاسم - الطول - الوزن - العمر الزمني

- العمر التدريبي ) .

### الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- إقماع بلاستيك . - شريط قياس . - كرات سلة .





- الريستاميتز .
- الميزان الطبي .
- ساعة إيقاف .
- أطواق .
- صافرة .
- مقعد سويدي .
- حاجب للرؤية .
- أطواق .
- شكل ثماني .

### الاختبارات المستخدمة في البحث :

- القياسات الأساسية لعينة البحث :
- العمر الزمني : تم إحتسابه لأقرب شهر وحدة قياسية ( سنة / شهر ) .
- الطول : تم قياسية لأقرب سم بإستخدام مقياس الطول ووحدة قياسية ( سم ) .
- الوزن : تم قياسية لأقرب كجم بإستخدام الميزان الطبي وحدة قياسية ( كجم ) .
- العمر التدريبي : تم إحتسابه لأقرب شهر وحدة قياسية ( سنة / شهر ) .
- الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية :

بعد الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات البحوث العلمية مثل دراسة أحمد مصطفى شبل (٢٠٢٢م) (٤)، ضياء الدين أحمد ؛ محمد سعيد الصافي ؛ محمود حسين محمود (٢٠٢٢م) (١١)، سيد عبد الوهاب شلبي (٢٠٢٢م) (١٠)، نواف فيصل عيد الغصاب (٢٠١٩م) (١٧)، هاني عبد الغني طلبة (٢٠١٩م) (١٨)، احمد الدواي محمد (٢٠١٨م) (١)، نانسي مجدي أبو فريخة (٢٠١٣م) (١٦)، وقام الباحثون بتحديد القدرات التوافقية المرتبطة بكرة السلة وقد أمكن التوصل إلي ٥ قدرات توافقية وتحديد الاختبارات المناسبة لها بعد الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة وإستطلاع آراء السادة الخبراء ، وقام الباحثون بإختيار القدرات التوافقية كما موضح بجدول ( ٢ )

### جدول (٢)

القدرات التوافقية قيد البحث والاختبارات المستخدمة في قياسها

م	القدرات التوافقية	وحدة القياس	الإختبار المستخدم
١	قياس القدرة علي التوازن	عدد	بطارية كيكو للقدرات التوافقية Kiko Test Battey
٢	قياس القدرة علي التنظيم والتوجيه الحركي	عدد	إختبار قياس القدرة علي التنظيم والتوجيه الحركي .
٣	قياس القدرة علي التمييز الحركي	سم	قياس القدرة علي التمييز الحركي
٤	قياس القدرة علي سرعة الاستجابة	سم	قياس القدرة علي سرعة الاستجابة
٥	قياس القدرة علي الايقاع الحركي	عدد	قياس القدرة علي الايقاع الحركي





### تحركات القدمين والأداء الدفاعي :

بعد الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات البحوث العلمية مثل دراسة أحمد مصطفى شبل (٢٠٢٢م) (٤) ، ضياء الدين أحمد ؛ محمد سعيد الصافي ؛ محمود حسين محمود (٢٠٢٢م) (١١) ، إنجي عادل متولي (٢٠٢٠م) (٨) ، نواف فيصل عيد الغصاب (٢٠١٩م) (١٧) ، هاني عبد الغني طلبة (٢٠١٩م) (١٨) ، نانسي مجدي أبو فريخة (٢٠١٣م) (١٦) قام الباحثون بتحديد المهارات الخاصة بتحركات القدمين الدفاعية والاداء الدفاعي وتحديد الاختبارات المناسبة لها بعد الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة وإستطلاع آراء السادة الخبراء ، كما موضح بجدول (٣) .

#### جدول (٣)

مهارات سرعة التحركات الدفاعية ضد المحاورة قيد البحث والاختبارات المستخدمة في قياسها

م	القدرات التوافقية	وحدة القياس	الإختبار المستخدم
	الاداء الدفاعي	ث	التحركات الدفاعية
	تحركات القدمين	ث	تحركات القدمين

### الدراسة الاستطلاعية :

#### عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم إختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الاساسية ، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من عدد (١٨) ناشئة من لاعبات نادي ماتريكس الرياضي . تهدف الدراسة الإستطلاعية الأولى إلي التأكد من المعاملات العلمية ( صدق - ثبات) لإختبارات القدرات التوافقية والاختبارات المهارية قيد البحث ، وقد تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٧/٦م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٧/٧م ، وقوامها (١٩) ناشئة من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بناادي ماتريكس الرياضي ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن : التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الإختبارت .

- تقهم العينة الإستطلاعية لكيفية أداء الاختبارت .
- تدريب المساعدين علي كيفية إجراء القياس والتسجيل .
- التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحثون والمساعدين أثناء التطبيق .



- التأكد من المعاملات العلمية لإختبارات القدرات التوافقية والاختبارات سرعة التحركات الدفاعية ضد المحاوره.

حساب صدق الاختبارات التوافقية وتحركات القدمين الدفاعية ومستوي الاداء الدفاعي :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ن=١ ن=٢=٩

م	إختبارات القدرات التوافقية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	بطارية كيكو للقدرات التوافقية	٥.٨٩٥	٠.٤٧٣	٣.٧٤٥	٠.٤٢١	٢.١٥٠	٩.٦٠٣	٠.٨٥٢	٠.٩٢٣
٢	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	٦.١٣٠	١.٢٦٨	٢.٢٤٠	٠.٨٣٧	٣.٨٩٠	٧.٢٤٢	٠.٧٦٦	٠.٨٧٥
٣	القدرة على التمييز الحركي	٧.٣٤٥	١.٩٢٤	١٧.٨٦٥	٢.٧٦٤	١٠.٥٢٠	٨.٨٣٥	٠.٨٣٠	٠.٩١١
٤	القدرة على سرعة الاستجابة	٤٦.٥٧٥	٤.٩٥٣	٧٨.٦٢٥	٦.٧٨١	٣٢.٠٥٠	١٠.٧٩٥	٠.٨٧٩	٠.٩٣٨
٥	القدرة على الإيقاع الحركي	٣.١٠٠	٠.٧٧٦	٨.٣٠٠	١.٤٨٦	٥.٢٠٠	٨.٧٧٣	٠.٨٢٨	٠.٩١٠

• قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٧٤٦

• مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا ٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف.

- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط .

- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى .

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي

المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع

الاستمارة على قوة تأثير و معاملات صدق عالية .



جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث ن=١ ن=٢=٩

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١.	الاداء الدفاعي	١.٧٦١	٣٣.٨٧٠	٢.١٠٩	٣٣.٨٧٠	٩.٦٦٠	٧.٨٦٢	٠.٨٦١	٠.٩٢٨
٢.	تحركات القدمين	٠.٥١٩	٩.٢١٠	٠.٧٠٤	٩.٢١٠	١.٨٩٠	٦.١١٢	٠.٧٠٠	٠.٨٣٧

حساب ثبات الاختبارات التوافقية وتحركات القدمين الدفاعية ومستوي الاداء الدفاعي:

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

الاختبارات التوافقية قيد البحث ن=١٨

م	الاختبارات التوافقية	التطبيق		اعادة التطبيق	
		ع±	س	ع±	س
١.	بطارية كيكو للقدرات التوافقية	٤.٨٢٠	٠.٦٣٧	٤.٨٣٥	٠.٧١٢
٢.	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	٤.١٨٥	١.٥١٢	٤.١٩٥	١.٣٢١
٣.	القدرة على التمييز الحركي	١٢.٦٠٥	٣.٦٣٤	١٢.٤٣٠	٢.٥٣٨
٤.	القدرة على سرعة الاستجابة	٦٢.٦٠٠	٧.٣٣٦	٦٢.٣١٠	٦.٣٧٦
٥.	القدرة على الإيقاع الحركي	٥.٧٠٠	١.٧١٤	٥.٦٨٥	١.٤٣٣

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٦٨

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات

التوافقية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

الاختبارات المهارية قيد البحث ن=١٨

م	الاختبارات التوافقية	التطبيق		اعادة التطبيق	
		ع±	س	ع±	س
١.	الاداء الدفاعي	٢٩.٠٤٠	٢.٥٧٤	٢٨.٩٨٠	٢.٦١٤
٢.	تحركات القدمين	٨.٢٦٥	١.٠٦٣	٨.٢٩٠	٠.٩٧٤





### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه الدراسة علي عينة التقنين وقوامها (١٨) ناشئة من نادي ماتريكس الرياضي وهم من خارج العينة الأساسية للدراسة وتضمنت هذه الدراسة تطبيق وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي يوم الخميس الموافق ٢٠/١٠/٢٠٢٢م ، وتهدف هذه الدراسة إلي :

- التأكد من ملائمة محتوى البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية ( عينة البحث ) .
- التعرف علي الصعوبات التي تواجه تطبيق البرنامج

### وتوصلت الدراسة إلي :

ملائمة البرنامج التدريبي لعينة البحث والهدف الذي تسعى إلي تحقيقه وتوافر الامكانات والأدوات اللازمة للتطبيق .

### تطبيق تجربة البحث :

#### القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٤/٧/٢٠٢٢م الى يوم الاثنين الموافق ٢٥/٧/٢٠٢٢م بنادي طنطا الرياضي واشتملت القياسات فى اليوم الأول قياسات القدرات التوافقية ، وقياسات اليوم الثانى لأداء تحركات القدمين الدفاعية والأداء الدفاعي لدي ناشئات كرة السلة لناشئات كرة السلة .

### البرنامج التدريبي :

#### هدف البرنامج :

التعرف علي تأثير تدريبات القدرات التوافقية علي تحسين مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية والأداء الدفاعي لدي ناشئات كرة السلة .

#### محتوي البرنامج :

- مدة البرنامج ١٢ أسبوع .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية ٤ وحدات أسبوعية.
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠ ق ) من خارج زمن الوحدة التدريبية الاساسية .
- اختيار تدريبات الإحماء والبرنامج والتهدئة.
- راع الباحثون مبدأ الخصوصية والتدرج فى الحمل واستمرارية التدريب والارتقاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي.





- استخدم الباحثون طرق التدريب المختلفة وهي: طرق التدريب الفترى (منخفض ومرتفع الشدة) وذلك عند وضع البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالمهارات قيد البحث.
- شدة الحمل من ٥٠ - ٩٠٪.
- فترات الراحة البينية ٩٠ - ٢٤٠ ثانية أى راحة ايجابية غير كاملة
- التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي فى الحمل بزيادة عدد مرات التدريب (زيادة التكرارات) أو تقليل فترات الراحة البينية.

#### تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من ٢٤ / ٠٧ / ٢٠٢٢م وحتى ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢م لمدة (١٢) أسبوع .

#### القياس البعدى :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدى في الفترة من يوم الجمعة الموافق ١٤ / ١٠ / ٢٠٢٢م الى يوم السبت الموافق ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢م بنادي طنطا الرياضي بنفس الإجراءات التى تمت فى القياس القبلى.

#### المعالجة الإحصائية :

تم إستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث بإستخدام برنامج الحزم الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان الباحثون الأساليب الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى.
- معامل الارتباط .
- الانحراف المعياري.
- نسب التحسن.
- الوسيط.
- معامل الصدق .
- معامل التقلطح .
- قيمة (ت)



## عرض ومناقشة النتائج

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات التوافقية

ن=٢٠

م	الاختبارات التوافقية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	بطارية كيكو للقدرة التوافقية	١.٣٠٩	٤.١٥٠	١.٣٢٢	٦.٢٠٠	٢.٠٥٠	٠.١٥٣	١٣.٣٩٩	٤٩.٣٩٨	٢.٨٦٩	مرتفع
٢	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	٠.٥٩٨	٣.٦٠٠	٠.٥٩٨	٦.٤٠٠	٢.٨٠٠	٠.١٥٨	١٧.٧٦١	٧٧.٧٧٨	٣.٨٣٦	مرتفع
٣	القدرة على التمييز الحركي	١.٤٢٤	١٤.٣٥٠	١.٢١٨	٥.٣٠٠	٩.٠٥٠	٠.٥٩١	١٥.٣١٣	٦٣.٠٦٦	٣.٣٢٨	مرتفع
٤	القدرة على سرعة الاستجابة	٣.٨٠١	٧٧.٣٥٠	٣.٦٦٢	٤٠.٦٠٠	٣٦.٧٥٠	٢.٩١٤	١٢.٦١٢	٤٧.٥١١	٢.٤٧٧	مرتفع
٥	القدرة على الإيقاع الحركي	١.١١٨	٧.٧٥٠	١.٠٤٠	٢.٨٥٠	٤.٩٠٠	٠.٣١٣	١٥.٦٥٥	٦٣.٢٢٦	٣.٥٩٣	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.833$  .

مستويات حجم التأثير لكوهن :  $0.20$  : منخفض  $0.50$  : متوسط  $0.80$  : مرتفع.

يتضح من جدول ( ٩ ) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0.05$  بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات التوافقية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢.٦١٢ الى ١٧.٧٦١) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٤٧.٥١١% الى ٧٧.٧٧٨%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢.٤٧٧ الى ٣.٨٣٦) وهي دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .



جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات المهارية

ن=٢٠

م	الاختبارات التوافقية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	الاداء الدفاعي	٣٠.٠٠٠	٠.٧٢٥	٢٥.٦٠٠	٠.٧٩٨	٤.٤٠٠	٠.٤٢٢	١٠.٤١٦	١٤.٦٦٧	٣.٤٣٢	مرتفع
٢	تحركات القدمين	٨.٣٧٣	٠.٢٦٨	٧.١٣٢	٠.٣٦٥	١.٢٤١	٠.١٠٠	١٢.٤٦٧	١٤.٨١٦	١.٧٠٩	مرتفع

• قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.833$  .

• مستويات حجم التأثير لكوهن :  $0.20$  : منخفض :  $0.50$  متوسط :  $0.80$  : مرتفع .

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0.05$  بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.٤١٦ الى ١٢.٤٦٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٤.٦٦٧% الى ١٤.٨١٦%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٧٠٩ الى ٣.٤٣٢) وهي دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

**مناقشة نتائج الفرض الأول :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث ( القبلي - البعدي) لمجموعة البحث في مستوى أداء بعض القدرات التوافقية لناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدي .

يتضح من جداول ( ٨ ) وجود فروق ذات دلالة دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0.05$  بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات التوافقية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢.٦١٢ الى ١٧.٧٦١) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٤٧.٥١١% الى ٧٧.٧٧٨%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢.٤٧٧ الى ٣.٨٣٦) وهي دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .







ومن خلال نتائج إختبارات (بطارية كيكو للقدرات التوافقية - القدرة علي التنظيم والتوجيه الحركي - القدرة علي التمييز الحركي - القدرة علي سرعة الاستجابة - القدرة علي الإيقاع الحركي ) وبلغت أعلى نسبة تحسن في إختبار (القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي) بنسبة ٧٧.٧٧٨٪ ، وأقل نسبة تحسن في إختبار (القدرة على سرعة الاستجابة) بنسبة ٤٧.٥١١٪ ، ويتفق هذا مع ما توصلت إليه الباحثون من نتائج مع نتائج دراسة أحمد مصطفى شبل (٢٠٢٢م) (٤) ، ضياء الدين أحمد ؛ محمد سعيد الصافي ؛ محمود حسين محمود (٢٠٢٢م) (١١) ، إنجي عادل متولي (٢٠٢٠م) (٨) ، والتي أشارت نتائجها إلي أهمية التدريبات التوافقية .

ويُرجع الباحثون هذه النتائج الى استخدام البرنامج التدريبي المقنن علمياً واستخدام والمطبق على المجموعة التجريبية والذي كان يحتوى على تدريبات توافقية تم تقنينها برياضة كرة السلة ، وأيضاً الى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، بالإضافة الى فاعليات البرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوى على العديد من التدريبات التوافقية والتنوع في استخدامها مع وضع الإختبارات ضمن الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي ، وقد روعى في التصميم والتنفيذ لهذه التدريبات مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل الى الصعب .

ويؤكد أحمد شبل (٢٠١٥م) أن القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلي أعلى مستوي ممكن ( الفورمة الرياضية ) . ( ٥ : ٩٢ )

ويوضح محمد إسماعيل ( ٢٠١٠م ) أن الخطوات الدفاعية والدفاع ضد المحاورة يتطلب قدرأ كبيراً من اللياقة البدنية والمهارية والذهنية ، فيجب أن يمتلك المدافع سرعة رد فعل عالية وأقدام قوية تمكّنه من التحرك السريع للدفاع ضد المصوب وكذلك الوثب عالياً لكتم الكرة المصوبة من المهاجم و توقيت سليم لكتم الكرة بمجرد خروجها من يد المصوب . ( ١٥ : ١٩ )

وفى ضوء ما سبق يري الباحثون أن تطبيق المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التوافقية قيد البحث قد أثر إيجابياً على تنمية بعض القدرات التوافقية وتحسين مستوي أداء تحركات القدمين الدفاعية والأداء الدفاعي للعينة قيد البحث . مما يوضح أن الباحثون قد تحققت من صحة فرض البحث الاول .

مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث ( القبليّة - البعديّة) لمجموعة البحث في تحسين مستوي أداء تحركات القدمين الدفاعية والأداء الدفاعي لدي ناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدي .





يتضح من جداول (٩) يتضح وجود فروق ذات دلالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.٤١٦ الى ١٢.٤٦٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٤.٦٦٧٪ الى ١٤.٨١٦٪) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٧٠٩ الى ٣.٤٣٢) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

ومن خلال نتائج إختبارات ( الأداء الدفاعي ، تحركات القدمين الدفاعية) إتضح وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ، وكان أعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار (تحركات القدمين) بنسبة ١٤.٨١٦٪ ، وأقل نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار (الاداء الدفاعي ) بنسبة ١٤.٦٦٧٪ .

ويشير كلاً من عادل رمضان ؛ محمود حسين ؛ أحمد خليفة (٢٠١٧م) علي إرتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه من تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري . (١٢ : ١٣٨)

ويذكر أحمد شبل ( ٢٠١٥م) أن القدرات التوافقية تنبثق من متطلبات الأداء المهاري، وتختلف عن بعضها في اتجاهها الديناميكي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائما مع بعضها البعض كى تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة فى القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي .(٥ : ٨٧)

ويشير عادل رمضان ؛ محمود حسين ؛ أحمد خليفة (٢٠١٧م) أن الفريق الذي يجيد المبادئ والمهارات الهجومية يستطيع أن يصيب سلة الخصم أثناء المباراة أكبر عدد من المرات، وإذا كان الفريق غير متمكن من المبادئ والمهارات الدفاعية وخاصة سرعة الوصول للمصوب واتخاذ وضع الدفاع المناسب ضده فإنه فى نفس الوقت سوف يسمح للفريق الخصم بإصابة سلته أكبر عدد من المرات أيضا وهنا لا يكون للهجوم أي جدوى أثناء المباراة. (١٢:١٣٧)

ويؤكد ذلك أحمد محمد عباس (٢٠١٣م) أن القدرة تظهر عند مواجهة مقاومة غير كبيرة نسبيا أو مقاومة متوسطة، وتظهر في لعبة كرة السلة من خلال جمع الكرات المرتدة والتصويب من القفز والدفاع ضد التصويب والتقاط الكرات العالية أثناء التمرير وتعتبر هذه الصفة من الصفات





الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية لما تحتويه من توافق عضلي عصبي ويجب التدريب عليها داخل الوحدات التدريبية وبطرق تقنين علمية ومنظمه (٣ : ١٢١) ويتفق هذا مع دراسة أحمد محمد عباس (٢٠١٣م) (٣) ، محمد أحمد فرغلي (٢٠١٣م) (١٤) أحمد مصطفى شبل (٢٠١٥م) (٥) حيث أشارت هذه الدراسات إلي أن تنمية التحسن في فاعلية الأداء المهاري الناتج من استخدام البرامج التدريبية المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالمهارات قيد البحث مع إختلاف طرق التدريب قد حققت تنمية وتحسين وزيادة معنوية في القياس البعدي عن القياس القبلي .

مما تقدم يري الباحثون أن ما توصل إليه من خلال قياسات البحث (القبلي ، البعدي) لدي مجموعة البحث في اختبارات المتغيرات التوافقية (بطارية كيكو للقدرات التوافقية - القدرة علي التنظيم والتوجيه الحركي - القدرة علي التمييز الحركي - القدرة علي سرعة الاستجابة - القدرة علي الإيقاع الحركي ) وفي اختبارات المتغيرات المهارية (الأداء الدفاعي - تحركات القدمين) و يرجع الباحثون ذلك إلي تأثير استخدام برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التوافقية وأثرها علي المهارات الأساسية لدي ناشئات كرة السلة قيد البحث، مما يوضح أن الباحثون قد تحقق من صحة فرض البحث الثاني.

### الاستخلاصات والتوصيات

#### أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث وإستناداً علي الاجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها، فقد توصلت الباحثون إلى الإستنتاجات التالية :

- ١- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح للاعبين كرة السلة تحسين مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية والأداء الدفاعي لدي ناشئات كرة السلة .
- ٢- ضرورة تخطيط برامج تدريبية مقننة لإتاحة المناخ التدريبي الجيد لإعطاء الفرصة للناشئات للارتقاء بمستوى القدرات التوافقية التي لها دور مؤثر في مستوى تحركات القدمين والأداء الدفاعي .
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لدي ناشئات كرة السلة عينة البحث بين متوسطات قياسات البحث ( القبلي - البعدي) في متغيرات القدرات التوافقية





وسرعة التحركات الدفاعية والاداء الدفاعي قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي المجموعة التجريبية .

٤- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تطور ملحوظ في سرعة الاداء الدفاعي لناشئات كرة السلة .

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

### ثانيا : التوصيات

إستناداً إلي مايشير إليه نتائج هذا البحث .... تمكن الباحثون من تحديد توصيات التي تخدم الباحثين والعاملين في مجال كرة السلة.....علي النحو التالي :

١- إستخدام البرنامج التدريبي قيد البحث خلال مراحل البرامج التدريبية المختلفة لتحسين المتغيرات مهارية لناشئات كرة السلة .

٢- ضرورة تفعيل دور التدريبات التوافقية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي كرة السلة بصفة خاصة .

٣- توجية إهتمام العاملين في مجال التدريب الرياضي عامة ونشاط كرة السلة خاصة لإستخدام التدريبات التوافقية بما يناسب كل مرحلة لتحقيق النتائج المرجوة .

٤- الإهتمام بضرورة التخطيط الجيد والمناسب لبرامج إعداد الناشئات في جميع المراحل والتركيز علي متطلبات القدرات البدنية المساهمة في تحسين الأداءات البدنية والمهارية حتي يتسني لهن الوصول للمستويات العليا .

### المراجع :

#### المراجع العربية :

- ١- احمد الدواي محمد (٢٠١٨م) . تأثير تدريبات القدرات التوافقية علي مستوي بعض الأداءان المهارية المركبة لدي ناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- ٢- أحمد امين فوزي (٢٠١٤م) . كرة السلة ( التاريخ والمبادئ الاساسية )، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية .





- ٣- احمد محمد عباس (٢٠١٣م) . برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه أسيوط .
- ٤- احمد مصطفى شبل (٢٠٢٢م) . تدريبات لوحة السرعة (dotdrill) وأثرها على تنمية بعض القدرات التوافقية وتحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ١ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٥- احمد مصطفى شبل (٢٠١٥م) . تدريبات القدرات التوافقية واثرها على بعض المهارات الهجومية المركبة لدي ناشيء كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة بني سويف .
- ٦- أحمد مصطفى شبل (٢٠١٩م) . تأثير برنامج تدريبي لتطوير تحمل السرعة المتغيرة على الهجوم الخاطف لناشيء كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ١ ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٧- انجي عادل متولي (٢٠١١م) . تأثير تنمية سرعة الاستجابة الحركية على الدفاع الفردي ضد التمير للاعبين كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٣٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٨- انجي عادل متولي (٢٠٢٠م) . تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الاتزان على بعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى لناشيء كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد ١٠٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٩- سلوان صالح جاسم (٢٠١٤م) . أساسيات لعبة كرة السلة ، الذاكرة للنشر والتوزيع ، بغداد .
- ١٠- سيد عبد الوهاب شلبي (٢٠٢٢م) . تأثير تطوير القدرات التوافقية على بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين هوكي الميدان ، بحث منشور ، المجلة





العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

- ١١- ضياء الدين أحمد ؛ محمد سعيد الصافي ؛ محمود حسين محمود(٢٠٢٢م).  
تطوير الرشاقة وحركات القدمين باستخدام تدريبات القدرات التوافقية لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة، العدد ٤٠ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١٢- عادل رمضان بخيت ؛ محمود حسين محمود ؛ احمد خليفة حسن ( ٢٠١٧م) .  
كرة السلة بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب الحديث.
- ١٣- عبد الرحمن ابراهيم دسوقي (٢٠١١م). تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية علي فاعلية الهجوم المضاد لناشئ الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٤- محمد أحمد فرغلي (٢٠١٣م) . تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي مستوى الأداء الدفاعي لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه حلوان.
- ١٥- محمد عبد الرحيم إسماعيل ( ٢٠١٠م ) . كرة السلة تطبيقات عملية (الدفاع)، ط٢، منشأه المعارف ، الاسكندرية .
- ١٦- نانسي مجدي حسنى أبو فريخة (٢٠١٣م) . برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية لتحسين بعض المهارات الدفاعية لناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٧- نواف فيصل عيد الغصاب (٢٠١٩م) . تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى اداء حركات القدمين للمهارات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ١٨- هاني عبد الغني طلبه (٢٠١٩م) . تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة علي سرعة التحرك الدفاعي واتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .





المراجع الأجنبية :

- 19- **Clemente,F.**Small-sided and conditioned games in basketball training: A review. Strength Cond. J., 38,49–58.2017.
- 20- **Hisham Mohamed Abdel Halim)** Harmonic abilities as an indicator to start teach some tennis skills, The International Scientific Journal of Physical Education and Sport2022.
- 21- **Huang, MeiYao; YuTu, Hsin; YiWang, Wen .** Effects of cooperative learning and concept mapping intervention on critical thinking and basketball skills in elementary school Thinking Skills and Creativity, Department of Physical Education Promotion, National Taiwan Sport University, Vol. 23, PP. 207-216.2017.
- 22- **Mcculloch,a.t.** speed, agility ,and the playing position of elite male ncaa division ii basketball players (doctoral dissertation, Tarleton state university).2015.
- 23- **Witkowski, etal.** A Comparative Study of Selected Motor Coordinative Abilities Between Football young Players, International Journal of Sports Sciences & Fitness., Vol. 3 Issue 2, p15-25. .2021

