

"تأثير التدريبات التوافقية على بعض عناصر اللياقة البدنية وديناميكية تحسين مستوى الأداءات المهارية الهجومية لناشئات كرة السلة"

دكتور/ طاهر سعد ابو الاسعاد محمد المدرس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية	دكتور/ محمد عطا الله أحمد بدوى أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
--	---

مقدمة ومشكلة البحث :

لقد شهد العصر الحالي تقدماً علمياً ملموساً في جميع مجالات الحياة ، ولقد أصبح الإستناد إلي نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلي مستويات القمة الرياضية والتغلب على العديد من المشكلات التي تعترض مسيرة الإنسان نحو النجاح والتقدم ونشاهد في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل علي ذلك ، لذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه في المجال الرياضي وخاصة لمراحل الناشئين حتى يمكن الوصول إلي المستويات الرياضية العالية.(١٦)

والتخطيط للتدريب في مجال البراعم والناشئين، يعتبر وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، من خلال تطبيق القواعد الأساسية والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب، مع عدم إغفال القدرات التوافقية اللازمة والضرورية لجميع الأنشطة الرياضية والمدرجات الحس- حركية، فتوافرها يساعد على تحصيل نتائج أفضل وأداء أجمل، بسبب العلاقة الارتباطية الطردية بين القدرات التوافقية وأداء المهارات الحركية، ولكي يحصل الرياضي على حركات توافقية عالية وعلى مهارات ذات مستوى عال، عليه التدريب المبكر لتنمية هذه القدرات، والتي تعتبر قاعدة أساسية تركز عليها العديد من المهارات الحركية وخصوصاً تلك الحركات الأكثر تعقيداً.(٤٠) (٢١:511).

وتمتاز العملية التدريبية في جميع الفعاليات بأنها تصنف إلى عدة فروع ويجب على المدرب أن يتسلسل في تلك الاصناف والفروع وهي التي تعتبر وحدة كاملة للفعالية الرياضية، وللتوافق دوم هام حيث انه مقدره الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.(٥٣)(٥٢)

كما يعد التوافق الحركي من القدرات الحركية المهمة التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة السلة من خلال انسيابية الأداء والسرعة والتحكم في اتخاذ القرار، الذي يؤثر بدوره في دقة أدائه للمهارات وكيفية التعامل معها أثناء المباراة، ولتطوير هذه القدرات المهمة، لا بد من توافر وسائل تدريبية متنوعة يعمل المدرب على إدخالها

في الوحدات التدريبية، إذ يؤدي الإدراك الحس- حركي والتوافق الحركي الدور الفاعل في التطبيق الصحيح لأداء مهاراتها في أجزاء الجسم المختلفة.(٤١:٥١)

والقدرة التوافقية لا تظهر كقدرة منفردة وإنما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز الرياضى مثل القدرات البدنية والمهارية ، كما ترتبط فى أغلب الأحيان بعضها البعض ، وتخدم القدرات التوافقية تركيب الحركة من الحركات الجزئية بصورة متناسقة ، كما إنها تعد شرطاً لمستوى الإنجاز للاعب ، وتظهر أهمية القدرات التوافقية من خلال انعكاس تنميتها وتطويرها للاعبين على الجوانب التالية: تحسين نوعية الأداء الحركى - سرعة التعلم الحركى - القدرة على التكيف مع البرامج الحركية وكذلك الظروف المتغيرة للتنفيذ - تقصير الزمن اللازم لتعلم المهارات الفنية المختلفة والمرتبطة بنوعيه النشاط التخصصى- جودة الأداء الحركى وفعاليتها ، وجمال الحركة - توفير الشروط اللازمة للوصول إلى مستوى جيد من الإنجاز.(٥٦)

وتناولت بعض الدراسات العلميه مكونات القدرات التوافقية فى كرة السلة الخاصه بالناشئات تحت ١١ سنه وكانت كالتالى

- القدره على التوازن.
- القدره على التميز الحركى.
- القدره على التميز الحركى.
- القدره على سرعة الاستجابة.
- القدره على الايقاع الحركى.
- القدره على تقدير الوضع.
- القدره على التميز الحس عضلى.
- القدره على التكيف.
- القدره على الربط الحركى.
- القدره على التنوع.

(٥٤)(٣٤)(٦٩:٤٢) (٤٣:٢١٩-٢١٢) (٥١:٨١)

ويوجد علاقة ارتباطية بين القدرات التوافقية ومدى تطور المهارات الحركية إذ أن القدرات تمثل اساسا جوهريا التوافقية الكتساب المهارات الحركية وعلى هذا النحو فإن التداخل المتبادل بينهم يوضح مدى توقف مستوى كل منها على مستوى الأخر.(١١:٤١)

وتمثل القدرات البدنية الأساس المهم في العملية التدريبية التي يبني عليها استكمال مقومات التدريب وعناصره الأخرى إذا ان انجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في انجاز مستويات عالية من القدرات البدنية.(١٣:٣٤٣)

ومن الضرورى الاهتمام فى فترة الإعداد البدني الخاص بتنمية الصفات البدنية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية إذ يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط المعين من النشاط فعلى سبيل لن يستطيع لاعب كرة السلة إتقان مهارة متابعة الكرة من الوحة ، أو إتقان مهارة التصويب

من القفز في حالة إفتقاره لصفة القوة لعضلات الرجلين التي تساعده علي الوثب عالياً لأقصى ما يمكن . وهكذا نجد أن تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساسا الي المساعدة علي الأرتفاع بالمستوي المهاري للفرد الرياضي، ووضع في عين الاعتبار التمرينات النوعية ذات الصبغة المميزة للمجموعات الكبيرة وتركيباتها المختلفة مع باقى عناصر اللياقة البدنية المعروفة بالقدر الذى يحتاجه الأداء فى كل لحظة من لحظاته وفى الأوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركة . (24:17 ، 18) (49:50)

وأن المهارات الأساسية فى كرة السلة مثل التصويب والمحاورة والتمرير الخ تتطلب إستعداد ولياقة خاصة لجزء الجسم أو الاجزاء التى يشترك فى أدائها ، وذلك بالطبع مع تمتع اللاعب بدرجة عالية من اللياقة العامة – حتي يمكن إنجاز المهارة بالشكل الفني الصحيح ، بتوافق وسلامة وبأقل جهد . وهذا يعني ان تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة فقط . من هنا يجب تخطيط برنامج الإعداد البدني الخاص بالتركيز علي بناء وتقوية المجموعات العضلية المشاركة في اداء المهارات الأساسية للعبة والتركيز على التمرينات النوعية الموجهة نحو العضلات المعينة بالأداء، بحيث يكون إتجاهها الديناميكي مطابقا للمسار الحركي للمهارات المتعلمة. وهذا النوع من التدريب يعتمد على ما يسمى بخريطة العمل العضلي للأداء المهارى ، والتي تختلف من أداء لأخر ومن فرد لأخر ما أنها قد تختلف أيضا بالنسبة للفرد الواحد. (37: 01) (9: 10) (17: 210)

وتعتبر رياضة كرة السلة من الأنشطة الحركية التي تتميز بوجود عديد من المهارات التي تتطلب من اللاعب إدماج أكثر من مهارة في إطار واحد وأدائها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية، كما أن هذه الرياضة تحتاج إلى تنمية صفة التوافق بجانب الصفات البدنية الأخرى. لذلك تعتبر رياضة كرة السلة من الرياضات التي يتأثر بها مستوى الأداء الحركي للمهارات الحركية المركبة بمستوى أداء المفردات الحركية للمهارات سواء كانت هذه الحركات من النمط البسيط أو الصعب بجانب القدرة على دمج هذه الحركات في نموذج حركي متكامل في شكل مهارات مركبة، والإهتمام الحديث في تطوير لعبة كرة السلة يعتمد أساسا على زيادة الاهتمام بالأعداد المهارى النوعى للاعبين. (4: 10) (13: 67)

كما تلعب المهارات الأساسية الهجومية دورا كبيرا وفعالا في تحديد نتيجة المباراة، حيث يعتبر الفريق الفائز هو الذي يحرز عدد اكبر من النقاط في سلة الفريق المنافس. ويتوقف هذا على مدى نجاح المهارات الأساسية الهجومية (المحاورة - التصويب - التمرير). (5: 10)

لقد أثبتت البحوث العلمية أن المقدره على أداء المهارات وتنوعها ليس له حدود، ويرتبط ذلك ارتباطا وثيقا بمقدرات اللاعب وإمكانيته الفردية. لذا فإن كيفية تنفيذ المهارات وتنوع طرق تطبيقها في مواقف اللعب المختلفة يجب أن تحظى بالعناية الفائقة لتحسينها من قبل اللاعب نفسه، فالتدريب الفردي يجب ألا يقتصر فقط على سد

أوجه القصور في أداء مهارة بعينها ولكن يجب أيضا أن يشتمل على تدريبات للرقى بتلك المهارات ويجيدها اللاعب حتى يمكن الوصول بها إلى درجة الأداء الأمثل. (١٤ : ٦٥) (١٨ : ٢)

وأن المهارات الأساسية الهجومية يجب أن يمتلكها لاعبي كرة السلة حيث أن نجاح أي فريق ووصوله إلى المستويات العليا يعتمد على تلك المهارات، لذلك فإن القدرة على تعلم المهارات رغبة اللاعب نفسه بالإضافة إلى قدرتهم على استخدامها تكتيكيا بدرجة عالية من الكفاءة. فالمهارات الأساسية هي جوهر المناورات التكتيكية في كرة السلة، حيث تعتمد تلك المناورات على المهارة الأساسية. للاعبين في استخدام المهارات الأساسية وتنفيذ تلك المناورات بفشل تماما في حالة ضعف المهارات لذا يجب تناول تلك المهارات الأساسية جزأ كبيرا من إهتمام المدربين واللاعبين وأن تكثف التدريبات لتطويرها بالإضافة إلى الواجبات الإضافية لتحسين مستوى إتقان المهارات الأساسية حتى تتميز بدرجة عالية من الدقة والثبات في الظروف المتغيرة. (٢٨ : ٤٣) (٢٩ : ١٥) (٥٣)

ومن خلال عمل الباحثان في مجال التدريب بنادي كلية التربية الرياضية بنين أبى قير فقد لوحظ ان فريق الناشئات لكره السلة بالنادي يفتقدون في ادائهم البدنى والمهارى بعض القدرات التوافقية والبدنيه وهما من العناصر الهامه الركيزه الأساسيه للاداء في كرة السلة لذلك قام الباحثان بإجراء دراسته إستطلاعيه على عدد (١٤ لاعبه) من ناشئات كره السلة تحت ١١ سنه، بنادى كلية التربية الرياضية بنين جامعه الاسكندريه، حيث تم تطبيق مجموعه من الاختبارات الخاصه بالقدرات التوافقية على المجموعتين حيث بلغ عدد كل مجموعه منهم (٧) ناشئات كما فى الجدول التالى.

جدول رقم (١)

دراسة إستطلاعيه لتحديد مشكلة البحث.

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعه المميزه للمرحله 11 السنيه تحت سنه	المجموعه الغير المميزه للمرحله 11 السنيه تحت سنه
الجرى الزجراجى زمن	الثانيه	7.305714	7.508571
الرشاقه حرف T زمن	الثانيه	13.99714	17.51847
ملامسة خطوط على ابعاد مختلفه (زمن)	الثانيه	6.51	7.162857
الانتزات(ث)	الثانيه	2.357262	3.62881
الانبطاح المائل من الوقوف فى ٣٠ ث	عدد	14.28571	10.57143

وكانت النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزه لهذه المرحلة السنيه لذلك عزم الباحثان على اقتراح برنامج للتدريبات التوافقية لمعرفة تأثيرها على بعض عناصر اللياقه البدنيه وديناميكية تحسين مستوى الأداءات المهاريه الهجوميه لناشئات كرة السلة.

*أهداف البحث :

* التعرف علي تأثيرالتدريبات التوافقية على بعض عناصر اللياقه البدنيه وديناميكية تحسين

مستوى الأداءات المهاريه الهجوميه لناشئات كرة السلة.

والذى يمكن تحقيقه من خلال الأهداف الفرعية التالية :

- ✚ تصميم برنامج للتدريبات التوافقية .
- ✚ التعرف على تأثيرالتدريبات التوافقية على بعض عناصر اللياقه البدنيه لناشئات كرة السلة.
- ✚ التعرف على تأثيرالتدريبات التوافقية على ديناميكية تحسين مستوى الأداءات المهاريه الهجوميه لناشئات كرة السلة.

فروض البحث :

❖ في ضوء أهداف البحث تم تحديد الفروض التالية :

- برنامج التدريبات التوافقية له تأثير إيجابي فى تحسين بعض اللياقه البدنيه وديناميكية تحسين مستوى الأداءات المهاريه الهجوميه لناشئات كرة السلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبينى لصالح القياس البينى وبين متوسط القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى وبين متوسط القياسين البينى والبعدى لصالح القياس البعدى فى عناصر اللياقه البدنيه لناشئات كرة السلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبينى لصالح القياس البينى وبين متوسط القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى وبين متوسط القياسين البينى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى الأداءات المهاريه الهجوميه لناشئات كرة السلة.

✚ إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بنظام التصميم التجريبي ذو المجموعه الواحده لمأتمته لطبيعة البحث .

ثانياً : مجالات البحث :

• المجال الزماني :

تم تنفيذ البحث خلال الفترة من الموافق ٢٠٢٣/٩/١٩م إلى ٢٠٢٣/١٢/١٥م.

• المجال المكاني :

تم إجراء القياسات، وتطبيق الدراسة الأساسية داخل ملاعب كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنين أبوقير. جامعة الاسكندرية وصالة اداره المنتزه التعليميه بطوسون.

• المجال البشري :

تم اجراء الدراسه على ناشئات كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الاسكندرية تحت ١١سنة.

ثالثاً : عينة البحث :

تكونت عينة الدراسة من (١٨) ناشئات كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنين تحت ١١سنة، وتم إختيارهم بالطريقة العمدية وإستبعاد ٣ ناشئات نظراً لعدم الإنتظام في الحضور للبرنامج والاستفاده منه ليصبح العدد (١٥) ناشئه.

شروط إختيار العينة

١. الالتزام بحضور البرنامج التدريبي المقترح بشكل منتظم.
٢. تنطبق عليهم (مستوي جيد في الأداء المهاري ، مسجله بنادى كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الاسكندرية تحت ١١سنة)
٣. تؤدى المهارات الأساسية بشكل جيد .

جدول رقم (٢)

التوصيف الإحصائي فى المتغيرات الاساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٥

الدالات الإحصائية		المتغيرات				
وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل التفلطح
(سنة)	١٠.٠٠	10.00	10.00	0.00	0.00	3.00
(سم)	132.00	160.00	145.08	8.26	0.51	-0.49
(كجم)	26.50	54.80	38.63	8.51	0.30	-0.51

يتضح من الجدول رقم (٢) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث فى المتغيرات الاساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ،

حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (٠.٠٠ إلى ٠.٥١) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد
اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (٣)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٥

المتغيرات		الدلالات الإحصائية					وحدة القياس
معامل التفلطح	معامل الالتواء	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة		
-0.20	0.78	5.96	22.47	35.00	15.00	سم	الوثب العمودي
-1.42	0.34	19.12	111.20	140.00	85.00	سم	الوثب عريض من الثبات
0.33	-0.89	8.40	1.40	13.00	-17.00	سم	إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الجلوس الطويل
1.43	-0.87	5.72	11.80	22.00	0.00	عدد	إختبار الجلوس من الرقود ثم لف الجذع جانباً في (٣٠)
0.15	0.45	7.79	16.67	31.00	2.00	عدد	ثني الذراعين من الإنبطاح المائل (للبنات) (٣٠ث)
2.06	1.46	1.14	7.05	10.00	5.90	زمن	سرعة ٣٠م

يتضح من الجدول رقم (٣) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٨٩ إلى ١.٤٦) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (٤)

التوصيف الإحصائي في متغيرات التوافق قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٥

المتغيرات		الدلالات الإحصائية					وحدة القياس
معامل التفلطح	معامل الالتواء	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة		
-1.54	-0.27	0.65	7.52	8.38	6.50	زمن	إختبار الجرى الزجزاجي
4.31	2.05	2.24	15.53	21.86	13.30	زمن	t إختبار الرشاقة حرف
-0.04	0.70	0.61	6.92	8.11	6.04	زمن	إختبار ملاسة خطوط على ابعاد مختلفة
1.47	1.28	1.81	2.91	7.48	1.00	زمن	إختبار التوازن بالوقوف على مشط القدم
0.54	-0.88	3.00	12.00	16.00	5.00	عدد	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)

يتضح من الجدول رقم (٤) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات التوافق قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٨٨ إلى ٢.٠٥) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (٥)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٥

المتغيرات		الدلالات الإحصائية				
المتغير	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المحاوره (٣٠ ث)	عدد	2.00	27.00	20.93	6.15	-1.50
سرعة التصويب على الهدف (٣٠ ث)	عدد	1.00	5.00	2.93	1.28	0.14
التمرير السريع	زمن	15.00	26.58	20.70	3.25	0.10
الرميه الحره (٢٠ عده)	درجه	0.00	6.00	2.73	2.28	-0.04
المحاوره المنتهيه بالتصويب	زمن	11.00	19.65	14.66	2.23	0.64

يتضح من الجدول رقم (٥) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-١.٥٠ إلى ٠.٦٤) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

رابعاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أدوات جمع البيانات :

❖ بعد إجراء مسح شامل للقياسات والإختبارات المستخدمة في البحث تم التعرف على الأدوات

والأجهزة التي يمكن إستخدامها في البحث وكانت كما يلي :

- رستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف.

- شرائط لاصقه - صندوق لقياس المرونه - كره سلة

- أقماع بلاستيكية - ملعب كرة سلة - صافره

❖ القياسات المستخدمة في البحث : مرفق رقم (١)(٢)

❖ تم تحديد القياسات والإختبارات المستخدمة في البحث من خلال المسح المرجعي والإطلاع على

بعض الدراسات التي تناولت الدراسات المشابهه.

أولاً: القياسات الأساسية . مرفق (١)(٢)

- السن ، الطول ، الوزن. (٢٦ : ٥٢، ٥١)

ثانياً : الإختبارات الخاصة بقياس عناصر اللياقة البدنية. مرفق (٣)

- ١- الوثب العمودى من الثبات. (١ : ٢٢٨)
- ٢- اختيار الوثب العريض من الثبات (٨: ٢٣٢) ، (٢٠ : ٢٣٣) (٢٧ : ٣٦) (٢٥ : ٢٢٨)
- ٣- إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الجلوس الطويل. (٢٧ : ٩٧)
- ٤- إختبار الجلوس من الرقود. (٢٥ : ٢٤٥ - ٢٤٦)
- ٥- ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل (للبنات) (٣٠ث). (٣٢ : ٢٢٧) (٢٥ : ٢٢٧)
- ٦- السرعة الانتقالية القصوى "عدو ٣٠ م". (٢٧ : ٩٥)

ثالثاً: الإختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية : مرفق (٤)

- ١- قدره على تغير الاتجاه بإستخدام (إختبار الجرى الزجراج). (٢٣ : ٢٨٨-٢٩٣) (٣٥ : ٤٠)
- ٢- قدره على الجرى وتغير الإتجاه تحت تأثير الزمن بإستخدام (إختبار لقياس الرشاقة حرف (t). (٣٨ : ١٠٨)
- ٣- قدره على الأداء الحركى والتحكم بإستخدام (إختبار ملازمة خطوط على أبعاد مختلفة). (٣٥ : ٤٠)
- ٤- قدره على التوازن الثابت بإستخدام (إختبار الوقوف على مشط القدم). (٣٩ : ٤٤٥، ٤٤٦)
- ٥- قدره على سرعة تغير وضع الجسم بإستخدام (إختبار الانبطاح المائل من الوقوف) (٣٠ث). (٣٦ : ٢٣٧ - ٢٤٠) (٣١ : ٢٣٧ - ٢٤٠) (٢٥ : ٢٥٠)

رابعاً : الإختبارات المهارية: مرفق (٥)

- ١- إختبار المحاورَة DRIBBLE. (٢: ٨١)
- ٢- إختبار سرعة التصويب على الهدف FIELD-GOAL SPEED TEST. (٢ : ٧٩-٨٠)
- ٣- التميرير السريع SPEED PASS. (٢ : ٩٠-٩١)
- ٤- إختبار الرميَة الحرَة FOUL SHOT. (٢ : ٨٨)
- ٥- إختبار المحاورَة المنتهية بالتصويب. (٢ : ٨٣)

٦- خامساً : تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

📌 هدف البرنامج التدريبي :

• التعرف علي تأثير التدريبات التوافقية على بعض عناصر اللياقة البدنيه وديناميكية تحسين مستوى
الأداءات المهاريه الهجوميه لناشئات كرة السلة.

✚ إختيار محتوى البرنامج التدريبي :

- تم إختيار محتوى البرنامج التدريبي للتدريبات التوافقية حتى تكون مشابهه للأداء الفعلي للمهارات بأقصى درجات التخطيط من حيث الكم والنوع والتوقيت وتطوير التوافق الحركي بشكل عام وتتضمن تمرينات نوعية بالكرة وبدونها لتنمية القدرات التوافقية ،لكي تتشابه في تكوينها الحركي وتركيبها الديناميكي والمسار الزماني والمكاني مع العمل العضلي للأداء المهاري، وضرورة توجيه الاداء في التمرين الواحد على قدرة توافقية معينة .

❖ خطوات تنفيذ الدراسة :

أولاً- البرنامج التدريبي المقترح لمجموعة البحث قيد الدراسة. مرفق (٦)(٧)

ثانيا - القياسات القبلية والبيئية :

تم تطبيق القياسات القبلية والبيئية لعينة الدراسة والتي إشمئت على بعض عناصر اللياقة البدنية- القدرات التوافقية – بعض الأداءات المهاريه في كرة السلة ، كما هو موضح في خطة القياس .

ثانياً- تطبيق الدراسة الاساسية :

تم تطبيق الدراسة الأساسية على مجموعة البحث قيد الدراسة لمدة ثمانية أسابيع (٨ أسابيع) بواقع ثلاث وحدات (٣ وحدات) تدريبية إسبوعياً ، بأجمالى أربعة وعشرون وحدة تدريبية (٢٤ وحدة) ، زمن الوحدة من تسعون إلي مائة وعشرون دقيقة (٩٠ – ١٢٠ ق) ، واستخدم الباحثان طريق التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة لمناسبته لطبيعة البحث ، تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة البحث قيد الدراسة ، كما يلي :

← جزء الإحماء : (١٥ - ٢٠ ق)

ويشمل الجرى المتنوع والجري بالكرة مع التنطيط وتمرينات المرونه للمفاصل الإطالة للعضلات المختلفة ويهدف هذا الجزء إلي تنمية وإعداد الفرد بدنيا وكذلك أجهزته الوظيفية وأعضاء الجسم المختلفة لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء التالي وقد راعي الباحثان أن يكون الجزء التمهيدي مرتبطا بطبيعة الجزء الأساسي ويتناسب مع الإمكانيات المتوفرة ومع قدرات عينة البحث.

← الجزء الأساسي : (٦٥ ق)

ويتضمن تمرينات نوعية بالكرة وبدونها لتنمية بعض القدرات التوافقية وبعض الأداءات المهارية في كرة السلة ويحتوى هذا الجزء على التدريبات النوعية للقدرات التوافقية و لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالإضافة الى الجزء الخاص بتحسين مستوى الأداءات المهارية الهجومية لناشئات كرة السلة (قيد الدراسة) .

← التهدئة (الختام) : (٥ ق)

وقد اشتمل هذا الجزء على مجموعة من تمرينات التهدئة والاسترخاء الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، وهذا الجزء يستغرق ما بين (٥-١٠ق).

ثالثاً- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموع البحث قيد الدراسة بنفس شروط وخطة القياسات القبلية والبيئية.

❖ الأسس العامة للبرنامج التدريبي المقترح :

تم مراعاة الأتي عند وضع البرنامج التدريبي المقترح :

١- التشكيل المناسب من حيث الحمل والشدة والراحة البيئية كأساس للتدريب .

مبدأ التموجية في ديناميكية الحمل التدريبي من حيث الإرتفاع بشدة الحمل على مستوى الوحدة

التدريبية والبرنامج التدريبي ككل (٤٥ : ١٧٦) ، (٧ : ٩٩) ، (١٠ : ٥٥)

• أسس وضع البرنامج :

• لتحقيق هدف البرنامج العام وأهدافه الفرعية وضع الباحثان الأسس التالية :

(١) أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها وهي تحسين عناصر اللياقة البدنية وديناميكية تحسين

مستوى الأداءات المهارية الهجومية لناشئات كرة السلة من خلال التدريبات التوافقية مع مراعاة مبدأ

الفروق الفردية بين اللاعبين عند تنفيذ البرنامج التدريبي.

(٢) بناء البرنامج بحيث يتلائم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي.

(٣) أن يتسم البرنامج التدريبي المقترح بالمرونة ويكون قابل للتعديل فى أى وقت بما يناسب التدريب.

(٤) تحديد زمن الراحة وفقاً للحالة التدريبية للاعب بما يتفق وأسس وعلم التدريب الرياضي.

(٥) أن تكون التدريبات التوافقية متنوعة وتؤثر في المجموعات العضلية العاملة وتعمل على تحسين

مستوى الأداءات المهارية الهجومية لناشئات كرة السلة.

(٦) مراعاة عوامل الأمان والسلامة عند أداء التدريبات البدنية والمهارية والخطئية.

(٧) تم مراعاة مبدأ التدرج فى زيادة الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة وطبقاً للهدف من كل مرحلة

ونوعية عناصر اللياقة البدنية المراد تنميتها.

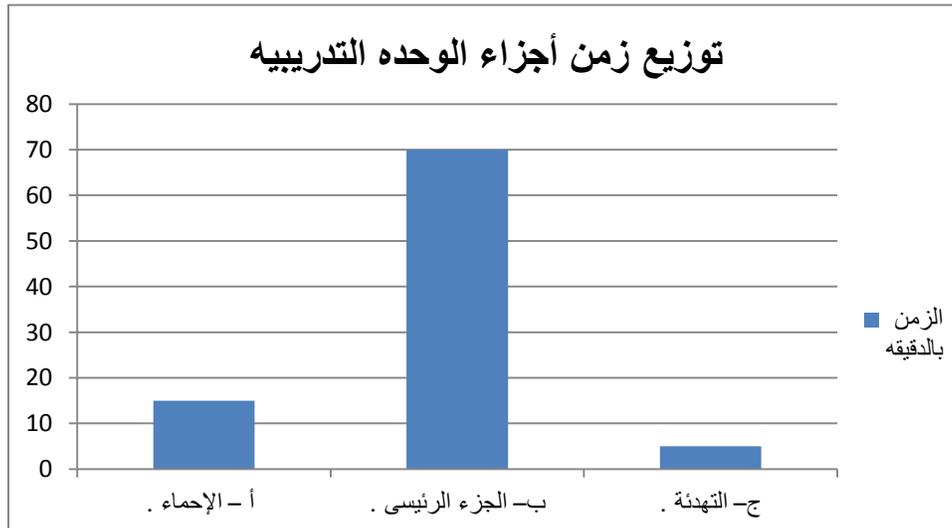
(8) إتباع مبدأ التدرج فى الأداء الحركى من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب.

(٢٦ : 272 - 273)

تخطيط البرنامج التدريبى

جدول (٦) الخاص بالتوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح

م	المحتوى	البيان
١	عدد أسابيع التطبيق .	٨ أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية .	٣ وحدة
٣	متوسط زمن الوحدة التدريبية :	٩٠ دقيقة
	أ – الإحماء .	١٥ دقيقة
	ب- الجزء الرئيسى .	٧٠ دقيقة
	ج- التهدئة .	٥ دقائق
٤	عدد الوحدات التدريبية الكلية .	$٣ \times ٨ = ٢٤$ وحدة
٥	إجمالى حجم التدريب الكلى .	$٣ \times ٨ \times ٩٠ = ٢١٦٠$ دقيقة



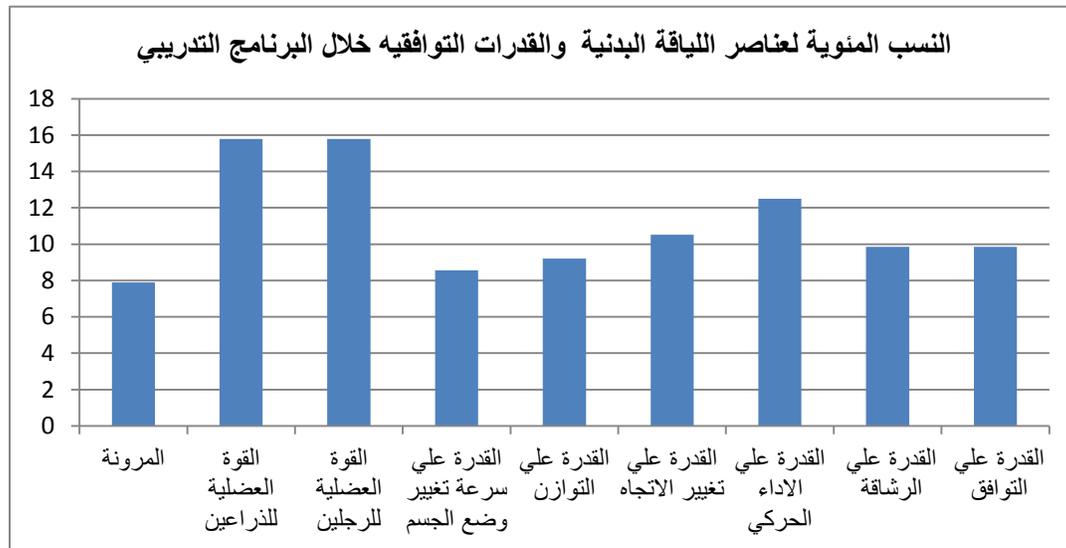
الشكل البيانى رقم (١) الخاص بتوزيع زمن أجزاء الوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبى.

جدول (٧) توزيع الزمن الكلى للبرنامج التدريبي المقترح على الإعداد البدنى والمهارى

النسبة المئوية	الإعدادات
٥٠ %	الإعداد البدنى
٥٠ %	الإعداد المهارى
١٠٠ %	الإجمالى

جدول (٨) توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال البرنامج التدريبي

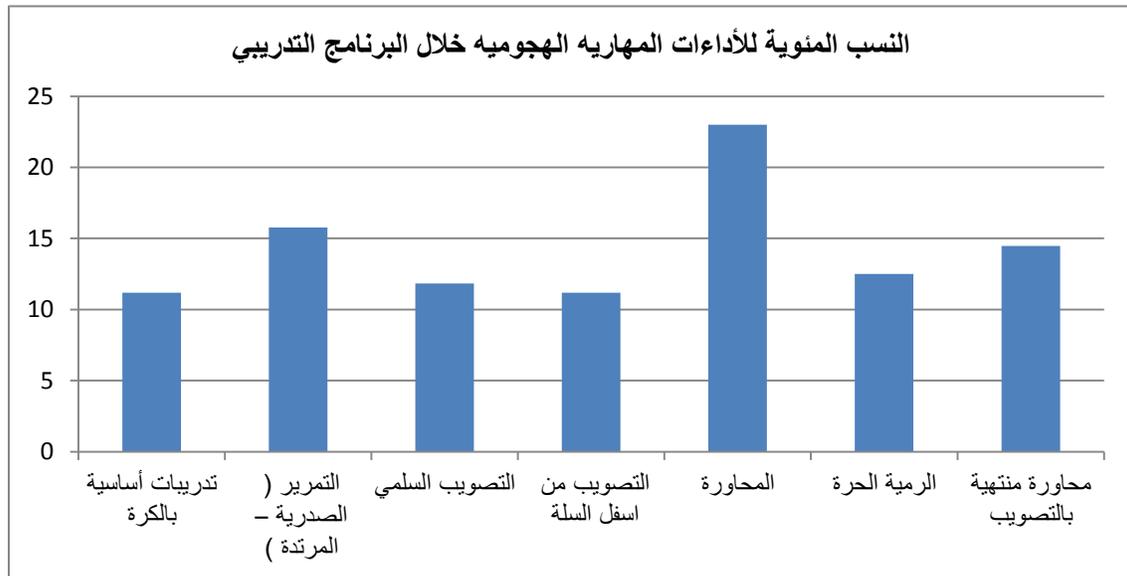
م	العناصر	الزمن	النسبة المئوية
١	المرونة	٦٠ق	٧.٨٩
٢	القوة العضلية للذراعين	١٢٠ق	١٥.٧٨
	القوة العضلية للرجلين	١٢٠ق	١٥.٧٨
٣	القدرة علي سرعة تغيير وضع الجسم	٦٥ق	٨.٥٥
٤	القدرة علي التوازن	٧٠ق	٩.٢
٥	القدرة علي تغيير الاتجاه	٨٠ق	١٠.٥٢
٦	القدرة علي الاداء الحركي	٩٥ق	١٢.٥
٧	القدرة علي الرشاقة	٧٥ق	٩.٨٦
٨	القدرة علي التوافق	٧٥ق	٩.٨٦
	الإجمالى	٧٦٠ق	١٠٠ % دقيقة



الشكل البياني رقم (٢) الخاص بتوزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية والقدرات التوافقية خلال البرنامج التدريبي.

جدول (٩) توزيع النسب المئوية للأداءات المهارية الهجومية خلال البرنامج التدريبي .

م	المهارة	الزمن	النسبة المئوية
١	تدريبات أساسية بالكرة	٨٥ق	١١.١٨
٢	التمرير (الصدرية – المرتدة)	١٢٠ق	١٥.٧٨
٣	التصويب السلمي	٩٠ق	١١.٨٤
٤	التصويب من اسفل السلة	٨٥ق	١١.١٨
٥	المحاورة	١٧٥ق	٢٣
٦	الرمية الحرة	٩٥ق	١٢.٥
٧	محاورة منتهية بالتصويب	١١٠ق	١٤.٤٧
	الإجمالي	٧٦٠ق	٪ ١٠٠



الشكل البياني رقم (٣) الخاص بتوزيع النسب المئوية للأداءات المهارية الهجومية خلال البرنامج التدريبي .

جدول (١٠) الخاص بالنسب المئوية لشدة الحمل المستخدمة خلال البرنامج التدريبي

م	الحمل	النسبة المئوية لشده الحمل	عدد الوحدات في البرنامج
١	شدة متوسطة	١٤٠ - ١٦٠ ن / ق	٨
٢	شدة عالية	١٦٠ - ١٨٠ ن / ق	١٦

سادسا : الدرسة الاساسيه:

القياسات القبلية :

❖ تم تطبيق القياسات القبلية في الفترة من ٢٠٢٣/٩/١٩ م إلى ٢٠٢٣/٩/٢٦ م على عينة البحث وفقاً للترتيب التالي لايام التدريب كالتالى:

- **اليوم الاول :** تم إجراء القياسات والإختبارات الإنثربومترية وتسجيل البيانات الأساسية على عينة البحث.
- **اليوم الثانى :** تم إجراء الإختبارات البدنيه وبعض الإختبارات للقدرات التوافقية الخاصه على عينة البحث.
- **اليوم الثالث :** تم إجراء باقى الإختبارات الخاصه بالقدرات التوافقية والاختبارات المهاريه على عينة البحث.

تطبيق البرنامج التدريبي :

❖ تم تطبيق البرنامج التدريب لمدة شهرين (٨) أسابيع وذلك من يوم ٢٠٢٣/٩/٢٧ م إلى يوم ٢٠٢٣/١٢/٦ م يتخللها اسبوع للقياسات البينيه، حيث بلغ عدد أيام التدريب فى الأسبوع (٣) وحدات تدريبيه أيام (السبت - الثلاثاء - الخميس)، بإجمالى ٢٤ وحدة تدريبيه.

القياسات البينيه :

❖ تم تطبيق القياسات البينيه بنفس طريقة إجراء القياسات القبلية على عينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٢٨ م إلى ٢٠٢٣/١١/٥ م.

القياسات البعدية :

❖ بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي تم تطبيق القياسات البعدية بنفس طريقة إجراء القياسات القبلية والبينيه على عينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٢/٧ م إلى ٢٠٢٣/١٢/١٥ م.

المعالجات الإحصائية :

تم اجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة

(٠.٩٥) يقابلها مستوى دلالة (إحتمالية خطأ) ٠.٠٥ وهى كالتالى :

- ❖ أقل قيمة.
- ❖ أكبر قيمة.
- ❖ المتوسط الحسابى .
- ❖ الانحراف المعياري .
- ❖ معامل الإلتواء.
- ❖ معامل التفلطح.
- ❖ نسبة التحسن %.
- ❖ إختبار تحليل التباين للقياسات المتكررة.
- ❖ مربع إيتا.
- ❖ أقل فرق معنوى LSD.

عرض النتائج الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبين وبعد التجربة.

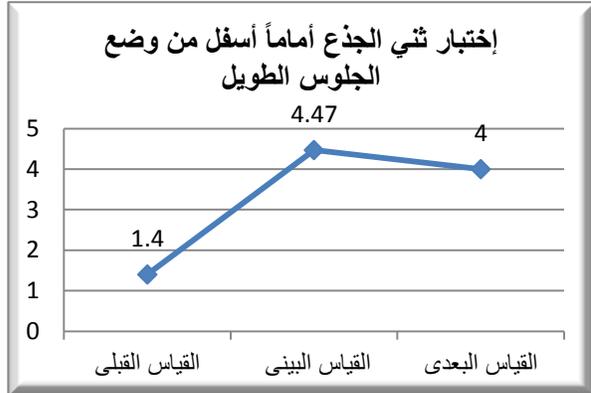
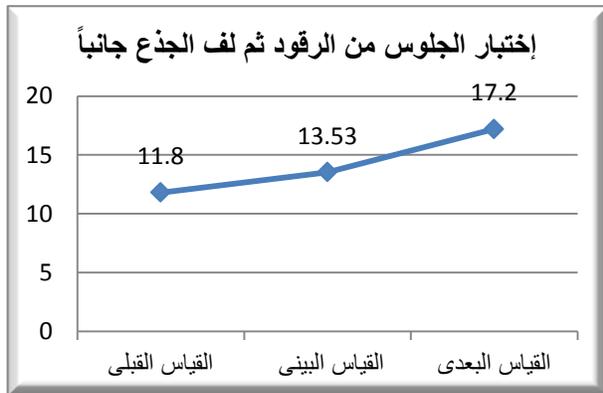
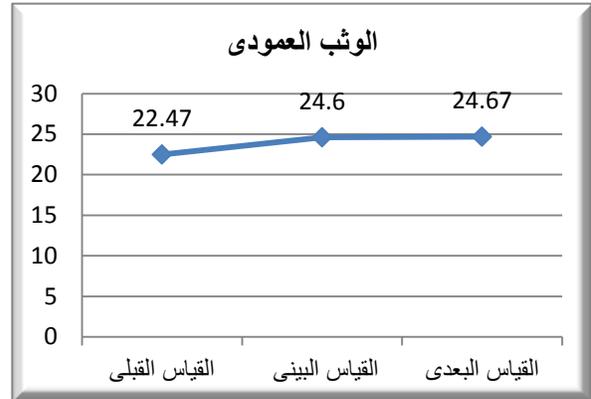
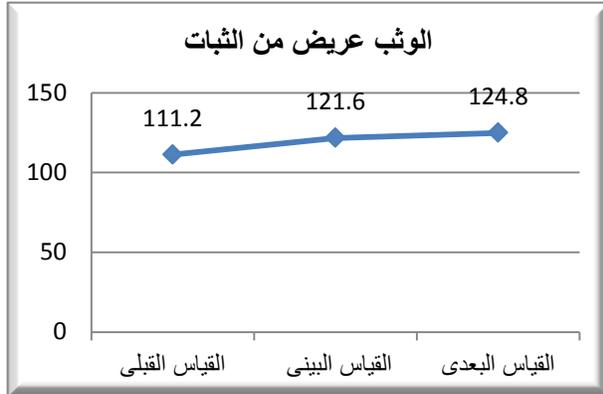
جدول (١١) الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيدالبحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة. ن = ١٥

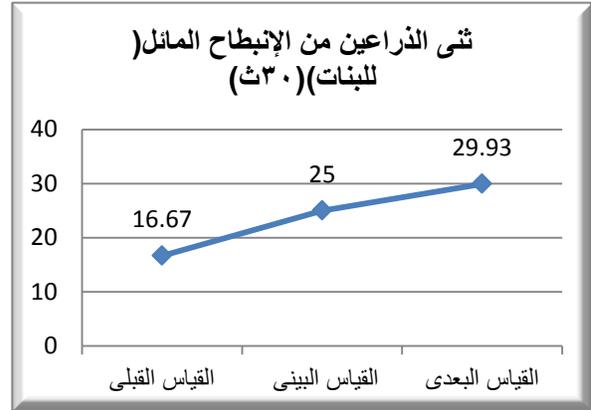
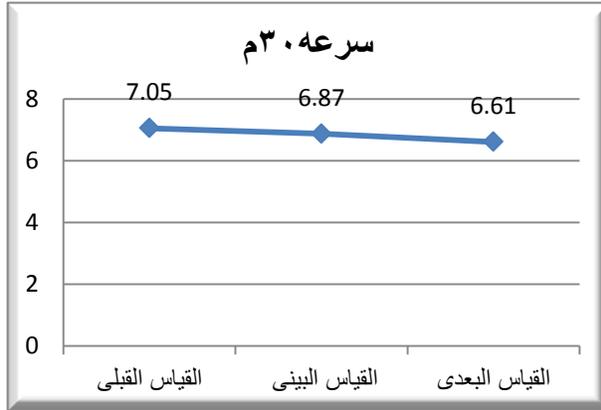
قيمة (ف)	القياس البعدى		القياس البينى		القياس القبلى		وحدة القياس	الدلالات الاحصائية المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	ع±	س		
1.14	6.50	24.67	5.46	24.60	5.96	22.47	سم	الوثب العمودى
*6.92	18.39	124.80	20.17	121.60	19.12	111.20	سم	الوثب عريض من الثبات
*4.63	7.89	4.00	7.57	4.47	8.40	1.40	سم	إختبار ثنى الجذع أماما أسفل من وضع الجلوس الطويل
*4.92	6.18	17.20	2.88	13.53	5.72	11.80	عدد	إختبار الجلوس من الرقود ثم لف الجذع جانباً
*8.05	14.43	29.93	7.68	25.00	7.79	16.67	عدد	ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل (للبنات)(٣٠ث)
2.24	0.79	6.61	0.67	6.87	1.14	7.05	زمن	سرعه ٣٠م

*قيمة ف الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٣.٣٤)

يتضح من الجدول رقم (١١) والشكل البيانى رقم (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

(0.05) بين القياس القبلى والقياس البينى والقياس البعدى فى معظم المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة ما بين (٤.٦٣ : ٨.٠٥) وهذه القيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (0.05)





الشكل البياني رقم (٤) الخاص بالمتوسطات الحسابية للمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة

جدول (١٢) تحليل التباين للقياسات المتكررة (القبلى – البينى - البعدى) للمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث.

حجم التأثير (٢ ايتا)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات (القياسات الثلاث)	الدلالات الإحصائية	المتغيرات
0.97	0.00	*386.90	25728.36	1	25728.36	التأثير بين القياسات	الوثب العمودى
			66.50	14	930.98	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.08	0.33	1.14	23.49	2	46.98	التأثير داخل القياسات	
			20.56	28	575.69	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.98	0.00	*717.39	639388.80	1	639388.80	التأثير بين القياسات	الوثب عريض من الثبات
			891.28	14	12477.87	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.33	0.00	*6.92	758.40	2	1516.80	التأثير داخل القياسات	
			109.66	28	3070.53	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.17	0.12	2.82	486.76	1	486.76	التأثير بين القياسات	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من وضع الجلوس الطويل
			172.42	14	2413.91	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.25	0.02	*4.63	40.96	2	81.91	التأثير داخل القياسات	
			8.84	28	247.42	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.95	0.00	*275.35	9045.42	1	9045.42	التأثير بين القياسات	إختبار الجلوس من الرقود ثم لف الجذع جانباً
			32.85	14	459.91	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.26	0.01	*4.92	114.02	2	228.04	التأثير داخل القياسات	
			23.17	28	648.62	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.92	0.00	*159.93	25632.80	1	25632.80	التأثير بين القياسات	ثنى الذراعين من الإنبساط المائل للنباتات (٣٠ ث)
			160.28	14	2243.87	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.37	0.00	*8.05	674.47	2	1348.93	التأثير داخل القياسات	
			83.80	28	2346.40	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.99	0.00	*1246.49	2107.68	1	2107.68	التأثير بين القياسات	سرعة ٣٠ م

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		مجموع المربعات (القياسات الثلاث)	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (ايتا ^٢)
	الخطأ للعامل بين القياسات	التأثير داخل القياسات						
			23.67	14	1.69			
			1.52	2	0.76	2.24	0.13	0.14
			9.51	28	0.34			

*قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات (٤.٦٠) داخل القياسات (٣.٣٤)

- يتضح من جدول رقم (١٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات المتكررة (القبلى- البينى- البعدى) فى المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (١٥٩.٩٣ : ١٢٤٦.٤٩) وهى اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05) بين القياسات .
- ويتضح وجود فروق دالة احصائيا داخل القياسات المتكررة (القبلى- البينى - البعدى) فى المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٨.٠٥ : ٤.٦٣) وهذه القيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) داخل القياسات.
- وقد تراوحت قيمة حجم التأثير (ايتا²) ما بين (0.92 : 0.99) وهى أكبر من (0.50) مما يدل على أن التحسن نتيجة حجم التأثير للبرنامج التدريبي.

جدول (١٣) أقل فرق معنوى للفرق بين متوسطات المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياسات	المتوسط الحسابى	معنوية الفروق بين المتوسطات	
					القياس البينى	القياس البعدى
الوثب العريض من الثبات	سم		القياس القبلى	111.200	↑*١٠.٤٠٠	٠.٠٠٩
			القياس البينى	121.600		
			القياس البعدى	124.800		
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من وضع الجلوس الطويل	سم		القياس القبلى	1.400	↑*٣.٠٦٧	٠.٠٣٣
			القياس البينى	4.467		
			القياس البعدى	4.000		
إختبار الجلوس من الرقود ثم لف الجذع جانباًفى (٣٠ث)	عدد		القياس القبلى	11.800	↑*١.٧٣٣	٠.٢٧٨
			القياس البينى	13.533		
			القياس البعدى	17.200		
ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل (للبنات)(٣٠ث)	عدد		القياس القبلى	16.667	↑*٨.٣٣٣	٠.٠٠٢
			القياس البينى	25.000		
			القياس البعدى	29.933		

*معنوى عند مستوى دلالة أقل من 0.05

- يتضح من الجدول رقم (١٣) الخاص بأقل فرق معنوى للفرق بين متوسطات المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجريبية وجود فروق بين متغيرات البحث حيث كانت على النحو التالى :-
- متغير (الوثب عريض من الثبات) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى.
 - متغير (إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من وضع الجلوس الطويل) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى.
 - متغير (إختبار الجلوس من الرقود ثم لف الجذع جانباً) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على كل من القياس القبلى والبينى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى والقياس البينى.
 - متغير (ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل للنبات)(٣٠ث)) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى.

جدول (١٤) نسب التحسن بين متوسطات المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجريبية .

نسب التحسن		المتوسط الحسابى	القياسات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
القياس البعدى	القياس البينى				
9.79%	9.49%	22.467	القياس القبلى	سم	الوثب العمودى
0.27%		24.600	القياس البينى		
		24.667	القياس البعدى		
12.23%	9.35%	111.200	القياس القبلى	سم	الوثب عريض من الثبات
2.63%		121.600	القياس البينى		
		124.800	القياس البعدى		
185.71%	219.07%	1.400	القياس القبلى	سم	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من وضع الجلوس الطويل
10.45%		4.467	القياس البينى		
		4.000	القياس البعدى		
45.76%	14.69%	11.800	القياس القبلى	عدد	إختبار الجلوس من الرقود ثم لف الجذع جانباً فى (٣٠ث)
27.10%		13.533	القياس البينى		
		17.200	القياس البعدى		

79.59%	50.00%	16.667	القياس القبلى	عدد	ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل (للنبات)(٣٠ث)
19.73%		25.000	القياس البينى		
		29.933	القياس البعدى		
6.34%	2.57%	7.053	القياس القبلى	زمن	سرعه ٣٠هـ م
3.87%		6.872	القياس البينى		
		6.606	القياس البعدى		

يتضح من الجدول رقم (١٤) الخاص بنسب التحسن بين متوسطات المتغيرات البدنية قيد البحث

لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة حيث كانت على النحو التالى :-

- متغير (الوثب العمودى) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٩.٤٩%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٩.٧٩%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٠.٢٧%).
- متغير (الوثب عريض من الثبات) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٩.٣٥%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١٢.٢٣%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٢.٦٣%).
- متغير (إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من وضع الجلوس الطويل) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٢١٩.٠٧%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١٨٥.٧١%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١٠.٤٥%).
- متغير (إختبار الجلوس من الرقود ثم لف الجذع جانباً) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (١٤.٦٩%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٤٥.٧٦%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٢٧.١٠%).
- متغير (ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل) للنبات(٣٠ث)) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٥٠.٠٠%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٧٩.٥٩%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١٩.٧٣%).
- متغير (سرعه ٣٠م) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٢.٥٧%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٦.٣٤%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٣.٨٧%).

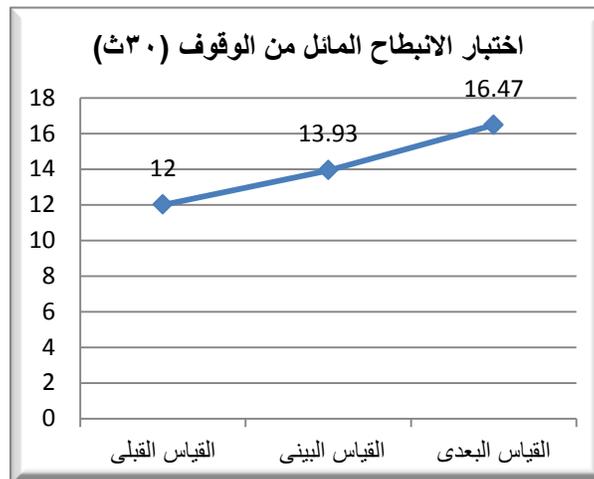
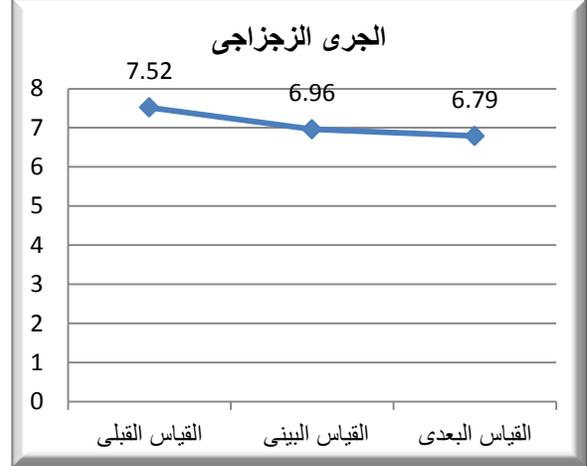
عرض النتائج الخاصة بمتغيرات القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبين وبعد التجربة.

جدول (١٥) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة ن = ١٥

قيمة (ف)	القياس البعدى		القياس البينى		القياس القبلى		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س	ع±	س		إختبار الجرى الزجاجى	القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجرى
*١٧.١٨	0.47	6.79	0.57	6.96	0.65	7.52	زمن	إختبار الرشاقة حرف t	القدرة على التوجيه المكانى والتحكم فى تغيير الاتجاه
*١٣.٨٣	1.32	13.89	1.55	14.27	2.24	15.53	زمن	إختبار التوازن بالوقوف على مشط القدم	القدرة على التوازن الثابت
*٦.٥٢	0.82	6.41	0.73	6.51	0.61	6.92	زمن	إختبار الانبطاح المانل من الوقوف (٣٠ث)	القدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم
*٥.٦٥	2.19	4.85	1.95	3.85	1.81	2.91	زمن		
*٤.٦٦	5.77	16.47	2.84	13.93	3.00	12.00	عدد		

*قيمة ف الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٣.٣٤)

- يتضح من الجدول رقم (١٥) والشكل البيانى رقم (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلى والقياس البينى والقياس البعدى فى جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة ما بين (٤.٦٦ : ١٧.١٨) وهذه القيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (0.05)



الشكل البيانى رقم (٥) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لمجموعة

البحث قبل وبين وبعد التجربة
جدول (١٦) تحليل التباين للقياسات المتكررة (القبلى – البينى - البعدى) لمتغيرات القدرات التوافقية
قيد البحث لمجموعة البحث.

حجم التأثير (٢٠١٢)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات (القياسات الثلاث)	الدلالات الإحصائية		
						المتغيرات	التأثير بين القياسات	الخطأ للعامل بين القياسات
1.00	0.00	*3145.28	2261.64	1	2261.64	إختبار الجرى	القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجرى	التأثير بين القياسات
			0.72	14	10.07			الخطأ للعامل بين القياسات
0.55	0.00	*17.18	2.18	2	4.36	الزجاجى		التأثير داخل القياسات
			0.13	28	3.55			الخطأ للعامل داخل القياسات
0.99	0.00	*1259.22	9542.33	1	9542.33	إختبار الرشاقه	القدره على الرشاقه وخاصة فى الإتجاهات الحركيه فى زاويه ٩٠	التأثير بين القياسات
			7.58	14	106.09			الخطأ للعامل بين القياسات
0.50	0.00	*13.83	11.05	2	22.10	حرف t		التأثير داخل القياسات
			0.80	28	22.37			الخطأ للعامل داخل القياسات
0.99	0.00	*1588.36	1967.60	1	1967.60	إختبار ملامسة خطوط على ابعاد مختلفه	القدرة على التوجيه المكانى والتحكم فى تغيير الاتجاه	التأثير بين القياسات
			1.24	14	17.34			الخطأ للعامل بين القياسات
0.32	0.00	*6.52	1.08	2	2.16			التأثير داخل القياسات
			0.17	28	4.64			الخطأ للعامل داخل القياسات
0.88	0.00	*98.10	674.58	1	674.58	إختبار التوازن بالوقوف على مشط القدم	القدره على التوازن الثابت	التأثير بين القياسات
			6.88	14	96.27			الخطأ للعامل بين القياسات
0.29	0.01	*5.65	14.08	2	28.16			التأثير داخل القياسات
			2.49	28	69.74			الخطأ للعامل داخل القياسات
0.97	0.00	*498.32	8988.80	1	8988.80	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)	القدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم	التأثير بين القياسات
			18.04	14	252.53			الخطأ للعامل بين القياسات
0.25	0.02	*4.66	75.27	2	150.53			التأثير داخل القياسات
			16.15	28	452.13			الخطأ للعامل داخل القياسات

*قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات (٤.٦٠) داخل القياسات (٣.٣٤)

- يتضح من جدول رقم (١٦) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات المتكررة (القبلى- البينى- البعدى) فى متغيرات التوافق قيد البحث لمجموعة البحث حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٩٨.١٠) : (٣١٤٥.٢٨) وهى اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05) بين القياسات .

- ويتضح وجود فروق دالة احصائيا داخل القياسات المتكررة (القبلى- البينى - البعدى) فى متغيرات التوافق قيد البحث لمجموعة البحث حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٤.٦٦ : ١٧.١٨) وهذه القيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) داخل القياسات.

- وقد تراوحت قيمة حجم التأثير (ايتا2) ما بين (0.50 : 1.00) وهى أكبر من (0.50) مما يدل على أن التحسن نتيجة حجم التأثير للبرنامج التدريبي.

جدول (١٧) أقل فرق معنوى للفرق بين متوسطات متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة .

معنوية الفروق بين المتوسطات				المتوسط الحسابى	القياسات	وحدة القياس	الدالات الإحصائية	
القياس البعدى		القياس البينى					المتغيرات	
٠.٠٠٠	↑*٠.٧٣١	٠.٠٠٠	↑*٠.٥٥٣	7.517	القياس القبلى	زمن	إختبار الجرى الزجراجى	القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجرى
٠.١٨٣	٠.١٧٧			6.964	القياس البينى			
				6.787	القياس البعدى			
٠.٠٠٢	↑*١.٦٤٢	٠.٠٠١	↑*١.٢٥٤	15.527	القياس القبلى	زمن	إختبار الرشاقه حرف ت	القدرة على الرشاقه وخاصة فى الإتجاهات الحركيه فى زاويه ٩٠
٠.٠٧١	٠.٣٨٨			14.273	القياس البينى			
				13.885	القياس البعدى			
٠.٠١٢	↑*٠.٥٠٦	٠.٠٠١	↑*٠.٤٠٩	6.917	القياس القبلى	زمن	إختبار ملامسة خطوط على ابعاد مختلفه	القدرة على التوجيه المكانى والتحكم فى تغيير الاتجاه
٠.٥٥٧	٠.٠٩٧			6.509	القياس البينى			
				6.411	القياس البعدى			
٠.٠١٢	↑*١.٩٣٧	٠.٠٢٦	↑*٠.٩٣٨	2.913	القياس القبلى	زمن	إختبار التوازن بالوقوف على مشط القدم	القدرة على التوازن الثابت
٠.١٤٠	٠.٩٩٩			3.851	القياس البينى			
				4.851	القياس البعدى			
٠.٠٢٧	↑*٤.٤٦٧	٠.٠٢٢	↑*١.٩٣٣	12.000	القياس القبلى	عدد	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)	القدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم
٠.١٣٨	٢.٥٣٣			13.933	القياس البينى			
				16.467	القياس البعدى			

*معنوى عند مستوى دلالة أقل من 0.05

-يتضح من الجدول رقم (١٧) الخاص بأقل فرق معنوى للفرق بين متوسطات متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة وجود فروق بين متغيرات البحث حيث كانت على النحو التالى :-

- متغير (الجرى الزجراجى) تفوق القياس البينى على القياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى.

- متغير (الرشاقة حرف t) تفوق القياس البينى على القياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى.
- متغير (ملامسة خطوط على ابعاد مختلفه) تفوق القياس البينى على القياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى.
- متغير (التوازن بالوقوف على مشط القدم) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى.
- متغير (اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى.

جدول (١٨) نسب التحسن بين متوسطات متغيرات القدرات المتوافقية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة

نسب التحسن		المتوسط الحسابى	القياسات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
القياس البعدى	القياس البينى				المتغيرات	
9.71%	7.36%	7.517	القياس القبلى	زمن	إختبار الجرى الزججى	القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجرى
2.54%		6.964	القياس البينى			
		6.787	القياس البعدى			
10.58%	8.08%	15.527	القياس القبلى	زمن	إختبار الرشاقه حرف t	القدرة على الرشاقه وخاصة فى الإتجاهات الحركيه فى زاويه ٩٠
2.72%		14.273	القياس البينى			
		13.885	القياس البعدى			
7.32%	5.90%	6.917	القياس القبلى	زمن	إختبار ملامسة خطوط على ابعاد مختلفه	القدرة على التوجيه المكانى والتحكم فى تغيير الاتجاه
1.51%		6.509	القياس البينى			
		6.411	القياس البعدى			
66.53%	32.20%	2.913	القياس القبلى	زمن	إختبار التوازن بالوقوف على مشط القدم	القدرة على التوازن الثابت
25.97%		3.851	القياس البينى			
		4.851	القياس البعدى			
37.23%	16.11%	12.000	القياس القبلى	عدد	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)	القدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم
18.19%		13.933	القياس البينى			
		16.467	القياس البعدى			

- يتضح من الجدول رقم (١٨) الخاص بنسب التحسن بين متوسطات متغيرات القدرات المتوافقية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة حيث كانت على النحو التالى :-

- متغير (الجرى الزجاجى) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٧.٣٦%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٩.٧١%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٢.٥٤%).
- متغير (الرشاقه حرف t) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٨.٠٨%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١٠.٥٨%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٢.٧٢%).
- متغير (ملاسة خطوط على ابعاد مختلفه) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٥.٩٠%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٧.٣٢%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١.٥١%).
- متغير (التوازن بالوقوف على مشط القدم) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٣٢.٢٠%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٦٦.٥٣%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٢٥.٩٧%).
- متغير (اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (١٦.١١%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٣٧.٢٣%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١٨.١٩%).

عرض النتائج الخاصة بالمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبين وبعد التجربة.

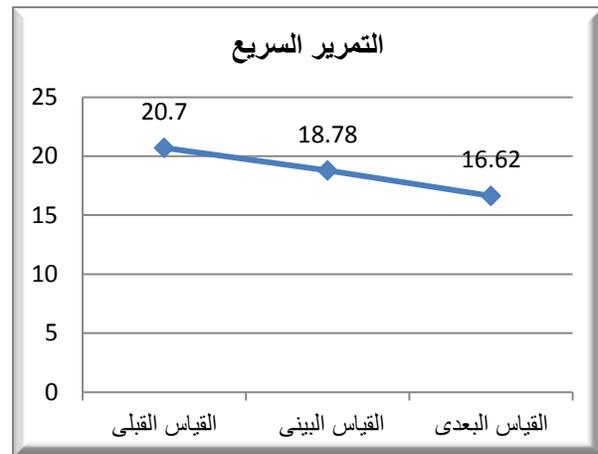
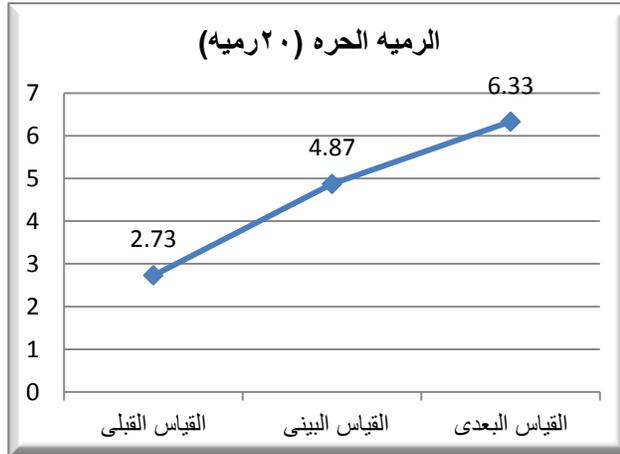
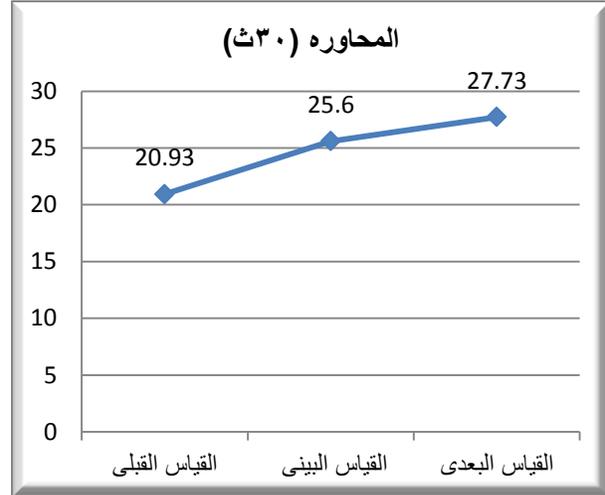
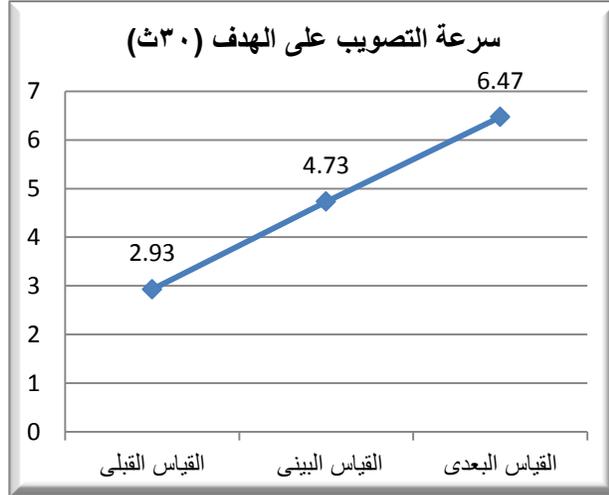
جدول (١٩) الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة ن = ١٥

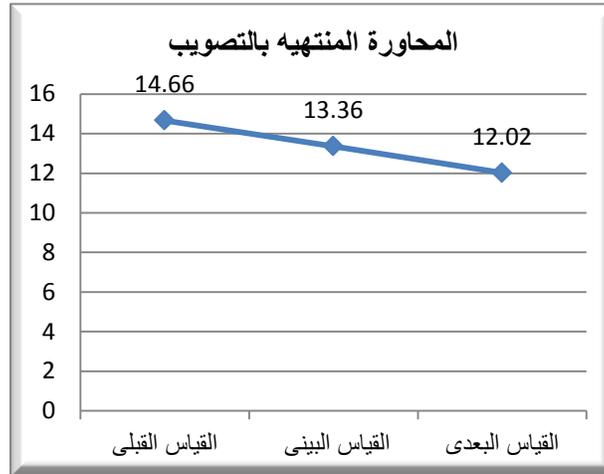
قيمة (ف)	القياس البعدى		القياس البينى		القياس القبلى		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	ع±	س̄	ع±	س̄	ع±	س̄		
*٨.٧٤	6.88	27.73	2.64	25.60	6.15	20.93	عدد	المحاوره (٣٠ث)
*٤٢.٢٦	2.13	6.47	1.87	4.73	1.28	2.93	عدد	سرعة التصويب على الهدف (٣٠ث)
*١٧.٢٥	1.64	16.62	2.40	18.78	3.25	20.70	زمن	التمرير السريع
*٢١.٣٩	2.53	6.33	2.20	4.87	2.28	2.73	درجة	الرميه الحره (٢٠رميه)
*٣٢.٨٦	1.37	12.02	1.66	13.36	2.23	14.66	زمن	المحاوره المنتهيه بالتصويب

*قيمة ف الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٣.٣٤)

- يتضح من الجدول رقم (١٩) والشكل البيانى رقم (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلى والقياس البينى والقياس البعدى فى جميع المتغيرات قيد البحث حيث

تراوحت قيم (ف) المحسوبة ما بين (٨.٧٤ : ٤٢.٢٦) وهذه القيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (0.05)





الشكل البياني رقم (٦) الخاص بالمتوسطات الحسابية للمتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة.

جدول (٢٠) تحليل التباين للقياسات المتكررة (القبلي - البيني - البعدى) للمتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	مجموع المربعات (القياسات الثلاث)	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (ايتا ٢)
المحاورة (٣٠ث)	التأثير بين القياسات	27577.69	1	27577.69	*545.08	0.00	0.97
	الخطأ للعامل بين القياسات	708.31	14	50.59			
	التأثير داخل القياسات	362.84	2	181.42	*8.74	0.00	0.38
	الخطأ للعامل داخل القياسات	581.16	28	20.76			
سرعة التصويب على الهدف (٣٠ث)	التأثير بين القياسات	998.76	1	998.76	*133.71	0.00	0.91
	الخطأ للعامل بين القياسات	104.58	14	7.47			
	التأثير داخل القياسات	93.64	2	46.82	*42.26	0.00	0.75
	الخطأ للعامل داخل القياسات	31.02	28	1.11			
التمرير السريع	التأثير بين القياسات	15735.68	1	15735.68	*1336.52	0.00	0.99
	الخطأ للعامل بين القياسات	164.83	14	11.77			
	التأثير داخل القياسات	125.07	2	62.54	*17.25	0.00	0.55
	الخطأ للعامل داخل القياسات	101.52	28	3.63			
الرمية الحرة (٢٠رميه)	التأثير بين القياسات	970.69	1	970.69	*82.04	0.00	0.85
	الخطأ للعامل بين القياسات	165.64	14	11.83			
	التأثير داخل القياسات	98.31	2	49.16	*21.39	0.00	0.60
	الخطأ للعامل داخل القياسات	64.36	28	2.30			
المحاورة المنتهية بالتصويب	التأثير بين القياسات	8013.34	1	8013.34	*998.66	0.00	0.99
	الخطأ للعامل بين القياسات	112.34	14	8.02			
	التأثير داخل القياسات	52.06	2	26.03	*32.86	0.00	0.70
	الخطأ للعامل داخل القياسات	22.18	28	0.79			

*قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات (٤.٦٠) داخل القياسات (٣.٣٤)

- يتضح من جدول رقم (٢٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات المتكررة (القبلى- البينى- البعدى) فى المتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٨٢.٠٤ : ١٣٣٦.٥٢) وهى اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05) بين القياسات .
- ويتضح وجود فروق دالة احصائيا داخل القياسات المتكررة (القبلى- البينى - البعدى) فى المتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٤٢.٢٦ : ٤٧٤) وهذه القيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) داخل القياسات.
- وقد تراوحت قيمة حجم التأثير (ايتا2) ما بين (0.55 : 0.99) وهى أكبر من (0.50) مما يدل على أن التحسن نتيجة حجم التأثير للبرنامج التدريبي.

جدول (٢١) أقل فرق معنوى للفرق بين متوسطات المتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة.

معنوية الفروق بين المتوسطات				المتوسط الحسابى	القياسات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
القياس البعدى		القياس البينى					
٠.٠٠٣	↑*٦.٨٠٠	٠.٠٠٥	↑*٤.٦٦٧	20.933	القياس القبلى	عدد	المحاوره (٣٠ ث)
٠.٢٠٨	٢.١٣٣			25.600	القياس البينى		
				27.733	القياس البعدى		
٠.٠٠٠	↑*٣.٥٣٣	٠.٠٠٠	↑*١.٨٠٠	2.933	القياس القبلى	عدد	سرعة التصويب على الهدف (٣٠ ث)
٠.٠٠١	↑*١.٧٣٣			4.733	القياس البينى		
				6.467	القياس البعدى		
٠.٠٠٠	↑*٤.٠٨١	٠.٠١٨	↑*١.٩٢١	20.701	القياس القبلى	زمن	التمرير السريع
٠.٠٠٠	↑*٢.١٦٠			18.779	القياس البينى		
				16.619	القياس البعدى		
٠.٠٠٠	↑*٣.٦٠٠	٠.٠٠١	↑*٢.١٣٣	2.733	القياس القبلى	درجة	الرميه الحره (٢٠ رميه)
٠.٠٢٧	↑*١.٤٦٧			4.867	القياس البينى		
				6.333	القياس البعدى		
٠.٠٠٠	↑*٢.٦٣٥	٠.٠٠١	↑*١.٣٠٠	14.656	القياس القبلى	زمن	المحاوره المنتهيه بالتصويب
٠.٠٠٠	↑*١.٣٣٥			13.356	القياس البينى		
				12.021	القياس البعدى		

*معنوى عند مستوى دلالة أقل من 0.05

يتضح من الجدول رقم (٢١) الخاص بأقل فرق معنوى للفرق بين متوسطات المتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجريبية وجود فروق بين متغيرات البحث حيث كانت على النحو التالى :-

- متغير (المحاوره (٣٠ث)) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى.
- متغير (سرعة التصويب على الهدف (٣٠ث)) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على كل من القياس القبلى والقياس البينى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وللقياس البينى.
- متغير (التمرير السريع) تفوق القياس البينى على القياس القبلى وتفوق القياس البعدى على كل من القياس القبلى والقياس البينى.
- متغير (الرميه الحره (٢٠رميه)) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على كل من القياس القبلى والقياس البينى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وللقياس البينى.
- متغير (المحاورة المنتهيه بالتصويب) تفوق القياس البينى على القياس القبلى وتفوق القياس البعدى على كل من القياس القبلى والقياس البينى.

جدول (٢٢) نسب التحسن بين متوسطات المتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة

نسب التحسن		المتوسط الحسابى	القياسات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
القياس البعدى	القياس البينى				
%32.48	%22.29	20.933	القياس القبلى	عدد	المحاوره (٣٠ث)
%8.33		25.600	القياس البينى		
		27.733	القياس البعدى		
%120.49	%61.37	2.933	القياس القبلى	عدد	سرعة التصويب على الهدف (٣٠ث)
%36.64		4.733	القياس البينى		
		6.467	القياس البعدى		
%19.72	%9.28	20.701	القياس القبلى	زمن	التمرير السريع
%11.50		18.779	القياس البينى		
		16.619	القياس البعدى		
%131.72	%78.08	2.733	القياس القبلى	درجة	الرميه الحره (٢٠رميه)
%30.12		4.867	القياس البينى		
		6.333	القياس البعدى		
%17.98	%8.87	14.656	القياس القبلى	زمن	المحاوره المنتهيه بالتصويب
%10.00		13.356	القياس البينى		
		12.021	القياس البعدى		

يتضح من الجدول رقم (٢٢) الخاص بنسب التحسن بين متوسطات المتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة

البحث قبل وبين وبعد التجربة حيث كانت على النحو التالى :-

- متغير (المحاوره (٣٠ث)) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٢٢.٢٩%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٣٢.٤٨%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٨.٣٣%).
- متغير (سرعة التصويب على الهدف (٣٠ث)) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٦١.٣٧%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١٢٠.٤٩%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٣٦.٦٤%).
- متغير (التمرير السريع) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٩.٢٨%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١٩.٧٢%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١١.٥٠%).
- متغير (الرميه الحره (٢٠رميه)) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٧٨.٠٨%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١٣١.٧٢%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٣٠.١٢%).
- متغير (المحاوره المنتهيه بالتصويب) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٨.٨٧%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١٧.٩٨%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١٠.٠٠%).

مناقشة النتائج :

يتناول هذا الجزء مناقشة أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان حيث يتضح من الجدول رقم (١١) و(١٣) والشكل البياني رقم (٤) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية التاليه (الوثب العمودي، الوثب العريض من الثبات، إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الجلوس الطويل، إختبار الجلوس من الرقود ثم لف الجذع جانباً، ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل) للنبات (٣٠ث)، السرعه القصوى (٣٠ م) حيث اتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية للقياسات البدنية بين القياسين القبلي والبينى لصالح القياس البينى، وبين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وبين القياسين البينى والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث فى معظم المتغيرات حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة ما بين (٤.٦٣ : ٨.٠٥) وهذه القيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي الخاص للقدرات التوافقية على العناصر اللياقه البدنيه قيد البحث، وهذا يتفق مع كلامن جيرسين واخرون (٢٠٠٣) و محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوى (٢٠٠٤) ورائد زغير (٢٠١٤) أن استخدام الوسائل الحديثة والغير تقليدية يعمل على زيادة فعالية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للاعبين ، كاستخدام الأنشطة والرياضات المختلفة لتنمية وتطوير مستوي عناصر اللياقه البدنية (٤٧)(٤٥)(١٢).

كما يتضح من الجدول رقم (١٢) والخاص بتحليل التباين للقياسات المتكررة (القبلى – البينى - البعدي) للمتغيرات البدنية التاليه (الوثب العمودي، الوثب العريض من الثبات، إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الجلوس الطويل، إختبار الجلوس من الرقود ثم لف الجذع جانباً، ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل) للنبات (٣٠ث)، السرعه القصوى (٣٠ م) حيث تراوحت قيمة حجم التأثير للبرنامج المقترح ما بين (٠.٠٨ : ٠.٩٩) ويرجع الباحثان ذلك إلى البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية المقترح قيد البحث.

كما يتضح من الجدول رقم (١٤) والخاص نسب التحسن بين متوسطات المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة، حيث تراوحت نسب التحسن للمتغيرات البدنيه بين القياس القبلى والبينى لصالح القياس البينى كالتالى (٩.٤٩% - ٩.٣٥% - ٠.٧% - ٢١٩.٠٧% - ٢١٩.٠٧% - ١٤.٦٩% - ٥٠% - ٢.٥٧%)، وتراوحت نسب التحسن للمتغيرات البدنيه بين القياس القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي كالتالى (٩.٧٩% - ١٢.٢٣% - ١٨٥.٧١% - ٤٥.٧٦% - ٧٩.٥٩% - ٧٩.٥٩% - ٦.٣٤%) وتراوحت نسب التحسن للمتغيرات البدنيه بين القياس البينى والبعدي لصالح القياس البعدي كالتالى (٢.٦٣% - ٢.٦٣% - ٠.٢٧%)

١٠.٤٥%-٢٧.١٠%-١٩.٧٣%-٣.٨٧%) ويرجع الباحثان هذا التحسن الى البرنامج التدريبي الخاص للقدرات التوافقية.

كما يتضح من جدول رقم (١٥) و(١٧) والشكل البياني (٥) والخاصة بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات التوافق قيدالبحث لمجموعة البحث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والقياس البيئي والقياس البعدي فى جميع المتغيرات قيد البحث وهى كالتالى (الجرى الزجاجى،الرشاقه حرف t،ملاسة خطوط على ابعاد مختلفه،التوازن بالوقوف على مشط القدم،اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)) حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة ما بين (٤.٦٦ : ١٧.١٨) وهذه القيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

كما يتضح من الجدول رقم (١٦) والخاص بتحليل التباين للقياسات المتكررة (القبلي – البيئي - البعدي) لمتغيرات القدرات التوافقية لمجموعة البحث وهى كالتالى (الجرى الزجاجى،الرشاقه حرف t،ملاسة خطوط على ابعاد مختلفه،التوازن بالوقوف على مشط القدم،اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)) حيث تراوحت قيمة حجم التأثير للبرنامج المقترح ما بين (٠.٢٥ : ١.٠٠) ويرجع الباحثان ذلك إلى البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية المقترح قيد البحث.

كما يتضح من الجدول رقم (١٨) والخاص نسب التحسن بين متوسطات المتغيرات للقدرات التوافقية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة،حيث تراوحت نسب التحسن لمتغيرات القدرات التوافقية بين القياس القبلي والبيئي لصالح القياس البيئي كالتالى (٧.٣٦%-٨.٠٨%-٥.٩٠%-٣٢.٢٠% و١٦.١١%) وتراوحت نسب التحسن لمتغيرات القدرات التوافقية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي كالتالى(٩.٧١%-١٠.٥٨%-٧.٣٢%-٦٦.٥٣%-٣٧.١١%) وتراوحت نسب التحسن لمتغيرات القدرات التوافقية بين القياس البيئي والبعدي لصالح القياس البعدي كالتالى(٢.٥٤%-٢.٧٢%-١.٥١%-٢٥.٩٧%-١٨.١٩%) ويرجع الباحثان هذا التحسن الى البرنامج التدريبي الخاص للقدرات التوافقية.

ويتضح من من الجدول رقم (١٩) و(٢١) والشكل البياني رقم (٦) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات المهارية التالیه (المحاوره (٣٠ث))، سرعة التصويب على الهدف (٣٠ث))، التمرير السريع (١٠ث))، الرمي الحره (٢٠عه))، المحاوره المنتهيه بالتصويب) حيث اتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية للقياسات المهاريه بين القياسين القبلي والبيئي لصالح القياس البيئي ،وبين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبين القياسين البيئي والبعدي لصالح القياس البعدي

للمجموعة التجريبية قيد البحث فى جميع المتغيرات حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة ما بين (٨.٧٤ : ٤٢.٢٦) وهذه القيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يدل على التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى الخاص للقدرات التوافقية على مستوى الاداء المهارى لمتغيرات قيد البحث، وهذا يتفق مع كلاً من محمد لطفى السيد واخرون(١٣٤:٣٢)(١٣:٤٩) على ان تنميه القدرات التوافقية تنعكس على جودة الاداء الحركى وفاعليته مما يؤدي اى رفع مستوى الاداء الفنى للنشاط الممارس.

كما يتضح من الجدول رقم (٢٠) والخاص بتحليل التباين للقياسات المتكررة (القبلى – البينى – البعدى) للمتغيرات المهارية التاليه (المحاوره (٣٠ث)، سرعة التصويب على الهدف (٣٠ث)، التمرير السريع (١٠ث)، الرميح الحره (٢٠عه)، المحاوره المنتهيه بالتصويب) حيث تراوحت قيمة حجم التأثير للبرنامج المقترح ما بين (٠.٣٨ : ٠.٩٩) ويرجع الباحثان ذلك إلى البرنامج التدريبى للقدرات التوافقية المقترح قيد البحث وذا يتفق مع كلاً من (١٥ : ١٢) (٤٨ : ٧٦).

كما يتضح من الجدول رقم (٢٢) والخاص نسب التحسن بين متوسطات المتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة، حيث تراوحت نسب التحسن للمتغيرات المهارية بين القياس القبلى والبينى لصالح القياس البينى كالتالى (٢٢.٢٩%-٦١.٣٧%-٩.٢٨%-٧٨.٠٨%-٨.٨٧%) وترواحت نسب التحسن للمتغيرات المهارية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى كالتالى (٣٢.٤٨%-١٢٠.٤٩%-١٩.٧٢%-١٣.٧٢%-٩٨.١٧%) وترواحت نسب التحسن للمتغيرات المهارية بين القياس البينى والبعدى لصالح القياس البعدى كالتالى (٣٦.٦٤%-١١.٥٠%-١٢.١٢%-٣٠%-١٠%) ويرجع الباحثان هذا التحسن الى البرنامج التدريبى الخاص للقدرات التوافقية، وهذا يتفق مع (١:٣) و(٦:٣٦) و(٢٩:٤٧) و(٢:٤٤).

وبذلك يتحقق صحة فروض البحث والتي تنص علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى وبين متوسط القياسين القبلى والبينى لصالح القياس البينى وبين متوسط القياسين البينى والبعدى لصالح القياس البعدى فى عناصر اللياقه البدنية والقدرات التوافقية و مستوى الأداءات المهارية الهجوميه لناشئات كرة السلة.

الإستنتاجات :

- ❖ في ضوء أهداف البحث وفروضه ونتائج المعالجات الإحصائية أمكن التوصل للإستنتاجات التالية :
 - ١- البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات التوافقية له تأثير إيجابي في تحسين عناصر اللياقة البدنية لناشئات كرة السلة وهى كالتالى (الوثب العمودى،الوثب العريض من الثبات،إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من وضع الجلوس الطويل،إختبار الجلوس من الرقود ثم لف الجذع جانباً،ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل) للبنات(٣٠ث)، السرعة القصوى (٣٠ م).
 - ٢- البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات التوافقية له تأثير إيجابي في تحسين مستوى القدرات التوافقية لناشئات كرة السلة وهى كالتالى (الجرى الزجراجى،الرشاقه حرف t،ملازمة خطوط على ابعاد مختلفه،التوازن بالوقوف على مشط القدم،إختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)).
 - ٣- البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات التوافقية له تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداءات المهارية الهجوميه لناشئات كرة السلة (المحاوره (٣٠ث)، سرعة التصويب على الهدف (٣٠ث)، التمرير السريع (١٠ث)، الرمي الحره (٢٠عه)، المحاوره المنتهيه بالتصويب).

التوصيات :

- ❖ في ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ، يوصي الباحثان بما يلي :
 - ٤- توجيه المدربين الى استخدام برامج للتدريبات التوافقية فى الاعداد البدنى والمهارى لناشئات كرة السلة لهذه المرحله السنيه والسنوات الاخرى.
 - ٥- إجراء دراسات مشابهة علي عينات مختلفة لمزيد من التعرف علي تأثير برامج للتدريبات التوافقية فى الرياضات الاخرى سواء فرديه وجماعيه لهذه المرحله السنيه.
 - ٦- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة علي عينات مختلفة لمزيد من التعرف على النقاط الهامه للقدرات البدنيه وتأثيرها على الاداء الفنى لناشئات كرة السلة.
 - ٧- تطبيق برامج التدريبات التوافقية بمنطقة الأسكندرية والمنتخبات الوطنية لناشئ وناشئات كرة السلة.

المراجع

اولاً: المراجع العربية :

- | م | الإسم | العنوان |
|----|--------------------------------------|--|
| 1 | أبو العلا أحمد عبد الفتاح | : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي القاهرة 1997م. |
| 2 | احمد على على خليفه | : التقويم والإختبارات، جامعة ام القرى ،قسم التربية البدنيه. |
| 3 | أحمد محمد عبد المنعم
علام | : أثر تنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه على دقة التصويب تحت ظروف اللعب لناشئ كرة السلة تحت ١٨ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م. |
| 4 | احمد محمود المهدي | : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م. |
| 5 | أحمد مصطفى شبل | : تأثير تدريبات المنافسة على تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠١٠م |
| 6 | إيمان محمد رمضان | : دراسة مقارنة لأثر استخدام أسلوب عرض شريط الفيديو التعليمي على بعض مهارات كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٣م. |
| 7 | بسطويسي أحمد
بسطويسي | : التدريب الرياضي ، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٠م. |
| 8 | حسنى سيد أحمد ،
حازم حسن عبد الله | : اثر التدريب البليومتري الخاص على تنمية القوه الانفجارية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الاماميه المتبوعه بدوره ونصف امامية مكورة على حصان القفز؛ بمجله أسيوط لعلوم وفنون الرياضة .جامعه أسيوط ، العدد السابع عشر، لجزء الثاني، نوفمبر2003م. |
| 9 | خالد فريد عزت | : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الإنتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو ،رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م. |
| 10 | خيرية السكري ،
محمد بريقع | : التدريب البليومتري ج ١ منشئة المعارف – الاسكندرية٢٠٠٥م. |
| 11 | دالوركريم عمر | : مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية لناشئ التنس الارضي من ١٥-١٧سنه ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة، ٢٠١٤م. |

- 12 : تأثير أسلوب التعلم بالمنافسة بأدوات مساعدة في تطوير دقة الإرسال بالنتس، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد السادس، جامعة بابل، ٢٠١٣م.
- راند مهوس زغير
- 13 : دراسة نتيجة التصويب للاعبين كرة السلة في ظروف التدريب والمنافسات: رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٩م.
- شعبان إبراهيم محمد
إبراهيم
- 14 : كرة السلة تعليم وتطبيق، شركة دار العلم، الطبعة الأولى، ٢٠٠٦م.
- شعبان إبراهيم محمد
إبراهيم
- 15 : دراسة نتيجة التصويب للاعبين كرة السلة في ظروف التدريب والمنافسات: رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٩م.
- شعبان إبراهيم محمد
إبراهيم
- 16 : تأثير القدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة القدم بدولة الكويت. إنتاج علمي، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة. ٢٠٢٠م
- صالح نعمة
سمير سالم
- 17 : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- طلحة حسين حسام الدين
- 18 : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة ودقة التصويب من القفز لناشئ كرة السلة باستخدام وسيلة تعليمية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ٢٠١٢م.
- عاطف ماهر محمد
شهاب الدين
- 19 : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط٢، دار S.M.G ، ٢٠٠١م.
- عويس الجبالي
- 20 : الجديد فى التدريب الدائرى (الطرق والاساليب والنماذج لجميع الالعب والمستويات الرياضية.
- كمال درويش ، محمد
صبحى حساتين
- 21 : دراسة مقارنة للقدرات التوافقية والحس حركية لدى لاعبي منتخبى كرة السلة وكرة القدم في لواء الجامعة ،مجلة جرش للبحوث والدراسات، ٢٠٢٠م.
- ماجد عبدالمجيد عسييلة ،
أسامة هاشم جابر وإياد
محمد أبو طوق
- 22 : التدريب العرضي (اسس-مفاهيم – تطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية ٢٠٠٤،
- محمد جابر بريقع ،
ايهاب فوزي البديوي
- 23 : إختبارات الأداء الحركى ،دار الفكرالعربى ،القاهره ٢٠٠١م.
- محمد حسن علاوى
محمدنصرالدين رضوان ،
- 24 : علم نفس الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة التاسعة ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- محمد حسن علاوي

- 25 محمد صبحى حساتين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة ٢٠٠٣.
- 26 محمد صبحى حساتين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة، الجزء الأول، الطبعة الثالثة ، ٢٠٠١م.
- 27 محمد عبد الحميد بلال : تأثير التدريب البليومتري الكهربى على تنمية القوة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بأداء اللاعبين لبعض المبادئ الأساسية فى كره السلة، رسالة دكتوراه . غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة الاسكندرية 2003م.
- 28 محمد عبد الدايم وصبحى حسنين : الحديث فى كرة السلة ، الأسس العلمية والتطبيقية - تعلم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ١٩٩٩م.
- 29 محمد عبد الرحيم إسماعيل : كرة السلة تطبيقات عملية ١ منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- محمد عبد الرحيم إسماعيل : كرة السلة تطبيقات عملية ١ منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- 30 محمد عبد العزيز سلامة : اثر استخدام بعض المثبرات السمعية والبصرية على دقة التصويب فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ،جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م.
- 31 محمد عطاالله أحمد بدوى : "أثر استخدام التدريب البليومتري لتنمية بعض أشكال القوة الخاصة فى سرعة إكتساب جملة الحركات الارضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية "رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية - بنين جامعة الإسكندرية غير منشوره، ٢٠١٢ م .
- 32 محمد لطفى اسيد : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي – مركز الكتاب ٢٠٠٦م.
- محمد لطفى السيد : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي "رؤية تطبيقية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- 33 محمد محمد نصر شقوير : دراسة بعض الخصائص الكينماتيكية المحددة لقوس طيران الكرة الام وتأثيره على دقة التصويب البعيد لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- 34 محمد منير عطية محمد : تأثير برنامج تدريبي على مستوى بعض القدرات البدنية والتوافقية والمهارية لناشئى الكرة الطائرة.
- 35 مروان على محمد شمش : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مستويات أداء المهارات الحركية للتمرينات بالأدوات، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٧م.

- 36 : مروان على محمد شمش ، زكريا احمد
تأثير برنامج تمرينات بالادوات داخل و خارج الماء على تأهيل انحراف المد الزائد للركبه لناشئى السباحه، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٧م.
- 37 : مصطفى محمد زيدان
موسوعة تدريب كرة السلة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- 38 : مصعب محمود عبد الرحمن بغمور
أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير فى القدره العضليه للرجلين والرشاقه لدى ناشئى كره السلة فى الضفه الغربيه ، ٢٠١٢م.
- 39 : مها محمد احمد أمين
تأثير التدريب البليومتر ك على بعض المتغيرات البيوميكانيكية وتحسين أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين؛ رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعه الإسكندرية. 2000م.
- 40 : ناظم جبار جلال
الادراك الحس حركي وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الاساسية بخماسي كرة القدم لدى لاعبي منتخب سكول التربة الرياضية"، جامعة كويه، المؤتمر العلمي الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية، بغداد. ٢٠١١م
- 41 : نصر خالد الكيلاني
تأثير التمرينات التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية بكره اليد"، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية، العدد ١ ، المجلد ٢٠١١، ٥م.
- 42 : هاني عبدالعزيزالديب ، محمود حسين محمود
تنمية القدرات التوافقية لتطوير بعض المهارات الاساسية لناشئى كرة السلة، جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنات، مج ١ مجلة بحوث التربية الشاملة ٢٠٠٧.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- | م | Name | Address |
|----|--|---|
| 43 | Brill,D.&prinz,f(1993) | : Die ersten schritte . Baskeball trainings prxis . Handbuch fur das Grundlagen.und An fan gertraining in verein und sehule.Peter kuehne verlag ,langen. |
| 44 | F. J. ROJAS, M. CEPERO, and A. ONÄand M. Gutierrez | : Kinematics adjustments in the basketball jump shot against an opponent, Faculty of Physical Activity and Sports Sciences, University of Granada, Crtra. de Alfacar s/n 18071 Granada, Spain Faculty of Human Sciences, University of Jaen, Spain(٢000) ERGONOMICS, 2000, VOL. 43, NO. 10, 1651± 1660. |
| 45 | Foss. L. , keteyian .J(1998) | : Fox's physiological basis for exercise and sport ,6thed. ,Mc Graw – hill co., Inc, Singapore. |
| 46 | Foss. L. , keteyian .J(1998) | : Fox's physiological basis for exercise and sport ,6thed. ,Mc Graw – hill co., Inc, Singapore. |
| 47 | Garecin M ., Mille Hamard | : In fluece of the type of training sport Practised on Psych ological and Physiological Parameters during Exercises , facuides Sciences sportive et de , Education Physique , France . , 97(3pt):1150-62,2003. |
| 48 | Hay,J. G . | : The theory and science of basketball, edition, lea,1975. |
| 49 | Julius kasa 2005 | : : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team ".Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia. |
| 50 | Kristy B. Row Land | : Boys Gymnastics Pules Brice Dabin Publisher Ranssas, Missouri, U.S.A, 1988. |

- 51 Neumaier,A(2003 : Koordinatives Au for derungsprofil und
) Koordination straining.sport&Buch sttauB,koln.

ثالثاً:المراجع الاليكترونية:

م : الموقع

52 : <https://e3arabi.com>.

53 : <https://gcss.se/article-de.php?id=73>.

54 : <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/movement-science/1120-importance-of-interoperability-capabilities.html>.

56 : <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/movement-science/1656-harmonic-capabilities.html>.

الملخص

تهدف الدراسة الي التعرف على تأثيرالتدريبات التوافقية على بعض عناصر اللياقه البدنيه وديناميكية تحسين مستوى الأداءات المهاريه الهجوميه لناشئات كرة السله، حيث تمتاز العملية التدريبية في جميع الفعاليات بانها تصنف الى عدة فروع ويجب على المدرب ان يتسلسل في تلك الاصناف والفروع وهي التي تعتبر وحدة كاملة للفعالية الرياضية، والقدرات التوافقية لا تظهر كقادرة منفردة وإنما ترتبط دائماًبغيرها من شروط الإنجاز الرياضى مثل القدرات البدنية والمهارية ، كما ترتبط فى اغلب الأحيان بعضها البعض ، وتخدم القدرات التوافقية تركيب الحركة من الحركات الجزئية بصورة متناسقة ، كما إنها تعد شرطاً لمستوى الإنجاز للاعب ، وتظهر أهمية القدرات التوافقية من خلال انعكاس تميزتها وتطويرها للاعبين على الجوانب التالية: تحسين نوعية الأداء الحركى - سرعة التعلم الحركى - القدرة على التكيف مع البرامج الحركية وكذلك الظروف المتغيرة للتنفيذ - تقصير الزمن اللازم لتعلم المهارات الفنية المختلفة والمرتبطة بنوعيه النشاط التخصصى، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بنظام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة تم تطبيق الدراسة الاساسية على عينة بلغ قوامها (١٨) من ناشئات كرة السله بنادى كلية التربية الرياضية للبنين تحت ١١سنة، وتم إختيارهم بالطريقة العمدية واستبعاد ٣ ناشئات نظرا لعدم الإنتظام في الحضورللبرنامج والاستفاده منه ليصبح عدد العينه (١٥). تم تطبيق الدراسة الأساسية على مجموعة البحث قيد الدراسة لمدة ثمانية أسابيع (٨ أسابيع) بواقع ثلاث وحدات (٣ وحدات) تدريبية إسبوعياً ، بأجمالى أربعة وعشرون وحدة تدريبية (٢٤ وحدة) ، زمن الوحدة من تسعون إلى مائة وعشرون دقيقة (٩٠ - ١٢٠ ق) ، واستخدم الباحثان طريق التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة لمناسبته لطبيعة البحث،وتكونت الوحده التدريبية من ثلاث اجزاء على النحو التالى جزء الإحماء : (١٥ - ٢٠ق) والجزء الأساسى (٦٥ ق) والختام (٥ق)، وتم اجراء القياس القبلى لمدته اسبوع فى بداية التجربه ثم تطبيق البرنامج لمدة شهر ثم القياس البينى لمدته اسبوع ثم تطبيق البرنامج لمدته شهر اخر ثم القياس البعدى لمدة اسبوع،وتضمنت القياسات بعض عناصر اللياقه البدنيه والقدرات التوافقية والقياسات المهاريه، حيث اسفرت النتائج عن التأثير الايجابى للبرنامج التدريبى المقترح للتدريبات التوافقية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى وبين متوسط القياسين القبلى والبينى لصالح القياس البينى وبين متوسط القياسين البينى والبعدى لصالح القياس البعدى فى عناصر اللياقه البدنية والقدرات التوافقية و مستوى الأداءات المهاريه الهجوميه لناشئات كرة السله. كما يوصى الباحثان بإستخدام برنامج القدرات التوافقية فى الالعب الفرديه والجماعيه لما لة من تأثير إيجابى فى تحسين مستوى عناصر اللياقه البدنية والقدرات التوافقية وايضا مستوى الاداء المهارى.

Summary

The study aims to identify The effect of harmonious exercises on some elements of physical fitness and the dynamics of improving the level of offensive skill performances of female basketball players, The training process in all events is characterized by the fact that it is classified into several branches, and the coach must sequence these categories and branches, which are considered a complete unit of sports activity. Coordinate abilities do not appear as a single ability, but are always linked to other conditions of sporting achievement, such as physical and skill abilities, as they are linked in Most of the time, they are intertwined with one another, and the combinatorial abilities serve to combine movement from partial movements in a coordinated manner, and they are also a condition for the player's level of achievement, The importance of combinatorial abilities appears through the reflection of their growth and development for players in the following aspects: improving the quality of motor performance – speed of motor learning – the ability to adapt to motor programs as well as the changing circumstances of implementation – shortening the time required to learn the various technical skills related to the two types of specialized activity, and the researchers used the experimental method. With a one–group experimental design system, the basic study was applied to a sample of (18) female basketball girls at the College of Physical Education Club for boys under 11 years of age, They were chosen intentionally, excluding 3 young women due to irregular attendance in the program and benefiting from it, so the sample number became (15). The basic study was applied to the research group under study for a period of eight weeks (8 weeks), with three training units (3 units) per week, with a total of twenty–four training units (24 units). The unit time ranges from ninety to one hundred and twenty minutes (90 – 120 minutes). The researchers used the method of low–

and high-intensity interval training to suit the nature of the research. The training unit consisted of three parts as follows: the warm-up part: (15–20 seconds), the basic part (65 seconds), and the conclusion (5 seconds), The pre-measurement was conducted for a week at the beginning of the experiment, then the program was applied for a month, then the inter-measurement for a week, then the program was applied for another month, then the post-measurement for a week. The measurements included some elements of physical fitness, compatibility abilities, and skill measurements, where the results showed a positive effect of the training program. Suggestion for harmonic exercises There are statistically significant differences between the average of the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement, between the average of the pre- and inter-measurements in favor of the inter-measurement, and between the average of the two inter- and post-measurements in favor of the post-measurement in the elements of physical fitness, combinatorial abilities, and the level of offensive skill performances of female basketball girls. The researchers also recommend using the Coordinate Abilities Program in individual and group games because of its positive effect in improving the level of physical fitness elements and combinatorial abilities, as well as the level of skill performance.