

## تأثير برنامج تربية حركية بدلالة تدريبات التوافق العضلي العصبي على مستوى الأداء المهاري لبراعم كرة السلة

أ.م.د / همت عزت كمال

أستاذ مساعد بقسم علوم الحركة / جامعة المنصورة

أيوب رباح أيوب علي احمد

باحث دكتوراة بقسم علوم الحركة الرياضية جامعة المنصورة

ا.د / إيهاب حامد البراوي

أستاذ الميكانيكا الحيوية / جامعة المنصورة

ا.م.د / ياسر عبد الفتاح محمد

أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق التدريس / جامعة المنصورة

ا.د / احمد عبد العظيم عبد الله

أستاذ علوم الحركة (تربية حركية) عميد الكلية / جامعة المنصورة

### مستخلص البحث:

اسم الباحث: أيوب رباح أيوب علي احمد

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تربية حركية بدلالة تدريبات التوافق العضلي العصبي على مستوى الأداء المهاري لبراعم كرة السلة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعتين التجريبية والضابطة. تكونت عينة البحث من ٢٥ لاعبا (١٠ للمجموعة التجريبية، ١٠ للمجموعة الضابطة) و (٥) لاعبين للدراسة الاستطلاعية.

ولتحليل النتائج، استخدم الباحث الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

أظهرت النتائج

- وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية،

- برنامج التربية الحركية بدلالة تدريبات التوافق العضلي العصبي أدى الى تحسن في مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث.

من اهم التوصيات:

١ - الاهتمام بتدريبات التوافق العضلي العصبي لأهمية التوافق في تدريبات كرة السلة للبراعم.

٢ - الاهتمام بتنمية عنصر التوافق العضلي العصبي في برامج التربية الحركية لأهمية التوافق في تحسين أداء مهارات كرة السلة لدى البراعم.

٣ - الاهتمام بتدريبات التوافق العضلي العصبي لأهمية التوافق في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى البراعم.

## ٠/١ المقدمة

ان التربية الحركية عنصرا هاما وجزءا فعلا يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعده على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له حياة سليمة، وتعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مهمة في الوسط المدرسي ككل المواد الدراسية، وباعتبار التربية الحركية تبدأ مبكرا من الميلاد وحتى البلوغ تقريبا تساعد على اتقان المهارات الحركية (المشي، الجري، القفز، الحجل، المسك، الرمي، المناولة)، اما برامج التربية الحركية داخل حصص التربية الرياضية تعمل على تطوير هذه المهارات الأساسية لتتطور في الرياضات الفردية والجماعية من بينها لعبة كرة السلة لما تحتويه من مهارات أساسية ومركبة تعمل برامج التربية الحركية على تطويره (١٠، ٣).

### ١/١ مشكلة البحث

تعد المهارات الأساسية في كرة السلة ولاسيما الهجومية منها هي أساس التنافس الذي يحدد مستوى الفرق وترتيبها، وعليه فان اتباع الأسلوب العلمي في محاولة تتبع المهارات الحركية الأساسية هو أحد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها عند توجيهها بالشكل الفني الصحيح ولاسيما المهارات الأكثر استعمالا في المباراة، وذلك للوصول لأعلى مستوى من الأداء المهاري عن طريق بناء أسس سليمة قوية للتغلب على مواقف اللعب المتغيرة والسريعة والمتصاعدة التركيب بالسرعة والدقة المطلوبين واللذان يعتبران مؤشرا لمستوى الأداء المهاري (١١٠، ٤).

ويشير نصر الكيلاني (٢٠١١) وعلي ياسين (٢٠١٠) بضرورة اعداد اللاعبين في كرة السلة اعدادا متكاملًا من جميع النواحي، والتركيز على التوافق العضلي العصبي حيث اعتبرها المختصون انها الرابط الاساسي بين الصفات البدنية الأخرى والمهارات الأساسية (١٦٦، ١٢) (٢٢، ٥).

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات التي تمكن الباحث من الاطلاع عليها والتي اشارت الى اهمية التوافق العصبي العضلي (١) (٥) (٧) (١٢) (١٥)،

ان التربية الحركية عنصرا هاما وجزءا فعلا يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعده على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له حياة سليمة، وتعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مهمة في الوسط المدرسي ككل المواد الدراسية، وباعتبار التربية الحركية تبدأ مبكرا من الميلاد وحتى البلوغ تقريبا تساعد على اتقان المهارات الحركية (المشي، الجري، القفز، الحجل، المسك، الرمي، المناولة)، اما برامج التربية الحركية داخل حصص التربية الرياضية تعمل على تطوير هذه المهارات الأساسية لتتطور في الرياضات الفردية والجماعية من بينها لعبة كرة السلة لما تحتويه من مهارات أساسية ومركبة تعمل برامج التربية الحركية على تطويره (١٠، ٣).

إذا ما تم اهمال برامج التربية الحركية للطفل في مراحل المبكرة فانه يصاب بالعيوب والانحرافات القوامية وضعف في القدرات والمهارات الحركية وتتحول برامج التربية الحركية الى برامج لإصلاح ما أهمل وعلاج ما فسد خلال المراحل الاولى من عمر الطفل، لذا يجب حل المشكلات الاساسية للتربية البدنية للفرد وينبغي ان تحل بالكامل وينجح قدر الامكان في السنوات الثمانية الاولى من عمر الطفل، وإذا أهملنا ذلك نكون قد أهملنا أكثر مراحل العمر تأثيرا وفاعلية في نمو قدرات الطفل الحركية (١٧٦، ٢).

مستوى الاداء المهاري حيث اعتبرها المختصون انها الرابط الاساسي بين الصفات البدنية الأخرى والمهارات الأساسية في فعاليات كرة السلة (١٨، ١) (١٢٦، ١٥) (٢٦٧، ٧) (١٦١، ١٢).

ويظهر التوافق العصبي العضلي في جميع الانشطة البدنية والرياضية، فلاعب كرة السلة عندما يستلم الكرة ويقوم بتنطيطها اثناء الجري ثم الوثب

٣/٣/١ توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ٤/١ الدراسات المرجعية:

١/٤/١ أجري مرزوقي سمير، نبيل كرفس (٢٠١٨)، دراسة بعنوان فاعلية برنامج تربية بدنية مقترح لتطوير المهارات الحركية الاساسية والصفات البدنية لتلاميذ السنة الرابعة الابتدائي (٩سنوات)، بهدف التعرف على فاعلية برنامج تربية بدنية مقترح لتطوير المهارات الحركية الاساسية والصفات البدنية لتلاميذ المدرسة الابتدائية، واستخدم المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٦٦) تلميذا، وكانت اهم النتائج: توجد فروق داله احصائيا في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الحركية الاساسية ولصالح المجموعة التجريبية، وكذلك فروق داله احصائيا في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

٢/٤/١ اجرت امل بنت سعيد العنبري (٢٠١٥)، دراسة بعنوان تأثير تمرينات التوافق العضلي العصبي على اداء بعض مهارات كرة السلة للصف الثامن الأساسي، بهدف التعرف على تأثير تمرينات التوافق العضلي العصبي على اداء بعض مهارات كرة السلة للصف الثامن الأساسي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٣٠) طالبة من طالبات مدرسة عزاء بيت قيس البوسعيدية للتعليم الأساسي، وكانت اهم النتائج: اظهرت النتائج وجود فروق داله احصائيا بين الاختبارات القبلي البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى التوافق.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال التدريب والتدريس لهذه المرحلة السنية لاحظ وجود ضعف في المستوى المهاري للمهارات الاساسية في كرة السلة وقد يكون ذلك نتيجة ضعف في التوافق العضلي العصبي اثناء اداء المهارات التي تتطلب عمل اكثر من عضو من جسمه في نفس الوقت مثل (الاستلام المحاوره والتمرير والتصويب)، وقلة تدريبات التوافق العضلي العصبي التي تستهدف هذه المرحلة السنية لتحسين المستوى المهاري، كما ان المسارات العصبية لهذه الاداءات المهارية يتم تثبيتها في هذه المرحلة لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وذلك لأهمية التوافق العضلي العصبي والذي في حال اكتسابه من قبل اللاعب سيكون له الدور البالغ في الوصول الى التميز في الاداء والوصول الى مستويات عالية من خلال اسلوب جديد يستخدم في حل المشكلات المهارية والفنية التي تواجه اللاعب في هذه المرحلة السنية.

#### ٢/١ هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تربية حركية بدلالة تدريبات التوافق العضلي العصبي للتعرف على مدى تأثيره على مستوى الاداء المهاري لبراعم كرة السلة.

#### ٣/١ فروض البحث:

١/٣/١ توجد فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

٢/٣/١ توجد فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وكانت اهم النتائج: برنامج التوافق والسرعة ساهمت في تطوير مهارات كرة السلة.

#### ٠/٢ إجراءات البحث:

#### ١/٢ منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

#### ٢/٢ مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على براعم كرة السلة تحت ٩ سنوات المسجلة بالاتحاد الفلسطيني لكرة السلة.

#### ٣/٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت (25) لاعب من نادي سلفيت الرياضي تحت سن ٩ سنوات.

#### ٤/٢ المجال الزمني والمكاني:

أجريت قياسات هذا البحث في الفترة من ٢٠٢١/٣/٧ م الى يوم ٢٠٢١/٤/٢٩ م على ملعب مدرسة مسقط

اعتدالية توزيع البيانات لعينة البحث:

٣/٤/١ أجري الباحثان ميلينكوفيتش

وستانوجيفيتش (Milenkovic & Stanojevic,

2014) دراسة بعنوان العلاقة بين القدرات الحركية

والمهارات الحركية الاساسية لكرة السلة في حصص

التربية الرياضية لطلاب مدارس المرحلة الابتدائية،

بهدف التعرف على العلاقة بين القدرات الحركية

والمهارات الحركية الاساسية لكرة السلة في حصص

التربية الرياضية لطلاب مدارس المرحلة الابتدائية،

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث

(٦٦ ذكور) و (٨٥ اناث) من مدارس المرحلة

الابتدائية، وكانت اهم النتائج: القدرات الحركية ومن

بينها التوافق ساهمت بشكل كبير في نجاح اختبارات

الاداء المهارية لكرة السلة للجنسين الذكور والاناث

على حد سواء.

٤/٤/١ أجري الباحث ميكيتش وأليكسيك (Mekic

& Aleksic, 2012) دراسة بعنوان تأثير طريقة

تدريب كرة السلة على السرعة وتطور التوافق على

فتيات اعمارهن (٩-١٠) سنوات، بهدف التعرف على

اختبار تأثيرات طريقة تدريب كرة السلة على السرعة

وتطور التوافق على فتيات اعمارهن (٩-١٠) سنوات،

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث

١٠٢ طالبة من الصفين الثالث والرابع في صربيا،

### جدول (١)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

(ن = ٢٠)

#### لجموعات البحث في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٩.٦٥٠	١٠.٠٠٠	٠.٤٨٩	٠.١٧٦
الطول	سم	١٣٢.١٥٠	١٣٢.٠٠٠	٣.٠٤٨	٠.٢٥٢
الوزن	كجم	٢٩.٧٥٠	٣٠.٠٠٠	٢.٣٨١	٠.٠٦٢
العمر التدريبي	سنة	١.٩٥٠	٢.٠٠٠	٠.٦٨٦	٠.٦٨١-

يتضح من جدول (١) اعتدالية توزيع عينة البحث حيث ان معامل الالتواء يقع بين (±١) لجميع المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

## جدول (٢)

## دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية للمجموعتين الضابطة

## والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

(ن = ٢٠)

معالجة النتائج احصائيا ببرنامج SPSS - استمارة قياس الأداء المهاري. مرفق (٣).	- إجراء المعالجات الاحصائية المناسبة للتوصل الى نتائج يمكن استخدامها في توصيات ٦/٢ برنامج التربية الحركية المقترح. مرفق (٤)		الدراسة والتوصل الى تأثير برنامج التربية الحركية على الأداء البدني والمهاري.		٥/٢ وسائل جمع البيانات:		- القياسات الانثروبومترية. مرفق (١)		- استمارة قياس الاداء البدني. مرفق (٢).
	معامل لالتواء.	-النسبة المئوية.	- اختبار ت	٥/٣ عرض ومناشة النتائج	٧/٢ المعالجات الاحصائية:	ج- زمن الوحدة التدريبية بواقع (٦٠) دقيقة للوحدة، حيث تقسم الوحدة التدريبية الى العناصر التالية (الجزء التمهيدي ١٠ دقائق، الجزء الرئيسي ٥٥ دقيقة، الجزء الختامي ٥ دقائق).	الانحرافات	فروق المتوسطات	
١.٤٠٦	٠.١٠٥	٠.٣٠٠	٠.٣٠٠	٠.٣٠٠	٠.٣٠٠	٠.٣٠٠	٠.٣٠٠	٠.٣٠٠	٠.٣٠٠
١/٣ عرض لنتائج	عرض نتائج الفرض الاول ونص علي: توجد فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة								
٠.٧٩٩	٠.٣٢٠	١.١٠٠	٠.٣٢٠	٠.٣٢٠	٠.٣٢٠	٠.٣٢٠	٠.٣٢٠	٠.٣٢٠	٠.٣٢٠
٠.٠٩١	٠.٠٨٠	٠.١٠٠	٠.٠٨٠	٠.٠٨٠	٠.٠٨٠	٠.٠٨٠	٠.٠٨٠	٠.٠٨٠	٠.٠٨٠
٠.٣١٨	٠.٠٧١	٠.١٠٠	٠.٠٧١	٠.٠٧١	٠.٠٧١	٠.٠٧١	٠.٠٧١	٠.٠٧١	٠.٠٧١

الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

\*قيمة "ت" المحسوبة عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

## ٤/٢ الإجراءات التنفيذية:

- أخذ القياسات الانثروبومترية للاعبين.
- قياس مستوى الاداء البدني.
- قياس مستوى الاداء المهاري.

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها

جدول (٣)

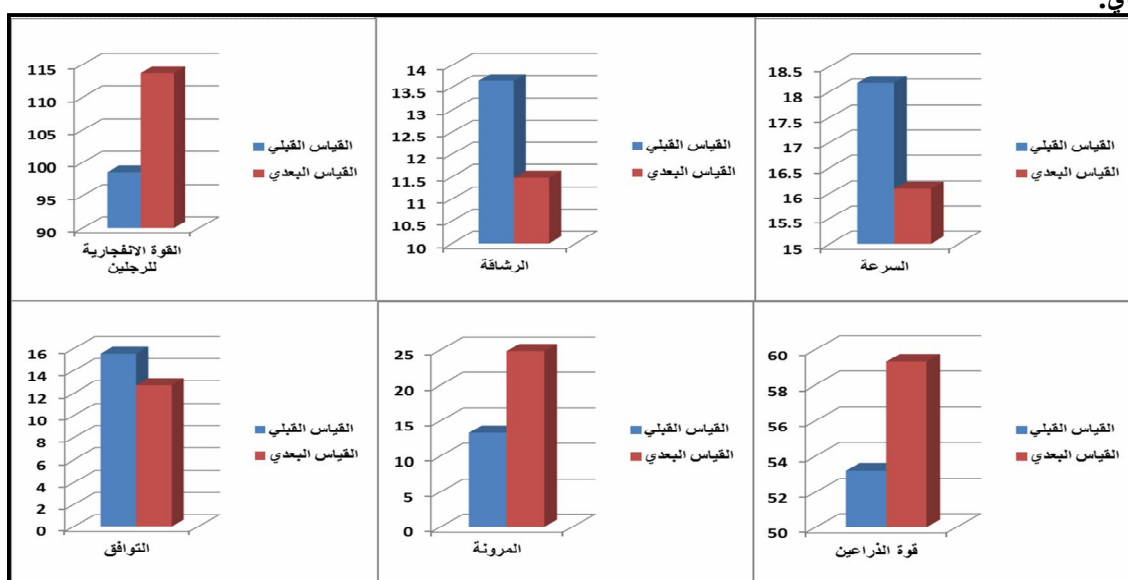
دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

(ن = ١٠)

نسبة التغير %	قيمة ت المحسوبة	فروق المجموعات		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		فروق الانحرافات	فروق المتوسطات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
11.452%	9.571	0.227	2.081	0.939	16.091	1.166	18.172	(ث)	السرعة
15.859%	4.414	0.325	2.164	0.678	11.481	1.003	13.645	(ث)	الرشاقة
15.314%	5.153	5.561	15.100	14.127	113.700	8.566	98.600	(سم)	القوة الانفجارية للرجلين
11.466%	4.453	2.437	6.100	8.525	59.300	6.088	53.200	(سم)	قوة الذراعين
86.466%	5.912	3.587	11.500	5.750	24.800	2.163	13.300	(سم)	المرونة
18.354%	14.781	0.102	2.851	1.320	12.682	1.422	15.533	(ث)	التوافق

\*قيمة "ت" المحسوبة عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = 1.833

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى في القدرات البدنية للمجموعة الضابطة، حيث تراوحت نسبة التغير ما بين (١١.٤٥٢%، ٨٦.٤٦٦%) لصالح القياس البعدى.



شكل (١)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

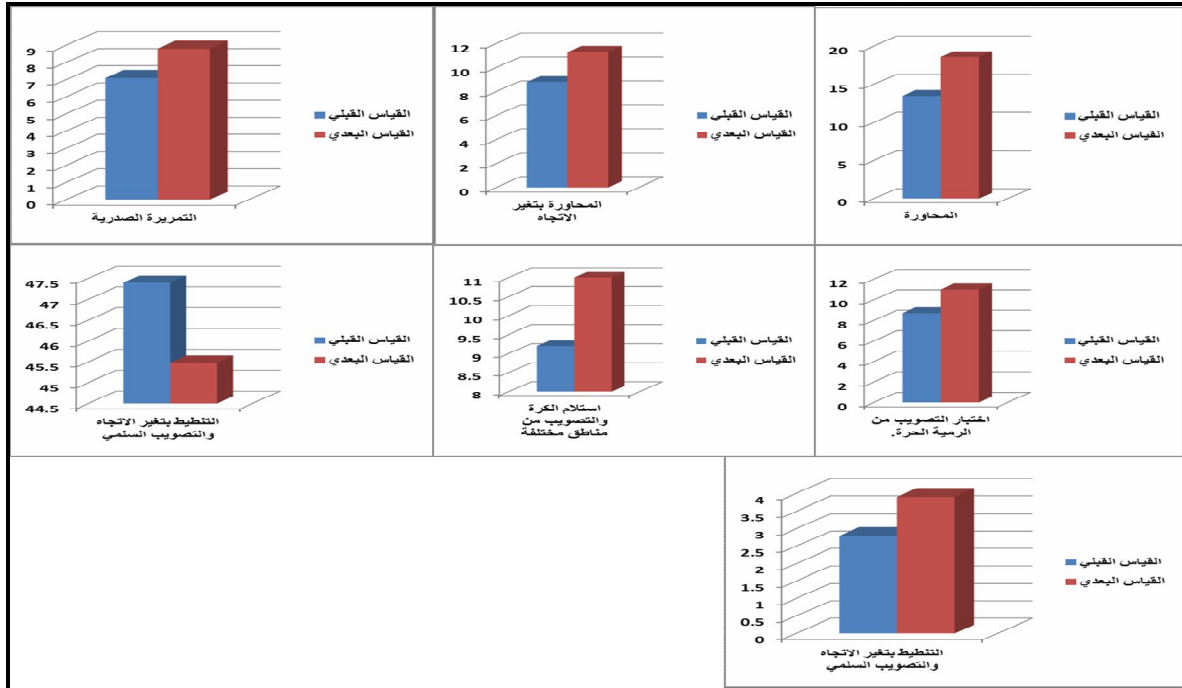
### جدول (٤) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

(ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	فروق المجموعات		القياس البعدي		القياس القبلي	
		فروق الانحرافات	فروق المتوسطات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
المحاورة	(عدد)	0.075	5.100	1.506	18.600	1.581	13.500
المحاورة بتغير الاتجاه	(عدد)	0.101	2.500	1.418	11.300	1.317	8.800
التمريرة الصدرية	(دقة)	0.157	1.700	1.033	8.800	0.876	7.100
اختبار التصويب من الرمية الحرة	(دقة)	0.154	2.300	1.491	11.000	1.337	8.700
التخطيط بتغير الاتجاه والتصويب السلمي	(ثانية)	0.343	1.916	1.173	45.482	0.830	47.398
استلام الكرة والتصويب من مناطق مختلفة	(دقة)	0.051	1.100	0.738	3.900	0.789	2.800
		0.081	1.800	1.054	11.000	1.135	9.200
		11.769					
		9.303					
		5.667					
		7.667					
		6.613					
		4.714					
		5.511					
		37.778%					
		28.409%					
		23.944%					
		26.437%					
		4.042%					
		39.286%					
		19.565%					

\*قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = 1.833

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدية في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة، حيث تراوحت نسبة التغير ما بين (٤٢.٠٤٢٪، ٣٩.٢٨٦٪) لصالح القياس البعدي.



شكل (2) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

عرض نتائج الفرض الثاني ونص علي: توجد فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى معنوية (0.05) بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### جدول (٥)

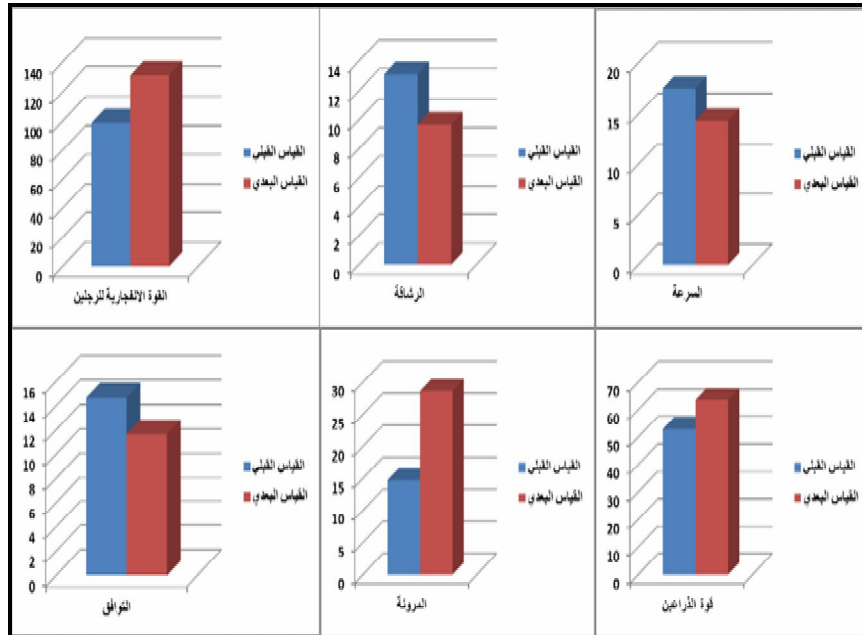
### دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

(ن = 10)

نسبة التغير%	قيمة ت <sup>٢</sup> المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
%18.139	12.639	0.964	14.378	1.238	17.564	(ث)	عدو (٣٠) م	السرعة
%26.092	13.071	1.196	9.696	1.278	13.119	(ث)	الجري المتعرج	الرشاقة
%32.558	5.845	21.289	131.100	6.454	98.900	(سم)	الوثب العريض من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
%20.038	4.366	9.721	63.500	5.152	52.900	(سم)	دفع الكرة الطبية باليدين من الجلوس	قوة الذراعين
%94.558	6.382	5.854	28.600	2.791	14.700	(سم)	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس	المرونة
%20.729	14.529	1.428	11.633	1.813	14.675	(ث)		التوافق

\*قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى معنوية 0.05 = 1.833

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية، حيث تراوحت نسبة التغير ما بين (١٨.١٣٩%، ٩٤.٥٥٨%) .



شكل (٣) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية والبعدي

للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية



## جدول (٦)

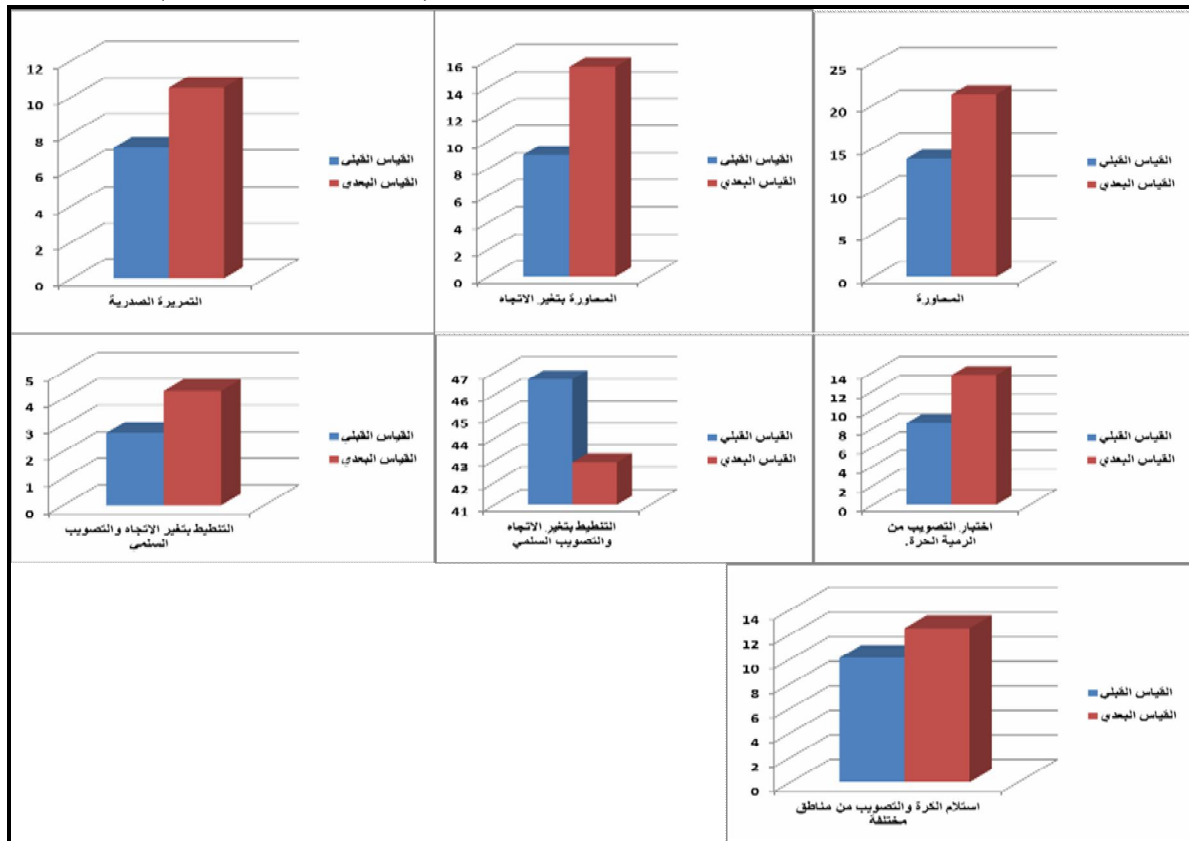
## دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية والبعدية

## للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (ن = ١٠)

نسبة التغير %	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
54.348%	17.516	2.359	21.300	1.549	13.800	(عدد)	المحاورة
72.222%	16.194	1.179	15.500	1.155	9.000	(عدد)	المحاورة بتغير الاتجاه
45.833%	8.337	1.269	10.500	1.033	7.200	(دقة)	التمريرة الصدرية
59.302%	10.583	1.494	13.700	1.174	8.600	(دقة)	اختيار التصويب من الرمية الحرة.
8.129%	11.503	1.265	42.902	1.370	46.698	(ثانية)	التخطيط بتغير الاتجاه والتصويب السلمي
59.259%	6.000	0.675	4.300	0.823	2.700	(دقة)	
23.762%	6.000	1.080	12.500	1.370	10.100	(دقة)	استلام الكرة والتصويب من مناطق مختلفة

\*قيمة "ت" المحسوبة عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = 1.833

ينضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدية في المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية، حيث تراوحت نسبة التغير ما بين (٨.١٢٩%، ٧٢.٢٢٢%).



شكل (٤)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية والبعدية

للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

عرض نتائج الفرض الثالث ونص على: توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (0.05) بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية ومشتوى الأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية

### جدول (٧)

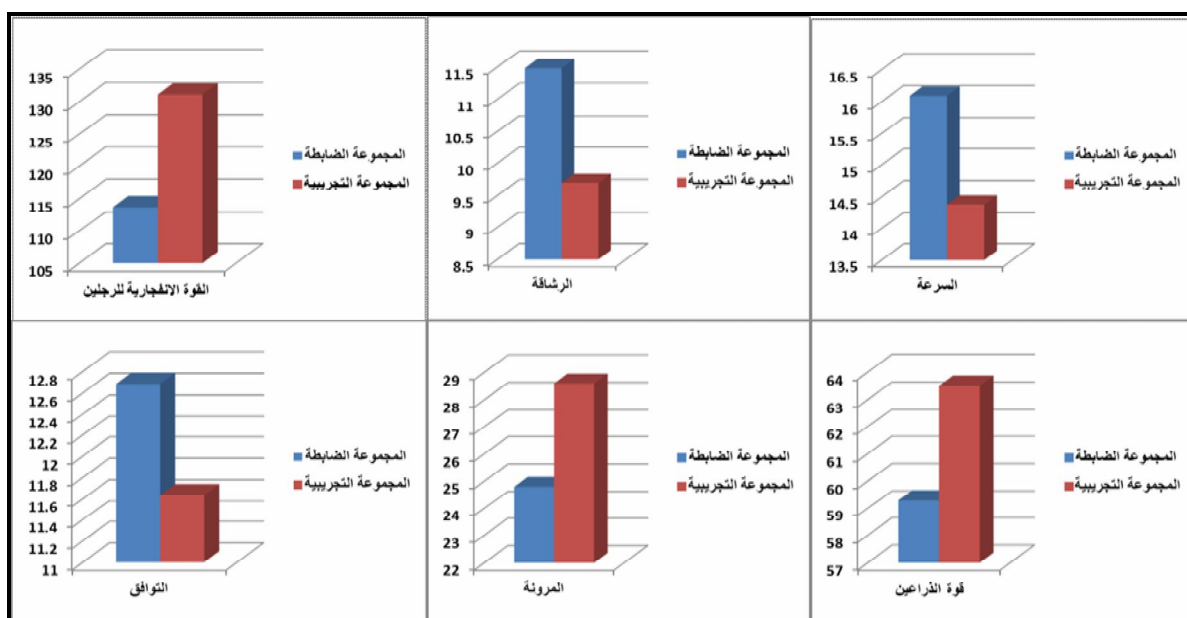
#### دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

##### في المتغيرات البدنية (ن = ٢٠)

فروق نسبة التغير %	قيمة ت- المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
6.688%	4.025	0.964	14.378	0.939	16.091	(ث)	عدو (٣٠) م	السرعة
10.233%	4.106	1.196	9.696	0.678	11.481	(ث)	الجري المتعرج	الرشاقة
17.244%	2.154	21.289	131.100	14.127	113.700	(سم)	الوثب العريض من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
8.572%	1.821	9.721	63.500	8.525	59.300	(سم)	دفع الكرة الطبية باليدين من الجلوس	قوة الذراعين
8.092%	1.944	5.854	28.600	5.750	24.800	(سم)	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس	المرونة
2.375%	1.905	1.428	11.633	1.320	12.682	(ث)		التوافق

\*قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى معنوية 0.05 = 1.734

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المقدرات البدنية، حيث تراوحت فروق نسبة التغير ما بين (٢.٣٧٥%، ١٧.٢٤٤%) .



شكل (٥)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية

## جدول (٨)

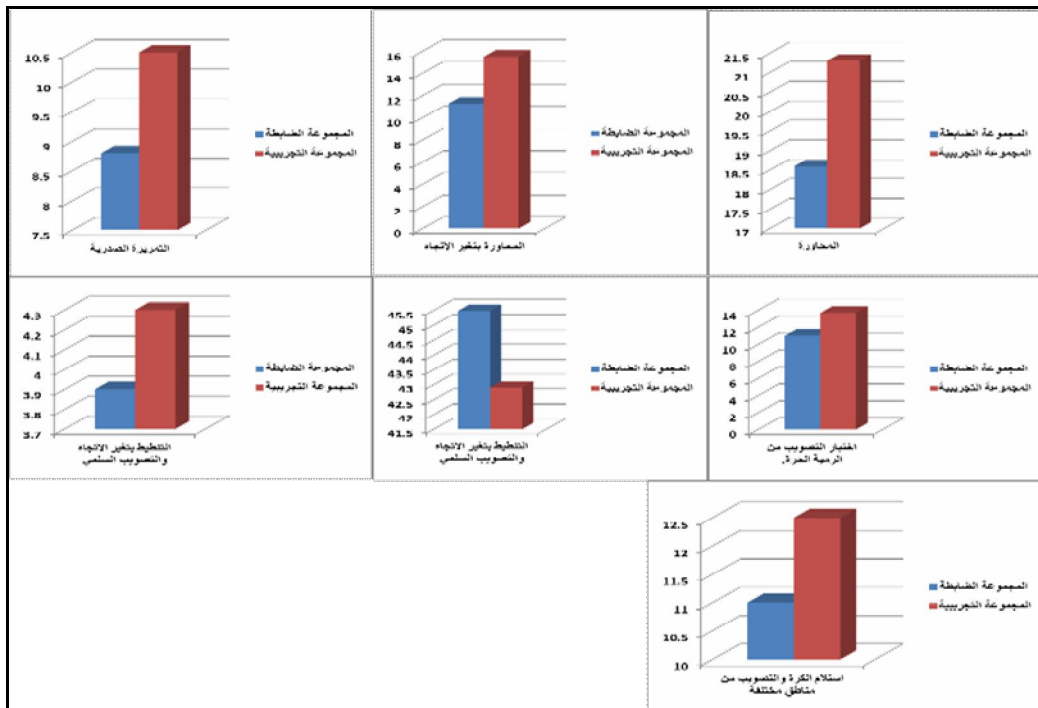
## دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة التجريبية

## في المتغيرات المهارية (ن = ٢٠)

نسبة التغير %	قيمة ت <sup>٢</sup> المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
16.570%	3.051	2.359	21.300	1.506	18.600	(عدد)	المحاورة	
43.813%	7.203	1.179	15.500	1.418	11.300	(عدد)	المحاورة بتغير الاتجاه	
21.890%	3.285	1.269	10.500	1.033	8.800	(دقة)	التمريرة الصدرية	
32.866%	4.045	1.494	13.700	1.491	11.000	(دقة)	اختبار التصويب من الرمية الحرة.	
4.086%	4.730	1.265	42.902	1.173	45.482	(ثانية)	التنطيط بتغير الاتجاه والتصويب السلمي	
19.974%	1.965	0.675	4.300	0.738	3.900	(دقة)		
استلام الكرة والتصويب من مناطق مختلفة		(دقة)	11.000	1.054	12.500	1.080	3.143	4.197%

\*قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية، حيث تراوحت فروق نسبة التغير ما بين (٤.٠٨٦%، ٤٣.٨١٣%).



شكل (٦)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة التجريبية في المتغيرات المهارية

### ٢/٣ مناقشة النتائج

والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثالث ونص على: توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية ومشتوى الأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.

وعند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات البدنية والتي يوضحها الجدول (٧) وجد ان هناك فروق دالة احصائيا في جميع اختبارات القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على ان التحسن في مستوى القدرات البدنية للمجموعة التجريبية كان أفضل من المجموعة الضابطة، حيث كانت نسبة التحسن بين اختبارات مستوى القدرات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية بين (١٨.١٣٩%)، (٩٤.٥٥٨%)، وهي أفضل بكثير من نسب تحسن المجموعة الضابطة والتي تراوحت بين (١١.٤٥٢%)، (٨٦.٤٦٦%).

في حين يبين الجدول (٨) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الأداء المهاري حيث وجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت نسبة التحسن بين اختبارات مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية بين (٨.١٢٩%)، (٧٢.٢٢٢%)، وهي أفضل بكثير من نسب التحسن المجموعة الضابطة والتي تراوحت بين (٤.٠٤٢%)، (٣٩.٢٨٦%)، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير تدريبات التوافق العضلي العصبي التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية في وحدة كرة السلة،

مناقشة نتائج الفرض الأول ونص على توجد فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول (٣) تم عرض نتائج المجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية وقد أظهرت نتائج الاختبارات عن وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

في حين يبين الجدول (٤) نتائج المجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهاري وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني ونص على: توجد فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول (٥) تم عرض نتائج المجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري وقد أظهرت نتائج الاختبارات عن وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

في حين يبين الجدول (٦) نتائج المجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي

٥- برنامج التربية الحركية بدلالة تدريبات التوافق العضلي العصبي ذو تأثير فعال على مستوى.

#### ٢/٤ التوصيات:

- ١- الاهتمام بتدريبات التوافق العضلي العصبي لأهمية التوافق في تدريبات كرة السلة للبراعم.
- ٢- الاهتمام بتنمية عنصر التوافق العضلي العصبي في برامج التربية الحركية لأهمية التوافق في تحسين أداء مهارات كرة السلة لدى البراعم.
- ٣- الاهتمام بتدريبات التوافق العضلي العصبي لأهمية التوافق في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى البراعم.
- ٤- الاهتمام بتدريبات التوافق المستخدمة قيد الدراسة واستفادة القائمين بتدريب براعم كرة السلة منها.

#### ٥/٠ المراجع.

#### ٥/١ المراجع العربية:

- ١- امل بنت سعيد بن سيف العنبري: تأثير تمرينات التوافق العضلي العصبي على أداء بعض مهارات كرة السلة للصف الثامن الأساسي بسلطنة عمان، قسم التربية الرياضية، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، ٢٠١٥م.
- ٢- امين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٣- ابن كدة عبدالله: أثر برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة لدى تلاميذ طور المتوسط، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة، ٢٠١٧م.

حيث أدت هذه التدريبات تحسنا واضحا في مستوى الأداء المهاري لدى هذه المجموعة بسبب الاستمرارية في تطبيق تدريبات التوافق، وهذا ما أكده قيس سعيد دايم (٢٠١٢)، اياد نور الدين محمد (٢٠١٣)، زيتوي (zetou, 2012)، بان اللاعب في المراحل السنوية الصغيرة يحتاج الى التدريب على التوافق العضلي العصبي وذلك لأهميته في اتقان المهارات الأساسية في لعب كرة السلة والتي تسهم في الاداء الصحيح والسليم للمهارات لدى لاعبي كرة السلة هي التوافق. (٢٦٧) (٢٨٠) (١٢٦). حيث أدت هذه التدريبات الى تحسنا واضحا في مستوى الأداء المهاري لدى هذه المجموعة بسبب الاستمرارية في تطبيق تدريبات التوافق، ويتفق ذلك مع وديع مرسي (٢٠١٨) ان الاداء الحركي السليم يتطلب تآزر الجهاز العضلي وترابطه مع الجهاز العصبي المركزي (٦). ٥/٤ الاستنتاجات والتوصيات

#### ٤/١ الاستنتاجات:

- في حدود منهج البحث والعينة التي طبق عليه والنتائج التي أسفر عنها هذا البحث تم التوصل إلى تأثير تدريبات التوافق العضلي العصبي على مستوى الأداء البدني والمهاري لبراعم كرة السلة كالتالي:
- ١- وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية
  - ٢- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
  - ٣- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري.
  - ٤- ان برنامج التربية الحركية حقق نسبة تقدم في مستوى الاداء المهاري لدى براعم كرة السلة.

١١- محمد عبد العزيز سلامه: استراتيجية الدفاع والهجوم في كرة السلة، ماهية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠١٣م.

١٢- نصر خالد عبد الرازق الكيلاني: تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد، مجلة الانبار للعلوم البدنية والرياضية، جامعة الانبار، ٢٠١١م.

#### ٢/٥ المراجع الأجنبية

- 13-Makic, branimir, Aleksic, dragana:  
The examination of the effects of basketball training process on speed and coordination developing on 9-10 years old girl, activities in physical education and sport (50-54), 2012
- 14-Milenkovic,Dejan, Stanojevic, Lgor:Relations between motoric abilities and specific motoric basketball skills physical education classes, international journal of cognitive research in science, engineering and education, 2014
- 15-Zetou, Eleni :The Effect of Coordination Training Program on Learning Tennis Skills. The Sport Journal, 2012.

٤- حميد احمد محمد، ليث فارس جميل: علاقة بعض المتغيرات البايوميكانيكية بمستوى أداء التصويب السلمي للاعبين الدوري الممتاز بكرة السلة، مجلة كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، المجلد الثلاثون، العدد الرابع، ٢٠١٨م.

٥- علي محمد ياسين: التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، جامعة ميسان، كلية التربية الرياضية، العدد ٣، ٢٠١١م.

٦- فارس سامي: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠م.

٧- قيس سعيد دايم: التعب العضلي (الموضعي) وأثره بدقة التصويب والتوافق العصبي العضلي لدى ناشئي منتخب محافظة القادسية بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، القادسية، ٢٠١٢م.

٨- مرزوقي سمير، نبيل كرفس: فاعلية برنامج تربية بدنية مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لتلاميذ السنة الرابعة الابتدائي (٩ سنوات)، مجلة المنظومة الرياضية، مختبر المنظومة الرياضية- جامعة الجلفة، الجزائر، المجلد (٥)، العدد (١٤)، ٢٠١٨م.

٩- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩م.

١٠- محمد عبد الدايم ومحمد حسانين: الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م

**ABSTRACT****The Effect of a Movement Education Program in terms of Neuromuscular Coordination Training on the Level of skill performance of basketball buds**

The study aimed to identify the effect of a movement education program in terms of neuromuscular coordination training on the level of skill performance of basketball buds.

The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the research using the experimental and control groups.

The research sample consisted of 25 players (10 for the experimental group, 10 for the control group), and (5) players for the exploratory study.

To analyze the results, the researcher used the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

Results revealed that:

- There are statistically significant differences at the significance level (0.05) between the control group and the experimental group in favor of the experimental group, also
- The kinetic education program in terms of neuromuscular coordination exercises led to an improvement in the skill performance level of the research sample.

:Among the most important recommendations

- Paying attention to neuromuscular compatibility exercises due to the importance of compatibility in basketball training for buds.
- Paying attention to developing the component of neuromuscular compatibility in kinetic education programs due to the importance of compatibility in improving the performance of basketball skills for buds.
- Paying attention to the neuromuscular compatibility exercises due to the importance of compatibility in improving the level of skill performance of the buds