

المقدمة ومشكلة البحث:

تحقيق الأنجازات الرياضية أصبح مصدر من مظاهر تقدم الأمم الأمر الذى أدى إلى حتمية أخضاع البحث العلمى فى مجال التدريب الرياضى من خلال القياس والتجريب لمسايرة هذا التقدم.

تعد مرحلة أعداد الناشئين على أسس علمية بشكل تكاملى من خلال برامج تخطط وفق متطلبات المرحلة العمرية أيضاً متطلبات الأداء هو حجر الزاوية لتحقيق أعلى المستويات.

وتشير **جولياس كاسا Juluis Kasa (٢٠٠٥م)** إلى أن أمتلاك الفرد الرياضى للقدرات التوافقية يساهم فى سرعة وأكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالى على رفع جوده مستوى الأداء الفنى (٢٥:١٣١)

حيث يؤكد كل من **ستانيسلوا، وهنريك Stanislaw&Henrk (٢٠٠٥م)** ، على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى ، حيث يؤدي دمج القدرات التوافقية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الأداء الفنى المتميز بالضبط والتحكم الحركى. (٣١:١٠٤)

كما تعد القدرات التوافقية شرطاً لمستوى إنجاز اللاعب، وكذا فإن توفر تلك القدرات للاعبين يمكنهم من الاستجابة للأداء الحركى بشكل أسرع، كما أن المستوى التوافقي الجيد يسمح للاعب بتقبل التنوع المهارى ويوجد ارتباط مباشر بين القدرات التوافقية والجانب المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث أن الفرد الرياضى الذى لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى. (١٤:١٢٤)

والقدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضى إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية) وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية ، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط الأداء المهارى والأنجاز الرياضى، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركى العام المطلوب ، لأنجاز المهارات الحركية المختلفة. (١١:٢٩)

ويذكر كل من **صبحى حسونه (٢٠٠٩)**، **ماساشى و أخرون alMasashi et (٢٠٠٩)**، **أنرش Anrich**

(٢٠٠٥)، **أسامة راتب (١٩٩٩)** أن القدرة على الأتزان تمكن الفرد من التحكم فى جسمه سواء أثناء الثبات أو

الحركة وتحميه من السقوط أو الأصابة عند أداء الحركات السريعة أو الغير مناسبة لوضع الجسم. (٩:٣٠٤)

(١٠:٢٧)(١٧ : ٤٠) (٦ : ٣١٩)

ويشير أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٢) الي أن التوازن من المكونات الأساسية للتوافق ومن الممكن أن يكون التوازن ثابتاً أو متحركاً، ويلعب التوازن دوراً هاماً في تحقيق نتائج عالية في أنشطة رياضية كثيرة. (١ : ٢١٧)

ويشير "بيتر شراينر Peter Schreiner" (٢٠٠٩)، "أنرش Anrich" (٢٠٠٥)، "على البيك وعماد الدين عباس" (٢٠٠٣)، إلي أن الأتزان يتيح للفرد إمكانية التحكم في جسمه سواء في الثبات أو الحركة عن طريق الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الأتزان والتي دائماً ما تكون جزءاً أو عدة أجزاء من الجسم على الأرض، فكلما كانت هذه القاعدة كبيرة كلما كان أستقرار الجسم أكبر وكلما صغرت أحتاج اللاعب إلي مجهود أكبر ومستوي عالي من التحكم في الأوضاع الخاصة بأجزاء جسمه حتى يمكنه الوصول إلي الوضع المتزن، فصغر هذه القاعدة ومحاولة اللاعب أداء مهارة ما في هذه الحالة تعبر عن المستوى العالي من الرشاقة والتي توصف هنا بالبراعة، وبذلك يكون الأتزان صورة من صور التحكم العضلي العصبي، فتميز اللاعب بقدر عالي من الأتزان يسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات والأوضاع والمهارات في معظم الأنشطة الرياضية (٣٠:١٦)(١٧:٤١)(١١ : ١٠٠)

رياضة كرة السلة من الأنشطة الحركية التي تتميز بوجود العديد من المهارات التي تتطلب من اللاعب إدماج أكثر من مهارة في إطار واحد وأداؤها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية ، كما أن هذه الرياضة تحتاج إلى تنمية صفة التوافق بجانب الصفات البدنية الأخرى (٧ : ٩)

وقد لاحظت الباحثة أفنقار الناشئين في كرة السلة إلى قاعدة توافقية حركية نتيجة ضعف الأداء الحركي وبالتالي إضطراب أداءهم للمهارات الحركية وعدم قدرتهم على ربط تلك المهارات بعضها ببعض خلال الأداء وقلة الأحساس الحركي بالإضافة إلى عدم الأنسيابية في الأداء وضعف التسلسل الحركي وكرة السلة من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة التي تتباين وتتعدد طبيعة وظروف المنافسة بها من خلال أماكن الزملاء والمنافسين وزمن أستحواذ الفريق على الكرة ، فضلاً عن أحتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة ومهارة الخصم ،وقد حاولت الباحثة تحسين سرعة ودقة التوافق الحركي للناشئ وذلك من خلال أستخدام تدريبات الأتزان كشرط حركي لتحسين القدرات التوافقية وبالتالي الوصول لقمة الأداء.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الأتزان على بعض القدرات التوافقية ومعرفة أثره على مستوى الأداء المهارى لناشئي كرة السلة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأتزان لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة بالبحث:

■ الأتزان:

" هو قدرة الفرد على التحكم في جسمه في حالة الثبات أو الحركة" (١٧ : ٤٠)

■ القدرات التوافقية

شروط حركية ونفسية عامه للأنجاز الرياضي يستطيع بها الفرد التحكم في الأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية. (١٢ : ١٨٨)

الدراسات السابقة:

١- دراسة "آنا برشمان و اخرون Anna Brahman et al" (٢٠١٧)(١٦) بعنوان "دراسة ممنهجة لبرامج تدريبات التوازن للرياضيين " تهدف الى تحديد نظام لبرامج التدريب بناءً على نتائج البرامج التدريبية التي أدت الى تحسن في عنصر التوازن لدى الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية ، أستخدم الباحثين المنهج الوصفي المناسب لطبيعة البحث ، وتكونت العينة من (٢٣٩٣) دراسة تم تقييمها وتوافق (٥٠) دراسة للمعايير المحدده قيد الدراسة ، وقد أشارت النتائج التحليلية لتلك لدراسة إن البرنامج التدريبي الناجح يجب أن يستمر لمدته لا تقل عن ٨ أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً وأن تكون الوحدة الواحده من ٤٥ ق ، وأن هذه المعايير أقيمت بناءً على نتائج وأستخلاصات دراسة علمية .

٢- دراسة "مين سيك يونج واخرون Min-sikyong et al" (٢٠١٧)(٢٩) بعنوان "تأثير تدريبات مستقبلات الحس العميقة للكاحل على التوازن الثابت والديناميكي للبالغين " الهدف منها قياس مدى تأثير تدريبات الحس العميق على التوازن الثابت والحركي للبالغين الأصحاء ، تم أستخدام المنهج التجريبي

بالدراسة وتتكون عينة الدراسة من (٢٨) شخصاً بالغا ، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة أحصائية للتوازن الحركي ولا توجد فروق أحصائية تذكر للتوازن الثابت .

٣- دراسة "أحمد محمد عباس" (٢٠١٣) (٥) بدراسة عنوانها برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهارى للناشئين ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم تجريبي (مجموعة تجريبية واحدة)، وشملت عينه (١٥) لاعب من نادي الشبان المسلمين وكان من أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية (قيدالبحث) ومستوى أداءالمهارات الهجومية.

٤- دراسة "محمود حسين محمود" (٢٠١٣) (١٤) بدراسة عنوانها تدريبات الأتزان كأساس لتطوير مستوى الأداء البدني والمهارى لناشئ كرة السلة وأستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم تجريبي (مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة)، وشملت عينه (١٢) لاعب وكان من أهم النتائج أن إستخدام تدريبات الأتزان بإستخدام الأدوات وبدونها المشتقة من المكونات الحركية للمهارات الأساسية يعمل على تطوير الأداء البدني والمهارى .

٥- دراسة "أحمد طه عبد العال" (٢٠١١) (٤) بدراسة عنوانها برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد بمحافظة أسيوط.. وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام تصميم تجريبي (مجموعة تجريبية واحدة)، وشملت عينه ١٨ لاعب من ناشئ كرة اليد، وكان من أهم النتائج أن برنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في جميع متغيرات البحث.

٦- قام "ميشيل هوبس" **Michael Hobbs** (٢٠٠٨) (٢٨) بدراسة عنوانها "الأتزان الحركي والقدرة على لعب كرة السلة" وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثير الأتزان الحركي وقدرة لاعب كرة السلة على اللعب، وأستخدم الباحث ثلاثة أنواع من أجهزة قياس القدرة على الأتزان وأستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام ثلاث مجموعات كان عددهم ٢١ لاعب من لاعبي كرة السلة بالمدارس العلنا بمدينة نيكساس الأمريكية، أستخدم مع كل مجموعة جهاز مختلف لقياس القدرة على الأتزان وكانت أهم النتائج أن الأتزان الديناميكي يؤثر على قدرة اللاعبين على اللعب، الأجهزة الثلاثة يمكنها أن تقيس الأتزان وتبين مدى قدرة اللاعبين على لعب كرة السلة.

خطة وإجراءات البحث:

■ منهج البحث

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، بالتصميم التجريبي باستخدام القياس (القبلي _ البعدي) للمجموعة الواحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث

■ مجتمع البحث:

ناشئى نادى طنطا الرياضى من (١٠ - ١٢) سنة التى تعد من أفضل المراحل التى يتم فيها التدريب على الأتزان وبشكل مكثف وهذا ما يوضحه جدول (١) (٢٧ : ١٠-١٦) (١٧ : ٤١، ٤٠) (٦ : ٣١٩)

جدول (١)

النسبة المئوية لتدريبات الأتزان خلال المراحل العمرية المختلفة

المرحلة العمرية	النسبة المئوية لتدريبات الأتزان
٦ - ٧ سنوات	٢٠%
٧ - ٨ سنوات	٤٠%
٨ - ٩ سنوات	٦٠%
٩ - ١٠ سنوات	٦٠%
١٠ - ١١ سنوات	١٠٠%
١١ - ١٢ سنوات	١٠٠%
١٢ - ١٣ سنوات	٤٠%

والمسجلين بسجلات الأتحاد المصري لكرة السلة لموسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨ ، وتعتبر مرحلة كرة السلة المصغرة (Mini basket) أولى مراحل الناشئين والتي يتراوح أعمارهم ما بين ١٠ - ١٢ سنة ، وهي تمثل حجر الأساس في أكتساب الناشئين للمهارات الأساسية في كرة السلة.

- عينه البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وأشتملت على عدد (١٢) لاعب من نادي طنطا الرياضى، وتم إجراء التجربة الأستطلاعية على عينة مكونة من (١٠) لاعبين من خارج العينة الأساسية ومن نفس المجتمع.

جدول (٢)

الدلالات الأحصائية لتوصيف اجمالي عينة البحث في متغيرات
معدلات دلالات النمو لبيان أعتدالية البيانات

ن=١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	السن	سنة/شهر	١١.٧٢٣	١٢.٨٠٠	٠.٣٦٠	١.١٦٨-	٠.٣٩٥-
٢	الطول	سم	١٥٤.٦٢٣	١٥٤.٠٠٠	٣.٤٥٢	١.٢١٣-	٠.٠٥٦-
٣	الوزن	كجم	٤٨.٦٢٣	٤٨.٥٠٠	٣.٥٢٣	٠.٠٢٢-	٠.٥٧٠-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣.٣٥٦	٣.٥٠٠	٠.٩٢٩	٠.٧٢٣-	٠.٠٤٣-

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٦٣٧ ، حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٢٤٩

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (± 3) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى أعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الأعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير أعتدالية

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أجمالى عينة الدراسة فى المتغيرات
قيد الدراسة لبيان أعتدالية البيانات

ن=١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	التقلطح	الألتواء
١	الألتزان	عدد	٢٩.٠٨٣	٣٠.٠٠٠	٢.٩٩٩	١.١٧٩-	٠.٤٦٠-
٢		زمن	٢٨.٣٣٣	٢٨.٥٠٠	٢.٦٠٥	١.١٨٥-	٠.٢٩١-
٣		عدد	٧.٧٥٠	٧.٥٠٠	١.١٣٨	٠.١٣٨-	٠.٥٨٣
٤		عدد	٣٧.٩١٧	٣٥.٠٠٠	٥.٤١٨	١.١٣٣	١.٠٣٠
٥	القدرات التوافقية	سم	١٨.٣٣٣	١٨.٥٠٠	٢.٧٧٤	١.٤٩٧-	٠.١٣٧
٦		عدد	١٦.٧٥٠	١٦.٥٠٠	١.٦٠٣	٠.٠٠٢-	٠.٨٠٥
٧		عدد	١٢.٤١٧	١٢.٠٠٠	١.٦٢١	١.٢٥٤-	٠.٧١٦
٨		عدد	٦.٤١٧	٦.٥٠٠	٠.٦٦٩	٠.١٩٠-	٠.٧٣٥-
٩		سم	٢٤٥.٢٥٠	٢٤٤.٠٠٠	١٧.٤٦٨	٠.٨٧٢-	٠.٣٧٢
١٠	المتغيرات المهارية	عدد	٢٥.٦٦٧	٢٦.٠٠٠	١.٣٠٣	٠.١١٨-	٠.٧٣٥-
١١		عدد	١٥.٦٦٧	١٦.٠٠٠	١.٣٠٣	٠.١١٨-	٠.٧٣٥-
١٢		زمن	٢٦.٧٥٠	٢٦.٥٠٠	١.٤٨٥	١.٢٧٠-	٠.٣١٢
١٣		عدد	٣.٨٣٣	٣.٠٠٠	١.١١٥	٠.٨٧٢-	٠.٨٥٨
١٤		عدد	٧.٠٨٣	٧.٠٠٠	١.٠٨٤	١.٣٨١-	٠.٣٢٣

الخطا المعيارى لمعامل الألتواء=٠.٦٣٧

معامل الألتواء عند مستوى معنويه ٠.٠٥=١.٢٤٩

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الألتواء لأفراد عينة البحث فى متغير الأختبارات البدنية ويتضح ان قيم معامل الألتواء قد تراوحت ما بين (± 3) وهى اقل من حد معامل الألتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الأعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

أدوات جمع البيانات :

١-أستمارة أستبيان لتحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بكرة السلة والأختبارات الخاصة :

قامت الباحثة بإجراء تحليل محتوى بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة "ابو العلا عبد الفتاح " (٢٠١٢)(١)، "عصام عبد الخالق"(٢٠٠٣)(١٠)، "محمد لطفي"(٢٠٠٦)(١٣)، " Anrich , " ch"(٢٠٠١)(١٧) ، "Steinhöfer, D."(٢٠٠٣)(٣٠)، "Stanislaw.Zak, HenrkDuda" (٢٠٠٥)(٣١) في مجال التربية الرياضية بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة بهدف تحديد الأختبارات وعلى ذلك تم التوصل إلى (٥) اختبار التي حصلت على أعلى التكرارات لأراء العلماء والباحثين بنسبة تتراوح ما بين (٨٠% : ١٠٠%) . وفق أراء السادة الخبراء ملحق (٢)

١-الأدوات والأجهزة:

- كرات سلة - أهداف كرة سلة - أقماع بلاستيك - لوحات إتران (مستديرة، مستطيلة)
- الواح خشبية ٣٠ × ٣٠ بسمك ٢سم - ساعة إيقاف
- كرات طبية - جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.

ثم قامت الباحثة بمقارنة نتائج بعض الأجهزة المستخدمة في البحث بتطبيق القياس على أجهزة أخرى من نفس النوع وفي نفس الظروف فأعطت نفس النتائج مما يشير إلى صدق وثبات تلك الأجهزة.

٢-الأختبارات المستخدمة :

قامت الباحثة بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة في التدريب الرياضي و الأختبارات والمقاييس و مجال كرة السلة مثل "بيتر شراينر Peter Schreiner"(٢٠٠٩) (٣٥)، " محمود حسين"(٢٠٠٩) (١٤)، "دومنيكو وأخرونDomenico G, Andrea"(٢٠٠٨) (٢٠)، "يونجفيرت إريس Jungwirth Iris"(٢٠٠٦)(٢٦) ، "محمد صبحي" (٢٠٠٤) (١٢)، "شتاين هيوافر Steinhoefer" (٢٠٠٣) (٣٢)، " جلاوسار Glasaur" (٢٠٠٣) (٢٣)، و طرحها للسادة الخبراء في أستمارة أستطلاع رأي وأختارت الباحثة الأختبارات التي حصلت على أعلى التكرارات لأراء العلماء والباحثين بنسبة تتراوح ما بين (٧٠% : ١٠٠%) وتمثلت في.

أختبارات الأتران المرتبطة بالقدرات التوافقية واشتملت على :

- ١- المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي مقلوب لمدة ٣٠ ثانية

- ٢- الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن
 - ٣- الوقوف على قدم الأرتقاء لمدة ١ دقيقة
 - ٤- اختبار ياس المعدل للتوازن الديناميكي مرفق (٥)
- أختبارات القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء المهاري واشتملت على:

- ١- القدرة علي دقة تحديد الوضع .
 - ٢- القدرة علي ضبط الأيقاع الحركي .
 - ٣- القدرة علي الأتزان الحركي .
 - ٤- القدرة علي التنظيم الحركي .
 - ٥- القدرة علي سرعة رد الفعل . مرفق (٣)
- أختبارات مهاريه واشتملت على:
- ٦- المحاورة داخل المنطقة المحرمة .
 - ٧- المحاورة والتمرير على أهداف متداخلة .
 - ٨- تحركات القدمين .
 - ٩- التصويب السلمى .
 - ١٠- التصويب من أسفل السلة . مرفق (٧)

المعاملات العلمية لأختبارات القدرات التوافقية وأختبارات الأداء المهاري لناشئ كرة السلة:

الصدق:

- قامت الباحثة بحساب صدق التمايز لمتغيرات الأتزان والقدرات التوافقية وأختبارات مستوى الأداء المهاري على مجموعتين إحداهما مميزة ناشئين تحت ١٢ سنة عمرهم التدريبي (٣) سنوات وعينة غير مميزة ناشئين تحت ١٢ سنة عمرهم التدريبي (١) سنة لحساب الفروق بينهما وجدول (4) يوضح ذلك

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للأختبارات قيد البحث

$$ن=١=٢=٦$$

م	الأختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
			ع±	س	ع±	س				
١	المحاورة بالكره من فوق مقعد سويدي مقلوب	عدد	١.٧٨٤	٣٢.٩١٠	١.٣٢٧	٢٦.٨٥٣	٦.٠٥٧	٦.٠٩١	٠.٧٨٨	٠.٨٨٨
٢	الوقوف على رجل واحد اطول زمن ممكن	زمن	٣.٩٦٨	٤٤.٤٨٣	٢.٥٧٤	٢٧.١٠٣	١٧.٣٨٠	٨.٢١٧	٠.٨٧١	٠.٩٣٣
٣	الوقوف على قدم الأرتقاء	عدد	٠.٩٨٥	١١.٩٠٠	٠.٨٤٢	٦.٥٢٠	٥.٣٨٠	٩.٢٨٤	٠.٨٩٦	٠.٩٤٧
٤	ياس المعدل للتوازن الديناميكي	عدد	٤.٢٢٤	٥٣.٩٨٣	٣.٠٦٣	٣٦.٦٨٠	١٧.٣٠٣	٧.٤١٥	٠.٨٤٦	٠.٩٢٠
٥	القدره على دقة تحديد الوضع	سم	٠.٧٤٢	١٦.٤٥٠	١.١٢٦	١٩.٧٠٣	٣.٢٥٣	٥.٣٩٤	٠.٧٤٤	٠.٨٦٣
٦	القدره على ضبط الأيقاع الحركي	عدد	١.٢٤٧	٢١.٥٦٧	٠.٨٤١	١٤.٩٢٠	٦.٦٤٧	٩.٨٨٢	٠.٩٠٧	٠.٩٥٢
٧	القدره على الأتزان الحركي	عدد	٠.٦٤٣	١٤.٧٤٠	٠.٥٧٤	١١.١٨٧	٣.٥٥٣	٩.٢١٧	٠.٨٩٥	٠.٩٤٦
٨	القدره على التنظيم الحركي	عدد	٠.٥٣٤	٧.٨٥٠	٠.٤٨٩	٥.١٨٧	٢.٦٦٣	٨.٢٢٤	٠.٨٧١	٠.٩٣٣
٩	القدره على سرعة رد الفعل	سم	٨.٤٣٣	٢٢٦.٢٦٠	١.٠٢٨٤	٢٦٤.٠٢٠	٣٧.٧٦٠	٦.٣٤٩	٠.٨٠١	٠.٨٩٥
١٠	المحاورة داخل المنطقة المحرمة لمدة ١ ق	عدد	١.١٦٩	٢٧.٩١٠	١.٠٧٢	٢٣.٤٣٠	٤.٤٨٠	٦.٣١٦	٠.٨٠٠	٠.٨٩٤
١١	المحاورة والتمرير على اهداف متداخله	عدد	١.٤٦٥	١٩.٤٦٠	١.٢٨٤	١٤.٢٧٠	٥.١٩٠	٥.٩٥٧	٠.٧٨٠	٠.٨٨٣
١٢	تحركات القدمين	زمن	٠.٩٦٣	٢٤.١٩٠	١.٣٣١	٢٨.١٢٠	٣.٩٣٠	٥.٣٤٩	٠.٧٤١	٠.٨٦١
١٣	التصويب السلمي	عدد	٠.٥٣٧	٥.٨٦٥	٠.٣٦٤	٣.٤٧٥	٢.٣٩٠	٨.٢٣٨	٠.٨٧٢	٠.٩٣٤
١٤	التصويب من أسفل السله	عدد	١.٢١٦	١٠.٨٩٠	٠.٧٤٥	٦.٨٥٠	٤.٠٤٠	٦.٣٣٥	٠.٨٠١	٠.٨٩٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢ ، مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا٢

من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف

من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط

من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للأختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الأختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية.

• الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات الأختبارات على عينة قوامها (١٢) ناشئين من ناشئى نادى بلدية المحلة الرياضى تحت ١٢ سنة وأستخدمت الباحثة طريقة تطبيق الأختبار ثم إعادة تطبيقه بعد مرور (٧) أيام فى الفترة من ٢٠١٥/١٠/٢ إلى ٢٠١٥/١٠/٨ ، و جدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)
معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
الأختبارات قيد البحث
ن=١٢

م	الأختبارات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١	الأثزان	عدد	٢٩.٨٨٢	٢.١٣٤	٢٩.٩٤٠	٢.٥٦٤	٠.٩٤٩
٢		زمن	٣٥.٧٩٣	٤.٤٥١	٣٥.٨٥٥	٣.٩٨٣	٠.٩٣٧
٣		عدد	٩.٢١٠	١.٣٣٧	٩.٢٥٠	١.٥٣٤	٠.٩٥١
٤		عدد	٤٥.٣٣٢	٥.٢٧٨	٤٥.٦١٠	٤.٨٧٨	٠.٩١٨
٥	القدرات التوافقية	سم	١٨.٠٧٧	١.٤٢٨	١٨.٠٦٥	١.٢٨٤	٠.٩٧٣
٦		عدد	١٨.٢٤٤	١.٥٤٧	١٨.٤٢٠	١.٦٧٢	٠.٩٣٩
٧		عدد	١٢.٩٦٤	٠.٩٦٣	١٣.٠٠٠	١.٢١٣	٠.٩٤٤
٨		عدد	٦.٥١٩	٠.٨٣٤	٦.٥٢٥	٠.٧٨٩	٠.٩٥٣
٩		سم	٢٤٥.١٤٠	١٣.٤٣٢	٢٤٤.٨٩٠	١١.٩٨٨	٠.٩٢٦
١٠	المتغيرات المهارية	عدد	٢٥.٦٧٠	١.٥٦٦	٢٥.٨٢٥	١.٧٦٣	٠.٩٣١
١١		عدد	١٦.٨٦٥	١.٨٤٩	١٦.٩٠٠	١.٦١٢	٠.٩٥٣
١٢		زمن	٢٦.١٥٥	١.٧١١	٢٦.١٢٠	١.٤٧٨	٠.٩٤٦
١٣		عدد	٤.٦٧٠	٠.٦٧٢	٤.٦٨٥	٠.٧٨٤	٠.٩٥٢
١٤		عدد	٨.٨٧٠	١.٥٧٨	٨.٩١٠	٠.٧٤٥	٠.٩٤١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للأختبارات قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الأختبارات .

تدريبات الأثزان المقترحة : مرفق (٩)

- هدف التدريبات المقترحة:

تنمية القدرة على الأثزان وتأثيرها على مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة السلة من

(١٠ : ١٢) سنة.

- البرنامج التدريبي :

تم الأستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة فى كرة السلة والتدريب والأختبارات و المقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث(مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- دورة الحمل- الأحمال المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب البدنية والمهارية المناسبة للبرنامج) ثم تم عرضها على السادة الخبراء ، لأختيار عناصر البرنامج التى تتاسب مع المرحلة السنوية قيد البحث تحت ١٢ سنة ،مرفق (٨) وجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

النسبة المئوية لأراء الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبي (ن=١٠)

م	المتغيرات	الأختبار	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج	٨اسابيع	٪١٠٠
٢	عدد الوحدات التدريبية	٣وحدات أسبوعية	٪٨٧.٥
٣	زمن الأتزان داخل الوحدة التدريبية	١٥-٢٥ ق	٪٨٧.٥
٤	العناصر الأساسية للبرنامج	تأسيسية- تخصصية	٪١٠٠
٥	دورة الحمل	٢-١	٪٨٧.٥
٦	الأحمال المناسبة	فوق متوسط - أقل من الأقصى	٪١٠٠
٧	طريقة التدريب المناسبة	الفترى	٪٨٧.٥

بناء على أستطلاع رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبي وكذلك الأستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية كما يلى :

- الأسبوع الأول:درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠٪-٧٥٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع الثانى:درجة الحمل أقل من الأقصى ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع الثالث:درجة الحمل أقل من الأقصى ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع الرابع:درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠٪-٧٥٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع الخامس:درجة الحمل أقل من الأقصى ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع السادس:درجة الحمل أقل من الأقصى ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع السابع:درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠٪-٧٥٪ من أقصى حمل.
- الأسبوع الثامن:أقل من الأقصى ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.

بعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج التدريبي ، قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي ، وتم عرضه مرة أخرى على الخبراء ثم قامت بإجراء التعديلات التي تحقق الهدف الذي وضع من أجله .

جدول (٧)

توزيع أعمال تمارين الأتزان خلال الفترات (التأسيس – الأعداد)

نوع الأداء	طريقة التدريب	الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الراحة البينية	التكرار	عدد التمارين	زمن الأداء	الشدة	عدد الوحدات التدريبية (خلال الأسبوع)	عدد الأسابيع	الفترة
لاهوانى (لاكتيكي)	فتري منخفض الشده	٣٠ ثانية	٤	١٠ ث	٢	٨	٣٠ ث	٥٠ : ٧٠ %	٣	٣	التأسيس
	فتري مرتفع الشده	٥٠ ثانية	٦	١٥ ث	٣	٢٠	١٥ ث	٧٥ : ٩٠ %	٣	٥	الأعداد

الهدف من البرنامج

يهدف البحث إلى تنمية القدرات التوافقية باستخدام تدريبات الأتزان لتحسين مستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة السلة .

أسس وضع البرنامج وقد أشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والأماكن البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة وضمن نجاح التخطيط للبرنامج راعى الباحث الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة.
- الأهتمام باختيار التمارين المناسبة لكل مرحلة .
- وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (شدة الحمل - زمن الأداء - فترة الراحة البينية - المجموعات - التكرارات) لكل وحدة تدريبية يومية وكل أسبوع على حدة تجنباً لظاهرة الحمل الزائد هذا بعد الأطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بذلك.
- مراعاة الزيادة المستمرة والمتدرجة فى الحمل
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه
- ومن خلال تحليل المراجع العلمية المتخصصة تم تقسيم فترة الأعداد إلى، من الأسبوع الأول حتى الثالث إعداد عام (فترة تأسيسية) ومن الأسبوع الرابع حتى الثامن إعداد خاص (فترة تخصصية).

قامت الباحثة بإعداد مجموعات من التدريبات للأتزان من الثبات والحركة بدون كرة ومجموعة من التدريبات المرتبطة مع الأداء المهارى بالكرة لأدائها فى الوحدات التدريبية ملحق(٩).

- لايتجاوز زمن تدريبات الأتزان عن ٢٥ق داخل الوحدة التدريبية الواحدة.

- تعطى تدريبات الأتزان بعد الأحماء لحاجتها إلى التركيز.

- يستخدم التدريب الفترى فى التدريبات.

المحتوى والتخطيط الزمنى لتدريبات الأتزان:

بعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع الأجنبية مثل " بيتر شراينر Peter Schreiner " (٢٠٠٩) (٣٠) " ميشائيل هوبس Michael Hobs " (٢٠٠٨) (٢٨) " دومينكو وآخرون Domenico et al " (٢٠٠٨) (٢٠) " دوريتا بايجل Dorothea Beigel " (٢٠٠٨) (٢٦) " إيليزبيث وآخرون Elisabeth et al " (٢٠٠٦) (٢٢) " يونجفرت إريس Jungwerth Iris " (٢٠٠٦) (٢٦) " أنرش Anrich " (٢٠٠١) (١٧) " هيرتز وآخرون Hietz et al " (٢٠٠٠) (٢٤)

تمكنت الباحثة من الوصول إلى الأتى:

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

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي .:

القياسات القبلية للمجموعة قيد البحث

أجريت القياسات القبلية على مجموعة البحث للمتغيرات البدنية والمهارية وكذلك القدرات التوافقية وذلك أيام الأحد والأثنين الموافق ٢٠ - ٢١ / ٥ / ٢٠١٨ م .

تطبيق البرنامج

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث حيث تم التنفيذ بواسطة المساعدين وتحت إشراف الباحثة، وكانت مدة التطبيق (٨ أسبوع) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية اعتباراً من يوم الأربعاء ٢٣ / ٥ / ٢٠١٨ م حتى الأربعاء ١٨ / ٧ / ٢٠١٨ م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٢٤) وحدة أيام السبت ، الأثنين ، الأربعاء، وملحق (٦) يوضح التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي، وملحق (١٠) يوضح نماذج من الوحدات التدريبية.

القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث

أجريت القياسات البعدية بعد (٨ أسبوع) من بدء تطبيق البرنامج وذلك يومى السبت والأحد الموافق ٢١، ٢٢/٧/٢٠١٨ م وذلك لجميع الأختبارات قيد البحث وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الألتواء - اختبار (ت).

- عرض النتائج ومناقشتها:

■ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات

القياسين القبلي والبعدى فى أختبارات الأتزان لصالح القياس البعدى

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في متغير الأتزان

ن=١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع±	س	ع±	س				
١	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي مقلوب	عدد	٢٩.٩٩٩	٢٩.٠٨٣	٢.٨٠٧	٣٤.٣٣٣	٥.٢٥٠	٠.١٧٩	٢٩.٢٥٨	١٨.٠٥٢
٢	الوقوف على قدم واحدة اطول زمن ممكن	زمن	٢.٦٠٥	٢٨.٣٣٣	٥.٣٣٤	٥٠.٥٨٣	٢٢.٢٥٠	١.٤٢٠	١٥.٦٦٧	٧٨.٥٣٠
٣	الوقوف على قدم الارتقاء	عدد	١.١٣٨	٧.٧٥٠	١.٥٩٥	١٣.٠٠٠	٥.٢٥٠	٠.٣٢٩	١٥.٩٧٩	٦٧.٧٤٢
٤	باس المعدل للتوازن الديناميكي	عدد	٥.٤١٨	٣٧.٩١٧	٦.٥٥٧	٥٧.٠٨٣	١٩.١٦٧	١.٠٣٦	١٨.٥٠١	٥٠.٥٤٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٧٩٦

يتضح من جدول (٨) دلالة الفروق الأحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات الأتزان قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (١٥.٦٦٧ الى ٢٩.٢٥٨) فكانت أعلى قيمة في اختبارالمحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي ، وكانت أقل قيمه في اختبار الوقوف على قدم واحدة ، كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (١٨.٠٥٢% الى ٧٨.٥٣٠%) فكانت أعلى قيمة في الوقوف على قدم واحدة ، وكانت أقل قيمه في اختبارالمحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي.

ترى الباحثة أن استخدام تدريبات الأتزان والتي تم أدائها من خلال عينه الدراسه تحت (١٢) سنه من لاعبي كرة السلة كان له الأثر الأيجابي في تطوير عنصر الأتزان وتتفق في هذا الصدد مع كل من "ماساشي وآخرون Masashi W, et al " (٢٠٠٩)، "صبحي حسونة" (٢٠٠٨) إلى أن معدل ديناميكية تطور صفة الأتزان في المرحلة العمرية (١٠ - ١٢ سنه) يكون في زيادة مطردة، وهذه الزيادة في قدرة الناشئ على الأتزان تجعل للاعب القدرة العالية على التحكم في الجسم خلال هذه المراحل العمرية (٢٧: ١٠ - ١٦) (٩: ٣١٥).

ويشير "على البيك و عماد عباس" (٢٠٠٣)، "كرستيان فايجل Christian, Faigle" (٢٠٠٠) في أن اللاعبين الذين يتمتعون بقدرة عالية في التحكم في أجسادهم يكون مستواهم البدني عالي لأن القدرة على الأتزان تجعلهم يستمرون في الأداء لفترات طويلة وبأقل مجهود ممكن دون الوصول السريع للتعب نظراً لأرتفاع كفاءاتهم البدنية والفسيوولوجية والتي ترجع لقدرتهم على التحكم العصبى العضلى عند الأداء والتي توفرها تدريبات الأتزان

والمعطاء من قبل الباحثة والتي أسهمت في تحسن الإدراك الحس حركى لهم الناتج عن وصول الإشارات العصبية للمخ من المستقبلات الحسية بسرعة من العين والأذن والجلد (١١ : ٩٣) (١٩ : ٣٦ - ٤٠).
ترجع الباحثة التحسن في نتائج القياسات البعدية إلى استخدام تدريبات الأتزان والتي أسهمت في زيادة القدرة على الإدراك والأحاساس الداخلى مما زاد من القدرة على الأحساس الحركى والذي أدى إلى تطور المستوى البدنى والذي أتضح في قدرة اللاعبين فى الأتزان على المقعد السويدى المقلوب لزيادة قدرة اللاعبين على الأحساس بوضعية أجسامهم وكذلك بقوة وزمن إرتداد الكرة من الأرض مما قلل من إهتزاز اللاعبين على المقعد السويدى مما زاد من عدد مرات تنطيط الكرة فى هذا الأختبار بنسبة تحسن (١٨.٠٥٢ %) وتعد أقل نسبة تحسن، كما أن التحسن فى الأختبارات وصل الى أعلى قيمة والتي تمثلت فى أختبار الوقوف على رجل واحده لأطول زمن ممكن بنسبة تحسن (٧٨.٥٣٠ %) مما يدل على وجود علاقه ارتباطية عالية بين تحسن الأتزان والأداء المهارى.

■ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى فى أختبارات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدى.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لدى افراد عينة البحث فى متغير أختبارات القدرات التوافقية

ن=١٢

م	الأختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت التحسن %	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±				
١	القدرات التوافقية	سم	١٨.٣٣٣	٢.٧٧٤	١٦.٢٥٠	٢.٣٧٩	٢.٠٨٣	٠.٢٨٨	٧.٢٤٤	١١.٣٦٣
٢		عدد	١٦.٧٥٠	١.٦٠٣	٢٣.٦٦٧	١.٦٧٠	٦.٩١٧	٠.٣١٣	٢٢.١١١	٤١.٢٩٤
٣		عدد	١٢.٤١٧	١.٦٢١	١٥.٣٣٣	٢.٠١٥	٢.٩١٧	٠.١٩٣	١٥.١١٢	٢٣.٤٨٩
٤		عدد	٦.٤١٧	٠.٦٦٩	٨.٢٥٠	٠.٨٦٦	١.٨٣٣	٠.١١٢	١٦.٣١٥	٢٨.٥٧١
٥		سم	٢٤٥.٢٥٠	١٧.٤٦٨	٢١٨.٣٣٣	١٤.٤٤٣	٢٦.٩١٧	٢.٥٩٥	١٠.٣٧٢	١٠.٩٧٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩٦

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الأحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير أختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٧.٢٤٤ الى ٢٢.١١١) فكانت أعلى قيمة القدرة على ضبط الأيقاع الحركى، وكانت أقل قيمه فى أختبارالقدرة على دقة تحديد الوضع، كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (١٠.٩٧٥ % الى ٤١.٢٩٤ %) فكانت أعلى قيمة فى القدرة على ضبط الأيقاع الحركى، وكانت أقل قيمه فى أختبار القدرة على سرعة رد الفعل.

ترجع الباحثة التحسن في أختبارات القدرات التوافقية نتيجة الاستخدام المقنن للبرنامج وأختيار العينة مع مراعاة الباحثة الى تأدية التدريبات والحركات فى وقت ضيق كذلك تأدية حركات مترابطة .

ولقد أتضح من المراجع العلمية أن ما جاء بها يتفق مع التأكيد علي أهمية المرحلة السنوية التي أختارتها الباحث لأجراء تجربة البحث عليها وهي المرحلة السنوية تحت ١٢سنة حيث أنفقت المراجع علي وجود علاقة بين تنمية القدرات التوافقية والعمر البيولوجي، مثل محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م) (١٣) عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) (١٠) ، خالد فريد زيادة (٢٠٠٧) (٨) علي أنه يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكر من عمر الناشئ وتطور المستوي التوافقي في المراحل المبكرة من عمر الناشئ حيث يحدث أكمال نمو الجهاز العصبي وبالتالي يستطيع الناشئ السيطرة والتحكم في مختلف الأداءات الحركية، وبذلك يتضح صحة ما جاء في الفرض.

وترى الباحثة أن إدراك المدرب لأهمية القدرات التوافقية وخاصة القدرة على الأتزان فى المرحلة السنوية قيد البحث وكذا الأساسيات الحركية فى كرة السلة و إهتمامه بأن تكون التدريبات عليها متنوعة ومكثفة وتنفذ تحت الكثير من الضغوط (زمن، منافسين، دقة، حمل بدنى) قبل وبعد أداء المهارات الأساسية تسهم فى تكوين مخزون حركى كبير لدى الناشئين مما يساعد على الأداء الجيد.

وهذا ما يؤكد كل من "مفتى إبراهيم" (٢٠٠٩)، "أحمد فوزى و الفت هائل" (د. ت) فى أن أداء اللاعب للمهارات الأساسية وتكرارها بطرق متنوعة ومتغيرة سواء بكرة أو بدون كرة تثير حواس اللاعبين للأداء مما يجعلهم يستطيعون الأداء المهارى وبشكل ديناميكى منظم فنصبح مدركاً للفراغ الذى يتحرك فيه من حيث المسافة والاتجاهات وكذلك التوقيت الزمنى لحركات الجسم وتسلسل الأداء بشكل متوافق يسهم فى تحسين الأداء المهارى الناتج عن الأستمرار فى الأداء (١٥ : ١٩٠) (٣ : ١٢٨).

■ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات

القياسين القبلى والبعدى فى الأختبارات المهارية لصالح القياس البعدى

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في متغير الاختبارات المهارية

ن=١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±				
١	المحاورة داخل المنطقة المحرمة لمدة	عدد	٢٥.٦٦ ٧	١.٣٠٣	٢٨.٤١ ٧	٠.٧٩٣	٢.٧٥٠	٠.٢٧٩	٩.٨٦٩	١٠.٧١٤
٢	المحاورة والتمرير على أهداف متداخلة	عدد	١٥.٦٦ ٧	١.٣٠٣	٢٠.١٦ ٧	١.٨٩٩	٤.٥٠٠	٠.٢٨٩	١٥.٥٨٨	٢٨.٧٢٣
٣	تحركات القدمين	زمن	٢٦.٧٥ .	١.٤٨٥	٢٣.٩١ ٧	١.٢٤٠	٢.٨٣٣	٠.٣٤٥	٨.٢٢٤	١٠.٥٩٢
٤	التصويب السلمي	عدد	٣.٨٣٣	١.١١٥	٦.١٦٧	١.٠٣٠	٢.٣٣٣	٠.١٤٢	١٦.٤١٧	٦٠.٨٧٢
٥	التصويب من أسفل السلة لمدة	عدد	٧.٠٨٣	١.٠٨٤	١١.٣٣ ٣	١.٠٧٣	٤.٢٥٠	٠.٢١٨	١٩.٥٣٢	٦٠.٠٠٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩٦

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الأحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة أحصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٨.٢٢٤ إلى ١٩.٥٣٢) فكانت أعلى قيمة التصويب أسفل السلة، وكانت أقل قيمه في اختبار تحركات القدمين كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (١٠.٥٩٢% إلى ٦٠.٨٧٢%) وكانت أعلى قيمة التصويب السلمي، وكانت أقل قيمه في اختبار المحاورة داخل المنطقة المحرمة.

وترجع الباحثة التقدم في مستوى الأداء المهارى قيد البحث إلى إستخدام الباحثة لتدريبات الأتزان التي تساعد على حفظ الأتزان لأن هذه التدريبات ساعدت الناشئ على الأداء المهارى بصورة دقيقة من خلال تحسينها لقدرة الرجلين على التوجيه والتحكم فى الجسم بشكل جيد، فالقدرة العالية على التحكم فى الجسم تساعد اللاعب على الأداء المهارى الأيمن تحت العديد من الضغوط (زمن، مساحة، منافسين، حمل بدنى، دقة) فى كل مواقف اللعب وأن تتناسب وضعية الجسم مع كل المواقف المتغيرة.

ويشير كل من "بيتر شراينر Peter Schreiner" "دوروتا بايجل" (٢٠٠٩)، "ميشيل هوبس Michael Hobbs" (٢٠٠٨) إلى أن الأحساسات الداخلية للإنسان تعد هى المسئولة عن التعرف على الضغوط الواقعة على العضلات و الأوتار و التوترات العضلية وتحديد زوايا المفاصل وحركاتها وكذلك قوى الدفع والجذب العضلى لأعضاء الجسم . (٣٠)(٢١)(٢٨)

كما ترجع الباحثة التقدم فى مستوى الأداء المهارى للمتغيرات (المحاورة و التمرير على أهداف متداخلة اق)، تحركات القدمين " ٣ مرات × ٢٠ م"، التصويب من تحت السلة لمدة ٣٠ ثانية، التصويب بالوثب من ١٠ مراكز، المحاورة حول ٢٠ قمع حول ملعب كرة السلة) لتدريبات الأتزان بدون أدوات وكذا التدريبات التي تستخدم

الأدوات التي تساعد على حفظ الأتزان لأنها ساعدتهم على الأداء المهارى بصورة دقيقة من خلال تحسينها لقدرة التوجيه والتحكم فى الجسم بشكل جيد.

ويشير فى هذا الصدد كل من "بيتر شراينر **Peter Schreiner**" (٢٠٠٩)، و "دوروتا بايجل **Dorothea Baigel**" (٢٠٠٨) و "ميشيل هوبس **Michael Hobbs**" (٢٠٠٨)، و "أحمد فوزى والفت هلال" (د.ت) إلى أن ترقية وتدريب الأجهزة الحسية للناشئين وخاصة فى المرحلة السنية من (١٠ - ١٢ سنة) تسهم فى اكتسابه لمهارات ترتبط (بالأحاساسات البصرية، اللمسية، الأحساسات الداخلية) كالقدرة على تقدير بعد اللاعب وأتجاهه من الهدف ومن الكرة وكذا تقدير لحظة لمس أو ترك الكرة لليد، وملامسة القدمين للأرض واليدين للكرة، والقدرة على دفع الكرة بالذراع الواحد أو الذراعين معاً، أو قوة الدفع العضلى للرجل الواحدة والرجلين معاً، وكذا الدفع العضلى لكل جزء من أجزاء العضو الواحد للجسم أثناء تحركه، وتحديد أوضاع وزوايا أعضاء الجسم أثناء التحرك بالنسبة للأهداف الخارجية، تحديد كل عضو من أعضاء الجسم بالنسبة لباقي الأعضاء أثناء التحرك، تقدير سرعة حركة الجسم وكل عضو من أعضائه، فكل هذه المهارات التى تم اكتسابها من خلال تدريبات الأتزان المعطاء لعينة البحث (٣٠:٢٥) (٢١:٣٠) (٢٨:١٥٣).

ويذكر "جلاسور **Glassuer,G**" (٢٠٠٣) أن لاعب كرة السلة الماهر عند تحركه يجب أن يستخدم أطرافه اليدين . القدمين "أستخدما جيداً وأن يكون هناك إيقاعاً وربطاً حركياً بينهما وذلك بإعتبار أن الأستخدام المستمر لهذه الأطراف (اليدين، القدمين) بشكل قوى وسريع مثل التوقفات السريعة والثبات وتغيير السرعات وهذا يتطلب عنصر (التوازن) كما أنها تكون مصاحبة أيضاً بعمل أخر باليدين كالمحاورة والتصويب والتمرير الذى لا بد وأن يكون به دقه عالية وهذا يتطلب عنصر " القدرة على التنظيم والتوجيه والتمييز " وهذا يضيف شئ كبير من الصعوبة على اللعبة ويوضح مدى احتياج لاعب كرة السلة إلى تدريبات الأتزان وخاصة فى هذه المرحلة العمرية (٢٣:٢٥). فالأتزان وردود الأفعال التصحيحية لوضع الجسم تشكل جزءاً رئيسياً فى أداء معظم المهارات الحركية الهجومية والدفاعية فى رياضة كرة السلة، فالأدراك الجيد للجسم ولما يحيط به يسهم فى أداء التحركات بشكل آمن ومقتصد فى الجهد مما يسهم فى تحسين الأحساس الحركى الذى يؤدى بدوره إلى تحسين المستوى المهارى (٣٠:٢٥) (٢١:٥٠) (٢٨:١٠٠).

الاستخلاصات :

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

١. تدريبات الأتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسن فى نتائج أختبارات الأتزان قيد البحث لناشئى كرة السلة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٨.٠٥٢ % : ٧٨.٥٣٠ %).

٢. تدريبات الأتزان أدت إلى تحسن فى نتائج أختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لناشئى كرة السلة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٠.٩٧٥ % : ٤١.٢٩٤ %).

٣. تدريبات الأتزان أدت إلى تحسن فى نتائج أختبارات المتغيرات المهارية قيد البحث لناشئى كرة السلة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٠.٥٩٢ % : ٦٠.٨٧٢ %).

التوصيات :

فى إطار هدف ومجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أستنتاجات البحث تقدم الباحثة التوصيات الآتية:

١. يجب الأهتمام بتدريبات الأتزان فى المراحل السنوية المختلفة وإدراجها ضمن برامج الأعداد للناشئين.

٢. أشتقاق تمرينات الأتزان من المكونات الحركية للمهارات الأساسية للعبة.

٣. إجراء دراسات أخرى مشابهة على مراحل عمرية مختلفة.

٤. إجراء دراسات أخرى مشابهة على ناشئات كرة السلة.

٥. استخدام لوحات إتزان مختلفة الأشكال والمقاسات لمعرفة أفضلها بالنسبة لكل مرحلة عمرية.

المراجع العربية :

- ١ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : "التدريب الرياضى المعاصر، ط١، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠١٢ م
- ٢ أحمد أمين فوزى : " كرة السلة للناشئين، الفنية للطباعة، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٣ أحمد أمين فوزى ، الفت هلال : " مبادئ كرة السلة، الفنية للطباعة والنشر، د. ت.
- ٤ أحمد طه عبدالعال : "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على أداء بعض المهارات الهجومية لناشئى كرة اليد"، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١١ .
- ٥ أحمد محمد عباس : " برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية فى كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهارى للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٣م.
- ٦ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، ط ٧، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧ م
- ٧ إنجي عادل متولي ، محمد : "نسب مساهمة بعض القدرات التوافقية للتنبؤ بمستوى أداء الدفاع الفردي لدى ناشئى كرة السلة" ، مجلة أسيوط للعلوم والفنون ، ع ٣٢ ، ج ٣ ، ٢٠١١ م
- ٨ خالد فريد عزت زيادة : تأثير برنامج تمارينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئى رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٩ صبحى حسونه حسونه : ديناميكية تطور بعض القدرات البدنية ومستوياتها المعيارية لدى ناشئى الكاراتية فى المرحلة السنية من ٦ - ١٢ سنة، المؤتمر الأقليمي الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، ج ٣، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الأسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ١٠ عصام الدين عبد الخالق : " التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات)" ، ط ١١ ، منشأة المعارف ، مصطفى الأسكندرية، ٢٠٠٣ م.

- ١١ على فهمى البيك ، عماد الدين : المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، عباس أبو زيد ٢٠٠٣م.
- ١٢ محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية والبدنية ، ط ٦ ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٤م .
- ١٣ محمد لطفي السيد : الأنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي .ط١، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م
- ١٤ محمود حسين محمود : "تدريبات الأتزان كأساس لتطوير المستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة السلة" ، مجلة كلية التربية الرياضية ، المنيا، ٢٠١٦م
- ١٥ مفتى إبراهيم محمد : " المرجع الشامل فى التدريب الرياضى التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠٠٩م.

المراجع الأجنبية

- 16 Anna Brahman et al , : Balance training programs in athletes _ A Systematic review , journal of human kinetics volume 58 : 45-64, (2017).
- 17 Anrich , ch, : Koordination- Grundlagen fuer schule und Verein, Leipzig, klett Schulbuchverlag , 2001.
- 18 Bös, K . : Handbuch sport motorischer Tests. Hogrefe, Göttingen, 2001.
- 19 Christian, Faigle, : Athletik training Basketball. Rowohlt, Hamburg, 2000.
- 20 Domenico G., Andrea : Relationship between balance capacity and jump ability C., Riccardo S., in amateur soccer players of different ages, Sport Sci. Giuseppe C., Health, 3, 73-76, 2008. &Giampietro A.,
- 21 Dorothea Beigel : Ein Gleichgewichtsprogramm zur Lernunterstützung, Hessen, Deutschland, 2008.
- 22 Elisabeth G., Greet C., : Static and dynamic standing balance: test-retest

- & Guy V., reliability and reference values in 9 to 10 year old children, Springer-Verlag, 2006.
- 23 Glassuer, G : : Coordination's training Basketball, Von Resources number Anforderung enzukompetenzen, Dissertation, Verlag, Dr. Kovac, Hamburg, 2003.
- 24 Hirtz P., Hotz A. & Lidwig F.: Gleichgewicht, Hofmann Verlag, Schorndorf, 2000.
- 25 Julius kasa : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team". Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Bratislava, Slovakia. 2005..
- 26 Jungwirth Iris : Verbesserung Der Ballfuehrung Durch Propriozeptionstraining Mit – MFT- Platten Bei Fussball spielern, Diplomarbeit, european academy of health professionals, Hall in Tirol, 2006.
- 27 Masashi W., Nobuyuki K., & Tatsuo Y., : Relationships between the changes of physical fitness and motor ability and playing in kindergarten children – Study on children in “A” kindergarten in Okayama prefecture–, Human Performance Measurement, Vol. 6, 10–16, 2009.
- 28 Michael Hobbs : Dynamic Balance and Basketball Playing Ability, Dissertations, Health and Human Performance, Texas State University, 2008.
- 29 Min-sikyong, Yun-seob lee, : effect of ankle proprioceptive exercise on static and dynamic balance in normal adult .j.phys

- .ther. sci. 29:242–244,(2017)
- 30 Peter Schreiner : Gleichgewicht der Schluessel zur Perfektion am Ball, GerdThissen IFJ96, Deutschland, 2009.
- 31 Stanislaw.Zak, : Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of HenrkDuda: young football players . Team gamesin Physical Education and sport , Poland , 2005. http://tkocek.net/konferencja_05_0_spis_Wprowadzeine.pdf .
- 32 Steinhöfer, D. : Grundlagen des Athletik trainings. Theorie und Praxis zuKondition, Koordination und Training ssteuerungim Sportspiel, Philippika Sportverlag, Münster, 2003.
- 33 Weineck J. & Haas H. : Optimales Basketball training, Das Kondition straining des Basketball spiel. Spitta Verlag, Balingen, 1999.