



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: تدريب رياضي
التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
ماستر

تأثير التوافق الحركي على تحسين دقة التصويب في كرة السلة.
"دراسة ميدانية لفريق جيل المستقبل لكرة السلة سيدي عيسى فئة (U16)".

إشراف الاستاذ:
حمادو بشير

اعداد الطالب:
بزيط محمد

السنة الجامعية: 2024/2023

إهداء

قال تعالى ((وقضى ربك ألا تعبد إلا َّ إياه وبالوالدين إحسانا))

سورة الإسراء 42

حيث يعجز القلب واللسان عن التعبير لحبي واحترامي لهما ولولدي العزيزين شكرا لكما
على كل شئ وألف شكر لكما لاتكفي.
وأهدي هذا العمل الى جميع أخوتي وأخواتي كما اهدي هذا البحث الى جميع اصدقائي
والى كل من هم في ذاكرتي ولم يسعني لذكرهم.

شكر وعرفان

الحمد لله الذي وهبني نعمة العقل والشكر له على كل نعمه وفضله وكرمه

نشكر كل من قدم لنا يد العون والمساعدة في انجاز المذكرة

نخص بالذكر الأستاذ المحترم: حمادو بشير

على ماقدمه من توجيهات ونصائح، وقبوله أن يكون مشرفا على عملنا هذا كما

نتقدم بخالص الشكر الى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية كل باسمه ورتبته

ولله الحمد من قبل ومن بعد.

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
1	1 - 1 - إشكالية الدراسة
2	1 - 2 - تساؤلات الدراسة
2	1-3- فرضيات الدراسة
2	1 - 4 - أهداف الدراسة
3	1 - 5 - أهمية الدراسة
3	1 - 6 - أسباب اختيار الموضوع
3	1-7- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
4	1-8- الدراسات السابقة و المشابهة
6	1-9- مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: التوافق الحركي
7	تمهيد
8	2-1) لقدرات الحركية:
8	2-2) لجانب النفس الحركي:
8	2-3) معنى التوافق الحركي:
8	2-4) أنواع التوافق:
9	2-5) القدرات الحسية:

10	2-6) عمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية:
10	2-7) التوافق وفسولوجيا الحركة:
10	2-8) الجهاز العصبي:
12	2-9) أجهزة الإحساس بالجسم:
12	2-10) التوافق والتطبيقات الميكانيكا الحيوية:
12	2-11) وظائف التوافق الحركي:
12	2-12) العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي:
13	2-13) تدريبات التوافق الحركي:
13	2-14) الأساليب التدريبية المساعدة على تطوير التوافق:
14	خلاصة:
الصفحة	الفصل الثالث: كرة السلة
15	تمهيد
16	3-1) تعريف رياضة كرة السلة:
16	3-2) المهارات الأساسية في كرة السلة:
17	3-3) مفهوم الدقة:
18	3-4) التصويب:
18	3-4-1) أهمية التصويب:
18	3-4-2) أنواع التصويب:
19	3-4-2-1) التصويب السلمي:
20	3-4-2-2) مهارة التصويب من القفز:
21	3-4-3) العوامل التقنية المؤثرة في دقة التصويب:
21	3-4-4) العوامل النفس حركية المؤثرة في التصويب:
22	خلاصة:
الصفحة	الفصل الرابع: المراقبة
23	تمهيد
24	4-1) تعريف المراقبة:
24	4-2) خصائص المراقبة:
24	4-3) أهمية الرياضة بالنسبة للمراقب:
25	4-4) أقسام المراقبة:
25	4-3-3-1) خصائص المراقبة في المرحلة المتأخرة من (16) سنة:

26	4-3-3-2) دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهق من (16) سنة:
27	الخلاصة:
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
28	تمهيد
29	4-1 - الدراسة الاستطلاعية
29	4-2 - منهج الدراسة
29	4-3 - متغيرات الدراسة
30	4-4 - مجتمع وعينة الدراسة
33	4-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
33	4-6 - الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
34	4-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
35	4-8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية
37	خلاصة
الصفحة	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
38	5-1 - عرض النتائج
38	5-2 - تحليل النتائج
41	5-3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السابع: الاقتراحات والتوصيات
48	6 - 1 - الاستنتاج العام
48	6 - 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
49	- قائمة المصادر والمراجع
51	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحات	عنوان الجدول
30	الجدول 01: يمثل خصائص العينة من حيث متغيرات العمر، الطول، الوزن.
31	الجدول 02: يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة الضابطة والتجريبية بالنسبة لمتغيرات السن، الوزن، الطول عند مستوى دلالة 0.05.
32	الجدول 03: يبين نتائج اختبار شابيرو ويلك بالنسبة للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة

	بالنسبة للعمر، الوزن، الطول، العمر التدريبي، المعدل الأقصى ضربات القلب عند مستوى دلالة 0,05.
34	الجدول 04: يمثل قيمة معامل الثبات لكل من اختبارات الركلات (الامامية - الدائرية - الجانبية).
34	الجدول 05: يمثل قيمة معامل الصدق لكل من اختبارات الركلات (الامامية - الدائرية - الجانبية).
38	الجدول 06: يبين النتائج القبلية مع البعدية لعينة الضابطة الخاصة باختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة.
38	الجدول 07: يبين النتائج القبلية مع البعدية لعينة التجريبية الخاصة باختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة.
39	الجدول 08: يبين مقارنة النتائج القبلية بيم المجموعتين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة.
39	الجدول 09: يبين مقارنة النتائج البعدية بيم المجموعتين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة.
40	الجدول (10): يبين اختبار ايتا سكوير لقياس حجم الاثر (effect size).

قائمة الاشكال:

الصفحات	عنوان الشكل
32	الشكل 01: يمثل الرسم البياني (Q-Q) الخاص بالتوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير العمر.
32	الشكل 02: يمثل الرسم البياني (Q-Q) الخاص بالتوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير الوزن.
33	الشكل 02: يمثل الرسم البياني (Q-Q) الخاص بالتوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير الوزن.

الملخص باللغة العربية:

تأثير التوافق الحركي على تحسين دقة التصويب في كرة السلة.

"دراسة ميدانية لفريق جيل المستقبل لكرة السلة سيدي عيسى فئة (U16)."

عنوان الدراسة: تأثير التوافق الحركي على تحسين دقة التصويب في كرة السلة، "دراسة ميدانية لفريق جيل المستقبل لكرة السلة سيدي عيسى فئة (U16)"، حيث تهدف الدراسة الى الكشف عن تأثير التوافق الحركي على تحسين دقة التصويب في كرة السلة فئة اقل من 16 سنة، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية الخاصة قدة التصويب من أماكن مختلفة لدى المجموعة التجريبية، حيث استخدمنا المنهج الشبه تجريبي ذو المجموعتين (ضابطة-تجريبية)، و تمثلت عينة البحث في 10 لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية، حيث طبقت عليهم الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين التوافق الحركي، واعتمدنا على اختبار دقة التصويب لقياس التحسن في مستوى مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة، و بالنسبة لعملية تحليل البيانات و التحقق من صحة الفرضيات فقد اعتمدنا على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) نسخة 25 في، و بعد القيام بالمعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية الخاصة قدة التصويب من أماكن مختلفة لدى المجموعة التجريبية، و قد أوصت الدراسة بضرورة زيادة الاهتمام بالفئات الصغرى و توفير الوسائل البيداغوجية و التكنولوجية اللازمة للضمان السير الجيد للعملية التدريبية والتطور المستمر.

الملخص باللغة الإنجليزية:

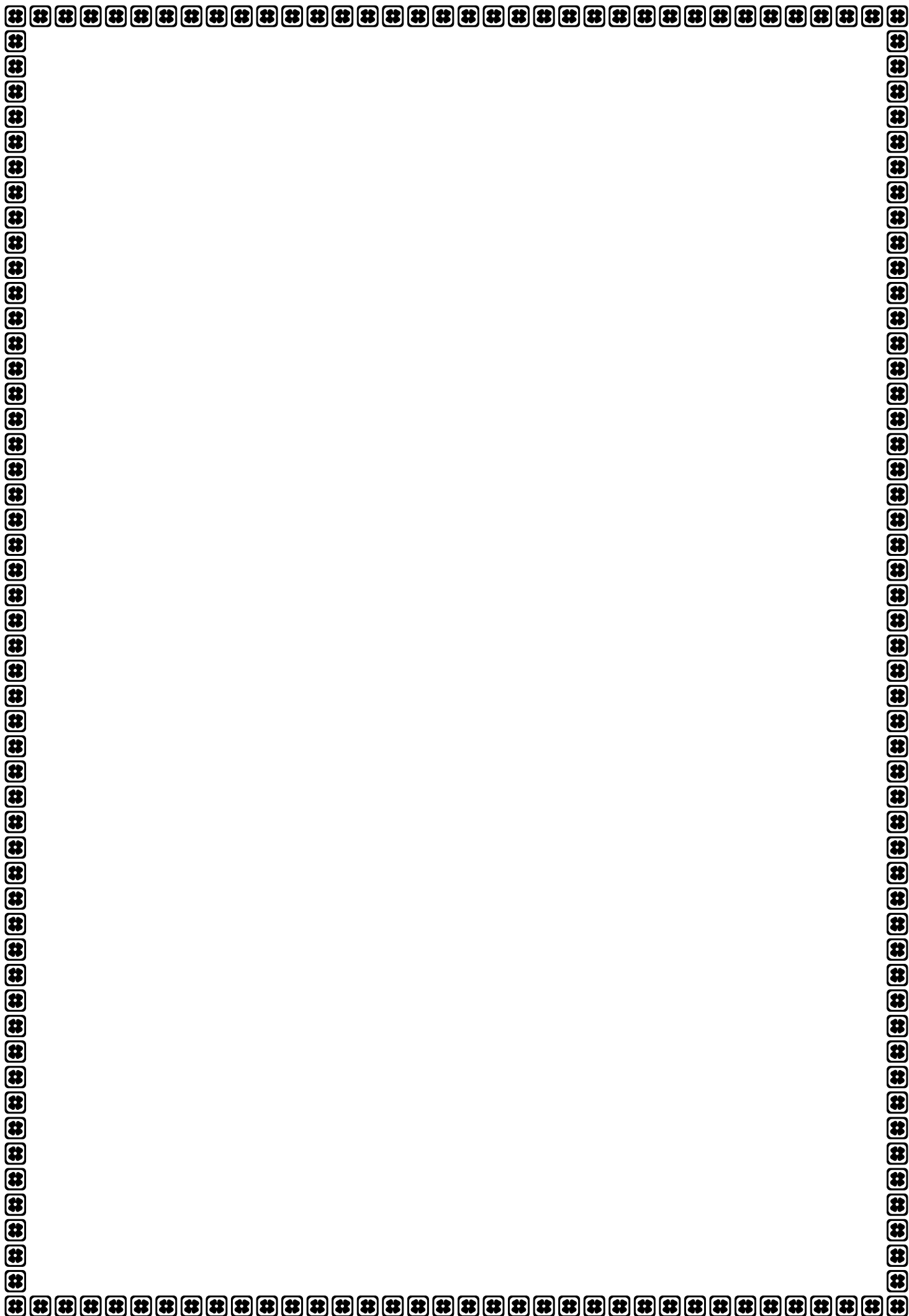
Abstract

The effect of motor coordination on improving shooting accuracy in basketball.

“A field study of the Future Generation basketball team, Sidi Issa, category (U16).”

Title of the study: Title of the study: The effect of motor coordination on improving shooting accuracy in basketball, “A field study for the Future Generation basketball team, Sidi Issa, class (U16).” The study aims to reveal the effect of motor coordination on improving shooting accuracy in basketball, category under 16. year, and to identify the statistically significant differences between the pre- and post-tests on shooting ability from different places in the experimental group, where we used the quasi-experimental approach with two groups (control-experimental), and the research sample represented 10 players who were chosen intentionally, where the They have the proposed training modules to improve motor coordination, and we relied on the shooting accuracy test to measure the improvement in the level of shooting skill among basketball players. As for the process of analyzing the data and verifying the validity of the hypotheses, we relied on the Statistical Package for the Social Sciences (Spss) program, version 25 in, and After carrying out statistical treatment, the results of the study showed that there were statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests on shooting skills from different places among the experimental group. The study recommended the necessity of increasing attention to the younger groups and providing the necessary pedagogical and technological means to ensure the good conduct of the training process. And continuous development.

المقدمة:



مقدمة:

الإنسان مرتبط بالنشاط البدني منذ القدم، ومع التطور الكبير الذي يشهده العصر في جميع المجالات، بات التدريب الرياضي للألعاب الجماعية عملية تربية متقدمة تستند إلى أسس علمية. هدف هذا التدريب هو تحقيق أعلى مستويات الأداء والتفوق التي تسعى إليها فرق العالم، بهدف تحقيق أفضل النتائج.

ان كرة السلة أصبحت تتقدم بخطى متسارعة مع تقدم التكنولوجيا والبحوث في مجالات متعددة مثل علم التشريح، علم النفس، وعلم الاجتماع. هذه التقنيات والاستكشافات المتقدمة ساهمت في رفع مستوى الأداء الرياضي وتطوير اللعبة بشكل عام، فالتحضير المهاري للاعبين كرة السلة، خاصة في الفئات الشبانية، يركز على جوانب متعددة مثل البدنية، التقنية، التكتيكية، النفسية، والجانب النظري. الهدف هو تنمية إمكانيات اللاعبين وتحسين قدراتهم على التكيف مع متطلبات اللعبة بطريقة فنية متقنة بأقل جهد ممكن، وبشكل مجمل، كرة السلة الحديثة تجسد تطوراً لافتاً في عالم الرياضة، حيث يسهم التدريب المتقدم والعلمي في رفع مستوى الأداء وتحقيق التفوق الرياضي بشكل شامل ومستدام.

تعتبر لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي شغلت حيزاً واسعاً لدى مشجعيها ومتابعيها شأنها شأن بقية الألعاب المنظمة الأخرى لأنها تتميز بطابع خاص يميزها عن باقي الألعاب نظراً لطبيعة الأداء الحديث في اللعبة وكنتيجة التعديلات والتغييرات التي طرأت على قانون اللعبة وأنها تحتاج إلى إعداد يهتم بالجوانب النفسية والحركية فضلاً عن حاجتها إلى إعداد بدني ومهاري.

ويذكر أمر الله ألبساطي " أن الحالة التدريبية للاعب مرتبطة بدرجة تطور مكوناتها حيث كلما ارتفع مستوى نموها كلما تحسن مستوى الأداء الحركي الرياضي، وهذا بمراعاة التنسيق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات وفقاً لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ أرقى مستوى ممكن في كافة الجوانب النفسية، البدنية، الفنية و الخططية ". (أمر الله ألبساطي، 1998، ص18).

وإن جميع الأفعال الإرادية التي يقوم بها الفرد هي نتيجة عمل عضلة واحدة أو مجموعة عضلية وفي بعض الأحيان يستدعي الأمر اشتراك مجاميع عضلية عديدة، وهذا يتوقف على نوع العمل المراد تنفيذه. وإن اشتراك أكثر من عضلة واحدة في عمل معين لا يعني هذا أن جميع هذه العضلات تعمل في اتجاه واحد أو تشترك جميعاً بالمقدار نفسه بل يختلف عمل هذه العضلات فيما بينها من حيث الأهمية النسبية والمسؤولية القيام بذلك العمل إن هذا العمل في أداء الحركة يتطلب درجة من التوافق ما بين أعضاء الحس.

وتمثل مهارة التصويب في كرة السلة أحد أهم المهارات الأساسية في كرة السلة خاصة بالنسبة للاعبين الفئات الشبانية نظراً لارتباطها بمعظم المتطلبات التي تفرضها مواقف التنافسية للعبة و التي تؤثر

..... مقدمة

في نتيجة و اتجاه سير المباراة و كذا مستويات الانجاز . هذا كله يتطلب من اللاعب الشاب التمتع بقاعدة مهارية لا بأس بها وتعلم هاته المهارة واتقانها.

وتعد البرامج المهارية (الفنية) أحد الأساليب الناجعة في عملية التدريب الرياضي حيث أدرجت ضمن البرامج التدريبية حتى أصبحت نمطا جديدا ضمن برامج التحضير التكنيكي في كرة السلة الحديثة خاصة لدى الفئات العمرية الصغرى والذي لاقى صدى واسع الانتشار نظرا لتأثيرها الايجابي على مختلف جوانب اللاعب، حيث انه كلما ارتفع مستوى المنافسة كلما زادت أهمية والتركيز على تنمية مهارات أساسية في البرامج التدريبية للاعبين تزامنا مع تطوير الجوانب البدنية والقدرات الحركية التي تعتبر الركيزة الأساسية لأي أداء فوق الميدان.

ويلعب التوافق الحركي دوراً كبيراً وهاماً في كثير من المهارات الأساسية للعبة. إذ أنه في بعض المواقف يتوقف نجاح الفريق وإحراز النتائج العالية على مدى تمتع اللاعبين بهذا المكون الحيوي الهام فضلاً عن الدقة التصويب التي تعد أحد مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية لذا يعتبر صفة مهمة في كرة السلة إذ يتوقف عليها الفوز بالمباراة لما لها من دور في أخذ النقاط والسيطرة على المباراة ثم الفوز بها وليس للتوافق الحركي فائدة إذا ما افتقرت إلى الدقة الحركية في أحسن استعمال وتوجيه الحركات إلى سلة الخصم وتبرز أهميتها في التصويب حيث أن تسجيل النقاط يتطلب كفاءة عالية من التوافق الحركي للاعب.

و نظرا للأهمية البالغة التي تحظى بها هاته المهارة في ميدان كرة السلة خاصة لدى الفئات العمرية الصغيرة الذي يستلزم عليهم تعلم مختلف أنواع التصويب و إتقانها، وجب على المدرب وضع برامج تعليمية قصد تعليم و تثبيت هاته المهارة لدى لاعبين الشبان، و من منطلق أن ما يغرسه المدرب في لاعبيه منذ الصغر يحصده مستقبلا جاءت فكرة التطرق إلى موضوع: "تأثير التوافق الحركي على تحسين دقة التصويب في كرة السلة".

ومن أجل حصد نتائج البحث وثماره قسمنا بحثنا إلى جانبين جانب نظري، وجانب تطبيقي ويحتويان على خمس فصول وفيها، الفصل الأول الذي سنتناول فيه الإطار العام لدراسة ومن خلال الخلفية النظرية نستطيع تحديد إشكالية بحثنا وطرح التساؤلات وصياغة الفرضيات، و كذلك سنتطرق لأهم الدراسات السابقة والمشابهة التي تحيط بموضوع بحثنا.

اما في الفصل الثاني سنوف نتكلم عن صفة التوافق الحركي مع التطرق الى تعريفها واهميتها وطرق تنميتها، وفي الفصل الثالث فسوف نتطرق فيه إلى التعريف بكرة السلة وما تتميز به هذه اللعبة ومختلف قوانينها خاصة منه الجديدة والتي أعطت حماسا و تشويق وحلول جديدة للمدربين، و كذلك لمختلف التقنيات التي ترتبط بهذه اللعبة.

..... مقدمة

وفي الفصل الرابع سنقوم بالتكلم عن مرحلة المراهقة وتعريفها و خصائص هذه المرحلة ومختلف التغيرات التي تطرأ على الساب في هذه المرحلة سواء البدنية، النفسية، الاجتماعية.... الخ. اما في افصل الخامس ف جاء تحت عنوان الإجراءات الميدانية لدراسة و فيه نقوم بتحديد مجتمع البحث وضبط المتغيرات واختيار عينة الدراسة و إجراء التطبيق الميداني للأداء و كذلك تحديد الأساليب الإحصائية، ثم نقوم في الفصل الذي يليه بعرض و مناقشة النتائج المحصل عليها، و في الأخير عرض التوصيات و الاقتراحات لعلها تساهم في الاهتمام بتطوير هاته المهارة مع العمل على ربطها دوماً بتنمية الجوانب البدنية بأساليب أحسن مما يسهم في تطوير لعبة كرة السلة.

الفصل الأول:

الإطار العام

للدراسة

1-1 إشكالية البحث:

في الوقت الحالي، تُعدّ الرياضة مؤشراً حيويًا لتقدم الأمم وازدهارها، نظرًا لدورها الحيوي في تشكيل الأفراد والمجتمعات على الصعيدين النفسي والأخلاقي والتربوي. وبات الاهتمام المتزايد بها أمرًا ضروريًا في سياسات الدول، مع التركيز بشكل خاص على الرياضات الجماعية ككرة السلة، التي تجذب بشكل خاص الشباب، وأصبحت تُشكّل جزءًا لا يتجزأ من المشهد الرياضي في العديد من الدول الأمريكية والأوروبية. وقد شهدت كرة السلة تطورًا ملحوظًا في كافة الجوانب، سواء من حيث التنظيم أو التقنيات المتقدمة، مما يثير الاستفسار حول موقف الرياضة العربية بشكل عام والجزائرية بشكل خاص من هذا التقدم.

يعد التركيز على التدريب الشبابي ضروريًا للوصول إلى المستويات العالمية، حيث يتطلب ذلك وضع إطارات متخصصة لتنمية المواهب الشابة وتطوير مدارس كرة السلة بأساليب وطرق تدريب فعّالة. تشمل هذه الطرق اختيار التمارين المناسبة لكل فئة عمرية وتكتيكية، مما يعزز الأداء البدني والمهاري والتكتيكي والعقلي على حد سواء، وباختصار، تواكب الجزائر والمنطقة العربية بصفة عامة التحولات والتطورات في كرة السلة من خلال تعزيز بنية التدريب واستخدام أحدث التقنيات، مما يساعدها على المنافسة على المستوى الدولي بثقة واستدامة.

ولقد أدى ضعف اهتمام المدربين على مجال الحسي الحركي إلى كثرة الاختلالات الحركية ومن جهة إلى ضعف نجاعة التنفيذ في كرة السلة هذه الأخيرة تعتمد على تحليل حركي يساعدنا بدرجة كبيرة في تطوير الجانب المهاري للفعاليات الرياضية عن طريق استعمال الأساليب العلمية الممكنة لتحديد النقاط المؤثرة في الحركة بشكلها العام والخاص لمعرفة تطور الأداء الرياضي.

ان عدم تطور مستويات الفرق والنوادي وجد أنه من الضروري دراسة صفة التوافق الحركي التي باكتسابها في لعبة كرة السلة سيكون لهم دوراً مهماً وبالغاً في عملية تطوير تكنيك الرياضي وخاصة مهارة التصويب ويعد التصويب من أهم وأقوى طرق الهجوم التي يستخدمها الفريق خلال اللعب ومن حيث الفاعلية فهي تعتبر الأولى في ترتيب المهارات من حيث تأثيرها على سير المباراة وبالمقارنة مع بقية المهارات فأنها تعتبر من أهم المهارات الهجومية بكرة السلة حيث تحتل نسبة 21% من بقية المهارات الأخرى. (وليد مارديني، مرجع سابق. 2001، ص 86).

ومن خلال متابعة الباحث لأغلب الفرق والنوادي لاحظ ان أغلب المدربين لا يولون اهتماماً لبعض الصفات الحركية مثل التوافق الحركي والدقة أهمية تتناسب وحجمها عند بنائهم للوحدات التدريبية في لعبة كرة السلة. وهذا ما أكده السادة المدربون في اغلب الفرق من خلال المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث معهم، حيث يركزون جل اهتمامهم على تدريب المهارات ولا يركزون على تدريب الخصائص النفسية الحركية.

وانطلاقاً من دراسة **علي محمد ياسين (2010)**: التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة والتي حاول من خلالها إبراز نوع من مشاكل دقة التصويب في كرة السلة ألا وهو التوافق العضلي العصبي كذلك دراسة **خنساء صبري 2011**: أثر الألوان في دقة التصويب للكرة السلة)، فنجاح اللاعب في أداء هذه المهارة يتوقف على أمرين مهمين، فالأول يتمثل في قدرة اللاعب على التوجه في الزمان Structuration temporelle ويعتمد ذلك على مدى احترامه للتتابع الزمني للحركات مما يسمح بأدائها بشكل متسلسل و بانسيابية، والأمر الثاني قدرته على التوجه في المكان Structuration Spatiale أين يكون اللاعب قادراً على إدراك جميع المتغيرات المحيطة باللعب مثل الاتجاه المسافة المسار، أبعاد الملعب وطبيعة المكان الذي ستؤدى منه الحركة، مما يسمح التوقع الجيد في الزمان والمكان المناسبين لأجل تنفيذ الحركة بشكل جيد.

(Abdoulaye Fayel, 1986, p15-18).

وهذا كله يحتاج إلى كفاءة الجهاز العصبي في فهم استيعاب الحركة تصور الأداء لتوجيه الحركة، وكذا استيعاب المعلومات والمنهج بعد الحركة مما يسمح بتنظيم الأجزاء المشاركة في الحركة (منى محمد ممدوح عبد الرؤوف عفانة 2012 ص 16)، و بناء مستويات معيارية لبعض مظاهر النمو الحركي، لدى اللاعبين وتأسيساً على ما سبق ونظراً لأهمية مهارة التصويب وكونها أساس إحراز الأهداف وتحقيق الفوز، فقد اختار الباحث فريق جيل المستقبل لكرة السلة سيدي عيسى كعينة للدراسة، والتي سجلت على لسان مدربه ضعف قدرة لاعبيه على الربط والتنسيق بين الأجزاء المشاركة في الحركة، إذ أن اللاعب لا يستطيع تقدير رجل الارتقاء والذراع الرامية وبالتالي مشاركة مجاميع عضلية لا علاقة بالحركة، مما يؤدي إلى تشويه الأداء العام للمهارة.

ومن خلال تتبعنا و ملاحظتنا الميدانية للمقابلات و تدريبات هذه الفئة هناك لاحظنا نقص في الجانب المهاري بصفة عامة للاعبين هذه الفئة وبصفة خاصة مهارة التصويب، رغم أن هاته المهارة تعد من المهارات الأساسية في كرة السلة و التي يجب على جميع اللاعبين الشبان تعلمها و إتقانها و أدائها بشكل صحيح اعتماداً على تنمية الصفات البدنية و القدرات الحركية اللازمة، ومن هذا كله وانطلاقاً من المنطلق أن التصويب الصحيح يتطلب قدرات بدنية يجب توفرها لدى اللاعبين، ارتأى الطالب الباحث الى اجراء الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية على التحول من الدفاع الى الهجوم لدى لاعبي كرة القدم، و عليه يمكن طرح التساؤل العام التالي:

1-2) التساؤل العام: هل للتوافق الحركي تأثير على تحسين دقة التصويب في كرة السلة للاعبين فئة (16سنة)؟.

1-2-1) التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة؟.

الفصل الاول: الاطار العام للدراسة

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية للاختبار القبلي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة؟.

1-3) فرضيات الدراسة:

1-3-1) لفرضية العامة: للتوافق الحركي تأثير على تحسين دقة التصويب في كرة السلة للاعبين فئة (16 سنة).

1-3-2) الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية للاختبار القبلي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة

1-4) أهداف الدراسة:

- التعرف على الفروق الإحصائية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة
- التعرف على الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة
- التعرف على الفروق الإحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية للاختبار القبلي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة
- التعرف على الفروق الإحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة

1-5) أهمية البحث: موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسلط الضوء على واقع الرياضة وتكمن أهمية الدراسة في:
الوجهة النظرية: تبين قلة الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال على حد علم الطالب الباحث.

الوجهة التطبيقية:

- محاولة من الطالب الباحث تصميم وحدات تدريبية بإدراج تمارين خاصة بالتوافق الحركي لتحسين دقة التصويب في كرة السلة.
- معرفة قيمة وأهمية التوافق الحركي في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة.
- اثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي خاصة في هذا المجال.

1-6) اسباب اختيار الموضوع:

اسباب ذاتية:

- وقع اختيار الباحث على موضوع التوافق الحركي في كرة السلة لارتباطه المباشر بمجال تخصصه. وذلك من أجل التميز والإبداع للوصول إلى نتائج يستفاد منها من أجل تحسين الأداء في الفرق والنادي.
- الاستعدادات والقدرات الذاتية التي يتمتع بها الباحث والتي سوف تمكنه من القيام ببحثه على الوجه المطلوب من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة وذات مصداقية عالية من شأنها مساعدة مدربي الفرق المدرسية على تطوير مهارة التصويب في كرة السلة.
- ملاحظة الباحث من خلال مساره المهني في نفس مجاله الميداني وجود صعوبات كثيرة خاصة في تعلم دقة التصويب في كرة السلة

أسباب موضوعية:

- يعتبر موضوع كرة السلة من المواضيع التي تتمتع بالرصيد الوفير من المصادر والمراجع العلمية وهذا يعتبر سببا مهما في اختيار الموضوع لأنه في ظل تواجد كل هذه المصادر والمراجع سوف يتمكن الباحث من إخراج بحثه في أحسن صورة ما سيجعله مرجعا علميا جديدا أمام الباحثين في المستقبل.
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

1-7) شرح المصطلحات والمفاهيم الواردة في الدراسة: إن للمصطلحات دور هام في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث إذ أنها تحضر للدراسة الخاصة بعنوان ذلك البحث وتجنب الباحث الدوران حول عنوان البحث دون الذهاب إلى ليه فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث كونها ترشد القارئ إلى الموضوع المدروس. (عبد الرحيم، 2001، ص150).

وفي هذا البحث سوف يتطرق الباحث إلى المصطلحات الآتية والتي لها كل البعد في الدراسة وهي: التوافق الحركي كرة السلة الدقة والتصويب المرحلة العمرية

1-7-1) التوافق الحركي:

التعريف الاصطلاحي: يعني التوافق الحركي قدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد أو هو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط. (نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي، 2010، ص71).

التعريف الإجرائي: هو تناسق جميع أجزاء العمل الحركي طبقاً لهدف أو الغرض الذي يحصل عليه بواسطة الحركة كاملة.

1-7-2) الدقة:

التعريف الاصطلاحي: تعرف الدقة بأنها قدرة الفرد على السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء نحو شيء آخر.

التعريف الإجرائي: الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف. وقد يكون هذا الهدف هو السلة، كما هو الحال في كرة السلة.

1-7-3) لتصويب:

التعريف الاصطلاحي: هو الهدف النهائي للهجوم الذي يظهر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم.

التعريف الإجرائي: هو محاولة اللاعب إدخال الكرة في السلة.

1-7-4) المراهقة:

التعريف الاصطلاحي: في لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (عبد الرحيم، 2011، ص182).

التعريف الإجرائي: مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج.

1-8) الدراسات السابقة والمشابهة: تعتبر الدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات دور ايجابي لكل باحث حيث أنها تبصره بالإيجابيات والسلبيات وتدفعه بالمضي قدما في البحث عن الجديد وعمل المقارنات العلمية وبناء على ذلك فان الباحث سلقي الضوء على الدراسات يشترك معه في نفس موضوع بحثه مع عرض للنتائج وتحليلها.

الدراسة 01: دراسة علي محمد ياسين 2010: التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة أداء مهاتري المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة، هداف الدراسة: - التعرف على قيم التوافق العضلي العصبي لكلا الذراعين وقيم الدقة الحركية للإرسال التنسي بالكرة الطائرة. - إيجاد العلاقة الارتباطية بين التوافق العضلي العصبي للذراعين والدقة بالإرسال التنسي بالكرة الطائرة فرضية البحث: - وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين التوافق العضلي العصبي ودقة ضرب الإرسال التنسي بالكرة الطائرة المنهج المستخدم: استخدم الباحثون المنهج الوصفي وبطريقة المسح الملائمته الطبيعة البحث. مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية لجامعة الموصل للعام الدراسي.

الدراسة 02: دراسة محمد حسن مصطفى، سعدي عمر يوسف، إبراهيم موسى إبراهيم 2013: علاقة التوافق العصبي العضلي بدقة أداء مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة لدى لاعبات نادي كاره

الرياضي في محافظة دهوك، حيث هدف البحث إلى معرفة علاقة التزامن العضلي العصبي بالأداء المهاري الساحق بدقة المواجهة بالكرة الطائرة لدى لاعبي نادي جارا الرياضي في محافظة دهوك، وتمثل مجتمع وعينة البحث لاعبي نادي غارا الرياضي في محافظة دهوك والمشاركين في بطولة اقليم كردستان 2011 وعددهم 14، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) تمثلت النتائج المتوصل إليها في انه توجد علاقة ارتباط معنوية بين التزامن العضلي العصبي وعلاقة الأداء المهاري بالضربة الساحقة بدقة المواجهة بالكرة الطائرة لدى لاعبي نادي جارا الرياضي في محافظة دهوك، بالإضافة الى ظهور ضعف في مستوى معظم اللاعبين أثناء الأداء المهاري للضربة الساحقة أمام الكرة الطائرة نتيجة ضعف في التوافق العضلي العصبي.

الدراسة 03: دراسة نيروخ شدى، زياد زكريا 2018: أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين التوافق العضلي العصبي لدى ناشئ الجمباز في مركز جماهيري بيت حنينا، حيث هدفت الدراسة التعرف الى أثر برنامج تدريبي على تحسين التوافق العضلي العصبي لدى ناشئ الجمباز في مركز جماهيري بيت حنينا، تكونت عينة الدراسة من (24) لاعباً لفئة العمرية (10-12) سنة، وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية (12) والآخرى ضابطة (12)، وتم اجراء (10) اختبارات مهارية واختبارات لفحص التوافق قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وبعد جمع البيانات تم استخدام البرنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج، أظهرت النتائج الدراسة ان البرنامج التدريبي المستخدم اثر ايجابيا على ميزات الدراسة وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المختارة، اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لجميع متغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

الدراسة 04: دراسة بن سالم خالد 2018: تنمية التوافق الحركي عن طريق برنامج مقترح للتدريب البليومتري وفعاليته في تطوير مهارة دقة التسديد لدى صنف الأشبال في كرة السلة، إنصب إهتمامنا على ميدان كرة السلة و الذي يعد من بين أهم الميادين التي يحتدم فيها التنافس بين الفرق حيث يتوجب على كل فريق إتباع أحسن الطرق التدريبية المبنية على أسس علمية لبناء لاعبين متكاملين من جميع الجوانب البدنية و النفسية والمهارية والتكتيكية. ولعل من بين أهم الصفات البدنية التي يركز عليها لعب كرة السلة هي صفتي التوافق الحركي ودقة التسديد نحو السلة، واخترنا العمل مع فئة أقل من 17 سنة. واستعملنا في دراستنا مجموعة من الإختبارات التي تقيس مختلف مؤشرات صفة التوافق الحركي ومهارة دقة التسديد نحو السلة، ومن بين أهم ما توصلنا اليه في دراستنا من نتائج كالآتي: بفضل البرنامج المقترح للتدريب البليومتري تم تنمية صفة التوافق الحركي و مهارة دقة التسديد نحو السلة عند فئة الأشبال و هذا ما أكده وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات الإختبارات القبلية والبعدي لصالح الإختبارات البعدية.

الدراسة 05: دراسة عباس لخضر، كيجل إسماعيل، بونشادة ياسين 2019: أثر تمارين بدنية لتنمية التوافق العصبي العضلي بين العين واليد في تنمية مهارة التهديف في كرة اليد للأطفال الصم والبكم

(12-15) سنة، هدفت دراستنا الى الكشف عن اثر تمارين بدنية لتنمية التوافق العصبي العضلي بين العين واليد في تنمية مهارة التهديف في كرة اليد للأطفال الصم والبكم بحيث قمنا بدراسة استطلاعية بمدرسة الأطفال المعوقين بصريا بالجلفة بحي بن جرمة وقمنا باختيار العينة المناسبة للبحث بحيث تكونت عينتنا من 30 طفلا من أطفال الصم والبكم تتراوح أعمارهم بين 12 الى 15 سنة، وقد تم تقسيم العينة الكلية او مجتمع البحث الى عينتين احدهما ضابطة مكونة من 15 طفلا من أطفال الصم والبكم وأخرى تجريبية مكونة من 15 طفلا من أطفال الصم والبكم، وبعد عملية المعالجة الاحصائية توصل الباحثان الى ان للتمارين البدنية لتنمية قدرات التوافق العصبي العضلي بين العين واليد أثر إيجابي وفعال في تنمية مهارات دقة التهديف على المرمى كما لها تأثير فعال وكبير في تنمية مهارات رمي واستقبال الكرات وتنمية مهارات التوافق العصبي العضلي والتهديف في كرة اليد.

الدراسة 06: دراسة بوحنة حنان 2020: التوافق العصبي العضلي و علاقته بدقة مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد 13-15 سنة، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق العصبي العضلي ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد 13-15 سنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 11 لاعب من فريق النجم الرياضي لكرة اليد لبلدية العوانة ولاية جيجل، حيث استخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة، وكأداة بحث تم استخدام الاختبارات والمتمثلة في اختبارات التوافق العصبي العضلي واختبارات دقة التصويب، وبعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام برنامج spss أظهرت نتائج الدراسة انه توجد علاقة ارتباطية بين التوافق العصبي العضلي (عين - يد) ودقة التصويب من الثبات من خلال اختباري رمي واستقبال الكرات واختبار دقة التصويب من الثبات، كما أظهرت النتائج انه لا توجد علاقة ارتباطية بين التوافق العصبي العضلي(عين- رجل) ودقة التصويب من الثبات من خلال اختباري الدوائر المرقمة واختبار دقة التصويب من الثبات، ولا توجد علاقة ارتباطية بين التوافق العصبي العضلي(عين- يد- رجل) ودقة التصويب من الثبات من خلال تطبيق اختباري نط الحبل واختبار دقة التصويب من الثبات، ولا توجد علاقة ارتباطية بين التوافق العصبي العضلي(عين - يد) ودقة التصويب من الارتكاز من خلال اختباري رمي واستقبال الكرات واختبار دقة التصويب من الارتكاز.

الدراسة 07: دراسة بولعبايز عبد الصمد، زعبوب جمال 2021: دراسة العلاقة بين التوافق العصبي العضلي للأطراف السفلية وفاعلية تصويب الركلات الحرة المباشرة في كرة القدم، هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين التوافق العصبي العضلي للأطراف السفلية وفاعلية التصويب من الركلات الحرة المباشرة لدى لاعبي كرة القدم، حيث قام الباحثان باختيار فريق (اتحاد مستقبل مدينة بالرحال)عينة للدراسة بالطريقة القصدية، وإتباعا المنهج الوصفي، واستخدما الاختبارات كأداة لجمع البيانات، وتمثلت في اختبار التوافق عين قدم، واختبار التوازن العام فلامينغو، واختبار الحبال لقياس دقة التصويب، واختبار التصويب لأبعد مسافة لقياس قوة التصويب، في الأخير توصل الباحثان إلى تحقيق الفرضية

الفصل الاول: الاطار العام للدراسة

الرئيسية التي تقول : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق العصبي العضلي للأطراف السفلية وفاعلية تصويب الركلات الحرة المباشرة لدى لاعبي كرة القدم.

الدراسة 08: دراسة مرسلي العربي، براهيمي قدور 2022: ثر التدريب العقلي على تنمية التوافق العضلي العصبي وطبيعة علاقتها بتنمية مهارة الضرب الساحق للكرة لناشئ كرة الطائرة، هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر التدريب العقلي على تنمية التوافق العضلي العصبي ، وافترضنا أن التدريب العقلي ايجابيا على تنمية التوافق العضلي العصبي وكذا وطبيعة علاقة التوافق العضلي العصبي بتنمية مهارة الضرب الساحق وقد استخدمنا المنهج التجريبي وطبقت على عينة قوامها 24 لاعب بطريقة عمدية وظهرت النتائج تحسن في معظم الاختبارات للمجموعة التجريبية في اختبارات التوافق العضلي العصبي والاختبارات المهارية، وكذا التأثير الايجابي التوافق العضلي العصبي على تطوير مهارة الضرب الساحق من خلال هذه الدراسة وما خلصت إليه يوصى الباحثان باستخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية، إذ تساهم هذه البرامج في تسهيل تعلم واكتساب وإتقان المهارات الأساسية في رياضة كرة الطائرة وخاصة الناشئين وصغار السن ، كما يوصى باعتماد برامج التدريب واقف اللعب لما له من فائدة في تحسين مستوى الإنجاز.

9-1- مميزات الدراسة الحالية: يهدف الطالب من خلال عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة:

1-9-1- أوجه التشابه بين الدراسات:

1-1-9-1- من حيث المدة الزمنية: الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من (2010) إلى (2022) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات وكان معظمها يرتبط بالبرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة التوافق الحركي وعلاقته او اثره على أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

1-1-9-2- من حيث المتغيرات: اشتركت دراستنا مع الدراسات السابقة في المتغير التابع (صفة التوافق الحركي) وأيضا من حيث المتغير التابع (الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية).

1-1-9-3- من حيث المنهج: المنهج المستخدم في كل الدراسات السابقة هو المنهج التجريبي وبالتحديد المنهج التجريبي ذو المجموعتين (ضابطة - تجريبية) وهو نفس المنهج الذي اتبعه الباحث في دراسته وهذا لتلائمه مع موضوع دراستنا.

1-1-9-4- من حيث نوع العينة وأداة الدراسة: العينة القصدية هي نوع العينة المستخدم في جميع الدراسات السابقة أغلبها، وفي دراستنا استخدم الباحث نفس النوع.

1-9-1-5- من حيث صياغة الفرضيات: اشتركت جميع الدراسات السابقة وكذا دراستنا في نمط وشكل صياغة التساؤلات والفرضيات الخاصة بالدراسة.

1-9-2- أوجه الاختلاف بين الدراسات:

- بعض الدراسات التي تناولناها كانت عبارة عن دراسات اختلفت في المتغير المستقل (تمارين) وكذا الصفة البدنية المراد تطويرها.

- بعض الدراسات التي تناولناها كانت عبارة عن دراسات اختلفت مع دراستنا في الفئة العمرية لأفراد عينة الدراسة وكذلك عددها، كما اختلفت في الفرق التي أجريت على مستواها الدراسات التطبيقية.

1-9-3- الاستفادة من الدراسات السابقة:

- إعداد وصياغة الكثير من فصول البحث كالمقدمة والمشكلة والأهداف والفروض.

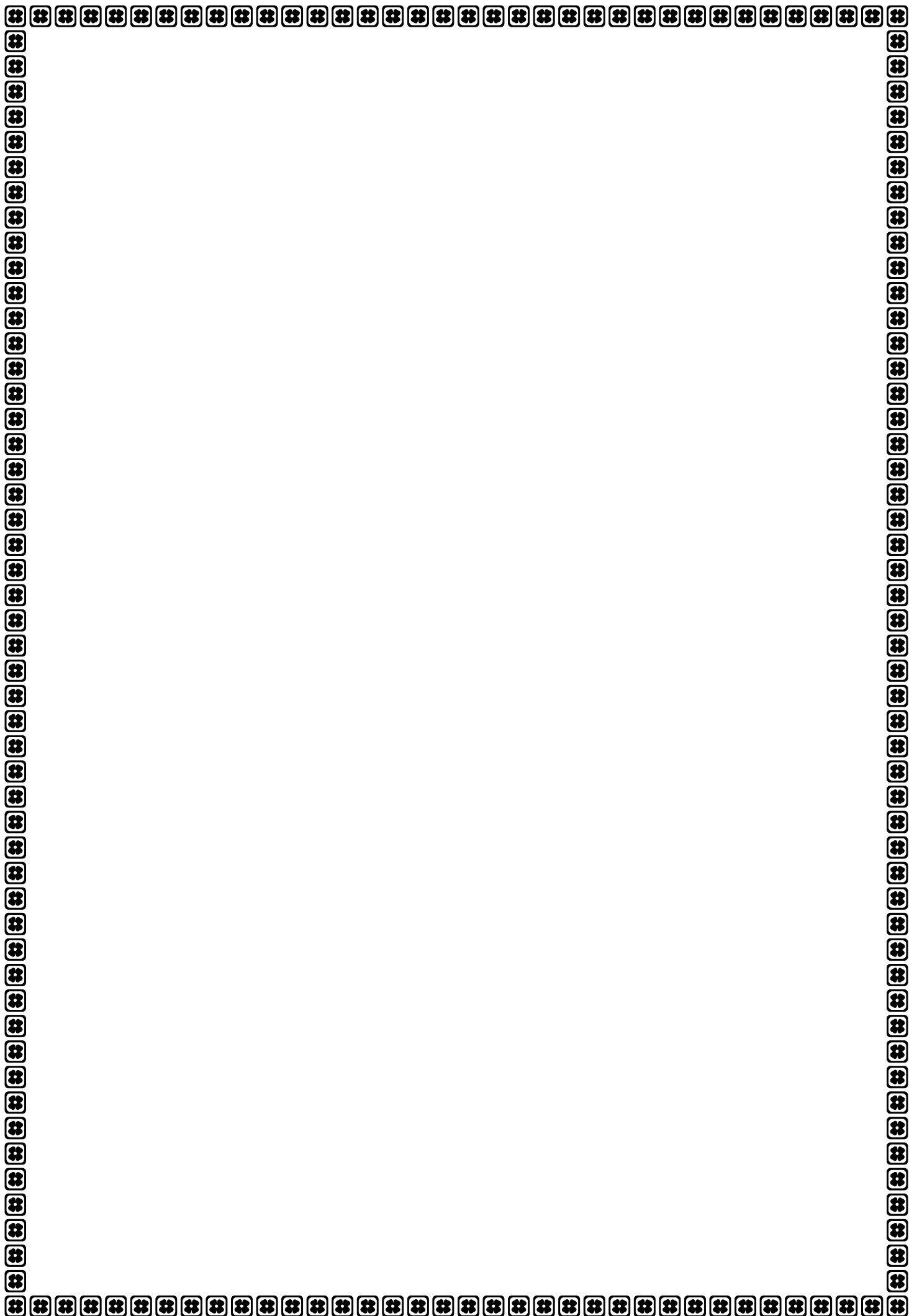
- تحديد واختبار المنهج المستخدم حيث استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات المستخدمة وكيفية قياس متغيرات البحث.

- تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخدمة من القياسات.

- تحديد و إختيار الأسلوب الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.

الجانب النظري



الفصل الثاني: التوافق الحركي

تمهيد:

تعتبر كرة السلة من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية والمهارية والنفسي الحركية للاعبين وهذا حتى يصبح اللاعب له القدرة على أداء حركي جيد مع جميع المتغيرات الموجودة فيستطيع تحقيق النجاح وظف إلى ذلك لكل فترة عمرية لها خصائص و مميزات خاصة لدى الرياضيين، ولاعب كرة السلة كغيره له صفات بدنية و و مهارية و فيزيولوجية و نفس حركية تميزه وفي هذا الفصل سنتطرق إلى واحد من المتطلبات النفس حركية وهو التوافق الحركي حيث سنذكر في هذا الفصل تعريفه مع ذكر الأجهزة المتخصصة في عملية التوافق كالجهاز العصبي وعلاقته والعوامل المتدخلة فيه.

2-1) القدرات الحركية:

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير معلم في جميع الألعاب الرياضية والجماعية والفردية. وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة، وان توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات، اذ اهتم العديد من الباحثين والمختصين بها، وان القدرات الحركية تقوم بدور مهم وفاعل في جميع الألعاب الرياضية.

ويعرفها وجيه محجوب بأنها: القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية " وكذلك نقلاً عن جونسون ونيلسون بأنها الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية في المسابقات والألعاب. (وجيه محجوب وآخرون، 2000، ص57) ويرى الباحثان إن مفهوم القدرة الحركية في قدرة الرياضي على أداء جميع الحركات التي يقوم بها بتحكم عالي من خلال التدريب المستمر.

علاوة على أنها تحتوي على أكثر من صفة بدنية في وقت واحد إثناء الأداء حيث نجد أن كل قدرة حركية عند تنفيذها تستخدم أكثر من صفة بدنية ولكن بدرجات مختلفة، وعلى سبيل المثال عند تنفيذ اختبار التوافق عن طريق الجري على شكل (8) نجد أن الفرد يستخدم السرعة والقوة والمرونة ولكن بأشكال مختلفة.

2-2) لجانب النفس الحركي:

حدد SINGER 1980 أنشطة مجال النفس الحركي بأنها تلك الأنشطة التي تتضمن بشكل أولي 3 والقيام بحركات موجهة توجها محددًا. (محمد صبحي حسانين، 2001، ص 303). بحيث تعتمد بشكل أو بآخر على الاستجابة البدنية، أي أنه المجال الذي يهتم بحركات الجسم وكيفية تطويرها والتحكم فيها، ويتضمن هذا المجال فئات أو أنواع من السلوك ترتبط مع بعضها بعلاقات ارتباط متبادلة تجعلها غير مستقلة استقلالاً تاماً.

الفصل الثاني: التوافق الحركي

وتشير أنواع هذا المجال المهاري الحركي إلى المهارات اليدوية والمهارات الكبيرة والقدرة على تناول الأدوات والأجهزة واستخدامها والقدرة على القيام بأنماط حركية تتطلب التوافق الحركي والنفسي والعصبي، والحقيقة أن العقل والجسم لا يمكن الفصل بينهما في نشاط الإنسان، ويؤكد **BELL 1970** هذه الحقيقة فبين أن الأعمال النفس حركية تتضمن استخدام كل من الجهاز المركزي العصبي (المخ والنخاع الشوكي) والجهاز العصبي الخارجي المتعلق بسطح الجسم والعضلات.

(3-2) معنى التوافق الحركي:

يقصد بالتوافق الحركي قدرة الرياضة على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد. (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص 205).

(4-2) أنواع التوافق: يتفق العديد من المختصين على تقسيم التوافق إلى الأنواع التالية:

التوافق العام: في الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس، والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.

التوافق الخاص: في الحركات التي لا تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.

توافق الأطراف: هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعة عضلات الذراع أو الذراعين مع الرجل أو الرجلين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.

توافق الجسم ككل: هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات أجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم. (سيرجي بوليفسكي 2010، ص 96).

توافق الذراعين مع حاسة البصر: وهي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات الذراع أو الذراعين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبإيقاع حركي سليم.

توافق الرجلين مع حاسة البصر: في الحركات التي يستطيع فيها الرياضي دمج مجموعات عضلات الرجل أو الرجلين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبإيقاع حركي سليم.

(5-2) القدرات الحسية: القدرات الحسية لأي فرد مرتبطة بأعضائه الحسية وتلعب المثيرات دوراً هاماً في تعلم المهارات المختلفة حيث يجب أن تؤدي تلك المثيرات إلى زيادة نشاط الأعضاء الحسية لاكتشاف تلك المثيرات والمثير هو التغير في كمية الطاقة المؤثرة في العضو الحسني، ولدراسة ذلك يلزمنا التعرف على اكتشاف المثيرات، مقارنتها، التعرف، الكر، الإدراك التصور.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، ص 116-ص 118).

(1-5-2) الاكتشاف: القدرة على اكتشاف المثير تعني تحديد درجة التركيز الطبيعية. التي على أساسها يقرر الفرد شعوره بالمثير أو عدم شعوره به.

الفصل الثاني: التوافق الحركي

وهذا الحد يعتبر عتبة إثارة ثابتة وهناك علاقة بين اكتشاف المثير ودرجة تركيزه الطبيعية، وهذه العلاقة تتغير تبعا لنوع المثير وأيضا لمستوى دافعية الفرد ونوع التعليمات التي يتلقاها وعوامل أخرى متعددة، وطبقا لنظرية اكتشاف المثير فإن كل تغير في الطاقة الطبيعية للعضو الحي يترتب عليه إحداث بعض التغير في الجسم.

2-5-2) المقارنة: تحت ظروف رؤية جيدة يستطيع الشخص العادي مقارنة وإيجاد فروق بسيطة في إضاءة تصل 2% بين مجالي ضوء متجاورين، كذلك تستطيع الأذان اكتشاف ومقارنة تغير في تردد مثيرات متغيرة في الشدة وهذا التغير يكون في الغالب نسبيا بمعنى أن الشخص قادر على اكتشاف نسبة ثابتة من المتغيرات في مستوى المثير. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، ص120).

2-5-3) التعرف: هو مقدرة الإنسان على التعرف على شيء معين معروف لديه، فمثلا: يسعى اللون الأحمر أحمر والأخضر أخضر، وهذا النوع من التعرف هو ما يطلق عليه الحكم المطلق. والأحكام المطلقة تتم وسط مجموعة من الأحداث، وهي تختلف عن الأحكام المقارنة، ومن نتائج الأبحاث التي أجريت حول هذا الموضوع أن:

- الإنسان في مقدوره التعرف على المثيرات ذات البعد الواحد.
- الإنسان يستطيع أن يتعرف على: من 5 إلى 10 مثيرات دون أخطاء.
- هذه القدرات تتغير قليلا بالتدريب.
- هناك بعض الأفراد يملكون قدرات أكبر من العاديين في التعرف على الأشياء.

2-5-4) التذكر: التذكر يعني إظهار الدلالات المختلفة على التأثير بشيء في الماضي. وقد يكون هذا التذكر تاما أو ناقصا، وتختلف نسبة التذكر في الفرد نفسه طبقا لعوامل كثيرة منها: مدى تأثره بهذا الموضوع ودوافعه وغيرها.

2-5-5) الإحساس: وهو عملية عصبية نفسية لانعكاس العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر في الإنسان تأثيرا مباشرا في حواسه، ونحن نحس بما يدور حولنا ونستخدم طرقا للتعرف على الأشياء، فقد تستخدم العين والأذن والأنف والجلد لنقل إحساسات البصر والسمع والشم واللمس، وقد يحس الإنسان بأشياء تأتي من داخل جسمه سواء من الأجهزة الداخلية أو العضلات الإرادية أو الجهاز المفصلي. (جابر عبد الحميد جابر، 1982، ص85).

2-5-6) الإدراك: هو تفسير الإحساسات ثم تحديد الشيء وتفسيره، والإدراك هو عملية التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة. ويقوم الفرد بإعطاء تفسير لها والتعرف عليها، ويتوقف تفسير الفرد لهذه المؤثرات على نوع المؤثرات نفسها، وعلى الفرد نفسه تبعا لاتجاهات وخبرات وقيم وذكريات الفرد ودوافعه وغيرها، ومن العوامل التي تؤثر على الفرد في إدراك الأشياء المختلفة.

(محمد إبراهيم شحاتة، 2004، ص122).

الفصل الثاني: التوافق الحركي

2-5-7) التصور: هو انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها والتي أثرت عليه وعادة يكون التصور أقل في درجة الوضوح عن الإدراك، كما أن التصور يتميز بعدم الثبات، والتغير من وقت لآخر، ويلعب التصور دورا في حياة الفرد إذ بدونه يصبح الفرد مرتبطا فقط بالأشياء المدركة. كما تختلف أنواع هذا التصور. حيث يمكن أن يكون التصور بصريا أو سمعيا أو حركيا. ونحن في مجال التدريب الرياضي وعند تعلم وأداء المهارات الحركية المختلفة تلاحظ زيادة في نشاط الأعضاء كلها سواء الأعضاء الحسية أو الأعضاء الحركية.

كما أن تعلم أي مهارة رياضية جديدة يمر في سلسلة من الإحساسات التي سبق ذكرها، وهي الاكتشاف والمقارنة والتعرف والتذكر والإحساس والإدراك والتصور. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، ص130).

2-6) عمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية:

- **حدوث المثير:** الدليل المسبب للحركة وهذا المثير قد يكون مثيرا خارجيا مثل الصوت الصادر عن طلقة البدء أثناء مسابقات العدو، وقد يكون مثيرا داخليا مثل المثيرات الناشئة عن الإحساس بأوضاع الجسم في الوقوف أو عند رفع ثقل عن الأرض. (Claude Doucet, 2007, p60).

- **الاستقبال الحسي:** حيث تعمل أعضاء الحس والمستقبلات على استقبال المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية ويتم نقل المعلومات القادمة من البيئة الخارجية عن طريق الأعصاب الحسية، ومن المهم التأكد على أن أعضاء الحس المستقبلية لتلك المثيرات المتباينة بالتأكيد تشكل بداية ردود أفعال للاستجابات النوعية، حيث أن كل مستقبل يتخصص في نوع واحد من المثيرات. (جابر عبد الحميد جابر، ص 90)

- **الإدراك الحسي:** يحدث الإدراك الحسي نتيجة لاستثارة أعضاء الحس المختلفة ولكنه يتأثر أيضا بعوامل أخرى في الفرد، وتتكون تلك العوامل نتيجة مرور الفرد بخبرات معينة طوال حياته، فعملية الإدراك عملية عقلية وانفعالية وحسية معقدة، حيث يدخل فيها الشعور والتخيل والتذكر، كما أنها تتأثر الفرد ودوافعه واتجاهاته وخبراته، فهي العملية التي بواسطتها يصبح الفرد عالما بالموضوعات الخارجية بما فيها من علاقات أو بما تمتاز به من صفات، فالإدراك إذا عبارة عن الإحساس مضاف إليه معاني المحسوسات. (جابر عبد الحميد جابر، ص 102).

- **حدوث العمليات الداخلية المركزية:** وهي عمليات تتضمن التنظيم والتنسيق بين العديد من المثيرات ووضعه في هيئة استجابات حركية تتناسب مع المثيرات. (عدي حسين بيومي، 1990، ص 123).

- **حدوث الحركات العضلية:** وهي عمليات تؤدي إلى إنتاج نمط حركي خاص مثل مرجحة الجسم والذراع الضرب الكرة أو البدء في العدو..... إلى غير ذلك من أشكال الأداء الحركي أو البدني. وتكون الخطوة الأخيرة في هذه العملية التغذية الرجعية وتتم بالحصول على معلومات عند كل مرحلة من المراحل السابقة وتفيد هذه المعلومات في تعديل مكونات الأداء المختلفة لتجعلها أكثر فعالية.

(أبو العلا عبد القادر وإبراهيم شعلان، 1994).

الفصل الثاني:التوافق الحركي

(2-7) **التوافق وفسولوجيا الحركة:** ينظر الفسيولوجيين إلى التوافق الحركي على انه عملية ترتيب العمل العضلي في المقام الأول والقواعد الخاصة بتنظيم عمل العضلات التي تشترك سويًا في الأداء الحركي و أيضا بتلك الخاصة بتنظيم عمل العضلات المقابلة أي العمليات التي يقوم بها الجهاز العصبي للأداء هذا وما يعبر عنه بمصطلح للتوافق العضلي العصبي Neuro muscular coordination (خربط مجمد، مرجع سابق، 1997، ص 123) ويذكر سنجر SINGER إن التوافق هو قدرة الجهاز العصبي والأداء الأمثل والفعال للحركات المركبة والمهارات الأكثر تعقيد بينما يرى كبارد KPHARD; لتوافق الحركي هو العمل المتناسق و الاقتصادي على قدر الإمكان بين العضلات والأعصاب والحواس والاتزان ورد الفعل الحركي والتكيف السريع للمواقف. (أبو العلا عبد القادر وإبراهيم شعلان، 1994، ص 11) والتوافق في إطار هذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي وإذا كان التوافق يستلزم انقباض العضلات وهو ما يحدث نتيجة للإشارات التي تصلها من الجهاز العصبي فان هذا يعني إن التوافق الجيد يحدث إذا ما وصلت ما المثيرات العصبية إلى العضلات المكلفة بالعمل في الوقت المناسب.

2-8) الجهاز العصبي:

هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام، سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية. ووحدة تركيب الجهاز العصبي هي فإنها كلها ترجع في تنظيمها وتكيفها إلى الجهاز العصبي في الإنسان. (مهند حسين البشتاوي، أحمد محمود إسماعيل، ص 50).

الخلية العصبية وتتكون من جسم وهو بيضاوي الشكل به نواة كبيرة وسط البروتولازم، ويتفرع من جسم الخلية فروع كثيرة تختلف في عددها حسب الوحدة العصبية التي تدخل فيها الخلية فهي تستقبل وتنقل الإحساسات العصبية إلى الخلية ومن خواص البروتولازم الحي الاستقبال والتوصيل المختلف الإحساسات حتى يستطيع الإنسان الاستجابة للتغيرات الخارجية ويوجد لكل خلية فرع واحد هو أكبر هذه الفروع يسعى القطب المحوري وتمثل وظيفته فيما يلي:

- يقوم بنقل الإحساسات في سطح الجسم إلى المخ وتسمى الأعصاب الحسية.
- يقوم بنقل التنبيهات في المراكز الرئيسية بالمخ والنخاع الشوكي إلى العضلات وتسمى بالأعصاب الحركية. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، ص 130-131).

2-8-1) تكوين الجهاز العصبي: نظرا لاختلاف وظائف الجهاز العصبي وتنوعها يمكن تقسيم الجهاز العصبي إلى:

2-8-1-1) الجهاز العصبي المركزي: يتكون الجهاز العصبي من المخ الذي يملأ تجويف الجمجمة والنخاع الشوكي الموجود داخل العمود الفقري، ويعتبر الجهاز العصبي المركزي مركز إصدار الأوامر لكافة أجزاء الجسم. (خربط مجيد، 1997، ص 135).

الفصل الثاني: التوافق الحركي

المخ: ويقوم بمجموعة من الوظائف الحيوية الهامة وتشمل تنظيم معظم أنشطة الجسم لكي تنتظم و تتكامل حيث يستقبل المعلومات المختلفة من خلال الخلايا الحسية ويستجيب لها بإرسال إشارات عصبية أمرة إلى مختلف أعضاء الجسم.

- يقوم المخ بوظيفة الشعور بالوقت والمكان والأشخاص والأشياء

- يعتبر المخ مركز الحركات الإرادية التي يقوم بها الإنسان بصفة عامة.

- المخ هو المسؤول عن الانفعالات والذكاء والتفكير والإدراك والتصوير.

(أبو العلا عبد القادر وإبراهيم شعلانة، 1994، ص58).

وبذلك يمكن القول بأن المخ هو الجهاز المسؤول على جميع عمليات التعليم الحركي للمهارات وخطط اللعب ولكي يستطيع المخ أن يقوم بعملياته فإننا يجب أن نوضح الصورة التي تنقلها الإشارة الحسية إلى المخ لكي يتذكرها ويتعلمها الإنسان. وهذا يتطلب المقدمة خلال التعليم الحركي للمهارات أو الخطط. الشيء الذي نريد أن تعلمه بحيث تستخدم أعضاء الحس المختلفة حتى تصل المخ صورة واضحة متكاملة في أكثر من مصدر حسي ولذلك يقوم المدرس بالشرح للمهارة فتنتقل من الأذن إلى المخ بشرح المهارة المطلوبة حيث يبدأ بدوره في إدراك المهارة وتصورها كما يساعد تقديم النموذج في توضيح الرؤية الشكل الأداء، وبذلك تستخدم حاسة النظر في نقل المعلومات عن المهارة و مع تجربة أداء اللاعب نفسه.

للمهارة تقوم المستقبلات الحسية بالعضلات والأوتار والمفاصل بنقل المعلومات إلى المخ، وهكذا فإن التعلم الحركي يتحقق بصورة أفضل إذا ما تم توصيل المعلومات إلى المخ بأكثر من وسيلة حسية واحدة

النخاع الشوكي: ويقوم بوظيفة توصيل الإشارات العصبية من وإلى المخ بالإضافة إلى قيامه بالعمل مستقلا في حالة الفعل الانعكاسي، وبذلك بالنخاع الشوكي هو المسؤول عن ردود الأفعال المختلفة خلال مواقف اللعب. (أبو العلا عبد القادر وإبراهيم شعلان، 1994، ص69).

وظيفة الجهاز العصبي المركزي: ترتبط جميع أعضاء الحس بنهايات سطحية لألياف عصبية مصدره أو خلايا عصبية. وتعتبر الخلايا العصبية في الجهاز العصبي الفرعي إلى الجهاز العصبي المركزي، أما أعضاء الاستجابة فترتبط بألياف عصبية للاستجابة تمر بدورها في الجهاز العصبي إلى العضلات والغدد، وعند استئارة الخلية العصبية بصورة كافية لإثارة الليفة العصبية، فتقوم الليفة العصبية بأقصى استجابة ممكنة، وتتخذ الرسائل والمعلومات القادمة من البيئة خط السير التالي:

- تمر المعلومات في الخلايا العصبية المستقبلة إلى الخلايا العصبية المستجيبة بواسطة الجهاز العصبي المركزي.

- تنقل رسائل من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات الهيكلية (المخططة) عن طريق الجهاز العصبي الفرعي (الطريقي) والذي يتكون من مجموعة ألياف عصبية حسية صاعدة تمتد من أعضاء الحس إلى الجهاز العصبي المركزي، ومجموعة ألياف عصبية حركية هابطة في الاتجاه العكسي إلى العضلات والغدد أما الرسائل والمعلومات المنقولة إلى العضلات المسيطرة على الأعضاء الداخلية فتنتقل بواسطة الجهاز العصبي المستقبل. (خريبط مجيد، ص140).

الفصل الثاني: التوافق الحركي

2-8-1-2) الجهاز العصبي الطرفي: ويتكون من الأعصاب والصفائر التي تربط بين الأعصاب المصدرة والموردة والجهاز العصبي المركزي . ولذلك تقسم أعصابه إلى نوعين أحدهما الأعصاب المخية وهي الأعصاب القادمة من المخ والأعصاب الشوكية وهي الأعصاب التي تخرج من النخاع الشوكي وجميع هذه الأعصاب تخرج في شكل أزواج تشمل الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية.

2-8-1-3) الجهاز العصبي الذاتي (المستقل): يتكون من خلايا في المخ المتوسط والمؤخري والنخاع الشوكي وهذه الخلايا تتكون منها الألياف، وهو الجهاز الذي يسيطر وينظم نشاط الأحشاء الداخلية دون خضوعه للسيطرة الإنسان وإرادته ، فأليافه العصبية تغذي الأحشاء الداخلية المختلفة والغدد وجدران الأوعية الدموية والعضلات اللاإرادية كلها وكذلك عضلة القلب. وتخرج ألياف الجهاز العصبي الذاتي من مجموعة خلايا في المخ المتوسط والمخ المؤخري والنخاع الشوكي ولا تذهب مباشرة إلى الجزء الذي تغذيه ولكن توجد عقدة عصبية في طريقها قبل أن تصل إلى العضلة اللاإرادية.

2-9) أجهزة الإحساس بالجسم: يشتمل جسم الإنسان على مراكز المستقبلات التالية:

2-9-1) مراكز المستقبلات الخارجية: وهذه توجد في طبقات الجلد السطحية والغائرة وتستجيب للمتغيرات الخارجية في البيئة مثل: الأحاسيس الجلدية الألم والحرارة والبرودة.
(أكرم محمد صبحي، 2000، ص57).

2-9-2) مراكز المستقبلات الداخلية: وهي التي تتعلق بوضع الجسم وحركته وتوجد تلك المستقبلات في أماكن عميقة بأنسجة الجسم وهي مسؤولة عن إدراك حركة ووضع أعضاء الجسم وتقدير شكل الأداء ووزن الأشياء وغير ذلك، وهذه المستقبلات الداخلية تستعمل على أعضاء حسية توجد في:

- أوتار العضلات وتسمى أجهزة جولجي.
- الألياف العضلية.
- الطبقات العميقة من الجلد والأنسجة الرابطة.
- أربطة المفاصل.
- الأنسجة الضامة داخل وحول العضلات

2-10) التوافق والتطبيقات الميكانيكا الحيوية: يعرفه احمد الشاذلي: بأنه التزامن البيوميكانيكي أي توافقت الأداء في تنظيم عالي المستوى بين الانقباضات العضلية المجموعات عضلية مختلفة تشترك في الأداء المهاري وفق رسالات عصبية دقيقة من المنطقة المحركة بالمخ ينتج عنها الدقة والانسيابية في الأداء المهاري. ويضيف السيد عبد المقصود أن مصطلح التوافق في الميكانيكا الحيوية يطلق على دفعات القوى والمقاييس التي يتعين التوفيق بينها لتحقيق الأداء الحركي.

(قاسم حسن حسين، 1999، ص20).

2-11) وظائف التوافق الحركي:

الفصل الثاني: التوافق الحركي

- توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولاسيما الجهاز الحركي الاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الآتية بعد انتهاء العمل الحركي أو خلاله.
 - أداء مسار الحركات طبقاً لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب أن يحصل وما حصل فعلاً أي بين النتيجة والهدف.
 - مقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب أن يتم مع الهدف الموضوع مسبقاً ومنهج التصرف الحركي
 - التوجيه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة إلى العضلات.
- (أكرم محمد صبحي، 2000، ص95).

2-12) العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي:

- قدرة الفرد للسيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم.
- قصر ذراع القوة العضلات الجسم.
- قاعدة الارتكاز
- العوامل الخارجية.
- السيطرة على عمل الأربطة والعضلات. (نجاح مهدي شلش اكرم، محمد صبحي، 2000، ص57).

2-13) تدريبات التوافق الحركي:

بعد التوافق من القدرات البدنية المركبة، الذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة، ولا تقتصر أهمية تدريبات التوافق على الأداء الفني والخططي ، ولكن تتعدى ذلك لتشمل مراعاة في الأجواء المختلفة والأحوال المحيطة بعملية التدريب، ويستخدم التوافق أيضا حينما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء على جهاز الترامبولين كما يحتاج اللاعب للتوافق في حالة فقدان توازنه في الأداء سواء في الهبوط أو التوقف بسرعة . وكذلك في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة، وتعتمد مستويات التوافق على المقدرة على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة وبفعالية عالية. وان امتلاك اللاعب القدرات عالية من التوافق لا تساعد فقط في أدائه للمهارات الحركية بصورة تامة ودقيقة ولكن تتعدى ذلك لتشمل تجنب الأخطاء المتوقعة. ومن وجهة النظر الفسيولوجية يمثل التوافق مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق، إذ يعتمد تنظيم العمل على الجهاز العصبي المركزي على الوظيفة والنظام وان تركيب وتعقيد النظام والوظيفة يتم توافقها من خلال هذا الجهاز المهم. لان وظيفة الجهاز العصبي المركزي في سرعة اختيار الاستجابة المناسبة للاستنثارات المختلفة والتي يرى تأثيرها مباشرة. (عويس الجبالي، 2000، ص456).

2-14) الأساليب التدريبية المساعدة على تطوير التوافق:

الفصل الثاني: التوافق الحركي

- العمل بأداء تمارين من أوضاع مختلفة وغير معروضة مسبقاً كأداء للتدريب مثل تمارين القفز المتنوعة.
 - أداء المهارات الحركية بالذراع أو بالرجل المعاكسة (بالطرائق العكسية) من أوضاع مختلفة وغير معروضة مسبقاً. مثل رمي الأدوات والضبطية بالكرة والدحرجة بالكرة والعمل بالسلاح (المبارزة) والملاكمة بغير الذراع أو القدم الأساسية والمعتاد عليها بل المعاكسة.
 - العمل على تغيير سرعة إيقاع أداء الحركة المراد تطويرها مثل التدرج عند أداء سرعة الإيقاع.
 - الحد أو تحديد مكان العمل عند أداء المهارات، مثل صغر الملعب أو وضع علامات على الأرض وعلى وفق الهدف المراد تحقيقه من المدرب.
 - العمل على زيادة صعوبة أداء التمارين وذلك من خلال حركات مساعدة مثل عدو الزكراك مع الأدوات أو تمارين التتابع وعلى وفق الهدف المراد تحقيقه من المدرب.
 - العمل على أداء مهارات غير معروضة أو معروفة باللعبة التخصصية فضلاً عن العمل بالمهارات المعروفة باللعبة ثم دمج هذه المهارات مع بعضها مثل أداء مهارات من رياضة أو فعالية أخرى مغايرة وبطريقة اللعب.
 - تنفيذ سرعة الأداء الحركي وإيقاعه وتحديد مسافة أداء المهارة.
 - زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة الأداء في ظروف غير طبيعية.
 - ويرتبط التوافق بكثير من الصفات والقدرات البدنية والحركية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة. وتشير الدراسات إلى وجود ارتباط معنوي بين التوافق الحركي وكل من التوازن والسرعة والرشاقة.
- (عامر فاخر شغالي، 2011، ص 344).
- بينما يوجد ارتباط منخفض مع كل من القوة العضلية والمطاولة ويعد مصطلح القدرة الحركية من أكثر المصطلحات اتساعاً إذ أن المكونات الأولية التي تتضمنها تشير إلى مفهوم القدرة الحركية في التربية الرياضية يعادل في اتساعها أهمية مفهوم الذكاء في علم النفس.
 - ويشير البعض إلى إن هنالك تمييز ما بين القدرات البدنية والقدرات الحركية من حيث مكوناتها وطبيعتها فيستخدم مصطلح القدرات البدنية للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية في أداء نشاط بدني معين.
 - بينما يستخدم مصطلح القدرات الحركية للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بالقدرات العقلية. (قاسم الزام جور، 2005، ص 90).

خلاصة:

إن التوافق الحركي يعتبر الجانب البالغ أهمية في الأداء الحركي عند الرياضي فلا يمكن أداء أي مهارة دون حدوث عمليات أولية متمثلة في الاستقبال الحسي للمثيرات الداخلية (جسم الإنسان) والخارجية

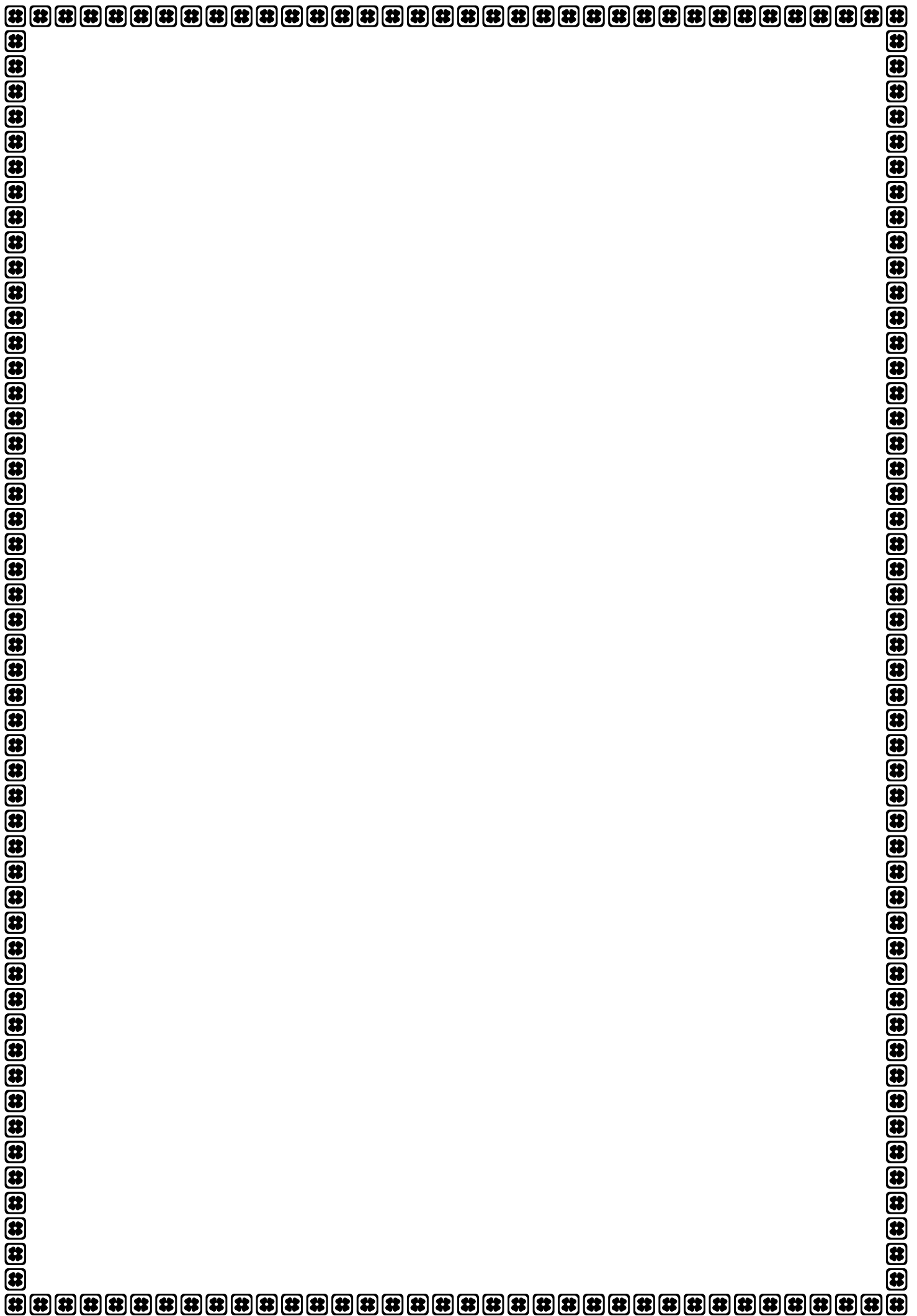
الفصل الثاني: التوافق الحركي

(البيئة)، ثم الإدراك وحدث العمليات الداخلية المركزية وفي الأخير الاستجابة الحركية نتيجة عمل العضلات.

ومن هنا نستنتج التوافق الحركي ما هو إلا نتاج عمليات نفسية عصبية حركية تعتمد في مجملها على قاعدة هامة هي الخبرات الحركية السابقة والقدرات العقلية للفرد.

الفصل الثالث:

كرة السلة.



تمهيد:

شهد العالم في الأونة الأخيرة تطورا مذهلا في المجال الرياضي بصفة عامة وفي الألعاب جماعية كانت أو فردية و سيما لعبة كرة السلة والتي احتلت مكانا بارزا الألعاب، سواء كانت محلية أو دولية لما تتميز به من إيقاع سريع و مناورات مستمرة و متواصلة مما يجعل هناك توجد جماهيري غفير حيث جذبت الأنظار إليها. لما تتميز به من إثارة عالية، فهي تنتوع ما بين الدفاع والهجوم حيث الفريق الأقدر مهارة، الأعلى في اللياقة. وتعتبر اللعبة الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية وفي دول كثير ويرجع ذلك ما تحققة من الإثارة والتشويق نظرا لكونها تتميز بالحركة السريعة سواء في الهجوم أو الدفاع، وما تتطلبه هذه الحركة من نواحي بدنية و ذهنية وخططية و مهارية. كما تعتمد لعبة كرة السلة على الأداء الجماعي لمجموعة أفراد و يقول مدحت صالح سيد حول تعريفه للعبة كرة السلة تعد لعبة كرة السلة ذات إيقاع سريع و التي يتحول فيها اللاعب من الهجوم للدفاع و من الدفاع إلى الهجوم بسرعة شديدة و هي لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدونها كما يتميز الداء في هذه اللعبة ب الانطلاقات الفجائية السريعة و التوقف غير المتوقع و اللولب والدوران و تغيير الاتجاه والسرعة واستخدام العاب الخداع.

(مدحت سيد، 2004، ص24).

3) كرة السلة:

3-1) تعريف رياضة كرة السلة:

كرة السلة هي أحد أوسع الألعاب انتشارا في العالم من حيث المتفرجين وهي ثاني الألعاب الجماعية شعبية و انتشارا في معظم بلدان العالم، وقد اعتبرها الباحثون واحدة من أكثر الرياضات الجماعية اثارة لحماس و رغبة اللاعبين والمشاهدين تتميز كذلك بسرعة وديناميكية تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع (داليا زكريا، عباس زيد، ص 62) تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين وغرض كل فريق هو ان يقذف الكرة في السلة الفريق المضاد و ان يمنع الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إصابة الهدف، و يجوز تمرير الكرة أو قذفها أو ضربها أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه وذلك في حدود الاحكام المنصوص عليها في قواعد القانون. (صبحي قبلان، نضال الغفري، 2009، ص 170).

3-1-1) مقاييس ملعب كرة السلة:

- في سنة 1907: (100×60) قدم لعدد 9 لاعبين، (72×50) قدم لعدد 5 لاعبين.
- في سنة 1922: (70×45) قدم.
- في سنة 1938: (72×40) قدم، (85×45) قدم .
- في سنة 1956: تم اعتماد ثلاثة مقاييس للملاعب الملعب المتوسط (26×14) مترا.
- في سنة 1985: تم رسم نصف دائرة حول الهدف تبعد عنه مسافة 6 متر وتحسب الإصابة بثلاثة نقاط إذا أجريت من هذه المسافة.
- في سنة 1999: تم اعتماد مقاسين للملاعب هما (28×15) مترا للمسابقات الدولية (14×26) مترا للمسابقات المحلية.

3-1-2) للاعبون:

- في سنة 1905 ولاعبين.

- في سنة 1907 من 9:5 لاعبين حسب اتفاق الفريقين.
- في سنة 1922: من 6:9 لاعبين حسب اتفاق الفريقين.
- في سنة 1924: 6 لاعبين فقط.
- في سنة 1928: 5 لاعبين فقط.

3-1-3 وقت المباراة:

- في سنة 1905 شوطين مدة كل شوط (12) دقيقة.
- في سنة 1907 شوطين مدة كل شوط (15) دقيقة.
- في سنة 1924 أربعة أشواط مدة كل شوط (8) دقائق.
- في سنة 1928 شوطين مدة كل شوط (20) دقيقة.
- في سنة 1999 شوطين مدة كل شوط (20) دقيقة يتم تقسيمها إلى فترتين كل فترة (10) دقائق بينهما دقيقتان للراحة.

3-2 المهارات الأساسية في كرة السلة:

إن المهارات الأساسية في كرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها ونجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادته أفراد هذه المهارات... ففريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن يؤديوا التمرينات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وأن يصوبوا نحو السلة بدقة وإحكام، وأن يتحركوا بالكرة وبدونها بخفة وتحكم مع إجادته المهارات الدفاعية والهجومية، لذا فإن مرحلة تعليم هذه المهارات تعد أهم مراحل تعلم اللعبة واسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الأفضل.

3-2-1 شروط تعلم المبادئ والمهارات الأساسية في كرة السلة:

- نجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادته أفراد المبادئ الأساسية للعبة.
- إن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراد التمرير بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وأن يصيبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وأن يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع
- يجب أن يكون التدريب في قالب منافسة ما أمكن.
- ألا تكون مدة التدريب كلها تمارين مجهدة، بل تتخللها فترات فيها تمارين غير متعبة.
- (حسن سيد معوض، 2003، ص58).
- يجب أن يكون هناك تغيير أو تبديل ولا تكرر بنفس الشكل والطريقة أن يهدف كل تمرين إلى غرض معين، ويفهم اللاعبون ويقتنعوا بأهمية هذا الغرض.
- يجب أن يبدأ بالسهل ثم التدرج نحو الصعوبة، وأن يبني كل تدريب على تدريب آخر.
- أن يرى اللاعبون كيفية أداء المهارة بالطريقة الصحيحة عمليا.
- ألا تحاول تعليم المبادئ كلها في وقت واحد أو في مدة قصيرة.

تنقسم المهارات الأساسية لكرة السلة إلى نوعين:

3-2-2 مهارات فردية هجومية : وتتمثل في كل من:

- مسك الكرة واستلامها.
- التحكم في الكرة.
- التمير.
- المحاورة.
- التصويب.
- حركات القدمين الدفاعية.
- الحركات الخداعية.

3-2-3 مهارات فردية دفاعية:

- وقفة الاستعداد الدفاعية.
- حركات القدمين الدفاعية.
- المكان الدفاعي.
- المسافة الدفاعية.
- الدفاع ضد المحاور.
- الدفاع ضد المصوب. (حسن سيد معوض، 2003، ص616).

3-3 مفهوم الدقة:

تعني كلمة الدقة بمعناها العلمي القدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وتعني كذلك الكفاءة في إصابة الهدف وقد يكون الهدف منافسا مثل كرة السلة او كرة القدم او 2 كرة اليد او يذكر (حسانين) بأنه: يجب ان تقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعبة شيء ما نحو ويقول (حلمي حسين أن الدقة هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية لتوجيه شيء آخر .

(محمد صبحي حسانين 1995 من 459).

ان توجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي والعصبي والدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين كما يتطلب الأمر أن تكون الاشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان منها موجها للعضلات العاملة ام العضلات المقبلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لاصابة الهدف إن مركز الدقة في المخ هي المنطقة السادسة التي تنطلق منها الاشارات العصبية للنخاع الشوكي والاعصاب لاداء حركة معينة. (حلمي حسين، 1985، ص139).

ان سمت درس ما كتب حول الدقة في انها واجب حسي حركي بسيط كوظيفة للوقت - أي تحسن الدقة نتيجة التدريب لمدة غير محددة واستنتج من دراسته أن الأمر الملازم للخبرة هو زيادة الدقة ونقلًا عن (شمت ورسينغ) ان هنالك ثلاث مراحل من الدقة وهي:

الفصل الثالث: كرة السلة

قاسم حسين اللياقة البدنية وطرق تحقيقها مطبعة التعليم العالي بغداد 1908، من 300 آباء حميد رشيد اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 1997، ص 20 6 نهاد محمد علوان الرتمينات الدقة والسرعة في تطوير تعلم دقة التصويب بكرة اليد رسالة ماجستير غير منشورة التربية الرياضية. جامعة بغداد 2000 من 10. **3-3-1) الدقة المكانية أو الحيزية:** هذا النوع من الدقة يتطلب تسديد الحركات الى موضع مكاني حيزي او فضائي ويعتمد أساسا على نهاية نقطة الحركة، وتؤثر في الأداء (الحركة المصاحبة النهائية أو نهاية الحركة).

3-3-2) الدقة الوقتية أو المؤقتة: يتطلب هذا النوع حركات سريعة تكون فما دقة وضبط زمن الحركة مسألة مهمة في أداء المهارة ويعزى الى توقيت الدقة.

3-3-3) توقيت الدقة: وهي نوع من الدقة يستوجب حركات سريعة يكون فيها وقت الحركة هو المهم في الاداء بالدقة الوقتية أيضاً. ويذكر اياد عبد الرحمن) نقلا عن (طلحة) إن تداخل كل من عنصري الدقة ويكون مرتبطا والسرعة ضروري الضمان فعالية تحقيق الهدف ويلخص أياد حميد رشيد أهم الاعتبارات الخاصة بالدقة وتنميتها وقياسها بالاختبارات بالاتي:

- المواصفات الجسمية والبدنية لها الأثر المهم في اختيار نوع اللعبة والمركز الذي يؤديه.
 - سلامة الأجهزة الجسمية (العصبي والعضلي) وكذلك سلامة حاستي النظر والسمع.
 - الراحة النفسية للاعب وكذلك تهدئة الحالة الانفعالية.
 - أن يستمر التدريب ولا تتخلله فترات القطاع طويلة.
 - أن يتم التدريب حسب طبيعة اللعبة أو النشاط الممارس.
- (أياد عبد الرحمن، آباء حميد رشيد 1998، ص 11-20).

3-4) التصويب: هو المحصلة النهائية إتقان جميع المهارات، والهدف من المباراة هو تسجيل السلات أكثر من الخصم وهذا يعتمد على إجادة التصويب نحو السلة.

3-4-1) أهمية التصويب:

- تهديد وعدم اطمئنان الخصم وضمان المباراة.
- الفريق الذي يجيد التصويب يكون ذا ثقة كبيرة والتي تقود الى الفوز.
- القدرة على تغيير الخطط واللعبة تحت أي ظرف.
- زادت أهمية التصويب إذ يتحتم على الفريق التسديد على السلة في أقل من 30 ثا من لحظة استحواذ على الكرة.
- زادت أهمية التصويب بزيادة قيمة اصابة الهدف من بعيد الى 3 نقاط.

3-4-2) أنواع التصويب:

هناك عدة أنواع من التسديد نحو السلة لكنها تشترك في الغرض وهو اصابة الهدف، وينقسم التصويب حسب الحركة إلى نوعين.

- التصويب من الثبات.
- التصويب من الحركة.
- والتصويب من الثبات اضمن ويؤدى من مسافات أبعد ولكنه بطيء في الأداء وينقسم التصويب حسب اللوحة إلى نوعين:
 - التصويب المباشر.
 - التصويب بالارتداد.
- التصويبة المباشرة تنزل فيها الكرة مباشرة في الحلقة دون ملامسة أي شيء ويركز المصوب انتباهه كله على الحلقة التصويبة المرتدة تضرب الكرة فما اللوح أولاً ثم ترتد إلى الحلقة.
- التصويبة الصدرية.
- التصويب باليدين من فوق الرأس.
- التصويب من الكتف من الثبات.
- التصويب من الكتف من الحركة.
- التصويب من القفز.
- التصويب من الارتكاز.
- التصويب الخطأ.
- التصويب السلمي.
- الرمية الحرة. (حسن سيد معوض، 2003، ص 43-53).

3-4-2-1) التصويب السلمي:

يؤدى هذا النوع من التصويب في حالة ترك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة أو بعد استلام الكرة من زميل ويستخدم اللاعب خطوات اقتراب خاصة بعد انتهائه من المحاورة أو بعد استلامه للكرة حتى يتسنى له الاقتراب أكثر ما يمكن من السلة وتؤدى التصويبة السلمية عند استلام اللاعب الكرة من زميل أو مسكها عقب المحاورة و كانت حيازة الكرة في كلتا الحالتين مع لمس القدم اليمنى للأرض يقترب اللاعب نحو الهدف ويأخذ خطوة واحدة بالقدم اليسرى والارتقاء عليها الوثب عاليا مع رفع الركبة اليمنى أثناء التصويب باليد اليمنى ومتابعة الذراع المصوية للكرة وكذلك الرسغ والأصابع الهبوط على القدمين معا حتى لا يدفع اللاعب بعيدا عن الهدف ليتمكن من متابعة الكرة مرة أخرى في حالة فشل الإصابة و في هذا النوع من التصويب يستحسن أن يكون توجيه الكرة غير مباشر على السلة وذلك باستعمال اللوحة الخلفية المستطيل الأسود المرسوم عليها حيث تكون ملامة الكرة للوحة على خط الأسود الرأسي القريب من اللاعب لضمان التسجيل. (مصطفى محمد زيدان، 1999، ص 185-186).

طريقة الأداء:

الفصل الثالث: كرة السلة

- **التقدم بالكرة:** يمسك اللاعب الكرة الممررة إليه من الزميل أو المرتدة من الأرض عقب تنطيطها وذلك مع خطوة في اتجاه الهدف، ويطلق عليها مجازاً الخطوة الأولى في التصويب السلمي ويتناسب طول هذه الخطوة مع بعد اللاعب عن الهدف، كما يتوقف اتجاهها على موقع المدافع من الهدف يأخذ اللاعب خطوة ثانية غالباً ما تكون أقصر من الأولى، وهذه الخطوة هي التي يرتقي بها اللاعب أماماً عالياً للوصول إلى أقرب نقطة للهدف، وقد ينحرف أيضاً اتجاه الخطوة عن الهدف تبعاً لموقع المدافع إن وجد. يعقب الخطوة الثانية خطوة أخرى.

أخيرة تتم لحظة دفع الكرة بأصابع اليد المصوبة نحو الهدف، وفي هذه الخطوة ترتفع الركبة عالياً للمساعدة في ارتفاع اللاعب ووصوله إلى أقرب موقع من حلقة الهدف أو قد نتجه الركبة إلى الأمام لزيادة الاقتراب نحو الهدف إذا كان اللاعب مازال بعيداً عنه.

عقب دفع الكرة بأصابع اليد المصوبة نحو حلقة الهدف يهبط اللاعب على كلتا القدمين في وقت واحد مما يساعد على اتزانه عند الهبوط ومن ثم إمكانية الكرة نحو الهدف في حالة عدم إصابته. في جميع الخطوات السابقة يتم حماية الكرة إما بوضعها في الجانب البعيد عن الخصم، أو جعلها في حالة حركة مستمرة إذا تواجد أكثر من خصم جانبي اللاعب المتقدم بالكرة

- **طريقة دفع الكرة نحو الهدف:** كلما اقترب المصوب من الهدف قام بفرد الذراعين عالياً بالكرة قبل التصويب وكلما ابتعد عن الهدف قام يثني المرفقين للمساعدة في دفع الكرة وتوصيلها إلى الهدف، ويتم دفع الكرة نحو الهدف بأصابع اليد المصوبة.

أثناء التصويب من اتجاه جانبي للهدف يتم دفع الكرة نحو الضلع القريب من المستطيل الأسود المرسوم على لوحة الهدف. أما التصويب من الاتجاه الأمامي للهدف فيكون دفع الكرة نحو الحلقة مباشرة. في حالة وصول اللاعب إلى أقرب مكان للهدف يتم التصويب من أعلى الرأس حيث تكون أصابع اليد المصوبة خلف الكرة.

في حالة عدم إمكانية وصول اللاعب إلى مكان قريب من الهدف فإنه يحاول الاقتراب بواسطة الطيران في الهواء. وفي هذه الحالة يتم التصويب من أسفل حيث تكون الأصابع أسفل الكرة قبل دفعها نحو الهدف. في جميع حالات التصويب يجب القبض على الكرة بأصابع اليدين معاً على أن تترك اليد غير المصوبة الكرة قبل دفعها مباشرة نحو الهدف وذلك لضمان حمايتها من الخصم إن وجد.

(مصطفى محمد زيدان، 1999، ص 90-95).

3-4-2-1-1) الأخطاء الشائعة في التصويب السلمي: هناك العديد من الأخطاء التي يقع فيها

اللاعب أو المتعلم من بينها:

- القفز على القدم الخاطئ فإذا كان التصويب باليد اليمنى فمن المهم أن يكون القفز أو الانطلاقة بالقدم اليسرى والعكس صحيح عند التصويب باليد اليسرى.

الفصل الثالث: كرة السلة

- دفع ووضع الكرة بقوة شديدة على اللوحة الخلفية للسلة: فكلما وجه اللاعب الكرة برفق على اللوحة الخلفية للسلة كلما كان ذلك أفضل.
- فرض التدوير أو العزل على الكرة: وذلك يعني أن تدوير الكرة ينبغي أن يكون عن طريق الانطلاق الطبيعي لها وليس بأي جهد إرادي من اللاعب.
- التصويب من مكان منخفض جدا على اللوح الخلفي: قد يرتكب العديد من اللاعبين والتمييزون أيضا هذا الخطأ فهم يصوبون الكرة على نقطة ما لا تعلق أكثر من عشرين سنتيمترا أعلى السلة بدلا من الارتفاع الصحيح (25) سم.
- الإخفاق في التركيز: إن التصويب بإهمال يجعل اللاعب يميل إلى أخذ التصويب كامر مسلم به ومن ثم يفقد اللاعب تركيزه، فهو يعتبر أمر في غاية الأهمية من أجل تجنب الفشل وتحقيق النجاح.

3-4-2) مهارة التصويب من القفز:

لقد أصبح التصويب من القفز أكثر مهارات التصويب شيوعا في المباريات نظرا لإمكانية استخدامه في معظم مواقف التصويب من المسافات القريبة والمتوسطة والبعيدة عن الهدف. في هذا النوع من التصويب يحاول اللاعب دفع الكرة نحو الهدف عقب القفز والارتفاع عن الأرض مع رفع الكرة إلى المستوى الذي يصعب على المدافع أن يصل إليه. ولهذا يتطلب الأداء قوة مميزة بالسرعة العضلات الرجلين تساعد اللاعب على سرعة وارتفاع القفز كما يتطلب قدرا من التوافق الحركي يساعد اللاعب على السيطرة على حركاته وتغيير وضع جسمه أثناء القفز تبعا لحركة المدافع الذي يقفز القطع الكرة.

طريقة الأداء:

- من وضع الاستعداد الهجومي بالكرة يثني اللاعب ركبتيه قليلا مع رفع العقبين عن الأرض ثم يدفع الأرض بمشطي القدمين للقفز لأعلى.
- أثناء القفز لأعلى يرفع اللاعب الكرة لتصل إلى فوق الرأس بحيث تكون محمولة على أصابع اليد المصوبة واليد الأخرى تقوم بسند الكرة عندما يصل اللاعب إلى أعلى ارتفاع يقوم بدفع الكرة بأصابع اليد المصوبة في اتجاه الهدف مع متابعتها بفرد الذراع كاملا وثني الرسغ الى الأسفل.
- بعد أن تترك الكرة يد اللاعب يهبط على كلا المشطين ثم العقبين.
- يظل اللاعب متابعا بذراعه المصوبة لحركة الكرة في الهواء حتى تصل إلى الهدف (مصطفى محمد زيدان، 1999، ص 95-97) لحماية الكرة من الخصم يحاول المصوب جعل الكرة في حالة حركة مستمرة خلال جميع مراحل الأداء حتى يصل إلى الارتفاع الذي يسمح له بحرية التصويب.

الفصل الثالث: كرة السلة

في حالات التصويب القريب من السلة حيث يتواجد المدافعون، يجب الارتكاز لحجز الخصم بالقدم المقابلة لليد المصوبة ثم الدفع بالقدمين معا للقفز أماما عاليا في اتجاه الهدف. حالات التصويب أمام مدافع طويل القامة يجب خداعه بدفع الكرة نحو الهدف أثناء القفز لأعلى وليس بعد الوصول إلى أعلى ارتفاع.

3-4-2-1) الأخطاء الشائعة في التصويب من القفز: يمكن حصر بعض هذه الأخطاء فيما يلي:

- التصويب في وضع غير متوازن أن تكون وضعية الساعد غير صحيحة: حيث يجعل الكثير اللاعبين في كرة السلة سواعدهم على مسافة بعيدة عن أجسامهم عند القيام بالتصويب من القفز، وآخرون غيرهم يجعلون سواعدهم عالية أكثر من اللازم الأمر الذي يدفع الكرة بقوة أعلى أو خلف الرأس محدثا نوع من أنواع الاندفاع الخطي للتصويب في وقت كان يجب أن تكون سريعة وذات انسيابية وقوس جيد.

- منطقة الهدف الضعيفة: من المهم أن يركز المصوب على منطقة محدودة من السلة ويقوم بالتصويب عليها ويجعل بعض اللاعبين نقطة الهدف على مقدمة حافة السلة، ويجعلها آخرون في مؤخرة حافة السلة وغيرهم في وسط السلة.

- اتخاذ وضع خاطئ للقدمين: حيث أن التصويب يبدأ فعلا من القدمين فيجعل اللاعب قدماه متباعدتان كثيرا عن بعضهما البعض، مما يسبب توازن ضعيف للجسم ودقة أقل للتصويب

- أداء التصويب فجأة: حيث أن التصويب يؤخذ من ارتفاع القفزة والعديد من اللاعبين يشعرون بقدر على التصويب رغم المضايقة من طرف الخصم، وهذا الجبر يؤدي إلى موقف عدم الدقة وضعف التركيز.

- قصر قوس التصويب: حيث يوجد الكثير من اللاعبين ممن تنقصهم المهارة فيصيبون الكرة في خط مستقيم تجاه السلة، مما لا يكسب الكرة انسيابية ودقة محكمة.

3-4-3) العوامل التقنية المؤثرة في دقة التصويب: يشمل التصويب على عدة مهارات سنتناول أهمها

بالنسبة للناشئين بمزيد من التفصيل كمهارة ومهارة التصويب السلمي والتصويب من القفز... الخ. وبغض النظر عن نوع مهارة التصويب التي يستخدمها اللاعب، فإن هناك بعض العوامل المؤثرة في دقة التصويب عامة وهي:

الثقة في طريقة الأداء: إن ثقة اللاعب في الطريقة التي يصوب بها تعتبر عاملا هاما من العوامل المؤثرة في دقة التصويب وهذه الثقة يكتسبها اللاعب من مدربه المدرب الواعي هو الذي يقنع لاعبيه بمزايا وأسباب امتياز طريقة التصويب فإذا أمن اللاعب واقتنع بمزايا هذه الطريق الطريقة ومدى تناسبها له كان ذلك سببا مباشرا في إتقان التصويب بهذه الطريقة فالثقة سبيل الهدوء وعدم التوتر والأسلوب الذي يجب أن يقنع به المدرب لاعبيه يفضل أن يكون أسلوبا علميا، وهذا يتطلب من المدرب أن يكون دارسا لبعض العلوم الأساسية في مجال التربية الرياضية كعلم الميكانيكا الحيوية والتشريح، فالعلم هو أمضى سلاح الإقناع. (ريسان خريط، 2003، ص 60-66).

الفصل الثالث: كرة السلة

الارتخاء: بالرغم من أهمية الحالة التوتيرية التي يجب أن يكون عليها اللاعب أثناء المباراة إلا أن الحالة التوتيرية الزائدة إما تجعل اللاعب يبذل نشاطا زائدا يعوقه عن السيطرة على حركاته ومن ثم يفقد عنصر الدقة في أدائه. ولما كان التصويب في حاجة إلى دقة متناهية أثناء الداء، لأن انحراف الذراع المصوبة لدرجة واحدة يجعل الكرة تنحرف عن مركز الحلقة، ويزداد هذا الانحراف كلما زادت مسافة التصويب لذا كان ارتخاء عضلات جسم اللاعب أثناء التصويب وعدم توترها من العوامل الهامة في دقة.

(أحمد أمين فوزي، ص 105-108).

حالة الكرة في الهواء: يجب أن تكون الكرة أثناء طيرانها في الهواء وهي تسلك طريقها إلى السلة في حالة دوران مستمر حول محور أفقي، وفي اتجاه عكسي لاتجاه طيرانها هذا الدوران يجعل الكرة تسقط عموديا على حلقة السلة حينما تصل الكرة إلى نهاية طريقها الذي يتحدد بقوة الدفع. وسرعة دوران الكرة في الهواء يجب أن تكون مناسبة بحيث لا تعوق الكرة عن مواصلة طريقها نحو السلة، أو تجعلها تسقط بزواوية منفرجة بعيدا عنها. ويتحقق ذلك الدوران إذا كان دفع الكرة بأصابع اليد المصوبة فقط، ومتابعة هذا الدفع بحركة كبراجية من اليد لأسفل بحيث تكون من مفصل الرسغ.

طريق الكرة في الهواء: يجب أن تسلك الكرة في الهواء طريقا مقوسا لأعلى لأن ذلك يساعد على مرورها من الحلقة، فكلما كان سقوط الكرة رأسيا على الحلقة كلما كان ذلك مساعدا لها على اختراق السلة ولكن كلما كان طريق الكرة أكثر تقوسا كلما زادت المسافة التي تقطعها الكرة في الهواء، وهذا لا يساعد على الدقة في التصويب. ولذا فإن الطريق الذي يجب أن تسلكه الكرة يفضل أن يأخذ مدارا مناسباً بحيث يجعل الكرة تسقط رأسيا، ولا يكون بالشكل الذي يجعله طويلا فيقلل من دقة التصويب.

(ريسان خريبط، 2003، ص 71-75).

3-4-4 العوامل النفس حركية المؤثرة في التصويب:

التوازن الجسمي: حتى يكون هناك توازن محدد يجب على اللاعب المصوب أن ينسق المجهودات الخاصة بكل عضلة لإنتاج مقدار القوة في اتجاه السلة، وعلى الرغم من أن درجة التوازن تكون منخفضة. فإن قدرة اللاعب على التحكم في مسار الكرة يعتمد على التحكم في القوة المتولدة من جزء معين من جسمه.

التوافق: ويمثل القدرة على التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج أداء سليم وجيد مع تناسق حركة الجسم في الأداء، ولهذا المكون أهمية كبيرة في لعبة كرة السلة إذ يحتاج اللاعب إلى توافق ما بين I اليدين والعينين ، وأحيانا كليما كليما في الأداء المهاري ويعتمد التوافق لدى اللاعبين بالدرجة الأساس على سلامة كل الأعصاب والعضلات حتى يتمكن من إخراج التصويب بطريقة مثالية.

(نهاد محمد علوان، 2000، ص 19).

خلاصة:

يتضح من كل ما سبق وبعد هذه الإحاطة الموجزة عن كل ما يتعلق بمهارة من أهم المهارات الأساسية في كرة السلة، والتي أتضح من خلالها كيفية أداء بعض الأنواع منه وكيفية تحقيق التصويبات الناجحة، وذلك من خلال تجنب الكثير من الأخطاء الشائعة من حيث التعلم أو من حيث التدريب، وعلى هذا يمكن القول أن تحقيق التصويبات الناجحة يتوقف على مدى الأهمية التعليمية في المراحل الأولى من تعلم الفرد للمهارات.

الفصل الرابع:

المراجعة.

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة الاعتبارية عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق العضلي العصبي. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغييرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة وأطوار المراهقة وخصائص الفئة العمرية (16) سنة، حتى يتسنى لنا الإمام بجميع جوانب الموضوع.

4) مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح، وصفي الفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد وبذلك المراهق لا طفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها عبد الله الجسماني) بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات.

4-1) تعريف المراهقة:

جاء على لسان العرب لابن منظور راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص195).

إن المراهقة تعيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى عشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (فؤاد البهي السيد، 1956، ص254).

- هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (مصطفى فهمي، 1986، ص189).

إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج العدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.

(فؤاد البري السيد، 1956، ص254).

4-2) خصائص المراهقة: هناك عدة خصائص للمراهقة تذكرها مع الشرح.

4-2-1) الإثارة الجنسية عند البلوغ : يصل المراهق إلى القدرة على التنازل، وقذف الحيوانات المنوية بالنسبة للذكور والحيض بالنسبة للبنات، وتتميز بانفجار لبيدي واندفاع نزوي تناسلي بالإضافة إلى حركة تكون ما قبل التناسلية والصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبي، وإنما هو صراع تجمع الصراعات بدائية قديمة. وهذا الانفجار اللبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يؤدي إلى أضعاف الأنا في دوره الباقي في الإثارة فيما نلاحظه هنا هو اندفاع لبيدي وتعزيز المتطلبات نزوي للأنثى. (جورج خوري، 2000، ص 91).

4-2-2) إشكالية الجسم : إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية وكذلك العلامات الثانوية لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق، وإذ يرى بعض العلماء على رأسهم MELANIE DW WINECOTT "KLEIN ANNATREUP" بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الاضطرابات التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة لـ EDITHIAKOBSON وضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في إستيقاظ وإحياء قلق الإحصاء. (قاسم حسن حسنين، 1990، ص 98).

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يؤدي إلى تغيرات وتحولات شاملة والتي يعرفها الجسم في اضطراب صورته في مجالات عديدة. ويعتبر الجسم وسيلة قياس ومرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط. فصورة الجسم تلعب دور مهم في مرحلة المراهقة ويظهر المراهق اهتماما كبيرا بجسمه ويدل هذا على البعد الترجمي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة، كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية.

4-3) أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق:

تعتبر الرياضة مساعدة ومنتشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية له. وهذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من أجل استعادة نشاطه الفكري والبدني وتجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف وهذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة والمتناسقة التي تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية.

وتسود هذه المرحلة ألعاب الزمر والألعاب الرياضية الحركية، فهي مرحلة تسيطر عليها نزعة التعلق بالأبطال واعتزازهم بذواتهم، وتبرز القوة والشجاعة والاستقلال لدى المراهق فهو ويتم بألعاب الرياضة والرحلات مع أفراد جماعته ... ففي هذه المرحلة الحساسة يكون الدور والمسؤولية ملقاة على عاتق المدربين والمربين فتكون شخصية كاملة وناضجة. (عبد الهادي، 1999، ص 154-155).

4-4) أقسام المراهقة:

الفصل الرابع: المراهقة

4-4-1) المراهقة المبكرة: تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة وفي هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفولي وتبدأ المظاهر الجسمية العقلية، الانفعالية والاجتماعية المميزة لهذه الفترة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي . كما تتميز هذه الفترة بتسارع في النمو وبمختلف مظاهره وأبعاده الجسدي والعاطفي والمعرفي والروحي، والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع التغيرات. (حامد عبد السلام، 1977، ص279) - (محمد عبد الرحمن عيس، 2000، ص58).

4-4-2) المراهقة الوسطى: تمتد من 14 إلى 17 سنة، ويطلق عليها كذلك اسم المرحلة الثانوية. وفي هذه المرحلة تتضاءل سرعة النمو الجنسي وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية وكذا اهتمام المراهق بمظهره الجسدي وقوة جسمه فيزداد بهذا شعوره بذات. (مصطفى معروف رزيق، 2003، ص10). كما تتميز هذه المرحلة بتفهم المراهق للغير وتقديره وجهات نظرهم وإقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين كما ينمو عنده الضمير الذاتي بشكل أكبر وعيا من ذي قبل.

4-4-3) المراهقة المتأخرة: وتمتد من 17 سنة إلى 21 سنة، تسمى كذلك بمرحلة التعليم العالي وفيها يتجه المراهق محاولا التكيف مع المجتمع الذي يعيش فهو الابتعاد عن العزلة ويسمها البعض الآخر مرحلة الشباب وفيها أيضا. يتكون لدى المراهق الإحساس القوي بالهوية والشخصية والارتباط بنظام قيمي معين والسير نحو تحقيق أهداف حياتية معينة. (مصطفى معروف رزيق، 2003، ص13).

4-3-3-1) خصائص المراهقة في المرحلة المتأخرة من (16) سنة:

4-3-3-1-1) النمو البدني والحركي في هذه الحركة: تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم وتتناسق الطول مع الوزن ويزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي، وترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة. وزيادة رشاقة الأداء الحركي بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل ومن هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني والحركي، وأطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية. (محمد عبد الرحمن عيس، 2000، ص62).

ويختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة اختلاف كبيرا في التكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام والنسيج العضلي وقلة نسبة الدهن، ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة والجهد العضلي، بينما تتفوق البنات عن البنين في القدرة على مقاومة البرد والحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة. (مصطفى فهمي، 1906، ص200).

4-3-3-2) النمو العقلي: يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة، ولكن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع ويتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق والجو الإنفعالي المحيط به. (عبد الرحمان الوافي وزبان السعيد، 2004، ص87) أفراد الجماعة لأرائه

الفصل الرابع: المراهقة

ومقترحاته، مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل. (أمين أنور الخولي، 1996، ص125).

4-3-3-1-3 الخصائص الحركية: أما عن الجانب الحركي فنجد أن (GERZY WRZOS) (جيرزي ورزوس) يقول: في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي. فتأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين والرقى كما يلاحظ افتقار في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة. تعتبر هذه المرحلة ضرورية للنمو الحركي فيستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات بسرعة وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق ليساعد كثيرا على إمكانيته ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية.

من هذا نستطيع القول أن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى مستوى جيد بحيث الكثير من الصفات الحركية، وبالتالي تكون لدى الرياضي قابلية لتعلم الحركات الصعبة.

4-3-3-1-4 الخصائص الفيزيولوجية: على غرار التغيرات التي تحدث في الجانب المورفولوجي فهناك تغيرات فيزيولوجية يعرفها النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة لتكوين له واجبات وظيفية بسبب حدوث النمو الكبير في الطول والوزن.

- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

(قاسم حسن حسين، 1990).

4-3-3-2 دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهق من (16) سنة: يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تتصف بالشمول وتعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من استغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب وتكوين الميول الرياضية حيث إن هذه المرحلة من النمو هي أنسب المراحل لتكوين الميول.

- إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية، مع العناية بالقوام وذلك من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها.

- توفير برامج رياضية خاصة بالبنين وأخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في النمو الجسمي والميول في هذه المرحلة بين الجنسين، حيث يفضل البنون النشاط الذي ينصف بالقوة والاحتكاك البدني، بينما يفصل البنات الأنشطة التوقيعية ومعظم الأنشطة التي تتطلب الرشاقة والتوازن مثل كرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة.

- إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى. وتنظيم الرحلات والمعسكرات الرياضية التي تساعد المراهق على الفطام الاجتماعي وتأكيد الذات.

الفصل الرابع: المراهقة

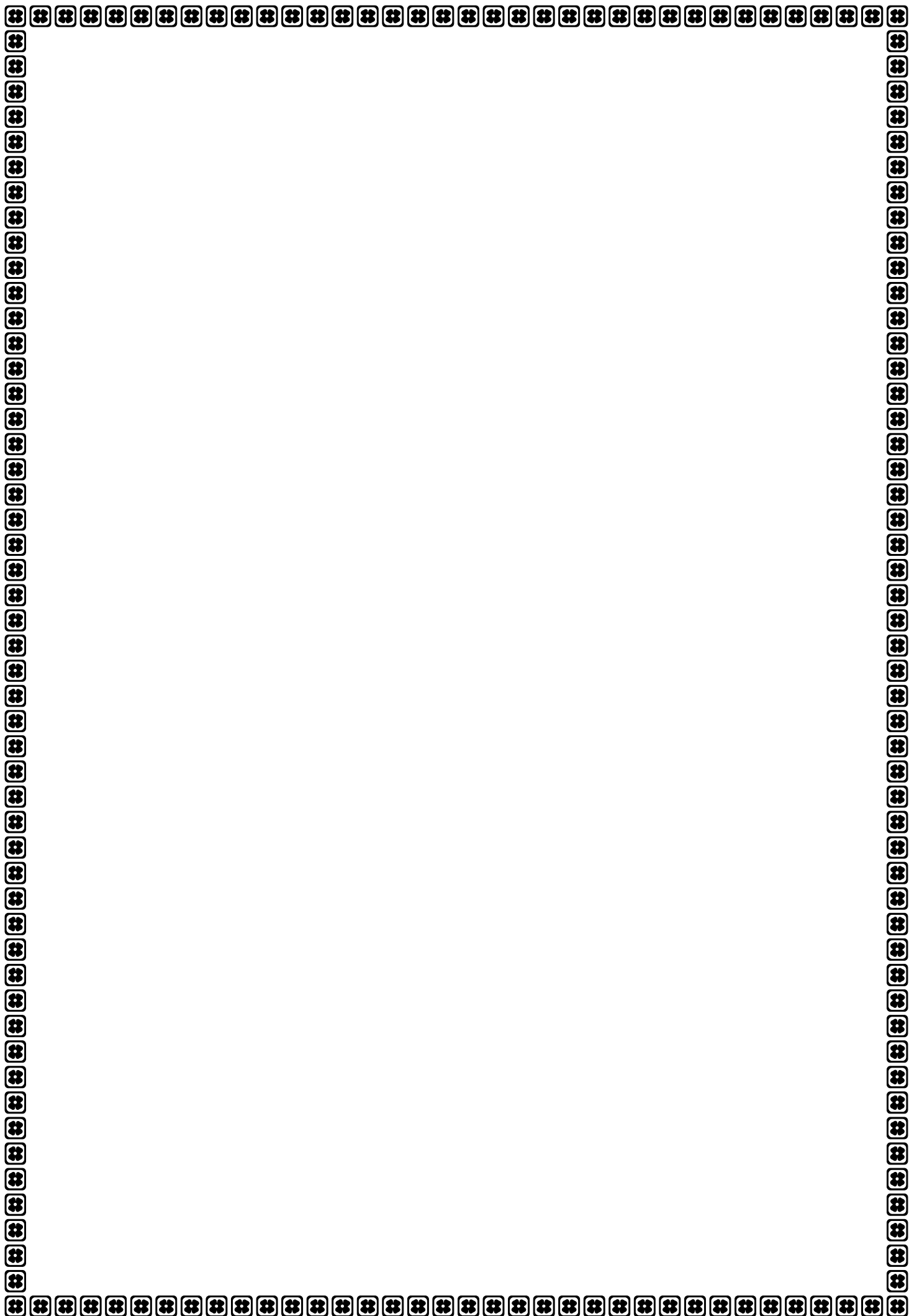
- العمل على ترقية التوافق العضلي والعصبي والعناية بالقوام من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها.

- توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات وما طرأ عليها من تغيرات وتأكيد محاولات الانضمام إلى عالم الكبار تحت توجيه وإرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع، مما يؤدي إلى تحسين علاقة المراهق بالأسرة والمدرسة. (أمين النور الخولي، 1996، ص 79-101).

الخلاصة:

من خلال ما جاء في هذا الفصل نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو، لكنها مرحلة انتقالية سرعان ما تزول. ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة ولكي يتخلص من هذه المرحلة فهو بحاجة إلى متطلبات منها ما تحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات.

الجانب التطبيقي



الفصل الخامس:

منهجية الدراسة

تمهيد:

يعتبر البحث العلمي الوسيلة التي تمكن الباحثين من ايجاد حلول جديدة لمختلف المشكلات العلمية مما تمكنهم من اكتشاف حقائق جديدة عن طريق جمع المعلومات وتحليلها، وهو الطريق الالهم للوصول للمعرفة، حيث يقاس تقدم الشعوب وتطورها من خلال ما ينفقونه على البحث العلمي وعدد الابحاث التي تقوم بها حتى تضيف هذه الابحاث قيمة لمختلف مجالات العلوم.

وتتم عملية كتابة البحوث من خلال منهجية محددة تطورت عبر الزمن لتضم مختلف عناصر البحث، حيث تعتبر منهجية الدراسة واجراءاتها من الامور الاساسية التي يجب على الباحث العلمي ان يدركها، حيث ان كل بحث علمي تلزمه منهجية دراسية يتبعها الباحث بحيث تكون هذه المنهجية بمثابة الاستراتيجية المتبعة في اجراء البحث العلمية والهدف هو الخروج بنتائج مقبولة والحقائق المرتبطة بموضوع البحث بعيدا عن الطرق العشوائية بهدف الوصول الى الحقائق العلمية بخطوات منتظمة.

5-1) الدراسة الاستطلاعية:

- يذكر **ناجي قيس وبسطويسي (1987)** بأن التجربة الاستطلاعية هي: تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها. (قيس ناجي عبد الحبار، بسطويسي أحمد، 1987، ص 95)، وقد قمنا في بحثنا هذا بإجراء دراسة استطلاعية بهدف ضمان السير الحسن لبحثنا الميداني لمعرفة مدى ملائمة الميدان لإجراءات البحث الميداني، ومن أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا أثناء تطبيق دراستنا.

- وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية في نادي جيل المستقبل فقد تحصلنا من طرف ادارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في المسيلة على وثيقة تسهيل مهمة (انظر الملحق رقم 1) لإجراء دراسة استطلاعية والتي سوف نشرع فيها شهر فيفري 2024 وبالتحديد القاعة المتعددة الرياضات حيث: - قام الباحث في شهر فيفري 2024 بإجراء دراسته الاستطلاعية على مستوى نادي (جيل المستقبل لكرة السلة)، حيث كان الغرض منها تفقد الوسائل المستعملة و معرفة أوقات تدريب الفريق ودراسة الامكانيات المتوفرة و كذا تحديد العينة و معرفة مدى قابليتها لتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية مهارة الركل (الامامية - الجانبية - الدائرية)، وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات و المعطيات التي نحتاجها تم اختيار العينة (05 لاعبين) قصد اخضاعها للتجربة الاستطلاعية (اختبار التصويب من اممكن مختلفة) التي تم تحكيمها و المصادقة عليها من قبل المحكمين (انظر الملحق رقم 03)، و قد كان ذلك على النحو التالي:

- المجال المكاني: القاعة المتعددة الرياضات لنادي جيل المستقبل لكرة السلة، بسيدي عيسى.
- المجال الزمني: قمت باجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:
- الاختبار القبلي: يوم السبت 24 فيفري 2024.
- الاختبار البعدي: يوم الخميس 29 فيفري 2024.

- وأهم النتائج المتحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية:
- الحصول على الموافقة من قبل إدارة النادي لإجراء دراستنا الميدانية على مستوى الفريق (انظر الملحق رقم 02).

- ضبط اشكالية وتساؤلات وفرضيات البحث.

- ضبط مجتمع وعينة الدراسة (لاعي فئة اقل من 16 سنة) وتحديد انساب طريقة لاختيار تلك العينة.
- ملائمة العينة التي اخترناها بطريقة قصدية مع موضوع دراستنا.

5-2) المنهج المتبع في الدراسة: يعرف المنهج بأنه: مجموعة الخطوات المنظمة التي يتبعها الباحث في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها الى أن يصل الى نتيجة.

(عمار بوحوش، ومحمد محمود الذنيبات، 1995، ص11).

- والمنهج المتبع في دراستنا هو: **المنهج التجريبي (شبه التجريبي)** وهذا لتلائمه مع موضوع الدراسة، حيث يعرفه برو محمد 2014 على انه: ذلك المنهج القائم على اختبار الفروض بواسطة التجريب للتأكد من صحتها أو خطئها، وهذا بالرغم من محدوديته في العلوم الاجتماعية. (برو محمد، 2014، ص52).
5-3) متغيرات الدراسة:

- تعتبر عملية ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

- **عنوان الدراسة:** تأثير التوافق الحركي على تحسين دقة التصويب في كرة السلة.

وبالاستناد إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

5-3-1) تعريف المتغير المستقل: يعرف بأنه: مشاهدة أو صفة تتسم بها ظاهرة ما تقبل الملاحظة، يمكن أن تأخذ قيمة كمية أو نوعية وتتسم القيم بأنها قابلة لتغير وليس ثابتة.

(عبد الغفار، رشاد القصيبي، 2004، ص112).

- **تحديد المتغير المستقل:** التوافق الحركي.

5-3-2) تعريف المتغير التابع: يعرف بأنه: ذلك المتغير الذي يؤثر فيه متغير آخر، أي أن قيمه تتأثر بالتغير الذي يطرأ على قيم المتغير المستقل وبعبارة أخرى التغير التابع هو النتيجة.

(مصطفى عمر التير، 1986، ص223).

- **تحديد المتغير التابع:** دقة التصويب في كرة السلة.

5-3-3) المتغيرات الدخيلة:

- إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمسألة بطريقة علمية وذلك عن طريق القيام بعملية الضبط الدقيق لمتغيرات الدراسة والعمل على عزل المتغيرات الدخيلة قد الامكان،

أي إزالة أي عنصر دخيل يمكن ان يؤثر على النتيجة (المتغير التابع)، وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بلورة متغيرات الدراسة واحاطتها من كل جانب من خلال:

- وقت إجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس إجراء الحصص التدريبية للفريق وفي ظروف مناخية متقاربة.

- تجانس افراد العينة من حيث خصائص (العمر، الوزن، الطول).

- تم إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة في نفس التوقيت تقريباً للعينة الدراسة وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية ولقد أشرفنا على هذه العملية بأنفسنا.

- قام الباحث ببناء الوحدات التدريبية المقترحة من خلال مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية لكل المجموعات التي تتدرب خاصة من حيث مكان وفترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت وزمن وعدد الوحدات التدريبية.

- السن: اعتمد الباحث في الاختيار على عينة من الرياضيين هم فئة اقل من 16 سنة، وقد حرص على أن تكون هذه الفئة متشابهة ومنسجمة في الخصائص.

- الجنس: قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

- التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة المخصص لهذا الغرض بالنسبة للرياضيين وكان البرنامج الخاص بإجراء التدريبات على النحو التالي: زمن إجراء الوحدات التدريبية كان ايام السبت، الثلاثاء، الخميس، من الساعة 16:00 الى 17:30 مساءً.

5-4) مجتمع وعينة الدراسة:

5-4-1) تعريف مجتمع الدراسة: يعرف بأنه: المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة.

(عصام حسن الدليمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص74).

- وفي دراستنا هو: جميع اللاعبين فئة اقل من 16 سنة المنخرطين في فرق كرة السلة الموجودة داخل مدينة سيدي عيسى .

5-4-2) تعريف عينة الدراسة: هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد زرواتي، 2007، ص334).

- وفي دراستنا هي: مجموعة من اللاعبين عددهم 10 تم اختيارهم بطريقة قصديه من فريق جيل المستقبل لكرة السلة فئة اقل من 17 سنة، اما بالنسبة لبعض اللاعبين فقد تم اختيارهم لتمثيل العينة الاستطلاعية ومن ثم تم استبعادهم فيما بعد من الدراسة.

5-4-3) تجانس عينة الدراسة:

- من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين النتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول 01: يمثل خصائص العينة من حيث متغيرات العمر، الطول، الوزن.

المتغيرات (Variables)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		معامل (F) ليفانس	قيمة (Sig)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر	15,800	0,447	15,400	0,548	1,524	0,252
الوزن	51,800	5,069	54,000	5,148	0,045	0,837
الطول	1,658	0,047	1,624	0,015	9,298	0,116
مستوى الدلالة (الثقة): 0.05		حجم العينة: 10 افراد		درجة الحرية: 09		

من خلال الجدول يمكننا القول ما يلي:

- بالنسبة لمتغير العمر الخاص بالمجموعة الضابطة بلغ المتوسط الحسابي (Mean) لأفراد هذه المجموعة قيمة (15,800) وانحراف معياري (SD) بلغ قيمته (0.447)، اما افراد المجموعة التجريبية فبلغ المتوسط الحسابي (Mean) لأفراد هذه المجموعة قيمة (15,400) وانحراف معياري (SD) بلغ قيمته (0.548)، اما بالنسبة لمعامل ليفانس فبلغت قيمته (1,524)، اما قيمة الدلالة المعنوية (0.252)، ومن خلال الجدول وقراءته نتائج يمكننا القول ان هناك تجانس بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير العمر.

- بالنسبة لمتغير الوزن الخاص بالمجموعة الضابطة بلغ المتوسط الحسابي (Mean) لأفراد هذه المجموعة قيمة (51,800) وانحراف معياري (SD) بلغ قيمته (5,069)، اما افراد المجموعة التجريبية فبلغ المتوسط الحسابي (Mean) لأفراد هذه المجموعة قيمة (54,000) وانحراف معياري (SD) بلغ قيمته (0.015)، اما بالنسبة لمعامل ليفانس فبلغت قيمته (0.045)، اما قيمة الدلالة المعنوية (0.837)، ومن خلال الجدول وقراءته نتائج يمكننا القول ان هناك تجانس بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الوزن.

- بالنسبة لمتغير الطول الخاص بالمجموعة الضابطة بلغ المتوسط الحسابي (Mean) لأفراد هذه المجموعة قيمة (1,658) وانحراف معياري (SD) بلغ قيمته (0.047)، اما افراد المجموعة التجريبية فبلغ المتوسط الحسابي (Mean) لأفراد هذه المجموعة قيمة (1,624) وانحراف معياري (SD) بلغ قيمته (0.548)، اما بالنسبة لمعامل ليفانس فبلغت قيمته (9,298)، اما قيمة الدلالة المعنوية (0.116)، ومن خلال الجدول وقراءته نتائج يمكننا القول ان هناك تجانس بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير العمر.

5-4-4) اعتدالية التوزيع: للتأكد من التوزيع الطبيعي للعينة قمنا بحساب معامل الالتواء واختبار شابيرو ويلك الذي يستخدم للتحقق من مدى اقتراب الدرجات من التوزيع الطبيعي.
5-4-4-1) معامل الالتواء: القيم المقبولة لمعامل الالتواء هي التي تتراوح بين (2 / -2) كمحك الأكثر استخداما.

جدول 02: يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة الضابطة والتجريبية بالنسبة لمتغيرات السن، الوزن، الطول عند مستوى دلالة 0.05.

معامل الالتواء (Asymétrie)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-0,484	0,548	15,400	0,447	15,800	العمر
0,116	5,148	54,000	5,069	51,800	الوزن
0,901	0,015	1,624	0,047	1,658	الطول
درجة الحرية: 09		حجم العينة: 10 افراد		مستوى الدلالة (الثقة): 0.05	

- نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسطات الحسابية للمتغيرات الموضحة في الجدول (02) كانت قيمتها (15,800 - 51,800 - 1,658 - 15,400 - 54,000 - 1,624) على التوالي، و كانت قيمة الانحرافات المعيارية (0,447 - 5,069 - 0,548 - 5,148 - 0,015) على التوالي، اما بالنسبة لقيم معاملات الالتواء (Asymétrie) المحسوبة لمتغيرات عينة الدراسة فكانت قيمتها (-0,484 / 0,116 / 0,901) على التوالي، و بالنظر الى قيم معاملات الالتواء فهي تدخل ضمن المحك (2 / -2) الأكثر استخداما و عليه فإن البيانات تقترب من التوزيع الطبيعي.

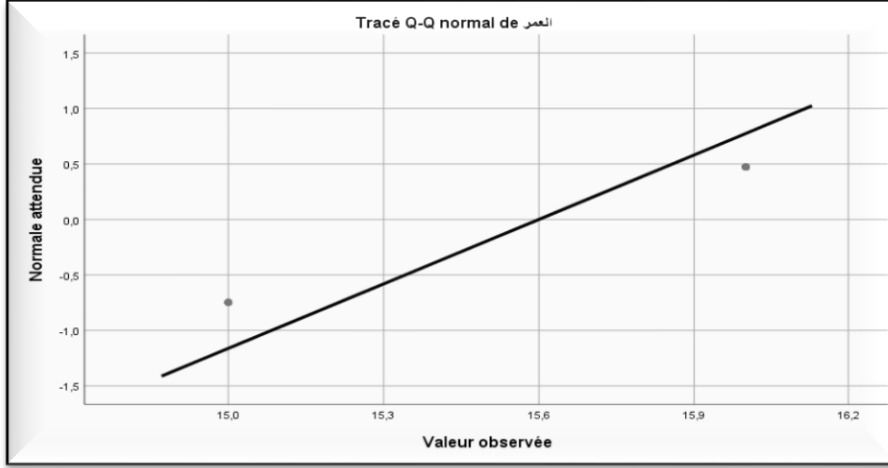
5-4-4-2) اختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk Test): يستخدم الاختبار للتحقق من مدى اقتراب الدرجات من التوزيع الطبيعي.

الجدول 03: يبين نتائج اختبار شابيرو ويلك بالنسبة للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة بالنسبة للعمر، الوزن، الطول، العمر التدريبي، المعدل الأقصى لضربات القلب عند مستوى دلالة 0,05.

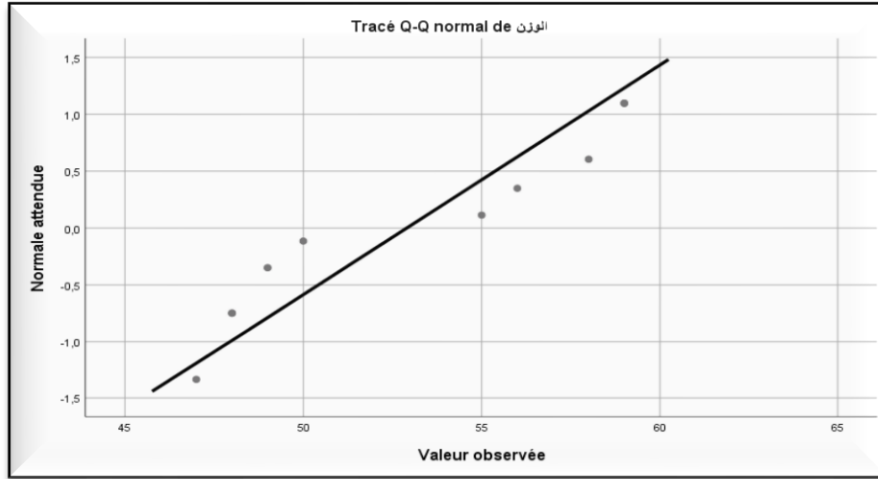
المتغيرات	قيمة اختبار شابيرو ويلك	الدلالة المعنوية
العمر	0,640	0,072
الوزن	0,850	0,059
الطول	0,863	0,083
مستوى الدلالة (الثقة): 0.05		درجة الحرية: 09

- نلاحظ من الجدول بأن قيمة اختبار شابيرو ويلك للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة و الموضحة في الجدول رقم (03) كانت (0,640 - 0,850 - 0,863) على التوالي عند درجة حرية (09) و كانت الدلالة المعنوية لنفس الاختبار الخاص بالمتغيرات المدروسة تساوي (0,072 - 0,059 - 0,083) على التوالي، و بما أن الدلالة المعنوية (Sig) الخاصة باختبار (Shapiro-Wilk) أكبر من مستوى الدلالة (0,05) و بالتالي فإن اختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لمتغير (العمر - الوزن -

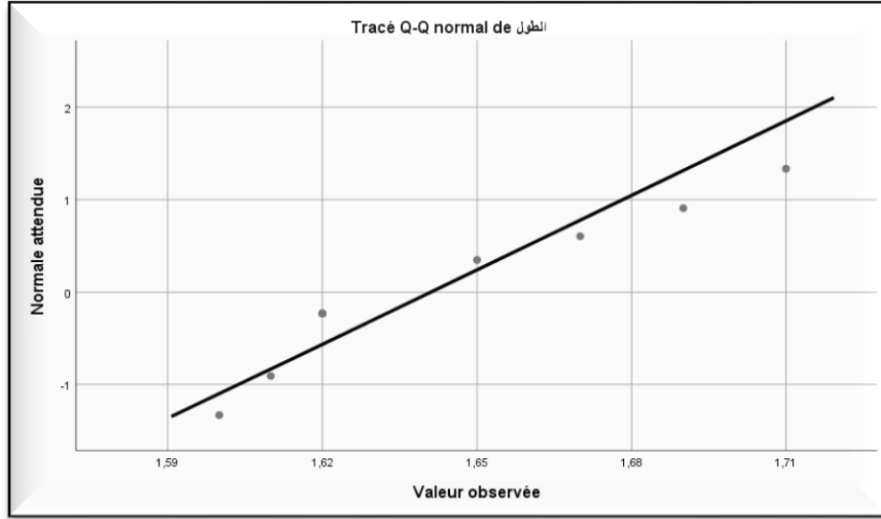
الطول) و عليه فانه يتم قبول الفرضية الصفرية و التي تنص على انه البيانات تتوزع طبيعيا نظرا لأن مستوى الدلالة اقل من قيمة الدلالة المعنوية (Sig) الخاصة باختبار (Shapiro-Wilk) الذي يستخدم مع العينات الصغيرة، و من خلال النتائج السابقة يمكن القول أن توزيع درجات العينة لا يختلف عن التوزيع الطبيعي اختلافا دالا احصائيا بالنسبة لمتغيرات الخاصة بأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية أي انه يمكن البدء في اختيار و تطبيق الاختبارات الإحصائية في الدراسة.



الشكل 01: يمثل الرسم البياني (Q-Q) الخاص بالتوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير العمر.



الشكل 02: يمثل الرسم البياني (Q-Q) الخاص بالتوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير الوزن.



الشكل 03: يمثل الرسم البياني (Q-Q) الخاص بالتوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير الوزن.

5-5) أدوات جمع البيانات والمعلومات: إن لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

5-5-1) أدوات الجانب التطبيقي:

- لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأدوات والطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات مهارة التصويب (اختبار التصويب من أماكن مختلفة) التي أجريت على أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية لتحسين صفة التوافق الحركي لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 16 سنة وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث فقط.

5-5-1-1) تعريف الاختبار: يعرف كذلك بأنه مجموعة المثيرات أو المنبهات صممت بطريقة مرتبة متسقة منظمة غايتها وصف وقياس سلوك معين بطريقة كمية أو كيفية أو هما معا، مما يؤدي في النهاية إلى ضبط التفسير الممكنة للمشكلة المدروسة. (برو محمد، 2014، ص 115).

4-5-1-1-1) الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

4-5-1-1-1-1) اختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة:

الهدف: هو قياس دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة.

كيفية الأداء: يقوم اللاعب بطبقة الكرة من مختلف أماكن المحددة للتصويب ثم يقوم بتصويب الكرة نحو السلة من القفز.

شروط الأداء: لكل لاعب 10 محاولات.

طريقة التسجيل: تحتسب للاعب احسن محاولتين من كل تصويب من الأماكن المختلفة.

(حمد محمود عبد الدايم، 1999، ص150).

5-6) الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة: يعرفها مقدم عبد الحفيظ على انها: "مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين".

(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص52).

5-6-1) ثبات الاختبار: ويقصد بثبات الاختبار هو: محافظة الاختبار على نتائجه اذا ما أعيد على نفس العينة و في نفس الظروف (مروات عبد المجيد، 1999، ص75)، أي وبمعنى اخر ان يعطي نفس النتائج اذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف، و قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا.

- وقمنا لحساب ثبات كل من اختبار التصويب باستخدام اسلوب (Test – Retest) لايجاد معامل ثبات الاختبار ولقد تم تطبيق الاختبار على 08 لاعبين من نفس الفريق وكانت المدة بين الاختبار الأول والثاني 6 أيام وبعدها قام الباحث بالمعالجة الاحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة ببرنامج SPSS.

جدول 04: يمثل قيمة معامل الثبات لكل من اختبارات الركلات (الامامية - الدائرية - الجانبية).

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار	Sig
اختبار الركلة الامامية	05	04	0,768	0,012

- من خلال الجدول يتضح ان قيمة المتحصل عليها حسابيا مرتفعة حيث بلغت قيم معامل الثبات للاختبار (0.768)، ومن خلال هذا يتضح ان جميع قيم معاملات الارتباط موجبة وقريبة من (1) اي ان الاختبارات ذات درجة ثبات عالية.

5-6-2) الصدق: يعنى المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يراد قياسها. (محمد صبحي حسنين، 1995، ص192).

- لقد اعتمدنا في بحثنا أولاً على صدق المحكمين وهذا للتأكد من صدق الاختبار والوحدات التدريبية المقترحة، حيث قمنا بعرض هذه الأخيرة على مجموعة من الأساتذة الجامعيين والمتخصصين في هذا المجال، وطلبنا منهم ابداء رأيهم حول الوحدات التدريبية المقترحة والاختبارات المستخدمة في الدراسة ومدى ملائمتها للموضوع و قدرتها على تحقيق اهداف الدراسة المنشودة. (انظر الملحق رقم 01 الخاص بالأساتذة المحكمين).

- كما قمنا بالاستعانة بمعامل الصدق الذاتي وهذا لحساب صدق الاختبارات باعتباره أصدق الدرجات

التجريبية و الذي يقاس بالمعادلة التالية: صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار.

جدول 05: يمثل قيمة معامل الصدق لكل من اختبارات الركلات (الامامية - الدائرية - الجانبية).

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار
----------	------------	-------------	---------------

0,876	04	05	اختبار الركلة الامامية
-------	----	----	------------------------

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين ان الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل صدق الاختبارات (0,876)، ومن خلال هذا يتضح ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية.

- تم تحكيم الوحدات التدريبي من طرف مجموعة من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة . (أنظر إلى الملحق رقم 02 الخاص بالأساتذة المحكمين).

5-6-3) الموضوعية: تعرف كذلك بانها: الميزة الاساسية للمنهج التجريبي، اذ بدونها لا يكون للبحث التجريبي قيمته المتعارف عليها، والمقصود بها ان الباحث يجب عليه ان يقبل على تسجيل الظاهرة موضوع الدراسة بأمانة ودقة ومهارة عالية. (برو محمد، 2014، ص72).

- وقد قمنا في دراستنا باتباع كل الاجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث (الذاتية) على البحث وهذا من خلال:

- تطبيق الاختبارات كما هي وفقا لإجراءات الخاصة بكل اختبار دون القيام بأي عملية اعداد أو تصحيح لها.

- تسجيل الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في كلتا الاختبارين (اختبار المستطيلات المتداخلة واختبار نيلسون) كما هي دون ذاتية أو تعديل فيها وبكل امان ودقة.

5-7) تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

5-7-1) تصميم الدراسة:

5-7-1-1) اختبارات الدراسة: قام الباحث بجمع مجموعة من الاختبارات المهارية التي لها علاقة بموضوع الدراسة وبالفترة العمرية المراد تطبيق الدراسة عليها، وهذا بعد الاطلاع على مجموعة من المذكرات التي لها علاقة بموضوع دراستان سواء المتغير المستقل (التوافق الحركي) أو المتغير التابع (دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة).

- بعدها تم تقديم هذه الاختبارات وعرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي ، من طرف دكاترة وهذا بغرض تحكيمها، حيث طلبنا منهم ابداء رأيهم حول الاختبارات التي تم جمعها ومساعدتنا في اختيار الاختبارات التي يمكن ان نستخدمها ونطبقها في دراستنا والتي تتلاءم مع طبيعة الموضوع و مع عينة الدراسة و التي تمكنا من الوصول الى تحقيق اهداف الدراسة المنشودة.

- بعدما تم تحكيم الاختبارات من طرف الاساتذة تم الوقوف على اختيار اختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة والاعتماد عليه كأداة لقياس التحسن في مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة فئة اقل من 16 سنة.

5-7-1-2) **الوحدات التدريبية المقترحة:** قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة على ضوء الخصائص والقدرات الخاصة برياضي كرة السلة فو وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث المتعلقة بموضوع دراستنا في مجال التدريب الرياضي الحديث، ثم تم صياغة وتشكيل هذه الوحدات المقترحة حيث شملت الدراسة على وحدات تدريبية بمعدل 03 حصص في الاسبوع الواحد (السبت - الثلاثاء - الخميس).

5-7-1-2-1) **خطوات إعداد الوحدات التدريبية:** تم إعداد هذه الوحدات التدريبية بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في العملية التدريبية لرياضي كرة السلة، وكذا على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة، وكذا من خلال المقابلات الشخصية مع مدربين وخبراء ومختصين في مجال التدريب بهدف الاستفادة منهم في تخطيط وبناء وتشكيل هذا الوحدات (انظر الملحق رقم 04).

5-7-2) المعالجة الإحصائية:

- تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في دراستنا على الأساليب والوسائل الإحصائية التالية:

- 1- برنامج SPSS نسخة 25.
- 2- المتوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- معامل الالتواء.
- 5- اختبار شابيرو ويلك (اعتدالية التوزيع).
- 6- اختبار T لعينتين مترابطتين + منفصلتين.
- 7- معامل الارتباط بيرسون.

5-8) خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

5-8-1) **الدراسة النظرية:** بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في بداية شهر نوفمبر 2023 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

5-8-2) **الدراسة التطبيقية:** بدأت من شهر فيفري 2024 إلى غاية شهر أفريل 2024، لكن قبل الشروع فيها تم تحديد المجالات التالية:

5-8-2-1) **المجال البشري:** تمت التجربة على عينة من لاعبي فريق جيل المستقبل لكرة السلة ببلدية سيدي عيسة ولاية المسيلة فئة اقل من 16 سنة حيث كان عددهم 10 لاعبين.

5-8-2-2) **المجال المكاني:** جرى تطبيق الدراسة (التمارين والاختبارات) بالقاعة الرياضية لنادي جيل المستقبل لكرة السلة.

5-8-2-3) **المجال الزمني:** وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي أجرينا فيه بحثنا من الفترة الممتدة من منتصف شهر فيفري 2024 الى غاية أبريل 2024، حيث قمنا خلال هذه المرحلة بوضع وحدات تدريبية مقترحة لتحسين التوافق الحركي ودراسة اثرها على دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة فئة اقل من 16 سنة، ثم قمنا جمع النتائج وتحليلها والوصول إلى استنتاج عام حول موضوع بحثنا.

5-8-3) التجربة الاستطلاعية:

- تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة شملت 05 لاعبين من فريق جيل المستقبل لكرة السلة، وتم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة لبحث.
- كما تم إجراء الاختبار القبلي يوم السبت 24 فيفري 2024، وتم إعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بستة ايام أيام وكان ذلك يوم 29 فيفري 2024، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو حساب خصائص وتجانس العينة وإجراء المقابلة والملاحظات وأخذ الموافقة حول إجراء الدراسة وكذا حساب الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة (الثبات، الصدق، الموضوعية).

5-8-4-4) التجربة الميدانية:

- وهي التي يسعى من خلالها الباحث الى تنظيم وضبط الشروط والظروف المحيطة ببحثه، وهذا قصد ملاحظة ظاهرة معينة وتحديد العوامل المؤثرة فيها، فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي:

5-8-4-1) **الاختبار القبلي:** وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة بغرض معرفة أثرها. (صالح بن حمد العساف ، 1416هـ ، ص 307).

- تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعة التجريبية يوم السبت 24 فيفري 2024 من الساعة 16:00 الى 17:30 مساء.

5-8-4-2) الخطة الزمنية لتطبيق الوحدات التدريبية:

- تم تقسيم الوحدات التدريبية على عدة حصص تدريبية، زمن كل وحدة تدريبية كان ساعة ونصف، و يتم التطبيق بمعدل 03 حصص في الأسبوع وذلك أيام السبت، الثلاثاء و الخميس من الساعة 16:00 الى 17:30 مساء، و قد تم الشروع في تطبيق هذه الوحدات المقترحة يوم 05 مارس 2024، و تم الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية يوم 16 أبريل 2024.

5-8-4-3) **الاختبار البعدي:** وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة بعد إجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع.

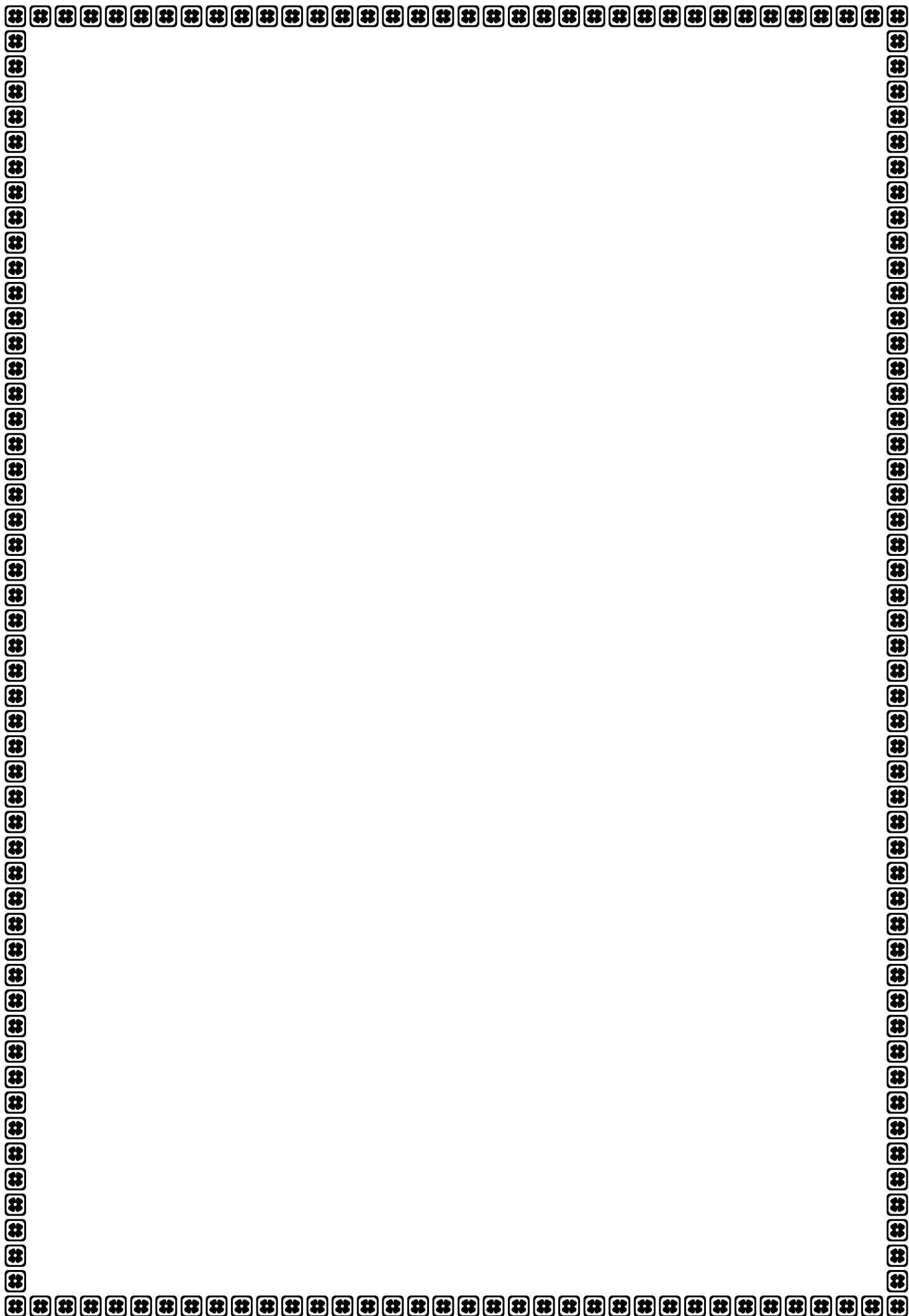
(صالح بن حمد العساف ، 1416هـ ، ص 307).

- تم إجراء الاختبارات البعدي على المجموعة التجريبية يوم الاثنين 20 أبريل 2024.

خلاصة:

- و كملخص لهذا الفصل و الذي جاء عنوانه :منهجية الدراسة و الذي يندرج ضمن الجانب التطبيقي للدراسة فقد تناولنا فيه عنصر الدراسة او التجربة الاستطلاعية للدراسة و عناصر منهج و متغيرات و مجتمع و عينة الدراسة بالإضافة الى عناصر اساليب جمع البيانات و المعلومات (الاختبار) و الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق - ثبات - موضوعية) و تصميم الدراسة (محتوى الدراسة) و المعالجة الاحصائية (الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة) أما اخر عنصر فتمثل في خطوات اجراء الدراسة الميدانية (من دراسة استطلاعية مرورا بالدراسة الميدانية و تطبيق الاختبار القبلي و البرنامج التدريبي وصولا لتطبيق الاختبار البعدي).

الفصل السادس:
عرض وتحليل
ومناقشة النتائج.



النتائج

1-5 عرض وتحليل النتائج:

الفرضية الاولى:

- لا توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعديّة المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة لدى افراد المجموعة الضابطة، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 06:

الجدول 06: يبين النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة الضابطة الخاصة باختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	القبلي	1,600	1,140	0,408	0,704	لا توجد
	البعدي	1,400	0,548			
العينة: 05		درجة الحرية: 04			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 06:

- يظهر لنا من خلال الجدول (06) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (1,600) وبانحراف معياري قدره (1,140) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بقياس دقة التصويب من أماكن مختلفة فبلغ (1,400) وبانحراف معياري قدره (0,548)، اما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (0,408) عند درجة الحرية 04, اما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,704)، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اكبر منه ($0,05 \geq 0,000$) أي انه لا توجد فروق احصائية في دقة التصويب من أماكن مختلفة بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (التصويب) لدى افراد المجموعة الضابطة.

- وعليه يمكن القول ان المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو لم حدث فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى مهارة التصويب) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية بل تدريب وفق البرنامج الاعتيادي، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالمجموعة الضابطة.

الفرضية الثانية:

- توجد فروق احصائية بين النتائج القبليّة والبعديّة المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة لدى افراد المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 07:

النتائج

الجدول 07: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	1,600	1,140	-2,750	0,051	توجد
	البعدي	3,800	1,643			
العينة: 05		درجة الحرية: 04			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 07:

- يظهر لنا من خلال الجدول (07) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (1,600) وبانحراف معياري قدره (1,140) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بقياس دقة التصويب من أماكن مختلفة فبلغ (3,800) وبانحراف معياري قدره (1,643)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-2,750) عند درجة الحرية 04، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,051)، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اقل منه او تساويه ($0,000 \leq 0,05$) أي انه توجد فروق احصائية في دقة التصويب من أماكن مختلفة بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (التصويب) لدى افراد المجموعة التجريبية.

- وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى مهارة التصويب) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالمجموعة التجريبية.

الفرضية الثالثة:

- لا توجد فروق احصائية في النتائج القبلية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 08:

الجدول 08: يبين مقارنة النتائج القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة.

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
القبلي	الضابطة	1,600	1,140	0,000	0,975	لا توجد
	التجريبية	1,600	1,140			
العينة: 10		درجة الحرية: 08			مستوى الثقة: 95%	

النتائج

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 08:

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي لاختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة متوسط حسابي قدره (1,600) و انحراف معياري قدره (1,140)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس القبلي لنفس الاختبار (دقة التصويب) متوسط حسابي قدره (1,600) و انحراف معياري قدره (1,140)، كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات بلغت (0.000) عند درجة الحرية (08) ومستوى دلالة 0.05، كما بلغت قيمة مستوى دلالة (T) لكلا المجموعتين في الاختبار القبلي والتي قدرت بـ (0.975) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل على عدم وجود فروق إحصائية في نتائج القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة، والمقدر عددهم بعشرة لاعبين.

الفرضية الرابعة:

- توجد فروق إحصائية في النتائج البعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 09:

الجدول 09: يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة.

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
البعدى	الضابطة	1,400	0,548	-3,098	0,015	لا توجد
	التجريبية	3,800	1,643			
العينة: 10		درجة الحرية: 08		مستوى الثقة: 95%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 09:

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدى لاختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة متوسط حسابي قدره (3,800) و انحراف معياري قدره (1,643)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس القبلي لنفس الاختبار (دقة التصويب) متوسط حسابي قدره (1,400) و انحراف معياري قدره (0,548)، كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات بلغت (-3.098) عند درجة الحرية (08) ومستوى دلالة 0.05، كما بلغت قيمة مستوى دلالة (T) لكلا المجموعتين في الاختبار البعدى والتي قدرت بـ (0.015) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل على وجود فروق إحصائية في نتائج الاختبار البعدى الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية، والمقدر عددهم بعشرة لاعبين.

النتائج

- وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى مهارة التصويب) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالمجموعة التجريبية.

الفرضية العامة:

- للتوافق الحركي تأثير على تحسين دقة التصويب في كرة السلة، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ايتا سكويرد) لحساب حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج التدريبي على متغير دقة التصويب في كرة السلة، ومن خلال الاعتماد على النتائج المتحصلة من تطبيق الاختبارات القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 10:

الجدول (10): يبين اختبار ايتا سكويرد لقياس حجم الاثر (effect size).

القياس	الأداة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T دلالة	معامل ايتا سكويرد
البعدي	اختبار دقة التصويب من اماكن مختلفة	الضابطة	1,400	0,548	-3,098	0,015	0.87
		التجريبية	3,800	1,643			
العينة: 10			درجة الحرية: 08		مستوى الثقة: 0.05		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 10:

- من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي لاختبار دقة التصويب من أماكن مختلفة متوسط حسابي قدره (3,800) و انحراف معياري قدره (1,643)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس القبلي لنفس الاختبار (دقة التصويب) متوسط حسابي قدره (1,400) و انحراف معياري قدره (0,548)، كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات بلغت (-3.098) عند درجة الحرية (08) ومستوى دلالة 0.05، وبلغت قيمة دلالة (T) لكلا المجموعتين في الاختبار البعدي والتي قدرت بـ (0.015)، اما قيمة معامل (ايتا سكويرد) لحجم الاثر فبلغت (0.87)، و من خلال اخضاع و مقارنة قيمة هذه المعامل مع سلمة حجم التأثير الخاص بمعامل ايتا سكويرد نلاحظ اما القيم كبيرة و اكبر من المعامل (0.5) ان هناك تأثير وتغير إيجابي ومتوسط الى كبير على متغير الدراسة (دقة لتصويب) أي ان هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي على تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة وهذا ما اظهرته النتائج المتحصلة عليها من المقارنة بين مخرجات تطبيق الاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

النتائج

- وعليه يمكن القول ان المتغيرات المدروسة والخاصة بالمجموعة التجريبية (دقة التصويب) تأثرت بشكل إيجابي ومتوسط الى كبير للبرنامج التدريبي المقترح، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج اختبار ايتا سكويرد وسلمه حيث كانت القيم كلها اكبر من المعامل ($x \geq 0.5$) أي ان حجم الأثر كبير .

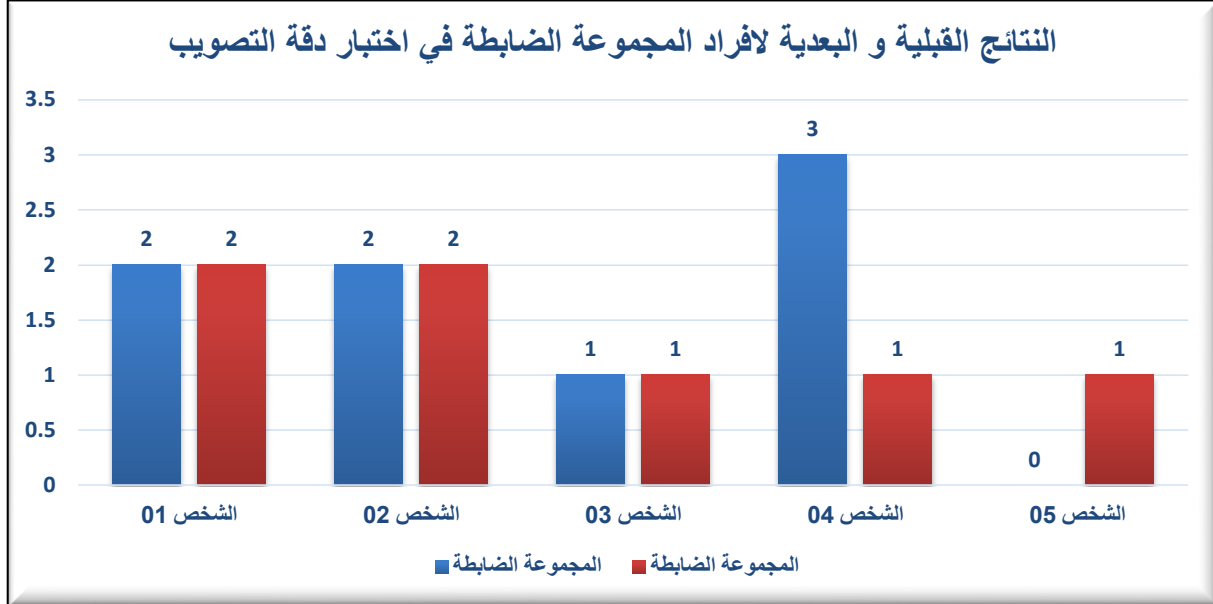
5-2) مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

- الفرضية الاولى والتي تنص على أنه: لا توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعدي المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة لدى افراد المجموعة الضابطة.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (06) و التي لم تسجل فروق احصائية في دقة التصويب بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة (مهارة التصويب) لدى افراد المجموعة الضابطة، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (04) بين الاختبار القبلي و البعدي الخاص بقياس دقة مهارة التصويب لدى افراد المجموعة الضابطة، و هذه راجعة إلى تدريب افراد هذه المجموعة وفق التدريب التقليدي (البرنامج الاعتيادي)، حيث لم يكن لهذا الأخير أثر على المتغيرات قيد الدراسة (دقة التصويب)، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة كدراسة بولعبايز عبد الصمد، زعبوب جمال 2021: دراسة العلاقة بين التوافق العصبي العضلي للأطراف السفلية وفاعلية تصويب الركلات الحرة المباشرة في كرة القدم، حيث توصل الباحثان إلى تحقيق الفرضية الرئيسية التي تقول : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق العصبي العضلي للأطراف السفلية وفاعلية تصويب الركلات الحرة المباشرة لدى لاعبي كرة القدم، كما أكدت دراسة عباس لخضر، كيجل إسماعيل، بونشادة ياسين 2019: أثر تمارين بدنية لتنمية التوافق العصبي العضلي بين العين واليد في تنمية مهارة

النتائج

التهديف في كرة اليد للأطفال الصم والبكم (12-15) سنة، حيث توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية: للتمارين البدنية لتنمية قدرات التوافق العصبي العضلي بين العين واليد أثر إيجابي وفعال في تنمية مهارات دقة التهديف على المرمى كما لها تأثير فعال وكبير في تنمية مهارات رمي واستقبال الكرات وتنمية مهارات التوافق العصبي العضلي والتهديف في كرة اليد.



- ويقول العديد من الباحثين ان التخطيط الرياضي في الاداء الرياضي انه القياس الفعلي اثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة او منخفضة خاصة اذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ذلك يمكن ان يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي و ادائها، و يستعملها المدربون في تخطيط فترات الاعداد للنهوض بالأداء الرياضي مما يخدم عملية الاداء الصحيح المخطط و الممنهج في الاداء الرياضي (علي، 1978، ص15)، كما يقول ضياء الخياط 2001 ان سبب التحسين الذي يحدثه أي برنامج مقترح راجع الى اختيار افضل الطرق التدريبية المناسبة اثناء تنفيذ التمارين المختارة كاستخدام طريقة التدريب التكراري و هذا ما اكده مفتي ابراهيم ان التدريب يحتاج الى التكرار و التنوع ، فالتكرار يرسخ الاداء التقني و المهاري لدى اللاعب.

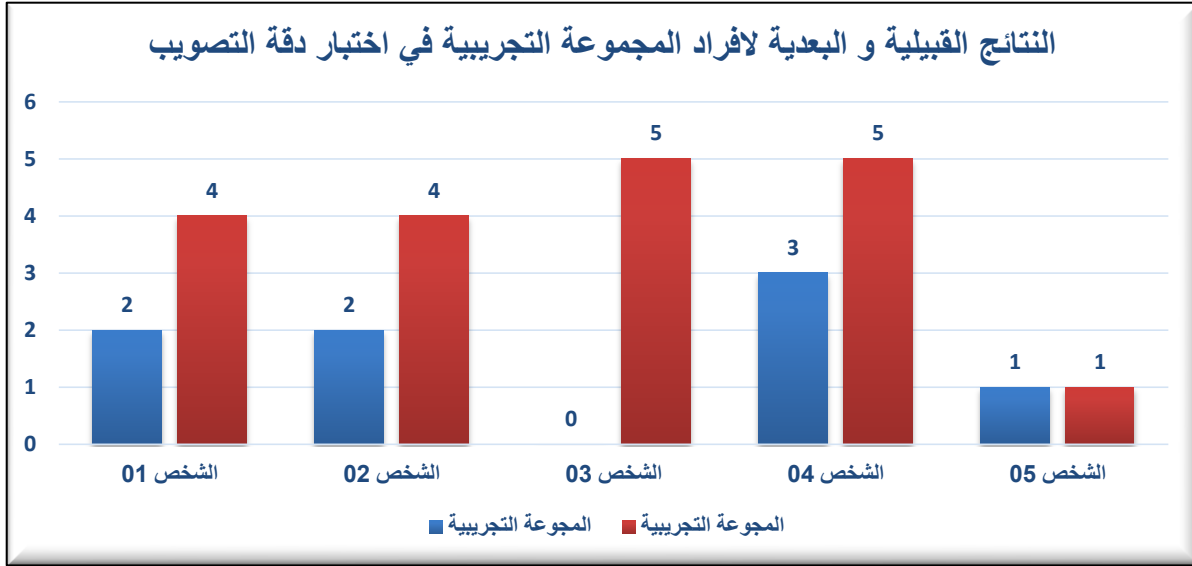
(ضياء الخياط ، 2001، ص108).

- ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (بولعبايز عبد الصمد، زعوب جمال 2021) ودراسة (عباس لخضر، كحل إسماعيل، بونشادة ياسين 2019)، وعليه فانه فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه: لا توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة لدى افراد المجموعة الضابطة، قد تحققت.

النتائج

- **الفرضية الثانية:** والتي تنص على أنه: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعديّة المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (07) و التي سجلت فروق احصائية في دقة التصويب بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعديّة الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة (مهارة التصويب) لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (04) بين الاختبار القبلي و البعدي الخاص بقياس دقة مهارة التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية، و هذه راجعة إلى الوحدات التدريبية المقترحة لتعزيز التوافق الحركي لدى لاعبي كرة السلة، حيث كان لها الأثر في الرفع من مستوى قدرة التوافق الحركي مما أدى الى زيادة دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة كدراسة مرسلي العربي، براهيمي قدور 2022: ثر التدريب العقلي على تنمية التوافق العضلي العصبي وطبيعة علاقتها بتنمية مهارة الضرب الساحق للكرة لناشئ كرة الطائرة، تحسن في نتائج معظم الاختبارات للمجموعة التجريبية في اختبارات التوافق العضلي العصبي والاختبارات المهارية، وكذا التأثير الايجابي التوافق العضلي العصبي على تطوير مهارة الضرب الساحق من خلال هذه الدراسة وما خلصت إليه يوصى الباحثان باستخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية، كما أكدت بن سالم خالد 2018: تنمية التوافق الحركي عن طريق برنامج مقترح للتدريب البليومتري وفعاليته في تطوير مهارة دقة التسديد لدى صنف الأشبال في كرة السلة، حيث توصل بفضل البرنامج المقترح للتدريب البليومتري تم تنمية صفة التوافق الحركي و مهارة دقة التسديد نحو السلة عند فئة الأشبال و هذا ما أكده وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات الاختبارات القبلية والبعديّة لصالح الاختبارات البعديّة.

النتائج



- ويذكر مفتي ابراهيم انه: كلما تشابه التدريب مع ما يحدث في المباراة كلما كانت ذلك أكثر فائدة للاعب (مفتي ابراهيم, 2009, ص14)، ويؤكد ياسر محفوظ أن: مدة البرنامج وعدد الاسباع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الاسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والاحمال المستخدمة يجب وضع البرنامج في صورته النهائية (ياسر محفوظ, 2008).

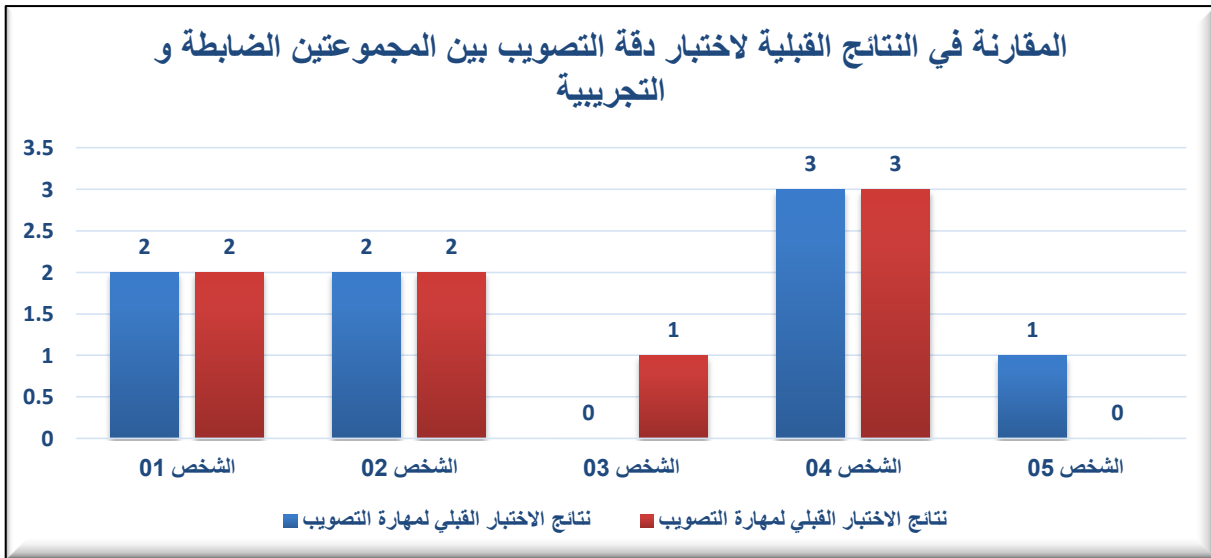
- ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (مرسلي العربي، براهيمي قدور 2022) ودراسة (بن سالم خالد 2018)، وعليه فانه فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة لدى افراد المجموعة التجريبية، قد تحققت.

- الفرضية الثالثة: والتي تنص على أنه: لا توجد فروق احصائية في النتائج القبلية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (08) و التي لم تسجل فروق احصائية في مهارة دقة التصويب بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة (مهارة التصويب) بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (08) في الاختبار القبلي الخاص بقياس دقة مهارة التصويب بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث لم يكن هناك أي تغير في مستوى دقة التصويب، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة كدراسة بوحنة حنان 2020: التوافق العصبي العضلي و علاقته بدقة مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد 13-15

النتائج

سنة، توجد علاقة ارتباطية بين التوافق العصبي العضلي (عين - يد) ودقة التصويب من الثبات من خلال اختباري رمي واستقبال الكرات واختبار دقة التصويب من الثبات، كما انه لا توجد علاقة ارتباطية بين التوافق العصبي العضلي (عين- رجل) ودقة التصويب من الثبات من خلال اختباري الدوائر المرقمة واختبار دقة التصويب من الثبات، بالإضافة الى انه لا توجد علاقة ارتباطية بين التوافق العصبي العضلي (عين- يد- رجل) ودقة التصويب من الثبات من خلال تطبيق اختباري نط الحبل واختبار دقة التصويب من الثبات، كما أكدت نبروخ شدى، زياد زكريا 2018: أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين التوافق العصبي لدى ناشئ الجمباز في مركز جماهيري بيت حنينا، حيث أظهرت النتائج الدراسة ان البرنامج التدريبي المستخدم اثر ايجابيا على ميزات الدراسة وتفق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المختارة، اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لجميع متغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.



- ويؤكد بجاوي فاضلي: أن التخطيط الجيد و السليم المبني و المنظم وفق أسس علمية يؤدي بالضرورة إلى إحداث تأثير فعال و ايجابي (بلفريطيس ياسين، غنام نور الدين، 2020، ص240)، ويضيف ضياء الخياط على ذلك قائلا: ان وجود فروق او أي تحسن يرجع لوفرة الوسائل البيداغوجية اللازمة و تقديم التغذية الراجعة و الايجابية اثناء الحصة التدريبية و تكرار تماري متنوعة و مشابهة الى المواقف التي تحدث اثناء المباراة مع التأكيد على الوضع الصحيح لجسم اللاعب من الناحية الميكانيكية. (ضياء الخياط , 2001، ص108).

- ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (بوحنه حنان 2020) ودراسة (نبروخ شدى، زياد زكريا 2018)، وعليه فانه فرضيتنا الثالثة التي تنص على أنه:

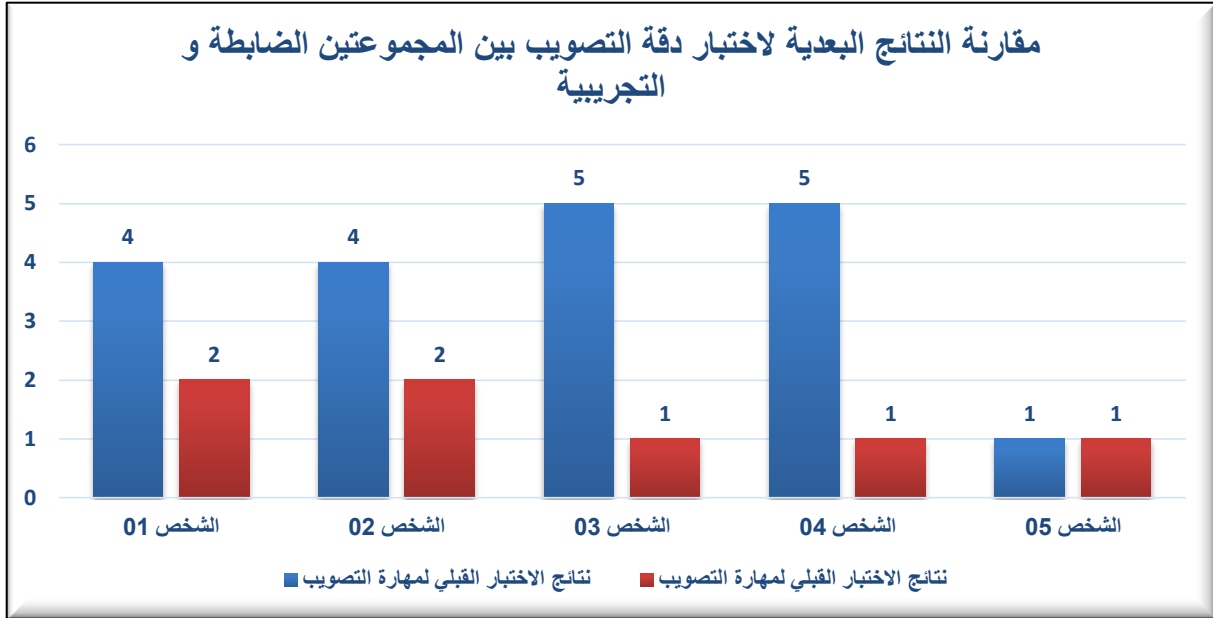
النتائج

توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الجانبية) لدى افراد المجموعة التجريبية، قد تحققت.

الفرضية الرابعة: والتي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في النتائج البعدي المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية.

ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (09) و التي سجلت فروق احصائية في دقة التصويب بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار البعدي الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة (مهارة التصويب) بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (08) في نتائج الاختبار البعدي الخاص بقياس دقة مهارة التصويب بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، و هذه راجعة إلى الوحدات التدريبية المقترحة لتعزيز التوافق الحركي لدى لاعبي كرة السلة، حيث كان لها الأثر في الرفع من مستوى قدرة التوافق الحركي مما انعكس بالإيجاب على زيادة دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة، وتتفق هذه النتائج مع اغلبيه نتائج الدراسات السابقة كدراسة دراسة علي محمد ياسين 2010: التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة، حيث توصل الى وجود علاقة ارتباطية بين التوافق العضلي العصبي للذراعين ودقة الإرسال لدى لاعبي الكرة لطائرة، كما أكدت دراسة محمد حسن مصطفى، سعدي عمر يوسف، إبراهيم موسى إبراهيم 2013: علاقة التوافق العصبي العضلي بدقة أداء مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة لدى لاعبات نادي كاره الرياضي في محافظة دهوك، حيث توصل الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين التزامن العضلي العصبي وعلاقة الأداء المهاري بالضربة الساحقة بدقة المواجهة بالكرة الطائرة لدى لاعبي نادي جارا الرياضي في محافظة دهوك، كما أظهرت النتائج ضعف في مستوى معظم اللاعبين أثناء الأداء المهاري بالضربة الساحقة أمام الكرة الطائرة نتيجة ضعف في التوافق العضلي العصبي.

النتائج



- ويذكر **سعد إسماعيل** ان: التحسين يأتي نتيجة كثرة التمارين التصويب وتنوعها من اماكن ووضعيات مختلفة ومباشرة في الوحدة التدريبية. (سعد محسن اسماعيل , 1996 , ص98)، أما **محمد حسن علاوي** 2002 فقد أكد على دور ومسؤولية المدرب في توجيه العملية التدريبية قائلاً: أن التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظراً لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعدادة إعداداً متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إماماً كاملاً بخصائص التدريب الرياضي. (قرقور محمد، رشام جمال الدين, 2019, ص137).

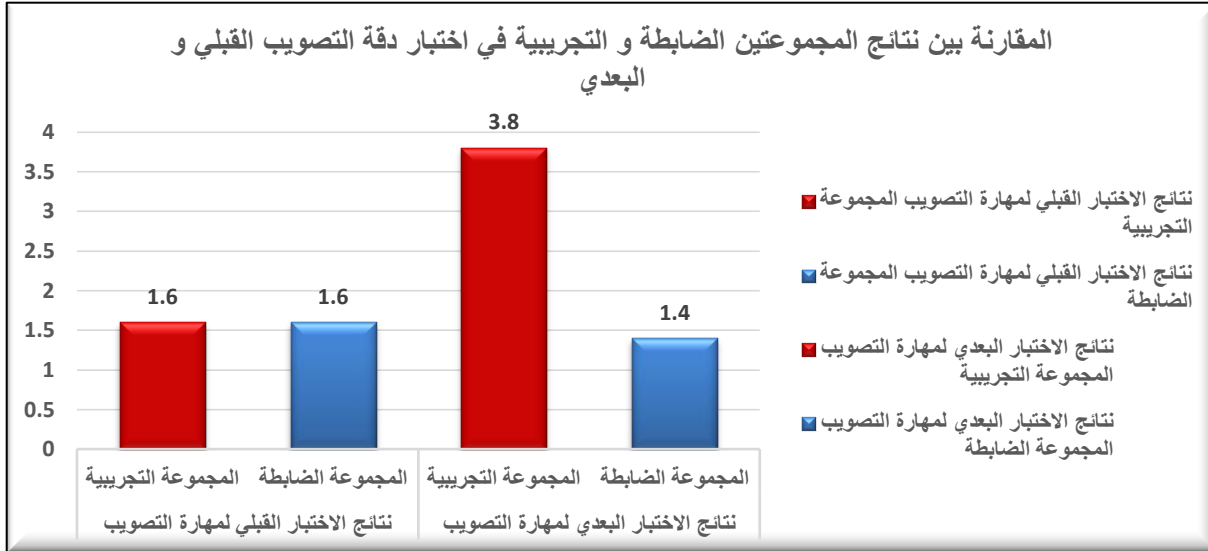
- ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (علي محمد ياسين 2010) ودراسة (محمد حسن مصطفى، سعدي عمر يوسف، إبراهيم موسى إبراهيم 2013)، وعليه فانه فرضيتنا الرابعة التي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في النتائج البعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بدقة التصويب من أماكن مختلفة بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية، قد تحققت.

النتائج

- الفرضية العامة: للتوافق الحركي تأثير على تحسين دقة التصويب في كرة السلة.

- بعد دراستنا لموضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة تأثير التوافق الحركي على تحسين دقة التصويب في كرة السلة، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء تطبيق اختبار (دقة التصويب من أماكن مختلفة) لقياس دقة التصويب (مهارة التصويب) لدى افراد عينة الدراسة، حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة وذلك انطلاقا من نتائج اختبارات الدراسة و مقارنتهما بالفرضيات، واستنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات دقة التصويب (مهارة التصويب) القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية، وكذا بينت اختبار (ايتا سكويرد) لحساب حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج التدريبي على متغير دقة التصويب في كرة السلة ان قيمة هذا المعامل لحجم الاثر بلغت (0.87)، وهذه القيمة اكبر من المعامل (0.5) أي ان هناك تأثير وتغير إيجابي ومتوسط الى كبير على متغير الدراسة (دقة لتصويب) أي ان هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي على تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة، ويرى محمد حسن علاوي انه: بلوغ مستوى عالي من الصفات البدنية والقدرات الحركية للاعب و اتصافه بالسمات الخلقية و الإرادية له ارتباط مباشر بالاداء المهاري و الخططي للاعبين فوق أرضية الميدان (علاوي, 1992, ص85)، وهذا ما أكده Weineck حيث يذكر: ان الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدة متينة أساسها التخطيط المنظم طويل المدى في مجال التدريب (weineck, 1997, p309).

النتائج



- و تتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة دراسة عباس لخضر، كيجل إسماعيل، بونشادة ياسين 2019: أثر تمارين بدنية لتنمية التوافق العصبي العضلي بين العين واليد في تنمية مهارة التهديف في كرة اليد للأطفال الصم والبكم (12-15) سنة، حيث توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية: للتمارين البدنية لتنمية قدرات التوافق العصبي العضلي بين العين واليد أثر إيجابي وفعال في تنمية مهارات دقة التهديف على المرمى، ودراسة مرسلي العربي، براهيمي قدور 2022: ثر التدريب العقلي على تنمية التوافق العصبي وطبيعة علاقتها بتنمية مهارة الضرب الساحق للكرة لناشئ كرة الطائرة، تحسن في نتائج معظم الاختبارات للمجموعة التجريبية في اختبارات التوافق العصبي و الاختبارات المهارية، وأيضا دراسة نيروخ شدى، زياد زكريا 2018: أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين التوافق العصبي لدى ناشئ الجمباز في مركز جماهيري بيت حنينا، حيث أظهرت النتائج الدراسة ان البرنامج التدريبي المستخدم اثر ايجابيا على ميزات الدراسة وتقوم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المختارة، بالإضافة الى دراسة علي محمد ياسين 2010: التوافق العصبي وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة، حيث توصل الى وجود علاقة ارتباطية بين التوافق العصبي للذراعين ودقة الإرسال لدى لاعبي الكرة لطائرة.

- ومن خلال ما سبق ذكره من التحاليل الإحصائية واتفاق دراستنا مع الدراسات السابقة والمشابهة على غرار دراسة (عباس لخضر، كيجل إسماعيل، بونشادة ياسين 2019)، وكذا (مرسلي العربي، براهيمي قدور 2022)، وبما انا الفرضيات الجزئية قد تحقق فانه يمكننا القول أن فرضيتنا العامة التي تنص على انه: للتوافق الحركي تأثير على تحسين دقة التصويب في كرة السلة، قد تحققت.

النتائج

الفصل السابع:

الاقتراحات

والتوصيات.

1-7) الاستنتاجات العامة: في حدود اجراءات البحث, و في ضوء اهدافه و من خلال عملية تحليل و تفسير و مناقشة النتائج المتحصل عليها من تطبيق الدراسة الميدانية امكن الوصول الى الاستنتاجات التالية:

- أفرزت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية الخاص بتنمية التوافق الحركي له اثر اجابي كبير على أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 16 سنة.
- أفرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين مترابطين انه: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة باختبار دقة التصويب من اماكن مختلفة لدى المجموعة التجريبية.
- أفرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين مترابطين انه: لاتوجد فروق احصائية بين النتائج القبلية و البعدية الخاصة باختبار دقة التصويب من اماكن مختلفة لدى المجموعة الضابطة.
- أفرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين منفصلتين انه: توجد فروق احصائية بين النتائج البعدية الخاصة باختبار دقة التصويب من اماكن مختلفة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- أفرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين منفصلتين انه: لاتوجد فروق احصائية بين النتائج القبلية الخاصة باختبار دقة التصويب من اماكن مختلفة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-7) الاقتراحات والافاق المستقبلية: من جراء اجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة اشياء كثيرة كانت تشكب بعض الصعوبات في انجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه او حتى كحقائق في وجه تحسين مستوى النوادب الرياضية، لذا خلصنا الى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية و تمثلت هذه الاقتراحات في:

- تعميم استخدام المناهج التدريبية المختلفة من اجل رفع مستوى اللاعب من مختلف الجوانب.
- ضرورة استخدام والتنوع في البرامج والأساليب والطرق التدريبية على فئة أقل من 16 سنة.
- ضرورة استخدام برامج تدريبية مقننة تكون خاضعة للضوابط العلمية في مختلف مراحل الموسم التدريبي مع ضرورة مراعاة مبدأ التدرج في الاحمال التدريبية.
- الاعتماد على الأسس العلمية الحديثة في التدريب وضمن الاستمرارية من اجل الوصول الى المستويات العليا, حيث ان التأكيد على الاسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية من حيث اختيار التمارين (تكون مشابهة لحالات المنافسة) و الاسلوب و طريقة التدريب و الشدة و التكرارات و وقت الراحة و الادوات و الوسائل المستخدمة له تأثير مباشر على مستوى أداء اللاعب.
- زيادة الاهتمام برفع مستوى الجانب البدني للاعبين و العمل على تطويره لأنه يعتبر قاعدة أساسية تبنى عليه جميع الاداءات المهارية و الخططية خاصة الاداءات المهارية لمختلف المهارات الأساسية في كرة القدم.

الفصل السابع: الاقتراحات و التوصيات

- عمد فصل التحضير البدني عن التحضيرات الأخرى المهارية كانت أو خطئية فالدمج بينها في يساعد على تحقيق الأفضل و ضمان التنمية الشاملة لمختلف جوانب الأداء الخاصة باللاعب مما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق ككل.

- دراسة خصائص مختلف المرحلة السنوية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة و تسطير السليم للبرامج التدريبية وفق ما متطلبات كل مرحلة عمرية.

- قائمة المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة :

- المصادر:

1- القرآن الكريم (الآية 42 من سورة الإسراء) + (الآية 19 من سورة النمل).

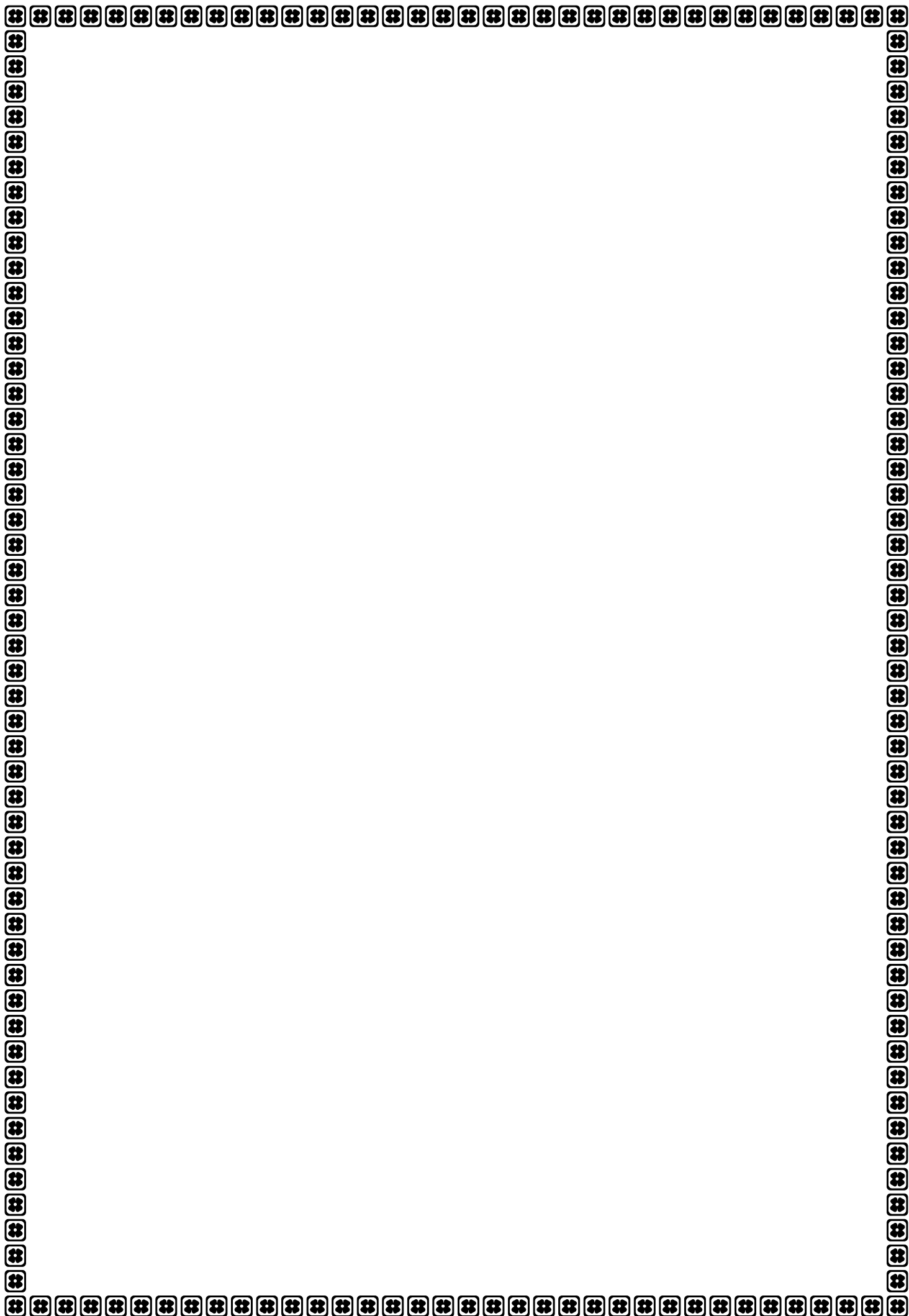
الكتب العلمية بالعربية:

- 1- مختار سالم. مع كرة السلة. مؤسسة المعارف بيروت، لبنان 1991.
- 2- وليد مارديني المهارات الأساسية في كرة السلة وبيوميكانيكية اللعبة دار الكندي للنشر الأردن 2001.
- 3- عبد الرحيم. ف. قاموس الدخيل في اللغة العربية دار النهضة ، بيروت، لبنان، 2001.
- 4- نجاح مهدي شلش و مازن عبد الهادي مبادئ التعلم الحركي الأردن دار الضياء للطباعة والنشر، 2010.
- 5- أبو الفضل جمال الدين لسان العرب دار الطباعة والنشر، لبنان ، 1997.
- 6- مصطفى فهمي سيكولوجية الطفولة والمراهقة دار المعارف الجديدة ، لبنان، 1986.
- 7- خنساء صبري أثر الألوان في دقة التصويب للكرة السلة مجلة التربية الرياضية، العدد الثاني، 2011.

- 8- ووجيه محجوب وآخرون نظريات التعلم والتطور الحركي دار الكتب والوثائق ، العراق، بغداد ، 2000.
- 9- محمد صبحي حسانين القياس والتقويم بالتربية الرياضية والبدنية . دار الفكر ، القاهرة العربي ، ج 1 2001.
- 10- مروان عبد المجيد إبراهيم النمو البدني والتعلم الحركي الدار العلمية للنشر ودار الثقافة للنشر. عمان الأردن 2002
- 11- محمد صبحي حسنين التحليل العاملي للقدرات البدنية دار الفكر العربي مصر القاهرة 1996.
- 12- ووجيه محجوب . علم الحركة . بيت الحكمة، العراق ، بغداد 1989.
- 13- أبو العلا احمد عبد الفتاح التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية . دار الفكر العربي، مصر. القاهرة ، 1997.
- 14- محمد حسن علاوي فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، مصر ، القاهرة، 1984.
- 15- خريبط مجيد تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي .. دار الشرق ، عمان الأردن ، 1997.
- 16- أبو العلا عبد القادر وإبراهيم شعلان فسيولوجيا التدريب الرياضي دار الفكر العربي، مصر ، القاهرة، 1994.
- 17- سيرجي بوليفسكي التدريبات البدنية . مها للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر مصر ، الإسكندرية 2010.
- 18- مروان عبد المجيد إبراهيم النمو البدني والتعلم الحركي الدار العلمية الدولية ودار الثقافة ، عمان 2002 ،الأردن
- 19 - جابر عبد الحميد جابر سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم دار الكتاب الحديث الكويت 1982.
- حمد إبراهيم شحاتة . التحليل الحركي لرياضة الجمباز المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، الإسكندرية 2004.
- 21- عدلي حسين بيومي المجموعات الفنية في الحركات الأرضية دار الفكر العربي، القاهرة 1998.
- 22- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل فسيولوجيا التدريب البدني دار وائل للنشر والتوزيع، عمان الأردن 2006
- 23- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح فزيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي، القاهرة 1994.
- 24- إحسان على شرف وميرة كمال علم التشريح 6 ، مطابع رمسيس ، مصر، الإسكندرية، 1995.
- 25- خريبط مجيد تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي دار الشرق عمان الأردن، 1997.
- 26- أبو العلا عبد القادر وإبراهيم شعلان فسيولوجيا التدريب الرياضي دار الفكر العربي مصر. القاهرة 1994.
- 27- محمد صبحي حسنين التحليل العاملي للقدرات البدنية دار الفكر العربي، مصر، القاهرة 1996.

- 28 أكرم محمد صبحي التعلم الحركي دار الكتب للطباعة والنشر العراق الموصل، 2000.
- 29 قاسم حسن حسين فعاليات الوثب والقفز. دار الفكر العربي ، مصر ، القاهرة ، 1999.
- 30 نجاح مهديشلش اكرم محمد صبحي " التعلم الحركي . " دار الكتب للطباعة والنشر الموصل ، ط 1 2000.
- 31 عويس الجبالي التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق. مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع 2000الأردن
- 32 عامر فاخر شغاتي علم التدريب الرياضي مكتب النورن، بغداد . 2011.
- 33 قاسم لزام جبر موضوعات في التعلم الحركي مكتب النورن، بغداد ، 2005.
- 34 مدحت سيد : البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة.. دار الفكر العربي سنة 2004
- 35 أحمد أمين فوزي كرة السلة للناشئين بدون طبعة المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية 2004
- 36 ريسان - خريبط مجيد كرة السلة الطبعة الأولى الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان 2003.
- 37 - مصطفى محمد زيدان كرة السلة للمدرب والمدرس. ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي ، القاهرة.



الملاحق


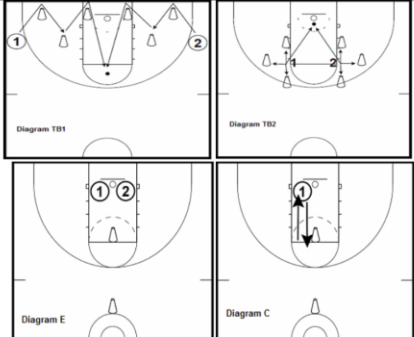


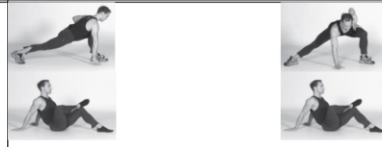
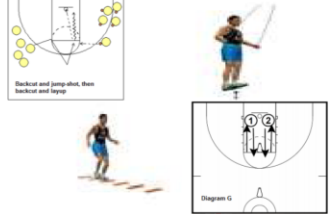
قائمة الأساتذة المحكمين:


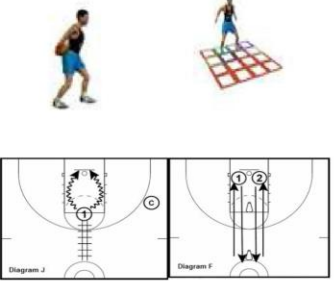
اسم ولقب الاستاذ	رتبة الاستاذ
معلوم لخضر	أستاذ محاضر (أ)
لعكروود السعيد	أستاذ محاضر (أ)


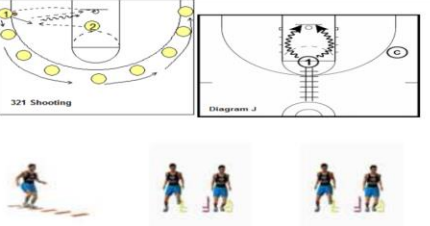
الوحدات التدريبية:


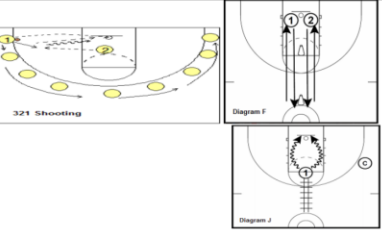
المراحل	المرحلة التحضيرية	المرحلة الرئيسية	المرحلة الختامية
المرحلة التحضيرية	<p>المرحلة التحضيرية</p> <p>الهدف: تنمية التوافق الحركي + تنمية مهارة التصويب</p> <p>الوسائل: اقمارح / صحون / حلقات / كرات سلة / ميقاتي.</p> <p>الملاحظات</p> <p>التأكيد على سلامة كل اللاعبين تطبيق ما يقدم من طرف قائد الفوج</p> <p>التشكيلات</p>  <p>المدة: 15د</p> <p>التمارين</p> <p>كل فوج في منطقتة : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية - تمارين المرونة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>الهدف: تنمية التوافق الحركي + تنمية مهارة التصويب</p> <p>الوسائل: اقمارح / صحون / حلقات / كرات سلة / ميقاتي.</p> <p>الملاحظات</p> <p>التعاون مع زملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>يقوم الاعبين المصابين ابالمهام والتقنية كالتحكيم والملاحظة</p> <p>التشكيلات</p>  <p>المدة: 35د</p> <p>التمارين</p> <p>تمارين التوافق الحركي بين اليدين والرجلين. - تمرين بسيط للمحاورة الرجراجية لمدة 30ثا. - تمرين التمرير مقابل الحائط لمدة 30ثا. - فوج من اللاعبين يقابله فوج آخر على مسافة 5م عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى زميله من الفوج الآخر من وضعية الوثب ثم نفس الشيء بالنسبة للزميل في الفوج الآخر. - على بعد 5م يقوم اللاعب بتسديد الكرة نحو السلة من كل الاتجاهات (الأمام - الجانبين)، والتسديد يكون باستعمال الوثب.</p>	<p>المرحلة الختامية</p> <p>الهدف: تنمية التوافق الحركي + تنمية مهارة التصويب</p> <p>الوسائل: اقمارح / صحون / حلقات / كرات سلة / ميقاتي.</p> <p>الملاحظات</p> <p>العودة إلى الحالة الطبيعية والإرشادات</p> <p>التشكيلات</p> <p>* الالتزام بالهدوء والانضباط * الراحة البدنية</p> <p>المدة: 5د</p> <p>التمارين</p> <p>إعطاء النتائج النهائية . - التحضير للحصة القادمة</p>

U16 الفئة:		رقم الحصة: 04+03		زمن الحصة: 60 دقيقة	
الملاحظات		الوسائل: أقماح / صحن / حلقات / كرات سلة / ميقاتي.		هدف الحصة: تنمية التوافق الحركي + تنمية مهارة التصويب	
الملاحظات		التشكيلات		التمارين	
التأكيد على سلامة كل اللاعبين تطبيق ما يقدم من طرف قائد الفوج				15د	
- الاتجاه صوب السلة - التركيز على الوضعيات . - عدم التهاون . - المثابرة في العمل .				35د	
العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح		* القدرة على إبراز الصعوبات والحوار المتبادل . * الراحة البدنية		10د	

U16 الفئة:		رقم الحصة: 06+05		زمن الحصة: 60 دقيقة	
الملاحظات		الوسائل: أقماح / صحن / حلقات / كرات سلة / ميقاتي.		هدف الحصة: تنمية التوافق الحركي + تنمية مهارة التصويب	
الملاحظات		التشكيلات		التمارين	
التأكيد على سلامة كل اللاعبين تطبيق ما يقدم من طرف قائد الفوج				15د	
- التنقل والتوجه للكرة . - مساعدة الزميل على التركيز - المثابرة في العمل . - احترام الزميل الخصم أثناء اللعب				35د	
العودة إلى الحالة الطبيعية		* القدرة على إبراز الصعوبات والحوار المتبادل . * الراحة البدنية		5د	

المرحلتان		المرحلة التحضيرية	المرحلة الرئيسية	المرحلة الختامية
الوسائل: أقمار / صحن / حلقات / كرات سلة / ميقاتي.		هدف الحصة: تنمية التوافق الحركي + تنمية مهارة التصويب		
الملاحظات	التشكيلات	المدة	التمارين	
التأكيد على سلامة كل اللاعبين تطبيق ما يقدم من طرف قائد الفوج		15د	تهيئة الحالة النفسية والبدنية , قبل بداية النشاط . - يقوم القائد بتحضير عناصر فوجه بواسطة ألعاب من اختياره , تعمل على تحضيرهم بدنيا ونفسيا بواسطة الكرة وبدونها . - تمارين الرونة	
- التنقل والتوجه للكرة . - مساعدة الزميل على التركيز - المشاركة في العمل .		35د	تمارين تدوير الكرة من أسفل الرجلين وحول الجسم والرأس ومن الثبات والقفز أو الحركة الطبطبية بكرتين من الثبات والحركة مرنات توافق كلي للجسم الحبل تمارين بالكرة أو الكرتين مع الجدار والجدارين المتعامدين وكذلك التناوب مع الزميل. تمارين الموانع .. تمارين تغيير الاتجاه يقف اللاعبون في صفين متواجهين بحيث يتسلم كل لاعب الكرة ويأخذ وضع التصويب . - يستلم اللاعب الكرة من الزميل الواقف تحت السلة ليصوبها مباشرة على السلة التصويب على السلة من وضعيات مختلفة .	
	* القدرة على إبراز الصعوبات والحوار المتبادل * الراحة البدنية	5د	- جمع اللاعبين - مناقشة عامة حول الحصة	

المرحلتان		المرحلة التحضيرية	المرحلة الرئيسية	المرحلة الختامية
الوسائل: أقمار / صحن / حلقات / كرات سلة / ميقاتي.		هدف الحصة: تنمية التوافق الحركي + تنمية مهارة التصويب		
الملاحظات	التشكيلات	المدة	التمارين	
التأكيد على سلامة كل اللاعبين تطبيق ما يقدم من طرف قائد الفوج		15د	تهيئة الحالة النفسية والبدنية , قبل بداية النشاط . - يقوم القائد بتحضير عناصر فوجه بواسطة ألعاب من اختياره , تعمل على تحضيرهم بدنيا ونفسيا بواسطة الكرة وبدونها . - تمارين المرونة	
- التنقل والتوجه للكرة . - مساعدة الزميل على التركيز		35د	تمارين التوافق الحركي بين اليدين والرجلين. تمرين بسيط للمحاورة الرجراجية لمدة 30ثا. تمرين التمرير مقابل الحائط لمدة 30ثا. فوج من اللاعبين يقابله فوج آخر على مسافة 5م عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى زميله من الفوج الآخر من وضعية الوثب ثم نفس الشيء بالنسبة للزميل في الفوج الآخر. على بعد 5م يقوم اللاعب بتسديد الكرة نحو السلة من كل الاتجاهات (الأمام - الجانبين) ، والتسديد يكون باستعمال الوثب	
	* القدرة على إبراز الصعوبات والحوار المتبادل . * الراحة البدنية	5د	- جمع اللاعبين - مناقشة عامة حول الحصة	

الفئة: U16		رقم الحصة: 11+12		زمن الحصة: 60 دقيقة	
الوسائل: أقمار / صحن / حلقات / كرات سلة / ميقاتي.			هدف الحصة: تنمية التوافق الحركي + تنمية مهارة التصويب		
الملاحظات	التشكيلات	المدة	التمارين	المراحل	
التأكيد على سلامة كل اللاعبين تطبيق ما يقدم من طرف قائد الفوج		15د	تهيئة الحالة النفسية والبدنية , قبل بداية النشاط . - يقوم القائد بتحضير عناصر فوجه بواسطة ألعاب من اختياره , تعمل على تحضيرهم بدنيا ونفسيا بواسطة الكرة وبدونها . - تمارين المرونة	المرحلة التحضيرية	
- التنقل والتوجه للكرة . - مساعدة الزميل على التركيز - احترام الزميل - الخضم أثناء اللعب		35د	تمارين توافق كلي للجسم الحبل تمارين بالكرة أو الكرتين مع الجدار والجدارين المتعامدين وكذلك التناوب مع الزميل. تمارين الموانع... يقف اللاعبون في صفين متواجهين بحيث يتسلم كل لاعب الكرة ويأخذ وضع التصويب . - يستلم اللاعب الكرة من الزميل الواقف تحت السلة ليصوبها مباشرة على السلة تصويب سلمي من وضعيات مختلفة . على بعد 50 سم من الحائط يقوم كل لاعب بالقفز قدر الإمكان ويقوم بقتف الكرة على الحائط ويحاول مسكها قبل الهبوط.	المرحلة الرئيسية	
	* القدرة على إبراز الصعوبات والحوار المتبادل . * الراحة البدنية	5د		المرحلة الختامية - جمع اللاعبين - مناقشة عامة حول الحصة	

نتائج أفراد العينة التجريبية في الاختبارات البدنية.

المجموعة الضابطة:

المجموعة الضابطة		الأفراد
الاختبار البعدي لمهارة التصويب	الاختبار القبلي لمهارة التصويب	
2	2	الشخص 01
2	2	الشخص 02
1	1	الشخص 03
3	1	الشخص 04
0	1	الشخص 05

المجموعة التجريبية:

المجموعة التجريبية	الأفراد

الاختبار القبلي لمهارة التصويب	الاختبار البعدي لمهارة التصويب	
2	4	الشخص 01
2	4	الشخص 02
0	5	الشخص 03
3	5	الشخص 04
1	1	الشخص 05

المقارنة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي:

نتائج الاختبار القبلي لمهارة التصويب		الأفراد
المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
2	2	الشخص 01
2	2	الشخص 02
0	1	الشخص 03
3	3	الشخص 04
1	0	الشخص 05

المقارنة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي:

نتائج الاختبار البعدي لمهارة التصويب		الأفراد
المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
4	2	الشخص 01
4	2	الشخص 02
5	1	الشخص 03
5	1	الشخص 04
1	1	الشخص 05

مخرجات برنامج (SPSS):

حساب تجانس العينة:

عينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
العمر	5	15,8000	,44721	,20000
الوزن	5	51,8000	5,06952	2,26716
الطول	5	1,6580	,04658	,02083
صابطة	5	15,4000	,54772	,24495
تجريبية	5	54,0000	5,14782	2,30217
صابطة	5	1,6240	,01517	,00678
تجريبية	5			

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
العمر	Hypothèse de variances égales	1,524	,252	1,265	8	,242	,40000	,31623	-,32922	1,12922
	Hypothèse de variances inégales			1,265	7,692	,243	,40000	,31623	-,33433	1,13433
الوزن	Hypothèse de variances égales	,045	,837	-,681	8	,515	-2,20000	3,23110	-9,65093	5,25093
	Hypothèse de variances inégales			-,681	7,998	,515	-2,20000	3,23110	-9,65123	5,25123
الطول	Hypothèse de variances égales	9,298	,016	1,552	8	,159	,03400	,02191	-,01652	,08452
	Hypothèse de variances inégales			1,552	4,839	,183	,03400	,02191	-,02289	,09089

التوزيع الطبيعي (معامل الالتواء):

Statistiques				
		العمر	الوزن	الطول
N	Valide	10	10	10
	Manquant	2	2	2
Moyenne		15,6000	52,9000	1,6410
Ecart type		,51640	4,95424	,03725
Asymétrie		-,484	,116	,901
Erreur standard d'asymétrie		,687	,687	,687

اعتدالية التوزيع (اختبار شايبرو ويلك):

Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
العمر	,381	10	,000	,640	10	,000
الوزن	,221	10	,183	,850	10	,059
الطول	,314	10	,006	,863	10	,083

a. Correction de signification de Lilliefors

حساب معاملات الثبات الخاصة بالاختبارات المعتمدة في الدراسة:

Corrélations			
		shotpretest	shotposttes t
shotpre	Corrélation de Pearson	1	,768
	Sig. (bilatérale)		,012
	N	5	5
shotpost	Corrélation de Pearson	,214	1
	Sig. (bilatérale)	,730	
	N	5	5

نتائج اختبار (ت) لعينتين مترابطتين بالنسبة لنتائج الاختبارات المعتمدة في الدراسة:

Test T

[Jeu_de_données0]

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	shotpretajr	1,6000	5	1,14018	,50990
	shotposrtajr	3,8000	5	1,64317	,73485
Paire 2	shotpredabita	1,6000	5	1,14018	,50990
	shotpostdabita	1,4000	5	,54772	,24495

Test des échantillons appariés

Différences appariées

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	shotpretajr - shotposrtajr	-2,20000	1,78885	,80000	-4,42116	,02116	-2,750	4	,051
Paire 2	shotpredabita - shotpostdabita	,20000	1,09545	,48990	-1,16017	1,56017	,408	4	,704

نتائج اختبار البعدي (ت) لعينتين منفصلتين بالنسبة لنتائج الاختبارات المعتمدة في الدراسة:

Test T

Statistiques de groupe

	ayina	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
shotposttest	dabita	5	1,4000	,54772	,24495
	tajribiya	5	3,8000	1,64317	,73485

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
shotposttest	Hypothèse de variances égales	1,790	,218	-3,098	8	,015	-2,40000	,77460	-4,18622	-,61378
	Hypothèse de variances inégales			-3,098	4,878	,028	-2,40000	,77460	-4,40623	-,39377

نتائج اختبار القبلي (ت) لعينتين منفصلتين بالنسبة لنتائج الاختبارات المعتمدة في الدراسة:

Test T

Statistiques de groupe

	ayina	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
shotpretest	dabita	5	1,6000	1,14018	,50990
	tajribiya	5	1,6000	1,14018	,50990

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
shotpretest	Hypothèse de variances égales	,000	1,000	,000	8	1,000	,00000	,72111	-1,66288	1,66288
	Hypothèse de variances inégales			,000	8,000	1,000	,00000	,72111	-1,66288	1,66288

ملخص الدراسة

العنوان: تأثير التوافق الحركي على تحسين دقة التصويب في كرة السلة، "دراسة ميدانية لفريق جيل المستقبل لكرة السلة سيدي عيسى فئة (U16)".

أهداف الدراسة:

- التعرف على الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة.
- التعرف على الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة.
- التعرف على الفروق الإحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة.

منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج التجريبي ذو المجموعتين وهذا لملائمته لطبيعة الموضوع.
مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع دراستنا في جميع لاعبي كرة السلة فئة أقل من 16 سنة، أما عينة الدراسة فتمثلت في مجموعة من اللاعبين عددهم 10 تم اختيارهم بطريقة قصديه.
اساليب جمع البيانات: تم الاعتماد على الاختبارات (اختبار التصويب من أماكن مختلفة) كأداة للدراسة.
نتائج الدراسة:

- لا توجد فروق إحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة.
- توجد فروق إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة.
- توجد فروق إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي في تحسين دقة التصويب من عدة أماكن في كرة السلة.
- للتوافق الحركي اثر إيجابي على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة.

الاقتراحات والافاق المستقبلية:

- الاعتماد على الأسس العلمية الحديثة في التدريب وضمان الاستمرارية من اجل الوصول الى المستويات العليا، حيث ان التأكيد على الاسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية من حيث اختيار التمارين (تكون مشابهة لحالات المنافسة) و الاسلوب و طريقة التدريب و الشدة و التكرارات و وقت الراحة و الادوات و الوسائل المستخدمة له تأثير مباشر على مستوى أداء اللاعب.
- دراسة خصائص مختلف المرحلة السنوية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة و تسطير السليم للبرامج التدريبية وفق ما متطلبات كل مرحلة عمرية.

