

التوافق الحركي وأثره على تطوير تحركات القدمين الدفاعية للاعب كرة سلة

د/ احمد مصطفى شبل

مدرس دكتور بقسم التدريب بكلية التربية الرياضية
جامعة بني سويف

مقدمة ومشكلة البحث :

شهدت الفترة الأخيرة من القرن الماضي تقدماً كبيراً في شتى مجالات الحياة بصفة عامة والمجال الرياضي بصفة خاصة وكان مبعث هذا التقدم هو الثورة العلمية في مجال البحث العلمي وإن التقدم العلمي في تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي في الدول المتقدمة من بداية إعداد الناشئين الرياضيين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية من البطولات العالمية والدورات الأولمبية ، لا يأتي جزافاً أو بالصدفة بل من خلال التخطيط العلمي السليم والاعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين في مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضة .

كما أن تدريب الناشئين أعقد وأصعب من تدريب الكبار ، فالعمل مع الناشئين يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا نبدأ وكيف نستمر للوصول بالناشئين في النهاية إلى أعلى مستوى في المجال الرياضي التخصصي يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا نبدأ وكيف نستمر للوصول بالناشئين في النهاية إلى أعلى مستوى في المجال الرياضي التخصصي . (٢٢ : ١٥)

ويعد الاداء الحركي احد اسباب النجاح في مجريات مباريات كرة السلة لما لهما من اثر فعال في الاداء الهجومي والدفاعي للممارسين وهذا ما يظهر بشكل واضح عند متابعة الدوريات الامريكية والاوربية لمحترفي رياضة كرة السلة حيث تعد تلك التشكيلات بمثابة ادوات الفوز لكونها احد اسباب حدوث التقدم بنتيجة المباراة والمحافظة على التشكيل الدفاعي الذي يساعد على تقليص المحاولات الهجومية من الخصم.

وتوضح تغريد احمد السيد ٢٠٠٩ ان المهارات الحركية في كرة السلة متنوعة وتتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وهي تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والدقة والاستعداد الدائم للتصرف في المواقف المختلفة التي تمتلئ بالتغير المستمر سواء كانت هذه المواقف فردية أو جماعية كما أنها تعتمد على الابتداء السريع والوقوف الفجائي فنجد لاعب كرة السلة ينطلق بسرعة كبيرة من اللحظة الأولى للجري وهذه النقطة بالذات تكسب اللاعب عند الهجوم خطوة أمام خصمه المرجع (١١ : ٤٤)

ويرى كل من "محمود حسين" (٢٠٠٦)، "تويمير (2003) (Neumaier)، "شراينر Schreiner (2000) تعد القدرات التوافقية والتوافق الحركي الجيد هو المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري، فتوافر القدرات التوافقية على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، وأن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند

اكتساب المهارات الحركية، كما أن درجة إتقان هذه المهارات تعبر عن الأساس المركب للمستوى وتعمل على تطوير القدرات التوافقية الحركية (٣٥ : ١٢) (٣٦ : ٢١) ويتشير ابو العلا (١٩٩٧) . ان الاداء الحركى فى رياضة كرة السلة تخضع للمواقف الحركية المختلفة التي ترتبط بوجود ظروف متغيره للاداءات المرتبطة بحركات الفريق المنافس ومواقفه الذى يحاول فيها بإصرار بناء الواجبات الدفاعية. لذا تتطلب توافق حركي يسهم في أداء وانجاز معظم المهارات الدفاعية التي تعتمد على توافق حركة العين والذراعين والرجلين كعامل أساسي للتفوق والنجاح ولاسيما إن المهارت المفتوحة والحركات السريعة أهم ما يميز لعبة كرة السلة عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى. لذا تحتاج اللاعبين دائماً إلى تخزين برامج حركية متعددة بتوافقات حركية متنوعة حتى يتمكن من العمل سوياً بانسجام تام في أثناء تنفيذ خطط الدفاع لإفشال الهجمات الجماعية على السلة مما يسهل ذلك في عمليه الحصول على الكرة (٢ : ٢٠٥)

ويؤكد "محمد عبد العزيز سلامة" ٢٠٠٣ م أن حركات القدمين بصورها المختلفة تعتبر إحدى المبادئ الأساسية في لعبة كرة السلة فهي تشكل ركناً هاماً من أركان الأداء المهاري فكل مهارة من مهارات اللعبة في حاجة إلى تحرك فني وقانوني ولذلك فالمدرّب الجيد هو الذي يضع في برنامجه التدريبي مراعاة ربط جميع (المهارات الهجومية والدفاعية بحركات القدمين (٢٤ : ١٧٢)

ويوضح "هال ويسل" ٢٠٠٤ م "Hal Wissel" ان التنمية الجيدة لحركات القدمين الدفاعية تكون لها أهمية خاصة بالنسبة للدفاع، فالدفاع الناجح يعتمد علي قدرة اللاعب في أن يكون هناك رد فعل مباشر للتحرك في أي اتجاه يسلكه الخصم، وهذا يتطلب تنفيذ حركات القدمين الدفاعية بتوازن وسرعة في الأداء، فحركات القدمين الدفاعية الجيدة تجبر الخصم علي أن تكون تحركاته رد فعل لتحركات المدافع، كما أنها تمكن المدافع من إخلال توازن المهاجم والإقلال من نسبة التصويب (٣٣ : ١)

ويؤكد "بيتا نيول، سوين ناتر Swen Nater ٢٠٠٧ م علي أهمية التنسيق بين موقع المدافع وسلته بالنسبة لموقع المهاجم ، فالتحرك الدفاعي حول اللاعب المهاجم يمنع عملية التمير، كما يسمح للاعب المدافع باحتلال موقع مناسب لعرقلة تصويب الفريق، فالدفاع يحتاج أيضا إلى حركات قدمين مؤثرة عند القيام بعملية الارتكاز والقطع والتحرك للمتابعة (٣٧ : ١٥)

وبمتابعة الباحث للدورى المصرى كوني احد لاعبي الدورى الممتاز لكرة السلة لاحظ اهتمام المدربين بتقل فرقهم دفاعيا وهجوميا و من خلال التاكيد على حفظ فرقهم لهذه التشكيلات ومتابعة الاخطاء الفنية التى دائما ما تتكرر ومحاولة ايجاد حلول لها دون تحديد اهم اسباب حدوث تلك الاخطاء والتي تتمحور فى امتلاك لاعبي الفريق لعنصر التوافق الحركى وربط ذلك بكفاءة تحركات القدمين لاعبي الفريق الواحد فى شكل تشكيل دفاعى

مشكلة البحث:

يعتبر تدريب الناشئين فى كرة السلة احد الاركان الاساسية لظهور اجيال جديدة تستطيع ان تخدم المنتخبات القومية للرجال والوصول الى تحقيق البطولات سواء المحلية او الدولية حيث تساعد نتائجها

في تفوق وازدهار فرق الرجال لذا يعتبر تدريب الناشئين هي القاعدة الاساسية وحجر الزاوية لانتقاء افضل الناشئين وتصعيدهم الى فريق الرجال حيث يهتم الاتحاد المصرى لكرة السلة بهذة المرحلة كونها مرحلة التدعيم فى المواسم القادمة لفريق الرجال ومنها الى المنتخب القومى ومن خلال عمل الباحث فى مجال البحث العلمى وتدريب احد فرق قطاع الناشئين ومن خلال خبرته كلاعب للعديد من فرق الدورى الممتاز لكرة السلة لاحظ عدم امتلاك معظم لاعبيى فرق الناشئين فى كرة السلة الى التوافقات الحركية الجيدة والمناسبة للتحركات الدفاعية لحرركات القدمين والدفاع بشكل سليم عن سلة الفريق ويرجع ذلك للتطور السريع فى لعبة كرة السلة وتعدد المواقف الهجومية التى تتسم بالسرعة والقوة لتسجيل النقاط وتودى الى خلل فى عملية الدفاع وفقدان الناشئين للتوافق الحركى الجيد اثناء سير المباريات ويرجع الباحث ذلك الى عدم اكتمال برامجهم التدريبية التى تحتوى على تنمية العنصر الفعال لهذة التحركات المتمثل فى التوافق الحركى وما يرتبط بيه من عناصر لياقة بدنية .

ومن خلال العرض السابق وبعض التحليلات الفنية من قبل الباحث تبين لة ان معظم اخطاء هؤلاء الناشئين تتمثل في عدم ربط التوافق الحركى لتحركات الرجلين وحركات الذراعين وتغير اتجاه الجسم لاتخاذ الوضع الدفاعى المناسب لحماية سلة الفريق من عملية التمرير والتصويب ونظرا ايضا لافتقارهم الربط الجيد بين متغيرات الرشاقة والدقة والاتزان الحركى وسرعة الاداء التى تؤهلهم الى امتلاك التوافق الحركى الجيد لتنفيذ تحركات القدمين الدفاعية فى كرة السلة لذا شرع الباحث فى تطبيق برنامج تدريبي باستخدام التوافق الحركى والتعرف على تاثيره على تحركات القدمين لناشئى كرة السلة

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على :

١. طرق تنمية التوافق الحركى للناشئى كرة السلة.
٢. تاثير التوافق الحركى على تحركات القدمين الدفاعية لناشئى كرة السلة.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى التوافق الحركى لصالح القياس البعدى
٢. توجد فروق ذات دالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى حركات القدمين الدفاعية لصالح القياس البعدى

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

التوافق الحركى :

" بأنه مقدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد (٧ : ٣٣١) حركات القدمين الدفاعية:

تعتبر حركات القدمين من المهارات الأساسية في الدفاع والهجوم ففي الدفاع يجب التدريب عليها وإتقانها حتى لا يتمكن المهاجم من المروق إلى الهدف أو التصويب أو اتخاذ المكان المناسب وفي الهجوم

يستطيع اللاعب باستخدام حركات القدمين للهروب من رقبة المدافع والوصول إلى الهدف أو اتخاذ المكان المناسب. (التمرير أو القطع) (٢٥ : ١٨٢) الدراسات السابقة:

١- دراسة " ثروت محمد محمد الجندي" (٢٠٠١م) (١٢) وعنوانها "دراسة تحليلية لتحركات القدمين الدفاعية والهجومية وعلاقتها بمراكز اللاعبين وفرق المستوى العالمي في كرة السلة" وهدفت الدراسة تحديد تحركات القدمين الدفاعية والهجومية وعلاقتها بالمستوى العالمي للفرق المتقدمة في كأس العالم . واستخدم الباحث المنهج الوصفي، و تكونت العينة من ١٩٤ لاعب شارك في البطولة، وأسفرت النتائج على ان الدراسة التحليلية لتحركات القدمين الدفاعية والهجومية قد أثرت إيجابيا في الحركات الهجومية لجميع المراكز

٢- دراسة "محمود حسين" (٢٠٠٦) (٣٥) بعنوان " تدريبات القدرات التوافقية وعمل الرجلين لدى ناشئي كرة السلة " بهدف التعرف على تأثير القدرات التوافقية على عمل الرجلين لدى ناشئي كرة السلة على عينة قوامها (٨٠) ناشئي من ناشئي كرة السلة بنادي USC بمدينة "هايدلبيرج Heidelberg" بجمهورية المانيا الاتحادية، قسمت العينة إلى أربعة مجموعات متكافئة اثنتان تجريبيتان تحت (١٢، ١٤) سنة و اثنتان ضابطتان تحت (١٢، ١٤) سنة وقام الباحث بتصميم وتطبيق برنامج التدريبات التوافقية على المجموعات التجريبية لمدة ثلاثة شهور، بواقع ثلاث وحدات أسبوعية، ثم عقبها بفترة توقف لذلك البرنامج لمدة ثلاثة شهور أخرى، قام الباحث بإجراء أربعة قياسات (قبلي . تتبعي أول . تتبعي ثاني . بعدي) وكانت أهم النتائج أن التدريبات التوافقية ساعدت على تحسن وتطوير عمل الرجلين لدى ناشئي كرة السلة، كما أن المجموعات التجريبية سجلت مستوى أقل في هبوط مستوى الأداء بعد فترة توقف البرنامج عن المجموعات الضابطة

٣- دراسة " تغريد أحمد السيد" (٢٠٠٩) (١١) وعنوانها " تأثير استخدام أسلوب (بيك أب) على سرعة ودقة حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة " وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام (بيك أب) على سرعة ودقة حركات القدمين الهجومية والدفاعية وإستخدام الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة ٥٠ طالبة من تخصص كرة السلة الفرقة الثالثة ، وأسفرت النتائج أن. استخدام أسلوب (بيك أب) له تأثير إيجابي علي تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لحركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة.

٤- دراسة " نانسي مجدى حسنى ابو فريخة" (٢٠١٣) (٢٦) بعنوان " تطوير بعض القدرات التوافقية لتحسين بعض المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة " تهدف الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية وذلك للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تطوير بعض القدرات التوافقية ، وتأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وقياس بعدي و العينة اشتملت على عدد (١٥) ناشئة ، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٤) ناشئة من خارج عينة الدراسة الأساسية وكان الأدوات :اختبارات القدرات التوافقية - الاختبارات المهارية الدفاعية ومن اهم النتائج استخدام

البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات الدفاعية قيد البحث . وللبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على الحالة البدنية للعينة قيد البحث

٥- دراسة " أحمد محمد أحمد عباس " (٢٠١٣) (٥) بعنوان " برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين " وتهدف الدراسة الى التعرف على تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين أستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة استخدام القياس (القبلي- البعدي) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين أندية أسبوط العينة الأساسية قوامها (١٥) لاعب من نادي الشبان المسلمين والعينة الاستطلاعية قوامها (١٠) من خارج العينة الأساسية ونفس المجتمع. وأسفرت النتائج الى تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث (التوازن - الرشاقة - المرونة - السرعة - الإحساس الحركي - الدقة) البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى أداء المهارات الهجومية (المحاورة-التمريرة المرتدة - التمرير باليدين من فوق الرأس - التمريرة الأفقية (الصدرية) - الرمية الحرة -التصويب السلمي (يمين- يسار) - التصويب أسفل السلة. أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية والمهارات الهجومية) تحسن في المتغيرين.

٦- قام " فالدمير لياخ وآخرون Vladmir liakh et al " (٢٠٠١) (٤٠) بدراسة بعنوان " القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الحركية كمؤشر لتقويم تطوير مستوى لاعبي كرة القدم " (دراسة تتبعية) تهدف إلي التعرف على القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الخاصة للاعب كرة القدم للمرحلة العمرية (١٦-١٩) سنة ، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي وبلغ قوام العينة (٢٦) لاعب يمثلون المرحلة العمرية (١٦-١٩) سنة ومن أهم النتائج أن اختبارات قياس القدرات التوافقية للاعب كرة القدم للمرحلة العمرية (١٦-١٩) سنة عن الآتي أعلى قيمة تنبؤية ظهرت في القدرات التوافقية (التكيف الحركي - الربط الحركي - القدرة الإيقاعية - التوازن الثابت والديناميكي) ، أقل قيمة تنبؤية ظهرت في القدرات التوافقية : (سرعة رد الفعل - التوجيه المكاني)

٧- دراسة " تسيوشي وآخرون Tsuyoshi " إنتاج علمي (٢٠٠٢) (٣٩) وعنوانها " تأثير استخدام طرق مختلفة في التدريب علي آلية التعليم المترابطة بمهارات حركات القدمين الدفاعية في كرة السلة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام طرق مختلفة في التدريب علي آلية التعلم المترابطة بمهارات حركات القدمين الدفاعية في كرة السلة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة ٢٠ ناشئ من طلاب المدارس الثانوي والذين لا ينتمون إلى فريق رياضي لكرة السلة غير ممارسين، وأسفرت النتائج أن هناك دلالة علي اختلاف معدل السرعة بين القياسين القبلي والبعدي يرجع إلى تأثير استخدام طرق مختلفة في التدريب، كما أن هناك دلالة علي استبقاء عملية التعلم نتيجة استخدام طرق مختلفة في التدريب

٨- دراسة "جلاساور Glasauer" (٢٠٠٣) (٣٢) بعنوان "التدريبات التوافقية في كرة السلة" بهدف التعرف على تأثير القدرات التوافقية على مستوى الأداء لدى ناشئى كرة السلة بمقاطعة "هيسن Hessen" بجمهورية المانيا الاتحادية، استخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين باستخدام القياس القبلي و البعدى، على عينة قوامها (٤٠) ناشئى، قسموا إلى مجموعتان إحداهما تحت (١٤) سنة وعددها (٢٠) والأخرى تحت (١٦) وعددها (٢٠) ناشئى أيضاً، قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح لمدة شهرين بواقع أربعة وحدات أسبوعية، وكان من أهم النتائج أن التدريب باستخدام ترمينات القدرات التوافقية أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة السلة، كما أن هذا التحسن تأثر تأثيراً واضحاً بالسن مما يؤكد على ضرورة الاستمرارية فى تطوير وتحسين تلك القدرات منذ الصغر وحتى مراحل المراهقة المتأخرة.

٩- قام " أجنسكا جادك Jadach Agniezka " (٢٠٠٥م) (٢٩) بدراسة بعنوان " العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية وكفاءة اللعب لدى ناشئات كرة اليد " تهدف إلى تصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد و تعرف علي العلاقة بين القدرات التوافقية والكفاءة الفنية لدى ناشئات كرة اليد واستخدم الباحث المنهج الوصفي و بلغ قوام العينة (١٢٥) ناشئة يمثلون المرحلة العمرية (١٢-١٣) سنة و من أهم النتائج تصميم اختبارين لقياس القدرات التوافقية (التنوع الحركي - التكيف الحركي) حيث أوضحت الدراسة أن هاتين القدرتين هما الأكثر أهمية وارتباطاً بكرة اليد .

١٠- دراسة " زوشي كوجي ZUSHIKOJI " إنتاج علمي (٢٠٠٦) (٤١) وعنوانها " تأثير البلومترک في القدرة علي الوثب وحركات القدمين والتمرير الصدرية في منافسات لاعبي السلة " وهدفت الدراسة التعرف علي تأثير البلومترک في القدرة علي الوثب وحركات القدمين والتمريرة الصدرية في منافسات لاعبي كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة ١٠ من لاعبي كرة السلة علي مستوى الجامعة في اليابان ، وأسفرت النتائج أن أن تدريبات البليومترک باستخدام الوثب والکور الطيبة في الرمي تكون من طرق التدريب المؤثرة علي تنمية الوثب، حركات القدمين، القدرة علي التمريرة الصدرية
مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

انحصر زمن تطبيق الدراسات السابقة منذ ٢٠٠١ وحتى ٢٠١٣، مما يوضح حداثة الموضوع لذلك استفاد الباحث من تلك الدراسات فى كثير من النقاط التى أضائت الطريق لهما لتنفيذ وإجراء هذه الدراسة، لذلك قامت بتلخيصها فى النقاط التالية:

١. تحديد وصياغة المشكلة وأهدافها وفروضه.
٢. تحديد المنهج المستخدم.
٣. تحديد العينة المناسبة لتطبيق هذا البحث.
٤. تحديد الاختبارات المستخدمة لقياس التوافق الحركى للاعبى كرة السلة.
٥. تحديد محتوى التدريبات المهارية لحركات القدمين الدفاعية وتمديتها.
٦. تحديد خطة المعالجة الإحصائية.

٧. تحديد أسلوب مناقشة النتائج

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث حيث إستخدم التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة معتمداً على القياس القبلي والبعدي .

- مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة السلة (١٢-١٤) سنة المسجلين بنادى طنطا الرياضى بمنطقة الغربية المسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة والمشاركين بالدورى المصرى للناشئين للموسم (٢٠١٧-٢٠١٨) واشتملت العينة على عدد (٢٤) ناشئ ، وتم اختيار عدد (١٢) ناشئ للعينة الاساسية للبحث وإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٢) ناشئ من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

توصيف عينة البحث:

جدول رقم (١)

م	التوصيف	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الأساسية	١٢	%٥٠
٢	العينة الاستطلاعية	١٢	%٥٠
٣	المجموع	٢٤	%١٠٠

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ملعب كرة سلة قانوني - كرات سلة - أقماع
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز مقياس الطول رستاميتير Restmeter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم
- شريط قياس لقياس الأطوال (بالسنتمتر).
- ساعة إيقاف Stop Watch ثانية. / لقياس الزمن مقدار بالثانية حتى ١٠/١ ثانية
- مقاعد سويدية.
- أكياس رمال - أطواق.
- أحبال مطاطة.

الاختبارات المستخدمة فى البحث:

اولا الاختبارات البدنية :

- التوافق الكلى للجسم (اختبار القفز داخل الدوائر المرقمة)
- القدرة على السرعة الانتقالية (عدو ٣٠ متر من بداية متحركة)
- القدرة على الرشاقة (اختبار الجرى المكوكى)

- القدرة على التوازن الديناميكي (اختبار الشكل الثماني)
 - القدرة على الدقة (اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة)
 - التوافق بين العين واليد (اختبار رمى واستقبال الكرات خلال ٣٠ ثانية) (٦)
- ثانيا الاختبارات الخاصة بتحركات القدمين الدفاعية للاعب كرة السلة قيد البحث :
- تغيير الاتجاه اختبار تغيير الاتجاه ثانية ٣٨
 - حركات القدمين الدفاعية اختبار الخطوات الدفاعية ثانية ٣٨
 - التوقف والارتكاز اختبار التوقف والارتكاز ثانية ٣٨
 - اختبار قدرة أدراك الاتجاه
 - اختبار قدرة الاحساس الحركى العضلى
 - اختبار القدرة على التوجه المكانى وتغيير الاتجاه لتحركات القدمين (٦) ، (١٧)

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها ١٢ ناشئى من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٥/٥م الى السبت ٢٠١٨/٥/١٢م وذلك بهدف التعرف على :

١. اعتدالية البيانات
٢. فهم المساعدين
٣. مناسبة الاختبارات المستخدمة
٤. اجراء المعاملات العلمية (صدق - ثبات)

جدول (٢) الوصف الاحصائى للعينة الاستطلاعية قيد البحث فى المتغيرات (الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبى) ن = ١١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
١	العمر الزمنى	سنة/شهر	١٣,١١	١٣,٢٠	٠,٦٣	٠,٨٦-	٠,٣٤-
٢	الطول	سم	١,٦١	١,٦٣	٠,١٣	٠,٣٩	٠,٨٧-
٣	الوزن	كجم	٤٤,٩١	٤٤,٠٠	٤,٢٤	٠,٧٣-	٠,٨٣
٤	العمر التدريبى	سنة/شهر	٣,٣٣	٣,٠٠	١,٣٠	٠,١٢-	٠,٧٣

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث ، وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصرت ما بين (٣±) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية تجانس العينة قيد البحث فى متغيرات (الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبى)

جدول (٣) توصيف العينة الاستطلاعية في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث ن = ١١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	التوافق الكلي للجسم	ث	١٠,٧٥	١١,٠٠	١,٧٦	١,٣٥-	٠,٠٢-
٢	السرعة الانتقالية	ث	٩,٨٧	٩,٤٤	٢,٠٦	١,٢٧	٠,٤٦
٣	الرشاقة	ث	١٣,٦٧	١٣,٥٠	١,٣٧	١,٢٣-	٠,٢٢
٤	التوازن الديناميكي	عدد	٦,٢٥	٦,٠٠	٣,١٤	١,٣٩-	٠,٠٢
٥	التوافق بين العين	عدد	٨,٠٨	٨,٠٠	١,٦٨	٠,٠٤-	٠,١٦-
٦	الدقة	درجة	٨,٤٢	٨,٥٠	٢,٠٢	٠,٣٠-	٠,١١

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات القدرات البدنية قيد البحث ، وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصر ما بين (± 3) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية بيانات العينة قيد البحث في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث.

جدول رقم (٤) توصيف العينة الاستطلاعية في متغيرات تحركات القدمين الدفاعية قيد البحث ن = ١١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	اختبار تغير الاتجاه	ثانية	١٠,٥٠	٢,٣٥	٨	٠,٩٦
٢	اختبار الخطوات الدفاعية	ثانية	٦,١٠	١,٠٥	٥	٠,٨٧
٣	اختبار التوقف والارتكاز	ثانية	١٠,٢٥	١,٢٣	٩	٠,٥٧
٤	القدرة على التوجيه المكاني وتغير الاتجاه	درجة	١,٤٢	٠,٥١	١,٠٠	٠,٣٩
٥	اختبار قدرة الاحساس الحركي العضلي	درجة	٧,٨٦	١,٧٥	٨,٥٠	٠,٧٠
٦	اختبار قدرة ادراك الاتجاه	عدد	٧,٠٨	١,١٦	٧,٠٠	١,٤٧

يتضح من جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات التحركات القدمين الدفاعية قيد البحث ، وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصر ما بين (± 3) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية بيانات العينة قيد البحث في متغيرات التحركات القدمين الدفاعية قيد البحث.

الصدق :

جدول رقم (٥) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان
معامل الصدق للاختبارات قيد البحث ن=١١

م	الاختبارات	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		ع±	س	ع±	س		
١	التوافق الكلي للجسم	١,١٦	١١,٣٤	١,٣٧	٣,٢٢	٤,٠٢*	
٢	السرعة الانتقالية	٠,٧٢	١٠,١٦	٠,٦٩	٢,١٢	٤,٨٢*	
٣	الرشاقة	٠,٦٤	١٣,٨١	٠,٧٢	٢,٥٦	٥,٩٥*	
٤	التوازن الديناميكي	١,٢٤	٦,٤٠	١,٠٩	٢,٩٢	٣,١٢*	
٥	قدرة إدراك الاتجاه	٢,١٧	٦,٩٧	١,٨٢	٤,٥٨	٣,٦١*	
٦	التوافق بين العين	٣,٣٧	٧,٨٤	١,٣٢	٦,٨٧	٤,٠١*	
٧	الدقة	١,٥٥	٨,١٥	١,١٩	٣,٦٥	٤,١٩*	
٨	قدرة الإحساس العضلي	٢,٠٠	٧,٤٩	١,٧٦	٣,٩٨	٣,٣٤*	
٩	القدرة على التوجيه المكاني وتغيير الاتجاه	٠,٢٣	١,٣٨	٠,٣٤	٠,٦٦	٣,٦٧*	
١٠	اختبار تغير الاتجاه	٠,٨٥	١٢,٣٩	٠,٥٩	١,٦٩	١٠,٤٠*	
١١	اختبار الخطوات الدفاعية	٢,٨٥	٢٧,٠٧	١,٨٢	٢,٨٤	٤,٥٣*	
١٢	اختبار التوقف والارتكاز	١,٠٨	١٥,٨٦	٠,٦٨	٢,١٣	٥,٩٩*	

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٧

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة للاختبارات قيد البحث وذلك لبيان معامل الصدق (التمايز) لدى عينة التقنين مما يشير إلى صدق الاختبارات.

الثبات

جدول رقم (٦) معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ن=١٠

م	الاختبارات البدنية	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	
١	التوافق الكلي للجسم	٩,٧٣	٢,٢٦	٩,٦١	١,٨٩	٠,٨٤*
٢	السرعة الانتقالية	٩,١٠	١,٢٤	٨,٨٩	١,٥٢	٠,٨٥*
٣	الرشاقة	١٢,٥٣	١,٣٣	١٢,٤٢	١,٥٧	٠,٩١*
٥	التوازن الديناميكي	٤,٩٤	١,٣٣	٤,٨١	١,٠٢	٠,٩٠*

جدول رقم (٦) معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ن=١٠

م	الاختبارات البدنية	التطبيق الاول		التطبيق الثانى	
		ع±	س	ع±	س
٦	قدرة إدراك الاتجاه	٩,٢٦	٣,٥٧	٩,٤٠	٢,٦٨
٧	التوافق بين العين	١١,٢٨	٤,١١	١١,٥٢	٣,٢٩
٨	الدقة	٩,٩٨	٢,٨٤	١٠,١٧	١,٩٥
٩	قدرة الإحساس العضلي	٩,٤٨	٣,٤٦	٩,٦٢	٣,٥٢
١٠	القدرة على التوجيه المكاني وتغير الاتجاه	١,٧١	٠,٥٧	١,٧٦	٠,٤٨
١١	اختبار تغير الاتجاه	١٠,٧٠	٠,٨٥	١٠,٦٣	٠,٨٤
١٢	اختبار الخطوات الدفاعية	٢٤,٢٣	٢,٨٥	٢٤,١٣	٢,٧٩
١٣	اختبار التوقف والارتكاز	١٣,٧٣	١,٠٨	١٣,٦٣	١,٠٥

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٠ و مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٧

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات قيد البحث لدى العينة الاستطلاعية وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

عرض ومناقشة النتائج:

اولاً: عرض نتائج الفرض الاول :

جدول رقم (٧) دلالة الفروق بين متوسطات للاختبارات البدنية قيد البحث ن=١٢

م	الاختبارات	القبلي		البعدي	
		ع±	س	ع±	س
١	التوافق الكلى للجسم	٩,٣٠	٢,٢١	٧,٣٨	١,٩٩
٢	السرعة الانتقالية	٨,٦٩	١,٤٢	٧,٨٧	٠,٦٤
٣	الرشاقة	١٢,٤٣	١,٥٩	١١,٠٨	١,٤٢
٤	التوافق بين العين و الايدى	١١,٨	٤,٠٣	١٤,٩٢	٥,٣٤
٥	التوازن الديناميكي	٤,٧٣	١,٠٤	٣,٣٣	٠,٨٩
٦	الدقة	١٠,١٣	١,٩٤	١٢	٢,١٤

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١١ و مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي فى لصالح القياس البعدي للاختبارات البدنية قيد البحث .

مناقشة نتائج الفرض الاول والذى ينص على:

_ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى مستوى التوافق

الحركى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات قياسات البحث (القبلي - البعدي) لدى عينة البحث من ناشئ كرة السلة فى متغير اختبارات التوافق الحركى لدى مجموعة البحث عند

مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجاتى حرية (١١) حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩٦) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت ما بين (٢,١٦) كأقل قيمة فى اختبار التوازن الديناميكي ، (٧,٤٦) كأكبر قيمة فى اختبار الدقة كما هو موضح بجدول (١٥) الخاص باختبارات الفروق لعينة البحث من ناشئى كرة السلة فى متغير اختبارات التوافق الحركى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث .

ويرجع الباحث ذلك الى البرنامج التدريب المستخدم لتنمية القدرات البدنية الخاصة بتطوير التوافق الحركى والمتمثلة فى تدريبات لتنمية العناصر التالية (-التوافق الكلى للجسم_ السرعة الانتقالية_ الرشاقة _ التوازن الديناميكي _ الدقة _ التوافق)

ويرجع الباحث ذلك لتأثير الايجابى للبرنامج التدريبى بعد اكتماله وخاصة ان الفترة بين القياس القبلى والقياس البعدى تشير الى تطبيق البرنامج التدريبى بكامل وحداته وتدريباته وهذا ما اتفق مع عصام عبد الخالق و الين فرج و محمد صبحي حسنين و عصام عبد الخالق و هبة عبد العظيم .

(٢٠ : ٦٢) (٢٠ : ١٩٠) (٨ : ١٤٩) (٢٣ : ٤٠٥ - ٤١٠) (٢٣ : ٤١٥) (٢٣ : ١٠١) (٢٠ : ١٠٤) (١٢١ : ١٣١)

ومن خلال مناقشة نتائج الفرض الاول يتضح من خلال العرض السابق تحقيق مانص عليه الفرض فى تحقيق دلالة احصائية فى المتغيرات البدنية الخاصة التوافق الحركى لصالح القياس البعدى قيد البحث

ثانيا عرض مناقشة الفرض الثانى

جدول رقم (٨) دلالة الفروق بين متوسطات للاختبارات المهارية قيد البحث ن=١٢

م	الاختبارات	القبلى		البعدى		قيمة ت
		ع±	س	ع±	س	
١	القدرة على التوجيه المكانى و تغيير الاتجاه	١,٧٨	٠,٤٩	٢,٢٥	١,٠٢	٦,٥٧
٢	قدرة الإحساس العضلى	٩,٨٦	٣,٤٩	١١,٧٥	٥,٠٤	٣,٩٩
٣	ادراك الاستجابة	٩,٣٦	٣,٤٩	١١,٦٧	٤,٥٤	٤,١٧
٤	تغير الاستجابة	١٠,٥٧	١,٢٥	٩,١١	٠,٠٩	٨,٩٣
٥	الخطوات الدفاعية	٢٥,٩١	٢,٨٤	٢٣,٣٩	١,٧٣	٥,٢٨
٦	التوافق و الارتكاز	١٣,٣٥	١,٤٥	١١,٧٣	١,١١	٨,٠٢

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١١ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطى

القياسين القبلى و البعدى للاختبارات المهارية قيد البحث .

مناقشا نتائج الفرض الثانى والذى ينص على :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى حركات القدمين الدفاعية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات قياسات البحث (القبلىية - البعدية) لدى عينة البحث من ناشئى كرة السلة فى متغير اختبارات تحركات القدمين الدفاعية لدى مجموعة البحث

عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجتى حرية(١١) حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩٦) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت ما بين (٣,٩٩) كأقل قيمة فى اختبار قدرة الاحساس العضلى ، (٨,٠٢) كأكبر قيمة فى اختبار التوقف والارتكاز كما هو موضح بجدول () الخاص باختبارات الفروق لعينة البحث من ناشئى كرة السلة فى متغير اختبارات حركات القدمين الدفاعية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث .

ويرجع الباحث ذلك الى البرنامج التدريب المستخدم لتنمية القدرات البدنية الخاصة بتطوير حركات القدمين الدفاعية والمتمثلة فى تدريبات لتنمية العناصر (اختبار تغير الاتجاه _حركات القدمين _التوقف والارتكاز_ اختبار قدرة ادراك الاتجاه _اختبار قدرة الاحساس الحركى العضلى _ اختبار القدرة على التوجيه المكانية ويرجع الباحث ذلك لتأثير الايجابى للبرنامج التدريبي بعد اكتماله وخاصة ان الفترة بين القياس القبلى والقياس البعدى تشير الى تطبيق البرنامج التدريبي بكامل وحداته وتدريباته

وهذا ما يتفق مع " تيريسازيوركو وبيتور Teresa Zwierko Beatar " (٢٠٠٥م) (٣٨) ، " ستانيساوا ، حازم عبد التواب عبد الرحيم محمد(٢٠٠٩) (١٣) ، كامل و محمود Kamel & Mahmoud (٢٠١١) (٢٠١١) (٣٤) . إبراهيم محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٩) (١) إيناس عزت أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩) (١٠) ، أحمد شادى النمر (٢٠١٠) (٤) ، ضياء فتحى سيد أحمد حنفى (٢٠١١) (١٩) ، ايمان عبد الحسين شندل (٢٠١٢) (٩) ، راجح فوزي أحمد (٢٠١٢) (١٤) ، رشا طالب نياب (٢٠١٢) (١٥) ، أحمد محمد أحمد عباس (٢٠١٣) (٥) ، سلمى رستم محمود (٢٠١٣) (١٨) ، رضوان مصطفى رضوان (٢٠١٣) (١٦) ، ياسر محمود رفعت امين الغنيمى (٢٠١٣) (٢٨) ، نانسي مجدي حسني أبو فريخة (٢٠١٣) (٢٦) ، أرازى وآخرون Arazi et al (٢٠١٣) (٣٠) ، أحمد سامى محمد مبارز محمد (٢٠١٤) (٣)

ويشير الباحث التطور الذى حدث فى إختبار (تغيير الاتجاه) وهذا يؤكد أرى "عصام عبدالخالق" ٢٠٠٠ م (٢١) وفى إختبار (التوقف والأرتكاز ويتفق مع "محمد عبدالعزيز سلامه" ٢٠٠٣ م (٢٤) ومن خلال مناقشة نتائج الفرض الثانى يتضح تحقيق مانص عليه الفرض بوجود دلالة احصائية فى المتغيرات تحركات القدمين الدفاعية لناشئى كرة السلة لصالح القياس البعدى قيد البحث.

اولا الاستنتاجات :

١. يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية للتوافق الحركى والمتمثلة فى (التوافق الكلى للجسم_ السرعة الانتقالية _ الرشاقة _ التوازن الديناميكي _ الدقة _ التوافق) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .
٢. يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى تحركات القدمين الدفاعية والمتمثلة فى (اختبار تغير الاتجاه _حركات القدمين _التوقف والارتكاز_ اختبار قدرة ادراك الاتجاه _اختبار قدرة الاحساس الحركى العضلى _ اختبار القدرة على التوجيه المكانية) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

ثانيا التوصيات:

١. تطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث على مجتمع البحث والتوصية بتطبيق البرنامج على المجتمعات المماثلة لمجتمع البحث من قبل مدربي كرة السلة لمرحلة الناشئين بجمهورية مصر العربية
٢. تطبيق دراسات متشابهة على مراحل سنة مختلفة مع المرحلة السنة للبحث للاعبى كرة السلة المصرية الرجال والنساء
٣. التاكيد على مدربي كرة السلة المصرية على اهمية التحركات القدمين الدفاعية وطرق تنميتها عن طريق التوافق الحركى عند تصمم برامجهم التدريبية خلال مواسمهم التدريبية

قائمة المراجع

- ١- إبراهيم عبد الله : "برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٩م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : "التدريب الرياضي " الأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٣- أحمد سامى محمد مبارز : "تأثير برنامج للقدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لمبتدئى الكرة الطائرة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٤م .
- ٤- أحمد شادى النمر : "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٠م
- ٥- أحمد محمد أحمد عباس : "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية فى كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهارى للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٣م .
- ٦- أحمد مصطفى محمد شبل : "تدريبات القدرات التوافقية وأثرها على بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئى كرة السلة" رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، بنى سويف ، ٢٠١٥م .
- ٧- أسامة كامل راتب : (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق) ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٩م .
- ٨- ألين وديع فرج : "خبرات فى الألعاب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م.

- ٩- ايمان عبد الحسين شندل : تأثير تمرينات تحمل القدرة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الهجومية بكرة السلة للنساء ، مجلة الرياضة المعاصرة المجلد الحادي عشر العدد ١٦ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠١٢ م
- ١٠- ايناس عزت عبد اللطيف : ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال من (٩-١٢) سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٩م.
- ١١- تغريد أحمد السيد : "تأثير استخدام أسلوب بيك أب على سرعة ودقة حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق، ٢٠٠٩ م.
- ١٢- ثروت محمد محمد الجندي : "دراسة تحليلية لتحركات القدمين الدفاعية والهجومية وعلاقتها بمراكز اللاعبين و فرق المستوى العالمي في كرة السلة" ٢٠٠١
- ١٣- حازم عبد التواب محمد : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقمي لناشئ رمى الرمح ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٩م
- ١٤- راجح فوزي أحمد : تأثير القدرات التوافقية الخاصة على بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٢م .
- ١٥- رشا طالب ذياب : تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة ، العدد الثاني ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٢م
- ١٦- رضوان مصطفى رضوان : تأثير برنامج للقدرات التوافقية علي تعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية لبنين والبنات ، جامعة بورسعيد ، ٢٠١٣ م .
- ١٧- سعاد عبد الله عزت محمد : "تأثير التدريبات النوعية على حركات القدمين الهجومية و

- ١٨- سلمى رستم محمود : الدفاعية في كرة السلة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق ، ٢٠١٠م .
- ١٩- ضياء فتحي سيد : فعالية برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية بمستوى الأداء في كرة السلة لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٣م .
- ٢٠- عصام الدين عبد الخالق : تطوير بعض القدرات التوافقية الحركية وتأثيرها على مستوى أداء مهارات السيطرة لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١١م .
- ٢١- عصام عبدالخالق : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقاته) ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٥م .
- ٢٢- عمرو محمد مصطفى : " التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات " ، دار المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٠م .
- ٢٣- محمد صبحي حسانين : دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعب المصارعة في جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ٢٤- محمد عبد العزيز سلامة : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، ج٢، ط٦، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ٢٥- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين : "أسس الأداء الفني في كرة السلة"، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٣م .
- ٢٦- نانسي مجدي حسني أبو فريخة : "القياس في كرة السلة"، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٤م .
- ٢٧- هبة حسن عبد العظيم : برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية لتحسين بعض المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٣م .
- ٢٨- ياسر محمود رفعت امين الغنيمي : تأثير استخدام كرات صغيرة الحجم على بعض المهارات الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥م .

الاساسية والقدرات التوافقية لدى ناشئى كرة القدم بنادى الزهور
الرياضى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٣م .

- 29- *Agnienszna* Connection between particular coordinational
Jadach motor abilites and game efficiency of young
female hand ball player – team games in physical
education and sport , poland , 2005
- 30- *Arazi, H.,* Comparative effect of land–and aquatic–based
Coetzee, B., & plyometric training on jumping ability and agility of
Asadi, A. young basketball players. South african journal for
research in sport, physical education and
2013recreation, 34(2), 1–14.
- 31- *August Neumaier* Koordinative anfordernngs profil and koordination
straining, sport verlag straub, 3 , uberarbeitete
anflagekoin , 2006.
- 32- *Glasauer , G* Koordinations trining im basket ball ,
vonressourcen u ber anforderungen zy
kompetenzen , dissartation , verlag dr .kovac ,
hampyrg
- 33- *Hal Wissel* Basketball steps to success, Human Kinetics
Basketball, training 2004
- 34- *Kamel, E. M., &* Coordination abilities as a defining element in
Mahmoud, M. H. raising the physical and skill performance level of
basketball female juniors (a factorial
2011study). World, 4(4), 386–393.
- 35- *Mahmoud* Jugend basketball; untersuchung zur trainier
Houssain barkeit der beinarbeit und zur bedeutung der '
2006.
- 36- *Schreiner, P* Koordinationstraining Fußball, das Peter–
Schreiner–System. Rowohlt, Reinbek (2000)
- 37- *Swen Nater* playing Big, Human kinetics Basket ball / off ense

- , 2007
- 38- *Teresa Zawierci* Motor coorchination level & young play makers on basketball – team games in physical education and sport , poland , 2005.
- 39- *Tsuyoshi akamura, et all* in motor The influence of variable particle ,Learning with ournal of Health and sports science .Juntendo university. 2002
- 40- VLADMIR LIAKH , *et all* the pro gnostic valye off coordination motor ability ‘ cma ‘ indices in the evaluation off develobment off soccer players aged (16 : 19) . hyman movement , boland , 2001
- 41- *ZusHI KoJI* Effects of plyomaertics on The Abilities of The Jump, Foot and The chest Pass In competitive Basket ball players , Japanese Journal of physical fitness and sports medicine 2006.