



عمادة الدراسات العليا  
جامعة القدس

أثر تنمية بعض القدرات التوافقية في تطوير مهارتي المحاوره والتصويب في  
كرة السلة

وسيم عوض عويضة مسك

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1446هـ - 2025م

# أثر تنمية بعض القدرات التوافقية في تطوير مهارتي المحاوره والتصويب في كرة السلة

إعداد:

وسيم عوض عويضة مسك

بكالوريوس تربية رياضية / جامعة فلسطين التقنية (فلسطين)

المشرف الرئيس: د. مؤيد شناعة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج الريادة في الأعمال الرياضية من دائرة التربية الرياضية/جامعة القدس.

1446هـ - 2025م



القدس

عمادة الدراسات العليا  
جامعة  
برنامج ريادة الأعمال الرياضية

### إجازة الرسالة

أثر تنمية بعض القدرات التوافقية في تطوير مهارتي المحاوره والتصويب في كرة السلة

اسم الطالب: وسيم عوض عويضة مسك  
الرقم الجامعي: 22220131

المشرف: د. مؤيد شناعة

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 2025/04/29، من قبل لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتوافقهم أدناه:

1- رئيس لجنة المناقشة: د. عويضة شناعة  
2- ممتحن داخليا: د. عبد الله  
3- ممتحن خارجيا: د. عبد السلام  
التوقيع: [Signature]  
التوقيع: [Signature]  
التوقيع: [Signature]

القدس - فلسطين

1446هـ - 2025م

## إقرار

أقرّ أنا معد هذه الرسالة أنّها قدّمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير وأنّها نتيجة أبحاثي الخاصّة باستثناء ما تمّت الإشارة له حيثما ورد وأنّ هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل درجة لأيّ جامعة أو معهد.

التوقيع

وسيم عوض عويضة مسك

التاريخ: 2025-4-29

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ"

صدق الله العظيم

سورة التوبة الآية رقم (105)

## الإهداء

إلى أرواح شهداء فلسطين، منارة الكرامة والصبر.  
إلى والدي الحبيب، الغائب الحاضر، رحمك الله رحمةً واسعة.  
إلى أمي، دعاؤها ضياء دربي، حفظك الله يا نبع الحنان.  
إلى زوجتي، رفيقة المشوار وشريكة الحلم.  
إلى يوسف نبضي وامتداد أمني.  
إلى إخوتي وأخواتي، سندي وقت الشدة ورفاق الحلم.  
إلى أساتذتي، من زرعوا في قلبي حب العلم وشرف المعرفة.  
إلى من أحاطني بالدعاء والأمل... أصدقائي وزملائي الأعزاء.  
أهدي ثمرة جهدي

وسيم مسك

## لشكر والعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، الحمد لله الذي وفقني وأعانني على إتمام هذه الدراسة، فلولا عونهُ وتوفيقه لما تحقّق هذا الإنجاز. أسأله سبحانه أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن يجعله علماً نافعاً يُنتفع به.

أتقدّم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى دائرة التربية الرياضية - جامعة القدس، ممثلةً بالسيدة الدكتورة سهى سميرين، على دعمها وتوجيهها، سائلاً الله أن يوفّقها لكلّ خير.

كما أتوجّه بخالص الامتنان والعرفان إلى مشرفي الفاضل الدكتور مؤيد شناعة، الذي كان له دور كبير في إرشادي وتوجيهي خلال مراحل البحث، فكان نعم الداعم والمحفّز، فجزاه الله عنّي خير الجزاء، وبارك له في علمه وعمله.

ولا يفوتني أن أعبر عن شكري وتقديري العميق لأساتذتي الأفاضل في الدراسات العليا، الذين أثروا معارفي ووسّعوا آفائي، وهم: الدكتور مازن الخطيب، الدكتور عبد السلام حمارشة، الدكتور بشير طول. فقد كان لتوجيهاتهم وملاحظاتهم الأثر البالغ في إخراج هذه الدراسة بالصورة التي هي عليها، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

إلى عائلتي الحبيبة... إلى من غرست في قلبي حبّ العلم والسعي وراء النّجاح، إلى أمّي الغالية، التي كانت وما زالت مصدر قوتي وإلهامي، صاحبة الدّعاء الذي يرافقني في كلّ خطواتي؛ فلا كلمات توفّيكَ حقّك، فلك منّي كلّ الحب والامتنان.

إلى أبي الراحل... الذي كان يتمنّى هذا اليوم، رحمك الله وأسكنك فسيح جناته، فقد كنت وما زلت ملهمي في الدنيا، وما أنا عليه اليوم هو بفضل غرسك الطيب.

إلى زوجتي الحبيبة وابني الأعزاء، أنتم النور الذي أضاء طريقي، فشكري لكم لا يضاويه شكر، وامتناني لكم بلا حدود، فقد كنتم الدّافع الذي منحني القوّة والصّبر لإكمال هذا المشوار.

كما لا أنسى أن أتقدّم بالشكر الجزيل إلى إخوتي وأخواتي، سندي في الحياة، وإلى أصدقائي وزملائي في الدّراسة، الذين كانوا خير عون لي خلال هذه الرّحلة الأكاديميّة، فلكم منّي كلّ التقدير والاحترام.

وسيم مسك

## الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية في تطوير مهاراتي المحاوره والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين.

فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، تكوّنت عيّنة البحث من 32 لاعبة ناشئة من لاعبات كرة السلة تحت عمر 14 سنة، تم اختيارهن بالطريقة العمدية؛ حيث استخدم الباحث برنامج "الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) نسخة 25"؛ لتحليل بيانات الدراسة.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على أداء مهاراتي المحاوره والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين. وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في أثر التدريبات التقليدية لتطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين أداء مهاراتي المحاوره والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين، باستثناء (اختبار القدرات التوافقية المتعلقة بالركض، ثم تغير الاتجاه تبعا لإشارة توقيت).

وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أثر التدريبات المقترحة، لتطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين أداء مهاراتي المحاوره والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين ولصالح المجموعة التجريبية.

كما قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات أبرزها: دمج تمارين القدرات التوافقية بشكلٍ منهجي ضمن الوحدات التدريبية مع دمجها في سياق التمارين المهارية.

كلمات مفتاحية: القدرات التوافقية، مهارة المحاوره، مهارة التصويب، كرة السلة.

# **The Impact of Developing Coordination Abilities on Developing Dribbling and Shooting Skills for Young Basketball Players.**

**Prepared by: wasim a. mesk**

**Supervisor: D. Mouayad Shnaya**

## **Abstract:**

The study aimed to identify the impact of developing coordination abilities on improving the skills of passing and shooting among young female basketball players under the age of 14 in Palestine.

The researcher used the experimental method due to its suitability for the nature and objectives of the study. The research sample consisted of 32 young female basketball players under the age of 14, selected intentionally. To obtain the study results, the researcher used the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), version 25, to analyze the data.

The results of the study showed statistically significant differences at the significance level ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the pre-test and post-test of the experimental group in the effect of developing certain coordination abilities on the performance of passing and shooting skills among young female basketball players under the age of 14 in Palestine.

The study also showed no statistically significant differences at the significance level ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the pre-test and post-test of the control group in the effect of traditional training on developing certain coordination abilities to improve the performance of passing and shooting skills among young female basketball players under the age of 14 in Palestine, with the exception of the coordination ability test related to running and then changing direction according to a timing signal.

There were also statistically significant differences at the significance level ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the post-tests of the control and experimental groups regarding the effect of the proposed training on developing certain coordination abilities to improve the performance of passing and shooting skills among young female basketball players under the age of 14 in Palestine, in favor of the experimental group.

The study also presented a set of recommendations, the most prominent of which was: systematically integrating coordination ability exercises into training units and incorporating them within the context of skill-based drills.

**Keywords:** Coordination abilities, dribbling skill, shooting skill, basketbal

## الفصل الأول

### 1. المقدمة و خلفية الدراسة

#### 1.1 خلفية الدراسة

تعدّ كرة السلة من أكثر الألعاب الجماعية شعبيةً عالمياً، فهي تجمع بين الإثارة والمتعة بفضل ديناميكيّتها العالية، وتسلسل الأحداث السريعة. وهذه اللعبة تتطلب مهارات بدنية عالية وسرعة بديهة، مما يجعلها رياضة مشوّقة للمشاهدين واللاعبين على حد سواء (أحمد، 2011).

في السنوات الأخيرة، شهدت تقنيّات التدريب تطوّراً سريعاً ونموّاً ملحوظاً، وقد ظهر هذا التطور في العديد من المجالات والنماذج التي ساهمت وما زالت تساهم في تحسين العملية التدريبية؛ للوصول إلى أفضل أسلوب للتدريب. وساعدت هذه التقنيّات الحديثة المدربين على تسهيل عملية التدريب، مما يسهم في تحقيق الأهداف التدريبية بكفاءة أعلى (خريبط وعبد الفتاح، 2016).

ويعدّ التدريب الرياضي عملية شاملة موجّهة لإعداد وتطوير اللاعبين بمختلف مستوياتهم، بطريقة علمية مخطّط لها، مع مراعات مستويات اللاعبين وأعمارهم بمختلف الفئات؛ من البراعم أو الناشئين أو

المحترفين، وتركز عملية الإعداد والتطوير على تنمية جميع الجوانب: البدنية، والفنية، والخطية، والتفسيّة؛ للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء، وعليه فإنّ التدريب الرياضي ليس له حدود معيّنة، بل يشمل جميع المستويات والجوانب، ولا يقتصر على المراحل المتقدمة في التدريب. (بسطويسي، 1999).

وتشير القدرات التوافقية إلى التكامل بين الوظائف الحسية والحركية المختلفة، التي تُمكن الفرد من تنفيذ الحركات بسلاسة ودقّة، وتشمل هذه القدرات مهارات مثل: التوازن، والرّشاقة، والوعي المكاني، وتزامن العضلات؛ لتلعب هذه المهارات دوراً حيوياً في الأداء البدني والوظيفي العام، سواء في الرياضة أو الأنشطة اليومية. (Schnabel, G., Harre, D., & Krug, J. 2014).

ويذكر witkowski, eta (2021) إنّ القدرات التوافقية تعتبر أحد أهمّ الدّعائم للأداء المهاري، حيث تشكّل مع العناصر الأخرى قدرات اللاعب؛ للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن، وفقاً لإمكانياته الجسمانية، ويكتسب الناشئ القدرات التوافقية من خلال التعلّم الحركي، ومن الضروري العمل على تطوير القدرات الإدراكية والحس حركية؛ لتعزيز التّحكّم الذاتي في تأدية الحركات، كما تساهم القدرات التوافقية في تركيب الحركات من كلية إلى الجزئية بشكل متناسق، خاصة إذا ما تمّ التدريب على المستوى التوافقي الحركي العام المطلوب، لإنجاز أي مهارة حركية، رياضية أو حياتية. وترتبط القدرات الحركية في المهارات الأساسية والمهارات المركبة التي تتميز بدرجة من الصّعوبة والتّعقد، في النواحي التخطيطية والمهارية.

ويرى محجوب (2002): "أنّ القدرات التوافقية لا تظهر كقدرات منفردة، وإنّما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي، مثل: القدرات البدنية، والتكنيك، والتكتيك، وترتبط هذه القدرات غالباً ببعضها البعض، وتتعبس القدرات التوافقية على نوعية الأداء الحركي، وسرعة التعلّم الحركي، والقدرة على تكييف البرامج الحركية الذهنية، مع الظروف المتغيرة للتنفيذ، "وبأنّ فكرة القدرات التوافقية تتلخّص في تجميع عدد من القدرات الحركية مع بعض الصفات البدنية المؤثرة في الأداء، وحسب متطلبات الأداء، إضافة إلى سلامة أجهزة الجسم الداخلية".

وقسم جميل وأحمد (2011) القدرات التوافقية إلى: (القدرة على التوازن، والقدرة على الاستجابة السريعة، والقدرة على تقدير الوضع، والقدرة على التكيّف مع الأوضاع المتغيرة، والقدرة على الرّبط الحركي، والقدرة على الإيقاع الحركي، والقدرة على بذل الجهد المناسب)، ومن خلال تنمية القدرات التوافقية نعمل على بناء لاعبين ذوي قاعدة صلبة، تمكّنهم من أداء الحركات الرياضية بفعالية وكفاءة، وبالتالي تحقيق نتائج أفضل في مختلف الألعاب الرياضية.

ويشير Glasauer (2013) إلى أن القدرات التوافقية تُشكّل عنصرًا أساسيًا في نجاح عملية التعلّم وتطوّر الأداء المهاري؛ فتطوير هذه القدرات بشكل صحيح يُسهم في تسهيل تعلّم المهارات الحركية وتحسينها، مما يساعد اللاعبين على التفكير بفاعلية أكبر خلال الأداء. وتُعدّ القدرات التوافقية ضرورية في اكتساب المهارات الحركية، حيث تربط بين التوقعات الدقيقة وشروط الأداء الفعلي، إذ تمثل هذه القدرات الأساس التمهيدي للحركة، في حين يُمثّل الأداء الحركي التطبيق العملي لها.

علاوة على ذلك، تُسهم القدرات التوافقية في تحقيق التنسيق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء الحركة. وتتشأ هذه القدرات من متطلبات الأداء الحركي. فهي لا تظهر منفردة، بل تعمل بشكل تكاملي؛ لتحقيق التناسق الحركي الكامل، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من عوامل الإنجاز الرياضي، مثل: القدرات البدنية، والمهارية، والخطية، والنفسية. وعند تحقيق التناغم والتنسيق بين هذه القدرات، يمكن الوصول إلى أعلى مستويات التوافق الحركي المطلوب؛ لتحقيق أداء حركي مُتقن ومتميز (عبد الخالق، 2005).

ويؤكد Steinhofner (2003) أنّ مستوى أداء المهارات الرياضية يُعدّ انعكاسًا مباشرًا للقدرات التوافقية التي يمتلكها اللاعب، حيث تشكّل هذه القدرات الأساس الذي يبنى عليه الأداء الماهر المتقن. وفي السياق ذاته تشير Kasa (2005) أنّ امتلاك الفرد الرياضي لقدرات توافقية عالية يُساهم بشكل مباشر في تسريع عملية اكتساب المهارات الحركية وإتقانها، مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء الفني بشكل ملحوظ.

ويرى الدسوقي (2011) أنّ القدرات التوافقية قد يكون لها أهمية كبيرة في إعداد اللاعب للارتقاء لأعلى مستوى ممكن، بحيث يكون قادرًا على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة، سواء كانت هذا المهارات دفاعية أو مهارات هجومية، والتي تؤدي بصورة مباشرة أو غير مباشرة بكفاءة عالية. وهذا ما يُمكنه من الحصول على أكبر عدد من النقاط وفي الزمن الممكن، وبالتالي تعزيز فرص الفوز في المباراة.

ويشير السيد (2006) "أنّ القدرات التوافقية العالية لدى لاعبي كرة السلة تُساهم في تسريع عملية اكتساب وإتقان المهارات الحركية المعقدة؛ حيث تُتيح هذه القدرات تنسيقًا عاليًا بين الجهاز العصبي والعضلي، مما يؤدي إلى تحسين كفاءة الحركة وتقليل الوقت اللازم لتنفيذها، ونتيجة لذلك يزداد تنوع الحركات التي يستطيع اللاعب تنفيذها، وترتفع جودة أدائه الإجمالي".

ويؤكد شبل (2015) على أهمية القدرات التوافقية، موضّحًا أنّها تمثّل جزءًا مشتركًا مع المهارات الحركية، وتسهم في رفع مستوى الأداء المهاري للحركات البسيطة والمركبة، حيث تُساعد اللاعب في استخدام أجزاء جسمه بسهولة وانسيابية وسرعة؛ من أجل تحقيق الهدف المطلوب.

ويرى Mcculloch (2015) أنّ الألعاب الجماعيّة تخضع للمواقف الحركيّة متنوّعة ومتغيّرة؛ فظروف الأداء والمواقف التي يتعرّض لها اللاعبون أثناء المباريات غير ثابتة، نظرًا لارتباطها بحركات ومواقع كلّ من المنافسين، والزملاء، والكرة. لذا فإنّ تخطيط البرامج التدرّيبية الرياضيّة طبقًا لهذه الظروف المتغيّرة، خلال فترات الإعداد، يُعدّ من أهمّ الحلول التي تُمكن اللاعبين وفريقهم من الوصول إلى أداء بدنيّ وفنيّ مميز خلال فترات المنافسات، إنّ تطوير لعبة كرة السّلة يعتمد بشكل أساسي على فعاليّة الإعداد المهاري للاعبين، وعلى إتقان اللاعب الأداء المهاري في ظروف متغيّرة، مما يُعزّز قدرته على ربط المهارات ببعضها البعض، والتي تستخدم كثيرًا ولكن باختلاف أسلوب التنفيذ؛ لتكون أكثر تأثيرًا في المواقف المختلفة من اللعب، و تتطلّب الاستخدام الأقصى للقدرات الفرديّة، والتّحديد الدقيق للمواقف الخططيّة، من خلال الأداء المهاري لتنفيذها (Clemente, 2016).

تُسمّى مهارات كرة السّلة إلى مهارات هجومية ودفاعية، وذلك حسب عدّة مدارس تدريبيّة (زهرة والمالك، 2018) وتشمل المهارات الهجومية: مسك الكرة، واستلام الكرة، والتحكّم بالكرة، والتّمير، والمحاورة، والتّصويب، وحركات القدمين الهجومية، في حين تشمل المهارات الدفاعية: وقفة الاستعداد الدفاعية، وحركات القدمين الدفاعية، والموقع الدفاعي، والمسافة الدفاعية، وقطع الكرات، والدّفاع ضدّ محاور، والدّفاع ضدّ قاطع، والمرتدّات الدفاعية.

وحسب Park & Jeong (2023) يُعتبر التّخطيط مهارة أساسية في كرة السّلة، وتتضمّن التّخطيط بالكرة بشكل منتظم، ومن الصّورّي أنّ يتقن لاعب كرة السّلة هذه المهارة الحركية؛ ليتمكّن من التّحرك بحريّة في الملعب، ومع ذلك يمكن أن يكون التّخطيط تحديًا في مواقف الرّياضة التنافسيّة، بسبب عوامل داخلية وخارجية مختلفة، مثل تنسيق حركة الذّراعين، ومواقع الرّملاء، والمدافعين؛ لتجنّب المدافعين، يجب أن يمتلك اللاعب المهاري تنسيقًا جيّدًا في حركة الذّراعين، وأنّ يكون قادرًا على تنطيط الكرة بسرعات مختلفة.

ويرى الرّمادي (2024) أنّ التّصويب هو المهارة الأهم في لعبة كرة السّلة، حيث تُعتبر جميع المهارات الأخرى مثل: المراوغة، والتّمير، والتّحرك بدون كرة، وسائل تُسخر بهدف الوصول إلى التّصويب الفعّال، ويعود ذلك إلى حقيقة أنّ التّصويب هو العامل الحاسم الذي يحدّد الفريق الفائز أو الخاسر في المباراة. بالإضافة إلى ذلك، يتفق العديد من الباحثين والمدربين على أنّ التّصويب يشكّل أكثر المهارات تعقيدًا وتطلّبًا للدّقة والتركيز، ويتنوّع التّصويب بين عدّة أشكال مختلفة مثل: التّصويب من الثّبات، أو التّصويب بالقفز، أو التّصويب من خارج القوس، مما يجعل من الصّورّي تحسين القدرة على التّكيّف مع الظروف المتغيّرة في الملعب؛ لذلك يولي المدربون اهتمامًا خاصًا بتطوير مهارات التّصويب عبر تدريبات مكثّفة تهدف إلى تحسين دقّة التّصويب، والسّرعة، والقدرة على اتّخاذ القرارات السّريعة تحت الضّغط.

## 2.1 مشكلة الدراسة

تُعدُّ مرحلة الناشئين في لعبة كرة السلة من المراحل الأساسية في بناء وإعداد اللاعبين للمستويات المتقدمة، حيث يتم تطوير المهارات الفنية والحركية اللازمة لتحقيق النجاح الرياضي. ومن خلال خبرة الباحث كلاعب كرة سلة، ومدرب لعدة فرق من الفئة العمرية المستهدفة، إضافة إلى عمله كمعلم للتربية الرياضية، وبعد اطلاعه على العديد من المراجع والمصادر العلمية، وكذلك اطلاعه على العديد من الوحدات التدريبية في الدول المتقدمة، مقارنة بالوحدات التدريبية التقليدية المعتمدة في الأندية والمؤسسات الرياضية المحلية، فقد لاحظ الباحث وجود قصور واضح في استخدام التمرينات التوافقية.

ويرى الباحث أنّ هذا القصور يُحدُّ من قدرة اللاعبين على تطوير التّحكّم في المهارات الحركية الأساسية، ويضعف فرص تحقيق أداء رياضي متقدّم، خاصة أنّ التمرينات التوافقية تلعب دوراً حيوياً في تحسين مستوى الأداء الحركي والمهاري في كرة السلة، كما أنّ لها تأثيراً مباشراً في استثمار الوقت والجهد بشكل أكثر فعالية في تعلّم وتطوير المهارات مثل: المحاور، والتصويب.

وبناءً على هذه الملاحظات، تتمثل مشكلة البحث في الحاجة إلى دراسة أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على تنمية مهارتي المحاور، والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاماً في فلسطين.

## 3.1 أهمية الدراسة

تشكّل القدرات التوافقية أحد العناصر الأساسية لتحقيق الإنجاز الرياضي، إذ تُعدُّ ضرورية لرفع مستوى الأداء الفني لدى كلّ اللاعبين عموماً، والناشئين خصوصاً؛ لذلك فإنّ تطوير هذه القدرات يؤثر بشكل إيجابي على المهارات الحركية بشكل كبير، حيث تُعدُّ القدرات التوافقية بمثابة الأساس الذي يقوم عليه التّحكّم وضبط الحركات المختلفة أثناء الأداء الحركي، وبالتالي فإنّ توافر هذه القدرات لدى الناشئين واللاعبين يُساعدُهم في تحقيق أقصى درجات التوافق الحركي المطلوب؛ لتنفيذ المهام الحركية بكفاءة (Abdel Halim, 2022)، ووجد الباحث أنّ أهمية الدراسة تكمن فيما يلي:

- يؤمن الباحث بأنّ القدرات التوافقية تلعب دوراً محورياً في صقل مهارتي المحاور والتصويب لدى لاعبي كرة السلة الناشئين.
- تهدف هذه الدراسة إلى تقديم دليل علمي قوي يدعم هذه الفرضية، وذلك من خلال تصميم وحدات تدريبية متكاملة تركز على تنمية القدرات التوافقية الأساسية.
- سد الفجوة المعرفية والعملية الحالية في هذا المجال.
- تقديم توصيات عملية للمدربين والباحثين حول دمج التدرّيبات التوافقية في البرامج التدريبية لكرة السلة.

• من المتوقع أن تساهم الدراسة في:

- تطوير منهجيات تدريب أكثر فعالية.
- تعزيز الأداء الرياضي للناشئين.
- توفير قاعدة معرفية متينة تمهّد الطريق للمزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال.

#### 4.1 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى:

1- الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مهاراتي المحاوره والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين .

2- الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في أثر التدريبات التقليدية على تطوير مهاراتي المحاوره والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين.

3 - الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أثر التدريبات المقترحة لتطوير بعض القدرات التوافقية على مهاراتي المحاوره والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين.

#### 5.1 فرضيات الدراسة

تحقيقا لأهداف البحث فقد سعت الدراسة لفحص صحة الفرضيات التالية:

1 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مهاراتي المحاوره والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في أثر التدريبات التقليدية على تطوير أداء مهاراتي المحاوره والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين.

3 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أثر التدريبات المقترحة؛ لتطوير بعض القدرات التوافقية على أداء مهارات المحاور والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين.

### 6.1 حدود الدراسة

#### الحد البشري

تم تطبيق الدراسة على لاعبات كرة السلة، من 11-14 عاما في أكاديمية الخليل لكرة السلة.

#### الحد الزمني

تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من 11-11-2024 إلى 03-02-2025

#### الحد المكاني

تم تطبيق الدراسة في صالة بلدية الخليل - فلسطين.

### 7.1 التعريف بمصطلحات الدراسة

#### 1. القدرات التوافقية

تعرف "بأنها صفة الانسجام بين القدرات الحركية والبدنية والأجهزة الداخلية للجسم (محجوب.2000). وعرفها Hoffmann (2012) "بأنها شروط نفسية وبدنية للتحكم في التصرفات المهارية الرياضية الكثيرة".

#### 2. المهارة

سلوك خاص لحل وظيفة حركية رياضية واحدة (Hoffmann.2012).

#### 3. الناشئين

الناشئون هم اللاعبون الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و18 عامًا، وهي مرحلة عمرية محددة وفق دليل الاتحاد الدولي والمعمول به في دولة فلسطين (إجرائي).

### 8.1 هيكلية الدراسة

بالإضافة إلى الصفحات التقديمية والملاحق والفهارس وقائمة المراجع، فقد تكونت الدراسة من خمسة فصول رئيسية، وهي كما يلي:

الفصل الأول: مقدمة الدراسة:

وتَمَّ فيه تناول خلفية الدِّراسة، ومشكلتها، وأهمِّيتها، وأهدافها، وفرضياتها، وحدودها، ومصطلحاتها وهيكلتها.

#### الفصل الثاني: الإطار النظري والدِّراسات السابقة:

تكوَّن الفصل من ثلاثة أقسام تضمَّنت الإطار النظري، والدِّراسات السابقة، وأخيرا تعقيب الباحث على هذه الدِّراسات.

#### الفصل الثالث: منهج الدِّراسة وإجراءاتها:

وفيه تمَّ توضيح منهج البحث الذي اعتمده الباحث في إعداد دراسته، كذلك تمَّ بيان الأدوات البحثية المستخدمة في جمع البيانات، وقيم المشاهدات الخاصة بعينة الدِّراسة، كما تمَّ بيان اختبارات فحص صدق وثبات أدوات الدِّراسة، ووصف البرنامج التدريبي المقترح، وشرح للمعالجات الإحصائية وإجراءات الدِّراسة.

#### الفصل الرابع: نتائج الدِّراسة:

في هذا الفصل تمَّ بيان نتائج الدِّراسة ومناقشتها في ظلِّ تحليل بيانات الدِّراسة واختبار الفرضيات التي تمَّت تحقيقا لأهداف الدِّراسة.

#### الفصل الخامس: استنتاجات وتوصيات الدِّراسة:

وفيه قام الباحث بعرض ملخَّص لاستنتاجات الدِّراسة بناءً على نتائج الدِّراسة، وعرض مجموعة من التَّوصيات المبنية على هذه الاستنتاجات.

## الفصل الثاني

---

### 2. الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1.2 الإطار النظري

##### 1.1.2 القدرات التوافقية

##### • مفهوم القدرات التوافقية:

يُعدُّ الأداء الحركي من الأمور المعقّدة؛ لأنّه يتكوّن من عدّة أجزاء، ويهدف كلُّ جزء إلى تحقيق جانب معيّن من الهدف الكليّ، ولا يكون لهذه الأجزاء معنى إلا في إطار التّكامل الحركي الكليّ.

وهذه هي الطّريقة الوحيدة التي يمكن للمعلّم أو المُدرّب من استغلال الأداء الحركي بطريقة هادفة؛ ففي أيّ أداء حركي كالوثب الطّويل، أو الوثب العالي مثلاً، فإنّه تحدث سلسلة من العمليّات الحركيّة العقلية الحسيّة، ولا يمكن ملاحظة الأجزاء لهذه العمليّات في الصّفات الخارجيّة للمسار الحركي، حيث توجد هذه العمليّات عمليّات تنظيميّة من شأنها تنظيم الأداء الحركي، وبدون هذه العلاقات التنظيميّة لا يمكن أداء الواجب الحركي.

ويمكن ملاحظة هذه الحقائق السابقة عند مشاهدة حركة رياضية معقدة تتطلب درجة عالية من التوافق الحركي، يُعدُّ التوافق الحركي في التربية الرياضية جزءًا من أقسام الحركة التي يؤدي ارتباط تنظيمها إلى إخراج الحركة بشكل متكامل، فيجب أن يتمَّ التوافق في جزء من الحركة، أو في الحركة ككل؛ فعلى سبيل المثال في السباحة يحدث التوافق بين حركة الذراعين والرجلين، فالتوافق يعني: تناسق جميع أجزاء مراحل الأداء الحركي طبقاً للهدف والغرض الذي يراد تحقيقه من خلال الحركة الكاملة (كماش، 2012).

وفي هذا السياق، يذكر وجيه محجوب بأنَّ عملية التوافق الحركي مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي، والقوة المؤثرة على هذا الجهاز، وكذلك بالتغيرات الحاصلة بالداخل الجسم وكل هذا مرتبط ارتباطاً تاماً بالجهاز العصبي المركزي، والذي يتم فيه فهم واستيعاب الحركة، ومن أين تصدر الأوامر لتوجيه الحركة. وكل هذا مقرون باستيعاب المعلومات والمنهج والهدف الذي يسبق الحركة، وكذلك باستيعاب المعلومات والمنهج بعد الحركة (محجوب، 2000).

"إنَّ توافر مستوى جيّد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلّم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتمُّ أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة، وإنَّ المستوى التوافقي العالي يُمكن اللاعب من تنويع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية" (Müller، 1992).

وهو عبارة عن تنسيق بين مجموعتين عضليتين أو أكثر؛ لأداء عدد من الحركات في اتجاهين مختلفين، أو في اتجاهات معينة في وقت واحد، ويتمُّ بانسيابية في الحركة حتى الوصول إلى أداء متكامل وسلس (فهداوي، 2019).

"وتُعدُّ القدرات التوافقية شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي، يستطيع اللاعب عن طريقها التّحكّم في الأداء الحركي لجميع الأنشطة الرياضية، وتتّكسب على (نوعية الأداء الحركي، وسرعة التعلّم الحركي، والقدرة على تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتّنفيذ، وفاعلية وجمال وانسيابية الحركات)" (عبد الخالق، 2005).

#### • تعريف القدرات التوافقية

تعرف القدرات التوافقية "بأنها صفة مركبة من عدة صفات تشتمل على الرشاقة والسرعة والدقة، وردّ الفعل، والانتباه بجميع خصائصه؛ من حيث الحجم والتنوع والتركيز، وهذه الصفات جميعها لا تظهر بشكل منفصل في أثناء الأداء، بل تظهر في شكل مركب وبالعلاقات متبادلة مع صفات بدنية أخرى؛ مثل القوة والتحمل والمرونة" (Koch، 1997).

وعرفها إبراهيم سلامة (2000) بأنها قابلية الفرد على تحويل مجموعات من العمل البدني إلى نموذج واحد يظهر فيه التنسيق وحسن الأداء، ويعتمد ذلك على سلامة الجهازين العصبي والعضلي.

وعرفها هوفمان: "بأنها شروط نفسية وبدنية للتحكم في التصرفات المهارية الرياضية الكثيرة" (Hoffmann, 2014).

وعليه فإن القدرات التوافقية متنوعة جدًا، ولها خصوصيتها في كل رياضة معينة، ولكن يمكن تمييز أشكالها وفق خصائص إظهارها، ومعايير التقييم والعوامل التي تحددها. فقد اتفق العديد من الباحثين على تقسيم القدرات التوافقية إلى ستة أنواع (Edunrtl & Mathews, 1981)، (Zahradník & Korvas, 2012). إلا أن (Hirtz, 1985). اقترح تقسيمًا مختلفًا، فقد قسمها إلى خمسة أنواع، وفي هذا السياق يرى الباحث أن التقسيم إلى سبعة أنواع، كما اقترحه (قاسم وخميس، 2011)، هو الأكثر شمولاً ودقة، ويمكن تمييز أشكال القدرات التوافقية المستقلة التالية:

1. القدرة على الاستجابة السريعة.

2. القدرة على تقدير الوضع.

3. القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

4. القدرة على الربط الحركي.

5. القدرة على الإيقاع الحركي.

6. القدرة على بذل الجهد المناسب.

7. القدرة على التوازن.

ونورد توضيحاً لصفات كل قدرة من القدرات التوافقية (Schnabel, Krug, & Harre, 2014):

1. القدرة على الاستجابة السريعة: وهي قدرة الرياضي على القيام بالتصرف الهادف بسرعة وبشكل صحيح، استجابةً لإشارة محددة مسبقاً، أو إشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف. مثال: (التقاط الكرات المرتدة).

2. القدرة على تقدير الوضع: وهي قدرة الرياضي على تحديد وضع الجسم، وحركة جسمه بالمكان نسبة للأشياء الأخرى، أو المتحركة (حركة الخصم، حركة الكرة، حركة الزميل). مثال: (وقوف بين المدافعين أو تغير الاتجاه أثناء التنطيط).

3. القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة: وهي قدرة الرياضي على تغير التصرف الذي بدأه (برنامج التصرف المتوقع)، على أن يتم ذلك بسرعة وبشكل هادف، بما يتناسب مع الموقع المتغير. مثال: (تصويب ثم تمرير، تغير نوع التنطيط تبعاً للموقف الدفاعي).

4. القدرة على الرّبط الحركي: وهي قدرة الرّياضي على تنسيق الحركات الجزئية لجسمه مع بعضها البعض مكاناً وزمناً وحركةً، وتظهر القدرة على الرّبط الحركي في قدرة الرّياضي على ربط المهارات الفنيّة المختلفة مع بعضها البعض، بشكل مباشر أو بشكل متتالٍ. مثال: (تنطيط بين القدمين، الخداع بتصويب ثمّ التّنطيط أو العكس).

5. القدرة على الإيقاع الحركي: وهي قدرة الرّياضي على إيجاد واستيعاب، وتخزين مراحل أداء المجرى الحركي في الوقت المناسب، والحركة المناسبة، وقدرته على استدعاء هذه البرامج المخزّنة والتّنويع في أدائها. مثال: (تصويبة السّلميّة، حركات الخداع).

6. القدرة على بذل الجهد المناسب: وهي قدرة الرّياضي على تنسيق تصرفاته بدقّة عالية من الإحساس بها داخليا، وتقدير قوّتها، وزمانها، ومكانها، وتوّع بما يقنضي الموقف. مثال: (تصويب من داخل القوس أو خارجه في الهجوم المرتد).

7. القدرة على التّوازن الحركي: وهي قدرة الرّياضي في المحافظة على وضع جسمه بالكامل في وضع معين، حتّى في الحالات الصّعبة، أو استعادة توازن جسمه بأسرع ما يمكن بعد اضطرابه. مثال: (تصويب السّلمية، تصويب من سقوط).

ونوضّح تاليا: لماذا يحتاج الرّياضي القدرات التّوافقية؟ (Hoffmann, & Minow, 2018):

1. تتمّ الحاجة للقدرات التّوافقية لتجاوز المواقف التي تتطلّب التّصرف الحركي السّريع وبشكل هادف.
2. قدرته على تعلّم الحركات بشكل عام، والحركات ذات العلاقة بنوع الرّياضة التّخصصيّة.
3. تقليل الزّمن اللازم لتعلّمه المهارات الرّياضية.
4. جودة أدائه للحركات والاقتصاديّة في بذل الجهد.
5. درجة استغلاله لقدراته البدنيّة لتحقيق إنجاز.
6. استخدامه السّريع والهادف للمهارات الرّياضية في الشّروط والمواقف المتغيّرة.
7. سرعة تعلّمه للمهارات الجديدة والتّعديل على المهارة المتعلّمة بالنّسبة للرّياضي المُتدرب لسنوات عديدة.

#### • أهميّة تدريب القدرات التّوافقية

بحسب (البدرى وخميس، 2011) فإنّ أهميّة تدريب القدرات التّوافقية تشمل:

1. تعليم متطوّر (في نوعيته)، ومعقول (تعليم سريع) للمهارات الأساسيّة والمركّبة.

2. يتضمّن المستوى العالي والواسع للقدرات التّوافقية (إلى جانب التّنوع للمهارات الأساسيّة) عمليّة اكتساب أفضل لمهارات أصعب في مراحل تدريب الإنجاز العالي.
3. يسمح المستوى العالي والواسع للقدرات التّوافقية باكتساب أفضل لوسائل تدريب اللياقة البدنيّة والإحماء والتّدريب التّعويضي (استعادة الشّفاء).
4. المحافظة على قدرات الرّياضي في متابعة صقل مهاراته الفنيّة وتطويرها.
5. تسهم القدرات التّوافقية في عمليّات التّشخيص عند الاختيار وانتقاء المواهب.

#### • مبادئ تدريب القدرات التّوافقية

وفقا ل (Weineck, 2004)، فإنّ مبادئ تدريب القدرات التّوافقية تتضمن:

1. التّنوع والتّغيير في تنفيذ الحركات الرّياضية.
2. تغيير الظروف الخارجيّة للأداء.
3. الجمع بين المهارات الحركيّة في أداء واحد مركّب.
4. التّدريب تحت الضّغط الزّمني.
5. الأداء بعد بذل جهد سابق.
6. التّغيير المستمر في قواعد الأداء.
7. تغيير الأداء أو المهمّة التكتيكية.

#### • طرق تنظيم التّدريبات التّوافقية

أما عن طرق تنظيم تدرّيبات التّوافقية فقد أوردتها (Hoffmann, & Minow, 2018) كما يلي:

- يتم تدرّيبها القدرات التّوافقية خلال أجزاء محدّدة من الوحدة التّدريبية (يفضّل بعد الإحماء).
- يتم تدرّيبها لمُدّة زمنيّة قصيرة بحد أقصى 45 دقيقة لتجنّب حالة التّعب.
- استخدام عدد كبير من التّمارين المختلفة، وتدرّيبها بشكل متنوّع.
- ألا تزيد الفترة الزّمنيّة الفاصلة بين وحدات التّدريب للقدرات التّوافقية عن سبعة أيام.
- تبديل بين أشكال التّدريب من السّهل إلى الصّعب، خلال التّدريب.
- إعطاء راحة كاملة بين المجموعات.

## • طرق تنمية القدرات التوافقية

وفيما يتعلق بطرق تنمية القدرات التوافقية ووفقا لـ (Schnabel, Harre & Krug, 2014) فهي تشمل:

1. الطريقة التكرارية: التغيير بين شدة منخفضة وعالية مع إعطاء استشفاء كامل.
2. طريقة اللعب: لعب مباريات ومسابقات هادفة لتنمية مهام محددة.
3. طريقة التباين: تغيير المتباين قدر الإمكان لخاصية أو أكثر للأداء الحركي للتمرين المستهدف.
4. طريقة التنوع: تنوع الأهداف، وتنوع الأداء الحركي، وظروف التمرين.

## • متطلبات التوافقية للمهام الحركية

وتظهر متطلبات التوافقية للمهام الحركية كما يوضحها الجدول 1.2 التالي:

### جدول 1.2: متطلبات التوافقية للمهام الحركية

ظروف الضغط	المتطلبات المعلوماتية
ضغط الدقة	مرئي
ضغط الزمن	سمعي
ضغط التعقيد	لمسي
ضغط الموقف	حسي عميق
ضغط الحمل،	دهليزي

(Johannes, 2021), (Neumaier, 1999)

## • مفهوم المهارة الحركية وتعريفها

يشير مصطلح المهارة إلى أداء فعل معين، أو إلى الطريقة التي يتم بها أداء هذا الفعل، وتصنف الكثير من الأنشطة على أنها مهارات، أو تشمل على مهارات، وتنعكس درجة كفاءتها التي اكتسبها الفرد في مجال ما على مستوى مهارته (زيدان وموسى، 2020).

وتعد المهارة الحركية أساس النجاح للرياضي؛ فهو بحاجة إلى تطوير المهارات المتنوعة وإتقانها من أجل الوصول للإنجاز الرياضي، والمهارة هي القدرة الفنية، أو النوعية، على إنجاز عمل ما كالحركة في المظهر العام، والمهارة هي الصفة للحركة، وأن الحركة إذا تم تكرارها في مسار واحد، ونفس الوقت وفي اتجاه محدد، وقوة محددة، لها بداية ونهاية تسمى مهارة (طه، 1999).

وعرّف حماد (2001) المهارة في المجال الرياضي بأنها: "الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس".

وتعد المهارات الأساسية لأي رياضة أو لعبة الطريق الوحيد للتفوق في هذه الرياضة، وتعني المهارة حركية أو سلسلة من حركات تؤدي بدرجة عالية من التصميم؛ لتحقيق هدف معين، وفي كرة السلة تعني: "كلّ المفردات والواجبات الحركية المختلفة التي يقوم بها اللاعب أثناء الممارسة أو المنافسة في إطار محدده قانون اللعبة، وقد تؤدي هذه المهارات بالكرة أو بدونها وقد تكون هجومية، أو دفاعية" (زيدان وموسى، 2020).

وهناك العديد من أنواع المهارات التي يمكن تصنيفها تبعاً لمجال توажدها؛ سواء في المجال المغلق، أو المفتوح، كما يمكن تقسيمها إلى قسمين: مهارات بسيطة، ومهارات مركبة، وهذا التصنيف أسهل استخداماً عند تعليم المبتدئين.

#### • المجالات المغلقة والمفتوحة

إن أداء المهارات في مجالات مغلقة تؤدي فيها المهارات بثبات، وتنبؤ؛ فيستطيع اللاعب تجاهل ما يحيط به، ليقوم بالتركيز على تحقيق المطلوب منه، مثل: التصويب في كرة السلة، ويعتبر من المجالات المغلقة في التعليم، وعندما يستجيب اللاعب للمؤثرات الخارجية المحيطة به أثناء أداء المهارة في التدرّبات أو المنافسة، فإنه يؤديها في مجال مفتوح، مثل: الجري في كرة السلة؛ لأن اللاعب لا يستطيع تجاهل حركات اللاعبين المشاركين معه في المنافسة.

وتعتبر الاستراتيجية والتكتيك في المجال المفتوح جزءاً مهماً للأداء المهاري أكثر منه في المجال المغلق، وإن التكتيك يعلم في المجال المغلق إلى أن يصبح تحكماً جيداً، ثم يتحول التعليم إلى المجال المفتوح، ويمكن تعليمها بالتدرّج (زيدان وموسى، 2020).

#### • المراحل التي تمرّ بها المهارة الحركية

تمرّ المهارة الحركية بالمراحل التالية: (الدليمي، ناهد وآخرون، 2018):

- تعلم (توافق خام): مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية التي يكون فيها الأداء الحركي صعباً؛ لاشتراك مجموعة كبيرة من العضلات غير العضلة المطلوب اشتراكها، مما يجعل الأداء الحركي متوتراً، وبذلك يحتاج إلى طاقة أو جهد إضافي.
- صقل (توافق دقيق): مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية، التي يتم فيها التخلّص من التوتّرات العضلية الزائدة، والحركات الجانبية، ويبدأ فيها الأداء الحركي في التحسّن تدريجياً، وتصحيح الأخطاء من خلال التكرارات والممارسات المنظمة.
- تثبيت (توافق شديد الدقة): مرحلة إتقان المهارة الحركية وتثبيتها، ويتم في هذه المرحلة التوازن بين عمليتي الاستثارة والكفّ، عن طريق تكرار أداء المهارة الحركية والتدريب عليها تحت ظروف مختلفة.

وتشمل المراحل التعليمية حسب (Hoffmann, & Minow.2018) ما هو موضح في الجدول  
2.2 التالي:

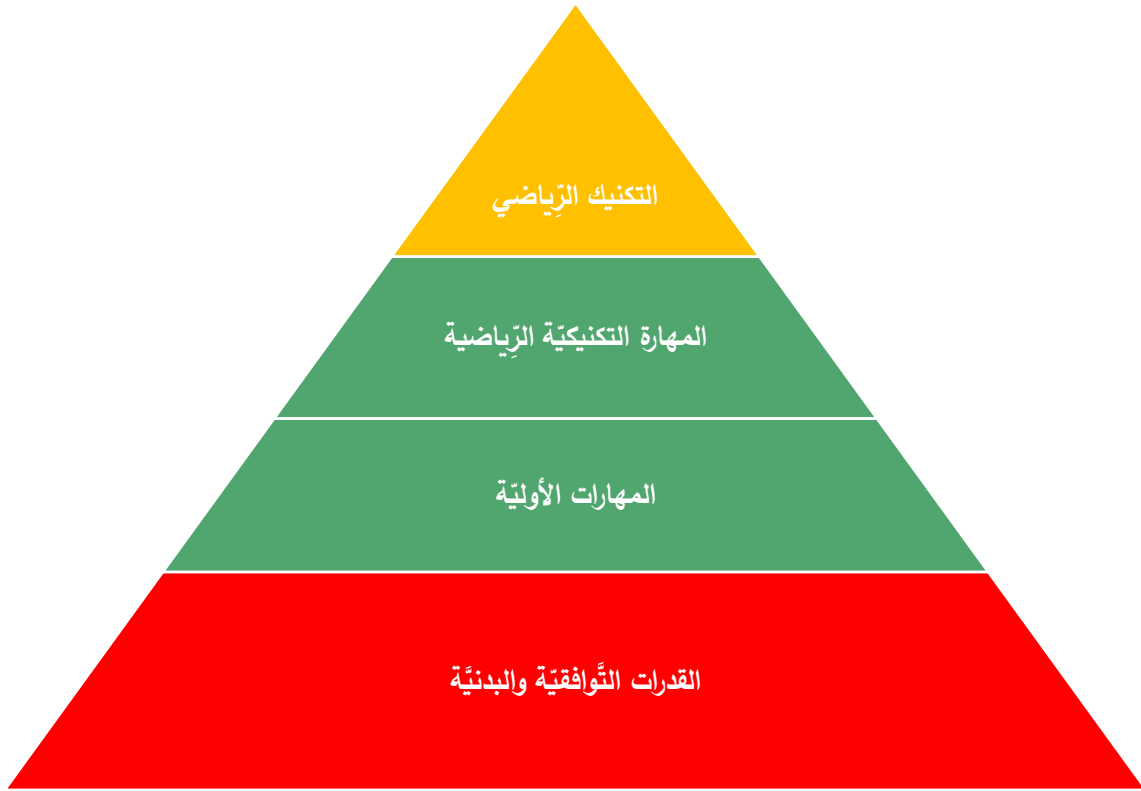
### جدول 2.2: المراحل التعليمية التي تمرُّ بها المهارة الحركية

توافُق عام (يخص مراحل التعلم للمهارة)	توافُق خام (يخص الأداء الحركي)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعتمد على معلومات بصرية.</li> <li>• الشّعور بالحركة غير دقيق.</li> <li>• يمكن أداء الحركة عند توافُر الشّروط السهلة.</li> <li>• ظروف سهلة ومبسّطة.</li> <li>• لا توجد ضغوطات.</li> <li>• تصحيح الأخطاء.</li> <li>• عدد كبير من التكرارات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• استعمال مفرط للقوة.</li> <li>• ربط حركي غير كافي.</li> <li>• نقص في الانسيابية الحركية والإيقاع</li> <li>• دقة حركية قليلة</li> </ul>
صقل (يخص مراحل التعلم للمهارة)	توافُق دقيق (يخص الأداء الحركي)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم استيعاب الحركة بشكل أكبر.</li> <li>• الشّعور بالحركة بشكل مفصّل.</li> <li>• يمكن أداء الحركة بالظروف والشّروط الطبيعيّة.</li> <li>• التّنويع: (ويقصد أداء الحركات في ظروف متغيّرة تبعا لتغيّر المواقف مثل: رياضات الألعاب، ورياضات المنازلات الفرديّة، ورياضة التزلّج على المنحدرات الجليديّة).</li> <li>• التمرّن على الجانبين (الذراعين/ الرجلين).</li> <li>• الرّفع من السّرعة، منطقة تصرّف محدودة.</li> <li>• الرّفع من الدّقة، القوّة والضّغط.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أداء خالٍ من الأخطاء.</li> <li>• استقرار عالٍ.</li> <li>• دقة عالية.</li> <li>• انسياب حركي واضح.</li> <li>• استعمال مثالي للقوة.</li> <li>• ربط حركي هادف.</li> <li>• لكن هنالك نقص في ثبات الحركة تحت ظروف الضغط الخاصة بنوع الرياضة</li> </ul>
التثبيّت (يخص مراحل تعلم المهارة)	توافُق شديد الدقة (يخص الأداء الحركي)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاعتماد على الرؤية المحيطة، وتجنب الرؤية المركزة.</li> <li>• الشّعور بالحركية عالية الدقة.</li> <li>• القدرة على تنفيذ الحركة رغم الظروف الصعبة.</li> <li>• ظروف المنافسات بالنسبة لخصائص مختارة لأشكال التمارين أو أشكال اللّعب.</li> <li>• خلق القدرة على الارتجال والعمل الهادف لدى الرياضيين</li> <li>• التّدريب المتكرر على التفكير التّكتيكي.</li> <li>• التّدريب إلى غاية التعب (الطريقة الفترية).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الأداء السليم والدقيق للتكنيك الحركي تحت ضغط الحمل، وخلال ظروف صعبة وغير معتادة.</li> <li>• الهدف التعليمي هو التوفّر الثابت للتكنيك حتى تحت تأثير المضايقات</li> <li>• إنّ للتثبات النفسي وشخصية الرياضي تأثير كبير على أداء التكنيك الحركي الذي تم تعلّمه.</li> </ul>

Source: (Hoffmann, & Minow, 2018) (الجدول 2.2)

• الفرق بين المهارة الرياضيّة والقدرات

وهي كما يوضحها كلّ من الشّكل 1.2 والجدول 3.2 التاليين:



Source: (Schnabel, Harre & Krug, 2014)

الشكل 1.2: الفرق بين المهارة الرياضيّة والقدرات حسب الترتيب الهرمي

الجدول 3.2: توضيح مقارن للفرق بين المهارة الرياضيّة والقدرات

المهارة	القدرات
<ul style="list-style-type: none"> <li>• شروط ومؤهلات توافقية خاصة؛ من أجل القيام بالتكنيك الخاص بعمل رياضي معين.</li> <li>• يتم تثبيتها خلال عملية التعلّم والتّمرين.</li> <li>• غير محددة زمنيًا</li> <li>• يتم توظيفها من أجل حلّ هدف معين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شروط ومؤهلات للإنجاز، ذات أسس جينية والتي يمكن تطويرها عن طريق التّدريبات.</li> <li>• لا تظهر بشكل مباشر وإنّما يمكن استنتاجها من السلوك الحركي الهادف.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعتمد على الطّاقة والمعلومات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعتمد بالأساس على المعلومات القدرات التّوافقية</li> <li>• تعتمد بالأساس على الطّاقة للقدرات البدنيّة .</li> </ul>

Source: (Schnabel, Harre & Krug, 2014)

## 2.1.2 كرة السلة

تعدُّ لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بالسرعة وكثرة المواقع والمثيرات، وتختلف لعبة كرة السلة عن باقي الألعاب باشتراك جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع؛ الأمر الذي يحتم على لاعب كرة السلة إجادة وإتقان جميع المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية، والربط بين هذه المهارات. وإنَّ لعبة كرة السلة ذات مواقف سريعة التغير، تتطلب من اللاعب أداءً مهارياً يتوافق عالٍ من خلال ربط المهارات الأساسية البسيطة والمركبة ببعضها (اللمي وميض، 2021).

إنَّ الهدف الأساسي من لعبة كرة السلة هو إدخال لاعبي الفريق المهاجم الكرة في سلة الفريق المنافس أكبر عدد من الكرات، ويستخدمون لذلك كل ما يملكون من المهارات الفنية، وما يوفّره لهم التكتيك الهجومي في كرة السلة، ويعملون في الوقت نفسه على منع الفريق المنافس لهم من التسجيل في سلتهم، مستخدمين لذلك أيضاً كل المهارات الفنية الممكنة، والتكتيك الدفاعي. حيث يفوز في اللعبة الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط، ولو بنقطة واحدة، فليس هناك تعادل في كرة السلة. وكرة السلة هي اللعبة التي يمكن ممارستها على كافة الأسطح الصلبة الخالية من العوائق، كما أقر القانون للعبة، ماعدا الارضيات المغطاة بالحشائش (النجيل) (زيدان وموسى، 2020).

### • خصائص لعبة كرة السلة:

هنالك العديد من الخصائص التي تميز لعبة كرة السلة (مناتي وآخرون، 2020) وتشمل:

1. تتمثل لعبة كرة السلة في السرعة والرشاقة.
2. مستوى عالٍ من التفكير، وفي التكتيك، والتكتيك.
3. سرعة في الإدراك؛ لكثرة المواقع، والأهداف.
4. تهدف إلى تربية الفرد من جميع النواحي من خلال قوانينها.
5. يمكن ممارستها على جميع الأرضيات ماعدا المغطاة بالحشائش.
6. يجب أن يكون اللاعب مؤهلاً تأهيلاً كاملاً بدنياً، ونفسياً، وعقلياً.
7. من ميزات لعبة كرة السلة تطورها السريع.
8. تتميز بالسرعة، والديناميكية، وتبادل الفرق للمواقف الدفاعية، والهجومية.
9. تعدُّ لعبة ذات جذب جماهيري كبير.

## • مهارات كرة السلة:

اجتهد الكثير من الخبراء في مجال كرة السلة، في وضع تصنيف للمهارات الأساسية للعبة كرة السلة، وحسب مراجعة الباحث فإنه اعتمد التصنيف التالي لشموليته:

### تقسيم المهارات في كرة السلة

تُقسّم المهارات في كرة السلة إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية (العمrani، 2017):

- المهارات الهجومية: وتشمل التّحكّم في الكرة، مسك واستلام الكرة، والتّمرير، والمحاورة، وحركات القدمين الهجومية (التّوقف، تغيير الاتجاه، الارتكاز)، والتّصويب والخداع.
- المهارات الدفاعية: وتشمل وقفة الاستعداد، وحركات القدمين الدفاعية، والمكان الدفاعي، والمسافة الدفاعية، والدّفاع ضدّ مصوّب، والدّفاع ضدّ القاطع، وقطع التّمريرات، والدّفاع ضدّ رجل الارتكاز، وجميع الكرات المرتدّة.

### 1- التّحكّم بالكرة

هو إكساب اللاعب حساسية التّعامل مع الكرة، والتّحكّم بالكرة ليس مهارة بحدّ ذاتها، ولكنّ التّدريب عليها بانتظام هو مفتاح إجادة كافّة المهارات؛ كالتمرير، والاستلام، والمحاورة، والتّصويب، ولذلك يجب على المدرب أن يركّز في تدريباته على التّحكّم بالكرة.

ومن طرق التّدريب على التّحكّم بالكرة من الوقوف: نقل الكرة من يد ليد أمام الصدر، وفوق الرّأس، ولفّ الكرة حول الرّأس والسّاقين والوسط، وتمرير الكرة بين السّاقين على شكل &، وتنطيط الكرة على باطن اليد بكرة وكرتين.

من خلال الحركة: دحرجة الكرة على الأرض، رمي الكرة للأعلى ثم التقاطها، تمرير الكرة بين السّاقين على شكل & من الحركة. (مناتي وآخرون، 2020)

### 2- مسك واستلام الكرة

تعدّ مهارة استلام ومسك الكرة من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة السلة؛ كونها الأساس الذي تبنى عليه عملية الهجوم، أو الأصح بداية عملية الهجوم، وإنّ استلام ومسك الكرة هو عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب، لوضعها تحت تصرّفه بالطريقة المناسبة؛ بهدف المناولة، أو المحاورة، أو التّصويب، أو حسب ما تتطلبه ظروف اللّعب، وبدون إجادة هذه المهارة لا يمكن للاعب أن يحاور أو يصوب أو يمرر الكرة بالطريقة الصحيحة، ويشترط في هذه المهارة الانتباه والنّظر إلى

الكرة، وأن يكون وضع الجسم متزنًا مع انثناء في الركبة، والظهر مستقيماً، واليدين والأصابع مسترخية (سيد، 2003).

### 3- التمرير

التمريرة معناها: أن يتبادل لاعبو الفريق الواحد الكرة فيما بينهم. وهي الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة إلى منطقة قريبة من سلّة الفريق المنافس وأداء محاولة التصويب، وهذه المهارة تستلزم العمل الجماعي وإنكار الذات؛ لتجنّب قطعها من قبل المنافس، وتأمين وصولها إلى سلّة الفريق المنافس وتسجيل النّقاط، (مناتي وآخرون، 2020) وتقسّم التمريرة الخاصّة بلعبة كرة السّلة إلى:

- التمريرة الصّدرية.
- التمريرة المرتدّة.
- التمرير من فوق الرّأس.
- التمرير إلى الجانب.
- التمريرة الطويلة (بطول الملعب).
- التمريرة من خلف الظهر.
- التمريرة المسقطّة.

### 4- المحاورة

تعتبر مهارة المحاورة الوسيلة الهجومية الفعّالة للتحرّك، والانتقال بالكرة في أي اتجاه ومكان على أرض الملعب، وهي حركة متوافقة ومنسجمة بين الذراع، والرّسغ، والأصابع، والرّجلين، والعينين، والكرة. وهي تدلّ على التوافق الحركي الجيّد بين العين، واليد، وسرعة حركة القدمين، للتخلّص من المنافس ورؤية الملعب بالكامل؛ لنجاح العمليّة الهجومية للفريق، ومن ثمّ تسجيل النّقاط، وتعرّف على أنّها: "مهارة هجومية مهمّة تساعد اللاعب على الانتقال داخل الملعب وفقاً للقانون من خلال دفع الكرة إلى الأرض بإحدى اليدين، وارتدادها من الأرض للرجوع للاعب وتودى بالرّكض، أو المشي أو الثّبات" (إسماعيل، 2010).

- أهداف المحاورة بالكرة (زيدان وموسى، 2020):

- المناورة بالكرة في أيّ اتجاه في الملعب.
- التّقدم بالكرة في الملعب إذا كان التمرير غير متاح.

- تعمل على تحسين فرصة التصويب والتّمرير .
- عمل المناورة الهجومية والاختراق نحو السّلة.
- استعادة المراكز وتعديل الأوضاع الهجومية لفتح خطوط التّمرير .

#### - أنواع المحاورة

1) المحاورة العالية وتستخدم في حالة التّقدم بسرعة في الملعب في حالة عدم وجود المدافعين، وطريقة الأداء (إسماعيل، 2010) هي:

- الرّأس للأعلى؛ لرؤية الملعب ولوحة السّلة.
- الجسم يكون دائماً منتصباً مع ميل بسيط للأمام؛ للتّوازن أثناء المحاورة بالكرة، ولزيادة التّحكّم في الكرة.
- ارتفاع الكرة تقريباً فوق الوسط وتحت الكتفين، وهي تختلف من لاعب إلى آخر، ويجب أن يسمح هذا الارتفاع بأداء الجري بأقصى سرعة.
- حاور بدفع الكرة بقوة بحيث ترتفع إلى مستوى الوسط، مع دفعها إلى الأمام، بحيث يمكن الجري من خطوتين إلى ثلاث خطوات مع كل ارتداد للكرة.

هذا وتوجد مجموعة من الأخطاء الشائعة عند عمل المحاورة العالية، وهي مبينة في الجدول 4.2 التالي، مع بيان التّصحيح الملائم مقابل نوع الخطأ:

#### جدول 4.2: أخطاء المحاورة العالية الشائعة

الخطأ	التصحيح
يقوم اللاعب بأداء التّنتطيط في جانب جسمه.	تعلّم أن يتمّ التّركيز على دفع الكرة للأمام خارج القدم قليلاً.
يقوم اللاعب بعمل الكثير من التّنتطيط.	يجب أن يتعلّم اللاعب أخذ عدّة خطوات بين فترت ارتداد الكرة، وعدم الرّبط بين الخطوات وعدد التّنتطيط.
دفع الكرة براحة اليد بدل من دفعها عن طريق الأصابع.	تنبيه اللاعب إلى بقاء اليد خلف الكرة، وأن يدفع الكرة بأصابع اليد.
عدم السّيطرة على الكرة أثناء سرعة التّنتطيط.	تعليم اللاعب أن لا يكون رفع الكرة عالياً لدرجة لا يقدر على التّحكّم بها.

(الحايك وحسين، 2021).

(2) المحاورة المنخفضة: يستخدم هذا النوع من المحاورة عند وجود الدفاع؛ بغرض حماية الكرة (فوزي، 2004) وتقسم إلى:

- المحاورة بتغيير الكرة من يد إلى أخرى عن طرق الارتكاز.
- المحاورة بتمرير الكرة بين الرجلين من الأمام.
- المحاورة بتغيير الكرة من يد إلى أخرى أمام الجسم.
- المحاورة بتمرير الكرة خلف الظهر إلى اليد الأخرى أمامًا.
- المحاورة بتمرير الكرة بين الرجلين من الخلف.

(3) المحاورة بتغيير الاتجاه: وتعتبر أحد أهم المهارات المفيدة في التّخلص، وخداع المدافعين، والهروب منهم، ولتنفيذ هذه المراوغة؛ غير طريقة مراوغتك من التّحكّم إلى السّرعة واعكس وغير من إيقاعك من سريع إلى بطيء والعكس، وهذا يحتاج توافقًا عضليًا عصبيًا جيّدًا، كما أنّ هنالك أمورًا يجب التّركيز عليها عند أداء مهارات المحاورة بتغيير الاتجاه (مناتي وآخرون، 2020):

- يجب أن يكون الرأس للأعلى والنّظر للأمام.
- يجب أن تحمي الكرة بيدك الأخرى وجسدك.
- غير الاتجاه والكرة في مستوى الخصر.
- وسّع المسافة بين القدمين اثن الرّكبتين؛ لتكسب وتحصل على توازن جيّد.
- نطنط الكرة فوق مستوى ركبتك أو أقلّ؛ للحصول على تحكّم أفضل.

#### 4 - التّصويب

من المؤكّد أنّ التّصويب على السّلة هو المحصّلة النّهائيّة بعد إتقان جميع مهارات كرة السّلة؛ فالتّصويب هو من أهمّ المهارات في كرة السّلة، وبلا شك الأكثر إمتاعًا بالنّسبة للاعبين الصّغار، (وهو عمليّة دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام الذّراع)، وتقسّم مهارة التّصويب بلعبة كرة السّلة إلى العديد من الأنواع، وقد يستغرق التّدريب على التّصويب وقتًا طويلًا لإتقانه، وأصبح من الصّورّي تعلّم النّفاصيل الصّحيحة لتقنيّة التّصويب قبل تعلّم العادات الخاطئة، (سيد، 2004).

وأشار العمراني (2017) أنّ التّصويب هو محاولة لتسجيل نقاط عن طريق رمي الكرة داخل السّلة، وعلى الرّغم من أنّ طرق التّسديد تختلف باختلاف اللاعبين، ومواقف التّصويب، و يجب أن يكون للاعب المصوب في وضع مواجه للسّلة، مع تباعد بين القدمين عن بعضهما البعض بمسافة تساوي

عرض كتف اللاعب تقريبا، ويجب أن تكون الرّكبتان مثنيتين قليلا، و أن يكون الظّهر مستقيما، ويمسك اللاعب بالكرة لتستقرّ بين رؤوس أصابع اليد المسيطرة للاعب، والتي ترتفع عن الرّأس قليلا مع وجود اليد الأخرى على جانب الكرة للمساعدة في التّوجيه والتّحكّم، ويتمّ التّصويب عن طريق ثني وبسط الرّكبتين وبسط الذّراع المصوّبة بحيث تصبح مستقيمة، وتنطلق الكرة وهي تلامس أصابع اليد، ويتبع معصم اليد حركة انثناء كاملة نحو الأسفل باتجاه انطلاق الكرة.

- العوامل المؤثّرة في دقّة التّصويب (إسماعيل، 2010):

- الثّقة في طريقة الأداء: فالمدرّب النّاجح هو الذي يعمل على إقناع اللاعبين في مزايا وامتيازات طريقة التّصويب الصّحيحة؛ لأنّ الثّقة في الأداء تعطي اللاعب الهدوء والثّقة أثناء اللعب.
- الارتخاء: لحالة التوتّر أثناء المباراة أهميّة إيجابيّة في تشجيع وتحفيز اللاعبين على بذل الجهد؛ لأنّ الزيادة في حالة التوتّر تجعل اللاعب يبذل جهدا زائدا، يؤدي إلى فقدان السّيطرة على حركاته، ومن ثمّ يفقد الدقّة في أدائه. لذلك يعدّ ارتخاء عضلات الجسم أثناء التّصويب من العوامل المهمة في عامل الدقّة.
- حالة الكرة أثناء الطيران بالهواء: يجب أن تكون حالة الكرة أثناء طيرانها في الهواء باتجاه السّلة، في حالة دوران عكسيّ مستمر حول المحور الأفقي في اتجاه عكسي (خلفي) لاتجاه طيرانها، ويتحقّق ذلك إذا كان الدّفع فقط في اليد المصوّبة دون اليد الأخرى، ومتابعة التّصويب بأصابع اليد.
- طريق الكرة نحو السّلة: يجب أن تسلك الكرة أثناء طيرانها طريقا مقوّسا، ويجب أن يكون القوس مناسباً لطول اللاعب، وبُعده عن السّلة.
- نقطة توجيهه - لمس الكرة: تعتمد النّقطة التي يركّز عليها اللاعب أثناء التّصويب، على مكان وجوده بالنّسبة للوحة الهدف، إذا كان التّصويب في حدود زاوية (15-45) درجة، أمّا بالنّسبة لأحد جوانب السّلة، يفصّل استخدام المستطيل المرسوم على اللوحة الخلفيّة للسّلة في توجيه الكرة، بنقطة تسمح بارتدادها إلى مركز الحلق، وهو ما يسمّى بالتّصويب غير المباشر، أمّا التّصويب المباشر على الحلق (الزّمية الحرة)؛ فيكون في حال وجود اللاعب في زاوية أكبر من (45) درجة بالنّسبة للوحة الهدف، أو في حال وجوده بمكان بعيد عن السّلة، وتكون نقطة التّوجيه على الحافة البعيدة من الحلق بالنّسبة للاعب المصوّب.
- اتجاه مرفق الذّراع المصوّبة: لا يمكن تسجيل نقطة إذا لم يكن اتجاه مرفق اليد المصوّبة أماماً عالياً نحو السّلة تماما؛ فأيّ انحراف في المرفق عن السّلة، يجعل الكرة تتحرف بعيدا عنها، ويكون المرفق في حالة انثناء تتناسب مع قوّة الدّفعة التي تطلبها المسافة.

▪ طريقة الدَّفْع: يجب أن يكون دفع الكرة بأصابع اليد، مع المتابعة بفرد الذِّراع كاملاً، ومتابعة هذا الدَّفْع بحركة كراباجية من اليد؛ وذلك بثني الرِّسغ للأمام، وللأسفل حتى يتمكَّن اللاعب من جعل الكرة في حالة دوران مستمر حول المحور الأفقي، وحتى تسلك طريقاً مقوّساً أثناء طيرانها.

- أنواع التَّصويب (الحايك وحسين، 2021):

1- التَّصويب من حيث نقطة التَّوجيه ويقسم إلى قسمين:

▪ التَّصويب المباشر إلى الحلق.

▪ التَّصويب غير المباشر (الارتداد عن لوحة الهدف).

2- التَّصويب من حالة وضعيّة الجسم.

▪ التَّصويب من الحركة (التَّصويب السَّلمي، والتَّصويب بالقفز بيد واحدة، والتَّصويب الخاطف، والتَّصويب بالمتابعة).

▪ التَّصويب من الثَّبات \* \* (التَّصويب باليدين من أمام الصِّدر، والتَّصويب باليدين من فوق الرِّأس، والتَّصويب بيد واحدة).

3- التَّصويب من حيث اليد المصوِّبة:

▪ التَّصويب بيد واحدة.

▪ التَّصويب باليدين معاً.

4- التَّصويب من حيث المسافة عن الهدف.

▪ التَّصويب من المسافات البعيدة.

▪ التَّصويب من المسافات القريبة.

\* \* التَّصويب من الثَّبات: يُعدُّ من المهارات البسيطة وغير المعقدة التي يستخدمها اللاعبون المبتدئون، والصغار في البين، والنساء، ويستخدم في الحالات التي يخلو فيها اللاعب من مدافع، أو في حالة الرمية الحرّة أو من أسفل السِّلة (مناتي وآخرون، 2020).

طريقة الأداء (الحايك وحسين، 2021):

○ وضع الكرة على أصابع اليد المصوِّبة مع سندها بأصابع اليد الأخرى من أمام فوق الرِّأس أو مستوى الكتف.

- يكون مرفق اليد مثنيًا لليد المصوبة للخلف قليلاً، والعضد مُوازٍ للأرض.
- تكون القدمان متوازيتين أو متقدّمة إحداهما على الأخرى، والمحافظة على المسافة بين القدمين، والقدم الأمامية تشير إلى السّلة، فإذا كان اللاعب المُصوّب أيمن فالقدم اليميني يجب أن تكون متقدّمة، والعكس صحيح.
- يثني اللاعب ركبته مع الارتكاز على المشطين مع نقل الكرة إلى الأعلى أماماً فوق الرأس.
- يقوم اللاعب بتوجيه الكرة نحو السّلة مع بسط اليد الذراع المصوّبة أماماً عالياً باتجاه السّلة، مع فرد الركبتين في نفس الوقت.
- تكون هنالك متابعة للذراع بعد خروج الكرة بحركة كراباجية أماماً عالياً مع ثني رسغ اليد للأسفل.
- أهمية التّصويب في كرة السّلة (مناتي وآخرون، 2020):
  - حدّد التّصويب نتيجة المباراة.
  - زيادة ثقة اللاعبين في أنفسهم بعد كلّ تصويبة ناجحة، ورفع الروح المعنوية للفريق ككل.
  - يشكّل الفريق الذي يجيد أفرادُهُ التّصويب تهديداً للمنافس طول المباراة مع صعوبة الدّفاع عليه.
  - المُصوّب الماهر هو أخطر لاعبي الفريق، وأكثرهم إعجاباً للجماهير.
  - اللاعب المُصوّب الماهر يسهل عليه خداع المدافعين، والاختراق إلى السّلة.
  - كلما زادت فرص التّصويب زادت فرص الفوز في المباراة.

## 5- حركات القدمين الهجومية

تُعَدُّ حركات القدمين والارتكاز، من المهارات الأساسية الفعّالة المستخدمة في المهمّات الهجومية للاعب كرة السّلة، فهي تعمل على مساعدة اللاعب على الثّبات، والانطلاق، والمناورة والخداع، وتظهر حركات القدمين بعد الرّكض، والقفز ويحتفظ اللاعب بقدم ثابتة ملاصقة للأرض، وأخرى تستطيع التحرك في اتّجاهات متعدّدة؛ من أجل المناورة والخداع والتخلّص من المدافع، وتعمل على تجنّب اللاعب الوقوع في مخالفة المشي بالكرة (سيد، 2004).

## 6- الخداع

تُعَدُّ حركات الخداع من المهارات الهامة في كرة السّلة التي يقوم اللاعب بعملها بشكل مفاجئ، بعد مناورة في اتّجاه في مكان آخر أو تمويه بمهارة وعمل أخرى، مثل التّصويب ثم الاختراق نحو السّلة، ويعمل الخداع على توفير مجال أفضل للمهاجم من أجل الهروب من الدّفاع، ويجب تعليم الخداع في ظلّ وجود مدافع دائماً من أجل إتقان اللاعب لحركات الخداع المختلفة، ويقسم الخداع إلى خداع بكرة مثل تمويه باستخدام مهارة ثم استخدام أخرى، إلى خداع بدون كرة مثل تغيير السرعة أو تغيير الاتّجاه (الكعبي، 2014).

## 2.2 الدِّراسات السَّابِقة

### 1.2.2 الدِّراسات العربيَّة

1.1.2.2 دراسة أبو بشارة وعصفور (2023) بعنوان: "أثر برنامج تدريبي للقدرات التَّوافيَّة على بعض المهارات الأساسِيَّة في لعبة الكرة الطَّائرة المصغَّرة في فلسطين للفئة العمريَّة 11-12 سنة".

هدفت الدِّراسة إلى دراسة تأثير تطبيق برنامج تدريبي للقدرات التَّوافيَّة على تحسين المهارات الأساسِيَّة للاعبين في لعبة الكرة الطَّائرة المصغَّرة، وإعداد وحدات تدريبيَّة باستخدام تمارين توافقيَّة؛ لتعلِّم بعض المهارات بكرة الطَّائرة لدى عَيِّنة البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي مع توزيع اللاعبين إلى مجموعتين (تجريبيَّة وضابطة)، وتطبيق البرنامج التَّدريبي لمدة شهرين، مع قياس المهارات الأساسِيَّة قبل وبعد التَّدخُّل، وبلغ حجم عَيِّنة البحث من 32 لاعباً من نادي حزما للكرة الطَّائرة المصغَّرة، وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التَّدريبي أُجريت الاختبارات البعديَّة، وتم التوصل إلى العديد من الاستنتاجات، من أهمِّها: (أظهرت النَّتائج فروقاً ذات دلالة إحصائيَّة لصالح المجموعة التَّجريبيَّة في القياسات البعديَّة على جميع المهارات الأساسِيَّة مقارنة بالمجموعة الضَّابطة) وأوصى الباحثان بضرورة تطبيق التَّدريبات التَّوافيَّة خلال الوحدات التَّدريبيَّة.

2.1.2.2 دراسة عبد الغافر (2022) بعنوان: "أثر استخدام تمارين القدرات التَّوافيَّة في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السَّلَّة في الجامعات الفلسطينيَّة".

هدفت الدِّراسة إلى التعرّف على أثر استخدام تمارين القدرة التَّوافيَّة لتحسين الأداء المهاري بكرة السَّلَّة للطلاب في الجامعات الفلسطينيَّة، حيث قام الباحث باستخدام المنهج التَّجريبي، لمجموعة 20 لاعب كرة سَّلَّة، تمَّ تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين الضَّابطة التي تمَّ تدريبها بشكل اعتيادي، ومجموعة التَّجريبيَّة تم الاعتماد على القدرات التَّوافيَّة في تدريبها، ومن أهم استنتاجات البحث: تفوق أفراد المجموعة التَّجريبيَّة في دقَّة التَّمريرة الصِّدريَّة، وتصويب الوثب على السَّلَّة على أفراد المجموعة الضَّابطة.

3.1.2.2 دراسة أبو بشارة وعمر (2020) بعنوان: "أثر استخدام برنامج من القدرات التَّوافيَّة على بعض المتغيِّرات البدنيَّة لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين".

هدفت الدِّراسة إلى معرفة أثر استخدام القدرات التَّوافيَّة على بعض المتغيِّرات البدنيَّة لناشئي كرة القدم، حيث تمَّ استخدام المنهج التجريبي، لملائمته للدراسة، لقد تمَّ أخذ العَيِّنة لـ 24 ناشئاً بتقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الضَّابطة التي تمَّ تدريبها بشكل معتاد، ومجموعة التَّجريبيَّة التي تمَّ اعتماد البرنامج المقترح بتدريبها لمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبيَّة بالأسبوع، وأهم استنتاجات الدِّراسة: أنَّ

القدرات التوافقية أثرت على المجموعة التجريبية من ناحية زيادة نسبة السرعة والرشاقة والمرونة للناشئين.

4.1.2.2 دراسة عبد الرضا وآخرون (2016) بعنوان: "علاقة بعض القدرات التوافقية بمهارتي الطبطبة والتصويب السلمي" بسيطة - مركبة لناشئي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة".

هدف الدراسة هو معرفة الرابط بين القدرات التوافقية ومهارة الطبطبة والتصويب في كرة السلة لناشئي كرة السلة في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية؛ حيث تم استخدام منهج البحث الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، الملائمة لطبيعة البحث، وقد بلغت عينة البحث 12 ناشئاً من ناشئي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة، والتي قادت إلى أهم نتائج البحث: أن العملية التدريبية لا تجري بشكل مبني على المبادئ والأسس لعلم التدريب الرياضي الحديث في استخدام التمارين المركبة، والتي تعد أساس الأداء الفعلي، ولا توجد علاقة بين بعض القدرات التوافقية ومهارتي الطبطبة والتصويب السلمي البسيط.

5.1.2.2 دراسة كاظم (2015) بعنوان: "القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء بعض أنواع التصويب بكرة السلة، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية".

فقد هدف الباحث إلى التعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية ومهارة التصويب بكرة السلة، فقام بافتراض أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات، حيث قام باستخدام المنهج الوصفي لارتباطه بمشكلة البحث وأهدافه، كما شملت عينة البحث على 15 لاعباً من نادي العمارة لكرة السلة لفئة الشباب، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وأهم ما استنتجه الباحث: أن هناك علاقة بين القدرات التوافقية وبعض أنواع التصويب، وأن على اللاعبين والمدربين تطبيق تمارين القدرات التوافقية أثناء الوحدات التدريبية للاعبين الشباب.

6.1.2.2 دراسة بدوي (2024) بعنوان: "تأثير التدريبات التوافقية على بعض عناصر اللياقة البدنية وديناميكية تحسين مستوى الأداءات المهارية الهجومية لناشئات كرة السلة".

هدفت الدراسة إلى التعرف أهمية القدرات التوافقية من خلال انعكاس تنميتها وتطويرها للاعبين على الجوانب، وتحسين نوعية الأداء الحركي - سرعة تعلم الحركة والقدرة على التكيف مع البرامج الحركية والظروف المتغيرة للتنفيذ، كما قام الباحثان باستخدام منهج البحث التجريبي، ذا المجموعة واحدة لـ 18 ناشئة لكرة السلة بنادي كلية التربية الرياضية تحت 11 سنة لمدة 8 أسابيع، وأسفرت نتائج البحث عن التأثير الإيجابي للتدريبات التوافقية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى وبين متوسط القياسين القبلي والبيئي لصالح القياس البيئي، وبين متوسط القياسين البيئي والبعدى لصالح القياس البعدى في عناصر اللياقة البدنية والقدرات التوافقية ومستوى

الأداءات المهارية الهجومية لناشئات كرة السلة. كما يوصى الباحثان باستخدام برنامج القدرات التوافقية في الألعاب الفردية والجماعية؛ لما له من تأثير إيجابي في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية والقدرات التوافقية، وأيضا مستوى الأداء المهاري.

7.1.2.2 دراسة فاخر (2022) بعنوان: "التوافق الحركي وأثره على تطوير المهارات الهجومية للاعبين كرة سلة".

هدف الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي للتعرف على طرق تنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة، حيث استخدم الباحث منهج البحث التجريبي ذا المجموعة الواحدة، معتمداً القياس القبلي والبُعدي حين قام باختيار 12 ناشئاً من أصل 24 بعمر 16 سنة من المسجلين بنادي ماتركس الرياضي بمنطقة الغربية، والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة السلة، والمشاركين بالدوري المصري لعام (2021-2022)، وتعدُّ أهم استنتاجات البحث أنَّ هناك فروقاً إحصائية واضحة بين متوسطي القياسين القبلي والبُعدي في القدرات التوافقية المتمثلة بـ (التوافق الكلي للجسم - السرعة الانتقالية - الرشاقة - التوازن الديناميكي - الدقة - التوافق)، لصالح القياس البُعدي للمجموعة التجريبية، وأنه يجب تطبيق الدراسات المشابهة على مراحل السنة للبحث للاعبين كرة السلة المصرية .

8.1.2.2 دراسة بدوي وأبو السعاد (2024) بعنوان: " تأثير تدريبات القدرات التوافقية على تطوير الأداء البدني والديناميكي في المهارات الهجومية لكرة السلة للناشئين".

هدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريبات التوافقية على عناصر اللياقة البدنية، والتعرف على تأثير التدريبات التوافقية على ديناميكية تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية، حيث تمَّ استخدام المنهج التجريبي ذي مجموعة واحدة لعينة اختيرت بطريقة العمدية، تكوَّنت من 18 لاعبة لكرة السلة في كلية التربية الرياضية للبنين تحت 11 سنة لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية، واستخدم الباحثان طريقة التدريب الفترى المنخفض ومرتفع الشدة لمناسبته لطبيعة البحث؛ وأهم استنتاجات البحث: التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح للتدريبات التوافقية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبُعدي لصالح القياس البُعدي في عناصر اللياقة البدنية والقدرات التوافقية والأداء المهاري الهجومي لناشئات كرة السلة.

9.1.2.2 دراسة الربيعي (2022) بعنوان: "برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية وأثره على الأداءات المهارية الهجومية المركبة لدى ناشئي كرة اليد".

يهدف البحث إلى التعرف على أثر القدرات التوافقية على أداء المهارات الهجومية لكرة اليد، حيث تعتبر القدرات التوافقية قاعدة عريضة يعتمد عليها ازدهار اللعبة، حين استخدم الباحث المنهج التجريبي، لمجموعة واحدة تم اختيارها بطريق العمدية لـ 20 لاعباً في المنتخب اليمني للناشئين، ومن أهم نتائج

البحث: أنّ المهارات التّوافقية أثّرت بشكل كبير على تحسين الرّشاقة وسرعة الاستجابة، والسّعة الحركية والدّقة؛ ممّا أدّى أيضاً لتحسين أداء المهارات الهجومية المركّبة لكرة اليد.

10.1.2.2 دراسة كابوه وآخرون (2024) بعنوان: "تأثير تدريبات القدرات التّوافقية على تحسين مستوى أداء تحركات القدمين الدّفاعية والأداء الدّفاعي لدى ناشئات كرة السّلة".

هدفت الدّراسة إلى معرفة تأثير التّدريبات التّوافقية على تحسين مستوى أداء تحركات القدمين الدّفاعية والأداء الدّفاعي لدى ناشئات كرة السّلة، حيث تمّ الاعتماد على منهج البحث التجريبي لعينة تم اختيارها بطريقة عمدية 18 لاعبة كرة سلة بنادي طنطا الرياضي تحت 14 سنة، وأهم استنتاجات البحث: أنّ القدرات التّوافقية لها أثر كبير على أداء تحرك القدمين، ولذلك يجب اعتماد البرنامج التّدريبي المقترح في تدريبات كرة السّلة، وضرورة تخطيط البرامج التّدريبية المقتنة في التّدريبات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسّط لقياسات البحث (قبل - وبعد) لصالح القياس البعدي وأنّ القدرات التّوافقية أدت إلى زيادة في سرعة الحركات الدّفاعية والأداء الدّفاعي لناشئات كرة السّلة.

## 2.2.2 الدّراسات الأجنبيّة

1.2.2.2 دراسة Boichuk et al (2024) بعنوان: "Ways to improve methods of monitoring the coordination abilities of young basketball players aged 13–14".

هدفت الدّراسة إلى اكتشاف استراتيجيات لمراقبة القدرات التّوافقية عند لاعبي كرة السّلة، وتم استخدام منهج التّحليل النّظري لاثني عشر اختباراً؛ لمعرفة مدى الاستعداد التّكنيكي والفني للاعبين، وتم التأكّد من صدق هذه الاختبارات عن طريق المقارنة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة، وشملت عينة البحث 35 لاعباً، تتراوح أعمارهم الرّياضية بين 3-5 سنوات، وكانت أهم النّتائج التي خرج بها الباحث: أهميّة مراقبة وتطوير القدرات التّوافقية للاعبين في سنّ المراهقة، والحاجة إلى تحديد القدرات التّوافقية التي تلعب دوراً رئيساً في كرة السّلة التنافسيّة والعمل تطويرها.

2.2.2.2 دراسة Suryadi et al (2023) بعنوان: "Eye-hand coordination and agility with basketball lay-up skills: A correlation study in students".

هدفت الدّراسة إلى استكشاف تأثير توافق العين واليد وخفّة الحركة على مهارات التّسديد السّريع في كرة السّلة، حيث تمّ قياس تنسيق العين واليد باستخدام اختبار محدد، وخفّة الحركة باستخدام اختبار العقبات السّداسيّة، ومهارات التّسديد السّريع باستخدام اختبار تسديد، وتمّ استخدام المنهج الوصفي الكميّ وطريقة دراسة العلاقة هو المنهج المستخدم بالبحث لعينة عددها 25 طالباً من الطلاب الذّكور في الصّف

السابع، وأهمّ نتائج الدراسة: أنّ هناك علاقة إحصائية بين توافق العين واليد وخفّة الحركة مع مهارات التّسديد السّريع في كرة السّلة.

3.2.2.2 دراسة Epure, M., & Bădău, D (2021) بعنوان: "Study On Improving Coordination Skills In Women's Basketball Game".

جاءت هذه الدّراسة حول تحسين القدرات التّوافقية في لعبة كرة السّلة النسائية، وهدفت إلى تسليط الصّوء على فعالية البرنامج الحركي المقترح لتحسين مهارات التّسيق لدى لاعبات كرة السّلة اللواتي تتراوح أعمارهنّ بين 13 و15 عاماً. حيث تمّ اعتماد المنهج التّجريبي بمجموعتين ضابطة وتجرّيبية، وتكوّنت عيّنة البحث من 68 لاعبة كرة سلة تتراوح أعمارهنّ بين 13\_15 عاماً، وكانت أهمّ الاستنتاجات: ظهور تحسّن في أداء المجموعة التّجريبية في الاختبار التّنهائي مقارنةً بنتائج المجموعة الضّابطة، وأثبت البرنامج الحركي المقترح فاعليته في تحسين مهارات التّسيق لدى لاعبات كرة السّلة اللواتي تتراوح أعمارهن بين 13 و15 عاماً.

4.2.2.2 دراسة Zacharakis & Others (2020) بعنوان: "Effect of balance and proprioceptive training on balancing and technical skills in 13-14-year-old youth basketball players".

هدفت الدّراسة إلى تحديد تأثير برنامج التّوازن والتّمارين الحسية العضلية على التّوازن الدّيناميكي والثابت على المهارات الفنيّة لدى لاعبي كرة السّلة الشّباب، وقد تمّ اعتماد المنهج التّجريبي في البحث، واشتملت عيّنة البحث على 30 لاعب كرة سلة من الذّكور، و25 لاعبة كرة سلة من الإناث، تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية من الذّكور والإناث، ومجموعتين ضابطة من الذّكور والإناث، وتمّ تدريب المجموعتين التّجريبية لمدة 8 أسابيع، ومن أهمّ نتائج البحث: أنّ هناك فروقا كبيرة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في مجموعة الذّكور التّجريبية في التّوازن الثابت، والتّسديد السّريع والدقّة، بالإضافة إلى ذلك كان هناك فرق كبير بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للتدريب الدّيناميكي، دقّة التّمير، والتّحرك الدّفاعي الجانبي، والتّسديد في مجموعة الإناث التّجريبية، واستنتج الباحث أنّ معظم المدربين الرّياضيّين يتجاهلون تأثير تدريبات التّوازن، والتّمارين الحسية العضلية المحدّدة، على تحسين التّوازن والمهارات الفنيّة في سنّ مبكّرة، ومن خلال تحديد البرنامج التّدريبي للتّوازن والتّمارين الحسية العضلية لمدة 8 أسابيع حسّن من دقّة التّمير لدى لاعبي كرة السّلة الذين تتراوح أعمارهم من 13-14 سنة، بغضّ النّظر عن الجنس، وحسّن التّوازن الثّابت والتّسديد السّريع لدى الذّكور، والتّوازن الدّيناميكي للإناث.

5.2.2.2 دراسة Stanković et al (2023) بعنوان: "Coordination in some of the basic individual sports: a systematic review".

هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير القدرات التوافقية على الأداء الرياضي في الرياضات الفردية مثل الجمباز، والسباحة، وتسلق الصخور، وألعاب القوى في مراجعة الدراسات السابقة، حيث تمت مراجعة المنهجية باستخدام قواعد بيانات PubMed و Web of Science، مع تحليل 16 دراسة منشورة خلال 30 عاماً، لـ 642 مشاركاً (ذكوراً وإناثاً) من رياضيين شباب من مجالات الجمباز، والسباحة، وتسلق الصخور، وألعاب القوى وقد بينت نتائج البحث أن التوافق يُعدّ عاملاً حاسماً في النجاح الرياضي، حيث يؤثر بشكل إيجابي مع تزايد الخبرة الرياضية، ويُعزّز الأداء في الرياضات المدروسة.

6.2.2.2 دراسة Gorodnichev, R., & Tatyana (2019) بعنوان: "New approaches to the improvement of coordination skills of young basketball players aged 13–14."

هدفت الدراسة لاستعراض تدريبي لتحسين القدرات التوافقية عند لاعبي كرة السلة الشباب، حيث بلغ عددهم 24 لاعباً (12 لكل مجموعة) بعمر 13–14 عاماً، وقد تمّ استخدام المنهج التجريبي في عمل البرنامج التدريبي التجريبي الذي يقوم على استخدام المنافسة المفتوحة و"سلم التوازن" وتمارين العضلات الأساسية الساكنة لمدة 8 أشهر، وتعدّ أهمّ نتائج البحث: أن المشاركين في المجموعة التجريبية حصلوا على نتائج أعلى في اختبارات اللياقة البدنية، والاختبارات "المغلقة" و"المفتوحة"، وبدلاً من ذلك على تفوق مستوى مهاراتهم التوافقية، مقارنة بالمجموعة الأخرى، حيث يوفّر برنامج التدريب التجريبي الذي قام بتحسين مهارات التوافق لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

7.2.2.2 دراسة Jing, Z (2023) بعنوان: "Influences of balance training on shooting quality in basketball players".

هدفت الدراسة إلى تقييم تدريبات التوازن وتأثيرها على تحسين القدرات التوافقية ومهارة التسديد عند لاعبي كرة السلة، قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي بتقسيم المشاركين إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وقامت بتطبيق المجموعة التجريبية تدريبات التوازن جديدة لمدة محددة، واعتمدت مجموعة الضابطة أساليب تدريب تقليدية، وتمّ قياس الأداء قبل وبعد التدخّل باستخدام المهارات التوافقية لعينة 20 لاعباً محترفاً لكرة السلة بعمر 21 سنة، وكانت أهمّ الاستنتاجات: بأن المجموعة التجريبية تحسّنت في التوازن ومهارات التوازن بشكل كبير مقارنة بالمجموعة الضابطة وتحسّن الأداء بشكل ملحوظ في اختبارات التوافقية.

8.2.2.2 دراسة Boichuk et al (2023) بعنوان: " Use of exercises with increased coordination complexity in the training process of young female volleyball players aged 13–14 years."

هدف البحث تحديد معيار لتقييم نطاق تأثيرات دمج التمارين ذات المتطلبات التوافقية المرتفعة على الجاهزية الرياضية المحددة للاعبات كرة الطائرة الشابات في سن 13-14 سنة، واستخدم المنهج التجريبي لعينة 24 لاعبة بخبرة تمرينية مدتها 4 سنوات؛ تم تقسيم المجموعة إلى 12 ضابطة و12 تجريبية، وأهم استنتاجات البحث: أن التمارين التوافقية أدت إلى تطور ملحوظ في تطوير القدرات التوافقية عند لاعبات كرة الطائرة بالمجموعة التجريبية بالمقارنة مع مجموعة الضابطة، ويعتبر دمج التمارين التي تتطلب مستوى متزايداً من التنسيق الاستراتيجي الفعال لتحسين القدرات التوافقية بشكل كبير للاعبات كرة الطائرة.

9.2.2.2 دراسة Kösal et al (2020) بعنوان: " Effects of coordination training on the technical development in 10–13 years old football players."

هدفت الدراسة إلى تحديد أثر التدريبات التوافقية للاعبين كرة القدم على مهارات المراوغة والتمرير، والتسديد، وارتدادات الكرة، والضرب على الحائط، باستخدام منهج البحث التجريبي عن طريق تقسيم 45 لاعب كرة قدم إلى 3 مجموعات تضم 15 لاعباً (مجموعة الضابطة الأولى قامت بتدريبها الروتيني، ومجموعة تجريبية تم تدريبها لمدة 30 دقيقة، ثلاثة أيام في الأسبوع لمدة 10 أسابيع، ومجموعة الضابطة الثانية قامت بتدريبات غير منتظمة لكرة القدم، وأهم الاستنتاجات: أن تنفيذ التمارين التوافقية مع التدريب المنظم يؤدي إلى تحسين القدرة العامة للاعبين بعمر 10-13 سنة.

10.2.2.2 دراسة Nae, C., & Pop, C (2022) بعنوان: " Improving university students' coordinating skills in physical education lessons with basketball focus."

هدفت الدراسة لفحص فعالية التدخل في تحسين المهارات التوافقية بين الطالبات الجامعيات في ممارسة الرياضة البدنية، مع التركيز على كرة السلة، حيث تم استخدام المنهج التجريبي لمدة 14 أسبوعاً لمجموعة 15 طالبة من الجامعة، تتراوح أعمارهن 19-20 سنة، بموجب درس واحد بالأسبوع، حيث تم الاعتماد على التوازن الديناميكي، وتسديد كرة السلة، وتمرير الحائط، وتوافق اليد مع قياس النتائج القبلية والبعدي للاختبارات، وكانت أهم استنتاجات البحث من خلال الإحصائيات التي تم جمعها، على أن نتائج الاختبارات تختلف بشكل كبير بالنسبة لجميع معايير الدراسة، حيث أثرت المهارات التوافقية بشكل إيجابي وكبير على فعالية تعليم تقنيات كرة السلة.

### 3.2.2 التّعقيب على الدّراسات السّابقة

من خلال استعراض الباحث للدّراسات السّابقة، يقدّم مناقشته وتعليقه على هذه الدّراسات من خلال النّقاط التّالية:

#### 1. من حيث الهدف

تنوّعت الدّراسات السّابقة وفقاً لطبيعة المجال الرّياضي الذي تمّت دراسته فيها، وتلخّص تصنيف هذه الدّراسات وفقاً للآتي:

- دراسة تأثير البرامج التّدريبية على تطوير القدرات التّوافقية لدى الرّياضيين بمختلف المجالات والأعمار ومستوياتهم.
- أثر استخدام التّمارين التّوافقية على تطوير المهارات المحددة مثل: التّصويب، والتّمير، والتّحرك بدون كرة، والمحاورة.
- دراسة طرق تنمية القدرات التّوافقية من خلال برامج تدريبية مخصّصة، ومدى تأثيرها على الأداء البدني والمهاري.
- دراسة العلاقة بين القدرات التّوافقية والمهارات الرّياضية مثل: التّصويب، والمراوغة في كرة السّلة، أو التّحكّم بالكرة في كرة القدم.
- دراسة تأثير التّوازن الحركي على دقّة التّصويب في الرّياضات المختلفة، وما إذا كان التّوازن يعدّ عاملاً حاسماً في نجاح الأداء المهاري.
- دراسة تأثير القدرات التّوافقية على بعض المتغيّرات البدنية والحركية والمهارية، مثل: سرعة الاستجابة، والقدرة على التّكيف مع متغيّرات اللعب، والتّفاعل السّريع مع الخصوم.

ينفق البحث الحالي مع العديد من هذه الدّراسات، مثل دراسة عبد الغافر (2022)، ودراسة Gorodnichev, & Tatyana (2019)، في إجراءات البحث العامة، ولكنّها تختلف عنها في بعض الجوانب، مثل مكّونات البرنامج التّدريبي، وأهداف البحث، مدّته الزّمنية، حيث ركّز البحث الحالي على ناشئات كرة السّلة، وتأثير القدرات التّوافقية على مهارتي المحاورة والتّصويب.

#### 2. من حيث العيّنة

استخدمت الدّراسات السّابقة طرقاً مختلفة في اختيار العيّنة، حيث تراوحت بين الأساليب العشوائية والعمدية، وتمتدّ هذه الاختلافات لتشمل حجم العيّنة وفئاتها العمريّة.

حيث كانت العيّنات المختارة في الدّراسات بالشّكل التّالي:

أقلّ حجم عيّنة مسجّل في الدّراسات كان 12 لاعباً، بينما وصلت بعض الدّراسات إلى 68 لاعباً.

وتناولت بعض الدّراسات مرجعيةً شاملةً لمسح مرجعي امتدّت لفترة 30 عاماً، ما أتاح نظرةً معمقةً لتطوير مفهوم التّدريب التّوافقي في مختلف الألعاب الرّياضية. كما تراوحت الفئات العمريّة التي شملتها الدّراسات السّابقة بين 11 و21 عاماً، ما يعكس تنوّع التّطبيقات العلميّة في مراحل عمريّة مختلفة.

وأظهرت البحث الحالي تشابهاً مع دراسات سابقة مثل دراسة Boichuk et al (2023) ودراسة كابوه وآخرون (2024)، من حيث عمر العيّنة المستخدمة، وأنّ البحث موجّه للنّاشئات، واختلف مع تلك الدّراسات في مدّة البرنامج التّربوي وعدد العيّنة المستخدمة.

### 3. من حيث المنهج المستخدم في البحث

تناولت الدّراسات السّابقة عدّة مناهج بحثيّة تختلف وفقاً لنوعيّة الأبحاث والمخرجات المستهدفة، وكانت المناهج المستخدمة كالتّالي:

- المنهج التجريبي، وكان الأكثر استخداماً، حيث بلغ عدد الدّراسات السّابقة التي استخدمته 15 دراسة، وتنوّعت بين مجموعة واحدة، ومجموعتين (ضابطة وأخرى تجريبية)، وثلاث مجموعات تجريبية لمقارنة تأثير التّدريبات المختلفة.
- المنهج الوصفي، استخدم في 3 دراسات، وكان يهدف إلى تحليل العلاقات بين القدرات التّوافقية والمهارات الرّياضية دون التّدخل ببرنامج تدريبي.
- المنهج التّحليلي النّظري، استخدم في دراستين، وركّز على استعراض الأبحاث السّابقة وإجراء تحليلات نظريّة لمفاهيم القدرات التّوافقية في الألعاب الرّياضية.

واعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي بمجموعتين (ضابطة وتجريبية) لملائمته لطبيعة الدّراسة وأهداف البحث، ويتفق مع دراسة أبو بشارة وعمر (2020)، ودراسة Jing, Z (2023). واختلف مع دراسة بدوي وأبو السعاد (2024)، حيث كانت بمجموعة واحدة تجريبية.

### 4. من حيث البرنامج التّربوي المستخدم

اختلفت الدّراسات السّابقة في مدّة البرامج التّدريبية، فقد تراوحت بين أقصر مدّة مسجلة وكانت شهرين، وهو ما يكفي لإجراء قياسات أوليّة حول تأثير التّدريبات، وأطول مدة وكانت ثمانية أشهر؛ ممّا يسمح بتحليل التّطورات على المستوى البعيد المدى، بينما تفاوت عدد الوحدات التّدريبية في الأسبوع بين وحدتين تدريبيّة إلى ستّ وحدات تدريبيّة أسبوعياً، وفقاً للأهداف المحدّدة في الدّراسة. واستخدم البحث الحالي برنامجاً تدريبياً يمتدّ إلى ثلاثة أشهر (12 أسبوعاً)، بمعدل ثلاث وحدات تدريبيّة في أسبوع، وهو ما يجعله متوسط المدى مقارنة بالدّراسات السّابقة، لكنّه أكثر تركيزاً من حيث المحتوى التّربوي وفقاً لأهداف البحث الموضوعية.

## 5. من حيث النتائج البحث

انفقت معظم الأبحاث على التأثير الإيجابي للتمرين التوافقية في تحسين الأداء الرياضي، وعلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات التجريبية والضابطة في العديد من المتغيرات البدنية والمهارية، وتأثير التدريبات التوافقية على سرعة التعلم الحركي، ودقة التنفيذ، والتكيف مع الظروف المتغيرة أثناء اللعب.

ومع ذلك لاحظ الباحث وجود بعض التباينات في بعض الدراسات مثل دراسة عبد الرضا (2016) التي أظهرت نتائج مختلفة، وعدم وجود أثر لتنمية قدرات التوافقية على المحاورة والنصويب السلمي. وعزا الباحث هذا التباين إلى اختلاف نوعية العينة المستهدفة، حيث تم تطبيق الدراسة على فئات عمرية ورياضات مختلفة، واختلاف أدوات القياس المستخدمة، حيث تعتمد بعض الدراسات على الاختبارات الحركية، بينما أخرى على التقييم المباشر أو التحليل بالفيديو، وإلى اختلاف أهداف البرنامج التدريبي، فهناك دراسات ركزت على المهارات الرياضية، ودراسات ركزت على القدرات البدنية.

### وتميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة

- تميزت الدراسة بتركيزها على فئة الناشئات في كرة السلة، وربط القدرات التوافقية بشكل مباشر بمهارتي المحاورة والنصويب.
- استخدمت عينة محددة عمرياً وجندرياً، ما منح النتائج دقة وواقعية في الفئة المستهدفة.
- صممت برنامجاً تدريبياً متوسط المدة (12 أسبوعاً، 3 وحدات أسبوعياً) بمحتوى مكثف ومخصص.
- تعد هذه الدراسة على حد علم الباحث من الدراسات القليلة التي تبحث في موضوع قدرات التوافقية للناشئات في كرة السلة في فلسطين.
- تؤكد الدراسة على مدى أهمية إجراء اختبارات لقياس القدرات التوافقية للاعبين الناشئين.

## الفصل الثالث

---

### 3. الطريقة والإجراءات

#### 1.3 منهج الدراسة

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها بطريقة المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) لغرض المقارنة، وبالتصميم ذي القياس القبلي والبُعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة، كما يوضحه الجدول 1.3 أدناه، حيث تم إدخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية فقط، واستخدم التدريب التقليدي على المجموعة الضابطة.

### الجدول 1.3: التّصميم التّجريبي للمجموعتين المتكافئتين (التّجريبية والضّابطة) الاختبار القبلي والبُعدي

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البُعدي	المقارنة
التّجريبية	1. اختبارات القدرات التّوافقية. 2. اختبارات المهارات.	التّمرينات التوافقية	1. اختبارات القدرات التّوافقية. 2. اختبارات المهارات.	التعرّف على الفروق بين الاختبارين.
الضّابطة	1. اختبارات القدرات التّوافقية. 2. اختبارات المهارات المركبة.	تدريب تقليدي	1. اختبارات القدرات التّوافقية. 2. اختبارات المهارات.	التعرف على الفروق بين الاختبارين.

### 2.3 مجتمع الدّراسة

تكوّن مجتمع الدّراسة من لاعبات كرة السّلة تحت عمر 14 عامًا من الفتيات الناشئات في أكاديمية الخليل لكرة السّلة في محافظة الخليل، والبالغ عددهنّ (54) لاعبة حسب إحصائيات أكاديمية الخليل لكرة السّلة للعام الرّياضي 2024 - 2025.

### 3.3 عيّنة الدّراسة

#### 1.3.3 اختيار وتقسيم عيّنة الدّراسة

قام الباحث باختيار عيّنة عمدية من المجتمع الأصلي للدّراسة، مكوّنة من 32 ناشئة من الفتيات لاعبات كرة السّلة تحت عمر 14 سنة من أكاديمية الخليل لكرة السّلة في محافظة الخليل، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: تم اختيار 16 لاعبة للمجموعة التّجريبية، واختيار 16 لاعبة للمجموعة الضّابطة. كما تمّ اختيار مجموعة استطلاعية عددها 9 لاعبات من نفس مجتمع الدّراسة وخارج العيّنة الأساسية.

وقد قام الباحث مراعاة الشروط والأسباب التّالية عند اختيار أفراد عيّنة البحث:

أ- شروط عيّنة البحث:

- أن تكون اللاعبة خالية من الإصابات.
- أن تكون اللاعبة منتسبة إلى أكاديمية الخليل لكرة السّلة من ثلاث أشهر.
- أن تكون اللاعبة مبتدئة في ممارسة كرة السّلة.

ب-أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع أفراد العينة لاعبات في أكاديمية الخليل لكرة السلة خلال الفترة البحث.
- صغر العمر التدريبي للعينة.
- انتظام اللاعبات في مواعيد التدريب.
- استعداد ورغبة جميع اللاعبات في المشاركة في مجموعة البحث التجريبية.
- توافر الأدوات والأجهزة.
- توافر المساعدين مع الباحث في التدريب.
- تقارب العمر الزمني والقدرات البدنية والفنية.

### 2.3.3 اعتدالية وتكافؤ عينة الدراسة

قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل بيانات اللاعبات في عينة الدراسة، وتم الحصول عليها كما تظهر في المرفق 1.3 والمرفق 2.3 بهدف إجراء اختبار التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة، والتي قد تؤثر على نتائج البحث (العمر، العمر التدريبي، الطول، والكتلة)، وقبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية، فالجدولان 2.3 و 3.3 يوضحان ذلك.

**جدول 2.3:** اختبار اعتدالية أفراد عينة الدراسة في العمر، والطول، والوزن، والعمر التدريبي. ن=32

المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة	11	14	13.16	0.920	-0.593
الطول	سنتم	144	177	160.16	8.394	-0.167
الوزن	كغم	41	80	53.81	10.011	0.980
العمر التدريبي	شهر	3	5	4.56	0.564	-0.834

يُضح من الجدول 2.3 أعلاه اعتدالية عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة (العمر، الطول، الكتلة، والعمر التدريبي)، حيث تراوحت معاملات الالتواء ما بين (-0.167، 0.980)، مما يشير إلى تجانس عينة البحث، وأن الدرجات توزع توزيعاً اعتدالياً للمتغيرات قيد الدراسة، وانحصرت معاملات الالتواء ما بين المنحنى الاعدالي (-3، +3) .

جدول 3.3: اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي، ن = (32)

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة ن = (16)		المجموعة التجريبية ن = (16)		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.951	-0.062	0.91	9.69	1.02	9.67	ثانية	الدوائر المرقمة (ثانية)
0.286	-1.085	85.79	200.40	110.60	162.43	ثانية	الوقوف على قدم واحده (ث)
0.825	-0.222	0.77	2.06	0.82	2.00	نقطة	الدرجة الوقوف ورمي الكرات المختلفة التقاط (نقطة)
0.681	-0.415	0.45	1.25	0.40	1.19	نقطة	الدرجة الوقوف ورمي الكرات المختلفة تصويب (نقطة)
0.877	-0.155	0.84	7.47	0.65	7.43	ثانية	الرّكض ثم تغيير الاتجاه تبعا لإشارة توقيت (ثانية)
0.721	-0.361	0.50	1.38	0.48	1.31	نقطة	الرّكض ثم تغيير الاتجاه تبعا لإشارة تصويب (نقطة)
0.397	-0.859	0.51	4.51	0.57	4.35	ثانية	من البدء العالي الطبطبة السريعة لمسافة 20 م توقيت (ثانية)
0.710	-0.375	2.61	22.22	1.28	21.94	ثانية	من البدء العالي طبطبة بتغيير الاتجاه بين 6 أقماع 14 م ذهابا إيابا توقيت (ثانية)
0.556	-0.595	1.08	4.31	1.29	4.06	نقطة	التصويب 10 كرات من النبات تصويب (نقطة)

\* دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، درجات الحرية (30)، قيمة (ت) الجدولية = (2.042)

حسب المعطيات في الجدول رقم 3.3 أعلاه، يظهر أنّ قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين المتوسطات ولجميع المتغيرات في القياس القبلي كانت قيمتها أقل من قيمة (ت) الجدولية (قيمة ت الجدولية = 2.042 عند درجات حرية = 30)، وكما يتّضح من الجدول 3.3 أعلاه، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) على جميع المتغيرات للقياس القبلي بين اللاعبات في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تعني تكافؤ اللاعبات في المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي.

### 4.3 أدوات الدراسة

#### 1.4.3 البرنامج التدريبي المقترح:

من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، خاصة دراسة كابوه وآخرون (2024)، ودراسة Gorodnichev, & Tatyana (2019)، قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح لدراسة أثر تنمية بعض القدرات التوافقية في تطوير أداء بعض المهارات لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاماً في فلسطين. تضمّن البرنامج التدريبي المقترح 36 وحدة تدريبية، بحيث يتمّ تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية لمدة 12 أسبوعاً، وبواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً، وذلك كما هو موضّح بشكل مفصّل تالياً، وفي المقابل تمّ تدريب أفراد المجموعة الضابطة باستخدام برنامج تدريب تقليدي لمدة 12 أسبوعاً، وبواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً.

#### 1.1.4.3 شرح البرنامج التدريبي المقترح:

➤ الهدف من البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج إلى تنمية القدرات التوافقية المقترحة لتطوير مهارتي المحاوره والتصويب للاعبات تحت 14 سنة في كرة السلة، ولتحقيق الهدف من البرنامج تمّ وضع البرنامج وفق الأسس العلمية التالية:

- تحقيق الهدف من البرنامج.
- مناسبة البرنامج لمستوي وقدرات عيّنة البحث.
- مراعاة البرنامج التدريبي للفروق الفردية لعيّنة البحث.
- مرونة البرنامج وإمكانية تطبيقه علمياً وعملياً.
- احتواء البرنامج التدريبي لعناصر التشويق والمرح.
- تدرّج التمرينات من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركّب.
- مراعاة الأسس العلمية في حمل البرنامج من حيث الحجم والشدة، وفترات الراحة والتدرّج في زيادة الشدة والحجم في التمرينات.
- إمكانية استخدام البرنامج خلال فترات الإعداد للموسم الرياضي.

- تحديد الواجبات التدريبية وترتيبها وفق أهميتها وأسبقيتها.
  - زيادة تحقيق حالة النجاح والفوز في التدريبات لزيادة الدافعية.
- تخطيط البرنامج التدريبي:

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التمرينات الموجهة لتنمية القدرات التوافقية في كرة السلة (القدرة على تقدير الوضع، والقدرة على الربط الحركي، والقدرة على التوازن الحركي، والقدرة على الاستجابة السريعة)، وتمّ تحديد مراحل البرنامج والتي تضمنتها مراحل التدريب بالنسبة للمجموعة التجريبية. وتمّ استخدام التدريب الفكري منخفض الشدة ومرتفع الشدة، مع استخدام الطريقة المستمرة؛ لملائمته للمرحلة التدريبية والتمارين المستخدمة. انظر المرفق 3.3 والخاص بالوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي التوافقي المقترح، ومرفق 4.3 والخاص بنماذج للتدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي.

وتم توزيع أيام التدريب لمجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) كما هو في الجدول 4.3 أدناه

#### جدول 4.3: أيام التدريب لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

المجموعة	أيام التدريب خلال الأسبوع								
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	عدد مرات التدريب	عدد أيام الراحة
التجريبية	راحة	2:30 م	راحة	2:30 م	راحة	2:00 م	راحة	3	4
الضابطة	راحة	4:00 م	راحة	4:00 م	راحة	4:00 م	راحة	3	4

وقد تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي كما هو مبين في الجدول 5.3 التالي:

#### جدول 5.3: محتوى البرنامج التدريبي

المتغيرات	المحتوى
مدة البرنامج	ثلاث شهور
عدد الأسابيع	12 أسبوعاً
عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	36 وحدة تدريبية
عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	3 وحدات تدريبية
زمن الوحدة التدريبية	90 د

كما تمّ تقسيم النسب الزمنية لمحتوى الإعداد (البدني والتّوافقي والمهاري والخططي) داخل البرنامج كما

هو موضّح في الجدول 6.3 التالي:

**جدول 6.3: النسب الزمنية لمحتوى الإعداد داخل البرنامج:**

النسبة	فترات الإعداد - محتوى التّدريب
10%	القدرات البدنية
25%	القدرات التّوافقية
30%	التّكنيك (مهاري)
30%	التّكتيك الفردي/اللعب
5%	التّكتيك (خططي)
100%	مجموع النسب

وبيّن الجدول 7.3 التالي التّوزيع الزّمني لمراحل البرنامج التّدريبي، حيث بلغ زمن مرحلة الإعداد العام (3240 د).

**جدول 7.3: التّوزيع الزّمني لمراحل البرنامج التّدريبي**

الزّمن الكلي خلال فترة الإعداد					
	الأسابيع	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مج (ق)
3240 د	الأسبوع الأول	90 د	90 د	90 د	270 د
	الأسبوع الثاني	90 د	90 د	90 د	270 د
	الأسبوع الثالث	90 د	90 د	90 د	270 د
	الأسبوع الرابع	90 د	90 د	90 د	270 د
	الأسبوع الخامس	90 د	90 د	90 د	270 د
	الأسبوع السادس	90 د	90 د	90 د	270 د
	الأسبوع السابع	90 د	90 د	90 د	270 د
	الأسبوع الثامن	90 د	90 د	90 د	270 د
	الأسبوع التاسع	90 د	90 د	90 د	270 د
	الأسبوع العاشر	90 د	90 د	90 د	270 د
	الأسبوع الحادي عشر	90 د	90 د	90 د	270 د
	الأسبوع الثاني عشر	90 د	90 د	90 د	270 د

ويبين الجدول التالي التوزيع لدرجات الحمل في البرنامج التدريبي

### جدول 8.3: التوزيع لدرجات الحمل

الأسبوع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12
الشدة	55	65	55	75	65	75	65	85	80	85	80	85	85
حمل أقصى													
حمل أقل من الأقصى													
حمل مرتفع													
حمل متوسط													
حمل منخفض													
مراحل الإعداد	مرحلة الإعداد العام												

حيث يتضح من الجدول السابق أنّ درجات الحمل خلال الأسابيع كالتالي:

\* الحمل المنخفض 2 أسبوع.

\* الحمل المتوسط 3 أسابيع.

\* الحمل المرتفع 4 أسابيع.

\* الحمل أقل من الأقصى 3 أسابيع.

وكان تقسيم الزمن الكلي (الإعداد العام) على النحو التالي:

. الإعداد البدني: زمن الإعداد البدني (10%) = 324 دقيقة تقريبا.

. الإعداد التوافقي: زمن الإعداد التوافقي (25%) = 810 دقيقة تقريبا.

. الإعداد التكنيكي: زمن الإعداد (30%) = 972 دقيقة تقريبا.

. الإعداد التكنيكي/ اللعب: زمن الإعداد التكنيكي (30%) = 972 دقيقة تقريبا.

. الإعداد التكتيكي: زمن الإعداد التكتيكي (5%) = 162 دقيقة تقريبا.

مجموع الزمن الكلي = 3240 د (زمن البرنامج).

والجدول التالي يبيّن توزيع الإعداد البدني والتّوافقي والمهاري والخططي على اثني عشر أسبوعا.

### جدول 9.3: توزيع الإعداد البدني والتّوافقي والمهاري والخططي

توزيع الزمن على جوانب الإعداد لكل أسبوع من الأسابيع													
النسبة	فترة الإعداد												
	الأعداد العام												
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع الثاني عشر	
البدني	20%	15%	10%	5%	10%	5%	10%	5%	10%	5%	10%	15%	20%
زمن (د)	54	40	27	13	27	13	27	13	27	13	27	40	54
التّوافقي	25%	25%	25%	30%	25%	25%	25%	25%	25%	30%	25%	25%	25%
زمن (د)	76	68	68	81	68	67	67	67	67	81	68	68	76
التكتيكي	35%	30%	30%	25%	30%	25%	30%	25%	30%	30%	30%	30%	35%
زمن (د)	95	81	81	67	81	68	81	81	81	81	81	81	95
التكتيكي الفردي	20%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	20%
زمن (د)	54	81	81	81	81	81	81	108	81	81	81	81	54
التكتيكي	0%	0%	5%	5%	10%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	0%
زمن (د)	0	0	13	13	27	13	14	13	14	13	13	0	0
المجموع	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270
زمن (د)													

حيث تم توزيع النسب المئوية داخل كل أسبوع على أن يشكّل كلّ أسبوع نسبة (100%)، ثمّ تحويل النسب إلى أزمنة، وجمع النسب نجد أنّها تمثّل 100%، وجمع الأزمنة نجد أنّ مجموعها داخل الأسبوع تساوي 270 د، وبذلك يكتمل زمن الثلاث وحدات داخل الأسبوع علماً بأنّ زمن الوحدة 90 د.

وسوف يقوم الباحث بعمل برنامج خاص لتنمية القدرات التّوافقية (القدرة على تقدير الوضع، والقدرة على الرّبط الحركي، والقدرة على التّوازن الحركي، والقدرة على سرعة الاستجابة الحركية)، بحيث يمثّل 25 % من زمن الوحدة التّدريبية خلال البرنامج الكلي كما هو موضّح بالجدول التالي:

### جدول 10.3: توزيع زمن الجزء التّوافقي على اثني عشر أسبوعاً و زمن التّوافقي في الوحدة التدريبية

المتغير	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع الثاني عشر	إجمالي الزمن
الزمن	67	68	68	81	68	67	67	81	68	67	41	67	810
النسبة	25%	25%	25%	30%	25%	25%	25%	30%	25%	25%	15%	25%	د
زمن التدريبات التّوافقي	22.3	22.6	22.6	27	22.6	22.3	22.3	27	22.6	22.3	13.3	22.3	د

بناء على الدّراسات والمراجع التي اطّلع عليها الباحث، فقد حدّد مدى أهميّة القدرات التّوافقية، والتي تمثل نسبة 25% من إجمالي الوحدة التّدريبية خلال فترات الموسم، وقام الباحث بتحديد هذه النسبة لكي نحصل على زمن الأداء للتّدريب التّوافقي، حيث تمّ التّوصّل إلى زمن الوحدات التّوافقية خلال الأسبوع الواحد، وبالقسمة على ثلاث وحدات نكون قد حصلنا على زمن كلّ وحدة خلال الأسبوع الواحد كما هو موضح أعلاه. كما يتبيّن في الجداول 1.11.3، 2.11.3، 3.11.3 التّالية توزيع الأهداف العامّة المنشودة خلال فترة البرنامج.

جدول 1.11.3: الأهداف العامة للشهر الأول:

الأهداف العامة للشهر الأول				العنصر
العمل على تنمية (تقدير الوضع، الربط الحركي، التوازن، الاستجابة السريعة)				توافقي
تنمية المهارات الأساسية لكرة السلة				المهاري
مفهوم الفردي العام في الهجوم، الانتشار في الملعب، المراكز بكرة السلة				تكتيكي
الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	
تنمية القدرة على تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي من خلال التنوع في الحركات والأدوات ومن خلال الألعاب والسلم التوافقي	تنمية القدرة على الربط الحركي + التوافق العضلي العصبي من خلال التنوع في الحركات والأدوات ومن خلال الألعاب والسلم التوافقي	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية + التوافق العضلي العصبي من خلال التنوع في الحركات والأدوات ومن خلال الألعاب الترفيهية وتمارين بدنية	تنمية القدرة على التوازن + التوافق العضلي العصبي من خلال التنوع في الحركات والأدوات ومن خلال الألعاب والسلم التوافقي وتمارين	توافقي
الإحساس والتحكم بالكرة من الثبات من الحركة من خلال ألعاب التنافسية	التحكم بالكرة + المحاورة استخدام اشكال التحكم المتعددة+ ألعاب تنافسية بدون منافس ومنافس وهمي التنطيط العالي من الثبات	المحاورة والتصويب المحاورة من خلال الوقوف ثم التحرك في خطوط الملعب وألعاب تنافسية بدون مدافع التصويب من أسفل السلة من الثبات	التمرير + التصويب + المحاورة تعليم التمرير بأشكاله المحاورة بتغير الاتجاه ربط المحاورة بالتصويب ألعاب تنافسية بدون مدافع	المهاري

### جدول 2.11.3: الأهداف العامة للشهر الثاني

الأهداف العامة للشهر الثاني				العنصر
العمل على تنمية (تقدير الوضع، الربط الحركي، التوازن، الاستجابة السريعة)				توافقي
تنمية المحاورة والتصويب				المهاري
التحرك في الملعب + التعاون الجماعي + لعب الفريق				تكتيكي
الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	
تنمية القدرة على تقدير الوضع + بذل الجهد المناسب من خلال التنوع في الحركات واستخدام تمارين لمهارة المحاورة ومن خلال الألعاب والسلام التوافقي مع الكرة	تنمية القدرة على الربط الحركي + الإيقاع الحركي من خلال التنوع في الحركات واستخدام تمارين موجة للمحاورة ومن خلال الألعاب والسلام التوافقي مع استخدام كرة وكرتين	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية + سرعة رد الفعل من خلال التنوع في الحركات استخدام تمارين موجة ومن خلال الألعاب الترفيهية واستخدام المثير بصري وسمعي	تنمية القدرة على التوازن + من خلال التنوع في الحركات والأدوات ومن خلال الألعاب والسلام التوافقي وتمرين موجة للتصويب على السلة	توافقي
المحاورة + التصويب المحاورة العالية وبتغير الاتجاه تمارين تحكم بالكرة تنطيط بكرتين من الثبات التصويب من الثبات والقفز من داخل المنطقة	المحاورة + التصويب ربط المحاورة مع التمرير والتصويب تمارين تنافسية بوجود مدافع سلبي وإيجابي تمارين مع زميل باستخدام كرتين التصويب من الحركة والتصويب السلمي	المحاورة تمارين تنافسية باستخدام الكرة ومدافع إيجابي تنطيط مع الخداع ربط التنطيط بتمرير وتصويب مع مدافع نصف ايجابي	التصويب تصويب من جميع المناطق المحرمة التصويب مع الخداع التصويب الثلاث نقاط تمارين تنافسية في التصويب	المهاري

جدول 2.11.3: الأهداف العامة للشهر الثالث

الأهداف العامة للشهر الثالث				العنصر
العمل على تنمية (تقدير الوضع، الربط الحركي، التوازن، الاستجابة السريعة)				توافقي
تنمية المحاورة والتصويب				المهاري
لعب الفريق + التمرکز + الدفاع الفريق + هجوم الفريق + مباريات مصغرة				تكتيكي
الأُسبوع الأول	الأُسبوع الثاني	الأُسبوع الثالث	الأُسبوع الرابع	
تنمية القدرة على تقدير الوضع + الربط الحركي + السرعة من خلال التنوع في الحركات واستخدام تمارين موجهة للمحاورة ومن خلال الألعاب التوافقية مع الكرة	تنمية القدرة على سرعة الاستجابة + التوازن + سرعة الحركة والتصرف من خلال التنوع في الحركات واستخدام تمارين موجهة للمحاورة ومن خلال الألعاب التوافقية واستخدام كرات التنس	تنمية القدرات التوافقية من خلال التنوع في الحركات استخدام تمارين موجهة ومن خلال الألعاب الترفيهية و + السلم توافقي مع مثير بصري وألعاب تنافسية بمثير سمعي	تنمية القدرات التوافقية + من خلال التنوع في الحركات والأدوات ومن خلال الألعاب و تمارين تنافسية مع مثير بصري وسمعي	توافقي
المحاورة + التصويب المراوغة مع لتصويب بأشكاله التثبيط بكرتين مع الحركة ألعاب تنافسية مصغرة ألعاب فريق	مهارات مركبة ربط المهارات في تمارين مركبة تركيز على المحاورة العالية والمحاورة بتغير الاتجاه من وضع التسارع	مهارات مركبة ألعاب فريق تمارين ألعاب مع وجود مدافع وزيادة عددية تعلم مبادئ الدفاع تعلم هجوم الفريق	+ المحاورة التصويب + ألعاب فريق مراجعة المحاورة بأنواعها التصويب من الثبات من أسفل السلة على شكل ألعاب تنافسية تعلم مبادئ الدفاع تعلم هجوم الفريق	المهاري

### 2.4.3 الاختبارات المستخدمة في الدراسة

تم استخدام مجموعة من الاختبارات لقياس القدرات التوافقية والأداء المهاري، انظر المرفق 6.3 وتشمل:

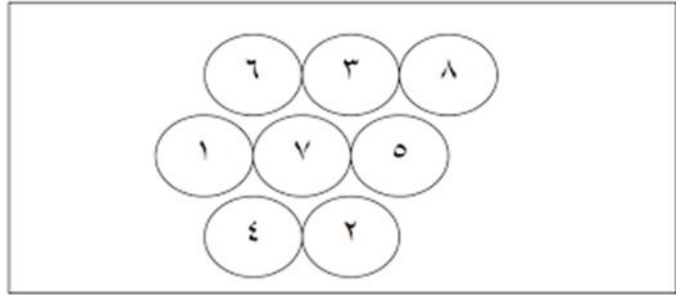
1- الاختبارات المستخدمة في قياس القدرات التوافقية.

- اختبار الدوائر المرقمة.
  - اختبار الوقوف على قدم واحدة.
  - اختبار الدرجة، الوقوف ورمي الكرات المختلفة.
  - اختبار الرّكض ثم تغيير الاتجاه تبعاً للإشارة.
- 2- الاختبارات المحددة المستخدمة في قياس أداء المهارات.
- من البدء العالي الطبطة السريعة لمسافة 20 م.
  - من البدء العالي طبطة بتغيير الاتجاه بين 6 أقماع 14 م ذهاباً وإياباً.
  - التصويب 10 كرات من الثّبات.

#### 1- الاختبارات التوافقية

1.1 اختبار القدرة على تقدير الوضع. (حسانين، 1987)

تمرين الدوائر المرقمة، انظر الشكل 1.3



الشكل 1.3: تمرين الدوائر المرقمة

الهدف من التمرين: قياس التوافق بين الرجلين، والعينين.

الأدوات: ساعة إيقاف\_ يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون كلّ قطر منها (60)، ثم ترقيم

الدوائر من (8\_1)

مواصفات التمرين:

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، وعند سماع إشارة البدء، يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2)، ثم إلى الدائرة رقم (3)، ثم إلى الدائرة رقم (4)، وهكذا حتى الدائرة رقم (8).

التسجيل:

يُسجَل المختبر الزّمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .

1.2 اختبار القدرة على التّوازن الحركي:

تمرين الوقوف على رجل واحدة. (جليلي عباس، 2016)

الغرض من الاختبار: قياس توازن اللاعب في حالة سكون.

الأدوات المستخدمة: صفارة، مقياتي، قاعة مستوية.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بالوقوف برجل واحدة، له الحرية في اختيار الرّجل المفضّلة لديه، حيث يحاول أن يبقى في حالة توازن أطول مدة ممكنة. التسجيل: تسجيل الوقت المستغرق حتى يضع المختبر رجله الثانية على الأرض.

1.3 اختبار القدرة على الرّبط الحركي (إجرائي).

تمرين الدحرجة، والوقوف، ورمي الكرات المختلفة.

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الرّبط الحركي.

الأدوات: كرة سلّة، كرة تنس، كرة يد، سلّة، صافرة، فرشاة.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في المكان المخصّص، عند الصافرة، يقوم بعمل الدحرجة الامامية، ثم الوقوف، واستلام الكرة الممرّرة له ثم تصويب الكرة على السلّة.

الإرشادات:

- يجب أن يقف اللاعب على رجليه بعد الدحرجة.
- رمي الكرة على السلّة دون الحركة.
- يقوم اللاعب بعمل ثلاث مرات كلّ مرّة تغيّر نوعية الكرة.

التسجيل: يعطى اللاعب درجة عن كلّ كرة يقوم بمسكها بشكل صحيح، ودرجة على كلّ كرة تسجل في السلّة.

1.4 اختبار القدرة على سرعة الاستجابة الحركية (إجرائي)

اختبار الرّكض ثم تغيّر الاتّجاه تبعاً لإشارة.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة الحركية.

الأدوات: ملعب، إشارات، أقماع ملونة، كرة السّلة.

طريقة الأداء: يقف اللاعب في منتصف ملعب السّلة، مع كرة ويقف المدرب عند خط الرّمية الحرّة يقوم اللاعب بالرّكض مع تنطيط الكرة، وعند وصول خط الثلاث نقاط يرفع المدرب القمع فينطلق اللاعب بنفس الاتّجاه مع النّصويب على السّلة.

التسجيل: لكل لاعب ثلاث محاولات تحسب المحاولة الناجحة فقط، ويحسب أفضل وقت يقطع فيه لاعب من لحظة الانطلاق حتى النّصويب على السّلة من أسفل السّلة، أقصى درجة للمختبر من 10.

## 2- الاختبارات المهارية

### 2.1 اختبار مهارة المحاورة العالية (الطبطة)

تمرين من البدء العالي الطبطة السريعة لمسافة 20 م.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة المحاورة.

الأدوات: كرة سلة، ملعب كرة السّلة، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، مع الصافرة ينطلق اللاعب بتنطيط الكرة حتى نهاية المسافة.

التسجيل: يُحسب الوقت الذي استغرقه اللاعب في تنطيط الكرة لقطع المسافة.

### 2.2 اختبار مهارة المحاورة بتغيّر الاتّجاه (إجرائي)

اختبار من البدء العالي طبطة بتغيّر الاتّجاه بين 6 أقماع، لمسافة 14 متراً ذهاباً وإياباً

الهدف من الاختبار: قياس سرعة التّنتيط - توافق.

الأدوات: كرة سلة، ملعب كرة السّلة، ساعة إيقاف، أقماع.

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند نقطة البداية عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب بتنطيط الكرة بين الأقماع الـ 6.

الشروط:

يجب على اللاعب أن يتنقل بين الأقماع من اليمين، لليسار وهكذا.

يجب أن يقوم اللاعب بتجاوز القمع من أعلى.

التسجيل: يحتسب الزمن الذي قطعه اللاعب.

2.3 اختبار مهارة التصويب (إجرائي).

اختبار التصويب 10 كرات من الثبات.

الهدف من الاختبار قياس دقة التصويب وقوته.

الأدوات: كرة سلّة، ملعب كرة السلّة، لاصق شريطي، حلق للتصويب.

طريقة الأداء: يقف لاعب أمام السلّة عند الإشارة الموضوعة، يقوم بالتصويب على السلّة مباشرة بيد واحدة، أو بكلتا اليدين معا، دون أن يقفز، ويجب أن تُسجّل الكرة مباشرة في السلّة.

الشروط:

لكل لاعب 10 محاولات.

يحتسب عدد التصويبات الناجحة.

يجب أن لا تلمس الكرة لوحة السلّة.

التسجيل:

1- تحتسب درجة واحدة لكل محاولة ناجحة تدخل السلّة.

2- يسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات يكون الحد الأقصى 10 درجات للمختبر.

### ➤ الأجهزة والأدوات المساعدة

اشتملت الأجهزة والأدوات المساعدة المستخدمة في البرنامج التدريبي على ما يلي:

1- الأجهزة والأدوات المساعدة المستخدمة في القياسات التوافقية والمهارية:

- صافرة.

- كرات سلّة.

- ساعة إيقاف.

- كراسي.

- شريط قياس بالمتر.

- أقماع عدد 5 لتحديد الحركة.

- حلقات

2- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

- كرة السلة.

-كرات متنوعة ( يد، طائرة)

- كرات تنس أرضي.

- السلم التوافقي.

- أقماع صغيرة.

- أقماع كبيرة.

➤ الفريق المساعد

تم اختيار مجموعة من المساعدين لمعاونة الباحث في إجراء القياسات والاختبارات التوافقية، والمهارية المستخدمة في البحث، كما قام الباحث بتعريف جوانب البحث وأهداف الدراسة، وتوضيح متطلبات القياس، وطريقة أدائه وترتيبه، ودور كل منهم خلال مراحل أداء الاختبارات. انظر المرفق 3.3.

### 5.3 المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة

#### 1.5.3 صدق الاختبارات

للتحقق من صدق المحتوى قام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي، وقد تم تقييم الاختبارات المقترحة واختيار الأنسب منها، وتم تحديد مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة وقدرتها على قياس ما وضعت من أجله، كما هو موضح في المرفق 6.3.

#### 2.5.3 ثبات الاختبارات

وللتأكد من معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة تم استخدام طريقة الاختبار وإعادةه (Test- Retest)، وذلك من خلال إجراء الاختبارات على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة الدراسة

قوامها (9) لاعبات من ناشئات كرة السلة في أكاديمية الخليل لكرة السلة. وفيما يلي توضيح الدراسة الاستطلاعية:

### الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية للتأكد من ملاءمة الاختبارات للعينّة، وللتعرّف على السليبيات والإيجابيات التي قد تصاحبها عند إجراء التجربة الرئيسيّة، ومن أجل التأكيد من ملاءمة البرنامج التدريبي للفئة المستهدفة. وضمن هذا المفهوم قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية والتوافقية على عينّة تتكوّن من (9) لاعبات، تم اختيارهنّ بالأسلوب العشوائي من لاعبات كرة السلة في الأكاديمية، ومن خارج عينّة الدراسة. وقد تمّ تنفيذ الدراسة الاستطلاعية كما يلي:

الهدف منها:

- تحديد أفراد العينّة واختيار اللاعبين.
- تسجيل بيانات أفراد العينّة.
- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من صلاحية الملعب والأدوات المستخدمة في البحث.
- معرفة الطّرق الصحيحة لإجراء القياسات البدنية والمهارية.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

نتائج التجربة:

- تم تحديد أفراد العينّة وتسجيل البيانات اللازمة لإجراء الدراسة.
- تم تحديد الصّعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتعلّب عليها.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والتّعديل التقني لمواقف الاختبار.
- تم معرفة الطّرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً وتدريب المساعدين عليها.
- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية على العينّة الاستطلاعية للبحث، من خلال إجراء الاختبارات التي تمّ إعدادها من قبل الباحث وكان الهدف منها:

- ضبط الأوقات والأزمنة المستغرقة في أداء التّمرينات.
- التأكد من تنظيم فريق العمل المساعد في عملية تطبيق التّمرينات النوعية.
- التعرّف على المعوقات التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات لتلافيها في التجربة الرئيسيّة.

ولدلالة العلاقة بين الاختبارين الأول والثاني تمَّ استخدام معامل الارتباط بيرسون ( Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول 12.3 التالي تبين ذلك.

**جدول 12.3:** معاملات الثَّبات والصدق الذاتي للاختبارات التَّوافقية والمهارية في الدِّراسة الاستطلاعية، ن = (9)

الصدق الذاتي	معامل الثَّبات (r)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبار
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.997	.994**	0.83	9.63	0.80	9.74	ثانية	الدوائر المرقمة
0.999	.999**	20.99	182.59	21.63	183.27	ثانية	الوقوف على قدم واحد
0.983	.967**	0.60	2.11	0.78	1.89	نقطة	الدرجة الوقوف ورمي الكرات المختلفة النقاط
0.956	.913**	0.53	1.44	0.44	1.22	نقطة	الدرجة الوقوف ورمي الكرات المختلفة تصويب
0.997	.995**	0.47	7.31	0.45	7.40	ثانية	الرَّكض ثم تغيير الاتِّجاه تبعاً لإشارة توقيت
0.956	.913**	0.53	1.44	0.44	1.22	نقطة	الرَّكض ثم تغيير الاتِّجاه تبعاً لإشارة تصويب
0.999	.998**	0.63	4.36	0.63	4.41	ثانية	مهاري _ من البدء العالي الطبطة السريعة لمسافة 20 م توقيت
0.998	.996**	2.17	21.53	2.27	21.95	ثانية	مهاري _ من البدء العالي طبطة بتغيير الاتِّجاه بين 6 أقماع 14 م ذهاباً وإياباً- توقيت
0.980	.961**	0.71	4.33	0.78	4.11	نقطة	مهاري _ التَّصويب 10كرات من الثَّبات - تصويب

\*\* دال إحصائياً عند  $(\alpha \leq 0.01)$ .

تشير نتائج الجدول 12.3 أعلاه أنَّ قيم معامل الثَّبات لاختبارات القدرات التَّوافقية والمهارية للعيِّنة الاستطلاعية تراوحت ما بين (0.913 - 0.999)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.956 - 0.999)

وكانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )، وتدلّ هذه النتائج على صلاحية الاختبارات المحددة لتحقيق أغراض الدراسة.

### 6.3 متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة:

تمثلت المتغيرات المستقلة في البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات التوافقية.

- القدرة على تقدير الوضع.
- القدرة على الربط الحركي.
- القدرة على التوازن الحركي.
- القدرة على الاستجابة السريعة.

ب- المتغيرات التابعة:

- مهارة المحاورة
- مهارة التصويب

### 7.3 إجراءات الدراسة

#### 1.7.3 الإجراءات التمهيدية

1. تنفيذ التجربة الاستطلاعية والتعديلات الناتجة عنها.
2. إجراء الاختبارات القبليّة لجميع أفراد العيّنة، حيث تمّ تطبيق القياسات القبليّة في يوم الخميس الموافق 2024/11/7 على عيّنة البحث الأساسية للقدرات التوافقية والمهارية، وجمع البيانات الأولية. وقد راعى الباحث تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عيّنة البحث بطريقة موحّدة.
3. التأكد من تكافؤ المجموعتين إحصائيًا، وكما تمّ توضيحه في الجدول رقم 3.3 سابقا.

#### 2.7.3 تنفيذ البرنامج التدريبي

1. البدء في تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، حيث تمّ البدء في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك خلال الفترة من يوم الإثنين الموافق: 2024/11/11 حتى يوم الخميس الموافق 2025/2/3م، للتعرف على أثر التدريبات التوافقية الموجّه على تطوير مهارتي المحاورة والتصويب في كرة السلة على عيّنة البحث الأساسية (التجريبية).
2. استمرار المجموعة الضابطة في التدريب التقليدي وذلك لمدة ثلاثة أشهر متواصلة.

3. تسجيل الملاحظات والتّعدّلات وحيث لزم الأمر انظر المرفق 7.3.

### 3.7.3 الاختبارات البعديّة

1. إجراء الاختبارات البعديّة باستخدام نفس الأدوات والإجراءات السّابقة، حيث قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعديّة يوم الاثنين الموافق: 2025/2/3 على عيّنة البحث الأساسيّة (التّجريبية – الضّابطة) للاختبارات التّوافقية والمهاريّة المحددة سابقاً؛ وذلك لمعرفة نتائج البحث انظر المرفق 8.3.

2. تحليل الفروقات بين القياسات القبلية والبعديّة لكل مجموعة، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائيّة المناسبة.

### 8.3 المعالجات الإحصائيّة

قام الباحث بتحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائيّة للعلوم الاجتماعيّة SPSS، وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائيّة التالية:

- اختبار (ت) للأزواج (Paired t test) لدلالة الفروق بين القياسين القلبي والبعدي.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test) لدلالة الفروق في متغيّرات الدّراسة بين أفراد المجموعتين التّجريبية والضّابطة.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) للتأكد من ثبات الاختبارات البدنيّة.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء؛ للتأكد من تجانس أفراد عيّنة الدّراسة.

## الفصل الرَّابِع

---

### 3. عرض نتائج الدِّراسة ومناقشتها

#### 1.4 النَّتائج المتعلقة بالفرضيَّة الأولى

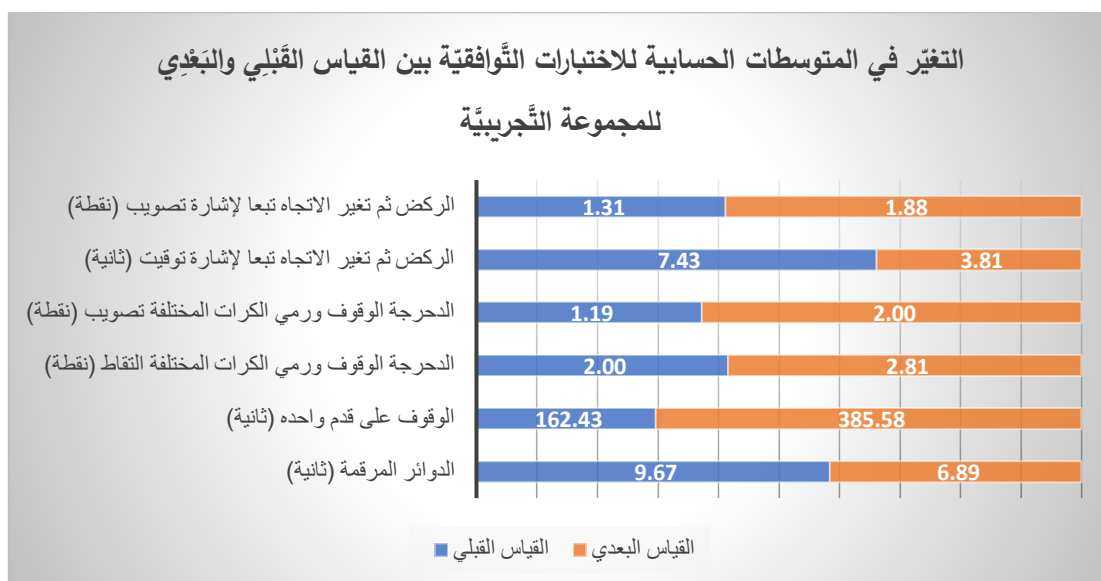
ونصَّ الفرضيَّة الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيَّة عند مستوى الدِّلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التَّجربيَّة في أثر تنمية بعض القدرات التَّوافيَّة على مهاراتي المحاوره والتَّصويب لدى اللاعبات النَّاشئات في كرة السَّلَّة تحت عمر 14 عاما في فلسطين".

وللتأكَّد من صحَّة هذه الفرضيَّة وفحصها، تمَّ استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدولين 1.4 و 2.4 تبين ذلك.

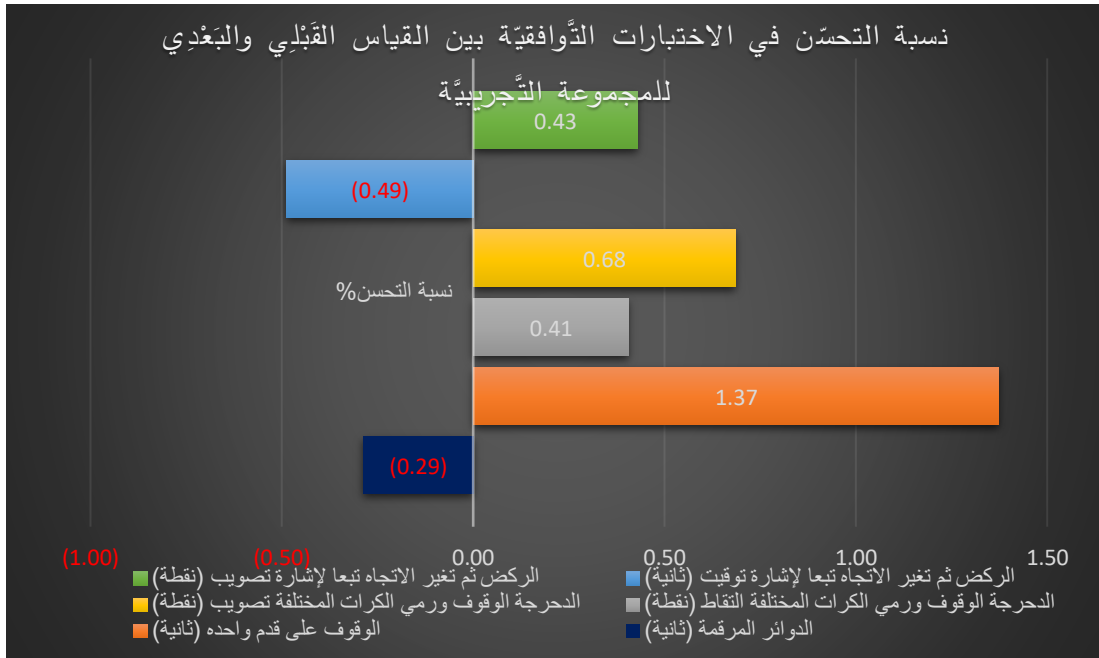
**الجدول 1.4:** نتائج اختبار (ت) للأزواج لأثر تنمية بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين (المجموعة التجريبية) (ن = 16).

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القَبلي		القياس البَعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الدوائر المرقمة	ثانية	9.67	1.02	6.89	0.77	13.208	0.000	29%
توافقي_الوقوف على قدم واحدة	ثانية	162.43	110.6	385.58	134.14	6.221-	0.000	137%
الدرجة الوقوف ورمي الكرات المختلفة التقاط	نقطة	2	0.82	2.81	0.40	3.896-	0.001	41%
الدرجة الوقوف ورمي الكرات المختلفة تصويب	نقطة	1.19	0.40	2	0.82	3.569-	0.003	68%
الرّكض ثم تغيير الاتجاه تبعا لإشارة توقيت	ثانية	7.43	0.65	3.81	0.45	16.059	0.000	- 49%
الرّكض ثم تغيير الاتجاه تبعا لإشارة تصويب	نقطة	1.31	0.48	1.88	0.34	3.576-	0.003	43%

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )، (ت) الجدولية (2.131)، درجات الحرية (15).



**الشكل 1.4:** التغير في المتوسطات الحسابية للاختبارات التوافقية بين القياس القَبلي والبَعدي للمجموعة التجريبية



الشكل 2.4: نسبة التحسن في الاختبارات التوافقية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية

يُضح من نتائج الجدول 1.4 و الشكّلين 1.4 و 2.4 أعلاه أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبُعدي، ولصالح القياس البُعدي في القدرات التوافقية قيد الدراسة لدى ناشئات كرة السلة (المجموعة التجريبية)، ويستدلّ من كون جميع قيم (ت) المطلقة المحسوبة والظاهرة في الجدول أعلاه هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.131)، إنّ الفروق بين القياسين القبلي والبُعدي كانت نتيجة لتأثير فعلي للتدريبات التوافقية وأنها ليست نتيجة للصدفة أو لم تحدث عشوائياً، وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية. وتدلّ هذه النتائج على وجود أثر دال للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عاماً في فلسطين عند أفراد المجموعة التجريبية، وكانت النسبة المئوية للتغير لها كالآتي:

- الدوائر المرقمة (-29%): مما يدلّ على تطور إيجابي لدى أفراد عينة البحث في المجموعة التجريبية في قدراتهم التوافقية في تقدير الوضع وتحسن في سرعتهم؛ حيث إنّ الزمن المستغرق لديهم في تقدير الوضع قد انخفض في المتوسط من (9.67) ثانية إلى (6.89) ثانية، مما يدلّ على فعالية البرنامج التدريبي في تطوير قدراتهم التوافقية في هذا المجال.
- الوقوف على قدم واحدة (137%): ونلاحظ هنا تطور إيجابي آخر لدى أفراد عينة البحث في المجموعة التجريبية فيما يتعلّق بقدراتهم التوافقية في التوازن الحركي، فقد ارتفع متوسط الزمن المتحمل لديهم وقدراتهم على الوقوف على قدم واحدة من (162.43) ثانية إلى (385.58) ثانية لصالح القياس البُعدي، وهذا يعزز جدوى البرنامج التدريبي وفعاليتّه في تطوير قدراتهم التوافقية في تحسين التوازن لديهم وبشكل ملحوظ بنسبة زيادة قويّة قدرها (137%).

- الدرجة، الوقوف ورمي الكرات المختلفة النقاط (41%)، والدرجة الوقوف ورمي الكرات المختلفة تصويب (68%): وهو ما يدلُّ على تطوُّر إيجابي كذلك في القدرات التوافقية لدى عينة البحث في المجموعة التجريبية والخاص بقدرتهم على الربط الحركي، حيث نلاحظ الزيادة في متوسط عدد النقاط المسجلة لديهم في النقاط الكرات من (2) نقطة إلى (2.81) نقطة بنسبة زيادة قدرها (41%) وفي الزيادة في متوسط عدد النقاط المسجلة لديهم في التصويب من (1.19) نقطه إلى (2) نقطة بنسبة زيادة (68%) لصالح القياس البعدي مما يبين فعالية البرنامج التدريبي في تطوير وزيادة أداء اللاعبين في المجموعة التجريبية بما يتعلق بقدراتهم التوافقية على الربط الحركي.
- الرِّكض ثم تغيير الاتجاه تبعا لإشارة توقيت (-49%)، الرِّكض ثم تغيير الاتجاه تبعا لإشارة تصويب (43%): يتبين لنا هنا وجود تحسن ملحوظ إضافي في القدرات التوافقية لدى عينة البحث في المجموعة التجريبية والخاص بقدرتهم على الاستجابة الحركية، فمن ناحية نلاحظ انخفاض واضح في متوسط الزمن المستغرق عند اللاعبين في الرِّكض ثم تغيير الاتجاه تبعا لإشارة التوقيت من (7.43) ثانية إلى (3.81) ثانية أي أن سرعتهم قد تحسنت بمعدل (50%) تقريبا، ومن ناحية أخرى زاد متوسط عدد النقاط المسجلة لديهم خلال الرِّكض ثم تغيير الاتجاه تبعا لإشارة التصويب من (1.31) نقطه إلى (1.88) نقطة تصويب بنسبة زيادة قدرها (43%) لصالح القياس البعدي مما يدلُّ على أثر البرنامج التدريبي في إيجاد تحسن عند اللاعبين في المجموعة التجريبية بما يتعلق بقدراتهم التوافقية الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية.

وهذه النتائج تدلُّ على أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي وقوي دالا إحصائيا في إحداث فروقات أدت إلى تطوير بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين عند أفراد المجموعة التجريبية. اتفق الباحث في دراسته مع (دراسة بدوي، 2024)، و(دراسة فاخر، 2022). حيث أظهرت النتائج أن تحسين القدرات التوافقية يؤدي إلى تحسن ملحوظ في القدرات المهارية والبدنية. هذا التوافق بين الدراسة الحالية ودراسة بدوي يعزز من أهمية تطوير القدرات التوافقية كعامل مؤثر في تحسين الأداء المهاري والبدني لدى اللاعبين.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد صمم جيدا، ويظهر من قدرته على تحقيق الأهداف المنشودة له في تطوير القدرات التوافقية خاصة التوافق الحركي لدى أفراد عينة البحث في المجموعة التجريبية، ويشمل ذلك القدرة على تقدير الوضع، والتوازن الحركي، والربط الحركي، وسرعة وقدرة الاستجابة الحركية.

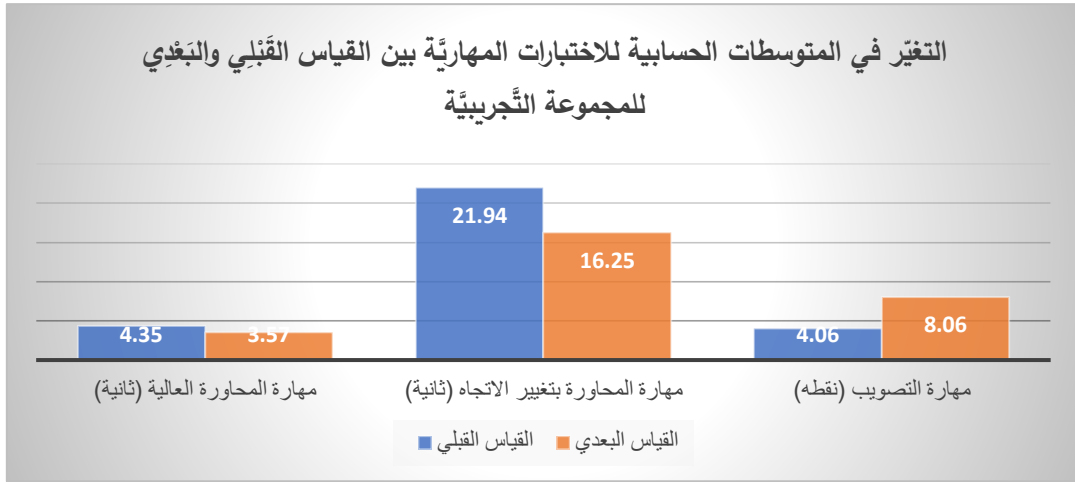
كذلك يرى الباحث أن إعادة التمارين المتضمنة في البرنامج التدريبي المقترح وتكرارها بشكل مستمر، والتقدم في رفع مستواها بشكل تدريجي، قد ساهم في تحسن قدرات المبحوثين التوافقية خاصة الاستجابة

الحركية لديهم، وساعدهم على تحسين قدراتهم التوافقية بشكل متدرج ودون تعريضهم للإرهاق أو التعب الزائد، ومن ناحية ثانية يعزو الباحث النتائج السابقة إلى عامل مهم يتعلق بالتنوع في التمارين التوافقية المستخدمة في التدريبات، بما في ذلك التمارين المختصة بالسرعة والتوافق البصري الحركي والتوازن؛ وهو الأمر الذي عزز كفاءة التمارين المتضمنة في البرنامج التدريبي المقترح.

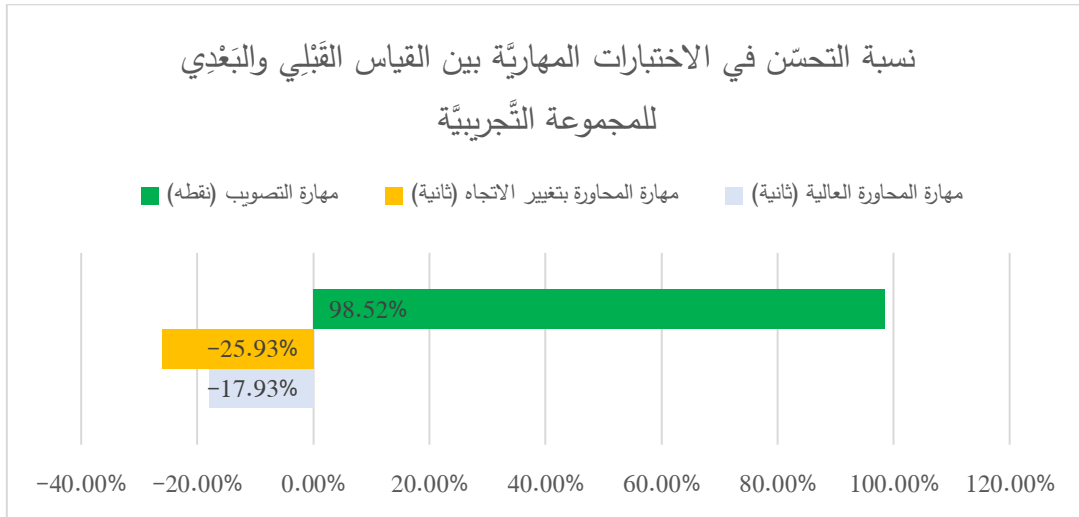
**الجدول 2.4:** نتائج اختبار (ت) للأزواج لأثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مهاراتي المحاورة والتصويب لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين (المجموعة التجريبية) (ن = 16).

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
مهارة المحاورة العالية (من البدء العالي الطبطة السريعة لمسافة 20 م)	ثانية	4.35	0.56	3.57	0.33	8.706	*0.000	-17.93%
مهارة المحاورة بتغيير الاتجاه (من البدء العالي طبطة بتغيير الاتجاه بين 6 أقماع 14 م ذهابا إيابا)	ثانية	21.94	1.28	16.25	1.56	14.911	*0.000	-25.93%
مهارة التصويب (التصويب 10 كرات من الثبات)	نقطة	4.06	1.29	8.06	1.84	-8.764	*0.000	98.52%

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )، (ت) الجدولية (2.131)، درجات الحرية (15).



الشكل 3.4: التغير في المتوسطات الحسابية للاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية



الشكل 4.4: نسبة التحسن في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية

يتضح من نتائج الجدول رقم 2.4 والأشكال 3.4 و 4.4 أعلاه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبُعدي ولصالح القياس البُعدي في جميع المهارات قيد الدراسة لدى ناشئات كرة السلة (المجموعة التجريبية)، ويستدل من كون جميع قيم (ت) المطلقة المحسوبة والظاهرة في الجدول أعلاه هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.131)، وأن الفروق بين القياسين القبلي والبُعدي كانت نتيجة لتأثير فعلي للبرنامج التدريبي، وأنها ليست نتيجة للصدفة و لم تحدث عشوائياً؛ وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية. وتدلل هذه النتائج على وجود أثر دال للتدريبات التوافقية على تحسين أداء مهاراتي المحاور والتصويب لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عاماً في فلسطين لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكانت النسبة المئوية للتغير لها كالاتي:

• المحاورة العالية (-17.93%) : مما يدل على تطور إيجابي لدى أفراد عينة البحث في المجموعة التجريبية في مهارة المحاورة العالية لديهم، وتحسن في زمن تنفيذ التدريب المخصص لهذه المهارة، حيث إن الزمن المستغرق لديهم في تمرين (من البدء العالي الطبطبة السريعة لمسافة 20م) قد انخفض في المتوسط من (4.35) ثانية إلى (3.57) ثانية مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تطوير مهارة المحاورة العالية لديهم في هذا المجال.

• المحاورة بتغيير الاتجاه (-25.93%) : ونلاحظ هنا تطور إيجابي آخر لدى أفراد عينة البحث في المجموعة التجريبية في مهارة المحاورة بتغيير الاتجاه لديهم، وتحسن في زمن تنفيذ التدريب المخصص لهذه المهارة؛ حيث إن الزمن المستغرق لديهم في تمرين (من البدء العالي طبطبة بتغيير الاتجاه بين 6 أقماع 14 م ذهاباً وإياباً) قد انخفض في المتوسط من (21.94) ثانية إلى (16.25) ثانية مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تطوير مهارة المحاورة بتغيير الاتجاه لديهم في هذا المجال.

• التصويب (98.52%) : ونلاحظ هنا تطور إيجابي آخر لدى أفراد عينة البحث في المجموعة التجريبية فيما يتعلق بمهارة التصويب، وتحسن في عدد النقاط المسجلة لهم في تنفيذ التدريب المخصص لهذه المهارة (التصويب 10 كرات من الثبات)، حيث ارتفع متوسط النقاط من (4.06) نقطة إلى (8.06) نقطة لصالح القياس البعدي، وهذا يعزز جدوى البرنامج التدريبي وفعاليتها في تطوير مهارة التصويب لديهم وبشكل ملحوظ بنسبة زيادة قوية قدرها (98.52%).

يتوافق ذلك مع (دراسة كاظم، 2015)، (دراسة jing، 2023). التي أظهرت تحسناً بنسبة 53% في مهارة التصويب للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. وهذا التحسن يعزز من أهمية تطوير القدرات التوافقية في تحسين أداء مهارات التصويب للاعبين كرة السلة، حيث يساهم في رفع مستوى الأداء المهاري بشكل ملحوظ.

هذه النتائج تدل على أن تدريبات التوافقية كان لها تأثير إيجابي وقوي دالاً إحصائياً في إحداث فروقات أدت إلى تحسين الأداء المهاري (مهاراتي المحاورة والتصويب) لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عاماً في فلسطين عند أفراد المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث ذلك بأن هناك تقدماً ملموساً قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح بمعنى: أن البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطوراً وتقدماً لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المهارات قيد الدراسة، وكذلك يحتوى البرنامج التدريبي قدرات توافقية، قد يكون لها الدور الواضح في تحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين، واستخدام التدريبات المحددة التي تخدم الهدف، وهذه النتيجة تتفق مع مجموعة من الدراسات منها دراسة (أبو بشارة وعصفور، 2023)، و(عبد الغافر،

(2022)، و(أبو بشارة وعمر، 2020)، و(كاظم، 2015)، و(فاخر، 2022)، و(بدوي وأبو السعد، 2024)، وقد أجمعت على أنّ تطوير القدرات التوافقية ضمن برامج تدريبية منظمة تعمل على تطوير مجموعة مهارات لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك تشير الدراسات إلى الدور الإيجابي لتطوير برنامج تدريبي محدد بفترات وحصص تدريبية في تقدّم وتحسّن إيجابي في مجموعة متنوعة من مهارات لاعبي كرة السلة بما فيها المحاوره والتصويب.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (عبد الرضا وآخرون، 2016) والتي أشارت إلى عدم وجود علاقة بين بعض القدرات التوافقية ومهارتي الطبطبة والتصويب.

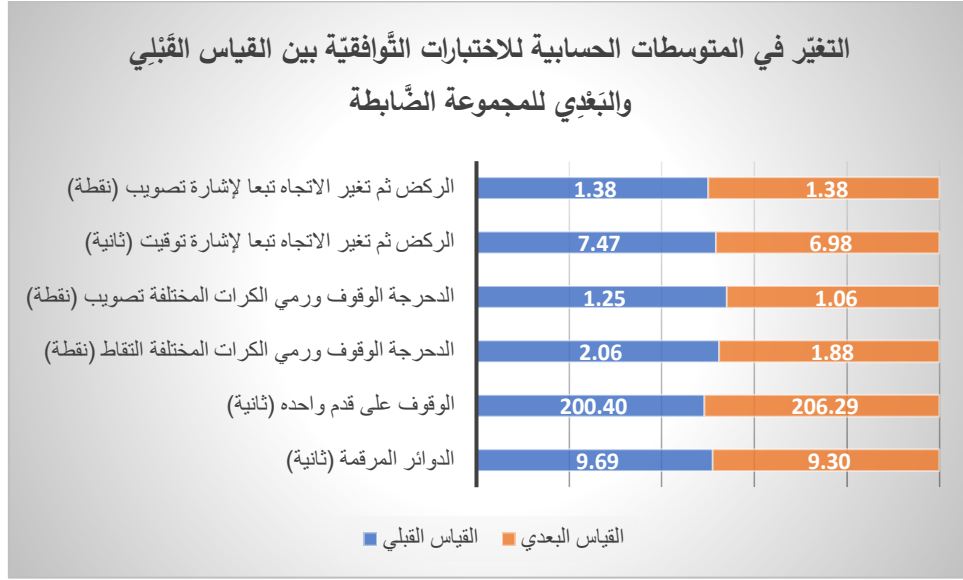
#### 2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

ونصّ الفرضية الثانية هو: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في أثر التدريبات التقليدية على تطوير أداء مهاراتي المحاوره والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين". وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدولين 3.4 و4.4 التاليين تبين ذلك.

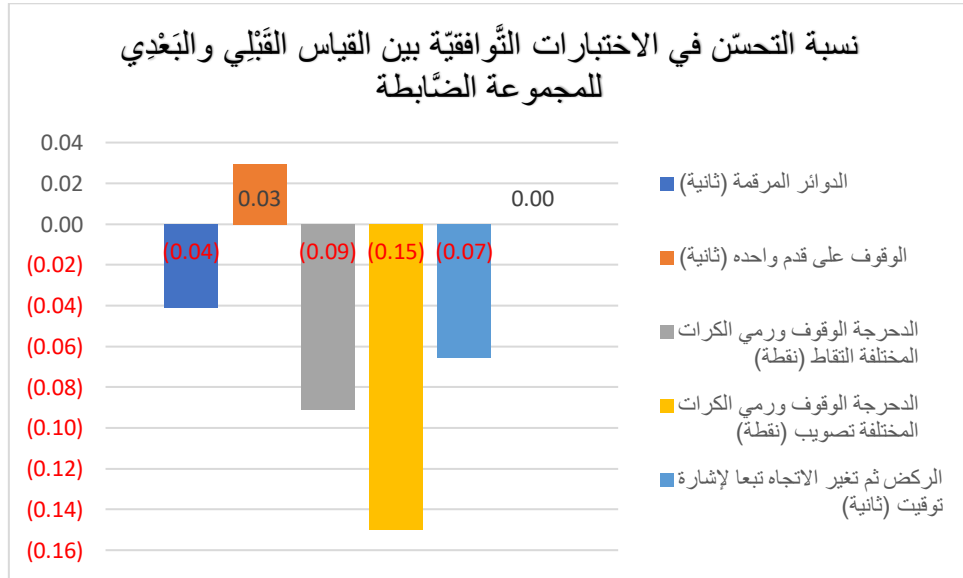
**الجدول 3.4:** نتائج اختبار (ت) للأزواج لأثر تنمية بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين (المجموعة الضابطة) (ن=16).

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الدوائر المرقمة	ثانية	9.69	0.91	9.30	1.10	1.929	0.073	-4.08%
الوقوف على قدم واحده	ثانية	200.40	85.79	206.29	129.21	-0.266	0.794	2.94%
الوقوف ورمي الكرات المختلفة النقاط	نقطة	2.06	0.77	1.88	1.02	0.643	0.530	-9.09%
الوقوف ورمي الكرات المختلفة تصويب	نقطة	1.25	0.45	1.06	0.25	1.861	0.083	-15.00%
ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة توقيت	ثانية	7.47	0.84	6.98	0.88	3.436	0.004	-6.59%
ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة تصويب	نقطة	1.38	0.50	1.38	0.50	0.000	1.000	0.00%

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )، (ت) الجدولية (2.131)، درجات الحرية (15).



**الشكل 5.4: التغير في المتوسطات الحسابية للاختبارات التوافقية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة**



**الشكل 6.4: نسبة التحسن في الاختبارات التوافقية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة**

يُتضح من نتائج الجدول 3.4 و الأشكال 5.4 و 6.4 أعلاه أنه وباستثناء (اختبار القدرات التوافقية المتعلقة بالركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة توقيت) فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبُعدي ولصالح القياس البُعدي في القدرات التوافقية قيد الدراسة لدى ناشئات كرة السلة (المجموعة الضابطة)، ويستدل على ذلك من كون قيم (ت) المطلقة المحسوبة والظاهرة في الجدول أعلاه هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.131)، أن الفروق بين

القياسين القَبلي والبَعدي لم تكن نتيجة لتأثير فعلي للبرنامج التَقليدي، وأنها نتيجة للصدفة، أو أنها حدثت عشوائياً، وبالتالي تقبل الفرضية الصفرية. وتدلّ هذه النتائج على عدم وجود أثر دال للبرنامج التَدريبي التَقليدي لتطوير جميع القدرات التّوافقية قيد البحث لدى اللاعبين النّاشئين في كرة السّلة تحت عمر 14 عاماً في فلسطين عند أفراد المجموعة الضّابطة؛ حيث كانت النّسبة المئوية للتغير لها كالاتي:

- الدوائر المرقمة (-4.08%): تغير ضئيل نسبياً وغير دال إحصائياً، مما يدلّ على تطوّر ضعيف ولا يكاد يذكر لدى أفراد عينة البحث في المجموعة الضّابطة في قدراتهم التّوافقية في تقدير الوضع وتحسّن في سرعتهم، حيث إنّ الرّمن المستغرق لديهم في تقدير الوضع قد انخفض في المتوسط بمقدار بسيط من (9.69) ثانية، إلى (9.30) ثانية، وهو انخفاض ليس ذا دلالة إحصائية، مما يدلّ على ضعف في فعالية البرنامج التَدريبي التَقليدي في تطوير قدراتهم التّوافقية في هذا المجال.
- الوقوف على قدم واحدة (2.94%): تغير ضئيل نسبياً وغير دال إحصائياً، ونلاحظ هنا تطوّر ضعيف آخر لدى أفراد عينة البحث في المجموعة الضّابطة بما يتعلق بقدراتهم التّوافقية في التّوازن الحركي؛ حيث ارتفع متوسط الرّمن المتحمل لديهم وقدراتهم على الوقوف على قدم واحدة بمقدار بسيط من (200.4) ثانية، إلى (206.29) ثانية لصالح القياس البَعدي، وهو ارتفاع ليس ذا دلالة إحصائية؛ وهذا يدلّ على عدم جدوى البرنامج التَدريبي التَقليدي وعدم فعاليته في تطوير قدراتهم التّوافقية في تحسين التّوازن لديهم وبشكل كبير حيث كانت نسبة الزيادة ضعيفة وقدرها (2.94%)
- الدرجة والوقوف ورمي الكرات المختلفة التقاط (-9.09%)، والدرجة والوقوف ورمي الكرات المختلفة تصويب (-15%): وهو ما يدلّ على تطوّر سلبي في القدرات التّوافقية لدى عينة البحث في المجموعة التّوافقية والخاص بقدرتهم على الرّبط الحركي، حيث نلاحظ الانخفاض في متوسط عدد النّقّاط المسجّلة لديهم في التقاط الكرات من (2.06) نقطة، إلى (1.88) نقطة بنسبة انخفاض قدرها (-9.09%)، وكذلك الانخفاض في متوسط عدد النّقّاط المسجّلة لديهم في التّصويب من (1.25) نقطة، إلى (1.06) بنسبة انخفاض (-15%) لصالح القياس البَعدي مما يبيّن عدم فعالية البرنامج التَدريبي التَقليدي في تطوير القدرات التّوافقية على الرّبط الحركي عند اللاعبين في المجموعة الضّابطة.

- الرّكض ثم تغيير الاتّجاه تبعاً لإشارة توقيت (-6.59%)، الرّكض ثم تغيير الاتّجاه تبعاً لإشارة تصويب (0.0%): يتبيّن لنا هنا تحسّن ضعيف في القدرات التّوافقية لدى عينة البحث في المجموعة الضّابطة والخاص بقدرتهم على الاستجابة الحركية، فمن ناحية نلاحظ انخفاضاً يكاد يكون ملموساً في متوسط الرّمن المستغرق عند اللاعبين في الرّكض ثم تغيير الاتّجاه تبعاً لإشارة التوقيت من (7.43) ثانية، إلى (6.98) ثانية؛ أي أنّ سرعتهم قد تغيّرت بمعدل (-6.59%) تقريباً، ومن ناحية ثانية لم يحدث تغيّر في متوسط عدد النّقّاط المسجّلة لديهم خلال الرّكض ثم تغيير الاتّجاه تبعاً لإشارة

التصويب، وبقي ثابتا عند (1.38) نقطة في كلا القياسين القبلي والبُعدي؛ مما يدلُّ على الأثر الضعيف جدا في البرنامج التدريبي التقليدي في خلق تحسّن عند اللاعبين في المجموعة الضابطة فيما يتعلق بقدراتهم التوافقية الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية.

هذه النتائج تدلّ على أنّ البرنامج التدريبي التقليدي لم يكن له تأثير دال إحصائيًا في إحداث فروقات لتطوير جميع القدرات التوافقية قيد البحث لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين عند أفراد المجموعة الضابطة.

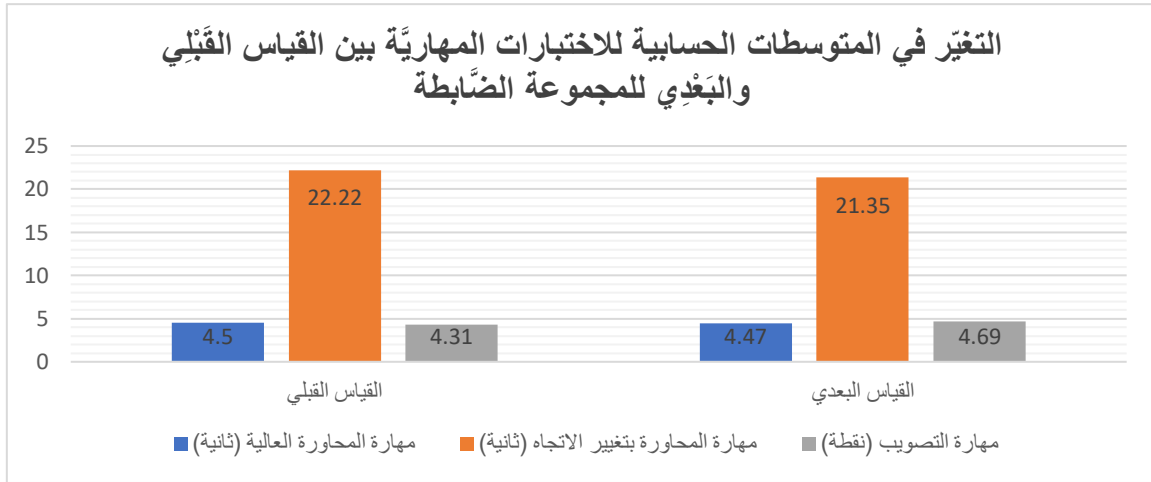
ويعزو الباحث ذلك إلى أنّ البرنامج التدريبي التقليدي لم يكن بالمستوى المطلوب؛ لإحداث تحسّن معنوي في تطوير القدرات التوافقية للاعبين في المجموعة الضابطة في القدرة على تقدير الوضع، والتوازن الحركي، والرّبط الحركي، وسرعة وقدرة الاستجابة الحركية، وهو ناتج عن ضعف تصميم التمارين المتضمنة في البرنامج التدريبي التقليدي، وعدم قدرتها على تحقيق الأهداف المنشودة منها، وأنها تحتاج تعديلات أو تطوير لتحقيق التطور المطلوب.

كذلك يرى الباحث أنّ التمارين المتضمنة في البرنامج التدريبي التقليدي قد تكون غير ملائمة بمحتواها، وأنها تقتصر إلى استخدام تقنيات تدريبية حديثة، وعدم كفايتها لتطوير القدرات التوافقية بالمستوى المطلوب.

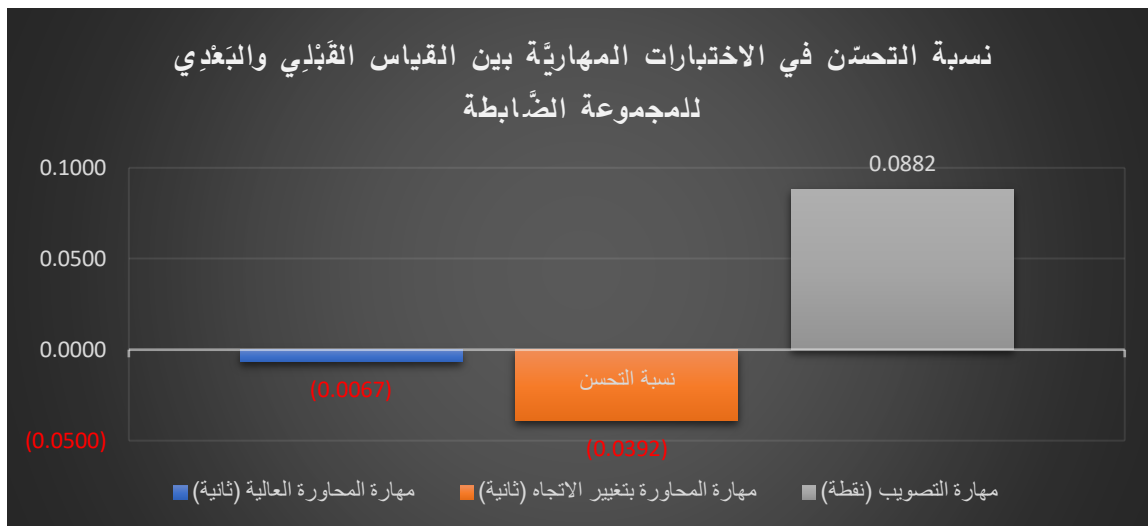
**الجدول 4.4:** نتائج اختبار (ت) للأزواج لأثر التدرّبات التقليدية على تنمية مهاراتي المحاوره والتصويب (المجموعة الضابطة) (ن = 16).

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البُعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة * التغير %	نسبة التغير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
مهارة المحاوره العاليه (من البدء العالي الطبطبة السريعة لمسافة 20 م)	ثانية	4.50	0.50	4.47	0.55	0.208	.838	- 0.67%
مهارة المحاوره بتغيير الاتجاه (من البدء العالي طبطبة بتغيير الاتجاه بين 6 أقماع 14 م ذهابا إيابا)	ثانية	22.22	2.60	21.35	2.92	2.937	.010	- 3.92%
مهارة التصويب (التصويب 10كرات من الثبات)	نقطة	4.31	1.08	4.69	1.40	0.946-	.359	8.82%

\* دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، (ت) الجدولية (2.131)، درجات الحرية (15).



**الشكل 7.4: التغير في المتوسطات الحسابية للاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة**



**الشكل 8.4: نسبة التحسن في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة**

يُضح من نتائج الجدول 4.4 و الأشكال 7.4 و 8.4 أعلاه، أنه بالرغم من وجود فروق ظاهرة بين متوسط القياسين القبلي والبُعدي ولصالح القياس البُعدي لمهارتي المحاوره والتصويب قيد الدراسة لدى ناشئات كرة السلة (المجموعة الضابطة)، إلا أنها كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$ ، وتدلل هذه النتائج على أن البرنامج التدريبي التقليدي أثراً ضعيفاً وغير دال إحصائياً على تحسين أداء مهارتي المحاوره والتصويب لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عاماً في فلسطين لدى أفراد المجموعة الضابطة، وكانت النسبة المئوية للتغير ومستويات الدلالة لها كالاتي: (المحاوره العاليه (-)0.67%) مستوى الدلالة 0.838 وهو أكبر من 0.05، المحاوره بتغيير الاتجاه (-)3.92% مستوى الدلالة 0.01 لكن يلاحظ هنا أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (2.937) وهي

أكبر من قيمة (ت) الجدولية وتساوي (2.131)، التصويب (8.82%) مستوى الدلالة 0.359 وجميعها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، ويعزو الباحث ذلك إلى أنه قد يكون نتيجة الرتبة في بعض التدريبات التقليدية، أو لعدم الاهتمام بالتخطيط الجيد للبرامج التدريبية بما يلبي احتياجات التدريب، وإن وجود تغيير في أداء المهارات قيد الدراسة قد يعود لانتظام اللاعبين الناشئين في التدريب وحبهم للعب، لكن هذا قد يحتاج أن يكون مقترنا بتمارين فيها مزيد من التحدي والتجديد؛ لما لها من أثر محفز لدى اللاعبين، وبالتالي مساعدتهم على تطوير أدائهم المهاري.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات مثل دراسة (Jing, Z, 2023)، والتي أشارت إلى أن التحسن في الأداء المهاري يكون بنسبة أكبر مع وجود برنامج تدريبي منظم للقدرات التوافقية عنه في التدريب التقليدي، كما أشارت دراسة (Gorodnichev, & Tatyana, 2019) إلى أن وجود برنامج التدريب المنظم له دور أكبر من التدريب التقليدي في تحسين مهارات التوافق لدى لاعبي كرة السلة الشباب. كذلك أكدت دراسة (بدوي، 2024) أن استخدام برنامج القدرات التوافقية له تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الألعاب الجماعية ومنها كرة السلة.

#### 3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

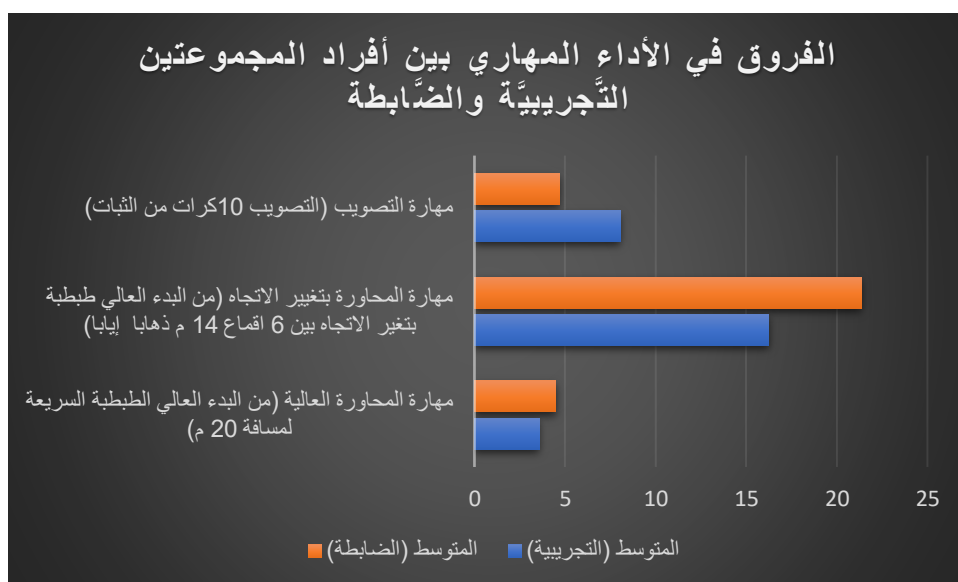
ونص الفرضية الثالثة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على أداء مهاراتي المحاوره والتصويب لدى اللاعبات الناشئات في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين". وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول 5.4 تبين ذلك.

**الجدول 5.4** نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في قياس أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على تحسين أداء مهاراتي المحاورة والتصويب لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عام في فلسطين بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 32).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 16)		التجريبية (ن = 16)		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*0.000	-5.627	0.55	4.48	0.33	3.57	ثانية	مهارة المحاورة العالية (من البدء العالي الطبطبة السريعة لمسافة 20 م)
*0.000	-6.172	2.92	21.35	1.56	16.25	ثانية	مهارة المحاورة بتغيير الاتجاه (من البدء العالي طبطبة بتغير الاتجاه بين 6 أقماع 14 م ذهابا إيابا)
*0.000	5.832	1.40	4.69	1.84	8.06	نقطة	مهارة التصويب (التصويب 10 كرات من الثبات)

الجدول 5.4

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، (ت) الجدولية (2.042)، درجات الحرية (30).



**الشكل 9.4:** الفروق في الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

يتضح من نتائج الجدول 5.4 والشكل 9.4 أعلاه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في القياس البعدي لجميع المهارات قيد الدراسة (المحاورة والتصويب) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وكما يشير الشكل 9.4 أعلاه أن المجموعة التجريبية أظهرت تحسناً كبيراً في أداء مهارة المحاورة العالية مقارنة بالمجموعة الضابطة؛ ويدل على ذلك قيم المتوسطات الحسابية حيث كانت (3.57) ثانية عند اللاعبين في المجموعة التجريبية و(4.48) عند اللاعبين في المجموعة الضابطة. مما يدل على نجاعة التدريب المقترح لدى اللاعبين في المجموعة التجريبية، والذي تحسنت فيه السرعة والدقة لدى اللاعبين في المجموعة التجريبية.

كما يدل التحليل على تحسن آخر في مهارة المحاورة بتغيير الاتجاه لدى اللاعبين في المجموعة التجريبية مقارنة باللاعبين في المجموعة الضابطة، حيث إن متوسط الزمن المستغرق لتنفيذ التدريب الخاص بهذه المهارة كان يساوي (16.25) ثانية، مقابل (21.35) لدى اللاعبين في المجموعة الضابطة. وهو ما يعكس تأثير البرنامج التدريبي في إحداث تحسن على تحكم اللاعبين بالكرة، وقدرة أعلى لديهم على التسارع والتوقف المفاجئ، وبالتالي تحسن في التوازن والتنسيق الحركي عند اللاعبين في المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لمهارة التصويب وحسب نتائج التحليل يتبين أن مهارة التصويب تحسنت بشكل كبير وملحوظ لدى اللاعبين في المجموعة التجريبية حيث كان متوسط النقاط لديهم يساوي (8.06) نقطة مقابل متوسط نقاط قدره (4.69) لدى اللاعبين في المجموعة الضابطة. ويستدل من ذلك على الدور الإيجابي لتنمية بعض القدرات التوافقية على تطوير هذه المهارة لدى اللاعبين في المجموعة التجريبية من خلال أثره على تطوير التحكم بالكرة وزيادة التركيز والدقة لدى اللاعبين في المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية للقياس البعدي إلى نجاعة البرنامج التدريبي المقترح، وأن لتطوير القدرات التوافقية أثراً إيجابياً على أداء مهارتي المحاورة والتصويب لدى المجموعة التجريبية، وهذا قد يكون لاحتواء البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات وأساليب أكثر تقدماً. وهذه النتيجة اتفقت مع أغلب الدراسات السابقة، والتي أشارت إلى الدور الإيجابي للبرامج التدريبية لتطوير القدرات التوافقية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة ومنها دراسة عبد الغافر (2022)، ودراسة كاظم (2015)، ودراسة بدوي (2024).

## الفصل الخامس

### 4. الاستنتاجات والتوصيات

#### 1.5 الاستنتاجات:

تحقيقاً لأهداف البحث وبعد أن قام الباحث بفحص فرضيات الدراسة فقد توصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. حقق البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً دالاً إحصائياً على تطوير القدرات التوافقية مثل التوازن، وتقدير الوضع، والربط الحركي، وسرعة الاستجابة لدى ناشئات كرة السلة.
2. سجّلت مهارة التصويب تحسناً كبيراً في المجموعة التجريبية، حيث ارتفع متوسط النقاط بشكل واضح بعد تطبيق البرنامج، مما يشير إلى فعالية التمارين التوافقية في تحسين الدقة والتركيز.
3. أدّى تطوّر الأداء المهاري إلى تحسّن موازٍ في القدرات البدنية للاعبات، مثل السرعة الحركية، والتوازن، والنحمل، نتيجة الارتباط الوثيق بين الأداء المهاري والبدني في التدريب الموجّه.
4. تفوّقت المجموعة التجريبية على الضابطة في جميع المؤشرات البعدية، مما يثبت أنّ التدريب التقليدي غير كافٍ لتطوير القدرات التوافقية، أو المهارات الأساسية بشكل فعال.
5. تُظهر نتائج الدراسة أنّ تنمية القدرات التوافقية تساهم بشكل فعال في تقليل الزمن اللازم لتعلّم المهارات الأساسية، إلى جانب تحسين جودة أداء المهاري في ظروف اللعب.

## 2.5 التّوصيات:

في ضوء نتائج الدّراسة فإنّ الباحث يوصي بما يلي:

1. تطوير الخطط التّدريبية بالاستناد إلى نتائج الدّراسة.
2. يوصي بدمج تمارين القدرات التّوافقية بشكل منهجي ضمن الوحدات التّدريبية.
3. إجراء المزيد من الدّراسات المتعلّقة بتطوير برامج التّدريب الرّياضي في فلسطين.
4. إجراء اختبارات دورية لقياس تطوّر القدرات التّوافقية، وتحديد نقاط الضّعف لدي اللاعبين للعمل على تطويرها.
5. دمج التّمارين التّوافقية داخل سياق التّمارين المهارية لزيادة فاعلية التّعليم.

## قائمة المصادر والمراجع

### أولاً: - المراجع العربيّة

- أبو بشارة، جمال وعمر، مهند إبراهيم، (2020): أثر استخدام برنامج من القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، مجلة علوم الأداء الرياضي، (1) 2.
- أبو بشارة، جمال، وعصفور، راني، (2023): أثر برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة المصغرة في فلسطين للفئة العمرية 11-12 سنة. مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، 11(4)، 40-51 .  
<https://doi.org/10.53671/pturj.v11i4.464>
- احمد، رنا. (2011): تمرينات مقترحة لتطوير التوافق الحركي ومستوي أداء بعض المهارات الدفاعية للاعبات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- إسماعيل، محمد، (2010): كرة سلة تطبيقات عملية 1 (الهجوم)، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- الدليمي، ناهدة، عبد الهادي، مازن، (2018): التعلّم الحركي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الربيعي، خالد، (2022): برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية وأثره على الأداءات مهارية الهجومية المركبة لدى ناشئي كرة اليد، مجلة أبحاث، 9(3)، 448-489، جامعة الحديدة، اليمن.
- الرمادي، سعيد فرج، (2024): دراسة تحليلية لمواقع التصويب بثلاث نقاط من (خارج القوس) وأثرها في نتائج مباريات كرة السلة خلال بطولة الرجال بساحل حضرموت Hadhramout .  
University Journal of Humanities, 21 (1).
- العمراني، جاسر جبران، (2017): دليل التدريب والتعلّم في كرة السلة، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان.
- الفهداوي، منتهي محمد مخلف، (2019): تأثير استخدام تمرينات لتحسين التوافق الحركي ومستوى الأداء لبعض حركات البساط الأرضي بالجامبستك الفني للرجال، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.
- الكعبي، محمد، (2014): كرة السلة. ط1، دار الضياء للطباعة، النجف، بغداد.
- السيد، محمد لطفي، (2006): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، ط1، مركز الكتاب للنشر.

- المي، وميض. (2021): تأثير تمرينات نوعيّة بوسائل تقنية في تنمية التّحكّم الانتباهي وتطوير بعض القدرات التّوافقية والمهارات المركّبة لناشئي كرة السّلة، جامعة بابل، رسالة دكتوراة، بغداد، العراق.
- كماش، يوسف لازم، (2012): التعلّم الحركي والنمو الإنساني. دار زهران للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.
- بدوي، محمد عطا الله أحمد، والبرعي، طاهر سعد أبو الاسعاد محمد، (2024): تأثير التّدرّيات التّوافقية على بعض عناصر اللياقة البدنية وديناميكية تحسين مستوى الأداءات المهارية الهجومية لناشئات كرة السّلة. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، ع 120، 133 - 177. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1483523>
- بسطويسي، أحمد بسطويسي، (1999): أسس ونظريات التّدريب الرياضي. دار الفكر العربي، نصر، القاهرة، مصر.
- جميل البديري، أحمد خميس. (2011): مهارات كرة اليد تدريب تحكيم، مطبعة الوفاء، بيروت.
- حسانين، محمد، (1987): طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية. ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حماد، مفتي إبراهيم، (2001): التّدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- خريبط، ريسان، عبد الفتاح، أبو العلاء، (2016): التّدريب الرياضي. ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- خليل، زهرة، شتيوي، المالك، (2018): اقتراح برنامج تدريبي لتنمية مهارة التّخطيط والتّصويب لدى ناشئي كرة السّلة. مجلة الإبداع الرياضي، مجلد 09، عدد رقم 01، الجزائر.
- دسوقي، عبد الرحمن، (2011): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التّوافقية على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مصر.
- زيدان، مصطفى محمد، موسي، جمال رمضان، (2020): أساسيات كرة السّلة مبادئ ومهارات، ط1، كلية تربية الرياضية، جامعة الأزهر، مصر.
- سلامة، إبراهيم، (2000): المدخل التّطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، جامعة الفتح، طرابلس، الجزائر.
- سيد، مدحت صالح، (2004): البرامج التّعليمية والتّدريبية في كرة السّلة. ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

- سيد، معوض. (2003): كرة السلة للجميع، ط7، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، القاهرة، مصر.
- شبل، أحمد مصطفى، (2015): تدريبات التوافقية وأثرها على بعض المهارات المركبة لدى ناشئي كرة السلة، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة بني سويف، مصر.
- صادق خالد الحايك، نوات علي حسين. (2021): استراتيجيات معاصرة في تعليم كرة السلة، ط1، عمان.
- طاهر أبو السعاد، بدوي محمد، (2024): تأثير تدريبات القدرات التوافقية على تطوير الأداء البدني والديناميكي في المهارات الهجومية لكرة السلة للناشئين. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، 120(1)، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية، مصر.
- عبد الخالق عصام الدين. (2005): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط6، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- عبد الغافر، إياد عبد الله. (2022): أثر استخدام التمارين القدرات التوافقية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة في الجامعات الفلسطينية Journal of Education/AI. Mejlh Altrbwyh, (143).
- عبدالرضا، فراس مطر محمود إشراق علي ورفعت لؤي سامي. (2016): علاقة بعض القدرات التوافقية بمهارتي الطبقة والتصويب السلمي "بسيطة - مركبة" لناشئي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة 77، 170 - 177. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/760400>
- طه، علي مصطفى، (1999): نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فاخر، علي الحسن. (2022): " التوافق الحركي وأثره على تطوير المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة "Motor compatibility and its impact on the development of offensive skills of basketball players". doi: 211-194، (1)7، 10.21608/mkod.2022.163221.1177
- فوزي، أحمد أمين، (2004): كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
- قاسم جميل، خميس أحمد، (2011): موسوعة كرة اليد العالمية (الطبعة الأولى). دار الكتاب العربي. بغداد.

- كابوه، ندا محفوظ عبد العظيم، كانون، محمد الدمرداش محمد، & زايد، محمد أحمد السيد زايد. (2024). تأثير تدريبات القدرات التوافقية على تحسين مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية والأداء الدفاعي لدى ناشئات كرة السلة، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، 42(3) 11-33. doi: 10.21608/mnase.2023.252913.1489
- كاظم، علي عبد الأئمة. (2015): القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء بعض أنواع التصويب بكرة السلة. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، ع12، 113 - 122. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/859730>
- مناتي، حسين ساجت، الغانمي، نضال، العيساوي، حسنين. (2020). الأسس النظرية والتطبيقية في كرة السلة، ط1. مؤسسة الصادق الثقافية، العراق:
- محجوب، وجيه، (2000): التعلّم وجدولة التدريب، مكتب العادل للطباعة الفنية، بغداد.
- محجوب، وجيه، (2002): أصول التحكم الحركي. الدار الجامعية للطباعة والنشر، الموصل.

#### ثانياً: - المراجع الأجنبية

- Abdel Halim, Hisham Mohamed. (2022). Harmonic abilities as an indicator to start teach some tennis skills. The International Scientific Journal of Physical Education and Sport.
- Boichuk, R., Iermakov, S., Nosko, M., Nosko, Y., Vaskan, I., Korop, M., Kurtova, H., & Grashchenkova, Z. (2023). Use of exercises with increased coordination complexity in the training process of young female volleyball players aged 13-14 years. Pedagogy of Physical Culture and Sports. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0410>
- Boichuk, R., Nosko, M., Nosko, Y., Grashchenkova, Z., Petrenko, I., Vaskan, I., & Shankovskiy, A. (2024). Ways to improve methods of monitoring the coordination abilities of young basketball players aged 13-14. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 28(6), 489-500.
- Clemente, F. (2016). Small-sided and conditioned games in basketball training: A review. Strength and Conditioning Journal, 38, 49-58. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000225>

- Epure, M., & Bădău, D. (2021). Study on improving coordination skills in women's basketball game. *Discobolul–Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal*, 60(2).
- Glasauer, G. (2013). Coordination training in basketball. In Dissertation, Verlag Kovac.
- Gorodnichev, R., & Tatyana, O. (2019). New approaches to the improvement of coordination skills of young basketball players aged 13–14. *Sports Science and Human Movement*, 7, 25–31. <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2019-7-4-25-31>
- Hoffmann, J. (2012). Lehrheft zum Lehrgebiet allgemeine Theorie und Methodik des Trainings: Der sportliche Wettkampf (p. 60). Deutsche Hochschule für Körperkultur.
- Hoffmann, & Minow. (2018). Internationale Trainerkurs, ITK–abt course. Leipzig.
- Hirtz, P. (1985). Koordinative Fähigkeiten im Schulsport (p. 33). Sportverlag.
- Jing, Z. (2023). Influences of balance training on shooting quality in basketball players. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29, e2023\_0010.
- Johannes, L. (2021). Motor learning. ITK online course 2020/2021. Leipzig University.
- Kasa, J. (2005). Relationship of motor abilities and motor skills in sport games: The factors determining effectiveness in team games.
- Kösal, M., Gül, G., Doğanay, M., & Álvarez–García, C. (2020). Effects of coordination training on the technical development in 10–13 years old football players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11270-2>

- Kasa, J. (2005). Relationship of motor abilities and motor skills in sport games: The factors determining effectiveness in team games.
- Koch, P. (1997). Sportartübergreifende Ausbildung spezifischer koordinativer Fähigkeiten in den Individualrückschlagspielen. Hamburg.
- Mathews, D. K. (1981). The physiological basis of physical education and athletics (3rd ed., p. 201). U.S.A.
- McCulloch, A. T. (2015). Speed, agility, and the playing position of elite male NCAA Division II basketball players (Doctoral dissertation). Tarleton State University.
- Müller, J., Stein, K., & Konzag, K. (1992). Handball spielend trainieren (1st ed.). Sportverlag GmbH.
- Nae, C., & Pop, C. (2022). Improving university students' coordinating skills in physical education lessons with basketball focus. Physical Education of Students. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0106>
- Neumaier, A. (1999). Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. In Training der Bewegungskoordination (Vol. 1). Köln: Sport u. Buch Strauß.
- Park, J., & Jeong, J. (2023). Dribble accuracy and arm coordination pattern according to motor expertise and tempo. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(10), 5788. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105788>
- Reiter, I. (2004). Introduction to general training theories and methods (J. Schleif, Trans.). Faculty of Physical Education, Leipzig University.
- Stanković, A., Mijalković, S., Petković, E., & Şahin, F. N. (2023). Coordination in some of the basic individual sports: A systematic review. Turkish Journal of Kinesiology, 9(4), 280–286. <https://doi.org/10.31459/turkjin.1368725>

- Schnabel, G., Krug, J., & Harre, D. (2014). The coordinative abilities. In ITK course: Motor learning course. Leipzig.
- Steinhofer, D. (2003). Das Athletiktraining: Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung im Sportspiel. Philippike Sportverlag.
- Schnabel, G., Harre, D., & Krug, J. (2014). Trainingslehre – Trainingswissenschaft: Leistung, Training, Wettkampf (3rd ed.). Meyer & Meyer Verlag.
- Suryadi, D., Suganda, M. A., Samodra, Y. T. J., Wati, I. D. P., Rubiyatno, R., Haïdara, Y., & Saputra, E. (2023). Eye–hand coordination and agility with basketball lay–up skills: A correlation study in students. JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga, 3(1), 60–71.
- Witkowski, K., et al. (2021). A comparative study of selected motor coordinative abilities between football young players. International Journal of Sports Sciences & Fitness, 3(2).
- Weineck, J. (2004). Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder– und Jugendtrainings (p. 549). Spitta GmbH & Co. KG.
- Zacharakis, E. D., Bourdas, D. I., Kotsifa, M. I., Bekris, E. M., Velentza, E. T., & Kostopoulos, N. I. (2020). Effect of balance and proprioceptive training on balancing and technical skills in 13–14–year–old youth basketball players. Journal of Physical Education and Sport, 20(5), 2487–2500.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). The introduction into sports training (1st ed., p. 10). Masaryk University.

## المرفقات

مرفق 1.3: جدول استمارة تسجيل بيانات عينة الدّراسة للمجموعة التّجريبية بنات تحت 14 عاما

الرقم	الاسم	العمر (سنة)	الطول (سنتم)	الوزن (كغم)	العمر التدريبي (شهر)
1	ليا مريش	12	149	49	5
2	رام المحتسب	12	160	44	5
3	ليان الجعبري	14	162	44	4
4	رند الشريف	12	167	54	4
5	صبا السعافين	14	174	67	5
6	تينة جندي	14	173	63	4
7	مريم الجنيدي	14	160	55	5
8	سناء المحتسب	13	160	53	5
9	بانة الهيموني	14	165	51	5
10	أميرة العملة	14	177	68	3
11	حور برجية	13	160	53	4
12	ماجدة حسونة	12	152	43	5
13	ريم الجنيدي	14	164	49	5
14	ألما قباجه	13	157	61	4
15	ميرا مريش	14	171	71	5
16	يمني عسيلي	14	159	58	5

مرفق 2.3: جدول استمارة تسجيل بيانات عينة الدراسة للمجموعة الضابطة بنات تحت 14 عام

الرقم	الاسم	العمر (سنة)	الطول (سنتم)	الوزن (كغم)	العمر التدريبي (شهر)
1	لارا عابدين	14	156	80	4
2	كريمة الشريف	13	167	65	4
3	أميرة الشريف	11	144	55	4
4	جود الشريف	13	168	74	4
5	ليان النتشة	12	144	50	4
6	تيما قباجه	12	145	49	5
7	هلا أبو زينة	13	165	43	5
8	جمان الشريف	13	155	43	5
9	ماسة طيطي	14	163	50	5
10	زينة طيطي	14	165	51	5
11	حلا أبو زينة	13	159	48	5
12	سلمي الاخضر	12	150	42	5
13	سجي زاهده	14	165	49	5
14	ليان الشعراوي	14	158	48	4
15	إيفان الطويل	14	156	51	4
16	تولين مسودة	12	155	41	5

مرفق 3.3: أسماء المساعدين في البرنامج التدريبي

الرقم	الاسم	المستوي التعليمي
1	أبيّ الزعتري	طالب ماجستير تدريب رياضي
2	يارا حمدان	بكالوريوس تربية رياضية
3	لارا الحداد	بكالوريوس تربية رياضية
4	ندى يغمور	بكالوريوس تربية رياضية

مرفق 4.3: الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي التوافقي المقترح

الأسبوع: الأول إجمالي الزمن: 22.3 دقيقة

المكان: صالة بلدية الخليل

متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	إجمالي الزمن	طريقة تنظيم التمرينات المستخدمة					التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم
		الراحة البينية		عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة	الهدف التوافقي			
		بين المجموعات	بين التكرارات						
%50	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(55) - (4)	الأولى 22.3 د	الأحد
	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(12) - (11)		
	12 ق	60 ث	30 ث	1	120*3 60*3	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(4) - (31)		
%60	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(7) - (6)	الثانية 22.3 د	الثلاثاء
	5 ق	30ث	30ث	1	60*2	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(11) - (13)		
	12 ق	60 ث	30 ث	1	120*3 60*3	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(32) - (1)		
%50	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(10) - (9)	الثالثة 22.3 د	الخميس
	5 ق	30ث	30ث	1	60*3	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(18) - (29)		
	12 ق	60 ث	30 ث	1	150*2 90*2	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(28) - (51)		

الأسبوع: الثاني إجمالي الزمن: 22.6 دقيقة

المكان: صالة بلدية الخليل

متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	إجمالي الزمن	طريقة تنظيم التمرينات المستخدمة				الهدف التوافقي	التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم
		الراحة البينية		عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة				
		بين المجموعات	بين التكرارات						
%50	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(14) - (50)	الأولى 22.6 د	الأحد
	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	الرّبط الحركي + التوافق العضلي العصبي	(17) - (16)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(A2) - (A1)		
%60	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	الرّبط الحركي + التوافق العضلي العصبي	(3) - (2)	الثانية 22.6	الثلاثاء
	5 ق	30ث	30ث	1	60*2	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(19) - (20)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	الرّبط الحركي + التوافق العضلي العصبي	(A3) - (A4)		
%60	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(5) - (2)	الثالثة 22.6 د	الخميس
	5 ق	30ث	30ث	1	60*3	الرّبط الحركي + التوافق العضلي العصبي	(21) - (22)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	150*2 90*2	تقدير الوضع + التوافق العضلي العصبي	(A2) - (A6)		

الأسبوع: الثالث إجمالي الزمن: 22.6 دقيقة

المكان: صالة بلدية الخليل

متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	إجمالي الزمن	طريقة تنظيم التمرينات المستخدمة				الهدف التوافقي	التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم
		الراحة البينية		عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة				
		بين المجموعات	بين التكرارات						
%50	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	سرعة الاستجابة الحركية + التوافق العضلي العصبي	(46) - (1)	الأولى 22.6 د	الأحد
	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	سرعة الاستجابة الحركية + التوافق العضلي العصبي	(49) - (47)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	سرعة الاستجابة الحركية + التوافق العضلي العصبي	(A2) - (A1)		
%60	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	سرعة الاستجابة الحركية + التوافق العضلي العصبي	(2) - (48)	الثانية 22.6	الثلاثاء
	5 ق	30ث	30ث	1	2*60	سرعة الاستجابة الحركية + التوافق العضلي العصبي	(45) - (24)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	سرعة الاستجابة الحركية + التوافق العضلي العصبي	(A11) - (A17)		
%50	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	سرعة الاستجابة الحركية + التوافق العضلي العصبي	(4) - (5)	الثالثة 22.6 د	الخميس
	5 ق	30ث	30ث	1	3*60	سرعة الاستجابة الحركية + التوافق العضلي العصبي	(10) - (8)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	150*2 90*2	سرعة الاستجابة الحركية + التوافق العضلي العصبي	(A2) - (A4)		

الأسبوع: الرابع

إجمالي الزمن: 27 دقيقة

المكان: صالة بلدية الخليل

متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	إجمالي الزمن	طريقة تنظيم التمرينات المستخدمة				الهدف التوافقي	التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم
		الراحة البينية		عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة				
		بين المجموعات	بين التكرارات						
%70	9 ق	60ث	60ث	1	120*3	القدرة على التوازن + التوافق العضلي العصبي	(53) - (52)	الأولى 27 د	الأحد
	6 ق	60ث	30ث	1	90*3	القدرة على التوازن + التوافق العضلي العصبي	(26) - (25)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	القدرة على التوازن + التوافق العضلي العصبي	(A11) - (A14)		
%60	9 ق	60ث	60ث	1	60*3	القدرة على التوازن + التوافق العضلي العصبي	(30) - (50)	الثانية 27	الثلاثاء
	6 ق	60ث	30ث	1	60*2	القدرة على التوازن + التوافق العضلي العصبي	(51) - (29)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	القدرة على التوازن + التوافق العضلي العصبي	(A9) - (A10)		
%70	9 ق	60ث	60ث	1	60*3	القدرة على التوازن + التوافق العضلي العصبي	(1) - (32)	الثالثة 27د	الخميس
	6 ق	60ث	30ث	1	60*3	القدرة على التوازن + التوافق العضلي العصبي	(18) - (22)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	150*2 90*2	القدرة على التوازن + التوافق العضلي العصبي	(A17) - (A20)		

متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	إجمالي الزمن	طريقة تنظيم التمرينات المستخدمة				الهدف التوافقي	التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم
		الراحة البينية		عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة				
		بين المجموعات	بين التكرارات						
%60	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	تقدير الوضع + بذل الجهد المناسب	(24) - (18)	الأولى 22.6 د	الأحد
	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	تقدير الوضع + بذل الجهد المناسب	(34) - (33)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	تقدير الوضع + بذل الجهد المناسب	(A5) - (A3)		
%60	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	تقدير الوضع + بذل الجهد المناسب	(35) - (34)	الثانية 22.6	الثلاثاء
	5 ق	30ث	30ث	1	2*60	تقدير الوضع + بذل الجهد المناسب	(33) - (36)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	تقدير الوضع + بذل الجهد المناسب	(A7) - (A15)		
%50	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	تقدير الوضع + بذل الجهد المناسب	(45) - (46)	الثالثة 22.6 د	الخميس
	5 ق	30ث	30ث	1	3*60	تقدير الوضع + بذل الجهد المناسب	(39) - (48)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	150*2 90*2	تقدير الوضع + بذل الجهد المناسب	(A2) - (A4)		

الأسبوع: السادس إجمالي الزمن: 22.6 دقيقة

المكان: صالة بلدية الخليل

متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	إجمالي الزمن	طريقة تنظيم التمرينات المستخدمة					التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم
		الراحة البينية		عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة	الهدف التوافقي			
		بين المجموعات	بين التكرارات						
%65	5 ق	60 ث	30 ث	1	3*60	الرّبط الحركي + الإيقاع الحركي	(50) - (51)	الأولى 22.6 د	الأحد
	5 ق	60 ث	30 ث	1	3*60	الرّبط الحركي + الإيقاع الحركي	(30) - (18)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	3*120 3*60	الرّبط الحركي + الإيقاع الحركي	(A10) - (A9)		
%60	5 ق	60 ث	30 ث	1	3*60	الرّبط الحركي + الإيقاع الحركي	(19) - (20)	الثانية 22.6	الثلاثاء
	5 ق	30 ث	30 ث	1	2*60	الرّبط الحركي + الإيقاع الحركي	(21) - (22)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	3*120 3*60	الرّبط الحركي + الإيقاع الحركي	(A21) - (A5)		
%50	5 ق	60 ث	30 ث	1	3*60	الرّبط الحركي + الإيقاع الحركي	(15) - (16)	الثالثة 22.6 د	الخميس
	5 ق	30 ث	30 ث	1	3*60	الرّبط الحركي + الإيقاع الحركي	(17) - (9)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	2*150 2*90	الرّبط الحركي + الإيقاع الحركي	(A14) - (A13)		

الأسبوع: السابع إجمالي الزمن: 22.6 دقيقة

المكان: صالة بلدية الخليل

متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	إجمالي الزمن	طريقة تنظيم التمرينات المستخدمة				الهدف التوافقي	التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم
		الراحة البينية		عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة				
		بين المجموعات	بين التكرارات						
%80	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	سرعة الاستجابة الحركية + سرعة رد الفعل	(1) - (2)	الأولى 22.6 د	الأحد
	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	سرعة الاستجابة الحركية + سرعة رد الفعل	(5) - (4)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	سرعة الاستجابة الحركية + سرعة رد الفعل	(48) - (47)		
%60	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	سرعة الاستجابة الحركية + سرعة رد الفعل	(1) - (3)	الثانية 22.6	الثلاثاء
	5 ق	30ث	30ث	1	2*60	سرعة الاستجابة الحركية + سرعة رد الفعل	(49) - (50)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	سرعة الاستجابة الحركية + سرعة رد الفعل	(46) - (22)		
%80	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	سرعة الاستجابة الحركية + سرعة رد الفعل	(2) - (5)	الثالثة 22.6 د	الخميس
	5 ق	30ث	30ث	1	3*60	سرعة الاستجابة الحركية + سرعة رد الفعل	(36) - (35)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	150*2 90*2	سرعة الاستجابة الحركية + سرعة رد الفعل	(33) - (34)		

الأسبوع: الثامن

إجمالي الزمن: 27 دقيقة

المكان: صالة بلدية الخليل

متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	إجمالي الزمن	طريقة تنظيم التمرينات المستخدمة				الهدف التوافقي	التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم
		الراحة البينية		عدد المجموعات	عدد التمرين في المجموعة الواحدة				
		بين المجموعات	بين التكرارات						
%50	9 ق	60ث	60ث	1	3*60	القدرة على التوازن+ القدرة على تقدير الوضع	(52) - (51)	الأولى 27 د	الأحد
	6 ق	60ث	30ث	1	3*60	القدرة على التوازن+ القدرة على تقدير الوضع	(A2) - (A1)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	القدرة على التوازن+ القدرة على تقدير الوضع	(A10) - (A13)		
%60	9 ق	60ث	60ث	1	3*60	القدرة على التوازن+ القدرة على تقدير الوضع	(30) - (29)	الثانية 27 د	الثلاثاء
	6 ق	60ث	30ث	1	2*60	القدرة على التوازن+ القدرة على تقدير الوضع	(A8) - (A21)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	القدرة على التوازن+ القدرة على تقدير الوضع	(A4) - (A5)		
%50	9 ق	60ث	60ث	1	3*60	القدرة على التوازن+ القدرة على تقدير الوضع	(25) - (26)	الثالثة 27 د	الخميس
	6 ق	60ث	30ث	1	3*60	القدرة على التوازن+ القدرة على تقدير الوضع	(A3) - (A10)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	150*2 90*2	القدرة على التوازن+ القدرة على تقدير الوضع	(A11) - (A12)		

الأسبوع: التاسع

إجمالي الزمن: 22.6 دقيقة

المكان: صالة بلدية الخليل

متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	إجمالي الزمن	طريقة تنظيم التمرينات المستخدمة				الهدف التوافقي	التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم
		الراحة البينية		عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة				
		بين المجموعات	بين التكرارات						
%70	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	تقدير الوضع + الربط الحركي + السرعة	(20) - (24)	الأولى 22.6 د	الأحد
	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	تقدير الوضع + الربط الحركي + السرعة	(24) - (21)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	تقدير الوضع + الربط الحركي + السرعة	(40) - (39)		
%60	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	تقدير الوضع + الربط الحركي + السرعة	(24) - (54)	الثانية 22.6	الثلاثاء
	5 ق	30ث	30ث	1	2*60	تقدير الوضع + الربط الحركي + السرعة	(41) - (40)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	تقدير الوضع + الربط الحركي + السرعة	(42) - (43)		
%50	5 ق	60ث	30ث	1	3*60	تقدير الوضع + الربط الحركي + السرعة	(39) - (40)	الثالثة 22.6 د	الخميس
	5 ق	30ث	30ث	1	3*60	تقدير الوضع + الربط الحركي + السرعة	(41) - (42)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	150*2 90*2	تقدير الوضع + الربط الحركي + السرعة	(43) - (44)		

الأسبوع: العاشر إجمالي الزمن: 22.6 دقيقة

المكان: صالة بلدية الخليل

متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	إجمالي الزمن	طريقة تنظيم التمرينات المستخدمة					التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم
		الراحة البينية		عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة	الهدف التوافقي			
		بين المجموعات	بين التكرارات						
%85	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	سرعة الاستجابة+ التوازن+ سرعة الحركة والتصرف	(A2) - (A1)	الأولى 22.6 د	الأحد
	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	سرعة الاستجابة+ التوازن+ سرعة الحركة والتصرف	(A4) - (A3)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	سرعة الاستجابة+ التوازن+ سرعة الحركة والتصرف	(A10) - (A7)		
%70	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	سرعة الاستجابة+ التوازن+ سرعة الحركة والتصرف	(A11) - (A13)	الثانية 22.6	الثلاثاء
	5 ق	30ث	30ث	1	60*2	سرعة الاستجابة+ التوازن+ سرعة الحركة والتصرف	(A20) - (A17)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	سرعة الاستجابة+ التوازن+ سرعة الحركة والتصرف	(A18) - (A16)		
%85	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	سرعة الاستجابة+ التوازن+ سرعة الحركة والتصرف	(A2) - (A21)	الثالثة 22.6 د	الخميس
	5 ق	30ث	30ث	1	60*3	سرعة الاستجابة+ التوازن+ سرعة الحركة والتصرف	(A7) - (A6)		
	12 ق	60 ث	60 ث	1	150*2 90*2	سرعة الاستجابة+ التوازن+ سرعة الحركة والتصرف	(A12) - (A15)		

الأسبوع: الحادي عشر

إجمالي الزمن: 13.3 دقيقة

المكان: صالة بلدية الخليل

متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	إجمالي الزمن	طريقة تنظيم التمرينات المستخدمة					التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم
		الراحة البينية		عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة	الهدف التوافقي			
		بين المجموعات	بين التكرارات						
%70	3 ق	30 ث	30ث	1	30*3	القدرات التوافقية	(55) - (54)	الأولى د 13.3	الأحد
	3.30 ق	60ث	30ث	1	30*3	القدرات التوافقية	(57) - (56)		
	7 ق	30 ث	30 ث	1	60*3 60*3	القدرات التوافقية	(26) - (20)		
%60	3 ق	30 ث	30ث	1	30*3	القدرات التوافقية	(59) - (58)	الثانية د 13.3	الثلاثاء
	3.30 ق	60ث	30ث	1	30*3	القدرات التوافقية	(30) - (46)		
	7 ق	30 ث	30 ث	1	60*3 60*3	القدرات التوافقية	(45) - (48)		
%70	3 ق	30 ث	30ث	1	60*3	القدرات التوافقية	(54) - (2)	الثالثة د 13.3	الخميس
	3.30 ق	60ث	30ث	1	60*3	القدرات التوافقية	(55) - (56)		
	7 ق	30 ث	30 ث	1	90*2 90*2	القدرات التوافقية	(46) - (5)		

الأسبوع: الثاني عشر

إجمالي الزمن: 22.3 دقيقة

المكان: صالة بلدية الخليل

متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	إجمالي الزمن	طريقة تنظيم التمرينات المستخدمة					الوحدات التدريبية المستخدمة في الوحدة	اليوم
		الراحة البينية		عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة	الهدف التوافقي		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)					
%85	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	القدرات التوافقية	(1) - (9)	الأحد 22.6 د
	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	القدرات التوافقية	(26) - (25)	
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	القدرات التوافقية	(A17) - (A18)	
%70	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	القدرات التوافقية	(5) - (3)	الثلاثاء 22.6
	5 ق	30ث	30ث	1	60*2	القدرات التوافقية	(59) - (58)	
	12 ق	60 ث	60 ث	1	120*3 60*3	القدرات التوافقية	(34) - (33)	
%90	5 ق	60ث	30ث	1	60*3	القدرات التوافقية	(A2) - (A4)	الخميس 22.6 د
	5 ق	30ث	30ث	1	60*3	القدرات التوافقية	(A5) - (A7)	
	12 ق	60 ث	60 ث	1	150*2 90*2	القدرات التوافقية	(A9) - (A12)	

مرفق 5.3: نماذج للتدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي  
جدول نماذج للتدريبات المقترحة والمستخدمة في البرنامج التدريبي

الهدف	شرح التمرين	الرقم
الاستجابة الحركية	يقف اللاعب عند الخط نهاية الملعب بين قميئين وقمع في الامام يبعد 3 أمتار يكون في وضع الاستعداد مع القفز بالقدمين بطريقة متتالية عند سماع لون القمع، ينطلق ويلمس القمع ثم يلمس القمع في الأمام	1
تنمية التوافق الحركي	يقف اللاعب عند الخط نهاية الملعب بين ثلاث أقماع وقمع في الامام يبعد 3 أمتار يكون في وضع الاستعداد مع القفز بالقدمين بطريقة متتالية عند سماع لون القمع ينطلق ويلمس القمع ثم يلمس القمع في المنتصف ثم القمع في الأمام لمدة 15 ث	2
تنمية التوافق الحركي	يقف اللاعب عند الخط نهاية الملعب بين ثلاث أقماع وقمع في الأمام يبعد 3 أمتار يكون في وضع الاستعداد مع القفز بالقدمين بطريقة متتالية عند سماع لون القمع ينطلق ويدول حول القمع ثم انطلاق لدوران حول القمع في المنتصف	3
تنمية التوافق الحركي	يجلس كل لاعبين في مقابلين لبعض وقمع في المنتصف عند سماع الصافرة التقاط القمع، يعاد مع إضافة مهام حركية (الايدي فوق الرأس/ خلف الظهر، على العينين، الأذنين، من وضع الوقوف، الدواران نحو اليمين و اليسار، قفز... إلخ )	4

5	كل لاعبين مع بعض كل لاعب معه كرة وقمع في منتصف يدي لاعبين في تنطيط وعند سماع الإشارة يلتقط القمع مع زيادة في درجة الصعوبة مثل تنطيط بين القدمين وخلف الظهر قبل التقاط القمع.	تنمية التوافق الحركي
6	تمرير الكرة حول محاور الجسم فوق الرأس ثم الخصر ثم الركبتين بشكل متتالي صعودا ونزولا.	تنمية التوافق الحركي
7	من وضع الوقوف تمرير الكرة حول الركبتين ثم طعن لأمام وتمرير حول القدم اليمني ثم الركبتين معا ثم الطعن للأمام وتمرير الكرة حول القدم اليسرى مع التكرار.	تنمية التوافق الحركي
8	رمي الكرة للأعلى ثم التقاطها مع تصفيق اليدين ثم رفع المستوى بالتصفيق خلف الظهر قبل الالتقاط ثم التصفيق من الأمام وخلف الظهر قبل الالتقاط الكرة	تنمية التوافق الحركي
9	الوقوف عند خط نهاية الملعب والركض مع دوران حول الجسم عند كل قمع بطول الملعب	تنمية التوافق الحركي
10	الوقوف عند خط نهاية الملعب وركض للأمام عند سماع الصافرة الركض للخلف ثم للأمام بطول الملعب	تنمية التوافق الحركي
11	من وضع الوقوف يقوم لاعبان بدوران الذراعين حول المحور العمودي للجسم للأمام والخلف مع تحريك القدمين للأعلى (الركبتين للأعلى)	تنمية التوافق الحركي
12	من وضع الوقوف دوران الذراعين حول المحور العمودي للجسم الذراع اليمني للأمام واليسرى للخلف بنفس الوقت والعكس	تنمية التوافق الحركي

13	كل لاعب كرتين رمي الكرة لأولى للأعلى مع تمرير الكرة الثانية لليد الأخرى (زيادة المستوى بإرجاع الكرة بتمرير الكرة مرتين قبل التقاط الكرة الثانية)	تنمية التوافق الحركي
14	كل لاعب كرتين رمي الكرة لأولى للأعلى مع ورمي الثانية التقاط الكرة الأولى باليدين معا ثم رميها للأعلى والتقاط الكرة الثانية بالدين معا واستمرارية في العمل	تنمية التوافق الحركي
15	كل لاعب كرتين رمي الكرة لأولى للأعلى دوران الكرة الثانية حول الخصر والتقاط الكرة الأولى رفع المستوي (دوران حول القدمين، تنطيط بين القدمين، أمام الجسم)	تنمية التوافق الحركي
16	لاعبتان بينهما 3 أمتار تبادل التمرير باستخدام كرتين معا.	تنمية التوافق الحركي
17	تنطيط الكرة باليد اليمنى واستقبال الكرة باليد اليسرى من الزميل وإعادة تمريرها باليد اليسرى والعكس (تدرج في الصعوبة، عمل تنطيط بين اليدين، تنطيط بين القدمين، خلف الظهر، تنطيط بالكرتين معا قبل التمرير)	تنمية التوافق الحركي
18	الوثب بين الاطواق الأربعة كما في الشكل	تنمية التوافق الحركي
19	التنطيط بالكرتين معا في نفس الوقت وبنفس المستوى من الوقوف	تنمية التوافق الحركي
20	التنطيط بالكرتين معا بالتبادل (كرة منخفضة وكرة عالية)	تنمية التوافق الحركي
21	تنطيط بالكرة باليد اليمنى مع دوران الكرة الثانية حول القدم اليسرى على الأرض مع العكس.	تنمية التوافق الحركي

22	تنطيط الكرتين بنفس الوقت والتبادل مع التحرك للأمام والخلف رفع الصعوبة بتحريك بعكس إشارة المدرب.	تنمية التوافق الحركي
23	تنطيط كرة والكرة الأخرى على الأرض مع تحرك للأمام والخلف بنفس الوقت	تنمية التوافق الحركي
24	كل لاعبة معها كرة وقمع تنطيط الكرة بين اليدين ونقل القمع من يد لأخرى رفع المستوي بالتنطيط بين القدمين وخلف الظهر مع تبادل نقل القمع بين القدمين و التحرك للأمام.	تنمية التوافق الحركي
25	الوقوف على قدم وحدة ودوران الكرة حول محاور الجسم.	تنمية التوافق الحركي
26	الوقوف على قدم واحدة وتنطيط بين اليدين رفع المستوي تنطيط بكرة والقمع باليد الأخرى والتبادل.	تنمية التوافق الحركي
27	وقف الذراعين عاليا تدوير أحد الذراعين للأمام والأخرى للخلف مع تدوير أحد القدمين بنفس الوقت.	تنمية التوافق الحركي
28	وقوف أحد الذراعين عاليا تدوير الذراع بشكل أفقي وبنفس الوقت تدوير الرجل المقابلة بعكس الاتجاه.	تنمية التوافق الحركي
29	بالونة حمراء وبالونة صفراء يقوم اللاعب بضرب البالونة الحمراء باليد والصفراء بالقدم دون أن تسقط البالونات على الأرض.	تنمية التوافق الحركي
30	النط بالحبل مع وضع إحدى القدمين أماما والتبادل بعد كل وثبة	تنمية التوافق الحركي

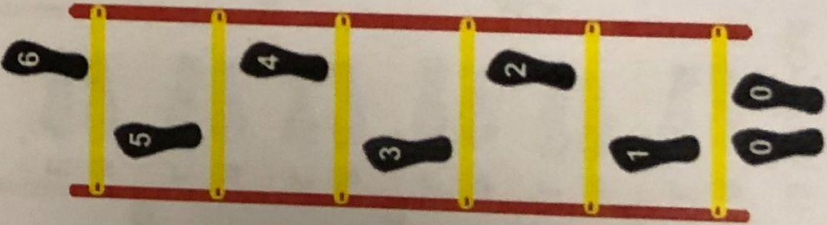
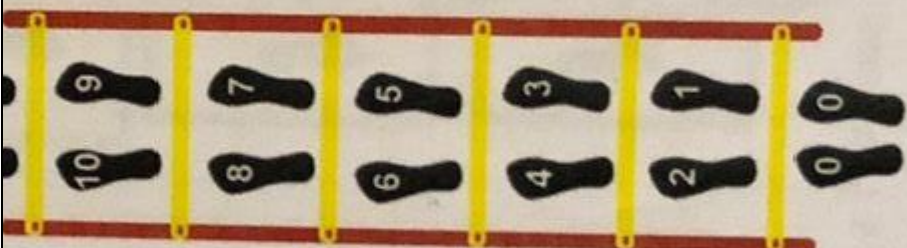
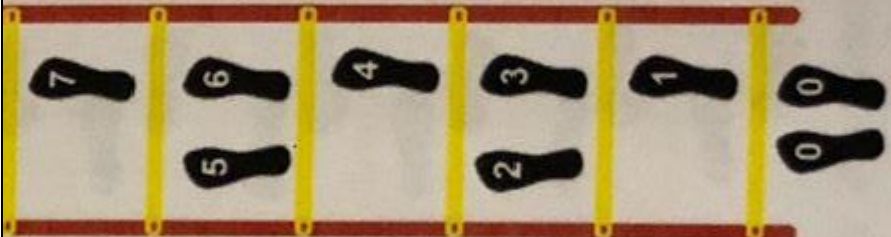
تنمية التوافق الحركي	النط بالحبل بالقدمين معا مع تغيير الاتجاه بعد كل وثبة عكس عقارب الساعة مع الاستمرار في الوثب	31
تنمية التوافق الحركي	النط بالحبل مع رفع الركبة عاليا والقدم الأخرى على الأرض بالتبادل بعد كل وثبة	32
تنمية التوافق الحركي	استخدام كرات التنس، يقف كل لاعبة مع كرة تنس، مسك الكرة باليد على مستوي الكتف ترك الكرة ثم التقاطها من أسفل زيادة الصعوبة بمسك الكرة من أعلى	33
تنمية التوافق الحركي	استخدام كرات التنس يقف كل لاعبة كرتي تنس كل كرة بيد على مستوي الكتف، ترك الكرات ثم النقاط الكرة من أسفل زيادة الصعوبة بالمسك من الأعلى ثم عكس اليدين عند الالتقاط	34
تنمية التوافق الحركي	كل لاعبتين مع متقابلات كرتين مع لاعبة عن مستوى الكتف تقف الأخرى بوضع الاستعداد إسقاط كرة ويجب على اللاعبة الأخرى التقاطها ثم إسقاط الكرتين معا بنفس الوقت	35
تنمية التوافق الحركي	تقف اللاعبات مقابل الجدار على بعد متر كل لاعبة كرة سلّة وكرة تنس يقوم بتنطيط في يد ورمي الكرة التنس على الجدار والتقاطها بدي الأخرى.	36
تنمية التوافق الحركي	تقف اللاعبات مقابل الجدار على بعد متر كل لاعبة كرة سلّة وكرة تنس يقوم بتنطيط في يد ورمي الكرة التنس على الجدار وتغير تنطيط لليد الأخرى مع التقاط الكرة التنس بيد العكس الرامية لزيادة الصعوبة عمل تمرير بين الاقدام وخلف الظهر	37

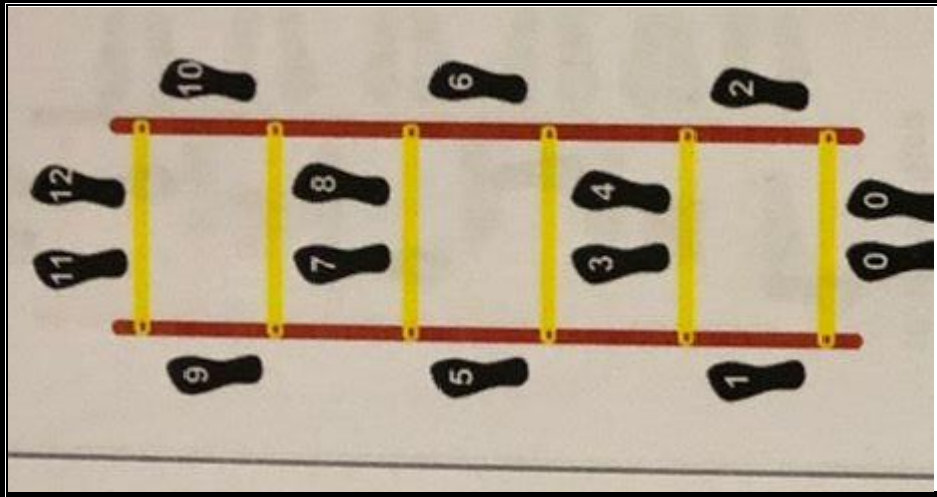
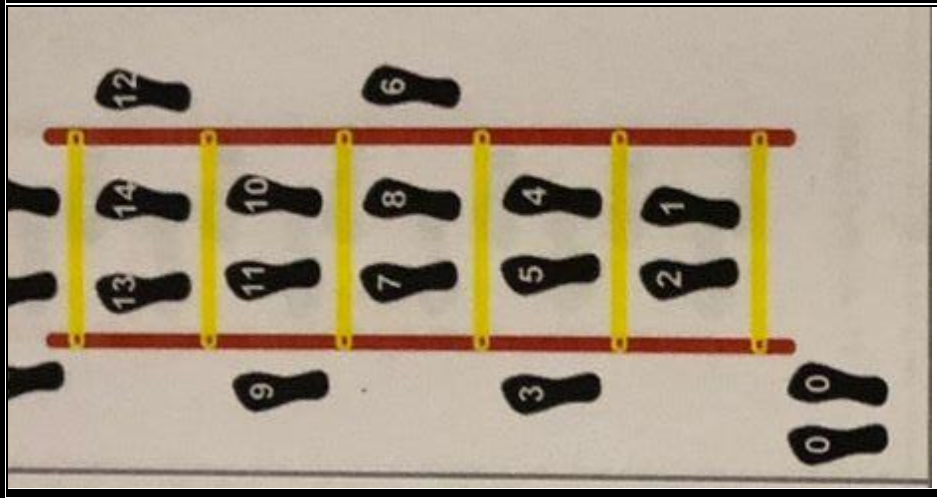
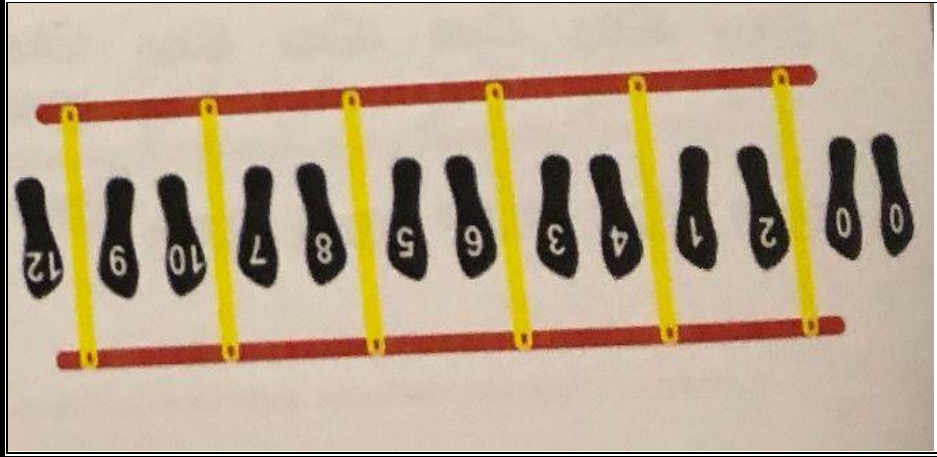
38	تقف اللاعبات أمام الجدار مع كرة تنس رمي الكرة علة الجدار والتقاطها بنفس اليد ثم رمي بيد والتقاطها بيد الأخرى ثم رمي الكرة على الجدار وتتطيط الكرة مباشرة بنفس اليد ورميها مره أخرى ثم تمرير الكرة بين الأقدام ثم حول الخصر لزيادة الصعوبة	تنمية التوافق الحركي
39	كل لاعب كرة سلّة مع كرة تنس يقوم اللاعب بتتطيط كرة السلّة بيد ورمي كرة التنس للأعلى والتقاطها.	تنمية التوافق الحركي
40	كل لاعب كرة سلّة مع كرة تنس يقوم اللاعب بتتطيط كرة السلّة بيد، وتتطيط بكرة تنس بيد الأخرى.	تنمية التوافق الحركي
41	كل لاعب كرة سلّة مع كرة تنس يقوم اللاعب بتتطيط كرة السلّة بيد ورمي كرة التنس للأعلى والتقاطها، ثم رمي الكرة على الأرض وارتدادها وتكرار	تنمية التوافق الحركي
42	كل لاعب كرة سلّة مع كرة تنس يقوم اللاعب بتتطيط كرة السلّة بيد ورمي كرة التنس للأعلى والتقاطها بيده الأخرى وعكس التتطيط بكرة السلّة من يد لأخرى وتكرار العملية.	تنمية التوافق الحركي
43	كل لاعب كرة سلّة مع كرة تنس يقوم اللاعب تنطيط كرة السلّة بيد ورمي كرة التنس للأعلى والتقاطها الأخرى وتمرير الكرة بين الأقدام وخلف الظهر.	تنمية التوافق الحركي
44	كل لاعب كرة سلّة مع كرة تنس يقوم اللاعب بتتطيط كرة السلّة بيد ورمي كرة التنس على الأرض والتقاطها بيده الأخرى، وتمرير الكرة بين الأقدام وخلف الظهر	تنمية التوافق الحركي

<p>تنمية التوافق الحركي</p>	<p>45 تقف كل لاعبة أمام قمع عالٍ مع تنطيط الكرة بيد ولمس القمع بالأخرى وتبديل بين اليدين، ثم تدرج في الصعوبة تنطيط بين القدمين وخلف الظهر مع لمس القمع في كل حركة.</p>
<p>تنمية التوافق الحركي</p>	<p>46 قاطرتان كلّ اللاعبات متقابلات بينهم 3 أمتار يقف المدرب أمامهنّ مع قمعين عند رفع القمع في اليد الأيمن تنطلق اللاعبة المقابلة له لخط النهاية وتحاول اللاعبة الأخرى لمسها.</p>
<p>تنمية التوافق الحركي</p>	<p>47 قاطرتان كلّ اللاعبات متقابلات بينهم 3 أمتار يقف المدرب أمامهنّ مع قمعين عند رفع القمع في اليد الأيمن تنطلق اللاعبة عكس اليد إلى خط النهاية وتحاول اللاعبة الأخرى لمسها.</p>
<p>تنمية التوافق الحركي</p>	<p>48 تقف اللاعبة عند الخط الجانبي للملعب وأمامها لاعبة أخرى عند لمس لاعبة من قبل اللاعبة مقابلة لها تنطلق محاولة الوصول للقمع يبعد 3 أمتار وتحاول اللاعبة الأخرى لمسها قبل الوصول.</p>
<p>تنمية التوافق الحركي</p>	<p>49 تقف جميع اللاعبات في المنتصف مع كرات، ويقوم المدرب بإعطائهنّ عملية حسابية الناتج الفردي يجب الرّكض وتصويب للجهة اليمنى من الملعب، والناتج الزوجي للجهة اليسرى للملعب ويجب أن تكون عملية سريعة وتنوع في عملية حسابية +8-8%</p>
<p>تنمية التوافق الحركي</p>	<p>50 يقسم اللاعبات إلى قاطرتين مع كرة لكل قاطرة أمامهم أربعة أقماع ملونة عند سماع الإشارة</p>


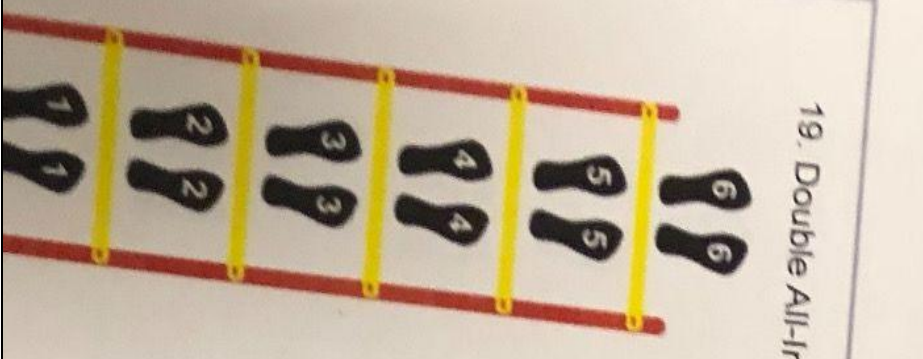
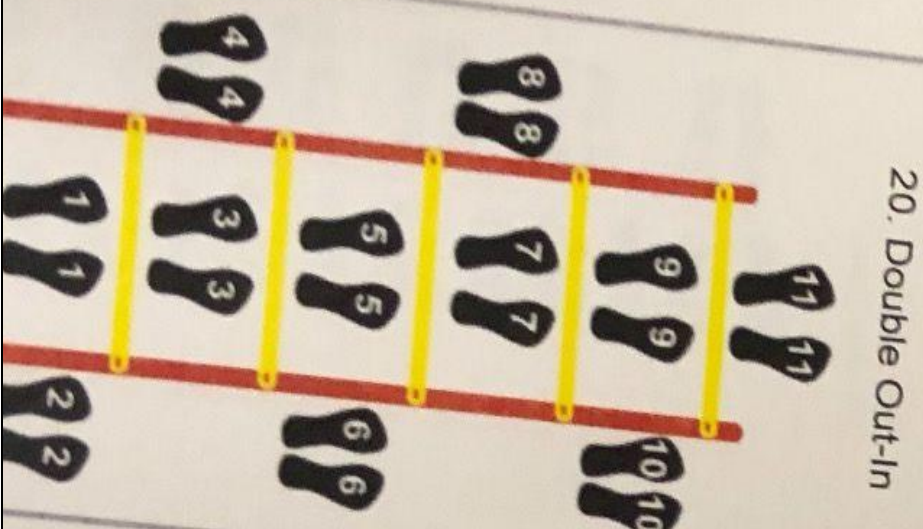
	تتطلق اللاعبة وترتب الأقماع حسب إشارة المدرب.	
51	كل اللاعبات مع بعضهم إحداهنّ مغلقة العينين والأخرى تعمل على توجيه اللاعبة للمشي نحو العلامات الموضوعه على الأرض.	تنمية التوافق الحركي
52	كل لاعبة معها كرة تقوم بالقفز على قدم واحدة للأمام وثبات على قدم واحدة ثم القفز بالقدم الثانية جانبا للأمام وثبات وهكذا.	تنمية التوافق الحركي
53	كل لاعبة معها كرة تقوم بالقفز على قدم واحدة للأمام وثبات على قدم واحدة، ثم القفز بالقدم الثانية جانبا للأمام وثبات مع لمس الكرة للأرض في كل قفزة وتمرير الكرة حول محاور الجسم وهكذا.	تنمية التوافق الحركي
54	تقف اللاعبات على شكل قاطرة تنفيذ الأداء بالشكل الموضح في صورة	تنمية التوافق الحركي
55	تقف اللاعبات على شكل قاطرة تنفيذ الأداء بالشكل الموضح في صورة	تنمية التوافق الحركي
56	تقف اللاعبات على شكل قاطرة تنفيذ الأداء بالشكل الموضح في صورة	تنمية التوافق الحركي
57	تقف للاعبات على شكل قاطرة تنفيذ الأداء بالشكل الموضح في صورة	تنمية التوافق الحركي
58	تقف اللاعبات على شكل قاطرة تنفيذ الأداء بالشكل الموضح في صورة	تنمية التوافق الحركي
59	يقف اللاعبات على شكل قاطرة تنفيذ الأداء بالشكل الموضح في صورة	تنمية التوافق الحركي


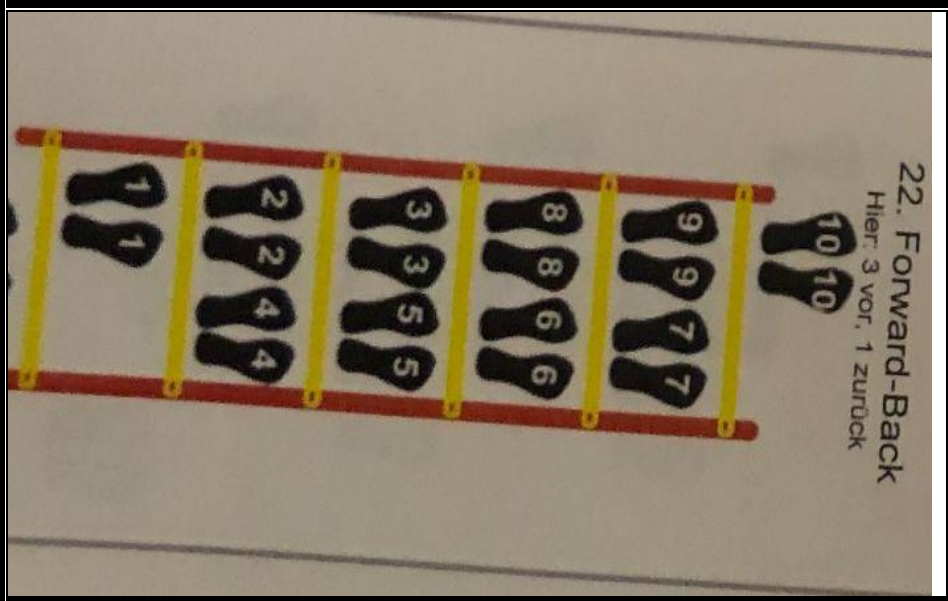
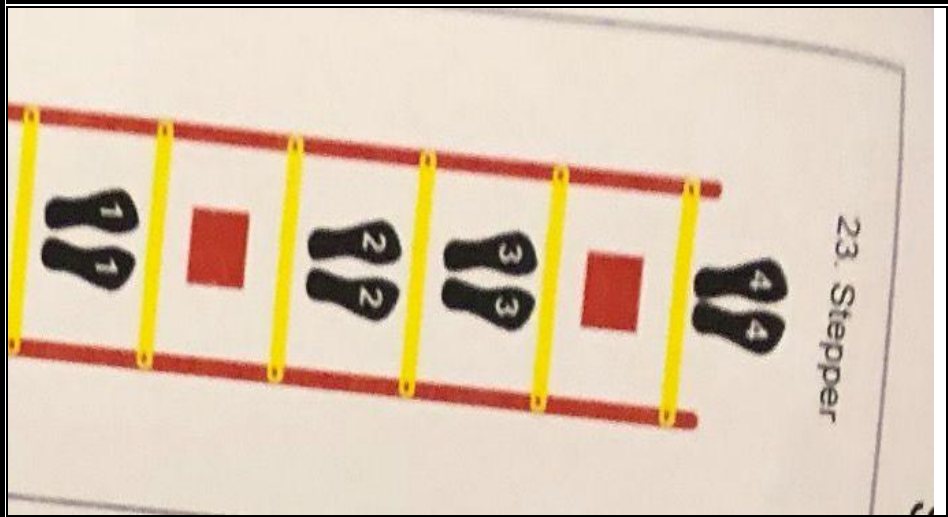
تمارين باستخدام السلم التوافقي (الحركي)

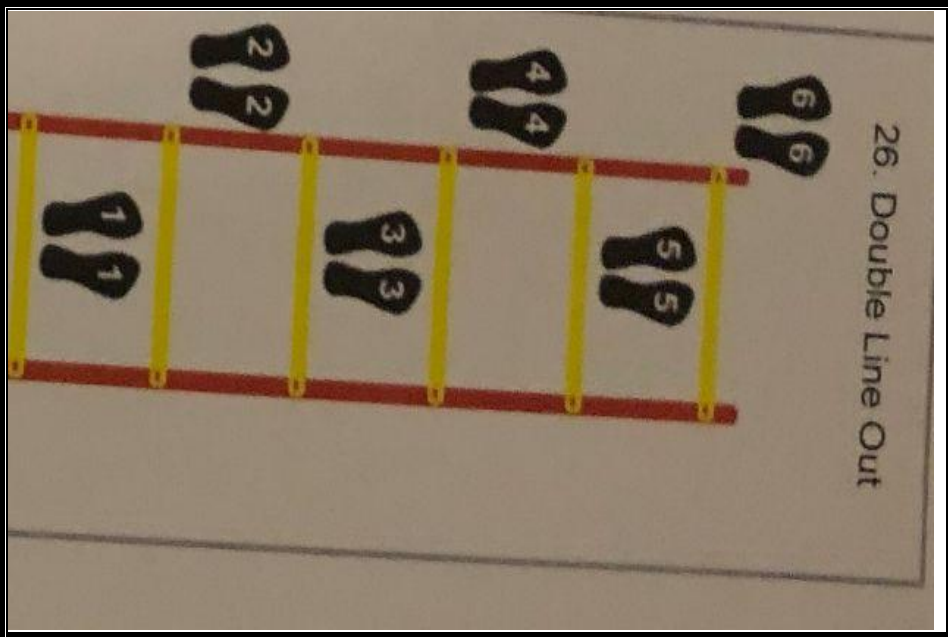
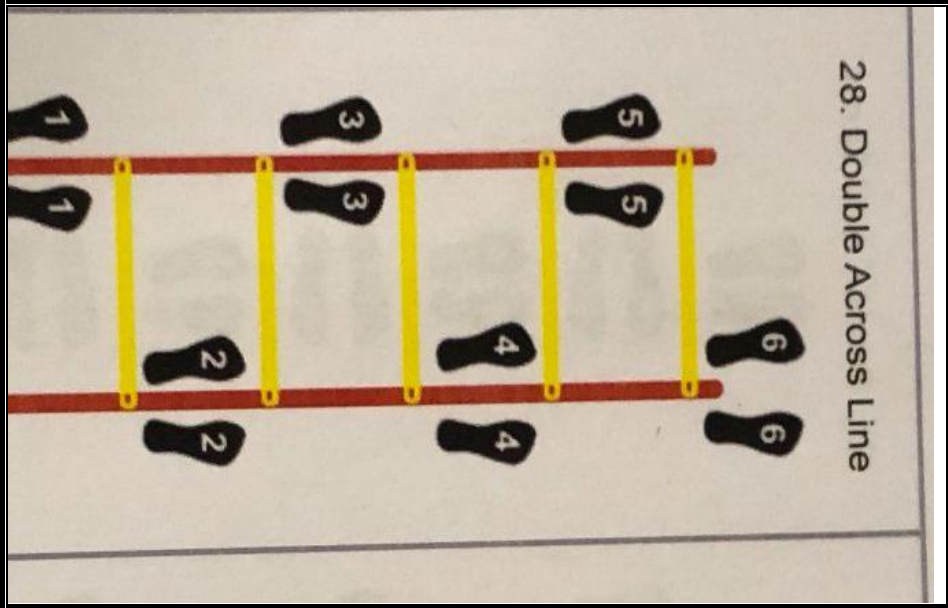
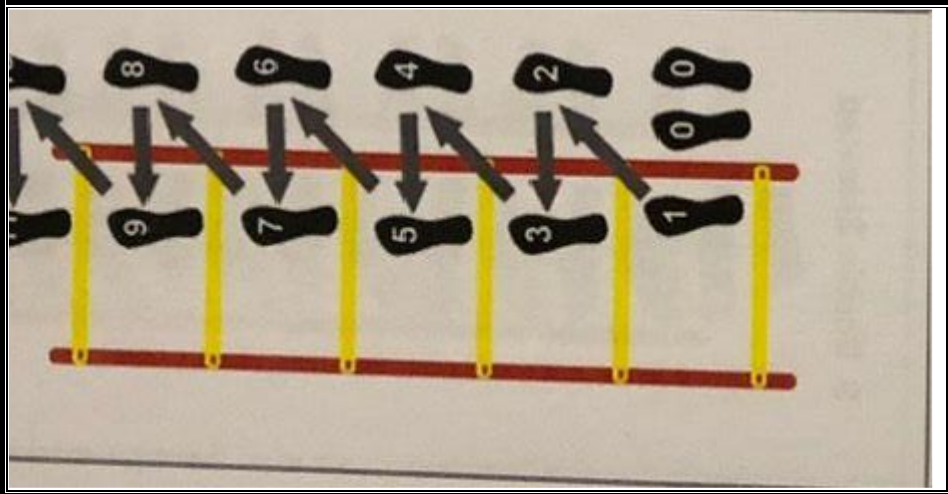
الرقم التوضيح الشكل	
<p>1. Easy Run</p> 	<p>A1</p> <p>يؤدي كما في الشكل</p>
	<p>A2</p> <p>يؤدي كما في الشكل</p>
	<p>A3</p> <p>يؤدي كما في الشكل</p>

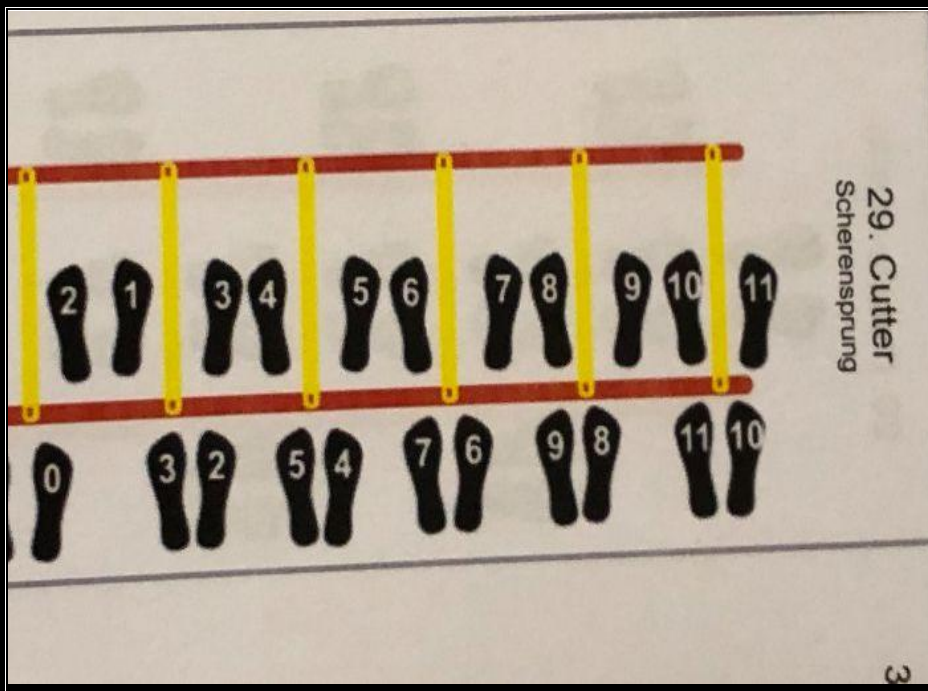
	يؤدي كما في الشكل	A4
	يؤدي كما في الشكل	A5
	يؤدي كما في الشكل	A6

	يؤدي كما في الشكل	A7
	يؤدي كما في الشكل	A8
	يؤدي كما في الشكل	A9

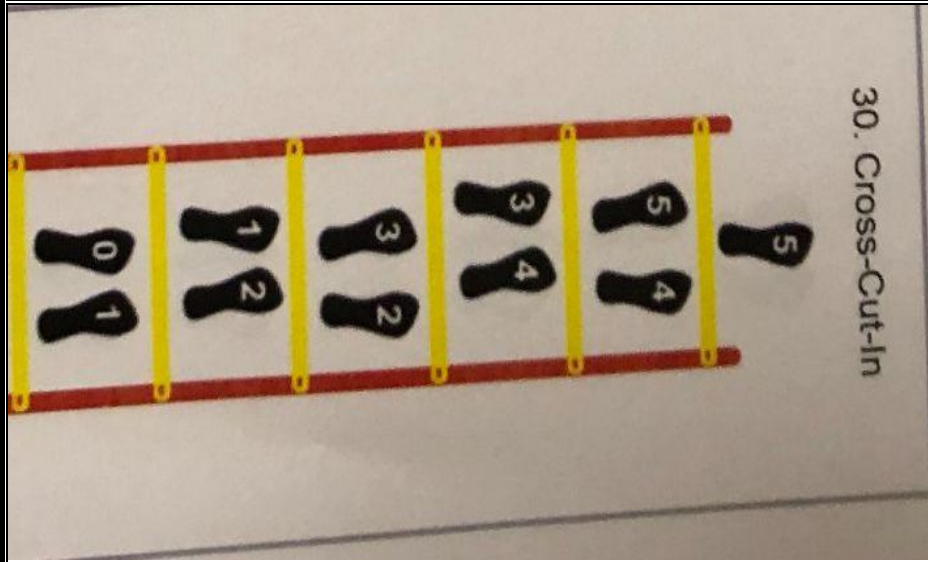
<p>A10</p> <p>يؤدي كما في الشكل</p>	<p>17. Easy Laterally Steps</p> 
<p>A11</p> <p>يؤدي كما في الشكل</p>	<p>19. Double All-In</p> 
<p>A12</p> <p>يؤدي كما في الشكل</p>	<p>20. Double Out-In</p> 

<p>A13</p>	<p>يؤدي كما في الشكل</p>	 <p>21. Double Half-Turn</p>
<p>A14</p>	<p>يؤدي كما في الشكل</p>	 <p>22. Forward-Back Hier: 3 vor, 1 zurück</p>
<p>A15</p>	<p>يؤدي كما في الشكل</p>	 <p>23. Stepper</p>

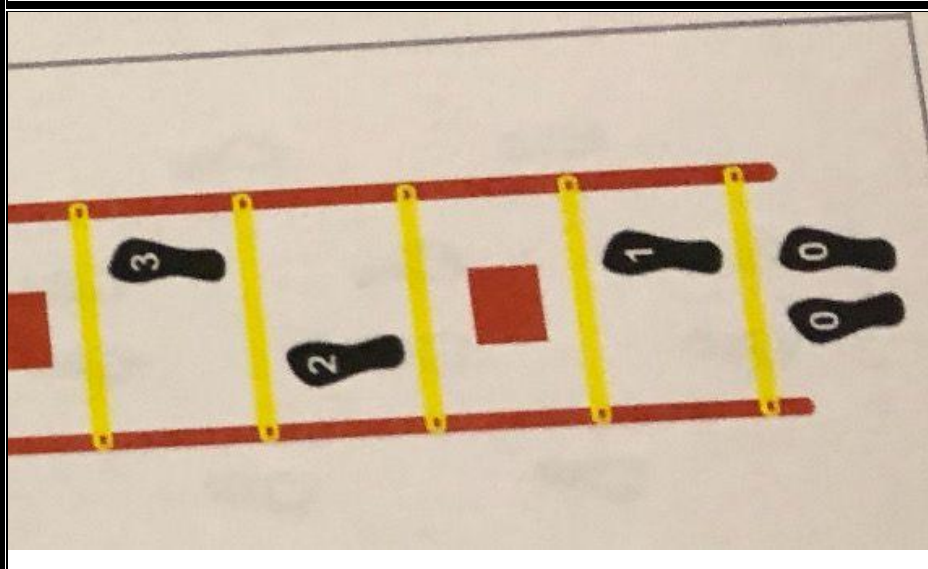
<p>A16</p> <p>يؤدي كما في الشكل</p>	 <p>26. Double Line Out</p>
<p>A17</p> <p>يؤدي كما في الشكل</p>	 <p>28. Double Across Line</p>
<p>A21</p>	



A18  
يؤدي  
كما  
في  
الشكل



A19  
يؤدي  
كما  
في  
الشكل



A20  
يؤدي  
كما  
في  
الشكل

يتمُّ أداء تمرين السلم التَّوافقي في المراحل الأولى بدون أيِّ مثير، ثمَّ يتمُّ إدخال الكرة خلال بعض التمرينات عن طريق التَّنطيط بيد والتنطيط بكرتين وتمرير الكرة حول الجسم، ورفع الكرة، وتنقل الكرة بين اليدين فوق الرُّأس وأمام الرُّأس.

### مرفق 6.3: الاختبارات المستخدمة في الدِّراسة

قام الباحث بعد الدِّراسة ومراجعة المراجع والأدبيات السابقة باستطلاع رأى الخبراء؛ لتحديد أهمِّ القدرات التَّوافقية والاختبارات المهارية الخاصة بمهاتري المحاورة (عالية - بتغيُّر الاتجاه)، والتَّصويب (من الثَّبات أسفل السَّلَّة)، وذلك من خلال تصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء وعددهم (10) خبراء وقد قام الباحث بعرض الاستمارة على الخبراء ممن تتوافر فيهم الشروط التالية:

- أن يكونَ حاصلًا على درجة دكتوراة في التَّربية الرِّياضية.
- ألا تقلَّ سنوات الخبرة في مجال التَّخصص عن 10 سنوات.

وهم موضَّحون في الجدول التَّالي:

الرقم	الاسم	مكان العمل	الاختصاص
1	أ.د. عبد الناصر القدومي	النجاح	فلسفة التربية البدنية والرياضة
2	أ.د. عماد عبد الحق	النجاح	دكتوراة تربية رياضية
3	أ.د. بهجت أبو طامع	خضوري	فلسفة التربية البدنية والرياضة
4	أ.د. جمال أبو بشارة	خضوري	تدريب كرة قدم دكتوراة
5	د. إياد عبد الله	بيرزيت	دكتوراة تربية رياضية
6	د. منذر نصر الله	الاستقلال	دكتوراة تدريب الرياضي
7	د. وليد خنفر	الأمريكية	دكتوراة تربية رياضية
8	د. أحمد نصار	خضوري	دكتوراة تربية رياضية
9	د. إسلام عباس	الأمريكية	دكتوراة تربية رياضية
10	د. عبد السلام حمارشة	القدس	دكتوراة تربية رياضية
11	د. بشار صالح	النجاح	دكتوراة تربية رياضية

وقد كانت آراء السادة الخبراء حول مدى صلاحية اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث كما هي في الجدول التالي:

تأثير التمرينات التوافقية على تطوير مهارات المحاوره والتصويب في كرة السلة لدى اللاعبين		
متوسط التقييم	الاختبارات التوافقية	أولا
	اسم الاختبار	رقم الاختبار
7.70	اختبار الجري المتعرج لفليشمان	1
7.78	اختبار الدوائر المرقمة	2
5.38	اختبار تمرير الكرة على حائط لمدة 20 ث	3
7.11	المشي على خط مستقيم لمسافة 10م	4
7.22	اختبار الوقوف على قدم واحدة	5
7.78	اختبار باستخدام السلم الحركي (التوافقي)	6
8.44	اختبار الدرجة الوقوف ورمي الكرات المختلفة	7
7.50	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	8
8.33	اختبار الرّكض ثم تغيير الاتجاه تبعا لإشارة	9

يتضح من الجدول أعلاه والخاص بآراء السادة الخبراء حول مدى صلاحية اختبارات القدرات التوافقية للاعبين كرة السلة، حيث استقر رأي الباحث على اعتماد نسبة مئوية قدرها (70%) كحد أدنى لقبول تلك الاختبارات، وبالتالي أسفرت نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء عن الاختبارات التالية:

1. القدرة على تقدير الوضع (اختبار الدوائر المرقمة).
2. القدرة على التوازن الحركي (اختبار الوقوف على قدم واحدة).
3. القدرة على الربط الحركي (اختبار الدرجة الوقوف ورمي الكرات المختلفة).
4. القدرة على سرعة الاستجابة الحركية (اختبار الرّكض ثم تغيير الاتجاه تبعا لإشارة).

ولضمان دقة القياسات المتحصل عليها قيد البحث، استخدم الباحث الاختبارات التالية:-

م	القدرات التوافقية	الاختبارات	وحدة القياس	الأداة أو الجهاز المستخدم
1	القدرة على تقدير الوضع	اختبار الدوائر المرقمة	زمن	حلقات - ارقام
2	القدرة على التوازن الحركي	اختبار الوقوف على قدم واحده مع التتطيط	زمن	كرة سلّة- شريط قياس
3	القدرة على الربط الحركي	اختبار الدرجة والوقوف ورمي الكرات المختلفة	درجة	كرات تنس- سلّة- يد - فرشاة طبية
4	القدرة على الاستجابة الحركية	اختبار الرّكض ثم تغيير الاتجاه تبعا لإشارة	درجة	أقماع ملونة -كرة سلّة- صافرة

الاختبارات الخاصة بأداء مهارتي المحاورة والتصويب.

وقد كانت آراء السادة الخبراء حول مدى صلاحية اختبارات أداء مهارتي المحاورة والتصويب قيد البحث كما هي في الجدول التالي:

متوسط التقييم	تحكيم الاختبارات المهارية	ثانيا
	اسم الاختبار	رقم الاختبار
7.75	من البدء العالي الطبطبة السريعة لمسافة 20 م	1
7.63	العدو طول الملعب بالكرة باليد المسيطرة	2
6.25	من الوضع العالي الطبطبة باستخدام كرتين بخط مستقيم	3
8.13	من البدء العالي طبطبة بتغير الاتجاه بين 6 أقماع 14 م ذهابا وإيابا	4
6.88	المحاورة زكزاك منتهية بالتصويب	5
7.22	التتط زكزاك بين الأقماع	6
7.67	اختبار التصويب بالقفز من أسفل السلّة	7
8.11	التصويب 10 كرات من الثبات	8
7.44	اختبار تصويب أسفل السلّة لمدة 30 ث	9

يتضح من الجدول أعلاه والخاص بآراء السادة الخبراء حول مدى صلاحية اختبارات أداء مهارتي المحاورة والتصويب للاعبين كرة السلّة، حيث استقر رأي الباحث على اعتماد نسبة مئوية قدرها (70%)

كحد أدنى لقبول تلك الاختبارات، وبالتالي أسفرت نتائج استطلاع رأى السادة الخبراء عن الاختبارات التالية:

1. المحاورة العالية (من البدء العالي الطبطبة السريعة لمسافة 20 م).
2. المحاورة بتغيير الاتجاه (من البدء العالي طبطبة بتغيير الاتجاه بين 6 أقماع 14 م ذهابا إيابا)
3. التصويب (التصويب 10 كرات من الثبات)

ولضمان دقة القياسات المتحصّل عليها قيد البحث، استخدم الباحث الاختبارات التالية:-

م	المهارة	الاختبارات	وحدة القياس	الأداة أو الجهاز المستخدم
1	المحاورة العالية	البدء العالي الطبطبة السريعة لمسافة 20 م	زمن	أقماع-كرة سلّة-ساعة ايقاف
2	المحاورة بتغيير الاتجاه	البدء العالي طبطبة بتغيير الاتجاه بين 6 أقماع 14 م ذهابا إيابا	زمن	كرة سلّة- أقماع- ساعة ايقاف
3	التصويب	تصويب 10 كرات من الثبات	درجة	كرة سلّة

مرفق 7.3: بيانات الاختبارات التوافقية والمهارية القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة

بيانات الاختبارات التوافقية المجموعه التجريبية									
اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة	اختبار الدرجة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة
تصويب (نقطه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)	توقيت (ثانيه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)
1	7.40	1	2	12	9.40	5	49	149	12
2	6.20	2	2	60	8.06	5	44	160	12
1	7.92	1	1	133	9.40	4	44	162	14
1	7.80	1	2	78	10.20	4	54	167	12
2	7.71	2	3	132	8.66	5	67	174	14
1	8.68	1	1	35	9.10	4	63	173	14
1	7.55	1	1	300	8.30	5	55	160	14
2	6.58	1	3	199	10.40	5	53	160	13
2	8.10	1	3	126	11.60	5	51	165	14
1	6.90	1	2	402	9.50	3	68	177	14
1	7.00	1	1	207	9.90	4	53	160	13
1	6.75	1	1	90	10.33	5	43	152	12
2	7.50	1	3	336	8.50	5	49	164	14
1	8.23	1	2	87	10.20	4	61	157	13
1	7.38	2	3	192	11.38	5	71	171	14
1	7.23	1	2	210	9.78	5	58	159	14

بيانات الاختبارات التوافقية المجموعه الضابطة									
اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة	اختبار الدرجة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة
تصويب (نقطه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)	توقيت (ثانيه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)
1	7.20	1	2	60.0	9.23	4	48	158	14
2	6.88	1	3	152.4	8.45	4	80	156	14
1	7.40	1	1	204.0	10.10	4	65	167	13
1	8.10	1	2	252.0	9.30	4	55	144	11
2	9.20	2	3	144.0	9.50	4	74	168	13
1	8.50	1	1	75.0	8.25	4	50	144	12
2	6.40	1	2	312.6	9.60	5	49	145	12
1	6.60	2	3	68.4	11.37	5	43	165	13
1	7.21	1	2	147.0	10.70	5	43	155	13
1	7.12	1	2	259.2	9.60	5	50	163	14
2	9.16	1	1	333.0	9.12	5	51	165	14
2	7.06	2	3	272.4	10.23	5	48	159	13
2	7.13	2	3	252.0	10.60	5	42	150	12
1	7.14	1	2	212.4	8.30	5	49	165	14
1	7.59	1	1	270.0	10.10	4	51	156	14
1	6.90	1	2	192.0	10.60	5	41	155	12

بيانات الاختبارات المهارية القبلية المجموعه الضابطة									
اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة	اختبار الدرجة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة
تصويب (نقطه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)	توقيت (ثانيه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)
4	20.47	4.80							
3	24.00	5.00							
6	24.20	4.50							
4	22.90	5.20							
4	26.90	5.30							
5	27.50	4.20							
5	20.20	3.80							
3	17.80	3.80							
6	20.50	4.31							
4	22.60	4.70							
4	23.80	4.71							
5	22.00	4.36							
4	20.50	3.53							
5	20.00	4.33							
5	20.10	4.90							
2	22.00	4.70							

بيانات الاختبارات المهارية القبلية المجموعه التجريبية									
اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة	اختبار الدرجة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة	اختبار الركض ثم تغير الاتجاه تبعاً لإشارة	اختبار الدرجة
تصويب (نقطه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)	توقيت (ثانيه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)	تصويب (نقطه)	توقيت (ثانيه)
1	7.40	1	2	12	9.40	5	49	149	12
2	6.20	2	2	60	8.06	5	44	160	12
1	7.92	1	1	133	9.40	4	44	162	14
1	7.80	1	2	78	10.20	4	54	167	12
2	7.71	2	3	132	8.66	5	67	174	14
1	8.68	1	1	35	9.10	4	63	173	14
1	7.55	1	1	300	8.30	5	55	160	14
2	6.58	1	3	199	10.40	5	53	160	13
2	8.10	1	3	126	11.60	5	51	165	14
1	6.90	1	2	402	9.50	3	68	177	14
1	7.00	1	1	207	9.90	4	53	160	13
1	6.75	1	1	90	10.33	5	43	152	12
2	7.50	1	3	336	8.50	5	49	164	14
1	8.23	1	2	87	10.20	4	61	157	13
1	7.38	2	3	192	11.38	5	71	171	14
1	7.23	1	2	210	9.78	5	58	159	14



## فهرس المرفقات

الصفحة	عنوان المرفق	رقم المرفق
82	جدول استمارة تسجيل بيانات عينة الدراسة للمجموعة التجريبية نبات تحت 14 عاما	1.3
83	جدول استمارة تسجيل بيانات عينة الدراسة للمجموعة الضابطة نبات تحت 14 عاما	2.3
84	أسماء المساعدين في البرنامج التدريبي	3.3
85	الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي التوافقي المقترح	4.3
97	نماذج للتدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي	5.3
112	الاختبارات المستخدمة في الدراسة	6.3
117	بيانات الاختبارات التوافقية والمهارية القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة	7.3
118	بيانات الاختبارات التوافقية والمهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	8.3

## فهرس الأشكال التوضيحية

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
17	الفرق بين المهارة الرياضية والقدرات حسب الترتيب الهرمي	1.2
49	تمرين الدوائر المرقمة	1.3
59	التغير في المتوسطات الحسابية للاختبارات التوافقية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية	1.4
60	نسبة التحسن في الاختبارات التوافقية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية	2.4
63	التغير في المتوسطات الحسابية للاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية	3.4
63	نسبة التحسن في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية	4.4
66	التغير في المتوسطات الحسابية للاختبارات التوافقية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة	5.4
66	نسبة التحسن في الاختبارات التوافقية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة	6.4
69	التغير في المتوسطات الحسابية للاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة	7.4
69	نسبة التحسن في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة	8.4
71	الفروق في الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	9.4

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
14	متطلبات التوافقية للمهام الحركية	1.2
16	المراحل التعليمية التي تمر بها المهارة الحركية	2.2
18	توضيح مقارن للفرق بين المهارة الرياضية والقدرات	3.2
21	أخطاء المحاورة العالية الشائعة	4.2
37	التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) الاختبار القبلي والبُعدي	1.3
38	اختبار اعتدالية افراد عينة الدراسة في العمر، الطول، الوزن، والعمر التدريبي. ن= (32)	2.3
39	اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي، ن = (32)	3.3
41	أيام التدريب لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)	4.3
41	محتوى البرنامج التدريبي	5.3
42	النسب الزمنية لمحتوى الإعداد داخل البرنامج	6.3
42	التوزيع الزمني لمراحل البرنامج التدريبي (الإعداد العام)	7.3
43	توزيع درجات الحمل	8.3
44	توزيع الإعداد البدني والتوافقي والمهاري والخططي	9.3
45	توزيع زمن الجزء التوافقي على اثني عشر أسبوعاً	10.3
46	الأهداف العامة للشهر الأول	1.11.3
47	الأهداف العامة للشهر الثاني	2.11.3
48	الأهداف العامة للشهر الثالث	3.11.3
55	معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات التوافقية والمهاريّة في الدراسة الاستطلاعية	12.3
59	نتائج اختبار (ت) للأزواج لأثر تنمية بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين (المجموعة التجريبية) (ن= 16).	1.4

2.4	نتائج اختبار (ت) للأزواج لأثر تنمية بعض القدرات التوافقية على تطوير أداء مهارات المحاور والتصويب لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين (المجموعة التجريبية) (ن = 16).	62
3.4	نتائج اختبار (ت) للأزواج لأثر التدريبات التقليدية لتطوير بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين (المجموعة الضابطة) (ن = 16).	65
4.4	نتائج اختبار (ت) للأزواج لأثر التدريبات التقليدية على تطوير أداء مهاراتي المحاور والتصويب لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عاما في فلسطين. (المجموعة الضابطة) (ن = 16).	68
5.4	نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في قياس أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على تطوير أداء مهاراتي المحاور والتصويب لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة تحت عمر 14 عام في فلسطين بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 32).	71

## فهرس المحتويات

إقرار	أ
الإهداء	ج
الشكر والعرفان	د
الملخص	د
Abstract	و
الفصل الأول	1
1. المقدمة	1
1.1 خلفية الدراسة	1

5	2.1 مشكلة الدراسة.....
5	3.1 أهمية الدراسة.....
6	4.1 أهداف الدراسة.....
6	5.1 فرضيات الدراسة.....
7	6.1 حدود الدراسة.....
7	7.1 التعريف بمصطلحات الدراسة.....
7	8.1 هيكلية الدراسة.....
<b>9</b>	<b>الفصل الثاني.....</b>
9	2. الإطار النظري و الدراسات السابقة.....
9	1.2 الإطار النظري.....
9	1.1.2 القدرات التوافقية.....
18	2.1.2 كرة السلة.....
26	2.2 الدراسات السابقة.....
26	1.2.2 الدراسات العربية.....
29	2.2.2 الدراسات الأجنبية.....
33	3.2.2 التعقيب على الدراسات السابقة.....
<b>36</b>	<b>الفصل الثالث.....</b>
36	3. الطريقة والإجراءات.....
36	1.3 منهج الدراسة.....
37	2.3 مجتمع الدراسة.....
37	3.3 عينة الدراسة.....
37	1.3.3 اختيار وتقسيم عينة الدراسة.....
38	2.3.3 اعتدالية وتكافؤ عينة الدراسة.....

40.....	4.3 أدوات الدراسة
40.....	1.4.3 البرنامج التدريبي المقترح:
49.....	2.4.3 الاختبارات المستخدمة في الدراسة
53.....	5.3 المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة
53.....	1.5.3 صدق الاختبارات
53.....	2.5.3 ثبات الاختبارات
56.....	6.3 متغيرات الدراسة
56.....	7.3 إجراءات الدراسة
56.....	1.7.3 الإجراءات التمهيدية
56.....	2.7.3 تنفيذ البرنامج التدريبي
57.....	3.7.3 الاختبارات البعدية
57.....	8.3 المعالجات الإحصائية

## 58 ..... الفصل الرابع

58.....	4. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها
58.....	1.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
65.....	2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
70.....	3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

## 73 ..... الفصل الخامس

73.....	5. الاستنتاجات والتوصيات
73.....	1.5 الاستنتاجات:
74.....	2.5 التوصيات:
75.....	قائمة المصادر والمراجع
75.....	أولاً: - المراجع العربية

78.....	ثانيا: - المراجع الأجنبية.....
82.....	المرفقات .....
119 .....	فهرس المرفقات .....
120 .....	فهرس الأشكال التوضيحية.....
121 .....	فهرس الجداول.....