



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية الرياضية / للبنات

# تمريبات مقترحة لتطوير التوافق الحركي ومستوى أداء مهارة خطوات الدفاع للاعبين كرة السلة

بحث مقدم من قبل  
رنا شهاب أحمد

1432 هـ  
2011 م

مستخلص البحث

"تمريبات مقترحة لتطوير التوافق الحركي ومستوى أداء مهارة خطوات الدفاع للاعبين كرة السلة".

أن الانجازات الكبيرة في الفعاليات الرياضية لم تكن وليد المصادفة وإنما نتيجة تخطيط سليم وبعيد وأعتد الطرائق العلمية في التعليم والتدريب , إذ أن الوصول الى المستويات الرياضية العالية في النشاطات الرياضية كافة يتوقف على تكامل وارتقاء العديد من المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية.

وكون التوافق الحركي احد اهم القدرات الحركية التي يمكن من خلاله الوصول الى الاداء المتقن وعدم اشراك مجاميع عملية كثيرة تضيق الجهد والذي يمكن من خلاله تطوير مهارة خطوات الدفاع من خلال تمارينات مقترحة لتطوير التوافق الحركي وبالتالي مدى تأثيره في مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع بكرة السلة.

**وهدفت الدراسة:-**

1. اعداد تمارينات مقترحة لتطوير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة.
  2. التعرف على تأثير التمارينات المقترحة لتطوير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة.
  3. التعرف على نسبة التطور في التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة .
- افترض الباحث:-**

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية في تطوير التوافق الحركي ومستوى اداء مهارة خطوات الدفاع بكرة السلة.
  2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات التوافق الحركي ومستوى أداء مهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة.
  3. هناك نسبة تطور في متغير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة.
- واختار الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة, إذ تم اختيار لاعبي نادي الشهيد اوهان الرياضي بكرة السلة وعددهم (9) لاعبين.
- وقد توصل الباحث الى ان:-**

التمارين المقترحة لها تأثير ايجابي في تطوير التوافق ومدى تأثيره في مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع.

## Abstract Search

**"Exercises are proposed for the development of synergy and level of skill performance steps of defense for basketball players."**

That the great achievements in the sporting events were not the coincidence, but as a result of proper planning and far-and the adoption of scientific methods in education and training, since access to the levels of sporting prowess in sports activities all depend on the integration and upgrade many of the physical demands and skill and tactical.

The fact that the synergy one of the most important motor skills that can be through access to the performance of intricate and not to involve the totals of the many wasted effort, which you can develop the skill steps defense through exercises proposed to develop a synergy and consequently the extent of its impact on the performance level of skill steps defense basketball.

The aim of the study: -

1. The preparation of exercises proposed for the development of synergy and its impact on the performance level of skill steps to defend under study.
2. Identify the impact of the proposed exercise to develop a synergy and its impact on the performance level of skill steps to defend under study.
3. Identify the proportion of development in the synergy and its impact on the performance level of skill steps to defend under study.

Suppose a researcher: -

1. The presence of statistically significant differences in the development of synergy and level of skill performance steps defense basketball.
2. The presence of statistically significant differences between before and after tests and post tests in favor of compatibility tests and the level of motor skill performance steps to defend under study.
3. There is evolution in a variable proportion of synergy and its impact on the performance level of skill steps to defend under study.

The researcher selected the experimental method is adequate to the nature of the problem, as it has been selected players martyr Wuhan Sports Club basketball and the number (9) players.

The researcher concluded that: -

The proposed exercise a positive influence in the development of consensus and its impact on the performance level of skill steps of the defense.

## 1-1 المقدمة واهمية البحث: 1- التعريف بالبحث:

إن الانجازات الكبيرة في الفعاليات الرياضية لم تكن وليد المصادفة وانما نتيجة تخطيط سليم واعتماد الطرائق العلمية في التعليم والتدريب, إذ إن الوصول الى المستويات الرياضية العالية في النشاطات الرياضية كافة, يتوقف على تكامل الكثير من المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية وغيرها, والارتقاء بها.

ان لعبة كرة السلة هي إحدى الألعاب الرياضية الفرقية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم , واستطاعت ان تجذب الانظار اليها بشكل كبير لما لها من مزايا وخصائص بدنية ومهارية وعقلية عالية المستوى, فضلاً عن وجود عناصر خاصة بها مثل الاثارة والاداء الفني والمتعة, واصبحت تمارس بشكل واسع من لدن اللاعبين واللاعبات. وتعد التمارين التوافقية ذو اهمية كبيرة في اداء المهارات سواء كانت هجومية او دفاعية اذ من خلالها يمكن الوصول الى اداء متقن وعدم اشراك مجاميع عضلية كثيرة تضيق الجهد وبالتالي تتيح للاعب محاولة هجومية جديدة فالتوافق هو " ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف المنشود "(1).

وتعد المهارات الدفاعية الفردية والفرقية الجانب الاساس التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة السلة ويجيدها, حيث تشكل المهارات الدفاعية مجموعة من المهارات التي تتيح للاعب المدافع مواجهة المواقف الهجومية المختلفة سواء الفردي منها او الجماعي اذا ما اديت بنجاح.

ومن هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على مدى تأثير استخدام بعض التمرينات المقترحة من اجل تطوير التوافق الحركي ومهارة خطوات الدفاع ومدى تأثيره في مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع لدى لاعبي كرة السلة.

## 2-1 مشكلة البحث:

على الرغم من التطور الهائل في وسائل التدريب الحديثة بكرة السلة الا أن اللجوء الى ميادين البحث العلمي بعد هذا التطور الكبير يعد من اولويات القائمين على هذه اللعبة, فوجب البحث لايجاد السبل الناجحة لملاحقة التطور الكبير الذي حصل في الرياضة بشكل عام ولعبة كرة السلة بشكل خاص.

ولقد تعددت مشاكل الرياضة وخاصة في لعبة كرة السلة في الجانب المهاري والبدني والخططي ايضاً, بالإضافة الى ضعف التوافق الحركي الذي يعد عاملاً مهماً في اداء مستوى اللاعبين اثناء المباريات سواء في المهارات الدفاعية او الهجومية وبالتالي فان هذا الضعف عند اللاعبين يسبب ضعفاً في الاداء المهاري والبدني مؤثراً بذلك على مستوى اداء المهارات الدفاعية والهجومية.

ومن خلال ممارسة الباحث لهذه الرياضة ومتابعة تطورها وتدرجات بعض فرق الاندية لاحظ وجود تباين في مستوى الاداء الحركي لمهارات كرة السلة وبشكل خاص مهارة خطوات الدفاع والتوافق الحركي, الامر الذي دعى الباحث الى بحث هذه المشكلة والوقوف على افضل الحلول لها من خلال اعداد منهاج استخدام تمرينات مقترحة لتفادي الضعف في مهارة خطوات الدفاع والمستوى المتدني في التوافق الحركي عند لاعبين كرة السلة.

---

(1) وجيه محجوب, احمد البديري؛ اصول التعلم الحركي: (الموصل, دار الجامعية للنشر والطباعة, 2002), ص15.

## 3-1 اهداف البحث:

(1) اعداد تمرينات مقترحة لتطوير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع لأفراد عينة البحث.

- (2) التعرف على تأثير التمرينات المقترحة لتطوير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع لأفراد عينة البحث.
- (3) التعرف على نسبة التطور في التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع لأفراد عينة البحث.

#### 4-1 فروض البحث:

- (1) وجود فروق ذات دلالة احصائية في تطوير التوافق الحركي ومستوى أداء مهارة خطوات الدفاع في كرة السلة.
- (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في اختبارات التوافق الحركي ومستوى أداء مهارة خطوات الدفاع لأفراد عينة البحث.
- (3) هناك نسبة تطور في متغير التوافق الحركي ومستوى أداء مهارة خطوات الدفاع لأفراد عينة البحث.

#### 5-1 مجالات البحث:

##### 1-5-1 المجال البشري:

لاعبى نادي الشهيد اوهان الرياضي لكرة السلة لعام 2010.

##### 2-5-1 المجال الزماني:

من 2010/3/1 ولغاية 2010/5/1

##### 3-5-1 المجال المكاني:

ملعب كرة السلة لنادي الشهيد أوهان الرياضي

##### 2- الدراسات النظرية والمشابهة:

##### 1-2 الدراسات النظرية

##### 1-1-2 التوافق الحركي:

وهناك اتفاق كبير حول أهمية التوافق الحركي ودوره في حياتنا بشكل عام وحقل التربية الرياضية بشكل خاص لذا يورد الباحث عدداً من التعاريف ، فقد عرفه اسامة كامل بأنه " مقدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة في اطار واحد"(1). كما عرفه وليم بأنه " القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم حركية مستقلة ووسائل واساليب حسية مختلفة في انماط حركية متقنة"(2).

وعليه يرى الباحث أن التوافق الحركي هو السرعة والسيطرة والاحساس الحركي والتوازن والرشاقة والدقة في الأداء من خلال التنظيم لكل عضو في جسم الرياضي للقيام بالنشاط الخاص به مع الاحتفاظ بالجهد خلال اداء المهارات الهجومية بشكل عام ومهارة خطوات الدفاع بشكل خاص لدى لاعبي كرة السلة.

(1) اسامة كامل راتب؛ النمو الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص331.

(2) William E. pretice; get fit. Stay fit, graw Hill. U.S.A, 2001, P24

##### 1-1-1-2 انواع التوافق الحركي:

- هناك عدة انواع للتوافق الحركي فمنهم من قسم التوافق الحركي على نوعين هما: (1)
1. توافق الاطراف: عد هذا النوع اقرب للعمومية في الاعمال التي تتطلب توافقاً للقديمين او اليدين او كلاهما معاً.
2. التوافق الكلي للجسم: وهو التوافق العام والكامل الذي يتضمن حركة الجسم بكامله .
- ومنهم من قسمه على هذين النوعين: (2)

1. التوافق العام: يمكن ملاحظته عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب والتسلق.
2. التوافق الخاص: وهو يتمشى مع طبيعة النشاط المعين، كالتوافق الخاص من خلال تبادل الكرة بين اليد الواحدة أو اليدين ونقطة محددة كحلقة السلة واللوحه مع متابعة النظر أو التوافق بين العين والذراع والعين والقدم في لعبة المباراة مثلاً.

### 2-1-4 مفهوم الدفاع الفردي: (3)

تشكل المهارات الدفاعية مجموعة من المهارات الحركية تتيح للاعب المدافع مواجهة المواقف الهجومية المختلفة للمباراة سواء الفردية منها أو الجماعية ويعد امتلاك هذه المهارات وإيجادها القاعدة الأساسية لتكوين دفاع الفريق بطرقه وتشكيلاته المختلفة، وتبرز أهمية المهارات الدفاعية إذا أدرك اللاعب بأنه كلما أدى أحدها بنجاح اتاحت له فرصة محاولة هجومية جديدة.

وإن اتقان هذه المهارات من لدن اللاعبين سيؤدي بالضرورة إلى الارتقاء بمستوى الأداء الخططي (التكتيكي) الدفاعي للفريق لأنه "في التطبيق الخططي للدفاع نجد أن جميع لاعبي الفريق المدافع يقومون أو يؤدون حركات معينة وبحسب ما تطلبه الخطة الدفاعية الموضوعه من لدن المدرب في مواجهة هجوم الفريق المنافس، وهذه التحركات ماهي الا وسيلة أو أسلوب من أجل اتخاذ وضع يغلب عليه طابع التنسيق والتنظيم والتعاون بين لاعبي الفريق المدافع يؤهلهم لممارسة مهاراتهم في الدفاع الفردي من أفضل وضع ممكن، وارتفاع مستوى هذه المهارات سيكون العامل الحاسم في منع الفريق المهاجم من التسجيل أو الحصول على الكرة أو اعاقه سير الكرة وحرفها في غير ما يبغى الفريق المهاجم (4).

وقد عرف حسن معوض الدفاع الفردي بأنه "فن أساسي ولا غنى عنه في نوع من أنواع الدفاع فاجادة الدفاع الفردي ضرورة سواء في الدفاع رجل لرجل أو في الدفاع عن المنطقة، ومن هنا تبرز أهمية الدفاع كأساس يمكن أن تبنى عليه المهارات الدفاعية الأخرى بكل أنواعها" (1).

وعرفها احمد أمين ومحمد عبد العزيز بأنها "حراسة اللاعب المهاجم والحد من خطورته سواء كان حائزاً على الكرة أو بدونها" (2).

---

(1) Fleish man E.A. The structure and measurement of Physical fitness (New Jersey prentice Hall, Inc Englewood Cliffs, 1964), P100.

(2) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)، ص405-409.

(3) مصطفى محمد زيدان؛ كرة السلة للمدرب والمدرس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص139.

(4) حسين شاكر؛ كرة السلة، ط2: (القاهرة، مكتبة الانجلو، 1963)، ص70.

### 2-1-4-1 المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة السلة : (3)

وقسمت المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة السلة على النحو الآتي :  
أولاً / المهارات الدفاعية ضد لاعب من دون كرة وتشمل:  
أ- وقفة الاستعداد الدفاعية.

- ب- حركات القدمين الدفاعية.
  - ت- المكان الدفاعي.
  - ث- استخدام الرؤية.
  - ج- التحدث في اثناء الدفاع.
- ثانياً / المهارات الدفاعية ضد لاعب حائز على الكرة وتشمل:

- أ- الدفاع ضد المحاور بالكرة.
  - ب- الدفاع ضد التمرير.
  - ت- الدفاع ضد التصويب.
  - ث- الدفاع ضد القاطع.
  - ج- جمع الكرات المرتدة دفاعياً.
- 5-1-2 المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة السلة (قيد الدراسة):**

#### **1-5-1-2 حركات القدمين الدفاعية: (4)**

تعد حركات القدمين الدفاعية من الاساسيات الحركية المهمة في لعبة كرة السلة الدفاعية, فالتحركات السريعة تمكن المدافع من ملاحقة المهاجم والسيطرة عليه ومنعه من تسلم الكرة او اداء المهارات الهجومية بالكرة أن كان حائزاً عليها.

- 
- (1) حسن سيد معوض؛ فن كرة السلة (الدفاع الفردي): (القاهرة، دار الحمامي للطباعة، 1993)، ص13.
  - (2) احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامه؛ كرة السلة للناشئين: (القاهرة، الفنية للطباعة والنشر، 1986)، ص 25.
  - (3) محمد عبد الرحيم؛ الدفاع في كرة السلة: (جامعة الاسكندرية، مطبعة الانتصار، 1999)، ص 26 .
  - (4) محمد عبد الرحيم اسماعيل؛ مصدر سبق ذكره، 1999، ص 27- 28 .

**وتعتمد حركات القدمين الدفاعية بشكل اساسي على انواع مختلفة من التحركات وهي:**

1. التحرك الدفاعي للامام والخلف : (عند التحرك للامام لمتابعة اللاعب المهاجم, تتقدم القدم الامامية اولاً بمسافة قصيرة ثم تتبعها القدم الخلفية, أما اذا تم التحرك للخلف فتتقهقر القدم الخلفية اولاً ثم يليها القدم الامامية مع الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين في اثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي ومن النقاط المهمة عدم ملامسة القدمين بعضها ببعض حتى لايفقد اللاعب توازنه في اثناء الحركة او حينما يخادع من لدن

اللاعب المهاجم سواء بالكرة او بغيرها, كذلك يجب أن تلامس القدمين الارض دائماً في اثناء التحركات على أن تتم تلك التحركات الدفاعية على مشطي القدمين وبخطوات سريعة ورشيقة).

2. التحرك الدفاعي للجانب: عند التحرك الى الجانب الايمن على سبيل التمثيل فإن القدم اليمنى تتحرك اولاً الى جهة اليمين ثم تليها القدم اليسرى, ويجب مراعاة شروط الوقفة الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان وغيرهما.

3. التحرك الدفاعي القطري او المائل: وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحرك اللاعب المهاجم في اتجاه ما بين الجانب الامامي والخلفي, ويؤدي اللاعب المدافعة الشروط الدفاعية نفسها السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل او انحراف الجسم بزاوية.

## 2-2 الدراسات المشابهة:

### 1-2-2 دراسة مؤيد اسماعيل ابراهيم (2006): (1)

#### اهداف الدراسة:

- (1) اعداد منهج تدريبي مقترح في تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية الدفاعية بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16) سنة.
- (2) التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16) سنة.

#### الاستنتاجات:

- (1) اثر المنهج التدريبي المقترح بشكل فاعل في المهارات الاساسية الهجومية الدفاعية وفي الاستجابات التي تحتاج الى استخدام السرعة والدقة.
- (2) أن استخدام التكرار المتنوع طور السرعة والدقة للمهارات الاساسية ( الهجومية والدفاعية) للمجموعة التجريبية.

### 2-2-2 دراسة وداد كاظم وسجي شكر (2010): (2)

#### اهداف الدراسة:

- (1) التعرف على تأثير تنمية التوافق الحركي باستخدام التمارين التطبيقية الخاصة في تطوير انسيابية الاداء الحركي والدقة لبعض المهارات الهجومية لدى طالبات المرحلة الرابعة بكرة اليد.

#### الاستنتاجات:

- (1) ان التدريب باستخدام التمارين التطبيقية الخاصة قد أدى الى تنمية التوافق الحركي بين اجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارات المختارة.



(2) تفوق المجموعة التجريبية التي طبق عليها المنهج المعد على المجموعة الضابطة من خلال افضلية الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث كافة ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1-3 منهج البحث:

يعد اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة من الخطوات المهمة التي يعتمد عليها نجاح البحث, وطبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد نوع المنهج المستعمل, وانطلاقاً من ذلك استعمل الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمة لطبيعة المشكلة .

### 2-3 عينة البحث:

ويقصد به " ذلك النموذج من المجتمع الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحور عمله "(1).  
اذ تم اختيار العينة من لاعبين نادي الشهيد أو هان الرياضي والبالغ عددهم (14) لاعب بطريقه عشوائيه, واستبعدت (5) لاعبين من الفريق لقيامهم بالتجربة الاستطلاعية, وبهذا اصبح عدد اللاعبين (9) لاعبين فقط, ولغرض التأكد من تجانس العينة تم استخدام معامل الالتواء في متغيرات (الطول- الوزن- العمر الزمني- العمر التدريبي) اذ تبين أن معامل الالتواء محصور بين  $(1 \pm)$ , وهذا يدل على تجانس عينة البحث كما هو مبين في الجدول (1).

## الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التوزيع
الطول	سم	160,88	161	6,09	-0,059	اعتدالي
الوزن	كغم	56,11	55	9,33	0,35	اعتدالي
العمر	شهر	182,66	180	20,59	0,387	اعتدالي
العمر التدريبي	شهر	37,33	36	12,64	0,315	اعتدالي

### 3-3 وسائل جمع المعلومات.

وهي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل لمشكلته مهما كانت تلك الادوات (البيانات, عينات, اجهزة). (2)

(1) وجيه محجوب واخرون؛ طرق البحث العلمى ومناهجه فى التربية الرياضية : (عمان, دار الفكر العربى, 1988), ص 113 .

(2) وجيه محجوب؛ اصول البحث العلمى ومناهجه: (عمان, دار المناهج للنشر والتوزيع, 2002), ص 161.

استعمل الباحث العديد من الوسائل والاجهزه و الادوات الضرورية لاداء الاختبارات ونذكر منها ماياتي:

### 1-3-3 وسائل المستخدمة في البحث:

1. المصادر العربية والاجنبية.
2. المقابلات الشخصية.
3. الاختبارات والقياس.
4. فريق العمل.
5. استمارة استبيان للخبراء والمختصين لتحديد اختبارات التوافق الحركي (\*).

### 2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- تم استخدام الاجهزة والادوات الاتية:
- ❖ شبكة الانترنت.
- ❖ ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) يابانية الصنع عدد(2).
- ❖ شريط لاصق.
- ❖ كرات تنس عدد (2).
- ❖ قائم حديدي عدد (2).
- ❖ عارضة خشبية عدد (1).
- ❖ لوح (كارتون) طولها 81.28 سم x عرض 12.7 سم.
- ❖ علب صودا عدد (3).
- ❖ ملعب كرة سلة.
- ❖ شريط قياس بطول (5متر).

### 4-3 اجراءات البحث الميدانية:

#### 1-4-3 تحديد اختبارات التوافق الحركي:

إن اهمية وضع اختبار للعينة التي يراد دراستها خطوة مهمة, إذ إن الاختبار " هو قياس قدرة الفرد على اداء عمل معين على وفق ضوابط علمية ودقيقة" (1).

وبعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية والبحوث السابقة تم تحديد الاختبارات الخاصة بالتوافق الحركي التي كان عددها (6) اختبارات, وقد عرضت الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في اختصاص (كرة السلة, التعلم الحركي, والتدريب الرياضي) خبراء للاستفادة من ارائهم ومقترحاتهم حول فقرات الاختبارات ومدى ملائمتها للعينة وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات من قبل الباحث وبحسب رأي الخبراء تم استبعاد الاختبارات التي لم تحصل على نسبة 75% وكما موضح في الجدول (2).

### الجدول (2)

يبين النسبة المئوية لاختبارات التوافق الحركي .

الاختبارات المستبعدة	النسبة المئوية	وحدة القياس	الاختبارات	ت
x	%20	ثا	اختبار الاشكال الهندسية	1
x	%20	ثا	اختبار الجري على شكل 8	2
√	%80	عدد	اخبار الرمي واستقبال الكرة	3
√	%80	ثا	اختبار الدوائر المرقمة	4
√	%80	ثا	اختبار علب الصودا	5
x	%20	عدد	اختبار نط الحبل	6

(1) مؤيد اسماعيل ابراهيم؛ تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16 سنة)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006.

(2) و داد كاظم مجيد وسجى شكر؛ تنمية التوافق الحركي باستخدام بعض التمارين التطبيقية الخاصة وتأثيرها في تطوير الانسياب الحركي والدقة لبعض المهارات الهجومية بكرة اليد: (بحث منشور في مجلة التربية الاساسية، 2010).

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1979) ص 316.  
(\* ينظر ملحق (1).

**3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:**

**3-5-1 اختبارات التوافق الحركي:**

1- اختبار رمي واستقبال الكرة<sup>(1)</sup>:

**الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين و اليد.**

**الأدوات :كرة تنس , حائط , يرسم خط على بعد خمسة امتار من الحائط .**

**مواصفات الاداء :**

يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض إذ يتم الاختبار على وفق التسلسل الآتي:

- رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها.
  - رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها.
  - رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
- التسجيل: كل محاولة صحيحة يحسب للمختبر درجة اي أن الدرجة النهائية (15) درجة.**

---

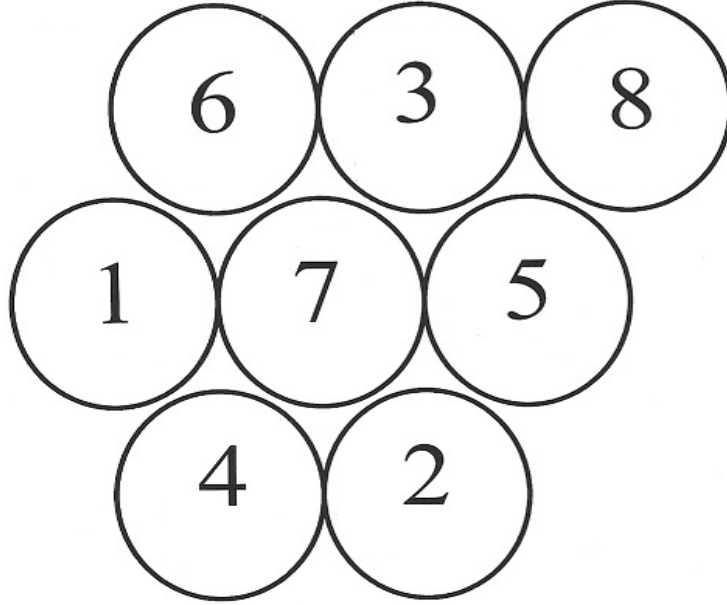
(1) محمد صبحي حسانين؛ طرق بناء وتقنين الاختبارات والقياس في التربية البدنية ط1: (القاهرة, مطبعة دار الشعب,1982), ص425.

2- اختبار الدوائر المرقمة (1) :

**الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين :**

الأدوات: ساعة إيقاف , يرسم على الارض ثماني دوائر على الارض على أن يكون قطر كل منها (60) سم , ترقيم الدوائر كما هو وارد في الشكل (1) .

مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة (1) , عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة (2) ثم الى الدائرة (3) ....حتى الدائرة (8) , يتم ذلك بأقصى سرعة .  
التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني الدوائر.



### الشكل (1)

يوضح اختبار الدوائر المرقمة

---

(1) محمد صبحي حسانين؛ مصدر سبق ذكره، 1995، ص 326.

3- اختبار علب الصود (أ) :

الغرض من الاختبار: تقييم التحكم العضلي الحركي الكلي والزمن الكلي (التوافق العضلي/ العصبي).

الأدوات : لوح (كارتون) طولها 32 بوصة تقريبا x عرض 5 بوصات, ساعة توقيت, علب صودا.  
مواصفات الاداء:

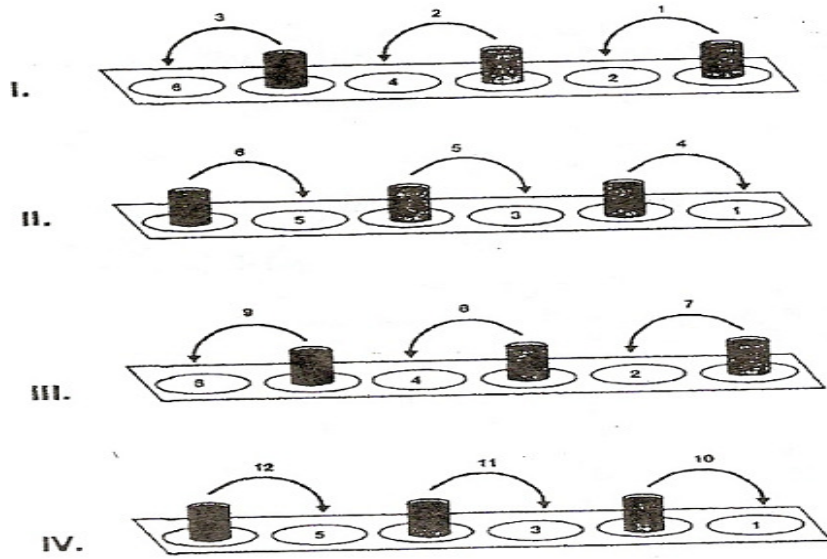
- يُرسم خط مستقيم طويل يمر عبر منتصف لوح ( كارتون) .
- تُرسم (6) علامات على هذا الخط بحيث تكون المسافة بين علامة وأخرى (5) بوصات بالضبط ( على هذا الخط) .
- يوضع اللوح فوق المنضدة بحيث يكون المؤدي يجلس امامها مع جعل منتصف اللوح يتقاطع مع الجسم كذلك تكون الادوات على المنضدة وفي متناول الشخص الجالس للامام.
- في حالة استخدام اليد اليمنى توضع العلب الثلاث فوق اللوح بالترتيب الاتي :
  - العلبة الاولى تتمركز في الدائرة رقم (1) اقصى اليمين .
  - العلبة الثانية تتمركز في الدائرة رقم (3) في المنتصف .
  - العلبة الثالثة تتمركز في الدائرة رقم (5) .
- أما اذا اراد المختبر استعمال اليد اليسرى توضع العلب الثلاث بالترتيب الاتي:
  - العلبة رقم (1) تتمركز في الدائرة رقم (6) اقصى اليسار.
  - العلبة رقم (2) تتمركز في الدائرة رقم (4) .
  - العلبة رقم (3) تتمركز في الدائرة رقم (2).

---

(1) ليلي سيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية, ط2: (جامعة حلوان, مركز الكتاب للنشر, 2007), ص313-315.

**توجيهات الاداء :**

- عند بداية الاختبار توضع اليد اليمنى مع الابهام على العلبة رقم (1) بحيث تكون زاوية مفصل المرفق من 100 - 120 درجة وتوضع حسب التسلسل الآتي :
- توضع العلبة رقم (1) داخل الدائرة رقم (2) .
- توضع العلبة رقم (2) داخل الدائرة رقم (4) .
- توضع العلبة رقم (3) داخل الدائرة رقم (6) .
- تعود العلب الثلاث للبداية الى جهة اليمين في الوضع الاصلي .
- يعطى المختبر محاولة تجريبية قبل بداية الاختبار .
- تودى الطريقة كلها مرتين من دون توقف ويحسب بوصفه محاولة واحدة .
- يجب اداء رحلتين الى الاسفل والاعلى حتى تستكمل محاولة واحدة.
- اذا أخطأ المختبر في الدائرة يعاد الاختبار.
- التسجيل : احتساب الزمن المستغرق خلال المحاولتين.



## الشكل (2)

يوضح اختبار العلب

2-5-3 اختبار خطوات الدفاع (قيد الدراسة):

1- اختبار خطوات الدفاع (1).

**الغرض من الاختبار:** قياس حركة اللاعب المدافع

**الأدوات:** ملعب كرة السلة مرسوم عليه خط عمودي يصل بين نقطتين منتصف الملعب والحد النهائي ماراً بمنتصف خط الرمية الحرة, ساعة توقيت.

**مواصفات الاداء:**

يقف اللاعب خلف نقطة البداية (نقطة تقع خلف منتصف الحد النهائي) ومع اشارة البدء يتحرك اللاعب بخطوات دفاعية الى الامام حتى يعبر منتصف الملعب, ثم يعود الى الخلف بخطوات (بظهره) نفسها حتى يعبر نقطة البداية, ثم يقوم بالدوران ومواجهة اتجاه الركض بجانبه ويتحرك بخطوات جانبية اتجاه منتصف الملعب حتى يعبر النقطة نفسها ويعود ايضاً بعكس اتجاه تحركه الخطوات الجانبية نفسها.

**شروط الاختبار:**

- يتحرك اللاعب بالطريقة الفنية نفسها للتحرك الدفاعي الصحيح.
- يمنح اللاعب محاولتين.

**التسجيل:** يسجل للاعب زمن المحاولة ويحتسب له الزمن الاقل.

### **3-6 التجارب الاستطلاعية :**

" تعد التجارب الاستطلاعية احدى الاساليب العلمية التي يلجأ اليها الباحث" (1) ولكونها محاولة أولية يرمي من ورائها الباحث الى عدد من الأهداف " (2).

### **3-6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى :**

أجريت هذه التجربة على عينة مؤلفة من (5) لاعبين من نادي الشهيد أوهان الرياضي من خارج عينة البحث تم اختيارهم بشكل عشوائي وذلك في يومي الاربعاء الموافق 20/2/2010 وعلى ملعب نادي الشهيد أوهان الرياضي لكرة السلة وكان أهدافها:

- (1) التعرف على امكانية اللاعبين من اداء التمرينات .
- (2) التعرف على الزمن المستغرق لاداء التمرينات .
- (3) التعرف على الراحة المعطاة بعد تكرارات عدة ومدى ملائمتها.

---

(1) احمد امين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامه؛ مصدر سبق ذكره، 1986، ص410.

### **3-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :**



أجريت هذه التجربة على عينة مؤلفة من (5) لاعبين من نادي الشهيد أو هان الرياضي من خارج عينة البحث تم اختيارهم بشكل عشوائي وذلك في يوم الخميس الموافق 2010/2/21 وعلى ملعب نادي الشهيد أو هان الرياضي لكرة السلة وكان هدفها:

- (1) معرفة مدى صلاحية الاختبارات والاجهزة والأدوات وسلامتها .
- (2) معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد لعلمية القياس وتدوين النتائج.
- (3) معرفة المشاكل والصعوبات لغرض تجاوزها.
- (4) ايجاد الثقل العلمي للاختبارات المرشحة من صدق وثبات وموضوعية.
- (5) معرفة مدى ملائمة الاختبارات للعينة .

### 7-3 الاسس العلمية للاختبارات :

بعد أن تم اجراء التجريبتين الاستطلاعتين الاولى والثانية على عينة مكونة من (5) لاعبين من غير عينة البحث الاساسية لغرض ايجاد الاسس الخاصة بالاختبارات قبل اجراء الاختبارات القبالية لمعرفة مدى صلاحية هذه الاختبارات لعينة البحث كالاتي :

### 1-7-3 صدق الاختبارات :

لغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحث بعرض استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل على صدق المحتوى او المضمون .

### 2-7-3 ثبات الاختبار :

إن ثبات الاختبار يعني "أن يعطي النتائج نفسها اذا ما أعيد الاختبار في الأوضاع نفسها" (3) , اذ تم التوصل الى معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار فقد أجرى الباحث الاختبار الاول بتاريخ 2010/2/20.

ثم اعيد تطبيق الاختبار بتاريخ 2010/2/28 حيث لا تتجاوز المدة في تطبيق وأعدته على (7) أيام اذا تم احتساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين واطهرت نتائج معامل الارتباط أن هنالك علاقة ارتباط عالية تؤكد ثبات الاختبار نظراً إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط هي ذات دلالة معنوية عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0,05) كما هو مبين في الجدول (3) .

---

(1) نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد, مطبعة دار الشهيد, 2004), ص89.

(2) قاسم المنذلاوي(واخرون)؛ الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية: (الموصل, مطابع التعليم العالي, 1989) ص107.

(3) احمد خاطر وعلي بيك؛ القياس في المجال الرياضي: (القاهرة, دار الفكر, 1998), ص 18.

### 3-7-3 موضوعية الاختبارات :

يقصد بالموضوعية "عدم تأثر نتائج الاختبارات أو المقياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي" (1).

ولغرض معرفة موضوعية الاختبارات فقد استعانت الباحثة بدرجات محكمين لنتائج الاختبارات في اثناء إعادة الاختبار , إذ تم احتساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الحكمين الاول والثاني وقد ظهر أن جميع الاختبارات ذات موضوعية نظراً إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط هي ذات دلالة معنوية عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0,05) كما هو مبين في الجدول (3) .

### الجدول (3)

يبين المعاملات العلمية (معامل الثبات, معامل الموضوعية) للاختبارات المرشحة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	الدلالة الاحصائية	معامل الموضوعية	الدلالة الاحصائية
1	اختبار الدوائر المرقمة	ثا	0,892	معنوي	0,912	معنوي
2	اختبار العلب	ثا	0,937	معنوي	0,901	معنوي
3	اختبار الرمي واستقبال الكرة	تكرار	0,933	معنوي	0,905	معنوي
5	اختبار خطوات الدفاع	ثا	0,917	معنوي	0,916	معنوي

\*بلغت قيمة (R) الجدولية (0,81) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0,05).

(2) ابراهيم عبد ربه خليفة وحبیب حبیب العدوي؛ الانتقاء النفسي والتطبيقات التربوية البدنية والرياضية (ادارة, تدريب, تعليم) : (القاهرة, مطبعة العمرانية, 2002), ص140.

### 1-8-3 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في الساعة الخامسة من يوم الاثين بتاريخ 2010/3/1 إذ تم اللقاء باللعبين (عينة البحث) وشرح لهم طبيعة كل اختبار (التوافق الحركي, المهارات الدفاعية) اذ تم تطبيق اختبارات التوافق الحركي اولاً لأنها تحتاج الى تركيز اكثر ومن ثم قام الباحث بتطبيق اختبار خطوات الدفاع قيد الدراسة, وقد تم اخذ الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي لغرض معرفة تجانس العينة وذلك على ملعب نادي الشهيد أوهان لكرة السلة.

### 2-8-3 المنهج التجريبي:

بعد اطلاع الباحث على الكثير من المراجع والمصادر العلمية قام بإعداد مجموعة من التمرينات المقترحة(\*) لتطوير التوافق الحركي ومهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة للاعبين نادي الشهيد أوهان الرياضي لكرة السلة وقد قام الباحث بما يأتي:-

- ❖ مدة التمرينات الخاصة بالأسابيع: (8) أسابيع.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية الكلي: (32) وحدة.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع: (4) وحدات.
- ❖ الزمن المأخوذ من الوحدة التدريبية الاصلية: (20-25) دقيقة.
- ❖ الشدة المستخدمة: تحت المتوسط, المتوسط, تحت القصوي.
- ❖ أيام التدريب في الأسبوع: الاحد, الاثنين, الأربعاء, الجمعة.
- ❖ بدأ تطبيق المنهج التدريبي في 2010/3/1 وتم الانتهاء في 2010/5/1.
- ❖ تطبيق التمرينات في كل وحدة تدريبية تضمنت الثلاث أسابيع الاولى (2) تمرين توافقي و(1) تمرين دفاعي, وفي الثلاث أسابيع الثانية تضمنت (2) تمرين دفاعي و(1) تمرين توافقي.
- ❖ طبقت التمرينات في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية وضمن مدة الاعداد الخاص للاعبين نادي الشهيد أوهان الرياضي في الساعة الخامسة مساءً من كل يوم تدريب.

### 3-8-3 الاختبارات البعدية:

بانتهاء مفردات المنهج التجريبي في يوم السبت 2010/5/1, تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد 2010/5/2 في تمام الساعة الخامسة مساءً وذلك بعد تجربة استمرت مدة شهرين مراعيه في ذلك الظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية, علماً أن الباحث وفريق العمل طبقوا مفردات الاختبار بحسب تسلسلها في الاختبارات القبلية.

(\*) ينظر ملحق (2).

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS).

#### 4- الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

يتناول هذا الباب عرض النتائج لاختبارات التوافق الحركي ومهارة خطوات الدفاع بكرة السلة قيد الدراسة وتحليلها ومناقشتها على شكل جداول واشكال بيانية لكونها اداة توضيحية للبحث ومايتمخص عنه من نتائج فضلاً عن أنها "تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الادلة العلمية وتمنحها قوة وصولاً الى أهداف البحث"(1).

#### 1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لدى عينة البحث لاختبارات التوافق الحركي

ومهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة بكرة السلة وتحليلها ومناقشتها.

#### الجدول (4)

يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات التوافق الحركي ومهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة بكرة السلة.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة *T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
1	رمي واستقبال الكرة	تكرار	2,44	2,24	3,270	معنوي
3	اختبار اللعب	ثا	1,17	1,105	3,179	معنوي
4	اختبار الدوائر المرقمة	ثا	1,73	1,606	3,233	معنوي
5	اختبار خطوات الدفاع	ثا	3,49	4,118	2,543	معنوي

\*بلغت قيمة T الجدولية (1,86) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8).

عند ملاحظة الجدول (4) الذي يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لدى عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي، نجد أن فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار (رمي الكرة واستقبالها) بلغ (2,44) وبانحراف معياري للفروق بلغ (2,24) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (3,270) وهي اعلى من الجدولية البالغة (1,86) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0,05). وهذا معناه أن الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل لافراد عينة البحث الى أهمية التمرينات التوافقية والدفاعية المستخدمة في التدريب الذي تلقته افراد العينة على وفق مقاييس تدريبيّة كان لها الاثر الفعال والواضح في تطوير توافق الذراع مع حركة العين ويرجع ذلك الى خصوصية التدريب وهذا ما اكده (قاسم حسن حسين)(1998) في أن عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة او

(1) احمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1976)، ص37.

قدرة او افكاراً او آراء لازمة لاداء عمل معين اوبلوغ هدف معين فضلا عن تحقيق اهداف تنظيمية والتكيف مع العمل ويقدم للاعب معلومات معينة اومهارات واتجاهات ذهنية في وجهة النظر التنظيمية ولتحقيق الهدف المطلوب" (1).

كما بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في (اختبار العلب) (1,17) وبانحراف معياري للفروق بلغ (1,105) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (3,179) وهي اعلى من درجة الجدولية البالغة (1,86) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا معناه أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث التطور الحاصل في (اختبار العلب) الى التمرينات التوافقية والدفاعية المستخدمة التي أدت الى تطور التوافق الحركي اذ ساعدت تلك التمرينات على حصول فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فضلاً عن كثرة نوعية التمرينات المستخدمة بتكرار محدد وزمن وراحة محسوبة ومدروسة ومالها من تأثير فعال وطبيعة تنفيذ تلك التمرينات .

وتتفق نتيجة البحث في ذلك مع (قاسم حسن حسين) (1991) اذ يؤكد " التركيز في تدريب التوافق والترابط الحركي ووضعه في منهج التدريب واستخدام التوافق الحركي لمدة طويلة وبتكرار متواصل سيؤدي الى التعود على اطار المسار الحركي والزمني المثالي " (2) .

كما بلغ فرق الاوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدي في ( اختبار الدوائر المرقمة ) (1,73) وبانحراف معياري للفروق بلغ (1,606) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (3,233) وهي اعلى من الدرجة الجدولية البالغة (1,86) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا معناه أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي , ويعزو الباحث التطور الحاصل في (اختبار الدوائر المرقمة) الى كثرة التمرينات التوافقية والدفاعية المؤداة إذ اثرت تلك التمرينات الى تطوير الكثير من المتغيرات الخاصة بالأداء الحركي ومنها زيادة التوافق بين العين والرجل, كما ادت هذه التمرينات الى زيادة التحكم بالجهاز العصبي عند اداء مهارة خطوات الدفاع تنمية الحواس لكونها تؤدي دوراً مهماً في عملية التوافق الحركي ويتفق الباحث مع (عبد الوهاب كامل) (1994) "في ان التحكم بالجهاز العصبي يكون عن طريق ممارسة النشاط الرياضي المتمثل بالاداء البصري الحركي حينما يصل الى مرحلة الاتقان" (3) .

كما بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في (اختبار خطوات الدفاع ) (3,49) وبانحراف معياري للفروق (4,118) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (2,543) وهي اعلى من الدرجة الجدولية البالغة (1,86) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0,05).

وهذا معناه أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث التطور في الاداء المهاري عند تنفيذ مهارة خطوات الدفاع نتيجة تطور في القدرات الحركية التي تخلق حالة من التكيف والتوافق عند تنفيذ المهارات الخاصة بكرة السلة اذ يرى الباحث ان التدريب الرياضي الحديث مبني على اساس الانسجام والتناغم بين الاعداد البدني والاعداد المهاري بصورة واحدة من دون انفصال وهذا يتفق مع ما اشار اليه (شريف طه) (2000) "بان التدريب الرياضي الحديث يجب ان يتضمن التدريبات المستخدمة للاجهزة العضوية نفسها المستعملة في النشاط الرياضي , كذلك الادوات المستخدمة تفضل ان تكون نفسها المستعملة في النشاط المعني " (1).

(1) قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة: (عمان, دار الفكر العربي للطباعة, 1998), ص 178.

(2) قاسم حسن حسين؛ الفسيولوجيا (مبادئها وتطبيقاتها) في المجال الرياضي: (الموصل, دار الحكمة للطباعة والنشر, 1991), ص 47.

(3) عبد الوهاب كامل؛ الوظيفة التنشيطية للجهاز العصبي اثناء الاداء البصري الحركي "دراسة تجريبية فسيولوجية للجمعية المصرية للدراسات البحثية" بحوث المؤتمر الثالث لعلم النفس في مصر , القاهرة, 1994, ص 51.

## 2-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات التوافق الحركي ومهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة ونسبة التطور وتحليلها ومناقشتها .

### الجدول (5)

#### يوضح الاوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدى ونسبة التطور

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	الوسط الحسابي للاختبار البعدى	نسبة التطور
1	رمي واستقبال الكرة	5,89	8,33	%29,29
3	اختبار العلب	5,39	4,22	%27,72
4	اختبار الدوائر المرقمة	7,35	5,62	%30,78
5	اختبار خطوات الدفاع	24,66	21,17	%16,48

يتضح من الجدول (5) أن نسبة التطور لافراد عينة البحث في اختبار (رمي الكرة واستقبالها قد بلغ (%29,29) ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات التوافقية والدفاعية إذ إن اداء هذه التمرينات وبشكل متكرر في اثناء المنهج التدريبي ادى الى تطور قدرة التوافق الحركي بين الذراع والعين.

ويتفق الباحث مع (وديع ياسين وياسين طه) (1996) "في أن الربط الصحيح للاجزاء المشتركة في الحركة يؤدي الى أداء متجانس من اجل انجاز افضل وهذا لا يأتي الا من خلال توافق جيد للاجزاء المشتركة في الاداء الحركي" (2).

وقد بلغ نسبة التطور في (اختبار العلب) (%27,72) ويعزو الباحث هذا التطور الى التدريب الرياضي الصحيح المبني على قواعد واصول علمية والى التمارين التوافقية والدفاعية التي أدت الى تطور التوافق الحركي وهذا ما اكده (محمد كاظم) (2005) بقوله "إن التدريب السليم والمنظم على وفق أسس علمية صحيحة باستخدام طرائق واساليب تدريبية تلئم القدرة البدنية ويساعد في تطويرها" (1).

كما بلغت نسبة التطور في (اختبار الدوائر المرقمة) (%30,78) ويعزو الباحث هذا التطور الى زيادة نسبة التوافق الحركي بين العين والرجل نتيجة لاستخدام التمرينات التوافقية والدفاعية , ويتفق الباحث مع (جاك وبيل) (2000) في أن "التوافق هو ايجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح والدقيق بين اجزاء معينة من الجسم" (2).

وبلغت نسبة التطور في ( اختبار خطوات الدفاع ) (%16,48) ويعزو الباحث هذا التطور الى استخدام منهجية علمية في التدريب واعتماد التمارين المختلفة والمتنوعة التي أدت الى تطور التوافق الحركي الذي ساعد في تطوير الجانب المهاري ولاسيما خطوات الدفاع ويتفق الباحث مع ( نجاح مهدي واکرم صبحي ) (1995) "في أن التدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متناسق سليم وزمن مناسب" (3).

(1) شريف طه؛ تأثير برنامج مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمعاقين بدنيا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2000، ص 118.

(2) وديع ياسين وياسين طه؛ الإعداد البدني للنساء: (الموصل، مكتبة الوحدة، 1996)، ص 67.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات: 1-5 الاستنتاجات:

1. إن لاستخدام التمرينات المقترحة (التوافقية والدفاعية) تأثير ايجابي في تطوير كل من التوافق الحركي ومهارة خطوات الدفاع في لعبة كرة السلة.
2. إن لاستخدام تمرينات التوافق الحركي تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاداء الحركي لدى لاعبي كرة السلة باعتبار ان سرعة الاستجابة الحركية صفة من صفات التوافق الحركي.
3. إن للتدريب الفكري تأثيراً ايجابياً على تطوير الجانب المهاري والحركي في مهارة خطوات الدفاع لدى أفراد عينة البحث.
4. إن تحقيق النتائج في الاختبارات البعدية لمصلحة عينة البحث في مهارة خطوات الدفاع والتوافق الحركي اعطى دلالة إن التمرينات جميعها الذي استخدمها الباحث كانت وفقاً للاداء المهاري والبدني الصحيح وعلى وفق منهج تدريبي مدروس.

## 2-5 التوصيات:

1. ضرورة تطوير التوافق الحركي بالشكل الذي يساعد اللاعبين في تحسين أداءهم المهاري والبدني عند تنفيذ مهارة خطوات الدفاع بكرة السلة.
2. يوصي الباحث بضرورة اعطاء الوقت الكافي للتدريب على تطوير مهارة خطوات الدفاع .
3. ضرورة التأكيد على تمرينات التوافق الحركي المقترنة بالدقة لأهميتها وتأثيرها على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع بكرة السلة.
4. التأكيد على ضرورة التنوع في التمرينات التوافقية والدفاعية خلال التدريبات.
5. يوصي الباحث باجراء بحوث مشابهة لتطوير مهارات دفاعية اخرى للاعبين كرة السلة.
6. ضرورة اجراء دراسات مشابهة في العاب رياضية اخرى.

---

(1) محمد كاظم؛ منهج تدريبي على وفق انظمة الطاقة وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمؤشرات البيوكيميائية وعملية الانتقال العصبي الحركي لدى لاعبي كرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية , 2005), ص181.  
(2) Jak, S-adbill, life style book, 2000, [www.futnssstuff.com](http://www.futnssstuff.com) U.S.A.com  
(3) نجاح مهدي شلش واکرم صبحي؛ التعلم الحركي: (البصرة , دار الكتب للطباعة والنشر, 1975), ص130.

## المصادر

### المصادر العربية:

1. ابراهيم عبد ربه خليفة وحبيب حبيب العدوي؛ الانتقاء النفسى والتطبيقات التربوية البدنية والرياضية (ادارة، تدريب، تعليم) : (القاهرة، مطبعة العمرانية، 2002).
2. احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامه؛ كرة السلة للناشئين: (القاهرة، الفنية للطباعة والنشر، 1986).
3. احمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس فى المجال الرياضى: (القاهرة، دار المعارف، 1976).
4. احمد خاطر وعلي بيك؛ القياس فى المجال الرياضى: (القاهرة، دار الفكر، 1998).
5. اسامة كامل راتب؛ النمو الحركى: (القاهرة، دار الفكر العربى، 1999).
6. حسن سيد معوض؛ فن كرة السلة (الدفاع الفردي): (القاهرة، دار الحماني للطباعة، 1993).
7. حسين شاكر؛ كرة السلة، ط2: (القاهرة، مكتبة الانجلو، 1963).
8. شريف طه؛ تأثير برنامج مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمعاقين بدنيا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2000.
9. عبد الوهاب كامل؛ الوظيفة التنشيطية للجهاز العصبي اثناء الاداء البصري الحركي "دراسة تجريبية فسيولوجية للجمعية المصرية للدراسات البحثية" بحوث المؤتمر الثالث لعلم النفس في مصر، القاهرة، 1994.
10. قاسم المنديلاوي (واخرون)؛ الاختبارات والقياس والتقييم فى التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالى، 1989).
11. قاسم حسن حسين؛ الفسىولوجيا (مبادئها وتطبيقاتها) فى المجال الرياضى: (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991).
12. قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة: (عمان، دار الفكر العربى للطباعة، 1998).
13. ليلى سيد فرحات؛ القياس والاختبار فى التربية الرياضية، ط2: (جامعة حلوان، مركز الكتاب للنشر، 2007).
14. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربى، 1979).
15. محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم فى التربية الرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربى، 1995).
16. محمد صبحي حسانين؛ طرق بناء وتقنين الاختبارات والقياس فى التربية البدنية، ط1: (القاهرة، مطبعة دار الشعب، 1982).
17. محمد عبد الرحيم؛ الدفاع فى كرة السلة: (جامعة الاسكندرية، مطبعة الانتصار، 1999).



18. محمد كاظم؛ منهج تدريبي على وفق انظمة الطاقة وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمؤشرات البايوكيميائية وعملية الانتقال العصبي الحركي لدى لاعبي كرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2005).
19. مصطفى محمد زيدان؛ كرة السلة للمدرب والمدرس: (القاهرة, دار الفكر العربي, 1998).
20. مؤيد اسماعيل ابراهيم؛ تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16) سنة, رسالة ماجستير منشورة, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2006.
21. نجاح مهدي شلش واکرم صبحي؛ التعلم الحركي: (البصرة, دار الكتب للطباعة والنشر, 1975).
22. نزار الطالب وكمال لويس؛ علم النفس الرياضي: (بغداد, دار الحكمة للطباعة والنشر, 1993).
23. نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد, مطبعة دار الشهيد, 2004).
24. وداد كاظم مجيد وسجى شكر؛ تنمية التوافق الحركي باستخدام بعض التمارين التطبيقية الخاصة وتأثيرها في تطوير الانسياب الحركي والدقة لبعض المهارات الهجومية بكرة اليد: (بحث منشور في مجلة التربية الاساسية, 2010).
25. وجيه محجوب؛ اصول البحث العلمي ومناهجه: (عمان, دار المناهج للنشر والتوزيع, 2002).
26. وجيه محجوب واخرون؛ طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية: (عمان, دار الفكر العربي, 1988).
27. وجيه محجوب, احمد البدري؛ اصول التعلم الحركي: (الموصل, دار الجامعة للنشر والطباعة, 2002).
28. وديع ياسين وياسين طه؛ الاعداد البدني للنساء: (الموصل, مكتبة الوحدة, 1996).

#### المصادر الأجنبية:

- (29) Jak, S-adbill, life style book, 2000, [www.futnsstuff](http://www.futnsstuff.com). U.S.A.com.

## الملحق (1)

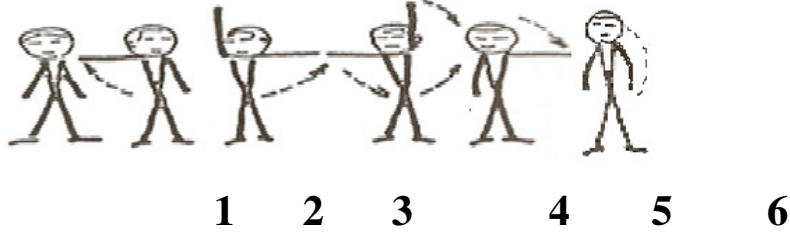
اسماء الخبراء والمختصين الذين أسهمو في تحديد اختبارات التوافق الحركي

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د.يعرب خيون	استاذ	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
2	د.عايدة علي حسين	استاذ	تعلم حركي/ جمناستك	كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد
3	د.محمد صالح	استاذ	تدريب/ سلة	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
4	د.نصير صفاء	استاذ	تعلم حركي/كرة يد	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
5	فاطمة عبد مالح	استاذ	تدريب رياضي/مبارزة	كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد
6	د.أسيل جليل	استاذ مساعد	تعلم حركي/ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد
7	د.هدى حميد	استاذ مساعد	كرة السلة	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
8	د.لمى سمير	استاذ مساعد	تعلم حركي/كرة الطائرة	كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد
9	د.وسن حنون	استاذ مساعد	فلسجة/كرة السلة	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
10	د.مهذ عبد الستار	استاذ مساعد	كرة السلة	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
11	د.ليث فارس	استاذ مساعد	كرة السلة	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

## الملحق (2)

### نماذج من تمارينات التوافق الحركي

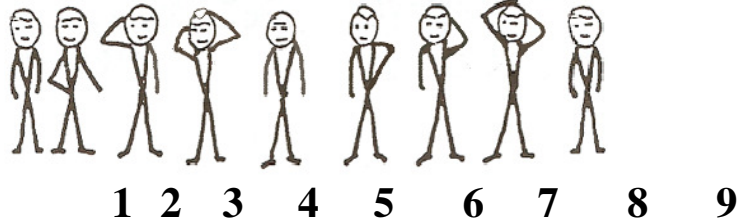
1- الوقوف فتحاً والذراع اليمنى مرفوعة للجانب اما اليسرى تكون منخفضة للاسفل - رفع الذراع اليمنى للاعلى اما اليسرى فتكون للجانب مع تغيير الوضع بشكل مستمر .



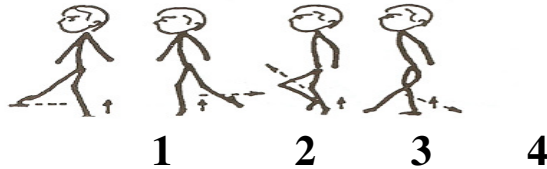
2- الوقوف فتحاً والذراع اليمنى مشدودة لليساار ثم تغيير وضع الذراع الى المعاكس 0

1 2 3 4

3- الوقوف فتحاً والذراع اليمنى مثنيه من المرفق والكف على الحزام - الذراع اليمنى تكون للاعلى فوق الرقبة واليسرى تكون مثنية من المرفق والكف يكون فوق الراس مع تغيير وضع اليدين 0



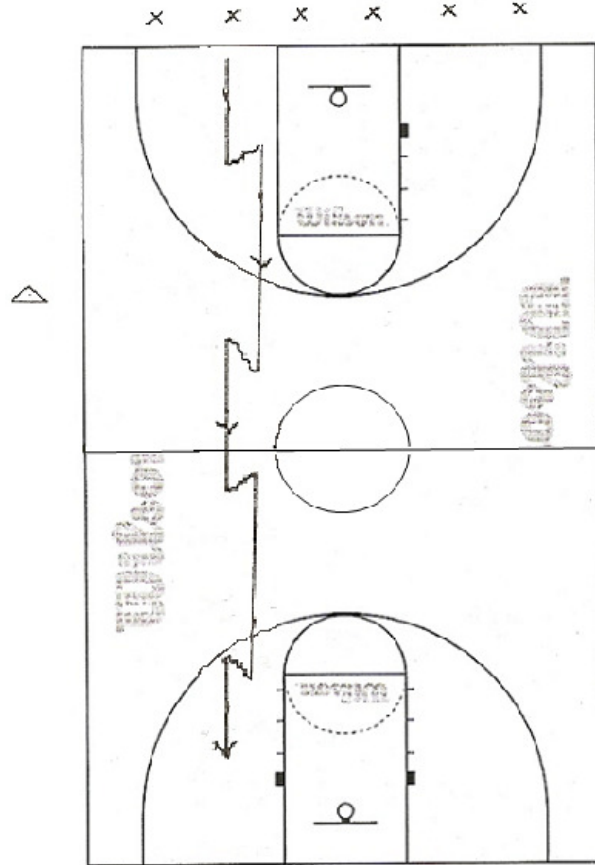
4- الوثب بالقدم اليسرى - حركة الرجل اليمنى ممدودة للامام وللجانب ولليساار مع تغيير الرجلين 0



نماذج من تمارين مهارة خطوات الدفاع في كرة السلة :-

1. حركات القدمين الدفاعية مع الاشارة :

- يقف اللاعبون في صف بعرض الملعب مواجهين للداخل
- عند اشارة المدرب يسارعون بالعدو اماماً. وعند سماع الاشارة الثانية يتوقفون مباشرة متخذين وضع الاستعداد الدفاعي ويرجعون للخلف بحركات القدمين الدفاعية .
- يجب أن يحافظ اللاعبون على اتزانهم ووضعهم المنخفض مع حركة القدمين .



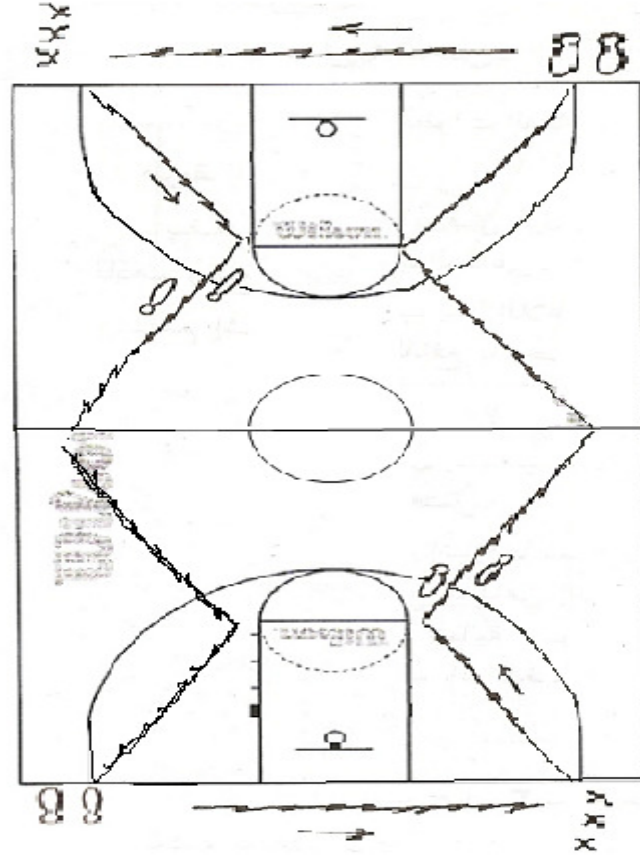
الشكل (3)

يوضح حركة القدمين الدفاعية مع الاشارة

## 2. الخطوات الدفاعية الزجراجية :

- يتخذ اللاعبون اماكنهم في قطارين في ركني الملعب المتقابلين .

- يبدأ التدريب بتحريك أول لاعب من ركني الملعب بحركات القدمين الدفاعية مع تاخر الرجل اليمنى وعند وصول الى ركن المنطقة المحرمة العلوى يتاخر بالقدم اليسرى متحركاً الى ركن نصف الملعب وهكذا بالاسلوب نفسه في نصف الملعب الاخر.
- التحرك يكون بخطوات الدفاعية الجانبية على الحدين النهائيين للملعب.
- لايتحرك اللاعب التالي في الترتيب الا بعد وصول زميله الى منتصف الملعب.



الشكل (4)  
يوضح الخطوات الدفاعية الزجاجة

الملحق (3)  
نموذج من الوحدات التدريبية

تاريخ الوحدة: 2010/3/1

زمن الوحدة: 20-25 دقيقة

الشدة: تحت المتوسط

اليوم: الاثين

الاسبوع: الاول

الوحدة التدريبية: الاولى

ت	التمارين المستخدمة	زمن التمرين	التكرار	المجاميع	نسبة العمل الى الراحة	الراحة بين المجاميع
1	تمرين التوافق رقم (2)	8 ثا	15	1	عودة النبض الى 120 ن/د	عودة النبض الى 90 ن/د
2	تمرين التوافق رقم (1)	7 ثا	15	1	عودة النبض الى 120 ن/د	عودة النبض الى 90 ن/د
3	تمرين الدفاع رقم (2)	24 ثا	15	1	عودة النبض الى 120 ن/د	عودة النبض الى 90 ن/د