

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

تنمية التوافق الحركي عن طريق برنامج مقترح للتدريب البليومتري و فعاليته في تطوير مهارة دقة التسديد لدى صنف الأشبال في كرة السلة".

- دراسة تجريبية على صنف أشبال نادي الجيل الصاعد لكرة السلة لبلدية الأغواط -

د: خالد بن سالم.

جامعة عمار التليجي الأغواط؛ مخبر الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية جامعة الجزائر 3.

د: توفيق عاشور.

مخبر الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية جامعة الجزائر 3.

ملخص :

وسعيا منا لتطوير هاته الصفات ومعرفة مدى إرتباطها بمختلف مركبات القدرة العضلية، اقترحنا تجريب برنامج تدريبي متركز على طريقة التدريب البليومتري، و الذي يعد من الأساليب التي صممت لتحقيق تنمية مباشرة في مركبات القدرة العضلية وبالتالي التأثير على المستوى المهاري لارتباطه بأسلوب الانقباض المركزي و اللامركزي.

حيث اخترنا العمل مع فئة أقل من 17 سنة للخصوصيات التي تتميز بها هذه الفئة وفق مراحل النمو البدني و الفيزيولوجي والنفسي و العقلي.

و إستعملنا في دراستنا مجموعة من الإختبارات التي تقيس مختلف مؤشرات صفة التوافق الحركي ومهارة دقة التسديد نحو السلة و التي تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية و التي تخدم الدراسة بصفة خاصة وميدان كرة السلة بصفة عامة، كما تم الإستعانة بمجموعة من الأدوات و القوانين الإحصائية في تحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها ومقارنتها بالفرضيات المقترحة في الدراسة. و من بين أهم ما توصلنا اليه في دراستنا من نتائج كالاتي:

✚ نجاح البرنامج التدريبي في تطوير علاقة ارتباطية ذات دلالة بين جميع أبعاد ومؤشرات التوافق

الحركي و جميع أبعاد ومؤشرات الدقة في التسديد في كرة السلة قيد الدراسة.

و إنطلاقا من النتائج المتحصل سلفا نأمل أن تكون هذه الدراسة، خطوة أولى لقيام بدراسات أخرى

مستقبلية بهدف التعمق أكثر في هذا الميدان بغية تطوير اختصاص كرة السلة هذا من جهة و من جهة أخرى توفير المادة العلمية للمنتمين لهذا الميدان من مدربين ولاعبين ومسيرين وتقنيين.

الكلمات المفتاحية: التدريب البليومتري، البرنامج التدريبي، دقة التسديد نحو السلة، التوافق الحركي، فئة

الأشبال (U17).

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

Résumé :

Notre étude se focalise sur le domaine de basket-ball, qui est l'un des domaines les plus importants où la compétition et la rivalité entre les deux équipes fait rage, où chaque équipe doit suivre en continue les meilleurs moyens de formation et d'entraînement fondées sur des bases scientifiques (physiques , psychologiques, techniques et tactiques) et les meilleurs et adéquats méthodes d'entraînements pour former des joueurs complets et gagner tous les duels. et parmi les aspects physiques et techniques les plus importants que se le joueur en basket-ball doit acquérir son la coordination motrice et le tir au panier et qui sont également les critères les plus importants pour réaliser une bonne performances en compétences chez les petites catégories ainsi que pour les athlètes confirmé.

Pour développer ces aspects et savoir son influence au différentes composantes de la capacité du musculaire, on a suggéré un programme d'entraînement basé sur la méthode pliométrique , et qui est l'une des méthodes qui visent a un développement directe dans les capacités musculaire et ainsi un impact sur l'amplitude et le type de la contraction musculaire (isométrique et excentrique).

Nous avons donc choisi de travailler avec les (U 17 ans) pour les particularités qui distinguent cette catégorie selon les étapes de la croissance physique et physiologique et psychologique et mentale.

Nous avons utilisé dans notre étude des tests qui mesurent les différents aspects de la coordination et le tir au panier collectés dans des divers études et recherches scientifiques qui sert notre l'étude en particulier, et le domaine de basket-ball en général ; en parallèle on a eu recours à des outils et des lois de statistiques pour analyser et interpréter les résultats obtenus et les confronter au hypothèses proposé dans l'étude.

les majeurs résultats obtenues dans notre etude sont comme suit:

- Le programme pliométrique a développer une corrélation statistiquement significatif entre tous les différents aspects de la coordination motrice et la technique du tir au panier chez les joueurs de basketball (U17).

Nous espérons que cette étude et ces résultats soient une base pour d'autre études avenir pour approfondir plus dans le domaine du basket-ball et fournir les moyens pédagogique et scientifique au entraîneurs, joueurs, cadres et technicien.

مقدمة البحث و إشكاليته:

ان تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها الى تطوير مستوى الأداء البدني و المهاري وصولا الى تحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة حث المدربين الى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب و أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بغرض الوصول الى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري. (مفتي إبراهيم، 1997، ص.66).

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

ويعتبر التدريب البليومتري من بين الوسائل التدريبية التي حققت نجاحا كبيرا في مختلف الرياضات، كألعاب القوى و الجمباز و الرياضات الجماعية وبعض الرياضات القتالية، حيث حقق كلا من الرياضيين و المدربين نتائج بارزة.

حيث نال هذا النوع من التداريب اهتماما كبيرا في كرة السلة والتي تتطلب صفة القدرة العضلية في أداء مختلف مهاراتها، حيث أن التدريب البليومتري يعتمد على الإطالة السريعة للعضلات العاملة (إنقباض عضلي لامركزي) يتبعه في الحال إنقباض عضلي إرادي (إنقباض مركزي)، و تهدف التدريبات البليومترية أساسا الى التأثير الإيجابي على تنمية القوة القصوى حيث تكون خلالها العضلة قادرة على الوصول الى الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن.

ويشير "بسطويسي أحمد" الى أن التدريب البليومتري أسلوب و نظام لمجموعة من التدريبات التي تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال دمج أعلى سرعة وقوة ممكنة بهدف تنمية القدرة العضلية.

ورياضة كرة السلة مثلها مثل مختلف أنواع الرياضات خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، و قد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهودا مستمرة لإعداد و تنمية الفئات الصغرى و الوسطى وكذا الموهوبين قصد زرع أسس ومبادئ هاته اللعبة التي تعتمد على تطوير مختلف التقنيات والصفات البدنية الخاصة على أسس علمية متينة واضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير كرة السلة و هذا ما أكده "Weineck" بأن القدرة على الانتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي مُنظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث. (Jürgen Weineck , 1983, P.309)

ولعل من بين أهم الصفات البدنية التي يركز عليها لعب كرة السلة هي صفتي التوافق الحركي و الدقة في التسديد و اللذان يعتبران ركيزة الأداء المهاري و من بين أهم معايير المقيّمة و المحققة للفوز في المنافسات. وسعيا منا لتطوير هاته الصفات ومعرفة مدى إرتباطها بمختلف مركبات القدرة العضلية، اقترحنا برنامج تدريبي متركز على طريقة التدريب البليومتري، و الذي يعد من الأساليب التي صممت لتحقيق تنمية مباشرة في هذه القدرة وبالتالي تأثير على المستوى المهاري لارتباطه بأسلوب الانقباض المركزي والامركزي. (ثامر محسن، واثق تاجي، 1976، ص.56)

قام الباحث بجمع وحصص مجموعة من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة ح تميث تقسيمها الباحث الى ثلاثة محاور:

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

المحور الأول الدراسات التي تناولت التدريب البليومتري:

- 1) دراسة اباجي رشيد، حسان شوقي (2016): تحت عنوان "الأسلوب البليومتري في طريقة التدريب التكراري و اثره على تحسين القوة الانفجارية للاعبين النخبة في كرة القدم".
- 2) دراسة الطالب الباحث " بوكراتم بلقاسم "، (2008م): تحت عنوان " تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم".
- 3) دراسة الطالبة الباحثة " عبير ممدوح، محمد علي عيسى (2003م)، " تحت عنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية وتحسين الأداء لسباق 100م حواجز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة".

المحور الثاني الدراسات التي تناولت التوافق الحركي :

- 1) مسعد (2007) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم".
- 2) دراسة اخرى لزويركوا واخرون (2005) Zwierno, et al، بعنوان "مستوى التوافق الحركي لدى الناشئات صانعات الألعاب في كرة السلة".
- 3) دراسة رابحة محمد لطفى، ريسان خريبط مجيد (2001): تحت عنوان "بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة".

المحور الثالث الدراسات التي تناولت دقة التسديد:

- 1) دراسة " حمود خلف سالم" (2002)، (فاعلية تمارين تركيز الانتباه وتشتيت الانتباه في تطوير دقة التهديد بكرة اليد).
 - 2) دراسة ريسان خريبط مجيد، فائق حسنى أبو حليلة، صادق خالد الحايك، (2001): تحت عنوان " دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة بأندية الدرجة الأولى في الأردن".
 - 3) دراسة هاشم احمد سليمان (1988): تحت عنوان "علاقة تركيز الانتباه بدقة التهديد في الرمية الحرة لكرة السلة (علاقة تركيز الانتباه بدقة التهديد في الرمية الحرة بكرة السلة)".
- كما اخترنا العمل مع فئة الأشبال (أقل من 17 سنة)، و هي فئة حساسة من حيث مراحل النمو وعليه ركزنا في بحثنا هذا على هذه الفئة.
- و مما سبق يمكننا طرح الإشكال التالي:
- ما مدى تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري في تنمية التوافق الحركي و دقة التسديد في كرة السلة؟.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

و من هذه المشكلة تنبثق الأسئلة التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة بين الإختبار القبلي و البعدي للتوافق الحركي لصالح الإختبار البعدي تعزى لبرنامج التدريب البليومتري المقترح.؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة بين الإختبار القبلي و البعدي لدقة التسديد نحو السلة لصالح الإختبار البعدي تعزى لبرنامج التدريب البليومتري المقترح.؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين مختلف مؤشرات وأبعاد التوافق الحركي و دقة التسديد نحو السلة تعزى لبرنامج التدريب البليومتري المقترح.؟

فروض البحث:

الفرضية العامة :

- يأثر البرنامج المقترح للتدريب البليومتري إيجابا في تنمية التوافق الحركي و دقة التسديد في كرة السلة.

الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات اللاعبين للتوافق الحركي بين الإختبار القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتمركز على طريقة التدريب البليومتري.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات اللاعبين في صفة دقة التسديد نحو السلة بين الإختبار القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتمركز على طريقة التدريب البليومتري.
3. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مختلف مؤشرات وأبعاد التوافق الحركي و دقة التسديد نحو السلة بين الإختبارين القبلي و البعدي تعزى لبرنامج التدريب البليومتري المقترح.

إجراءات البحث الميداني:

1. مجتمع و عينة الدراسة :

• **مجتمع الدراسة:**

في دراستنا مجتمع البحث هو جميع لاعبي صنف الأشبال للقسم الجهوي جنوب لكرة السلة.

• **عينة الدراسة:**

تم اختيار عينة بحثنا بالطريقة القصدية حيث شملت جميع لاعبي صنف الأشبال بنادي الجيل الصاعد بلدية الأغواط والبالغ عددهم 14.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

2. المنهج المتبع :

يعتمد إختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة مشكلة الدراسة و فرضياتها، وفي هذه الدراسة إتبعنا المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وهو " الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة في المجال الرياضي تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم و يتضمن متغير أو أكثر متنوعا بينما تثبت المتغيرات الأخرى.

3. أدوات جمع البيانات:

إعتمدنا في بحثنا الإختبارات التالية :

أولا إختبارات التوافق الحركي: تحوي على خمسة إختبارات:

- إختبار التوافق العام: مسلك "وارويتز" ، الغرض من الاختبار: قياس التوافق العام
- إختبار التوافق الخاص: وضعية توافقية بين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير و الإستقبال،
- التنطيط، المراوغة، التسديد).

➤ إختبار التوافق بين مختلف الأطراف "مربع التوافق و السرعة "40 م".

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين مختلف أطراف الجسم

➤ إختبار التوافق بين العينين و الرجلين: الدوائر المرقمة Numbering Circles Test .

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العينين و الرجلين.

➤ إختبار التوافق بين العينين و اليدين: الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العينين واليدين.

ثانيا إختبارات دقة التسديد في كرة السلة: يحتوي على ثلاثة إختبارات:

➤ إختبار دقة التسديد في الرمية الحرة : الغرض من الاختبار: قياس دقة التسديد من الثبات.

➤ إختبار دقة التسديد مع الإرتقاء: الغرض من الاختبار: قياس دقة التسديد مع الإرتقاء .

➤ إختبار دقة التسديدة السلمية (الخطوة المزدوجة): الغرض من الاختبار: قياس دقة التسديد بالتسديدة السلمية.

4. الخصائص السيكومترية للإختبارات المستخدمة :

- الصدق:

قام الباحث بجمع مجموعة معتبرة من الإختبارات (السابقة الذكر) و التي تقيس مهارة دقة التسديد نحو السلة و صفة التوافق الحركي من مصادر مختلفة (كتب و مذكرات) ثم ببناء الإختبارات و تم عرضها

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

على مجموعة من المحكمين و خبراء (أساتذة و دكاترة و مختصين في التدريب) قصد التنقيح و التعديل.

- الثبات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة الإختبار و إعادة نفس الإختبار ثم حساب معامل الارتباط ببيرسون بين درجات الإختبارين الأول و الثاني ، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجداول التالية :

جدول رقم (01) يوضح معاملات الثبات في إختبارات التوافق الحركي

مستوى الدلالة	قيمة معامل الثبات	الإختبارات
0,05	0,66	معامل ثبات إختبار التوافق العام
0,05	0,83	معامل ثبات إختبار التوافق الخاص
0,05	0,75	معامل ثبات إختبار التوافق بين مختلف الأطراف
0,05	0,95	معامل ثبات إختبار التوافق بين العينين والرجلين
0,05	0,63	معامل ثبات إختبار التوافق بين العينين واليدين
0,05	0,73	معامل ثبات بين متوسطات الإختبارات

رقم (02) يوضح معاملات الثبات في إختبارات الدقة في التسديد

مستوى الدلالة	قيمة معامل الثبات	الإختبارات
0,05	0,48	معامل ثبات إختبار الرمية الحرة
0,05	0,73	معامل ثبات إختبار التسديد بالإرتقاء
0,05	0,82	معامل ثبات إختبار التسديدة السلمية
0,05	0,50	معامل ثبات بين متوسطات الإختبارات

5. الأدوات الإحصائية المستخدمة: بإستعمال نظام " SPSS " .

1. الإحصاء الوصفي : - المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري.
2. الإحصاء الإستدلالي : - الإختبار "ت" - معامل الارتباط الخطي ببيرسون.

مناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

تفسير و تأويل نتائج الفرضية الجزئية الأولى و التي مفادها "توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات الاعبين للتوافق الحركي بين الإختبار القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتمركز على طريقة التدريب البليومتري".

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

الجدول رقم (03) دلالة الفروق بين إختبارات مختلف مؤشرات التوافق الحركي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الفرق بين متوسط الإختبارات	الإختبارات التوافق الحركي
0,05	13	2,14	8,51	23,4	إختبار التوافق العام
			9,11	17,9	إختبار التوافق الخاص
			3,94	15	إختبار التوافق بين مختلف الأطراف
			4,43	24,8	إختبار التوافق بين العينين و الرجلين
			7,79	7,45	إختبار التوافق بين العينين و اليدين

يتضح من الجداول رقم (03) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في إختبارات التوافق الحركي لصالح القياس البعدي. ويعزو الباحث تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في نتائج إختبارات التوافق الحركي العام و الخاص و التوافق لمختلف الأطراف و التوافق بين العينين والرجلين و اليدين إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح وما احتوى عليه من تدريبات متنوعة وخاصة من حيث شدة و حمل التدريب كتمارين "الخطوات المتلاحقة، العمل بالحبال و الحبل المطاطي ، العمل بالحوجز المنخفضة، الحواجز المرتفعة، مختلف أنواع الكراسي و العمل بالمطارق على أبسطه الجمباز العمل بالكرات الطبية، و العوارض الأفقية و العمودية و غير ذلك من التمرينات المقننة" والتي كانت موجهة بصورة مباشرة وفعالة إلى عضلات الاطراف العلوية والاطراف السفلية و الجذع الذي طور وحسن معه القوة القصوى للعضلات كنتيجة مباشرة لتلك الأحمال والتدريبات خلال الأداء المهاري والبدني بصفة خاصة. (Gille et Dominique Cometti, 2007, P.130,115)

وكذلك استخدام هذه الوسائل التدريبية المقترحة قد أدى إلى تحسن وإنتاجية العضلات وقد ظهر هذا بوضوح في دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وكذلك نسب التحسن في متغيرات التوافق الحركي. و يؤكد عبد الفتاح خضر أن استخدام الأدوات والوسائل والمقاومات المختلفة سواء مع الزميل أو تمرينات المقاومة بالوسائل المختلفة يساهم إلى حد كبير في تحسين القوة وتأثيرها الفعال في تحسين مستوى إنتاجية العضلات للقوة خلال أداء العمل العضلي، و هذا ما أكدته دراسة " عمرو حسن تمام تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتري على تنمية القدرة العضلية ومستوي أداء التصويب من القفز للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير -كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2000 م". تفسيره تأويل نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها " توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات الاعبين في صفة دقة التسديد نحو السلة بين الإختبار القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المتمركز على طريقة التدريب البليومتري".

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

الجدول رقم (04) دلالة الفروق بين إختبارات مختلف مؤشرات دقة التسديد نحو السلة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الفرق بين متوسط الإختبارات	الإختبارات دقة لتسديد
0,05	13	2,14	6,33	18,5	إختبار دقة تسديد الرمية الحرة
			13,59	46,4	إختبار دقة التسديد مع الإرتقاء
			10,29	28	إختبار دقة تسديد الرمية السلمية

يتضح من الجداول رقم (04) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في اختبارات دقة التسديد نحو السلة لصالح القياس البعدي. ويعزى الباحث تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في نتائج اختبارات دقة التسديد الرمية الحرة و التسديد مع الإرتقاء و دقة التسديدة السلمية لمستوى أداء المهارة ونجاحها ومسافة التسديد خلال أداء تمارين التسديد إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح حيث أنه صمم و وجه إلى تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة من خلال تطوير القدرة العضلية واستخدام وتطويع تلك التدريبات في اتجاه دقة التسديد، إن زيادة مسافة التسديد خلال أداء الاختبار يرجع إلى طبيعة التمرينات المشابهة والمطابقة إلى حد كبير مع الأداء المهاري في رياضة كرة السلة. كما أن استخدام تمرينات الإطالة و التقصير و كذلك استخدام بعض التمارين التي استهدفت العضلات العاملة خلال البرنامج مع الزيادة التدريجية لمدى اتساع الحركات ساهم إلى حد كبير في تحسين مستوى الأداء المهاري لدقة التسديد وكذا نتائج التسديد نحو السلة. و هذا ما أكده "أحمد إبراهيم الخوجي" و "مهند حسين البشتاوي" إن تطوير عنصر الدقة يكون مرتبط مع عناصر أخرى للياقة البدنية (القوة والسرعة)، (أحمد إبراهيم الخوجي و مهند حسين البشتاوي، 2000، ص.357).

كما تتماشى نتائج دراستنا مع دراسة " عمرو حسن تمام" تحت عنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتري على تنمية القدرة العضلية ومستوي أداء التصويب من القفز للاعبين كرة السلة"، رسالة ماجستير -كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2000 م.

كما يرى الباحث أن طبيعة وخصائص المرحلة العمرية لعينة الدراسة تأثرت إلى حد كبير بطبيعة البرنامج التدريبي البليومتري المقترح والذي انعكس من خلال نتائج القياس البعدي لأفراد الدراسة، وهذا ما أكدته دراسة " ستنين وستين 1981 Steben et Steben" أن التدريب البليومتري يحدث تطور محسوس في القدرات البدنية عند الفئة العمرية (13 - 14) سنة. (Gille et Dominique Cometti, 2007,) (P.264)

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

كما أكد " خريبط ريسان " أن هناك جملة معقدة من القدرات البدنية تساعد على دقة التصويب الكرة نحو السلة، بحيث أن اللاعبين يمارسون أساليب مختلفة في تصويب تتنوع بتنوع الأساليب الميكانيكية للحركة الهادفة إلى تصويب الكرة بدقة. (خريبط ريسان، 2001، ص.267)
تفسيرو تأويل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي مفادها " توجد فروق ذات دلالة في الارتباطات الموجودة بين مختلف مؤشرات وأبعاد التوافق الحركي بين الإختبارين القبلي و البعدي تعزى لبرنامج التدريب البليومتري المقترح.

الجدول رقم (05) العلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات التوافق الحركي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط r للإختبار البعدي	معامل الارتباط r للإختبار القبلي	العلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات التوافق الحركي
0,05	13	$r_{x_1,x_2} = 0,35$	$r_{x_1,x_2} = -0,36$	التوافق العام و التوافق الخاص
		$r_{x_1,x_3} = 0,78$	$r_{x_1,x_3} = -0,09$	إختبار التوافق العام و التوافق بين مختلف الأطراف
		$r_{x_1,x_4} = 0,65$	$r_{x_1,x_4} = 0,19$	إختبار التوافق العام و التوافق بين العينين والرجلين
		$r_{x_1,x_5} = 0,38$	$r_{x_1,x_5} = 0,21$	إختبار التوافق العام و التوافق بين العينين واليدين
		$r_{x_2,x_3} = 0,36$	$r_{x_2,x_3} = -0,14$	إختبار التوافق الخاص و التوافق بين مختلف الأطراف
		$r_{x_2,x_4} = 0,70$	$r_{x_2,x_4} = -0,22$	إختبار التوافق الخاص و التوافق بين العينين والرجلين
		$r_{x_2,x_5} = 0,47$	$r_{x_2,x_5} = 0,07$	إختبار التوافق الخاص و التوافق بين العينين واليدين
		$r_{x_3,x_4} = 0,75$	$r_{x_3,x_4} = -0,06$	إختبار التوافق بين مختلف الأطراف و التوافق بين العينين والرجلين
		$r_{x_3,x_5} = 0,49$	$r_{x_3,x_5} = -0,34$	إختبار التوافق بين مختلف الأطراف و التوافق بين العينين واليدين
		$r_{x_4,x_5} = 0,59$	$r_{x_4,x_5} = -0,17$	إختبار التوافق بين العينين والرجلين و التوافق بين العينين واليدين

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول (05) أنه توجد زيادة معنوية للعلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات وأبعاد التوافق الحركي قيد الدراسة (التوافق العام، التوافق الخاص، التوافق بين مختلف الأطراف، التوافق بين العينين و الرجلين، التوافق بين العينين واليدين)، و يعزو الباحث هذا التحسن إلى أن أفراد عينة الدراسة إلتزموا بإتباع كافة الإرشادات و التعليمات الموجهة لهم و تطبيق كل مفردات البرنامج التدريبي لمدة ستة أسابيع، هذا من جهة و من جهة أخرى النتائج المتحصل عليها تتماشى مع

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

الفرضية الجزئية الثالثة و القائلة على انه توجد فروق ذات دلالة في الارتباطات الموجودة بين مختلف مؤشرات وأبعاد التوافق الحركي بين الإختبارين القبلي و البعدي تعزى لبرنامج التدريب البليومتري المقترح. تفسيرو تأويل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة و التي مفادها " توجد فروق ذات دلالة في الارتباطات الموجودة بين مختلف مؤشرات وأبعاد دقة التسديد نحو السلة بين الإختبارين القبلي و البعدي تعزى لبرنامج التدريب البليومتري المقترح".

الجدول رقم (06) العلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات الدقة التسديد.

مستوى الدلالة	رتبة الحرية	معامل الارتباط r للإختبار البعدي	معامل الارتباط r للإختبار القبلي	العلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات الدقة التسديد
0,05	13	$r_{y_1 \cdot y_2} = 0,72$	$r_{y_1 \cdot y_2} = -0,18$	إختبار دقة التسديد في الرمية الحرة ودقة التسديد مع الإرتقاء.
		$r_{y_1 \cdot y_3} = 0,67$	$r_{y_1 \cdot y_3} = 0,19$	إختبار دقة التسديد في الرمية الحرة و دقة التسديدة السلمية.
		$r_{y_2 \cdot y_3} = 0,77$	$r_{y_2 \cdot y_3} = 0,32$	إختبار دقة التسديد مع الإرتقاء ودقة التسديد في التسديدة السلمية

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول (06) أنه توجد زيادة معنوية للعلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات وأبعاد دقة التسديد نحو السلة قيد الدراسة (دقة تسديد الرمية الحرة، دقة التسديد من الإرتقاء، دقة التسديدة السلمية)، و يعزو الباحث هذا التحسن إلى أن أفراد عينة الدراسة إلتزموا بإتباع كافة الإرشادات و التعليمات الموجهة لهم و تطبيق كل مفردات البرنامج التدريبي لمدة ستة أسابيع، هذا من جهة و من جهة أخرى النتائج المتحصل عليها تتماشى مع الفرضية الجزئية الرابعة و القائلة على انه توجد فروق ذات دلالة في الارتباطات الموجودة بين مختلف مؤشرات وأبعاد دقة التسديد نحو السلة بين الإختبارين القبلي و البعدي تعزى لبرنامج التدريب البليومتري المقترح. تفسيرو تأويل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة و التي مفادها " توجد فروق ذات دلالة في الارتباطات الموجودة بين مختلف مؤشرات و أبعاد التوافق الحركي و دقة التسديد نحو السلة بين الإختبارين القبلي و البعدي تعزى لبرنامج التدريب البليومتري".

جدول رقم (07) العلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات التوافق الحركي و دقة تسديد الرمية الحرة.

مستوى الدلالة	رتبة الحرية	معامل الارتباط r للإختبار البعدي	معامل الارتباط r للإختبار القبلي	العلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات التوافق الحركي و دقة تسديد الرمية الحرة
0,05	13	$r_{x_1 \cdot y_1} = 0,68$	$r_{x_1 \cdot y_1} = 0,09$	إختبار التوافق العام ودقة التسديد الرمية الحرة

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

	$r_{x_2:y_1} = 0,48$	$r_{x_2:y_1} = 0,17$	إختبار التوافق الخاص ودقة التسديد في الرمية الحرة
	$r_{x_3:y_1} = 0,68$	$r_{x_3:y_1} = -0,39$	إختبار التوافق بين مختلف الأطراف ودقة التسديد الرمية الحرة
	$r_{x_4:y_1} = 0,65$	$r_{x_4:y_1} = 0,27$	إختبار التوافق بين العينين و الرجلين ودقة التسديد الرمية الحرة
	$r_{x_5:y_1} = 0,60$	$r_{x_5:y_1} = -0,37$	إختبار التوافق بين العينين و اليدين ودقة التسديد في الرمية الحرة

جدول رقم (08) العلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات التوافق الحركي و دقة التسديد مع الإرتقاء.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط r للإختبار البعدي	معامل الارتباط r للإختبار القبلي	العلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات التوافق الحركي و دقة التسديد مع الإرتقاء
0,05	13	$r_{x_1:y_2} = 0,33$	$r_{x_1:y_2} = -0,57$	إختبار التوافق العام و دقة التسديد مع الإرتقاء.
		$r_{x_2:y_2} = 0,29$	$r_{x_2:y_2} = 0,16$	إختبار التوافق الخاص و دقة التسديد مع الإرتقاء.
		$r_{x_3:y_2} = 0,58$	$r_{x_3:y_2} = 0,30$	إختبار التوافق بين مختلف الأطراف و دقة التسديد مع الإرتقاء.
		$r_{x_4:y_2} = 0,38$	$r_{x_4:y_2} = -0,44$	إختبار التوافق بين العينين و الرجلين و دقة التسديد مع الإرتقاء.
		$r_{x_5:y_2} = 0,49$	$r_{x_5:y_2} = -0,07$	إختبار التوافق بين العينين و اليدين و دقة التسديد مع الإرتقاء.

جدول رقم (09) العلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات التوافق الحركي و دقة تسديدة السلمية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط r للإختبار البعدي	معامل الارتباط r للإختبار القبلي	العلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات التوافق الحركي و دقة تسديدة السلمية
0,05	13	$r_{x_1:y_3} = 0,43$	$r_{x_1:y_3} = 0,22$	إختبار التوافق العام والدقة في التسديدة السلمية
		$r_{x_2:y_3} = 0,29$	$r_{x_2:y_3} = 0,009$	إختبار التوافق الخاص و دقة التسديدة السلمية
		$r_{x_3:y_3} = 0,80$	$r_{x_3:y_3} = -0,08$	إختبار التوافق بين مختلف الأطراف و دقة التسديدة السلمية
		$r_{x_4:y_3} = 0,59$	$r_{x_4:y_3} = -0,70$	إختبار التوافق بين العينين والرجلين و دقة التسديد في الرمية السلمية
		$r_{x_5:y_3} = 0,59$	$r_{x_5:y_3} = 0,12$	إختبار التوافق بين العينين و اليدين و دقة التسديد في الرمية السلمية

نستنتج من النتائج المتحصل عليها و القراءة الإحصائية لجميع الجداول ما بين (07 و 08 و 09) أنه توجد زيادة معنوية للعلاقة الارتباطية بين مختلف مؤشرات وأبعاد التوافق الحركي (التوافق العام، التوافق الخاص، التوافق بين مختلف الأطراف، التوافق بين العينين و الرجلين، التوافق بين العينين

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

والبيدين) و دقة التسديد نحو السلة (دقة تسديد الرمية الحرة، دقة التسديد من الارتقاء، دقة التسديدة السلمية) قيد الدراسة و يعزو الباحث هذا التحسن إلى أن أفراد عينة الدراسة التزموا بإتباع كافة الإرشادات و التعليمات الموجهة لهم و تطبيق كل مفردات البرنامج التدريبي لمدة ستة أسابيع، هذا من جهة و من جهة أخرى النتائج المتحصل عليها تتماشى مع الفرضية الجزئية الخامسة و القائلة على انه توجد فروق ذات دلالة في الإرتباطات الموجودة بين مختلف مؤشرات وأبعاد التوافق الحركي و دقة التسديد نحو السلة بين الإختبارين القبلي و البعدي تعزى لبرنامج التدريب البليومتري المقترح.

الإستنتاج العام للبحث :

- نجاح البرنامج التدريبي في تحسين صفة التوافق الحركي لدى صنف الأشبال في رياضة كرة السلة.
- نجاح البرنامج التدريبي في تنمية وتطوير مهارة الدقة في التسديد نحو السلة لدى صنف الأشبال في رياضة كرة السلة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبارات التوافق الحركي في رياضة كرة السلة لفئة الأشبال.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبارات الدقة في التسديد نحو السلة في رياضة كرة السلة لفئة الأشبال.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبارات التوافق الحركي و اختبارات الدقة في التسديد نحو السلة في رياضة كرة السلة لفئة الأشبال.
- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير علاقة ارتباطية ذات دلالة بين جميع أبعاد ومؤشرات التوافق الحركي في كرة السلة قيد الدراسة.
- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير علاقة ارتباطية ذات دلالة بين جميع أبعاد ومؤشرات الدقة في التسديد في كرة السلة قيد الدراسة.
- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير علاقة ارتباطية ذات دلالة بين جميع أبعاد ومؤشرات التوافق الحركي و جميع أبعاد ومؤشرات الدقة في التسديد في كرة السلة قيد الدراسة.

التوصيات والإقتراحات:

- استخدام البرنامج التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري تتوافق مع خصائص مرحلة الأشبال لتحسين القدرات و الصفات البدنية الخاصة بمهارات التوافق العام و دقة التسديد.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

- ضرورة الاهتمام بتحسين القدرات البدنية الخاصة برياضة كرة السلة بصفة عامة و بمهارات التوافق العام و دقة التسديد بصفة خاصة من خلال إعداد البرامج التدريبية المقننة لمختلف المراحل العمرية .
- ضرورة التركيز على التمرينات البدنية التي تعمل في نفس المسار الحركي والمشابهة للأداء المهاري أثناء التدريبات و في مختلف الفئات.
- نظراً للأهمية البالغة لفئة الأشبال في مراحل التدريب في كرة السلة يوصي الباحث بالعباية التامة بتنفيذ برامج تدريبية أخرى مختلفة لتنمية القدرات و الصفات البدنية الخاصة لكل من التوافق الحركي و دقة التسديد.
- استناداً إلى النتائج يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير مكونات التوافق الحركي لكونها تشكل الأساس للعديد من الفعاليات الرياضية ومنها كرة السلة.
- إجراء دراسات مشابهة على فرق و أندية أخرى و كذا مختلف الفئات العمرية.

المراجع و المصادر :

1. أحمد ابراهيم الخوجي و مهند حسين البشتاوي، (2000)، مبادئ التدريب الرياضي، دار الوائل للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
2. محمد صبحي حسنين، (1995)، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي، ج1، ط3، مصر.
3. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد، (2003)، المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، مصر.
4. ثامر محسن، واثق تاجي، (1976)، كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد.
5. ثامر محسن وآخرون، (1997)، الاختبار والتحليل في كرة القدم، مطبعة بغداد، العراق.
6. ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم، (1988)، اللياقة البدنية والصحة، طبعة1، دار وائل للطباعة والنشر.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

7. عبد الفتاح محمد دويدار، (1999)، **مناهج البحث في علم النفس**، دار المعرفة الجامعية، الطبعة الثانية، السويس، مصر.
 8. عصام عبد الخالق، (1999)، **التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات**، دار المعارف، طبعة 5 الإسكندرية، مصر.
 9. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، (2002)، **أسس و مبادئ البحث العلمي**، مكتبة الإشعاع الفنية، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر.
 10. محمد عبد الفتاح الصيرفي، (2005)، **البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين**، دار وائل للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الاردن .
 11. مفتي إبراهيم حماد، (1994)، **المهارات الرياضية، أسس التعلم و التدريب المصور**، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.
 12. مفتي إبراهيم حمادة، (2009)، **المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية**، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة، مصر.
- المذكرات:

13. بوكرايم بلقاسم، (2008)، **التدريب البليومتري و تأثيره على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم**، رسالة الماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية ، الجزائر .
قائمة المراجع باللغة الفرنسية:
14. G.Bosc et R.Toma. (1976). Le Basket-Ball. Edition Presses Universitaire de France.
15. Gille et Dominique , Cometti. (2007). **La Pliométrie Méthodes, Entraînement, Exercice**. Edition Chiron. Pris. France.
16. Jürgen Weineck. (1983). **Manuel d'Entraînement**. Edition Vigot. Paris ,France.
17. Michel kohler. (2001). **Tests de condition pour les structures** « Sport-Arts-Etudes » coordinateur sportif des structures SAE.
18. Michel Pradet. (1998). La Préparation Physique, collection entraînement, Edition INSEP, Paris, France
19. **Moura, N.A. (1988). Plyometric training Introduction to physiological Basic and effects of international contribution. Jon Brazil**