

## " تأثير استخدام الألعاب المصغرة علي بعض المتغيرات البدنية ودقة التمرير

لدي لاعبي كرة السلة تحت ١٢ سنة "

أ.د / محمود حسين محمود

\*\*أ.م.د / هانى عبد الغنى طلبه

\*\*\*د / نسمة ابراهيم الخشن

\*\*\*\* ايمان عزالدين هارون

### ١/٠ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ المقدمة :

من اهم اسس و دعائم استمرارية اى لعبة من الالعاب خاصة اذا كانت لها شعبية كبيرة على مستوى العالم و ذات مستوى فنى على هو وجود قاعدة كبيرة من الناشئين تبدأ التدريب و تستمر فيه بحب و متعة سواء فى التعلم أو فى التدريب و يتوقف ذلك فى المقام الاول على محتوى البرنامج التدريبى المقدم للاطفال الصغار عند التدريب فى كرة السلة حيث يحدد مدى استمرارية الاطفال فى التدريب او التسرب و العزوف عن ممارستها بل و العزوف عن ممارسة الرياضة ككل و تعتبر كرة السلة من اكثر الالعاب الجماعية شعبية على مستوى العالم نظرا لمتعة ممارستها و متعة مشاهدتها و تنوع مهاراتها سواء الهجومية او الدفاعية .

و يذكر مدحت صالح ٢٠٠٤م نجاح مدرب كرة السلة فى تدريب الناشئين يعتمد على معرفة و تحديد الأهداف التى يفضل تحقيقها لدى الناشئ من خلال :

أ - تحقيق الاستمتاع

ب - تحقيق الفوز

ج - تطوير الناشئ ( نفسى - بدنى - اجتماعى - فنى) إلا أن هدف تطوير الناشئ فنيا

يجب أن يكون له الأولوية و الاهتمام الأكبر ( ٧ - )

و لذلك يوضح مصطفى زيدان ( ١٩٩٩م ) أن المهارات الأساسية لكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق و ترتيبها .. و نجاح أى فريق يتوقف على مدى إجادة أفراده لهذه المهارات ، ففريق كرة السلة الممتاز هو الذى يستطيع أفراده أن يؤدوا التمريرات بسرعة و إحكام و توقيت مضبوط و أن يصوبوا نحو السلة بدقة و بسرعة و أن يتحركوا بالكرة و بدونها بخفة و تحكم .  
( ٢١ - )

و يؤكد محمود حسين ، عادل رمضان ، احمد خليفة ( ٢٠١٧م ) على اعتبار التمير أسرع و أسهل السبل لنقل الكرة من مكان لمكان آخر بالمعرب ، فالفريق الذى يجيد أفراده التمير السريع المتقن يعتبر من الفرق التى يصعب التغلب عليها حتى إذا كان الفريق لا يجيد أفراده التصويب من المسافات المتوسطة و البعيدة .

فإجادة التمير تمكن الفريق المهاجم من الوصول بالكرة إلى اقرب مكان من الهدف فيسهل اصابة بالإضافة إلى أن القدرة على الاحتفاظ بالكرة بواسطة التمير تجعل الفريق فى موقف هجومى يهدد المنافس أطول وقت من المباراة و على ذلك يمكن تعريف التمير بأنه انتقال الكرة من لاعب مهاجم إلى زميل له اخر و هو أسرع وسيلة للتقدم بالكرة كما أنه مفتاح اللاعب الجيد ( ٨٢ ، ٨٣ )

فالتمير من أهم المبادئ الاساسية فى كرة السلة و يتميز باختلاف ادائه الفنى و كذلك استخدام كل تمريرة بما يتناسب مع الموقف الدفاعى و مع مقومات اللاعب المدافع سواء على اللاعب الممرر أو اللاعب المستلم و لذلك يجب التدريب عليه فى مواقف تنافسية مشابهة للمواقف التنافسية فى المباريات حتى تتميز تمريرات اللاعبين بالدقة التى تكفل نجاحها و تحقيق الهدف منها.

و هذا ما يشرحه و يبينه خالد جمال ( ٢٠١٥ ) بان دقة التمير لا تتوقف على مقدرة اللاعب الميكانيكية فى أداء التميرة فربما كان اللاعب من أكفأ ما يمكن فى أداء أجزاء التميرة الميكانيكية إذا وقف مع زميل له للتمرير على التمير ، و لكن ، فى موقف ما فى المباراة ، إذا لم يستخدم الحكمة و سرعة البديهة قلا فائدة من قدرته ، فاللاعب الجيد هو الذى يستطيع بسرعة أن يعرف أن يعرف اللاعب الأفضل ليمرر إليه الكرة ، و أين يمررها بالضبط ؟ إلى

اليمين قليلا أم الى اليسار ؟ عالية أم منخفضة ؟ ، و متى يمررها ؟ مباشرة أم بعد خداع المنافس ؟ ، و بأى سرعة ؟ ، و اى انواع التمرير أكثر ملائمة لهذا الموقف ؟ كل هذه النواحي يجب ملاحظتها حتى تكون التمريرة دقيقة صحيحة ذات أثر . ( ٢٣ - )  
و من أهم عوامل اكساب التمرير الدقة فى الاداء هو العمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بادائها لتحقيق الهدف منها .

حيث توضح نيفين زيدان ( ٢٠١٤ م ) أن الاعداد البدنى هو تلك العمليات التدريبية التى تهدف إلى تنمية و تطوير القدرات البدنية و ما ينتج عنها من اندماج بعضها مع البعض لدى اللاعب لتحسين لياقته البدنية و التى تمكنه من استخدام جسمه بمهارة لأداء كافة نواحي كرة السلة سواء من الناحية المهارية أو الخططية بفاعلية  
( ٩ - ) (الاعداد البدنى )

و تؤكد نيفين زيدان ( ٢٠١٤ م ) ان من أفضل الطرق لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة هو دمج القدرات البدنية الخاصة فى الاعداد البدنى الخاص مع الاعداد المهارى و إعطاء تدريبات بدنية مهارية ( ١٠٩ - )  
ويؤكد كلا من بارو Barrow وميجي Mege ولارسون ويوكم وبيوتشر وكيسورتن وهوكي وابكرت علي ان القدرة والسرعة تعتبر احد المكونات الهامة للياقة البدنية الخاصة بالتمرير فى كرة السلة و تعد احد عوامل الاداء الناجح في كثير من الانشطة الحركية . (٦):  
(١٥،١٦)

و تعتبر عملية البحث عن اكتشاف طرق واساليب مبتكرة تتسم بالجدية تشبه المنافسات الفعلية فى الرياضات الجماعية من اهم المهام التى يجب ان يركز عليها المدرب عند البدء في تصميم برنامج التدريري و لعل الالعب المصغرة من الوسائل الهامة التى تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية والحركية اذ تتيح للفرد فرصا متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والادراك والتصور والتركيز وما الي ذلك من مختلف العمليات العقلية والحركية كما لايمكن اغفال الدور المباشر للالعب الرياضية علي تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية مختلف اعضاءه

واجهت الحيوية واكتساب القدرات والمهارات الحركية المتعددة بحيث يبدأ النشاط بالسهل ويتدرج الي الصعب ويتنوع الموضوع لاشباع الميل وتتغير الاساليب لزيادة في التشويق .

و يؤكد " شراينر Schreiner " ( ٢٠٠٦ ) " فاين وشراينر Schreiner &wein " (٢٠٠٤) اهمية المنظومة الحركية الهرمية حيث تعد وسيطا هاما يعمل علي تشكيل شخصية الناشئ بأبعادها المختلفة ، فهي تؤدي دورا فعالا في تنظيم التدريب للناشئين ، وتطوير مستوي الاداء الفني والخططي اذا ما أحسن استغلالها وتنظيمها ، فاكنتساب الناشئين للسلوك والاداء الخططي يتأسس في كثير من الاحيان علي ماسبق ان تعلمه واكتسبه في الماضي ، لذا يجب ان تحتوي برامج تدريب الناشئين علي تدريبات المنظومة الحركية الهرمية ،ويجب ان تخدم هذه المنظومة متطلبات (الادراك،القدرة السليمة علي تحليل مواقف اللعب ، القدرة العقلية علي حل هذه المواقف ،تنفيذ الاداء المهاري بدون اخطاء ، ويضيفون انهم لابد وان يكون هناك تخطيط مسبق لها لتسهم في تطوير الاداء الخططي ، فكلما بدأ هذا الاسلوب مبكراً كلما كان لدينا لاعبين ذو مستوي عالٍ في ادائهم الخططي في المراحل السنوية التالية يستثمرون مهاراتهم الاساسية بشكل اقتصادي دون بذل كثيرمن الجهد. (٢٥:١٣) ، (٣٦:١٤)

و توصى الجمعية الأوروبيةوالجمعية الدوليةلمدربكرةالسلة ( ٢٠٠٠ م ) بان يتم التدريب للاعبى كرة السلة فى سن ١٠ - ١١ - ١٢ سنة على تدريب و تطوير القدرات الحركية ، و تستكمل المهارات الاساسية لكرة السلة و تصبح التصحيحات تحليلية أكثر فى جوهرها ، حتى أنه من المهم اكثر فى هذه المرحلة البدء من الوضع الشامل ( ١ ضد ١ ، ٢ ضد ٢ ، ٣ ضد ٣ ، أوضاع حرة ) قبل الاستمرار للوصول الى العمل التحليلي ، ومن ثم العودة الى الوضع الشامل و هذا ما يطلق عليه الالعب المصغرة الجانبية فى كرة السلة. ( ١٥٢ - )

و يوضح كلامن الجمعية الأوروبيةوالجمعية الدوليةلمدربكرةالسلة ( ٢٠٠٠ م ) ، "سيرجيو وآخرون" (٢٠١٥) ، " ديليكسترات ومارتينيز ( Martinez &Delextrat " ٢٠١٤ ) ، " الاتحادالألماني لكرة السلةDBB " (٢٠١٣) ، " نيدلش " " Niedlich " أنه كي يحدث تطوير لأداء الناشئين لابد أن يستخدم المدرب مجموعة من التدريبات والألعاب التي تطور لديهم المقدرة على أدراك العلاقات بين عناصر اللعبة المختلفة ( الكرة، مساحات الملعب، الهدف،

الزملاء، المنافسين، حدود الملعب) ليكون الناشئ قادراً علي ايجاد الحلول المناسبة لمواقف اللعب المختلفة المتغيرة والسريعة التي يتعرض لها في المباريات (٧٢ - ١٥:٦٦)(١٦:٣٨٦)(١٧:١١٠)(١٨:٥٠)

ومن خلال خبرات الباحثين كحكام كرة سلة مدربين و محاضرين لدورات صفق مدربين كرة السلة بجمهورية مصر العربية ومتابعتهم للعديد من المهرجانات الرياضية ( لمرحلة الميني باسكت ) تحت ١٢ سنة ومن خلال تدريبهم للعديد من فرق الميني باسكت ( تحت ١٢ سنة ) بصعيد مصر وجدوا انخفاض مستوى لاعبي تحت ١٢ سنة لفرق صعيد مصر و خاصة فرق محافظة أسوان بالنسبة لفرق الاندية الكبرى بجمهورية مصر العربية و قد يرجع ذلك الى استخدام مدربي صعيد مصر و خاصة مدربي محافظة أسوان لطرق تدريب لا تناسب المرحلة السنية برغم استخدام الاتحاد المصري لكرة السلة للاعبين الصغيرة كمنافسات لهذه المرحلة في المهرجانات سواء كانت على مستوى المنطقة او على مستوى الجمهورية كذلك الاتحاد الدولي لكرة السلة فالاعباب الصغيرة عندما تستخدم في برامج التدريب للاعبين تحت ١٢ سنة من الممكن ان تساهم في ارتفاع مستوي اللاعبين الصغار بدنيا و مهاريا و مواجهة مشكلة عزوفهم عن ممارسة كرة السلة و تسربهم في هذه السن.

وتكمن أهمية البحث والحاجة إليه في إتجاهين هما:

الأهمية العلمية:

تتمثل الأهمية العلمية في النقاط التالية

- يعد هذا البحث محاولة من الباحثين بإلقاء الضوء على أهمية استخدام الاعباب المصغرة والتي تسهم في الاداء المهارى من خلال منافسات بين اللاعبين في مواقف تنافسية مقصودة و موجهة لاتقان اللاعبين للاداء المهارى التنافسى و كذلك زيادة قدرتهم على سرعة اتخاذ القرارات المناسبة اثناء المنافسة، وكذا تجنب حدوث الملل والإصابة للاعبين، نظراً لندرة مثل هذا النوع من البحوث.
- كيفية تصنيفها وفقاً للهدف(بدنى - مهارى - خطى) للعدد (فردى - ثنائى - جماعى) تبعا لنوع اللعبة و الموقف أو المهارة المستخدمة بها

▪ التعرف على علاقة هذه الالعب المصغرة ببعض المتغيرات البدنيه  
والمهاريه الخططية المرتبطة بها  
الأهمية التطبيقية:  
تتمثل الأهمية التطبيقية فى النقاط التالية :

- تطبيق التدريب لتطوير وتحسين المتغيرات البدنية بالالعب مصغرة تتناسب مع الناشئين خالية من الملل لإدراجها فى برامج التدريب فى كرة السله.
- المساهمة فى توصيل معنى المنافسة فى كرة السله الصحيح و طرق تنمية المهارات المختلفة بطريقة تتناسب مع جميع مدربي كرة السله و المراحل السنية مما يسهم فى رفع مستوى اللعبة.
- فتح الابواب امام مدربي كرة السله لوضع برامج ابتكارية للالعب المصغرة فى كرة السله تتناسب مع احتياجات لاعبيهم و اظهار نتيجة ذلك فى المنافسات.

### ٣/١ هدف البحث :

يهدف البحث الحالى الى محاولة التعرف على تأثير الالعب المصغرة ذات الطابع الهرمى على تنمية بعض المتغيرات البدنية و دقة التمرير للاعبى كرة السله تحت ١٢ سنة .

### ٤/١ فروض البحث

١/٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لناشئي كرة السله الصغار بأسوان عينة البحث فى بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .

١ ٢/٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لناشئي كرة السله الصغار بأسوان عينة البحث فى دقة التمرير لصالح القياس البعدي .

## ٥/١ المصطلحات المستخدمة فى البحث

### ١/٥/١ المنظومة :

يعرف محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ( ١٩٩٤ م ) بانها مجموعة من العناصر المتداخلة والمتراطة والمتكاملة مع بعضها يؤثر كلا منها فى الاخر من اجل اداء وظائف وانشطة تكون محصلاتها النهائية تحقيق الناتج الذى يراد تحقيقه من خلاله(١٨)

### ٢/٥/١ المنظومة الحركية الهرمية:

يعرف محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ( ١٩٩٤ م ) المنظومة الحركية بانها مجموعة من التمرينات والتدريبات واشكال اللعب المختلفة يستخدم فيها المهارات الحركية الاساسية للعبة وتنظم فى مستويات بشكل هرمي يسهل فهمها وادائها(٧)

### ٣/٥/١ التمرير فى كرة السلة :

يعرف محمود حسين ، هانى طلبه ، خالد عبدالقادر ( ٢٠٢٠ م ) التمرير بانه أحد المبادئ الأساسية الهجومية التى تستخدم لنقل الكرة بعد توقف المهاجم من المحاورة ( ٤٣ - )

## ٠/٢ الدراسات السابقة:

### ١/٢ الدراسات السابقة العربية:

١- قام"عمر احمد علي واشرف موسى" (٢٠٠٦)(٤) بدراسة عنونها " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعاب التمهيدية علي بعض المبادئ الخطئية (الهجومية- الدفاعية) لناشئ كرة القدم" واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير استخدام الالعاب التمهيدية علي المبادئ الخطئية الهجومية والدفاعية لدي

الناشئين من ١١-١٢ سنة، وكانت اهم النتائج هي ان البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر ايجابي علي بعض المبادئ الخططية (الهجومية - الدفاعية).

٢- دراسة " محمود حسين محمود " ( ٢٠١٧ م ) ( ٨ ) عنوانها " تأثير منظومة حركية هرمية مقترحة علي الاداء الخططي لناشئي كرة السلة " استهدفت الدراسة محاولة التعرف علي تأثير منظومة حركية هرمية مقترحة علي الاداء الخططي لناشئي كرة السلة وقد كانت اهم النتائج ان المنظومة الحركية المقترحة ادت الي تحسن في متغيرات اختبار الاداء الخططي الهجومي العملي قيد البحث لناشئي كرة السلة حيث بلغت نسبة التحسن (٦١,٢٤%) بالنسبة للهجوم الفردي، (٦١,٤٧%) بالنسبة للهجوم الثنائي ، (٦٩,٩٥%) بالنسبة للهجوم الثلاثي، (٦٩,٩٥%) بالنسبة لاجمالي الهجوم .

٣- دراسة "فاطمة سليمان ابراهيم السيد"(٢٠١٨)(٥) بعنوان "تأثير منظومة حركية هرمية على الأداء الفني للاعبى كرة السلة " وبلغ حجم العينة (١٥) لاعب أختيرت بالطريقة العمدية من ناشئ مركز شباب مدينة العمال ،نادى قنا الرياضى حيث أظهرت نتائج البحث تعتبر الالعاب الصغيرة من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية والحركية اذ تتيح للفرد فرصا متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والادراك والتصور والتذكر وما الي ذلك من مختلف العمليات العقلية والحركية كما لا يمكن اغفال الدور المباشر للالعاب الرياضية علي تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الحيوية واكتساب القدرات والمهارات الحركية المتعددة حيث يبدا النشاط بالسهل ويتدرج الي الصعب ويتنوع الموضوع لإشباع الميل وتغيير الاساليب زيادة في التشويق.

٢/٢ الدراسات السابقة الاجنبية:

٤- دراسة بكازانوف و اخرون Bazanov et al (٢٠٠٦)(١٠) عنوانها "العوامل المؤثرة علي قوة الاداء الافريقي في كرة السلة " واستهدفت الدراسة تحليل الاداء



الهجومي للاعب كرة السلة بجامعة تالين واستخدم الباحثين المنهج الوصفي بتحليل عدد ( ٦٠٠ ) هجمة للفريق في (٨) مباريات وكانت اهم النتائج هي ان عملية دمج الجوانب المهارية و الخططية بشكل متكامل ومتوازن في بوتقة واحدة داخل الوحدات التدريبية تساعد علي نجاح الاداء الخططي الهجومي للفريق.

٥-دراسة "تفاريس وجوميس Tavares & Gomes" (٢٠٠٣)(٢٠) عنوانها "دراسة الاداء الهجومي لفرق الناشئين" واستهدفت الدراسة تحليل ومقارنة الاداء الهجومي لناشئي كرة السلة ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي من خلال التحليل الكمي والكيفي للمتغيرات الخططية والمهارية للناشئين ، وقد كانت اهم النتائج هي ان الهجوم الموقع كان الطريقة الرئيسية للهجوم وكانت نسبته (٧٤%) وتراوح زمن الهجمة ما بين (١٣-١٨) ثانية ، وجاء الهجوم الخاطف في المرتبة الثانية بنسبة (٢٥%) وتراوح زمن الهجمة ما بين (٤-٦) ثواني

### ٠/٣ إجراءات البحث:

### ١/٣ منهج البحث:

أستخدم الباحثين المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة.

### ٢/٣ مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث في ناشئي كرة السلة بمحافظة أسوان تحت ١٢ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة لموسم ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م ، وقام الباحثين باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة من نادي أسوان الرياضي وعددهم (١٥) لاعب بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية من نادي كيما الرياضي أسوان وعددهم (٨) ناشئين من نفس المرحلة ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٣) ناشئ ، كما بالجدول ( ١ ) الذي يوضح تصنيف عينة البحث .

جدول (١)  
تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		عينة البحث الكلية	
%	العدد	%	العدد	%	العدد
٢٧%	٨	٥٠%	١٥	١٠٠%	٣٠

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٥٠% ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٢٧%

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

قام الباحثين بحساب إعتدالية توزيع أفراد العينة قيد البحث فى المتغيرات قيد البحث، و جدول (٢) يوضح ذلك، حيث قام الباحثين بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث فى المتغيرات قيد البحث ، كما يتضح فى جدول (٢).

جدول ( ٢ )

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث ن = (٧)

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	الطول	١٤٨.٦٧	١٤٦.٠٠	٨.٩٤	٠.٨٩
	الوزن	٤٤.٦٠	٤٠.٥٠	١٢.٧٢	٠.٩٧
الاختبارات البدنية	التمرير علي الحائط ٢٠ ثانية	١٢.٦٧	١٣.٠٠	٣.٣٣	٠.٣٠-
	المحاورة الصليبية بدون كرة	١٠.٦٠	١١.٠٠	١.٦٨	٠.٧١-
	العدو ٣٠ متر	٧.٤٧	٨.٠٠	١.١٣	١.٤٢-
اختبارات دقة التمرير	تبديل اليدين علي الكرة بين الرجلين	١٥.٥٣	١٧.٠٠	٧.٧٩	٠.٥٦-
	المحاورة والتمرير علي أهداف متداخلة	٧.٢٠	٧.٠٠	٢.٣١	٠.٢٦
	التمرير ٣٠ ث علي الحائط	١٧.٤٧	١٧.٠٠	٢.٤٧	٠.٥٧

أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت ما بين (-) ١.٤٢ : ٠.٩٧) وقد انحصرت هذه القيم ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

٣/٤ أدوات وأجهزة جمع البيانات

٣/٤/١ الاختبارات والقياسات المطبقة :

أ- الاختبارات البدنية : مرفق (١)

١ - اختبار العدو ٣٠ متر.

٢ - اختبار القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي

٣ - اختبار الوثب العمودي من الثبات

ب- الاختبارات مهارية : مرفق (٢)

### ٣- التمرير علي الحائط ( ٢٠ ثانية )

٢/٤/٣ : الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

استخدم الباحثين الأدوات والأجهزة التالية :

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين ونتائج الاختبارات مرفق (٥)
- \_ملعب كرة سلة.
- \_جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن.
- \_ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- \_ ساعة إيقاف stopwatch لقياس الزمن.
- \_كرات طبية. \_حبل مطاطي .
- \_شريط قياس . \_سلم ارضي .
- العاب صغيرة وأدواتها الخاصة

### ٥/٣ الدراسات الاستطلاعية

١/ ٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم الجمعة الموافق //٢٠٢٠م إلى يوم الأحد الموافق //٢٠٢٠م، وتهدف الدراسة إلي (تدريب المساعدين - اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشى الأخطاء - وتنفيذ بعض من نماذج تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الاختبارات والقياسات - ترتيب سير الاختبارات) .

٢/ ٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم الأربعاء الموافق //٢٠٢٠م إلى يوم السبت الموافق //٢٠٢٠م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٣) ، (٤) المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية و المهارة قيد البحث.

٥/٣ : المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثين صدق التمايز ، حيث قام الباحثين بتطبيق هذه الاختبارات علي العينة الاستطلاعية عددها (٨) ناشئين ، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما من المميزين ذو المستوي العالي فى كرة السلة والاخري أقل مستوي ، ثم قام الباحثين بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين ، ويوضح ذلك جدول . ( )

جدول ( )

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً فى كرة السلة فى المتغيرات قيد البحث (ن

(٨ =

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المميزين		الأقل تميزاً		الاختبار	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٤.٣٨	١.٢٩	١٤.٥٠	١.٢٩	١٠.٥٠	التمرير علي الحائط ٢٠ ثانية	الاختبارات البدنية
دال	٣.٧٠	٠.٩٦	٩.٢٥	٠.٥٠	١١.٢٥	المحاورة الصليبية بدون كرة	
دال	٤.٩٠	٠.٥٧	٦.٥٠	٠.٥٨	٨.٥٠	العدو ٣٠ متر	
دال	٤.٠٩	٣.١١	١٦.٥٠	١.٧١	٩.٢٥	تبديل اليدين علي الكرة بين الرجلين	اختبارات دقة التمرير
دال	٤.٢٤	١.١٥	٨.٠٠	٠.٨٢	٥.٠٠	المحاورة والتمرير علي أهداف متداخلة	
دال	٥.٠٠	٠.٨٢	١٩.٠٠	١.٢٦	١٥.٢٥	التمرير ٣٠ ث علي الحائط	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٤٥

يتضح من جدول ( ) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الناشئين المميزين والأقل تميزاً في اختبارات المتغيرات قيد البحث ولصالح الناشئين المميزين ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها على التميز بين المجموعات المختلفة .

#### ب- الثبات :

لحساب الثبات قام الباحثين باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث قاموا بإجراء التطبيق الأول للاختبارات على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨) ناشئين ، ثم أعادوا تطبيق الاختبارات للمرة الثانية على ذات العينة بفارق ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، يوضح ذلك جدول ( ) .

#### جدول ( )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى اختبارات المتغيرات قيد البحث

(ن = ٨)

مستوي الدلالة	قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٠.٩٣	٣.١٨	١٢.٨٨	٢.٤٥	١٢.٥٠	التمرير على الحائط ٢٠ ثانية	الاختبارات البدنية
دال	٠.٩٦	١.٢٥	١٠.١٣	١.٢٨	١٠.٢٥	المحاورة الصليبية بدون كرة	
دال	٠.٩٦	١.١٩	٧.٦٣	١.٢٠	٧.٥٠	العدو ٣٠ متر	
دال	٠.٩٤	٤.٤٦	١٢.٧٥	٤.٥٢	١٢.٨٨	تبادل اليدين على الكرة بين الرجلين	اختبارات دقة التمرير
دال	٠.٩٣	١.٩٦	٦.٨٨	١.٨٥	٦.٥٠	المحاورة والتمرير على أهداف متداخلة	
دال	٠.٩٤	٢.٩٣	١٧.٠٠	٢.٢٣	١٧.١٣	التمرير ٣٠ ث على الحائط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٧١

يتضح من الجدول ( ) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة قيد البحث فى المتغيرات قيد البحث ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩٦) ، مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

### ٦/٣ . تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية :

قام الباحثين بوضع تدريبات الالعاب المصغرة وتنوعت أهدافها بين بدنى ومهارى وخطى وذلك بعد إجراء تحليل مرجعى للمراجع العلمية والإطلاع على شبكة المعلومات ومشاهدة نماذج لهذه الالعاب المصغرة .

### ١/٦/٣ - أسس تخطيط الالعاب المصغرة المستخدمة :

- مراعاة مكونات البرنامج بما يتفق مع تحقيق الهدف منه.
- أن يتلاءم محتوى البرنامج مع المرحلة السنوية للاعبى كرة السله تحت ١٢ سنه باسوان.
- ألا يقل عدد الوحدات التدريبية عن أربعة وحدات أسبوعياً.
- التدرج فى صعوبة الالعاب المصغرة وعدد مرات التكرار بما يسمح للجسم بالتكيف مع المجهود المبذول.

- تنوع الالعاب المصغرة وتصنيفها وفقاً للتالى:

- الهدف المراد تحقيقه (بدنى - مهارى - خطى).
- عدد اللاعبين المشاركين (فردى - ثنائى - جماعى).
- تنوع الالعاب ما بين بدنى و مهارى و خطى و ترويحى بما يضمن عاملالتشويق أثناء الأداء وعدم الرتابه والشعور بالملل.
- تنوع الالعاب بأدوات وبدون أدوات ويكره وبدون كره.

٢/٦/٣ :المحتوى التدريبي: مرفق ( )

بعد أن انتهى الباحثين من وضع محتوى الالعاب المصغرة ، تم تنفيذها من خلال برنامج تدريبي متكامل لجميع الإعدادات (البدنية . المهارية . الخططية)، وقد تم التوصل إلى أن الفترة الزمنية الكلية للبرنامج (١٢) إثنا عشر أسبوعاً، ولقد قسمت فترة تنفيذه إلى ثلاثة مراحل (مرحلة الإعداد العام واستغرقت ٤ أسابيع)، (مرحلة الإعداد الخاص واستغرقت ٤ أسابيع)، (مرحلة ما قبل المنافسات واستغرقت ٤ أسابيع)، وعدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (٤) أربعة وحدات.

### خطوات إجراء التجربة:

### ثانياً: القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للاختبارات البدنيه و دقة التمرير فى كرة السلة قيد البحث قبل تنفيذ البرنامج على مجموعة البحث التجريبيه وذلك من يوم السبت الموافق//٢٠٢٠م إلى يوم الخميس الموافق //٢٠٢٠

### ثالثاً: تطبيق المحتوى التدريبي:

تم تطبيق برنامج تدريبات الالعاب المصغرة لمدة (١٢ أسبوع) بواقع (٤ تدريبات) أسبوعياً فى أيام ( السبت، الأثنين، الاربعاء، الجمعة ) من كل أسبوع فى خلال الفتره من يوم السبت الموافق // ٢٠٢٠م إلى يوم الخميس الموافق // / ٢٠٢٠م، حيث نفذت المجموعه التجريبيه محتوى الالعاب المصغر بعد الحصول علي موافقة إدارة نادي اسوان الرياضى علي تنفيذ تجربة البحث (مرفق ١ . ٢) قام الباحثين بتطبيق محتوى البرنامج التدريبى من حيث النسب المئويه والزمن المخصص لجميع الإعدادات (البدنيه، المهاريه، الخططيه) لمدرّب أسوان الرياضى وهو مدرّب أكاديمى حاصل على بكالوريوس التربية الرياضيه وحاصل على العديد من الدورات ومعتمد من قبل الاتحاد المصرى لكرة السله وذلك بإشراف من أحد الباحثين



#### رابعاً: القياسات البعديه:

تم إجراء القياسات البعديه بعد إنتهاء البرنامج لجميع الاختبارات قيد البحث على مجموعة البحث التجريبيه بنفس إجراءات القياسات القبليه وذلك من يوم السبت الموافق // / ٢٠٢٠م إلى الخميس الموافق // / ٢٠٢٠م.

#### جدول (٦)

#### الخطة الزمنية لإجراءات تنفيذ تجربة البحث

اليوم	التاريخ		الإجراءات
	من	إلى	
الأثنين	٢٠٢٠//	٢٠٢٠//	الدراسة الإستطلاعيه الأولى بهدف الي (تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء - وتنفيذ بعض من نماذج الالعب المصغرة - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الإختبارات) .
الثلاثاء	٢٠٢٠/ /	٢٠٢٠/ /	الدراسة الإستطلاعيه الثانية بهدف حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٣) ، (٤) المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية ودقة التمرير قيد البحث
السبت	٢٠٢٠/ /	٢٠٢٠/ /	القياسات القبليه
السبت	٢٠٢٠/ /	٢٠٢٠/ /	تطبيق البرنامج التدريبي
السبت	٢٠٢٠/ /	٢٠٢٠/ /	القياسات البعديه

## المعاملات الإحصائية Statistically Analysis:

### المعالجات الإحصائية .

- بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت فى هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلى باستخدام البرنامج الإحصائى SPSS V11 نسخه رقم ١١ . - مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) وتم حساب ما يلي :

<b>Mean</b>	المتوسط الحسابي
<b>Median</b>	الوسيط
<b>Standard Deviation</b>	الانحراف المعياري
<b>Skewness</b>	معامل الإلتواء
<b>Paired Samples T Test</b>	إختبار دلالة الفروق (ت)
<b>Correlation (person)</b>	معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
<b>Percentage of Progress</b>	نسب التحسن

### ٠/٤ عرض ومناقشة النتائج

- نتائج الفرض الأول :

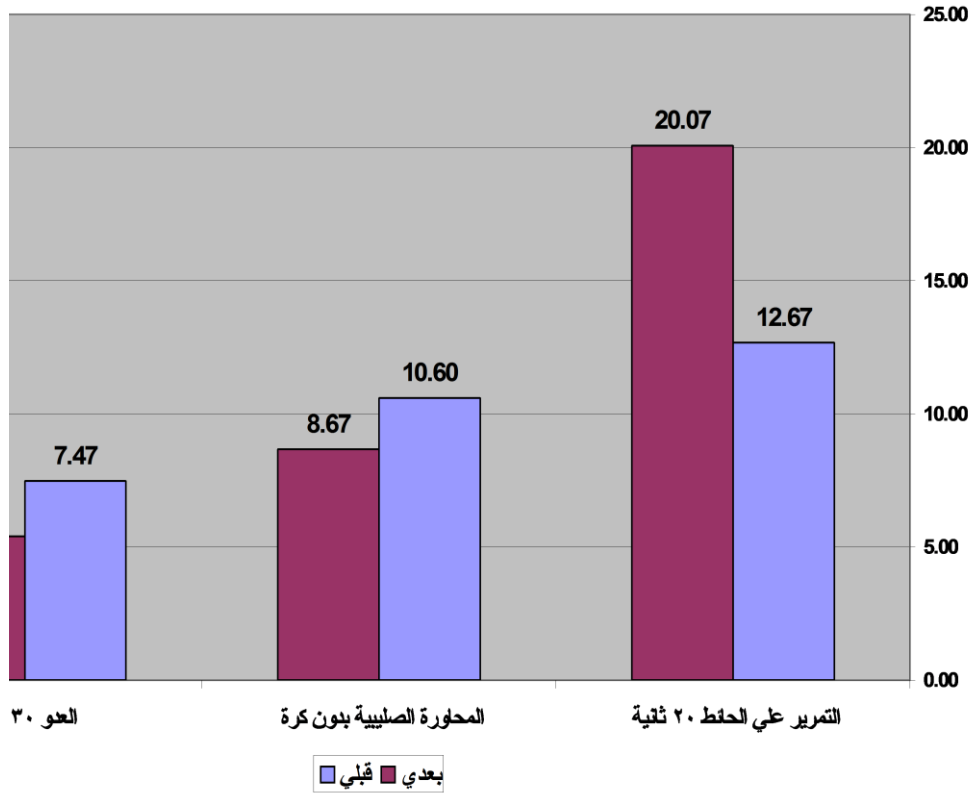
جدول ( )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث  
فى المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٥)

نسبة التحسن	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	بعدي		قبلي		الاختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٥٨.٤١%	دال	٨.٣٣	٥.٧٤	٢٠.٠٧	٣.٣٣	١٢.٦٧	التمرير علي الحائط ٢٠ ثانية

المحاوره الصليبيه بدون كره	١٠.٦٠	١.٦٨	٨.٦٧	١.٤٠	٧.٢٥	دال	%١٨.٢١
العدو ٣٠ متر	٧.٤٧	١.١٣	٥.٤٠	١.٢٤	٣١.٠٠	دال	%٢٧.٧١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٥



شكل ( )

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

يتضح من جدول ( ) :

. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين ( ١٨.٢١% : ٥٨.٤١%) مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث .

**ويعزي الباحثين هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن في**

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الأول (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لناشئي كرة السلة الصغار بأسوان عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي) .

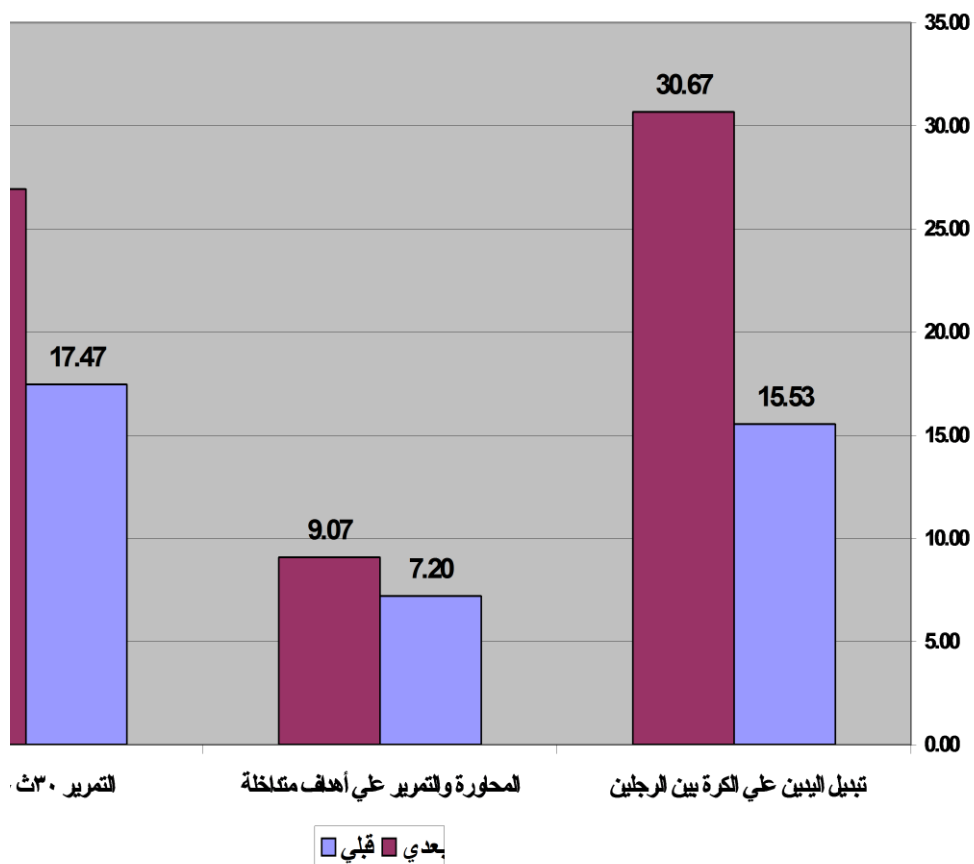
- نتائج الفرض الثاني :

جدول ( )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في دقة التمرير (ن = ١٥)

نسبة التحسن	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	بعدي		قبلي		الاختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٩٧.٤٩%	دال	٧.٥٣	٩.١٤	٣٠.٦٧	٧.٧٩	١٥.٥٣	تبديل اليدين علي الكرة بين الرجلين
٢٥.٩٧%	دال	٩.٧٣	٢.٨٩	٩.٠٧	٢.٣١	٧.٢٠	المحاورة والتمرير علي أهداف متداخلة
٥٤.١٥%	دال	٩.٧١	٢.٠٥	٢٦.٩٣	٢.٤٧	١٧.٤٧	التمرير ٣٠ ث علي الحائط

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٥



شكل ( )

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

يتضح من جدول ( ) :

. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في اختبارات دقة التمرير قيد البحث لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (٢٥.٩٧% : ٩٧.٤٩%) مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في تحسين دقة التمرير .

**ويعزي الباحثين هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي و**

**نسب التحسن فى**

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثاني (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لناشئي كرة السلة الصغار بأسوان عينة البحث في دقة التمرير لصالح القياس البعدي) .

**الاستنتاجات :**

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفى ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفى إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها أمكن الباحثان التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فجميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم مستوى الدلالة أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، حيث تراوحت نسب التغير المئوية ما بين (-) (%).

**التوصيات:**

فى ضوء أهداف البحث وإستنتاجاته وفى حدود عينة البحث، ومن خلال تنفيذ برنامج الالعاب المصغرة يوصى الباحثان بما يلى:

١. اعداد برامج لالعاب المصغرة قيد البحث على مختلف مراحل لاعبي كرة السلة لما لها من اثر فى تحسن بعض المتغيرات البدنية ، تحسناً لتمرير فى كرة السلة.

٢. اعداد برامج للاعب المصغرة قيد البحث على بعض الألعاب الجماعية الأخرى وفقاً للمتطلبات البدنية والمهارية لكل لعبة و توضيح اثرها فالمستوى البدنى و التمرير فى كرة السلة.
٣. استخدام الالعاب المصغرة فى مختلف الالعاب الجماعية.
٤. إستخدام الالعاب المصغرة قيد البحث لتطوير القدرات البدنية لمختلف مراكز اللعب فى كرة السلة وفقاً للمتطلبات البدنية والمهارية لكل مركز.
٥. استخدام الالعاب المصغرة فى الالعاب الجماعية المختلفة لاشراك كل اللاعبين فى التدريب و عدم الراحة السلبية للاعبين غير المشاركين.
٦. تشجيع تصميم العاب مصغرة متناسب وطبيعة الأداء فى لعبة كرة السله لعدم تناسبها مع المهارات و المواقف المختلفة فى لعبة كرة السلة.
٧. اعداد برامج تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام الالعاب المصغرة ففترات إعداد الألعاب المختلفة وتقنياتها وفقاً للمتطلبات البدنية لكل منها.
٨. أهمية تعديل مفاهيم لاستخدام الالعاب المصغرة فى تدريب لاعبي كرة السلة

### المراجع باللغة العربية والأجنبية:

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- احمد علي خليفة :كرة السلة للمبتدئين،جامعة ام القري ،المكتبة الرياضية الشاملة.
- ٢- احمد فاروق خلف ومحمود حسين محمود (٢٠٠٨):تأثير برنامج للاساسيات الخططية الهجومية علي تطوير الذكاء الخططي للناشئين في كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد ٥٦،جامعة حلوان.
- ٣\_ عبد العزيز أحمد النمر ، مدحت صالح السيد : كرة السلة تعليم تدريب ، القاهرة ، الأساتذة للتوزيع و النشر ، ١٩٩٧ ، ص ١١ .

٤- عمر احمد علي ، اشرف محمد موسي: "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعاب التمهيدية علي بعض المبادئ الخططية (الهجومية - الدفاعية) لناشئ كرة القدم، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، العدد ٢٢ الجزء الثاني، ٢٠٠٦م.

٥- فاطمة سليمان ابراهيم السيد"(٢٠١٨) : "تأثير منظومة حركية هرمية على الأداء الفني للاعبى كرة السلة ،كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان.

٦- فريال عبد الفتاح درويش ، كرة السلة (تاريخ، لياقة، مهارات، خطط، تدريبات، قانون)، القاهرة، مطابع جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة.

٧-محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤):اختبارات الاداء الحركي ،٣، القاهرة ، دار الفكر العربي.

٨\_ محمود حسين محمود (٢٠١٧): تأثير الألعاب الخططية المصغرة علي تطوير بعض الأداءات الخططية الهجومية لناشئى كرة السلة ، مجلة العلوم والرياضة كلية التربية الرياضية للبنات في الجزيرة ، يونية ، جامعة حلوان .

٩- (٢٠١٠): تأثير منظومة حركية هرمية مقترح علي الاداء الخططي لناشئى كرة السلة ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.  
المراجع الأجنبية :

**10-Bazanov B., Haljand R., Vohandu., offensive teamwork intensity as a factor influencing the result in basketball International Journal of performance Analysis in sport, volume 5, Number 2, November 2005.**

**11\_ Hagedorn G.:Niedich D.: Schmidt J.: Basketball Handbuch Theorie und Praxis, RowohltVerlag, Hamburg, 2004.**



- 12\_ Kröger Ch., Roth K.; Ballschule Ein ABC fuerspielanfaenger, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1999.
- 13- Schreiner p; Koordinationstraining Fussball , das peter Schreiner System Rowohlt, Reinbek, 2000.
- 14\_ Wein h., Schreiner p.; Developing Game Intelligence in soccer, spring city, Germany, 2004.
- 15\_ Sergio Martinez, Javier Garcia; Sergio Jose (2015); Incidence of tuype of game mode in player participation in mani Basketball, Revista de psicologia del Deporte. 2014, Vol24, Suppl 1, pp. 65-68.
- 16\_ Delextrat a, Martinez a. (2014); Small-sided game training improves aerobic capacity and technical skills in basketball players, International Journal of Sports Medicine; 35(05):385-391.
- 17\_ Deutsche Basketball Bund (2000): Basketball, Rahmentrainingskon-zeption fuer Kinder und Jugendliche im Leistungssport.
- 18\_ Nieldlish D. (2006): 100 Taktik Drills in Basketball, 3 Auf. Verlag Hofmann, Schorndorf.
- 19- Mahmoud Houssain: Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten, Dr. Kovacverlag, Hamburrig, 2006.

20- Tavares F., Gomes N.: The offensive process basketball a study in high performance junior teams, International Journal of performance Analysis in sports, Vol.3, 1 April 2003.

مراجع الشبكة الدولية للمعلومات:

21\_ <http://www.edu.gov.sa/portal/blog.php?u=151&cmd=article&id=78>

22\_ [http://en.wikipedia.org/wiki/Educational\\_psychology](http://en.wikipedia.org/wiki/Educational_psychology)

(Robert Gagne)