

تأثير تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٢ سنة.

د/ هاني عبد الغنى طلبه السيد

١/٠ مقدمة ومشكلة الدراسة:

١/١ مقدمة الدراسة:

يحاول الاتحاد المصري لكرة السلة توجيه معلمي و مدربي كرة السلة لمرحلة الناشئين تحت ١٢ سنة المينى باسكت (أهمية خاصة و قد أصدرت كتيب خاص بقواعد تحكيم و ادارة مسابقات تلك المرحلة و كذلك نجد اهتمام الدول الحاصلة على المراكز الأولى في البطولات العالمية و القارية و الدولية و الاقليمية لمراحل الناشئين و كذلك للكبار في رياضة كرة السلة على مستوى العالم حيث يحاولون اعداد قاعدة كبيرة تتقن مهارات اللعبة بشكل تفاعلي سواء كان داخل التدريب أو المنافسات مما يتطلب اعداد قوى و متنوع المحتوى سواء كان تعليميا أو تدريبيا يتمتع بالتشويق و متعة الاداء للاعبين و المدربين و لا يتأتى ذلك إلا من خلال دراسة جيدة لخصائص كل مرحلة من مراحل الناشئين و تقديم المحتوى الذى يتناسب مع طبيعة كل مرحلة من تلك المراحل و كذلك البحث المستمر عن طرق و اساليب و استراتيجيات جديدة تعمل على جذب الصغار للعب كرة السلة و بناء القاعدة التي يركز عليها تقدم اللعبة.

و يتفق ذلك مع محمود حسين محمود و عادل رمضان بخيت و أحمد خليفة (٢٠١٧ م) على ان جميع المهتمين برياضة كرة السلة اتفقوا على ان نجاح أي فريق يتوقف على مدى اجادة افراده للمبادئ الاساسية للعبة فهذا ما يستر و يميزر يقول ان (أن فريق كرة السلة الممتاز هو الذى يستطيع أفراده أن يؤدوا التمريرات بسرعة و إحكام و توقيت مضبوط و أن يصوبوا نحو الهدف بدقة و سرعة و أن يحركوا أرجلهم بخفة و تحكم و خداع) (٢٠ : ٥٠)

و يوضح كلا من احمد علي خليفة (٢٠١٥م)، مصطفى محمد زيدان (١٩٩٩ م) ان اللاعب في حادثة عهده باللعبة قد لا يستطيع أحيانا التفريق بين الخطأ والصواب بالنسبة لأدائه لهذه المهارات الأساسية فهو يبذل كل جهده لتعلم كرة السلة في أقصر وقت ممكن معتمدا في ذلك على تقليد من يفضلهم من اللاعبين الكبار، وهنا يبدأ الخطأ وقد يستمر إذا لم يتم التدريب على المهارات الأساسية للعبة على اسس سليمة و صحيحة، وعلى مدرسين و مدربين أكفاء يشبعون رغبة اللاعب في التعلم مراعين الأصول الصحيحة للتعلم واضعين في برامجهم ما يفيد اللاعب المبتدئ من حيث تشويقه للعبة بكافة الوسائل (١ : ٢٢) (٢٥ : ٢١)
ويؤكد كلاً من Stuart Manwaring ستيوارت مانوارينج (٢٠٢٠م) ، نيفين زيدان (٢٠١٤م) على أن جميع اللاعبين يحتاجون إلى تعلم و تطوير اتقان مفاهيم ومبادئ و مهارات

الهجوم . هذه المبادئ تنطبق على جميع المهارات الهجومية مع الفهم الجيد والقدرة على تطبيقها في نفس ظروف المباراة ، بذلك سيكون اللاعب قادرا على استخدام المهارات الهجومية في مختلف مواقف اللعب أثناء المباراة وبدون هذا الفهم والقدرة على أداء المهارات يصبح اللاعب مثل الانسان الألى أو غير مستوعب لأفعاله، كما أن هناك ثلاث مجالات يتعين على اللاعب تعلمها في لعبة كرة السلة و العمل على تطويرها:

(١) المهارات الاساسية لكرة السلة

(٢) فهم طريقة اداء المهارة في المباراة .

(١) اتخاذ القرار لأداء المهارة المناسبة في الوقت المناسب .

- من بين هذه المجالات الثلاثة، فإن أهم ما يجب أن يتدرب اللاعب عليه في البداية هو فهم كيفية القيام بالمهارة في المباراة واتخاذ القرار. (56 : ١١٢) (26 : ٢)

وهذا ما يؤكده **Qusay Hatem قاصي حاتم (٢٠١٤ م)** على انه يجب تطوير الاداء المهارى ودقته بنوعية خاصة من التدريبات التي تراعى متطلبات اللعب خلال المباراة حيث يقع الناشئ تحت تأثير عوامل تفرض عليه نوعا من الاداء المهارى يختلف عن الاداء الحر بعيدا عن ضغط المنافسين وهذا يتم من خلال الانتقال من الشروط التعليمية أو التدريبية الى شروط اللعب الحقيقية (٥٠ : ٤)

و قد تناول العديد من الخبراء والعلماء مفهومين سابقين واسعى الانتشار في الفترة الاخيرة ، و قد تم استخدامهما في العديد من الدراسات والبحوث ألا و هما (المقتربات الخطئية التنافسية) ، (الالعب المصغرة الجانبية) فالمقتربات الخطئية هي اداء المهارات الحركية للعبة واستيعابها وادراك كيفية استخدامها ووقت استخدامها خلال اللعب ، أي تعليم واتقان المهارات الاساسية من خلال اللعب المباشر .أي اتقان المهارات الاساسية وبنفس الوقت تطبيقها في حالات لعب واقعية ، واسلوب تمرينات المقتربات الخطئية التنافسية

يوصى كلاً من **Jerry.V.Krause & Don Meyer & Jerry Meyer جيري في**

كراوس ودون مايو وجيري مايو (٢٠٠٨م) ، Coaching Youth Basketball

Amercan (رابطة مدربي اللاعبين الصغار الامريكان) (١٩٩٦م) بأنه يجب استخدام

الالعب المصغرة خاصة و التي تنبثق من التحركات الخطئية منها بحيث يجب أن تكون في سياق منظومة يتم التخطيط لها ويكون ما تخطط للقيام به خلال الموسم معقولاً بالنسبة لمستوى نضج تعليمي ومهارات اللاعبين الصغار من حيث مناسبة مهارات كرة السلة لهم حيث، يجب

تعليم اللاعبين الصغار الأساسيات والانتقال إلى أنشطة أكثر تعقيداً فقط بعد أن يتقن اللاعبون أو اللاعبين هذه الأساليب الأسهل ولبدء الموسم (٢٢ : ٤٤) (٣٣ : ١٥) ٢/١ مشكلة الدراسة:

و من خلال خبرات الباحث في العمل في تعليم وتدريب لعبة كرة السلة و الاشتراك في العديد من مهرجانات الميني باسكت و تنظيمها على مستوى جمهورية مصر العربية و الاحتكاك المباشر مع مدربي و لاعبي الميني باسكت (ناشئي تحت ١٢ سنة) كعضو باللجنة الرئيسية للمدربين بالاتحاد المصري لكرة السلة و متابعة تدريب فرق الناشئين لكرة السلة في محافظات أسيوط ، سكر قوص ، أسوان فقد وجد ضعف في اجتذاب و تدريب اللاعبين تحت ١٢ سنة و استخدام معلمي و مدربي مرحلة الميني باسكت (تحت ١٢ سنة) طرق لتعليم و التدريب على المهارات تفقد للمتعة في الممارسة و عدم التفاعل مع الاداء مما يؤدي الى تسربهم و ضعف قاعدة ناشئي كرة السلة في محافظة أسوان بشكل خاص حيث لا يوجد أي فرق تحت ١٢ سنة فعلية في أي نادى أو مركز شباب بأسوان ما عدا فريقي نادى أسوان الرياضي ، نادى كيما فقط و من الجدير بالذكر أن اتجاه الاتحاد المصري لكرة السلة لمرحلة الميني باسكت بوضع منافسات هذه المرحلة في اطار ألعاب صغيرة جانبية لكرة السلة في شكل مقتربات للأداء الخططى لمباريات كرة السلة حيث تتخذ صورة أجزاء و لذلك وجب ايجاد طريقة تدريب لتطوير الكفاءة البدنية و اتقان اداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة تتوافق مع طريقة المنافسات بالألعاب الصغيرة المتمثلة في اجزاء من خطط اللعب داخل الملعب (المقتربات الخططية) في صورة تتناسب مع طبيعة المرحلة السنية لناشئي كرة السلة تحت ١٢ سنة (الميني باسكت) و التعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية و المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة .

و من خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع ، الدراسات التي أتيت له و اجريت في مجال تدريب الناشئين في لعبة كرة السلة و منها دراسة : **محمد طلعت أبو المعاطي ، شريف عبد المنعم ، احمد اليد عبدالوهاب (٢٠٢٠م) (١٥) ، Mahmoud ، Fatma Soliman ، Houssain ، Somaya Mostafa ، سمية مصطفى ، محمود حسين ، فاطمة سليمان (٢٠١٨م) (٥٥) ، " Martínez, Javier García; Sergio José" ، مارتينيز، خافيير غارسيا؛ سيرجيو خوسيه (٢٠١٥م) (٥٣) ، "Memmert" ميمرت (٢٠١٤م) (٤٨) ، " Atli, H, Köklü, Y, Alemdaroğlu, U, and Koçak, FU et al" أتلي، إتش، كوكلو، واي، أليمدار أوغلو، يو، وكوتشاك، فو (٢٠١٣) (٣٠) ، DBB) Deutsche ، (Basketball Bund) الاتحاد الألماني لكرة السلة (2013) (٣٤) ، سعد خميس السوداني)**

٢٠٠٨ م) (٥)، Faisal Khetani & John Wame **فيصل ختاني وجون وامر** (٢٠٠٤م) (٣٩) ، لاحظ الباحث استخدام هذه المراجع والدراسات للألعاب المصغرة و تدريبات المقتربات الخططية لتطوير الاداء للناشئين و لم تتناول أي دراسة عربية أو أجنبية في حدود إطلاع الباحث جمع الألعاب المصغرة باستخدام اسلوب تدريبات المقتربات الخططية كمنظومة تدريبية ، هذا بالإضافة إلى قلة الأبحاث العربية التي تناولت هذا الموضوع مما دفع الباحث إلى الاهتمام به في محاولة استخدام تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية للتعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية و المهارية الهجومية الأساسية في كرة السلة .

و من اهم مميزات استخدام تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية في التدريب على مهارات كرة السلة للاعبين كرة السلة تحت ١٢ سنة (الميني باسكت) هو استمتاعهم بالأداء و كسر ملل التدريب التقليدي على المهارات و الرتبة في الاداء بالإضافة الى زرع روح التحدي في الاداء و محاولة الاداء بسرعة المباريات و المواقف العملية الخاصة داخلها.

و يشير Hagedorn G.:Niedich D.: Schmidt J **هاجيدورن ج.:نيديتش د.:شميدت ج.** (2004) ، إلى ان في التدريب على المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية يعد استخدام المنظومة الحركية الهرمية من انسب و انجح الطرق و خاصة لكرة السلة للصغار حيث تشمل هذه المنظومة علي تدريبات تعليمية و تدريبية لتكوين علاقات مع (الكرة ، مساحات الملعب المختلفة ، الهدف ، الزملاء ، المنافسين) وهذه العلاقات يمكن الاعداد لها من خلال مواقف اللعب التعليمية و التدريبية المبسطة التي توضع في شكل منظومة حركية هرمية باستخدام المقتربات الخططية للعبة كرة السلة (٢٠٠٤:٤١)

وفي ضوء ما سبق يؤكد كلاً من Schreiner & wein (2000) **شرينر** و **وين وشرينر** (٢٠١٩) ان المنظومة الحركية الهرمية تعد وسيطاً هاماً يعمل علي تشكيل شخصية الناشئ بأبعادها المختلفة ، فهي تؤدي دوراً فعالاً في تنظيم التعليم و التدريب للناشئين ، وتطوير مستوى الاداء الفني والخططي اذا ما أحسن استغلالها وتنظيمها ، فاكتمساب الناشئين للسلوك والاداء الخططي يتأسس في كثير من الاحيان علي ما سبق ان تعلموه و اكتسبوه في الماضي ، لذا يجب ان تحتوي برامج تعليم و 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 الفني الخططي، فكلما بدأ هذا الاسلوب مبكراً منذ بداية

التعليم للمهارات الاساسية للعبة كلما كان لدينا لاعبين ذو مستوى عالٍ في ادائهم المهارى الخططي في المراحل السنوية التالية يستثمرون مهاراتهم الاساسية بشكل اقتصادي دون بذل كثير من الجهد.

(٢٥:٥٢)، (٣٦:٥٧)

و يذكر كلا من محمود حسين محمود ، هاني عبدالغنى طلبه ، خالد عبدالقادر عبدالوهاب (٢٠٢٠م) أنه من المعروف لأعداد لاعب فذ و مميز أو لتكوين فريق قوى يتميز بالتكامل فى الأداء يجب أن تشتمل طريقة إعدادهم بمحتويات تدريبية تمكنهم من التعرف عن قرب على المبادئ الأولية و العامة لفن التكتيك (الخططى) و تكوينات مفرداته و ذلك لدراستها نظريا و تطبيقها عمليا. (٢١:٦٢)

وإستناداً الي ماسبق نجد إستخدام الباحثين للالعاب المصغرة و لتدريبات المقتربات الخططية كلا على حدى مما ساعد الباحث على تحديد موضوع دراسته فى كونها محاولة لإستخدام تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية والمتمثلة فى التدريب على اداء كل مهارة على حدى فى صورة لعبة مصغرة تنافسية ثم ربط المهارة باخرى فى سياق لعبة مصغرة مركبة لمعرفة الدور الذى تلعبه تلك الالعاب المصغرة فى توضيح مراحل الأداء الحركى لكل مهارة من مهارات كرة السلة الهجومية قيد الدراسة من خلال تطبيقها فى ظروف المباراة (المقتربات الخططية) و مواقفها المتعددة ، وكذلك الجانب المعرفى المصاحب لها، وعلى حد علم الباحث أنه لم تجرى أى دراسة تناولت هذا الاسلوب فى تدريب بعض مهارات كرة السلة للاعبين تحت ١٢ سنة مما يضىء صفة الحداثة للبحث، وأيضاً من منطلق الاهتمام بالأساليب الحديثة فى التدريب على مهارات كرة السلة و التدريب عليها بشكل تفاعلى ، ومعرفة تأثيرها على جوانب التعلم و التدريب (المهارية، المعرفية، الوجدانية) من منظور الاهتمام بالفرد كوحدة متكاملة.

٣/١ هدف الدراسة:

- تهدف الدراسة الى " التعرف على تأثير تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية الهجومية لناشئى كرة السلة تحت ١٢ سنة "

٤/١ فروض الدراسة :

١ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات نتائج القياسيين القبلي والبعدي و كذلك نسب التحسن فى مستوى المتغيرات البدنية (قيد الدراسة) لصالح القياس البعدي لناشئى كرة السلة تحت ١٢ سنة (المينى باسكت)(عينة الدراسة) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات نتائج القياسيين القبلي والبعدي و كذلك نسب التحسن في مستوى اداء المهارات الهجومية في كرة السلة (قيد الدراسة) لصالح القياس البعدي لناشئي كرة السلة تحت ١٢ سنة (المينى باسكت) (عينة الدراسة) لصالح القياس البعدي.

٥/١ المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

١/٥/١ **المنظومة** : هي مجموعة من العناصر المتداخلة والمتراطة والمتكاملة مع بعضها يؤثر كلا منها في الآخر من اجل اداء وظائف وانشطة تكون محصلاتها النهائية تحقيق الناتج الذي يراد تحقيقه من خلاله (٤٤ : ١٥)

٢/٥/١ **تعريف اجرائي لتمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تعليمية في كرة السلة** : هي بعض الالعب المشتقة من منافسات و مباريات و مواقف اللعب الخططية و التدريبات الخاصة برياضة كرة السلة و التي تمارس في مساحات مختلفة من الملعب بهدف التعلم التفاعلي التنافسي لمهاراتها المختلفة للمبتدئين

٥/٢ **الدراسات المرتبطة :**

١/٢ **الدراسات المرتبطة العربية :**

١/١/٢ أجرى كلا من : هاني عبد الغنى طلبه ، محمد كمال ، احمد ايهاب محمد (٢٠٢٣م) (٢٨) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات المقتربات الخططية علي بعض المتغيرات البدنية و دقة التمرير لدي ناشئي كرة السلة" و أشتملت عينة الدراسة على (٣٠) ناشئي من نادي اسوان الرياضي تحت (١٤) سنة ، و استخدم الباحثون المنهج التجريبي و قد أوضحت النتائج تحسن في نتائج اختبارات جميع المتغيرات البدنية و دقة التمرير لناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة قيد الدراسة

٢/١/٢ أجرى كلا من : هاني عبد الغنى طلبه ، اشرف محمد موسى ، محمود حسن علي ، محمد أحمد همام (٢٠٢٣م) (٢٧) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات المقتربات الخططية التنافسية على سرعة ودقة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة " و أشتملت عينة الدراسة على (٣٠) ناشئي كرة سلة تحت ١٦ سنة ، و استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، و قد أوضحت النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات المقتربات الخططية التنافسية له تأثيرا ايجابيا في تحسين دقة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة لصالح القياس البعدي لعينة الدراسة

٣/١/٢ أجرى هاني عبد الغنى طلبه ، مصطفى محمد جمعة (٢٠٢٢م) (٢٩) دراسة بعنوان " تأثير استخدام منظومة الالعب المصغرة الهرمية التعليمية على تحسين و اتقان الاداء لبعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة المبتدئات تحت ١٢ سنة بأسوان " و قد أشتملت عينة الدراسة على ناشئات كرة السلة للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة من نادي أسوان الرياضي و

عددهم ١٥ ناشئة و قد إستخدم الباحثان المنهج التجريبي و قد أوضحت النتائج ان استخدام منظومة الالعب المصغرة الهرمية التعليمية لها تاثير إيجابيا فى تعلم و تحسين و اتقان الاداء لبعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة المبتدئات تحت ١٢ سنة بأسوان.

٤/١/٢ أجرى محمود حسين محمود ، خالد عبد القادر عبد الوهاب (٢٠٢١م) (١٩) " دراسة بعنوان الألعاب المصغرة كأحد متطلبات تطوير القدرات التوافقية و مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة السلة " و قد أشتملت عينة الدراسة على ٢٤ لاعب تحت ١٢ سنة بمنطقة الجيزة للموسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م و استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، و قد أوضحت النتائج أن الألعاب المصغرة التى أستخدمت مع المجموعة التجريبية قد أدت إلى تحسن فى نتائج اختبارات جميع المتغيرات المهارية (التمريرة الصدرية ، المحاورة ، المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى ، التصويب من أسفل السلة ، تحركات القدمين)

٥/١/٢ أجرى كلا من محمود حسين محمود ، هانى عبد الغنى طلبه ، نسمة ابراهيم الخشن ، ايمان عزالدين هارون (٢٠٢١ م) (٢٢) دراسة بعنوان " تأثير استخدام الألعاب المصغرة علي بعض المتغيرات البدنية ودقة التمرير لدي لاعبي كرة السلة تحت ١٢ سنة " و اشتملت عينة الدراسة على ٢٣ ناشئ تحت ١٢ سنة من منطقة اسوان لكرة السلة و قد استخدم الباحثين المنهج التجريبي و قد أوضحت النتائج تحسن فى نتائج اختبارات جميع المتغيرات البدنية و دقة التمرير لناشئي كرة السلة تحت ١٢ سنة قيد الدراسة.

٢/٢ الدراسات المرتبطة الاجنبية :

١/٢/٢ أجرى Citation:GonzálezEpnosa, S.; García-Rubio, J.; Feu, S.;Ibáñe S.J غونزاليس إبنوسا، إس؛ غارسيا روبيو، J .؛ فو، إس. إيباني إس جيه (٢٠٢١م) (٣١) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات المقتربات الخططية فى تعليم مهارات كرة السلة " و اشتملت عينة الدراسة على (٤٠) طالب وطالبة من (١١ - ١٢) سنة من المدرسة الاسبانية غرب اسبانيا و استخدم الباحثون المنهج التجريبي و و قد أوضحت نتائج الدراسة الى ان تاثير تدريبات المقتربات الخططية كان له تاثير ايجابى فى تعلم و تحسن مهارات كرة السلة على الطلاب

٢/٢/٢ أجرى كلا من João Henrique Gomes , Renata Rebello Mendes , Anne Delextrat جواو هنريك جوميز، ريناتا ريبيلو مينديز، آن ديليكسترات (٢٠٢١م) (٤٦) دراسة بعنوان " تأثير الالعب المصغرة كتدريب اضافي للاعبى كرة السلة النخبة " و اشتملت عينة الدراسة على ١١ لاعب من نخبة لاعبي كرة السلة الغير مميزين و استخدم الباحثون

المنهج التجريبي و قد أوضحت نتائج الدراسة ان الالعب المصغرة ٣ ضد ٣ علي المدى القصير كإجراء تدريبي إضافي NS، يمكن ان تحقق نتائج إيجابية للاداء البدني لهؤلاء اللاعبين.

٣/٢/٢ أجرى كلا من - ÉLVIO RÚBIO GOUVEIA;BRUNA RAQUEL
MATTHIAS GOUVEIA;ADILSON MARQUES, إلفيو روبيو جوفيا؛ برونو راكل جوفيا؛ أديلسون ماركيز، ماتياس (٢٠١٩م) (٣٨) دراسة بعنوان " فاعلية المقتربات الخططية في تدريس العاب الكرة (كرة القدم – السلة – اليد) " و اشتملت عينة الدراسة على ٧٩ طالبًا (٣٩ أولادًا ، ٤٠ فتاة) تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٦ السابع والثاني من الصف الثامن) قد استخدمو المنهج التجريبي و أوضحت نتائج الدراسة ان تأثير فاعلية المقتربات الخططية تأثير ايجابي على العاب الكرة (كرة القدم – السلة – اليد) ٤/٢/٢ أجرى كلا من Delextrat A, Martinez A ديليكسترات أ، مارتينيز أ (٢٠١٣م) (٣٥) دراسة بعنوان " تدريبات الالعب المصغرة تعمل علي تطوير القدرة الهوائية والمهارات الفنية للاعبين كرة السلة " و اشتملت عينة الدراسة على ١٨ لاعب و استخدم الباحثان المنهج التجريبي و قد أوضحت الدراسة ان كلا التدخلين ادي الي تحسينات مماثلة في القدرة الهوائية (٣,٤١% مقابل ٤,١%) مع تحسينات اكبر في لاعبي مقاعد البدلاء مقارنة باللاعبين المبتدئين ومع ذلك لم يتغير RSA بعد كلا التدخلات.

٠/٣ إجراءات الدراسة

١/٣ منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبتها لطبيعة الدراسة

٢/٣ مجتمع وعينة الدراسة :

١/٢/٣ مجتمع الدراسة :

يمثل مجتمع الدراسة ناشئي كرة السلة بمحافظة أسوان تحت ١٢ سنة (الميني باسكت) والبالغ عددهم (٦٠) ناشئي والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة للموسم ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م

٢/٢/٣ عينة الدراسة :

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة (الميني باسكت) من نادى أسوان الرياضى و عددهم (١٥) ناشئي بالإضافة إلى عينة الدراسة الإستطلاعية من نادى كيما الرياضى بأسوان و عددهم (١٥) ناشئي من نفس المرحلة ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٣٠) ناشئي تحت ١٢ سنة (ميني باسكت) ، كما بالجدول (١) الذى يوضح تصنيف عينة البحث .

جدول (١)

تصنيف عينة الدراسة

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

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة الدراسة الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية

٥٠ % ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٥٠ % من اجمالي عدد العينة الكلي

٣/٣ تجانس عينة الدراسة

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء بدلالة كلا من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة الدراسة في متغيرات النمو وإختبارات القدرات البدنية و المهارات قيد الدراسة ، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية قيد الدراسة (التجانس) ن = (٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	١١.٥٤	١١.٥٠	٠.٢٤	٠.٣٢-
	الطول	١٤٥.٧٣	١٤٥.٥	٦.٢٢	٠.٤١-
	وزن الجسم	٤٥.٤٠	٤٥.٠٠	٧.٣٠	٠.٢٤
	العمر التدريبي	٦.٩٣	٧.٠٠	١.٧٢	٠.٨١
إختبارات البدنية	ثنى الجذع أماماً أسفل	١٢.٢٧	١٣.٥٠	٤.٢٩	٠.٣٦-
	الجرى المكوكي	١٣.٦٥	١٢.٠٠	٤.٣٨	١.١١
	الدوائر المرقمة	١٤.٣٧	١٢.٥٠	٤.٦٥	٠.٨٤
	عدو ٣٠ متر	١١.٤٣	١١.٠٠	٢.٣٤	٠.٩٥
الإختبارات المهارية	التمريرة الصدرية	٦.٨٧	٧.٠٠	٢.٥٢	٠.٦٥
	تمريرة الكتفية	٦.١٧	٥.٠٠	٣.٣٩	١.٦٤
	التصويب من أسفل السلة	٣.٣٠	٣.٠٠	١.٨٨	٠.١٤
	التصويب السلمي	٢٠.٥٧	٢٣.٠٠	٤.٢٥	٠.٥٩-
	المحاورة داخل المنطقة المحرمة لمدة ١ ق	٣.٢	٣.٠٠	١.٣٥	٠.٠٦

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة الدراسة الكلية تراوحت بين (- ٠.٥٩ : ١.٦٤) وقد إنحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) مما يشير إلى وقوع

عينة الدراسة الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

٤/٣ وسائل جمع البيانات :

١/٤/٣ الاختبارات والقياسات المطبقة .

١/١/٤/٣ اختبارات معدلات النمو وتشمل (السن – الطول – الوزن) .

٢/١/٤/٣ الاختبارات البدنية : مرفق (١)

٣/١/٤/٣ الاختبارات المهارية : مرفق (٢)

تم استعراض المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة السلة لاختيار الاختبارات المناسبة لتحديد مستوى الناشئين تحت ١٢ سنة البدني و المهاري في كرة السلة ، ومنها على سبيل المثال : Citation:GonzálezEpnosa, S.; García-Rubio, J.; Feu, S.;Ibáñez S.J غونزاليس إبنوسا، إس؛ غارسيا روبيو، J .؛ فو، إس. إيباني إس جيه (٢٠٢١م) (٣١) ، ضياء الدين العمري (٢٠٢٠م) (١١) ، Didik Rilastiyo Budi , Rohman Hidayat , Ayu Rizky Febrian Ayu Rizky Febrian ديديك ريلاستيو بودي، ورحمان هدايت، وأيو رزقي فيبريان، وأيو رزقي فيبريان (٢٠١٩م) (٣٧) ، LVIO RÚBIO GOUVEIA;BRUNA RAQUEL GOUVEIA;ADILSON (MARQUES,MATTHIAS) إلفيو روبيو جوفيا؛ برون راكل جوفيا؛ أديلسون ماركيز، ماتياس (٢٠١٩م) (٣٨) ، محمد كمال خليل (٢٠١٩م) (١٧) ، محمود محمد نجيب حسين (٢٠١٧م) (٢٣) ، سحر حر مجيد (٢٠١٧م) (٤) ، افراح رحمان كاظم (٢٠١٥م) (٣) ، احمد محمد حيدر (٢٠١٤م) (٢) ، ، ، Qusay Hatem, k قصي حاتم (٢٠١٤م) (٥٠) ، ، لازم محمد عباس ، مشرق عزيز طنيش (٢٠١٤م) (١٣) ، لازم محمد عباس ، قاسم محمد عباس (٢٠١٢م) (١٢) مازن عبد الهادي احمد ،ناهده عبد زيد الدليمي (٢٠٠٨م) (١٤) ، على سلوم الحكيم (٢٠٠٤م) (٨) ، محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٩م) (١٨) محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) (١٦) وفي ضوء ذلك تم تحديد الاختبارات التالية :

- الاختبارات البدنية :

- الجري المكوكي - ثني الجذع أماما أسفل - الدوائر المرقمة - عدو ٣٠ متر

- الاخبارات المهارية :

- التمريرة الصدرية - إختبار تمريرة الكتفية - التصويب من اسفل السلة

- التصويب السلمي - المحاورة المتعرجة ، حيث
- أن هذه الاختبارات ثبت تمتعها بدرجة عالية من الثبات والصدق
- ٢/٤/٣ استمارات تسجيل البيانات : مرفق (٣)

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة الدراسة.

٣/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز رستامير لقياس الطول (سم) ،
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .
- شريط قياس الأطوال (سم) .
- أقماع .
- كرات سلة . - ملعب كرة سلة
- علامات لاصقة .

٥/٣- الدراسات الاستطلاعية

١/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/٦م، وتهدف الدراسة الي (التعرف على مدى مناسبة المقترحات الخطئية كمنظومة تدريبية للألعاب المصغرة المختارة و المقترحة لعينة الدراسة - تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الألعاب داخل الوحدة التدريبية) .

٢/ ٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/ ٩م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/ ١٢م، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٣)، (٤) المعاملات العلمية للإختبارات المهارية قيد الدراسة.

٣/٥/٣ صدق الإختبارات .

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداها مميزة وهم ناشئ تحت ١٦ سنة من لاعبي نادى أسوان والمجموعة الأخرى غير المميزة وهم ناشئ تحت ١٢ سنة من نادى كيما ، جدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في الإختبارات البدنية و المهارية الهجومية فى كرة السلة قيد الدراسة

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في الإختبارات البدنية و المهارية
الهجومية الاساسية فى كرة السلة قيد الدراسة $n=1$ $n=2$ $n=10$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة لغير مميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	ثنى الجذع أماماً أسفل	سم	١١.٠٧	٤.٢٨	١٥.٩٣	٤.٧٣	٢.٦٠
٢	الجرى المكوكى	ث	١٥.٢٥	٤.٨٨	١٠.٥٠	١.٧	٤.٥٠
٣	الدوائر المرقمة	ث	١٥.٣٣	٤.٨٨	١١.٨٧	٣.٠٤	٤.٠٥
٤	عدو ٣٠ متر	ث	١٤.٧٣	٣.٤٧	١٠.١٣	١.٥٥	٦.٦٨
٥	التمريرة الصدرية	درجة	١٨.٨٠	٤.٠٧	٦.٦٧	٢.٠٦	١٠.٢٢
٦	تمريرة الكتفية	درجة	٢١.٠٠	٤.٠٤	٤.٨٠	١.٧٤	١١.٣٤
٧	التصويب من أسفل السلة	درجة	١٥.٩٣	٤.١٨	٣.٠٠	١.٣٦	١١.٦٥
٨	التصويب السلى	ث	١٢.٦٠	٢.٤٧	٢٠.٥٣	٣.٧٨	٧.٢٣-
٩	المحاورة داخل المنطقة المحرمة لمدة ١ ق	تكرار	١١.٢٧	٣.١٠	٣.٢٠	١.٣٢	١٣.٣٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢,٣٠٦

يتضح من جدول (٣) و الشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات البدنية و المهارية الهجومية فى كرة السلة قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات.
٤/٥/٣ ثبات الاختبارات .

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفاصل زمني يومين (٢٤ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، و جدول (٤) توضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في الاختبارات البدنية و المهارية الهجومية فى كرة السلة قيد الدراسة.

جدول (٤)

معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية

في الإختبارات البدنية و المهارية الهجومية الاساسية فى كرة السلة قيد الدراسة $n=10$

م	الإختبارات	وحدة	التطبيق الأول	التطبيق الثاني	قيمة (ر)
---	------------	------	---------------	----------------	----------

		القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة
١	التمريرة الصدرية	درجة	٦.٦٧	٢.٠٦	٧.٤٠	٢.٠٩	٠.٧٣
٢	تمريرة الكتفية	درجة	٤.٨٠	١.٧٤	٥.٠٠	١.٦٥	٠.٧٥
٣	التصويب من أسفل السلة	درجة	٣.٠٠	١.٣٦	٣.٧٠	٠.٩٦	٠.٤٩
٤	التصويب السلمي	ث	٢٠.٤٠	٣.٦٤	٢٠.١٣	٤.١٩	٠.٤٧
٥	المحاورة داخل المنطقة المحرمة لمدة ١ ق	تكرار	٣.٢٠	١.٣٢	٣.٧٣	١.١٦	٠.٥٩
٦	ثنى الجذع أماماً أسفل	سم	١١.٧٠	٤.٢٨	١٢.٣٣	٤.٠٨	٠.٠٥ -
٧	الجرى المكوكي	ث	١٥.٢٣	٥.٢٦	١٥.٢٥	٤.٨٨	٠.٩٦
٨	الدوائر المرقمة	ث	١٥.٤٠	٤.٩٠	١٥.٥٣	٤.٤١	٠.٢٠
٩	عدو ٣٠ متر	ث	١٤.٧٣	٣.٤٧	١٤.٠٧	٣.٠١	٠.٢٤ -

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٤ = ٠,٨١١

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات المهارية الهجومية في كرة السلة قيد الدراسة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات هذه الاختبارات.

٣/ ٦ خطوات تنفيذ الدراسة :

- مكان تطبيق الوحدات التدريبية على ملعب كرة السلة بنادى أسوان الرياضى.
- تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح خلال الموسم التدريبى (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) .
- عينة البحث لناشئى كرة السلة تحت ١٢ سنة (المينى باسكت) من نادى أسوان الرياضى.
- قام الباحث بعد تحديد الإختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة وإختيار العينة بعمل بعض الخطوات والإجراءات للدراسة والتي تساعد على سير تجربة الدراسة بطريقة علمية سليمة وصحيحة وكانت تلك الإجراءات كما يلي :

٣/ ١/ ٦ القياسات القبليّة .

- قام الباحث بتطبيق القياس القبلي يومى الخميس و الجمعة الموافق ١٣ /١٠/ ٢٠٢٢م استنادا الى مجموعة من الشروط هي :
- ١ - تبدأ الإختبارات الساعة السادسة مساء .

- ٢ - عدد المحكمين خمسة الباحث و مدرب الفريق و ثلاثة مساعدين من خريجي كلية التربية الرياضية.

٣ - ترتيب الاختبارات

٤ - يقوم الباحث بشرح الاختبارات للمختبرين و عمل نموذج لها.

٢/٦/٣ تنفيذ تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية :

تم تطبيق التمرينات لمدة شهرين خلال الفترة من يوم السبت الموافق ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢م وحتى يوم الخميس الموافق ٨ / ١٢ / ٢٠٢٢م أي لمدة (٨) أسابيع بواقع من (٤) وحدات تدريبية تعليمية أسبوعية هي خلال أيام السبت الى الخميس من كل أسبوع . مرفق (٦)

٣/٦/٣ تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية المقترحة :

كان الهدف الأساسي لتمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية الهجومية قيد الدراسة هو تقديم مجموعة من الألعاب التدريبية المصغرة داخل مساحات صغيرة من الملعب لتكون اساس في تدريب و اداء المهارات بطريقة ممتعة و بسرعة المباريات و بنفس المواقف التي يتعرض لها اللاعب داخل مباراة كرة السلة الفعلية و ذلك بهدف تطوير المهارات الهجومية لكرة السلة لناشئي كرة السلة تحت ١٢ سنة (المينى باسكت)

١/٣/٦/٣ أسس وضع تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تعليمية لبعض المهارات الهجومية فى كرة السلة :

قام الباحث باجراء تحليل الاطار المرجعى لبعض المراجع العلمية و الدراسات السابقة العربية و الاجنبية التى أهتمت بتأثير تمرينات المقتربات الخططية و الألعاب المصغرة على التعليم و التدريب و الأداء بشكل عام و فى لعبة كرة السلة بشكل خاص و الرجوع الى دوريات الاتحاد الدولى لكرة السلة و الخاصة بمرحلة الناشئين تحت ١٢ سنة (المينى باسكت) و منها : هانى عبدالغنى طلبه ، محمد كمال ، احمد ايهاب محمد (٢٠٢٤م) (٢٨) ، هانى عبد الغنى طلبه ، اشرف محمد موسى ، محمود حسن على ، محمد أحمد همام (٢٠٢٣م) (٢٧) هانى عبد الغنى طلبه ، مصطفى محمد جمعة (٢٠٢٢م) (٢٩) Jeff & Joe Haefner جيف وجو هافنر (٢٠٢١م) (٤٣) Citation:GonzálezEpnosa, S.; García-Rubio, J.; Feu, S.;Ibáñez, S.J غونزاليس إبنوسا، إس؛ غارسيا روبيو، J.؛ فو، إس. إيباني إس جيه (٢٠٢١م) (٣١) ، محمد طلعت أبو المعاطى ، شريف محمد عبد المنعم ، احمد السيد عبدالوهاب (٢٠٢٠م) (١٥) ، Coaches Manual FIBA دليل المدربين للاتحاد الدولى لكرة السلة (2020م) (٣٢) ، ضياء الدين العمرى (٢٠٢٠م) (١١) ، Didik Rilastiyo Budi Rohman ، Hidayat ديديك ريلاستيو بودي، رحمان هدايت (٢٠١٩م) (٣٧) ، محمد كمال خليل (٢٠١٩م)

(Jeff & Joe Haefner جيف وجو هافنر (٢٠١٨م) (٤٢) ، Somaya Mostafa ، Houssain Mahmoud Fatma Soliman سمية مصطفى ، محمود حسين ، فاطمة سليمان (٢٠١٨م) (٥٥) (١٧) ، سحر حر مجيد (٢٠١٧ م) (٤) ، احمد محمد حيدر (٢٠١٤م) (٢) Qusay Hatem قصي حاتم (٢٠١٤) (٥٠) ، ، و ذلك لحصر تمرينات المقتربات الخططية و الالعب المصغرة التي استخدمت ، للاستفادة منها في اعداد و تصميم منظومة الالعب المصغرة قيد الدراسة ، و قد تمكن الباحث من اختيار مجموعة من الالعب و ابتكار مجموعة اخرى تخدم تعلم و تدريب و تطوير و تحسين اداء المهارات الهجومية قيد البحث و تم صياغتها لتناسب هدف ، و عينة الدراسة ، و تم ترتيبها و توزيعها في أربعة مستويات (شكل ١) و وضع لكل مستوى أهداف أساسية وفرعية بحيث تبدأ بالالعب السهلة والبسيطة وتنتهي بالصعبة والمركبة ليسهل على الناشئ الصغير المبتدئ فهم المتطلبات التعليمية و التدريبية و الفنية لكل لعبة.



شكل (١)

توزيع أهداف تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة على ثمانية أسابيع

٢/٣/٦/٣ أهداف تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية:

- و سوف تتضمن الأهداف التدريبية لمنظومة الالعب المصغرة قيد الدراسة كما بالشكل (٢)

ما يلي:

- سيتمكن الناشئون قيد الدراسة من تولي وضعية الاستعداد الهجومية والحفاظ عليها.
- سيتمكن الناشئون قيد الدراسة من المحاوره بأي يد.
- سيتمكن الناشئون قيد الدراسة من تصويب الكرة بشكل صحيح من كلا جانبي السلة.

- سيتمكن الناشئون قيد الدراسة من عمل تمريرات دقيقة سواء كانت صدرية و كتفية إلى زملائهم في الفريق الثابتين والمتحركين.
 - سيتمكن الناشئون قيد الدراسة من استلام التمريرات أثناء الثبات أو الحركة.
 - سيتمكن الناشئون قيد الدراسة من الحفاظ على السيطرة على المحاوره أثناء الجري.
 - سيتمكن الناشئون قيد الدراسة من وضع أنفسهم ثم تحريك أقدامهم لحماية الكرة أثناء المحاوره من المنافس.
 - سيتمكن الناشئون قيد الدراسة من وضع أنفسهم بشكل صحيح لحجب المنافس بعيداً عن الكرة.
 - سيكون الناشئون قيد الدراسة قادرين على أداء مجموعة أو قفزة باستخدام النواحي الفنية الصحيحة للتصويب.
 - سيظهر الناشئون قيد الدراسة معرفتهم بقواعد كرة السلة.
- و يجب ان تنظم الوحدات التدريبية كالآتي :
- بعد تحديد المهارات والنواحي الخططية التي تريد أن يتعلمها و يتدرب عليها اللاعبون خلال الموسم ، يمكنك التخطيط لكيفية تعليمهم و تدريبهم للاعبين في التدريبات.
- ولكن يجب أن تكون مرناً! إذا كان الناشئون يواجهون صعوبة في تعلم و تطوير مهارة ، فخذ بعض الوقت الإضافي حتى يتعلموا الأمر - حتى لو كان ذلك يعني إعادة جدولك الزمني إلى الوراء.
- بعد كل شيء، إذا كان الناشئون غير قادرين على تعلم و أداء المهارات الأساسية ، فلن ينفذوا أبداً المهارات الأكثر تعقيداً التي حددتها لهم ، ولن يمتلكوا الكثير من المرح و الاستمتاع في المحاولة.

٣/٣/٦/٣ التخطيط الزمني لتمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية

لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة:

بعد إطلاع الباحث على العديد من المراجع العربية والأجنبية التي أتاحت لهم مثل : محمد أبو المعاطي ، وآخرون (٢٠٢٠) (٨) ، دليل المدربين Manual Coaches (٢٠٢٠) (١٧) ، جيف وجو هافنر Jeff & Joe Haefner (٢٠١٨) (٢٥) فاطمة سليمان و محمود حسين Fatma Soliman ، Mahmoud Houssain (٢٠١٨) (٣٥) ، Somaya ، Mostafa ، Mahmoud Houssain Mahmoud (2019) (29) Memmert ، (٢٠١٤) (٣٠) ، إكترات أ ، مارتينيز أ ، elextrat a ، Martinez a (٢٠١٤) (٢٠) ، عبدالمجيد عماد محمد (٢٠١٢) (٧) ، عادل عبدالبصير على (١٩٩٩) (٦)

٤/٣/٦/٣ التخطيط الزمني لتمرينات المقتربات الخطئية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية

- تمكن الباحث من تحديد الأتى:

- زمن تطبيق الألعاب المصغرة ٨ أسابيع .
 - عدد الوحدات التدريبية ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً .
 - عدد الوحدات الكلية ٣٢ وحدة تدريبية .
 - أيام التدريب أربعة أيام (السبت ، الاثنين ، الاربعاء ، الخميس)
 - زمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة) .
 - زمن الإحماء والختام يتراوح ما بين ١٠ : ٢٠ ق تكون خارج زمن الوحدة التدريبية
 - الزمن الأجمالى للأسبوع ٩٠ دقيقة $\times ٤ = ٣٦٠$ دقيقة
 - الزمن الأجمالى للألعاب المصغرة ٣٦٠ دقيقة $\times ٨ = ٢٨٨٠$ دقيقة
- ٥/٣/٦/٣ أسس ومعايير وضع تمرينات المقتربات الخطئية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية لبعض الصفات البدنية و بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة مرفق (٤) و بعض نماذج للوحدات التدريبية مرفق (٥)

٦/٣/٦/٣ ما يجب مراعاته عند تصميم منظومة ألعاب لناشئى كرة السلة:-

يخوض كثير من المدربين الذين يقومون بتدريب ناشئى كرة السلة صراعات كثيرة عند اختيارهم للتدريبات والألعاب التى يمكن أن يستخدمونها لتطوير مستوى الأداء الفنى، فهم يريدون أن يؤدى الناشئى التمرينات والألعاب بجديه تامه ليطوروا مساوهم الفنى ليصبحوا فى المستقبل لاعبى كرة سلة مميزين، إلا إنهم يفكرون أيضاً فى أن يؤدوا هذه الألعاب بإستمتاع ومتعته، ولكن لسوء الحظ قد يصاب الناشئى بالملل أثناء عملية تطوير مستوى الأداء الفنى، لأن من الممكن أن تكون تنمية المهارات رتبية وليست ممتعة للغاية! لذلك يكون هناك تساؤل يدور بذهن كل مدرب وهو ماذا أفعل كى أخفف من حده هذه الرتابة أثناء التدريب لذلك ينصح بإتباع الخطوات السبع البسيطة التالية (شكل ٢) لأنها كثيراً ما تكون فعالة للغاية وسوف نضمن للمدرب رغبه وشغف الناشئى لممارسة التدريبات.



شكل (٢) ما يجب مراعاته عند تصميم منظومة ألعاب لناشئ كرة السلة

١/٦/٣/٦/٣ إجعل التطبيقات العملية تتسم بالسرعة:-

يشعر الناشئين دائماً بالمتعة عندما تتسم التدريبات والألعاب التي يمارسونها بالسرعة، لأنهم لا يحبون الإنتظار كثيراً ويفقدون التركيز عندما تسير التدريب ببطء ورتابة، لذلك يجب أن تبقيهم في حركة دائمة أثناء التدريب، لذا يجب أن تراعى الا يقفوا في طوابير وينتظرون كثيراً، أى يجب أن ينتقلوا من تدريب إلى تدريب بكفاءة، وينبغي أن يشاركوا في التدريبات بحيوية ونشاط وبسرعة.

٢/٦/٣/٦/٣ جهز الناشئين وحفزهم نحو النجاح:-

جهز الناشئين دائماً ليخوضوا تجارب ناجحة أثناء التدريب على اللاعب المصغرة، وإلا سيصابون بالإحباط ويفقدون حماسهم نحو الإستمرار في التدريب، فالحقيقة البسيطة هي أن جميع اللاعبين الشباب يحتاجون إلى الإستمتاع بالنجاح على مستوى ما، ومهمتك كمدرّب هي إعدادهم للإنجاز والنجاح، سواء كان هذا الإنجاز كبيراً أم صغيراً.

٣/٦/٣/٦/٣ عود الناشئين على الانضباط أثناء الأداء:-

لكي يتمكن الناشئين من الإستمتاع باللعبة الصغيرة ، يجب أن يكون هناك نظام وانضباط أثناء التدريب، وذلك سيسمح لك بإدارة الوحدة التدريبية بتسلسل وانتظام، وذلك يمنح الجميع فرصة للتعليم والاستمتاع في بيئة آمنة ومنتجة.

٤/٦/٣/٦/٣ حاول كثيراً جذب إنتباه الناشئين أثناء الأداء :-

ما يتسم به الناشئين فى المراحل العمرية المبكرة هى عدم قدرتهم على التركيز لفترات طويلة، لذلك قد يكون من الصعب جذب انتباههم والاحتفاظ بقدرتهم على التركيز، لذلك من المهم أن تكون قادراً على القيام بذلك من أجل تنفيذ وحدة تدريبية ناجحة.

٥/٦/٣/٦/٣ نظم ألعابك بشكل منطقى سليم :-

يجب أن يتم تنظيم الالعاب المصغرة المقدمة للناشئين بالتسلسل المنطقى سواء من حيث الانتقال من مهارة الى أخرى أو من تشكيل إلى اخر او حتى من حيث إستخدام الادوات حيث يساعد التنيم الجيد الواعى المنطقى الى زيادة التركيز و كذلك ربط المهارات ببعضها و سرعة الاستيعاب و الانجاز و عدم هدر الوقت اثناء التدريب

٦/٦/٣/٦/٣ كن إيجابياً لينتقل إنطباعك للناشئين :

من أهم ما يميز الناشئين تأثرهم الكبير بمدربهم و لذلك يجب على المدرب أن يكون إيجابياً بشكل واقعى و ان يحاول ايجاد الحلول للصعوبات التى يواجهها مع لاعبيه سواء كانت تعليمية أو تدريبية مادية أو معنوية

٧/٦/٣/٦/٣ يجب أن تتسم الالعاب بالمتعة :

المتعة من حيث طريقة الاداء و المنافسة المتكافئة هى من أهم أسس التدريب الناجح حيث يجب أن ينال جميع اللاعبين فرص للنجاح فى الممارسة داخل التدريب و كذلك تنوع فى أهداف الألعاب داخل الوحدة التدريبية و يجب مشاركة جميع اللاعبين مع الحرص على تلبية متطلباتهم من التدريب و عدم الرتابة و الملل

٤/٦/٣ القياسات البعدية .

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك يومى السبت و الاحد الموافق ١٠ / ١١ / ١٢ / ٢٠٢٢م.

جدول (٥)

الخطه الزمنية لإجراءات تنفيذ تجربة الدراسة

اليوم	التاريخ		الإجراءات
	من	إلى	
الأحد	٢٠٢٢/١٠/٢	٢٠٢٢/١٠/٦	دراسه إستطلاعيه بهدف تنفيذ الاختبارات البدنية و الاختبارات المهارية الهجومية قيد الدراسة
الأحد	٢٠٢٢/١٠/٩	٢٠٢٢/١٠/١٢	دراسه إستطلاعيه بهدف تنفيذ بعض من نماذج تمرينات المقترحات الخططية كمنظومة ألعاب

مصفرة هرمية تدريبية				
القياسات القبليه	٢٠٢٢/١٠/١٤	٢٠٢/١٠/١٣	الجمعة	الخميس
تطبيق تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصفرة هرمية تدريبية	٢٠٢٢/١٢/٨	٢٠٢٢/١٠/١٥	الخميس	السبت
القياسات البعديه	٢٠٢٢/١٢/١١	٢٠٢٢/١٢/١٠	الاحد	السبت

٥/٦/٣ المعالجات الإحصائية .

تم إجراء المعالجات الإحصائية بإستخدام البرنامج الإحصائي SPSS version 2020 وتم حساب ما يلي : (المتوسط الحسابي – الوسيط – الانحراف المعياري- معامل الالتواء- إختبار دلالة الفروق (ت) - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - نسب التحسن)

٥/٤ عرض ومناقشة النتائج:

١/٤ عرض النتائج المتعلقة بالفرض الأول والذي ينص علي : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات نتائج القياسيين القبلي والبعدي و كذلك نسب التحسن في مستوى المتغيرات البدنية (قيد الدراسة) لصالح القياس البعدي لناشئ كرة السلة تحت ١٢ سنة (المينى باسكت) (عينة الدراسة) لصالح القياس البعدي

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

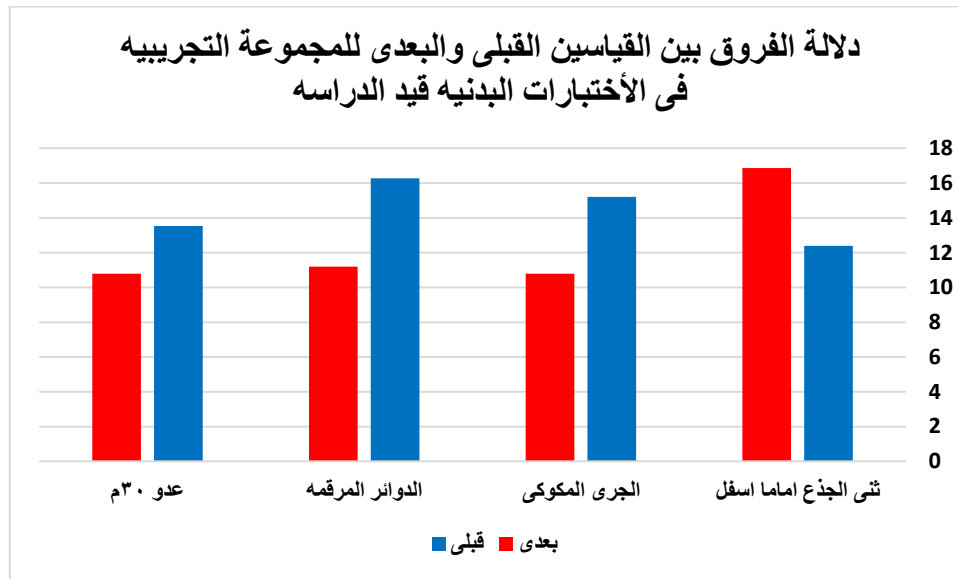
ن = ١٥

الإختبارات البدنية قيد الدراسة

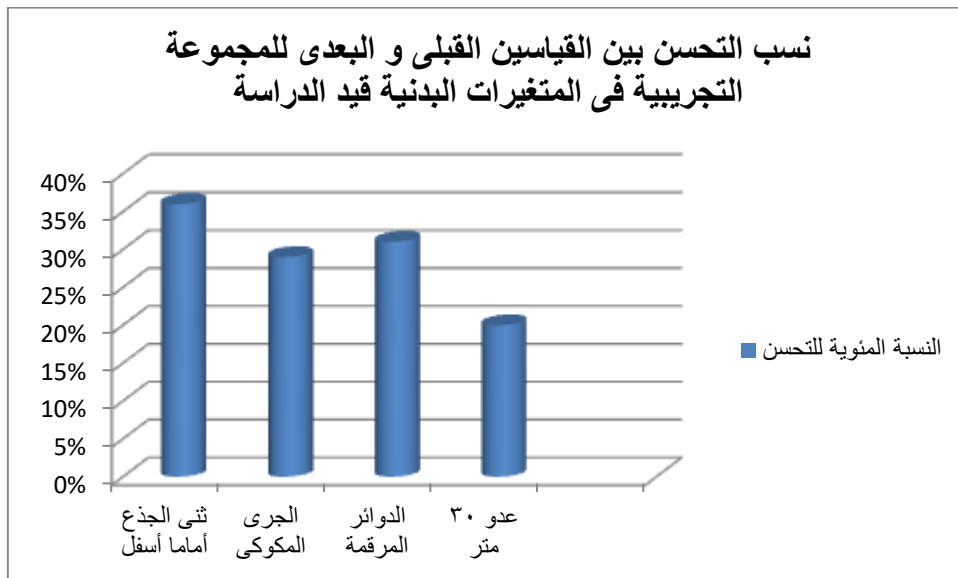
م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	ثنى الجذع أماماً أسفل	سم	١٢.٤٠	٤.٤٠	١٦.٨٧	٤.٣٢	٢.٦٠	٣٦ %
٢	الجرى المكوكى	ث	١٥.٢٠	٢.١٤	١٠.٨٠	١.٩٣	٦.٤٥	٢٩ %
٣	الدوائر المرقمة	ث	١٦.٢٧	٣.٣٥	١١.٢٠	٢.٦٢	٤.٣٥	٣١ %
٤	عدو ٣٠ متر	ث	١٣.٥٣	٣.٢٩	١٠.٨٠	٢.١٤	٢.٦٦	٢٠ %

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات المهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي.



شكل (٣)



شكل (٤)

٢/١/٤ مناقشة نتائج الفرض الاول :

١/٢/١/٤ الصفات البدنية قيد البحث :

١/١/٢/١/٤ المرونة :

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار المرونة (ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠٦٠) في القياس (القبلي/البعدى) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى و بنسبة تحسن ٣٦ %.

ويؤكد ذلك علي فهمي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣م) أن المرونة تعتبر أساساً لإتقان الأداء الفني للرياضة، هذا بالإضافة إلي أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزقات، كما أن لكل رياضة تدريبات المرونة الخاصة بها التي يجب أن يتم تنميتها وتطويرها لأنها بمثابة ملح الطعام لعملية التدريب وبدونها يفقد اللاعب أداء المهارة الحركية. (٩ : ٨٢)

٢/١/٢/١/٤ الرشاقة :

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة (الجرى الكوكى) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٤٥) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي و بنسبة تحسن ٢٩%.

و يؤكد سلوان صالح (٢٠١٤ م) أن لعبة كرة السلة هي لعبة الحركات الرشيقة فاللاعب يصوب على الهدف ، يتابع ، يمرر الكرة ، و ينطلق محاورا بالكرة الى جميع اتجاهات الملعب ، و لاجل تطوير صفة الرشاقة على اللاعبين أن ينفذوا الكثير من التمرينات النوعية و التي تحتوى على التكرارات المناسبة و التي تشبه جميع الحركات المطلوب أدائها اثناء المباراة (١٠ : ٢٨١)

٣/١/٢/١/٤ التوافق :

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة (التوافق) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٣٥) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي و بنسبة تحسن ٣١%.

توضح نيقين زيدان (٢٠١٤م) أن التوافق ينقسم الى (توافق عين و يد - توافق عين و قدم - توافق عين و يد و قدم) وأن التوافق يؤثر على كل من سرعة رد الفعل و الرشاقة و التوازن و و يتم تنمية التوافق بأنواعه من خلال التدريب على مهارات التمرير و التصويب بأنواعه و كذلك تدريبات التحكم فى الكرة فى كرة السلة. (٢٦ : ٢١)

٤/١/٢/١/٤ السرعة الانتقالية :

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة (العدو ٣٠ متر) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٦٦) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥

(٢,٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي و بنسبة تحسن ٢٠ %.

ويؤكد سلوان صالح (٢٠١٤م) أن السرعة من الصفات التي من شأنها أن تميز لاعب كرة السلة عن غيره من الرياضيين و أن الصلة بين السرعة و كرة السلة وطيدة جدا و لذلك لا يجب تطوير السرعة المستقيمة فقط في كرة السلة و لكن هناك الجرى بتغيير الاتجاه ، سرعة رد الفعل ، الجرى الجانبي حيث تعد من المتطلبات الاساسية في اللعبة (١٠ : ٢٦٧)

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي و كذلك نسب التحسن للقياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد الدراسة إلي تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية و التي استخدمت داخل الوحدات التدريبية وربط الصفة البدنية بنوعية الأداء المهارى أدي إلى الإرتقاء بمستوى الصفات البدنية قيد الدراسة وهذا ماحدث أثناء التدريب فتم ربط تدريبات الصفات البدنية قيد الدراسة بالتدريب على المهارات الهجومية قيد الدراسة و التي تعتمد على استخدام تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية

٢/٤ عرض النتائج المتعلقة بالفرض الثاني والذي ينص علي : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات نتائج القياسين القبلي والبعدي و كذلك نسب التحسن في مستوى اداء المهارات الهجومية في كرة السلة (قيد الدراسة) لصالح القياس البعدي لناشئى كرة السلة تحت ١٢ سنة (المينى باسكت)(عينة الدراسة) لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

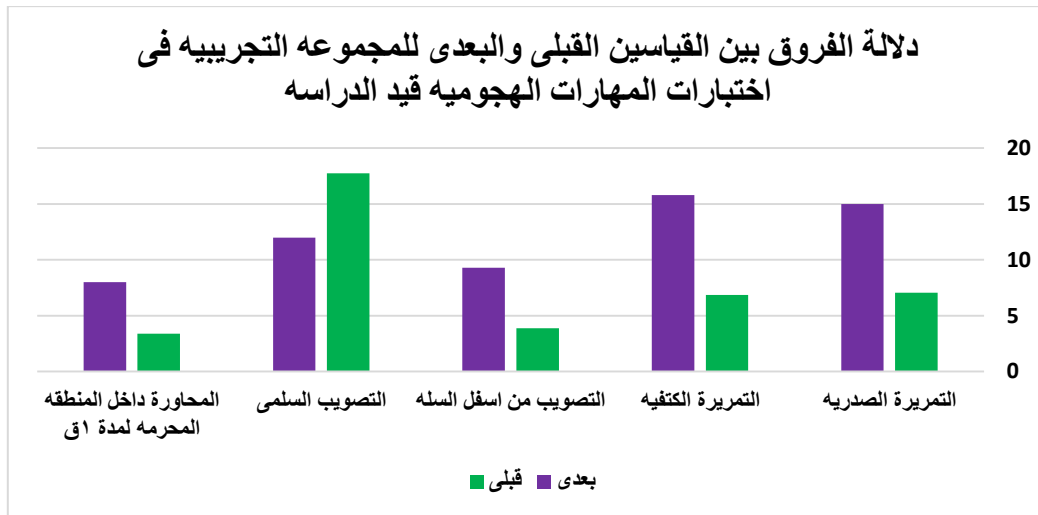
ن = ١٥

إختبارات المهارات الهجومية قيد الدراسة

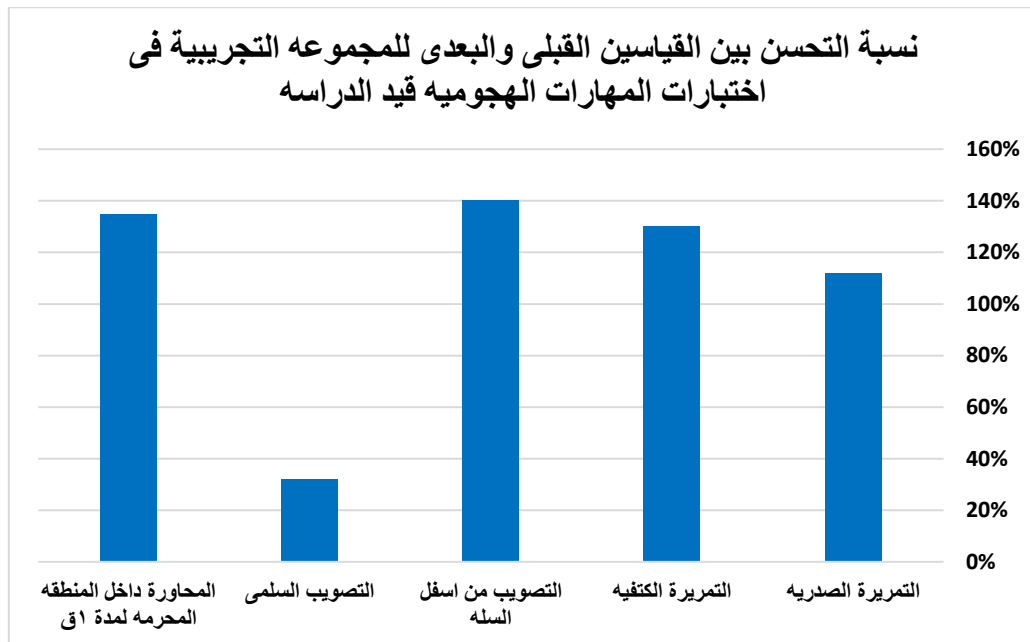
م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٦	التمريرة الصدرية	درجة	٧.٠٧	٢.٩٦	١٥.٠٠	٣.٨٧	١١٢ %
٧	تمريرة الكتفية	درجة	٦.٨٧	٣.٥٨	١٥.٨٠	٤.٣٣	١٣٠ %
٨	التصويب من اسفل السلة	درجة	٣.٨٧	١.٩٦	٩.٣٠	٢.٢٠	١٤٠ %
٩	التصويب السلمي	ث	١٧.٧٣	٤.٥٠	١٢.٠٠	٢.٦٩	٣٢ %
١٠	المحاورة داخل المنطقة المحرمة	تكرار	٣.٤٠	١.١٢	٨.٠٠	١.٧٣	١٣٥ %

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية و كذلك نبة التحسن % في إختبارات المهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي.



شكل (٥)



شكل (٦)

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثاني :

١/١/٢/٤ - المهارات الهجومية في كرة السلة قيد البحث :

١/١/١/٢/٤ التمريزة الصدرية و الكتفية :

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمريرة الصدرية و اختبار التمرير الكتفي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٥٨) ، (١٠.٤٠) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ (٢.٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تمارينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تعليمية لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة التي قام بها الناشئين قيد الدراسة مع المدرب حيث تعتبر تمارينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تعليمية لبعض المهارات الهجومية لتمرير كرة السلة بأنواعه من أفضل الطرق لتعليم و تثبيت و تطوير المهارات في كرة السلة.

٢/١/١/٢/٤ التصويب من أسفل السلة و التصويب السلمي :

تبين نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة في اختبار التصويب أسفل السلة ، و اختبار التصويب السلمي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٦٦) ، (٥.٨٠) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ (٢.٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للناشئين تحت ١٢ سنة قيد الدراسة .

و قد اتضح للباحث أن هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تطبيق تمارينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تعليمية لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة التي قام بها اللاعبون مع المدرب حيث تعتبر تمارينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تعليمية لبعض المهارات الهجومية لتصويب كرة السلة بأنواعه من أفضل الطرق لتعليم و تثبيت و تطوير المهارات في كرة السلة

٣/١/١/٢/٤ المحاورة :

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمريرة الصدرية و اختبار المحاورة المتعرجة : حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٠.٥٩) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢.٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تعليمية لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة التي قام بها اللاعبات مع المدرب حيث تعتبر تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تعليمية لبعض المهارات الهجومية للمحاربة في كرة السلة بأنواعها من أفضل الطرق لتعليم و تثبيت و تطوير المهارات في كرة السلة
و تتفق تلك النتائج مع دراسات كلا من :

- هاني عبد الغنى طلبة ، محمد كمال ، احمد ايهاب محمد (٢٠٢٤م) ، هاني عبد الغنى طلبة ، محمود حسن على عبد الرحيم ، أشرف محمد موسي، محمد أحمد همام (٢٠٢٣م) ، هاني عبد الغنى طلبة ، مصطفى محمد جمعة (٢٠٢٢م) ، أجرى محمود حسين محمود ، خالد عبد القادر عبد الوهاب (٢٠٢١م) ، محمود حسين محمود ، هاني عبد الغنى طلبة ، نسمة ابراهيم الخشن ، ايمان عزالدين هارون (٢٠٢١م) ، سيتاشين جونزليز ، ايسبانوسا اليوناني ، ريبيو فيو لان دراسة Citation: González-Espinosa, S.; García-Rubio, J.; Feu, S.; Ibáñez ELvio R Gouveia Bruna R,Gouveia اديلسون ماركوس Adilson Marques (٢٠١٩م) ، ahmoud Houssain Mahmoud (٢٠١٩م) (٤٧) أجرى كلا من ديلكسترات، مارتينز Delextrat A, Martinez A (٢٠١٣م) حيث اتفقت جميع هذه الدراسات على تأثير الالعب المصغرة سواء كانت كمنظومة هرمية أو متسقة و كذلك تأثير المقتربات الخططية في أشكالها المختلفة بسرعة و اتقان تعلم مهارات كرة السلة و كذلك تأثيرهما الفعال في تطوير المستوى و تحسينه و قد اتفقت أيضا الكثير منها مع الدراسة الحالية في المرحلة السنوية المختارة و مدى تفاعلهم مع التدريبات المقدمة و كذلك انتظام العينة في التدريب و تفاعلهم و حرصهم على حضور جميع التدريبات .

و اجتمع كلا من Sergio Martínez, Javier García; Sergio José سيرجيو مارتينز، خافيير جارسيا؛ سيرجيو خوسيه (٢٠١٥) ، Delextrat a, Martinez a ديلكسترات أ، مارتينز أ (20٢٠) ، Niedlich نيدلش (٢٠٠٦) (٤٩) على أن حقيقة أنه كي يحدث تعلم سليم و تطوير لأداء الناشئين للمهارات الاساسية للعبة لا بد 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 و حتى يكون الهدف من تعلم كل مهارة واضح للمتعلم عند بداية تعلمها من الاساس

(٥٠:٤٩)(١١٠: 36)(٣٨٦:٣٥)(٦٦:٥٣)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات نتائج القياسيين القبلي والبعدي و كذلك نسب التحسن في مستوى اداء المهارات الهجومية فى كرة السلة (قيد الدراسة) لصالح القياس البعدي لناشئى كرة السلة تحت ١٢ سنة (المينى باسكت)(عينة الدراسة) لصالح القياس البعدي".

٠/٥ الإستنتاجات والتوصيات

١/٥ الإستنتاجات

- تفعيل استخدام تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية لبعض المهارات الهجومية فى كرة السلة يحسن الدوافع التعليمية و يزيد من استيعاب اللاعبين الناشئين تحت ١٢ سنة قيد الدراسة لدقائق المهارات الهجومية و هدفها فى كرة السلة احتمالات استخدامها اللعبية داخل المباريات على كافة مستوياتها ابتداء من (١ على ١) الى (٥ على ٥).

- تطبيق تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية لبعض المهارات الهجومية فى كرة السلة يقوم بتعليم و تثبيت و تطوير و زيادة فاعلية المهارات الهجومية كرة السلة بصورة جيدة وسريعة لناشئى كرة السلة تحت ١٢ سنة قيد الدراسة.

- استخدام تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية لبعض المهارات الهجومية فى كرة السلة يؤدى إلى تحسن سرعة و دقة الأداء المهارى الهجومي لناشئى كرة السلة تحت ١٢ سنة قيد الدراسة.

٢/٥ التوصيات

- تطبيق تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية لبعض المهارات الهجومية فى كرة السلة المقترحة في تعليم و تنمية وتطوير زيادة فاعلية المهارات الهجومية لناشئى كرة السلة مع مراعاة التدرج للوصول بهم إلى أفضل المستويات.

- العمل على استخدام الإختبارات المهارية قيد البحث والإستفادة منها في تقويم جوانب الإعداد المختلفة لناشئى و ناشئات كرة السلة مما يساعد بموضوعية في الإعداد الأمثل لهم وفقاً لقدراتهم.

- محاولة إجراء المزيد من الدراسات في مجال تمرينات المقتربات الخططية كمنظومة ألعاب مصغرة هرمية تدريبية فى كرة السلة و الانشطة الاخرى .

٠/٦ المراجع:

١/٦ الراجع العربية :

١ - احمد علي خليفة (٢٠١٥م) : كرة السلة للمبتدئين، جامعة ام القري ،المكتبة الرياضية الشاملة.

2- احمد محمد حيدر (٢٠١٤ م) : تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية على بعض الأداءات المهارية المركبة والتفكير الخططي الهجومي لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها .

3- افراح رحمان كاظم (٢٠١٥م): علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة والاداء المهارى ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة السلة الشباب ، رسال دكتوراه ، غير منشورة ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،جامعة القادسية ،العراق.

٤- سحر حر مجيد (٢٠١٢ م) : تاثير المقتربات الخططية فى تطوير بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة، رسالة دكتوراه، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى

٥ - سعد خميس السوداني(٢٠٠٨م) : تأثير تمرينات المقتربات الخططية فى الدافعية وتعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة اليد،رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية

٦- عادل عبدالبصير على(١٩٩٩م) : التدريب الرياضى و التكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٧ - عبدالمجيد عماد محمد (٢٠١٢): تاثير برنامج مقترح لمكونات التوافق الحركي الخاص على سرعة تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية م.

٨ - علي سلوم الحكيم (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي،الطيف للطباعة .

٩ - علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .،

١٠ - سلوان صالح جاسم (٢٠١٤م): الاعداد البدنى بكرة السلة ، الذاكرة للنشر و التوزيع ، بغداد ، الصرافية .

- 11 - ضياء الدين العمرى (٢٠٢٠ م) : تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية فى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية للاعبى كرة القدم لاندية المحترفة الثانية / الجمهورية لتونسية ، بحث منشور ، مجلة الابداع الرياضى ، (٠٢ - ٢٠٢٠) ، المعهد العالى للرياضة - قصر السعيد ، جامعة المنوبه الجمهورية التونسية
- 12- لازم محمد عباس ، قاسم محمد عباس (٢٠١٢م) : علاقة القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية ، المجلد ٣٦١ ، العدد ١٢ .
- 13 - لازم محمد عباس ، مشرق عزيز طنیش ، (٢٠١٤م) : التصنيف وفقا لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري المركب والقياسات الجسمية للاعبى كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية.
- 14- مازن عبد الهادي احمد ،ناهده عبد زيد الدليمي (٢٠٠٨م) : "تأثير تمرينات المقتربات الخططية في تطوير مستوي اداء اللعب لبعض مهارات الكرة الطائرة". مجلة جامعه بابل للعلوم الانسانية .كلية التربية الرياضية، جامعه بابل .مجلد (١٥).
- 15 - محمد طلعت أبو المعاطى ، شريف محمد عبد المنعم ، احمد السيد عبدالوهاب (2020) : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم مهارة الإرسال في رياضة التنس ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات ، المقالة ٣ ، المجلد ٣٣ ، العدد ١ ، الصفحة ٤١-٥٦ ، الشتاء.
- 16 - محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج ١ ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 17- محمد كمال خليل (٢٠١٩ م) : اثر المقتربات الخططية فى تنمية الاداء المهار لمهارات الدفاع الفريقى رجل لرجل فى كرة السلة، بحث منشور، مجلة تطبيقات علوم رياضية، عدد المجلة (١٠٠) ، يونيو ٢٠١٩ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة سوهاج
- 18 - محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٩م) : الحديث في كرة السلة والاسس العلمية و التطبيقات ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 19 - محمود حسين محمود ، خالد عبد القادر عبد الوهاب (٢٠٢١م): الألعاب المصغرة كأحد متطلبات تطوير القدرات التوافقية و مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة السلة ، مجلة بنى سوف لعلوم التربية البدنية و الرياضية مجلد (٤) - العدد السابع - كلية التربية الرياضية - جامعة بنى سوف ، ص ١٥٠:١٢٣ .

- 20 - محمود حسين محمود ، عادل رمضان بخيت ، احمد خليفة حسن (٢٠١٧م): كرة السلة النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب الحديث .
- 21 - محمود حسين محمود ، هانى عبدالغنى طلبه ، خالد عبدالقادر عبدالوهاب (٢٠٢٠م) : كرة السلة ، الأساسيات الدفاعية و تطبيقاتها العملية ، مركز الكتاب الحديث.
- 22 - محمود حسين محمود ، هانى عبد الغنى طلبه ، نسمة ابراهيم الخشن ، ايمان عزالدين هارون (٢٠٢١م): تأثير استخدام الألعاب المصغرة علي بعض المتغيرات البدنية ودقة التمرير لدي لاعبي كرة السلة تحت ١٢ سنة ، مجلد خاص بأبحاث الملتقى الدولي للسياحة الرياضية - أفاق وطموحات (أسوان أحلى) فى الفترة من ١٨ - ٢٠ مارس ، كلية التربية الرياضية - جامعة أسوان - العدد الثالث.
- 23 - محمود محمد نجيب حسين (٢٠١٧م): تأثير تنمية الصفات البدنية في ضوء نسب مساهمتها علي مستوى الاداء المهاري وفقا لمراكز اللعب المختلفة للاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة بنها .
- 24 - مراحي بو جمعة بوناب شاكر (٢٠٢١م) : دور الألعاب المصغرة على تحسين أداء بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية (دقة التصويب، المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من ٢١ سنة ، بحث غير منشور ، جامعة ام البواقي - قسم التربية البدنية .
- 25 - مصطفى محمد زيدان (١٩٩٩م) : كرة السلة للمدرب و المدرس ، دار الفكر العربى .
- 26 - نيفين ممدوح محمد (٢٠١٤م): نظريات و تطبيقات فى التدريب الرياضى كرة السلة ، دار الكتاب الحديث.
- 27- هانى عبد الغنى طلبه ، اشرف محمد موسى ، محمود حسن على ، محمد أحمد همام (٢٠٢٣م) : تأثير تدريبات المقتربات الخططية التنافسية على سرعة ودقة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية - كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادى - المجلد السابع والعشرون.
- 28 - هانى عبدالغنى طلبه ، محمد كمال ، احمد ايهاب محمد (٢٠٢٣م) : تأثير تدريبات المقتربات الخططية علي بعض المتغيرات البدنية و دقة التمرير لدي ناشئ كرة السلة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية و الرياضية المتخصصة ، كلية التربية الرياضية - جامعة أسوان .
- 29- هانى عبد الغنى طلبه ، مصطفى محمد جمعة (٢٠٢٢م) : تأثير منظومة ألعاب مصغرة هرمية تعليمية على بعض المهارات الأساسية الهجومية لناشئات كرة السلة ، المجلة العلمية

لعلوم التربية البدنية و الرياضية المتخصصة – كلية التربية الرياضية – جامعة أسوان ، عدد خاص بأبحاث الملتقى الدولي للسياحة الرياضية – المجلد ١٢ .
٢/٦ المراجع الاجنبية :

30 - Atli, H, Köklü, Y, Alemdaroğlu, U, and Koçak, FU. (2013) A : comparison of heart rate response and frequencies of technical actions between half- court and full-court 3- a-side games in female high school basketball players. J Strength Cond Res 27:352-6.

31-Citation:GonzálezEpnosa, S.; García-Rubio, J.; Feu, S.;Ibáñez S.J.: (2021): Learning Basketball Using Direct Instruction and Tactical GameApproach Methodologies. Children 2021, 8, 342 <https://doi.org/10.3390/children80503>

32- Coaches Manual, FIBA (2020) : WABC, Mini –basketball ,World Association of Basketball Coaches , FIBA – WABC.

33 – Coaching youth basketball (1996) : American Sport Education program , second Edition , Human kinetics book ,.

34 - (DBB) Deutsche Basketball Bund (2013): Basketball , Rahmen training skonzeption fuer Kinder und Jugendliche im Leistungssport.

35 - 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

36 - Deutsche Basketball Bund (2000):Basketball, Rahmen training skon- zeption fuer Kinder und Jugendliche im Leistungssport

37 - Didik Rilastiyo Budi , Rohman Hidayat , Ayu Rizky Febrian Ayu Rizky Febrian, (2019): Application of Tactical Approaches in Learning Handballs , JUARA : Jurnal Olahraga 4 (2) (2019

38 - ÉLVIO RÚBIO GOUVEIA;BRUNA RAQUEL GOUVEIA;ADILSON

MATTHIAS (2019) : The effectiveness of a tactical ‘ MARQUES games approach in the teaching of invasion games Journal of Physical

Education and Sport ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 3), Art 139, pp 962 - 970,

39 – Faisal Khetani & John Wamer (2004): Youth Basketball Coaching starter kit , <http://www.Info@Wormersports.com> , 2004.

40 - Greco Pablo, Memmert D., Morales J., (2010): The effect of Deliberate Play on Tactical Performance in Basketball, Perceptual and Motor Skills, 110, 3, 1-

41- Hagedorn G.:Niedich D.: Schmidt J.(2004) : Basketball Handbuch Theorie und Praxis, Rowohlt Verlag, Hamburg,

42 - Jeff & Joe Haefner(2018) : 72 Drills, Keep Your player's Working Hard and Develop a Winning Basketball team!, © Copyright Breakthrough Basketball, LLC ,.

43 – Jeff & Joe Haefner(2021) : 60 Fun Basketball drills and Games for youth Coaches , www.BreakthroughBasketball.com.

44 – Jerry. V.Krause / Don Meyer / Jerry Meyer (2008) : Basketball skills & drills , the – selling , book on the basics of the game!, Human kinetics book

45 – Jerry.L.Walls & Gregory Bass Ham (2008) : Basketball & Philosophy , the Library Of Congress ,.

46 - João Henrique Gomes , Renata Rebello Mendes, Anne

Delextrat(2021): SMALL-SIDED GAMES AS ADDITIONAL TRAINING IN ELITE BASKETBALL NONSTARTERS PLAYERS. Rev Bras Med Esporte –Vol. 27, No 2 – Abr/Jun, 2021.

47 - Mahmoud Houssain Mahmoud (2019): The impact of Small-Sided Games to develop offensive tactical Performance for young Basketball Players, International Journal of Sport Science & Art (IJSSA), Faculty of physical Education for Girls in Gezira - Egypt, May.

48 - Memmert, D. (2014) (a): Teaching Tactical Creativity in Team and Racket Sports: Research and Practice. Abingdon: Routledge.

49 - Nieldish D. (2006): 100Taktik Drills in Basketball, 3 Auf. Verlaghofmann, Schorndorf

- 50- Qusay Hatem, k.(2014) :** The effect of exercises of Tactical - approaches in the development of the most important Harmonic Capabilities and its relationship with confidence for the youngsters between the age of 12-14 years", The Swedish Journal of Scientific Research
- **Ryan Goodson (2016) :** Basketball Essentials , Human Kinetics , INC.,
- 52 - Schreiner p (2000) ;** Koor dinations training Fussball , das peter System Rowohlt, Reinbek. Schreiner
- 53- Sergio Martínez, Javier García; Sergio José (2015):** Incidence of type of game mode in player participation in minibasket, Revista de Psicología del Deporte. 2014, Vol 24, Suppl 1, pp. 65-68
- 54– Shawn Nelson (2019) :** Basketball Coaches , Guide to advanced skills development , coaches choice , library of congress , 2019. offensive
- 55 – Somaya Mostafa , Houssain Mahmoud , Fatma Soliman (2018) :** Small sided game as one of the requirements to Developing Defiance Footwork , International Journal of Sport Science & Art (IJSSA), Faculty Education for Girls in Gezira - Egypt, May. of physical
- 56 - Stuart Mnwaring (2020) :** FIBA , Oceania , how to play Basketball for beginner coaches & players , <http://www.FIBA.basketball>,
- 57 - Wein h., Schreiner p (2019).;** Developing Game Intelligence in soccer, spring city, Germany,