

«الألعاب المصغرة كأحد متطلبات تطوير القدرات التوافقية

ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة السلة»

أ.د/ محمود حسين محمود

د/ خالد عبدالقادر عبدالوهاب

المقدمة ومشكلة البحث:

يبحث الكثير من مدربي الرياضات الجماعية عامة ورياضة كرة السلة خاصة عن طرق وأساليب جديدة تشبه المنافسات الفعلية، شريطة أن تتسم هذه الطرق والأساليب بالتنوع والتشويق والدافعية لتطوير مستوى الأداء (البدنى، المهارى، الخطى) بشكل مثالى، حتى لا يمل الناشئ من ممارسة النشاط.

ويرى كل من "محمود حسين" (2017)، "سيرجيو وآخرون" (Sergio et al 2015)، "ميميرت Memmert" (2014)، "أتلى وآخرون" (Atli et al 2013)، "ماركوس وآخرون" (Markus et al 2012)، "رانيا سعيد ومحمود حسين" (2011)، "محمود حسين" (2010) أن الألعاب المصغرة تعد من الأساليب التدريبية الهامة لتدريب الناشئين، فهي وسيط هام يمكن من خلاله تشكيل شخصية الناشئ، لذا يكون لها دور فعال عند التخطيط لتدريب الناشئين لإحداث تطوير فى جميع أنواع الإعداد (البدنى، المهارى، الخطى، العقلى)، وذلك إذا تمكن المدرب من إختيارها وتصميمها وتنظيمها داخل برنامجة التدريبى (10 :12) (66 :38)، (80 :34)، (19 :28)، (31 :1464)، (5 :10)، (12 :13).

ويتفق كل من "محمود حسين" (2017)، "سيرجيو" (2015)، "ديليكسترات ومارتينيز Delextrat & Martinez" (2014)، "الاتحاد الألماني لكرة السلة DBB" (2013)، "نيدلش Niedlich" (2013) على أن من أهم متطلبات رياضة كرة

*استاذ تدريب كرة السلة بكلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف

**دكتورة كلية التربية الرياضية فلمنج – جامعة الاسكندرية

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

السلة أن يتم تدريب الناشئين منذ البداية على أن يكون لديهم المقدرة العالية على إدراك العلاقات المختلفة لعناصر الرياضة المختلفة (مساحات الملعب، الزملاء، المنافسين، لوحة الهدف، الكرة، حدود الملعب) كي يتمكن الناشئ من تنفيذ الواجبات والمهام المطلوبة منه بشكل دقيق ومتوافق وإقتصاد في الوقت والجهد وبدقة وبسرعة (الأداء تحت ضغط الزمن) نظراً لصغر زمن الهجمة، لأن مواقف اللعب متغيرة وسريعة، لذا يروا أن تدريب الناشئين باستخدام مواقف وألعاب مصغرة قريبة الشبة مما يحدث في المباريات يعد أسلوباً مثالياً لتطوير الأداء الفني لهم وبشكل ممتع ومشوق يوفر في الوقت والجهد. (12:13)، (38:66)، (20:386)، (21:110)، (35:50).

ويرى كل من "محمود حسين" (2017)، "عادل رمضان ومحمود حسين وأحمد خليفة" (2017) أنه يجب على المدربين الذي يقومون بتدريب الفئات العمرية الصغيرة حتى سن 15 سنة أن تتميز تدريباتهم بالمتعة والتشويق والإقبال نحو ممارسة رياضة كرة السلة، لأن الناشئين حتى هذه المرحلة العمرية ما زالوا يتعلمون ويتعرفون على مفردات اللعبة، ورغم أنه يقع على المدرب العبئ الأكبر لتعليمهم مفردات اللعبة وأساسياتها في سن مبكر إلا أنه يجب أن يحصلوا على المتعة والتشويق والإثارة والدافعية أثناء التعلم والتدريب وخاصة في مرحلة الناشئين والشباب لأنهم يمارسون اللعبة من أجل المتعة، لذا تعد التدريبات والألعاب ذات الطابع التنافسي رائعة ومفيدة لهم لأنها تجعلهم يتدربون بشئ من المتعة والتشويق فيحدث تطوير للمتطلبات (البدنية، الفنية، الخطئية) التي يحتاجونها لممارسة اللعبة (12:15)، (7:150).

ويتفق كل من "تريفور ماك Trevor Mc" (2017)، "محمود حسين" (2017)، "محمود حسين وعادل رمضان وأحمد خليفة" (2017)، "حلوانى وآخرون" (2017)، "Halouani et al" (2014)، "ديليكسترات ومارتينيز Delextrat & Martinez" (2014)، "ميميرت Memmert" (2014)، "سيرجيو وآخرون Sergio et al" (2014) على ضرورة نشر الوعي بين مدربي كرة السلة وخاصة مدربي الناشئين لإدراج الألعاب المصغرة ضمن محتويات التدريب، لأنها من الأساليب التدريبية الهامة، وأن

تكون قريبة الشبه لما يحدث في المباريات الفعلية، لتأثيرها الواضح في تطوير الأداء (البدني، الفني، الخططي)، فهي تعمل على تبسيط أسلوب وطريقة اللعب، وتخلق فرص تعليمية متجددة تطور متطلبات اللعبة مما يجعلهم دائمى التركيز وعلى أهبة الإستعداد لإتخاذ القرارات السليمة وبسرعة، لأنهم يشاركون بشكل نشط، وهذا يزيد دافعتهم نحو اللعب الجيد، ويسهم في تطوير مستوى أدائهم نتيجة تكرار مواقف اللعب بالمباريات الفعلية (39: 30) (12: 20) (7: 152) (24: 3599) (20: 386) (32: 14) (38: 67).

ويشير "هاربريت وأشوانى Harpreet & Ashwani" (2017)، لوثر بوزينج "Lothar Bösing" (2012)، "إيهاب ومحمود Ehab Mostafa & Mahmoud Houssain" (2011)، "أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009)، "هانى عبد العزيز ومحمود حسين" (2007)، "محمود حسين Mahmoud Houssain" (2006)، "جونتر جلاساور Günter Glasauer" (2003) إلى ضرورة الإهتمام بالقدرات التوافقية وخاصة في المراحل السنية المبكرة لأنها تعمل على زيادة المخزون الحركى للناشئين في رياضة كرة السلة، وبذلك تلعب دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء، فكلما زاد المحتوى التدريبي من القدرات التوافقية كلما زاد مستوى الأداء، لأن هذه القدرات توفر للناشئ جميع متطلبات اللعبة وتزيد من قدرته على الإدراك الحس حركى نظراً لزيادة القدرة على إستقبال المعلومات الخارجية وسرعة تحليلها وسرعة التعامل معها، مما يسرع من قدرته على إتخاذ القرارات السليمة السريعة، وذلك لقدرته على التوقع الحركى للزملاء والمافسين بشكل عالى وسريع، فيكون لها تأثير إيجابى في سرعة التعامل الحركى، وتسهم في تحقيق الهدف الحركى لأى أداء مهارى (25: 57) (29: 88) (22: 20) (2: 15) (14: 20) (30: 30) (23: 90).

وتتفق نتائج دراسات "محمود حسين" (2017)، "Vilar et al" (2014)، "Williams" (2013)، "Niedlich" (2013)، "رانيا سعيد ومحمود حسين" (2011) "فاين وآخرون Wein et al" (2010)، "محمود حسين" (2010) على ضرورة إدراج

الألعاب المصغرة ضمن برامج إعداد الناشئين في جميع فترات الإعداد (البدني، المهاري، الخططي) وأن يتم التخطيط والتجهيز لها مسبقاً طبقاً للإمكانات المتاحة لتخدم المتطلبات الحركية للأداء الحركي (الإدراك الحس حركي، المقدرة السليمة على تحليل مواقف اللعب، القدرة العقلية على حل هذه المواقف، القدرة على الأداء الفني والخططي بدون أخطاء (12: 12) (41: 1007)، (35: 50)، (5: 11)، (42: 20)، (13: 16).

ومن خلال تحليل الباحثان للإطار المرجعي والإطلاع على العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي أتيحت لهما وأجريت في مجال تدريب الناشئين و الألعاب المصغرة والقدرات التوافقية في رياضة كرة السلة مثل "هاربريت وأشواني Harpreet & Ashwani" (2017) (25)، "محمود حسين" (2017) (12)، "محمود حسين، عادل رمضان، أحمد خليفة" (2017) (7)، "سيرجيو وآخرون Sergio et al" (2015) (38)، "ميميرت Memmert" (2014) (34)، "أتلي وآخرون Atli et al" (2013) (19)، "الاتحاد الألماني لكرة السلة DBB" (2013) (21)، لوثر بوزينج Lothar Bösing" (2012) (29)، "ماركوس وآخرون Markus et al" (2012) (31)، "إيهاب مصطفى ومحمود حسين Ehab Mostafa & Mahmoud Houssein" (2011) (22)، "رانيا سعيد ومحمود حسين" (2011) (5)، "محمود حسين" (2010) (13)، "أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009) (2)، "هاني عبد العزيز ومحمود حسين" (2007) (14)، "محمود حسين Mahmoud Houssein" (2006) (30)، "جونتر جلاساوور Günter Glasauer" (2003) (23) لاحظ أن هناك بعض الدراسات استخدمت الألعاب الصغيرة لتطوير الأداء للناشئين، وهناك دراسات إهتمت باستخدام القدرات التوافقية لتطوير المهارات الأساسية في مراحل عمرية مبكرة ومختلفة، إلا أنهما لاحظا وجود ندرة في الدراسات التي تناولت تأثير الألعاب المصغرة لتحسين وتطوير القدرات التوافقية والأداء المهاري بالمكتبة العربية وذلك لصعوبة قياس هذه القدرات، وقله الإختبارات التي يمكن أن يستخدمها المدربين لقياس هذه القدرات عملياً في

الملاعب وبشكل بسيط، ونظراً لإرتفاع مستوى منافسات فرق المرتبط في السنوات الأخيرة، وحاجة فرق الدرجة الأولى لنتائج فرق الناشئين، ظهرت الحاجة إلى ضرورة تدريب الناشئين بطريقة تسمح لهم بتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والخطية وزيادة مخزونهم من القدرات التوافقية في آن واحد، ولما كانت الألعاب المصغرة تتيح ذلك كله طبقاً لنتائج الدراسات السابقة الأجنبية المتاحة للباحثان، كان ذلك دافعاً قوياً لهما للقيام بهذه الدراسة لبناء وتصميم مجموعة من الألعاب المصغرة لتطوير القدرات التوافقية والأداء المهارى لناشئى كرة السلة تحت 12 سنة.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على "تأثير الألعاب المصغرة كأحد متطلبات تطوير القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة السلة".

فروض البحث:

لتحقيق هدف البحث قام الباحثان بصياغة الفروض الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى ولصالح القياسات البعدية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة فى القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى ولصالح القياسات البعدية.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الألعاب المصغرة:

هى مجموعة من الألعاب المنظمة تنظيماً بسيطاً، لا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، يضع المدرب لها قوانين تتناسب وطبيعة المرحلة السنية وقدرات واستعدادات اللاعبين والهدف المراد تحقيقه، تمارس في أي مكان، ويمكن أدائها باستخدام أدوات أو بدونها. (12: 5)

القدرات التوافقية:

هى مجموعة القدرات المسئولة عن تنظيم وتوجيه الأداء الحركى وهى تساعد الفرد على تعلم المهارة الحركية وتمكنه من انجازها فى المواقف المختلفة بأكبر كفاءة واقل جهد (23: 10).

خطة وإجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام أحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسين القبلى والبعدي لكلا المجموعتين نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئى كرة السلة تحت 12 سنة بمنطقة الجيزة والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة السلة للموسم الرياضى 2019 / 2020م والبالغ عددهم (96) ستة وتسعون ناشئى، وقام الباحثان باختيار عينة البحث بطريقة عمدية من نادى الصيد المصرى بالدقى والسادس من أكتوبر ونادى التوفيقية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (10 - 12 سنة) قوامها (44) أربعة وأربعون ناشئى يمثلون نسبة مئوية قدرها 45 % من مجتمع البحث كعينة لتطبيق البحث، إختار منها الباحثان (24) أربعة وعشرون ناشئى لإجراء التجربة الأساسية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين

أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (12) أثنى عشر ناشئ، 12 إثنا عشر ناشئ لإجراء الدراسة الإستطلاعية والمعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث.

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً:

قام الباحثان بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "السن، الطول، الوزن" والمتغيرات البدنية (المرونة، القدرة العضلية للذراعين، القدرة العضلية للرجلين، الجرى متعدد الاتجاهات، السرعة) والقدرات التوافقية (التوجيه والتنظيم الحركى، التمييز والتنوع الحركى، الإيقاع الحركى، سرعة الإستجابة الحركية، الإلتزان) والمتغيرات المهارية (10 تمريرات صدرية، المحاورة، المحاورة المنتهية بالتصويب، التصويب 30 ثانية من تحت السلة، تحركات القدمين الدفاعية) والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والقدرات التوافقية والمتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعتى البحث الضابطة والتجريبية (ن = 24)

المجموعة التجريبية (ن = 12)				المجموعة الضابطة (ن = 12)				وحدة القياس	المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
0.26-	11.00	10.95	1.13-	0.29	11.25	11.14	سنة	السن	
1.49-	162.00	158.50	0.80-	6.38	162.00	160.30	سم	الطول	
1.18	56.00	58.20	1.19	6.59	56.00	58.60	كجم	الوزن	
0.33-	4.00	3.86	0.32	0.74	4.00	4.08	سم	مرونة الجذع	
0.67	2.20	2.23	0.48-	0.09	2.20	2.19	متر	القدرة العضلية للذراعين	
1.11	17.00	18.10	1.40	2.79	17.00	18.30	سم	القدرة العضلية للرجلين	
1.15-	13.70	13.64	0.93-	0.18	13.75	13.70	ثقبية	الجرى متعدد الاتجاهات	
1.15	6.01	6.16	1.36	0.47	6.01	6.22	ثاقية	السرعة (30 متر عدو)	
2.32-	13.00	12.60	1.33-	0.67	13.00	12.70	عدد	التمريرة الصدرية	
0.78-	12.99	12.83	0.05	0.67	12.95	12.96	ثاقية	المحاورة	
0.62-	15.22	15.09	0.08-	0.57	15.11	15.10	ثقبية	المحاورة المنتهية بالتصويب السلمي	
2.57-	6.00	5.40	1.86-	0.48	6.00	5.70	عدد	التصويب من أسفل السلة	
0.66	12.00	12.08	0.04	0.43	12.04	12.05	ثاقية	تحركات القدمين	
0.58	8.00	8.20	0.31-	0.97	8.50	8.40	عدد	القدرة على الإيقاع الحركى	
0.76	4.00	4.20	0.43-	0.70	4.50	4.40	عدد	القدرة على التوجيه والتنظيم الحركى	
0.53	18.00	18.70	0.51	3.50	17.00	17.60	سم	القدرة على التمييز والتنوع الحركى	
صفر	1.85	1.85	0.08	0.08	1.85	1.85	سم	القدرة على سرعة الإستجابة	
0.67-	13.00	12.70	0.85	1.06	13.00	13.30	عدد	القدرة على الإلتزان	

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الإلتواء في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية والقدرات التوافقية قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تنحصر ما بين $(3 \pm)$ مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "السن، الطول، الوزن" والمتغيرات البدنية والمهارية والقدرات التوافقية قيد البحث وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والقدرات التوافقية والمتغيرات المهارية قيد البحث (ن = 24)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = 12)		المجموعة الضابطة (ن = 12)		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
ت	0.94	0.57	10.95	0.29	11.14	سنة	السن
	0.15	7.04	158.50	6.38	160.30	سم	الطول
	0.60	5.59	58.20	6.59	58.60	كجم	الوزن
ت	0.47	1.28	3.86	0.74	4.08	سم	مرونة الجذع
	0.87	0.13	2.23	0.09	2.19	متر	القدرة العضلية للأذراعين
	0.30	0.40	6.16	0.47	6.22	سم	القدرة العضلية للرجلين
	0.77	0.17	13.64	0.18	13.70	ثانية	الجرى متعدد الاتجاهات
	0.16	2.96	18.10	2.79	18.30	ثانية	السرعة (30 متر عدو)
غير دال	0.37	0.52	12.60	0.67	12.70	عدد	التمريرة الصدرية
	0.45	0.62	12.83	0.67	12.96	ثانية	المحاورة
	0.03	0.65	15.09	0.57	15.10	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب السلمي
	1.12	0.70	5.40	0.48	5.70	عدد	التصويب من أسفل السلة
	0.20	0.37	12.08	0.43	12.05	ثانية	حركات القدمين الدفاعية
	0.19	1.03	8.20	0.97	8.40	عدد	القدرة على الإيقاع الحركي
	0.60	0.79	4.20	0.70	4.40	عدد	القدرة على التوجيه والتنظيم الحركي
	0.66	3.95	18.70	3.50	17.60	سم	القدرة على التمييز والتبويب الحركي
	0.09	0.11	1.85	0.08	1.85	سم	القدرة على سرعة الاستجابة
	1.11	1.34	12.70	1.06	13.30	عدد	القدرة على الاتزان

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 1.717

يتضح من الجدول (2) ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية والقدرات التوافقية قيد البحث حيث أن

جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

ثالثاً : أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثان ما يلي:

أ. الأدوات والأجهزة:

كرات سلة . أهداف كرة سلة . أقماع بلاستيك . ساعة إيقاف . كور طبية . جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن . مقاعد سويدى . مراتب . الصندوق المدرج لقياس المرونة . شريط لاصق . صفارة . طباشير .

ب. الاختبارات المستخدمة:

قام الباحثان بتحليل الإطار المرجعي للدراسات السابقة والبحوث التي أتاحت لهما فى مجال كرة السلة للتوصل إلى الإختبارات التي يمكن استخدامها لقياس القدرات التوافقية والبدنية والمهارية وقد تم اختيار الإختبارات التالية:-

1. الاختبارات البدنية (مرفق 1):

1. مرونة الجذع.
2. اختبار القدرة العضلية للذراعين.
3. اختبار القدرة العضلية للرجلين.
4. الجرى متعدد الاتجاهات.
5. السرعة (30 متر عدو).

2. الاختبارات المهارية (مرفق 2):

1. 10 تمريرات صدرية.
2. المحاورة.
3. المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى.
4. التصويب من أسفل السلة.

5. تحركات القدمين الدفاعية.

3. اختبارات القدرات التوافقية (مرفق 3):

1. القدرة على الإيقاع الحركي: اختبار الوثب على إيقاع لمدة 20 ث.
2. قدرة التوجيه والتنظيم والتوجيه الحركي: اختبار الجري للكرات الطبية.
3. القدرة على التمييز والتنوع الحركي: اختبار الوثب من فوق صندوق مقسم.
4. القدرة على سرعة الاستجابة: اختبار الكرة المنزقة من فوق المقعد السويدي.
5. القدرة على الاتزان الحركي: اختبار المشي من فوق البكرات خلال 20 ثانية.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

الصدق:

إستخدم الباحثان صدق المقارنة الطرفية لحساب صدق الاختبارات بتطبيقها على عينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وعددها (20) عشرون ناشئ، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى في الاختبارات "البدنية، المهارية، القدرات التوافقية"

قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومتري (ن = 10)

المتغيرات والاختبارات	وحدة القياس	المجموعات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	U	W	قيمة z	الدلالة الإحصائية
مرونة الجذع	سم	الأرباع الأعلى	5	40.00	8.00	صفر	15.00	2.74	دال
		الأرباع الأدنى	5	15.00	3.00				
القدرة العضلية للذراعين	متر	الأرباع الأعلى	5	40.00	8.00	صفر	15.00	2.71	دال
		الأرباع الأدنى	5	15.00	3.00				
الوثب العمودي من الثبات	سم	الأرباع الأعلى	5	39.50	7.90	0.50	15.50	2.61	دال
		الأرباع الأدنى	5	15.50	3.10				
الجري متعدد الاتجاهات	ثانية	الأرباع الأعلى	5	15.00	3.00	صفر	15.00	2.67	دال
		الأرباع الأدنى	5	40.00	8.00				
السرعة (30 م عدو)	ثانية	الأرباع الأعلى	5	15.00	3.00	صفر	15.00	2.67	دال
		الأرباع الأدنى	5	40.00	8.00				
التمريرة الصدرية	عدد	الأرباع الأعلى	5	38.00	7.60	2.00	17.00	2.42	دال

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

			3.40	17.00	5	الأرباع الأدنى		
2.64	15.00	صفر	3.00	15.00	5	الأرباع الأعلى	ثانية	المحاورة
			8.00	40.00	5	الأرباع الأدنى		
2.66	15.00	صفر	3.00	15.00	5	الأرباع الأعلى	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصوي
			8.00	40.00	5	الأرباع الأدنى		
1.97	20.00	5.00	7.00	35.00	5	الأرباع الأعلى	عدد	التصويب من أسفل السلة
			4.00	20.00	5	الأرباع الأدنى		
2.69	15.00	صفر	3.00	15.00	5	الأرباع الأعلى	ثانية	حركات القدمين
			8.00	40.00	5	الأرباع الأدنى		
2.69	15.00	صفر	3.00	15.00	5	الأرباع الأعلى	عدد	القدرة على الإيقاع الحركي
			8.00	40.00	5	الأرباع الأدنى		
2.45	17.50	2.50	7.50	37.50	5	الأرباع الأعلى	عدد	القدرة على التوجيه والتنظيم الحركي
			3.50	17.50	5	الأرباع الأدنى		
2.67	15.00	صفر	3.00	15.00	5	الأرباع الأعلى	سم	القدرة على التمييز والتنويع الحركي
			8.00	40.00	5	الأرباع الأدنى		
2.69	15.00	صفر	3.00	15.00	5	الأرباع الأعلى	سم	القدرة على سرعة الاستجابة
			8.00	40.00	5	الأرباع الأدنى		
2.74	15.00	صفر	8.00	40.00	5	الأرباع الأعلى	عدد	القدرة على الاتزان
			3.00	15.00	5	الأرباع الأدنى		

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباع الأعلى (الناشئين ذوي المستوى المرتفع) في الاختبارات "البدنية، المهارية، القدرات التوافقية" وبين المجموعة ذات الأرباع الأدنى (الناشئين ذوي المستوى المنخفض) في تلك الاختبارات ولصالح المجموعة ذوي الأرباع الأعلى حيث أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

النتائج:

لحساب ثبات الاختبارات "البدنية، المهارية، القدرات التوافقية" استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (10) عشرة ناشئين من مجتمع

البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمنى مدته (3) ثلاثة أيام بين التطبيقين، ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للاختبارات "البدنية، المهارية،

القدرات التوافقية" قيد البحث (ن = 10)

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات	
	ع	م	ع	م			
0.87	1.23	3.80	0.79	4.20	سم	مرونة الجذع	البدنية
0.94	0.10	2.20	0.13	2.22	متر	القدرة العضلية للذراعين	
0.93	2.99	18.40	2.77	18.90	سم	القدرة العضلية للرجلين	
0.97	0.18	13.68	0.17	13.66	ثانية	الجرى متعدد الاتجاهات	
0.89	0.46	6.23	0.41	6.15	ثانية	السرعة (30 م عدو)	
0.89	0.67	12.30	0.70	12.40	عدد	التمريرة الصدرية	المهارية
0.95	0.67	12.96	0.62	12.83	ثانية	المحاورة	
0.98	0.57	15.12	0.64	15.06	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى	
0.91	0.71	5.50	0.52	5.60	عدد	التصويب من أسفل السلة	
0.93	0.37	12.10	0.42	12.03	ثانية	تحركات القدمين الدفاعية	القدرات التوافقية
0.96	1.14	14.20	1.20	14.10	عدد	القدرة على الإيقاع الحركى	
0.80	0.79	4.20	0.71	4.50	عدد	القدرة على التوجيه والتنظيم الحركى	
0.92	3.95	18.70	3.50	17.60	سم	القدرة على التمييز والتنويع الحركى	
0.94	0.10	1.86	0.09	1.84	سم	القدرة على سرعة الاستجابة	
0.85	1.32	12.80	1.14	13.20	عدد	القدرة على الاتزان	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) = 0.497

يتضح من جدول (4) ما يلى:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثانى للاختبارات "البدنية، المهارية، القدرات التوافقية" قيد البحث ما بين (0.73 : 0.99) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

ج - الألعاب المصغرة المقترحة (مرفق 4):

إشتمل برنامج الألعاب المصغرة لتطوير القدرات التوافقية والأداء المهارى لناشئ كرة السلة على مجموعة الألعاب المصغرة بهدف تطوير القدرات التوافقية الخمسة (القدرة على الإيقاع الحركى، القدرة على التوجيه والتنظيم الحركى، القدرة على

التمييز والتنوع الحركي، القدرة على سرعة الإستجابة الحركية، القدرة على الاتزان الحركي) والأداء (التمريرة الصدرية، المحاورة، المحاورة المنتهية بالتصويب السلمي، التصويب من أسفل السلة، تحركات القدمين الدفاعية).

هدف الألعاب المصغرة قيد البحث:

تنمية القدرات التوافقية والأداء المهاري لناشئي كرة السلة تحت 12 سنة باستخدام الألعاب المصغرة.

أسس إختيار وتصميم الألعاب المصغرة قيد البحث:

- 1) لا يتجاوز زمن الألعاب المصغرة عن 45ق داخل الوحدة التدريبية الواحدة.
- 2) لا تعطى الألعاب المصغرة بعد الأحمال البدنية العالية، لحاجتها للتركيز والإنتباه.
- 3) يستخدم التدريب الفترى في تنفيذ الألعاب المصغرة.
- 4) مراعاة خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث.
- 5) أن يتناسب محتوى الألعاب المصغرة مع المجتمع الذى وضعت من أجله.
- 6) أن تساير الألعاب المصغرة قدرات اللاعبين وتراعى الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- 7) مراعاة أن تتدرج الألعاب المصغرة من السهل إلى الصعب، ومن المعلوم للمجهول.
- 8) مراعاة التشكيل المناسب من حيث الحجم والشدة وتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- 9) أن تكون فترة الراحة بين الألعاب المصغرة داخل الوحدة كافية للوصول للراحة المناسبة.
- 10) مراعاة الزيادة المستمرة والمنتدجة فى الحمل.
- 11) يتم تحديد الشدة والحجم للألعاب المصغرة من خلال التكرارات، وبالنسبة للأداء المهاري فتحدد من خلال الزمن.

التخطيط الزمنى للألعاب المصغرة قيد البحث:

بعد اطلاع الباحثان على العديد من المراجع العربية والأجنبية مثل "أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009) (1)، "هافركامب وروت Haverkamp & Roth" (2006)

(20)، "فارى Vary" (2002) (32)، "ميشائيل وشوستر" (2001) (26)، "كريجر وروت Kröger & Roth" (1999) (22) تمكن من الوصول إلى أن تكون مدة تنفيذ الألعاب 12 أسبوع، وبواقع 4 وحدات تدريبية أسبوعياً، ليكون عدد الوحدات الكلية 48 وحدة تدريبية، على أن يكون زمن الوحدة التدريبية (90 دقيقة)، وزمن الإحماء والختام يتراوح من 15 : 30 ق خارج زمن الوحدة التدريبية، ليصبح الزمن الأجمالي للأسبوع $4 \times 90 = 360$ دقيقة، الزمن الإجمالي للألعاب المصغرة الكلي $12 \times 360 = 4320$ دقيقة تم تقسيمها كالتالي:

1. ألعاب مصغرة لتطوير القدرات التوافقية العامة 30% من الزمن الكلي (1296 دقيقة).
2. ألعاب مصغرة لتطوير القدرات التوافقية الخاصة 40% من الزمن الكلي (1728 دقيقة).
3. ألعاب مصغرة لتطوير الأداء المهارى 30% من الزمن الكلي (1296 دقيقة).
ثم قام الباحثان بتوزيع زمن الأساسيات الثلاثة السابقة على المهارات الخاصة بها (مرفق 5).

رابعاً : خطوات تنفيذ البحث

أ - الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك فى الفترة من السبت الموافق 2019/11/30م حتى الأثنين الموافق 2019/12/2م للتعرف على مدى مناسبة الألعاب المصغرة المقترحة قيد البحث لعينة البحث، وكذا سلامة الأدوات المستخدمة ومدى استيعاب العينة للاختبارات والتدريبات، تجربة بعض الألعاب ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات العينة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التدريبات المختلفة المستخدمة فى البرنامج المقترح، كما أكدت على صحة الأدوات المستخدمة والاختبارات وملاءمتها للبحث، وقد أعتمد الباحثان على معدلات النبض الآتية لتقنين درجات الحمل.

* الحمل المتوسط من 120 : 140 نبضة فى الدقيقة.

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

* الحمل العالى من 150 : 170 نبضة فى الدقيقة.

* الحمل الأقصى فوق 180 نبضة فى الدقيقة.

ب - القياسات القبليّة: لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة قام الباحثان بإجراء القياس القبلى على عينة البحث فى الفترة من الأثنين الموافق 2019/12/9م إلى الأربعاء الموافق 2019/12/11م فى المتغيرات التوافقية والمهارية قيد البحث وقد راعى الباحثان تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

ج - تطبيق البرنامج: تم تطبيق برنامج الألعاب المصغرة المقترح على المجموعة التجريبيّة اعتبار من الخميس الموافق 2019/12/12م وحتى الخميس الموافق 2020/3/5م ولمدة 12 أسبوع بواقع 4 وحدات تدريبية أسبوعيا مع مراعاة أن تستخدم المجموعة التجريبيّة الألعاب المصغرة فى الجزء البدنى والمهارى، والمجموعة الضابطة تستخدم تدرّياتها المعتادة البدنية والمهارية ولا تستخدم الألعاب المصغرة كجزء أساسى من التدريب.

د - القياسات البعدية :

قام الباحثان بالقياس البعدى لعينة البحث فى فى المتغيرات التوافقية والمهارية قيد البحث فى الفترة من السبت الموافق 2020/3/7م إلى الأثنين الموافق 2020/3/9م لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة.

هـ - المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث :

فى ضوء هدف وفروض البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:
المتوسط - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - النسبة المئوية - اختبار (ت) -
معامل الارتباط - نسبة التحسن أو التغير.

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة

التجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = 12)

نسبة التحسن	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	مربع الانحرافات	الفرق بين المتوسطات	م بعدى	م قبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
63.41	دال	11.14	1.48	5.20	3.00	8.20	عدد	القدرة على الإيقاع الحركي	القدرة على الإيقاع الحركي
69.05	دال	10.47	0.88	2.90	7.10	4.20	عدد	القدرة على التوجيه والتنظيم الحركي	
50.80	دال	9.92	3.03	9.50	9.20	18.70	سم	القدرة على التمييز والتبويب الحركي	
38.92	دال	24.16	0.09	0.72	1.13	1.85	سم	القدرة على سرعة الاستجابة	
56.69	دال	20.06	1.14	7.20	19.90	12.70	عدد	القدرة على الاتزان	التمريّة الصّدرية
58.73	دال	18.50	1.26	7.40	20.00	12.60	عدد	التمريّة الصّدرية	
19.02	دال	10.81	0.60	2.05	10.78	12.83	ثانية	المحاورة	
15.63	دال	16.96	0.38	2.04	13.05	15.09	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب	
88.89	دال	19.24	0.79	4.80	10.20	5.40	عدد	التصويب من أسفل السلة	تحركات القدمين الدفاعية
18.20	دال	16.67	0.35	1.86	10.22	12.08	ثانية	تحركات القدمين الدفاعية	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 1.796

يتضح من الجدول السابق (5) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية والأداء المهارى قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

ويعزو الباحثان ذلك التحسن للألعاب المصغرة المقترحة قيد البحث لتأثيرها الإيجابى على نتائج إختبارات القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث لأن طريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة بات واحدة من أهم الطرق التدريبية الأكثر استقطابا للمدربين والأكثر تجاوبا مع اللاعبين، ويرى الباحثان أن التدريب باستخدام أساليب تشبه المنافسة وبشكل مبسط ومشوق أصبح سر نجاح العديد من المدربين في مجال الرياضات الجماعية عامة ورياضة كرة السلة خاصة نظراً لفائدتها في تطوير القدرات التوافقية، الصفات البدنية، والمهارية والخططية معاً، فاستخدم الألعاب المصغرة يوفر الوقت والجهد في العملية التدريبية من جهة ويزيد من نشاط وحيوية اللاعبين نحو التدريب من جهة أخرى لما يتميز به من تشويق ومنافسة، فهذه الألعاب توفر الحمل النفسى والبدنى الذى يتشابه مع ما

يحدث في المنافسة الفعلية، ومما يزيد من فاعلية هذه الطريقة استخدامها للكرة أثناء الأداء مما يمنح الحمل التدريبي للتدريبات والوحدة التدريبية طابعا نوعيا خاصاً ومشوقاً فلا يتسرب الملل أثناء التدريب لذلك حدث تحسن في نتائج إختبارات القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث، ويذكر في هذا الصدد "إيهاب مصطفى ومحمود حسين & Ehab Mostafa & Mahmoud Houssain" (2011)، "شتاينهيفر Steinhoefer" (2003)، "روت وفيلمتسيك Roth & Willimezik" (1999) أن مستوى الأداء المهاري يتحسن بتحسن القدرات التوافقية الخاصة لأنه يتناسب طردياً مع مستوى تطور القدرات التوافقية (22: 2) (37 : 11) (36 : 120).

ويشير "أحمد ومحمود Ahmed & Mahmoud" (2016)، "عصام عبد الخالق" (2005) إلى أن القدرات التوافقية تسهم وبشكل كبير في تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فعندما يتوافر لدى الناشئ قدر كبير من هذه القدرات يتمكن من تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي، فيتم انجاز المهارات الأساسية الحركية بشكل جيد، لذا يجب البدء بتدريب هذه القدرات في سن مبكر والاستمرار في تحسينها وتطويرها فهي ليست مهمة للمبتدئين فقط بل للاعبين المتقدمين للوصول للإبداع الحركي في الأداء (17: 10) (8 : 189).

ويتفق ذلك مع ما ذكره "أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009)، "هاني الديب ومحمود حسين" (2007)، "أبو العلا محمد" (1997) على أن القدرات التوافقية تشتمل على مجموعة من القدرات (الربط الحركي، تقدير وضبط الوضع، التوجيه والتنظيم الحركي، التمييز والتنوع الحركي، الإيقاع الحركي، سرعة الإستجابة الحركية، الإتزان) المركبة التي لا تظهر بشكل منفصل أثناء الأداء بل تظهر في شكل مركب، وتتناسب طردياً مع مستوى اللياقة البدنية، ونظراً لأن بنائها وتركيبها معقد فإن تنميتها ترتبط أيضاً بتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية التي ترتبط بها (2: 13) (14 : 16) (1 : 235).

ويرى الباحثان أن تقنين الألعاب المصغرة قيد البحث، واختيارها بشكل يتناسب والمقدرة البدنية والمهارية للناشئين عينة البحث كان له بالغ الأثر في تطوير القدرات

التوافقية ومستوى الأداء المهارى، وهذا ما أشار إليه "فاطمه سليمان" (2020)، "محمود حسين وآخرون" (2017)، "زك ودودا Zak & Doda" (2003) من ضرورة التدريب على القدرات التوافقية وبشكل خاص فى سن مبكر وخاصة فى المرحلة العمرية من (10 : 12) سنة لأنها تشكل وبشكل كبير الخبرة الخاصة للناشئين والتي تميزهم عن غيرهم فى المراحل العمرية القادمة لأن تحسن مستوى الأداء المهارى والخطى يعتمد وبشكل كبير على تطوير هذه القدرات (6:60) (12:14) (44 : 72).

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة

الضابطة فى المتغيرات قيد البحث (ن = 12)

المتغيرات	وحدة القياس	م قبلي	م بعدى	الفرق بين المتوسطات	مربع الانحرافات	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	نسبة التحسن
القدرة على الإيقاع الحركى القدرة على التوجيه والتنظيم الحركى القدرة على التمييز والتنوع الحركى القدرة على سرعة الاستجابة القدرة على الاتزان التمريرة الصدرية المحاورة المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى التصويب من أسفل السلة حركات القدمين	عدد	8.40	7.80	0.60	1.35	1.41	غير دال	7.14
	عدد	4.40	6.20	1.80	0.42	13.50	دال	40.91
	سم	17.60	16.40	1.20	2.82	1.35	غير دال	6.82
	سم	1.85	1.44	0.41	0.18	7.44	دال	22.16
	عدد	13.30	14.30	1.00	1.83	1.73	غير دال	7.52
	عدد	12.70	16.50	3.80	1.14	10.59	دال	29.92
	ثانية	12.96	12.15	0.81	0.53	4.87	دال	6.67
	ثانية	15.10	14.08	1.02	0.30	10.54	دال	7.24
	عدد	5.70	7.90	2.20	1.03	6.74	دال	38.60
	ثانية	12.05	11.23	0.82	0.31	8.42	دال	7.30

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 1.796

يتضح من الجدول السابق (6) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) فيما عدا متغيرات "القدرة على الإيقاع الحركى، التمييز والتنوع الحركى، الاتزان الحركى" فهى غير دالة إحصائياً حيث أن قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

ويعزو الباحثان التقدم في نتائج اختبارات متغيرات "القدرة على التنظيم الحركي، سرعة الاستجابة الحركية" والمتغيرات المهارية قيد البحث للبرنامج المتبع من قبل مدرب المجموعة الضابطة والذي اشتمل على مجموعة من الألعاب التدريبية "البدنية والمهارية والخطئية" التي أدت إلى الارتفاع في مستوى بعض القدرات التوافقية والمتغيرات المهارية نتيجة لتكرار هذه التدريبات والألعاب حدث تحسن في بعض القدرات التوافقية والمتغيرات المهارية قيد البحث، وهذا ما أشار إليه "أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009)، "محمد علاوى" (1994) إلى أن تكرار التدريب والممارسة يؤدي إلى التغيير في الأداء المهارى (2:16) (10:336).

كما يعزو الباحثان أيضا هذا التقدم لكفاءة أفراد المجموعة الضابطة، نتيجة إنظامها واستمراريتها في التدريب ووجود روح التنافس بين اللاعبين، وقدرتهم على إدراك متطلبات التدريبات التي يمارسونها، ومحاولتهم تقديم أفضل أداء بدنى ومهارى نتيجة تشجيع المدرب لهم مما كان له أثر كبير في تطور بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث.

وتذكر في هذا الصدد "بسمات شمس الدين" (2008) أنه عندما يدرك المتعلم متطلبات المهارات (بدنية، فنية، توافقية) التي يقوم بها إدراكا كاملا يستطيع أن يؤدي هذه المهارات بشكل صحيح، وذلك لأن التصور الحركى يلعب دوراً هاماً في شكل ومستوى الأداء المهارى (3:22).

ويتفق ذلك مع "على البيك، عماد الدين أبو زيد" (2003) في أن قدرة المدرب على تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب تتناسب مع المرحلة السنوية يسهم في تطور المستوى المهارى للاعبين (9:100) ويعزو الباحثان عدم وجود تحسن في مستوى بعض القدرات التوافقية (الإتزان، القدرة الإيقاعية، التمييز الحركى) لحاجة هذه القدرات إلى نوع خاص من التدريبات النوعية الخاصة لرفع مستوى هذه القدرات وهذا ما لم يتضمنه البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة.

جدول (7)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

القياسات البعدى للمتغيرات قيد البحث (ن = 24)

الفروق في نسب التحسن	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = 12)		المجموعة التجريبية (ن = 12)		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	م	ع	م			
56.27	دال	8.49	1.40	7.80	1.05	3.00	عدد	القدرة على الإيقاع الحركى	القدرة البدنية
28.14	دال	2.64	0.63	6.20	0.88	7.10	عدد	القدرة على التوجيه والتنظيم الحركى	
43.98	دال	9.13	2.01	16.40	1.48	9.20	سم	القدرة على التمييز والتنوع الحركى	
16.76	دال	3.95	0.19	1.44	0.16	1.13	سم	القدرة على سرعة الاستجابة	
49.17	دال	8.78	1.49	14.30	1.52	19.90	عدد	القدرة على الاتزان	
28.81	دال	5.35	1.27	16.50	1.63	20.00	عدد	التمريرة الصدرية	الاعتبارات المعرفية
12.35	دال	4.44	0.67	12.15	0.71	10.78	ثانية	المحاورة	
8.39	دال	3.29	0.69	14.08	0.72	13.05	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى	
50.29	دال	4.24	1.20	7.90	1.23	10.20	عدد	التصويب من أسفل السلة	
10.90	دال	5.04	0.56	11.23	0.31	10.22	ثانية	تحركات القدمين	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 1.717

يتضح من الجدول (7) ما يلى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

ويغزو الباحثان ذلك للتأثير الإيجابى للألعاب المصغرة المقترحة التى إشتملت على مجموعة متميزة من الألعاب المصغرة موجه لتنمية القدرات التوافقية الخاصة برياضة كرة السلة، كما أن الباحثان راعا عند إختيارهم لهذه الألعاب أن يكون بها تنوع وأن تهدف إلى تنمية أكثر من قدرة توافقية فى نفس الوقت، مما كان له بالغ الأثر في تحسن نتائج اختبارات القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "مدحت صالح" (2019)، "عصام عبد الخالق" (2005) أن القدرات التوافقية لا تظهر كقدرات منفردة إنما ترتبط مع بعضها البعض (11: 100) (8 : 171) وهذا لم يتوافق لدى ناشئى المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية العامة ولم تستخدم الألعاب المصغرة.

كما يعزو الباحثان تحسن مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث إلى الألعاب المصغرة التي طورت مستوى القدرات التوافقية وبالتالي حدث التحسن في مستوى الأداء للمهارات الأساسية قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "أندرياس كوسيل Andreas Kosel" (2001) أن الإتقان فى المهارات الحركية لم يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات التوافقية البدنية والمهارية لأن مستوى الأداء المهارى يتحسن بتحسّن القدرات التوافقية كما يرى الباحثان أن ارتفاع نسبة التحسن فى المجموعة التجريبية فى المستوى البدنى والمهارى نظرا لتضمن البرنامج على تدريبات توافقية بدنية ومهارية لم يتضمنها برنامج المجموعة الضابطة (18 : 75).

ويتفق ذلك مع ما نكرته " اجنيسكا Agnienszka" (2005) على أن هناك علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة اللاعب من المهارات الرياضية والقدرات البدنية فتعتبر القدرات التوافقية أساسا لاكتساب القدرات البدنية وتوافر هذه القدرات لدى اللاعبين على النحو الصحيح يساعد على حسن التفكير وسهولة التدريب على المهارات المختلفة تطويرها، ولتكون عملية تدريب المهارات الحركية بطريقة أسرع وأقصر فاعلية لا بد له من تحسين القدرات التوافقية حيث أنها تشكل متغيرا هاما لأداء المهارات الحركية المختلفة (16 : 11).

كما يرى "جيونتر Günter" (2003) أن لتدريبات القدرات التوافقية أهمية كبيرة فى لعبة كرة السلة نظراً لمتطلبات اللعبة الفنية والتوافقية العالية حيث يودى اللاعب المهارات الهجومية والدفاعية فى حيز ضيق من الملعب وتحت ضغوط كثيرة "الزمن، الحمل البدنى، المنافسة" وهذا يعنى أنه كلما زاد مستوى اللاعب فى القدرات التوافقية كلما زاد مستواه البدنى والمهارى والخطى والذى يؤثر على اتخاذه للقرارات

داخل الملعب لأن زمن الهجمة فى لعبة كرة السلة قصير جداً بالنسبة لباقى الألعاب (23: 18) وهذا ما اتبعه الباحثان عند تصميم البرنامج وما يحتويه من تدريبات.

الاستخلاصات :

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

1. الألعاب المصغرة قيد البحث التى استخدمت مع المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن فى نتائج اختبارات جميع متغيرات القدرات التوافقية (التوجيه والتنظيم الحركى، التمييز والتنوع الحركى، الإيقاع الحركى، سرعة الإستجابة الحركية، الإتران) قيد البحث لناشئى كرة السلة تحت 12 سنة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (38.92% : 69.05%).
2. البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن فى نتائج اختبارات إثنين فقط من متغيرات القدرات التوافقية التوجيه والتنظيم الحركى، سرعة الإستجابة الحركية) قيد البحث لناشئى كرة السلة تحت 12 سنة وتراوحت نسب التحسن فى هذين المتغيرين ما بين (22.16% : 40.91%).
3. الألعاب المصغرة قيد البحث التى استخدمت مع المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن فى نتائج اختبارات جميع متغيرات الإختبارات المهارية (التمريرة الصدرية، المحاورة، المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى، التصويب من أسفل السلة، تحركات القدمين الدفاعية) قيد البحث لناشئى كرة السلة تحت 12 سنة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (15.63% : 88.89%).
4. البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن فى نتائج اختبارات المتغيرات المهارية (التمريرة الصدرية، المحاورة، المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى، التصويب من أسفل السلة، تحركات القدمين الدفاعية) قيد البحث

لناشئى كرة السلة تحت 12 سنة وتراوحت نسب التحسن في هذين المتغيرين ما بين (6.67% : 38.60%).

5. الألعاب المصغرة قيد البحث التى استخدمت مع المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن في نتائج اختبارات جميع متغيرات القدرات التوافقية (التوجيه والتنظيم الحركى، التمييز والتنويع الحركى، الإيقاع الحركى، سرعة الإستجابة الحركية، الإتران) قيد البحث لناشئى كرة السلة أكثر من البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق في نسبة التحسن ما بين (16.76% : 56.27%) ولصالح المجموعة التجريبية.

6. الألعاب المصغرة قيد البحث التى استخدمت مع المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن في نتائج اختبارات جميع متغيرات الإختبارات المهارية (التمريرة الصدرية، المحاورة، المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى، التصويب من أسفل السلة، تحركات القدمين الدفاعية) قيد البحث لناشئى كرة السلة أكثر من البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق في نسبة التحسن ما بين (8.39% : 50.29%) ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

في إطار هدف ومجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء استنتاجات البحث يقدم الباحثان التوصيات الآتية:

1. استخدام الألعاب المصغرة قيد البحث لتطوير الأداء المهارى للناشئين والناشئات.
2. استخدام الألعاب المصغرة قيد البحث على فئات عمرية أخرى.
3. تصميم ألعاب مصغرة لتطوير الأداء الخططى الهجومى للناشئين والناشئات.
4. إدراج الألعاب المصغرة كجزء رئيسى من مكونات الوحدة التدريبية للناشئين.
5. ضرورة أن يهتم المدربين بالألعاب المصغرة لما لها من دور مهم فى تكوين مخزون حركى (بدنى، مهائى، خططى) للاعبى كرة السلة وخاصة الناشئين.

قائمة المراجع

أولاً: مراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أحمد فاروق خلف ومحمود حسين محمود (2009): تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرة التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة، مجلة علوم الرياضة، عدد يناير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
3. بسمة شمس الدين (2008): تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة على مستوى أداء لاعب الكاتا في رياضة الكاراتيه، المؤتمر الدولي لتطوير البحث العلمي "آفاق جديدة"، فبراير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
4. رافد مهدى قدورى وسها عباس عبود (2015): الألعاب الصغيرة وأهميتها في تعلم الأشكال الحركية الأساسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى.
5. رانيا محمد سعيد، محمود حسين محمود (2011): منظومة ألعاب حركية توافقية للأطفال ما قبل المدرسة كأساس لمسابقات الميدان والمضمار، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين.
6. فاطمة سليمان إبراهيم السيد (2020): تأثير منظومة حركية هرمية على الأداء الفني للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
7. عادل رمضان بخيت؛ محمود حسين محمود وأحمد خليفة حسن (2017): كرة السلة النظرية والتطبيق، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
8. عصام عبد الخالق (2005): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط12، منشأة المعارف، الإسكندرية.
9. على فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد (2003): المدرب الرياضي فى الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

10. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (1994): اختبارات الأداء الحركي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي.
11. مدحت صالح سيد (2019): استراتيجيات التدريب الرياضى للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
12. محمود حسين محمود (2017): "تأثير الألعاب الخططية المصغرة على تطوير بعض الأداءات الخططية الهجومية لناشئى كرة السلة، مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، يونية، جامعة حلوان.
13. _____ (2010) "تأثير منظومة حركية هرمية مقترحه على الأداء الخططى لناشئى كرة السلة"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، يونيو.
14. هانى عبد العزيز الديب ومحمود حسين محمود (2007): تنمية القدرات التوافقية لتطوير بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة السلة، المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية، عدد ديسمبر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
15. وديع ياسين التكريتي (2012): المرشد في الألعاب الصغيرة، دار الوفاء للنشر.

ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية:

16. Agnienszka Gadach: connection between particular coordination motor abilities and game efficiency of young female Hand Ball player, team games in physical Education and sport, Poland, 2005, http://trocek.net/konferencja_050_spis_wprowadzchie.pdf.
17. Ahmed Abdel Moneim Elseuofy & Mahmoud Houssain Mahmoud (2016): The effect of Dynamics Balance Exercises on some Kinematics Variables and Jump Shoot Accuracy for Young Basketball Players", 7th International Scientific Conference, January, in International Journal of Sport Science & Art (IJSSA), Faculty of physical Education for Girls in Gezira, Helwan University - Egypt.
18. Andreas Kosel (2001): Schulung der Bewegungskoordination, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.

19. 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.
20. 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.
21. Deutsche Basketball Bund (DBB) (2013): Basketball, Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport.
22. Ehab Mustafa Kamel & Mahmoud Houssain Mahmoud (2011): Coordination Abilities as a Defining Element in Raising the Physical and Skill Performance Level of Basketball Female Juniors (A Factorial Study) - *World Journal of Sport Sciences*, Vol. 4 – No. 4.
23. Günter Glassuer (2003): Koordinationstraining im Basketball, Von Ressourcen ueber Anforderungen zu kompetenzen, Dissertation, Verlag Dr. Kovač, Hamburg.
24. Halouani J., Chtourou H, Gabbett T, Chaouachi A, Chamari K. (2014): Small-sided games in team sports training, *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 28 (12), 3594-3618.
25. Harpreet Singh & Ashwani Saini (2017): Relationship of coordinative ability with the skills of basketball, *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, Volume 2; Issue 3; May; pp 56-59.
26. Haverkamp, N. & Roth, K. (2006). Untersuchungen zur Familienähnlichkeitsstruktur der Sportspiele Unveröffentlichter Projektbericht. Bielefeld/Heidelberg: ISSW.
27. Jürgen Weineck & Helmut Haas (2009): Optimales Basketballtraining, Das Konditionstraining des Basketballspiel. Spitta Verlag, Balingen.
28. Kröger Ch., Roth K. (1999): Ballschule Ein ABC für Spielanfänger, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.

29. Lothar Bösing, Christina Bauer, Hubert Remmert; Andreas Lau (2012): Handbuch Basketball - Technik - Taktik – Training, Meyer & Meyer Verlag, Deutschland.
30. Mahmoud Houssain Mahmoud (2006): Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinative Faehigkeit, Verlag Dr. Kovač, Hamburg.
31. Markus J. Klusemann, David B. Pyne, Carl Foster & Eric J. Drinkwater (2012): Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games, Journal of Sports Sciences, October; 30(14): 1463–1471.
32. Memmert, D. (2014) (B): Tactical Creativity in Team Sports, Research in Physical Education, Sport and Health, Vol. 3, No. 1, pp. 13-18.
33. Michabel Schrittwiesser, Egon Theiner (2004): Basketball, alles ueber Technik, Taktik, Training, BLV, Verlagsgesellschaft, München.
34. Memmert, D. (2014) (A): Teaching Tactical Creativity in Team and Racket Sports: Research and Practice. Abingdon: Routledge.
35. Nieldish Dieter (2013): 100 Taktik Drills in Basketball, 3 Auf. Verlg Hofmann, Schorndorf.
36. Roth K., Williamezik K. (1999): Bewegungswissenschaft, Rowohlt, Reinbek.
37. Steinhöfer D. (2003): Das Athletik Trainings Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung im Sportspiel, Philippike Sportverleg, Muenster.
38. Sergio Martínez, Javier García; Sergio José (2015): Incidence of type of game mode in player participation in mini-Basketball, Revista de Psicología del Deporte. 2014, Vol 24, Suppl 1, pp. 65-68.
39. Trevor Mc lean (2016): 22 Small sided Drills and Game for Basketball, USA.
<http://www.assistassen.nl/downloads/tc/6%2022-Small-Sided-Drills-and-Games-BFC.pdf>
40. Vary, P. (2002): 1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball, 7 Aufl., Karl Hofmann, Schorndorf.

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

41. Vilar, Luis, Esteves, Pedro T., Travassos, Bruno, Passos, Pedro, Lagobenas, Carlos and Davids, Keith (2014): Varying numbers of players in small Sided soccer games modifies action opportunities during training, International Journal of Sports Science and Coaching, 9 (5), 1007-1018.
42. Wein H., Schreiner P. (2010): Developing Game Intelligence in soccer, spring city, Germany.
43. Williams Mark (2013): Science and Soccer, Developing Elite Performmers, 3 ed, Routledge, London, and New York.
44. Zak, St, Duda H (2003): Level of coordination Ability but efficiency of game of young football players. [http: // www. awf. krakow. pl / jedn / gryzesps. pdf](http://www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf).

ثالثا شبكة المعلومات الدولية

45. http://en.wikipedia.org/wiki/Educational_psychology (Robert Gagne)
46. <http://www.edu.gov.sa/portal/blog.php?u=151&cmd=article&id=78>
47. <http://www.assistassen.nl/downloads/tc/6%2022-Small-Sided-Drills-and-Games-BFC.pdf>