

تأثير تدريبات الثراء الحركي على بعض المتغيرات البدنية واثقان بعض المهارات الحركية لدى مبتدئات كرة السلة

*د/ فاطمة حسن مبارك الثويني

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد البحث العلمي هو الوسيلة الأساسية في تطوير المجتمعات البشرية في الفترة الحديثة عن طريق هذه المجتمعات والخروج من هذه الدراسة بنتائج تساعدنا في تحسين وتطوير هذه المجتمعات والوصول إلى مستويات متقدمة في مختلف المجالات وأصبح المجال الرياضي أحد المجالات التي ساهم العلم في تطويره وظهر ذلك واضحا من خلال النتائج المتميزة في جميع الرياضات علي المستوى الدولي والاولمبي.

لقد أصبح التدريب الرياضي الحديث أحد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث حيث أن عملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدني والبيولوجي وعلم الحركة وعلم النفس والإدارة الرياضية وعلم الاجتماع الرياضي وغيرها من العلوم التي تمزج مع بعضها لتحقيق أهداف العملية التدريبية. (١٦ : ٥)

وعلم التدريب عبارة عن تنظيم وإدارة الخبرات التدريبية والتي تعتمد على الكفاءة الفردية للمدرب وعلى صفاته الشخصية ومقدرته فيما يتعلق بعلم التدريب عامة والنظريات والتقنيات الخاصة بمجال تخصصه بصفة خاصة، وتفهم تام لوظيفة المدرب بالنسبة للبرنامج التربوي العام مع إدراكه لطبيعة الأفراد الرياضيين وعناية خاصة بمشاكل التدريب الفردية، ومقدرته على تنظيم الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين. (٥ : ٢) (١٠ : ٤١)

ويذكر "كمال درويش" (٢٠٠٤م) أن مشكلة العناية بالأجيال المبتدئة تحتل صدارتها في مجال التربية الرياضية، حيث تعد من المشاكل الرئيسية التي يتصدى لها البحث في مجال النشاط الرياضي، ويرجع الاهتمام بهذه المشكلة إلى الارتفاع المذهل من مستويات النتائج والأرقام الرياضية. (١١ : ٢)

وتعد رياضة كرة السلة إحدى الرياضات التي نالت اهتمام واسعا علي الصعيد الدولي والمحلي بجانب كونها رياضة تنافسية شيقة لما تشمل عليه من مهارات فنية عالية تتطلب قدرا عاليا من المهارات الحركية المختلفة وتعد المهارات الأساسية في كرة السلة هي التي

* رئيس قسم التربية البدنية- وزارة التربية- دولة الكويت.

يجب الاهتمام بها عند تدريب الناشئات وخصوصا في المراحل المبكرة سواء كانت هذه المهارات هجومية أو دفاعية. (٩٥:٦)

ويري "أحمد أمين، ألفت هلال" (٢٠٠٢م) أن المهارات الأساسية هي عبارة عن مجموعة من الحركات التي يؤديها اللاعب بمجرد أن يصبح في حالة من الهجوم أو الدفاع وكذلك لتحقيق واجبات حركية معينة تهدف إلي أصابه سلة الخصم من الاقتراب بالكرة نحو الهدف ومحاولة أصابته. (٩١ : ١)

وينصح "جيم بروت Jim Praitt" (١٩٩٩م) مدربي كرة السلة أن يجعلوا لاعبيهم مدافعين من النوع الجيد حيث أن الدفاع هو الذي يتحكم في إيقاع المباراة خصوصاً عندما ينخفض فاعلية الأداء الهجومي (٦٧ : ٢٠)

ويشير كلا من "محمد أبو عيبة" (١٩٩٩م)، "محمد عبد الرحيم" (٢٠١٠م) أن خطة أي فريق الدفاعية لا يمكن أن تحقق الهدف منها إلا من خلال الدفاع الفردي وهو الأساس في تنفيذ الخطط مهارية. (٢٨٤ : ١٣) (٦٢ : ١٥)

ولذا يعتبر الدفاع الفردي حجر الزاوية الذي يرتكز عليه الدفاع الجماعي والفريق في كرة السلة فهو يمثل الأساس الأول الذي تقوم عليه الإستراتيجية الدفاعية في كرة السلة. (٣٥ : ٢)

وتذكر "نانسي لبرمان Nancy Librman" (٢٠٠٠م) أن الدفاع المتماسك هو الوسيلة التي تمكن الفرق ذات المستويات العادية من الصمود ضد الفرق ذات المستويات العالية حيث تعتمد الفرق ذات المستوى المتميز على الدفاع وليس الهجوم. (٣٨ : ٢١)

ويرى "فانز بشير حمودان وآخرون" (د.ت) أن الجانب الدفاعي لا ينال الاهتمام الكافي سواء من المدربين واللاعبين فمعظم اللاعبين في بداية لعبهم كرة السلة يمارسون اللعبة بشكل هجومي أكثر من الدفاع والسبب يعود لسهولة المهارات الهجومية وما بها من إثارة وتشويق متناسيين المهارات الدفاعية حتى يبلغوا مرحلة لا بأس بها من المهارة ثم يبدأ الاهتمام بالدفاع. (١٩ : ٩)

ومن خلال عمل الباحثة في تدريب فرق الناشئات بمدارس كرة السلة لاحظ الباحثة أن تدريب الناشئات في كرة السلة وخصوصا المبتدئات يكون بشكل تقليدي حيث يتم التعليم علي المهارات الأساسية في كرة السلة بشكل عادي من خلال التدرج في تعلم المهارات بدأ من مسك الكرة وحتى كافة أنواع التصويب إلا أن الباحثة من خلال اطلاعه على أحدث أساليب التدريب والتعليم وجدت أسلوب جديد يسمى الثراء الحركي (Physical Literacy)

يستخدم في تعلم المهارات الأساسية والذي يهتم بتعليم المهارات الحركية الأساسية بشكل متطور مما يزيد مستقبلاً من وجود أسلوب جديد يستخدم في حل المشكلات الفنية التي تواجه اللاعب أثناء المباراة.

ويتمثل أهمية الثراء الحركي في رفع الكفاءة البدنية والتنبؤ بالحركة المناسبة حسب الموقف نفسه، وكذلك رفع الإمكانيات والقدرات الحركية الأساسية اللازمة للمواقف المختلفة ويساعد الثراء الحركي على تنمية المهارات الحركية الأساسية التي تساعد اللاعب في مواقف اللعب المختلفة. (٨:١٧)

ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من الدراسات والتي أشارت إلى أهمية تنمية المهارات الحركية لدى المبتدئات في كرة السلة كدراسة انجي عادل متولي (٢٠٠٠م) (٣)، بعنوان دراسة تحليلية للطرق الدفاعية لكرة السلة، دراسة على الصغير (١٩٩٨م) (٧) بعنوان دراسة فعالية الدفاع الضاغظ ضد التميرير والمحاورة في كرة السلة، ودراسة على العجمي (٢٠٠٢م) (٨) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة، محمد جاد الحق (٢٠٠٣م) (١٢) تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردي للاعبين لكرة السلة.

ومن خلال عمل الباحثة في تدريب العديد من فرق الناشئات بالمدارس الكويتية وجد أن المبتدئات تحت (١٠ سنوات) والتي تسمى مرحلة "ميكروباسكت" أثناء المهرجانات سقوط معظم المبتدئات أثناء المشي والجري في الملعب بالرغم من أن أدائهم المهارة جيد مما جذب الباحثة إلى هذه المشكلة فوجدت أن البرامج التي يقدم إلى المبتدئات برامج تدريب بشكل تقليدي وهو التدريب على المهارات الأساسية الخاصة بكرة السلة التي لا يتناسب مع مراحل النمو وكذلك فلا بد من التعلم أولاً على المهارات الحركية الأساسية ثم المهارات الأساسية في كرة السلة وأن المبتدئة تمتلك في كرة السلة الثراء الحركي في حركاته وأدائها والذي ينبع أساساً من الأهتمام بالمهارات الحركية الأساسية والتي من خلالها يبنى الأساس للمهارات الأساسية في كرة السلة وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات الثراء الحركي على بعض المتغيرات البدنية واتقان بعض المهارات الحركية لدى ناشئات كرة السلة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف تأثير تدريبات الثراء الحركي على بعض المتغيرات البدنية واتقان بعض المهارات الحركية لدى ناشئات كرة السلة.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض المتغيرات البدنية واتقان بعض المهارات الحركية في كرة السلة مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض المتغيرات البدنية واتقان بعض المهارات الحركية في كرة السلة مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية واتقان بعض المهارات الحركية في كرة السلة ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث:

- الثراء الحركي:

كما يعرفها "موريون Murry" (٢٠٠٧م) بأنة أسلوب يساعد اللاعب علي أداء المهارات الحركية الأساسية بأسلوب متنوع وابتكاري في المواقف المختلفة وإكسابه الثقة بالنفس والاتزان. (٩١:٢٢)

كما يعرفه "وايتهيد Whitehead" (٢٠١٠م) هو أسلوب يساعد اللاعبين على إدراك جميع المهارات الحركية مما يساعد اللاعب على أتقان المهارات المختلفة وتوقع الاحتمالات في المواقف المختلفة والاستجابة لهذه المواقف بشكل مناسب يتميز بالخيال والاتزان والثقة بالنفس. (٦:٢٣)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة البحث واعتمد الباحثة في هذه الدراسة على التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنظام القياسيين القبلي والبعدية وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف وإجراءات البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مبتدئات كرة السلة تحت (١٠) سنوات بمدرسة فارعة بنت أبي الصلت بالكويت والمسجلين ضمن سجلات الاتحاد الأمريكي لكرة السلة لموسم ٢٠١٩-٢٠٢٠م من قوام مجتمع البحث الأصلي وعدده (٣٢) مبتدئة وتم

تقسيمهن إلى مجموعتين المجموعة الضابطة (١٢) ناشئة والتجريبية (١٢) ناشئة بالإضافة إلى (٨) ناشئات لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

شروط اختيار العينة:

- ١- اختيار الناشئات من المرحلة السنوية تحت (١٠) سنة.
- ٢- جميع أفراد العينة مسجلين في الاتحاد الأمريكي لكرة السلة.
- ٣- استبعاد الناشئات الذين يتغيبون عن التدريب أو المصابين.

تجانس العينة:

تم حساب معامل الالتواء بدلالة كل من الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن وكذلك المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (١)

توصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=٣٢

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف لمعياري	الالتواء
١	السن	سنة	١٥.٩٨	١٦.٠٠	٠.٢١	١.٥٠-
٢	الوزن	كجم	٥٧.٨٧	٦٢.٠٠	٠.٥٢	١.٠٦-
٣	الطول	سم	١٦٩.١٥	١٦٩.٠٠	٠.٣٢	٠.٤١
١	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٩٠.٦٠	٨٩.٧٥	٠.٥٨	١.١٦
٢	اختبار الرشاقة	ث	١٦.٦١	١٦.٥٥	٠.٦٥	٠.٩٩
٣	اختبار القدرة	سم	١٦.٨٢	١٧.٢٥	٠.٤١	٠.٤٩-
٤	اختبار عدو ٣٠م	ث	٤.٨٨	٤.٩١	٠.٦٣	٠.٦٠-
١	اختبار تحركات دفاعية (١)	ث	١٠.٠١	٩.٨٩	٠.٢١	٠.٠٥
٢	اختبار خطوات جانبية	عدد مرات	٢.٧٨	٣.٠٠	٠.٦٩	٠.٥٨-
٣	الأداء الدفاعي	ث	٢٣.٨٥	٢٣.٩٤	٠.٢٢	٠.٨٣-

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لدى أفراد العينة ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

تكافؤ العينة:

تم حساب تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة بحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار (ت) في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وكذلك المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لبيان التكافؤ ن=١ ن=٢=١٢

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
	معدلات دلالات النمو					
١	السن	١٥.٩٨	٠.٠٥	١٥.٩٩	٠.٠٢	٠.٨٣*
٢	الوزن	٥٦.٥٦	٩.٠٤	٥٧.١٨	٨.٠١	٠.٨٧*
٣	الطول	١٦٩.٨١	٩.٩٥	١٦٨.٥٠	١٠.٤٧	٠.٣٦*
	المتغيرات البدنية					
١	اختبار قوة عضلات الرجلين	٩٠.٦٨	١٥.٧٦	٩٠.٥٣	١٧.١١	٠.٠٢*
٢	اختبار الرشاقة	١٦.٥٨	١.١٧	١٦.٦٤	١.٠١	٠.١٥*
٣	اختبار القدرة	١٦.٩٠	٢.٦٤	١٦.٧٥	٢.٦٣	٠.١٦*
٤	اختبار عدو ٣٠م	٤.٩٨	٠.٥١	٤.٧٨	٠.٦٢	١.٠٠*
	المتغيرات المهارية					
١	اختبار تحركات دفاعية (١)	١١.٢٢	٠.٥٢	١١.١٥	٠.٦٢	٠.٥٦*
٢	اختبار خطوات جانبية	٣.١٠	٠.٢١	٢.٨٨	٠.٥٢	٠.٢٣*
٣	الأداء الدفاعي	٢٢.٥٢	٠.٠٥٨	٢٢.٦٦	٠.٤١	١.٠٥*

* قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٩

يتضح من جدول رقم (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات:

يتطلب تطبيق الاختبارات والقياسات على عينة البحث اختيار مجموعة من الأجهزة

والأدوات وهي:

- جهاز الرستاميتز (لقياس الطول والوزن).
- شريط قياس.
- مسطرة مقسمة أو شريط مقاس.
- جهاز الديناموميتر.

قياسات واختبارات البحث:

١- القياسات الأساسية لعينة البحث:

- السن: تم احتسابه لأقرب شهر عند بداية القياس القبلي
- الطول الكلي للجسم: تم قياسه لأقرب سنتيمتر واحد وباستخدام مقياس الطول

- وزن الجسم: تم قياسه لأقرب كيلو جرام باستخدام ميزان طبي معاير
- ب- الاختبارات الخاصة بالمكونات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة مرفق رقم (٣)
- ١- قوة عضلات الرجلين: تم قياس قوة عضلات الرجلين بالكيلو جرام أو بالرطل باستخدام جهاز الديناموميتر
- ٢- القدرة Power Tests: اختبار قدرة الرجلين تم قياس قدرة الرجلين باستخدام الوثب العمودي من الثبات Vertical Jump
- ٣- السرعة: اختبار السرعة ٣٠ متر عدو وتم قياس السرعة لأقرب (ث)
- ٤- الرشاقة: تم قياس الرشاقة باختبار الجري الجزاجي بين الأقماع.
- ج- الاختبارات المهارية :
- اختبار التحركات الدفاعية (١).
- اختبار الخطوات الجانبية.
- اختبار الأداء الدفاعي.
- الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها (٨) ناشئات من خارج عينة البحث الأساسية من مدارس المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، وأجري عليهم الاختبارات بمعاونة المساعدات، وذلك يوم ١٨/١٠/٢٠١٩م إلى يوم ٢١/١٠/٢٠١٩م.

الهدف من هذه الدراسة:

- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق من إجراءات وفقا للشروط الموضوعية لها.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومطابقتها للشروط والمواصفات الخاصة بالقياسات والاختبارات.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار عند القياس.
- التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات الأساسية.
- ترتيب سير الاختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها.
- مدى ملائمة الاختبارات قيد البحث للمرحلة السنوية للعينة المختارة.
- التعرف على مدى مناسبة المكان للأدوات المخصصة لإجراء الاختبارات.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

قام الباحثة بحساب صدق التمييز بين مجموعتين أحدهما مميزة وأخرى غير مميزة (من مبتدئات كرة السلة) وبلغ عدد كل مجموعة (٨) ناشئات تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج عينة البحث وجدول (٣) يوضح الصدق للاختبارات قيد البحث.

حساب معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى في متغير الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لدى عينة التقنين لبيان معامل الصدق $n=8$

م	الاختبارات البدنية	الارباعى الأعلى		الارباعى الأدنى		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		ع±	س	ع±	س		
١	اختبار قوة عضلات الرجلين	٢.٠٤	٦٩.٣٧	٢.٩٥	٤٦.١٣	*٢٥.٦٨	
٢	اختبار الرشاقة	٠.٤٠	١٧.٠٧	٠.٣١	٢.٩٨	*١١.٥٧	
٣	اختبار القدرة	٠.٥٠	١٠.٨٧	١.٠٣	١٠.٣٨	*١٨.١١	
٤	اختبار عدو ٣٠م	٠.١٦	٥.٣٧	٠.٥٥١	١.٨٩	*٢١.٨٣	
٥	اختبار تحركات دفاعية	٠.٢٦	١٠.٤٧	٠.٠٩٥	٢.٢٠	*١٥.٤٨	
٦	اختبار خطوات جانبية	٠.٥٠	١.٧٥	٠.٥٠	٣.٠	*٨.٤٨	
٧	الأداء الدفاعي	٠.٠٦٣	٢٤.٠٩	٠.٣٥	٣.٤٦	*١٩.٤٠	

* قيمة (ت) عند مستوى معنوية $0.05 = 1.94$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لدى عينة التقنين في متغير الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 . مما يشير إلى صدق الاختبارات حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات باستخدام إعادة الاختبارات على نفس العينة بعد فترة زمنية فاصلة قدرها أسبوع بين التطبيقين وذلك خلال الفترة من ٢٧/١٠/٢٠١٩م إلى يوم ٢/١١/٢٠١٩م وجدول (٤)، يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لدى عينة التقنين $n=8$

م	الاختبارات البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	
١	اختبار قوة عضلات الرجلين	٧.٤٥	٨٩.٦٩	٨٩.٩٣	٥.٣٦	*٠.٨٩
٢	اختبار الرشاقة	٢.١٦	١٦.٦٣	١٦.٥٢	١.٩٢	*٠.٩١
٣	اختبار القدرة	١.٨٩	١٧.٢٥	١٨.١٠	٢.١٥	*٠.٨٧
٤	اختبار عدو ٣٠م	٠.٦٣	٥.١٤	٥.٠٨	٠.٧٦	*٠.٩١
٥	اختبار تحركات دفاعية	١.٢٣	١٠.٢٩	١٠.١٥	١.٤٦	*٠.٨٦
٦	اختبار خطوات جانبية	١.٢٢	٢.٨٨	٣.٠٥	١.١٢	*٠.٩١
٧	الأداء الدفاعي	٣.٤٨	٢٤.٣١	٢٤.١١	٢.٩٧	*٠.٨٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.42$

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (أعادة تطبيق الاختبار) في اختبار القدرات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات

البرنامج التدريبي:

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج لتصميم برنامج تأثير تدريبات الثراء الحركي على بعض المتغيرات البدنية واتقان بعض المهارات الحركية لدى ناشئات كرة السلة.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

- تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي.
- تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد بوضوح.
- مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث.
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والاختبارات.
- توافر الأدوات الخاصة بالإعداد البدني والمهاري واستكمال الناقص منها.
- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- إتباع مبادئ التدريب المختلفة (مراعاة الفروق الفردية- التدرج- التكيف- التكامل- الخصوصية- الشمولية) في وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح وفي أسلوب تنفيذها تجنباً لحدوث أي إصابات تحول دون استكمال البرنامج التدريبي.
- تقسيم أفراد العينة إلى مجموعات وفق مستويات نتائج القياس القبلي.
- مراعاة توجيه التمرينات للمجموعات العضلية المشتركة في أداء المهارات قيد البحث.
- تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى الناشئات.

- عدد الأسابيع التدريبية المقررة ١٢ أسبوع.

- تنوع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونة.

تخطيط البرنامج:

- مدة البرنامج (١٢ أسبوع).

- عدد مرات التدريب الأسبوعية ٣ وحدات أسبوعية.

- زمن الوحدة التدريبية (٦٠ - ٩٠ق).

- زمن الإحماء والتهديئة (٥ق) خارج زمن الوحدة التدريبية.

- اختيار تدريبات الإحماء والبرنامج.
- راعت الباحثة مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل واستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي.
- استخدمت الباحثة طرق التدريب المختلفة وهى: طرق التدريب الفترى (منخفض ومرتفع الشدة).
- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مرحلة البرنامج التدريبي على أن يكون درجة الحمل أقل من متوسط (٥٥% : ٦٥%) والحمل المتوسط ما بين (٦٥% : ٧٥%) والحمل أقل من الأقصى ما بين (٧٥% : ٩٠%) إلى حدود مقدره الناشئ.
- وقد راعت الباحثة توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (٣ : ١) لتتمشى مع المرحلة السنية.
- التكرارات لتدريبات المشي والوثب الحر (٨ : ١٦) تكرار.
- المجموعات (٣ : ٥) مجموعات.
- فترات الراحة تتراوح بين (٩٠ ث : ٢٤٠ ث).
- استخدام التدريب الدائري في تنفيذ التدريبات.
- التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي في الحمل بزيادة عدد مرات التدريب (زيادة التكرارات) أو تقليل فترات الراحة البينية.

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي يوم ٢٦/١٠/٢٠١٩م قبل بدأ البرنامج بغرض إجراء اعتدالية البيانات لعينة البحث وإجراء القياس القبلي لعينة البحث

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على الناشئات (عينة البحث) في الفترة من ٣٠/١٠/٢٠١٩م إلى يوم ٣٠/١/٢٠٢٠م.

القياس البعدى:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى يوم ٢/٢/٢٠٢٠م بعد الأسبوع الثاني عشر (انتهاء البرنامج التدريبي).

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية عن طريق برنامج الحزم الإحصائية SPSS باستخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- نسبة التحسن المئوية.
- عرض ومناقشة النتائج
- أولاً: عرض النتائج

جدول (٥)

"دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لناشئات كرة السلة عينة البحث في اختبارات المهارات الدفاعية لدى مجموعة البحث التجريبية" ن=١٢

الاختبارات	القياس القبلي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	س	ع±				
اختبار تحركات دفاعية (١)	١١.٢٢	٠.٥٢	٢.٤٢	%٢٧.٥	٣.٩٨	دال
اختبار خطوات جانبية	٣.١٠	٠.٢١	٢.٧٥	%٨٨.٧٠	٣.٤٢	دال
الأداء الدفاعي	٢٢.٥٢	٠.٥٨	٤.٣١	%٢٣.٦٦	٣.٥٢	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٩٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارية الدفاعية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٦)

"دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لناشئات كرة السلة عينة البحث في اختبارات المهارات الدفاعية لدى مجموعة البحث الضابطة" ن=١٢

الاختبارات	القياس القبلي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	س	ع±				
اختبار تحركات دفاعية (١)	١١.١٥	٠.٦٢	١.٠٤	%١٠.٢٨	٢.٦٦	دال
اختبار خطوات جانبية	٢.٨٨	٠.٥٢	١.١٠	%٣٨.١٩	٢.٥٤	دال
الأداء الدفاعي	٢٢.٦٦	٠.٤١	٢.٥٦	%١٢.٧٣	٢.٦١	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٩٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الدفاعية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٧)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات البعدية لناشئات كرة السلة مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الدفاعية ن=١ ن=٢=١٢

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
		ع±	س	ع±	س	
دال	٣.١١	٠.٢١	١٠.١١	٠.٢١	٨.٨٠	اختبار تحركات دفاعية (١)
دال	٣.٥٢	٠.٠١٨	٣.٩٨	٠.٥٢	٥.٨٥	اختبار خطوات جانبية
دال	٣.٤٢	٠.١٢	٢٠.١٠	٠.٢٢	١٨.٢١	الأداء الدفاعي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات المهارية لصالح مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارية الدفاعية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وتعزو الباحثة ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح للثراء الحركي والمطبق على ناشئات المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحثة ذلك التحسن إلى انتظام لاعبي المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية لما تحتويه من تنوع وتعدد في استخدام الأنشطة الحركية المقترحة، بالإضافة إلى التنوع في استخدام وسائل غير تقليدية مع الوضع في الاعتبار الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.

كما يشير كل من "علي العجمي (٢٠٠٢م) (٨)، أحمد فوزي، الفت مبادئ" (٢٠٠٢م) (١) أن هناك فرقا بين التعلم والأداء، فالأداء هو المقياس الموضوعي الوحيد الذي يمكن أن تستند عليه في أداء الكائن الحي للمواقف أما التعلم يشير إلى العملية التي تقوم على الأداء، وأيضاً أن البراعة في الأداء لها عوامل شخصية هي المهارات، القدرات الحركية، البناء الجسمي، الخوف، خبرات الطفولة، السن، الشخصية، الاتجاهات.

وفى هذا الصدد يذكر "حسن معوض" (٢٠٠٣م) أن تعليم المهارات الأساسية هي أصعب مرحلة ولكنها لازمة لرفع المستوى، كما أنها السلم للارتقاء نحو الإجابة والامتنياز في جميع مهارات كرة السلة. (٤: ٤٤)

لذا يرى بيتون *Burton* (١٩٩٨م) (١٨) أن ثراء الألعاب يشير إلى السمات والمهارات التي يكتسبها المتعلم من خبرات التعلم عالية الجودة عند المشاركة في الألعاب حيث أن هدف تدريس الألعاب هو إنتاج لاعبين متعلمين لهذه الألعاب من خلال حصولهم على المعارف والفهم اللازمين لتمكينهم من توقع أنساق اللعب، وامتلاك المهارات الفنية والخطوية لتوليد استجابات مناسبة ومبتكرة، وتمكينهم من الشعور بالحالة الدافعية الإيجابية أثناء معاونتهم في تيسير دافعية الآخرين المشاركين معهم في اللعب، وبدلاً من التمتع بالثراء في لعبة واحدة فإن الأطفال المتمتعين بثراء الألعاب يتمكنون من المشاركة باتزان وثقة وحماس في عدد كبير من الألعاب.

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي قيد البحث قام على تدريب وتعليم الناشئات من خلال مواقف تعليمية سهلة وشيقة وفق شروط وقواعد سهلة، حيث يجب وضع الناشئات في مختلف ظروف المنافسة أثناء مرحلة التعليم للتعود على التصرف الناجح مع مختلف مواقف المنافسة، لذا المهم هو التأكيد على أن عملية تعلم المهارات الحركية الأساسية، والمهارات الأساسية لكرة السلة يجب أن تنال الاهتمام الكبير في برامج التدريب للناشئين، وفي ضوء ما سبق يرى الباحثة أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الثراء الحركي قد أدى إلى تحسن وتطوير المهارات الدفاعية لدى ناشئي المجموعة التجريبية وبهذا يتحقق الفرض الأول.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الدفاعية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج التدريبي التقليدي المطبق على ناشئي مجموعة البحث الضابطة.

ويتفق كل من "محمد عبد الرحيم" (١٩٩٨م) (١٤)، "محمد إبراهيم" (٢٠٠٣م) (١٢) أن الأعداد المهاري للعبة كرة السلة له أهمية كبرى حيث أن المهارات الحركية الرياضية هي العنصر الرئيسي التي تتركب منها صورة وشكل المنافسة، فعملية الأعداد المهاري في لعبة كرة السلة تهدف إلى تعليم وتثبيت وإتقان المهارات الحركية الرياضية التي يطبقها اللاعب أثناء المنافسة للوصول إلى المستويات العالية من خلال الاستمرار في تطوير المهارات وتحسين التوافق العام.

ومما تقدم يذكر "كمال الدين درويش" (٢٠٠٤م) (١١) أن المهارات الحركية الأساسية تحتل أهمية متزايدة ومتميزة في تطوير مراحل النمو الحركي للطفل وفي تشكيل القاعدة

الحركية التي تعتمد عليها في حياته اليومية، وفي تكوين الركيزة الهامة لاكتساب البراعم معظم المهارات الحركية اليومية الخاصة والمرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية المختلفة في مراحل النمو التالية.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى ناشئي كرة السلة مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات المهارية لصالح مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج المقترح باستخدام الثراء الحركي على ناشئي المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن ناشئة كرة السلة يجب أن يمتلك قدرًا وفيرًا من المهارات المختلفة يأتي على رأسها القدرة على أداء مهارات الدفاع، ويجب أن يتم إعداده جيدًا لأداء المهارات الدفاعية المختلفة سواء الفردية أو الجماعية، وكل من الدفاع الفردي والجماعي يجب أن يتسم بالمرونة كذلك يجب أن يكون بسيط حتى يتعلمه اللاعبون بسهولة في نفس الوقت يكون معقدًا للفريق المنافس.

وأنفق كل من "كارلوس Carlos" (٢٠٠٣م) (١٩)، محمد عبد الرحيم" (١٩٩٨م) (١٤) على أن كفاءة المدافعين هي الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طول المباراة فلاعب كرة السلة يجب أن يمتلك قدرًا وفيرًا من المهارات الدفاعية المختلفة التي من شأنها أن تساعد على لعب وإجادة الدفاع.

وهذا ما يؤكد كلاً من "محمد إبراهيم" (٢٠٠٣م) (١٢)، هبة عاشور" (٢٠١٤م) (١٧) في أن الدفاع مطلوب لنجاح اللعب، ولا يمكن إغفال أهميته في كرة السلة، فالعامل الأساسي في الاختلاف بين فرق كرة السلة عادية المستوى والفرق الأخرى التي تبلغ قمة البطولة في نهاية الموسم يكمن في القدرة على أداء الدفاع، فلاعب كرة السلة يجب أن يمتلك مجموعة متنوعة من المهارات المختلفة يترتب على رأسها القدرة على أداء الدفاع ويكون معداً إعداداً جيداً فهذا يعنى تميزه بالقدرة على الأداء الدفاعي بالإضافة إلى الهجوم.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المهارات الدفاعية لدى ناشئي كرة السلة ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

الاستنتاجات

- ١- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي على المهارات الدفاعية لصالح القياسات البعدية.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على المهارات الدفاعية لصالح القياسات البعدية.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من المتغيرات (المهارية) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية مما يثبت تفوق البرنامج التدريبي المقترح (باستخدام الثراء الحركي) على البرنامج التدريبي التقليدي.

التوصيات :

- ١- الاهتمام بوضع برامج تدريبية (باستخدام الثراء الحركي) مقننة على أسس علمية سليمة لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة كرة السلة في مختلف الأعمار لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى رياضة كرة السلة.
- ٢- استخدام تدريبات الثراء الحركي لتحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية المختلفة
- ٣- يجب الاهتمام بإجراء الدراسات والبحوث العلمية على الثراء الحركي لما له من أهمية كبيرة على نتائج مسابقات كثيرة في مجال كرة السلة وفي المجالات الرياضية الأخرى.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد أمين فوزي، الفت هلال: مبادئ كرة السلة، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٢- أسعد على احمد الكيكي: دراسة تحليلية لفاعلية أداء بعض واجبات الدفاع الفردي ضد التصويب لدى لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٣- انجي عادل متولي: دراسة تحليلية للطرق الدفاعية لكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٠م.
- ٤- حسن سيد معوض: فن كرة السلة (الدفاع الفردي)، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، د.ت.
- ٥- زكى محمد محمد حسن: "المدرّب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.

- ٦- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، المركز العربي للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٣م.
- ٧- علي الصغير سعيد حسن: دراسة فعالية الدفاع الضاغظ ضد التمير والمحاوره فى كره السله، رساله ماجستير، كليه التربيه الرياضيه للبنين، جامعه الإسكندريه، ١٩٩٨م.
- ٨- علي محمد العجمي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجوميه المركبه بالكره على مستوى أداء لاعبي كره السله، رساله دكتوراه، كليه التربيه الرياضيه، جامعه الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ٩- فائز بشير حمودان وآخرون: أسس ومبادئ كره السله، مديريه دار الكتب، الموصل، د.ت.
- ١٠- فريال عبد الفتاح: كره السله قانون- تاريخ - لياقه- مهارات- خطط- تدريبات، د.ت، ٢٠١٠م.
- ١١- كمال الدين درويش: "تحديد مستويات القدرات البدنيه"، المركز القومي للبحوث، الأمانه الثقافيه، ط٨، ٢٠٠٤م.
- ١٢- محمد إبراهيم جاد الحق: تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردي للاعبى كره السله، رساله ماجستير غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه، جامعه طنطا، ٢٠٠٣م.
- ١٣- محمد حسن أبو عبيه: كره السله الحديثه، دار المعارف، ١٩٩٩م.
- ١٤- محمد عبد الرحيم إسماعيل: دراسة تحليليه لفاعليه الإعاقة الدفاعيه للاعبى الارتكاز فى كره السله، بحث منشور، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضه، كليه التربيه الرياضيات للبنات، جامعه الإسكندريه، العدد (١٤)، يناير، ١٩٩٨م.
- ١٥- محمد عبد الرحيم إسماعيل: كره السله تطبيقات عمليه الهجوم، الطبعة الثانيه، الفنيه للطباعه والنشر، الإسكندريه، ٢٠١٠م.
- ١٦- مفتى إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده"، دار الفكر العربى، القاهره، ٢٠٠١م.
- ١٧- هبه أحمد إبراهيم عاشور: برنامج تدريبي باستخدام الثراء الحركى وتأثيره على تنمية المهارات الأساسيه والهجوميه لناشئات كره السله، رساله دكتوراه، كليه التربيه الرياضيه، جامعه طنطا، ٢٠١٤م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 18- **Burton, A. W., & Miller, D.** EMovement skill assessment. Champaign , IL : Human Kinetics.1998.
- 19- **Carlos Castagna** Activity profile of young soccer players during actual match play, Journal of strength and auditioning research, VOL.17, no.4, pp.775-680. 2003
- 20- **Jim Praitt**Coaching beginning Basketball, contemporary books, inc, Chicago, 1999.
- 21- **Nancy Liberman et al:** Basketball for women, Iaman Kinstics, (U.S.A), 2002.
- 22- **Wall, J., & Murray, N.** Children and movement (2nd Ed.). Madison, WI: WCB Brown and Benchmark. 2007.
- 23- **Whitehead, M.** The concept of physical literacy. European Journal of Physical Education, 6, 127-138. 2001