

تأثير استخدام المباريات المصغره علي بعض المهارات الاساسيه لناشئ كره السلة الباحث / حسين يحي محمد

يهدف البحث الى التعرف علي تأثير تأثير استخدام المباريات المصغره علي بعض المهارات الاساسيه لناشئ كره السلة وقد استخدم الباحث استخدم المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحده، باستخدام القياس (القبلي _ البيني _ البعدي). وذلك لملائمة لطبيعة وأهداف البحث تم إختيار قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، من لاعبي فريق تحت ١٦ سنه ناشئين لكره السلة بناادي جمعيه الشبان المسلمين بينها، والبالغ عددهم ٢٠ لاعب (٥ عينة استطلاعيه، ١٥ لاعب عينة أساسية). وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلي

الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- أظهرت نتائج البرنامج المطبق على أفراد عينة البحث (التجريبية) أثر إيجابياً على تنمية القدرات المهارية.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في مستوى القدرات المهارية لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.
- الاهتمام باستخدام المباريات المصغرة للبراعم والناشئين في المراحل العمرية المختلفة.
- مراعاة التنوع في المباريات المصغرة للناشئين بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها ولتجنب الملل والتعب.
- مراعاة خصائص المراحل السنوية وطفرة النمو خلال برامج التدريب ومحتواها.

الكلمات المفتاحية:

" المباريات المصغره - المهارات الاساسيه - كره السلة "

Summarize the research in English

The effect of using mini-games on some basic skills of basketball juniors

Researcher / Hussein Yahya Muhammad

The research aims to identify the impact of the use of mini-games on some of the basic skills of basketball juniors. The researcher used the experimental method due to its relevance to the nature of the research using the experimental design for one group, using the measurement (tri-, inter-, dimensional). In order to suit the nature and objectives of the research, the researcher chose the research sample in an intentional way, from the players of the under-16 junior basketball team at the Muslim Youth Association Club in Benha, which numbered 20 players (10 exploratory sample, 10 players basic sample).

And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::

- The results of the program applied to the members of the (experimental) research sample showed a positive impact on the development of skill abilities.

- There are statistically significant differences between the averages of the three measurements (pre-interval- dimensional) in the level of skill abilities in favor of the dimensional measurement in the sample of the study.

Attention to the use of mini-games for buds and juniors in different age groups.

- Taking into account the diversity in the mini-games for juniors in proportion to the unit's goal and content and to avoid boredom and fatigue. Taking into account the characteristics of the age stages and growth spurts during the training programs and their content.

key words : Mini Matches - Basic Skills - Basketball

تأثير استخدام المباريات المصغره علي بعض المهارات الاساسيه لناشئ كره السلة

الباحث / حسين يحي محمد

- مقدمة البحث :

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل الأساسية المصاحبة لتطوير وتقديم المجتمعات البشرية المعاصرة للوصول لأعلى المستويات في كافة المجالات و مجال التربية الرياضية بصفة خاصة وفي هذا العصر الذي نعيشه اتسمت نواحي الحياة المختلفة العلمية والعملية بالتطور السريع والتقدم المستمر والمعرفة المتجددة وهذه المعرفة تركزت في تجدها عن كل ما يتوصل إليه الإنسان من نظريات وحقائق علمية متتابعة.

ان علم التدريب الرياضي هو العلم الذي ينصهر بداخله كل العلوم النظرية والتطبيقية وذلك لان التدريب عملية معقدة ومتشابهة وليست سهلة فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرامج. وكافة العلوم الاخرى باعتبارهم ادواته لتحقيق الهدف ألا وهو الوصول باللاعبين لأفضل مستوي ممكن وذلك من خلال التخطيط الجيد لعملية التدريب.

يرى **حسن سيد معوض (٢٠٠٣م)** أن رياضة كرة السلة تعتبر من الألعاب ذات الشعبية العالمية فهي تعتبر اللعبة الشعبية في كثير من بلدان العالم وكرة السلة من أكثر الألعاب تشويقاً وجذباً للجماهير لما تتميز به من سرعة في الأداء وسرعة الانتقال من الدفاع للهجوم فلا يشعر المشاهد المتابع للمهارات بالملل. (٣ : ١٣)

كما يذكر **عبد العزيز النمر ومدحت صالح سيد (١٩٩٨م)** أن كرة السلة تطورت تطور كبيراً نتيجة التطور المستمر في المهارات الأساسية والنواحي الخطئية الدفاعية والهجومية واللياقة البدنية وأصبحت اللعبة أكثر سرعة وقوة عن ذي قبل. (٦ : ٧)

يؤكد كل من **محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسنين (١٩٩٥م)** أن رياضة كرة السلة من الأنشطة التي تعتمد على المهارات الفنية كقاعدة هامة للتقدم بالمستوى المهاري ويتوقف نجاح الفريق على إتقان اللاعبين للمهارات المختلفة. (٨ : ٤٤)

أن رياضة كرة السلة من الرياضات التي تحتوي على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة مما يلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء المهاري لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والاتجاه المناسب.

ويتطلب ذلك تطوير طرق اعداد اللاعبين في النواحي البدنية والمهارية والخطئية حيث ان اي نشاط رياضي يتحدد اطاره العام من خلال (لياقه بدنيه-مهارات-قانون-مساحات) ويستلزم هذا

التطور تطوراً مماثلاً في طرق التدريب للاعبين كرة السلة في النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والعقلية لإعدادهم أعداداً متكاملة لمسائره هذا التقدم.

يري محمد حسن علاوي (١٩٩٧) أنه من الضروري لضمان اتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها في غضون المنافسة يجب أن يقوم الفرد الرياضي بأداء المهارات والتدريب عليها تحت مختلف الظروف بشكل يتناسب مع مواقف اللعب التنافسية والتي تتميز بصعوبة بالغه خلال المباراة. (٧ : ١٦)

تعتبر المنافسة هي المحك الحقيقي لاختبار قدرات اللاعبين كنتاج طبيعي لجميع مراحل الإعداد من تنظيم وتدريب وقيادة وسلوك بل يمكن القول بأنها الاختبار الوحيد الذي يمكن فيه الحكم على مدى استعداد اللاعب. وإعداد اللاعبين نفسياً واجتماعياً ومعرفياً وحركياً بما يضمن الحركة من جوانب بدنية ومهارية وخطية فكلما استطاع اللاعب خلال المنافسة اختيار المهارة المناسبة للمواقف المتعددة بصورة منتظمة دل ذلك على حسن استعداده وإعداده وما كان من الصعب أن يتسنى للمدرب ابتكار جميع المواقف التنافسية التي تشبه مواقف المباراة لتدريب اللاعب ، حيث يعتبر الاشتراك في البطولات الرسمية أو التجريبية هو المحك الحقيقي لنتائج عملية التدريب.

(٢ : ٨)

تعتمد مواقف اللعب التنافسية على التدريب على المهارات الأساسية والخطط من خلال مواقف لعب حقيقية قد تكون في صورة مباريات في أغلب الأحيان أو تدريبات جماعية في أحيان أخرى.

مشكلة البحث :

إن التدريب الحديث يعمل على أعداد الناشئ لمتطلبات اللعب خلال المباراة مع الحرص على عدم تقيد الناشئ وتحريره في اتخاذ القرارات البناءة وإعطائه فرص التفكير لاتخاذ السلوك المناسب مهارياً وحركياً والمبني على فهم المشكلة ومحاولة حلها وذلك تحت ضغط التمرين والموقف الذي يشكله أسلوب منظم يخضع للأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث. (١ : ١٨)

إن استخدام المباريات المصغرة خلال التدريب هو طريقة جيدة لتعليم الناشئين جوانب محددة من اللعبة في أعداد أكثر واقعية والسبب في ذلك هو القدرة على وضع مجموعة من الشروط أو القوانين أو الواجبات المعينة في مباراة مصغرة والتي تجعل هناك تحديات تواجه الناشئ ولكن في جو من المرح والبيئة الممتعة والمشوقة والمسيطر عليها جيداً من قبل المدرب. (٩ : ٦)

يري House , W (٢٠٠٧) أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفي مساحة صغيرة وبعدد قليل من اللاعبين وهي تحمل أهداف (إعدادية ، تعليمية ، تدريبية ، تنافسية ، ترويجية) من خلال الآتي : أهداف إعدادية عندما تسهم في تهيئته الناشئ في عملية الاحماء

في مقدمة الوحدة التدريبية ، أهداف تعليمية : عندما يكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب ، أهداف تدريبية ، عندما تهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التي سبق تعليمها ، أهداف ترويجية : عندما تهدف إلى الهروب من الاحمال المرتفعة والتدريب العالي في الختام والترويج للناشئين ، أهداف تنافسية : إذا كانت في إطار تنافسي لتحديد فائز ومهزوم.(١٠ : ١٤) يؤكد **عبد الرحمن خليل (٢٠٠٠م)** أن كرة السلة من الانشطة التي يتم التنافس فيها بين فريقين يتبادلان مواقف الهجوم والدفاع بتشكيلات مختلفة تنم في أسرع وقت ممكن أثناء المباراة لتحقيق الفوز لاحد الفريقين وهذا يتفق مع الرأي الذي يشير إلى أن مباريات كرة السلة في جميع اوقاتها عبارة عن فريق يهاجم وآخر يدافع مهما تعددت صور الهجوم وما يقابلها من دفاع.(٥ : ١٤)

المباريات المصغرة تشبه ما يحدث في المباريات بل انها تتميز بصغر المساحة وقلة العدد مما يجعل الناشئين يشعرون وكأنهم في مباراة او موقف لعب أكثر واقعية بدلا من التدريبات الكلاسيكية التي تركز على الاداء التقليدي فقط ولا يتطابق مع ما يحدث فعلا في المباراة ، كما توفر للناشئين اللعب في جو منافسة وتحت ضغط منافس الامر الذي يظهر مستوى الناشئ الحقيقي. كما ان المباريات المصغرة تتميز بعاملتي التشويق والاثارة كما أنها تقدم له مواقف عديدة تحدث داخل المباراة وبالتالي عليه التعامل مع الموقف الذي يوضع فيه فهي تعود الناشئ على حسن التصرف خلال المواقف التي يتعرض لها في المباراة.

كما أن قلة عدد اللاعبين داخل الملعب يؤدي إلى زيادة معدل لمس اللاعبين للكرة مما يؤدي إلى زيارة المستوى المهاري له وعندما يؤدي الناشئ المهارة بشكل جيد وتوافق مما يزيد المتعة لهم وهذا فضلا عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها اللاعب في مساحات كبيرة بأشكال متغيرة في السرعة والاتجاه تزيد من المعدلات البدنية لهم.

ويري **J , Rius (٢٠٠١)** أن المباريات المصغرة هي مباريات مشروطة وتعطي للبراعم والناشئين لتكسبهم المهارات الاساسية واللياقة البدنية والقدرة على التحرك واتخاذ القرار في المواقف المختلفة وهناك نقاط تراعي عند التخطيط لوضع مباراة مصغرة هي المرحلة السنوية وعدد اللاعبين والهدف منها ومساحة الملعب وزمن المباراة ووقت الراحة والادوات المطلوبة وتعليمات الاداء وتطوير الاداء والتعديلات التي يمكن ان توضع على المباراة مستقبلا كل هذا يجب ان يوضع في الاعتبار لكي تكون المباراة ناجحة وتحقق الهدف منها.(١٢ : ٢٩٣)

ويذكر **Morison,p (٢٠٠٧م)** أن استخدام المباريات المصغرة خلال التدريب هو طريقة جيدة لتعلم البراعم أو الناشئين جوانب محددة من اللعبة في اعداد اكثر واقعية والسبب في ذلك القدرة على وضع مجموعة شروط أو قوانين أو واجبات معينة في مباراة مصغره والتي تجعل هناك

تحديات تواجه اللاعبين ولكن في جو من المرح والبيئة الممتعة والمشوقة والمسيطر عليها جيداً من قبل المدرب. (١١ : ٦)

يضيف **Silver ,M** (٢٠٠٦م) أن هناك الكثير من المدربين يعتمد على المباريات المصغرة للعديد من الاسباب منها قلة عدد اللاعبين داخل الملعب وهذا يؤدي لزيادة معدل لمس اللاعب للكرة وعندما يزداد معدل لمس اللاعب للكرة سيؤدي إلى ارتفاع المستوي المهاري له ، وعندما يؤدي الناشئ المهارة بشكل جيد ويتوافق ستزيد المتعة لهم جميعا ، هذا فضلا عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها اللاعب وبالتالي تزداد معدلات اللياقة البدنية لهم ويظهر ذلك على مستوي الاداء خلال المباراة (١٣ : ١٢)

كما يشير **ذكي محمد** (١٩٩٨م) إلى ان تدريبات المنافسة تؤدي إلى ظهور التكيفات الحركية بصور كبيرة ومن أمثلة هذه التدريبات الخاصة ما يلي :

- التدريبات الجماعية لتنمية آلية الاداء الحركي لظهور المهارة او مجموعة المهارات الاساسية.
- تدريبات لتنمية التفاعل الحركي الجماعي.
- تدريبات تساعد على إتقان التحركات الجماعة الخطئية الهجومية والدفاعية.

(٤ : ٧٤)

من خلال العرض السابق والخبرة العملية للباحث والعمل كمدرّب كره سله ما وجه نظر الباحث إلى استخدام هذا الاسلوب. مما استدعي القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوي بعض المهارات الاساسية لناشئ كرة السلة وسيحاول الباحث نهج طرق البحث العلمي للإجابة على التساؤل التالي :

هل للمباريات المصغرة تأثير على الصفات مهارية لناشئ كرة السلة ؟

أهمية البحث

الاهمية العلمية

- قد تفيد نتائج هذه الدراسة في التعرف على اهمية المباريات المصغرة وتأثيرها على الجانب المهاري لناشئ كرة السلة.
- يمكن وضع نتائج هذه الدراسة في الاعتبار عند تصميم برامج التدريب الخاصة للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة.
- تزيد من فاعلية الاداء المهاري لناشئ كرة السلة.
- تزيد من إتقان الحركات الهجومية والدفاعية في كرة السلة.

- هذه الدراسة خطوة لإجراء المزيد من الدراسات نحو تطوير الجانب التطبيقي للمراحل السنية المختلفة ونتيجة لذلك يصبح الاسلوب العلمي هو الطريق لارتقاء مستوي اللاعبين في كرة السلة.
الاهمية التطبيقية
- يحاول الباحث في هذا البحث إيجاد اسلوب للتدريب باستخدام المباريات المصغرة وعمل قوانين خاصة لها تساهم في رفع مستوي الاداء المهاري.
- قد يفيد هذا البحث في التخطيط العلمي للاستفادة من المباريات المصغرة في تطوير الاداء داخل الملعب.
- قد يفيد هذا البحث المدربين والعاملين في مجال كرة السلة من خلال الاستعانة بنتائج هذه الدراسة في بناء برامجهم التدريبية والتخطيط لها وفقا للأسلوب العلمي.
وتبرز أهمية البحث :

وجد الباحث اهتمام الجهات المسؤولة عن رياضة كرة السلة كالاتحاد المصري لكرة السلة في إقامة منافسات لبطولة ٣ على ٣ واعتمادها كمسابقات لفرق الناشئين والدرجة الاولى كما ان الاتحاد الدولي واللجنة الاولمبية قد اعتمدت مباريات ٣ على ٣ مسابقات دوليه وإدراجها في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ كميدالية أولمبية في منافسات ٣ على ٣ رجال، سيدات.
ومن هنا يتضح أهمية المباريات المصغرة في المساعدة على رفع المستوي البدني والمهاري للاعبين كرة السلة.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام المباريات المصغرة على مستوي بعض الصفات المهارية لناشئ كرة السلة وذلك من خلال :

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوي بعض القدرات البدنية والمهارية لدي عينة البحث.
- التعرف علي الفرق بين المتوسطات للقياسات (القبلي - التتبعي - البعدي) في مستوي بعض المهارات الاساسية لدي عينة البحث.
- التعرف على نسب التحسن في مستوي بعض المهارات الاساسية لدي عينة البحث.

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والتتبعي والبعدي في مستوي بعض المهارات الاساسية لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

- توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطات القياس القبلي والتتبعي والبعدي لدى عينة البحث في مستوي المهارات الاساسية لصالح القياس البعدي.

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحدة، باستخدام القياس (القبلي _ البيني _ البعدي).

عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، من لاعبي فريق تحت ١٦ سنه ناشئين لكره السلة بنادي جمعيه الشبان المسلمين ببنها، والبالغ عددهم ٢٠ لاعب (٥ عينة استطلاعيه، ١٥ لاعب عينة أساسية).

الاختبارات المهارية

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بالاختبارات المهارية في كرة السلة، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الاختبارات التالية (٦: ٨٦)

- اختبار دقة التمرير.
- اختبار سرعة التمرير.
- اختبار الجري بالكرة المنتهيه بالتصويب.
- اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع.
- اختبار التصويب من اسفل السلة.
- اختبار التصويب من ثلاث مناطق مختلفة.

الأدوات المساعدة في القياسات والبرنامج التدريبي الخاصة بالبحث

- كرات سلة.
- أقماع كبيرة.
- أقماع صغيرة.
- أطواق.
- حواجز صغيرة.
- أطباق تدريب
- مقعد سويدي.
- أطواق.

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن=٢٠

المتغير	التمييز	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	شهر	١٨٥,٣٣	١٨٣,٠٠	١٠,٣٢	٢,٠١	٤,٣٦

رقم المجلد (٢٨) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢١ م) (العدد الثاني) (٥٧)

الطول	متر	١,٧٥	١,٧٨	٠,١١	-٠,٦٣	-٠,٨١
الوزن	كجم	٨١,٦٠	٨٣,٠٠	٦,١٦	-٠,٤١	-٠,٣٤
العمر التدريبي	شهر	٦٣,٨٣	٦٤,٠٠	٤,٧٨	-٠,٣٩	-٠,٣٨

يتضح من جدول (١) ان معامل الالتواء انحصر ما بين ± 3 مما يعني التوزيع الطبيعي لعينات البحث وبالتالي تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية

ن=٢٠

المتغير	التمييز	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
التصويب	٠	٤,١٣	٤,٠٠	١,٤١	٠,٠٨	-١,٠٩
	٤					
	٥	٤,٦٠	٥,٠٠	١,٠٦	-٠,٧٢	١,٣٨
	٩					
٠	٤,٤٠	٥,٠٠	١,٥٠	-٠,٦٥	-٠,٩٦	
٣٠ ث	عدد	١٢,٤٠	١٢,٠٠	١,٣٠	٠,٢٥	٠,١١
سرعة التمرير	ث	١٣,٨٩	١٣,٩٦	٠,٥٢	٠,٣٧	-٠,٠٢
دقة تمرير	عدد	١٤,٨٧	١٥,٠٠	٢,٢٠	-٠,٢٢	-٠,٩١
سرعة محاوره	ث	٦,٠٤	٦,١٠	٠,٢٢	-١,١٣	٢,٤٦
محاوره منتهي بالتصويب	ث	١٢,١٧	١٢,٢٠	٠,٣٢	-٠,٢٣	-٠,٩٥

يتضح من جدول (٢) ان معامل الالتواء انحصر ما بين ± 3 مما يعني التوزيع الطبيعي لعينات البحث وبالتالي تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية.

-الدراسات الاستطلاعية

- الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث باختيار عينة عشوائية عددها (٥) ناشئين من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من

(٨/١٢ وحتى ٨/١٣)

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى

إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب.
التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات
مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى

صلاحية مكان التدريب وتجهيز الملعب.
صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
قدرة المساعدين على إجراء الاختبارات.
ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بالاستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الاستطلاعية الأولى وعددها (٥) ناشئين من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من (٨/١٦ وحتى ٨/٢٠).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية

مراجعة الشروط النهائية الخاصة بتطبيق الاختبارات.
مدى استيعاب المساعدين لطريقة إجراء الاختبارات.
تطبيق بعض الوحدات التدريبية اليومية من البرنامج وذلك لتحديد وتقنين شدة الوحدة والأحمال التدريبية.

اكتشاف الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية

المعرفة التامة بالشروط والإجراءات النهائية الخاصة بتطبيق الاختبارات.
استيعاب المساعدين لطريقة إجراء الاختبارات.

تم تحديد وتقنين شدة الوحدة التدريبية اليومية وكذلك الأحمال التدريبية المستخدمة، من خلال تحديد الأحمال التدريبية باستخدام مكونات الحمل التدريبي (الشدة، الحجم، الكثافة) بتطبيق وحدتين (وحدة تدريبية بحمل أقل من الأقصى، وحدة تدريبية بحمل متوسط)، ثم قام الباحث باستخدام معادله كارفونين **karvonen** لتحديد معدل النبض المستهدف للتدريب للبراعم تحت ١٦ سنة **Target Heart Rate** في ضوء شدة حمل التدريب المطلوب بناء على متوسط

معدل نبض القلب لعينة البحث وذلك باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{شدة الحمل} = (\text{احتياطي نبض القلب} \times \text{الشدة المطلوبة} / 100) + \text{نبض الراحة} / \text{ن/ق}$$

وتم حساب احتياطي النبض من المعادلة:

$$\text{احتياطي النبض} = \text{أقصى معدل للنبض} - \text{نبض الراحة}$$

حيث بلغ متوسط نبض الراحة ٧٦ نبضة في الدقيقة ومتوسط النبض الأقصى ٢٠٥ نبضة في الدقيقة وتم حساب شدة الحمل من خلال احتياطي نبض القلب ونبض الراحة.

القدرة على التغلب على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثالثة وذلك للتأكد من الصلاحية العلمية (النبات والصدق) للاختبارات المهارية المستخدمة قبل وأثناء وبعد البرنامج التدريبي في الفترة من (٨/٢٤

وحتى ٨/٢٨).

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية

ن = ٥

المتغير	التمييز	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
التصويب	٠	٥,٤٢	١,٣٩	٥,٣٠	١,٦٩
	٤٥	٥,٢٧	١,٠٤	٥,١٥	١,٣٤
	٩٠	٥,٤٧	١,٤٩	٥,٣٥	١,٧٩
٣٠ ث	عدد	١٣,١٢	١,٢٨	١٣,٠٠	١,٥٨
سرعة التمرير	ث	١٤,٣٦	٠,٥١	١٤,٢٤	٠,٨١
دقه تمرير	عدد	١٣,٨٨	٢,١٨	١٣,٧٦	٢,٤٨
سرعة محاوره	ث	٦,٥٠	٠,٢٠	٦,٣٨	٠,٥٠
محاوره منتهيه بالتصويب	ث	١٢,٦٨	٠,٣١	١٢,٥٦	٠,٦١

قيمه ر الجدولية عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٣) بين التطبيق الاول والثاني حيث كانت قيمه ر المحسوبة اكبر من

قيمه ر الجدولية مما يدل علي ثبات الاختبارات المهارية قيد الدراسة

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في مستوى الأداء البدني

$$n = 1 + 2 = 5$$

المتغير	المتوسط	المجموعة المميّزة		المتوسط	الانحراف	قيمة ت	ف
		المتوسط	الانحراف				
التصويب	٠	٤,٠٩	١,٤٠	٦,٧٥٠	١,٣٩	٣,٩٨	-٢,٦٦
	٤٥	٤,٥٦	١,٠٥	٥,٩٨٠	١,٠٤	٦,١٥	-١,٤٢
	٩٠	٤,٣٦	١,٤٩	٦,٥٧٢	١,٤٨	٤,٨١	-٢,٢١
٣٠	١٢,٣٦	١,٢٩	١٣,٨٧١	١,٢٨	٣,٧٣	-١,٥١	
سرعة التمرير	١٣,٨٥	٠,٥١	١٤,٨٧٥	٠,٥٠	٦,٩١	-١,٠٢	
دقه تمرير	١٤,٨٣	٢,١٩	١٢,٩٣٤	٢,١٨	٤,٢٣	١,٨٩	
سرعة محاوره	٦,٠٠	٠,٢١	٦,٩٩١	٠,٢٠	٥,٦٣	-٠,٩٩	
محاوره منتهيه بالتصويب	١٢,١٣	٠,٣١	١٣,٢٣١	٠,٣٠	٤,٢٧	-١,١٠	

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٢,٣١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسين المميّزة وغير المميّزة حيث كانت قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية في المتغيرات المهارية مما يدل علي صدق الاختبارات

البرنامج التدريبي

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية بعض الصفات المهارية لناشئ كره السلة من خلال استخدام بعض المباريات المصغرة والتي تتشابه مع ما يحدث في المباريات . ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة وذلك لتحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائي.

جدول (٥)

أجزاء الوحدة التدريبية ونسبة وزمن كل جزء في الوحدة التدريبية

والأسبوع التدريبي والبرنامج ككل

الجزء	نسبته في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الأسبوع التدريبي	زمن كل جزء في البرنامج التدريبي

الإجمالي	١٦,٧%	١٥ دقيقة	٦٠ دقيقة	٤٨٠ دقيقة
الجزء الرئيسي	٧٧,٨%	٧٠ دقيقة	٢٨٠ دقيقة	٢٢٤٠ دقيقة
الختام	٥,٥%	٥ دقائق	٢٠ دقيقة	١٦٠ دقيقة
المجموع	١٠٠%	٩٠ دقيقة	٣٦٠ دقيقة	٢٨٨٠ دقيقة

يتم وضع نموذج تخطيطي لأسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية

جدول (٦)

نموذج تخطيطي لأسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة بالدقائق

والأحمال التدريبية المستخدمة

المجموع	الأسبوع ٨	الأسبوع ٧	الأسبوع ٦	الأسبوع ٥	الأسبوع ٤	الأسبوع ٣	الأسبوع ٢	الأسبوع ١	الأسبوع والمحتوى	
		*		*	*		*		أقصى	
	*		*					*	عالي	
						*			متوسط	
٤٨٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	الإجمالي	
٢٣٨	١٤	١٤	٢٨	٢٨	٢٨	٤٢	٤٢	٤٢	الجزء الرئيسي	
										الجزء الثاني
٥٨٨	٢٨	٧٠	٧٠	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤		الجزء المهاري
٢٩٤	٩٨	٥٦	٤٢	٢٨	٢٨	١٤	١٤	١٤		الجزء الخططي
١١٢٠	١٤٠	١٤٠	١٤٠	١٤٠	١٤٠	١٤٠	١٤٠	١٤٠	المباريات المصغرة	
١٦٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	الختام	
٢٨٨٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	الإجمالي	

تنفيذ التجربة

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض المهارات الأساسية لناشئين كرة السلة لمدة ٨ أسابيع بواقع ٤ وحدات أسبوعياً ومدته الوحدة ٩٠ دقيقة ، خلال الفترة من ١ / ٩ / ٢٠١٨ إلى ٢٦ / ١٠ / ٢٠١٨ وذلك بملاعب نادي الشبان المسلمين ببناها.

القياسات القبلية

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية في القدرات مهارية يوم الجمعة الموافق ٣١ / ٨ / ٢٠١٨ وليوم واحد وتم القياس عن طريق بعض الاختبارات مهارية لكره السلة.

القياسات البينية

قام الباحث بإجراء القياس البيني على عينة الدراسة الأساسية في القدرات المهارات الأساسية يوم السبت الموافق ٢٩/٩/٢٠١٨ وليوم واحد وتم القياس عن طريق الاختبارات مهارية المحددة.

القياسات البعدية

تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية في المهارات الأساسية يوم السبت الموافق ٢٧/١٠/٢٠١٨ وليوم واحد وتم القياس عن طريق الاختبارات مهارية المحددة وذلك بملاعب نادى الشبان المسلمين ببناها. وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات كما كانت في القياس القبلي ، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها واستخلاص النتائج منها .

جدول (٧)

تحليل التباين للقياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في مستوى الاداء المهاري

ن = ١٥

الدالة	ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع مربعات		
.	٣٣,٠٣١	٣٠,٢	٢	٦٠,٤	بين المجموعات	.
		٠,٩١٤	٤٢	٣٨,٤	داخل المجموعات	
			٤٤	٩٨,٨	المجموع	
.	٣٥,٧٥٢	٢٤,٢٨٩	٢	٤٨,٥٧٨	بين المجموعات	٤٥
		٠,٦٧٩	٤٢	٢٨,٥٣٣	داخل المجموعات	
			٤٤	٧٧,١١١	المجموع	
.	٢٠,٢٠٦	٢١,٤٨٩	٢	٤٢,٩٧٨	بين المجموعات	٩٠
		١,٠٦٣	٤٢	٤٤,٦٦٧	داخل المجموعات	
			٤٤	٨٧,٦٤٤	المجموع	
.	٤٤,١٦٥	٦٠,٢٨٩	٢	١٢٠,٥٧٨	بين المجموعات	التصويب ٣٠ ث
		١,٣٦٥	٤٢	٥٧,٣٣٣	داخل المجموعات	
			٤٤	١٧٧,٩١١	المجموع	
.	٢٦,١٨٥	٦,٤٥٧	٢	١٢,٩١٣	بين المجموعات	سرعه التمرير

		٠,٢٤٧	٤٢	١٠,٣٥٦	داخل المجموعات	
			٤٤	٢٣,٢٦٩	المجموع	
٠	٥٦,٧٤٥	٢٠٤,٨٢٢	٢	٤٠٩,٦٤٤	بين المجموعات	دقه التمرير
		٣,٦١	٤٢	١٥١,٦	داخل المجموعات	
			٤٤	٥٦١,٢٤٤	المجموع	
٠	٦٦,٧٦٧	٤,٦٤	٢	٩,٢٧٩	بين المجموعات	سرعه محاوره
		٠,٠٦٩	٤٢	٢,٩١٩	داخل المجموعات	
			٤٤	١٢,١٩٨	المجموع	
٠	٣٣,١٧٢	٣,٨٤٥	٢	٧,٦٩	بين المجموعات	محاورة منتهيه بالتصويب
		٠,١١٦	٤٢	٤,٨٦٨	داخل المجموعات	
			٤٤	١٢,٥٥٨	المجموع	

قيمه ف الجدولية عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٢,١١

يتضح من جدول (٧) ان هناك فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدى) لصالح القياس البعدى في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمه الدلالة الإحصائية اقل من ٠,٠٥ وقيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية.

جدول (٨)

اختبار L.S.D بين الاختبارات الثلاثة (قبلي - بيني - بعدى) في مستوي الاداء البدني

الدلالة	بعدى	الدلالة	بيني	الانحراف	المتوسط		
٠,٠٠٠	٢,٨٠٠٠٠	٠,٠٠٧	١,٠٠٠٠٠	١,٤٠٧	٤,١٣٣	قبلي	٠
٠,٠٠٠	١,٨٠٠٠٠			٠,٧٤٣	٥,١٣٣	بيني	
				٠,٤٥٨	٦,٩٣٣	بعدى	
٠,٠٠٠٠٠	٢,٤٠٠٠٠	٠,١٢٨٥١	٠,٤٦٦٦٧	١,٠٥٦	٤,٦٠٠	قبلي	٤٥
٠,٠٠٠	١,٩٣٣٣٣			٠,٥٩٤	٥,٠٦٧	بيني	
				٠,٧٥٦	٧,٠٠٠	بعدى	
٠,٠٠٠	٢,٢٦٦٦٧	٠,٢٢٢	٠,٤٦٦٦٧	١,٥٠٢	٤,٤٠٠	قبلي	٩٠
٠,٠٠٠	١,٨٠٠٠٠			٠,٧٤٣	٤,٨٦٧	بيني	
				٠,٦١٧	٦,٦٦٧	بعدى	
٠,٠٠٠	٣,٧٣٣٣٣	٠,١٦٧	٠,٦٠٠٠٠	١,٢٩٨	١٢,٤٠٠	قبلي	التصويب ٣٠ ث
٠,٠٠٠	٣,١٣٣٣٣			١,٠٦٩	١٣,٠٠٠	بيني	
				١,١٢٥	١٦,١٣٣	بعدى	

قبلي	١٣,٨٩٤	٠,٥٢١	-١,٣٨٦٧	.٤٤٩	-١,١٩٩٣٣	.٠٠٠	سرعه التمرير
بيني	١٣,٧٥٥	٠,٥٢٥			-١,٠٦٠٦٧	.٠٠٠	
بعدي	١٢,٦٩٥	٠,٤٣٩					
قبلي	١٤,٨٦٧	٢,٢٠٠	١,٠٦٦٦٧	.١٣٢	٦,٨٦٦٦٧	.٠٠٠	دقه التمرير
بيني	١٥,٩٣٣	١,٧٩٢			٥,٨٠٠٠٠	.٠٠٠	
بعدي	٢١,٧٣٣	١,٦٦٨					
قبلي	٦,٠٤٣	٠,٢١٥	-٠,٧٦٦٧	.٤٣٠	-٠,٩٩٩٣٣	.٠٠٠	سرعه محاوره
بيني	٥,٩٦٦	٠,٢٠٩			-٠,٩٢٢٦٧	.٠٠٠	
بعدي	٥,٠٤٣	٠,٣٤٤					
قبلي	١٢,١٧١	٠,٣٢٣	-١,٠٣٣٣	.٤١١	-٠,٩٢٤٠٠	.٠٠٠	محاوره منتهيه بالتصويب
بيني	١٢,٠٦٨	٠,٣٣٥			-٠,٨٢٠٦٧	.٠٠٠	
بعدي	١١,٢٤٧	٠,٣٦١					

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات القبلي والبعدي في جميع المتغيرات ولا يوجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ في جميع المتغيرات بين القياس القبلي والبيني

جدول (٩)

نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة في المتغيرات قيد المهارية

ن = ١٥

قبلي	بيني	بعدي	بيني - قبلي	بعدي - قبلي	بيني - قبلي	بعدي - قبلي	
٤,١٣٣	٥,١٣٣	٦,٩٣٣	٢٤,١٩٤	٣٥,٠٦٥	٦٧,٧٤٢	٠	التصويب
٤,٦٠٠	٥,٠٦٧	٧,٠٠٠	١٠,١٤٥	٣٨,١٥٨	٥٢,١٧٤	٤٥	
٤,٤٠٠	٤,٨٦٧	٦,٦٦٧	١٠,٦٠٦	٣٦,٩٨٦	٥١,٥١٥	٩٠	
١٢,٤٠٠	١٣,٠٠٠	١٦,١٣٣	٤,٨٣٩	٢٤,١٠٣	٣٠,١٠٨		التصويب ٣٠
١٣,٨٩٤	١٣,٧٥٥	١٢,٦٩٥	-٠,٩٩٨	-٧,٧١١	-٨,٦٣٢		سرعه التمرير
١٤,٨٦٧	١٥,٩٣٣	٢١,٧٣٣	٧,١٧٥	٣٦,٤٠٢	٤٦,١٨٨		دقه تمرير
٦,٠٤٣	٥,٩٦٦	٥,٠٤٣	-١,٢٦٩	-١٥,٤٦٥	-١٦,٥٣٨		سرعه محاوره
١٢,١٧١	١٢,٠٦٨	١١,٢٤٧	-٠,٨٤٩	-٦,٨٠٠	-٧,٥٩٢		محاوره منتهيه بالتصويب

يتضح من جدول (٩) نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة القبليه والبينية والبعديه في المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

- الاستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- أظهرت نتائج البرنامج المطبق على أفراد عينة البحث (التجريبية) أثر إيجابياً على تنمية القدرات المهارية.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) فى مستوى القدرات المهارية لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- وجود فروق فى معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي - البيني) ولصالح القياس البيني، وبين القياس (البيني - البعدي) ولصالح القياس البعدي، وبين القياس (القبلي - البعدي) ولصالح القياس البعدي فى مستوى القدرات المهارية للمجموعة التجريبية.
- التوصيات :

فى ضوء الإستخلاصات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها فى مجال تدريب كرة السلة كالتالي:

- الاهتمام باستخدام المباريات المصغرة للبراعم والناشئين فى المراحل العمرية المختلفة.
- مراعاة التنوع فى المباريات المصغرة للناشئين بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها ولتجنب الملل والتعب.
- مراعاة خصائص المراحل السنية وطفرة النمو خلال برامج التدريب ومحتواها.
- إدراج المباريات المصغرة ضمن محتويات البرامج التدريبية للناشئين لما لها من تأثير فعال فى تطوير مستويات الأداء المهارى والبدني والخططي للناشئين.
- تقنين المباريات المصغرة فى البرامج التدريبية للبراعم والناشئين فى ضوء مستواهم وقدراتهم عن طريق التحكم فى مساحة الملعب وعدد اللاعبين وشروط الأداء بما يتناسب مع مستوى البراعم أو الناشئين.
- زيادة الدراسات التي تهتم و تتعلق بالمباريات المصغرة.
- تطبيق الدراسة على مراحل سنية مختلفة.
- تطبيق الدراسة على رياضات مختلفة.

المراجع :
المراجع العربي :

- ١- إبراهيم شعلان، عمرو ابو المجد : أسس بناء كرة القدم الشاملة، الطبعة الاولى، المكتبة الاكاديمية، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢- أحمد محمد طاهر : تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على تهيئة بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠٠٦م.
- ٣- حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي، الطبعة السابعة، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٤- ذكي محمد حسن : الكره الطائر استراتيجيات تدريبات الدفاع والهجوم، منشأه المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٥- عبد الرحمن خليل عبد الرحمن :تأثير تنميه الاداء التكتيكي للمتابعه وبعض المكونات البدنية الخاصه علي مستوي نتائج المتابعه في كره السلة، رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعه قناه السويس ، ٢٠٠٠م.
- ٦- عبد العزيز النمر، مدحت صالح سيد : كرة السلة، الأساتذة للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٧- محمد حسن علاوي : علم النفس المدرب والتدريب الرياضي ،دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٨- محمد محمود عبدالدايم ،محمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥ م .
- ٩- محمد محمود مصلحي : استخدام المباريات المصغره لتحسين مستوي بعض القدرات التوافقية والمهاريه لبراعم كره القدم، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعه بنها، ٢٠١٢م.

المراجع الاجنبيه :

- ١٠- House , W (٢٠٠٧) : Soccer si Iuation- small (sidel , Games Ireland football fedpration , coaches course , Ireland.
- ١١- Morison,p :learing through small sided games, Nssdc coaching clinic ,NewAlabama,USA,٢٠٠٧

- ١٢- **Rius , J:** Teaching the skills of soccer, goot Exercises and Games,Reedsain inc publishing ,spring city Pennsylvania ,USA.٢٠٠١
- ١٣- **Silver ,M :** Small sided soccer (the future of soccer Development)Massachusetts ,youth soccer,USA,٢٠٠٦