مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي لتنمية الأداءات الخداعية الهجومية والدفاعية لناشئ في كرة السلة

الباحث /السيد محمد السيد عبدالحميد

يعد الخداع من المهارات الأساسية بكرة السلة، وهو مطلب أساسي وهام لأداء العديد من الحركات الأساسية البسيطة والمركبة للتخلص من المدافع في كثير من المواقف يهدف البحث إلى زيادة فاعلية مستوى الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة السلة تحت (١٦ سنة) استخدم الباحث المنهج التجريبي بإجراء القياسات (القبلية – البعدية) لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث

عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة تحت (١٦ سنة) بنادى أبوكبير الرياضى وعددهم (١٨) ناشئى، بالإضافة إلى عينة البحث الاستطلاعية من ناشئى كرة السلة تحت (١٦ سنة) بنادى الإبراهيمية الرياضى وعددها (١٠) ناشئين، لحساب معاملى الصدق والثبات للأدوات قيد البحث، وقد تم إستبعاد عدد (٢) ناشئى لعدم إنتظامهم فى التدريبات،

١- إختيار تدريبات الاداءات الخداعية مشابه مع مواقف اللعب التى تحدث فى الملعب حتى يمكن الاستفادة من هذه التدريبات فى تطوير الاداء الهجومى والدفاعى للناشئين.

٢- استخدام الاختبارات المستخدمة فى هذا البحث عند تقييم متغيرات الأداءات الخداعية الهجومية والدفاعية فى كرة السلة.

٣- توجيه نتائج هذا البحث والبرنامج التدريبي للاتحاد المصري لكرة السلة والعاملين في مجال تدريب الناشئين لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج.

Research extract

The effect of a training program to develop offensive and defensive deceptive performances Basketball junior

El said Mohamed Abdelhamid

The research aims to increase the effectiveness of the level of offensive and defensive performances of basketball players under (١٦years) the researcher used the experimental method of conducting measurements (tribal – dimensional) of one experimental group, in order to suit the nature of this research

The basic research sample in the intentional way of basketball rookies under (١٦ years) at aboukbir Sports Club and the number of (١٨) rookies, in addition to the survey research sample of basketball rookies under (١٦ years) at Abrahamic Sports Club and the number of (١٠) rookies, to calculate the coefficients of honesty and stability of the tools in question,

Discussion the results of the first section: the first section provides that :"there are statistically significant differences between the two

تأثير برنامج تدريبي لتنمية الأداءات الخداعية الهجومية والدفاعية لناشئ في كرة السلة

الباحث /السيد محمد السيد عبدالحميد

مقدمة ومشكلة البحث:

يعيش العالم نهضة علمية في شتى مجالات الحياة، نتيجة البحث والتنقيب عن المعلومات التي تجعل العلم والبحث العلمي في أسمى صورة، وهذا بدوره يعد هدفاً يتسابق إليه العديد من العلماء في تقديمهم للبحوث والدراسات، لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة الموجهة في شتى العلوم كذلك أدى هذا التطور والتعمق في البحث العلمي إلى تشعيب بعض الفروع إلى علوم مستقلة ويهدف التطور الذي يحدث في العلوم المرتبطة بالرياضة إلى المساهمة في حل مشكلات كل الرياضات بصفة عامة.

حيث شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً مذهلاً في المجال الرياضي بصفة عامة؛ في الألعاب الجماعية كانت أو الفردية ؛ ولاسيما في لعبة كرة السلة والتي احتلت مكاناً بارزاً بين مختلف الألعاب فهي تتنوع ما بين الدفاع والهجوم.

ولما كانت كرة السلة من الألعاب التي تحظي دائماً بالتطوير المستمر في أداء وفنون اللعبة ويرجع هذا التطوير إلي التغيرات والتعديل المستمر الذي يطرأ علي قانون اللعبة بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين، كما أن كرة السلة من أكثر الألعاب تشويقاً وجذباً للجماهير فلا يشعر المشاهد المتابع للمهارات بالضيق أو الملل.

ويعد الخداع من المهارات الأساسية بكرة السلة، وهو مطلب أساسي وهام لأداء العديد من الحركات الأساسية البسيطة والمركبة للتخلص من المدافع في كثير من مواقف وحالات اللعب المختلفة التي يتعرض لها المهاجم سواء بالكرة أو بدونها لخلق فرص ومواقف أكثر يسراً للوصول إلى سلة المنافس وتحقيق الهدف، وإن استخدام الأداءات الخداعية ذات المناورات القوية تساعد اللاعب على النجاح في قيادة خصمه والتخلص منه وإفقاده توازنه مما يتيح للاعب قدراً أكبر من السيطرة على الملعب وإدارة دفة المباراة.

يذكر تارا وفان ديرفير Tara, Van Derveer (٢٠٠٦) م) أن الخداع هو وسيله مهمة جداً لصرف إنتباه المدافع ودفعة للتصرف علي النقيض من المقصد الحقيقي للاعب القائم بالخداع ويعتمد الخداع علي الإستخدام الملائم لتوازن الجسم وللإيماءات بالإضافة إلى تغيير السرعة وهي عناصر جوهرية في الخداع المتقن الفعال.

يري بوب هارل٢٠٠٥م) Bob Hurley) أن لاعب كرة السلة الذكي هو الذي تتوافر لدية بدائل تكتيكية وحلول فردية كثيرة ولكي تتوافر هذه الحلول لابد أن يكون لدي اللاعب القدرة علي إخفاء الهدف الأساسي من الحركة إذا ما أراد لهجومه النجاح وذلك يتطلب استخدام أنواع مختلفة من الخداع للتغلب علي المدافع وتحقيق الهدف الأساسي المطلوب.

بينما يرى بوب فارس٢٠٠٩م) Bob Fars) إن المهارة التي أهم من التمرير هي وهمية التمرير والأهم من التصويب هو وهمية التصويب التي تجعل المدافع يفقد اتزانه سواء في الهواء أو على الأرض، فمهارة الخداع هي المهارة التي يغفل عنها اغلب المدربين وهى المفتاح الهام لجميع المهارات الهجومية في كرة السلة سواء كانت الكرة في حيازتك أو لتح مسار لحيازة الكرة بسهولة .

تبرز أهمية الخداع بدون كرة في محاولة الحصول علي مجال أفضل لاستقبال الكرة وأداء المناورات التالية لاستلام الكرة كالتمرير أو المحاورة وذلك بعد إفقاد اللاعب الدافع توازنه وإبقائه بعيداً عن حالات اللعب .

قد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال تدريب كرة السلة لفرق الدرجة الأولى وفرق الناشئين، ومن خلال تحليله لبعض مباريات المنتخب الأمريكى لكره السلة (٢٠١٨م) – أن جميع لاعبي فرق المستوى العالي تقوم بعملية الخداع قبل استلام الكرة مما يسهل مهمة اللاعب التالية سواء المحاورة أو التمرير فالخداع قبل الإستلام يعطى اللاعب المساحة الزمنية والمكانية للتصرف السليم عندما تصله الكرة.

كما أشار محمد عبد المنعم، معتز كانون (٢٠٠٩م) فى دراستهما إلى ان هناك أداءات مهارية خداعية لا تستخدم من قبل اللاعبين المصريين ويرجع ذلك إلى عدم تعود اللاعب المصري على التحرك بدون كرة كما أظهرت نتائج تحليل المباريات أن ذلك من أحد الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى ضعف الجانب الهجومي للفريق المصري.

يرجع الباحث ذلك من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة إلى افتقار برامج التدريب إلى التدريبات الخاصة بتطوير الأداءات الخداعية لتحسين الأداءات الهجومية والدفاعية فى كرة السلة، وأن التدريب على أداء تلك الأداءات يتم بصورة منفردة بعيدا عن متطلبات المباراة وعدم ربطها بالأداءات الهجومية والدفاعية، مما يقلل من فاعلية تلك الأداءات خلال المباراة.

من هذا المنطلق ونظرا لقلة الدراسات السابقة – فى حدود علم الباحث– والتى تطرقت إلى تنمية الاداءات الخداعية فى كرة السلة، وحيث ان امتلاك اللاعب للاداءات الخداعية المنفردة

ليس من الضرورى أن يوفر لديه القدرة على إستخدامها بصورة تتناسب مع طبيعة مواقف وظروف المباريات.

هذا ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير تطوير بعض الأداءات الخداعية على فاعلية مستوىالأداءات الهجومية والدفاعية لناشئى كره السلة تحت (١٦ سنة)

أهمية البحث والحاجة إليه:

مما لا شك فيه أن الأسلوب العلمي يعد هو الأسلوب الأفضل للوصول إلي المستويات الرياضية العالية والوصول أيضا إلي الأهداف المطلوب تحقيقها، فالتخطيط العلمي والبرامج التدريبية المقننة تساعد اللاعبين على أداء وتنفيذ الاداءات المهارية الهجومية والدفاعية في بشكل مميز خلال منافسات كرة السلة.

تكمن أهمية هذا البحث فى – حدود علم الباحث – كونة محاولة لتصميم برنامج تدريبى يهدف لتطوير بعض الأداءات الخداعية ومعرفة تأثيره على مستوى الأداءات الهجومية والدفاعية فى كرة السلة، ويكون بمثابة المرشد والموجه للقائمين على التدريب فى كرة السلة لرفع مستوى الأداء الفنى للاعبين.

قد يفيد هذا البحث المدربين والعاملين في مجال كرة السلة من خلال الاستعانة بنتائجه في بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها وفقا للأسلوب العلمي مما ينعكس أثرة علي اللاعبيين وبالتالي الارتقاء بمستوى المنافسات فى كرة السلة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى زيادة فاعلية مستوى الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئ كرة السلة تحت (١٦سنة)، وذلك من خلال التعرف علي:

- تأثير تطوير الأداءات الخداعية على مستوى الأداءات الهجومية لناشئ كرة السلة تحت(١٦سنة)
- تأثير تطوير الأداءات الخداعية على مستوى الأداءات الدفاعية لناشئ كرة السلة تحت(١٦سنة).

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث تحت (١٦ سنة) في متغيرات الأداءات الهجومية فى كرة السلة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث تحت (١٦ سنة) في متغيرات الأداءات الدفاعية فى كرة السلة لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الأداءات الخداعية*:Deceptive performances

الاستجابات والتحركات الخداعية المبنية على الاختيار والتفكير فى المواقف التنافسية لتنتهى بنتائج ايجابية حيث يكون التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة مع إتقان المهارات الحركية للوصول إلى الآلية لتوفير التركيز واختيار بدائل الاستجابات الحركية المختلفة حسب المنافسة.

الأداء الهجومى*: Attack performance

هو أداء يشترك فى أدائه جميع لاعبى الفريق فى إطار العمل الخططى الهجومى الجماعى، وذلك لتنفيذ الخطط الهجومية الموضوعة فى أى من طرق اللعب المختلفة. (٥: ٣٧٢)

الأداء الدفاعى: Defense performance

هو قدرة اللاعب على اختيار المواقع الدفاعية المناسبة وبطريقة فعالة من خلال تضييق مجال التحرك للمنافس وأن يبدأ ذلك فى أقل زمن ممكن وبصوره مباشرة. (٧: ٨٣)

القراءات النظرية والدراسات السابقة: القراءات النظرية:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإجراء القياسات (القبلية – البعدية) لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث ناشئى كرة السلة تحت (١٦سنة) بمنطقة الشرقية والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة السلة للموسم الرياضى (٢٠١٩/٢٠٢٠م) فى عدد (٥) أندية هى (**أبو كبير– العاملين بالجامعة – مركز شباب بحرى – الإبراهيمية – الرواد بالعاشر من رمضان) – مرفق** (١).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة تحت (١٦ سنة) بنادى أبو كبير الرياضى وعددهم (١٨) ناشئى، بالإضافة إلى عينة البحث الاستطلاعية من ناشئى كرة السلة تحت (١٦ سنة) بنادى الإبراهيمية الرياضى وعددها (١٠) ناشئين، لحساب معاملى الصدق والثبات للأدوات قيد البحث، وقد تم إستبعاد عدد (٢) ناشئى لعدم إنتظامهم فى التدريبات، ويوضح جدول (٥)، شكل (١) توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (٥)

توصيف عينة البحث

م	العينة نوع العينة	العدد	النسبة	البرنامج
١	المجموعة التجريبية(نادى أبو كبير الرياضى)	١٨	٦٠ %	المقترح
٢	المجموعة الاستطلاعية (نادى الإبراهيمية الرياضى)	١٠	%٣٣,٣	—
٣	المستبعدون (نادى أبو كبير الرياضى)	٢	%٦,٧	—
العينة الكلية للبحث		٣٠	%١٠٠	—

يتضح من جدول (١) أن مجتمع البحث عدده (٣٠) ناشئى كرة السلة تحت (١٦ سنة)، وعينة الدراسة الأساسية عددها (١٨) ناشئى بنسبة (٦٠ %) من المجتمع، وعينة الدراسة الأستطلاعية عددها (١٠) ناشئى بنسبة (٣٣,٣%) من المجتمع، والمستبعدون عددهم (٢) ناشئى بنسبة (٦,٧%) من المجتمع.

شروط اختيار العينة:

لا يزيد العمر الزمنى لأفراد العينة عن (١٦ سنة).

أفراد العينة مسجلين فى الإتحاد المصرى لكرة السلة، ومشاركين بشكل منتظم فى البطولات المحليه للموسم الرياضى (٢٠١٩/ ٢٠٢٠م).

خلو أفراد العينة من الاصابات.

لايقل العمر التدريبى لأفراد العينة عن (٣ سنوات).

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٢٨) ناشئى (المجموعة التجريبية والمجموعة الإستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (١) و(٢)، وشكل (١) و(٢).

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث (ن=٢٨)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
متغيرات النمو والعمر التدريبى	العمر الزمنى	سنة	١٥,٤٢	١٥,٥٠	٠,٢٥	-١,٠٤
	العمر التدريبى	سنة	٤,٦١	٥,٠٠	٠,٥٠	-٢,٣٧
	إرتفاع القامة	متر	١,٦٩	١,٦٩	٠,٠٥	-٠,٢٨
	الوزن	كيلو جرام	٦٦,٥٤	٦٨,١٢	٥,٠٣	-٠,٩٤
	مؤشر كتلة الجسم	كيلو جرام/م٢	٢٣,٤٠	٢٣,٢٥	١,٣٤	٠,٣٥
المرونة الحركية	اختبار اللمس الامامي والخلفي	عدد	٣٩,٥٤	٣٩,٠٠	١,٦٩	٠,٩٥
تكرار السرعة القصوى	اختبار القدرة على تكرار السرعة القصوى	ثانية	٥,٠٧	٥,٠٧	٠,٠٤	٠,١٤
تكرار السرعة المكوكية	اختبار القدرة علي تكرار السرعة المكوكية	ثانية	٦,١٧	٦,١٧	٠,٠٣	٠,٣٥
الرشاقة	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	٨,٦٩	٨,٦٩	٠,٠٥	٠,١٩
تكرار الرشاقة	اختبار القدرة على تكرار الرشاقة	ثانية	٧,٣١	٧,٣١	٠,٠٢	٠,٠٩
قدرة عضلية للرجلين	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سنتيمتر	٣٦,٦٨	٣٧,٠٠	١,١٢	-٠,٨٦
قدرة عضلية للرجلين	اختبار رمي ركة طبية لأبعد مسافة كجم ٥ من الجلوس	متر	٥,٠٤	٥,٠٣	٠,٣١	٠,١٠
تحمل عضلى عام	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٢٧,٦٤	٢٧,٥٠	١,٢٨	٠,٣٣
التحمل الهوائى	اختبار يو يو المتقطع بالراحة المستوي الأول	متر	٣١١٦,٠٠	٣١٢٣,٠٠	٢٤,٣٦	-٠,٨٦
تحمل سرعة	اختبار الجري بالظهر والمواجهة بطول ملعب كرة السلة	دقيقة	٣٦,١١	٣٦,١٤	٠,١٠	-٠,٩٤

تابع جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث (ن=٢٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء	المتغيرات
الإختبارات الأداءات الهجومية فى كرة السلة	اختبار دقة التمرير	عدد	٧,٠٤	٧,٠٠	٠,٨٤	٠,١٣
	اختبار سرعة التمرير	ثانية	١١,٣٢	١١,٣٢	٠,٠٩	-٠,١٦
	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	٩,٣١	٩,٣١	٠,١٧	-٠,٠٢
	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	٨,٠٠	٨,٠٠	٠,٧٧	٠,٠٠
	اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	ثانية	٩,٠١	٩,٠٢	٠,٠٥	-٠,٣٨
	اختبار الجملة الحركية الهجومية (الأولى) (تمرير واستلام – محاورة – تصويب سلمي)	ثانية	٨,٨٦	٨,٨٦	٠,٠٥	٠,٠٢
		عدد	٤,٢٩	٤,٠٠	٠,٦٦	١,٣٠
	اختبار الجملة الحركية الهجومية (الثانية) (متابعة – حركات قدمين – تمرير واستلام – تصويب من القفز)	ثانية	١١,٩٨	١١,٩٨	٠,٠٤	٠,١١
		عدد	٤,٥٤	٥,٠٠	٠,٥١	-٢,٧٤
الإختبارات الأداءات الدفاعية فى كرة السلة	اختبار الدفاع ضد الممرر	عدد	٨,٧١	٩,٠٠	٠,٧١	-١,٢٠
	اختبار الدفاع ضد المصوب	عدد	٥,٣٦	٥,٠٠	٠,٦٢	١,٧٢
	اختبار الدفاع ضد المحاور	ثانية	٢٤,٢٧	٢٤,٢٨	٠,٠٥	-٠,٥٦
	اختبار الخطوات الدفاعية	ثانية	٢٩,٤٣	٢٩,٣٢	٠,٣٧	٠,٩٢

يتضح من جدول(٦)، وشكل(٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية والمهارية:

بعد التوصل إلى الاختبارات قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة للتحقق من ثباتها وصدقها، وذلك على النحو التالي:

حساب معامل صدق الاختبارات قيد البحث:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز (Discriminat Validation) بين مجموعتين إحداهما هي عينة البحث الاستطلاعية (المميزة) وعددها (١٠) ناشئين من فريق تحت (١٦سنة) بنادى الإبراهيمية الرياضى، والمجموعة الأخرى (غيرالمميزة) وعددها (١٠) ناشئين من فريق (١٤سنة) من نادي أبو كبير الرياضى، ويوضح جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في المتغيرات قيد البحث (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة المميزة (المجموعة الاستطلاعية)		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
المرونة الحركية	اختبار اللمس الامامي والخلفي	عدد	٣٩,٢٠	١,٨١	٣٠,٥٠	١,٠٨	١٣,٠٣
تكرار السرعة القصوى	اختبار القدرة على تكرار السرعة القصوى	ثانية	٥,٠٨	٠,٠٤	٦,٠٦	٠,٠٢	٧٠,٠٢
تكرار السرعة المكوكية	اختبار القدرة علي تكرار السرعة المكوكية	ثانية	٦,١٧	٠,٠٣	٧,٠٨	٠,٠١	١٠٢,٩٣
الرشاقة	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	٨,٦٩	٠,٠٥	٩,٢٣	٠,٠١	٣٥,٧٨
تكرار الرشاقة	اختبار القدرة على تكرار الرشاقة	ثانية	٧,٣١	٠,٠٢	٨,٥٩	٠,٠٣	١٠٥,٥٨
قدرة عضلية للرجلين	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سنتيمتر	٣٦,٧٠	١,٢٥	٢٨,٧٠	١,٣٤	١٣,٨١
قدرة عضلية للرجلين	اختبار رمي ركة طبية لأبعد مسافة كجم ٥ من الجلوس	متر	٥,٠٦	٠,٢٥	٣,٥٣	٠,٣٧	١٠,٨٢
تحمل	اختبار الانبطاح المائل من	عدد	٢٧,٧٠	١,٣٤	١٩,٣٠	١,٠٦	١٥,٥٧

عضلى عام	الوقوف						
التحمل الهوائى	اختبار يو يو المتقطع بالراحة المستوي الأول	متر	٣١١٨,٥٠	٢٦,٨٦	٢٢٢٣,١٠	٤٦,٠٩	٥٣,٠٨
تحمل سرعة	اختبار الجري بالظهر والمواجهة بطول ملعب كرة السلة	دقيقة	٣٦,١٢	٠,١٠	٤٦,٤٠	٠,٤٥	٧٠,٠٣
الإختبارات الأداءات الهجومية فى كرة السلة	اختبار دقة التمرير	عدد	٧,٠٠	٠,٩٤	٢,٥٠	٠,٥٣	١٣,١٧
	اختبار سرعة التمرير	ثانية	١١,٣٤	٠,٠٩	١٥,٠٠	٠,٤٦	٢٤,٨٧
	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	٩,٣٢	٠,٠٩	١٣,٢٢	٠,٥٤	٢٢,٧٠
	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	٧,٨٠	٠,٧٩	٣,٥٠	٠,٥٣	١٤,٣٣
	اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	ثانية	٩,٠٢	٠,٠٤	١١,٩٢	٠,٣٢	٢٨,٧٧
	اختبار الجملة الحركية	ثانية	٨,٨٨	٠,٠٣	١٠,٨٨	٠,٠٦	٩٤,٤٧
	الهجومية (الأولى) (تمرير واستلام – محاورة - تصويب سلمي)	عدد	٤,١٠	٠,٧٤	٢,٥٠	٠,٥٣	٥,٥٨
	اختبار الجملة الحركية	ثانية	١١,٩٨	٠,٠٤	١٣,٧٦	٠,٣٩	١٤,٢٦
	الهجومية (الثانية) (متابعة – حركات قدمين – تمرير واستلام – تصويب من القفز)	عدد	٤,٥٠	٠,٥٣	٢,٦٠	٠,٥٢	٨,١٤
الإختبارات الأداءات الدفاعية فى كرة السلة	اختبار الدفاع ضد الممرر	عدد	٨,٧٠	٠,٦٧	٥,٥٠	٠,٥٣	١١,٨٢
	اختبار الدفاع ضد المصوب	عدد	٥,٤٠	٠,٥٢	١,٧٠	٠,٤٨	١٦,٥٥
	اختبار الدفاع ضد المحاور	ثانية	٢٤,٢٩	٠,٠٢	٢٩,٠١	٠,٥١	٢٩,٠٧
	اختبار الخطوات الدفاعية	ثانية	٢٩,٥٥	٠,٣٥	٣٢,٧٤	٠,٥٨	١٤,٨٧

ت ج (١٨، ٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية (المميزة) والمجموعة غير المميزة حيث كانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

حساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث:

لحساب معامل الثبات قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار (*Test Retest Method*)، بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين؛ في نفس ظروف التطبيق؛ ويوضح جدول (٧) معامل الثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٨)

معامل الاستقرار بين التطبيق والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
المرونة الحركية	اختبار اللمس الامامي والخلفي	عدد	٣٩,٢٠	١,٨١	٤٠,٢٥	١,٧٠	٠,٢١٠
تكرار السرعة القصوى	اختبار القدرة على تكرار السرعة القصوى	ثانية	٥,٠٨	٠,٠٤	٥,٢٠	٠,٥٠	٠,٠٤١
تكرار السرعة المكوكية	اختبار القدرة علي تكرار السرعة المكوكية	ثانية	٦,١٧	٠,٠٣	٦,٢٠	٠,٦٠	٠,٠٤١
الرشاقة	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	٨,٦٩	٠,٠٥	٨,٨٨	٠,٤٠	٠,٠٥٥
تكرار الرشاقة	اختبار القدرة على تكرار الرشاقة	ثانية	٧,٣١	٠,٠٢	٧,٢٨	٠,٣٠	٠,٠٦٦
قدرة عضلية للرجلين	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سنتيمتر	٣٦,٧٠	١,٢٥	٣٦,٩٠	١,٣٠	٠,١١٩
قدرة عضلية للرجلين	اختبار رمي ركة طبية لأبعد مسافة كجم ٥ من الجلوس	متر	٥,٠٦	٠,٢٥	٥,٥٠	٠,٣٠	٠,٤١٥
تحمل عضلى عام	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٢٧,٧٠	١,٣٤	٢٧,٥٠	١,٢٥	٠,٣٧٥
التحمل الهوائى	اختبار يو يو المتقطع بالراحة المستوي الأول	متر	٣١١٨,٥٠	٢٦,٨٦	٣١١٩,٠٠	٢٧,٠١	٠,٢١٢
تحمل سرعة	اختبار الجري بالظهر والمواجهة بطول ملعب كرة السلة	دقيقة	٣٦,١٢	٠,١٠	٣٦,٢٥	٠,١٥	٠,١١٩
الإختبارات الأداءات الهجومية فى كرة السلة	اختبار دقة التمرير	عدد	٧,٠٠	٠,٩٤	٦,٥٩	٠,٩٩	٠,٢٥٩
	اختبار سرعة التمرير	ثانية	١١,٣٤	٠,٠٩	١١,٤٠	٠,٠٨	٠,٢١٦
	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	٩,٣٢	٠,٠٩	٩,٥٠	٠,٧٠	٠,٢٧٤
	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	٧,٨٠	٠,٧٩	٧,٧٥	٠,٨٠	٠,٢١١

	اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	ثانية	٩,٠٢	٠,٠٤	٨,٩٥	٠,٠٥	٠,٣٧٢
	اختبار الجملة الحركية الهجومية (الأولى) (تمرير واستلام – محاورة - تصويب سلمي)	ثانية	٨,٨٨	٠,٠٣	٨,٧٥	٠,٠٤	٠,٣٧٢
		عدد	٤,١٠	٠,٧٤	٤,٢٥	٠,٧٩	٠,٢١٦
	اختبار الجملة الحركية الهجومية (الثانية) (متابعة – حركات قدمين – تمرير واستلام – تصويب من القفز)	ثانية	١١,٩٨	٠,٠٤	١٢,٠٢	٠,٠٥	٠,١٦١
		عدد	٤,٥٠	٠,٥٣	٤,٣٥	٠,٤٩	٠,٢٤٩
الإختبارات الأداءات الدفاعية فى كرة السلة	اختبار الدفاع ضد الممرر	عدد	٨,٧٠	٠,٦٧	٨,٧٥	٠,٦٥	٠,٢٨٢
	اختبار الدفاع ضد المصوب	عدد	٥,٤٠	٠,٥٢	٥,٣٥	٠,٤٩	٠,٠٥٥
	اختبار الدفاع ضد المحاور	ثانية	٢٤,٢٩	٠,٠٢	٢٤,٣٤	٠,٠٣	٠,٠٢٧
	اختبار الخطوات الدفاعية	ثانية	٢٩,٥٥	٠,٣٥	٣٠,٠١	٠,٢٩	٠,١٣٠

ر ج (٨، ٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهذا يدل علي ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

وسائل و أدوات جمع البيانات:

بعد الإطلاع على الدراسات المرجعية التى تناولت متغيرات البحث (٣)، (٤)، (٩)، (١٠)، (١٣)، (١٧)، (٣١)، وطبقاً لمتطلبات البحث فقد استخدم الباحث مايلى:

الأدوات المستخدمة فى تنفيذ التجربة:

ريستاميتر.
ساعة إيقاف رقمية ماركة Casio.
شريط قياس.
أقماع مخروطية بإرتفاع ٣٠ سم.
طباشير.
ميزان طبى.
شرائط فسفورية لاصقة.
كرات سلة.
مقاعد بلاستكيه.
ملعب كرة سلة وعدد (٢) برج كرة سلة.

الإستمارات: مرفق (٣)

استمارة تسجيل قياسات متغيرات النمو والعمر التدريبى .

استمارة تسجيل الاختبارات البدنية قيد البحث.

استمارة تسجيل الإختبارات الأداءات الهجومية فى كرة السلة قيد البحث.

استمارة تسجيل الإختبارات الأداءات الدفاعية فى كرة السلة قيد البحث.

الاختبارات البدنية: مرفق (٦)

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية فى القياس والتقويم (٢)، (٥)، (١٦)، (٢٦)، والدراسات المرجعية (٣)، (١٥)، (٢٣)، (٣٠) بالاضافة إلى عمل استبيان لعدد من الخبراء وعددهم (١٠) خبراء فى مجال التدريب الرياضى ورياضة كرة السلة – مرفق (٤)– بهدف تحديد الاختبارات البدنية التالية، ويوضح جدول (٨) ما أسفرت عنه نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

جدول (٩)

الاختبارات البدنية – قيد البحث– التى استقر عليها رأى السادة الخبراء

م	القدرة البدنية	الاختبار	النسبة % الإتفاق	المرجع
١	المرونة الحركية	اختبار اللمس الامامي والخلفي	٩٠٪	(٣١: ١٤٢، ١٤٣)
٢	تكرار السرعة القصوى	اختبار القدرة على تكرار السرعة القصوى	١٠٠٪	(٢٩: ٢٦٦٥)، (٤: ٦١)
٣	تكرار السرعة المكوكية	اختبار القدرة علي تكرار السرعة المكوكية	٩٠٪	(١٥: ١٩٠٥)
٤	الرشاقة	اختبار (*T*) للرشاقة	١٠٠٪	(٩: ١٧٤)
٥	تكرار الرشاقة	اختبار القدرة على تكرار الرشاقة	١٠٠٪	(١٠: ١٩٠٥)
٦	قدرة عضلية للرجلين	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	١٠٠٪	(١٦: ٨٤- ٨٨)
٧	قدرة عضلية للرجلين	اختبار رمي ركة طبية لأبعد مسافة كجم ٥ من الجلوس	١٠٠٪	(٣٦: ٢٣٥، ٢٣٦)
٨	تحمل عضلى عام	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	٨٠٪	(٢٩: ١٦٠،

				(١٦١)
٩	التحمل الهوائى	اختبار يو يو المتقطع بالراحة المستوي الأول	٩٠٪	(٢٠: ٦٩٨)
١٠	تحمل سرعة	اختبار الجري بالظهر والمواجهة بطول ملعب كرة السلة	١٠٠٪	(٢٥: ١٧٨)

يتضح من جدول (٩) القدرات البدنية واختباراتها المختارة وفق إستطلاع رأى السادة الخبراء، وقد ارتضى الباحث نسبة قدرها ٨٠٪ فأكثر لقبول الاختبار، حيث بلغ عدد الاختبارات البدنية التى سوف يتم إستخدامها (١٠) اختبارات لقياس القدرات البدنية قيد البحث.

إختبارات الأداءات الخططية الهجومية فى كرة السلة قيد للبحث:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعى للدراسات (١٥)، (٢٠)، (٢٣)، (٤٥)، واستطلاع لرأى السادة الخبراء – مرفق (٥) – عن الإختبارات المستخدمة لقياس دقة وسرعة بعض الأداءات الخططية الهجومية قيد البحث – **مرفق (٧)**، ويوضح الجدول التالى أراء الخبراء حول مناسبة إختبارات الأداءات الخططية الهجومية فى كرة السلة قيد البحث من عدمها للتأكد من تجانس عينة البحث، وأسفر ذلك عن إختيار الاختبارات الآتية:

جدول (١٠)

نسبة آراء الخبراء حول الاختبارات الأداءات الخططية الهجومية فى كرة السلة

م	الاختبار	النسبة % الإتفاق	المرجع
١	اختبار دقة التمرير	١٠٠٪	(٤٧: ١٨٠)
٢	اختبار سرعة التمرير	١٠٠٪	(١٥: ١٨١)
٣	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	١٠٠٪	(١٩: ٣٧٤)
٤	اختبار المتابعة المستمرة	١٠٠٪	(٦: ٢١٧)
٥	اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	٩٠٪	(١٠: ٣٧١)
٦	اختبار الجملة الحركية الهجومية (الأولى) (تمرير واستلام – محاورة – تصويب سلمي)	١٠٠٪	(١٥: ١٩٠)
٧	اختبار الجملة الحركية الهجومية (الثانية) (متابعة – حركات قدمين – تمرير واستلام – تصويب من القفز)	١٠٠٪	(٣١: ١٩١)

يتضح من جدول (١٠) نسبة أراء السادة الخبراء حول الإختبارات الأداءات الخططية الهجومية فى كرة السلة قيد البحث، وارتضى الباحث بنسبة اتفاق بين آراء الخبراء ٨٠% فأكثر.

إختبارات الأداءات الخططية الدفاعية فى كرة السلة قيد للبحث:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعى للدراسات (٩)، (١٠)، (١٧)، واستطلاع لرأى السادة الخبراء – مرفق (٥) – عن الإختبارات المستخدمة لقياس دقة وسرعة بعض الأداءات الخططية الدفاعية قيد البحث – **مرفق (٨)**، ويوضح الجدول التالى أراء الخبراء حول مناسبة إختبارات الأداءات الخططية الدفاعية فى كرة السلة قيد البحث من عدمها للتأكد من تجانس عينة البحث، وأسفر ذلك عن إختيار الاختبارات الآتية:

جدول (١١)

نسبة آراء الخبراء حول الاختبارات الأداءات الخططية الدفاعية فى كرة السلة

م	الاختبار	النسبة % الإتفاق	المرجع
١	اختبار الدفاع ضد الممرر	١٠٠٪	(٣٦: ١٨٠)
٢	اختبار الدفاع ضد المصوب	١٠٠٪	(٣١: ١٨١)
٣	اختبار الدفاع ضد المحاور	١٠٠٪	(٢٦: ٣٧٤)
٤	اختبار الخطوات الدفاعية	١٠٠٪	(٢٠: ١٩١)

يتضح من جدول (١١) نسبة أراء السادة الخبراء حول الإختبارات الأداءات الخططية الدفاعية فى كرة السلة قيد البحث، وارتضى الباحث بنسبة اتفاق بين آراء الخبراء ٨٠ % فأكثر.

المساعدون: مرفق (١٠)

قام الباحث باختيار المساعدين المشهود لهم بالكفاءة وعددهم (٣)، وتم عقد اجتماع للمساعدين لتعريفهم بأهداف البحث، وبجوانب متطلبات القياسات وكيفية أداء الاختبارات وكيفية التسجيل لكل مختبر في استمارات تسجيل البيانات الخاصة ويوضح– أسماء السادة المساعدين.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولي:

قام الباحث بعدد من الإجراءات للتأكد من مدي مناسبة الاختبارات قيد البحث والتي أسفر عنها ما أشار إلية المراجع والأبحاث والدراسات العلمية، وكذلك استطلاع رأى الخبراء فقد اجري الباحث هذه الدراسة على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية، وهذا يعد أمرا من الأمور الهامة لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية،

وتم إجراء الدراسة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٧/٢٥م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٧/٣٠م على عينة قوامها ١٠ لاعب ناشئ من نفس مجتمع البحث.

أهداف الدراسة:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعة لها .
- التأكد من تدريب السادة المساعدين وكذلك زيادة معلومات وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ القياسات والاختبارات، وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها وتلافيها أثناء التنفيذ، ولضمان صحة تسجيل البيانات.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس، وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار على حده وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- ترتيب سير الاختبارات قيد البحث لعينة البحث.
- مدي ملائمة الاختبارات قيد البحث لعينة البحث.
- معايير الأجهزة المستخدمة في البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء دراسة الاستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق٢٠٢٠/٨/١م إلي يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/٨/٥م وكان الغرض منها تطبيق أربعة وحدات تدريبية لتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية والأزمنة الخاصة بالبرنامج التدريبي والتعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق البرنامج.

ومن ثم حساب معامل الصدق باستخدام صدق التمايز، ومعامل الثبات بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه مرة أخري بفاصل زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين الأول والثاني.

البرنامج التدريبي: مرفق (١١)

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى وضع مجموعة من تدريبات الاداءات الخداعية التى تعمل على تطوير مستوى الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة تحت (١٦ سنة)، وتكون طريقة أداء تدريبات الاداءات الخداعية مشابه مع مواقف اللعب التى تحدث فى الملعب حتى يمكن الاستفادة من هذه التدريبات فى تطوير الاداء الهجومى والدفاعى للناشئين تحت (١٦ سنة).

أسس ومعايير البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج والتى تمثلت فى النقاط التالية:

- ❖ تحديد فترة تطبيق البرنامج التدريبي.
- ❖ ملاءمة البرنامج التدريبى مع الأهداف الموضوعة.
- ❖ مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- ❖ توفير الإماكانات المستخدمة.
- ❖ ملائمة البرنامج التدريبى للمرحلة السنية وخصائص النمو لعينة البحث.
- ❖ مراعاة الفروق الفردية والاستجابة الفردية وذلك بتحديد المستوى لكل فرد داخل العينة.
- ❖ تحديد شدة وحجم التدريبات وفترات الراحة البينية وفقاً للأحمال التدريبية، ومحتوى وهدف كل مرحلة من مراحل فترة تطبيق البرنامج التدريبي.
- ❖ تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية اليومية وفقاً لكل مرحلة.
- ❖ التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجى والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- ❖ تحديد وإجراء الاختبارات والقياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- ❖ مراعاة الأسس الرياضية الفسيولوجية للبرنامج (الإحماء – الجزء الرئيسى – الختام).

محددات البرنامج التدريبي:

مكونات الوحدة التدريبية:

العناصر الأساسية التى تشتمل عليها الوحدة التدريبية فى البرنامج التدريبى هي:

- ❖ الجزء التمهيدى (فترة الإحماء والإطالة) وزمنة (١٥ دقيقة).
- ❖ الجزء الرئيسى (فترة التدريب الأساسية) وتراوح زمنة ما بين (١٠٠إلى ١٢٠ دقيقة) .
- ❖ الجزء الختامى (فترة التهدئة) وزمنة (١٠ دقائق).

الجزء التمهيدى (التهيئة):

إختيار التدريبات فى هذا الجزء يتوقف على الواجب الرئيسى للوحدة التدريبية، وهدفه تهيئة الجسم وإعداد أجهزته العضوية تدريجياً لتقبل مستوى النشاط، وتمرينات هذا الجزء.

الجزء الرئيسى (فترة التدريب الأساسية):

يحتوى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية على (الأداءات الخداعية – الأداءات الهجومية – الأداءات الدفاعية) فى كرة السلة.

الأداءات الخداعية (عام – خاص):

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة (٣١)، (٣٠)، (٢٠) والمراجع المتخصصة فى كرة السلة (١٢)، (٣٦)، (٣٣)، (٣٩)، (٤٠) قام بتحديد الأداءات الخداعية وتقسيمها إلى:-

- ❖ أداءات خداعية عامه.
- ❖ أداءات خداعية موقفية.

الأداءات الهجومية فى كرة السلة:

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة (٣)، (٢٣) والمراجع المتخصصة فى كرة السلة (١٢)، (٣٦)، (٣٩)، (٤٠) قام بتحديد الأداءات الهجومية فى كرة السلة وتقسيمها إلى:-

- أداءات هجومية تنتهى بالتصويبة السلمية.
- أداءات هجومية تنتهى بالتصويب بالقفز.

الأداءات الدفاعية فى كرة السلة:

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة (١٧)، (٩) والمراجع المتخصصة فى كرة السلة (١٢)، (٣٦)، (٣٩)، (٤٠) قام بتحديد الأداءات الدفاعية فى كرة السلة وتقسيمها إلى:-

- أداءات دفاعية تزيد من الرصيد الحركى للاعب.
- أداءات دفاعية تعتمد على ربط المهارات الدفاعية.
- أداءات دفاعية تتم تحت ظروف متغيرة.

الجزء الختامى (فترة التهدئة):

يهدف الجزء الختامى إلى محاولة العودة بالفرد الرياضى إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان، وذلك بخفض حمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية باستخدام مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية.

درجات حمل التدريب:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث العلمية لتحديد أكثر تصنيفات شدة حمل التدريب استخداماً، وقد توصل الى التصنيف التالى:

- الحمل الأقصى (٩٠ – ١٠٠%) من اقصى ما يتحمله اللاعب.
- الحمل الأقل من الأقصى (٧٥–اقل من ٩٠%) من اقصى ما يتحمله اللاعب.
- الحمل المتوسط (٥٠– اقل من ٧٥%) من اقصى ما يتحمله اللاعب.
- الحمل البسيط من (٣٥% – اقل من ٥٠%) من اقصى ما يتحمله اللاعب

(٣٢: ٧٥، ٧٦) (١٦: ١٧٩، ١٨٠)

أساليب التحكم فى درجات حمل التدريب خلال البرنامج التدريبي:

استخدم الباحث عدد من الأساليب للتحكم فى درجات الحمل خلال البرنامج التدريبى وهي: التحكم فى درجات حمل التدريب من خلال التغيير فى شدة الحمل:

التغيير فى سرعة الأداء:

اتبع الباحث الارتفاع بشدة حمل التدريب عن طريق الزيادة فى سرعة الجرى أثناء تمرينات البدنية، وكذلك زيادة سرعة أداء الأداءات الخداعية قيد البحث، بالإضافة إلى سرعة تنفيذ الواجبات المهارية والخططية، بينما اتبع الباحث خفض شدة الحمل عن طريق خفض نفس المتغيرات قيد البحث.

التغيير فى صعوبة الأداء:

اتبع الباحث الزيادة فى درجة الرقابة للمهاجمين أثناء التدريب المهارى والخططى عند الارتفاع بشدة حمل التدريب، وتخفيض الرقابة على المهاجمين عند خفض شدة حمل التدريب، كذلك تم زيادة عدد التمرينات الخاصة بتنمية الأداءات الخداعية قيد البحث خلال فترة زمنية قليلة عند رفع شدة حمل التدريب وخفض عدد هذه التمرينات خلال نفس الفترة الزمنية عند خفض حمل التدريب.

التغيير فى مسارات الجرى أو العوائق المراد التغلب عليها:

اتبع الباحث تغيير مسارات الجرى خلال تمرينات البدنية، كالجرى فى مربعات أو مستطيلات أو فى أشكال متتالية، كذلك زيادة عدد الحواجز عند تنمية القدرة العضلية بالإضافة إلى استغلال التمرينات التى تحتوى على وجود أكثر من (سلة) داخل الملعب، مع زيادة العدد وذلك عند الارتفاع بشدة الحمل وتقليل هذه العوائق أو الصعوبات التى تقابل اللاعب خلال التدريب عند خفض شدة حمل التدريب.

التغيير فى حجم حمل التدريب وذلك كالآتي:

تغيير فترة أداء التمرين الواحد:

استخدم الباحث التغيير فى فترة أداء التمرين الواحد كوسيلة لتقليل أو زيادة حجم العمل عند أداء تمرين لتنمية مهارة قيد البحث.

التغيير فى عدد مرات تكرار التمرين:

استخدم الباحث هذا المبدأ خاصة عند تنمية مكونات البرنامج التدريبى (الأداءات الخداعية – الأداءات الهجومية – الأداءات الدفاعية).

التغيير فى فترات الراحة البينية:

لقد راعى الباحث فى هذه الفترات إعطاء تمرينات استرخاء وإطالة وتهدئة عامة، حيث ازدادت هذه الفترات عند الارتفاع بشدة حمل التدريب، وفى مرحلة الإعداد للمباريات فازدادت فترات الراحة البينية لارتفاع شدة الحمل خلال هذه المرحلة وازداد استخدام نظام الراحة الإيجابية.

تقويم حمل التدريب خلال البرنامج التدريبي:

على المدرب أن يقيس الحمل العضلى عن طريق خبراته ومعلوماته النظرية والعامة فى مجال التدريب، ولما كان الحمل الداخلى هو انعكاس للحمل الخارجى وجب على المدرب أن يستفيد من هذه العلاقة بين الحملين، لتقويم حجم أو شدة حمل التدريب، ويضيف أيضاً بأن هناك صعوبة فى وضع حمل تدريبى يكون مثالياً لكل اللاعبين دون مراعاة الفروق الفردية التى يجب أن يراعيها المدرب عن طريق الملاحظة المتوالية، وإدراك بعض المظاهر على اللاعبين مثل:

- ❖ انسياب حركة اللاعب، أو أن عضلاته متقلصة وحركته متقطعة.
- ❖ مقدار الجهد المبذول هل هو أقل أو أكثر مما يجب أو بالقدر المناسب.
- ❖ ملاحظة التغيرات التى تظهر على وجه اللاعب.
- ❖ تنفس اللاعب وانتظامه.
- ❖ مقدار العرق المتصبب منه.

ويجب أن يستمر هذا بعد التدريب أيضاً مع اللاعب وفى الأيام التالية وبسؤال اللاعب عن حالته لأن هذا من الأمور الهامة للمدرب لتقويم حمل التدريب (٥: ٢٣، ٢٤).

شدة حمل التدريب الملائمة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبى باستخدام بمعدل ضربات القلب:

قام الباحث باستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب (Target Hart Rate) لتحديد وتوجيه شدة الحمل التدريبى بناء على متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث الأساسية فى فترة الراحة، عن طريق المعادلة التالية:

- ❖ أقصى معدل للنبض (Hrmax) = ٢٢٠ – السن.
- ❖ احتياطى النبض (HRR) (Heart recerve) = أقصى معدل النبض لقلب اللاعب – نبض الراحة.

∴ معدل النبض = النبض وقت الراحة + [(احتياطى النبض × الشدة المطلوبة) ÷ ١٠٠] = ن/ق.

ومن خلال درجات الحمل قيد البحث، والشدة لكل درجة وفقاً لما أسفرت عنه نتائج المسح المرجعى لمتغيرات الحمل الخاصة فقد أمكن تطبيق المعادلة المستخدمة على النحو التالي:

أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ – ١٦ = ٢٠٤ نبضة / دقيقة.

احتياطى النبض = ٢٠٤ – ٧٠ = ١٣٤ نبضة.

مثال: ∴ معدل النبض = ٧٠ + (١٣٤ × ٥٠) ÷ ١٠٠= ١٣٧ ن/ق.

ويوضح الجدول (٨) شدة الحمل الفسيولوجى لعينة البحث الأساسية، والتى تراوحت ما بين أقل من ١٣٦ نبضة/دقيقة إلى ٢٠٢ نبضة/ دقيقة لشدة الحمل الأقصى لعينة البحث.

جدول (١٢)

النبض المستهدف حسب شدة الحمل

النبض	الراحة	احتياطى النبض	النبض المستهدف حسب شدة الحمل			
			٥٠%	٧٥%	٨٥%	١٠٠%
	٧٠	١٣٤	١٣٧ن/ق	١٧٠,٥ن/ق	١٨٣,٩ن/ق	٢٠٤ن/ق

- ❖ محتوى البرنامج التدريبي:
- ❖ مدة البرنامج التدريبى ٨ اسابيع.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع ٥ وحدات تدريبية.
- ❖ زمن الوحدة التدريبية من ١٠٠ إلى ١٢٠ دقيقة.
- ❖ زمن التدريب خلال الاسبوع من ٣٩٠ دقيقة إلى ٥٠٠ دقيقة.
- ❖ زمن التدربى خلال البرنامج ٤٦٩٠ دقيقة متضمنة الاحماء والختام اى يساوى ٧٨,٢ ساعة.
- ❖ العناصر الأساسية للبرنامج الاعداد الخاص، الاعداد ماقبل المنافسات، وشملت (تدريبات مهارية (تمرير، محاورة، تصويب، متابعه) – الأداءات الخداعية (العامة والخاصة) – الأداءات الهجومية فى كرة السلة – الأداءات الدفاعية فى كرة السلة).
- ❖ كانت نسب التدريبات المهارية ٨,٥ % = ٤٠٠ دقيقة.
- ❖ كانت نسب الأداءات الخداعية (عام – خاص) ٤٠,١ % = ١٨٨٠ دقيقة.
- ❖ كانت نسب الأداءات الخططية الهجومية ١٥,١ % = ٧٠٥ دقيقة.
- ❖ كانت نسب الأداءات الخططية الهجومية ١٥,١ % = ٧٠٥ دقيقة.
- ❖ دورة الحمل الفترية (١ : ٢)، (١: ٣).

❖ دورة الحمل الاسبوعية (١ : ٣) – مرفق (١١).

جدول (١٣)

التوزيع الزمنى بالنة المئوية والدقائق للبرنامج التدريبى ككل

مراحل		الاعداد الخاص				الاعداد للمباريات				الاجمالي
الاسبوع		الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	
درجة الحمل	حمل اقصى			•		•	•	•		
	حمل عالي	•	•		•				•	
	حمل متوسط									
هدف المرحلة او الفترة التدريبية		تنمية الأداءات الخداعية والهجومية الدفاعية لناشئ كرة السلة				التركيز على النواحى الفنية والخططية للوصول إلى الفورمة الرياضية				
الجزء التحضيري		٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٦٠٠ ق
الاداءات الدفاعية	%	%٩,٧	%١٣,١	%٨,٣	%١٣,١	%٨,٤	%٨	%٨	%١٣,١	
	ق	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٤٠٠ ق
الاداءات الخداعية الهجومية	%	%٣٦,٩	%٤٠	%٤١,٣	%٤٠	%٤٢	%٤٠	%٤٠	%٤٠	
	ق	١٩٠	٢٣٠	٢٥٠	٢٣٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٣٠	١٨٨٠
الاداءات الخداعية الهجومية	%	%١٤,٦	%١٤,٨	%١٤,٩	%١٤,٨	%١٤,٣	%١٦	%١٦	%١٤,٨	
	ق	٧٥	٨٥	٩٠	٨٥	٨٥	١٠٠	١٠٠	٨٥	٧٠٥ ق
الاداءات الخداعية	%	%١٤,٦	%١٤,٨	%١٤,٩	%١٤,٨	%١٤,٣	%١٦	%١٦	%١٤,٨	
	ق	٧٥	٨٥	٩٠	٨٥	٨٥	١٠٠	١٠٠	٨٥	٧٠٥ ق

الختام	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٤٠٠ ق
الاجمالي	٥١٥	٥٧٥	٦٠٥	٥٧٥	٥٩٥	٦٢٥	٦٢٥	٥٧٥	٤٦٩٠ ق

تطبيق تجربة البحث:

القياس القبلى:

قام الباحث بتطبيق القياس القبلى على أفراد عينة البحث حيث تم تطبيق إختبارات الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية قيد البحث يوم الاربعاء الموافق (٢٠٢٠/٨/٦م)، وتم تطبيق الإختبارات البدنية قيد البحث يوم الجمعة الموافق (٢٠٢٠/٨/٨م)، وذلك بملعب كرة السلة بنادى أبو كبير الرياضى.

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث، وذلك لمدة (٨) أسبوع في الفترة من ٢٠٢٠/٨/٩م وحتى ٢٠٢٠/١٠/٣م بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعية، ويوضح **مرفق رقم (١١)** البرنامج التدريبي المقترح.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية قيد البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية وذلك بعد إنتهاء مدة تطبيق البرامج التدريبية، وذلك في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١٠/٦م ، والثلاثاء الموافق٢٠٢٠/١٠/١٠م..

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٣) مستعينًا بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابى(Mean)
٢. الوسيط (Median)
٣. الانحراف المعيارى (Standard Deviation).
٤. الالتواء (Kurtosis)
٥. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample t-Test).
٦. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples t-Test).
٧. حجم التأثير (Effect Size) في حالة اختبار (ت):

أ. مربع ايتا (η^2).

ب. باستخدام (ES) ويفسر طبقا لمحكات كوهين.

٨. نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغير) Change Ratio

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}} \times ١٠٠$$

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه :" **توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث تحت (١٦ سنة) في متغيرات الأداءات الهجومية فى كرة السلة لصالح القياس البعدي**"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample t Test*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث تحت (١٦ سنة) في متغيرات الأداءات الهجومية فى كرة السلة، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*E S*) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (١٤) و(١٥)، وشكل (٤) و(٥).

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى (لعينة البحث تحت (١٦ سنة) في متغيرات الأداءات الهجومية فى كرة السلة

(ن=١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		(η^2)	(ES)
اختبار دقة التمرير في كرة السلة	عدد	٧,٠٦	٠,٨٠	٩,٦١	٠,٩٢	١٧,٦١	٠,٩٤٨	٢,٩
اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	ثانية	١١,٣٠	٠,١٠	١٠,٦٩	٠,٠٦	٢١,١٦	٠,٩٦٣	٧,٨
اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	٩,٣١	٠,٢١	٨,٧٣	٠,٠٨	١٣,٢٦	٠,٩١٢	٣,٢

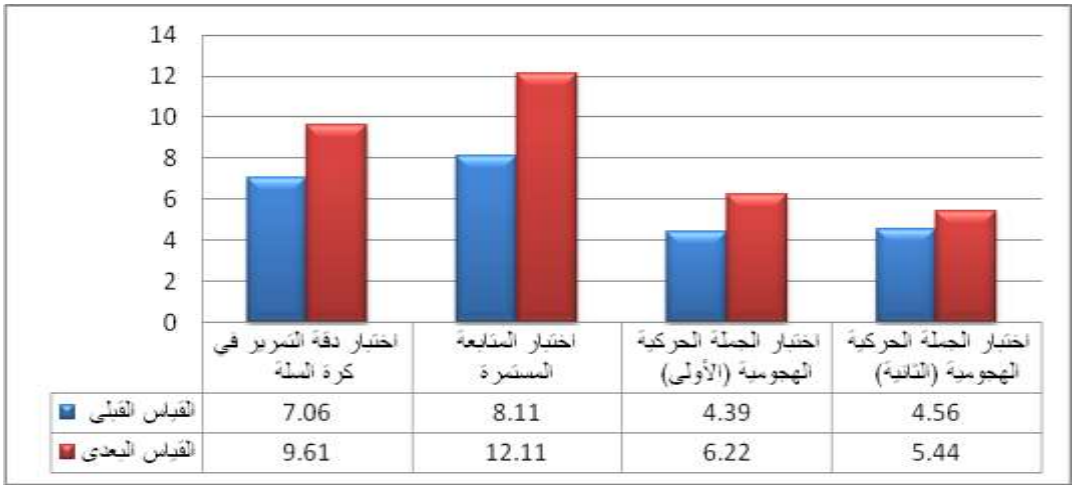
اختبار المتابعة المستمرة	عدد	٨,١١	٠,٧٦	١٢,١١	٠,٧٦	٢٢,١٣	٠,٩٦٦	٥,٣
اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	ثانية	٩,٠١	٠,٠٥	٧,١٢	٠,٠٤	١٢٠,٥٢	٠,٩٩٩	٤٣,٩
اختبار الجملة الحركية الهجومية (الأولى)	ثانية	٨,٨٤	٠,٠٦	٧,٥٧	٠,٠٥	٧٤,٤٠	٠,٩٩٧	٢٥,٠
(تمرير واستلام – محاورة تصويب سلمي)	عدد	٤,٣٩	٠,٦١	٦,٢٢	٠,٥٥	١٢,٥٨	٠,٩٠٣	٣,٢
اختبار الجملة الحركية الهجومية (الثانية)	ثانية	١١,٩٨	٠,٠٤	١١,٠٦	٠,٠٤	١٠٣,٦٢	٠,٩٩٨	٢٢,٣
(متابعة – حركات قدمين – تمرير واستلام – تصويب من القفز)	عدد	٤,٥٦	٠,٥١	٥,٤٤	٠,٥١	٤,٩٧	٠,٥٩٣	١,٧

ت ج (١٧، ٠,٠٥) = ٢,١١

يتضح من جدول (١٤) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٤,٩٧) و(١٢٠,٥٢).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٥٩٣) و(٠,٩٩٩) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*).

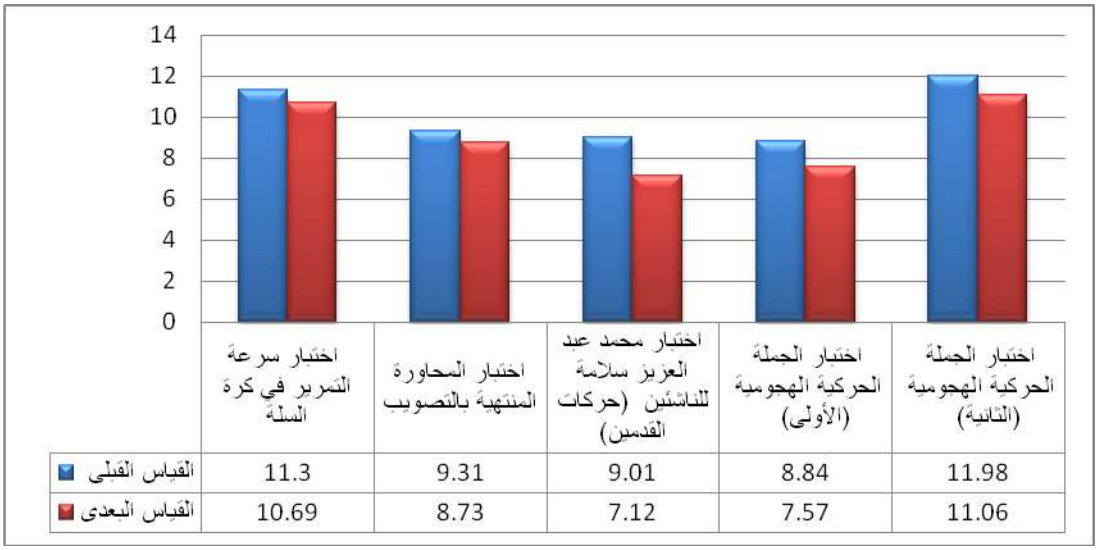
وتراوحت قيم (*ES*) بين (١,٧) و(٤٣,٩) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*).



شكل (١)

الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث تحت (١٦ سنة)

في متغيرات الأداءات الهجومية فى كرة السلة (عدد)



شكل (٢) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث تحت (١٦ سنة)

في متغيرات الأداءات الهجومية فى كرة السلة (ثانية)

جدول (١٥)

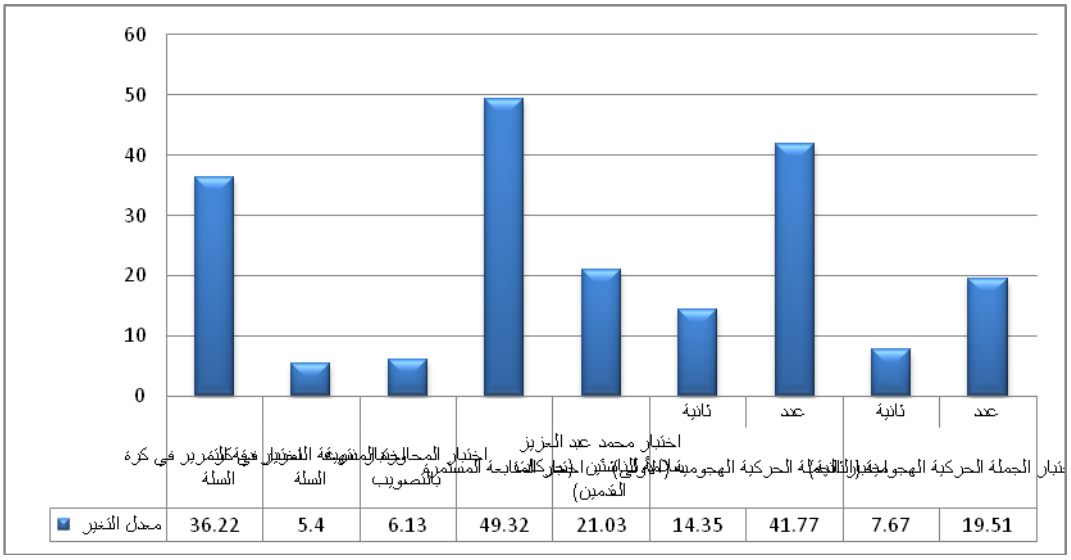
معدل التغير بين درجات لعينة البحث تحت (١٦ سنة)

في متغيرات الأداءات الهجومية فى كرة السلة (ن=١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	معدل التغير
اختبار دقة التمرير في كرة السلة	عدد	٧,٠٦	٩,٦١	٢,٥٦	٣٦,٢٢
اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	ثانية	١١,٣٠	١٠,٦٩	٠,٦١	٥,٤٠
اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	٩,٣١	٨,٧٣	٠,٥٧	٦,١٣
اختبار المتابعة المستمرة	عدد	٨,١١	١٢,١١	٤,٠٠	٤٩,٣٢
اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	ثانية	٩,٠١	٧,١٢	١,٩٠	٢١,٠٣
اختبار الجملة الحركية الهجومية	ثانية	٨,٨٤	٧,٥٧	١,٢٧	١٤,٣٥
(الأولى) (تمرير واستلام – محاورة	عدد	٤,٣٩	٦,٢٢	١,٨٣	٤١,٧٧

تصويب سلمي)					
اختبار الجملة الحركية الهجومية (الثانية) (متابعة – حركات قدمين – تمرير واستلام – تصويب من القفز)	ثانية	١١,٩٨	١١,٠٦	٠,٩٢	٧,٦٧
	عدد	٤,٥٦	٥,٤٤	٠,٨٩	١٩,٥١

يتضح من جدول (١٥) أن قيم (معدل التغير) تراوحت بين (٥,٤) و(٤٩,٣٢).



شكل (٣)

معدل التغير بين درجات لعينة البحث تحت (١٦ سنة) في متغيرات الأداءات الهجومية فى كرة السلة

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول (١٤)، وشكل (١) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في متغيرات الأداءات الهجومية فى كرة السلة للناشئين (تحت ١٦ سنة) ولصالح القياس البعدى، كما يوضح جدول (١٥)، وشكل (٦) ووجود معدل تغير فى الإتجاه الإيجابى تراوح بين (٥,٤٠ %) الى (٤٩,٣٢ %).

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة لكل من **أحمد فاروق العزونى (٢٠١٦م)(٣)، معتزعبده كانون (٢٠١٠م)، محمد أحمد الجمال (٢٠٠٩م)، محمد إبراهيم جاد الحق (٢٠٠٨م)** أن امتلاك اللاعبين لأشكال متنوعة من الأداءات الحركية الخداعية (العامه والموقفية) من خلال البرنامج التدريبى المقترح بما يشابه المواقف المتغيرة للمباراة أتاح لهم اختيار أفضلها في معظم المواقف الفعلية ويزيد من قدرتهم على تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة

المطلوبة التي تمكنه من أداء المهارات الأساسية بكفاءة عالية وسرعة وإتقان وبالتالي أدت إلي تطوير دقة وسرعة لاعبى كرة السلة مما يؤدي ذلك إلي تطوير الاداءات الهجومية.

ويعزو الباحث هذا التحسن فى متغيرات الأداءات الهجومية فى كرة السلة إلى خضوع أفراد عينة البحث إلى التدريب ولمدة (٨) أسبوع بواقع أربع (٥) وحدات تدريبية أسبوعيه أدى إلى وصول أفراد العينة إلى مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة، فبالرغم من ان المهارات الاساسية هامة للاعبي كرة السلة الا ان الاهم من ذلك استخدام هذه المهارات (المنفصلة) بتكوينات مهارية حركية والتدريب عليها في ظروف تشابة المباراة مع التدرج في صعوبة الاداء بوجود مدافع سلبي ثم مدافع ايجابي حتى يكون لهذه المهارات اهمية مؤثرة في مستوى اداء اللاعبين داخل المباراة (١٠ :١٥)

ويؤكد **سيندي جولدنشتاين *Sidney Goldstein*** (**٢٠٠٧م**) ان اللاعب المتميز يجب ان يمتلك القدرة على اداء المهارات الاساسية الهجومية بشكل ممتاز حتى يتمكن من التفوق على المنافسين الى جانب ذلك فهو يتطلب قدرا عاليا من المعرفة بطبيعة تلك المهارات حيث انها لا تؤدي في صورة منفردة بل انها تؤدى في صورة الجمل لذلك فلكي تحقق الجانب المهاري من اتقان الخليط المناسب من المهارات وتنفيذها بالتسلسل الانسب للمواقف التي تتعرض له.

فالخداع من المهارات الأساسية بكرة السلة، وهو مطلب أساسي وهام لأداء العديد من الحركات الأساسية البسيطة والمركبة للتخلص من المدافع في كثير من مواقف وحالات اللعب المختلفة التي يتعرض لها المهاجم سواء بالكرة أو بدونها لخلق فرص ومواقف أكثر يسراً للوصول إلى سلة المنافس وتحقيق الهدف.

ويؤكد **بيل دونوفان *Billee Donovan*** (**٢٠٠٨م**) أن كثير من الفرق تمتلك الخطط الهجومية الرائعه، وان نجاح أى خطه لعب يكمن فى التفاصيل، لذلك نعتمد دائماً فى هجومنا على تطوير المهارات الأساسية للاعبين كقاعده، ومن أهم تلك المهارات الخداع لأنها تعطى لفريق الجاهزية لإنجاز الخطه. (٥٠)

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة **الفرض الأول** الذي ينص على " **توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث تحت (١٦ سنة) في متغيرات الأداءات الهجومية فى كرة السلة لصالح القياس البعدي** ".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

التحقق من صحة الفرض الثانى:

ينص الفرض الثالث على أنه :" **توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث تحت (١٦ سنة) في متغيرات الأداءات الدفاعية فى كرة السلة ولصالح القياس البعدي**"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث تحت (١٦ سنة) في متغيرات الأداءات الدفاعية فى كرة السلة، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*ES*) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (١٤) و(١٥)، وشكل (٧) و(٨).

جت$_{ج}$ (١٧، ٠,٠٥) = ٢,١١

يتضح من جدول (١٢) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (١١,١٦) و(٧١,٩٩).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٨٨٠) و(٠,٩٩٧) (ضخم *Huge*).

وتراوحت قيم(*ES*) بين (٤,٢) و(٢٤,٥) (ضخم *Huge*).

جدول (١٧)

معدل التغير بين درجات لعينة البحث تحت (١٦ سنة)

في متغيرات الأداءات الدفاعية فى كرة السلة

(ن=١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	معدل التغير
اختبار الدفاع ضد الممرر	عدد	٨,٧٢	١٤,٧٨	٦,٠٦	٦٩,٤٣
اختبار الدفاع ضد المصوب	عدد	٥,٣٣	٨,٤٤	٣,١١	٥٨,٣٣
اختبار الدفاع ضد المحاور	ثانية	٢٤,٢٦	١٨,٤٧	٥,٧٩	٢٣,٨٦
اختبار الخطوات الدفاعية	ثانية	٢٩,٣٦	٢٢,٩٤	٦,٤٢	٢١,٨٦

يتضح من جدول (١٧) أن قيم (معدل التغير) تراوحت بين (٢١,٨٦) و(٦٩,٤٣).

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من الجدول (١٧)، وشكل (٨) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في متغيرات الأداءات الدفاعية فى كرة السلة للناشئين (تحت ١٦ سنة) ولصالح القياس البعدى، كما يوضح جدول (١٧)، وشكل (٩) ووجود معدل تغير فى الإتجاه الإيجابى تراوح بين (٢١,٨٦ %) الى (٦٩,٤٣ %).

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة لكل من **معتزعبده كانون (٢٠١٠م)، داليا محمد أبو النصر العرابى (٢٠٠٤م)، عمرو عبد اللاه عبد القادر (١٩٩٩م)** أن تشكيل التدريبات المختارة للبرنامج التدريبى وأداها تحت ظروف ومواقف مشابهة للمنافسة ساهمت بشكل واضح وملموس فى ارتفاع مستوى الأداء الدفاعى للاعبى كرة السلة فى المباريات.

ويعزو الباحث هذا التحسن فى متغيرات الأداءات الدفاعية فى كرة السلة إلى البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام الأداءات الخداعية والذى إستمر لمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية إسبوعية قد ساعد اللاعبين فى التعرف على جميع الأداءات الخداعية والأداءات الهجومية قيد البحث وبالتالى ساعدهم ذلك فى كيفية مواجهة تلك الأداءات بأداءات دفاعية أكثر فاعلية.

فلاعبى الدفاع يجب أن يراقبوا مهاجمى من الفريق المنافس، وفى حالة عدم إدراك لاعب الدفاع واجباته الدفاعية يصبح لاعب الهجوم موضع خطورة، وقد يتسبب هذا فى إيجاد نوع من الخلخلة أو الدربكة فى دفاع الفريق، لذلك فإن تدريب الناشئى على خطط الدفاع الفردية مهم، ويجب أن تنمى بحيث يكتسب خبرات كثيرة تساعده على أداء واجبات مركزه داخل إطار الخطط الدفاعية الجماعية.

والخداع كمهارة هو وسيله مهمة جداً لصرف إنتباه المدافع ودفعة للتصرف علي النقيض من المقصد الحقيقي للاعب القائم بالخداع، لذا على المدافع الإستخدام الملائم لتوازن الجسم بالإضافة إلى تغيير السرعة وهي عناصر جوهرية في إبطال مفعول ما يقوم اللاعب الذى يمتلك الكرة من اداءات. (٧ :٤٢)

فخطط الدفاع الجماعى فى الرياضات الجماعية والتى منها رياضة كرة السلة تعتمد على التفاهم بين لاعبى الفريق، ومعرفة كل منهم لمهامه فى الدفاع بجميع أنواعه تبعاً لاختلاف مواقف اللعب وأيضاً كيفية المساعدة فى التغطية أكثر من مرة وتضييق زوايا تمرير الكرة على لاعبين الفريق المنافس، وأيضاً المراقبة عن بعد مع التغطية للمساحات الخالية. (٥: ١٥٦)

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة **الفرض الثانى** الذي ينص على " **توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث تحت (١٦ سنة) في متغيرات الأداءات الدفاعية فى كرة السلة لصالح القياس البعدي** ".

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي. أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١- البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الاداءات الخداعية طور مستوى الأداءات الهجومية لناشئى كرة السلة تحت (١٦سنة) بنسبة تراوحت ما بين (٥,٤%) و(٤٩,٣٢ .(%

٢- البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الاداءات الخداعية طور مستوى الأداءات الدفاعية لناشئى كرة السلة تحت (١٦ سنة) بنسبة تراوحت بين (٢١,٨٦%) و(٦٩,٤٣.(%

التوصيات:

في ضوء النتائج والاستخلاصات التي توصل إليها الباحث يوصى الباحث بما يلي:

١- إختيار تدريبات الاداءات الخداعية مشابه مع مواقف اللعب التى تحدث فى الملعب حتى يمكن الاستفادة من هذه التدريبات فى تطوير الاداء الهجومى والدفاعى للناشئين.

٢- استخدام الاختبارات المستخدمة فى هذا البحث عند تقييم متغيرات الأداءات الخداعية الهجومية والدفاعية فى كرة السلة .

٣- توجيه نتائج هذا البحث والبرنامج التدريبي للاتحاد المصري لكرة السلة والعاملين في مجال تدريب الناشئين لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج.

أولاً: المراجع العربية:

١- ابراهيم شعلان، محمد عفيفى(٢٠٠١م): كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢- احمد امين فوزي (٢٠٠٤م): كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية للنشر، القاهرة.

٣- احمد فاروق محمد مصطفى العزوني (٢٠١٦م): فاعلية تطوير قدرة تكرار السرعة القصوى على مستوى بعض الاداءات الحركية لدى ناشئ كرة السلة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٤- حسن سيد معوض(٢٠٠٣م): كرة السلة للجميع، ط٧، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥- حسن سيد معوض(٢٠٠٩م): سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات– تطبيقات)، تخطيط التدريب الرياضي، جـ ٤، ط ١، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٦- داليا محمد ابو النصر عرابي (٢٠٠٤ م) : تصميم الاختبارات لمهارة الاداء الدفاعي في كرة السلة ، رسالة دكتوراة ، كلية تربية رياضية بنات ن جامعة حلوان .

٧- عادل رمضان بخيت ، محمود حسين محمود ، احمد خليفة حسن (٢٠١٧ م): كرة السلة (النظرية والتطبيق) ، مركز الكتاب الحديث ، ط١ ، القاهرة .

٨- عمرو عبد الاله عبدالقادر (٢٠١٨م) : المبادئ الأساسية للالعاب الجماعية (كرة سلة) ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٩-Bob Hurley`s (٢٠٠٥): Basketball training – and – conditioning , national – sport – information – centre – Australia ;indexing – partner – contribution.

١٠-Burrall Paye, Patrick Paye (٢٠٠١): Youth Basketball Drills, Human Kinetics , U.S.A.

١١- davide Caprino Urbino University , Urbino. Utaly . Neil David . Clarke ^ Anne Delextrat (٢٠١٢): The effect of an official match on repeated sprint ability in junior basketball players, Kournal of sports Sciences, bolume ٣٠ , Issue ١١ .