

تأثير اسلوب الثراء الحركي على مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية لبراعم السلة

أ.م. د/ أشرف محمد مصطفى صالح

المقدمة 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 تشعب بعض الفروع إلى علوم مستقلة، ويهدف التطور الذي يحدث في العلوم المرتبطة بالرياضة إلى المساهمة في حل مشكلات كل الرياضات بصفة عامة، ورياضة كرة السلة بصفة خاصة.(14:2)

وتعد رياضة كرة السلة إحدى الرياضات التي نالت اهتمام واسعاً على الصعيد الدولي والمحلي بجانب كونها رياضة تنافسية شيقة لما تشمل عليه من مهارات فنية عالية تتطلب قدراً عالياً من المهارات الحركية المختلفة وتعد المهارات الأساسية في كرة السلة هي التي يجب الاهتمام بها عند تدريب الناشئين وخصوصاً في المراحل المبكرة سواء كانت هذه المهارات هجومية أو دفاعية. (6:95)(4:15)

وينفق كلا من "احمد أمين، الفت هلال" (2002م) ، حسن معوض (2010م) وتعد رياضة كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات البدنية والعقلية والنفسية مضافاً إليها مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية، لذلك فإن عملية اختيار وتعليم وتدريب لاعب كرة السلة عملية ذات صعوبة خاصة جداً، وتتم هذه العملية بعدة مراحل بدءاً من إتاحة فرص الاختيار، وتحقيق الدافع والرغبة في ممارسة اللعبة وانتقالاً إلى مرحلة إجراء القياسات والاختبارات البدنية والمهارية للتعرف على أصلح العناصر من بين اللاعبين، ثم مرحلة التعليم والتدريب باستخدام البرامج وطرق التدريب المناسبة.(1:44)(91)

وتتمثل 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. (17:8)

الثراء الحركي يعتمد على المعارف والمهارات والفهم المرتبطين بالوعي الجسمي والنمو والتعبير وتشمل المشاركة وتنمية الأداء والاستمتاع بنطاق عريض من الأنشطة البدنية التي تميز المجتمعات المعاصرة.

³ أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

وهناك حاجة للتركيز على أن المعارف والمهارات والفهم التي نشير إليها هي ذات طبيعة بدنية فقط كما أن تركيز الانتباه ينصب على التنمية البدنية مع الأخذ في الاعتبار تعقد جوانب هذه التنمية . لذلك يعترف التعريف بوجود أبعاد نفسية واجتماعية للتنمية البدنية وأن المهارات والقدرات النفسية مطلوبة لهذه التنمية كما أن المشاركة والأداء في الأنشطة البدنية يجب أن تكون أكثر وضوحاً في تصميم المنهج وطرق تدريسه أكثر مما هو عليه الأمر حالياً " (87:20).

ويدعم واينهيدي Whitehead (2001) هذا التعريف المنقح للثراء الحركي من خلال اقتراح أنه لكي يكون ثرياً حركياً "يحتاج الطفل إلى التمكن من أداء المهارات الحركية الأساسية (داخل نطاق قدراته البدنية) وتطبيقها في عدد من المواقف والأنشطة مع فهم كيفية التعلم أكثر وبشكل مستقل مع وجود الدافعية اللازمة لذلك". (55:23)

ويوضح كل من " عصام عبد الخالق " (2005م)، فريال عبد الفتاح (2010م) أن هناك فرقاً 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، وأوضحا أن البراعة في الأداء لها عوامل شخصية هي المهارات، القدرات الحركية، البناء الجسمي، الخوف، خبرات الطفولة، السن، الشخصية، الاتجاهات. (7 : 349) (15:10)

ومن خلال عمل الباحث في تدريب فرق الناشئين في كرة السلة لاحظ الباحث أن تدريب الناشئين في كرة السلة وخصوصاً المبتدئين يكون بشكل تقليدي حيث يتم التعليم على المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة بشكل عادي من خلال التدرج في تعلم المهارات بدأ من مسك الكرة وحتى كافة أنواع التصويب إلا أن الباحث من خلال اطلاعه على أحدث أساليب التدريب وجد أسلوب جديد يسمى الثراء الحركي (Physical Literacy) يستخدم في تعلم المهارات الأساسية الدفاعية 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.

ومن خلال الخبرات السابقة في تدريب العديد من فرق الناشئين لوحظ أن المبتدئين تحت (10 سنوات) والتي تسمى مرحلة " ميكروباسكت " أثناء المهرجانات يسقط معظمهم أثناء المشي والجري في الملعب بالرغم من أن أدائهم المهارة جيد مما جذب الباحث إلى هذه المشكلة فوجد أن البرامج الذي تقدم إلى المبتدئين برامج تدريب بشكل تقليدي وهو التدريب على المهارات الأساسية الدفاعية الخاصة بكرة السلة التي لا يتناسب مع مراحل النمو وكذلك فلا بد من التعلم أولاً على المهارات الحركية الأساسية ثم المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة وأن المبتدى يمتلك في كرة السلة الثراء الحركي في حركاته وأدائه والذي ينبع أساساً من الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية والتي من خلالها يبنى الأساس للمهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير أسلوب الثراء الحركي على مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية

الدفاعية لبراعم السلة.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب النثرء الحركي على مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية

الدفاعية لبراعم السلة

فروض البحث:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في المتغيرات البدنية لصالح وفي اتجاه متوسطات القياسات البعديّة.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في بعض المهارات الاساسية الدفاعية في كرة السلة لصالح وفي اتجاه متوسطات القياسات البعديّة.

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث:

النثرء الحركي:

كما يعرفها "موريون Murry" (2007م) بأنه أسلوب يساعد اللاعب على أداء المهارات الحركية الأساسية بأسلوب متنوع وابتكاري في المواقف المختلفة وإكسابه الثقة بالنفس والاتزان. (91:22)

كما يعرفه "وايتهيد Whitehead" (2010م) هو أسلوب يساعد اللاعبين على إدراك جميع المهارات الحركية مما يساعد اللاعب على إتقان المهارات المختلفة وتوقع الاحتمالات في المواقف المختلفة والاستجابة لهذه المواقف بشكل مناسب يتميز بالخيال والاتزان والثقة بالنفس. (6 :23)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث واعتمد الباحث في هذه الدراسة على التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة تحت (10) سنوات بنادي الطيران والمسجلين ضمن سجلات الاتحاد المصري لكرة السلة لموسم 2018-2019م من قوام مجتمع البحث الأصلي وعدده (20) لاعب بالإضافة الى (8) ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

شروط اختيار العينة:

- اختيار الناشئين من المرحلة السنية تحت (10) سنة .
- جميع أفراد العينة مسجلين في الاتحاد المصري لكرة السلة .
- استبعاد الناشئين 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 الدفاعية قيد البحث.
جدول (1) توصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=28

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	السن	سنة	15.98	16.00	0.21	1.50-
2	الوزن	كجم	57.87	62.00	0.52	1.06-
3	الطول	سم	169.15	169.00	0.32	0.41
1	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	90.60	89.75	0.58	1.16
2	اختبار الرشاقة	ث	16.61	16.55	0.65	0.99
3	اختبار القدرة	سم	16.82	17.25	0.41	0.49-
4	اختبار عدو 30م	ث	4.88	4.91	0.63	0.60-
1	اختبار تحركات دفاعية (1)	ث	10.01	9.89	0.21	0.05
2	اختبار خطوات جانبية	عدد مرات	2.78	3.00	0.69	0.58-
3	الأداء الدفاعي	ث	23.85	23.94	0.22	0.83-

يتضح من جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لدى أفراد العينة وتوضح 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 الدفاعية قيد البحث
جدول (2) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لبيان التكافؤ

$$n=1=2=10$$

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
	معدلات دلالات النمو					
1	السن	15.98	0.05	15.99	0.02	0.83*
2	الوزن	56.56	9.04	57.18	8.01	0.87*
3	الطول	169.81	9.95	168.50	10.47	0.36*
	المتغيرات البدنية					
1	اختبار قوة عضلات الرجلين	90.68	15.76	90.53	17.11	*0.02
2	اختبار الرشاقة	16.58	1.17	16.64	1.01	*0.15
3	اختبار القدرة	16.90	2.64	16.75	2.63	*0.16
4	اختبار عدو 30م	4.98	0.51	4.78	0.62	*1.00

المتغيرات المهارية					
1	اختبار تحركات دفاعية(1)	11.22	0.52	11.15	0.62
2	اختبار خطوات جانبية	3.10	0.21	2.88	0.23
3	الأداء الدفاعي	22.52	0.058	22.66	0.41

*قيمة (ت) عند مستوى معنوية $0.05 = 1.69$

يتضح من جدول رقم (2) 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 الرستاميتير (لقياس الطول والوزن).
- ساعة إيقاف .
- شريط قياس .
- كرة سلة .
- مسطرة مقسمة أو شريط مقاس .
- جهاز الديناموميتر .

قياسات واختبارات البحث

أ - القياسات الأساسية لعينة البحث

- 1- السن : تم احتسابه لأقرب شهر عند بداية القياس القبلي.
- 2- الطول الكلي للجسم : تم قياسه لأقرب سنتيمتر واحد وباستخدام مقياس الطول.
- 3- وزن الجسم : تم قياسه لأقرب كيلو جرام باستخدام ميزان طبي معاير.

ب- الاختبارات البدنية للاعب كرة السلة مرفق رقم (3)

1- قوة عضلات الرجلين : تم قياس قوة عضلات الرجلين بالكيلو جرام أو بالرتل باستخدام جهاز الديناموميتر .

2- القدرة Power Tests : اختبار قدرة الرجلين تم قياس قدرة الرجلين باستخدام الوثب العمودي من الثبات Vertical Jump .

3- السرعة : اختبار السرعة 30 متر عدو وتم قياس السرعة لأقرب (ث).

4- الرشاقة : تم قياس الرشاقة باختبار الجري الزجاجي بين الأقماع .

ج - الاختبارات المهارية مرفق (3)

1-5

ختبار التحركات الدفاعية (1).

6- اختبار الخطوات الجانبية .

7- اختبار الأداء الدفاعي.

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها (8) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية من نادي الطيران، وأجري عليهم الاختبارات بمعاونة المساعدين، وذلك يوم 2018 / 6/24 إلى يوم 2018/ 6/ 26 ، حيث قام الباحث ببعض الاختبارات المقترحة البدنية والمهارية الدفاعية على السادة الخبراء في مجال كرة السلة والمبينة أسمائهم مرفق (1) من خلال الاستمارة المقترحة مرفق (2) **الهدف من هذه الدراسة:**

- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق من إجراءات وفقاً 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 مدي مناسبة المكان للأدوات المخصصة لإجراء الاختبارات.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية الدفاعية قيد البحث

قام الباحث بحساب صدق التمييز بين مجموعتين أحدهما مميزة وأخرى غير مميزة (ناشئين) وبلغ عدد كل مجموعة (8) ناشئين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج عينة البحث وجدول (3) يوضح

الصدق للاختبارات قيد البحث. حساب معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

جدول (3) دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى في متغير الاختبارات البدنية والمهارية الدفاعية قيد البحث لدى عينة التقنين

ليبيان معامل الصدق ن=8

م	الاختبارات البدنية	الارباعى الأعلى		الارباعى الأدنى		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
1	اختبار قوة عضلات الرجلين	115.50	2.04	69.37	2.95	46.13	*25.68
2	اختبار الرشاقة	14.09	0.40	17.07	0.31	2.98	*11.57
3	اختبار القدرة	21.25	0.50	10.87	1.03	10.38	*18.11

4	اختبار عدو 30م	3.48	0.16	5.37	0.051	1.89	*21.83
5	اختبار تحركات دفاعية	8.27	0.26	10.47	0.095	2.20	*15.48
6	اختبار خطوات جانبية	4.75	0.50	1.75	0.50	3.0	*8.48
7	الأداء الدفاعي	20.63	0.063	24.09	0.35	3.46	*19.40

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

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي 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 الدفاعية قيد البحث:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام إعادة الاختبارات على نفس العينة بعد فترة زمنية فاصلة قدرها أسبوع بين التطبيقين وذلك خلال الفترة من 2018/7/1م إلى يوم 2018/7/6م و جدول (4) ، يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني .

جدول (4) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لدى عينة التقنين ن=8

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات البدنية	م
	ع±	س	ع±	س		
*0.89	5.36	89.93	7.45	89.69	اختبار قوة عضلات الرجلين	1
*0.91	1.92	16.52	2.16	16.63	اختبار الرشاقة	2
*0.87	2.15	18.10	1.89	17.25	اختبار القدرة	3
*0.91	0.76	5.08	0.63	5.14	اختبار عدو 30م	4
*0.86	1.46	10.15	1.23	10.29	اختبار تحركات دفاعية	5
*0.91	1.12	3.05	1.22	2.88	اختبار خطوات جانبية	6
*0.89	2.97	24.11	3.48	24.31	الأداء الدفاعي	7

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

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في اختبار القدرات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات

البرنامج التدريبي

هدف البرنامج

يهدف البرنامج لتصميم برنامج تدريبي للثراء الحركي لتطوير تحقيق الثراء الحركي للناشئين (عينة البحث) وتطوير مستوى أداء المهارات الأساسية الدفاعية قيد البحث.

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 والإختبارات .
- توافر الأدوات الخاصة بالإعداد البدني والمهارى 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.
- تتناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين .
- عدد الأسابيع التدريبية المقررة 12 أسبوع .
- تنوع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونة .

تخطيط البرنامج : مرفق (9)

- مدة البرنامج (12 أسبوع) .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية 3 وحدات أسبوعية .
- زمن الوحدة التدريبية (60 - 90ق) .
- زمن الإحماء والتهديئة (5ق) خارج زمن الوحدة التدريبية .
- اختيار تدريبات الإحماء والبرنامج .
- راعى الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل واستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي.
- استخدم الباحث طرق التدريب المختلفة وهي: 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 (55% : 65%) والحمل المتوسط ما بين (65% : 75%) والحمل أقل من

- الأقصى ما بين (75% : 90%) إلى حدود مقدرة الناشئ .
- وقد راع الباحث توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (3 : 1) لتنماشى مع المرحلة السنوية .
 - التكرارات لتدريبات المشي والوثب الحر (8 : 16) تكرار .
 - المجموعات (3 : 5) مجموعات .
 - فترات الراحة تتراوح بين (90ث : 240ث) .
 - 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

قام الباحث بإجراء القياس القبلي يوم السبت الموافق 2018/6/28م قبل بدأ البرنامج بغرض إجراء اعتدالية البيانات لعينة البحث وإجراء القياس القبلي لعينة البحث .

تطبيق البرنامج التدريبي

تم تطبيق البرنامج التدريبي على اللاعبين (عينة البحث) في الفترة من 2018/7/1م إلى يوم 2018/9/20م.

القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياس البعدي يوم 2018/9/23م , 2018/9/25م بعد الأسبوع الثاني عشر (انتهاء البرنامج التدريبي) .

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية عن طريق برنامج الحزم الإحصائية SPSS باستخدام المعاملات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
معامل الالتواء	معامل الارتباط	اختبار " ت "
نسبة التحسن المئوية		

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (5) دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لناشئي كرة السلة عينة البحث في اختبارات المهارات الدفاعية لدى مجموعة البحث التجريبية" ن=10

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
	س	ع±	س	ع±				
اختبار تحركات دفاعية(1)	11.22	0.52	8.80	0.21	2.42	%27.5	3.98	دال
اختبار خطوات جانبية	3.10	0.21	5.85	0.52	2.75	%88.70	3.42	دال
الأداء الدفاعي	22.52	0.058	18.21	0.22	4.31	%23.66	3.52	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.895

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارية الدفاعية لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (6) "دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لناشئي كرة السلة عينة البحث في اختبارات المهارات الدفاعية لدى مجموعة البحث الضابطة" ن=10

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
	س	ع±	س	ع±				
اختبار تحركات دفاعية(1)	11.15	0.62	10.11	0.21	1.04	%10.28	2.66	دال
اختبار خطوات جانبية	2.88	0.52	3.98	0.018	1.10	%38.19	2.54	دال
الأداء الدفاعي	22.66	0.41	20.10	0.12	2.56	%12.73	2.61	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.895

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الدفاعية لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (7) "دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات البعدية لناشئي كرة السلة مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الدفاعية" ن=1 ن=2 ن=10

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت)	مستوى الدلالة
	س	ع±	س	ع±		
اختبار تحركات دفاعية(1)	8.80	0.21	10.11	0.21	3.11	دال
اختبار خطوات جانبية	5.85	0.52	3.98	0.018	3.52	دال
الأداء الدفاعي	18.21	0.22	20.10	0.12	3.42	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.725

يتضح من جدول (9) 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 (0.05).

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (5)، (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي السلة ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح للثراء الحركي والمطبق على ناشئي كرة السلة عينة البحث.

ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى انتظام ناشئي السلة في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مهارات الثراء الحركي 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.

لذا يرى بيرتون *Burton* (1998م) (18) 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 والخططية 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.

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي قيد البحث قام على تدريب وتعليم الناشئين من خلال مواقف تعليمية سهلة وشيقة وفق شروط وقواعد سهلة، حيث يجب وضع الناشئين 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 الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الثراء الحركي قد أدى إلى تحسن وتطوير مستوى الصفات البدنية لدى ناشئي المجموعة التجريبية وبهذا يتحقق الفرض الأول.

ويتضح من تلك نتائج كلاً من " محمد جمال " (2016م) (13)، هبه عاشور (2014م) (17) أن تنمية مهارات الحركة الأساسية تمثل حجر الزاوية للتنمية العامة للثراء الحركي وعلى غرار أهمية تعلم الأبجدية والأصوات لكي تقرأ أو تعلم الأرقام والجمع والطرح لضبط دقاتر الحسابات فإن تنمية مهارات الحركة الأساسية حاسمة إن أردنا للطفل أن يطبق تلك المهارات داخل وعبر عدد من الأنشطة الرياضية، وقد أظهرت الدراسات أنه بدون تنمية تلك المهارات الأساسية يختار الكثير من الأطفال والمراهقين الانسحاب من الرياضة والعودة إلى خيارات غير نشطة وغير صحية خلال أوقات فراغهم.

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد العينة قيد البحث عند مستوى دلالة 0.05 في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح متوسطات درجات

القياسات البعدية ويرجع الباحثة تلك النتيجة الى استخدام البرنامج المقترح بالسلوب الثراء الحركي والذي أدى الى تحسن في مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات كرة السلة حيث اشتمل على تمرينات مختلفة بأدوات مختلفة ادت الى القدرة على فهم جوانب الحركة المثالية للمهارة قيد البحث.

ويتفق كل من " فائز بشير " (2007م) (9) ، " محمد عبد الرحيم " (2010م) (14) أن الأعداد المهاري للعبة كرة السلة له أهمية كبرى حيث أن المهارات الحركية الرياضية هي العنصر الرئيسي التي تتركب منها صورة وشكل المنافسة ، فعملية الإعداد 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 " (2004م) (11) أن المهارات الحركية الأساسية تحتل أهمية متزايدة و متميزة 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.

ويرى الباحث أن لاعب كرة السلة يجب أن يمتلك قدرًا و فيرًا من المهارات المختلفة يأتي على رأسها القدرة على أداء مهارات الأساسية المختلفة، ويجب أن يتم إعداده جيدًا لأداء المهارات 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* " (2003م) (19)، " مفتى إبراهيم " (2001م) (16) على أن كفاءة المدافعين هي الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طول المباراة فلاعب كرة السلة يجب أن يمتلك قدرًا و فيرًا من المهارات الدفاعية المختلفة التي من شأنها أن تساعد على لعب وإجادة الدفاع.

وهذا ما يؤكد كلاً من " محمد إبراهيم " (2003م) (12)، " هبه عاشور " (2014م) (17) في أن المهارات الأساسية مطلوبة لنجاح اللعب ، ولا يمكن إغفال أهميتها 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 يتربح على رأسها القدرة على أداء الدفاع ويكون معداً إعداداً جيداً فهذا يعنى تميزه بالقدرة على الأداء الدفاعي بالإضافة إلى الهجوم.

ولقد اتفقت نتائج الدراسات التي تناولت تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية مع نتائج الباحث كدراسة " محمد جمال " (2016م) (13)، هبه عاشور (2014م) (17).

لذا يرى برتون Burton (2004) (18) 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.

ويرى الباحث إن أمكن للأطفال تعلم القواعد والتكتيكات الأولية (التشكيلات الدفاعية) عبر قطاعات الألعاب فإنهم سيكونون في موقف أفضل لتوقع وتطوير أنساق اللعب ووفقاً للمفاهيم العامة عن الثراء الحركي عند وايتهد Whitehead (2001) فإن الأطفال المتمتعين بثراء الألعاب يمكنهم "قراءة اللعبة" وتوقع الألعاب أثناء تطورها كما يمكنهم قراءة وفهم عدد كبير من الألعاب وليس مجرد لعبة واحدة. (23 : 127 - 138)

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي قيد البحث قام على تدريب وتعليم الناشئين من خلال مواقف تعليمية سهلة وشيقة وفق شروط وقواعد سهلة ، حيث يجب وضع الناشئين 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 الدفاعية لكرة السلة يجب أن تنال الاهتمام الكبير في برامج التدريب للناشئين ، وفي ضوء ما سبق يرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية قد أدى إلى تحسن وتطوير المهارات الأساسية الدفاعية - قيد البحث - لدى ناشئي كرة السلة وبهذا يتحقق الفرض الثاني .

الاستنتاجات

- (1) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح للثراء الحركي على بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياسات البعدية.
- (2) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح للثراء الحركي على بعض المهارات الأساسية الدفاعية لصالح القياسات البعدية.

التوصيات

- (1) الاهتمام بوضع برامج تدريبية (باستخدام الثراء الحركي) مقننة على أسس علمية سليمة لتنمية المتغيرات البدنية برياضة كرة السلة.
- (2) استخدام تدريبات الثراء الحركي لتحسين المتغيرات المهارية الأساسية الدفاعية لدى ناشئي كرة السلة
- (3) يجب الاهتمام بإجراء الدراسات والبحوث العلمية على الثراء الحركي لما له من أهمية كبيرة على نتائج مسابقات كثيرة في مجال كرة السلة.

المراجع

- 1- احمد أمين فوزي , الفت هلال مبادئ كرة السلة , الفنية للطباعة والنشر , الإسكندرية , 2002م.

- 2-أسامة كامل راتب: النمو الحركي (لنمو المتكامل للطفل والمراهقة)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- 3-أحمد محمد الطنطاوي: فاعلية تطوير القدرة الهوائية واللاهوائية وأثرها على بعض المكونات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداءات المهارية لناشئي كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2005م.
- 4-انجي عادل متولي: دراسة تحليلية للطرق الدفاعية لكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2000م.
- 5-حسن سيد معوض فن كرة السلة (الدفاع الفردي) ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، 2010م.
- 6-حسينى سيد أيوب: كرة السلة المنهجية ، المتحدون للطباعة ، ط1 ، الزقازيق، 2004م.
- 7-عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، 2005.
- 8-على محمد العجمي تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2002م.
- 9-فائز بشير حمودان وآخرون أسس ومبادئ كرة السلة، مديرية دار الكتب، الموصل، 2007م
- 10-فريال عبد الفتاح كرة السلة قانون -تاريخ - لياقة -مهارات - خطط - تدريبات ، 2010م.
- 11-كمال الدين درويش: تحديد مستويات القدرات البدنية"، المركز القومي للبحوث، الأمانة الثقافية، ط8، 2004م.
- 12-محمد إبراهيم جاد الحق: تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردي للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2003م.
- 13-محمد جمال على فرج: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الثراء الحركي على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة للبراعم تحت 9 سنوات، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لبحوث التربية الرياضية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2016م.
- 14-محمد عبد الرحيم إسماعيل كرة السلة تطبيقات عملية الهجوم، الطبعة الثانية، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2010م.
- 15-مصطفى محمد زيدان ، جمال رمضان موسي: تعلم ناشئي كرة السلة، الطبعة الرابعة، 2008م
- 16-مفتى إبراهيم حماد " التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م،
- 17-هبة أحمد إبراهيم عاشور: برنامج تدريبي باستخدام الثراء الحركي وتأثيره على تنمية المهارات الأساسية والهجومية لناشئي كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2014م.

18- Burton, A. W., & Miller, D. E Movement 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 PraitCoaching beginning Basketball, contemporary books, inc, Chicago, 1999 .

21– Nancy Liberman et aBasketball for women, laman 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