

تأثير استخدام أسلوب Read & React علي تطوير الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣

* أ.م.د/ محمود محمد نجيب حسين

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

مقدمة ومشكلة البحث

كرة السلة من الأنشطة التي يغلب عليها الطابع السريع في كافة إيقاع اللعب وبعد إبتكار الإتحاد الدولي مسابقة ٣×٣ كأحد المنافسات المعتمدة والتي أقيمت أول بطولة لها في اليونان ٢٠١٢م وشارك فيها (٢٤) دولة حصلت فيها مصر على المركز الرابع عشر على مستوى البطولة يشير عادل رمضان وآخرون (٢٠١٧م) أن كرة السلة الحديثة تتميز بالسرعة وديناميكية تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع وتبعاً لهذا التغيير المستمر لمواقف اللعب تبرز أهمية إتقان واستخدام المهارات الأساسية والقدرة علي إنتقاء أنسابها بما يتماشى مع طبيعة كل موقف من مواقف اللعب .

(٩ : ٥)

يؤكد كلا من محمد عبد الرحيم (٢٠٠٣م) و أيمن الكيكي (٢٠٠٣م) علي أن مواقف اللعب في مباريات كرة السلة تعتمد علي استخدام المهارات الفردية للاعب في تخطي المدافع (موقف لاعب ضد لاعب) ولا ينبغي للخطط الفردية أن تكون الهدف الرئيسي للخطط الهجومية لذلك يجب التنسيق بين المهارات الفردية للاعبين لأداء عمل جماعي موحد ، ولذلك يظهر لنا أهمية الإعداد الخططي الذي يهدف إلي تطوير الأداءات الفردية والإستفادة منها في إطار عمل جماعي موحد . (١٥ : ٦٣) (٧ : ٣٢)

يشير David Leman (٢٠٠٩م) إلي أن الهجوم المتكامل في كرة السلة هو إستراتيجية هجومية تهدف إلى تحقيق أقصى إستفادة من مهارات اللاعبين وتنسيقهم، مما يؤدي إلى خلق فرص تسجيل فعالة كما يعتمد الهجوم المتكامل على التحرك بدون كرة لخلق المساحات وتغيير الإتجاهات و التمير السريع التعاون بين اللاعبين قراءة تحركات الدفاع وإستغلال نقاط الضعف في الدفاع . (٣٢)

قام المدرب **Rick Torbett** بالبحث عن فكر خططي يعتمد علي إطار محدد من المبادئ قائم علي العمل الجماعي لايحتاج إلي لاعبين بمستوي عالي من الذكاء يتحرك فيه اللاعبون كوحدة واحدة ويعطي فرص متساوية للاعبين للتصويب .

وتكمن أهمية إستخدام Read & React في تنمية المهارات الأساسية مثل المحاوره والتمرير والتصويب وتطوير وعي اللاعبين الصغار بأهمية التحركات داخل الملعب والمحافظة علي المسافات بينهم والتوقيت المناسب لأداء المهارة وتقنين حركة اللاعبين في الملعب بشكل من الوعي والتنظيم كل ذلك يسهم في توفير حلول هجومية جديدة لمواقف اللعب المختلفة .

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب البراعم يحاول تطبيق إستراتيجية لبناء الهجوم لدي براعم كرة السلة لكي يدركوا ماذا سيفعل عندما لا يكون مستحوذ علي الكرة (قطع - حجز - متابعة هجومية) وماذا سيفعل عندما يستحوذ علي الكرة (مسك الكرة جيداً - مواجهة الملعب - التفكير وإتخاذ القرار المناسب) وكذلك تعليمه ما الذي يفكر فيه (التصويب - التمرير - المحاوره) وبذلك يصبح اللاعب مدرك لما يفعله مما يسهم في تأسيس وبناء جيل مميز من اللاعبين يمتلكون مبادئ وأسس الإعداد الخططي وبالتالي يسهموا في رفع مستوى فريقهم .

ومن خلال ملاحظة الباحث لنظام مسابقات الميني باسكت نجد أن الدور الأول لمرحلة ١١ سنة يتضمن لعب مباريات ٣×٣ ، وفي الدور الثاني تلعب مباريات ٤×٤ ، وفي هذه المرحلة السنية يهتم المدربون بتنمية المهارات الأساسية ورفع مستوى الكفاءة البدنية لدي البراعم ، ومن هنا إهتم الباحث بفكرة تأسيس وتعليم البراعم كيفية إستخدام المساحات في الملعب وكيفية التحرك بدون كرة لخلق فرص تصويب أكثر فاعلية علي السلة بالإضافة إلي تعليم البراعم أهمية التحرك معاً كفريق وكيفية دعم بعضهم البعض في الهجوم ، وهذا ما نسميه بفلسفة بناء الهجوم لبراعم كرة السلة .

ومن خلال العرض السابق وتأسيساً على ما سبق ذكره جاءت فكرة البحث والتي تتمثل في معرفة "تأثير إستخدام أسلوب Read & React علي تطوير الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣"

هدف البحث

يهدف البحث إلي محاولة التعرف علي " تأثير إستخدام اسلوب Read & React علي تطوير الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ " والذي يمكن تحقيقه من خلال مجموعة من الأهداف الفرعية التالية :

١. تصميم برنامج تدريبي قائم علي أسس ومبادئ اسلوب **Read & React** لتطوير الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة .
٢. تصميم مجموعة من التدريبات قائمة علي أسس ومبادئ اسلوب **Read & React** تسهم في وضع إستراتيجية للبناء الهجومي لبراعم كرة السلة .
٣. التعرف علي تأثير إستخدام أسلوب **Read & React** علي تطوير الأداء المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ .
٤. التعرف علي تأثير إستخدام أسلوب **Read & React** علي تطوير الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ .
٥. التعرف علي تأثير إستخدام أسلوب **Read & React** علي نسب تطوير الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ .

فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة لصالح القياس البعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ .
٢. توجد نسب مختلفة بين تكرارات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي لعينة البحث في مستوى الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ .

مصطلحات البحث

• اسلوب **Read & React** *

هو فلسفة هجومية قائمة علي القراءات وردود الفعل والتي يتم دمجها في نظام يعتمد علي مجموعة من المبادئ والأسس التي تتدرج مراحلها من السهل إلي الصعب بهدف توفير فرصة تصويب سهلة علي السلة ، كما أنه يوفر فرص متساوية للاعبين للتصويب علي السلة .

• الأداءات المهارية

"هي عبارة عن تكوين هجومي بين لاعبين أو أكثر يتحركون بتوافق جيد للقيام بمجموعة من الإجراءات الفنية في اتجاه سلة الخصم بهدف خلخلة دفاعه وإيجاد ثغرة يمكن إحراز نقاط منها " . (١٧ : ٦٤)

• براعم كرة السلة *

" هي المرحلة السنية تحت ١١ سنة والتي تمارس رياضة كرة السلة المصغرة في الاندية الرياضية" .

الدراسات المرجعية

أولا : الدراسات العربية

- ١- قام عبد الرحمن ابراهيم (٢٠٢٠م) (١١) بدراسة بعنوان " فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكايو التنافسية داخل المساحات المصغرة علي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي بعض الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت" حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة ، وتمثلت عينة البحث في (٢٠) لاعب تحت ١٧ سنة ، وكانت أهم النتائج تشير الي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي علي نسب تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة و بعض الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث للاعبين كرة السلة بدولة الكويت .
- ٢- قام مبارك العجمي (٢٠١٩م) (١٤) بدراسة بعنوان " فاعلية برنامج تقني لتحسين الاداء الخططي لناشئي كرة السلة " حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخري ضابطة ، وتمثلت عينة البحث في (٣٠) ناشئ ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التقني على المجموعة الضابطة التي طبقت البرنامج التقليدي للإعداد الخططي في معظم متغيرات الأداء الخططي الهجومي والدفاعي ، وأن البرنامج التقني أدى لزيادة فاعلية الأداء الخططي الهجومي والدفاعي لناشئي كرة السلة .

ثانيا : الدراسات الأجنبية

- ١- قام Dimitris, Katerina, Anestis (٢٠٢٣م) (٢٥) بدراسة بعنوان " تحليل التكتيكات الهجومية المستخدمة من قبل لاعبي كرة السلة ذات المستوى العالي من مختلف الفئات العمرية " كان الهدف هو تسجيل السلوك التنافسي الهجومي للرجال والفتيان من خلال تحليل مباريات بطولة العالم لتحديد ما إذا كان اختيار التكتيكات فيها يعتمد على الفئة العمرية التي ينتمون إليها ، وإشتمات العينة علي تحليل (٢٩٩٧) حركة قامت بها المنتخبات الوطنية ، وكانت أهم النتائج أن مجموعة الناشئين أظهرت نسبة أعلى في الهجمات السريعة ، وفي الهجوم الحركي، في الهجمات التي بدأت بعد سرقة وارتداد هجومي .

* تعريف إجرائي

- ٢- قام Jakob , Aleksandar, Keana (٢٠٢١م) (٢٧) بدراسة بعنوان " الفرق بين الهيكل الهجومي بين كرة السلة الأوروبية والأمريكية ذات المستوى الأعلى " حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتمثلت عينة البحث في تحليل (٣٠) مباراة أوروبية وأمريكية ، وكانت أهم النتائج إعتقاد كرة السلة الأوروبية بشكل أكبر على Set Play والتحكم مع الزيادة العددية وفي

استخدام PICK AND ROLL بينما تعتمد كرة السلة الأمريكية بشكل كبير على التحول الهجومي السريع مع زيادة كبيرة في استخدام المواقف الفردية التي تواجه السلة .

إجراءات البحث

• منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة .

• مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث براعم كرة السلة تحت ١١ سنة ، والمسجلين في منطقة القليوبية التابعة للإتحاد المصري لكرة السلة لموسم ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م .

• عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة السلة بنادي بنها الرياضي تحت ١١ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م ، وقد بلغ إجمالي حجم عينة البحث (٢٠) برعم مسجل ضمن منطقة القليوبية التابعة للإتحاد المصري لكرة السلة .

- تجانس عينة البحث

✓ تم إيجاد التجانس لعينة البحث ككل والبالغ عددهم (٣٠) برعم في كرة السلة للتأكد من وقوعها تحت المنحني الإعتدالي في متغيرات النمو (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) وذلك ما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

ن = ٢٠

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات النمو

م	المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	مقاييس التوزيع	
			المتوسط	الوسيط	المنوال		معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	الطول	سم	١٤٩.٥٥	١٥٠	١٥٠	٢.٠١٢	١.٠٢٨-	٠.٨٧
٢	الوزن	كجم	٤٨.٣٤	٤٨.٤٥	٤٩	٠.٨٣٧	٠.٢٨-	١.١٠-
٣	العمر الزمني	سنة	١٠.٧٤	١٠.٧٥	١٠.٨	٠.١٦٩	٠.٢٢٦	٠.٩٥-
٤	العمر التدريبي	سنة	١.٨	٢	٢	٠.٦٩٦	٠.٢٩٢	٠.٧٣-

يتضح من جدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات "الطول-الوزن-العمر الزمني-العمر التدريبي" حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تتحصر بين (٣±) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات .

✓ كذلك تم إيجاد التجانس لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لبراعم كرة السلة قيد البحث

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في الإختبارات البدنية ن=٢٠

م	المتغيرات	الإختبار	الدرجة	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	مقاييس التوزيع	
				المتوسط	الوسيط	المنوال		معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السرعة	العدو ٢٠ متر	ثانية	١١.٨	١١.٨	١٢	٠.١٧٩	٠.٤٥-	١.٢٠٢-
٢	قوة عضلية	دفع كرة طبية ١ كجم	سم	٣٧١	٣٧٠	٤	٢١.٢٥	٠.١٤٨	١.٣٣٢-
٣	قوة عضلية	الوثب العمودي لسارجنت	سم	١٠.٥١	١٠.٥	١٠.٥	٠.٢٠٧	٠.٣٠٥-	٠.٤٨٢
٤	رشاقة	الجري الزجراجي	ثانية	٦.٠٢	٥.٩٥	٥.٨٠	٠.٢٠٦	١.١٤٣	١.٨٢٩
٥	المرونة	ثني الجذع أماما أسفل	سم	١.٤	١	١	٠.٥٠٣	٠.٤٤٢	٢.٠١٨-
٦	الدقة	التصويب علي الدوائر	درجة	٩.٨	١٠	٩	٠.٨٣٤	٠.٤١٢	١.٤٣٤-

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في الإختبارات المهارية ن=٢٠

م	المتغيرات	الإختبار	الدرجة	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	مقاييس التوزيع	
				المتوسط	الوسيط	المنوال		معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	المحاورة	المحاورة بالكرة بين الأقماع	ثانية	١٢.٧٩٥	١٢.٨	١٢.٨	٠.٠٧٦	٠.٠٨٦	١.١٥٤-
٢	التمرير	سرعة التمرير	درجة	٤	٤	٤	٠.٧٩٥	٠	١.٣٦٧-
٣	التمرير باليد اليمنى	التصويب السلمي باليد اليمنى	درجة	٢.٧٥	٣	٣	٠.٤٤٤	١.٢٥-	٠.٤٩٧-
٤		التصويب السلمي باليد اليسرى	درجة	٢.٠٥	٢	٢	٠.٧٥٩	٠.٠٨٦-	١.١٥٤-
٥	الرمية الحرة	التصويب من الثبات	درجة	٢.٦٥	٣	٣	٠.٥٨٧	٠.٢١٢	٠.٥٥٢-

يتضح من جدول (٢) (٣) تجانس أفراد عينة البحث في الإختبارات البدنية والمهارية ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لجميع الإختبارات البدنية والمهارية تتحصر بين (٣±) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الإختبارات .

• مجالات البحث

١- المجال الزمني : بدأ الباحث في إجراءات تنفيذ البحث يوم السبت الموافق ٢٢/٧/٢٠٢٣م

إلي يوم الأربعاء الموافق ١/١١/٢٠٢٣م .

٢- المجال المكاني : ملعب كرة السلة بنادي بنها الرياضي .

• وسائل وأدوات جمع البيانات

١- الملاحظة العلمية

إستخدم الباحث الملاحظة العلمية في تحليل مباريات فريق كرة السلة تحت ١١ سنة لنادي بنها الرياضي ، وذلك لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام اسلوب Read& React علي تطوير الأداءات المهارية للبراعم ، من خلال إستخدام جهاز كمبيوتر (لاب توب) Core"i7 HP مزود بإمكانية العرض البطئ والسريع والعادي وتثبيت الصورة .

٢- الإستبيان

✓ قام الباحث بإستطلاع رأي الخبراء المتخصصين في مجال كرة السلة ، وعددهم (١١) خبير ، وذلك لتحديد محاور إستمارة تحليل الأداءات المهارية للبراعم ، وتحديد أهم الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مرفق (١) (٤) (٥) .

✓ قام الباحث بتصميم إستمارة تشمل علي متغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ، وتم ذلك ورقياً مرفق (٢) وإلكترونياً مرفق (٣) .

جدول (٤)

رابط إستمارة إستطلاع رأي الخبراء الإلكترونية الخاصة بتحديد متغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة

م	الرابط
١	https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSda7Mt5D9awCp9guT-lmkn-MiTvmZ2snEZVBo8B1VqyWsEgbg/viewform?usp=dialog
2	 Scan This

✓ جمع الباحث البيانات من الإستمارتين الورقية والإلكترونية ، وتم معالجة البيانات إحصائياً للتوصل إلي الشكل النهائي لإستمارة متغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ، كما بمرفق (٢) وجدول (٥) .

جدول (٥)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول متغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة

م	المتغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة		التكرارات		النسبة المئوية
			لا أوافق	أوافق	
	الألعاب الفردية	1 on 1	٩	٢	% ٨١.٨٢
	الألعاب الزوجية والجماعية	نوع التشكيل - تشكيل اسلوب Read & React	١٠	١	% ٩٠.٩١
			٨	٣	% ٧٢.٧٣
			٨	٣	% ٧٢.٧٣
		التمرير	١٠	١	% ٩٠.٩١
			٨	٣	% ٧٢.٧٣
			٨	٣	% ٧٢.٧٣
			٩	٢	% ٨١.٨٢
			٦	٥	% ٥٤.٥٥
			٠	١١	% ٠
			٨	٣	% ٧٢.٧٣
		ألعاب القطع	٩	٢	% ٨١.٨٢
			١٠	١	% ٩٠.٩١

تابع جدول (٥)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول متغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة

م	المتغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة		التكرارات		النسبة المئوية
			لا أوافق	أوافق	
	ألعاب القطع	L Cut - up	٨	٣	% ٧٢.٧٣
		L Cut - out	٨	٣	% ٧٢.٧٣
		Backdoor Cut	١٠	١	% ٩٠.٩١
		Curl Cut	٧	٤	% ٦٣.٦٤
		Reverse Cut	٧	٤	% ٦٣.٦٤
		Shallow Cut	٨	٣	% ٧٢.٧٣
		Hand Off	٦	٥	% ٥٤.٥٥
		Power dribble + Hand Off	٩	٢	% ٨١.٨٢
		Speed dribble + clear	٨	٣	% ٧٢.٧٣
		تصويب سلمي	١١	٠	% ١٠٠
	التصويب	من داخل منطقة ٣ نقاط	١١	٠	% ١٠٠
		من خارج منطقة ٣ نقاط	٨	٣	% ٧٢.٧٣
		تصويب من الثبات	٦	٥	% ٥٤.٥٥
		تصويب بالقفز	١١	٠	% ١٠٠
	فاعلية التصويب	نقطة (واحدة)	٩	٢	% ٨١.٨٢
		نقطتين	١٠	١	% ٩٠.٩١
		رمية حرة إضافية	١٠	١	% ٩٠.٩١
		فقد الكرة	٩	٢	% ٨١.٨٢
		إعادة الاستحواذ	٨	٣	% ٧٢.٧٣

يتضح من جدول (٥) النسب المئوية لآراء الخبراء حول تحديد متغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ وقد إرتضى الباحث بنسبة قبول المتغيرات (٧٠%) فأكثر من موافقة آراء الخبراء .

✓ وقد قام الباحث بإستبعاد المتغيرات الفرعية من متغير التمرير (الدفع البسيط / بيد واحدة من فوق الكتف) ، ومتغير ألعاب القطع (Dive Cut or basket Cut / Reverse Cut / Curl Cut) ، ومتغير المحاورة (Hand Off) ، ومتغير التصويب (Power Shoot / تصويب من الثبات) .

جدول (٦)

ترتيب الإختبارات التي تقيس المهارات الأساسية الهجومية وفقا لآراء الخبراء

م	المتغيرات	الإختبارات	التكرارات		النسبة المئوية	الترتيب
			لا أوافق	أوافق		
١	المحاورة	إختبار المحاورة بين الأقماع	١٠	١	٩٠.٩١ %	الاول
		إختبار المحاورة في خط مستقيم	٦	٥	٥٤.٥٥ %	الثاني
٢	التمرير	إختبار التمرير على الحائط (٣٠ ث)	٩	٢	٨١.٨٢ %	الاول
		إختبار التمرير على الحائط لأداء ١٥ تمريرة	٧	٤	٦٣.٦٤ %	الثاني
٣	التصويب من الحركة	إختبار التصويبة السلمية (باليد اليمني - باليد اليسرى)	١٠	١	٩٠.٩١ %	الاول
		إختبار التصويب من الوثب	٧	٤	٦٣.٦٤ %	الثاني
٤	التصويب من الثبات	دقة تصويب الرمية الحرة	١٠	١	٩٠.٩١ %	الاول
		التصويب على السلة لأداء ١٠ تصويبات	٧	٤	٦٣.٦٤ %	الثاني

يتضح من جدول (٦) ترتيب الإختبارات التي تقيس المهارات الأساسية الهجومية قيد البحث ، وقد إرتضى الباحث بتطبيق الإختبارات الأكثر تكرارا والتي تتمثل في : (المحاورة بالكرة بين الأقماع - سرعة التمرير (٣٠ث) - التصويب السلمي باليد اليمني - باليد اليسري - دقة تصويب الرمية الحرة)

٣ - المقابلة الشخصية

قام الباحث بتصميم الإستمارات مرفق (٢) (٤) (٥) كلاً علي حدة ثم عرضها علي السادة الخبراء ، وعددهم (١١) خبير ، وتم وضع شروط لابد من توافرها في الخبير وهي :

أن يكون حاصلًا علي درجة الدكتوراه في مجال التدريب الرياضي وخاصة كرة السلة.

العمل في المجال التطبيقي مدة لا تقل عن خمسة سنوات . مرفق (١)

٤ - الدراسة الإستطلاعية

قام الباحث بعمل عدد (٣) دراسات استطلاعية وهدفها تحديد الإطار العام للبحث و التعرف على المتغيرات الاساسية المراد إختبارها والتعرف على الاطار العام والبرنامج التدريبي قيد البحث .

أولا : الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الاولى في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٢ م إلي يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٧/٣٠ م .

أ. هدف الدراسة الإستطلاعية الأولى

- ❖ تهدف هذه الدراسة إلي تجربة إستمارة تحديد متغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ علي عدد (٢) مباراة ٣×٣ .
- ❖ حساب المعاملات العلمية لإستمارة تحليل الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ وذلك بعد أن توصل الباحث للصورة النهائية لها .

ب. نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى

- ❖ تأكد الباحث من أن إستمارة تحليل الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ تحقق الهدف من إستخدامها بطريقة سهلة وسريعة ودقيقة .
- ❖ تأكد الباحث من المعاملات العلمية لإستمارة تحليل الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ كما يلي :

١. الصدق : صدق المحتوي

استخدم الباحث صدق المحتوى وذلك من خلال الإطلاع علي المراجع والعلمية والدراسات المرجعية في مجال كرة السلة وتحليل المباريات ، وذلك بهدف تحديد أهم متغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣، ثم قام الباحث بعرض الإستمارة علي الخبراء ، للتأكد من أن متغيرات الإستمارة تقيس ما وضعت من أجله . وذلك ما يوضحه جدول (٧)

جدول (٧)

النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول إستمارة الأداءات المهارية للبراعم (قيد البحث) ن=٩

م	المحاور	متوفر	إلى حد ما	غير متوفر	النسبة المئوية
١	تقويم الإستمارة من حيث الهدف	١١	-	-	%١٠٠
٢	تقويم الإستمارة من حيث المحتوى	١٠	١	-	%٩٠.٩١
٣	تقويم الإستمارة من حيث التصميم	٨	٢	١	%٧٢.٧٣
٤	تقويم الإستمارة من حيث التنظيم والترتيب	٩	١	١	%٨١.٨٢
٥	تقويم الإستمارة من حيث التنظيم وسهولة الإستخدام	١٠	١	-	%٩٠.٩١

٢. الثبات : التطبيق وإعادة التطبيق

قام الباحث بحساب معامل الثبات للإستمارة ، عن طريق تحليل عدد (٢) مباراة لبراعم كرة السلة تحت ١١ سنة ٣×٣ ، المباراة الأولى بين نادي بنها ضد العبور اما المباراة الثانية بين نادي بنها ضد طوخ ، وبعد فاصل زمني (٧) أيام ، تم إعادة تحليل نفس المبارتان مرة أخرى بإستخدام إستمارة الملاحظة وتفرغ وتجميع البيانات ، ثم مقارنة عمليات التحليل فى المباراة ، وحساب معامل الارتباط البسيط للتأكد من ثبات نتائج عملية التحليل. وذلك ما يوضحه جدول (٨)

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لإستمارة تحليل الأداءات المهارية للبراعم

قيمة ر	متغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة	
.944	1 on 1	الألعاب الفردية
.881	3 out	نوع التشكيل
.919	1 out 2 in	
.819	2 out 1 in	
.936	صدرية	التمرير
.869	مرتدة	
.977	صدرية	
1.00	مرتدة	
.915	باليدين من فوق الرأس	ألعاب الزوجية والجماعية
.873	Front Cut	
.944	V Cut	
.891	L Cut - up	
.943	L Cut - out	
.908	Backdoor Cut	
.881	Shallow Cut	
.877	Power dribble + Hand Off	المحاورة
.919	Speed dribble + clear	
.943	سلمي	التصويب
.993	بالقفز	
.961	بالقفز	فاعلية الهجوم
.877	نقطة (واحدة)	
.913	نقطتين	
.868	رمية حرة إضافية	
.919	فقد الكرة	
.943	إعادة الاستحواذ	

يتضح من جدول (٨) وجود دلالة إحصائية لمعامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لعدد تكرارات متغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة والذي يوضح ثبات المعاملات الحسابية ويدل على ارتباط قوى يؤكد ثبات إستمارة الملاحظة وصلاحيه إستخدامها.

ثانيا : الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثالثة في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٩م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٨/١٤م ، علي براعم كرة السلة بنادي بنها تحت (١١) سنة وعددهم (٢٠) برعم .

أ. هدف الدراسة الإستطلاعية الثانية

- ❖ تطبيق مجموعة من نماذج الأداءات المهارية وتدريبات اسلوب Read & React وذلك لمعرفة مدى مناسبتها للمرحلة السنية قيد البحث .
- ❖ تطبيق عدد (٤) وحدات تدريبية لتحديد زمن ودرجة حمل كل وحدة تدريبية يومية خلال الاسابيع مختلفة الحمل .
- ❖ تقنين حمل التدريب باستخدام معادله النبض المستهدف اثناء التدريب (THR) .

ب. نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية

- ❖ تأكد الباحث من تناسبت نماذج الاداءات المهارية مع المرحله السنية لعينة البحث .
- ❖ تم تقنين الاحمال التدريبية باستخدام مكونات الحمل (الشدة - الحجم - الكثافة) .
- ❖ تم قياس معدلات النبض للبراعم ومن ثم تم تطبيق معادله النبض المستهدف ، كما سيتم عرضها ضمن خطوات تقنين البرنامج التدريبي .

• خطوات تصميم البرنامج التدريبي الخاص بتطوير الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة 3×3 باستخدام أسلوب Read & React مرفق (١١)

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلى تطوير الأداءات المهارية لدي براعم كرة السلة تحت ١١ سنة 3×3 ، وذلك لصناعة ناشئ كرة سلة مميز والوصول لأفضل مستوى بدني ومهاري ولديه أسس ومبادئ الإعداد الخططي .

خطوات تقنين البرنامج التدريبي :

١. مدة البرنامج (١٠) أسابيع .
٢. عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (٤) وحدات ، بإجمالي (٤٠) وحدة تدريبية .
٣. عدد مرات التدريب اليومي مرة واحدة فقط ، زمن كل وحدة يتراوح بين (80 : ١٣٠) دقيقة ، وقد تم التدرج بشدة التدريبات خلال الاسابيع من ٥٠% : ٩٥ % من الحمل الأقصى للاعب .

تصميم البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أهم متغيرات البرنامج التدريبي ، حيث تم إختيار الفترة التدريبية (فترة الإعداد) وهي تنقسم إلي ثلاثة أجزاء هما :

١. فترة التأسيس العام

إستغرقت هذه الفترة مدة (٢) أسبوعين كفترة تأسيس للقدرات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة السلة .

٢. فترة التنمية والتطوير

إستغرقت هذه الفترة مدة (٦) أسابيع ، الهدف العام لها تنمية وتحسين قدرات البرعم علي كيفية وحسن إختيار المهارة المناسبة لكل موقف يتعرض له داخل المباراة ، وذلك من خلال التركيز علي تطوير المهارات الهجومية للناشئين وإعطاء تدريبات تشبه ظروف المنافسات الرياضية ، وتوجيه الناشئين للقدرة علي إختيار أفضل الحلول لكل موقف من المواقف التي يمكن أن يتعرض لها داخل المباراة .

٣. فترة إعداد للمهرجانات (مسابقات المرحلة السنية)

إستغرقت هذه الفترة مدة (٢) أسبوعين ، وكان الهدف منها تطبيق الأداءات الهجومية لمواقف لعب 3×3 وإعطاء البراعم فرص متعددة للتصويب علي السلة وتطوير قدرتهم علي الإختيار الأمثل للمهارات الهجومية داخل الوحدات التدريبية .

الوحدات التدريبية

✓ تم تنفيذ الأحماء الموحد في الجرعات التدريبية على مجموعة الدراسة بحمل هوائي شدته ٣٠% : ٥٠% والذي احتوى على مجموعة من الألعاب الصغيرة تدريبات الجري المتنوعة والتي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للعمل وتنشيط الدورة الدموية ثم تدريبات الاطالة المتنوعة.

✓ ثم تم تنفيذ الجزء الرئيسي والذي اشتمل على تدريبات الإعداد العام لبراعم كرة السلة قيد البحث والذي استهدف محتواه معظم اجزاء الجسم .

✓ تم تطبيق المتغير التجريبي (تدريبات أسلوب Read & React) في جزء الإعداد الخاص والمهارى والتفكير الخططي من الجرعة التدريبية لعينة البحث .

✓ وتم تنفيذ الجزء الخاص بالتهدة الموحد في الجرعات التدريبية والذي يحتوى على تمرينات تساهم في إستعادة الشفاء مثل المرجحات و الاطلاات الثابتة .

تدريبات الاداءات المهارية بإستخدام اسلوب Read & React (المتغير التجريبي)

✓ قام الباحث بتصميم مجموعة من التدريبات قائمة علي فكر اسلوب Read & React بداية من مواقف لعب 1 on 1 حتي مواقف 3 on 3 ، وتم تطبيق تلك التدريبات في الجزء

الخاص بالإعدادات المهاري والإعداد الخططي من الوحدة التدريبية اليومية . وهذا ما يوضحه
مرفق (١٢)

الخطة التنفيذية لبراعم كرة السلة قيد البحث

جدول (١٥)

الخطة التنفيذية لبراعم كرة السلة (عينة البحث) لفترة الإعداد

الفترة	الأسابيع	الأهداف البدنية	الأهداف المهاجمة	الأهداف المهاجمة الدفاعية	الأهداف الخططية
الإعدادات التأسيسية	الأول	السرعة التوافق الرشاقة المرونة القوة العضلية	المحاورة التمرير التصويب	الوقوف الدفاعية المسافة الدفاعية الدفاع ضد المحاور الدفاع ضد المصوب	خططي هجومي (0 on 1) ألعاب (Read and React) (1 on 1) خططي دفاعي (1 on 1)
	الثاني				
	الثالث				
التنمية والتطوير	الرابع	قوة قصوي قوة مميزة بالسرعة تحمل القوة السرعة الإنتقالية سرعة رد الفعل السرعة الحركية المرونة الديناميكية تحمل قوة الرشاقة التوافق الدقة تحمل سرعة الاداء	المحاورة التمرير التصويب المتابعة الهجومية الخداع القطع المسافة الهجومية	الوقوف الدفاعية الدفاع ضد المحاور الدفاع ضد الممرر الدفاع ضد القاطع الدفاع ضد المصوب المتابعة الدفاعية	خططي هجومي ثنائي (0 on 2) ألعاب (Read and React) (1 on 2) (2 on 2) خططي هجومي جماعي ألعاب (Read and React) (0 on 3) (2 on 3) خططي دفاعي ثنائي خططي دفاعي جماعي
	الخامس				
	السادس				
	السابع				
	الثامن				
إعدادات للمهرجات (مسابقات) المرحلة السنوية ()	التاسع	السرعة الحركية قوة مميزة بالسرعة التوافق المرونة	ألعاب (Read and React)	الدفاع ضد ألعاب (Read and React)	خططي هجومي جماعي ألعاب (Read and React) (3 on 3)
	العاشر				

يتضح من جدول (١٥) تحديد الأهداف البدنية والمهارية (الهجومية / الدفاعية) والخططية التي سيتم تحقيقها من خلال البرنامج التدريبي علي براعم كرة السلة تحت ١١ سنة 3×3 والتي تعتمد علي اسلوب لعب (Read and React) ، وذلك بهدف صناعة لاعب كرة سلة مميز خططيا .

❖ إجراءات تنفيذ البحث

١. قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات السابقة بهدف التعرف على المتغيرات البدنية والمهارية الهجومية والدفاعية لناشئي كرة السلة بشكل عام و لبراعم كرة السلة ٣×٣ بشكل خاص .
٢. قام الباحث بتصميم استمارة لإستطلاع رأى الخبراء حول تحديد متغيرات الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ ، من ثم قام الباحث باستطلاع رأى السادة الخبراء بمجال كرة السلة .
٣. قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٢ م إلي يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٧/٣٠ م حيث قام الباحث بتصميم إستمارة تحليل الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة 3×3 ويوضح ذلك مرفق (٤) ، وقد قام الباحث بحساب المعاملات العلمية لإستمارة من خلال تحليل عدد (٢) مباراة لكرة السلة ٣×٣ .
٤. قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٧/١٠ م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٨/٧ م علي براعم كرة السلة بنادي بنها تحت (١١) سنة وعددهم (١٠) بهدف إجراء المعاملات العلمية للاختبارات القدرات البدنية والمهارية .
٥. قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة بهدف تطبيق عدد(٤) وحدات تدريبية تجريبية لتحديد درجة حمل كل وحدة تدريبية يومية خلال الاسابيع مختلفة الأحمال ، وتطبيق مجموعة من نماذج تدريبات Read and React وذلك لمعرفة مدي مناسبتها للمرحلة البراعم في كرة السلة .
٦. ثم قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي براعم كرة السلة (عينة البحث) من خلال تصوير عدد (٣) مباريات ٣×٣ وهم (بنها و العبور - بنها و طوخ - بنها و الشبان المسلمين)، ثم تحليل مستخدماً إستمارة تحليل الأداءات المهارية للبراعم للوقوف علي مستوي تلك الأداءات ، وذلك في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٨/١٦ م الى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٣/٨/١٨ م بملعب كرة السلة بنادي بنها الرياضي .
٧. قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٠) اسابيع بواقع (٤) تدريبات إسبوعية ، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٨/١٩ م وحتى يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢٨ م.
٨. ثم قام الباحث بإجراء القياس البعدي بعد نهاية تطبيق البرنامج التدريبي مباشرة على براعم كرة السلة عينة البحث عن طريق تحليل (٣) مباريات ٣×٣ ، وذلك في الفترة من يوم الاثنين

الموافق ٢٠٢٣/١٠/٣٠ م الى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١١/١ م بملعب كرة السلة بنادي بنها الرياضي.

٩. قام الباحث بجمع البيانات المستخلصة من القياس البعدي لعينة البحث ثم معالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها لإستخلاص النتائج والتوصيات .

٥ - المعالجات الإحصائية المستخدمة

- ✚ المتوسط الحسابي
 - ✚ الانحراف المعياري
 - ✚ معاملات الارتباط البسيط لبيرسون
 - ✚ النسبة المئوية و نسبة التحسن
- ❖ عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

- عرض نتائج الفرض الأول " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبيئية والبعدية لصالح القياس البعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لبراعم كرة السلة ٣×٣ ".

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
			ع±	س-	ع±	س-			
١	المحاورة	ثانية	١٢.٧٩	٠.٠٧٦	١١.١٦	٠.١٢٣	١.٦٣-	٥٠.٦٢	١٢.٨%
٢	التمرير	ثانية	٣.٧٥	٠.٧٨٦	٦.٤٠	٠.٥٠٣	٢.٦٥	١٢.٦٩	٧٠.٦%
٣	التصويب السلمي باليد اليمنى	درجة	٢.٦٥	٠.٤٨٩	٤.٨٠	٠.٤١٠	٢.١٥	١٥.٠٦	٨١.١%
٤	التصويب السلمي باليد اليسري	درجة	١.٩٥	٠.٦٨٦	٣.٥٠	٠.٩٤٦	١.٥٥	٥.٩٣	٧٩.٥%
٥	دقة الرمية الحرّة	درجة	٢.٦٠	٠.٥٠٣	٤.٤٠	٠.٦٨١	١.٨	٩.٥٢	٦٩.٢%

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ٢.٠٤

- عرض نتائج الفرض الثاني " توجد نسب مختلفة بين تكرارات القياسات القبلية والبعدية لصالح القياس البعدي لعينة البحث في مستوى الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ ".

جدول (١٧)

التكرارات والأهمية النسبية المئوية للأداءات المهارية لبراعم كرة السلة ٣×٣ قيد البحث

ن=٣

النسبية المئوية للقياس البعدي	القياس البعدي		القياس القبلي		الأداءات المهارية لبراعم كرة السلة	
	النجاح	التكرار	النجاح	التكرار		
%٧٣.٤٢	٥٨	٧٩	٢٩	٦٦	1 on 1	الألعاب الفردية
%٦٥.٦٣	٦٣	٩٦	٣٦	٧٢	3 out	نوع التشكيل
%٥٥.١٧	٣٢	٥٨	١٧	٢٣	1 out 2 in	
%٤١.١٨	١٤	٣٤	٠	٩	2 out 1 in	
%٧٧.٧٨	٩٨	١٢٦	٥١	٨٧	صدرية	التمرير
%٨٢.٢٢	٣٧	٤٥	١٦	٢٤	مرتدة	
%٦٢.٠٧	١٨	٢٩	١٠	١٧	صدرية	
%٥٦.٢٥	٩	١٦	٣	٩	مرتدة	
%٧٧.٤١	٢٤	٣١	٠	٥	باليدين من فوق الرأس	
%٦٠.٧١	١٧	٢٨	٦	١٥	Front Cut	ألعاب القطع
%٧٤.١٩	٤٦	٦٢	١٣	٢٠	V Cut	
%٦٣.١٦	٢٤	٣٨	٩	١٨	L Cut - up	
%٥٧.٨٩	١١	١٩	٠	٠	L Cut - out	
%٦٧.٤٤	٢٩	٤٣	٦	١١	Backdoor Cut	
%٧٨.٢٦	١٨	٢٣	٠	٠	Shallow Cut	
%٦١.٧٦	٢١	٣٤	٠	٠	Power dribble + Hand Off	المحاورة
%٨٢.٧٦	٢٤	٢٩	٦	٨	Speed dribble + clear	
%٦١.٣٣	٩٢	١٥٠	٥٢	١٣٢	سلمي	التصويب
%٤٥.٦٥	٢١	٤٦	١٠	٢٩	بالقفز	
%٥٥.٥٦	١٠	١٨	١	٦	بالقفز	
%٦٦.٩٢	٨٩	٥٣	٠	٠	نقطة (واحدة)	فاعلية الهجوم
%١٠.٠٤	١٠	١	٠	٠	نقطتين	
%١٨.٠٤	٢٤	٩	٠	٠	رمية حرة إضافية	
%٥٨.٧٣	٣٧	٦٣	٠	٠	فقد الكرة	
%٤١.٣	٤٦	١٩	٠	٠	إعادة الاستحواذ	

الألعاب الزوجية والجماعية

ثانيا : مناقشة النتائج

■ مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من جدول (١٦) وشكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي الدلالة (٠.٠٥).

يعزو الباحث التقدم في مستوى الأداء المهاري لبرعم كرة السلة إلى البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب Read and React حيث يقدم مجموعة من التدريبات المهارية ذات الطابع المشوق للبراعم والتي تهدف إلى تنمية المهارات الأساسية (المحاورة - التمرير - التصويب) وكذلك علي مواقف لعب (1 on 1 ، 2 on 2 ، 3 on 3)

وتتفق هذه النتائج مع عامر سعد ٢٠٢١م (١٠) حيث أشار إل ضرورة التدريب علي مجموعة من المهارات الأساسية ومنها مهارات المحاورة والتمرير والتصويب للاعبين ٣×٣ .
وتتفق هذه النتائج مع كلا من نفين ممدوح ٢٠١٤م (٢٢) و McCulloch ٢٠١٥م (٢٩) علي أهمية إمتلاك اللاعب لمستوي عالي من القدرات البدنية ومدي إرتباطها بأداء المهارة بدقة وسرعة وكفاءة عالية .

وتتفق هذه النتائج مع أحمد مصطفى ٢٠١٠م (٣) ومع Daniele Conte, Eduardas Straigis ٢٠١٩م (٢٤) ومع أمير عبدالفتاح ٢٠١٩م (٤) .

ويذكر كلا من محمد عبد العزيز ٢٠٠١م (١٧) مع وائل الدياسطي ٢٠٠١م (٢٣) أن سرعة ودقة الأداء المهاري لها تأثير بشكل فعال علي مستوى العمل الجماعي والفريقي وبالتالي تؤثر علي نتيجة المباراة هجوماً .

■ مناقشة نتائج الفرض الثاني

■ يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي الدلالة (٠.٠٥).

يرجع الباحث التقدم في مستوى الأداءات المهارية إلي طبيعة البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب Read and React والذي وفر إعداداً خططياً ساهم في الحفاظ علي المسافات بين اللاعبين وحدد لهم أماكن التحرك الصحيحة وإختيار التمريرات المناسبة بتوقيت سليم وهذا ساهم في بناء فلسفة هجومية للفريق كوحدة واحدة بطريقة سلسلة ومتناغمة .
وقد قام الباحث بتدريب البراعم علي طريقة تنفيذ المهارة والتوقيت السليم لإستخدامها والقدرة علي إتخاذ القرار أثناء التدريب لما له من أثر كبير في مباريات ٣×٣ .

ويؤكد Lyudmil Petrov and Martin Bonev ٢٠٢٠م (٢٨) علي ضرورة التحضير الجيد للاعبين ٣×٣ وإتقانهم للأداءات المهارية فيذكر أن أول ما يفكر فيه اللاعبون بعد السيطرة علي الكرة هي التمرير، والثانية لعب 1 on 1 والثالثة التصويب مع متابعة والرابعة التمرير Kick out وأخيرا المحاورة و أداء Pick and roll .

وتتفق هذه النتائج مع محمد علا الدين ٢٠١٥م (٢٠) و إيهاب الأنفي ٢٠٢١م (٨) علي أن التدريب علي أداء المهارات في صورة جمل خطية يطور من الأداء الخطي اللاعبين وبالتالي تتنوع الأساليب الهجومية للاعبي كرة السلة .

❖ الاستنتاجات

١. أدى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أسلوب Read & React إلي تطوير الأداءات المهارية لدي براعم كرة السلة تحت ١١ سنة 3×3 .
٢. أدى تصميم بعض التدريبات الخاصة بإستخدام أسلوب Read & React إلي تحسن في الأداءات المهارية ، وظهور حلول هجومية متنوعة لدي البراعم في مواقف اللعب المختلفة لمباريات 3×3 .
٣. تراوحت نسب التحسن في مستوي الأداءات المهارية الهجومي لبراعم كرة السلة قيد البحث ما بين (١٢.٨ % : ٨١.١ %) ، مما يدل علي الدور الفعال للبرنامج التدريبي .

❖ التوصيات

١. ضرورة إستخدام الأساليب الحديثة في عملية التدريب الرياضي وخاصة لمرحلة البراعم لما لها من أهمية كبيرة في تشكيل وتأسيس قدراتهم البدنية والمهارية وتحركاتهم داخل الملعب .
٢. إهتمام المدربين بالقدرات البدنية والأداءات المهارية المناسبة للمرحلة السنية لبراعم كرة السلة ٣×٣ .
٣. إهتمام المدربين بالتدريب علي مواقف (1 on 1 ، 1 on 2 ، 2 on 2 ، 3 on 2 ، 3 on 3) وتزويد الناشئين بالمعلومات التي تسهم في إتخاذ القرارات الصحيحة في مواقف اللعب المختلفة .

المراجع العربية والأجنبية

أولا : المراجع العربية :

- ١ أبو العلا أحمد عبد : التدريب الرياضي المعاصر ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠١٢ م .
الفتاح
- ٢ احمد على على : فاعلية برنامج للتدريبات النوعية على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري فى كرة السلة ، مجلد بحوث التربية الرياضية ، مجلد اربعون ، العدد ستة وسبعون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٧ م.
- ٣ أحمد مصطفى شبل : تأثير تدريبات المنافسة على تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ٢٠١٠ م.
- ٤ امير محمد عبد الفتاح عبد : دراسة تحليلية للأداءات الخطئية الهجومية لفرق بطولة كأس العالم لكرة السلة تحت ١٩ سنة مصر ٢٠١٧ ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ، ٢٠١٩ م.
- ٥ إنجي عادل متولي : برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وتأثيره على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٦ م.
- ٦ إنجي أحمد كامل حسين : تصميم تدريبات خطئية هجومية من خلال تحليل مباريات كأس العالم لكرة السلة للشباب تحت ١٩ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ، ٢٠١٩ م.
- ٧ أيمن على الكيكي : تأثير برنامج تدريبي على تحسين الجانب الخططى الدفاعي لناشئي كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م.
- ٨ إيهاب صبري عبد العزيز : دراسة تحليلية للأداءات الهجومية والدفاعية للاعبى الإرتكاز في بطولة كأس العالم لكرة السلة للشباب مصر ٢٠١٧ ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٢١ م.

- ٩ عادل بخيت ، محمود : كرة السلة بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، حسين ، احمد خليفة ٢٠١٧م.
- ١٠ عامر سعد عامر ابراهيم : الأداءات الهجومية الفردية للاعبين كرة السلة ٣×٣ تبعا لحالات المباراة ، بحث علمي ، مجلد بحوث التربية الرياضية ، مجلد ٦٨ ، ٠٦٨ ، العدد واحد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، أغسطس ٢٠٢١م.
- ١١ عبد الرحمن عبد الوهاب : فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكبو التنافسية داخل المساحات المصغرة علي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي بعض الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قنا ، ٢٠٢٠م.
- ١٢ عماد محمد سيد : برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية قراءة الملعب ورد الفعل ومعرفة تأثيره علي مستوي الأداء المهارى الخططى الهجومي لناشئي كرة السلة بحث علمي ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، المجلد ٧٦ ، يناير ، ٢٠١٦م.
- ١٣ فلاح حاشوش خزعل : برنامج تدريبي نوعي لتحسين بعض الأداءات الخططية للاعبين كرة السلة تخت ١٦ سنة بدولة الكويت ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٤م.
- ١٤ مبارك محمد دغش العجمي : فاعلية برنامج تقنى لتحسين الاداء الخططى لناشئي كرة السلة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٩م.
- ١٥ محمد عبدالرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م.
- ١٦ محمد عبد العزيز سلامة : استراتيجية الهجوم والدفاع فى كرة السلة ، دار القاهرة للنشر ، ج١ ، ٢٠٠١م.
- ١٧ محمد عبد العزيز سلامة : إستراتيجية الهجوم والدفاع في كرة السلة (خطط اللعب) ، دهب للطباعة والنشر ، ج٢ ، الاسكندرية ، ٢٠٠٢م.

- ١٨ محمد عبد الكريم محمود : الاداءات الفنية الهجومية للاعبى الإرتكاز وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الأسكندرية، ٢٠١٦م.
- ١٩ محمد عبد الرحيم إسماعيل : تطبيقات علمية (١) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٦م .
- ٢٠ محمد علاء الدين عبد الرحمن بركات : فاعلية الأداءات المهارية الهجومية في بطولات العالم لكرة السلة (٣×٣) للرجال ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٥م.
- ٢١ مدحت صالح سيد : البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠٠٥م.
- ٢٢ نفين ممدوح محمد زيدان : نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي "كرة السلة"، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤م.
- ٢٣ وائل عصام الدين الدياسطي : تأثير التدريب التنافسي خلال فترة الإعداد علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 24 Daniele Conte, : Performance profile and game-related
Eduardas Straigis, statistics of FIBA 3x3 Basketball World
Filipe Manuel Cup 2017 , Biol Sport. 2019 Jun; 36(2):
Clemente, Miguel- 149–154. Published online 2019 Feb 28.
Ángel Gómez, and doi: 10.5114/biol sport.2019.83007
Antonio Tessitore
- 25 Dimitris Daniil, : Analysis of the Offensive Tactics Used
Katerina by High-Level Basketball Players of
Papadimitriou Different Age Groups , sport mont journal
,Anestis , 21(2):117-122 , 2023 .
- 26 Huang, MeiYao, : "Effects of cooperative learning and
YuTu, Hsin, concept mapping intervention on critical
YiWang, Wen thinking and basketball skills in
elementary school Thinking Skills and
Creativity, Department of Physical
Education Promotion", National Taiwan
Sport University, Vol. 23, PP. 207-216 -
2017

- 27 JAKOB HJORTH : **Difference of offensive structure between european and american top-level basketball** , Journal of Physical Education and Sport , July.2021.
JØRGENSEN
,ALEKSANDAR
SELMANOVIĆ
, KEANE
THOMANN
- 28 Lyudmil Petrov, : **About The Methodology Of Preparation Of Basketball Players For The Game 3 X 3 Basketball** , Trakia Journal of Sciences, Vol. 18, Suppl. 1, ISSN 1313-3551 ,doi:10.15547 2020
Martin Bonev
- 29 Mcculloch,a.t : **"speed, agility ,and the playing position of elite male ncaa division ii basketball players"** ‘doctoral dissertation, Tarleton state university‘ 2015.
- 30 Wan-lun Tsai ‘ Min- : **Training assistant: strengthen your tactical nous with proficient virtual basketball players**, SIGGRAPH '18: ACM SIGGRAPH 2018 Posters Article No.: 28, Pages 1 – 2 , 12 August 2018.
Chun

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية

31. <https://www.betterbasketball.com/systems/read-and-react-2/>
32. <https://www.worldofbasketball.org/inside-is-important.htm>
<https://wabc.fiba.com/manual/level-3/l3-team/2-offensive-tactics-and-strategies/2-1-common-offensive-sets/2-1-1-read-and-react-offence/>