

أثر استخدام أسلوب التدريب الفردي الموجه على مهارات الهجوم
الخاطف وبعض عناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة السلة تحت
١٦ سنة بأسبوط

د/ هانى عبد الغنى طلبه السيد

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر رياضة كرة السلة من أسرع الألعاب من حيث الهجوم والدفاع حيث يجب على الفريق أن يخرج الكرة من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الأمامية خلال ٨ ثوان وألا يتجاوز زمن الهجمة كاملة ٢٤ ثانية، وهي رياضة جماعية ذات طبيعة خاصة حيث يتميز ممارستها باللياقة البدنية المرتفعة ولها طبيعة أداء مختلفة عن غيرها من الرياضات حيث أن لها متطلباتها المهارية والبدنية والخطئية والنفسية والعقلية والفسولوجية التي تميزها عن غيرها من الرياضات، ويعتبر إتقان المهارات الأساسية في رياضة كرة السلة من أهم العوامل التي تساعد اللاعب علي تحقيق الفوز حيث أنه لا يمكن تنفيذ واجب هجومي أو دفاعي إلا عن طريق الإتقان الجيد لهذه المهارات وتطويرها والتي قد تكون أحد الجوانب التي تحدد نتيجة المباراة، ويعتبر الهجوم الخاطف أسرع وسيلة للتقدم بالكرة في الملعب ويبدأ في أى وقت ينجح فيه الفريق المدافع في الحصول على الكرة سواء من متابعة أو خطأ من المهاجم أو بعد رمية حرة فاشلة أو حتى بعد تصويبة ناجحة على سلة المدافعين وهو وسيلة وطريقة هامة يجب أن يتقنها الناشئين واللاعبين ذو المستويات العليا.

ويذكر "خالد جمال السيد" (٢٠١٠م) أن الهجوم الخاطف يستخدم ضد أى نوع من الدفاع فلا طريقة الدفاع رجل لرجل ولا الدفاع عن المنطقة تستطيع أن توقف الهجوم الخاطف الناجح الفعال وذلك لأنه يعتمد أولاً على عامل المفاجأة وعدم إتاحة الفرصة للفريق المضاد أن يتخذ أى تشكيل دفاعي منظم، وهو تدريب جيد على التحكم في الكرة و إجادة المهارات الهجومية المختلفة في

كرة السلة- فاللاعب مطالب فى هذا النوع من الهجوم أن يقوم بكل هذه المهارات وهو يجرى بأسرع ما يمكنه وهذا مطلب صعب الأداء ويستلزم الامتياز فى هذه المهارات كما يكسب هذا النوع من الهجوم الفريق الذى يجيده ثقة عالية وروحا معنوية قوية وهذا النوع من الهجوم يعتبر تدريباً جيداً لاكتساب اللياقة البدنية وللمحافظة عليها طوال الموسم (٦: ١٦٩، ١٧٠)

ويرى الباحث أنه لزيادة فاعلية الهجوم الخاطف يجب تنمية عناصر اللياقة البدنية للهجوم الخاطف التى تعتبر أساس لاتقان المهارات الخاصة به ويعتبر التدريب الفردى من أهم اساليب التدريب التى تمكن اللاعب من تنمية عناصر اللياقة البدنية وكذلك أتقان مهارات الهجوم الخاطف حيث يمكن تطبيق المهارات الفردية من خلال التدريب للاعب منفرداً وكذلك التدريب الفردى الثنائى وكذلك التدريب الفردى فى مجموعات لها نفس المهام التدريبية.

ويذكر رومسيزكى **Remiszouki** (١٩٩٦م) أن التدريب الفردى فى المجال الرياضى يزرع فى الناشئ الثقة بالنفس ويجعله يثق فى قدراته البدنية والمهارية وفاعلية أدائه، إن طريقة التدريب الفردى ظهرت لمقابلة الفروق بين المتعلمين حيث تظهر الفروق فى القدرات العقلية والمهارات والخبرات وأساليب التعلم والدافعية والإتجاهات وفى النضج العاطفى والاجتماعى. (٢٣: ١١، ٣٨)

ويشير **علي فهمى البيك** (٢٠٠٦م) أن التدريب الفردى فى ملاعبنا لم يلق إهتماماً كبيراً من قبل المدربين علي الرغم من أنه أهم العوامل الرئيسية للإرتقاء الحقيقى بمستوى اللاعبين والعامل الأساسى لثقل المواهب، والإختفاظ بها لمدة كبيرة فى الملاعب كما أن له تأثير كبير علي النواحي النفسية للاعبين، فمجرد الإحساس بالإهتمام الفردى من قبل المدرب قد يكون أساساً لإحداث طفرة حقيقية فى مستوى اللاعب. (١٣ : ٦١)

وقسم **"حنفى محمود مختار"** (١٩٩٥م) التدريب الفردى الموجه الى

عدة اشكال من

حيث طريقة التنفيذ حتى يؤتى ثماره و يكون ناجحا و تتمثل فى الآتى :

- ١- التدريب الفردى للاعب مع المدرب.
- ٢- التدريب مع مجموعة لها نفس الأخطاء المهارية أو التدريب على واجب معين.
- ٣- التدريب الذاتى تبعا لتوجيهات و إرشادات المدرب و التدبير المسبق من من المدرب.
- ٤- تدريب اللاعب مع لاعب أقدم أو أكثر خبرة تطبيقا لتوجيهات المدرب للتعلم الغير مباشر.

٥- عمل نموذج للاعب ومحاولة تقليده. (٥ : ٣١)

ويذكر "بسطويسي أحمد بسطويسي" (١٩٩٩م) أن التدريب الفردى يعد من أكثر الطرق التربوية التى تنمى فى الناشئ الاعتماد على النفس حيث تعتمد على اعطاء واجبات أو مهام تدريبية فردية يقوم بها اللاعب بمفرده فى أغلب الأحيان فى أى ملعب قريب من مسكنه وكذلك فى أى وقت متاح له فيكون على اللاعب أن يعتمد على نفسه وأن يواجه أى عقبات فى تدريبه الفردى دون الاعتماد على ادارى أو مدرب ومن أهم ما يميز التدريب الفردى تعرف اللاعب على مستواه وأن أى مجهود يبذله يقابله تقدم فى المستوى التطبيقي داخل المباراة. (٤ : ٣٣٨)

وإذا تم تدريب اللاعبين واعدادهم جيدا للهجوم الخاطف لاتقانه وزيادة فاعليته يصبح للفريق مميزات عديدة يذكر منها "عادل رمضان بخيت، محمود حسين محمود، أحمد خليفة حسن" (٢٠١٧م) :

- تاحة الفرص العديدة للتسجيل من التصويبات السليمة السهلة و توزيع احتمالات التوزيع بين عدة لاعبين مما يجعله محببا للاعبين ذوى تسب التسجيل المنخفضة.

- اجبار المنافسين على اللعب بإيقاع سريع مما قد يجعلهم مرهقين فى الدقائق الاخيرة من المباراة، يعطى اللاعبين وبصفة خاصة صانعى اللعب نوعا من الحرية فى الهجوم.
 - يعطى ميزة للفرق ذات اللياقة البدنية العالية كما يتيح للفرق ذات لقامة القصيرة والسرعة العالية ميزة أمام الفرق الأكثر طولاً وكذلك يجعل هناك صعوبة فى إستخدام المنافسين للدفاع الضاغط بطول الملعب أو منتصف الملعب.
- ويتطلب الهجوم الخاطف أن يكون اللاعبون فى حالة بدنية عالية حتى يمكنهم استخدام هذا النوع من الهجوم كهجوم مبدئى، وإذا لم تكن اللياقة البدنية على درجة عالية فإن اللاعبون سوف يرتكبون أخطاء فى الاستحواز على الكرة بالاضافة إلى مخالفات الجرى بالكرة. (٨: ١٧٩، ١٨٠)
- ويشير "محمد أحمد عبدالله" (٢٠٠٧م) ان القدرات البدنية الخاصة مطلب أساسى لكل نشاط رياضى لأنها أساس التقدم فى التدريب لعدد معين من مكونات اللياقة البدنية التى يتطلبها النشاط الممارس، كما أننا نجد الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس فى حالة إفتقار القدرات البدنية الخاصة، كما ان أى خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية فى الإعتبار. (١٤: ٢٠٧)
- ومن خلال التحليل المرجعى للمراجع (١، ٣، ٦، ٧، ٨، ١٠، ١٢، ١٦) وجد الباحث أن من أهم عناصر اللياقة البدنية للهجوم الخاطف هى:
- المرونة، القدرة العضلية، الرشاقة، التوافق، السرعة وسرعة رد الفعل.
 - كذلك وجد أن أهم المهارات المكونة للهجوم الخاطف هى :
 - التمريزة الصدرية، التمريزة الكتفية، التصويب بالقفز، التصويب السلمى، المحاورة.

ويذكر "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (٢٠١٢م) أن عدم كفاية المرونة تؤدي إلى زيادة صعوبة وبطء أداء المهارات الحركية، ويمكن أن يشكل ذلك إعاقة لتأدية تمارين المنافسة، كما يعوق الأداء الميكانيكي للحركة وفي حالة نقص المرونة في المفاصل لا يمكن تنفيذ الحركة المطلوبة بمدىها الكامل وبالتالي يتأثر مستوى الأداء المهاري للرياضي. (١: ٢٤٥)

ويرى "وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد" (٢٠٠٢) أن القدرة العضلية تعني قدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على المقاومة بالإنقباضات ذات السرعة المرتفعة وقد عرفت بالمظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج لكل من السرعة والقوة في حركة واحدة. (١٨: ١٠٦)

ويذكر "عصام عبد الخالق مصطفى" (٢٠٠٣م) أن الرشاقة من القدرات البدنية الخاصة التي ترتبط بالقدرات البدنية الأخرى بالإضافة لارتباطها الوثيق بالأداء الحركي الخاص بالنشاط الممارس، حيث أنها تكسب الفرد القدرة على انسيابية الأداء الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والاحساس السليم للأداء والاتجاهات والمسافات وكل هذه العوامل ضرورية لأي نشاط رياضي. (٩: ١٣٠)

ويشير "بسطويسي أحمد بسطويسي" (١٩٩٩م) أن تحمل السرعة القصوى في كل الحركات المتكرره وبالشده القصوى والتي لا تتجاوز أداؤها بضع ثواني في جميع الأنشطة الرياضيه، حيث إحتياج اللاعب إلى نظام الطاقه اللاهوائى الفسفوركرياتيني بصورة كبيره، وعلى ذلك يمكن تعريف تحمل السرعة القصوى وهى إمكانية اللاعب على أداء حركات متكرره بأعلى شده وتردد ممكن لأزمته قصيره جداً. (٤: ٢٠٩)

وتذكر نيفين ممدوح زيدان" (٢٠١٤م) أن سرعة رد الفعل تنقسم إلى :

- سرعة رد الفعل البسيط :

وهى استجابة واحدة بسيطة لمثير معين سواء كان هذا المثير معلوماً أو غير معلوم مثال جمع الكرات المرتدة فى كرة السلة والتي يبدأ منها الهجوم الخاطف فى كثير من الاحيان.

- سرعة رد الفعل المركب

وفىها لا يعلم اللاعب نوع المثير مسبقاً أو توقيت حدوثه وتعتمد الاستجابة فيه على التوقع الى حد كبير بالاضافة الى الخبرة والتفكير الابتكارى والقدرة على اتخاذ القرار. (١٧: ١٢، ١٣)

وكذلك **تذكر التوافق** بأنه: هو قدرة الرياضى على سرعة ودقة الأداء الحركى لتحقيق الهدف مع الاقتصاد فى الوقت والجهد ويتحقق ذلك من خلال عمليات عصبية يختص بها الجهاز العصبى.

وتشير الى ان **الدقة** هى: قدرة اللاعب على توجيه أداة ما لاصابة هدف محدد وقد يختلف حجم الهدف (كلما صغر الهدف كلما احتاج اللاعب الى درجة دقة أكبر لاصابته) (١٧: ٢١)

وتؤكد **الجمعية الأوروبية والجمعية الدولية لمدرى كرة السلة** (٢٠٠٠م) على لاعبى كرة السلة أن يمارسوا الهجوم الخاطف منذ بداية ممارستهم للعبة وعلى المدربين أن لا يمنعوا اللاعبين الشباب من ممارسة الهجوم الخاطف لكونه متعة للاعبين كما أنه يساعدهم على أن يطوروا معظم مهارات كرة السلة الاساسية.

من المفترض خلال الفترة العمرية ١٥ - ١٨ سنة أن يقوم المدربين بتقييم مهارات الهجوم الخاطف الاساسية كما يتوجب عليهم أن يقللوا من جميع العيوب التى قد يكتشفونها والمتابعة المستمرة لتعديل أى عيوب قد يتم اكتشافها فى التحرك اثناء الهجوم الخاطف. (٣: ٣٢٩)

مشكلة البحث وأهميته :

من خلال خبرة الباحث كمدیر فنی لكرة السلة (مدرب خبير مستوى A) وكحكم في الإتحاد المصري لكرة السلة ومن خلال متابعة الباحث لبطولات الناشئين تحت ١٦ سنة المحلية بأسويوط وكذلك على مستوى الصعيد فقد لاحظ قلة استخدام الهجوم الخاطف خلال المباريات للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة وعند القيام بالهجوم الخاطف فانه يفتقر الى الفاعلية لاحراز الاهداف وظهور العديد من الأخطاء المهارية وافتقار هذه الفرق للاعداد البدني الملائم للقيام بواجباتهم أثناء أداء الهجوم الخاطف.

وعند الصعود لتصفيات الجمهورية واللعبة مع الأندية الكبيرة ذات التاريخ في كرة السلة يصعب وصول فرق الصعيد تحت ١٦ سنة للمنطقة الأمامية لاحراز النقاط وقد يرجع سبب ذلك إلي أن التدريب على الهجوم الخاطف يتم في صورة تحركات جماعية نمطية تكون في صورة حفظ أماكن ليس أكثر وكذلك عدم تخصيص الوقت المناسب لاتقان المهارات المكونة له والمهام والواجبات الخاصة به وعدم الإهتمام بالتدريب الفردي للمهارات المكونة للهجوم الخاطف مما يؤثر على تكنيك المهارات ودقتها، ونتيجة لهذا الإنخفاض في أداء الهجوم الخاطف في هذه المرحلة السنية والتي تعتبر أساس الرياضة عند معظم الناشئين حيث يظهر اللاعب في تلك المرحلة تميزه والعديد من قدراته المهارية وزرع كيفية العمل الجماعي لبناء الثقة بين أفراد الفريق وجب الإهتمام بتدريب الهجوم الخاطف بصورة مرتبة وعلمية واستخدام التدريب الفردي الذي قل استخدامه من قبل مدربي الفرق.

ويوضح "مصطفى محمد زيدان" (١٩٩٩م) أن الهدف الرئيسي من الهجوم الخاطف في كرة السلة هو توصيل الكرة بسرعة الى المنطقة الأمامية التي يمكن منها التصويب على السلة قبل أن يستطيع الدفاع الرجوع الى نصف ملعبه وتنظيم مراكزه.

ويعتمد بناء الهجوم الخاطف على إجادة المهارات الأساسية للعبة وخاصة مهارات التمرير و التصويب بأنواعه. (١٦ : ١٨٦)

وقد ذكر "حنفي محمود مختار" (١٩٩٥م) أن الوصول بالناشئين للمستوي الرياضي العالي يتطلب مراعاة الفروق الفردية للاعبين، ومن الطبيعي أن يكون الناشئين غير متشابهين في القدرات البدنية والمهارية حتى في المرحلة السنية الواحدة ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها الوراثة والنضج والبيئة التي يعيشون فيها وبالتالي فإن إستجاباتهم وإستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة، وعند القيام بتدريب الناشئين يجب أن يراعي المدرب فردية التدريب. (٥ : ١١٨)

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن للتدريب الفردي أهمية كبيرة في التدريب على الهجوم الخاطف من حيث توزيع المهام والواجبات بين أفراد الفريق تبعاً للفروق الفردية بينهم ومناسبة كل لاعب للمهام والواجبات المكلف بها كذلك يمكن للمدرب من خلاله اصلاح كثير من الاخطاء خاصة في مرحلة التدريب على الملعب كاملاً حيث يحتاج اللاعب الناشئ الى ان يشعر باهتمام المدرب به وكذلك التوجيه المستمر لتصحيح الأخطاء وكذلك التكرار للمهارات المستخدمة وللاسف أكثر المدربين في محافظة أسيوط يعتقدون أن التدريب الفردي ما هو الا تدريب اللاعب بمفرده بدون تقنين أو تحديد المهام للاعب من قبل المدرب.

ويشير "ديماريا كابين Demaria Cabien" (٢٠٠٣م) أن طريقة التدريب الفردي ظهرت لمقابلة الفروق الفردية بين المتعلمين حيث تظهر الفروق في المهارات والخبرات وأساليب التدريب، فالتدريب الفردي يذرع في الناشئ الثقة بالنفس ويجعله يثق في قدراته البدنية والمهارية وفاعلية أدائه. (٢١ : ٣٨)

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي فردي موجه مقترح لتنمية وتحسين مهارات الهجوم الخاطف وبعض عناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة بمحافظة أسيوط للتعرف علي :

- أثر التدريب الفردي الموجه علي اتقان مهارات الهجوم الخاطف وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة السلة بمحافظة أسيوط.
- نسب تحسن بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الهجوم الخاطف لناشئي كرة السلة بمحافظة أسيوط.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية وتحسن أداء مهارات الهجوم الخاطف لصالح القياس البعدي لناشئي كرة السلة بمحافظة أسيوط عينة البحث.
- توجد فروق في نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الهجوم الخاطف لصالح القياس البعدي لناشئي كرة السلة بمحافظة أسيوط عينة البحث.

المصطلحات المستخدمة في البحث

- التدريب الفردي Individual Training

هو إستعداد الناشئ لممارسة النشاط الرياضي التخصصي بصورة منفردة بهدف الإرتقاء بالمستوي البدني والمهاري والخططي الفردي والجماعي للاعب وفقاً لمتطلبات الأداء. (١٣ : ٦١)

الدراسات السابقة

- أجرى "سافوي Savoy" (١٩٩٧م) (٢٤) دراسة بعنوان "برنامجان فرديان للتدريب الذهني للاعبين كرة السلة للسيدات"، تهدف الدراسة الى تطوير برنامج تدريب ذهني لتطوير الأداء أثناء المسابقات وبعدها

للاعبات الوليات المتحدة الأمريكية أشتملت العينة على (عدد ٢٠ لاعبة كرة سلة تم تقسيمهم الى مجموعتان مقيدات بدورى الهواة بالولايات المتحدة الأمريكية) واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أسفرت النتائج على: زيادة كفاءة اللاعبين البدنية والمعرفية مع تحسن الثقة بالنفس، أبدت اللاعبات فى المجموعتان تحسنا فى إحصائيات أداء اللعب أيضا تحسنا فى تقييم المدرب الكلى لهما.

- أجرى كلا من "دى سيلفو Di-salvo، بيجوز Pigozzi" (١٩٩٨م) (٢٢) دراسة بعنوان "التدريب البدنى للاعبى كرة القدم على أساس مراكزهم فى الفريق وأثاره على العوامل المرتبطة بالأداء" تهدف الدراسة الى تقييم الكفاءة النسبية لبرنامج تدريب فردى للاعبى كرة القدم على أساس مركزهم فى الفريق عن طريق مقارنته ببرنامج لا يميز بين المراكز، وأشتملت العينة على (٢٠) لاعب كرة قدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وقد أوضحت النتائج أن برنامج التدريب الفردى الذى أعد وتم تطويره ليتوافق مع النموذج الواقعى لمراكز أداء كرة القدم هو أفضل طريقة للتدريب. يمكن للتدريب الفردى على أساس مراكز اللاعبين فى الملعب أن يزيد من كفاءة وفاعلية كل اللاعبين كفريق واحد متكامل.

- أجرى "عامر فاخر وآخرون Amer luxury Hgati" (٢٠٠٩م) (١٩) دراسة عنوانها "أثر تمارينات التدريب الذاتى بالإثقال ووزن الجسم فى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى فعالية رمي القرص"، تهدف إلى التعرف على مدى تأثير تمارينات التدريب الذاتى بالإثقال ووزن الجسم لبعض مكونات اللياقة البدنية لدى فعالية رمي القرص، اشتملت العينة على (٢٠) طالب لديهم مهارات جيدة فى فعالية رمي القرص، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أسفرت النتائج على تأثير أساليب العمل

لتمرينات التدريب الذاتي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وانجاز فعالية رمي القرص.

- أجري "إسلام سمير عبد العزيز" (٢٠١٤م) (٢) دراسة عنوانها "فاعلية التدريب الفردي علي تطوير بعض الجوانب الخطئية الهجومية لناشئ تنس الطاولة"، تهدف إلي التعرف علي فاعلية التدريب الفردي علي مستوي أداء بعض الجوانب الخطئية الهجومية لناشئ تنس الطاولة تحت ١٨ سنة، اشتملت العينة علي (١٠ ناشئين تنس طاولة)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث أشارت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات أداء الجوانب الخطئية الهجومية قيد البحث لناشئ تنس الطاولة تحت ١٨ سنة.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئى كرة السلة بمحافظة أسيوط تحت ١٦ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى لكرة السلة لموسم ٢٠١٨م/ ٢٠١٩م وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة من نادى أولاد الشعب وعددهم (١٥) لاعب بالإضافة إلى عينة الدراسة الإستطلاعية من نادى أسيوط الرياضى وعددهم (١٥) ناشئى من نفس المرحلة، ليصبح إجمالى العينة الكلية (٣٠) ناشئى، كما بالجدول (١) الذى يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١) تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		عينة البحث الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
١٥	٥٠%	١٥	٥٠%	٣٠	١٠٠%

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٥٠ % ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٥٠% .
تجانس عينة البحث :

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو وإختبارات القدرات البدنية و المهارات قيد البحث، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية (التجانس) في المتغيرات قيد البحث (ن=٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	١٥.٢١	١٥.٣	٠.٤٩	٠.٣٦ -
	الطول	١٧٢.٢٦	١٧٠	٩.٠٧	٠.٦٦
	وزن الجسم	٥٢.٧	٥٢	٦.٠٥	٠.٣٧
	العمر التدريبي	٢.٨٤	٣	١.١٦	٠.١٩ -
إختبارات البدنية	ثني الجذع أماماً أسفل	٧.٠٣	٦.٥	٦.٦٧	٠.٤٣
	الوثب العريض من الثبات	١٨٤.٧	١٨٤.٥	١٦.٦٦	٠.٢٧
	الجرى المكوكي	١٣.٢	١٥.٧٥	١.٠١	٢.١٦
	الدوائر المرقمة	٦.٥٢	٦.٢٣	١.٢٨	٠.٣٦
إختبارات المهارية	عدو ٣٠ متر	٥.٩٧	٥.٩٧	٠.٨	٠.٩٧
	التمريرة الصدرية	٢١.٨	٢٠	٤.٣٦	٠.٤٨
	تمريرة الكتفية	١٧.٤٦	١٧.٥	٤.٠٣	٠.٠٢
	التصويب بالقفز	١٣.٩	١٤.٥	٥.٧٤	-
	التصويب السلمي	١٥.٠٥	١٤.٩	٢.٧٥	١.٩
		١٤.٢٧	١٤.٠٤	١.٤٦	٠.٢

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠.٣٦ : ٢.١٦) وقد إنحصرت هذه القيم ما بين (± 3) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

أدوات وأجهزة جمع البيانات

الإختبارات والقياسات المطبقة.

الإختبارات البدنية. مرفق (١)

- ١- إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل.
- ٢- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٣- إختبار الجرى المكوكى.
- ٤- إختبار الدوائر المرقمة
- ٥ - إختبار عدو ٣٠ متر

الإختبارات المهارية. مرفق (٢)

- ١- إختبار التمريرة الصدرية.
- ٢- إختبار تمريرة الكتفية
- ٣- إختبار التصويب بالقفز.
- ٤- إختبار التصويب السلمى.
- ٥- إختبار المحاورة المتعرجة.

استمارات تسجيل البيانات :

قام الباحث بتصميم إستمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث.

مرفق (٣)

الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز رستامير لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).

- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية.
- شريط قياس الأطوال (سم).
- مسطرة (سم) مدرجة لقياس المرونة.
- أقماع.
- صناديق وثب.
- دامبلز.
- كرات سلة.
- ملاعب كرة سلة.
- علامات لاصقة.

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٥/٢٠م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٥/٢٢م، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين- إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات- ترتيب سير الإختبارات).

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٥/٢٦م إلى يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٥/٢٨م، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق- الثبات) وتوضح جداول (٣)، (٤) المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

صدق الإختبارات :

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم ناشئين تحت ١٨سنة من نادي الشبان المسلمين والمجموعة الأخرى غير المميزة وهم ناشئين تحت ١٦سنة من نادي أسبوط الرياضى (عينة البحث الإستطلاعية)، جدول (٣) يوضح دلالة الفروق

بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١ = ٢ = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	ثنى الجذع أماماً أسفل	سم	١١.٢	٥.٨٢	٥.٢٧	٦.٢٥
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	٢١٠.٣	٢٦.٣٥	١٨٥.٥	١٨.٧٦
٣	الجرى المكوكي	ث	١١.٠٣	٢.٤	١٣.١٩	١.٢٢
٤	الدوائر المرقمة	ث	٥.٤٨	١.٢٢	٦.٣	١.٥
٥	عدو ٣٠ متر	ث	٥.٣٥	٠.٩١	٦.١٢	١.٠٢
٦	التمريرة الصدرية	ث	١٧.٠٦	٣.٣٧	٢٠.٢	٣.١٦
٧	تمريرة الكتفية	درجة	٢١.٢	٣.٦٩	١٦.٦	٣.٩٩
٨	التصويب بالقفز	درجة	٢١.٤	٤.٤٦	١٥.١٣	٣.١٦
٩	التصويب السلمي	ث	١٢.٤٦	١.٨	١٥.٦٨	٣.٥
١٠	المحاورة المتعرجة	ث	١٢.٧٧	٠.٩٦	١٤.٣٦	١.٤٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢,٣٠٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات.

ثبات الاختبارات :

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٤)

توضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في إختبارات القدرات البدنية المهارية قيد البحث.

جدول (٤)

معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في إختبارات القدرات البدنية و المهارية قيد البحث (ن = ١٥)

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٦.٢٥	٤.٧٣	٥.٨٤	٠.٩٥
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٨.٦٧	١٨٩.٥٣	١٩.٨٣	٠.٩٥
٣	الجرى المكوكي	ث	١.٢٤	١٣.٢٦	١.١٩	٠.٥٧
٤	الدوائر المرقمة	ث	١.٤٩	٥.٩٩	١.٢٩	٠.٥٨
٥	عدو ٣٠ متر	ث	٦.١٢	٦.٤٤	١٠١	٠.٨٣
٦	التمريرة الصدرية	ث	٤.٢٨	٢١.٦	٢.٧٣	٠.٧
٧	تمريرة الكتفية	درجة	٣.٩٥	١٧	٣.٣٣	٠.٨٤
٨	التصويب بالقفز	درجة	٣.١٥	١٥.٦	٣.٦	٠.٨٥
٩	التصويب السلمى	ث	٣.٥٣	١٥.٤٧	٣.٥	٠.٨
١٠	المحاورة المتعرجة	ث	١.٤٩	١٤.٦٧	١.٦٨	٠.٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٤ = ٠,٨١١

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات هذه الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح :

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب والإستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل "أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م) (١)، علي فهمي البيك، عماد الدين عباس زيدان (٢٠٠٣م) (١١)، عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) (٩)، علي فهمي البيك" (٢٠٠٦م) (١٣) وكذلك الدراسات السابقة مثل دراسة "سافوى (Savoy) (١٩٩٧م) (٢٤)، دراسة دي سيلفو (Di-salvo)، بيجوز (Pigozzi) (١٩٩٨م) (٢٢)، دراسة عامر فاخر وآخرون (Amer luxury Hgat) (٢٠٠٩م) (١٩)، دراسة إسلام سمير عبد العزيز" (٢٠١٤م) (٢).

والتي تمثلت في النقاط التالية :

- ١- مراعاة الفروق الفردية والإستجابات الفردية للاعبين (صفات اللاعب الفردية).
 - ٢- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه وواجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها وملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.
 - ٣- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية.
 - ٤- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج وذلك بواقع اثني عشر أسبوعاً.
 - ٥- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية حيث تتراوح بين أربع إلى ستة وحدات تدريبية كل أسبوع.
 - ٦- تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلي ثلاث مراحل :
- المرحلة الأولى: من البرنامج ومدتها أربعة أسابيع وتهدف إلي الإعداد العام.

المرحلة الثانية: من البرنامج ومدتها أربعة أسابيع وتهدف إلي الأعداد الخاص.
المرحلة الثالثة: من البرنامج ومدتها أربعة أسابيع وتهدف إلي الإعداد للمباريات
(المنافسة).

٧- تم تشكيل دورة الحمل الأسبوعية بطريقة (١ : ٢) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع.

٨- تم تشكيل دورة الحمل اليومية بطريقة (١ : ٢) بمعنى يوم (وحدة تدريبية) حمل متوسط ويومين (وحدتين تدريبيتين) حمل مرتفع.

٩- قام الباحث بتقسيم الأحمال إلي أربعة درجات كما يلي :
أ- الحمل الأقصى من ٩٠% إلي أقل من ١٠٠% من أقصى ما يتحمله اللاعب.

ب- الحمل العالي من ٧٥% إلي أقل من ٩٠% من أقصى ما يتحمله اللاعب.

ج- الحمل المتوسط من ٥٠% إلي أقل من ٧٥% من أقصى ما يتحمله اللاعب.

د- الحمل البسيط من ٣٥% إلي أقل من ٥٠% من أقصى ما يتحمله اللاعب.

١٠- قام الباحث بإجراء الحسابات التفصيلية لأزمنة أسابيع البرنامج التدريبي المقترح.

مرفق (٤)

خطوات إجراء التجربة

تم تحديد خطوات إجراء التجربة على النحو التالي :

- مكان تطبيق الوحدات التدريبية الجماعية و الجماعية الفردية معا على ملعب نادى أولاد الشعبو تم تطبيق الوحدات الفردية على ملاعب كرة السلة بنادى أولاد الشعب، نادى أسيوط الرياضى، ملعب الشبان المسلمين.

- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي (٢٠١٧م-٢٠١٨م).

- عينة البحث لناشئي كرة السلة من أولاد الشعب و نادي أسيوط الرياضى. قام الباحث بعد تحديد الإختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للبحث وإختيار العينة بعمل بعض الخطوات والإجراءات للبحث والتي تساعد على سير تجربة البحث بطريقة علمية سليمة وصحيحة وكانت تلك الإجراءات كما يلي :

القياس القبلي :

- قام الباحث بتطبيق القياس القبلي يومى الأربعاء والخميس الموافق ٣٠ ، ٢٠١٨/٦/٣١م استنادا الى مجموعة من الشروط هى :
- ١- تبدأ الإختبارات الساعة السادسة مساء .
 - ٢- عدد المحكمين أربعة من خريجي كلية التربية الرياضية.
 - ٣- ترتيب الاختبارات ملحق (١، ٢).
 - ٤- يقوم الباحث بشرح الاختبارات للمختبرين وعمل نموذج لها.
- تطبيق البرنامج .**

قام الباحث بعد التأكد من تجانس أفراد العينة بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك لمدة ثلاثة أشهر خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٦/٢م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٨/٢٤م أي لمدة (١٢) أسبوع بواقع من (٤) الى (٦) وحدات تدريبية أسبوعية حسب تطبيق الوحدات التدريبية الجماعية والفردية الأسبوعية هي خلال أيام السبت الى الخميس من كل أسبوع. مرفق (٥)

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك يوم السبت الموافق ٢٦، ٢٧/٨/٢٠١٨ م.

المعالجات الإحصائية :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- إختبار دلالة الفروق (ت).
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- الوسط.
- معامل الإلتواء.
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية و المهارية قيد البحث (ن = ١٥)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٦.٢	٢٠.٦	٤.٣	١٥.٩
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٤.٥٦	٢.٢٨.٣	٢١.١٨	١٢.٦
٣	الجرى المكوكي	ث	٠.٩	٩.٦٦	١.١٧	١٩.٥
٤	الدوائر المرقمة	ث	١.٠٣	٥.٢	٠.٦	١١.٢

تابع جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في
إختبارات القدرات البدنية و المهارة قيد البحث (ن = ١٥)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٥	عدو ٣٠ متر	ث	١٠.٣٨	٠.٩٥	٧.٩	٠.٨٣	٧.٥٦
٦	التمريرة الصدرية	ث	٢١.٩	٣.٣٩	١٦.٢	٢.٤٨	٨.٦
٧	تمريرة الكفافية	درجة	١٧.٢٦	٤.٢٨	٢٢.٢	٣.٤	٥.٩٨
٨	التصويب بالقفز	درجة	١٢.٢٦	٥.٦٥	٢٢.١٣	٣.٤	١٠.٨
٩	التصويب السلمي	ث	١٤.٣٩	١.٣٤	١١.٦	١.٧٨	٤.٩٥
١٠	المحاورة المتعرجة	ث	١٤.٢١	١.٥	١٠.١٦	٠.٨٧	١٢.٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية والمهارة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٦)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية والمهارة (ن = ١٥)

م	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
١	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٨.٥	٢٠.٦	١٢.١	%١٤٢.٤
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٣.٢	٢.٢٨.٣	٤٥.١	%٢٤.٦
٣	الجرى المكوكي	ث	١٣.٠١	٩.٦٦	٣.٣٥	%٢٥.٧
٤	الدوائر المرقمة	ث	٧.٠٨	٥.٢	١.٨٨	%٢٦.٦
٥	عدو ٣٠ متر	ث	١٠.٣٨	٧.٩	٢.٤٨	%٢٤.٩
٦	التمريرة الصدرية	ث	٢١.٩	١٦.٢	٥.٧	%٢٦
٧	تمريرة الكفافية	درجة	١٧.٢٦	٢٢.٢	٩.٨٧	%٥٧.٢
٨	التصويب بالقفز	درجة	١٢.٢٦	٢٢.١٣	٩.٨٧	%٨٠.٥
٩	التصويب السلمي	ث	١٤.٣٩	١١.٦	٢.٧٩	%١٩.٤
١٠	المحاورة المتعرجة	ث	١٤.٢١	١٠.١٦	٢٠.٢١	%٢٨.٥

يتضح من جدول (٦) نسب التحسن بين بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية والمهارة قيد البحث.

مناقشة النتائج :

الصفات البدنية قيد البحث :

أولاً: المرونة

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار المرونة (ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٥,٩) في القياس (القبلي/ البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات المرونة التي تم إستخدامها داخل الوحدات التدريبية وربط الصفة البدنية بنوعية الأداء المهارى أدي إلى الإرتقاء بمستوى المهارة الحركية وهذا ماحدث أثناء التدريب فتم ربط تدريبات المرونة بالتدريب على مهارات الهجوم الخاطف والتي تعتمد على المدى الكامل للمفاصل فى الحركات

ويؤكد ذلك "علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ابو زيد" (٢٠٠٣م) أن المرونة تعتبر أساس لإتقان الأداء الفني للرياضة، هذا بالإضافة إلي أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزقات، كما أن لكل رياضة تدريبات المرونة الخاصة بها التي يجب أن يتم تنميتها وتطويرها لأنها بمثابة ملح الطعام لعملية التدريب وبدونها يفقد اللاعب أداء المهارة الحركية.

(١١ : ٨٢)

ثانياً : القدرة العضلية للرجلين

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض من الثبات) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٦) في القياس (القبلي/ البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي التدريب المقنن من حيث الشدة والحجم والكثافة حيث لكل نشاط رياضي طرق وأساليب خاصة به تختلف عن غيرها من الألعاب وراعي الباحث أن تكون تدريبات القدرة العضلية للرجلين داخل الوحدات التدريبية لما تحتوية لعبة كرة السلة من جمع كرات مرتدة وتصويب بالقفز والتصويب السلمي.

ويؤكد ذلك "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (٢٠١٢م) أن القدرة تظهر عند مواجهة مقاومة غير كبيرة نسبياً أو مقاومة متوسطة، وتظهر في لعبة كرة السلة من خلال جمع الكرات المرتدة والتصويب من القفز والنقاط الكرات العالية أثناء التمير وتعتبر هذه الصفة من الصفات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية لما تحتوية من توافق عضلي عصبي ويجب التدريب عليها داخل الوحدات التدريبية وبطرق تقنين علمية ومنظمه. (١: ١٢١)

ثالثاً : الرشاقة

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الرشاقة (StarTest) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٩,٥) في القياس (القبلي/ البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلى تدريبات الرشاقة الخاصة بلعبة كرة السلة المتنوعة والتي لها طبيعه خاصة وكذلك تدريبات تحركات القدمين التي تحتوى بداخلها علي تدريبات للرشاقة وكذلك تدريبات التحركات الدفاعية وانطلاقات الهجوم الخاطف والخداع والتصويب بأنواعه حيث راعي الباحث شدة التدريبات وأحجامها وكذلك فترات الراحة البيئية حتي يتم تنمية وتطوير الرشاقة بالصورة العلمية.

ويؤكد "سلوان صالح" (٢٠١٤م) أن لعبة كرة السلة هي لعبة الحركات الرشيقه فاللاعب يصوب على الهدف، يتابع، يمرر الكرة، وينطلق محاورا بالكرة الى جميع اتجاهات الملعب، ولأجل تطوير صفة الرشاقة على اللاعبين أن ينفذوا الكثير من التمرينات النوعية والتي تحتوى على التكرارات المناسبة والتي تشبه جميع الحركات المطلوب أدائها اثناء المباراة.(٧: ٢٨١)

رابعاً : التوافق

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الدوائر المرقمة (التوافق) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١.٢) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلى تدريبات تنمية التوافق التي يحتاجها لاعب كرة السلة داخل الملعب وخاصة عند استخدام الهجوم الخاطف حيث يظهر التوافق في تدريبات التمير والمحاورة والتصويب وكذلك في جمع الكرات المرتدة وحيث ان هذه المهارات تؤدي اثناء الجرى لذلك هي تحتاج الى درجة عالية من التوافق.

وتوضح "تيقين زيدان" (٢٠١٤م) أن التوافق ينقسم الى (توافق عين ويد- توافق عين وقدم- توافق عين ويد وقدم) وأن التوافق يؤثر على كل من سرعة رد الفعل والرشاقة والتوازن ويتم تنمية التوافق بأنواعه من خلال التدريب على مهارات التمير والتصويب بأنواعه وكذلك تدريبات التحكم فى الكرة فى كرة السلة. (١٧: ٢١)

خامسا: السرعة و سرعة رد الفعل

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار السرعة (العدو ٣٠ متر) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٥٦) في القياس (القبلي/ البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات السرعة التي يحتاجها لاعب كرة السلة داخل الملعب وخاصة عند تنفيذ الهجوم الخاطف بأقصى سرعة للوصول لسلة المنافسين واحراز النقاط ويكرر هذا الأداء أثناء الرالي الذي يستمر لعدد من الفترات علي حسب قوة المباراه وسهولتها ولذلك لابد من وجود قاعدة لسرعة رد الفعل عند اللاعب كي يستطيع الوصول للة الفريق بأقصى سرعة واحراز النقاط.

ويؤكد "سلوان صالح جاسم" (٢٠١٤م) أن السرعة من الصفات التي من شأنها أن تميز لاعب كرة السلة عن غيره من الرياضيين وأن الصلة بين السرعة وكرة السلة وطيدة جدا ولذلك لا يجب تطوير السرعة المستقيمة فقط فى كرة السلة ولكن هناك الجرى بتغيير الاتجاه، سرعة رد الفعل، الجرى الجانبي حيث تعد من المتطلبات الاساسية فى اللعبة (٧: ٢٦٧)

- مهارات الهجوم الخاطف قيد البحث :

أولاً: التمريرة الصدرية والكتفية :

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التمريرة الصدرية واختبار التميرير الكتفى حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٦)، (٥,٩٨) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي التدريبات التي قام بها اللاعب مع المدرب أو مع لاعب آخر ثم بمفرده، حيث يعتبر التدريب الفردي لتطوير التميرير بأنواعه من أفضل الطرق لتطوير المهارات في كرة السلة.

ثانياً: التصويب بالقفز والتصويب السلمي

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التصويب بالقفز، واختبار صويب السلمي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٠,٨)، (٤,٩٥) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي التدريبات التي قام بها اللاعب مع المدرب أو مع لاعب آخر ثم بمفرده، حيث يعتبر التدريب الفردي لتطوير التصويب بأنواعه من أفضل الطرق لتطوير المهارات في كرة السلة.

- المحاورة :

ثالثاً: المحاورة

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التميريرة الصدرية واختبار المحاوراة المتعرجة: حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٤) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي التدريبات التي قام بها اللاعب مع المدرب أو مع لاعب آخر ثم بمفرده، حيث يعتبر التدريب الفردي لتطوير المحاوراة من أفضل الطرق لتطوير المهارات في كرة السلة.

ويشير "كارول هوليس **Carroll Hollis**" (٢٠٠٠م) أن التدريب الفردي يؤدي إلى زيادة فرص النجاح والمشاركة الإيجابية للاعب، وإتاحة الفرص لكل لاعب في أن يسير حسب قدراته واستعداداته، كما يعمل على تطوير قدرات اللاعبين ويعتبر من أفضل الأساليب التي أثرت إيجابياً على نتائج التدريب. (٢٠ : ١١٢)

ويري "إسلام سمير عبد العزيز" (٢٠١٤م) أن التدريب الفردي يقوم بتطوير المهارات الحركية وكذلك خطط اللعب الفردية حيث يقوم اللاعب بالتدريب طبقاً لجدول تدريب فردي سواء في حضور المدرب أو في غيابه والغرض من ذلك هو محاولة إتقان و تثبيت مهارات حركية معينة ترتبط بموقف معين في اللعب وفي البداية يراعى إشراف المدرب على التدريب الفردي للاعب وموالاتة تصحيح الأخطاء حتى لا ينتج عن ذلك تثبيت بعض الأخطاء أثناء الأداء. (٢ : ٧١)

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص: "توجد فروق في نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي في القدرات البدنية قيد

البحث ومستوي أداء مهارات الهجوم الخاطف في كرة السلة لصالح القياس البعدي لناشئي كرة السلة بأسويوط".

أظهرت نتائج جدول (٦) نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية (ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف، الوثب العريض من الثبات، الرشاقة، التوافق، والسرعة وسرعة رد الفعل) حيث بلغت نسب التحسن في القياس (القبلي/البعدي) (١٤٢,٤%)، (٢٤,٦%، ٢٥,٧%، ٢٦,٦%، ٢٤,٩%).

كما أظهرت نتائج جدول (٦) نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات (التمرير الصدري، التمرير الكتفي، واللتصويب بالقفز، والتصويب السلمي، المحاورة المتعرجة) حيث بلغت نسب التحسن في القياس (القبلي/البعدي) (٢٦%، ٥٧.٢%، ٨٠,٥%، ١٩,٤)، (٢٨,٥).

ويعزي الباحث نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث إلي التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب الفردي الذي إعتد على قيام اللاعب بالتدريب على المهارات قيد البحث بمفرده والوصول بها إلى تنمية سريعة ومرضية مع مراعاة التدرج في صعوبة التدريب حتى يمكنه فيما بعد أدائها بصورة جيدة، وقد إعتد هذا الأسلوب من التدريب على إثارة الرغبة لدى الناشئين في التدريبات التي يكلفون بالتدريب عليها مع تزويدهم بالمعلومات والتوجيهات وتوضيح الهدف منها وتطبيقها في صورة جماعية في التدريب الجماعي كي تثير دوافعهم نحو تحقيق أفضل مستوى ممكن.

وقد إتقت هذه النتائج مع ما أشار إليه "أبو العلا أحمد عبدالفتاح" (٢٠١٢م) إلي أن التدريب المقنن والمبني علي أساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات البدنية للاعبين ويجعلهم قادرين علي أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية (١: ٥٥)

ويشير "على فهمى البيك، شعبان ابراهيم" (٢٠٠٥م) أن التدريب الفردي البدني والمهارى يهدف إلى الإرتقاء بالصفات البدنية والمهارية المميزة للاعب بصورة منفردة وفقاً لمتطلبات واجبه التدريبي المكلف به في الملعب بصورة منفردة أو جماعية. (١٢ : ٤٢)

وهذا يتفق مع النتائج التي توصل إليها دراسة كل من مثل دراسة "سافوى Savoy" (١٩٩٧م) (٢٤)، دراسة دى سيلفو Di-salvo، بيجوز Pigozzi (١٩٩٨م) (٢٢)، دراسة عامر فاخر وآخرون Amer luxury Hgat (٢٠٠٩م) (١٩)، دراسة إسلام سمير" (٢٠١٤م) (٢) علي أن التدريب الفردي يساهم بشكل كبير في تحسن وتطوير المتطلبات البدنية والمهارات الأساسية وخطط اللعب الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة.

الإستنتاجات :

من خلال التعرف على تأثير التدريب الفردي على بعض القدرات البدنية مهارات الهجوم الخاطف لناشئى كرة السلة بأسيوط، تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

١- إستخدام التدريب الفردي يحسن بعض القدرات البدنية الخاصة بالهجوم الخاطف فى كرة السلة كالمرونة والقدرة العضلية للرجلين والرشاقة والتوافق والسرعة وسرعة رد الفعل.

٢- التدريبات المهارية للهجوم الخاطف فى كرة السلة بطريقة التدريب الفردي والجماعى يقوم بتطوير وزيادة فاعلية مهارات الهجوم الخاطف بصورة جيدة وسريعة.

٣- إستخدام التدريبات المهارية بطريقة التدريب الفردي والجماعى تحسن القدرات البدنية للهجوم الخاطف مما يؤدي إلى تحسن سرعة الأداء المهارى لناشئى كرة السلة.

التوصيات :

- ٦- **خالد جمال السيد**: كرة السلة بين الهجوم والدفاع، ط١، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، ٢٠١٥م.
- ٧- **سلوان صالح جاسم**: الاعداد البدنى بكرة السلة، ط١، الذاكرة للنشر والتوزيع، بغداد، الصرافية، ٢٠١٤م.
- ٨- **عادل رمضان بخيت**، **محمود حسين محمود**، **أحمد خليفة حسن**: كرة السلة بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب الحديث، ط١، ٢٠١٧م.
- ٩- **عصام عبد الخالق مصطفى**: التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٠- **على سموم القرطسى**: الاختبارات الوظيفية والعقلية والمهارية لانتقاء الناشئين فى كرة السلة، دار الفكر العربى، ط١، ٢٠١٧م.
- ١١- **علي فهمي البيك**، **عماد الدين عباس أبو زيد**: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٢- **علي فهمي البيك**، **شعبان إبراهيم**: تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٣- **علي فهمي البيك**: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١٤- **محمد أحمد عبدالله**: الأسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس، مكتبة آيات، الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ١٥- **محمد صبحى حسنين**: القياس والتقويم فى التربية الرياضية والبدنية، ج١، ط٣، دار الفكر العربى، ١٩٩٥م.

- ١٦- **مصطفى محمد زيدان:** كرة السلة للمدرب والمدرس، دار الفكر العربي،
١٩٩٩م.
- ١٧- **نيفين ممدوح زيدان:** دليل مدرب كرة السلة (١)- الأعداد البدني، دار
الكتاب الحديث، ٢٠١٤م.
- ١٨- **وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد:** الأسس العلمية للتدريب
الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 19- Amer luxury Hgati:** The effect of self-training
exercises with weights and body weight in
the development of some of the elements of
physical fitness have effective discus,
Sciences Journal Of Physical Education,
Babylon University, Pages: 22-55, 2009
- 20- Carroll Hollis:** A written of self-instruction for learning
the cart wheel in gymnastics, M.S in physical
Education completed research health,
physical Education and Recreation vol. 12,
2000.
- 21- Demaria, Cabien. R. A:** written program of self
instruction of the tennis serve , M.S physical
health, physical education and Recreation,
vol 15, 2003

- 22- **Di-Salvo,- V, Piozzi,- F:** physical training of foot ball phayers based on their positional the team. effects on performance –related factors, Journal of sports medicine and physical fitness (Torino) 38 (4), Dec, 1998, 294-297, Refs , 18.
- 23- **Remiszoluki.A. J,:** Developing Auto-instruction Materials, London, Kong pag Ltd, 1996.
- 24- **SAVOY,-C:** tow individualized mental training programs for team sport, international Journal of sport psychology (Rome) 28, (3), July / sept, 1997.