

## فاعلية تدريبات الرشاقة النفاذية علي مستوى أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة

أ.م.د/ إيمان محمد السعودي حسن

أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

### - مشكلة البحث وأهميته.

لقد أدى تنافس الدول على تحقيق الأرقام القياسية والمستويات العالمية التي وصلت إلى حد الإعجاز في استخدام أحدث الأساليب العلمية في بناء إستراتيجية تخطيط التدريب الرياضي وطرق تنفيذه لتحقيق الأهداف المستقبلية حيث يعتمد تحقيق المستويات العليا في مختلف الأنشطة الرياضية على استخدام الأساليب العلمية في مختلف جوانب هذه الأنشطة الرياضية وخاصة في عملية التخطيط والإعداد للتدريب بغرض تحقيق المستويات الرياضية العليا، ومجال التدريب الرياضي من المجالات التي تشهد تطوراً مذهلاً ويظهر ذلك من خلال تحقيق الرياضة لمستويات تتطور بسرعة كبيرة دون حدود. (٤: ٣٠)

ويشير **وجدى الفاتح (٢٠١٤م)** إلي أن تخطيط التدريب الرياضي يتطلب من المدرب أن يدرس ويتفهم جيداً وبشكل دقيق كل عنصر من مشتملات الإعداد وحدود كل منها ومعرفة التداخل والتناظر بين بعضها البعض، وكذلك الشكل الأمثل لتطويرها وتأثيرها على اللاعب وكذا المرحلة السنوية والفترة اللازمة لإحداث التطور المطلوب. (١٩: ٢٤)

ويذكر **ريسان خريط وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م)** أن الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية الصفات الهامة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخريطة للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة. (٣: ٤٥)

ويذكر **مدحت صالح (٢٠١٩م)** أن القدرات البدنية تعد أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها مستوى الأداء المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة، لاعتماد الأداء الحركي على توافر مجموعة منها حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية بسهولة لتحقيق الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي بفعالية. (١٤: ٢١٨)

ويري ستيفن بيرد وآخرون **Stephen Bird, et, al.** (٢٠١٩م) أن الرشاقة من القدرات الحركية المركبة الهامة حيث تتضمن العديد من القدرات والصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي وخفة الحركة، كما تسهم في سرعة اتخاذ القرارات الحركية أثناء المنافسة، فاتخاذ القرار السريع والسليم هو ما يميز لاعب عن الآخر، فالنجاح في اتخاذ القرار أثناء المنافسة يعتمد علي عوامل عدة أساسية مثل سرعة ودقة استيفاء المعلومات ومستوي النشاط والاستخدام الصحيح للملامح المختلفة من التركيز والمعارف الخطئية والمهارات والخبرات. (٢٣: ٧٣)

ويتفق كلاً من ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م)، مدحت صالح (٢٠١٩م) أن الرشاقة تختلف من لاعب لآخر وفقاً لمدي توافر القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالمهارة، فاللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة عند ظهور المثير والاستجابة المتوافقة معه يمتلك فعالية عالية للأداء المهاري. (٣: ٥٣) (١٤: ٢٣٨)

ويشير وارين يونج **Warren Young, et, al.** (٢٠١٥م) إلي أن الرشاقة هي عملية مخطط لها مسبق وتتكون من مجموعة من الحركات المغلقة لها بداية ونهاية يتم الإعداد لها قبل الأداء، وتسير في مسار حركي واحد، أي أن اللاعب يعرف متى وأين يتحرك قبل الأداء، ونظراً لأن مواقف اللعب في بعض الرياضات متنوعة وسريعة التغيير وغير متوقعة (حركات مفتوحة)، وظهر حديثاً مصطلح جديد سمي بالرشاقة التفاعلية (Reactive Agility) يستوجب من اللاعب سرعة تغيير اتجاهه وسرعته أثناء الحركة، أي يعيد تغيير الاتجاه أثناء الحركة مرة أخرى لتتناسب تحركاته مع التغييرات المستمرة من المثيرات المحيطة به من خلال المنافس او طريقة اللعب فيقوم اللاعب بحركات غير متوقعة أثناء الأداء، ويضيفون أن ٨٠% من المعلومات التي تصل إلى المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين وهي تمثل (٧٠%) من مجموعها في جسم الإنسان، وهذا يوفر النجاح في تنفيذ المتطلبات الحركية والمهارية والخطئية. (٢٤: ١٥٩)

ويؤكد حلمي شعباني وآخرون **Helmi Chaabene, et, al.** (٢٠١٨م) علي أن الرشاقة تعتبر صفة بدنية ضرورية لرياضات الدفاع عن النفس، وبوجه خاص في رياضة كرة السلة تعد الرشاقة شرطاً أساسياً لتحقيق الأداء العالي بنجاح، وذلك لأنها من متطلب لتنفيذ الأداءات المهارية بسرعة في اتجاهات متعددة مع الحفاظ علي أوضاع الجسم الصحيحة والتحكم بها مع التغيير السريع للاتجاه خلال سلسلة من الحركات. (٢٦: ٢٥٤٢)

ويشير أمجد محمد وآخرون (٢٠١٢م) أن نجاح اي فريق في كرة السلة يعتمد علي الاهتمام بالتصويب حيث يكون الهدف الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة، اذ يعد المهارة الأولى من حيث الأهمية والتي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة. (٢: ٢٣)

ويذكر كلاً من مهند حسن ونضال عبيد (٢٠١٥م) أن مهارة التصويب من القفز أكثر مهارات التصويب شيوعاً نظراً إمكانية استخدامه في معظم مواقف التصويب من المسافات القريبة والمتوسطة والبعيدة عن الهدف، كما أن الفريق المهاجم يلجئوا إلى متابعة الكرات المرتدة من الهدف رغبة منهم في تحويل محاولات التصويب الفاشلة إلى نقاط تضاف إلى رصيد فريقهم، وتتطلب المتابعة الهجومية أن يقفز اللاعب في الهواء ثم يدفع الكرة المرتدة باتجاه الهدف باستخدام

إحدى يديه أو كليهما، ولهذا يتطلب الأداء قدراً كبيراً من الرشاقة يساعد اللاعب على السيطرة على حركاته وتغيير وضع جسمه أثناء القفز. (١٧: ١٤)

ويرى كلاً من **مصطفى محمد وجمال رمضان (٢٠٠٨م)** أن التصويب أهم مهارة في كرة السلة وبلا شك الأكثر أمثاعاً بالنسبة للاعبين الصغار، ويجب أن تتم عملية المتابعة عند التصويب وعدم القيام بمتابعة الكرة يعد من الأخطاء الشائعة التي يرتكبها العديد من الناشئين ويؤدي تصحيح هذا الخطأ غالباً لتحسين التصويب وارتفاع نسب التسجيل. (٩٨.٩٧: ١٥)

من خلال خبرة الباحثة ك لاعبة ومتابعتها لبطولات الجمهورية للناشئين تحت ١٦ سنة لاحظت إنخفاض مستوى أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية حيث يعتمد الناشئ بصفة خاصة في أدائهما على عنصر الرشاقة والإدراك السريع لاتخاذ القرارات السليمة أثناء التحرك بسرعة أو القدرة على تغيير اتجاه الجسم لتغيير وضعية المنافس مما يسمح للناشئ بالسيطرة على الملعب وتسجيل النقاط، فاللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة أثناء الأداء بما يتوافق مع حركة المنافس، أي لحظة ظهور المثير، وتكون استجابته الحركية متوافقة مع سرعة المثير وقوته يمتلك فعالية عالية للأداء المهارى.

ومن خلال إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات السابقة في رياضة كرة السلة لاحظت عدم وجود برامج متخصصة لتدريبات الرشاقة التفاعلية على الرغم من أهمية هذه التدريبات، كما أن بعض المدربين يستخدم تدريبات الرشاقة التقليدية والتي قد تؤدي إلى عدم القدرة على تحقيق الهدف من الأداء المهارى المطلوب والبعض الآخر يستخدمها ولكن على فترات متقطعة من الموسم التدريبي وبدون التقنين العملي لها، ومن هنا تتضح أهمية المشكلة في إبراز أهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية وتوجيه الاهتمام إلى زيادة برامج الإعداد الخاصة بهذا العنصر البدني الهام بالإضافة إلى توفير مجموعة من تدريبات الرشاقة التفاعلية الحديثة والمقننة مما ينعكس تأثيره على مستوى أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة.

### - هدف البحث.

التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة.

### - فروض البحث.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة.
- توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة.
- التجريبية في مستوى أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة.

## المصطلحات المستخدمة في البحث.

## ١- الرشاقة التفاعلية.

هي قدرة الفرد علي تغيير أوضاع جسمه بناء علي مثير جديد يظهر له فجأة أثناء الأداء (التمرين) وتغيير الاتجاه. (٢٤: ١٦٥)

## ٢- المتابعة الهجومية.

هي محاولات اللاعب المتكررة للتحكم في لوحتي الهدف للأستحواذ علي الكرة وذلك عقب التصويبات غير الناجحة. (١٢: ٦٣)

## - الدراسات المرجعية.

١- أجرت كايتلين دولان Kaitlin Dolan (٢٠١٦) (٢١) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الاساسية والتوازن علي الأداء المهاري في كرة القدم"، وتهدف إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الاساسية والتوازن علي الأداء المهاري في كرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة القدم في المرحلة السنية من ١٦-٢٠ سنة، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٥) لاعبة، حيث أشارت أهم النتائج إلي استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الاساسية والتوازن أدت إلي تطوير الأداء المهاري لاعبات كرة القدم من ١٦-٢٠ سنة.

٢- أجري كلاً من ستيفن بيرد وآخرون. Stephen Bird, et, al (٢٠١٩) (٢٣) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي السرعة والرشاقة لدي طلاب الجامعات الاندونيسية"، وتهدف إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي السرعة والرشاقة لدي طلاب الجامعات الاندونيسية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الجامعة الاندونيسية للذين يتراوح اعمارهم ٢٠-٢٣ سنة، حيث بلغ قوام العينة الكلية (٣٦) طالب، حيث أشارت أهم النتائج إلي برنامج الرشاقة التفاعلية المقترح أدي الى تحسين السرعة والرشاقة للطلاب الجامعيين.

٣- أجرت نجوي محمود (٢٠١٩م) (١٨) دراسة عنوانها " فاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد"، وتهدف إلي تصميم برنامج تمرينات لعنصر الرشاقة التفاعلية ومعرفة تأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد لطلاب تخصص كرة اليد، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب تخصص كرة اليد فريق كرة السلة المشاركين في بمنتخب جامعة المنيا، حيث بلغ قوام العينة الكلية (٣٠) طالب، حيث أشارت أهم النتائج أن تدريبات الرشاقة التفاعلية أدت إلي تحسن المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبي كرة اليد.

٤- أجري محمود بيومي (٢٠١٩م) (١٣) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي الهجوم المضاد لناشئي الجودو"، وتهدف إلي تصميم برنامج بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف علي تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي من أعلي لناشئي الجودو، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الجودو تحت ١٦ سنة، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٨) ناشئ تحت ١٦ سنة، حيث أشارت أهم النتائج الي وجود فروق دال احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي من أعلي لناشئي الجودو تحت ١٦ سنة.

٥- أجري محمد أحمد (٢٠٢٠م) (١٠) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بنية حركات القدمين لدي ناشئي تنس الطاولة "، وذلك بهدف تصميم برنامج من تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على مدى تأثيرها على بنية حركات القدمين لدى ناشئي تنس الطاولة تحت (١٤) سنة، أستخدم الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي تنس الطاولة تحت (١٤) سنة من المختارين بالمشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي التابع لوزارة الشباب والرياضة، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٦) ناشئي، حيث أشارت أهم النتائج إلي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية ونسب التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية.

### - التعليق علي الدراسات المرجعية.

أجريت الدراسات السابقة في الفترة الزمنية من (٢٠١٦م) إلي (٢٠٢٠م) وقد بلغ عددها (٥) دراسات مرجعية، وهدفت الي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى في مختلف الأنشطة الرياضية قيد البحث، أستخدمت الدراسات المرجعية السابقة المنهج التجريبي حيث اتبعت تصميمات تجريبية مختلفة وتراوح حجم العينة في الدراسات السابقة بين (١٥ : ٣٦) وفقاً لطبيعة ومنهجية كل دراسة ، واستخدمت الدراسات المرجعية البرامج التدريبية المختلفة لكل نشاط تخصصي، وكذلك الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية وتقييم مستوي الأداء كوسيلة لجمع البيانات واستخدمت هذه الدراسات معالجات إحصائية مختلفة كالمتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط لبيرسون، اختبار دلالة الفروق (ت)، نسب التحسن.

### - أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية.

- ١- التعرف علي أفضل الإجراءات المناسبة التي تساهم في تحقيق أهداف البحث الحالي.
- ٢- اختيار المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة وذلك لمناسبته للبحث.
- ٣- الاستفادة من كيفية التوزيع النسبي والزمني للأحمال وكيفية توزيع وحدات التدريب.

### - إجراءات البحث.

#### - منهج البحث.

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

#### - مجتمع وعينة البحث.

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة بمحافظة الغربية والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي طنطا الرياضي، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٢) ناشئي من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٠) ناشئي (العينة الأساسية، العينة الاستطلاعية).

جدول (١)  
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٠

| م  | المتغيرات                       | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|----|---------------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
| ١  | العمر الزمني                    | سنة         | ١٤.٦٧           | ١٤.٧٥  | ٠.٣٢              | ٠.٧٥-          |
| ٢  | ارتفاع الجسم                    | سم          | ١٦٤.٨٠          | ١٦٦.٠٠ | ٣.٨٧              | ٠.٩٣-          |
| ٣  | وزن الجسم                       | كجم         | ٦١.٣٥           | ٦٠.٧٥  | ٢.٦٨              | ٠.٦٧-          |
| ٤  | العمر التدريبي                  | سنة         | ٣.١٣            | ٣.٣٠   | ٠.٤٩              | ١.٠٤-          |
| ٥  | عدو ٣٠ من البدء العالي          | ثانية       | ٥.٧٨            | ٥.٦٨   | ٠.٣٧              | ٠.٨١-          |
| ٦  | الوثب العمودي من الثبات         | سم          | ٣٧.٦٣           | ٣٧.٠٠  | ١.٩٤              | ٠.٩٧-          |
| ٧  | ثني الجذع من الوقوف             | سم          | ٩.١٧            | ٩.٥٠   | ٠.٩٢              | ١.٠٨-          |
| ٨  | اختبار الرشاقة لجامعة (اللينوز) | ثانية       | ٢٢.٢١           | ٢١.٨٩  | ١.٠٨              | ٠.٨٩-          |
| ٩  | الوثب والتوازن فوق العلامات     | درجة        | ٥٣.٢٥           | ٥٤.٠٠  | ٣.٣١              | ٠.٦٨-          |
| ١٠ | الدوائر المرفقة                 | ثانية       | ١٠.٨٢           | ١٠.٦٤  | ٠.٧٦              | ٠.٧٣-          |
| ١١ | التصويب من الوثب                | درجة        | ١١.٣٠           | ١١.٠٠  | ٠.٩٥              | ٠.٩٥-          |
| ١٢ | متابعة الكرة علي لوحة الهدف     | درجة        | ٩.٢٥            | ٩.٠٠   | ٠.٦٩              | ١.٠٩-          |

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (-١.٠٨ : ١.٠٩) وقد انحصرت هذه القيم ما بين  $(\pm ٣)$ ، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

### وسائل وأدوات جمع البيانات. ١- الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- جهاز مقياس الطول رستميتير Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- كرات سلة، ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية.
- شريط قياس الأطوال (سم)، مسطرة (سم) مدرجة، أقماع تدريب.

### ٢- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.

#### - الاختبارات البدنية. مرفق (٣)

- قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة كرة السلة تحت ١٦ سنة، حيث تم قبول المتغيرات البدنية التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠%.

مرفق (١)

- قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية قيد البحث كرة السلة تحت ١٦ سنة، حيث تم قبول الاختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠%.

مرفق (٢)

#### - اختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية في كرة السلة. مرفق (٥)

- قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد اختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية في كرة السلة، حيث تم قبول الاختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠%.

مرفق (٤)

## ٣- استمارات تسجيل البيانات.

قامت الباحثة بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث. مرفق (٦)

## الدراسات الاستطلاعية.

## الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٨/٦ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٨/١٠ م، وتهدف الي ما يلي:

- التأكد من تدريب المساعدين، وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات.
- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ البحث.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس، وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل ناشئ لكل اختبار على حده، وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات المقترحة.

## وكانت أهم نتائج الدراسة:

- الالتزام بالنواحي الاحترازية والألتزام بلبس الكمادات.
- مراعاة التباعد بين اللاعبين وأستخدام أدوات التعقيم قبل وبعد أداء الاختبارات والقياسات.
- تدريب المساعدين على طريقة القياس الصحيحة ووحدة القياس المستخدمة.
- تجهيز الأجهزة والأدوات المستخدمة في تحقيق أغراض البحث.

## الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٨/١٣ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٨/١٦ م، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات).

## أولاً: صدق الاختبارات:

قامت الباحثة بإيجاد معامل صدق الاختبارات بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (٨) ناشئين تحت ١٨ سنة من نادي طنطا الرياضي والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة من نادي طنطا الرياضي وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وجدول (٢) يوضح ذلك.

## جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية  
واختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية في كرة السلة

$$n=1 \quad n=2 \quad n=8$$

| م | الاختبارات                  | وحدة القياس | المجموعة المميزة   |                      | المجموعة غير المميزة |                      | قيمة (ت)<br>المحسوبة |
|---|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|   |                             |             | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي   | الانحراف<br>المعياري |                      |
| ١ | عدو ٣٠ م من البدء العالي    | ثانية       | ٥.٠٦               | ٠.١٧                 | ٥.٧٣                 | ٠.٢٨                 | ٥.٧٩                 |
| ٢ | الوثب العمودي من الثبات     | سم          | ٤٥.٣٨              | ٢.٣٤                 | ٣٨.١٧                | ٢.٠٥                 | ٦.٥٦                 |
| ٣ | ثني الجذع من الوقوف         | سم          | ١١.٦٩              | ٠.٩٤                 | ٩.١٣                 | ٠.٨١                 | ٥.٨٤                 |
| ٤ | الرشاقة لجامعة (اللينويز)   | ثانية       | ١٨.٢٥              | ٠.٩٨                 | ٢١.٢٨                | ١.١٥                 | ٥.٦٧                 |
| ٥ | الوثب والتوازن فوق العلامات | درجة        | ٦٥.٨١              | ٤.٢٣                 | ٥٣.٥٠                | ٣.٣٩                 | ٦.٤٢                 |
| ٦ | الدوائر المرقمة             | ثانية       | ٨.٣٨               | ٠.٦٥                 | ١٠.٧٤                | ٠.٧٤                 | ٦.٧٨                 |
| ٧ | التصويب من الوثب            | درجة        | ١٥.٥٠              | ١.٢٣                 | ١١.٣٨                | ٠.٩٦                 | ٧.٤٧                 |
| ٨ | متابعة الكرة علي لوحة الهدف | درجة        | ١٢.٢٥              | ٠.٩٦                 | ٩.١٣                 | ٠.٦٣                 | ٧.٦٩                 |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الأختبارات البدنية واختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية في كرة السلة قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات.  
ثانياً: ثبات الاختبارات.

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة عددها (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٣) يوضح ذلك.

## جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية واختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية في كرة السلة

ن=٨

| م | الاختبارات                  | وحدة القياس | التطبيق الأول      |                      | التطبيق الثاني     |                      | قيمة (ر)<br>المحسوبة |
|---|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
|   |                             |             | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري |                      |
| ١ | عدو ٣٠ م من البدء العالي    | ثانية       | ٥.٧٣               | ٠.٢٨                 | ٥.٧١               | ٠.٢٥                 | ٠.٨٩                 |
| ٢ | الوثب العمودي من الثبات     | سم          | ٣٨.١٧              | ٢.٠٥                 | ٣٨.٢٩              | ٢.٢١                 | ٠.٨٧                 |
| ٣ | ثني الجذع من الوقوف         | سم          | ٩.١٣               | ٠.٨١                 | ٩.٢٥               | ٠.٨٩                 | ٠.٩٠                 |
| ٤ | الرشاقة لجامعة (الليويز)    | ثانية       | ٢١.٢٨              | ١.١٥                 | ٢١.٢٣              | ١.١٢                 | ٠.٩١                 |
| ٥ | الوثب والتوازن فوق العلامات | درجة        | ٥٣.٥٠              | ٣.٣٩                 | ٥٣.٨٨              | ٣.٤٦                 | ٠.٨٨                 |
| ٦ | الدوائر المرقمة             | ثانية       | ١٠.٧٤              | ٠.٧٤                 | ١٠.٦٤              | ٠.٦٨                 | ٠.٩٠                 |
| ٧ | التصويب من الوثب            | درجة        | ١١.٣٨              | ٠.٩٦                 | ١١.٥٠              | ١.٠٤                 | ٠.٩١                 |
| ٨ | متابعة الكرة علي لوحة الهدف | درجة        | ٩.١٣               | ٠.٦٣                 | ٩.٢٥               | ٠.٦٧                 | ٠.٩٠                 |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية اختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية في كرة السلة، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

## البرنامج التدريبي المقترح.

## أ. الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي:

- قامت الباحثة بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال أراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل عصام عبد الخالق (٢٠٠٥ م) (٥)، علي البيك وآخرون - الجزء الثالث (٢٠٠٩ م) (٦)، مفتي حماد (٢٠١٠ م) (١٦)، أبو العلا عبدالفتاح (٢٠١٢ م) (١)، وجدي الفاتح (٢٠١٤ م) (١٩)، عصام أحمد (٢٠١٥ م) (٤) حيث تمكنت الباحثة من التوصل إلي:
- ١- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- ٢- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية.
- ٣- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للناشئين.
- ٤- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- ٥- مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وصلاحيته للتطبيق العملي.
- ٦- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- ٧- زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج.
- ٨- مراعاة عدم الوصول إلي ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة.

- ٩- أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث ومراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وأن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهارى.
- ١٠- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث:
- محتوى التدريبات المقترحة. مرفق (٧)
  - توزيع درجات حمل التدريب والتوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية خلال وحدات وأسابيع البرنامج حيث بلغ الزمن الكلي للبرنامج ١٥٣٠ دقيقة، وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام السبت والأثنين والأربعاء. مرفق (٨)
- ب- مكونات البرنامج التدريبي المقترح.**
- قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة. مرفق (٩)، حيث تم قبول المكونات التي بلغت أهميتها النسبية ٨٠% فأكثر وقد انحصرت في:
- ١- مدة البرنامج (شهرين - ٨ أسابيع).
  - ٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣ وحدات).
  - ٣- بداية زمن الوحدة التدريبية (٥٠ ق).
  - ٤- درجة الحمل (١: ٢).

### الدراسة الأساسية.

#### القياس القبلي.

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي في اختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية في كرة السلة قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٨/١٩م، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس.

#### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (١٠)

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في المدة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٠م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٢م، ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام السبت والأثنين والأربعاء.

#### القياس البعدي.

قامت الباحثة بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بإجراء القياس البعدي بنفس الشروط والمواصفات التي تمت في القياس القبلي، وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٣م.

#### المعالجات الإحصائية.

(المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار دلالة الفروق (ت) - نسب التحسن).

- عرض النتائج.
- عرض نتائج الفرض الأول:

## جدول (٤)

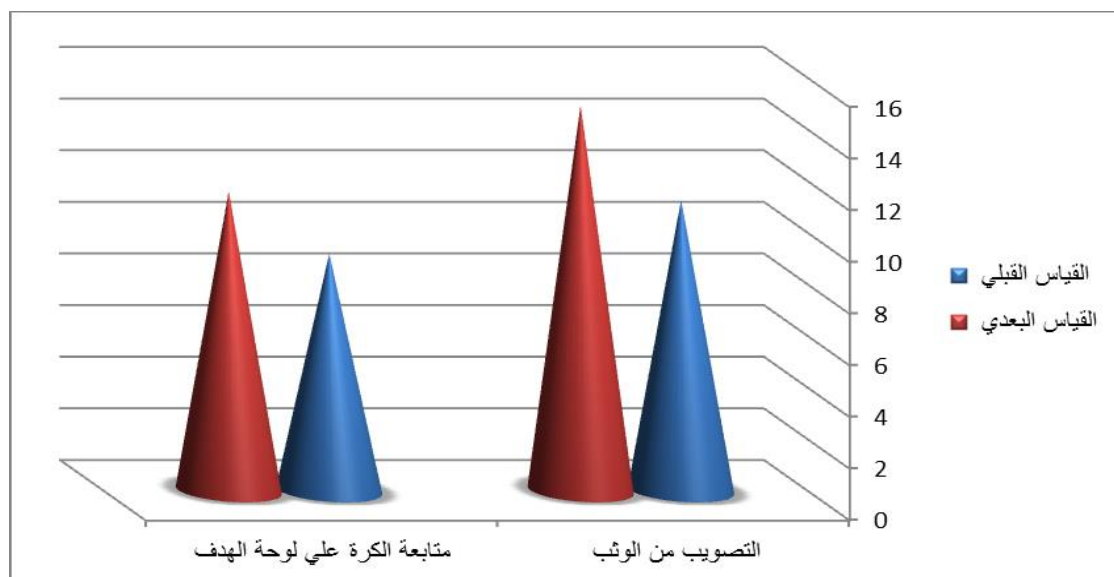
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات  
مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية في كرة السلة قيد البحث

ن=١٢

| م | الاختبارات                  | وحدة القياس | القياس القبلي      |                      | القياس البعدي      |                      | قيمة (ت)<br>المحسوبة |
|---|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
|   |                             |             | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري |                      |
| ١ | التصويب من الوثب            | درجة        | ١١.٢٥              | ٠.٨٧                 | ١٤.٩٢              | ١.٠٥                 | ٨.٩٣                 |
| ٢ | متابعة الكرة علي لوحة الهدف | درجة        | ٩.١٧               | ٠.٦٢                 | ١١.٥٨              | ٠.٨٢                 | ٧.٧٨                 |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة، كما يتضح في شكل (١).



## شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في  
أختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية في كرة السلة

- عرض نتائج الفرض الثاني:

### جدول (٥)

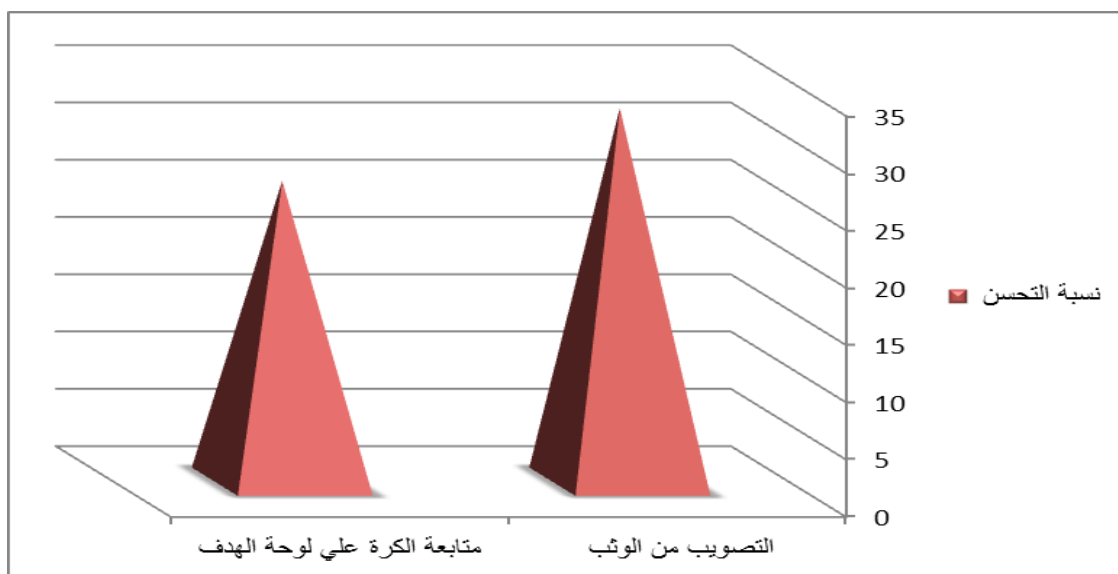
نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية في كرة السلة قيد البحث

ن=١٢

| م | الاختبارات                  | وحدة القياس | القياس القبلي   |                   | القياس البعدي   |                   | نسبة التحسن % |
|---|-----------------------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------|
|   |                             |             | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |               |
| ١ | التصويب من الوثب            | درجة        | ١١.٢٥           | ٠.٨٧              | ١٤.٩٢           | ١.٠٥              | ٣٢.٦٢         |
| ٢ | متابعة الكرة علي لوحة الهدف | درجة        | ٩.١٧            | ٠.٦٢              | ١١.٥٨           | ٠.٨٢              | ٢٦.٢٨         |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٤) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة بنسب متفاوتة، كما يتضح في شكل (١).



### شكل (٢)

نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية في كرة السلة

## - مناقشة النتائج.

أولاً: مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة ".

أظهرت نتائج جدول (٤)، وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارتي (التصويب بالوثب، المتابعة الهجومية) لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٩٣، ٧.٧٨) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ (٢.١٠١)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وتعزي الباحثة هذه الفروق المعنوية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بما يحتوي على التدريبات المتنوعة للرشاقة والتي تعمل على تحسين القدرة على التحكم في الجسم وتقوى من عضلات الرجلين مما يزيد من القدرة على التسارع والتباطؤ باتزان دون فقد في قوة وسرعة واتجاه الحركة بالإضافة إلى التشويق وجذب أنباه الناشئين للأنظام في العملية التدريبية بالشكل الذي يؤثر ايجابيا علي مستوي أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة، بالإضافة الي مراعاة الأسس والمبادئ العلمية عند تصميم البرنامج والتركيز علي تدريبات الرشاقة التفاعلية والذي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية ومنظمة والتقنين الفردي للمجموعات العضلية وتقنين حمل التدريب بأسلوب علمي بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم بحيث تكون أكثر تركيزاً على مستوي أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه وارين يونج Warren Young, et, al. (٢٠١٥م) إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل على استثارة الجهاز العصبي والعضلي عن طريق إرسال إشارات ومعلومات دائمة التغير الى العين باستخدام المثيرات البصرية (الضوء – الالوان) أو السمعية باستخدام الاصوات المختلفة والمتفق عليها من قبل، تجعل المخ نشط ودائم التركيز وتوجه إشارات للعضلات بشكل منظم لنقوم بالعمل والاداء بدرجة عالية من السرعة وخفة الحركة وذلك بتشغيل وحدات حركيه أكثر مما يزيد من القوه المستخدمة خلال الانقباض العضلي، فالانقباض العضلي القوي يؤدي الى انتاج قوة وقدرة كبيره من رشاقة واتزان للجسم وخفة وسرعة عالية وهذا يساعد على ثبات عمل المفاصل اثناء التحركات المتغيرة والسريعة وهذا ما تتوفر تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية والسمعية. (٢٤: ١٦٠)

ويشير كلاً من عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٦) إلى أن الرشاقة التفاعلية تعد قدرة أكثر تخصصية من الرشاقة، فهي كثيراً ما تستخدم لوصف الحركة بالبراعة الحركية والتي تظهر في الأنشطة الرياضية التي تحتاج لتصرف حركي سريع نظراً لتغير المثيرات الحركية أثناء الأداء، مثل تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة استجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته، كما أنها تتضح بشكل أعمق عندما يمتلك اللاعب المهارة والسرعة والرشاقة ويفتقد القدرة على قراءة مواقف

اللعب السريعة المتغيرة والاستجابة لها بسرعة ودقة، فيكون اللاعب غير بارع حركياً لأنه غير قادر على استخدام قدراته البدنية أفضل استخدام. (٨ : ١٤)

ويشير **مدحت صالح (٢٠١٩م)** إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل على تقدم وتطوير مستوي اللاعبين فهي تساعد في اكساب الفرد سرعة تحسين الأداء للمهارات الأساسية الحركية بصورة اقتصادية والانسياب الحركي والتوافق في الحركات والمهارات التي تتطلب تغيير سريع لوضعية جسم اللاعب خلال المنافسة، والإحساس والإدراك الحركي السليم للاتجاهات والأبعاد وخاصة عند اختيار اللاعب المهارات الحركية المناسبة، أو عند اندماج عدة مهارات في إطار حركي واحد، والتكامل والدقة في الاداء خاصة الانشطة التي تتطلب توافق حركي عالي، خلال الانشطة التي تنسم بالأداء الحركي لها بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير بقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق. (١٤ : ٢٢١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **كلاً ستيفن بيرد وآخرون، Stephen Bird, et, al.** (٢٠١٩) (٢٣)، **نجوي محمود (٢٠١٩م)** (١٨)، **محمود بيومي (٢٠١٩م)** (١٣)، **محمد أحمد (٢٠٢٠م)** (١٠) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن البرامج التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية لها تأثير إيجابي على مستوي الأداء المهاري في نوع النشاط التخصصي.

**ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة "**

أظهرت نتائج جدول (٥)، وشكل (٢) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أختبارات مهارتي (التصويب بالوثب، المتابعة الهجومية) لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة بنسب متفاوتة حيث بلغت قيمة نسب التحسن (٣٢.٦٢، ٢٦.٢٨).

وتعزى الباحثة نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أختبارات مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وما تحتويه هذه التدريبات من المواقف المتعددة والمحددة في مساحات متباينة وما يشابهه مع الأداء المهاري والتي أثرت بشكل واضح في سرعة اكتساب وإتقان الناشئين لمهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية قيد البحث، وهذه التنمية الحادثة إذا أردنا أن نتطرق إلى معرفة أسباب حدوثها فنجد أن هناك شقين أساسيين لهذه التنمية، أما عن الشق الأول وهو البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية حيث راعت الباحثة في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف بين الناشئين في مستوي الرشاقة التفاعلية ومحاولة دفعها نحو الأفضل، أما عن الشق الثاني فهو نجاح البرنامج نفسه باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وانتظام الناشئين علي مدار فترة تطبيق البرنامج وتعرضهم لخبرات جديدة وإقبالهم علي التدريب بشكل مستمر قد ساهم بشكل كبير في زيادة مستوي الأداء المهاري لمهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية قيد البحث.

ويشير **وارين يونج، Warren Young, et, al.** (٢٠١٥م) إلى أن عند إعطاء تدريبات الرشاقة التفاعلية المنتظمة لفترة طويلة تحدث تغيرات وظيفية للجهاز العصبي ونتيجة لتلك التدريبات المنظمة المتطورة يحدث تأثير إيجابي علي وظائف القشرة المخية من عمليات تنبيه او

تنشيط، وتزداد قوة الجهاز العصبي وذلك نتيجة لزيادة التأثيرات والتغيرات التي تحدث في الخلايا العصبية والتي تسببها تدريبات الرشاقة التفاعلية نتيجة مقدرة الجهاز العصبي علي التحكم في اجزاء الجسم مع تغيير اتجاهاته بسرعة عالية، ونتيجة للتدريب المستمر تقل فترة الكمون وتزداد القدرة علي التمييز بين المنبهات وتزداد القدرة علي تقليل العمل الجانبي وتقل الاثارة الزائدة ويكون الرياضي اكثر قدرة علي الوصول الي اعلي مستوي في التحكم في اجزاء الجسم وتغيير اتجاهاته في وقت قصير بالإضافة الي امكانياته في تغيير نوع التدريب الرياضي بسرعة اكبر من الاشخاص العاديين، كما ان تلك التدريبات تجعل حركات اللاعب اكثر انضباط ودقة وأمان. (٢٤: ١٦٥)

ويذكر **ميودراغ سبائسي Miodrag Spasic** (٢٠١٥م) أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تحتوي علي تمرينات مختلفة ومتنوعة موجهة تساعد علي زيادة الاحساس والادراك بالأداء الحركي الصحيح وفي نفس اتجاه العمل العضلي العامل وبنفس شكل الاداء لمهارات الرياضة المستخدمة، فهي تهدف الي تطوير قدرة اللاعبين في السيطرة علي اجسادهم، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، لأنها تبني علي مبدا تطوير المهارات العامة للرياضي والتي تنتقل نتیجتها بعد ذلك الي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية فهي تدريبات ذات مسار حركي متنوع تنسم بالتشويق مما يؤثر علي الاداء ويعمل علي تطوير المهارات الاساسية ويكون له بالغ الأثر في تطوير الأداء للاعبين. (٢٢: ٥٠٢)

ويري **يونيغ فارو Young Farrow** (٢٠١٦م) أن الرشاقة التفاعلية هي مهارات متعددة منها القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة والبدء بالانفجارية يتبعها التوقف ثم يليها التباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة أخرى مع الحفاظ على التوازن الديناميكي مما يؤثر علي مستوي الاداء المهاري خلال تنفيذ الاستجابات المناسبة. (٢٥: ٢٩)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من **ستيفن بيرد وآخرون Stephen Bird, et, al.** (٢٠١٩) (23)، **نجوي محمود** (٢٠١٩م) (١٨)، **محمود بيومي** (٢٠١٩م) (١٣)، **محمد أحمد** (٢٠٢٠م) (١٠) علي أن البرامج التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية تسهم بشكل كبير في تحسن مستوي الأداء المهاري بكل رياضة علي حدة.

#### - الاستخلاصات.

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً علي مستوي أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية قيد البحث لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة.
- ٢- البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في مستوي أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية قيد البحث لناشئي رياضة كرة السلة تحت ١٦ سنة.

#### - التوصيات.

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الرشاقة التفاعلية لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية للمبتدئين والناشئين في رياضة كرة السلة.
- ٢- إجراء المزيد من البحوث التجريبية المشابهة باستخدام الرشاقة التفاعلية على اللاعبين في المراحل السنية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل بالمبتدئين والناشئين لأعلى مستويات البطولة في رياضة كرة السلة.

## المراجع.

## أولاً: المراجع العربية.

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح: " التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية – الخطط التدريبية - تدريب الناشئين – التدريب طويل المدى – أخطاء حمل التدريب) "، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٢- أمجد محمد العتوم، حسن محمود الصماد، تمام نهار العبد اللات: " عالم كرة السلة "، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠١٢م.
- ٣- ريسان خريبط مجيد، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: " التدريب الرياضي "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٦م.
- ٤- عصام أحمد أبو جميل: " التدريب في الأنشطة الرياضية "، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٥- عصام عبد الخالق مصطفى: " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات "، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، ٢٠٠٥م.
- ٦- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده: " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية "، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٧- عماد الدين عباس أبو زيد: " التخطيط والأسس العملية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب - نظريات وتطبيقات "، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ٨- عمرو حمزة، نجلاء البدري نور الدين، بديدة عبد السميع: " تدريبات الساكيو "، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٦م.
- ٩- فائز بشير حمودات، مؤيد عبدالله جاسم: " كرة السلة "، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، بغداد، ١٩٩٩م.
- ١٠- محمد أحمد كوردى: " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بنية حركات القدمين لدي ناشئي تنس الطاولة "، رسالة ماجستير، بكلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، ٢٠٢٠م.
- ١١- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: " اختبارات الأداء الحركي "، الطبعة الثالثة، درا الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٢- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين: " الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية (تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون) "، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٣- محمود السيد بيومي: " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو "، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٨٦، الجزء ٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
- ١٤- مدحت صالح سيد: " إستراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين "، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٩م.

- ١٥- **مصطفى محمد زيدان، جمال رمضان موسي:** " تعليم ناشئي كرة السلة "، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ١٦- **مفتي إبراهيم حماد:** " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية "، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٧- **مهند حسن عطية، نضال عبید:** " المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة "، كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء، العراق، ٢٠١٥م.
- ١٨- **نجوي محمود عايد:** " فاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد " مجلة علوم الرياضة، المجلد ٣٢، العدد ٤، الصفحة ١- ٢٥٣ الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٩م.
- ١٩- **وجدى مصطفى الفاتح:** " الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي "، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة، ٢٠١٤م.
- ثانياً: المراجع الأجنبية.**

- 20- **Himani Sood:** " Physical and performance correlates of agility in tennis players ", A Master's Thesis presented to the Faculty of the Graduate Program in Exercise and Sport Sciences Ithaca College, 2013.
- 21- **Kaitlin Dolan:** " Reactive agility, core strength, balance, and soccer performance ", A Master's Thesis Presented to the Faculty of the Graduate Program in Exercise and Sport Sciences Ithaca College, 2016.
- 22- **Miodrag Spasic:** " Reactive Agility Performance in Handball; Development and Evaluation of a Sport-Specific Measurement Protocol ", Journal of Sports Science and Medicine 14, 501-506, 2015.
- 23- **Stephen P. Bird, Wahyu E. Widiyanto, Nining W. Kusnanik:** " Effect of Reactive Agility Training Drills on Speed and Agility in Indonesian", University Students, The Journal of Social Sciences Research, 2019.
- 24- **Warren Young, Brian Dawson, Greg Henry:** " Agility and change of direction speed are independent skills- Implications for training for agility in invasion sports", International Journal of Sports Science and Coaching 10, 159-169, 2015.
- 25- **Young Farrow, D:** " A review of agility ", Practical applications for strength and conditioning, Strength and Conditioning Journal , 2016.

## فاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة

أ.م.د/ إيمان محمد السعودي حسن(\*)

**ملخص البحث:** يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة. باستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٢) ناشئ من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

- ١ - البرنامج التدريبي بإستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً علي مستوى أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية قيد البحث لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة.
- ٢ - البرنامج التدريبي بإستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في مستوى أداء مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية قيد البحث قيد البحث لناشئي رياضة كرة السلة تحت ١٦ سنة.

(\*) أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

## **The Effectiveness Of Interactive Agility Exercises On The Level Of My Skill Performance Jump Shooting And Offensive Follow-Up For Basketball Juniors**

**Prof. Dr. Iman Muhammad Al-Saudi Hassan\***

Research summary: The research aims to identify the effect of interactive agility training on the level of performance of the skills of shooting by jumping and offensive follow-up of basketball juniors under 16 years old. Using the experimental method on a sample of (12) regulars in the application of the training program, the research reached the following results:

- 1- The training program using interactive agility showed a positive effect on the level of performance of the skills of shooting by jumping and attacking follow-up under study for basketball juniors under 16 years old.
- 2- The training program using interactive agility showed a positive effect in the rates of improvement in the level of performance of the skills of shooting by jumping and attacking follow-up under research for basketball juniors under 16 years old.

---

\*Assistant Professor, Department of Team Games and Racket Sports, Faculty of Physical Education - Tanta University