

الفصل الأول

- مقدمة
- مشكلة البحث
- أهمية البحث و الحاجة إليه
- أهداف البحث
- فروض البحث
- مصطلحات البحث

مقدمة

شهدت السنوات الأخيرة تقدماً علمياً في مجال الأعداد البدني بعد أن كان لسنوات عديدة سابقة ارتجالاً أكثر منه علماً وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجي في تطوير هذه البرامج ووضع الحلول لعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال خاصة أن الدول المتقدمة رياضياً تولي اهتماماً بالإعداد البدني يبلغ درجة الأهمية القصوى (٧:٤٠)

و يرتبط التدريب بنظريات وأسس العلوم الأخرى المختلفة و التي يعتمد عليها في تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة وبهذا فإن التدريب الرياضي هو محصله لذلك المزيج المترابط من العلوم الأخرى (٢:٣)

لذلك فقد خطى علم التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة خطوات واسعة للأمام حيث تضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ولقد كان من أهم جهود المتخصصين و المهتمين عن تقدم المستوى الرياضي هو البحث عن أفضل الطرق و الوسائل لتطوير المستوى البدني و المهارى للرياضي ، و لما كان من أهم أهداف التدريب هو الارتقاء بقدرات اللاعب بدنيا إلى أقصى ما يمكن ، لذا يحتاج العاملون في المجال الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب بدنيا إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق و وسائل التدريب ، لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية و المتطلبات البدنية الخاصة (٣:٥٣)

وتعتبر كرة السلة من أكثر الألعاب انتشاراً على مستوى العالم لما تمتاز به هذه اللعبة من الإثارة والمتعة فهي تستلزم سرعة في الأداء و سرعة في تقدير الوقت وسرعة في التصرف و منها تحاول الفرق إبراز قدراتها الفنية العالية بين الهجوم و الدفاع كذلك تحتاج أن يكون لاعبيها على مستوى عالي من اللياقة البدنية ليستطيعوا أداء هذه المهارات بكفاءة و يتأتى ذلك بالإعداد العلمي للتدريب على سرعة تنفيذ الواجبات المطلوبة ، لذلك فإن الفريق الذي يقوم بأقل الأخطاء في المباراة هو عادة الفريق الفائز (٢ : ٢٤) (٣ : ٦٢)

وتتطلب كرة السلة مهارات وقدرات متعددة وشاملة لتحقيق مستوى عالي في الأداء في هذه اللعبة ولهذا يتميز التدريب الرياضي في كرة السلة بالعديد من الخصائص ذات التأثير الجوهري على تنظيم و كفاءة التدريب والتي تلقى بمتطلبات وواجبات جديدة ومتعددة . (٢٥ : ٢٦)

ويشير كلا من محمد ابو عبيدة ١٩٩٥ م وأحمد أمين ، محمد عبد العزيز سلامه ١٩٨٦ م أن كرة السلة لعبة سريعة تستلزم سرعة الأداء وان لاعب كرة السلة تزداد خطورته كلما كان سريعاً في إنجاز مهامه . (٦٢ : ٦٥) (٧ : ١٢٣)

وأكد بوبارت bobbart ١٩٩٠ م ان المدربين يحتاجون إلى تدريبات توفر الوقت وتطور الأداء .
(٨٢ : ٢٢)

ويذكر محمد عبد الرحيم ١٩٨٥ م إن الدول المتقدمة فى كرة السلة تهتم بالإعداد البدنى لأنه مطلب أساسى لحسن الأداء الفنى والتكتيكي بشكل عام وأن التدريب المحدد والموجه لتطوير الصفات البدنية للاعب كرة السلة انما يمكنهم من أكتساب مميزات اكثر لأداء العديد من المهارات الحركية الدفاعية أو الهجومية .
(٧١ : ١٢١)

بينما يري على البيك ، شعبان إبراهيم ١٩٩٨ م أن التدريب الرياضى المنظم من أهم العوامل التى تساعد على الارتقاء بمستوى الفريق حيث التخلص من نواحي النقص عند كل لاعب و سوف يكون لذلك مردود على الفريق ككل ، و نلاحظ أن المدربين يتعاملون مع جميع لاعبي الفريق كما لو كانوا ذو مواصفات متساوية .

و متطلبات التدريب قد تتبع من مكان اللاعب التكتيكي فإذا نظرنا إلى لاعبي كرة السلة بشكل خاص فإن لاعب الارتكاز أو الرجل الكبير (Big man) يختلف تماماً عن اللاعب المهاجم (forward) عن صانع اللعب أو المدافع (play maker or guard).
فمتطلبات التدريب فى كرة السلة تفرضها عدة عوامل من أهمها :-
النقص الواضح فى إحدى أو بعض النواحي البدنية أو الفنية للاعب .
تميز اللاعب فى بعض الصفات أو المهارات .
الصفات و المهارات اللازمة و التى يفرضها مكان اللاعب فى التشكيل بالملعب .

(٩٤ - ٩٢ : ٤٩)

ويشهد مجال التدريب الرياضى فى الآونة الأخيرة تطور يسير بسرعة مذهلة سواء فيما يختص بالمعلومات الخاصة بإعداد الرياضى أو فى نتائج هذا الإعداد الذى يظهر فى تحقيق الرياضيين لمستويات عالية
(١٢:٢١)

ويحتل التدريب المساحة بين الوضع الحالى والوضع الذى يتعين الوصول إليه اى بين المستوى الذى يمكن ان يؤديه الرياضى الحالى وبين مستوى القدرات و المهارات الذى يتعين على الرياضى أن يصل إليها أثناء مسار عملية التدريب
(٨٦:١٨)

ويذكر السيد عبد المقصود ١٩٩٥ م انه بالرغم من أولى المراجع التى ظهرت فى مجال التدريب الرياضى (ماتيف _ أزالين _ نت وغيرهم) اهتمت فى البداية بطرق التدريب ثم بمحتوى العملية التدريبية ، إلا أننا نصطدم بصفة مستمرة باهتمامات متزايدة بالجانب التنظيمى للعملية التدريبية بأسلوب بناء مستوى الإنجاز وتحسين العملية التدريبية وكيفية تنظيمها بأفضل

صورة تؤدي إلى أفضل الآثار التدريبية ، مما أدى إلى زيادة الاهتمام بتنظيم العملية التدريبية
و ظهور مجال تخطيط التدريب (١٨ : ١٢)

ويتم تحقيق جميع الأهداف داخل البرامج التدريبية عن طريق الوحدات التدريبية وتعتبر
الوحدات التدريبية الحجر الأساسى المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة لتدريب الدورة
الصغرى ، بل يمتد إلى الدورات المتوسطة و الكبرى ، و يتوقف نجاح خطة التدريب السنوى على
التشكيل الجيد للوحدات التدريبية ، حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب فى كل وحدة من
تلك الوحدات و الذى يرتبط بهدف و نوع كل دورة و موسم هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد فى
المحتوى بين كل وحدة تدريبية و أخرى (٢١ : ٣٣٠)

و الوحدة التدريبية تؤدي حسب ظروف ومقتضيات التدريب و الذى يتمثل فى نوع النشاط
الممارس والموسم التدريبي والهدف فى كل وحدة ، وبذلك تختلف تلك الأهداف على مدار السنة من
دورة إلى أخرى ومن موسم لآخر ، حيث ترتبط كل وحدة بالوحدات السابقة و اللاحقة لها .
(٢١ : ٣٣١)

و يتفق كلا من على البيك ١٩٩٤ م و أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧ م و أمر الله البساطى
١٩٩٨ م على ان جرعه التدريب هى الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي وهى عبارة عن
مجموعه التمرينات المختلفة التى تتشكل على صورة أعمال تدريبية يقوم الرياضى بتنفيذها فى
توقيت معين فى المرة الواحدة وبناءا على ذلك تعتبر الوحدة التدريبية هى الحجر الأساس للتخطيط
الكامل لدورة العمل الكبرى أو الموسم الرياضى التدريبي .
(٤٨ : ٨١) (٥ : ٢٦٧) (١٢ : ٩٥)

و يشير كلا من على البيك ١٩٩٤ م و أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧ م وأمر الله
البساطى ١٩٩٨ م وبسطويسى احمد ١٩٩٩ م أنه يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه
تأثير حمل التدريب إحداهما ذات الاتجاه الواحد و الأخرى ذات الاتجاه المتعدد .
- الوحدة التدريبية وحيدة الاتجاه .

قد يكون الهدف من الوحدة التدريبية يتعلق بتنمية عنصر بدنى وخاص بمهارة معينه وبذلك
تكون مثل تلك الوحدات ذات اتجاه واحد حيث تتشكل الوحدات لتحقيق هدفها ابتداء من مقدمه الوحدة
وحتى نهايتها وتعتبر الوحدات التدريبية وحيدة الاتجاه من أكثر الوحدات استخداما على مدار السنة
التدريبية وخصوصا عندما يكون منصبا على عنصر بدنى واحد .

(٤٨ : ٩٢) (٥ : ٢٧٥) (١٢ : ٩٦) (٢١ : ٣٣٩)

ويشير على البيك ١٩٩٤ م انه أثناء الإعداد البدني تستخدم جرعات تدريبية ذات اتجاه منفرد وبرنامج الجرعة ذات الاتجاه المنفرد يكون حجم التمرينات فيه موجه بصورة مباشرة نحو تحقيق هدف محدد مثل تطوير التحمل العام أو رفع مستوى إمكانيات السرعة . (٤٨ : ٩٢)
ويضيف السيد عبد المقصود ١٩٩٥ م انه ممكن أن يكون محتوى الوحدات التدريبية ذات طبيعة (مركبة) (اى يتم فيها أداء عدة واجبات) كذلك يمكن أن يكون ذو طبيعة متخصصة (أي يتم التركيز على أداء هدف واحد) .

و بصفة عامة فإن العديد من الواجبات التدريبية فى الوحدة التدريبية الواحدة ليس من الأمور الهادفة وغالبا ما تجبر صعوبة تحسن المستوى الرياضى على التركيز على دائرة صغيرة نسبيا من واجبات التدريب فى الوحدة التدريبية الواحدة ونظرا لأن عمليه التدريب تشمل عددا كبيرا من الواجبات يتم الإبقاء بهذه الواجبات من خلال زيادة عدد الوحدات التدريبية إلى درجه أن يصل الأمر إلى أداء عدة وحدات تدريبية فى اليوم الواحد وليس من النادر أن يشكل نوع واحد من الأنشطة الحركية المحتوى الرئيسى للتدريب الرياضى فى الوحدة التدريبية فعلى سبيل المثال يمكن أن يكون المحتوى الرئيسى لوحدة تدريبية اختراق ضاحية ، كذلك غالبا ما يستخدم الجرى فى الجزئين الإعدادي و الختامي ، ويكسب تشابه محتوى التدريب فى مثل هذه الحالات أجزاء الوحدة التدريبية نوعا من التكامل ويحدد الجزء الرئيسى للوحدة التدريبية محتوى و أسلوب تنظيم و فترة استمرار جزئ الأعداد والختام و عند تنوع محتويات الوحدة التدريبية يصبح تكوينها أكثر تعقيدا إذ يصبح الربط بين التمرينات المختلفة وكذا التبديل بين العمل والراحة أكثر صعوبة ، كذلك يؤدي اختلاف المحتوى الى زيادة صعوبة التمكن من توجيه أثر التدريب (١٩ : ٩٦ - ٩٧)

و أشار أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م الى انه يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد فى تحسين النتائج الرياضية و تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة و الإمكانيات الوظيفية لأجهزه الجسم . (٥ : ٢٧٦)

ويؤكد على البيك ١٩٩٤ م انه فى السنوات الأخيرة فقد أصبحت المكانة الأولى تعطى الى الجرعات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد و التى تعطى إمكانية التركيز على الهدف الرئيسى وحشد المؤثرات الضرورية لإحداث الفاعلية المثالية وهذا يسبب حدوث عملية التكيف بصورة أكثر منها عندما يتم أثناء الجرعة الواحدة محاولة تحقيق عدة أهداف . (٤٨ : ٩٣)

- جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد .

و يقصد بها أن تشتمل الجرعة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية فى نفس الوقت و فى إطار نفس الجرعة .

و يهدف التدريب الرياضى أساسا إلى رفع الأداء الرياضى عن طريق تحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة وقدرتها على الأداء الرياضى مع الاقتصاد فى الجهد المبذول ، و هذا ما يطلق عليها عملية التكيف الفسيولوجى physiological adaptation ولا يتحقق إلا من خلال التدريب المنتظم الذى يؤدى إلى حدوث التغيرات الفسيولوجية التى تحقق للمتسابق الاقتصادية فى الجهد لتحقيق افضل النتائج (٥ ، ٦٣ : ٦٤)

و مما لا شك فيه أن ممارسه النشاط الرياضى تؤدى إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تشمل كل الأجهزة الداخلية للجسم ، كما أن عملية التكيف الفسيولوجى و استجابة أجهزة الجسم لأداء حمل بدنى تتم عن طريقه مجموعه مختلفة من أجهزة الجسم (٦:٤)

إن التحسن للوصول لأعلى المستويات فى الأداء هو نتيجة لتنظيم عمليات التكيف باستخدام العديد من طرق التدريب وان التدريب عمليه معقده يتم التخطيط لها لعدده مراحل ومن خلال هذه المراحل يصل اللاعب فى فترة المنافسات إلى أحسن حالاته التدريبية و التى تعتبر قمة الأداء (٢٢٥:٩٨)

وتعتبر طرق التدريب هي أحد الوسائل لتنفيذ البرنامج الرياضى لتطوير الحالة البدنية للفرد وذلك بسلوك اقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب ، و إذا ما أراد الرياضى تطوير حالته التدريبية ، لذا يجب تشكيل حمل التدريب لحدوث التأثير المطلوب ، و تشكيل الحمل هو تخطيط أسلوب التبادل بين الشدة والراحة و التوقيت السليم ما بين التعب واستعادة الشفاء بإعطاء الجسم فرصة لتعويض ما فقده من طاقة وعودة الأجهزة الحيوية للحالة الطبيعية ويتم بناء عملية التدريب ابتداء من أصغر الإجراءات أو المراحل التدريبية وحتى التى تستمر لعدة سنوات على شكل دورات (١٩ : ١٧٦ ، ١٧٧)

و من أكبر المشاكل التى تشغل الناحية العملية حاليا فى هذا الخصوص هو ما إذا كان استخدام مركب من طرق التدريب يؤدى إلى نجاح افضل لأنه لم يتم حتى الآن من الناحية العملية و كذا فى الناحية العلمية التوصل إلى قرار بخصوص إذا ما كان من الممكن التوصل الى تكيف افضل عند استخدام تركيبة من طرق التدريب المختلفة بحيث يتم توفير قاعدة عريضة من معاودة البناء بطرق أخرى . (١٩ : ٢٦٥ ، ٢٧٣)

و من التبعيات العامة للناحية العلمية يتضح أن مجرد استخدام طريقة التدريب السلمية ، وكذا التمرينات المناسبة لم يعد كافيا للوصول إلى مستويات رياضية عالية و إنما اصبح من الضروري استخدامها فى التوقيت السليم بتركيبة مثالية (١٩ : ٣٦٧)

و يطالب دينتيمان **Dintiman** ١٩٩٠ م بأهمية الأبحاث التي تحدد البرامج التكميلية للوسائل الجديدة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل نشاط رياضي ممارس (١١ : ٨٥)

و يذكر السيد عبد المقصود ١٩٩٢ م أن لكل طريقة تدريب تأثير خاص على الأعضاء الداخلية الرياضى فإذا استخدم المدرب طريقة تدريب واحدة فغالبا ما يقتصر الأمر على تطوير مستوى أداء وظيفة واحدة فقط بينما تحدث إعاقة فى مستوى تطوير بقية الوظائف فلا يمكن التوصل إلى مستوى تحسين جيد فى تلك الجوانب من نشاط الأعضاء الداخلية التى تحدد مستوى تطور التحمل الخاص مثلا إلا عن طريق الربط بين وسائل و طرق التدريب المختلفة (١٦ : ٧٦ ، ٧٧)

و يضيف السيد عبد المقصود ١٩٩٢ م نقلا عن نينتكوفا ١٩٧٤ م ان الاتجاه الذى يدعو إلى إحداث تأثير كلى على أعضاء الرياضى الداخلية باستخدام العديد من وسائل و طرق التدريب هو الاتجاه الأكثر صلاحية . (١٦ : ٢٩٤)

و يذكر محمد عثمان ١٩٩٤ م ، ٢٠٠٠ م أن عمليات التدريب على وتيرة واحدة لا تؤدي إلى حدوث عمليات التكيف المطلوبة على الرغم من الزيادة المستخدمة فى درجة الحمل وتعزى هذه الظاهرة إلى تأثير التعود على المثير و يطلق على هذه الظاهرة مصطلح التثبيط الوقائي ، ويتم التغلب على هذه الظاهرة بمساعدة التغيير فى أشكال الحمل و طرق التدريب وكذلك نوعية التدريب المستخدمة. أما بالنسبة للعلاقة بين عمليات التكيف ومبدأ التغيير فى حمل التدريب المستخدم فيذكر محمد عثمان ٢٠٠٠ م نقلا عن جروسر **Groser** ١٩٨٩ م أنه فى حالة عدم حدوث عمليات التكيف بالرغم من اتباع كل من الزيادة التدريجية و المستمرة للحمل وكذلك مبدأ الوثبات فى الحمل فأنه يجب اللجوء لمبدأ التغيير فى الحمل لضمان الارتفاع فى المستوى وهذا يعنى إمكانية اتباع النظام التالى.

– التغيير فى الحمل

– التغيير فى طرق التدريب المستخدمة

– التغيير فى محتويات الحمل نفسه

كما أن الخبرة العلمية ونتائجها تشير إلى أن استخدام الأحمال ذات الطبيعة الواحدة خلال البرنامج التدريبى على فترات طويلة فيه تؤدي فى النهاية إلى حدوث ثبات المستوى كذلك أظهرت نتائج التجارب أيضا أنه فى عدد قليل من الحالات تؤدي عملية الزيادة التدريجية فى حمل التدريب المستخدمة على فترات طويلة إلى ثبات المستوى بعد فترة من الاستخدام

(٧٢ : ٢٢٦ ، ٢٥٤) (٧٣ : ٥٤ – ٩٩)

و تذكر خيرية السكرى ومحمد جابر بريقع ٢٠٠١ م إن المدرب المتميز المبتكر يصمم من التدريبات التى يكون لها الأثر الجيد فى تطوير قدرات لاعبيه باستخدام مجموعات متنوعة من

التمرينات داخل الوحدة التدريبية و إذا استطاع المدرب أن يتخطى الطرق التقليدية سوف يزيد
مثيرات التدريب و يستطيع أن يضيف كثير من الدافعية و الاستمتاع و يكسر الملل و إنه سوف
يحصد نتائج عمله و ان التغيير فى أساليب التدريب المبنى على مراعاة الفروق الفردية بين
الرياضيين و التخطيط المناسب للتدرج فى زيادة الحمل سوف تكون نتيجته أيضا الوصول الى قمة
المستويات العالية (٢٨ : ٢٣ - ٤٣)

مشكلة البحث

من خلال العرض السابق يتضح لنا أن علم التدريب الرياضي قد حقق خطوات واسعة
بفضل جهود العلماء لتطوير المستويات الرياضية عن طريق البحث عن أفضل الوسائل لتطوير
المستوي البدني و المهاري ، و ما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية ، و انشغال المدربين
و العلماء بالمشاكل المرتبطة بتحسين العملية التدريبية و تنظيمها بصورة تؤدي لأفضل النتائج
و زيادة و تنظيم عمليات التكيف مع الاقتصاد في الجهد .

و أنه لم يعد مجرد استخدام الطرق و الوسائل التدريبية الصحيحة كافية للوصول إلى
المستويات العالية ، و لكنه يجب استخدام طرق جديدة تراعي العلاقة بين مكونات العملية التدريبية .
كما يتضح لنا ان هناك ثمة قضية علمية تثير الجدل بين مؤيد و معارض فى مدى فاعليه أسلوب
التدريب ذو الاتجاه الواحد و المتعدد و مدى مناسبتها و فاعليتها على مدار مراحل الأعداد و حيث
ان هذا الجدل ما زال قائما و لم يحسم بعد بإجراء تجارب علمية و خاصة فى مجال كرة السلة على
الرغم من وجودها و التطرق إليها فى معظم مراجع التدريب الرياضى و حيث انه قد اصبح الشغل
الشاغل للعلماء و المدربين هو كيفية تنظيم العملية التدريبية بصورة تؤدي الى افضل الأثار التدريبية
مما يؤدي إلى سرعة التطوير و الارتقاء بالمستوى للوصول الى أعلى المستويات و لذا يطرح
الباحث هنا التساؤل الذى لم يتم الإجابة عليه حتى الان و هو هل عندما يتم التركيز على هدف بدنى
واحد خلال الوحدة التدريبية أم التركيز على اكثر من هدف يؤدي الى افضل التأثيرات على مستوى
الأداء البدنى المهارى.

ويرى الباحث من خلال خبرته العملية كمدرب و باحث انه لم يتم حسم القضية فى مجال
كرة السلة و ذلك للآراء الكثيرة المتباينة التى تناولت هذا الموضوع فى كتب التدريب الرياضى او
تفضيل بعض المدربين ان يكون اتجاه تأثير حمل التدريب منصبا على تنميته عنصر بدنى واحد فى
الوحدة التدريبية بينما يرى آخرون جدوى تنميته اكثر من عنصر فى الوحدة التدريبية .

و إيماناً من الباحث بأن التحسين المستمر فى العملية التدريبية هو مفتاح الوصول إلى أعلى
المستويات فى الأداء يكون نتيجة لتنظيم عمليات التكيف من خلال استخدام العيد من طرق
و أساليب التدريب ، و أن إعداد اللاعبين من جميع الجوانب يتطلب فى المقام الأول الارتقاء
المستمر بمستوي القدرات البدنية و المهارية للاعبين .

وهذا ما دعا الباحث إلى إجراء هذه الدراسة وخضوعها للتجريب للتعرف على مدى فاعلية كلا الأسلوبين على مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين كرة السلة .

ومن هنا تتضح مشكله البحث في محاولة التعرف على أي من الأسلوبين ذو تأثير إيجابي أكثر على مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين كرة السلة .
- أهمية البحث والحاجة إليه .

(أ) الأهمية العلمية :-

- ١- يعتبر البحث محاولة علمية منظمة لاستحداث طرق تدريب غير تقليدية و محاولة رفع مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين كره السلة .
- ٢ - قد تكون هذه المحاولة العلمية بداية لرفع تأثيرات التدريب و زيادة فاعليته .
- ٣ - تقديم أحد الاتجاهات الجديدة في التدريب الرياضي من خلال المقارنة بين الأسلوبين الوحيد والمتعدد .
- ٤ - البحث يفتح مجالات بحث جديدة في نفس الاتجاه و المجال لتصميم برامج تدريبية غير تقليدية
- ٥ - يعتبر البحث محاولة علمية منظمه لحل بعض من إشكاليات التدريب الرياضي .

(ب) الأهمية التطبيقية :-

- وضع مادة علميه في متناول يد المدربين للاستعانة بها في التعرف على طرق تدريب غير تقليديه تحاول من خلالها رفع مستوى الأداء البدني و المهاري .
- تساعد في التعرف على نقاط الضعف والقوه في هذه البرامج التدريبية و بالتالي القدرة على توجيه عملية التدريب وتنظيمها .
- زيادة دافعية اللاعبين نحو التدريب بتجربة تلك الطرق غير التقليدية في التدريب .
- استقبال اللاعبين للجزء البدني في الوحدة التدريبية بطريقه غير تقليدية حيث يعتبر هذا الجزء من أصعب الأجزاء الغير محببة إلى نفس اللاعب من الوحدة التدريبية .
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تطبيق نظام افضل في تدريب الألعاب الجماعية و خاصة كره السلة .

- أهداف البحث .

- ١- تصميم برنامجين أحدهما وحيد الاتجاه و الآخر متعدد الاتجاه خلال فترة الإعداد للاعبين كره السلة.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج الذي يستخدم الوحدات التدريبية وحيدة الاتجاه على مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين كره السلة .

- ٣- التعرف على تأثير البرنامج الذى يستخدم الوحدات التدريبية متعددة الاتجاه على مستوى الأداء البدنى و المهارى للاعبى كره السلة .
- ٤- دراسة مقارنه للفروق بين البرنامجين فى مستوى الأداء البدنى و المهارى للاعبى كره السلة .
- فروض البحث .

فى ضوء أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية :-

- ١- البرنامج الذى يستخدم الوحدات وحيدة الاتجاه له تأثير إيجابي على مستوى الأداء البدنى و المهارى للاعبى كره السلة .
- ٢- البرنامج الذى يستخدم الوحدات متعددة الاتجاه له تأثير إيجابي على مستوى الأداء البدنى و المهارى للاعبى كره السلة .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين البرنامجين فى بعض متغيرات الأداء البدنى والمهارى للاعبى كره السلة لصالح البرنامج وحيد الاتجاه .

- مصطلحات البحث .

الوحدات وحيدة الاتجاه .

هى الوحدات التى لها هدف واحد بغرض تنمية عنصر بدنى واحد خلال الوحدة التدريبية (تعريف إجرائي)

الوحدات متعددة الاتجاه .

هى الوحدات التدريبية التى لها اكثر من هدف بغرض تنمية أكثر من صفة او قدره بدنيه فى الوحدة التدريبية الواحدة . (٢١ : ٣٤٠)

الوحدات ذات الاتجاه المتعدد المتوالي .

هى التى تحتوى على عنصرين إلى ثلاثة عناصر بدنيه مع مراعاة ترتيب تلك العناصر بالنسبة للوحدة (٢١:٣٤١)

الوحدات ذات الاتجاه المتعدد المتوازي .

هى التى تتطلب قدرات بدنيه مركبه من اكثر من عنصر ولا يمكن الفصل بينهم.

(٢١:٣٤١)