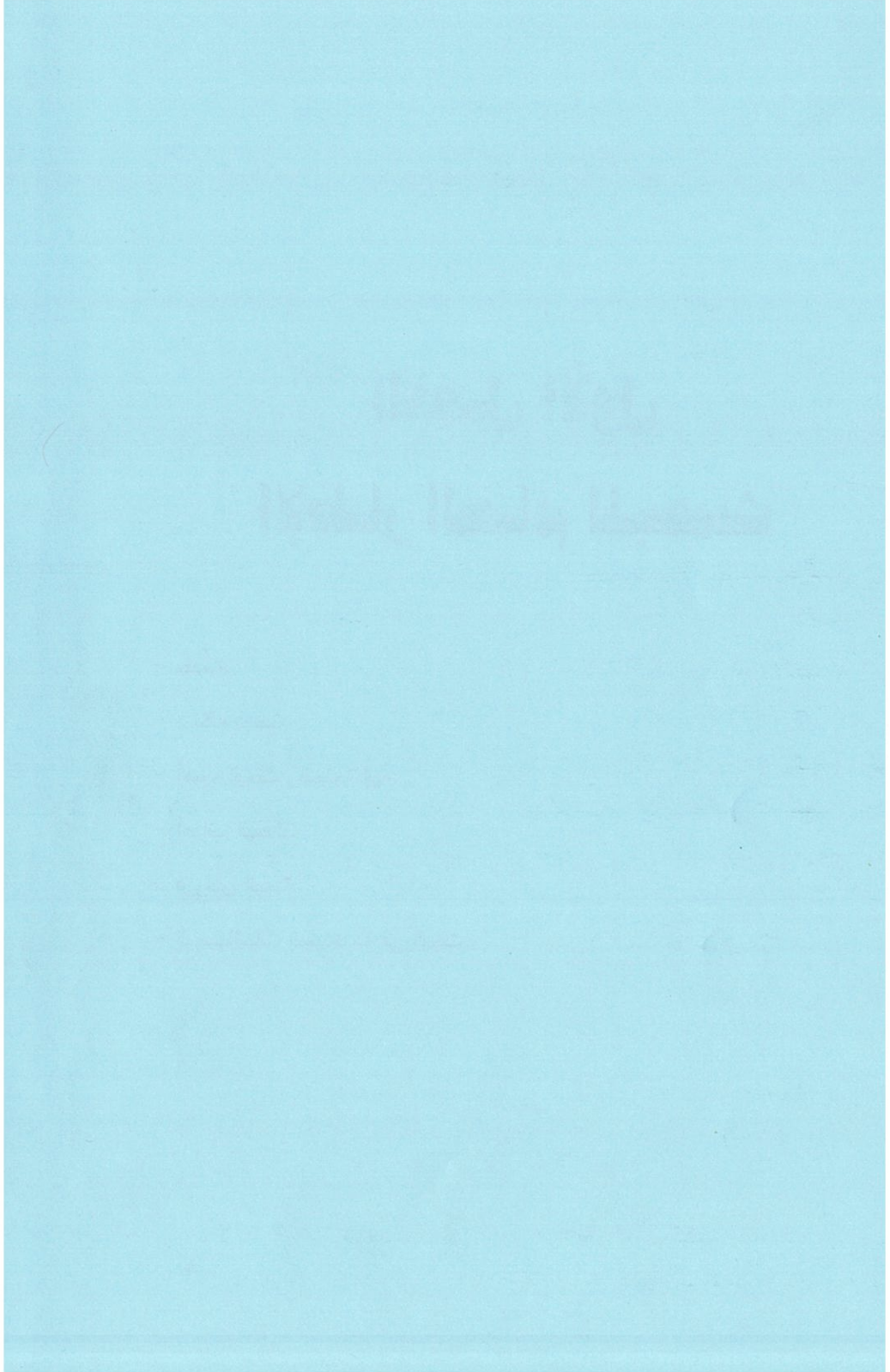


الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- مقدمه.
- مشكله البحث.
- أهميه البحث والحاجة إليه.
- أهداف البحث.
- فروض البحث.
- المصطلحات المستخدمة في البحث.



الفصل الأول

الإطار العام للبحث

مقدمة:

يشهد العصر الحديث ثورة علمية فى مختلف مجالات الحياة و المجال الرياضى أحد تلك المجالات التى تهتم بجميع الفئات من الممارسين سواء فى مجال البطولة أو مجال الرياضة للجميع والتدريب الرياضى يعتبر أحد الدعائم الأساسية للمجال الرياضى عامة حيث أنه يرتكز على الأسس العلمية من اجل الارتقاء باللاعبين ووصولهم لأعلى مستويات المنافسة، لذا فان الوصول إلى ذلك يتطلب تخطيط علمى يهتم بتنمية وتطوير جميع العناصر المساهمة فى رفع مستوى الأداء سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية وفى ذلك يشير عصام عبد الخالق (١٩٨١) إن التخطيط للتدريب وسيلة ضرورية للتقدم بمستوى الحالة التدريبية للاعب وهو يعنى أن نقرر مقدما الإجراءات الضرورية الخاصة للوصول الى المستويات الرياضية العالية. (٦٣: ٢٨١)

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يتأتى جزافا بل من خلال التدريب السليم المبني على أسس علمية حتى يمكن مسايرة النهضة الرياضية التى سادة الدول المتقدمة.

ولقد أصبحت كرة السلة تحتل مركزاً متقدماً بين الألعاب التى يتنافس عليها أولمبيا وقارياً ودولياً ومحلياً، حيث تطورت تطوراً كبيراً من الناحية الفنية والخططية وكذلك بعض مواد القانون، فضلاً عن الإثارة فى الأداء المتمثلة فى المهارة الفردية والجماعية بين اللاعبين وكثرة النقاط المسجلة خلال المباراة والمستوى العالى الذى تتطلبه المنافسة فى لعبة كرة السلة. ومن الطبيعى ان يتطلب هذا التطور تطوراً مماثلاً فى مستوى إعداد اللاعب بدنياً الذى هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العالية فى لعبة كرة السلة وهذا يتم عن طريق إعداداته فى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية التى لها اتصال وثيق بالعبة.

وحيث أن هدف التدريب الرياضى هو إعداد اللاعب إعداداً شاملاً متكاملأ من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتى تمكنه من الارتقاء بمستوى حالته التدريبية. (٦٣: ٩)

فالإعداد البدنى من أهم الأسس التى تراعى أثناء التخطيط للتدريب الرياضى، حيث أن الإعداد البدنى من أهم مقومات النجاح فى النشاط الرياضى فهو خطوة البداية لتحقيق المستويات

لعالية، إذ يهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب الوظيفية وتحسين مستوى قدراته البدنية الحركية لمواجهه متطلبات التقدم السريع فى أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية. (١٢٢: ٦٣)

ولعبة كرة السلة كغيرها من الأنشطة الرياضية تتطلب فى تدريبها الإعداد البدنى والذى تلخص فى الإعداد العام لعناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة والإعداد الخاص الذى تتطلب مزيدا من التركيز على العناصر التى ترتبط ارتباطا وثيقا بمهارات كرة السلة.

لذا تسعى المجتمعات المتطورة للاهتمام بالرياضة وإعداد اللاعبين إعداداً بدنياً، وتحقيق مستويات العالية يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار على دفع اللاعب إلى إخراج أقصى قدراته وتعد برامج التدريب المقننة هى المسلك لوحيد لإحداث التقدم وتحقيق الأهداف المرجوة.

ويؤكد محمد محمود عبد الدايم (١٩٨٤) على أن اللاعب هو محور العملية التدريبية إنه كائن حى ديناميكى دائم التطور والنمو، لذا فان البرامج التدريبية يجب ان تناسبه من حيث السن والجنس وخاصة الفروق الفردية والخبرات السابقة والمستوى المهارى. (٩١: ١٣٥)

ويشير كل دنتمان (١٩٧٤)، محمد حسن علاوى (١٩٩٤) إلى أن التخطيط لعمليات لتدريب الرياضى من الأسس الهامة لضمان سير العمل على رفع المستوى الرياضى فالوصول لى المستويات العالية لا يتأتى جزافا بل من خلال التدريب المنظم واستخدام أحدث الطرق العلمية. (٢٧٨: ٢٨٥) (١٢٣: ٢٧٨)

ويتفق خبراء التدريب على ضرورة توافر أهم العناصر البدنية اللازمة لممارسة كرة لسلة مثل القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، التوافق العضلى العصبى، سرعة رد الفعل، لرشاقة، الدقة... الخ. (٩٥: ٩٩)

ويحدد مجموعة من المؤلفين الألمان، بروفيل المتطلبات البدنية والتوافقية للاعب كرة لسلة فى عناصر القوة المميزة بالسرعة، التحمل، السرعة، المرونة، بالإضافة إلى القدرات لتوافقية. (١١٤: ١٧، ١٨)

وتعتبر صفات القدرة والتحمل والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة ورد الفعل كلها هامة لاعب كرة السلة ويجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند التخطيط للإعداد البدنى فى مرحلتى الإعداد المنافسة. (٩٣: ١٩٥)

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٩٤) إن الإعداد البدنى الخاص يتطلب تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط التخصصى للفرد والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية ويرى بعض العلماء ان القوة العضلية هي التى يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية الأخرى. (٨٢: ٨٠، ٨١)

هناك العديد من العناصر البدنية الأساسية المطلوب توافرها لدى لاعب كرة السلة مثل القوة العضلية، السرعة الحركية، القدرة، التوافق العضلى العصبي، التوازن، رد الفعل. (٨٨: ٢٥)

مشكلة البحث:

تعد رياضة كرة السلة من الأنشطة الرياضية الجماعية التى تتميز أثناء المنافسة بتعدد وتغيير المواقف الدفاعية والهجومية طوال وقت المباراة، والتى تتطلب سرعة فى الأداء بشكل عام والذى يعتمد أساساً على الجانب البدنى للاعب مثل التحرك بكرة أو بدون كرة أو تغيير الاتجاه والتحركات الهجومية والدفاعية وهى جميعها هامة ويجب أن توضع فى الاعتبار عند التخطيط للتدريب فى مرحلتى الإعداد والمنافسات والإعداد البدنى للاعبه يؤثر على سرعة أدائها المهارى بصورة واضحة، فكلما تحسنت لياقتها البدنية استطاعت استخدام المهارات الفنية وتنفيذ الواجبات الخططية فى أقل زمن ممكن.

وترى الباحثة أن سرعة اللاعب فى أدائها للمهارات الهجومية والدفاعية هو جوهر الأداء فى رياضة كرة السلة فكلما استطاعت اللاعب أداء المتطلبات الفنية التى تفرضها مواقف اللعب المختلفة والتى تتميز بسرعة الأداء أدى إلى سرعة وصولها إلى المستويات الرياضية العالية.

حيث تبنى العديد من المحاضرين الدوليين والمدربين العالمين لفلسفه إبراز أهميه عنصر السرعة فى كرة السلة وكيفيه الوصول باللاعبين واللاعبات إلى أعلى معدلات السرعة فى الأداء سواء هجومياً أو دفاعياً.

ولما كانت كرة السلة تعتمد على سرعة الأداء فهى تتأسس على الأداء الفردى التكنيكى والتاكتيكى وعلى العلاقات الحركية بين اللاعبين وقدراتهم على التفاعل مع بعضهم البعض وعلى الكفاح ضد الخصم. (٥٥: ١٦٧)

وفى هذا الصدد يؤكد إيتور ميسينا (١٩٩٩) أن كرة السلة الحديثة قد حدث بها تطور
ير فى الخمس سنوات الأخيرة جعلها تتميز بالسرعة اللحظية الفائقة سواء فى الهجوم أو الدفاع،
قصد بذلك سرعة الحركة من لحظة استلام الكرة حتى لحظة الحركة التالية لها، وذلك من خلال
رقق وأساليب اللعب الحديثة، ووسائل وطرق التدريب المتطورة والتي تنمى عنصر سرعة
الأداء. (١٢٦ : ٨)

ويتفق مع هذا الرأى العديد من خبراء وباحثو كرة السلة الحديثة حيث يؤكدون أنه
ند تعليم وتنمية المهارات الهجومية أو الدفاعية يجب أن يؤخذ فى المقام الأول عنصر سرعة
الأداء. (١٣٦ : ٤٧) (١٣٧ : ٩٦) (١٣٨ : ٧٩)
ومما سبق توصلت الباحثة إلى تحديد أهم جوانب المشكلة:

- تأخر مستوى كره السلة المصرية ليست على المستوى العالمى والأفريقى فقط بل على
مستوى العربى حيث أقصر مفاهيم بعض مدربي كرة السلة بالنسبة لسرعة الأداء المهارى على
لانطلاقات الهجومية التمريرات السريعة فى الهجوم الخاطف كعمل هجومى والاستعداد الدفاعى
سريع بعد فقدان الفريق الكرة كمهاجم بهدف التغطية الدفاعية دون الاهتمام بسرعة الأداء
مهارى ككل مما يعكس على العمل الجماعى والفريقى وبالتالي نتيجة المباراة.

- تطور قانون اللعبة حديثاً لتطور الجانب الخاص بسرعة الأداء المهارى فقد تطورت سرعة
لأداء فى لعبة كرة السلة بشكل ملحوظ نتيجة التعديلات التى أدخلت على قانون اللعبة متمثلاً فى
إعادة الـ ٥ ثوانى وكذلك زمن الخروج من نصف الملعب الخلفى فى ٨ ثوانى بدلاً من ١٠
وانى وأصبح زمن الهجمة ٢٤ ثانية بدلاً من ٣٠ ثانية وكذلك عدم تجديد الهجمة إلا فى حالات
ناصة. (مادة ٢٣) (٢١ : ٢، ١) (١٥٥ : ١، ٢)

- استناداً إلى الإطار المرجعى للبحث وفى ضوء بعض الدراسات والبحوث السابقة وفى حدود
علم الباحثة، حيث لاحظت افتقار رياضه كره السلة للإناث إلى برامج الإعداد البدنى المعدة بعناية
المخطط لها جيداً والتي تهدف إلى تنمية الخصائص البدنية التى تتطلبها طبيعة اللعبة من حيث
زيادة معدلات سرعة الأداء.

ومما سبق وبعد التطور الحادث فى قانون اللعبة كان لابد من الاهتمام بسرعة الأداء
لمهارى للاعبات والتي تعتبر الركيزة الأساسية لرياضه كرة السلة على مستوى البطولة.

ومن هنا تسعى الباحثة لوضع هدف محدد تسعى إلى إمكانية تحقيقه والوصول إليه من خلال تطبيق برنامج تدريبي لبعض المتغيرات البدنية الخاصة بهدف تطوير سرعة الأداء المهارى في رياضة كرة السلة التى قد تكون أولى خطوات النجاح والنقدم من أجل تحقيق النتائج المرجوة.

أهمية البحث والحاجة إليه:

لم يعد هناك مجال للشك فى أن الأسلوب العلمى فى مجال التربية البدنية والرياضة هو أساس الوصول للمستويات الرياضية العالية، وأن الأسلوب الارتجالى لا يجنى من وراءه إلا التقدم المحدود، وهو قد يكون سريعاً فى بادئ الأمر ولكن سرعان ما يتوقف عند مستويات معينة. (١٠ : ٣)

وتعتبر السرعة فى الأداء المهارى من المكونات الهامة فى ممارسة النشاط الرياضى حيث أن إدراك المثير يتطلب اختيار الاستجابة المناسبة، وقد يكون استخدام السرعة فى بدء هذه الاستجابة هو الفيصل بين النجاح والفشل وهذا ما نلاحظه بوضوح فى المنافسات الرياضية، حيث تلعب سرعة الأداء المهارى دوراً هاماً فى معظم الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة كرة السلة بصفة خاصة.

وترى الباحثة أن لسرعة الأداء المهارى أهمية كبيرة فى ممارسة رياضة كرة السلة حيث صغر مساحة الملعب، وتطور مواد القانون الذي جعلها تتميز بالسرعة اللحظية سواء فى مواقف الهجوم أو الدفاع، لهذا فإنه يجب الاهتمام بتطوير الأداء المهارى للاعب تمشياً مع تطورات اللعبة من خلال برامج تدريبية تهدف إلى تحسين المستوى البدني للاعب الذي يؤدى بالتالى إلى تحسين ورفع مستواه المهارى.

ويؤكد عصام عبد الخالق (١٩٨١) أن التدريب الرياضى يهدف إلى إتقان المهارات الحركية تحت ظروف مختلفة وفى مواقف مشابهة لمواقف اللعب، وتنمية سرعة الأداء تعتبر ضمن متطلبات النشاط الرياضى الممارس والعمل على تطويرها لأقصى مدى، حتى يمكن الوصول لأعلى المستويات الرياضية. (٦٣ : ٤٩)

ومن خلال مراجعه الباحثة للدراسات السابقة وفى حدود علمها وجدت أن هذه الدراسات لم تتناول الاهتمام بتطوير سرعة الأداء المهارى وخاصة للاعبات كرة السلة لذلك كانت الضرورة ملحة لإجراء الدراسة الحالية لمعرفة تأثير تطوير بعض العناصر البدنية على سرعة الأداء المهارى مما قد ينجم عنه فتح المجال لدراسات مستقبلية فى هذا المجال.

وكذلك التعرف على التأثيرات البدنية و المهارية الناتجة عن هذا البرنامج مما يمدنا اس العلمى بالمستوى الذي يمكن أن يصل إليه ممارسات هذه اللعبة. وترجع أهميه هذه الدراسة إلى رفع وتحسين سرعة الأداء المهارى والذي قد ينعكس على اى الأداء فى كرة السلة.

ب البحث:

يهدف البحث إلى:

صميم برنامج تدريبى لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعبات كرة السلة. لتعرف على تأثير البرنامج على سرعة الأداء المهارى للاعبات كرة السلة.

ج البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات البدنية سة للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدى.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى سرعة الأداء المهارى ة قيد البحث لصالح القياس البعدى.

مطلحات المستخدمة فى البحث:

البرنامج التدريبى المقترح:

هو عملية تدريبية تخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضى بغرض تنمية بعض ات البدنية الخاصة لتطوير سرعة الأداء المهارى للاعبات كرة السلة. (تعريف إجرائى).

اللياقة البدنية الخاصة:

تعنى كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات النشاط المعين. (٧٨ : ٤٧)

المهارة:

هى الأداء المهارى للحركة الرياضية بصورة ثابتة مع التحكم والدقة وانسيابية العمل الحركى تصاد فى الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج. (٦٣ : ٢٦٥)

- هي وحدة حركية تتحد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكيل نمطاً حركياً خاصاً يتحدد وفقاً للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة وذلك بغرض تحقيق نتائج محددة. (٨٤ : ٣٠)

٤- سرعة الأداء:

هي أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات فسي أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة. (٨٤ : ٢٣٢)

٥- سرعة الأداء المهارى:

هي أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن ومن أمثلة الحركة الوحيدة إنجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة على الكرة في أقل زمن ممكن ومن أمثلتها للحركات المركبة السيطرة على الكرة مثل التمرير أو التصويب. (١٠٥ : ٣٧٨)