

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات المرتبطة

أولاً : الإطار النظرى :

- الدفاع فى كرة السلة .
- أهمية الدفاع فى كرة السلة .
- الهدف من الدفاع فى كرة السلة .
- ماهية الدفاع الفردى .
- أهمية الدفاع الفردى .
- أساليب الدفاع الفردى .
- متطلبات وأساسيات الدفاع الفردى .
- تحليل الاحتياجات الخاصة بلاعب كرة السلة
- برنامج التدريب بالأثقال .
- المبادئ الأساسية للتدريب بالأثقال .
- تصميم البرنامج الجيد لتدريب الأثقال .
- تصميم البرنامج التدريبى .
- ثانياً : الدراسات المرتبطة .

- تحليل الدراسات المرتبطة .
- أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة .

أولاً : الإطار النظري :

- الدفاع فى كرة السلة :

أصبح التأكيد على الدفاع فى كرة السلة سمة واضحة من سمات كرة السلة الحديثة التى شهدت فى السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً فى أساليب وأشكال الدفاع ، ويؤكد الخبراء فى كرة السلة أن الطريق الأوضح للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ والفريق الذى يمتلك دفاعاً متماسكاً يتحكم إلى حد كبير فى مخرجات المباراة ، لذلك أصبح الدفاع هو الميزان الأكبر والوسيلة التى تمكن الفرق الخاسرة فى المباراة من الإرتفاع لمستوى القمة ضد الخصوم ذوى المستويات العالية ويعتبر الدفاع أكثر أجزاء المباراة أهمية فنجاح أو فشل الفريق إنما يعتمد فى المقام الأول على نجاح أو فشل المجهودات الدفاعية للفريق . (٨ : ١٢٣)

ولاعب كرة السلة يجب أن يمتلك قدراً وفيراً من المهارات المختلفة يأتى على رأسها القدرة على أداء مهارات الدفاع ، ويجب أن يتم إعداده جيداً لأداء المهارات الدفاعية المختلفة سواء الفردية أو الجماعية ، وكل من الدفاع الفردى والجماعى يجب أن يتسم بالمرونة كذلك يجب أن يكون بسيط حتى يتعلمه اللاعبون بسهولة فى نفس الوقت يكون معقداً للفريق المنافس . (٧٤ : ١٣٢)

- أهمية الدفاع فى كرة السلة :

أصبح الدفاع الجيد سمة من سمات كرة السلة الحديثة لاعتباره إحدى الطرق الهامة لتحقيق الفوز ، فالدفاع الجيد هو الوسيلة التى تمكن الفرق ذات المستوى العادى من الصمود أمام الفرق ذات المستويات العالية . (٦٨ : ٣٨)

وهذا ما يؤكده كلا من جلين ويلكز Glenn Wilks (١٩٩٤) وودون

ورينولدز Whiddon and Reynolds (١٩٨٣) وديك بارنيت Dick Branett

(١٩٧١) فى أن الدفاع مطلوب لنجاح اللعب ، ولا يمكن إغفال أهميته فى كرة

السلة ، فالعامل الأساسى فى الاختلاف بين فرق كرة السلة عادية المستوى والفرق الأخرى التى تبلغ قمة البطولة فى نهاية الموسم يكمن فى القدرة على أداء الدفاع ، فلاعب كرة السلة يجب أن يمتلك مجموعة متنوعة من المهارات المختلفة يتربع على رأسها القدرة على أداء الدفاع ويكون معداً إعداد جيداً فهذا يعنى تميزه بالقدرة على الأداء الدفاعى بالإضافة إلى الهجوم .

(٦٦ : ٢٤) ، (٧٧ : ٥٩) ، (٦٠ : ٤٧)

وإتفق كل من جلين ويلكز Gleen Wilkes (١٩٩٤) ، جورج رافلينج George Raveling (١٩٩٦) ، رون براون Ron Brown (١٩٩٦) على أن كفاءة المدافعين هى الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طول المباراة فلاعب كرة السلة يجب أن يمتلك قدراً وفيراً من المهارات الدفاعية المختلفة التى من شأنها أن تساعد على لعب وإجادة الدفاع . (٦٥ : ٢٤) ، (٦٧ : ٢٨) ، (٧٨ : ٥٦)

وينصح جيم بروت Jim Pruitt (١٩٨٠) مدربى كرة السلة بأن يجعلوا لاعبيهم مدافعين من النوع الجيد ، كما يرى أن دفاع الفريق هو الذى يتحكم فى إيقاع المباراة خصوصاً عندما تتخفّض فاعلية الأداء الهجومى للاعبين . (٧٢ : ٦٧)

كما أكد فلافيوس سميت Flavious Smith (١٩٨٥) على أهمية الدفاع حيث أشار إلى أن الدفاع لا يقل أهمية عن الهجوم فى كرة السلة ، ويجب التدريب عليه بنفس القدر من الاهتمام الذى يتم به التدريب على الهجوم ، وأضاف أن الأداء الدفاعى تتوقف عليه بشكل كبير نتائج المباريات . (٦٣ : ٣٧)

ويرى جاى ميكس Jay Mikes (١٩٨٧) أننا نعطي اهتماماً كبيراً لزيادة الأهداف على لوحة التسجيل إلا انه من المهم أيضاً إيقاف تسجيل الأهداف فى سلتنا

فكل الفرق الجيدة تهتم بالدفاع قدر إهتمامها بالهجوم فالفوز فى كرة السلة يبدأ من الدفاع الجيد . (٦٨ : ٨٩)

ويؤكد يونج وكوفى Young & Coffey (١٩٨٤) أن الدفاع الجيد نوع من أنواع الهجوم الجيد فالدفاع يجعل للفريق تواجد فى المباراة وليس الهجوم فقط . (٦٢ : ٩٣)

ويذكر أسعد الكيكى (١٩٩٨) أن أهمية الدفاع تكمن فيما له من تأثير فى تحديد نتائج الفرق والتحكم فى ظروف المباراة مما ينعكس على نتائجها والفوز بها . (٨ : ٢٥)

- الهدف من الدفاع فى كرة السلة :

حدد مختار سالم (١٩٩١) الهدف من الدفاع هو منع الفريق المهاجم من تحقيق أغراضه سواء لإصابة الهدف من أى مكان فى الملعب أو عمل ثغره فى منطقة الدفاع لإختراقها . (٥٢ : ٧٩)

ويختلف منير جرجس وآخرون (د . ت) مع الهدف السابق فى أنه لم يعد الهدف من الدفاع إعاقة الفريق المهاجم عن فتح ثغرة للتصويب وإصابة الهدف بل تعدى الدفاع الحديث هذا الهدف إلى محاولة الإخلال بهجوم الفريق المنافس وإرباكه مما يسهل على الفريق المدافع الحصول على الكرة والتحول إلى فريق مهاجم .
(٥٥ : ١٥٢)

- ماهية الدفاع الفردى :

الدفاع الفردى هو الأساس الذى يحوى المهارات الدفاعية الفردية التى تبنى عليها إستراتيجية العمل الدفاعى الجماعى والفريقى . (١١ : ١٨)

ويعرف **حسن معوض (د . ت)** الدفاع الفردى بأنه تلك المهارات الفردية التى تمكن اللاعب من القيام بواجباته الدفاعية فى الظروف المختلفة مع قدرته على مساعدة زملائه إذا دعت الحاجة لذلك . (١٥ : ١٧)

ويعرفه **محمد عبد الرحيم (١٩٨٥)** أنه القدرة على منع المهاجم من أداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها وتعطيل إستمراريتها وفعاليتها فى حالة الهجوم الخاطف . (٤٤ : ١٤)

ويعرفه **أحمد أمين ، عبد العزيز سلامة (١٩٨٦)** بأنه متابعة اللاعب المهاجم فى جميع تحركاته وسكاناته والعمل على الحد من خطورته سواء كان حائزاً على الكرة أو بدونها طوال المباراة وذلك فى إطار الخطة الدفاعية العامة للفريق . (٣ : ٢٧٤)

وحدد **أسعد الكيكى (١٩٩٨)** ماهية الدفاع فى كرة السلة بأنه أداء اللاعب لواجباته الدفاعية الفردية وفقاً لاستراتيجية عمل الفريق الدفاعى ضد اللاعب المستحوذ على الكرة أو غير المستحوذ على الكرة فى المواقف الدفاعية المختلفة بهدف منع المنافس من الوصول للهدف . (٨ : ٢٩-٣٠)

ويرى الباحث أن الدفاع الفردى هو مجموعة المبادئ الدفاعية الفردية التى تبنى عليها فلسفة العمل الدفاعى الجماعى والفريقى .

- أهمية الدفاع الفردى :

يعتبر الدفاع الفردى حيز الزاوية التى يتركز عليه الدفاع الجماعى والفريقى فى كرة السلة فهو يمثل الأساس الأول الذى تقوم عليه الاستراتيجية الدفاعية فى كرة السلة . (٨ : ٣٥)

ويعتبر عبد العزيز النمر ، مدحت صالح (١٩٩٨) المبادئ الأساسية للدفاع الفردى هى الأساس لكل أنواع الدفاع فى رياضة كرة السلة ويجب على كل لاعب أن يتعلم كيفية الدفاع ضد المهاجم بالكرة أو بدونها بغض النظر عن نوع الدفاع الذى يستخدمه الفريق سواء كان رجل لرجل أو دفاع المنطقة أو غيرها من أنواع الدفاع المختلفة . (٣٢ : ٨٩)

ويشير كلا من رولاند لازينبى Ronald Lezenby (١٩٨٧) وعصام الدياسطى (١٩٩٣) إلى أن نجاح أى نوع من أنواع الدفاع المستخدم يتوقف على مدى اتفاق اللاعبين للدفاع الفردى . (٨١ : ٨١) ، (٣٤ : ٩٨)

كما يؤكد جلين ويلكز Glenn Wilks (١٩٩٤) أن الدفاع القوى مطلوب فى نجاح لعبة كرة السلة وعلى الرغم من إختلاف طرق الدفاع فهى تعتمد على المهارات الخاصة بالدفاع التى يمتلكها اللاعب فى الفريق . (٦٦ : ٢٤)

ويشير أحمد أمين وعبد العزيز سلامة (١٩٨٦) إلى أنه أثناء الدفاع الفردى يجب على المدافع متابعة خصمه فى جميع حركاته والعمل على الحد من خطورته سواء كان حائزاً على الكرة أو بدونها طوال المباراة وذلك فى إطار الخطة الدفاعية العامة للفريق ، فإن خطة الفريق الدفاعية لا يمكن أن تحقق الهدف منها إلا من خلال الدفاع الفردى . (٣ : ٢٨٤)

كما ينصح مورجان Morgan (١٩٩٢) المدربين قبل البدء فى تعليم الدفاع الفريقى الاهتمام بتدريب اللاعبين على إجادة الدفاع الفردى لاعتباره الأساس للدفاع الفريقى وإجادة اللاعبين لمهاراتهم الدفاعية يؤدى لنجاح الفريق . (٧٤ : ١٤٣)

ويضيف نورم سيتورت وجورج شولز Norm Stewart & Gorge Scholz (١٩٨٠) أن الدفاع الفردي القوي يجب أن يكون أساسا من أجل دفاع فريقى جيد ، فالجزء الأكبر من الدفاع الفريقى يتأسس على إجادة اللاعبين للدفاع الفردي ، وبالتالي يجب أن يدرك اللاعبون أن أداءهم الدفاعى الفردي يلعب دورا هاما فى تحديد الأداء الفريقى الجماعى وبالتالي سير ونتيجة المباراة . (٧٦ : ١٣١)

ويرى براين كولمان دراى Brian Coleman & Peter Ray (١٩٨٣) على أن المدافعين يجب أن يكونوا متميزين فى أساليب دفاعهم الفردي ، فالمدافع الذى يفتقر إلى تلك الأساليب يضعف من إستراتيجية دفاع فريقه . (٥٨ : ٦٥)

وأكد رونالد لزنبى Ronald Lezenby (١٩٨٧) أن نجاح أى نوع من أنواع الدفاع المستخدم يتوقف على إتقان اللاعبين للدفاع الفردي . (٨١ : ٨١)

- أساليب الدفاع الفردي :

تعتبر أساليب الدفاع الفردي بمثابة الأسلحة التى يمتلكها المدافع للدفاع عن سلتة والمدافع الذى يفتقد إلى تلك الأساليب يؤثر على دفاع فريقه لذا لابد أن يهتم المدربون بأن يمتلك لاعبيهم هذه الأساليب المختلفة ويدربونهم عليها فى المواقف الدفاعية المتنوعة . (٣٧ : ٣٣)

قسم شعبان إبراهيم (١٩٨٤) نقلا عن سماشكا فقد إشتمل :

- ١- المهارات الدفاعية : الإستحواذ على الكرة - قطع الكرة - كتم الكرة - خطف الكرة - ضرب الكرة - مسك الكرة - المتابعة الدفاعية) .
- ٢- التحركات الدفاعية : (الوقفة الدفاعية - المشى - الجرى - الوثب - التوقف - الارتكاز) . (٢٢ : ١١)

وقسم محمد عبد الرحيم (١٩٨٥) هذه الأساليب إلى :

- ١- المهارات الدفاعية ضد المهاجم المستحوذ على الكرة وتشمل (الدفاع ضد المحاور بالكرة - الدفاع ضد الممر - الدفاع ضد المصوب) ثم أضاف إليها الاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة الدفاعية .
- ٢- المهارات الدفاعية ضد المهاجم غير المستحوذ على الكرة وتشمل (وضع الاستعداد الدفاعي - الدفاع ضد القاطع - الدفاع ضد الحجز - الدفاع ضد لاعب الإرتكاز) .
- ٣- الدفاع ضد الحمل الزائد ويشمل (ألعاب ، ٢ ضد ١ ، ٣ ضد ١) .
(٤٤ : ١٩)

وقسم جاك ليان Jack Ieham (١٩٨٦) مهارات الدفاع الفردي إلى (الدفاع ضد لاعب بدون الكرة - الدفاع ضد لاعب مستحوذ على لكرة - المتابعة الدفاعية) . (٦٩ : ١١٩)

في حين يذكر أحمد أمين وعبد العزيز سلامة (١٩٨٦) تقسيم أساليب الدفاع الفردي إلى :

- ١- الدفاع ضد المهاجم بدون كرة .
- ٢- الدفاع ضد المهاجم المستحوذ على الكرة ويشمل (الدفاع ضد المحاور - الدفاع ضد المصوب - الدفاع ضد الممر - الدفاع ضد لاعب الارتكاز - الدفاع ضد الحمل الهجومي الزائد) . (٣ : ٢٨٤-٢٩٣)

وحدها أحمد أمين وألفت هلال (١٩٩٤) في (الدفاع ضد التمرير - الدفاع ضد القطع - الدفاع ضد ألعاب الستار) . (٢ : ١٩٨)

كما حدد حسن معوض (١٩٨٦) الأساليب الدفاعية الفردية فى (وقفة الاستعداد - المركز الدفاعى الصحيح - الدفاع ضد الخصم عند التصويب - الدفاع ضد المحاور - الدفاع ضد القاطع - الدفاع ضد لاعب الارتكاز) .
(١٦ : ١٦٩)

ثم عاد حسن معوض وقسمها (١٩٩٤) إلى (الوقفة الدفاعية - المركز الدفاعى - خطوات الدفاع - الدفاع ضد الخصم عند محاولة التصويب - الدفاع ضد المحاور - الدفاع ضد القاطع - الدفاع ضد رجل الارتكاز - المتابعة الدفاعية) . (١٧ : ١٦١)

وقسمت إنجى عادل متولى (٢٠٠٠) أساليب الدفاع الفردى إلى :

- الدفاع ضد لاعب مستحوذ على الكرة - الدفاع ضد لاعب قريب من الكرة -
- الدفاع ضد لاعب بعيد عن الكرة - المصائد الدفاعية وتشمل على :
- الدفاع ضد المحاور .
- الدفاع ضد التمرير .
- الدفاع ضد التصويب .
- الدفاع ضد المتابعة .
- الإرتداد الدفاعى .
- الضغط الدفاعى .
- المساعدة الدفاعية .
- التغطية الدفاعية .
- الطرد الدفاعى .
- الدفاع ضد الحمل الزائد (١÷٢) ، (١÷٣) . (١١ : ٢٣)

مما سبق يرى الباحث أن الدفاع الفردي ينقسم إلى :

- دفاع ضد لاعب مستحوذ على الكرة .
- دفاع ضد لاعب قريب من الكرة .
- دفاع ضد لاعب بعيد عن الكرة .

وذلك بالإستخدام الأمثل لأدوات الدفاع (مجال الرؤية - الذراعين - الجسم

- الرجلين) .

من خلال (التوقع - الضغط الدفاعي - المساعدة الدفاعية - الارتداد

الدفاعي - الطرد الدفاعي) .

عن طريق :

- الدفاع ضد المحاورة .
- الدفاع ضد التمرير .
- الدفاع ضد التصويب .
- المتابعة الدفاعية .
- الدفاع ضد رجل الارتكاز .
- الدفاع ضد القطع .
- الدفاع ضد الحمل الزائد . (٢ ÷ ١) (٣ ÷ ١)

- متطلبات وأساسيات الدفاع الفردي :

إن أداء اللاعب لواجباته الدفاعية في كرة السلة تعتمد على متطلبات

وأساسيات تلعب دوراً فعالاً في إنجاح الدفاع الفردي للاعب وبالتالي دفاع الفريق .

ويحدد ديك بارنت Dick Barnet (١٩٧١) أساسيات الدفاع الفردي فى
(التوازن - الرؤية - السمع - الدفاع ضد الحجز - خطف الكرة - الخداع) .
(٤٧ : ٦٠)

أما الكسندر اوفسيانكوف Alexandrow Fsiankov فقد حددها فى :
- السرعة فى التحركات الدفاعية .
- اليقظة والترقب المستمر .
- التفاهم بين المدافعين بعضهم البعض .
- الفهم العميق للعمل الخطى . (١٠ : ٣)

ويتفق كل من جلين ويلكز Glenn Wilkes (١٩٩٤) وبوب كوزى و فرانك
باور Bob Cousey and Frank Power (١٩٧٤) على أساسيات الدفاع الفردي
فى كرة السلة أنها تعتمد على (التوازن - الرؤية - السمع - الوقفة الدفاعية -
المكان الدفاعى - حركات القدمين . (٦٦ : ٢٤-٢٥) ، (٥٩ : ٣١٢)

أما جيرى ف كروس Jerry . V. Krause (١٩٩١) فقد حدد أساسيات
الدفاع الفردي فيما يلى :
- التحول من الهجوم للدفاع .
- تحقيق الهدف من الدفاع .
- الضغط على الكرة باستمرار .
- الوقفة الصحيحة للمدافع .
- منع الاختراق على السلة .
- الحركة المستمرة مع حركة الكرة .
- طرد الخصم من المنطقة المحرمة .
- الاتصال بين أفراد الفريق . (٦٧ : ٧٠)

وقد حدد أسعد الكيكي (١٩٩٨) متطلبات الدفاع الفردي فيما يلي :

١ - متطلبات بدنية :

وتشتمل على (الرؤية - السمع - التوازن الجسمي - القوة - السرعة - السرعة الإنتقالية - الرشاقة) .

٢ - متطلبات مهارية :

وتشتمل على تلك المهارات التي لا بد أن يتقنها المدافع من وقفة استعداد - حركات القدمين الدفاعية - الدفاع ضد المحاور بالكرة - الدفاع ضد التمير - الدفاع ضد التصويب ، الاستحواذ على الكرات المرتدة - المساعدة الدفاعية .

٣ - متطلبات عقلية :

وتشتمل على التركيز - الإدراك - سرعة رد الفعل - التوقع - الذكاء - اليقظة .

٤ - متطلبات نفسية وشخصية :

وتشتمل على :

- التصميم - الإخلاص - ضبط النفس - المبادرة .

٥ - متطلبات خطية :

وتشتمل على :

- اختيار التوقيت السليم للأداءات الدفاعية المختلفة تبعاً لظروف الزملاء والمنافسين .

- الفهم الواعي للعمل الخطي الفريقى .

- الاتصال مع الزملاء لخلق الترابط فى الأداء الجماعى الفريقى .

- خبرة اللاعب الشخصية للمواقف المختلفة . (٨ : ٣٢-٣٣)

كما يتفق محمد عبد الرحيم (١٩٨٥) مع كل من حسن معوض (د.ت) وبيت نوبل وبنجون Pete Newell & Benigton (١٩٦٢) على أن الدفاع الفردى له متطلبات أساسيان هما :

أ - المتطلبات البدنية .

ب- المتطلبات العقلية . (٤٤ : ١٥) ، (١٥ : ٣٥) ، (٨٠ : ٢٤٥)

مما سبق يمكن أن يحدد الباحث متطلبات الدفاع الفردى فى كرة السلة فيما يلى :

١- متطلبات بدنية .

وتشتمل على : (الرؤية - التوازن - القوة العضلية - السرعة - التحمل - الرشاقة) .

٢- متطلبات مهارية :

وهى تلك المهارات الأساسية الدفاعية التى يجب أن يتقنها اللاعب من (وقفة الاستعداد - تحركات القدمين الدفاعية - الدفاع ضد المحاور - الدفاع ضد التمير - الدفاع ضد التصويب - المتابعة الدفاعية - التغطية الدفاعية - الدفاع ضد الستار - التوقع الدفاعى) .

٣- متطلبات نفسية :

وتشتمل على (التركيز - التصميم - الإخلاص - المسئولية - التعاون) .

مما سبق نجد أن هذه المتطلبات لها أهمية فى نجاح الدفاع الفردى وبالتالى نجاح الدفاع الجماعى والفريقى مما يكون له أكبر الأثر فى تغيير نتائج المباريات .

- تحليل الاحتياجات الخاصة بلاعب كرة السلة :

- يشير أسامة النمر (١٩٩٩) نقلا عن عبد العزيز النمر أنه عند تصميم برنامج الإعداد البدني لكرة السلة فإنه ينبغي تحليل الاحتياجات **Needs Analysis** أو تحليل العمل **Job Analysis** الخاص بها للتعرف على المعلومات الأولية التالية :
- أ - أهم الصفات البدنية .
 - ب- مصدر الطاقة الرئيسي .
 - ج- المجموعات العضلية العاملة والتمرينات الخاصة بها .
 - د- الإنقباضات العضلية المستخدمة .
 - هـ - الإصابات الشائعة .
- وفيما يلي تحليل الاحتياجات الخاصة بالعبة .

كرة السلة رياضة تتطلب نماذج حركية متعددة مثل العدو ، والعدو السريع للخلف **Back Pedaling** والارتداد والوثب والخطوات الجانبية والتحركات الدفاعية للخلف وغيرها من المهارات الحركية هذا بالإضافة إلى أن للمباراة ديناميكية سريعة ولا يكاد يتطابق أو يتكرر فيها موقفان متماثلان فخطط الدفاع واستجابات المنافسين لها والنتيجة والزمن المتبقى واللاعبين المتواجدين في الملعب وعدد الأخطاء الشخصية والأوقات المستقطعة المتبقية وغيرها كلها أمور تتغير سريعا وبشكل مستمر ولكي يمكن أن يصبح اللاعب مؤثرا يجب أن يكون قادرا على تعديل تفكيره وتصرفاته الفردية والخططية لمقابلة هذه المواقف المتغيرة والمثيرة للتحدي في الملعب .

ولأن الدفاع في كرة السلة يشتمل على كم كبير من النماذج والأشكال الحركية المتنوعة يجب أن يشتمل البرنامج التدريبي على تنويعات عديدة من الحركات مهارية والبدنية المرتبطة بكرة السلة وبصفة خاصة النماذج الحركية المركبة من مزيج من الأداء المهارى والبدنى والتي تؤدي اعتمادا على نظام إنتاج الطاقة اللاهوائى .

- أهم الصفات البدنية للاعبى كرة السلة :

كرة السلة رياضة تطلب تنويعات عديدة من النماذج الحركية مثل العدو والجرى للخلف والارتداد والوثب والتحركات الجانبية وتغيير الاتجاهات كما أن طبيعة الأداء الدفاعى فى كرة السلة تتضمن عدد كبير من المواقف التى قد لا يتكرر موقفان منها تماما بنفس الطريقة على مدى ٤٠ دقيقة ملعوبة هى زمن المباراة .

وطبيعة اللعبة تتطلب بذل دفاعات متفجرة من الطاقة لمرات عديدة متكررة بدون فترات راحة بينية أو فى وجود فترات راحة قصيرة وبالإضافة إلى الزيادة المطردة فى أحجام اللاعبين وأطوالهم بالإضافة إلى إرتفاع السلة وصغر حجم الملعب مقارنة بعدد اللاعبين وكلها أمور تتطلب أن يكون اللاعب بحالة بدنية عالية .

وفى مسح قام به مدحت صالح (١٩٨٦) ظهر أن مكونات الإعداد البدنى للاعبى كرة السلة هى القوة العضلية - السرعة - القدرة العضلية - الرشاقة - التحمل الدورى التنفسى التوافق - التوازن - المرونة - الجلد العضلى - الدقة . (٥٣ : ٢٨)

مصدر الطاقة الرئيسى لكرة السلة :

تستخدم رياضة كرة السلة نسبة مئوية من كل من مصادر الطاقة الثلاثة ، فعندما يكون التمرين شديدا ويستمر لفترة زمنية قصيرة مثلما هو الحال عند العدو بطول الملعب بأقصى سرعة لأداء هجمة خاطفة أو عند التدريب بالأثقال بشدة عالية فإن النظام الؤفسفائى (الأدينوزين ثلاثى الفوسفات وفوسفات الكرياتين) يعد هو النظام الغالب إلا أن النظامين الآخرين وهما النظام اللاكتيكى والنظام الهوائى يعملان فى نفس الوقت على إمداد الجسم بنسبة من الأدينوزين ثلاثى الفوسفات الذى يحتاجه ، وعند أداء مجموعة من ٢٠-٢٥ تكرار بالأثقل أو عند العدو لمسافة ٤٠٠م

مثلا يصبح نظام حامض اللاكتيك هو النظام الذى يوفر غالبية الطاقة الضرورية ، ويوفر النظامان الآخران نسبة أقل ، كذلك فإن النظام الهوائى هو الذى يوفر غالبية الطاقة المطلوبة من الأدينوزين ثلاثى الفوسفات عند الجرى لمسافة ٨ كم مثلا بينما يوفر النظامان الآخران نسبة أقل من الأدينوزين ثلاثى الفوسفات الذى يحتاجه ، لذلك فإنه يجب أن يكون معلوما لدينا أن النظام الفوسفائى يعمل حتى عندما يكون الجسم فى حالة الراحة ، كما أن النظام اللاهوائى يعمل عند أداء تمرين للأتقال بأقصى شدة ، فكلما كان النشاط البدنى المبذول أكثر شدة ولفترة زمنية قصيرة كلما كان توفير غالبية الأدينوزين ثلاثى الفوسفات يتم من مصادر لا هوائية ، بينما أن الأنشطة ذات الأداء الأقل فى الشدة ولزمن أطول فإنها تحصل على غالبية الطاقة الضرورية من حامض اللاكتيك ، وكلما زادت مدة استمرارية النشاط وانخفضت الشدة فإن غالبية الطاقة المطلوبة يتم الحصول عليها من مصدر الطاقة الهوائى .

ويشير إلى أنه لا توجد نقطة فاصلة يتوقف عندها أحد مصادر الطاقة عن توفير غالبية الأدينوزين ثلاثى الفوسفات الضرورى لنشاط ما ، ولكن هناك انتقال تدريجى من مصدر للطاقة إلى مصدر آخر كيمون رئيسى للأدينوزين ثلاثى الفوسفات لأداء نشاط ما .

ولأن طبيعة كرة السلة تتطلب بذل مجهودات متكررة ذات شدة عالية لفترات زمنية قصيرة فإنها بذلك تستخدم كل من نظامى إنتاج الطاقة لا هوائيا وبصفة خاصة نظام حامض اللاكتيك بدرجة أكبر من استخدام النظام الهوائى لذلك فإن فترات الراحة يجب أن تتناقص تدريجيا لى تتيح تنمية بلازما حامض اللاكتيك ، وهذا يعمل على زيادة مقدرة الجسم على تحمل حالات الحمضية الزائدة .

- المجموعات العضلية العاملة فى كرة السلة والتمرينات الخاصة بها :

يتضمن تحديد المجموعات العضلية فى كرة السلة تحليل الحركات المؤداه تحقيقا لمبدأ الخصوصية والذي يعنى أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا تضمن التدريب أهم العضلات العاملة فى النشاط الممارس ، وأن تتم ترميتها تبعاً لكيفية إستخدامها فى المباراة .

وربما كرة السلة تتطلب تنمية شاملة لكل أجزاء الجسم لأنها تشتمل على العديد من الحركات والزوايا المتنوعة ، ولكنها تتضمن فى المقام الأول العضلات الأساسية للظهر والكتفين والصدر والرجلين والمجموعات العضلية المساعدة للبطن والذراعين وعضلات السمانة .

وفيما يلى أهم المجموعات العضلية لكرة السلة :

- ١- عضلات الظهر
- ٢- عضلات الكتفين .
- ٣- عضلات الصدر .
- ٤- عضلات الفخذين والمقعدة .
- ٥- عضلات الذراعين .
- ٦- عضلات البطن .
- ٧- عضلات خلف الساق (السمانة) .

- الإنقباضات العضلية المستخدمة فى كرة السلة :

يعتبر الإنقباض الحركى **Isotonic Contraction** هو أكثر أنواع الانقباض العضلى شيوعاً فى رياضة كرة السلة وفيه يتغير طول العضلة دون حدوث تغيير فى المقاومة المستخدمة وتعد حركات ثنى أو مد الذراعين أو الجلوس من الرقود أو مد الركبتين كلها نماذج لهذا الانقباض .

وهذا النوع من الانقباض العضلى يتضمن كل من الإنقباض التقصيرى **Concentric Contraction** وفيه يقصر طول العضلة فى إتجاه مركزها وهى تنقبض مثل حركة ثنى الذراعين وهما تحملان ثقل معين والعمل التطويلى مثل مد الذراعين أماما أسفل للخفض الثقل كما فى المثال السابق .

ويشير إلى أنه بالرغم من أن الانقباض الحركى هو الغالب على الأداء فى كرة السلة إلا أن اللاعب قد يستخدم العمل العضلى الثابت **Isometric Contraction** لفترات قصيرة نسبيا كما يحدث فى حالات وضع الإستعداد الدفاعى ، والكرة الممسوكة بين لاعبين متنافسين وحالات التحجير لإتخاذ وضع دفاعى أو هجومى أو الحصول على الكرات المرتدة ، بالإضافة إلى إستخدام العمل العضلى الثابت لتحقيق توازن وثبات جزء من الجسم عندما يتم تدريب جزء آخر بالإنقباض الحركى مثلما يحدث عندما يتم تثبيت العمود الفقرى ومفاصل الرجلين بالعمل الثابت عند رفع وزن ثقيل بالذراعين .

- الإصابات الشائعة :

إن أكثر الإصابات إحتمالاً للاعبى كرة السلة تحدث فى مفصلى الركبتين والقدمين لأن طبيعة اللعبة وما تتطلبه من مقدرة فائقة على المناورات والوثب المستمر وتغيير الإتجاهات بسرعة بالإضافة إلى بذل القوة فى أقصى مدى حركى ممكن كلها أمور قد تؤدى إلى إصابة أربطة مفصلى القدمين والركبتين ، بالإضافة إلى الأسباب التالية :

- الإحتكاك أو الإصطدام بالمنافس خاصة فى المنطقة المحرمة مثلما يحدث عند الصراع على المتابعة .

- أداء تكتيك خاطئ مثلما هو الحال عند الهبوط من الوثب وعدم المقدرة على الإلتزان السليم أو عند التدريب بالأثقال .

- عدم المقدرة على حفظ توازن الجسم .

- ضعف مستوى الصفات البدنية وبصفة خاصة صفتى القوة والمرونة .
- عدم التتمية المتوازنة للقوة على جانبي مفاصل الجسم المختلفة بين العضلات المحركة والعضلات المقابلة لها . (٧ : ٩-١٢)

- برنامج التدريب بالأثقال :

- يشير محمد محمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣) إلى أن التدريب بالأثقال يؤدي إلى حدوث التكيف في النظام العضلي في الجوانب التالية :
- تركيز أكبر لبروتينات الانقباض .
 - عدد أكبر للليفات العضلية في كل مقطع عضلي .
 - عدد أكبر من الشعيرات الدموية في كل ليفة عضلية .
 - عدد متزايد من الأنسجة الضامة .
 - نسبة أكبر من الألياف العضلية اللازمة لإنتاج الطاقة .
 - الإستخدام المثالي والكفاء للطاقة . (٥١ : ٨٣)

ويؤكد إيدجكوبى Edjacobى (١٩٨٣) أهمية التدريب بالأثقال للاعبى كرة السلة حيث يعتبرها أحد المحتويات الرئيسية للنجاح فى صنع لاعب كرة السلة . (٦١ : ٣٩)

- المبادئ الأساسية للتدريب بالأثقال :

١- الخصوصية : Specificity

ويقصد بها إستخدام المجموعات العضلية العاملة فى كرة السلة بالإضافة إلى إستخدام نظم إنتاج الطاقة المستخدمة فى المباريات وهناك عدة شروط يجب توافرها عن إختبار التمرينات الخاصة بالبرنامج .

أ - أن تتمشى التمرينات وتتناسب مع نوع اللعبة وتتشابه مع طبيعة الأداء للمهارات المختلفة .

- ب- أن يتم العمل العضلى فيها بنفس العضلات المشتركة فى الأداء المهارى .
ج- أن تنتمى نفس نظم إنتاج الطاقة المستخدمة فى النشاط الرياضى .

٢- الحمل الزائد : Over Load

الحمل الزائد يعنى فرض متطلبات زائدة عما يستطيع الفرد أدائه وعندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد يجب زيادة الحمل تدريجيا عن طريق التحكم فى شدة التمرينات مع ملاحظة أن الحمل الزائد غير المناسب يمكن أن يؤدى إلى إبطال تأثير التمرينات أو قد يحدث إصابات .

٣- التكيف : Adaptation

التكيف يعنى أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدى إلى حدوث تغيرات فى الجسم .

٤- التدرج : Progression

يعنى التدرج أن الحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجيا مع إعطاء الجسم وقتا للتكيف . (٣٣ : ١٨٩)

ويذكر على البيك (١٩٨٤) أنه يجب مراعاة الأحمال التدريبية بحيث ترتفع بشكل تدريجى مناسب ، وأن تطابق الأحمال التدريبية مقدرة الرياضى لحظة التدريب . (٣٦ : ١٢)

ويرى عادل عبد البصير (١٩٩٢) أن حمل التدريب يتم تثبيته فى مدة تتراوح ما بين ١٤-٢١ يوم حتى يحدث التكيف وبذلك يكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما .
- إكتساب تكيف جيد .

- تثبيت التكيف حديث التعلم . (٢٤ : ١٠)

- تصميم البرنامج الجيد للتدريب بالأنقال :

يعتمد تصميم البرنامج الجيد للتدريب بالأنقال على المتغيرات التالية :

أ - اختيار التمرين المناسب :

عند اختيار التمرين يراعى المجموعات العضلية الرئيسية للجسم والنتائج المطلوب تحقيقها والأدوات ونوع البرنامج وتحديد عدد التدريبات وتنوع التمرين .

ب- تسلسل (ترتيب) التمرين :

عند وضع التدريبات متسلسلة يجب مراعاة البدء بالمجموعات العضلية الكبيرة أولاً وتبادل العمل بين المجموعات العضلية .

ج- سرعة أداء التمرين :

تتناسب سرعة أداء التمرين مع شدته حيث أنه كلما زادت المقاومة (مقدار الثقل) كلما قلت سرعة أداء التمرين والعكس .

د- مقدار المقاومة (الثقل) :

عند زيادة القوة العضلية يجب أن تتوافر مقاومة كافية تعمل على إستثارة القوة الكامنة فى العضلة بغض النظر عن عدد المجموعات أو تكرارها .

هـ- عدد مرات التكرار :

توجد علاقة عكسية بين مقدار الثقل المستخدم فى أداء تمرين ما وعدد مرات التكرارات التى يمكن أدائها فى هذا التمرين .

و- عدد المجموعات :

يمكن زيادة القوة العضلية بإتباع برامج تدريبية مكونة من ٣ مجموعات مع وجود عدد محدد من التكرارات فى كل مجموعة .

ز- فترات الراحة بين الوحدات التدريبية :

عندما يتم استثارة العضلة بمقدار يفوق حالتها الطبيعية فالأنسجة العضلية تحتاج إلى وقت مناسب لتعيد شفافها ويحدث التكيف الفسيولوجي الإيجابي طبقا لمبدأ إستعادة الشفاء ، ولو كانت فترة الراحة بين الحركتين قصيرة جدا فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء والوصول لمستوى عالى من القوة العضلية قبل إستثارتها مرة أخرى . (٥ : ٢١)

- تصميم البرنامج التدريبى :

إتفق كلا من عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) على تخطيط البرنامج التدريبى من خلال تقسيمه إلى فترات تدريب أو ما يعرف باسم دورات التدريب **Cyclin or Periodization** وهو أحد أشكال التخطيط الطويل الأجل ، وهو يتأسس على افتراض أن هناك ثلاث مراحل لتكيف اللاعب عندما يجد مثيرا تدريبيا ضاغطا أول هذه المداخل هو الإجهاد العضلى فعندما يخضع الجسم لمثير تدريبى جديد يحدث الألم العضلى ويتناقص الأداء فعليا .

والمرحلة الثانية هى التكيف مع هذا المثير التدريبى الجيد ويزيد الأداء فى المرحلة الثالثة يكون الجسم قد تكيف بالفعل مع هذه الإثارة التدريبية وإذا لم يتم التدرج الملائم بهذا المثير فإن الأداء قد يتناقص إذ أن المفتاح للتنمية المستمرة للصفات البدنية هو تغيير المثير التدريبى .

وهذه الفترات الرئيسية والتي اشتقت أسماؤها من خصائص التدريب فى كل منها بمثابة خطوط عريضة للتدريب المكثف لإعداد اللاعبين ونقطة البداية هى التدريبات العامة ذات الشدة المنخفضة والحجم الكبير ثم يتم التقدم إلى التدريبات الخاصة ثم التدريبات الخاصة جدا ذات الشدة الأعلى فالأعلى كلما تقدم البرنامج ،

وهذه التغيرات فى الشدة والحجم سوف تؤثر فى الجهاز العصبى المركزى ونسبة إستجابات ايجابية منظورة بدرجة متزايدة .

ومن هنا يمكن تقسيم البرنامج التدريبى إلى ثلاث فترات رئيسية :

أ - فترة التأسيس **Foundation** .

ب- فترة الإعداد **Preparation Period** .

ج- فترة ما قبل المنافسات **Pre- Competition Period** .

أولا : فترة التأسيس :

فترة التأسيس هى فترة بناء الأساس البدنى والمهارى الخاص بالبرنامج وهى أساس الإنطلاق للنشاط المتزايد الشدة وهى تمثل قاعدة هرم التدريب وتبدأ هذه الفترة بالتعرف على نقاط الضعف بإستخدام الإختبارات والقياسات البدنية والمهارية المختلفة بالإضافة إلى الملاحظة الشخصية وهذه الفترة المبكرة من التدريب سوف تهيئ الرياضى لتنمية القوة والقدرة بكيفية وشدة عالية .

ثانيا : فترة الإعداد :

وهى الفترة التالية لفترة التأسيس وتعد المرحلة الثانية فى هرم التدريب وفى بدايتها تزيد كل من الشدة والحجم إلى مستوى متوسط وذلك لتهيئة الجسم للعمل الأكثر شدة فى الفترة التالية وفترة الإعداد تسمى أيضا بفترة تنمية القوة الأساسية وتهدف إلى تطوير القوة القصوى للمجموعات العضلية العاملة فى النشاط .

ثالثا : فترة ما قبل المنافسات :

فى فترة ما قبل المنافسات والتى تسمى بفترة القوة والقدرة يصل اللاعب إلى قمة القوة والقدرة والصفات البدنية الأخرى وكذلك المهارات الأساسية المستخدمة فى البرنامج وهى فترة العمل ذو الشدة العالية وفيها تصبح كل التمرينات خاصة جدا

باللعبه ولهذا يتم إلغاء التدريبات المساعدة فى هذه الفترة وتزيد الأوزان مع أداء التمرينات المهارية بأقصى سرعة ممكنة وفى هذه الفترة الحاسمة يحدث زيادة هائلة فى القدرة العضلية . (٣٣ : ٢٣٦)

ثانيا : الدراسات المرتبطة :

يتم عرض وتحليل للدراسات السابقة التي أمكن التوصل إليها والتي أجريت في مجال الدراسة الحالية والتي تلقى الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث الحالي وتبرز نواحي القوة والضعف في الدراسات الأخرى فيما يتصل بمشكلة البحث ، عينة البحث ، المنهج المستخدم ، تحديد الاختبارات المستخدمة والتي تتناسب مع هذه المرحلة السنية ، تصميم البرنامج المقترح هذا بالإضافة إلى تحديد أهمية البحث الحالي بالنسبة للبحوث الأخرى في مجال تنمية الدفاع في كرة السلة وأيضا إمكانية استفادة الباحث من نتائج هذه الدراسات في مناقشة ما قد توصل إليه من نتائج .

وقد تناول الباحث الدراسات التي أجريت في الفترة من ١٩٨٥ م : ٢٠٠٠ م وهي كالتالي :

١- دراسة محمد عبد الرحيم إسماعيل (١٩٨٥) :

- عنوان الدراسة :

" تأثير تنمية جلد القوة المميزة بالسرعة على أداء الدفاع الفردي في كرة السلة " .

- أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير جلد القوة المميزة بالسرعة على أداء الدفاع الفردي في كرة السلة .
- معرفة تأثير تغيير نسبة وزن الأثقال للجسم على كل من جلد القوة المميزة بالسرعة وأداء الدفاع الفردي في كرة السلة .

- المنهج :

يستخدم الباحث المنهج التجريبي .

- العينة :

إشتملت عينة الدراسة على (٣٠) لاعب كرة السلة بنادى الإتحاد السكندرى و نادى الأوليمبى .

- الأدوات :

ملعب كرة السلة - أشرطة قياس - أقماع - جهاز الدفاع - كرات سلة .

- أهم النتائج :

أدى إستخدام البرنامج المهارى إلى تحسن فى عنصر جلد القوة المميزة بالسرعة والأداء الدفاعى الفردى فى كرة السلة . (٤٤)

٢- دراسة محمد عبد الرحيم إسماعيل (١٩٨٧) :

- عنوان الدراسة :

" دراسة تحليلية لفاعلية الدفاع الفردى ضد التصويب لدى الفرق الأفريقية لكرة السلة " .

- أهداف الدراسة :

التعرف على مدى فاعلية الدفاع الفردى ضد التصويب لفرق المقدمة والمؤخرة للاعبى كرة السلة .

- المنهج :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى .

- العينة :

إشتملت العينة على ١٠ فرق من دول أفريقيا فى البطولة رقم ١٢ عام ٨٣ .

- الأدوات :

كاميرا فيديو - استمارات تحليل بيانات .

- أهم النتائج :

- إرتفاع نسبة الأداء الدفاعى السلبى عن الأداء الدفاعى الإيجابى .
- ظهور فروق فى متغير كتم الكرة والاستحواذ عليها لصالح فرق المقدمة عن فرق المؤخرة .
- ظهور متغير فى التصويب وإصابة السلة بين فرق المقدمة والمؤخرة . (٤٦)

٣- دراسة عبد العزيز أحمد النمر (١٩٨٩) :

- عنوان الدراسة :

" دراسة عاملية للرشاقة فى كرة السلة " .

- أهداف الدراسة :

التعرف على تأثير عنصر الرشاقة وأهميته فى أداء المهارات الهجومية والدفاعية للاعبى كرة السلة .

- المنهج :

تم تحليل البيانات عمليا باستخدام أربعة طرق مختلفة للتحليل العاملى هى مكونات الأساسية ، والتحليل العاملى ألفا وتحليل الصور والتحليل العاملى المقنن واستخدام كل من أسلوبى التمرير المتعامد والمسائل مع كل طريقة .

- العينة :

اشتملت العينة على ٦٠ من الشباب تحت ١٩ سنة بمنطقة القاهرة والجيزة لكرة السلة .

- الأدوات :

كاميرا فيديو - ساعة إيقاف - استمارات تسجيل بيانات .

- أهم النتائج :

- القدرة على تغيير الاتجاه فى خطوط مستقيمة أو متعرجة .

- القدرة على التوافق الجيد للحركات التى يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها .
- القدرة على تغيير أوضاع الجسم فى الهواء . (٢٧)

٤- دراسة وفاء محمد صلاح الدين (١٩٨٩) :

- عنوان الدراسة :

" علاقة المهارات الهجومية والدفاعية بمتطلبات أدائها البدنى للاعبات كرة السلة " .

- أهداف الدراسة :

- التعرف على تأثير المتطلبات البدنية الخاصة بكرة السلة على المهارات الهجومية .

- التعرف على تأثير المتطلبات البدنية الخاصة بكرة السلة على المهارات الدفاعية

- المنهج :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وأختيرت العينة بالطريقة العمدية .

- العينة :

اشتملت العينة على عدد ٢٠ لاعبة من الفريق القومى للناشئات تحت ١٩ سنة للموسم الرياضى ٨٦ / ٨٧ .

- الأدوات :

ملعب كرة سلة قانونية - ساعة إيقاف - كرات سلة - أشرطة قياس - إستمارة تسجيل .

- أهم النتائج :

- الصفات البدنية المساهمة فى مهارة المحاور هى الرشاقة والسرعة والتوافق والمرونة .

- الصفات البدنية المساهمة فى مهارة التصويب هى المرونة والرشاقة والدقة .
- الصفات البدنية المساهمة فى مهارة الخطوات الدفاعية هى القدرة العضلية للرجلين والرشاقة والتوافق الدورى التنفسى .
- الصفات البدنية المساهمة فى مهارة المتابعة الدفاعي هى القدرة العضلية للرجلين والذراعين والرشاقة والمرونة والتوافق .
- الصفات البدنية المساهمة فى مهارة الدفاع ضد رجل الارتكاز هى القدرة العضلية للرجلين ، الرشاقة ، السرعة ، التوافق . (٥٧)

٥- دراسة سامى محمد على (١٩٩٠) :

- عنوان الدراسة :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء الدفاعي للفريق القومى للأنسات لكرة اليد .

- أهداف الدراسة :

وضع برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الأداء الدفاعي للفريق القومى للأنسات لكرة اليد .

- المنهج :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذو القياس القبلى والبعدى .

- العينة :

لاعبات المنتخب القومى لكرة اليد وعددهم ١٦ لاعبة .

- الأدوات :

أشرطة قياس - ساعة إيقاف - كرات يد - استمارات لتسجيل .

- أهم النتائج :

فاعلية البرنامج المقترح من حيث :

- تحسن سرعة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة أو بدون كرة .
- التركيز فى البرنامج على الدفاع الفردى أدى إلى إرتفاع مستوى الأداء الفردى للاعبات مما مكنهن من الدفاع على أكثر من خط وكذلك الدفاع بالملازمة .
- (رجل لرجل)
- إرتفاع مستوى حركات الرجلين بصفة عامة وتحمل الأداء بصفة خاصة .
- إكتساب روح الفريق وشراسة الدفاع التى وضحت من خلال الأداء الدفاعى .
- استعمال حركات الذراعين فى تدريبات البرنامج المختلفة مع الأداة لتحركات الرجلين أدى إلى اللعب على خط سير الكرة بصورة إيجابية . (٢١)

٦- دراسة محمد عبد العزيز سلامة ، محمد عبد الرحيم (١٩٩٢) :

- عنوان الدراسة :

" دراسة تحليلية لفاعلية الدفاع الفردى ضد التصويب فى كرة السلة .

- أهداف الدراسة :

- تصنيف الاحتمالات الإيجابية والسلبية للدفاع الفردى ضد التصويب فى كرة السلة .
- تقويم الدفاع الفردى ضد التصويب فى كرة السلة .
- دراسة العلاقة بين مستوى فرق المقدمة والمؤخرة وفعالية دفاعها الفردى ضد التصويب .

- المنهج :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى المسحى .

- العينة :

أجريت الدراسة على (٢٥٠٩) محاولة دفاعية فردية ضد التصويب قام بأدائها (١٢٠) لاعب يمثلون عشر فرق لموسم ٩٢/٩١ .

- الأدوات :

قام الباحث بتصميم استمارة ملاحظة وذلك لمتابعة تسجيل المحاولات الدفاعية ضد التصويب .

- أهم النتائج :

- إنخفاض فاعلية الأداء الدفاعي الفردي ضد التصويب للاعبى كرة السلة .
- هناك علاقة بين ترتيب الفرق وفاعلية الدفاع الفردي ضد التصويب حيث كانت نسبة الأداء الإيجابي لمجموعة فرق المقدمة أعلى منها نسبيا عن مجموعة فرق الوسط والمؤخرة على التوالي .
- يختلف ترتيب الاحتمالات الفردية الإيجابية والسلبية للدافع ضد التصويب تبعا لإختلاف مستوى الفرق (مقدمة - وسط - مؤخرة) . (٤٩)

٧- دراسة أحمد عبد الله الروبى (١٩٩٦) :

- عنوان الدراسة :

" تأثير تمارينات المنافسة بإستخدام الأثقال على الأداء المهارى للناشئين تحت ١٤ سنة فى كرة السلة " .

- هدف الدراسة :

التعرف على تأثير البرنامج على الأداء المهارى وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة .

- المنهج :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة .

- العينة :

فريق كرة السلة بنادى القناة تحت ١٤ سنة .

- الأدوات :

إختبارات بدنية - إختبارات مهارية - ساعة إيقاف - كرات سلة .

- أهم النتائج :

إستخدام الأثقال بنسبة من وزن الجسم من خلال التمرينات المنافسة يرتقى بالأداء المهارى والبدنى فى كرة السلة . (٥)

٨- دراسة أسعد على أحمد الكيكى (١٩٩٨)

- عنوان الدراسة :

" دراسة تحليلية لفاعلية أداء واجبات الدفاع الفردى ضد التصويب لاعبى كرة السلة " .

-- أهداف الدراسة :

التعرف على أداء بعض واجبات الدفاع الفردى ومدى فاعليتها ضد التصويب لدى لاعبى كرة السلة .

- المنهج :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى المسحى .

- العينة :

تم ملاحظة بعض مباريات فرق الدوري الممتاز وهي (الاتحاد - الأهلي)
(الأهلي - الزمالك) (الأهلي - الجزيرة) (الاتحاد - الزمالك) .

- الأدوات :

إستخدم الباحث إستمارات الملاحظة للأداء الدفاعي .

- أهم النتائج :

- إرتفاع نسبة فعالية الدفاع الفردي ضد التصويب للبطولة العربية عن البطولة
الأفريقية .

- إرتفاع نسبة فعالية الدفاع الفردي ضد التصويب لفرق الأندية المصرية عن فرق
الأندية الأفريقية .

- إرتفاع نسبة فعالية الدفاع الفردي ضد التصويب في الشروط الأول عن الشوط
الثاني لفرق الأندية المصرية والإفريقية المشاركين في البطولة الأفريقية . (٨)

٩- دراسة على الصغير سعيد حسن (١٩٩٨) :

- عنوان الدراسة :

" دراسة فعالية الدفاع الضاغظ ضد التمرير والمحاور في كرة السلة " .

- أهداف الدراسة :

- التعرف على فعالية دفاع رجل لرجل الضاغظ ضد التمرير والمحاور في أماكن
الملعب المختلفة .

- التعرف على فعالية دفاع المنطقة الضاغظ ضد التمرير والمحاور في أماكن
الملعب المختلفة .

- المقارنة بين فعالية كل من دفاع المنطقة ورجل لرجل ضد التمرير والمحاور .

- المقارنة بين مستوى أداء الفرق المصرية والفرق الإفريقية فى الدفاع عن المنطقة الضاغطة ودفاع رجل لرجل الضاغط ضد كل من التمرير والمحاورة .

- المنهج :

استخدم الباحث المنهج الوصفى المسحى .

- العينة :

أجريت هذه الدراسة على (٢٨) مباراة رسمية (١٤) مباراة للدورى الممتاز (١٠) مباريات للبطولة الأفريقية (٤) مباريات تمهيدية للبطولة الإفريقية .

- الأدوات :

قام الباحث بتصميم استمارة ملاحظة سلبية وإيجابية الدفاع الضاغط ضد التمرير والمحاورة فى أماكن الملعب المختلفة .

- أهم النتائج :

- إنخفاض فاعلية الدفاع رجل لرجل الضاغط ضد المحاورة حيث بلغت نسبة الفاعلية للدفاع الناجح فى كل الملعب (٣٦,٩%) وفى ثلاث أرباع الملعب (٠٤٧,١%) وارتفعت فى نصف الملعب (٥٧%) وفى ثلثى الملعب . (٧٠,٥%)
- فاعلية دفاع رجل لرجل الضاغط ضد المحاورة أفضل منها ضد التمرير وذلك فى أماكن الملعب المختلفة .

- إنخفاض فاعلية الدفاع عن المنطقة الضاغطة ضد التمرير حيث بلغت نسبة الفاعلية للدفاع الناجح فى كل الملعب (١٤,٧%) .

- إرتفاع فاعلية الدفاع عن المنطقة الضاغطة ضد المحاورة حيث بلغت نسبة الفاعلية للدفاع الناجح فى كل الملعب (٧٩,١%) . (٣٥)

١٠- دراسة محمد عبد الرحيم إسماعيل (١٩٩٨) :

- عنوان الدراسة :

" دراسة تحليلية لفاعلية الإعاقة الدفاعية للاعبى الارتكاز فى كرة السلة " .

- أهداف الدراسة :

- التعرف على نسب فعالية الإعاقة الدفاعية بعد التصويب للفرق المصرية والعربية والإفريقية .
- مقارنة فعالية الإعاقة الدفاعية بعد التصويب بين الفرق المصرية والعربية .

- المنهج :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى المسحى .

- العينة :

أجريت الدراسة على عدد (٤٠) لاعب إرتكاز يمثلون (١٠) فرق مصرية وعربية وأفريقية هى الاتحاد - الجزيرة - الزمالك - الزهراء التونسى - الرياضى المغربى - الملعب التونسى - الهلال السعودى - جنوب أفريقيا - وسط أفريقيا - مالى (.

- الأدوات :

جهاز فيديو - إستمارات تحليل .

- أهم النتائج :

- إنخفاض درجة فعالية الإعاقة الدفاعية ونسبها المئوية للاعبى ارتكاز الفرق المصرية والعربية والإفريقية .
- تفوق لاعبى الارتكاز للفرق الأفريقية على لاعبى الارتكاز للفرق المصرية .
- تفوق لاعبى الارتكاز للفريق المصرى على لاعبى الارتكاز للفرق العربية .

- إرتفاع درجة فاعلية الإعاقة الدفاعية ونسبتها المئوية خلال الشوط الثانى للاعبى إرتكاز الفرق الأفريقية . (٤٧)

١١- دراسة داليا محمد أبو النصر العرابى (١٩٩٨)

- عنوان الدراسة :

" دراسة تحليلية لفاعلية مهارات الأداء الدفاعى فى كرة السلة وعلاقتها بنتائج المباريات " .

- أهداف الدراسة :

التعرف على نسب أداء المهارات الدفاعية فى كرة السلة وتأثيرها على نتائج المباريات .

- المنهج :

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفى واختارت العينة بالطريقة العمدية .

- العينة :

اشتملت العينة على عدد ٧٢ لاعبة من الفرق المشتركة فى البطولة العربية (٧) لكرة السلة للسيدات المقامة بتونس عن الفترة من ٣/١٦ إلى ٣/٣٠ .

- الأدوات :

كاميرا فيديو - إستمارة تحليل بيانات .

- أهم النتائج :

- إحتلت مهارة كتم الكرة الترتيب الأول فى الفاعلية وقد نجح المدافعين بأدائها فى منع التصويب بنسبة عالية .

- حازت مهارة الدفاع المزدوج ، الخطوات الدفاعية ، المركز الدفاعي ، الدفاع ضد التمرير وإستطاعت اللاعبات عن طريقهم منع المدافع من الإستحواذ أو التمرير أو المحاورة بفاعلية . (٢٠)

١٢- دراسة عمرو عبد اللاه عبد القادر حسن (١٩٩٩) :

- عنوان الدراسة :

" تأثير برنامج لتدريب الرشاقة على الأداء الدفاعي فى كرة السلة .

- أهداف الدراسة :

- وضع برنامج لتنمية الرشاقة للاعبى كرة السلة .

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الأداء الدفاعي فى كرة السلة .

- المنهج :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

- العينة :

تم تطبيق البحث على فريق ١٦ سنة بنادى الزهور والمسجلين للموسم الرياضى ١٩٩٨ - ١٩٩٩ واشتملت العينة على ١٥ لاعب .

- الأدوات :

كرات السلة - ساعة إيقاف - أشرطة قياس - أقماع - ملعب كرة سلة قانونى .

- أهم النتائج :

- البرنامج المقترح أدى إلى تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبى كرة السلة للناشئين .

- إن تنمية صفة الرشاقة تعمل على تحسين الأداء الدفاعي للاعبى كرة السلة .

- وجود فروق دالة بين القياسات النهائية والقياسات القبلية لصفة الرشاقة والأداء

الدفاعي . (٣٨)

١٣ - دراسة إنجى عادل متولى (٢٠٠٠) :

- عنوان الدراسة :

" دراسة تحليلية للطرق الدفاعية فى مباريات كرة السلة " .

- أهداف الدراسة :

دراسة أكثر الطرق الدفاعية شيوعاً ونسبة نجاح كل منها لدى فرق المقدمة للدورى العام المصرى لكرة السلة .

- المنهج :

اشتملت عينة الدراسة على عدد (٢٠) مباراة للأندية التى وصلت إلى الدور النهائى للدورى العام الممتاز رجال وهى الاتحاد السكندري - الأهلى - الزمالك - الجزيرة - المقاولون .

- الأدوات :

إستمارات تحليل الطرق الدفاعية - جهاز فيديو .

- أهم النتائج :

- وجود علاقة بين الترتيب النهائى لفرق كرة السلة وأداءات طرق الدفاع .
- أكثر الطرق الدفاعية شيوعاً واستخدام طريقة رجل لرجل لدى فرق كرة السلة المصرية . (١١)

- تحليل الدراسات المرتبطة :

من خلال عرض الباحث للدراسات المرتبطة فقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات فى تحديد بعض النواحي الإجرائية للبحث وهى :

- بالنسبة للدراسات التى تناولت البرامج التدريبية فى الدفاع أجريت هذه الدراسات فى الفترة من ١٩٨٥ م : ١٩٩٩ م وقد كان هدف هذه الدراسات تصميم برامج خاصة بالدفاع وتأثيرها على مستوى الأداء للاعبى كرة السلة مثل دراسة عمرو

عبد اللاه (١٩٩٩) محمد عبد الرحيم (١٩٨٥) سامى محمد على (١٩٩٠) وقد كانت هذه الدراسة فى كرة السلة .

- وكانت دراسة كلا من وفاء محمد صلاح الدين (١٩٨٩) وأحمد عبد الله الروبى (١٩٩٦) تهدف إلى التعرف على تأثير المتطلبات البدنية والتدريب بالأثقال على المهارات الهجومية والدفاعية فى كرة السلة .

- وإستخدمت الدراسات السابقة المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة أو المجموعتين مما أفاد الباحث فى تحديد الأسلوب المنهجى المناسب لطبيعة الدراسة الحالية .

- أما بالنسبة لعينة البحث فاختلفت من حيث النواحي العمرية فنجد أن عمرو عبد اللاه (١٩٩٩) كانت عينة بحثه تحت ١٦ سنة وكانت عينة محمد عبد الرحيم (١٩٨٥) تحت ٢١ سنة وكانت عينة سامى محمد على (١٩٩٠) تحت ١٦ سنة وكانت عينة وفاء محمد صلاح الدين تحت ١٩ سنة وكانت عينة أحمد عبد الله الروبى تحت ١٤ سنة وإستفاد الباحث فى تحديد عينة الدراسة الحالية بصورة إيجابية حيث أن الدفاع الفردى يفترض أن يكون مناسباً فى أن يتم تعليمه فى مراحل مبكرة كذلك إطمئن الباحث أن برنامج التدريب بالأثقال يكون مناسباً للمرحلة المقترحة أسوة بدراسة أحمد الروبى (١٩٩٩) كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة فى التخطيط للبرنامج الحالى بما يتناسب مع موضوع الدراسة .

- أما بالنسبة للدراسات التى تناولت المنهج الوصفى وذلك فى الفترة من ١٩٨٧ م : ١٩٩٨ م .

- إستخدمت هذه الدراسات المنهج الوصفى لمناسبتة لطبيعة الدراسة وبالنسبة للعينة فقد تباينت بصورة واضحة فهناك دراسات استخدمت العينة من فرق الدورى الممتاز مثل دراسة محمد عبد الرحيم (١٩٨٧) محمد عبد العزيز سلامة محمد عبد الرحيم (١٩٩٢) على الصغير (١٩٩٨) أسعد الكيكى (١٩٩٨) إنجى عادل متولى (٢٠٠٠) وفاء محمد صلاح (١٩٨٩) داليا أحمد أبو النصر (١٩٩٨) .

ونجد أن هذه الدراسات قد اختلفت في مجتمع عينة كل بحث فبعضها أجرى على فرق تلعب في الدوري الممتاز والبعض أجرى على فرق اشتركت في بطولات إفريقية وبعضها على فرق عربية وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة بالاستثمارات الخاصة بالتحليل الخاص بالمباريات وذلك حتى يتمكن الباحث من عمل إستمارة تحليل دفاع فردى .

أوجه الإستفادة من الدراسات المرتبطة :

- تحديد الصفات البدنية المساهمة في الدفاع الفردى .
- البرامج الخاصة بالدفاع تعمل على رفع مستوى الأداء الفردى بصورة إيجابية .
- الاهتمام بعنصر الرشاقة فى بناء أى برنامج دفاعى .
- استخدام الأثقال يؤدى إلى الإرتقاء بالأداء المهارى والبدنى .
- ساعدت هذه الدراسات فى تحديد الإختبارات المهارية والبدنية وكذلك التعرف على الطرق المناسبة فى تحليل المباريات .
- ساعدت الباحث فى إختبار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة .
- ساعدت الباحث فى بناء برنامج الإثقال المقترح .
- أشارت الدراسات السابقة إلى أنه لا توجد دراسة تناولت برامج تنمية الدفاع الفردى فى كرة السلة بصورة شاملة .