

الفصل الأول

"الإطار العام للبحث"

- مشكلة البحث والحاجة إليه

- أهداف البحث

- فروض البحث

مشكلة البحث والحاجة إليه :

أصبحت كرة السلة الآن ، وفي كثير من دول العالم منافسا لكرة القدم من حيث الجذاب أكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين ، وذلك لما تمتاز به تلك اللعبة من إيقاع سريع ومناورات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة شوطي المباراة . وأيضا لكثرة عدد الأهداف التي تسجل في المباراة بالمقارنة باللعاب الأخرى .

ونظرا لإنتشار لعبة كرة السلة وتطورها السريع فقد أصبح من الضروري أن تزاد الضاية بإعداد فرقها ، وأن تتطور برامج وأساليب هذا الإعداد وفقا لأحدث التطورات . وفي إطار ما قد يتقرر من تعديلات في قوانين اللعبة .

وحيث أن التصويب هو المرحلة الأساسية لهجوم أي فريق ، وهو الوسيلة لإحراز النقاط .. الأمر الذي يقتضي من اللاعبين إتقانهم مختلف أنواع التصويب ، وعدم إحتسابهم على نوع معين من التصويب .

ولقد سر التصويب كمهارة هجومية بتطورات كثيرة تشميا مع تطور أساليب الدفاع حيث حدد قانون اللعبة أحمية الفريق المهاجم في الإحتفاظ بالكرة لفترة أقصاها ٢٠ ثا يحاول خلالها إصابة سلة الفريق المدافع ، والذي بدوره يعزل دون إتمام الفريق المهاجم لهجومه خلال هذه الفترة مستخدما في ذلك أساليب مختلفة من الدفاع بالإضافة إلى إرتفاع أطوار اللاعبين وإرتفاع مستوى أداء المهارات الدفاعية .. الأمر الذي أدى إلى صعوبة التصويب عن قرب مما ساهم بقدر كبير في إبراز أهمية التصويب عن بعد .

من هنا ظهرت ضرورة إضافة بعض التعديلات لقانون اللعبة بما يتناسب مع هذا التطور في أساليب اللعبة ، وقد تم ذلك خلال الدورة الأولمبية الرابعة والخمسين . والتي أقيمت بمدينة " لوس أنجلوس " عام ١٩٨٤ حيث نص قانون اللعبة على منح الفريق ثلاث نقاط في حالة نجاح التصويب من خارج قوس بعد ٦.٢٥ متر عن مركز حافة السلة .

ومن هنا ظهرت أهمية الحاجة إلى التصويب الثلاثي كإحدى المهارات الأساسية في كرة السلة بعد أن ظهرت فاعليتها على نتائج المباريات ، فاللاعب الذي يجيد أداء مهارة التصويب الثلاثي يصبح لاعب مميز حيث أنه يستطيع بمضل إتقان هذه المهارة أن يساهم بغير كبير في فوز فريقه ، وخاصة في الأوقات الحرجة من المباراة .

إلا أن طبيعة أداء هذه المهارة يحتاج إلى تحمل عبء بدني كبير حيث تتطلب قدراً كبيراً من العناصر البدنية والفنية ، تختلف عن متطلبات أداء أنواع التصويب الأخرى مما يستلزم التخطيط للتدريب على أسس علمية سليمة والإتجاه إلى وضع برامج تدريبية جيدة تفي بمثل هذه المتطلبات للاعبين واللاعبات .

الأمر الذي دعا الباحثة كإحدى العاملات في مجال التدريس لمادة كرة السلة لتتغير في وسيلة لتحصين أداء مهارة التصويب الثلاثي لطلبات النصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وذلك بوضع برنامج تدريب مقترح يمكن عن طريقه تنمية تلك المهارة ، والتي تختلف متطلبات الأداء فيها عن أنواع التصويبات الأخرى .
وبالتالي يمكن التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح بالإضافة إلى التعرف على تأثير بنية المهارات بتضمن وتنمية هذه المهارة .

ومن هنا يمكن توقع تطورات جديدة في المانون ، وأساليب اللعبة ما دام التنافس قائماً بين الدفاع والهجوم ، فقد نصل إلى تصويبية من مواقع أكثر بعداً عن حلقة السلة ، تحتسب بأكثر من ثلاث نقاط مما قد يستوجب البحث والدراسة حول المتطلبات البدنية والفنية الجديدة .

أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى :-

١- وضع برنامج تدريب مقترح للتصويب من منطقة الثلاث نقاط .

٢- التعرف على تأثير البرنامج على كل من :

- أ- مهارة التصويب من منطقة الثلاث نقاط .
- ب- بعض مهارات كرة السلة (التصويب - التمير - المحاورة)
- ج- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب الثلاثي (القدرة العضلية -
الدقة - التوازن - التوافق العصبي العضلي - السرعة الحركية - القوة
الرشاقة - المرونة)

فروض البحث :

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على متغيرات الدراسة سابقة الذكر حيث
- ١- توجد فروق دالة إحصائية في مهارة التصويب من منطقة الثلاث نقاط بين مجموعتي
البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية في بعض مهارات كرة السلة (التصويب - التمير -
المحاورة) بين مجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة لتصويب الثلاثي
(القدرة العضلية - الدقة - التوازن - التوافق العصبي العضلي - السرعة الحركية -
القوة العضلية - المرونة - الرشاقة) بين مجموعتي البحث لصالح المجموعة
التجريبية .