

الفصل الأول

١/٠ مقدمة البحث

١/١ مشكلة البحث وأهميته

٢/١ أهداف البحث

٣/١ فروض البحث

٤/١ المصطلحات المستخدمة

١ / المقدمة :

يلعب التقدم العلمى دوراً هاماً فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة فى طرق التعليم والتدريب ، وأصبح التدريب الرياضى يتحقق على أسس علمية تخضع فى جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية .

ويشير نبيل عبد المقصود صالح ١٩٩٤ إلى أن كرة السلة تحتل مركزاً متقدماً بين الألعاب التى يتم التنافس فيها على المستوى الدولى والمحلى حيث تطورت تطوراً كبيراً من النواحي القانونية والفنية والخططية منذ نشأتها وحتى يومنا هذا مقارنة بمثيلاتها من الرياضات الأخرى فأصبح لا يمر اجتماع للاتحاد الدولى لكرة السلة عقب كل دورة أولمبية إلا ويحدث تعديلاً جديداً فى القانون يضاف عليها نوعاً من الإثارة والتشويق (٣١ : ٢) .

كما يشير محمد العربى شمعون وعبد النبى الجمال ١٩٩٦ إلى أن التدريب العقلى يقدم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إعداد اللاعب بالطرق المناسبة التى تسهم فى التحكم فى الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل ، ويساعد فى القدرة على التصور العقلى من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلى ، ويساهم فى اكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة فى تطوير المهارات العقلية ، فالتصور العقلى للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة فيها تؤدى إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التى يمكن استخدامها فى تصحيح المهارة عند محاولة الأداء فى الحركات التالية (١٨ : ١٤) .

ويشير محمد ناجى عبد السلام ١٩٩٨ إلى أن تطوير العقل والتدريبات الخاصة به تتساوى فى أهميتها مع تطوير الجانب البدنى والفنى ، حيث أوضحت كثير من الدراسات العلمية أن نسبة كبيرة من الرياضيين ترى أن النجاح والتطور فى أداء الحركة يتوقف على الاتجاه العقلى بشكل كبير لأن اللاعب عقل وجسم ويمكن عن طريق التدريب العقلى تطويره، ولاشك أن أحد الأسباب الهامة والرئيسية لجمود مستوى الأداء الرياضى وعدم تقدمه لملاحقة التطور السريع فى المجال الرياضى أننا أولينا الاهتمام بالفرع (الجسم) وأهملنا الأساس (العقل) (٢٥ : ٥) .

وكذا يشير محمد حسن علاوى ١٩٩٧ إلى أن التدريب العقلى هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركى ويتضمن تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية أو المعرفية مثل تدريب الاسترخاء - التصور العقلى ، الانتباه والإدراك وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات

العقلية العليا التي لا يؤدي فيها اللاعب غالبا أداء حركى فعلى والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل بمحاولة التحكم فى السلوك العقلى (المعرفى) والحركى للاعب والتي تسهم فى التحكم فى القلق والاستثارة والضغط النفسية ، وكذلك مساعدته على سرعة تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب المختلفة والإسهام فى الإعداد النفسى والتعبئة النفسية للاعب قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية (١٩ : ٢٧٤) .

وتشير نجلاء فتحى مهدى ١٩٩٧ أن الاسترخاء يعتبر من المهارات الهامة التى تساعد اللاعب على التحكم وتوجيه استثارته خلال التدريب والمنافسة ، حيث يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون فى تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبى والقلق الذى يصاحب الاشتراك فى المنافسات الهامة والتي يؤدي إلى انقباض عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث الانقباض فى العضلات العاملة فقط - لذا فالاسترخاء هو مفتاح الوصول إلى أفضل طرق الأداء بما تسمح أقصى حدود وقدرات اللاعب (٣٢ : ١٩) .

ويشير محمد العربى شمعون ١٩٩٦ إلى أن التصور العقلى يساعد فى وصول اللاعب لأفضل ما لديه فى التدريب أو المنافسات ومن خلال الاستمرار فى التدريب على التصور العقلى يتم التطوير للدرجة التى يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف ويساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد قبل الدخول فى المنافسات ، ويساهم فى استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل للمهارة قبل الدقيقة الأخيرة على الانطلاق لتحقيق الأهداف ، ويصبح ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح حيث يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء ، واستبعاد التفكير السلبي ، وإعطاء المزيد من الدعم فى الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابى (١٧ : ٢٢٢) .

١ / ١ مشكلة البحث وأهميته :

مع تطور لعبة كرة السلة وتطور فنونها من الجوانب المهارية وزيادة سرعة إيقاع اللعب ودقته ، ومع انبثاق هذا الصراع العنيف ما بين المهاجمين والمدافعين فى غضون أشواط المباراة لاقتناص الفوز أصبح التصويب على السلة من أهم مهارات اللعبة لما يلعبه من دورا رئيسى فى تحديد نتيجة المباراة لصالح أحد الفريقين ، حيث يفوز بالمباراة الفريق الذى يتفوق على منافسه ولو بنقطة واحدة، ويلعب التصويب بأنواعه المختلفة دورا بارزا فى تحديد نتائج المباريات (٢٤ : ٢) .

كما يرى بعض العلماء أن كرة السلة من الألعاب الرياضية التى تعتمد على المهارات الأساسية وخاصة مهارة التصويب ، ونظرا للتطور الهائل فى الخطط الدفاعية أصبح اختراق منطقة السلة أمرا صعبا مما يبرز أهمية التصويب البعيد وبعد التعديل فى مواد القانون باحتساب الرمية من خارج قوس يبعده ٦,٢٥م من أسفل مركز الحلقة بثلاث نقاط ... أصبح من المهارات الحاسمة فى المباراة ونظرا لبعد المسافة فإن اللاعب يحتاج العديد من القدرات البدنية مثل القدرة العضلية للذراعين والرجلين والرشاقة والتوازن والدقة .

ويرى ثروت محمد الجندى ٢٠٠٥ أنه بالنظر إلى الواقع الحالى لكرة السلة المصرية فنجد أنها تعاني من مشاكل فنية كثيرة ابتعدت بسببها عن المستوى العالمى وكذا المستوى الأفريقى حيث فقدت عرشها الأفريقى منذ عام ١٩٨٣ ولم تتأهل للأولمبياد أو كاس العالم منذ عام ١٩٩٠ ، وأصبح تراجع الفرق المصرية عن جميع البطولات العالمية أمرا متوقعا وكذلك تراجع ترتيبها الأفريقى (٧ : ٢) .

وعلى الرغم من أهمية التصويبة الثلاثية إلا أنها مازالت بعيدة عن المستوى المطلوب وذلك لقلة عدد اللاعبين الذين يجيدون أداء هذه المهارة من منطقة الثلاث نقاط ، ونظرا لأن التصويب الثلاثى يتم من مسافات بعيدة عن الحلقة وأن دفاعات الفرق المنافسة لا تتيح فرصة سهلة للمصوبين لاستخدام هؤلاء المدافعين لأساليب الدفاع الضاغطة سواء الدفاع رجل لرجل أو الدفاع عن المنطقة مما يصعب من مهام المصوبين .. ومن ثم لوحظ انخفاض معدلات دقة التصويب البعيد للاعبين المصوبين خاصة الناشئين رغم أهمية القيمة الفعلية لتلك التصويبة حيث تحتسب بثلاث نقاط كاملة يمكن أن تغير من نتيجة المباراة تماما .

ومن خلال خبرات الباحث فى الممارسة والتدريب لاحظ قصورا فى تعليم وعدم إتقان التصويبة الثلاثية رغم أنها من المهارات الأساسية الهامة والحاسمة فى نتائج المباريات إلا أن

اللاعب يجد صعوبة فى تعليم وإتقان هذه المهارة بالصورة الصحيحة نظرا لوجود قصور فى تعليم المهارة فى الصغر .

لذا فإن الحاجة لمثل هذا البحث ملحة وضرورية لتوجيه نظر المدربين واللاعبين إلى التركيز على تدريب التصويبة الثلاثية واستخدام كافة القدرات العقلية أثناء تعليم المهارات الحركية عند ممارستها .

يرى محمد العربى شمعون ١٩٩٦ أن التصور العقلى هو لب عملية التفكير الناجمة وهو عبارة عن " انعكاس الأشياء والمظاهر التى سبق للفرد إدراكها " ، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات ، والأساس الفسيولوجى للتصور هو تلك العمليات التى تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة فى المخ ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدى وظيفة فى عملية التصور ، ويمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة ، ولا يقتصر التصور العقلى على الخبرات السابقة ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل ، فعند وضع استراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط فى العقل ، ويتصور كيفية الإجابة لهذه المواقف لأن الإنسان يمتلك القدرة على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة (١٧ : ٢١٨) .

ولهذا قام الباحث بإجراء البحث الحالى بهدف التعرف على إمكانية استخدام التصور العقلى فى تحسين مستوى دقة مهارة التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة على أمل الوصول إلى نتائج قد تفيد القائمين بالتدريب فى كرة السلة وكذلك المهتمين بشئونها فى إيجاد أفضل الطرق والوسائل للقيام بالتدريب المتكامل .

٢/١ أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتصور العقلى فى تحسين مستوى دقة التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة .
- ٢- تنمية القدرة على التصور العقلى للتصويبة الثلاثية من مواقف مختلفة باستخدام أبعاد البرنامج المقترح .
- ٣- تنمية القدرة على الاسترخاء للتصويبة الثلاثية من مواقف مختلفة باستخدام أبعاد البرنامج المقترح .

١ / ٣ فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى دقة التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى دقة التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى دقة التصويبة الثلاثية ومهارتى التصور العقلى والاسترخاء.

١ / ٤ التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث :

١ - التصور العقلى :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلى للأداء (٦ : ١٣١) .

٢ - الاسترخاء :

عدم أداء أى شئ مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعنى فك أسر العضلات أو إطلاق سراح أى انقباض عضلى أو توتر فى العضلات أو عدم وجود نشاط عضلى تماما (١٩ : ٢٧٥) .

٣ - منطقة تسجيل هدف الثلاث نقاط :

هى المساحة الكلية للملعب ماعدا المنطقة القريبة من سلة الفريق المنافس والتي تتحدد وتشمل ما يلى :

- خطان متوازيان ممتدان من الحد النهائى وعموديان عليه وعلى بعد ستة أمتار وخمسة وعشرون سنتيمترا (٦,٢٥ م) من نقطة تقع على أرض الملعب وتمثل المسقط العمودى لمركز حلقة سلة الفريق المنافس والمسافة بين هذه النقطة والحافة الداخلية لمنتصف الحد النهائى تكون مترا واحدا وخمسمائة وخمسة وسبعون ملليمتر (١,٥٧٥ م) .

- ترسم نصف دائرة بنصف قطر قدره ستة أمتار وخمسة وعشرون سنتيمترا (٦,٢٥ م) مقاسة من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة من نقطة التمرکز (والتي تم تحديدها) وتتقابل مع الخطين المتوازيين (٣٣ : ٨)