

## الفصل الاول

- مقدمة .
- مشكلة البحث .
- أهمية البحث والحاجة اليه .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- المصطلحات المستخدمة في البحث



( ٣ )

المختلفة ، فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الاساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح امكانية تحقيق هذه الابعاد أمرا صعبا .

وكرة السلة تتطلب نوعا معينا من اللياقة البدنية الخاصة التي تختلف في طبيعتها وترتيب مكوناتها عن الانشطة الاخرى .

كما تعتمد اللياقة البدنية أساسا على تكوين جسم الانسان ومساحة عضلاته الكلية التي تشارك في المجهود الرياضى ( ١ : ١٦٧ - ١٦٨ ) .

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت ارتباط النمط الجسمى باللياقة البدنية كدراسة " وارين و السورث Warren and Elsworth " ، ودراسة مور هاوس وميللر " Morhous and Meller " ، ودراسة عائشة رزق ( ١٩٨٧ ) ودراسة مارك وتونر Mark and Tenar ( ١٩٨٢ ) .

كما يلزم تكتيك اللعب الحديث في كرة السلة من جميع اللاعبين المتواجدين في مركز ما اجادة اللعب فيه واستغلاله ، ومن المعروف أيضا أن اللاعب عادة ما يتغير مكانه بتغيير مواقع اللعب وتنقلات الكرة ، ولقد قسمت مراكز اللاعبين في كرة السلة الى ثلاث مراكز توزع عليها الخمس لاعبين ، فهناك مركز القاطع ، مركز الارتكاز ، مركز صانع اللعب ، ولكل مركز من هذه المراكز مواصفات ومتطلبات معينة من الناحية الجسمانية والمهارية والبدنية تفضل أن تكون في كل منها ( ٢ : ٢٤٩ ) .

ومن خلال هذه الدراسة سوف تقوم الباحثة بتحديد النمط المميز لكل من ( صانع اللعب ، القاطع ، الارتكاز ) وكذلك القدرات البدنية الخاصة بكل مركز . وذلك لافادة المجال في اختيار وانتقاء المبتدئات على أسس علمية سليمة وكذلك في اعدادهن وفقا لقدراتهن وامكاناتهن الجسمانية .

لذا تمثلت هذه الدراسة فى كونها استقصاءً علمى موجهة لمحاولة تحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة .

### مشكلة البحث :

تعتبر الاختبارات والمقاييس أدوات هامة من أدوات التقويم فى التربية الرياضية ، وهذا ما نلاحظه فى محاولات الدول المتقدمة لقياس الاستعداد البدنى والقدرات الحركية لدى لاعبي فرقها الرياضية والتي تعطى صورة لمدى فاعلية البرامج واللاعبين خلال النشاط الرياضى .

وكرة السلة من الالعاب التى لها متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الالعاب وعادة تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها فى اللاعبين ، ولا شك أن توفر هذه المتطلبات لدى اللاعبين يمكن أن يعطى فرصة أكبر لاتقان مهارات اللعبة وفنونها-

وقد أشار محمد حسن أبوعبيرة أن اللاعبين فى كرة السلة يتم تقسيمهم الى ثلاث خطوط هم ( لاعبو الخط الامامى - لاعبو الارتكاز - لاعبو الخط الخلفى ) ، وكذلك حدد البناء الجسمانى لمراكز اللعب وكذلك القدرات البدنية الخاصة التى يتميز بها كل مركز . ( ٢٢ : ٨٢ )

ومن خلال احتكاك الباحثة كلاعبة على المستوى المحلى والدولى وكذلك كمدربة لفريق الكلية ومدرسة لمادة كرة السلة لاحظت أنه من الضرورى توفر الانماط الجسمية كأحد الدعائم الواجب توافرها للوصول باللاعبة الى أعلى المستويات الرياضية الممكنة .

والبحوث العلمية فى مجال كرة السلة التى تهتم بعملية الانتقال واعداد المبتدئات تعد قليلة جدا . وبالرغم من ذلك فان تلك البحوث تلعب دورا هاما وحيويا وتعتبر عاملا مؤثرا فى نتائج المباريات ومستويات الفرق .

لذا تقوم الباحثة فى هذه الدراسة بتحديد النمط الجسمى لكل مركز من مراكز اللعب فى كرة السلة وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة .

### أهمية البحث والحاجة اليه :

ان لعبة كرة السلة لها فوائد ومميزات عديدة ، فمن الاهمية بمكان رفع شأن هذه اللعبة والتقدم بمستواها عن طريق العلم القائم على التجربة والبحث والتطبيق فمن الامور التى قد يسهم فى تحقيقها هذا البحث :

- ١- تحديد النمط الجسمى المناسب لكل مركز من المراكز الخاصة بلعبة كرة السلة مما يساعد المدربين على اختيار أنسب الانماط الجسمية الخاصة لكل مركز حتى يكون الناتج من التدريب أفضل .
- ٢- كذلك لاحظت الباحثة أنه بالرغم من كثرة البحوث التى أجراها العلماء فى الخارج ، والباحثين فى الداخل ، ومع كثرة المحاولات التى أجريت لمعرفة علاقة النمط الجسمى بالنشاط الرياضى والصحة والمرض والحالة النفسية وطول العمر والتغذية والحالة الاجتماعية والذكاء وغيرها من المجالات المتعددة وفى حد ود علم الباحثة لم تتعرض أى دراسة لموضوع "تحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب" ومن ثم تبرز الحاجة الى هذا البحث .

٣- قد ينشأ من نتائج هذا البحث تساؤلات تحتاج الى بحوث علمية قد تعمل على النهوض بهذه اللعبة على أساس علمي سليم .

وهذا ما دعا الباحثة للقيام بدراستها حول " تحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة .

### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على :

- ١- النمط الجسمي المميز للاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب ( صانع اللعب ، القاطع ، الارتكاز ) .
- ٢- القدرات البدنية الخاصة لكل من لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب ( صانع اللعب ، القاطع ، الارتكاز ) .
- ٣- العلاقة بين النمط الجسمي والقدرات البدنية الخاصة لكل مركز من مراكز اللعب .
- ٤- تحديد أهم المتغيرات ارتباطا بكرة السلة .

### فروض البحث :

لتوجيه السير في اجراءات البحث وضعت الباحثة الفروض التالية :

- ١- تختلف أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب .
- ٢- تختلف القدرات البدنية الخاصة للاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب .
- ٣- هناك علاقة ايجابية بين النمط الجسمي والقدرات البدنية الخاصة لكل مركز من مراكز اللعب .
- ٤- هناك علاقة ايجابية بين بعض المتغيرات البدنية ،

المصطلحات المستخدمة في البحث :

النمط الجسمي : Somatotype

هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة الاصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما ، ويعبر عنه بثلاثة أرقام متتالية ، يشير الاول منها الى عنصر السمئة ، والثاني الى عنصر العضلية ، أما الثالث فيشير الى عنصر النحافة .

النمط السمين : Endomorphic Type

هو العنصر الاول للشكل الخارجي للشخص ويتميز بوضوح أجزاء الجهاز الهضمي .

النمط العضلي : Mesomorphic Type

هو العنصر الثاني للشكل الخارجي للشخص ويتميز بوضوح الانسجة الناتجة من الوريقة المتوسطة أي العظام والعضلات والنسيج الضام .

النمط النحيف : Ectomorphic Type

هو العنصر الثالث للشكل الخارجي للشخص ويتميز بوضوح الانسجة الناتجة من الوريقة الظاهرة أي الجهاز العصبي والجلد وأعضاء الحس .

النمط العضلي النحيف : Ectomorphic Mesomorph

وهو النمط الذي تغلب فيه سمة العضلية على النحافة .

النمط النحيف العضلي : Mesomorphic Ectomorph

وهو النمط الذي تغلب فيه سمة النحافة على العضلية .

( ٨ )

النمط المثالي : Ideal or allround

هو النمط المتوسط في درجات السمنة والعضلية والنحافة ( ٤١ : ٣٣٧ )

القدرات البدنية الخاصة : Spical Physical Ability

هى القدرات البدنية المرتبطة بطبيعة اللعبة والتي يطلق عليها

اللياقة البدنية الخاصة باللعبة ( تعريف اجرائى ) .