

الفصل الأول

مشكلة البحث

- مقدمة ومشكلة البحث
- أهداف البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

مقدمة ومشكلة البحث:

أن أبرز ما يميز عالمنا المعاصر ذلك التغيير والتطور في جميع جوانب الحياة وفي كافة المجالات وخاصة المجال الرياضي، ومما لا شك فيه أن البحث العلمي يمثل أهمية في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشري في المجالات المختلفة، وتعد الأساليب التكنولوجية الحديثة من الإنجازات العلمية التي أصبح لها تأثير مباشر على حياة الإنسان، فقد أصبحت التكنولوجيا حقيقة واقعة وليس بوسعنا تجاهل هذا الإنجاز العلمي الكبير الذي أصبح له آثار بعيدة المدى على الأنشطة الرياضية، مما يحتم ضرورة التعامل معه وتوظيفه لخدمة هذه الأنشطة.

وتعتبر كرة السلة أحد الأنشطة التي تأثرت بالتطور التكنولوجي الحديث وذلك لارتباطها الوثيق بالعلوم الأخرى ، فنجاح الأداء الفني للاعب كرة السلة يتوقف على مدى ما يتمتع به من قدرات بدنية ومهارية وخططية ونفسية بالإضافة إلى البناء الجسماني السليم، والكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية، كما يلعب حمل التدريب دوراً هاماً في الوصول للاعب إلى تحقيق أعلى المستويات من خلال الآثار الإيجابية التي تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري الوظيفي والذي ينعكس بدوره على أداء اللاعب الخططي ويحدد مستوى إنجازه.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي من العمليات الهامة التي تساعد المدرب على الاقتصاد في الوقت و الجهد ، فهو أولى الخطوات في عملية بناء الهيكل التدريبي كما أنه من أهم الوسائل العلمية الاستراتيجية الهامة في وضع وتنسيق البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى المستوى الرياضي المنشود، لدرجة أنه لا يمكن تحقيق مستوى رياضي عالي إلا إذا تم تخطيط وتوجيه جيد لمستوى الإنجاز.

يتفق كل من بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠) وأبو العلا أحمد (١٩٩٧) ويوسف دهب (١٩٩٤) مع فوكس ايدوارد وآخرون (fox edward) (١٩٩٣) على أن زيادة فاعلية برامج التدريب لن تأتي إلا من خلال تنمية موجهة لنظم إنتاج الطاقة وبالتالي رفع كفاءة جسم اللاعب الوظيفية طبقاً لاحتياجات ومتطلبات الأداء البدني والمهاري في المباريات دون إهدار الوقت و الجهد المبذول في اتجاهات تدريبية أخرى غير مطلوبة في الوقت الراهن (١١:١٠٩-١١٠) (٣٠:١) (٧٧:٥٦) (٣٧-٣٤:٦٢).

ويشير السيد عبد المقصود (١٩٩٢) أن التحمل الهوائي واللاهوائي من أهم الصفات البدنية المساعدة على استمرار الأداء بكفاءة في معظم الأنشطة التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة (٦٧:٧).

ويؤكد كل من بات سوميت وديبي جيننجس (pat summit & Debby Jennings) (١٩٩٦) على أن لعبة كرة السلة تتطلب بذل مستوى عالي من الطاقة لأزمة قصيرة نسبياً على فترات متتالية لفترة زمنية قدرها ٤٠ دقيقة ملعوبة لكي يكمل اللاعب المباراة دون أن يؤثر التعب على مستوى الأداء لذلك لا بد وأن تكون نظم إنتاج طاقة اللاعب متوازنة مع الطاقة المستهلكة من العضلات (٦٣:٧٤).

ويشير شيب سيجمون (chip sigmon) (٢٠٠٣) وليني ويلكنز (Lenny wilkens) (١٩٩٧) أن لاعبي كرة السلة يحتاجون إلى إنتاج طاقة هوائية وطاقة لاهوائية أثناء أداء المباريات ،ويضيف أبو العلا أحمد (١٩٩٧) أن لاعب كرة السلة يحتاج إلى كل من النظامين الهوائي واللاهوائي إلا أنه يحتاج بنسبة أكبر إلى النظام اللاهوائي حيث يساهم بنسبة ٦٠% بينما يساهم النظام الهوائي بنسبة ٤٠% ، بينما يذكر كل من أحمد إبراهيم و يوسف عبد الرسول (٢٠٠١) على أن النظام اللاهوائي يساهم بنسبة ٧٠% و الهوائي بنسبة ٣٠% ، وترى فريال درويش (٢٠٠٣) أن النظام اللاهوائي يساهم بنسبة ٨٠% بينما النظام الهوائي يساهم بنسبة ٢٠% فقط.

(١٨٩:٣١) (٨٥:١) (٤٩:٧٠) (٣:٥٨)

ويوضح أحمد إبراهيم ويوسف عبد الرسول (٢٠٠١) وأبو العلا أحمد (١٩٩٧) أن لعبة كرة السلة تحتاج إلى النظام اللاهوائي المشترك " النظام الفوسفاتي وحامض اللاكتيك " بنسبة ٦٠% من مجمل مقدار الطاقة اللازمة للأداء أثناء المنافسة، وبذلك يتضح أن لاعب كرة السلة يحتاج إلى التحمل اللاهوائي وإنتاج طاقة عن طريق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي أكثر من احتياجه إلى التحمل الهوائي وإنتاج طاقة هوائية، ونظراً للتطور الحادث في لعبة كرة السلة والذي يظهر في المقام الأول بالتعديلات الجديدة في القانون حيث تناقص زمن الهجوم من (٣٠ ث) إلى (٢٤ ث) وأصبح زمن التقدم بالكرة من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الأمامية لا يتعدى (٨ ث) ، وبذلك أصبح على الفريق المهاجم محاولة إنهاء هجومه بسرعة وهذا لن يتأتى إلا من خلال هجوم يتميز بأقل عدد من التمريرات بالإضافة إلى سرعة أدائها ، وبالتالي أصبح الهجوم الخاطف هو الاحتمال الأول الذي يوصى به المدرب فريقه فور استحوازه على الكرة وبالتالي تزايد متوسط عدد الهجمات المطلوب من الفريق أدائها أثناء المباراة، مما أدى إلى إبراز أهمية الهجوم الخاطف باعتباره أول وأسرع

وسيلة لإنهاء الهجمة وإصابة الهدف، ولذلك أصبح من الضروري تدريب اللاعبين على الأداء في ظروف التحمل اللاهوائي من خلال تدريبات تدمج القدرات البدنية والمهارية بصورهم الخطئية الخاطفة والتي تنفذ أثناء المباراة بصورة مقننة وبديناميكية مدروسة لفترات عمل بشدة عالية وراحة مناسبة تؤهلهم إلى استخدام نظام الطاقة اللاهوائية اللاكتيكية بكفاءة طوال زمن المباراة.

(٩٧:٥) (٨٥:١).

وقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها ك لاعبة ومدربة أن مستوى أداء اللاعبين يتناقص في نهاية المباراة بصورة واضحة عنه في بدايتها ، وتعزى الباحثة ذلك إلى عدة أسباب هي أنه قد تكون البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب غير مبنية على الأسس العلمية الصحيحة، أو أن يكون اللاعب قد تم تدريبهم على كل من القدرات البدنية والأداءات المهارية بصورة منفصلة بينما يكون اللاعب مطالب بأدائهم بصورة مدمجة داخل المباراة، وبالتالي لابد أن يتم التركيز على تدريب اللاعبين على المهارات الخاصة بكرة السلة عامة والهجوم الخاطف خاصة ارتباطاً بالقدرات المهارية الخاصة بهذه المهارات وبنفس الشكل الذي يؤدي به أثناء المباراة، حتى يتسنى للاعبين الأداء بفاعلية أفضل حتى نهاية المباراة بالإضافة إلى أنه قد يتلقى اللاعبون هذه التدريبات في اتجاه نظام إنتاج طاقة مختلف عن النظام الذي يستخدمه في المباريات مما يؤثر بالسلب على فاعلية أدائها.

وبعد الاطلاع على المراجع و الدراسات السابقة والرجوع إلى آراء خبراء اللعبة تم إرجاع القصور إلى أن بناء بعض البرامج التدريبية لا يتم بنائها بصورة تتناسب وقدرات اللاعبين ومتطلبات اللعبة البدنية والمهارية (الفردية والجماعية) ومدى ارتباطها بأنظمة الطاقة الأكثر استخداماً في لعبة كرة السلة، مما يجعل اللاعبون يفشلون في الوصول إلى كامل طاقتهم طوال زمن المباراة.

ويعد توظيف الوسائل التكنولوجية (الحاسب الآلي) بصورة مثلى غاية في الأهمية في مجال تدريب كرة السلة سواء بهدف بناء البرامج أو تقويمها.

وتشير وفيقة سالم (٢٠٠١) أن الحاسب الآلي من أهم وأدق الأجهزة التكنولوجية التي حظت باهتمام المتخصصون في العديد من المجالات، كما أنه من الأجهزة المستخدمة لتحليل وعرض ونقل المعلومات بأشكالها المختلفة بالإضافة إلى أنه يوفر الجهد والوقت

(٢٠٧، ١٩١:٥٥).

ويحتاج مدرب كرة السلة إلى العديد من المعلومات والمعارف الدقيقة التي يتم جمعها عن طريق تحليل المباريات، والتي ترجع أهميتها إلى أنها تقدم وصفاً تفصيلياً لحالة اللاعب والفريق أثناء المنافسة، مما يساعد المدرب على إكتشاف نقاط الضعف والقوة لفريقه والفريق المنافس، وبالتالي يستطيع إتخاذ القرارات المتعلقة بتعديل وتطوير خطط فريقه بما يتلائم مع الخطط المضادة الخاصة بالفريق المنافس (١٦٧:٤٣).

وبعد الإطلاع على الأبحاث و الدراسات السابقة وفي حدود علم الباحثة في المجال أن هناك بعض الخبراء الذين تطرقوا لأحد هذه الجزئيات بصورة منفصلة حيث تعرض أحمد كامل مهدي (١٩٩٩) لدمج الأداء البدني بالمهاري في بحث بعنوان " أثر أسلوب مقترح على تطوير الأداء المهاري البدني في كرة السلة " وتعرضت دراسة سعاد جبر وزينب بكر (١٩٩٤) إلى نفس الاتجاه في بحث بعنوان " دراسة معدلات التغيير لتحمل سرعة الأداء لبعض مهارات كرة اليد والسلة ".

بينما تعرض كل من فرناندو تافاريس ونوبيو جوميس (Fernando Tavares& Nubio Gomes) (١٩٩٩) إلى دراسة الأداء الخططي الهجومي في دراسة بعنوان "دراسة العمل الهجومي لفرق ناشئي كرة السلة ذات المستوى العالي" وهو نفس الاتجاه التي تعرضت له دراسة ثناء السيد (١٩٧٣) حيث تناول فاعلية الهجوم الخاطف وكان عنوانها " فاعلية الأداء التكتيكي في كرة السلة لفرق الدرجة الأولى بالإسكندرية " وفي حدود علم الباحثة لاتوجد أى دراسة استخدمت الحاسب الآلي بوصفه من أحدث الأساليب التكنولوجية للاستكشاف وبناء البرامج بطريقة موضوعية.

ومن خلال خبرة الباحثة رأت أهمية بناء برنامج تدريبي مقترح للتحمل اللاهوائي اللاكتيكي حيث يعد المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة والذي يتمثل في تحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة طبقاً لاستكشاف نقاط القصور ونواحي القوة بدقة عن طريق وسيلة تكنولوجية موضوعية دقيقة لمواكبة تقدم العصر، ولكي يتسنى للاعبين أداء خططهم الهجومية بفاعلية خاصة الهجوم الخاطف باعتباره من أهم انواع الهجوم حالياً يجب دمج النواحي البدنية و المهارية معاً في مرحلة الإعداد للوصول إلى أعلى مستوى للأداء الخططي في المباريات، ومن هذا المنطلق جاءت فكرة البحث الحالي وهو " برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقاً للاستكشاف التقني لفاعلية الهجوم الخاطف ".

أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج تدريبي لتحمل سرعة الأداء الهجومي فى كرة السلة.
- ٢- تصميم برنامج حاسب آلى لاستكشاف نقاط القوة والضعف وقياس فاعلية الهجوم الخاطف فى مباريات كرة السلة
- ٣- تصميم اختبار لقياس تحمل سرعة الأداء الهجومي للاعبى كرة السلة.
- ٤- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى على تحمل سرعة الأداء الهجومي لأفراد عينة البحث.
- ٥- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى على فاعلية الهجوم الخاطف لدى أفراد عينة البحث.

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

- ١- الهجوم الخاطف الفعال :
هو هجوم سريع ومفاجئ يتميز بأقل عدد من التمريرات (المهارات) والتفوق العددي للمهاجمين على المدافعين وقبل أن يأخذ المدافعين مواقعهم الدفاعية وينتهى بإحراز هدف أو إجبار المدافع على ارتكاب خطأ.
- ٢- الاستكشاف:

هو أسلوب لملاحظة اللاعبين وتحليل أداء المهارات المستخدمة فى الهجوم الخاطف بطريقة موضوعية وذلك للحصول على معلومات تفيد فى بناء وتحسين وتطوير برامج التدريب.