

## الفصل الأول

### الإطار العام للبحث

- المقدمة ومشكلة البحث.
- أهداف البحث.
- فروض البحث.
- مصطلحات البحث.

## الفصل الأول

### الاطار العام للبحث

#### المقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم في العصر الحديث تطور منقطع النظير في مختلف الميادين الرياضية ، ويقوم هذا التطور على أساس البحث العلمي ، والدراسة الموضوعية الهادفة، ومما لا شك فيه ان البحث العلمي يمثل أهمية في تحقيق التقدم الحضارى والرقى البشرى لمجالات الحياة المختلفة لذا فقد ارتبط التقدم العلمى فى الدول بالتفوق فى المحافل واللقاءات الدولية والعالمية الرياضية.

(١٤ : ٢)

ويذكر محمد جاد الحق (٢٠٠٨) أن الوصول إلى المستويات العالية لم يكن وليد المصادفة أو العشوائية وإنما يكون نتيجة لاستخدام أحدث الأساليب العلمية والتخطيط للتدريب الرياضى، فقد أدى تصارع الدول المتقدمة لتحقيق الإنجازات الرياضية العالمية إلى اهتمامها بالبحث العلمى فى مجال التدريب الرياضى منذ بدء انتقاء الناشئ ليصبح لاعبا مميزاً.

(٤١ : ٨)

ويشير سامي محب (١٩٩٧) الى أن الاهتمام المستمر والتقدم الملحوظ بمستوي الرياضة في الدول المتقدمة عامة يلقي عبئا على الدارسين والمدرّبين ولكل المهتمين بالرياضة للاسترشاد بما يتم تنفيذه من إجراءات علمية للإرتقاء بمستوى اللاعبين، وذلك من خلال التخطيط الجيد والإعداد السليم وإتباع الأسس العلمية في العملية التدريبية لتطبيقها على الناشئين للإرتقاء بمستوياتهم البدنية والمهارية لمسايرة التقدم الهائل في مستوى الرياضة بتلك الدول. (٢٠ : ٣)

ويؤكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن الإعداد البدني يعتبر عنصرا مهما في التخطيط للتدريب الرياضى ومن أهم مقومات الإنجاز الرياضى وتحقيق المستويات العالية إذ يهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب الوظيفية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع فى أساليب النشاط الرياضى الممارس. (٣٠ : ٢٢)

ويضيف مفتي أبراهيم (١٩٩٦) أن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات والمتطلبات البدنية والحركية اللازمة لأى لاعب للقيام بأى نوع من أنواع النشاط الحركي حيث أن اللاعب غير المعد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخطي أو انعدامه على عكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهى المباراة كما بدأها والتفكير السليم خلال أدائه المهارى والخطي.

(٥١ : ١٣)

ويضيف محمد توفيق الوليلي (١٩٩٥) أن اللياقة البدنية عبارة عن أداء كل ما تتطلبه اللعبة من مهارات أساسية وخطية ، كما تعمل على تحسين تعلم المهارات الجديدة المعقدة بسرعة ، بالإضافة إلى احتفاظ اللاعب بمستوى الأداء الجيد عند تكرار الأداء لأكثر عدد من المرات دون الشعور بالتعب ويؤكد بأن القاعدة الأساسية للإرتقاء بجوانب العملية التدريبية من إعداد مهاري أو إعداد خطي أو إعداد نفسى هو الإرتقاء بالجانب البدني ويقصد بالإعداد البدني.

(٤٢ : ٤٤٧ ، ٦٠)

وبرى أمراة البساطي (١٩٩٨) إن الإعداد البدني يعد احد عناصر الإعداد الرئيسية الموجهة نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة اعضاء واجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة، ويشير الى أن هناك تقسيم لعملية الإعداد البدني إلى إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص ، وهما متعاقدان ويرتبطان مع بعضهما إرتباطا وثيقا ومن الصعوبة بمكان وضع حد فاصل بينهما طوال مراحل التدريب ، إلا أن الإعداد العام يأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الإعداد ويهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة حيث تنشأ المقومات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص ، وكذلك يوجه نحو المكونات العامة والاساسية لعناصر اللياقة البدنية.

ويضيف أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي ويتجه التدريب نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الامكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات.

(١٣ : ٢١)

ويشير بوب ديفيز Bop Davis (١٩٩٥) الى أن القدرات البدنية الخاصة تعد من الأسس الهامة التي لها دور أساسي في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الاداء والإنجاز وفقاً للنشاط الرياضي التخصصي المرتبط بها حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات البدنية تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى ، ويعتبر الكشف عن تلك القدرات البدنية بكل نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة من المشاكل التي تواجه المتخصصين في المجال الرياضي ولما في ذلك أهمية كبيرة في تطوير برامج التدريب الرياضي.

ويذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة هي الوسيلة الرئيسية للاعداد البدني الخاص ، وهي تختلف باختلاف الأنشطة الرياضية ، ويعتمد الاعداد الفني للنشاط الرياضي في جوهره على إعداد بدني وحركي خاص وذلك بتأدية تدريبات خاصة بمهارات ذات مواصفات محددة ومقننة من حيث المسار الزمني والمكاني للقوة عند الاداء الحركي ، وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها لمستوى القدرات البدنية والحركية ومن المهم معرفة مدى الحاجة لهذه القدرات وأهميتها النسبية للنشاط الممارس للإسترشاد به عند التخطيط للتدريب.

ويتفق كل من أحمد إبراهيم (١٩٩٤)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) ومحمد حسن علاوى (١٩٩٤) على أن الصفات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وأن النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه الصفات والتي يجب تنميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية للنشاط التخصصي في حالة افتقاره للصفات البدنية الخاصة بهذا النشاط.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب التي استفادت كثيراً من استخدام الأساليب العلمية الحديثة لتطويرها والتقدم بها، فهي من أكثر الألعاب إنتشاراً وتحظى بقدر كبير من الإهتمام في العديد من دول العالم لما تمتاز به من إثارة ومتعة.

ويذكر عبد العزيز النمر (٢٠٠٠) أن كرة السلة من الأنشطة الرياضية التي تذخر بالمبادئ والمهارات الأساسية والاستراتيجية المتعددة نتيجة لمواقف اللعب المتغيرة والتي تتطلب حسن استغلال اللاعبين لمهاراتهم ، والقدرة على التصرف مع الزملاء والمنافسين والمواقف ، حيث أن إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية لايعني بالضرورة قدرتهم على أدائها بنجاح في المباراه اذا لم يستخدموا نوع المهارة المناسب ، والتوقيت الجيد، والمكان الملائم لأدائها ، بالإضافة الى قدراتهم البدنية والوظيفية التي تمكنهم من الاستمرار في الاداء حول زمن المباره بكفاءة وفاعلية ودون هبوط في المستوى ويتميز الاداء في كرة السلة بالانطلاقات الفجائية السريعة ، والتوقف الغير متوقع والوثب ، والدورانات ، وتغيير السرعة ، والاتجاه بالكرة وبدون كرة وذلك استجابة لتحركات المنافس ، وهذا يتطلب إجادة تامة لجوانب الاداء الفني بدون كرة في ساحة صغيرة نسبياً.

ومن خلال المسح المرجعي وممارسة الباحث لكرة السلة كلاعب ومن خلال العمل في مجال التدريب الرياضي وخاصة مع الناشئين لاحظ القصور في أداء الناشئ للجانب البدني ارتباطاً بالاداء المهاري الهجومي أثناء المنافسة رغم تميز البعض منهم في أدائهما بصورة منفردة فضلاً عن البطء الواضح في أداء اللاعبين ، كما لاحظ الباحث الى أن معظم مدربي الناشئين يتناولوا التدريبات البدنية والفنية بطريقة تقليدية وبصورة منفردة بعيدة عن متطلبات المباريات الفعلية الحقيقية وعدم ربطها بما يحتاج اللاعبون فعلياً في المباريات ، مما يقلل فاعلية تلك الاداءات خلال المنافسة.

وقد قام الباحث بدراسة استطلاعية من خلال متابعته لمباريات دوري كرة السلة للناشئين بكردستان العراق خلال الموسم الرياضي ٢٠١٠ / ٢٠١١ والتي شارك فيها (٨) فرق وبلغت عدد المباريات

(١٦) مباراه وقد لاحظ الباحث ظهور التعب والارهاق عليهم وضعف الاداء المهاري بمرور وقت المباراه وقد تمثلت نتيجة هذه الدراسة الاستطلاعية في ما يلي :

## جدول رقم (١)

دراسة إستطلاعية لمتابعة المتغيرات الفنية خلال مباراة دوري كرة السلة للناشئين بكردستان

| الم المتغيرات              | فترات المباراة | الاولى والثانية | الثالثة والرابعة |
|----------------------------|----------------|-----------------|------------------|
| التمريرات المقطوعة / %     | ٢٦ %           | ٣٥ %            |                  |
| مخالفة ٨ ثواني / عدد       | ٩ مرات         | ١٢ مرة          |                  |
| مخالفة ٢٤ ثانية / عدد      | ٥ مرات         | ٨ مرات          |                  |
| الرميات الحرة الفاشلة / %  | ٢٣ %           | ٣٧ %            |                  |
| التصويب السلمي الفاشل / %  | ٢٠ %           | ٤٠ %            |                  |
| التصويب المتوسط الفاشل / % | ٣٠ %           | ٦٠ %            |                  |
| التصويب الثلاثي الفاشل / % | ٦٠ %           | ٧٧ %            |                  |

من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية يعزى الباحث ضعف مستوى الاداء المهاري في الفترتين الاخيرتين الى ضعف المستوى البدني للاعبين مما أدى الى ظهور التعب وتأثر مستوى الاداء المهاري.

يرى الباحث أنه قد يكون تدريب اللاعبين على القدرات البدنية منفصلة عن الاداء المهاري هو السبب الرئيسي لضعف المستوى وخاصة في الفترتين الاخيرتين من المباراة ومن خلال بعض الاتجاهات الحديثة في التدريب والتي تعتمد على الدمج بين مجموعتين من التدريبات البدنية تتضمن اشكال مختلفة يرتبط أداؤها بالجانب المهاري وتعتمد في محتواها على إكتساب وترقية الاداء المهاري مرتبطاً بتحقيق أهداف بدنية.

وبعد مسح المراجع والدراسات السابقة في مجال كرة السلة التي تناولت القدرات البدنية والاداء المهاري وفي حدود علم الباحث وجد عدة دراسات تناولت القدرات البدنية والاداء المهاري وهي : دراسة : كلينك Clinic (٢٠٠٧) ، دراسة : باكندس وآخرون Bedns (٢٠٠٦) دراسة : مندوكسبلسيونس Mendoxbulsions (٢٠٠٥) دراسة: مدحت عبد الرزاق (٢٠٠٢)،، دراسة تريني وآخرون Trniny (٢٠٠١)، دراسة: وائل الدياسطي (٢٠٠١) دراسة: عمرو حسن تمام (٢٠٠٠) دراسة جاكى وآخرون Jackie (١٩٩٩)، دراسة :علي أبو سمرة (١٩٩٤)، دراسة: دلال حسن (١٩٩٣) (٦٩) ، (٦١) ، (٧١) ، (٤٨) ، (٧٣) ، (٥٨) ، (٣٧) ، (٦٨) ، (٣٢) ، (١٨)

ويتضح من العرض السابق نذرة الدراسات التي تناولت التدريبات البدنية المهارية وتأثيرها على المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة مما دعا الباحث الى القيام بمثل هذا البحث وعنوانه " تأثير التدريبات البدنية المهارية في اداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة بإقليم كردستان – العراق "

## أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في اداء بعض المهارات الهجومية (التمرير ، التصويب من الحركة ، المحاورة) لدى ناشئ كرة السلة بإقليم كردستان – العراق من خلال : -

١ - التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ، الرشاقة ، التوافق ، السرعة ، تحمل السرعة) لدى لاعبي كرة السلة بإقليم كردستان.

٢ - التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في اداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – التصويب من الحركة – المحاورة) لدى لاعبي كرة السلة بإقليم كردستان العراق.

## فروض البحث

- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) للقدرة البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) لكل من الأداء البدني والمهاري ولصالح القياس البعدي.
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) لأداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – والتصويب من الحركة – والمحاورة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٤ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة للقدرة البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لكل من الأداء البدني والمهاري لصالح المجموعة التجريبية.
- ٦ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لأداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – والتصويب من الحركة – والمحاورة) لصالح المجموعة التجريبية.

## المصطلحات

### التدريبات البدنية المهارية

هي تمارين بنائية تعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة بنشاط كرة السلة بالإضافة إلى إتقان المهارات الحركية وفقاً لطبيعة الأداء الحركي للمهارات في المباريات. (تعريف إجرائي)