

## الفصل الثانى

### ٢./ الإطار النظرى والدراسات السابقة

#### ١/٢ الإطار النظرى :

١/١/٢ طبيعة التدريب فى كرة السلة .

٢/١/٢ متطلبات الأداء فى كرة السلة .

٣/١/٢ الصفات البدنية الخاصة بلاعبي فى كرة السلة .

٤/١/٢ المهارات الأساسية المنفردة فى كرة السلة .

٥/١/٢ أهمية المهارات الأساسية الهجومية فى كرة السلة .

٦/١/٢ الاداءات الحركية المركبة .

٧/١/٢ تصميم البرنامج التدريبى .

٢/٢ الدراسات السابقة .

١/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة .

٢/٢/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة .

## ١/٢ الإطار النظري والدراسات السابقة

### ١/٢ الإطار النظري :

#### ١/١/٢ طبيعة التدريب في كرة السلة.

إن الوصول إلى المستويات العالية لم يكن وليد الصدفة أو العشوائية وإنما يكون نتيجة لاستخدام أحدث الأساليب العلمية و التخطيط للتدريب الرياضي ، فقد أدى تصارع الدول المتقدمة لتحقيق الانجازات الرياضية العالمية الى اهتمامها بالبحث العلمي في مجال التدريب الرياضي منذ بدء انتقاء الناشئ ليصبح لاعباً مميزاً ، ولما كانت كرة السلة الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة السلة أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب ، فكرة السلة تتسم بالسرعة في الأداء الفني والخططي ، كما أن القاعدة الأساسية للوصول باللاعب للمستويات العالية هي تنمية أدائه مهارياً وبدنياً .

ويضيف " مفتي إبراهيم " ( ٢٠٠١ ) أن إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث والتي تعكس الهدف العام البعيد له تتمثل في تحقيق الوصول للفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة. ( ٥٩ : ٢١ )

ويشير ماجد مصطفى ( ١٩٩٣ ) الى أن هناك اهتمام متزايد بدراسة الأداء الحركي للاعب في المهارات الحركية المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة ودراسة العوامل المؤثرة في الأداء الحركي بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك لترشيد العملية التدريبية والتحكم فيها وتطوير الأداء الحركي للإنجاز أفضل النتائج الرياضية . ( ٣٣ : ٢ )

ويذكر محمد الشحات ( ١٩٩٦ ) أنه كلما تمكن اللاعب من إتقان المهارات الأساسية بدقة وسهولة كان لاعباً ذو مهارة عالية ، حيث التغيرات الكثيرة التي تحدث في مباريات كرة السلة في وقت قصير ومساحة ضيقة لزم على اللاعب أن يكون متمكناً من مواجهة هذه الاختلافات في الظروف مع القدرة على تأدية المبادئ الأساسية بنفس المستوى مع استخدام المهارة الأكثر ملاءمة للتغلب على المواقف المتغيرة بالدقة والسرعة المطلوبة ( ٥١ : ١٧ )

ويشير هال ويسيل Hal Wissel ( ١٩٩٤ ) أن أكثر الطرق فعالية لتطوير مهارات كرة السلة هي التمرين مع تنفيذ هذه المهارات بشكل قريب للمنافسة وهذا التنفيذ أطلق عليه أساسيات كرة السلة فالمهارات هي القدرات المنوحة بينما الأساسيات هي تنفيذ هذه القدرات . ( ٦٥ : ٤٣ )

ويضيف مجدى عبد النبى نقلاً عن منير جرجس ( ١٩٩٤ ) أن اللاعب الغير معد جيداً للمنافسة يظهر عليه التعب وينتج عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططى أو انعدامه وعلى العكس فاللاعب المعد جيداً ينهى المباراة كما بدأها من سيطرة على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الأداء المهارى والخططى . ( ٣٤ : ٥٥ )

ويشير محمد جاد ( ٢٠٠٣ ) إلى أن تنمية القدرات البدنية للاعب كرة السلة من العوامل الهامة ( الضرورية ) فى تحسين مستوى الأداء الدفاعى والهجومى فى كرة السلة . ( ٣٥ : ٩٠ )

ومن خلال العرض السابق يرى الباحث أن طبيعة التدريب فى كرة السلة تتطلب ضرورة الاهتمام بجوانب الأعداد المتكامل المبني على القواعد والأسس العلمية لبرامج التدريب والتي يستطيع من خلالها الوصول للفورمة الرياضية والمحافظة عليها تحقيق للهدف المرجو من عملية التدريب .

#### ٢/١/٢ متطلبات الأداء فى كرة السلة .

يعتمد الكثير من المدربين فى إعداد لاعب كرة السلة على الإعداد المهارى للاعب ، أى أنهم يهتمون بإكساب اللاعب كافة المهارات الأساسية التي يحتاجها فى الملعب مع التركيز بشكل أقل على الجوانب الأخرى المستخدمة فى تكامل إعداد اللاعب ولعل أكثر مشكلة تؤدى إلى إخفاق لاعب كرة السلة فى تنفيذ مهمته ، وهى الحصول على النقاط المؤهلة للفوز ، تتمثل بوضوح فى الافتقار إلى الإعداد الجيد فى كافة جوانب اللاعب .

ويشير وائل الدياسطى ( ٢٠٠١ ) أن لعبة كرة السلة تتمتع بطبيعة مركبة وتغير مستمر أثناء الأداء مما يتطلب مهارات وقدرات متعددة وشاملة لتحقيق مستوى عالى من الأداء وتحمل ضغوط المنافسة ويتطلب ذلك أن يتمتع اللاعب بقدرات بدنية وذهنية وميكانيكية وخططية ونفسية ومهارية . ( ٦٠ : ٢ )

ويتفق كل من محمد عبد الرحيم ( ١٩٨٥ ) مع كل من حسن معوض ( د.ت ) وبيت نويل وبجون ( pete newell & Benigton ) ( ١٩٦٢ ) على أن نجاح الأداء في كرة السلة يعتمد على متطلبات أساسية هي :

- ١ - متطلبات بدنية ( press company , Nevyourk, 1962 .
- ٢ - متطلبات مهارية .
- ٣ - متطلبات عقلية .

يقصد بالإعداد التكاملي للاعب كرة السلة إعداد كافة جوانب اللاعب بدنياً ونفسياً وعقلياً ومهارياً بما يحقق أقصى فعالية أثناء اللعب ، وهناك الكثير من الأدلة الفعلية على ذلك فاللاعب غير المعد نفسياً يخفق في اللعب في الأجواء العدائية ويضيع فرصاً سهلة لتحقيق النقاط سواء تحت السلة أو من على خط الرمية الحرة . واللاعب الذي يقتصر إلى الإعداد البدني الجيد لن يمكنه التنافس على الكرة وسط الدفاع يتميز بالقوة البدنية ، متمماً كما أن اللاعب الضعيف سيفقد فريقه الكثير من الفرص بسبب عدم تمكنه من تنفيذ المهارات الأساسية في التوقيت المناسب وبالتكنيك المناسب وفيما يلي سوف نستعرض باختصار الدعائم الأساسية للإعداد التكاملي للاعب كرة السلة . ( ٧٨ : ١ )

#### أ- الإعداد البدني :

على المدرب أن يهتم بالإعداد البدني للاعب بشكل كامل بداية بتمارين اللياقة الهوائية ووصولاً إلى تمارين اللياقة اللاهوائية والقلبية والتنفسية والمرونة واستقرار المفاصل وتمارين البليومتري ، كل ذلك يسهم في وضع اللاعب في أفضل مستوى بدني لازم للتدريب ، ويفضل أن يستخدم المدرب تمارين شبيهة بالمهارات الحركية الأساسية لكرة السلة خصوصاً أثناء الإحماء والتهدئة وذلك حتى يسهل على اللاعب الانتقال من مراحل التدريب البدني إلى مراحل التدريب المهاري وحتى يشعر اللاعب بالألفة مع التدريب ، مع ضرورة التنوع في التمارين البدنية حتى لا يصاب اللاعب بالملل ، وعلى المدرب كذلك أن يدرّب لاعب كرة سلة وليس رفع أثقال أو لاعب كمال أجسام فالمسألة هنا تعتمد في الأساس على قدرة اللاعب على الاستمرار في اللعب وتأخير الشعور وتأخير الشعور بالإجهاد لأبعد نقطة ممكنة وليس مجرد بناء مجموعة من العضلات التي قد تعيق عن أداء مهامه .

## ب- الإعداد المهاري للاعب :

يحتاج لاعب كرة السلة إلى مجموعة من المهارات التي يجب أن يحسن استخدامها بنفس القدر ليصل إلى سلة الخصم ويحقق النقاط ، ولا توجد مهارة في كرة السلة منفصلة بشكل كامل عن غيرها من المهارات ، فعندما تشاهد شريط فيديو لمباراة لن تجد لاعباً يسدد طوال الوقت بينما آخر يمرر طوال الوقت .

وثالث يراوغ بالكرة الوقت بل أن كل لاعب يقوم بكل المهارات وفقاً لمقتضيات موقف اللعب ، لذلك ينصح بعد الانتهاء من مرحلة اكتساب المهارات الأساسية أن يشرع المدرب في تدريب اللاعبين مهارياً باستخدام مواقف شبيهة باللعب داخل المباريات ، تذكر كذلك أن اللاعب ، أيا كان مستواه أو عمره ، قد أتى للتدريب في الأساس ليلعب لذلك لا تحرمه من أن يلعب ، على المدرب كذلك في مرحلة الاكتساب الأساسي للمهارات أن يستعين بكافة الطرق الممكنة لشرح المهارة جيداً قبل ترك اللاعب ينفذها حتى لا يطور اللاعب مبكراً مجموعة من العادات الخاطئة التي لا يمكنه بعد ذلك التنازل عنها ، كذلك يجب الاستمرار في التدريب على الأساسيات ، تذكر مرة أخرى أن أفضل أساليب التدريب المهاري بعد مرحلة اكتساب الأساسيات هي التدريب على مواقف شبيهة فعلياً في الملعب ذلك يحفز اللاعب على استدعاء المهارة آلياً في التوقيت المناسب .

## ج- التدريب العقلي :

إن مفهوم التدريب العقلي لم يعد من المفاهيم الجديدة في عالم الرياضة بشكل عام فقد أثبتت عدة دراسات أن التدريب العقلي يحقق نتائج عالية لرفع مستوى أداء اللاعبين في مختلف الرياضيات ، كما في الأمر أن يتم التدريب العقلي بشكل تكاملي مع باقي أنواع التدريب ، ولاعب كرة السلة بالذات يحتاج إلى هذا النوع من التدريب لتنمية قدرته على اتخاذ القرار السليم والتوقيت السليم إلى جانب تنمية قدرته على النظر محيطاً ، فاللاعب يحتاج للتركيز مع الكرة والخصم والزميل في أن واحد لذلك عليه أن يتدرب على جيداً على كيفية القيام بذلك من خلال استخدام العمليات العقلية المناسبة مع زيادة قدرته على التركيز والإلمام بالملعب ككل ، كذلك يستخدم التدريب العقلي لكسر الملل للاعب أثناء الموسم ، وقد يرى البعض أن التدريب العقلي مضيع للوقت ولكن على العكس من ذلك فهو يساهم بفعالية في إكساب اللاعب الجوانب مهارية اللازمة له بعيداً عن الملعب من خلال تركيز اللاعب في المهارات بشكل فردي للتمكن منها .

#### د - الإعداد النفسى للاعب :

غالباً ما يعترض لاعب كرة السلة للعب تحت ضغط نفسى شديد إما بسبب وضع المباراة أو اللعب أم أمام جمهور عدائى أو وضع الفريق فى جدول المسابقات ، كذلك فالبطولات الدولية تضع اللاعب تحت ضغط نفسى هائل يحتاج للاعب للتعامل معه قبل الشروع فى أداء مهامه فى الملعب ، لذلك يجب تدريب اللاعب على اللعب تحت كل تلك الضغوط مع تدريبيه جيداً على كيفية عزل نفسه عن ذلك كله والتفكير فقط فى النقطة التى يلعبها ، وتكمن أهمية الإعداد النفسى الجيد للاعب فى تنمية قدرة اللاعب على اتخاذ القرار المناسب فى الوقت المناسب تحت ضغط ، وبدون تلك القدرة قد يتصرف اللاعب بشكل يزيد من ارتباك الوضع فى الملعب ويؤدى بالتالى إلى خسارة الفريق بدلاً من مساعدته على تحقيق الفوز ، كذلك يساعد الإعداد النفسى الجيد لاعب كرة السلة على تفهم حقيقة اللعبة ، فاللاعب ليس وحده فى الملعب وشرط أساسى لنجاح أى فريق هو أن يلعب كفريق وليس كأفراد يرتدون نفس لون القميص ، ولتحقيق ذلك يجب تطوير الثقة المتبادلة بين أعضاء الفريق بحيث يتأكد لدى كل واحد منهم أن زميله سيقوم بالمهمة.

#### هـ- الراحة والتغذية :

على المدرب كذلك الاهتمام جيداً بمعدلات الراحة والتغذية عند إعداد لاعب كرة السلة تكاملياً فمعدلات التغذية تؤثر بشكل واضح فى قدرة اللاعب على بذل المجهود البدنى اللازم للتدريب واللعب كما أن معدلات النوم والراحة تؤثر فى اللاعب بدنياً ونفسياً ، وتأثر اللاعب بالعوامل البدنية والنفسية المجهدة يؤدى فى النهاية إلى انهيار قدرته المهارية وإخفاقه فى تنفيذ المهارات اللازمة لتحقيق النقاط .

ويشير سندی جولد شتاين ( ٢٠٠٧ ) أن الهجوم يتطلب فى رحلة الإعداد له قدراً عالياً من المناورة بالكرة وتنفيذ الستار والخداع بالتمرير والتمويه بالجسم والكرة وذلك لتجاوز الخصم والتسابق معه للوصول أولاً إلى أنسب وضع للتسديد ، ولتنفيذ ذلك كله على اللاعب أن يتمتع بمستوى من اللياقة البدنية يؤهله للاعتماد على كلاً من نظامى الطاقة فى جسمهم فى أن واحد ، فاللاعب أثناء الجرى العادى والتنطيق يعتمد على طاقته الهوائية التى تجعله أكثر تحملاً ثم عند تنفيذ الخداع بالدوران المفاجئ أو التمريرات الخادعة أو حتى الارتقاء للتسديد فإنه ينتقل فجأة للاعتماد على نظام الطاقة اللاهوائية لتحقيق السرعة والانفجارية اللزيمين لتنفيذ مثل تلك الحركات السريعة المفاجئة ، والمبدأ الأساسى فى

الإعداد البدني لكرة السلة هو التوافق بين هذين النظامين بحيث يمكن الانتقال من أحدهما إلى الآخر دون فرض أي حمل زائد على الجسم ودون تعرض نفسه للمخاطر الناجمة عن ذلك .

وهكذا نرى أن لاعب كرة السلة ليس فقط مجموعة من العضلات التي تبذل شغلاً متصلاً كما أنه ليس مجموعة من المهارات المنعزلة التي تؤدي فردياً بل هو مزيج من كل تلك المهارات والقدرات البدنية إلى جانب الكثير من المهارات العقلية والقدرات النفسية التي تسهم في خلق لاعب متكامل ، لذلك فالاهتمام بجانب واحد فقط من جوانب عملية التدريب يؤثر بشكل مباشر وسلبى على الأداء العام للاعب في الملعب سواء أثناء التدريب أو في اللعب الفطري . ( ٧٨ : ١ ، ٢ )

ويرى الباحث أن التعديلات التي طرأت على قاتون كرة السلة من العوامل التي ساهمت في تعديل وتطوير طرق أعداد اللاعبين من النواحي البدنية والفسولوجية والمهارية والخطيطة والتنفسية وذلك لمسائرات هذه التعديلات حيث يستطيع اللاعب تحمل أعباء المنافسة وتحقيق الهدف المطلوب .

### ٢/١/٢ الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة :

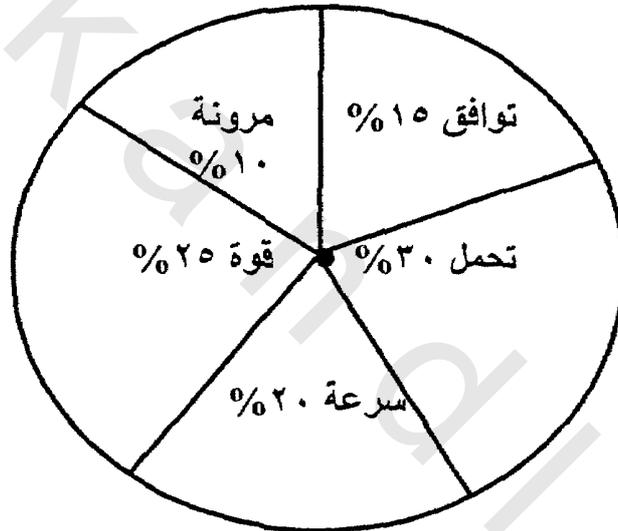
يشير محمد عبد الدايم وآخرون ( ١٩٩٣ ) إلى أن تهيئة اللاعب بدنياً هي أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب ورفع مستوى الحالة التدريبية للاعب . ( ٥٢ : ١٣ )

ويرى محمد عبد الوهاب ( ١٩٨٠ ) أن طبيعة الأداء في كرة السلة تتطلب أن يتميز اللاعب بمستوى عالٍ من التحمل ، والسرعة الحركية وتحمل عضلي قوى للرجلين وهذه المتطلبات ضرورية الأداء للفريق المباراة بصورة مؤثرة . ( ٥٠ : ٢٢٥ )

كما يتضمن الأداء في كرة السلة العديد من المواقف التي تتطلب أن يتميز اللاعب بالقوة المميزة بالسرعة ، فضلاً عن إمكانيات إضافية أوقات في حالة التعادل مما يتطلب نوع آخر من أنواع القوة وهي تحمل القوة حتى يؤدي اللاعب المباراة وأوقاتها الإضافية بالكفاءة البدنية المطلوبة .

ويضيف محمد صبحى حساتين ( ١٩٩٥ ) أن الصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة السلة تتكون من :

- أ- التحمل ( ٣٠٪ ) تحمل سرعة ، تحمل وثب ، تحمل لا هوائى ( تحمل خاص للاعبى كرة السلة ) .
- ب- القوة ( ٢٥٪ ) ، القوة الخاصة بالوثب ، قوة الرمى .
- ج- السرعة ( ٢٠٪ ) ، سرعة رد الفعل ، سرعة الاستجابة .
- د- التوافق ( ١٥٪ ) .
- هـ- المرونة ( ١٠٪ ) . ( ٤٥ : ٢٤٠ )



ويشير محمود يحيى (١٩٩٠) إلى أن الأهمية النسبية للصفات البدنية فى كرة السلة هى (التحمل ٣٠٪- القدرة ٢٥٪- السرعة ٢٠٪- التوافق ١٥٪- المرونة ١٠٪). (١٠ : ٥٤ )

ويتفق كل من جبين هوكس Gene Hooks ( ١٩٦٢ ) ، أ . د . يار A . D . Yar ، و دن و رينولدز Whiddon & Reynolds ( ١٩٨٣ ) ، على أبو سمرة ( ١٩٩٤ ) ، حمدى قاسم ( ١٩٩٥ ) ، أحمد الروبى ( ١٩٩٦ ) على أن الصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة السلة هى القوة - التحمل - الرشاقة - السرعة - القدرة - المرونة - ورد الفعل ، وأضافوا أن هذه الصفات يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند وضع البرامج التدريبية حيث أنها هامة لتكملة اكتساب المهارات فى كرة السلة وتؤدى إلى صنع لاعب كرة سلة على مستوى عالى . ( ٣٦ : ٦٣ ) ، ( ٢٠٦ : ٧٦ ) ، ( ٢٣ ، ١١ : ٧٥ ) ، ( ٢٨ : ٤٧ ) ، ( ١٤ : ٩٩ ) ، ( ٣ : ١٤ ) ،

## ٤/١/٢ المهارات الأساسية المنفردة في كرة السلة .

قام الباحث بالاطلاع على المراجع الأجنبية والعربية لتي تناولت تحديد المهارات الهجومية في كرة السلة وبعض البحوث التي أجريت في هذا المجال فاستخلص الباحث الآراء التالية :

التقسيم الأول: يتفق ضياء الخياط (١٩٧٩) مختار سالم (١٩٩٠) حسن معوض (١٩٩٤) على أن المهارات الهجومية في كرة السلة هي :

- (١) مسك الكرة
- (٢) استلام الكرة .
- (٣) التمير .
- (٤) المحاورة .
- (٥) التصويب .
- (٦) حركات القدمين . (٢٢ : ٢٤) ، (٥٥ : ٥٠ ، ٦٢) ، (١٣ : ٤٠)

التقسيم الثاني: يتفق كل من ميلدرد بارنس Barnes (١٩٨٠) ، محمد حسن أبو عبيدة (١٩٨٠) ، ومصطفى زيدان (١٩٩١) على أن المهارات الهجومية في كرة السلة هي:

- (١) مسك واستلام الكرة .
- (٢) التمير .
- (٣) المحاورة .
- (٤) التصويب .
- (٥) حركات القدمين .
- (٦) الحركات الكاذبة . (٧١ : ٨٩) ، (٣٨ : ٥٤) ، (٥٨ : ٢٥)

التقسيم الثالث: وهذا التقسيم اجمع عليه كل من ابرت شتوم Ebert Scheatom (١٩٧٢) وكوبر وسيد نتوب Cooper & Siedemtop واحمد أمين فوزي وعبد العزيز سلامة ١٩٨٦ حيث قسموا المهارات الهجومية في كرة السلة إلي :

- (١) التمير .
- (٢) الاستقبال .
- (٣) المحاورة .

(٤) المتابعة الهجومية .

(٥) التصويب .

(٦) الاستحواذ على الكرات المرتدة (٦١ : ٣٧)، (١ : ٨٥)

التقسيم الرابع: ويرى شعبان إبراهيم (١٩٨٤) نقلاً عن سماشكا (١٩٧٩) أن المهارات الهجومية في كرة السلة تنقسم إلى .

أ- مهارات هجومية بالكرة وتشمل :

(١) مسك واستلام الكرة .

(٢) التميرير .

(٣) التصويب .

(٤) المحاورة .

(٥) المتابعة الهجومية.

ب- المهارات الهجومية بدون كرة وتشمل :

(١) المشي .

(٢) الجري .

(٣) الارتكاز .

(٤) الوثب .

(٥) العاب الستار .

(٦) التوقف (١٩ : ١١)

ويرى الباحث أن تقسيم المهارات الهجومية في كرة السلة كمهارات هجومية بالكرة ومهارات هجومية بدون كرة أفضل تقسيم ، وهذا يتفق مع التقسيم الرابع لشعبان إبراهيم .

حيث أن الفريق الذي يستحوذ على الكرة يصبح أحد أعضائه مهاجماً مستحوذاً على الكرة وعليه القيام بمجموعة من المهارات سواء بصورة فردية أو مع الزملاء للوصول إلى سلة الخصم وتحقيق النقاط أما باقى أعضاء الفريق فيقومون بمجموعة من المهارات الهجومية ( بدون كرة ) لتسهيل مهمة الزميل المستحوذ على الكرة للوصول إلى سلة المنافس .

وهكذا تسير مجريات الهجوم فى مباريات كرة السلة بن لاعب مستحوذ على الكرة وزملاء يقومون بمهارات بدون كرة ولهذا فإن ذلك التقسيم يعد هو الأمتل والأوقع لتقييم المهارات الهجومية فى كرة السلة .

## ٥/١/٢ أهمية المهارات الأساسية الهجومية فى كرة السلة .

تلعب المهارات الأساسية الهجومية دوراً كبيراً وفعالاً فى تحديد نتيجة المباراة ، حيث يعتبر الفريق الفائز هو الذى يحرز أكبر عدد من النقاط فى سلة الفريق المنافس . ويتوقف هذا على مدى نجاح المهارات الأساسية الهجومية ( المحاورة - التصويب - التمرير ) . ( ٦٠ : ٥٣ )

ويشير محمد أبو عيبة ( ١٩٨١ ) إلى أن المهارات الأساسية الثلاثة ( المحاورة - التصويب - التمرير ) هى عصب العمل الجماعى للعبة كرة السلة وأخطر ما يواجه المدرب هو العمل على تنمية دقة المهارات الثلاثة لدى اللاعبين . ( ٣٨ : ٧ ، ١١ )

ويؤكد وائل الدياسطى نقلاً عن عادل عبد البصير أنه مهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضى ، وما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالانتقان التام للمهارات الأساسية فى نوع النشاط الرياضى التخصصى . ( ٦٠ : ٥٣ )

ويشير سيندى جولدن شتاين ( ٢٠٠٧ ) غاية الهجوم ليست مجرد رمى الكرة ثم مشاهدتها وهى تبتعد مرة أخرى عن الحلقة مضيفة بذلك للنقاط الثمانية التى تؤكد الفوز . بل أن غاية الهجوم بكل تأكيد هى الوصول بالكرة لأقرب نقطة تمكن اللاعب المهاجم من إدخال الكرة إلى داخل الحلقة وإحراز النقاط . ( ٧٩ : ١ )

والأمر ليس بالبساطة التى نتحدث بها هكذا فلكى تصل الكرة إلى سلة الخصم عليها أولاً أن تقطع الملعب بطولة وسط غاية من السيقان والأجسام التى تحاول بشتى الطرق إبعاد الكرة عند هدفها ، و عليه أن ينفذ عدداً من الجمل الهجومية التى تؤدى فى النهاية إلى وصول الكرة للسلة ، تلك المهارات تتمثل فى التطبيق الجيد للكرة والاستحواذ عليه وتميرها إلى زملاء واستلام تمريراتهم فى المقابل . كذلك اتخاذ القرار السليم بالتصويب من التوقيت والمسافة الأنسب .

ويؤكد سيئدى جولد شاين ( ٢٠٠٧ ) أن اللاعب المتميز يجب أن يمتلك القدرة على أداء المهارات الأساسية الهجومية بشكل ممتاز حتى يتمكن من التفوق على المنافسين إلى جانب ذلك فهو يتطلب قدراً عالياً من المعرفة بطبيعة ذلك المهارات حيث أنها لا تؤدي في صورة منفردة بل أنها تؤدي صورة نم الجمل أو السلاسل لذلك فلكي تحقق الجانب المهارى من الحد يوم عليك انتقاء الخليط المناسب من المهارات وتنفيذ بالتسلسل الأنسب للمواقف الذى نتعرض له. ( ٧٩ : ١ )

ومن هنا يرى الباحث أن المهارات الأساسية هامة للاعب كرة السلة إلا أن الأهم من ذلك استخدام هذه المهارات بتكوينات مهارية حركية ( الأداء المهارى المركب ) والتدريب عليها فى ظروف تتشابه مع ظروف المباراة مع تدرج فى صعوبة الأداء حتى نصل باللاعب الى مرحلة إتقان وتثبيت هذه المهارات ( الآلية فى الأداء ) .

## ٦/١/٢ الاداءات الحركية المركبة .

يذكر " محمد كشك ، وأمر الله البساطى " ( ٢٠٠٠ ) أن طبيعة اللعب خلال مباريات بمواقفها المتنوعة والمتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها وهى تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة ( مركبة ومندمجة ) تؤدي بصورة متتالية ومسلسلة ويؤثر كل منها فى الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهارى طبقاً لشروط وظروف المباراة ، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها ( تمرير واستلام ومراوغة ) ليس بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة ( تمرير ثم استلام ثم مراوغة ثم تصويب من الجرى ) لتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة . ( ٤٣ : ٧٧ )

ويضيف " جمال علاء الدين وناهد الصباغ " ( ١٩٩٦ ) أن الأداء المهارى المركب إما متتالى أو مترامن أو خداعى ، فالأداء المهارى المتتالى تندمج فيه الأداءات المهارية بمتواليات وفق الترتيب الزمنى لحدوثها ، والمترامن تندمج فيه الأداءات المهارية تزامنياً بكيفية يتعذر معها استيضاح التعاقب الحادث بينها أما الأداء المهارى المركب فهو مشروع فى تأدية مرحلة تمهيدية يتصل بنهايتها مرحلة رئيسية لأداء مهارى جديد بدون مرحلة تمهيدية خاصة به . ( ١١ : ١١ )

ويتفق كل من " على العجمى " ( ٢٠٠١ ) ، و " عبد الباسط عبد الحليم " ( ١٩٩٩ ) ، و " محمد أشرف كامل " ( ١٩٩٩ ) ، و " فيلد مان Feildman " ( ١٩٩٦ ) على أن الأداء المهارى المركب ( استلام ثم تنطيط ثم التصويب ) يمثل جملة حركية مكونة من ثلاث مهارات مركبة لكل منها هدف خاص ويتكون كل أداء منفرد من ثلاث مراحل ( تمهيدية -

أساسية - نهائية ) تندمج هذه المهارات مع بعضها لتكون شكل خاص بتكوين جديد حيث تندمج المرحلة النهائية للاستلام مع المرحلة التمهيدية للتنظيم لتكوين مرحلة مندمجة أولى ثم تندمج المرحلة النهائية للتنظيم مع المرحلة التمهيدية للتصويب لتكوين مرحلة مندمجة ثانية ويصبح للأداء المهارى المركب تكوين جديد كما يلي :

المرحلة التمهيدية للاستلام	المرحلة الرئيسية للاستلام	المرحلة المندمجة الأولى	المرحلة الرئيسية للتنظيم	المرحلة المندمجة الثانية	المرحلة الرئيسية للتصويب	المرحلة النهائية للتصويب
----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

هذا ويتضاعف وضوح المراحل البيئية المندمجة حيث يتجه اللاعب المميز فى كرة السلة لعملية دمج الأداءات المهارية المركبة داخل إطار الأداء المهارى المركب بتواصل وتوافق واقتصاد فى الجهد. ( ٢٩ : ١٧-١٨ ) ، ( ٢٤ : ١٦٠ ) ، ( ٣٦ : ١٦ ) ، ( ٧٧ : ٨٥ )

لذا يراعى العمل على تدريب وترقية الأداء المهارى المركب كمنظومة حركية واحدة تتسم بالدقة والإتقان والآلية فى الأداء ، بحيث تشكل عنصر المفاجأة للمدافع مما يزيد من فاعلية تلك الأداءات المهارية المركبة فى ظروف المباراة المتغيرة .

#### أ- طبيعة الأداءات المهارية المركبة :

يذكر " جمال علاء الدين وناهد الصباغ " ( ١٩٩٥ ) أن الأداء المهارى المركب عبارة عن عدد من الحركات المستقلة الغير متماثلة والمتباينة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار هذا الأداء متواصلًا واقتصاديًا وعلى درجة عالية من التوافق . ( ١١ : ١٠٦ )

ويشير جمال علاء الدين ( ١٩٩٠ ) نقلاً عن دونسكوى و زاتسيورسكى Doniskoy & Zatsiorsky إلى أن تشبيه الأداء المهارى المركب بالمنظومة الحركية وضرورة النظر لهذا الأداء كوحدة متكاملة تتكامل ووظائف أجزائها من خلال ارتباطات عديدة ومتبادلة والتي تكسبها خواص جديدة لم تكن أصلاً فى خواص أجزائها. ( ١٠ : ٥ )

ويشير " محمد كشك " ( ١٩٩١ ) أن طبيعة الأداء فى الألعاب الجماعية بصفة عامة تحتم على اللاعبين استخدام أفعال وأداءات مهارية مركبة فى صيغ وأشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد فى الأداء الكلى بالكيفية التى تتناسب مع الهدف العام للأداء

المركب ، كما تترايط مع بعضها البعض فى وحدات متكاملة للأفعال الحركية لتشكّل فى النهاية نظاماً خاصاً ، يسمى المنظومة الحركية . ( ٤١ : ٣ )

ويضيف " محمد عبد السلام أبو ريه " ( ٢٠٠٣ ) أن الألعاب الجماعية من أكثر الرياضات التى تتميز بتعدد الأداءات المهارية المركبة وهذه الأداءات تؤدى فى صورة كلية وليست فردية والأداء المهارى المركب عبارة عن إندماج بعض الأداءات المهارية المكونة للعبة ( المهارات الأساسية ) فى قالب واحد لجمل حركية واحدة تتسم بالتوافق والترابط والانسائية بغرض تحقيق هدف معين ، ومن هنا نجد أن إتقان الأداءات المهارية المركبة تعد من العوامل الأساسية لتحقيق النجاح فى النشاط الرياضى الممارس . ( ٤٦ : ٣٣٩ )

ويؤكد " مجدى عبد النبى " ( ٢٠٠٧ ) أن اللاعب المتميز فى المباراة بمهارة واحدة يعتبر هذا اللاعب عقيم ومحكوم بأداء معين وبطريقة واحدة تمكنه أحياناً من الفوز بدرجة ضعيفة والخسارة بدرجة كبيرة وهذا يرجع لضعف إمكانيات اللاعب الفنية ، أما اللاعب الذى لديه حصيلة مهارية وينفذها بدرجة عالية من الإتقان خلال المباريات مما يمكنه من أداء العديد من الأداءات المطلوب تنفيذها بالإضافة إلى شغل وتشغيت انتباه المدافع وبالتالي يغير سير المباراة لصالح فريقه . ( ٣٤ : ١٧ )

#### ب- أهمية الأداءات المهارية المركبة فى كرة السلة :

يذكر " محمد عبد السلام أبو ريه " ( ٢٠٠٣ ) نقلاً عن " كير Keer " أن مفهوم الاداءات المهارية المركبة هو قدرة اللاعب على استخدام الأساليب الفنية فى الأداء المهارى خاصة فى مواقف المنافسات وليس أثناء التدريب . ( ٤٦ : ٣٣٩ )

وتعتبر كرة السلة من أهم الأنشطة الرياضية عامة والألعاب الجماعية خاصة التى تتطلب كفاءة عالية استيعاب وإتقان المهارات الفنية والأساليب الخطئية التى تبنى على مقدرة اللاعب فى إتقان الاداءات المهارية المركبة المتعددة وذلك لما تتميز به تلك اللعبة من تغير مفاجئ ومستمر فى مجال التنافس أثناء المباراة حيث تعتبر المواقف الهجومية أهم الخصائص لطبيعة الأداء التى تحتاج إلى مستوى رفيع من الأداء المهارى وذلك لكون الأداءات المهارية الهجومية المركبة بمثابة العمود الفقري لجوهر الأداء للمباريات فيجب على اللاعب الاعتماد على العديد من المهارات فى شكل جمل مهارية متتالية ( اداءات مهارية مركبة ) واستخدامها فى المباريات ليكون مؤثراً على المنافس .

يشير " جمال علاء الدين وناهد الصباغ " ( ١٩٩٦ ) أنه ليستدعى العمل على التدريب وترقية الأداءات المهارية المركبة كمنظومة حركية واحدة تتسم بالآلية والسرعة

والدقة فى الأداء بحيث يدفع من الإنتاجية لهذا النوع من الاداءات المهارية الحركية ومن ثبات هذه الإنتاجية تحت ظروف المباريات . ( ١١ : ٩٥ )

ويذكر " مجدى عبد النبى " ( ٢٠٠٧ ) نقلا عن " تاكاشى Takahashi " أن التدريب على الاداءات المهارية المركبة بما يتناسب وظروف المباراة ودمجها بصورة جمل مخططة لها تسهل للاعب التغلب على المنافس وتشتيت انتباهه وإجباره على الخروج من مكانه الدفاعى فتعطى فرصة تسجيل الأهداف بأقل جهد فضلاً عن أنها تحسن من سرعة الأداء وتزيد من معلومات المهاجم الخطئية وكذلك القدرة على حسن التصرف السريع وأيضاً إتقان الأداء الحركى المهارى وترجيح كفة فريق اللاعب بكثرة أداءاته الهجومية على الفريق المنافس . ( ٣٤ : ١٨ )

ويشير " أمر الله البساطى " ( ١٩٩٤ ) أن النشاط الحركى للاعب ليس مجموعة مهارات مجردة ولكنه أداء مهارى متعدد ومتصل ومترابط حيث يتجه اللاعبون المتميزين لعملية دمج وإتصهار الاداءات المهارية داخل إطار جملة مركبة ، حيث يتضمن ذلك اداءات مهارية مندمجة أى مختصرة من حيث الإجمالى والمساحة الكلية لتأديتها وهذه الاداءات تقوم بوظيفة مرحلة تمهيدية مركبة لنوع الأداء وبذلك يصبح أدائها أكثر توافلاً وتوافقاً واقتصاداً فى الجهد . ( ٦ : ٩ )

ويذكر " محمد كشك " ( ٢٠٠٠ ) أن الأنشطة ذات المواقف المتغيرة يجب على اللاعب تنفيذ الاداءات المهارية بسرعة وتوافق وأنه يجب تنمية الاداءات المهارية المركبة لديه وذلك بتواليات حركية مختلفة . ( ٤٣ : ٢٩ )

هذا ويتفق كل من " على العجمى " ( ٢٠٠١ ) ، " وعبد الباسط عبد الحليم " ( ١٩٩٩ ) ، " وحنفى مختار " ( ١٩٩٤ ) أن مواقف اللعب المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة للاداءات المهارية المركبة ، لذا فمن الضرورى استخدام الأشكال التدريبية التى تكون قريبة من المنافسة المهارية . ( ٢٩ : ١٩ ) ، ( ٢٤ : ٢٢ ) ، ( ١٥ : ٩٤ )

### ج- تصنيف الأداءات المهارية فى الأنشطة الرياضية :

يشير كل من " على العجمى " ( ٢٠٠١ ) ، " ومحمد أشرف كامل " ( ١٩٩٩ ) ، " وأمر الله البساطى " ( ١٩٩٤ ) أنه يوجد العديد من وجهات النظر المتباينة والمتعددة حول تصنيف الاداءات المهارية فى الأنشطة الرياضية وبناء على ما أسفرت عنها جهود العلماء يمكن تصنيفها إلى أربعة معايير رئيسية وهى كما يلى :

(١) التصنيف على أساس التوافق البدنى ، ويشتمل على :

- أداءات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين واليد : ويظهر هذا الشكل من أنواع الأداء الحركى فى التوافقات العضلية العصبية التى تؤدى لتحقيق هدف محدد والتى تتطلب الدقة والتحكم والتوافق ( الرماية بالسهم ) .

- أداءات حركية تتطلب التوافقات الكلية للجسم : وهى الاداءات الحركية التى تتميز بالوضوح الشديد لكونها تتضمن عمل المجموعات العضلية الكبيرة لتحريك الجسم ويغلب هذا النوع على معظم الاداءات فى الألعاب الرياضية كما يحدث فى كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وغيرها . ( ٢٩ : ١٣ ) ، ( ٣٦ : ١١ ) ، ( ٦ : ٩ )

(٢) التصنيف على أساس الثبات والحركة :

ويعتمد هذا التصنيف على طبيعة البيئة الخارجية للنشاط ، وحركة الجسم المطلوبة لإنجاز الأداء من حيث الثبات أو الحركة يشتمل على :

- أنشطة تؤدى من السكون ( ثبات أو استقرار المثيرات الخارجية ) مثل التصويبة الحرة فى كرة السلة والإرسال فى الكرة الطائرة .

- أنشطة تؤدى واللاعب فى حالة حركة والهدف فى حالة سكون وفيها يقوم اللاعب بالأداءات أثناء الحركة ضد أهداف ( مثيرات ) ساكنة مثل التصويب من الحركة فى كرة القدم ، وفى الجملة الحركية التى تتكون من مجموعة أداءات متتالية مستعينا فى ذلك بالإيقاع الصادر من البيئة الخارجية ، وهنا يرى الباحث أن هذا النوع من التصنيف يتشابه مع المواقف الفعلية التى تحدث أثناء مباريات كرة السلة فيكون

منها التصويب من الجرى أو الوثب أو التصويب على السلة بعد أداء حركة خداعية للاعب المدافع للفريق المنافس .

- أنشطة تؤدي واللاعب في حالة سكون والهدف في حالة حركة كالرمية على هدف متحرك .

- أنشطة تؤدي وكل من اللاعب والهدف في حالة حركة وغالباً تتضمن الأنشطة التي تتم ضد منافس وتتميز بالصعوبة أكثر مما تتضمنه مواقف الأداء من متغيرات غير مستقرة وغير متوقعة كما في الألعاب الجماعية . ( ٦ : ١٠ )

(٣) التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء :

ويتضمن تصنيف المهارات في الألعاب على أساس الترابط والاستمرارية إلى ثلاث تصنيفات هي :

#### ■ مهارات متقطعة Discrete Skills :

وتتميز المهارات المتقطعة بأنها تتكون من وحدة حركية واحدة تؤدي بشكل منفرد غير مركب وتتطلب استجابة واحدة أي لها بداية ونهاية ( محددة وقاطعة ) كما في الرمية الحرة في كرة السلة .

#### ■ مهارات مستمرة Continuous Skills :

وتتميز الاداءات المستمرة لتكرار الحركات المتشابهة بحدوث توقف لحظي وقصير بين سلسلة الحركات المتعاقبة في المهارة دون حدوث قصور في الأداء . ( التجديف - الدراجات - المشي ) .

#### ■ مهارات مترابطة Coherence Skills :

تتميز المهارات المترابطة بالترابط ( حركات مختلفة النوع ) ولا يمكن الفصل بين جزئيات مجموعة الحركات ( الوثب الطويل والعالي - الجملة الحركية في الجمباز ، والمهارات المركبة في كرة السلة وكرة اليد ) وقد تستغرق في الأداء وقتاً أطول ومجهود أكبر مما تستغرقه المهارات المتقطعة . ( ٣٤ : ٢٠ )

(٤) التصنيف على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء :

تتفق العديد من المراجع والبحوث والعديد من الآراء في تقسيم المهارات الحركية حسب طبيعة ومتطلبات الأداء في النشاط الرياضي إلى :

▪ مهارات مغلقة ( المجال المحدد ) :

وتتميز المهارات المغلقة ببيئة أداء خارجية من أى تغيرات غير متوقعة ومستمرة نسبياً ويكون اللاعب حراً في إنجاز الأداء حيث يتوقف مدى نجاحه في الأداء على قدرته الخاصة كما في الإرسال في التنس وضربات الجزاء في كرة القدم وكرة اليد والرمية الحرة في كرة السلة .

▪ مهارات مفتوحة ( المجال المفتوح ) :

وهي عبارة عن استجابة حركية متنوعة غير متوقعة من البيئة الخارجية ( غير متوقعة من المنافس ) ، ويقوم اللاعب بالأداء في ظروف يصعب فيها التنبؤ بمتطلبات محددة لهذا الأداء حيث يضبط أداء اللاعب بمتغيرات أو أحداث متغيرة من البيئة الخارجية ، ويتضمن هذا التصنيف الأنشطة التي تتميز بتنوع خطط اللعب فيها ، كما في الألعاب الجماعية حيث يرتبط اختيار اللاعب للمهارات بناء على موقف الخصم والزملاء .

( ٢٣ : ٨٧ ) ، ( ٣٤ : ٢٠ )

ويضيف " عصام عبد الخالق " ( ١٩٩٩ ) ، " أمر الله البساطى " ( ١٩٩٤ ) أن الأداء المهارى من حيث التكوين الحركى حسب متطلبات مواقف النشاط للوصول للمستويات العالية إلى :

أولاً : أنشطة تتميز بأداء مهارى بسيط متشابهة :

وهي التي تبنى على تكوين حركى ثابت أو يحدد هذا الأداء الثابت عدم التغير النسبى ضمن إطار المنافسات والتأثيرات الإيجابية والسلبية في تغير الحركات التي يحدد المستوى الرياضى مثل ( العدو - التجديف - الجرى ) .

ثانياً : أنشطة تتميز بأداء حركى مركب متشابه :

وهي تتضمن الأنشطة الرياضية التي يتحدد فيها المستوى من عدد كبير من المهارات الحركية ولكن تكوين الأداء الحركى لهذه المهارات يكون متشابه ويكون هذا التشابه ضمن أداء مهاري مركب ويدخل ضمن هذه الأنشطة الجميز والباليه .

ثالثاً : أنشطة تتميز بالتغير السريع في الأداء المهاري :

وتتضمن الاداءات الحركية للأنشطة الرياضية التي صاقتها التغير السريع والكثير تبعاً لمتطلبات المنافسة وظروف اللعب المختلفة مثل ( كرة القدم - كرة اليد - كرة السلة ) وهي أداءات حركية مركبة ومتشابهة من حيث التكوين وتتميز بالتغير والسرعة في الأداء .

( ٦ : ١٢ )

٧/١/٢ تصميم البرنامج التدريبي .

أ- تحليل الاحتياجات الخاصة بلاعب كرة السلة :

يشير أسامة النمر (١٩٩٩) نقلاً عن عبد العزيز النمر أنه عند تصميم برنامج الإعداد البدني لكرة السلة فإنه ينبغي تحليل الاحتياجات Need Analysis أو تحليل العمل Job Analysis الخاص بها للتعرف الأولية التالية :

- أ- أهم الصفات البدنية .
- ب- مصدر الطاقة الرئيسي .
- ج- المجموعات العضلية العامة والتمرينات الخاصة بها .
- د- الانقباضات العضلية المستخدمة .
- هـ- الإصابات الشائعة.

وفيما يلي تحليل الاحتياجات بالعبة :

كرة السلة رياضة تتطلب نماذج حركية متعددة مثل العدو ، والعدو السريع للخلف Back Pedaling والارتداد والوثب والخطوات الجانبية والتحركات الدفاعية للخلف وغيرها

من المهارات الحركية هذا بالإضافة إلي ان للمباراة ديناميكية سريعة ولا يكاد يتطابق أو يتكرر فيها موقفان متماثلان فخطط الدفاع واستجابات المنافسين لها والنتيجة والزمن المتبقي واللاعبين المتواجدين في الملعب وعدد الأخطاء الشخصية والأوقات المستقطعة المتبقية وغيرها كلها أمور تتغير سريعاً وبشكل مستمر ولكي يمكن ان يصبح اللاعب مؤثراً يجب ان يكون قادراً على تعديل تفكيره وتصرفاته الفردية والخطوية لمقبلة هذه المواقف المتغيرة والمثيرة للتحدي في الملعب .

ولأن الهجوم في كرة السلة يشتمل على عدد كم كبير من النماذج والأشكال الحركية المتنوعة يجب ان يشتمل البرنامج التدريبي على تنوعات عديدة من الحركات المهارية والبدنية المرتبطة بكرة السلة وبصفة خاصة النماذج الحركية المركبة من مزيج من الأداء المهاري والبدني والتي تؤدي اعتماداً على نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي .

#### ب- أهم الصفات البدنية للاعب كرة السلة :

كرة السلة رياضة تطلب تنوعات من النماذج الحركية مثل العدو والجري للخلف والارتداد والوثب والتحركات الجانبية وتغيير الاتجاهات كما أن طبيعة الأداء الدفاعي في كرة السلة تتضمن عدد كبير من المواقف التي لا يتكرر موقفان تماماً بنفس الطريقة على مدى ٤٠ دقيقة ملعوبه في زمن المباراة .

وطبيعة اللعبة تتطلب بذل دفاعات متفجرة من الطاقة لمرات عديدة متكررة بدون فترات راحة بينية أو في فترات راحة قصيرة وبالإضافة إلي الزيادة المطردة في أحجام اللاعبين وأطوالهم بالإضافة إلي ارتفاع السلة وصغر حجم الملعب مقارنة بعدد اللاعبين وكلها أمور تتطلب أن يكون اللاعب بحالة بدنية عالية .

وفي مسح قام به محمد إبراهيم جاد الحق ( ٢٠٠٣ ) ظهر أن مكونات الإعداد البدني للاعب كرة السلة هي القوة العضلية - السرعة - القدرة العضلية - الرشاقة - التحمل الدوري التنفسي التوافق - التوازن - المرونة - الجلد العضلي - الدقة . ( ٣٥ : ٢٠ )

#### ج- مصدر الطاقة الرئيسي لكرة السلة :

تستخدم رياضة كرة السلة نسبة مئوية من كل من مصادر الطاقة الثلاثة فعندما يكون التمرين شديداً ويستمر لفترة زمنية قصيرة مثلما هو الحال عند العدو بطول الملعب

بأقصى سرعة لأداء هجمة خاطفة أو عند التدريب بالانتقال بشدة عالية فإن النظام الفسفاتي ( الأدينوزين ثلاثي الفوسفات وفوسفات الكرياتين) يعد هو النظام الغالب إلا أن النظامين وهما النظام اللاكتيكي والنظام الهوائي يعملان في نفس الوقت على إمداد الجسم بنسبة من الأدينوزين ثلاثي الفوسفات الذي يحتاجه ، وعند أداء مجموعة من ٢٠ - ٢٥ تكرار بالثقل أو عند العدو لمسافة ٤٠٠ م .

مثلا يصبح نظام حامض اللاكتيك هو النظام الذي يوفر غالبية الطاقة الضرورية ، ويوفر النظامان الآخران نسبة أقل ، كذلك فإن النظام الهوائي هو الذي يوفر غالبية الطاقة المطلوبة من الأدينوزين ثلاثي الفوسفات عند الجري لمسافة ٨ كم مثلا بينما يوفر النظامان الآخران نسبة أقل من الأدينوزين ثلاثي الفوسفات الذي يحتاجه ، لذلك فإنه يجب أن يكون معطوما لدينا ان النظام الفوسفاتي يعمل حتي عندما يكون الجسم في حالة الراحة ، كما أن النظام اللاهوائي يعمل عند شدة ولفترة زمنية قصيرة كلما كان توفير غالبية الأدينوزين ثلاثي الفوسفات يتم من مصادر لا هوائية ، بينما أن الأنشطة ذات الأداء الأقل في الشدة ولزمن أطول فإنه تحصل علي غالبية الطاقة الضرورية من حامض اللاكتيك ، وكلما زادت مدة استمرارية النشاط وانخفضت الشدة فإن غالبية الطاقة المطلوبة يتم الحصول عليها من مصدر الطاقة الهوائي.

ويشير إلي أنه لا توجد نقطة فاصلة يتوقف عندها أحد مصادر الطاقة عن توفير غالبية الأدينوزين ثلاثي الفوسفات الضروري لنشاط ما ، ولكن هناك انتقال تدريجي من مصدر للطاقة إلي مصدر آخر كعمون رئيسي للأدينوزين ثلاثي الفوسفات لأداء نشاط ما .

ولأن طبيعة كرة السلة تتطلب بذل مجهودات متكررة ذات شدة عالية لفترات زمنية قصيرة فإنه بذلك تستخدم كل من نظامي إنتاج الطاقة لا هوائيا وبصفة خاصة نظام حامض اللاكتيك بدرجة لكي تتيح تنمية بلازما حامض اللاكتيك ، وهذا يعمل على زيادة مقدرة الجسم على تحمل حالات الحمضية الزائدة .

- المجموعات العضلية العاملة في كرة السلة والتمرينات الخاصة بها :
- يتضمن تحديد المجموعات العضلية في كرة السلة تحليل الحركات المؤداه تحقيقا لمبدأ الخصوصية والذي يعني أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا تضمن التدريب أهم العضلات العامة في النشاط الممارس ، وأن تتم تنميتها تبعا لكيفية استخدامها في المباراة.

- رياضة كرة السلة تتطلب شاملة لكل أجزاء الجسم لأنها تشتمل على العديد من الحركات والزوايا المتنوعة ، ولكنها تتضمن في المقام الأول العضلات الأساسية للظهر والكتفين والصدر والرجلين والمجموعات العضلية المساعدة للبطن والذراعين وعضلات السمانة.
- وفيما يلي أهم المجموعات العضلية لكرة السلة :

- (١) عضلات الظهر .
- (٢) عضلات الكتفين .
- (٣) عضلات الصدر .
- (٤) عضلات الفخذين والمقعدة .
- (٥) عضلات الذراعين .
- (٦) عضلات البطن .
- (٧) عضلات خلف الساق ( السمانة ) .

#### د- الإقباضات العضلية المستخدمة في كرة السلة :

يعتبر الإقباض الحركي **Isotonic Contraction** هو أكثر أنواع الإقباض العضلي شيوعا في رياضة كرة السلة وفيه يتغير طول العضلة دون حدوث تغيير في المقاومة المستخدمة وتعد حركات نثي أو مد الذراعين أو الجلوس من الرقود أو مد الركبتين نماذج لهذا الإقباض. وهذا النوع من الإقباض العضلي يتضمن كل من الإقباض التقصيري **Concentric Contraction** وفيه يصر طول العضلة في اتجاه مركزها هي تنقبض مثل حركة نثي الذراعين وهما تحملان ثقل معين والعمل التطويري مثل مد الذراعين أماما أسفل للخفض الثقل كما في المثال السابق.

ويشير إلى أنه بالرغم من أن الإقباض الحركي هو الغالب على الأداء في كرة السلة إلا أن اللاعب قد يستخدم العمل الثابت **Isometric Contraction** لفترات نسبيا كما يحدث في حالات وضع الإستعداد الدفاعي ، والكرة الممسوكة بين لاعبين متنافسين وحالات التحجيز لإتخاذ وضع دفاعي أو هجومي أو الحصول على الكرات المرتدة ، بالإضافة إلى استخدام العمل العضلي الثابت لتحقيق توازن وثبات جزء من الجسم عندما يتم تدريب جزء آخر بالإقباض الحركي مثلما يحدث عندما يتم تثبيت العمود الفقري ومفاصل الرجلين بالعمل الثابت عند رفع وزن ثقيل بالذراعين .

## هـ - الإصابات الشائعة :

إن أكثر الإصابات إحتمالاً للاعب كرة السلة تحدث في مفصلي الركبتين والقدمين لأن طبيعة اللعبة وما تطلبه من مقدرة فائقة على المناورات والوثب المستمر وتغيير الإتجاهات بسرعة بالإضافة إلي بذل القوة في أقصى مدى حركي ممكن كلها من أمور قد تؤدي إلي إصابة أربطة مفصلي القدمين والركبتين ، بالإضافة إلي الأسباب التالية:

- الاحتكاك أو الاصطدام بالمنافس خاصة في المنطقة المحرمة مثلما يحدث عند الصراع على المتابعة .
- أداء تكنيك خاطئ مثلما هو الحال عند الهبوط من الوثب وعدم المقدرة على الاتزان السليم أو عند التدريب بالأثقال .
- عدم المقدرة على حفظ توازن الجسم .
- ضعف مستوى الصفات البدنية وبصفة خاصة القوة والمرونة .
- عدم التنمية المتوازنة للقوة على جانبي مفاصل الجسم المختلفة بين العضلات المحركة والعضلات المقابلة لها ( ٦ : ٩ - ١٢ )

## و- برنامج التدريب بالأثقال :

يشير محمد محمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣) إلي أن التدريب بالأثقال يؤدي إلي حدوث التكيف في النظام العضلي في الجوانب التالية :

- تركيز أكبر لبروتينات الانقباض .
- عدد أكبر للليفات العضلية في كل مقطع عضلي .
- عدد أكبر من الشعيرات الدموية في كل ليفة عضلية .
- عدد متزايد من الأنسجة الضامة .
- نسبة أكبر من الألياف العضلية اللازمة لإنتاج الطاقة .
- الإستخدام المثالي والكفاء للطاقة . ( ٥٢ : ٨٣ )

ويؤكد محمد جاد الحق ( ٢٠٠٣ ) نقلاً عن إيدجاقوبي Ediacoby (١٩٨٣) أهمية التدريب بالأثقال للاعب كرة السلة حيث يعتبرها أحد المحتويات الرئيسية للنجاح في صنع لاعب كرة السلة ( ٣٤ : ٢١ )

ز- فترات الراحة بين الوحدات التدريبية :

عندما يتم استثارة العضلة بمقدار يفوق حالتها الطبيعية فالأنسجة العضلية تحتاج إلى وقت مناسب لتعيد شفافها ويحدث التكيف الفسيولوجي الإيجابي طبقاً لمبدأ استعادة الشفاء ، ولو كانت فترة الراحة قصيرة جداً فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء والوصول لمستوي عالي من العضلة قبل استثارتها مرة أخرى . ( ٣ : ٢١ )

ح- تصميم البرنامج التدريبي :

اتفق كلا من عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) على تخطيط البرنامج التدريبي من خلال تقسيمه إلى فترات تدريب أو ما يعرف باسم دورات التدريب Cyclin or Periodization وهو أحد أشكال التخطيط الطويل الأجل ، وهو يتأسس على افتراض أن هناك ثلاث مراحل لتكيف اللاعب عندما يجد مثيراً تدريبياً ضاعطاً أول هذه المداخل هو الإجهاد العضلي فعندما يخضع الجسم لمثير تدريبي جديد يحدث الألم العضلي ويتناقص الأداء فعليا.

والمرحلة الثانية هي التكيف مع هذا المثير التدريبي الجيد ويزيد الأداء في المرحلة الثالثة يكون الجسم قد تكيف بالفعل مع هذه الإثارة التدريبية وإذا لم يتم التدرج الملائم فإن الأداء قد يتناقص إذ أن المفتاح للتنمية المستمرة للصفات البدنية هو تغيير المثير التدريبي .

وهذه الفترات الرئيسية والتي اشتقت أسماؤها من خصائص التدريب في كل منها بمثابة خطوط للتدريب المكثف لإعداد اللاعبين ونقطة البداية هي التدريبات العامة ذات الشدة المنخفضة والحجم الكبير ثم يتم التقدم إلى التدريبات الخاصة ثم التدريبات الخاصة ذات الشدة الأعلى فالأعلى كلما تقدم البرنامج ، وهذه التغيرات في الشدة والحجم سوف تؤثر في الجهاز العصبي المركزي ونسبة إستجابات ايجابية منظورة متزايدة .

ومن هنا يمكن تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاث فترات رئيسية :

- فترة التأسيس Foudatation
- فترة الإعداد Preparation Period
- فترة ما قبل المنافسات Pre- Competition Period

### أولاً : فترة التأسيس :

فترة التأسيس هي فترة بناء الأساس البدني والمهاري الخاص بالبرنامج وهي أساس الإلتحاق للنشاط المتزايد الشدة وهي تمثل قاعدة هرم التدريب وتبدأ هذه الفترة بالتعرف على نقاط الضعف باستخدام الإختبارات والقياسات البدنية والمهارية المختلفة بالإضافة إلى الملاحظة الشخصية وهذه الفترة المبكرة من التدريبات سوف تهيئ الرياضي لتنمية القوة والقدرة بكيفية وشدة عالية .

### ثانياً : فترة الإعداد :

وهي الفترة التالية للتأسيس وتعد المرحلة الثانية في هرم التدريب وفي بدايتها تزيد كل من الشدة والحجم إلى مستوي متوسط وذلك لتهيئة الجسم للعمل الأكثر شدة في الفترة التالية الإعداد تسمى أيضا بفترة تنمية القوة الأساسية وتهدف إلى تطوير القوة القصوى للمجموعات العضلية العاملة في النشاط .

### ثالثاً : فترة الإعداد :

في فترة ما قبل المنافسات والتي تسمى بفترة القوة والقدرة يصل اللاعب إلى قمة القوة والقدرة والصفات البدنية الأخرى وكذلك المهارات الأساسية المستخدمة في البرنامج وهي فترة العمل ذو الشدة العالية وفيها تصبح كل التمرينات خاصة جدا باللعبة ولهذا يتم إلغاء التدريبات المساعدة في هذه الفترة وتزيد الأوزان مع أداء التمرينات المهارية بأقصى سرعة ممكنة وفي هذه الفترة الحاسمة يحدث زيادة هائلة في القدرة العضلية .

## ٢/٢ الدراسات السابقة :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات المشابهة والمرتبطة بهذه الدراسة وذلك فى مجال تحليل الأداءات المهارية وتصميم اختبارات مهارية وبناء البرامج التدريبية وفعالية المهارات الهجومية على نتائج المباريات وذلك بهدف الاسترشاد لتكون دليلاً فى إجراء هذه الدراسة حيث بلغت ( ٢٣ ) دراسة مرتبطة بمجال الدراسة وقام الباحث بتقسيمها الى ( ٤ ) أربع مجموعات على النحو التالى :

- دراسات اهتمت بتحليل وفاعلية المهارات الهجومية .
- دراسات اهتمت بالجانب المهارى .
- دراسات اهتمت بتصميم اختبارات مهارية .
- دراسات اهتمت بتصميم وبناء البرامج التدريبية .

هذا وقد قام الباحث بعرض كل دراسة بدراسات المجموعات الأربع فى صورة مجدولة من حيث ( اسم الباحث - عنوان البحث - هدف البحث - عينة البحث - منهج البحث - أهم النتائج ) .

دراسات اهتمت بتحليل المهارات الهجومية :

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث	م
يمكن التنبؤ بنتائج التصويب في المنافسات من خلال معرفتنا من خلال نتائج التصويب في التدريب .	المنهج الوصفي	الفريق الأول لنادى الاتحاد السكندري	التعرف على أنواع التصويب المختلفة للاعبى كرة السلة فى التدريب ونتائج نفس أنواع التصويب فى المنافسات .	دراسة نتيجة التصويب للاعبى كرة السلة فى ظروف التدريب والمنافسة.	شعبان إبراهيم (١٩٨٩م) (٢٠)	١ -
ان القدرات الجسمانية الخاصة بلاعب كرة السلة هى القوة العضلية القصوى ، القدرة ، التحمل ، الرشاقة ، التحمل اللاهوائى اللاكتيكى ، التحمل الهوائى .	استخدم الباحث المنهج الوصفى	بلغ قوام العينة ( ٤٠ ) لاعب	التعرف على القدرات الجسمانية الخاصة للاعبى كرة السلة .	الخطوط المرشدة فى التدريب البدنى للاعبى كرة السلة .	جززوت . Goes O. T. (١٩٩١م) (٦٤)	٢ -
بلغت اشكال الاداءات المهارية المركبة خلال المباراة ( ١٧ ) فى كرة القدم مقابل ( ٢١ ) فى كرة اليد وتنتهى جميعاً بالتدريب أو التصويب - تؤدى معظم الاداءات المهارية المركبة من الحركة بأشكال متعددة .	استخدم الباحث المنهج الوصفى باستخدام الأسلوب المسحى .	اشتملت عينة الدراسة على ( ٧٢ ) لاعباً ، فى كرة القدم ، ( ٦٦ ) لاعباً فى كرة اليد .	التعرف على الاداءات المهارية المركبة لكل من ألعاب ( كرة القدم - كرة اليد )	دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المركبة ( مندمجة ) فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة .	أمر الله أحمد محمد البساطى (١٩٩٤م) (٦)	٣ -

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث	م
ارتفاع مستوى التصويب من المسافات المتوسطة للفرق المتقدمة - ارتفاع مستوى التصويب البعيد للفرق المتقدمة .	المنهج الوصفي	لاعبة كرة السلة المشاركين فى كرة السلة الحادية عشر .	التعرف على نسبة مساهمة بعض المهارات الأساسية فى نتائج المباريات لدى الفرق المشاركة فى بطولة العالم الحادية عشر لكرة السلة.	تمايز بعض المهارات الأساسية المساهمة فى التأثير على نتائج مباريات بطولة العالم الحادية عشر لكرة السلة .	محمود محمد عامر (١٩٩٤م) (٥٣)	٤-٤
إن من أهم العوامل التى أثرت على كفاءة الأداء الخططى الهجومي الألماني ( الدفاعية - المهارة الفنية - اللياقة البدنية - القدرة الحسية والتميزية - ) بالإضافة إلى افتقار التصرف الخططى للاعبين فى منطقة الثلث الهجومي للفرق .	استخدم الباحث المنهج الوصفي	اشتملت العينة على لاعبي المنتخب الألماني لكرة القدم والمشاركين فى بطولة العالم ١٩٩٤ بأمرىكا والعوامل المؤثرة على كفاءة الأداء الخططى	اسباب نواضع مستوى المنتخب الألماني فى بطولة العالم ١٩٩٤ بأمرىكا والعوامل المؤثرة على كفاءة الأداء الخططى	التدريب وكفاءة الأداء الخططى فى كرة القدم	" ميشيل تومفارت Micheal Thumfart (١٩٩٦م) (٧٠)	٥-٥

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث	م
تختلف نسبة مساهمة المتغيرات البدنية الخاصة فسي مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئ كرة القدم - هناك ارتباط وثيق بين المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات المندمجة الهجومية.	المنهج الوصفي .	تحت ( ١٨ ) ناشئ ( ٦٠ ) سنة .	التعرف على العلاقة بين المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئ كرة القدم - التعرف على نسب مساهمة المتغيرات البدنية الخاصة فى مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئ كرة القدم .	المتغيرات البدنية المساهمة فى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئ كرة القدم .	مصطفى الجيلاتسى (٢٠٠٤م) (٥٧)	-٦
جوانب الإعداد للاعب السلة تتضمن الإعداد البدنى - المهارى - التدريب العقلى - النفسى - الراحة والتغذية كلها جوانب ذات تأثير على مستوى لاعبي كرة السلة .	المنهج الوصفي .	تحليل مباريات كرة السلة .	التعرف على مكونات الإعداد المتكامل للاعب كرة السلة .	الدعائم الأساسية للإعداد التكاملى للاعب كرة السلة .	جيف هيجرا Jeff Higuera (٢٠٠٦م) (٧٨)	-٧

دراسات اهتمت بالجانب الهجومي :

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث	م
أدت صيغ التدريب الهجومي والخططي المستخدم إلى تطوير الأداء الخططي الهجومي في المراحل النهائية للهجوم .	المنهج التجريبي .	اشتملت العينة على لاعبي فريق كرة القدم بمدينة لوشا الألمانية.	وضع برنامج من خلال استخدام بعض صيغ التدريب الهجومي والخططي في فترة الإعداد للاعب كرة القدم .	وسائل تحسين اللعب الهجومي باستخدام بعض صيغ التدريب الهجومي والخططي للاعبى كرة القدم .	Saven "Eisaemann" (م ١٩٩٦) (٧٣)	٨-
تعد المرحلة السنوية تحت ( ١٤ ) سنة من المراحل السنوية المناسبة لتنمية المهارات الهجومية المناسبة عند ناشئى كرة السلة - تحسين فسى مستوى أداء المهارات الهجومية المنفردة والمركبة لدى عينة البحث .	المنهج التجريبي .	( ٢٨ ) لاعب من ناشئى غزل المحلة تحت ( ١٤ ) سنة .	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة بالكرة والمنفردة للاعبى كرة السلة .	تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة .	على محمد العجمي ( ٢٠٠١ م ) ( ٢٩ )	٩-

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث	م
وجود فروق دالة إحصائية في سرعة الاداءات المهاجمة الخداعية المركبة بالكرة بين كل من المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .	استخدم الباحث المنهج الوصفي لبناء الاختبار التجريبي لقياس فاعلية البرنامج	٩٠ ناشئا و ٨٠ مباريات من بطولة كأس العالم ٢٠٠١ فرنسا	- تحديد الاداءات المهاجمة الخداعية الهجومية المركبة ( كما وكيفا ونوعا). - تصميم برنامج تدريبي والتعرف على تأثيره في تنمية سرعة الاداءات المركبة.	أثر تنمية بعض الاداءات المهاجمة الخداعية المركبة على فاعلية الهجوم في كرة اليد	"محمد أشرف" كامل (٢٠٠٤م) (٣٧)	١٠-
- تم بناء خمس اختبارات لقياس الاداءات المهاجمة الخداعية الهجومية المركبة بالكرة للمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة بنين .	المنهج التجريبي .	( ١٦ ) ناشئ من لاعبي المنتخب القومي للعبالقة والموهوبين تحت ( ١٧ ) سنة .	- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للاداءات المهاجمة المركبة على مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبين كرة اليد.	برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهاجمة المركبة وتأثيره على مستوى الاداء لناشئ كرة اليد	مجدي عبد النبي محمد علي (٢٠٠٧م) (٣٤)	١١-

دراسات اهتمت بتصميم اختبارات مهارية :

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
١٢-	محمد عبد العزيز سلامة (١٩٩٢م) (٤٨)	وضع مستويات معيارية لمجموعة اختبارات لحركات القدمين لدى لاعبي كرة السلة .	انتقاء وتقنين مجموعة اختبارات مبادئ حركات القدمين .	( ٩٠ ) لاعبي كرة السلة .	الوصفي .	وضع مستويات معيارية لخمس اختبارات للاعبين كرة السلة .
١٣-	دلال علي حسن (١٩٩٣م) (١٦)	وضع مجموعة من الاختبارات لقياس المستوى المهاري في كرة السلة .	وضع مجموعة اختبارات لقياس المستوى المهاري في كرة السلة .	( ٣٦ ) طالبة من كلية التربية الرياضية .	الوصفي .	وضع مستويات معيارية لست اختبارات للمهارات الأساسية في كرة السلة .
١٤-	أيمن الفوال (١٩٩٤م) (٨)	تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لكرة السلة لمرآكز تدريب الناشئين بجمهورية مصر العربية .	وضع مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية .	( ١٣٦ ) لاعبي كرة السلة .	الوصفي .	جميع الاختبارات المقترحة تصالح لقياس المهارات الأساسية لنادي كرة السلة .
١٥-	" محمد خالد عبد القادر حموده وهالة منسودر" (١٩٩٨م) (٤٠)	بناء اختبار لقياس الاداءات الحركية المركبة لنادي كرة اليد	بناء اختبار لقياس الاداءات الحركية المركبة لنادي كرة اليد	٦٢ ناشئ كرة يد بنادي سبورتنج ( ٩-١٢ ) سنة	استخدم الباحث المنهج الوصفي	صلاحية الاختبارات المقترحة كاداة موضوعية لاختبار وتصنيف أفضل العناصر للناشئين .

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
١٦-	محمد عبد السلام أبو ربه" (١٩٩٩م) (٤٦)	تصميم بطارية اختبارات للاداءات المهارية المركبة للاعبى ككرة القدم بجمهورية مصر العربية .	التعرف على الاداءات المهارية المركبة للاعبى ككرة القدم وبناء بطارية اختبارات لها .	اشتملت العينة على ٢٣٧ لاعب من لاعبى كرة القدم بجمهورية مصر العربية.	استخدم الباحث المنهج الوصفى.	تصلح بطارية الاختبارات المصممة فى قياس الاداءات المهارية المركبة فى كرة القدم.

#### دراسات اهتمت بتصميم وبناء البرامج التدريبية :

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
١٧-	على السيد أبو سمرة (١٩٩٤م) (٢٨)	تأثير تمرينات المنافسة على التهديف من منطقة الثلاث نقاط للاقصى فى كرة السلة .	التعرف على تأثير تمرينات المنافسة على التهديف من منطقة الثلاث نقاط للاقصى فى كرة السلة .	( ٢٤ ) لاعب .	المنهج التجريبي .	التدريب باستخدام التمرينات التى تعمل فى نفس المسار الحركى تساعد على تطوير مهارة التصويب من منطقة الثلاث نقاط - التمرينات المنافسة لها اثر ايجابى على تحسين التصويب

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث	م
تفوق المجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات المركبة من حيث زمن الأداء ودقته عن المجموعة الضابطة .	المنهج التجريبي .	( ٦٥ ) لاعب من ناشئ كرة القدم تحت ( ١٦ ) سنة .	تحديد الأداءات المهارية المركبة كما وكيفا للاعبين المستويات العليا في كرة القدم - تصميم برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة للناشئ كرة القدم .	تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة للناشئ كرة القدم .	عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٩م) (٢٤)	١٨-
التدريب على مواقف اللعب الفعلية من خلال الأداءات المهارية المركبة والتدريبات الموقفية تساعد على الارتقاء بمستوى إتجاز ناشئ كرة اليد - إعداد أداة تقويم لقياس الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة اليد .	المنهج التجريبي .	( ١٤٩ ) ناشئ لبناء الاختبارات الموقفية ، ( ٣٩ ) ناشئ لتطبيق البرنامج .	تنمية الأداءات المهارية المركبة للناشئين .	أثر برنامج مقترح لتنمية بعض الأداءات المهارية المركبة على مستوى إتجاز ناشئ كرة اليد .	محمد أشرف كامل (١٩٩٩م) (٣٦)	١٩-

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث	م
البرنامج المقترح أدى لتطوير القوى العضلية والتي تحسن مستوى أداء التصويب من القفز .	المنهج التجريبي .	لاعب ( ١٢ ) تحت ( ١٨ ) سنة .	تصميم برنامج تدريبي باستخدام الأثقال والبيومترك للاعبى كرة السلة .	تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيومترك على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبى كرة السلة .	عمرو حسن تمام (٢٠٠٠م) (٣١)	٢٠
أسلوب التدريب التنافسى أدى الى تحسن ملحوظ فى المتغيرات الفسيولوجية والبدنية - التحسن فى القدرات الفسيولوجية والبدنية أدى الى تحسن فى مستوى أداء المهارات قيد البحث .	المنهج التجريبي .	لاعب ( ١٥ )	التعرف على تأثير التدريب التنافسى على تطوير بعض المتغيرات التنافسية والبدنية والمهارية للاعبى كرة السلة .	تأثير التدريب التنافسى خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبى كرة السلة	وائل عصام الدين عباس الدياسطى (٢٠٠١م) (٦٠)	٢١

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
٢٢-	مدحت يونس عبد الرزاق (٢٠٠٢) (٥٦)	تأثير برنامج تدريبي مقترح على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية لنادي كرة السلة .	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية لنادي كرة السلة تحت ( ١٦ ) سنة .	( ٣٠ ) ناشئ .	المنهج التجريبي .	المهارات الهجومية المختارة ( المحاورة في خط مستقيم ومتعرج - التمرير - التصويب على الهدف ) تعطى دلالة لمستوى سرعة اللاعب في الأداء المهاري للهجومى - الاختبارات المهارية التي طبقت على عينة البحث لقياس سرعة الأداء المهاري كانت فعالة وصداقة ووسيلة هامة لقياس حالة اللاعب المهارية .
٢٣-	محمد إبراهيم جاد الحق (٢٠٠٣) (٣٥)	تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردي للاعبى كرة السلة.	تصميم برنامج تدريبي للدفاع الفردي للاعبى كرة السلة .	( ١٥ ) لاعب من الناشئين تحت ( ١٦ ) سنة .	المنهج التجريبي .	التحسن في القدرات البدنية للاعبى كرة السلة أدى الى التحسن في الأداء الدفاعي للاعبى كرة السلة .

## ١/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

قام الباحث بمسح شامل للدراسات والبحوث التي أجريت في المجال الرياضي والمتعلقة بموضوع البحث والمتمثلة في رسائل الماجستير والدكتوراه ، كما تضمن أيضاً بحوث المجلات العلمية والمؤتمرات لكليات التربية الرياضية ومستخلصات رسائل الماجستير والدكتوراه العربية والأجنبية بالإضافة إلى الدراسات والبحوث على شبكة المعلومات ( الانترنت ) وفي حدود علم الباحث لم يجد الباحث دراسة تناولت التدريبات الحركية المنفردة والمركبة على الأداء المهاري الهجومي للاعبى كرة السلة ، ولذلك اعتمد الباحث على مجموعة من الدراسات التي اقتصرت على أكثر الدراسات المرتبطة التي تلقى الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث الحالي من حيث تاريخ الإجراء الهدف من الدراسة ، المنهج المستخدم ، العينة ، أدوات جمع البيانات ، النتائج وذلك بهدف عرض أوجه الشبه والاختلاف بين هذه الدراسة الحالية والدراسات الأخرى وأيضاً توضيح مدى الاستفادة منها عند تطبيق الدراسة الحالية ، وتحليل محتوى الدراسات يتضح ما يلي :

### أولاً : من حيث تاريخ الإجراء :

أجريت الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بدراسات تحليل المهارات الهجومية انحصرت في الفترة من عام (١٩٨٩م)، الى عام (٢٠٠٧م) ولقد انحصرت الدراسات التي اهتمت بدراسات بتصميم اختبارات مهارية من عام (١٩٩٢م) الى عام (١٩٩٩م) ، و انحصرت الدراسات التي اهتمت بالجانب المهاري الهجومي من عام (١٩٩٦م) الى عام (٢٠٠٧م) وانحصرت الدراسات التي اهتمت بتصميم وبناء البرامج التدريبية من عام (١٩٩٤م) الى عام (٢٠٠٣م).

### ثانياً : من حيث الهدف :

دراسات اهتمت بتحليل المهارات الهجومية شعبان إبراهيم (١٩٨٩م)، جزو و.ت. Goes O. T. (١٩٩١م)، أمر الله أحمد محمد البساطي (١٩٩٤م)، محمود محمد عامر (١٩٩٤م)، " ميشيل تومفارت Micheal Thumfart" (١٩٩٦م)، مصطفى الجيلاني (٢٠٠٤م)، جيف هيجرا (٢٠٠٦م)، ودراسات اهتمت بالجانب المهاري الهجومي " سافن أيزمان Saven Eisaemann" (١٩٩٦م) على محمد العجمي (٢٠٠١م) " محمد

أشرف كامل" (٢٠٠٤م) مجدى عبد النبى محمد على (٢٠٠٧م) دراسات اهتمت بتصميم اختبارات مهارية محمد عبد العزيز سلامة (١٩٩٢م)، دلال على حسن (١٩٩٣م)، أيمن الفوال، (١٩٩٤م) " محمد خالد عبد القادر حموده وهالة مندور "، (١٩٩٨م) " محمد عبد السلام أبو ريه"، (١٩٩٩م) دراسات اهتمت بتصميم وبناء البرامج التدريبية على السيد أبو سمرة، (١٩٩٤م عبد الباسط محمد عبد الحليم، (١٩٩٩م) محمد أشرف كامل (١٩٩٩م)، عمرو حسن تمام (٢٠٠٠م)، وائل عصام الدين عباس الدياسطى (٢٠٠١م)، مدحت يونس عبد الرازق (٢٠٠٢م)، محمد إبراهيم جاد الحق (٢٠٠٣م).

#### ثالثاً : من حيث المنهج المستخدم :

استخدمت كل الدراسات المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة الدراسة ولقد استخدم مجدى عبد النبى (٢٠٠٧) المنهج الوصفي لتحليل مباريات كرة اليد ثم استخدم المنهج التجريبي لتطبيق تجربته ، وسوف يستخدم الباحث أيضا المنهج التجريبي ثم الوصفي .

#### رابعاً : من حيث العينة :

نتيجة لاختلاف أهداف الدراسات وفروضها فلقد اختلف مجتمع كل عينة وكذلك العينة المختارة لكل بحث وفي ضوء ذلك فلقد استخدم الباحث عينة من الناشئين تحت ١٦ سنة بالنادى الاهلى وكذلك اختار عينة دراسة التقنين من لاعبي نادى طنطا الرياضى تحت ١٦ سنة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى لكرة السلة .

#### خامساً : من حيث أدوات جمع البيانات :

تطرقت الدراسات المشابهة والمرتبطة التى تناولها الباحث بالعرض والتحليل إلى استخدام وسائل متعددة من وسائل جمع البيانات ومنها : ( الملاحظة الموضوعية ، المقابلة الشخصية ، الاستبيان ، الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية والمهارية ، الاستمارات كأداة لجمع وتبويب البيانات .

### سادساً : من حيث المعالجات الإحصائية :

نظراً لاختلاف طبيعة وهدف كل دراسة عن الأخرى تختلف أيضاً المعالجات والأساليب الإحصائية وذلك لأنها ترتبط بالهدف التي تسعى الدراسة تحقيقه ، وسوف يقوم الباحث باستخدام المعالجات والأساليب الإحصائية التي تتناسب وطبيعة هذه الدراسة .

### سابعاً : من حيث النتائج :

تطرقت الدراسات المشابهة والمرتبطة التي تناولها الباحث بالعرض والتحليل إلى استخدام وسائل متعددة من وسائل جمع البيانات ومنها : ( الملاحظة الموضوعية ، المقابلة الشخصية ، الاستبيان ، الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية والمهارية ، الاستمارات كأداة لجمع وتبويب البيانات .

نظراً لاختلاف الهدف من كل دراسة وما يترتب عليه من اختلاف في الفروض وبالتالي تصل كل دراسة إلى نتائج خاصة بها من حيث طبيعة الهدف والعينة والمنهج المستخدم وأدوات جمع البيانات الخاصة بها في ضوء ذلك تكون النتائج مختلفة .

### ٢/٢/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال العرض السابق استطاع الباحث أن يثرى فكره ويستفيد من تلك الدراسات واستخلاص أهم الأسس العظيمة التي تساعده في إجراء الدراسة الحالية وهي كالتالي :

- تحديد وتفهم مشكلة الدراسة .
- دقة صياغة الأهداف والفروض قيد الدراسة .
- تحديد متغيرات الدراسة .
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراء هذه الدراسة ( فنياً - إدارياً ) .
- اختيار المنهج الذي يناسب طبيعة الدراسة الحالية ( الوصفي بالأسلوب المسحي - التجريبي مستخدماً مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ) .
- كيفية تحليل الأداءات المهارية المركبة خلال بطولة العالم للرجال باليابان ( ٢٠٠٦ م ) .
- كيفية تقنين اختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد الدراسة .
- كيفية تحديد كم الاداءات المهارية المركبة وصياغة البرنامج التدريبي .

- التعرف على أنسب الطرق التدريبية المناسبة للبرنامج .
- تحديد العينة بما يساعد فى تحقيق هدف الدراسة .
- اختيار الأدوات المناسبة .
- تصميم الاستمارات المناسبة ( لتحليل المباريات - جمع البيانات - تفرغ النتائج ) .
- تحديد المعالجات والأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة .
- كيفية عرض وتفسير مناقشة النتائج التى ستتوصل إليها الدراسة .
- التعرف على طريقة عرض الاستخلاصات والتوصيات .
- كيفية ترتيب وتبويب الدراسة والمراجع التى تم الاستعانة بها وفق الأسس العلمية .