

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

- أولاً : مقدمة البحث .
- ثانياً : مشكلة البحث وأهميته
- ثالثاً : أهداف البحث .

أولاً : مقدمة البحث

شهدت السنوات الأخيرة تقدماً علمياً فى مجال الإعداد البدنى بعد أن كان لسنوات عديدة سابقة ارتجالاً أكثر منه علماً ، وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجى فى تطوير هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال ، خاصة أن الدول المتقدمة رياضياً تولى اهتماماً بالإعداد البدنى يبلغ درجة الأهمية القصوى . (33 : 7)

وتعد كرة السلة من الألعاب التى استفادت كثيراً من استخدام الأساليب العلمية لتطويرها والتقدم بها ، فهى من أكثر الألعاب انتشاراً وتحظى بقدر كبير من الاهتمام فى العديد من دول العالم لما تمتاز به من إثارة ومنتعة ، ففيها تحاول الفرق إبراز قدراتها العالية بين الهجوم والدفاع لذلك فهى بحاجة لأن يكون لاعبيها على مستوى عال من اللياقة البدنية ليستطيعوا أداء مهامهم بكفاءة .

ويعتبر التصويب من المهارات الهامة فى كرة السلة، فهو يتربع على قائمة مهارات كرة السلة من حيث الأهمية (19 : 37) ، ويؤكد ذلك عبد العزيز النمر ومدحت صالح (1998) بأن التصويب هو الوسيلة الوحيدة للتسجيل وهو المرحلة الختامية لهجوم الفريق . (34 : 35)

ويرى الباحث أن التصويب من أبرز المهارات تأثيراً على نتيجة المباراة فى كرة السلة لذا فهو يحتاج إلى مزيد من الجهد فى التدريب لتنميته وصقله حتى يصبح إحدى العادات الحركية المميزة للمصوبين ، ويؤكد ذلك أحمد أمين وعبد العزيز سلامة (1986) أن التصويب من أكثر المبادئ التى تشغل بال المدربين واللاعبين على السواء فالمدرّب يخصص فترة طويلة من الوقت للتدريب على مهارات التصويب وأساليبه . (6 : 136) وقد ازدادت أهمية التصويب فى الفترة الأخير نظراً للتعديلات العديدة بالنسبة لقانون اللعبة من حيث الأزمنة مما زاد من سرعة إيقاع التحركات أو بالنسبة لأماكن التصويب وقيمه العديدة فالتصويبة من خارج قوس 6.25 متر تحتسب بثلاث نقاط مما جعل صعوبة فى التوقع الصحيح لنتائج كثير من المباريات . (16 : 2)

ويعد التصويب من القفز أحد أهم التصويبات فى مباراة كرة السلة وأكثرها شيوعاً نظراً لإمكانية استخدامه فى معظم مواقف التصويب سواء من المسافات القريبة أو المتوسطة أو البعيدة عن الهدف . (54 : 88) ، (7 : 59) ويعرف التصويب من القفز بأنه محاولة من اللاعب لدفع الكرة نحو الهدف عقب القفز والارتفاع عن الأرض مع دفع الكرة إلى المستوى الذى يصعب على المدافع أن يصل إليه . (7 : 59)

ويشير أحمد أمين وعبد العزيز سلامة (1986) إلى أن مهارة التصويب من القفز تتطلب درجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن الديناميكي علاوة على القدرة العضلية الخاصة بعضلات الرجلين وذلك للوثب لأعلى ما يمكن حتى يكون اللاعب قريباً من السلة . (6 : 125) ولقد اتفقت كثير من نتائج الدراسات على الأهمية المطلقة للقدرة العضلية للرجلين للاعب كرة السلة على جميع مستوياتهم . (52) ، (53) ، (28) فالقدرة العضلية هي " المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن " . (33 : 68)

ويرى الباحث أن القدرة العضلية تلعب دوراً كبيراً في تحديد مستوى الأداء في الكثير من المهارات لذا فقد اهتم العديد من الباحثين بتتمة هذه الصفة البدنية الهامة واتفقت العديد من المراجع على أن القدرة العضلية عبارة عن صفة مركبة من القوة والسرعة معاً . (5 : 9) ، (41 : 98) ، (43 : 12) وأن تنمية القدرة العضلية عن طريق تمارينات تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معاً أفضل من تدريب عنصرى القوة والسرعة منفصلين . (49 : 111) ويضيف جمال علاء الدين وآخرون (1980) أن الأسلوب الأمثل لتدريب القدرة العضلية هو الأسلوب الذى يتشابه فيه المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمنى لها خلال المهارة ذاتها . (20 : 94)

ويرى الباحث أن تدريبات البليومترى **Plyometric Training** واحدة من أنسب الأساليب لتنمية القدرة العضلية وتمتاز عن غيرها من تدريبات تنمية القدرة العضلية بأنها تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معاً ، كما أنها أقرب ما تكون في طبيعة أدائها مع طبيعة أداء مهارات كرة السلة مثل المتابعة الدفاعية والهجومية وكرات القفز والتصويب من القفز ، كما أنها سهلة من حيث الأداء والتعليم ولا تحتاج إلى مكان خاص أو أدوات معقدة لأداء التمارينات . ويشير عبد العزيز النمر (1996) أن من أهم مميزات تدريب القدرة المنفجرة **Plyometric Training** أنه يزيد من الأداء الحركى **Motor Performance** بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع فى التدريب تؤدي إلى أداء حركى أفضل فى النشاط الرياضى الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيراً خلال مدى الحركة فى المفصل وبكل سرعات الحركة . (33 : 114)

وتؤكد نتائج دراسات كلا من دافيد كلتش **David Clutch** (1983) و بن **Pen** (1987) و بيور **Bauer** (1990) و أحمد كامل (1995) و ميرفت سالم (1996) أن تدريبات البليومترى واحدة من أنسب الأساليب المستخدمة فى تنمية القدرة العضلية وأعطت نتائج أفضل من تدريبات الأتقال . (68) ، (87) ، (64) ، (9) ، (56)

وتعرف تدريبات البليومترك بأنها " تمارينات الوثب لأعلى بأقصى ما يمكن بعد الهبوط من ارتفاع محدود ومعلوم " . (93 : 232)

ويشير طلحة حسام الدين وآخرون (1997) أن تدريبات البليومترك تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية كما هو الحال في الوثب الارتدادى بأنواعه وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي خلال أداء الوثب . (27 : 79) ويؤكد ذلك برزيكى Brzycky (1988) أن تمارينات البليومترك تساعد على إخراج قوة دفعية كبيرة مما يجعل هذا النوع من التمارينات مناسباً لتنمية القدرة العضلية . (66 : 36)

ثانياً: مشكلة البحث وأهميته

التصويب هو فن إطلاق الكرة باتجاه الهدف بسرعة وبدقة باستخدام المهارات التصويبية المناسبة لمواقف اللعب وظروف الأداء . (44 : 13) والغرض الأساسى من لعبة كرة السلة يتبلور فى المحاولات العديدة للفريقين كل من جهة لإدخال الكرة فى سلة المنافس أكبر عدد من المرات طوال شوطى المباراة . (44 : 11) فالتصويب تاج على رؤوس المهارات الأساسية وأن كل ما يؤدي فى المباراة من مهارات أساسية يهدف فى النهاية إلى أداء مهارة التصويب بنجاح حتى تكفل جهود الفريق بالفوز على المنافسين . (21 : 114) ، كما انه المحصلة النهائية للأداء ومن ناحية أخرى فإن نتيجته هى العامل الحاسم فى تحديد نتائج المباريات ، والمتتبع لمباريات كرة السلة يجد أنه فى عدد كبير من المباريات تمكنت الفرق المهزومة من إنهاء المباريات بالفوز بسبب تصويبه ناجحة فى الثوانى الأخيرة من المباراة .

ويرى الباحث أن الطريق نحو العالمية يمر عبر البوابة الأفريقية فلكى نشارك فى بطولة لكأس العالم أو دورة أولمبية فلا بد من الحصول على المركز الأول وفى بعض الأحيان على المركز الأول أو الثانى على مستوى القارة الإفريقية ، والفرق المصرية تجد صعوبة فى التغلب على الفرق الإفريقية والتي يمتاز لاعبوها بالطول الفارع وضخامة الجسم واللياقة البدنية العالية والعنف الزائد ، وعلى الرغم من تفوق الفرق المصرية فى الجانب الفنى إلا أن الأمر يتطلب العناية بالجانب البدنى والفنى على حد سواء حتى يمكن التغلب على الفرق الإفريقية .

والمتتبع لنتائج الفرق القومية على كافة المستويات خلال السنوات الأربع الأخيرة يجد أنها نتائج متواضعة ، فبالنسبة لنتائج منتخب الرجال فى بطولة أفريقيا

1996 والمؤهلة لكأس العالم حصلنا على المركز الرابع وفى بطولة أفريقيا 1997 والمؤهلة لدورة سيدنى الأولمبية حصلنا على المركز الثالث وبالتالي لم نزل شرف المشاركة فى البطولتين ممثلين للقارة الأفريقية ، وبالنسبة لمنتخب السيدات فلسنا على خريطة المنافسة الأفريقية على الإطلاق ، وبالنسبة لنتائج منتخب الناشئين حصلنا على المركز الثانى فى البطولة الإفريقية الثانية للناشئين فى الإسكندرية 1998 وتأهلنا إلى كأس العالم وحصلنا على المركز الثالث عشر فى حين أن منتخب قطر حصل على المركز العاشر بالرغم من الفارق الكبير فى الكوادر العلمية والتي لا يستعان بها وكذلك تاريخ الممارسة للعبة وعدد الممارسين وعدد السكان .

ونظراً للتعديلات التى قام بها الاتحاد الدولى لكرة السلة فى قانون اللعبة بتعديل قيمة التصويب من المسافات البعيدة (خارج قوس 6.25 متر) والتي أصبحت بثلاث نقاط . (13 : 41) ، ونظراً لأن الفرق المصرية تعاني من قصور القامة مقارنة بالفرق الأفريقية المشاركة فى المنافسات فإنه يمكننا الاستفادة من هذا التعديل فى إحراز النقاط من التصويب البعيد ، وهذا يتطلب أمرين أولهما التصويب من مسافات بعيدة والثانى الوثب عالياً للتغلب على طول المدافعين وهذا لا يتأتى إلا إذا توافرت القوة والقدرة العضلية اللازمان لذلك .

فلاعب كرة السلة يجب أن يتمتع بعضلات رجلين على درجة كبيرة من القوة والقدرة على سهولة الحركة واتساع مداها حيث تؤدي عملية القفز بالامتداد القوى للمقعدة ومفصل كل من الرجلين والمقعدة . (55 : 52) ، وهذا ما يؤكد أحمد أمين وعبد العزيز سلامة (1986) أن التصويب من القفز يتطلب أن تتصف عضلات الرجلين بالقدرة العضلية حتى يستطيع اللاعب أن يقفز إلى أعلى بالكرة . (6 : 155)

وقد لاحظ الباحث من واقع خبرته كلاعب ومدرّب للناشئين انخفاض مستوى أداء اللاعبين لمهارة التصويب من القفز فى كرة السلة ، ويعتقد الباحث أن ذلك قد يرجع إلى افتقار أغلب اللاعبين لبعض عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة والقدرة العضلية بصفة خاصة ، بالإضافة إلى افتقار برامج التدريب للتدريبات المرتبطة بالجانب البدنى المساهم فى رفع مستواها . كما لاحظ الباحث أن الجانب البدنى لا يشغل أدنى حيز من الاهتمام فى برامج الإعداد مقارنة بالجانب الفنى سواء على مستوى الأندية أو المنتخبات وأنا نتناسى أن الجانب الفنى (مهارات - خطط) لا يمكن تنفيذه إلا إذا توافرت القدرات البدنية المساهمة فيه ، ويؤكد ذلك عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) على أن الرياضة المصرية بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة تفتقر إلى برامج الإعداد البدنى المعدة بعناية والمخطط لها جيداً

والتي هي الأساس في رفع كفاءة الأهداف الأخرى (الفنية - الخططية - النفسية) الخاصة بالنشاط الرياضى الممارس ، ويشير الواقع إلى أن مسئولية الإعداد البدنى تقع على عاتق المدربين الفنيين لأنه لا توجد سوى قلة نادرة من الأندية التي تستعين بالمتخصصين فى هذا المجال ولهذا فإنه غالباً ما يطغى الجانب الفنى على الجانب البدنى . (33 : 6-9)

وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث بأنها انخفاض فى مستوى القدرة العضلية لدى اللاعبين المصريين بوصفها إحدى المتطلبات البدنية الخاصة والمؤثرة فى كافة مهارات كرة السلة وخاصة التى تعتمد على الوثب لأعلى مثل التصويب من القفز مما يؤكد على أهمية هذا البحث فى أنه محاولة علمية موجهة نحو زيادة كفاءة ومعدلات الارتقاء والوثب لأعلى للاعبين المصريين عن طريق برنامج تدريبيى باستخدام تدريبات كل من الأثقال والبليومترى وتأثير ذلك على معدلات التحسن فى مستوى أداء التصويب من القفز وخاصة التصويب البعيد .

ثالثاً : أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- 1 - تصميم برنامج تدريبيى باستخدام كل من تدريبات الأثقال والبليومترى للاعبى كرة السلة .
- 2 - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على معدلات النمو فى القدرة العضلية لأجزاء الجسم المختلفة للاعبى كرة السلة .
- 3 - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على معدلات التحسن فى مستوى أداء التصويب من القفز للاعبى كرة السلة .