

الفصل الثانى

"القراءات النظرية والابحاث و الدراسات المرتبطة"

أولا .. القراءات النظرية :

مفهوم البرنامج :

أشار وليامز **williams** أن البرنامج بصفة عامة هو تخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية لتغطية فترة زمنية محددة . (٦٦ : ١٢٣)

يعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية حيث أن البرامج العلمية المقتنة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب . (٦ : ٦٦)

والبرنامج عنصر أساسي لتحديد مسار العمل فهو عملية مستمرة وملائمة للاعب ويعتبر البرنامج حجر الزاوية الذي يوضح خطوط سير العمل لتحقيق هدف محدد ، ولا بد أن نقدر مقدما ما يجب عمله حتى نتفادى الأخطاء والمصاعب التي تعترض العمل وبذلك يمكن أن نصل باللاعب إلى المستوى اللائق ونضمن نجاح عملية إنجاز العمل بدقة . (٢٤ : ٢٢)

ويتفق " علي عثمان " و " بطرس رزق الله " (١٩٦٦) على أن البرنامج الموضوع حسب أسس علمية يساعد اللاعبين إلى الوصول لقمة اللياقة البدنية وهذا يتوقف على قدرة اللاعبين وسرعة إتصهارهم مع أسس وأهداف البرنامج . (٧)

ويشير ' حسن شلتوت ' و ' حسن معوض ' (١٩٧٦) بأن البرنامج عملية تنظيمية تحدد المنهج الذي يتبعه المدرب لإداء عمل ما بشرط أن تتضح فيه الأهداف وتوزع فيه الاختصاصات والمسئوليات . (١١)

وتوضح " شكرية خليل " أن البرنامج يلعب دورا هاما ورئيسيا في تحقيق تطور
الإمكانات البدنية للاعب تدريجيا لتحقيق تقدمه على أسس علمية ، ولكي ينفذ
البرنامج ويسير في طريقه المرسوم يجب أن يراعى الدقة في توضيح الأهداف مع
مراعاة العناية بالتنظيم والتنسيق . (٢٠ : ٢١٢ ، ٢١٣)

ويذكر " إبراهيم عبد المقصود " (١٩٨٤) أن البرنامج هو مركب من السياسات
والإجراءات معتمدة على ميزانية معينة مخططة بطريقة تؤدي إلى تنفيذ عمل معين .
وتختلف البرامج من حيث الحجم والأهمية ، ويجب على المدرب وضع الحلول الملائمة
بعناية في البرنامج وبعد تفكير سليم مبني على أساس علمي منظم متدرج حيث يضمن
بتنفيذه الوصول إلى الهدف . (١ : ٦٤)

ويرى " محمد محمود عبد الدايم " (١٩٨٤) أن اللاعب هو محور العملية التدريبية
وأنة كائن حي ديناميكي دائم التطور والنمو فإن البرامج السليمة يجب أن تناسبه من
حيث السن والجنس وحاجاته والفروق الفردية والخبرات السابقة والمستوى المهاري
على أن يراعى أن الوحدات التدريبية في حد ذاتها ليست هدفا وإنما وسيلة لتحقيق
أهداف تربوية من خلال البرنامج التدريبي . (٤٨ : ١٣٥)

كما يشير إلى أن البرنامج التدريبي هو حجر الأساس للإرتقاء بمستوى المهارات
الأساسية على أن يساير البرنامج ما يحدث من نمو وتطور وبالتالي يراعى إخضاعه
لعمليات التقويم المستمر التي غالبا ما تتبعها تعديلات وتغيرات لتساير احتياجات
اللاعب والفريق ، ويذكر أيضا " محمد محمود عبد الدايم " نقلا عن " جلين ولكس " **Jlean Wilkes** أن البرنامج التدريبي المنظم له تأثير كبير على إرتفاع مستوى
المهارات الأساسية للاعب . (٤٨ : ١٣٦)

ويشير "حنفي مختار" (١٩٨٨) إلى أن التخطيط السليم لبرامج التدريب الرياضي واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية . (٥٥ : ٨٥)

ويرى " فايينر ، مارلين ، فيت ، هوليز

Vannier , Maryhelen , Fait and Hollais ضرورة بناء البرنامج على

المبادئ التربوية السليمة والتي تؤكد أن البرنامج يجب أن يراعي الآتي :

- يراعي السن والجنس وحاجات وقدرات وإهتمامات الأفراد .
- يرتبط بالخصائص البدنية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية للأفراد .
- يخطط في ضوء الأغراض والأهداف المنشودة .
- يؤدي إلى أفضل استخدام لكل الموارد المتاحة مثل كفاءة المدرس والتسهيلات والتجهيزات .
- يكون متسعا من حيث المجال حتى يكون له قيمة في الحاضر والمستقبل .
- يعطي الإشباع لكل مشترك ويؤدي إلى تحسين حالته الصحية .
- يوفر الفرص لتحقيق السمات الاجتماعية المرغوبة .
- يخطط بحيث يتدرج بمستوى القدرات . (٦٤ : ١٦٣)

مفهوم التدريب الرياضي :-

تختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمى إليها المجتمع والتي تحدد اتجاهات عملية التدريب ، ولكن هناك إطارا عاما يحدد مسار عملية التدريب الرياضي لتحقيق زيادة كفاءة اللاعب وإستعدادته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي المعارس . (٢٧ : ٤)

وقد تعددت التعاريف للتدريب الرياضي منها ما قدمه " هارة Harre " عن " رودر Roder " بأن التدريب الرياضي صورة لإعداد اللاعب للوصول للمستويات الرياضية العالية وأوضح إحتواء عملية التدريب على التربية الأساسية- وتقويم المنافسات والنواحي الخططية النظرية ومراعاة ومتابعة حياة الفرد اليومية المناسبة مع رعايته صحيا . في حين يرى " هارة Harre " أن التدريب عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية التي تهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس .

والمتخصصون في علم وظائف الأعضاء لهم نظرتهم الخاصة لعملية التدريب الرياضي ، فيعرف " كلافس وأرنهيم Klafs and Arnheim " التدريب الرياضي بأنه العملية المنظمة للتكرار والتقدم بالتمرين أو بالعمل الذي يحتوي أيضا على عملية التعليم والتكيف .

وفي هذا المجال يذكر " ريه Reh " أنه التخطيط الواعي والتنظيم المقنن للعمليات البدنية لزيادة القدرة الوظيفية ، وذلك بغرض الوصول لهدف الصحة والتمتع بالحياة الممتدة إلى جانب العمليات التربوية وتطوير العديد من الصفات والخصائص البدنية والمهارية . (٢٧ : ٥)

ويعرف " عصام عبد الخالق " التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية وتحسين قدرات الفرد البدنية ومهارته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية .

كما وضع " عصام عبد الخالق " تعريفا أكثر إيجازا وهو أن التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانات الفرد وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في هذا النشاط الرياضي . (٢٧ : ٦)

التدريب بالأنقال :

الهدف الأساسي من التدريب بالأنقال هو محاولة الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية المختلفة للحصول على البطولات ، فالرياضي ينمي القوة العضلية بالتدريب المنظم السليم بالأنقال وإذا لم يتبع الطريقة السليمة فإنه لا يحقق النتائج المرجوة .

يعتبر التدريب بالأنقال من أهم أساليب التدريب التي لها تأثيرا فعالا على تنمية القوة العضلية بأشكالها المتعددة ، مما يعمل على النمو الشامل المترن للجسم . (٥٣ : ١٤)

ويشير " هارة Harre " إلى أن برنامج التدريب بالأنقال يمكن تصميمه لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية لسهولة التحكم في المقاومات على عمل العضلات وسهولة تسجيل كمية وحجم الأنقال المستخدمة . (١٤ : ٧٢)

ويذكر " هيدنستام Heidenstam " نقلا عن " جيف ديسون Geff Dyson " أن اللاعب لابد أن يتوفر لديه عنصر القوة العضلية والسرعة ، ولا يكفي أن يتدرب على المهارات الحركية الخاصة بنشاطه المعماس ، ولكن لابد أن يمارس مهارات حركية أخرى مثل الجري والوثب وحمل الأنقال . (٦٠ : ١٠٥ ، ١٠٦)

ويضيف " ويستكوت ، واين Westcott and Wayne " أن الهدف من برامج التدريب بالأنقال هو زيادة القوة العضلية ، وحماية العضلات وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة .

والتدريب بالأنقال يشمل تمرينات منظمة لمجموعات عضلية مختلفة باستخدام أثقال متنوعة الأوزان ، وتؤدي هذه التمرينات إما بتكرارها أو بزيادة شدة الحمل (الثقل) المستخدم في التدريب والفرض من التدريب بالأنقال هو تحسين الناحية الفنية ، وزيادة قابلية الشخص لأداء المجهود الرياضي . (٦٥ : ٥٦)

أشار كل من " عصام الدياسطي (٢٥) ، فريال درويش (٣٠) ، فاطمة عبد المقصود (٢٩) ، فريال زهران (٣٢) ، سهام سويلم (١٩) أن التدريب بالأنثقال له تأثير إيجابي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية مثل القوة بأشكالها المختلفة والسرعة والتحمل وهذه بدورها تسهم في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعب ، هذا بالإضافة إلى أنه يمكن مراعاة الفروق الفردية في جرعة التدريب المستخدمة عن طريق تقنين حجم الحمل الملائم للحالة التدريبية للاعب .

والتمرينات الإستاتيكية بالأنثقال هي إحدى الأنواع المستخدمة في برامج تدريب القوة وهي عبارة عن مجموعة من التمرينات التي يتم فيها إنقباض العضلة دون حدوث تغير في طولها . (٢٨ : ١٠٩)

والتمرينات الإستاتيكية بالأنثقال يجب أن تكون شاملة وكافية للغرض حيث نضمن النمو المنسجم للمجموعات العضلية المشتركة في الحركة ، وتتحسن القوة العضلية باستخدام التدريب بالتمرينات الإستاتيكية باستخدام الأجهزة الدنياومترية أو جهاز تدريب القوة متعدد الأغراض **Multigym** وهذا الجهاز صمم لتدريب عدد مناسب من الأفراد تبعاً لعدد محطاته ، فهو يشمل على (١٦) محطة لكل منها عمل يؤثر على جزء معين من الجسم ويؤدي العمل عليه بطريقة التدريب الدائري على الأوزان المختلفة . (٨ : ٥٣)

وتتلخص أسس " التدريب الإستاتيكي " للقوة العضلية في محاولة العمل على إحداث إنقباضات ثانية في العضلة ، أو في مجموعة من العضلات و محاولة الاستمرار في تلك مدة معينة من الزمن . (٣٤ : ٢٩١)

ومن المعروف أن الانقباض الاستاتيكي يحدث في العضلة عند النقطة التي لا يستطيع فيها الفرد التغلب على تلك المقاومة التي تعمل عليها العضلة أو مجموعة العضلات ، و بذلك تصبح العضلات في حالة عمل في نهايتها العظمى . ويشير أبسطاويسكي ان التدريب الاستاتيكي بالاثقال يعتبر طريقة فعالة لتنمية عنصر القوة القصوى كأحد الصور الهامة من صور إكتساب القوة والتي لها أهميتها عند تدريب المستويات العالية في كثير من الأنشطة الرياضية . (٣٤ : ٣٠٧)

حمل التدريب :

مفهوم حمل التدريب :

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد و يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة و أعضاء الجسم و بالتالي تنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخطئية و السمات الإرادية .

و يعرف "ماتيف Matfife" حمل التدريب بأنه كمية التأثير المعينة على أعضاء و أجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسة النشاط البدني .

بينما يرى " هارة Haare " أن حمل التدريب هو العبء أو الجهد البدني و العصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة .

(٣٧ : ٥١)

و يعرف حمل التدريب بأنه المجهود البدني و العصبي الواقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركي الهادف للنشاط الرياضي .

و يمكن تعريفه أيضا بأنه :-

" كل ما ينجم أو تستدعيه إثارة حركية هادفة من النشاط الرياضي الممارس من مجهود بدني و عصبي على جسم اللاعب " . (٢٧ : ٤٩)

أنواع الحمل :

- يميز البعض بين نوعين من حمل التدريب هما :-
- حمل خارجي ويشتمل على قوة و مدى المثير و عدد مرات التكرار لأداء المثير أو جملة المثيرات .
- حمل داخلي و هو درجة الإستجابات و التغيرات الوظيفية و العضوية لأجهزة الجسم التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي . (١٨ : ٤٩ ، ٥٠)

وهناك صلة وثيقة بين الحمل الخارجي ، و الحمل الداخلي إذ تتناسب إستجابة أعضاء و أجهزة جسم الفرد طبقاً للحمل الخارجي فكلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت درجة تغيرات أو إستجابات أعضاء و أجهزة الفرد المختلفة و العكس صحيح .
(٣٧ : ٥٤)

مكونات حمل التدريب :

يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية

الشدة " شدة الحمل " :
وهي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء و يمكن قياس شدة الحمل إما بالمقدار أو بالزمن .

الحجم " حجم الحمل " : ويقصد به :-

أ- فترة دوام التمرين الواحد ، أي فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء و أجهزة جسم الفرد

ب- عدد مرات تكرار التمرين الواحد

الكثافة " كثافة الحمل "

ويقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل و الراحة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة و هي تعتبر من الاسس الهامة لضمان إستعادة الفرد لحاته الطبيعية نسبيا و بالتالى ضمان إستمرار قدرة الفرد على العمل و الأداء و تقبل المزيد من حمل التدريب و تنقسم فترة الراحة إلى نوعين هما:-

أ- راحة سلبية :

وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضى تماما ولايقوم فيها بأداء أى نشاط بدنى مقصود

ب- راحة إيجابية :

وهي عبارة عن مزيج من الحمل و الراحة إذ يقوم فيها الفرد الرياضى بأداء بعض أنواع من الأنشطة البدنية بطريقة معينة تؤدي إلى إستعادته للقدرة على العمل و عدم إحساسه بالتعب ، مثل الجرى الخفيف بعد العدو السريع ، أو تمرينات المرنه و الاسترخاء عقب تمرينات التقوية الحنيفة . (٣٧ : ٥١-٥٢)

التحكم فى درجة الحمل :

يمكن إستخدام أساليب مختلفة لمحاولة التحكم فى درجات أو مستوى حمل التدريب حتى يمكن تحقيق الهدف الذى نسعى إليه ، و من الاساليب التى يمكن إستخدامها :

أ- التغيير فى شدة الحمل :

عن طريق :-

- التغيير فى درجة السرعة ، مثل الارتفاع أو الانخفاض بدرجة السرعة فى التمرينات التى تكرر حركاتها بصفة متتالية
- التغيير فى مقدار النقل المستخدم ، كما هو الحال فى زيادة أو نقص مقدار النقل الحديدى المستخدم فى تمرينات القوة العضلية .
- التغيير فى طبيعة العوائق أو الموانع المراد التغلب عليها .
- زيادة صعوبة أو سهولة الأداء البدنى مثل تصعيب التمرينات أو تسهيلها .

ب- التغيير فى حجم الحمل :

عن طريق :-

- الزيادة أو النقصان فى الفترة المحددة لأداء تمرين معين .
- التغيير فى عدد مرات تكرار الأداء .

ج - التغيير فى فترات الراحة البينية :

عن طريق :-

- التغيير فى فترة الراحة البينية بين كل آدم و آخر مثل تطويل أو تقصير فترة الراحة بين التمرين و التمرين الذى يليه .
- التغيير فى نوع الراحة ، مثل إستخدام الراحة السلبية أو الراحة الإيجابية .

و يمكن التغيير فى عنصر واحد من العناصر السابقة و تثبتت العناصر الأخرى مثل التغيير فى شدة الحمل و تثبتت عدد مرات التكرار أو زمن فترة الراحة ، كما يمكن تغيير عنصرين و تثبتت العنصر الثالث مثل زيادة سرعة الأداء و زيادة الفترة المحددة للأداء مع تثبتت فترة الراحة . (٢٧ : ٥٧-٥٩)

درجات الحمل :

يتميز حمل التدريب بدرجاته أو مستوياته المتعدده ، و تنحصر درجات أو مستويات حمل التدريب ما بين " الحمل الأقصى " أى أقصى ما يستطيع الفرد تحمله و الحمل المتواضع " الراحة الإيجابية " وتنتج عن هذه المستويات من حمل التدريب درجات متفاوتة من التعب كظاهرة فسيولوجية طبيعية تؤدي الى الارتفاع بالمستوى الوظيفى و العضوى للفرد فى حالة عدم زيادته عن الحد الطبيعى بدرجة كبيرة و يمكن تقسيم درجات أو مستويات حمل التدريب طبقاً لعاملى الشدة " شدة الحمل " و الحجم " حجم الحمل " الى الدرجات أو المستويات التالية :-

١- الحمل الأقصى :-

و تتراوح شدته ما بين ٩٠ - ١٠٠٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد ضئيل من المرات أو لفترات قصيرة من (١ - ٥) مرات .

٢- الحمل الأقل من الأقصى :-

و تتراوح شدته ما بين ٧٥٪ إلى أقل قليلا من ٩٠٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد متوسط من المرات أو لفترات متوسطة من (٦ - ١٠) مرات

٣- الحمل المتوسط :-

وتتراوح شدته ما بين ٥٠٪ إلى أقل قليلا من ٧٥٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد من المرات يتراوح ما بين (١٠ - ١٥) مرة .

٤- الحمل البسيط :-

وتتراوح شدته ما بين ٣٥٪ إلى أقل قليلا من ٥٠٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد كبير من المرات أو لفترات طويلة من (١٥ - ٢٠) مرة .

٥- الراحة الإيجابية :-

وتقل شدة هذا المستوى من الحمل عن ٣٠٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد كبير من المرات أو لفترات طويلة من (٢٠ - ٣٠) مرة .

(٣٧ : ٥٥ - ٥٧)

طبيعة الحمل في كرة السلة :-

ينكر " محمد عبد الوهاب محمد " نقلا عن " أوزلين Azolin " ١٩٧٠ أن الحمل البدني في كرة السلة يقع على المجموعات العضلية للجسم كله وكذا على الأجهزة الوظيفية ، وتقوية المجموعات العضلية الرئيسية العاملة في كرة السلة ورفع الكفاءة الوظيفية يخفف من حدة الحمل البدني على الجهاز العصبي .

وطبيعة الحمل في كرة السلة تعتبر مزيجا من درجات الشدة المختلفة حيث أن ظروف اللعب متغيرة والإيقاع غير ثابت مما يحتم على اللاعب أداء واجبه بمستويات مختلفة من القوة والسرعة فقد يؤدي بالحد الأقصى لمقدرته وقد يقوم بعمل قليل أو متوسط الشدة . هذا وكلما زادت الكفاءة التدريبية للاعب كلما زادت مقدرته على الاحتفاظ بفاعلية الأداء حتى نهاية زمن اللعبة .

ويهتم المدربون في الوقت الحاضر بزيادة شدة الحمل في التدريب وذلك بمضاعفة مرات التدريب في اليوم الواحد وتصعب التمرينات التي تؤدي في كل تدريب وإضافة المواقف الصعبة على جو التدريب بهدف زيادة الكفاءة التدريبية للاعبين وبالتالي الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والتكنيكي في ظروف الحمل المرتفع الشدة .

العضلات :-

يحتوي الجسم البشري على أكثر من ٦٠٠ عضلة وهي تشكل ٤٥ ٪ من وزن الجسم والعضلات تلعب دورا هاما في حياتنا منذ اللحظة الأولى من ولادتنا ، فهي تولد الحرارة الداخلية وتحرك الطعام داخل الجهاز الهضمي وتضخ الهواء في الرئة .

(٣٧ : ٢١)

وتعتبر العضلات الجهاز الأساسي الذي يعتمد عليه الجسم في تأدية النشاط الرياضي حيث تقوم بتحريك الجسم وإيقافه في الأوضاع المختلفة فهي التي تجعلنا نجري ونثب ونقفز ونشد وندفع وتنتهي الحياة عندما تتوقف عضلة القلب عن الخفقان . (١٦ : ٩)

فالعضلات هي مصدر القوة في جسم الإنسان ولكنها ليست مطلقة في عملها أثناء الحركة فهي مرتبطة ببقية أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة فهي تعمل بموجب إشارات صادرة من الجهاز العصبي كما أنها تتحرك في الإطار الذي تسمح به المفاصل ، وهي في حركتها تخضع لمجموعة من المبادئ الميكانيكية والفسولوجية والنفسية ، فالحركة نتاج لمجموع هذه العوامل . (٤٤ : ٢١٧)

التوافق بين العضلات العاملة :-

هناك ثلاثة أنواع من العضلات نيعا للوظيفة هي " العضلات المحركة والعضلات المثبتة والعضلات المقابلة " . (٤٤ : ٢٢٩)

وعملية التوافق بين العضلات العاملة في الحركة تعتمد على ميكانيكية العمل العضلي فإن التوافق يعمل على أن يكون الانقباض في العضلات المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة وينظم الجهاز العصبي التوافق الداخلي في العضلة ذاتها وأيضا بين العضلات العاملة في الأداء وذلك بتنظيم التعاون الوثيق بين تلك العضلات العاملة والعمل على الإقلال من درجة المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العاملة على إنتاج المزيد من القوة العضلية . (٢١ : ١٤٠)

والعضلة في عملها إما أن تقوم بعمل إيجابي كالانقباض ويترتب عليه قصرها ويتولد عنه قوة شد تحرك العظمة التي تتصل بها هذه العضلة ، وإما أن تقوم بعمل سلبي كما في حالة طول العضلة أو إرتخائها فمثلا في ثني مفصل ما نلاحظ التعاون التام بين العضلات القابضة ويكون عملها إيجابي والعضلات البسيطة ويكون عملها سلبي فبينما تنقبض الأولى تنبسط الثانية وبهذا فقط تتم حركة ثني المفصل إذ بدون هذا التعاون الدقيق بين عضلات المفصل القابضة وعضلاته الباسطة يتعذر على المفصل القيام بالحركة المطلوبة . (١٣)

حركة العضلة :-

لكل عضلة وظيفة وعمل معين تقوم به لتحريك العظمة المتصلة بها من قبض أو بسط أو تقريب أو تباعد للجزء المتصلة به من الجسم وأحيانا تشترك مجموعة من العضلات معا لتؤدي وظيفة معينة . لذلك فإن وظيفة العضلات لا يحددها شكل أو تركيب العضلة وإنما يحددها نوع المفصل الذي تعمل عليه ، حيث يحدد نوع عمل المفصل نوع عمل العضلات العاملة عليه . (٤٤ : ٢٣٦ ، ٢٤٧)

تقسيم العضلات تبعا للعمل :-

هناك ثلاثة أنواع :

١- عضلات محركة :

وتنقسم إلى : - عضلات أساسية في الحركة

- عضلات مساعدة في الحركة

- عضلات للطوارئ

٢- عضلات مثبتة :

وتنقسم إلى : - عضلات تعمل لتثبيت طرف العضو المتحرك لكي يعمل الطرف الآخر

- عضلات للتثبيت ضد الجاذبية الأرضية

- عضلات تعمل لإبطال مفعول أحد أعمال العضلة لتحريك العضلة وفق

عمل آخر .

٣- العضلات المقابلة :

وهي العضلات التي تحدث بانقباضها عملا معاكسا للعضلات المحركة ويجب ان يكون هناك تناسب بين جميع هذه الأنواع . (٤٤ : ٢٣٨)

الجهاز العضلي والتدريب الرياضي :-

يؤدي التدريب الرياضي المنظم إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلة على إنتاج القوة العضلية سواء كانت ثابتة أو متحركة ، كما تزيد من سرعة الانقباض العضلي بالإضافة إلى تأثير التدريب على تحمل العضلة للعمل لفترة طويلة في مواجهة التعب وتتحقق هذه الكفاءة الوظيفية للعضلة من خلال التغيرات الفسيولوجية التي تحدث كنتيجة للتدريب الرياضي المنظم . (٣٨ : ١١٨)

التصويب في كرة السلة :-

من المعروف أن أي نشاط رياضي يتحدد إطاره العام من خلال (مهارات - مساحات أداء - قانون) وكرة السلة كأي لعبة من الألعاب التي لها مهاراتها الأساسية المتعددة التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب العلمي السليم في التدريب ، لهذا إتفق الجميع على أن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفرادها للمهارات الأساسية للعبة . وأن كل ما يؤدي من مهارات حركية وفنية كالالتحرك والتمرير والمحاورة والإرتكار وألعاب الستار وتنفيذ الخطط الهجومية بعد التدريب الكافي عليها غرضه تحقيق هدف واحد .. ألا وهو خلق أفضل الظروف وأكثرها أماتا في سبيل وضع مريح مناسب لإنهاء عملية الهجوم بالتصويب الدقيق في السلة بوصفه المرحلة الختامية لهجوم الفريق ، الأمر الذي يقتضي من اللاعبين إتقانهم مختلف أنواع التصويب وعدم اعتمادهم في لعبهم على نوع معين من التصويب أو مكان معين للتصويب . (٤ : ٥-٩)

أنواع التصويب في كرة السلة :-

على الرغم من تعدد أنواع التصويب في هذه الأيام ، مما يجعل عملية تصنيفه عملية صعبة إلا أنه إتضح مؤخرًا أن التكنيك الجيد للتصويب هو الذي يسفر عن نسبة عالية من الرميات الناجحة في حالة وجود خصوم يقومون بمهارتهم الدفاعية بطريقة ذكية وفعالة . (٤ : ١٠)

وفي هذا الصدد يذكر " حسن معوض " أن بلوغ المهارة في التصويب ممكنة لكل فرد وهذا يتطلب التدريب المستمر المنتظم الصحيح بالإضافة إلى تركيز الإهتمام .

(١٠ : ٨)

وفيما يلي عرض لأراء بعض الكتاب في تقسيم مهارة التصويب في كرة السلة . فقد إتفق كل من " حسن معوض " و " أبو عبيدة " على تقسيم التصويب إلى نوعين أساسيين

- التصويب من الثبات

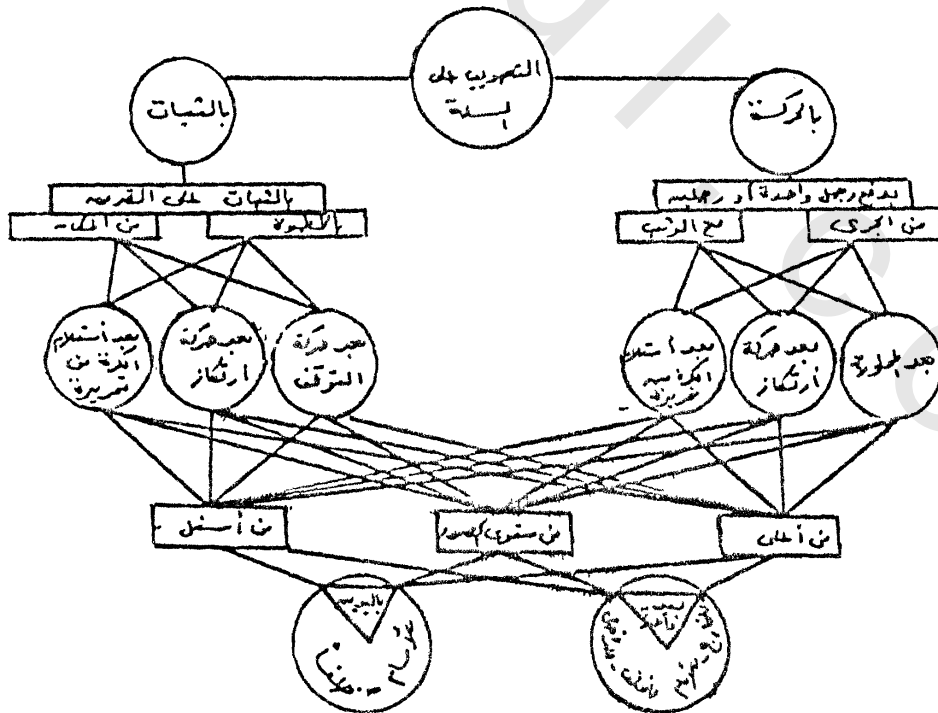
- التصويب من الحركة

وأوضحا أنه يمكن تقسيم التصويب فيما يتعلق باللوحه إلى نوعين :-

- للتصويب المباشر

- للتصويب غير المباشر (بالارتداد)

والشكل رقم (١) يوضح الأنواع السابق ذكرها مع أقسامها المختلفة .

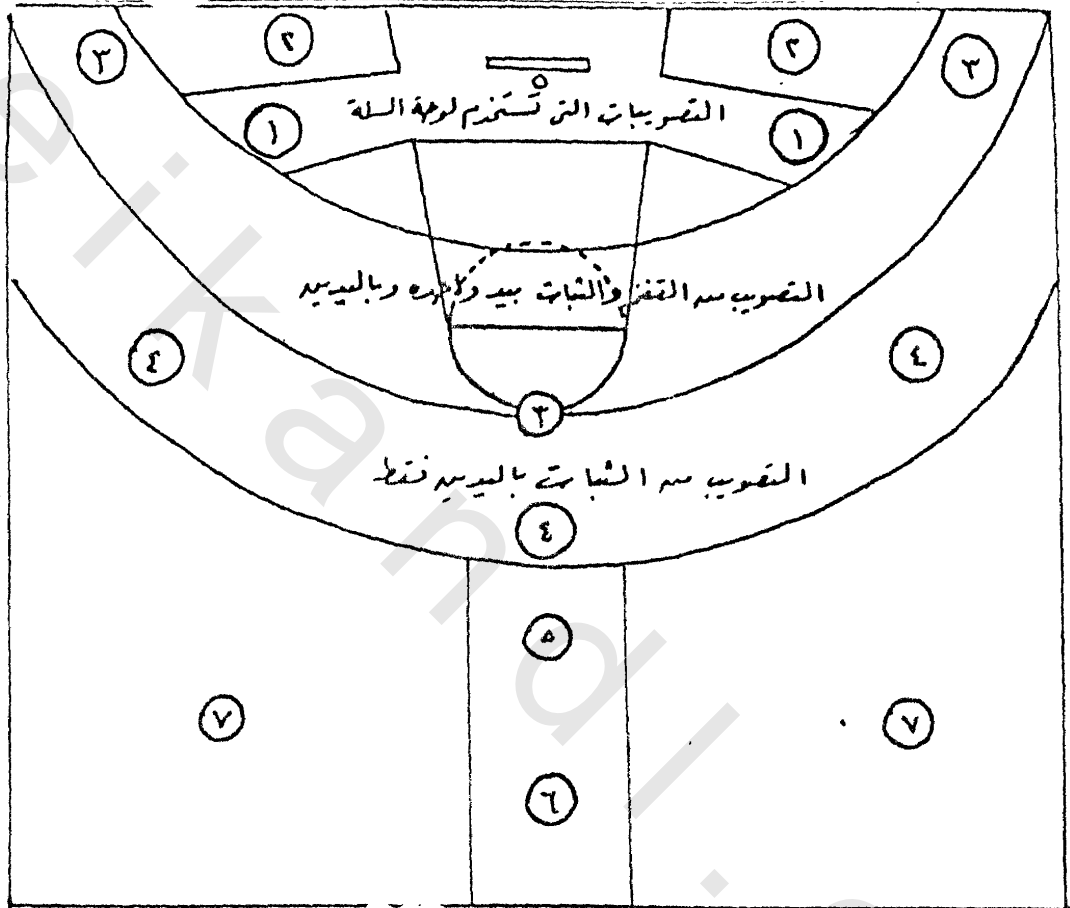


شكل رقم (١)

تصنيف طرق التصويب

كما إتفق " فرانك مجوير Frank Maguire " و " شعبان عيد " على تقسيم التصويب من حيث المسافة موضحين أنواع التصويب المختلفة كما يلي :

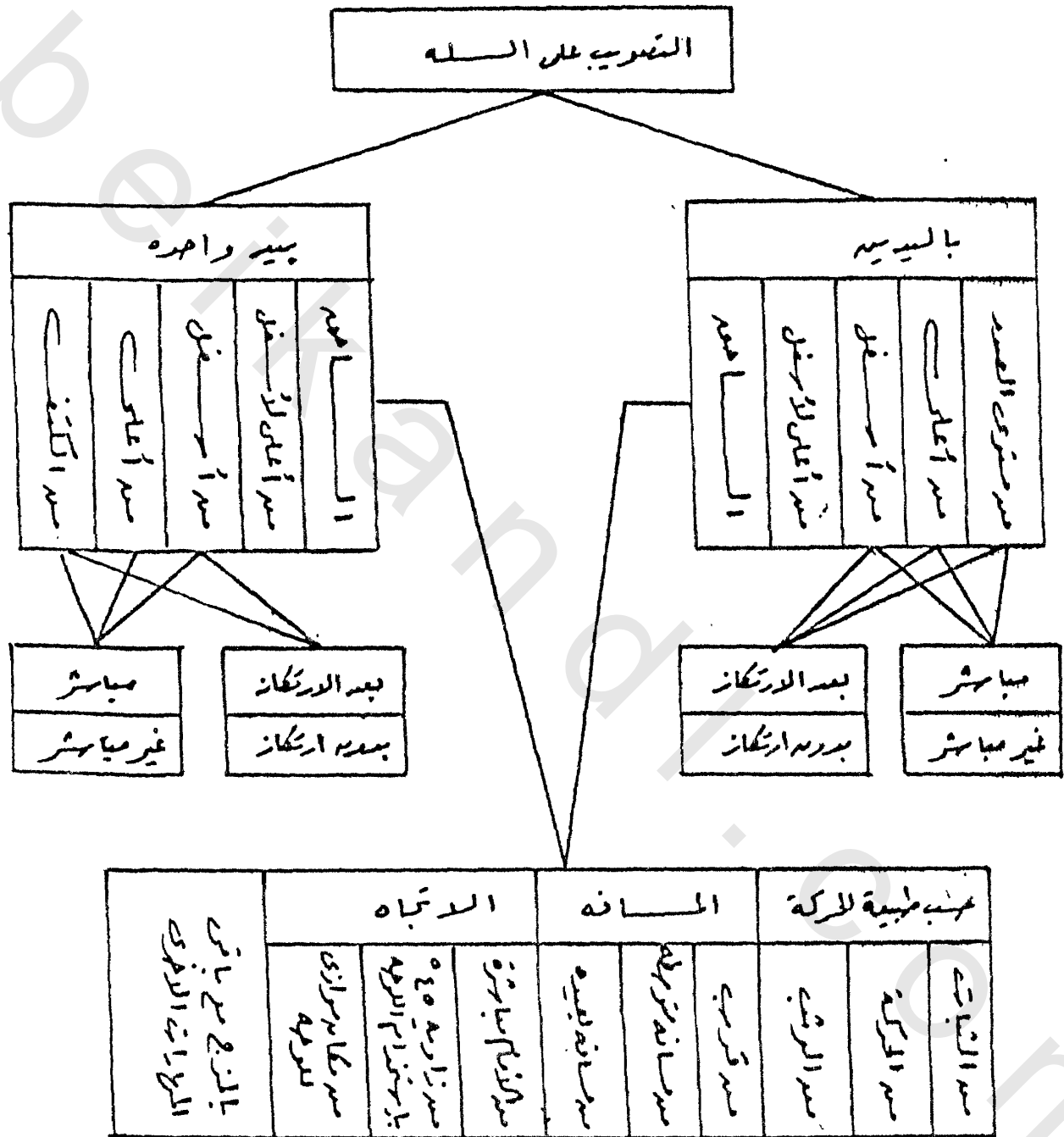
التصويب من قرب ٢- التصويب من مسافة متوسطة ٣- التصويب من مسافة بعيدة



شكل رقم (٢) تقسيم فرانك مجوير لمناطق التصويب

- منطقة (١) التصويبة الخطافية ، السلامية
- منطقة (٢) بيد واحدة من الثبات ، باليدين من الثبات ، من القفز ، باليدين من فوق الرأس الخطافية .
- منطقة (٣) بيد واحدة من الثبات ، باليدين من الثبات ، من القفز
- منطقة (٤) باليدين من الثبات فقط .
- منطقة (٥) التصويبات الطويل باليدين من الثبات بواسطة ذوي المهارات العالية فقط .
- منطقة (٦) التصويبات الإضطرارية باليدين .
- منطقة (٧) التصويبات ليست ضرورية من هذه المنطقة فيما عدا آخر المباراة .

أما سمشكا Cemeshca فقد صنف مهارة التصويب على السلة كما يلي :-



شكل رقم (٣)

تصنيف سمشكا لمهارة التصويب على السلة .

التصويب البعيد في كرة السلة وأهميته :-

من البديهي أنه كلما كان مكان اللاعب قريباً من السلة كلما كانت فرصته في تسجيل هدفاً أكبر مما لو كان بعيداً عنها . ومن الواضح أيضاً أن هذه الأماكن القريبة من الهدف تكون أكثر من غيرها مراقبة من لاعب الدفاع بقصد منع المهاجم من سهولة تسجيل هدف من هذه الأماكن القريبة ، وعن طريق التحركات السريعة والمناورات الفردية وألعاب الستار يحاول الفريق المهاجم الوصول إلى هذه الأماكن من الملعب التي تعلق فيها نسبة عدد الإصابات الصحيح والتسديد للهدف في سهولة ويسر . وقد يكون الفريق المدافع على درجة من القوة وتنظيم أوضاعه الدفاعية مما يقلل من استثمار فرص التصويب من قرب مما يستلزم ضرورة إتقان أفراد الفريق التصويب من أي مكان في الملعب ومن كل جهة . (٣٦ : ١٧)

من هنا برزت أهمية التصويب البعيد وإتجهت أنظار مدربي كرة السلة إلى التخطيط لمهارة التصويب خارج قوس الثلاث نقاط وتنميتها على الوجه الأمثل وبذلك يمكن أن يكون في الفريق أكثر من لاعب يجيد تلك المهارة التي أصبحت من العناصر الهامة في تحديد قدرات اللاعبين ومستويات الفرق .

ويمكن تلخيص أهمية التصويب البعيد في النقاط التالية :-

- إجبار الفريق المدافع على الإقلال من الضغط على المهاجمين داخل المنطقتين القريبة والمتوسطة من الهدف مما يسهل على الفريق المهاجم خداعه وإختراق الدفاع إلى السلة للتصويب من قرب .
- زيادة ثقة الفريق في نفسه حيث أن الثقة بالنفس من أهم الصفات الرياضية التي تساعد على الفوز في المباراة .
- إصابة الهدف من بعيد تثير البهجة للاعب والمتفرج مما يضيف على المباراة التشويق والإثارة .
- بعد أن حدد القانون زمن الهجمة خلال ٣٠ ثانية من لحظة الاستحواذ على الكرة زادت أهمية التصويب البعيد وذلك في الحالات التي يصعب على الفريق المهاجم التصويب من قرب خلال الزمن المحدد للهجمة . (٣٦ : ١٨)

العوامل المؤثرة على دقة التصويب :

بغض النظر عن نوع التصويب الذي يستخدمه اللاعب والوضع الابتدائي الذي تنطلق منه الكرة إلى الهدف ووضع اللاعب ومكانه بالنسبة لما يدور في الملعب فهناك عوامل أساسية تعتبر ضرورية لدقة التصويب التي تعني تحكم اللاعب في توجيه الكرة نحو الهدف بإحساس معين بالمسافة والزمن وبالتدريب يزيد هذا الإحساس لدى اللاعب ويستطيع إكتساب عنصر الدقة في الأداء وبالتالي تزيد نسبة إصابة الهدف .

وقد إتفق كل من " بروننج W.Browning " (١٩٦٤) و " ماير Mayer " (١٩٧٧)
ومحمد حسن أبو عيبة " أن دقة التصويب على السلة تتوقف على أسباب عديدة أهمها

١- التركيز والإسترخاء :-

إن للتركيز والإسترخاء أثر واضح على الأداء الفني في كرة السلة بصفة عامة وعلى التصويب بصفة خاصة و على مقدرة اللاعب وقوة تحمله ودقة أدائه على وجه التحديد ويعتبر سهولة وإتسياب الحركة من أهم الأسس التي تساعد على تركيز الإنتباه ومناطق تركيز البصر أثناء التصويب ، فالحد الأمامي للحلقة والخطوط السوداء للمستطيل المرسوم على اللوحة يعتبر مناطق تركيز بصرية أثناء التصويب سواء المباشر أو غير المباشر . (٤ : ١٤)

ويضيف " محمد عبد الوهاب " نقلا عن كريمنياس Cremenias (١٩٦٧) أن التركيز والإنتباه أثناء أداء التصويب يلعب دورا هاما في نجاحه ، وأن النظر على الحلقة وعدم الوقوع في خطأ تشتيت النظر على ما يحدث حول اللاعب على أرض الملعب حسب مواقف اللعب المختلفة له أهمية في نجاح التصويب . (٣٧ : ٣٠٤)

٢- الثقة والتوازن :-

لضمان دقة التصويب على السلة يجب على المدرب أن يوجه العناية الكاملة إلى عامل التوازن ، فقبل عملية التصويب يجب على اللاعب أن يكون في وضع مترن حتى يمكن تركيز انتباهه على التصويب على السلة ، وإذا كان اللاعب متحركاً مثل الأداء أثناء المحاورة أو الجري لاستلام الكرة فيجب عليه الوقوف قبل بداية التصويب أو على الأقل يوقف تحركه للأمام بتثبيت القدمين مع ثني الركبتين قليلاً بما يكفي لدفع الكرة للمسافة المطلوبة . أما الثقة بالنفس نتيجة للتدريب الجيد على التصويب عنصر أساسي هام لكل لاعب حيث تنعكس على اللاعب عن طريق الهدوء والإلتزان وفهم المواقف المختلفة وبالتالي قدرته على التصرف السليم . (٤ : ١٤ ، ١٥)

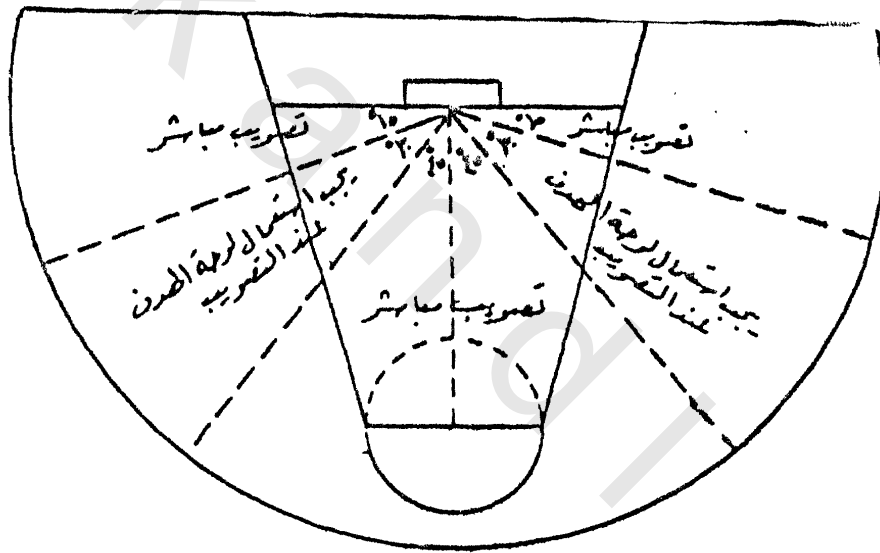
٣- مسافة وميل اللاعب عن الهدف :-

إذا كانت المسافة بين اللاعب والهدف قريبة ومواجهه بزاوية تقل عن (٤٥ °) فيكون التصويب غالباً مباشراً على السلة ، ويستخدم الجزء الأمامي من الحلقة المواجهة لمكان وقوف اللاعب كنقطة يركز عليها اللاعب النظر عند التصويب ويعتبر هذا الجزء من الحلقة أحسن نقطة يمكن تركيز البصر عليها وذلك لوجودها على إرتفاع ثابت دائماً ولسهولة رؤيتها ، ويكون إرتفاع نسبة التسجيل هو النتيجة الطبيعية لإتحاذ نقطة ثابتة هدفاً دائماً ، ووجود اللوحة خلف السلة أرضية الصورة لتحديد المنظر كما هو مبين بالشكل رقم (٤)

وعندما يتواجد اللاعب على أرض الملعب بزاوية تقل عن (٣٠ °) يجب أن يكون التصويب بإرتداد الكرة من اللوحة في السلة ، وتختلف نقطة لمس الكرة للوحة باختلاف زاوية المكان الذي إنطلقت منه الكرة مما يصعب تقدير هذه النقطة ، وتعتبر أحسن نقطة تلمس فيها الكرة لوحة الهدف هي الزاوية القائمة العليا القريبة المرسومة على اللوحة .

أما في حالة التصويب الجانبي أقل من (١٠) يصبح استخدام اللوحة أقل بكثير بغض النظر عن صعوبة تحديد الهدف فإنه يجب التصويب المباشر .

أما إذا كانت المسافة بين اللاعب والهدف بعيدة كما في التصويب من خارج قوس الثلاث والذي يحكمه عامل التوازن والأداء الميكانيكي السليم والإرتقاء فلا بد أن يكون التصويب مباشر حيث أن لمس الكرة للوحة يعتبر من العوامل الخارجية التي تؤثر على خط سير الكرة . (٤ : ١٥ ، ١٦)



شكل رقم (٤)
زوايا التصويب على السلة

٤ - الأداء الميكانيكي الصحيح :-

ويقصد به أسلوب الأداء الفني للمهارة مع التميز بالأداء في مواقف اللعب المختلفة ويتوقف الأداء الميكانيكي الصحيح للتصويب على التوافق الدقيق لحركات أجزاء الجسم جميعها .

ثانيا .. الأبحاث والدراسات المرتبطة :

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من الأبحاث والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية بهدف الإسترشاد بها : -

وفيما يلي عرض لبعض الأبحاث والدراسات التي أمكن التوصل إليها ، والتي قسمتها الباحثة إلى مجموعتين هما :

(أ) المجموعة الأولى :

أبحاث ودراسات تناولت مهارة التصويب في كرة السلة بصفة عامة ، والتصويب الثلاثي بصفة خاصة .

(ب) المجموعة الثانية :

أبحاث ودراسات تناولت وضع برامج مقترحة في كرة السلة .

(أ) المجموعة الأولى

أبحاث ودراسات تناولت مهارة التصويب في كرة السلة بصفة عامة ، والتصويب الثلاثي بصفة خاصة .

- دراسة أحمد كامل حسين مهدي (١٩٨٩) " ٤ " وعنوانها :

" علاقة الصفات البدنية الخاصة ، وبعض القياسات الجسمية ، والبيوميكانيكية بنسبة التهديد في التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لكرة السلة "

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كل من القياسات الجسمية والبدنية ، والميكانيكية ، ونسبة التهديد من منطقة الثلاث نقاط ، كذلك التعرف على نسب مساهمة هذه القياسات في مهارة التصويب من منطقة الثلاث نقاط ، وإشتملت عينة البحث على ١٨ لاعب اختيروا بطريقة عمدية من لاعبي الفريق القومي للرجال ، وأتبع الباحث المنهج الوصفي باستخدام التصوير السينمائي والتحليلي الكينماتوجرافي بالإضافة إلى استخدام إستمارة إستبيان لتحديد أهم العناصر بالنسبة لمهارة التصويب الثلاثي ، وكانت هذه العناصر (القدرة العضلية - الجلد الدوري التنفسي - السرعة - التوافق - الدقة - الرشاقة) إستخدم لقياسها حسب

ترتيبها إختبارات (الوثب العمودي - دفع كرة طبية - علو ١٨ متر - رمي وإستقبال الكرات - تمرير كرة للسلة على للنواثر المتداخلة - الجري المتعرج) ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن القدرة العضلية للزراعين ، والرجلين ، والسرعة والدقة من أهم العناصر البدنية المؤثرة في نسبة التصويب من خارج قوس الثلاث نقاط ، كما أن طول الجسم الكلي ، وطول الجذع ، وطول الذراع من القياسات الجسمية الهامة للاعب كرة السلة .

- دراسة جراي و فرناندز Gray and Fernandez

(١٩٨٩) " ٦٣ " وعنوانها :

" دراسة تأثير تكرار سلوك حركي مرئي مع مشاهدة شريط مسجل للاعب " نموذج " على أداء التصويب في لعبة كرة السلة " أجريت الدراسة على (٦) لاعبات سلة من فريق كلية ميامي بالولايات المتحدة الأمريكية حيث تم إجراء قياسات قبلية وبعديّة للعينة عند ثلاث مستويات للتصويب في كرة السلة هي :

١- الرمية الحرة المستمرة ٢- الرمية الحرة غير المستمرة

٣- التصويب من الخارج

وقد خضع أفراد العينة لبرنامج مدته (٥) أيام من التكرار لمشاهدة التصرف الحركي المصور من خلال شرائط فيديو مسجلة ، وهذا البرنامج يتكون من شريط فيديو يبدأ بعشرة دقائق من تمرينات الإسترخاء ، يليها مباشرة تكرار بتتابع ظهور ظلال لاعبين (أي أن اللاعب أسود متحرك) يقومون بتصويب رميات حرة لمدة (٢٠) دقيقة ، ثم يتبع ذلك بعض التعليمات التي تتضمن المبادئ المختلفة لأداء لعبة كرة السلة ، وقد أشارت نتائج التصويب إلى أن أداء أفراد العينة قد تحسن بشكل هام في نوع التصويب من الرمية الحرة غير المستمرة ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن تكرار مشاهدة السلوك الحركي المصور للاعبين على شرائط فيديو ممكن أن يكون فعال في إثراء كفاءة اللاعبين في التصويب من الرمية الحرة في حالات تشبه المباريات إلى حد ما .

- دراسة فاطمة عبد المقصود القاضي (١٩٩٠) "٢٩" وعنوانها :

" أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب من خارج قوس ٦،٢٥ للاعبات " وتهدف هذه الدراسة إلى وضع برنامج مقترح لتنمية القدرة ، وتأثيرها على مهارة التصويب من خارج قوس ٦،٢٥ م في كرة السلة ، واشتملت عينة البحث على ٣٠ لاعبة تحت ١٧ سنة أختيروا بطريقة عمدية ، وقد أتبعته الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة ، وقد استغرق البرنامج المقترح شهرين بواقع ٣ مرات تدريب أسبوعيا ، وأستخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ، وقد تم التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات التي قد تكون لها أثر على نتائج الدراسة ، وهي (الطول - الوزن - العمر الزمني - دقة التمرير - التصويب من خارج قوس ٦،٢٥) كما استخدمت الباحثة بعض الإختبارات البدنية والمهارية في قياسها القبلي والبعدي ، وهي (رمي كرة طيبة لأبعد مسافة - الوثب العريض من الثبات - الوثب العمودي - دقة التمرير على الدوائر المتصلة - التصويب من خارج قوس ٦،٢٥) ومن أهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة في القدرة العضلية لصالح المجموعة التجريبية ، وبالتالي زيادة القدرة على الوثب لأعلى ، وزيادة قدرة اللاعب على التصويب .

- دراسة عائشة رزق مصطفى (١٩٨٧) " ٢٢ " وعنوانها :

" مساهمة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية في التصويب من منطقة الثلاث نقاط " وتهدف هذه الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين القياسات الجسمية ، والصفات البدنية للاعبين المصوبين من خارج قوس الثلاث نقاط ، بالإضافة إلى تحديد أكثر القياسات الجسمية والبدنية مساهمة في مهارة التصويب بالقفز من خلف خط الثلاث نقاط ، وقد بلغ حجم عينة البحث ٢٦ لاعبا أختيروا بطريقة عمدية ضمن الفرق المشتركة بالدوري العام الممتاز في كرة السلة لموسم (١٩٨٦) على أن يجيد اللاعب التصويب من منطقة الثلاث نقاط بنسبة لا تقل عن ٥٠ ٪ من عدد التصويبات المتاحة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي مستعينة

بآراء الخبراء في تحديد الصفات البدنية والقياسات الجسمية التي قد تؤثر في مهارة التصويب بالقفز، والتي تمثلت في (طول القامة - طول الذراع - طول الكتف - عرض الكف - عرض الكتف - قوة القبضة - الرشاقة - الدقة - قدرة الرجلين) وتم قياس العناصر باختبارات (الجري المكوكي - الوثب العمودي - التمرير على النواثر المتداخلة) ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن قدرة الرجلين ، والدقة من أكثر الصفات البدنية مساهمة في مهارة التصويب بالقفز من منطقة الثلاث نقاط كما أن طول الكف ، وطول الذراع من أكثر القياسات الجسمية مساهمة في مهارة التصويب بالقفز

- دراسة محمد عبد العزيز سلامة (١٩٨٤) " ٤٥ " وعنوانها :
 " دراسة لدقة التصويب المميزة بالسرعة وتأثيرها على فاعلية التصويب في كرة السلة " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر مزج عنصري الدقة بسرعة الأداء ، وتأثيرهما على فاعلية التصويب في كرة السلة ، وقد بلغ حجم عينة البحث ٣٠ لاعبا من لاعبي فرق الناشئين بنادي سموحة الرياضي بمتوسط سن (١٨ سنة) وقد إتبع الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .. ثم إخضاع المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي لتنمية التصويب للدقيق ، وكانت مدة البرنامج شهرين ونصف بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا ، كما إستخدم الباحث ثلاثة إختبارات لقياس دقة التصويب السريع / ث تشمل ثلاث مواقف تصويب أساسية لإستخدامها في القياس القبلي والبعدي ، وهي (التصويب السلمي - التصويب من القفز - التصويب بالمتابعة) ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن برنامج تدريب سرعة ودقة التصويب أثر على المجموعة التجريبية بشكل إيجابي حيث تميزت دقة تصويب المجموعة التجريبية بسرعة الأداء عن المجموعة الضابطة .

- دراسة ماجد سعيد مصطفى الصغير (١٩٧٧) " ١٩ "

وعنوانها :

" التصويب البعيد في كرة السلة وأثره على نتائج المباريات " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية التصويب البعيد في كرة السلة ، كذلك معرفة الجهات الأكثر إستخداما للتصويب البعيد في المباريات بالإضافة إلى معرفة نسبة الأهداف إلى التصويبات الناجحة من المسافات القريبة والمتوسطة ، والبعيدة بالإضافة إلى التعرف على أهم أنواع التصويب المستخدمة ، والتي تؤثر على نتائج المباريات ، وإتبع الباحث المنهج المسحي ، وقد أجرى البحث على (٨) أندية من فرق اللاعبين المشتركة في مباريات الدوري الممتاز لكرة السلة في محافظة القاهرة ، والجيزة عام (١٩٧٦) وتم تسجيل ٢٠ مباراة من مباريات الدورة ، وتصميم إستمارة خاصة بالتصويب البعيد في كرة السلة إشتملت على تقسيم التصويب إلى (رمية حرة - تصويب قريب - تصويب متوسط - تصويب بعيد) كما أوضحت الإستمارة نتيجة التصويب من حيث نجاح أو فشل التصويبة ، ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن التصويب من الأماكن البعيدة يمثل أقل نسبة في التصويب ، وأن أكثر أنواع التصويب إستخداما هو التصويب من القفز ، وأقل أنواع التصويب إستخداما هو التصويب من الثبات .

- دراسة وفاء محمد صلاح الدين (١٩٧٦) " ٥٤ " وعنوانها :

" أثر تدريب اليد غير المدربة على كفاءة اليد المدربة في مهارة التصويب في كرة السلة ، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على إنتقال أثر التدريب من اليد الغير مدربة إلى اليد المدربة ، وذلك في مهارة التصويب في كرة السلة ، وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي على مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد أختيرت عينة البحث عشوائيا من طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات ، بلغ حجم العينة (١٠٨) طالبة كما إستخدمت الباحثة إختبار (٥٠) تصويبة من الثبات بيد واحدة من خط الرمية الحرة ، وذلك لقياس دقة التصويب ، وتم تطبيق برنامج تدريبي مقترح من قبل الباحثة مدته أربعة أسابيع .. بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا .. زمن الوحدة

(١٢٠) دقيقة وقد تمثل البرنامج للمجموعة التدريبية في (٣٠٠) تصويب باليد اليسرى في الأسبوع ، بواقع (١٠٠) تصويبة في الوحدة التدريبية الواحدة ومن أهم نتائج هذه الدراسة زيادة نسبة الأداء بالنسبة للمجموعة التجريبية مما يعني أن البرنامج التدريبي قد أدى إلى تحسين أداء المجموعة التجريبية .

- دراسة هيى جون Hey John (١٩٧٢) " ٥٩ " وعنوانها :

" أثر التدريب بالأثقال على دقة التصويب بالقفز في كرة السلة " ، وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر التدريب بالأثقال على دقة التصويب بالقفز في كرة السلة من المسافات البعيدة ، والقريبة بالإضافة إلى معرفة أثر التدريب بالأثقال على قوة الذراع المستخدمة في التصويب ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي باستخدام أربعة مجموعات تجريبية ، وقد بلغ حجم عينة البحث (٤٠) لاعبا بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة ، وأستمر التدريب لمدة (٤) أسابيع بواقع (٥) مرات تدريب أسبوعيا ، ومن أهم نتائج هذه الدراسة عدم وجود فرق معنوي لأثر التدريب بالأثقال على دقة التصويب بالوثب ، كما أن التدريب بالأثقال عمل على زيادة قوة إنقباض الأصابع .

(ب) المجموعة الثانية :

أبحاث ودراسات تناولت وضع برامج مقترحة في كرة السلة :

- دراسة محمد محمود عبد الدايم (١٩٨٤) " ٤٨ " وعنوانها :

" أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج يقترحه الباحث على تنمية المهارات الأساسية للناشئين بالإضافة إلى معرفة تأثير البرنامج على تنمية المهارات الأساسية المميزة لكل مركز من مراكز اللعب (صانع - إرتكاز - جناح) وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٤٠ لاعب تمثل الناشئين من (١٥ : ١٧) سنة ، وقد إتبع الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية

والأخرى ضابطة ، وقد إستغرق البرنامج المقترح ثلاثة أشهر بواقع ثلاث مرات تدريب أسبوعيا ، بلغ زمن الوحدة التدريبية ساعة ونصف ، وقد تم التكافؤ بين المجموعتين .. للتجريبية والضابطة في ضوء متغيرات (الطول ، السن ، الوزن ، المستوى المهاري بإستخدام إختبار (جونز) والمتمثل في إختبارات (سرعة التصويب ، دقة التمرير ، سرعة المحلورة) كما قام الباحث بتحليل القياس بين مراكز اللعب الثلاثة (صانع الألعاب - رجل الإرتكار ، الجناح) ومن أهم نتائج هذه الدراسة مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة ، وعلم تأثيره على المهارات الأساسية المميزة لكل مركز .

- دراسة عزة عبد الفتاح الشيمي (١٩٨٤) " ٢٦ " وعنوانها : -

" تأثير برنامج مهاري مقترح على مستوى الناشئات في كرة السلة " وتهدف هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي لتنمية المهارات الحركية لناشئات كرة السلة بطريقة التدريب الفترى والإستمراري بالإضافة إلى التعرف على تأثير البرنامج على مستوى أداء اللاعبات الناشئات لبعض المهارات الهجومية (التمرير - التصويب - المحلورة) وقد بلغ حجم العينة (٥٠) لعبة أختيرت بالطريقة العمدية ، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي متبعة التصميم التجريبي القياس القبلي البعدي بإستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة ، إستغرق البرنامج المقترح ثلاثة أشهر بواقع ثلاث مرات تدريب أسبوعيا ، بلغ زمن الوحدة ١٢٠ دقيقة إستخدمت الباحثة إختبار "دافيد" في القياس القبلي والبعدي لعينة البحث ، والذي تمثل في إختبارات (الوثب العمودي لأعلى - الدقة في التمرير - السرعة في التمرير - الرمية الحرة - التصويب من أسفل السلة - التصويب الجانبي - السرعة في المحلورة) ومن أهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق معنوية في مستوى الأداء المهاري في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية .

- دراسة فريال عبد الفتاح درويش (١٩٨٢) " ٣٠ " وعنوانها :

" أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة) على مستوى المهارات الأساسية في كرة السلة للاعبات النادي الأهلي تحت ١٧ سنة " تكونت عينة الدراسة من ١٨ لاعبة من اللاعبات الناشئات لفريق النادي الأهلي تحت ١٧ سنة ممن يمارسون لعبة كرة السلة لفترة ما بين (٢ - ٣) سنوات ، وقد إتبعته الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة نو القياس القبلي البعدي ، وإستغرق البرنامج المقترح ٣ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا ، وقد إستخدمت الباحثة جهاز تدريب القوة متعدد الأغراض ، بالإضافة إلى إستخدام إختبار " الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح " والمتمثل في إختبارات (التصويب الأمامي - التصويب الجانبي - الرمية الحرة - التصويب من أسفل السلة - التمرير السريع - الوثب واللمس - دقة التمرير بيد واحدة من أعلى - التمرير بالدفع - المحاورة) ومن أهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لإختبارات المهارات الأساسية لكرة السلة ، ولصالح القياس البعدي فيما عدا إختباري (الرمية الحرة ، والتمرير السريع) فقد أظهرت النتائج وجود فروق لصالح القياس البعدي ولكنها غير دالة إحصائيا .

التطبيق على الدراسات السابقة :

من العرض السابق لمجموعتي الدراسات السابقة نجد الآتي :-

- المنهج المستخدم :

إستخدمت دراسات كل من أحمد كامل ، وعائشة رزق المنهج الوصفي ، وإستخدم ماجد الصغير المنهج المسحي ، بينما إستخدمت دراسة كل من فاطمة عبد المقصود ، محمد عبد العزيز ، وفاء صلاح الدين ، هيبى جون Hay John ، محمد محمود عبد الدايم ، عزة عبد الفتاح ، فريال عبد الفتاح درويش ، جراي وفرناندز المنهج التجريبي .

- العينة :

استخدمت جميع الدراسات السابقة اللاعبات واللاعبين كعينات لدراستهم ما عدا دراسة وفاء صلاح الدين فقد كانت عينة دراستها من طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

- أدوات البحث :

استخدمت الدراسات السابقة الإختبارات البدنية والمهارية كأداة لقياس المستوى البدني والمهاري للعينة المستخدمة .

- الهدف من الدراسة :

تناولت دراسة كل من أحمد كامل ، وعائشة رزق مهارة التصويب خارج قوس الثلاث نقاط في كرة السلة بهدف التعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية والبدنية وتأثيرها على نسبة التصويب الثلاثي فقد أثبتت الدراسات أن القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، والدقة والسرعة من أهم العناصر البدنية المؤثرة في نسبة التصويب من خارج قوس الثلاث نقاط ، بينما طول الجسم الكلي ، وطول الجذع ، وطول الذراع ، وطول الكف من القياسات الجسمية الهامة للاعب كرة السلة بينما تناولت دراسة فاطمة عبد المقصود وضع برنامج لتنمية القدرة العضلية وتأثيرها على مهارة التصويب الثلاثي ، وقد توصلت إلى أهمية هذا العنصر البدني في تلك المهارة من حيث زيادة قدرة اللاعب على الوثب ، وبالتالي زيادة القدرة على التصويب .

أما دراسة ماجد الصغير فقد تناولت أهمية التصويب البعيد وأثره على نتائج المباريات فقد أثبتت أن التصويب من الأماكن البعيدة يمثل أقل نسبة في التصويب ، وأن أكثر أنواع التصويب إستخداما هو التصويب من القفز .. أما التصويب من الثبات فهو أقل أنواع التصويب إستخداما .

بينما توصلت دراسة محمد عبد العزيز إلى أهمية دقة وسرعة التصويب على فعالية التصويب في كرة السلة .

أما دراسة وفاء محمد صلاح الدين فقد تناولت جانب آخر هام ، وهو إنتقال أثر التدريب من اليد الغير مدربة إلى اليد المدربة ، وذلك في مهارة التصويب في كرة السلة .

أما دراسة كل من محمد محمود عبد الدايم ، وفريال درويش ، وهى جون **Hey John** فقد تناولت وضع برنامج مقترح للتعرف على تأثير البرنامج على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة ، والمتمثلة في مهارات التصويب والتمرير والمحورة .

بينما أوضحت دراسة جراي و فرناندز **Gray and Fernandez** وجود فروق دالة إحصائية في الأداء بالنسبة لأنواع التصويب الثلاثة المستخدمة ، وهي (الرمية الحرة المستمرة ، والرمية الحرة غير المستمرة ، والتصويب من منطقة الثلاث نقاط فقد دلت الدراسة على فاعلية برنامج تكرار السلوك المرئي مع شريط نموذجي للإداء في إثراء كفاءة أداء اللاعب في التصويبات الثلاثة المستخدمة . وقد تراوحت مدة البرامج المقترحة في الدراسات السابقة ما بين (١ : ١٢) أسبوع كما تراوحت عدد مرات التدريب الأسبوعية ما بين (٣ : ٥) وحدات أسبوعيا ، أما زمن الوحدة التدريبية فقد تراوح ما بين (٩٠ : ١٢٠) دقيقة .

كما أجمعت مجموعة الدراسات التي تناولت وضع برامج مقترحة على تفوق المجموعة التجريبية ، وهي الخاضعة للبرنامج المقترح على المجموعة الضابطة ، كذلك أدت هذه البرامج إلى تحسن جوهري في القياس البعدي عن القياس القبلي .

وبوجه عام ساهمت جميع الدراسات السابقة في الآتي :

- تحديد المنهج العلمي المناسب لطبيعة الدراسة ، حيث سيتم استخدام المنهج التجريبي ، وهو المنهج المستخدم في معظم الدراسات والبحوث السابقة .
- بناء فروض الدراسة الحالية وأهدافها .
- أسهمت هذه الدراسات في تصميم البرنامج التدريبي وتقنين الحمل فيه .
- ساهمت في التعرف على الأساليب الإحصائية الملائمة ، وإستخداماتها .

م	اسم الباحث	اسم البحث	العام	البحال	الدرا	هدف الدراسة	طريقة اختيارها	قوامها	تغيرها	الشمولية	الاوقات المستخدمة	أهم النتائج
١	احمد كامل حسين مهدي	"علاقة الصفات البدنية الخالصة ومعنى القياسات الجسمانية والبيوميكانيكية بنسبة التمدد في كسبي التنوعين بالادوية من حفاضة اللزلات نقاط الكرة للعبة"	١٩٨٩	كرة السلة	ن كوراء	س التعرف على المعرفة بين كس من القياسات الجسمانية والبيوميكانيكية من نسبة التمدد عند كس من حفاضة اللزلات نقاط - التعرف على نسبته مساهمة هذه القياسات في مهارة التنوعين من حفاضة اللزلات نقاط	عددية	١٨	لا يعنى الفرق القوي القوي للرجال	التصوير السمعي والبيوميكانيكي اختيار استبيان	الاوقات المستخدمة	القدرة المخيلة للدراسين والدراسين والسوية والدة من أهم المتاحم البدنية في نسبة التنوعين من خارج كس اللزلات نقاط طول الجسم الكلي ودول الجذع وطول الذراع من القياسات الجسمانية الساهمة للاعبين كرة السلة.
٢	فاطمة عبد المصنود الفاضل	"أثر تنمية القدرة المخيلة على مهارة التنوعين من خسل كس ١٢٥ م كس كرة السلة"	١٩٨٨	كرة سلة	بحث ترفية	وضع برنامج مختبر تنمية القدرة وتأثيرها على مهارة التنوعين من خارج كس ١٢٥ م كس	عددية	٣٠	لا يعنى تحت ١٧ سنة	التجريب باستخدام موهبتين احد ههسا تجريبية والاخذ بنقاطها	اختيارات بدنية ومهارية	وجود فوارق دالة احصائيا في القدرة المخيلة بين موهبتين البحث ولعالم الموهبة التدريبية زيادة القدرة على اللعب الاعلى زيادة القدرة على التنوعين
٣	عائدة رزق مصطفي	"مساهمة بحسب القياسات البدنية في التنوعين مسن منطقة اللزلات نقاط"	١٩٨٧	كرة سلة	بحث ترفية	اجاد العلاة بين القياسات الجسمانية والعدلات البدنية للاعبين الموهبتين من خارج كس اللزلات نقاط	عددية	٢١	لا يعنى فوق الدول الممتاز لعم	التحليل الوهمي	المواج المعوية والاحسات اختيارات بدنية	القدرة المخيلة للدراسين والدة مسن اكثر الصفات البدنية مساهمة في مهارة التنوعين بالقر من حفاضة اللزلات نقاط طول الكف ودول الذراع من كس القياسات الجسمانية مساهمة في مهارة التنوعين بالقر
٤	محمد عبد العزيز سلامة	"دراسة لدة فاعلية المعيرة بالسوق وتأثيرها على فاعلية التنوعين في كرة السلة"	١٩٨٤	كرة سلة	بحث ترفية	التعرف على اثر مزج عنصر الدقة وسوية الالاد ١٠١ وتأثير ههسا على فاعلية التنوعين في كرة السلة	عددية	٣٠	لا يعنى فوق الناشئين	التجريب	اختيارات مهارية	برنامج تدريس سوية ودقة التنوعين السمر على الموهبة التدريبية بشكل ابداعي حيث تغيرت دقة تنوعين الموهبة التنوعية بسوية الالاد عن الموهبة الزايلة
٥	فاطمة سعيد معطافسي الصمير	"التنوعين البعيد في كرة السلة وتأثيره على نتائج المباريات"	١٩٧٧	كرة سلة	مادتيير	التعرف على أهمية التنوعين البعيد في كرة السلة كزة السلة محروقة الاكرا لا كزلا كزلا المباريات الجاهيات	عددية	٨	لا يعنى فرق الدول الممتاز لعم	المحس	استمارة استبيان	التنوعين من الاماكن البعيدة يشمل اقل نسبة في التنوعين واكثر اتمام التنوعين استمارة ههسا التنوعين من القفز واقل اتمام التنوعين استمارة ههسا التنوعين من اللزلات

م	اسم الباحث	اسم الجهة	العام	الجان		عدد الدراسات	المعينة		المنهجية	الا أدوات المستخدمة	أهم النتائج
							توزيعها	نوعها			
٦	وفاء محمد صلاح الدين	* اثر تدرج ريس اليبس الاندريه في جرم سار التصويب في كرة السلة *	١٩٧٢	كرة سلة	ماجستير	عشوائية	١٠٨	طالبات الصف الرابع	التجريبية باستخدام موقعين تدريبية وهياكلية	اختبار للبرية الحرة	زادت نسبة الاداء بالنسبة للجموعة التدريبية مما يعني أن البرية التدريسي قد ادري الى تحسين اداء المجموعة التدريبية؛
٧	هي جون	* اثر التدريس بالانقال على دقة التصويب بالفتر في كرة السلة *	١٩٧٢	كرة سلة	بحث دور	عشوائية	٤٠	لاعبين	التدريسي باستخدام ارمسة مجموعة تدريبية	اختبارات لافسة التصويب *	عدم وجود فروق معنوية لاث التدريس بالانقال على دقة التصويب بالايه التدريسي بالانقال ادري الى زيادة قوة انقار الاصلح *
٨	حادي و نورناظر	د راسة تأثير تكرر اسلوبك حركي مؤثر مع مشاهدة تويط مسجل للاعبين (نوب) على اداء التصويب في لعبة كرة السلة *	١٩٨٩	كرة سلة	بحث تويط	عشوائية	٦	لاعبات	التجريبية باستخدام مجموعة واحدة تدريبية	شروط قيد	تحسين اداء افراد اللعبة في تسرع التصويب من البرية الحرة في تسرع المستوى *
٩	محمد محمود عبد الله ايم	* اثر برنامج مقترح لتحسين المهارات – الاساسية للتأهيلات في كرة السلة *	١٩٨٤	كرة سلة	بحث تويط	عشوائية	٤٠	لاعبين ناشئين مسن ١٧-١٥ سنة	التجريبية باستخدام موقعين تدريبية وهياكلية	اختبار جوسن	مساهمة البرنامج التديسي المقترح في تحين المهارات الاساسية فسي كرة السلة *
١٠	عزيزت عبد الفتاح النيمس	* تأثير برنامج مرساوي مقترح على مستسوي الاناشة في كرة السلة *	١٩٨٤	كرة سلة	دكتوراه	عشوائية	٥٠	لاعبات ناشئات	التجريبية باستخدام موقعين تدريبية وهياكلية	اختبار دافيس	وجود فروق معنوية في مستوي الاداء المهار في كرة السلة لصالح المجموعة التدريبية *

تابع تحليل البحوث السابقة العربية والاجنبية

م	اسم الباحث	اسم البحث	السام	الجمال	الدرجة	هدف الدراسة	المنهجية			النتيجة	الادوات المستخدمة	اهم النتائج
							طسقى	اقرامها	بوعها			
١١	فهد بن عبد الفتاح دويش	"اثر برنامج هنتج للتنشيط بالانفصال لتحسين القوة العضلية بالسجوة (الفردية) على مستوى المهارات الاساسية في كرة السلة للأهلي تحسنت ١٧ سنة"	١٩٨٢	كرة سلة	بحث تربوي	وضع برنامج تدريس بالانفصال لتحسين القوة العضلية بالسجوة * التدريس على مستوى المهارات الاساسية للأهلي	عددية	١٨	الاختبارات تحت ١٧ سنة	الاختبار الجماعي الاختبار الفردي والثانية اليدوية والثقة *	الاختبار المستخدمة	وجود فرق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الاساسية للسجوة السلة ولصالح القياس البعدي فيما عدا الاختبار (الرمية الحرة التدوير السريع) فقد اظهرت النتائج وجود فرق لصالح القياس البعدي والكسرها غير دالة احصائية *