

الفصل الأول

(الاطار العام للبحث)

- مشكلة البحث و اهمية

- أهداف البحث

- فروض البحث

- التعريف ببعض المصطلحات

مشكلة البحث و أهميته :

ان تخطيط برامج التدريب الرياضى من اهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التعليمية . (١٨ : ٩) فالبرنامج التدريبى هو الهيكل العام المنظم لعملية التدريب على اساس علمية وتربوية والتي تعمل على الإرتفاع بمستوى اللاعب بطريقة منظمة خلال فترات زمنية محددة حتى يمكن الوصول لأفضل النتائج أثناء المباريات .

(١٢ : ٣٨٨)

و لقد فرض التطور العلمى الهائل فى مجال كرة السلة اساليب علمية و عملية تسترعى أهتمام الباحثين فى مجال اللعبة بالدراسة و إعداد الابحاث لخدمة هذا التطور للنهوض بالعبة لتتلائم مع تفوقها و مهاراتها المستحدثة و المنبثقة عن التفكير الواعى المتجدد لمجتمع كرة السلة لاعبين، و مدربين، و إداريين، و جمهور .

(٣ : ١٢)

وكرة السلة من الالعاب التى لا تسير فيها مواقف اللعب على وتيره واحدة كما ان لكل موقف من هذه المواقف حلول ممكنة و متعددة ، ويتطلب الامر تكامل عناصر اللياقة البدنية والقدرات المهارية الحركية و السمات النفسية وإجادة و إتقان اللاعب للتحكم فى الكرة لإستخدامها فى الإداء الخططى الهجومى .

(٢٣ : ٦٠ ، ٦١)

ويضيف هارى Harry عنصراً آخر لضمان نجاح الهجوم وهو التوازن الدفاعى للربط بين الهجوم و الارتداد الدفاعى كما أنه يذكر لى تنجح الهجمة لابد من رفع مستوى كل من التميرير والتصويب و المتابعة الهجومية و التوازن الدفاعى ولكن الأكثر اهمية هو الربط بين هذه العناصر حتى تصبح نظام متكامل .

(٤٢ : ٢٥)

ولرفع مستوى اداء المهارات الهجومية ينبغي الاهتمام بتدريبات التحكم فى الكرة هذا ما يشير اليه الدياسطى حيث تساعد هذه التدريبات اللاعب ان يدرك المسافة ، الوقت ، التنظيم ، التوازن ، سهولة الحركة و لكل هذا أهميته خاصة للناشئ فهذه التدريبات تزيد من قوة الاصابع وزيادة الاحساس بالكرة وحجمها .

(١٦ : ٢٠)

ويفضل ان تتدرج هذه التدريبات من الاسهل للأكثر صعوبة بمرور الوقت ويمكن ان تتم من الثبات أو الحركة بكرة أو أكثر ، على أفراد أو فى أزواج و حتى فى مواجهة الحائط و تساعد هذه التدريبات على زيادة التفاهم بين اللاعبين والكرة ، اليد و الكرة ، ويتم تدريبها لتسليّة اللاعبين وجذبهم فى مباريات ومنافسات الهدف منها تنمية التحكم فى الكرة.

(١٦ : ٢٤)

و من أكثر الفرق إهتماماً بتدريبات التحكم فى الكرة فريق هارلم فهم اول فرقة فى تاريخ السلة عرضت اسمى ما فى اللعبة من تكتيكات ومهارات فنية ساحرة تجذب إليها عيون ملايين البشر و ذلك لأن لاعبى الفريق الأمريكى لديهم قدرة عالية على التحكم فى الكرة .

(٣٢ : ٣١ ، ٣٢)

فالتحكم فى الكرة يزيد من إمكانية الهجوم حيث يذكر هارى Harry أنه يمكن تحقيق ذلك من إكمال عناصر الهجوم بالتوازن الدفاعى حيث انه يعتبر بمثابة صمام الامان للهجوم حتى إذا ما فشلت محاولة التصويب والمتابعة عليها يكون هناك لاعب متأخر حسب الخطة الموضوعة لى يستلم الكورة الشاردة كنتيجة للتصويب الفاشل أو قطع التمريرة السريعة من المنافس أو إيقاف المحاوره .

(٤٢ : ٧)

ويذكر حسن معوض أن التدريب الجيد على التحكم فى الكرة و إجادة المهارات الهجومية المختلفة فى كرة السلة من أهم مزايا الهجوم الخاطف ، فاللاعب مطالب فى هذا

النوع من الهجوم ان يقوم بكل هذه المهارات وهو يجرى بأسرع ما يمكنه وهذا مطلب صعب الأداء ويتطلب الامتياز فى هذه المهارات .

(٨ : ٢١٥)

والتحكم فى الكرة يرفع من مستوى الأداء المهارى ، ولقد اتفق معظم خبراء اللعبة على أن نجاح أى فريق فى المقام الأول على حسن إستخدام افراده للمهارات الاساسية للعبة، فلقد اشار أحمد أمين نقلاً عن نيل ودرسل ودوبلر Dopler , Dercel , Nell على ان حسن إستخدام المهارات والخطط المتعددة لأدائها فى الوقت المناسب ، و فى الظروف المناسبة للموقف الذى تفرضه طبيعة الصراع مع الخصم لتحقيق هدف محدد و هو نجاح التصويب يمثل فن التكتيك فى كرة السلة .

(٣ : ٢٠)

ويشير حسن معوض أن مسك الكرة أول مبدأ من المبادئ الاساسية فى كرة السلة ومن أهمها إذ يعتبر أساسياً فى التصويب ، والمحاورة ، والتمرير ، وإستلام الكرة وإستقبالها . (٨ : ٣٧) فبدون تحكم فى الكرة وفى طريقة مسكها لن يستطيع اللاعب أداء المهارات الأساسية الباقية فى كرة السلة .

(٢١ : ٤٨)

ويذكر جون بون John Bunn أن فن التمرير يتمثل فى ادانة فى الوقت المناسب للزميل المناسب بمنتهى الدقة والسرعة التى تساعد على الاستلام الجيد . فالتمرير السريع المتقن والتحرك الواعى للمكان المناسب لأستلام الكرة وتصويبها كان السبب الرئيسى لفوز الاتحاد السوفيتى لأول مرة ببطولة كرة السلة فى الدورة الأولمبية بمدينة ميونخ سنة

١٩٧٢ حيث لم يكن الوقت الباقي إلا بضع ثوان تسمح بإداء تمريرة واحدة متقنة و أستلامها في المكان المناسب للتصويب من المسافة المطلوبة لتحقيق الفوز .

(٤٥ : ١٢٢)

وترى الباحثة من خلال خبرتها ك لاعبة درجة اولى سابقة ومعيدة بالكلية بالاضافة لمتابعتها للمباريات أنه لا بد من الاهتمام بتدريبات التحكم فى الكرة سواء بالنسبة للاعبين واللاعبات على مستوى الأندية أو بالنسبة لطالبات الكلية فبالنسبة للاعبين واللاعبات ينبغي الاهتمام بهذه التدريبات ليس خلال فترة الاعداد فقط ، ولكن أيضاً خلال فترة المنافسات والفترة الانتقالية و لكن قد يختلف كم ونوع هذه التدريبات من فترة لأخرى حسب متطلبات وأهداف كل فترة من فترات التدريب ، فكلما ازدادت قدرة اللاعب على التحكم فى الكرة امكنه التصرف السليم فى المواقف المتعددة والمتغيرة فى غضون المنافسات ، فعلى سبيل المثال قد يستدعى الامر فى موقف من مواقف اللعب اثناء المباراة ان تمرير الكرة من خلف الظهر فتحكم اللاعب فى الكرة يمكنه من أداء ذلك خلال المنافسة .

اما بالنسبة للطالبات فى الكلية فقد وجدت الباحثة أن أدائهن للمهارات الهجومية يتسم بعدم الدقة ، وعدم القدرة فى السيطرة على الكرة فمثلاً فى أداء المحاورة الغالبية منهن ينظر للكرة باستمرار دون رفع العين من على الكرة ، وفى التمرير كثير من الطالبات لا يمكنهن تقدير المسافة وتحقيق الدقة والقوة المطلوبة ، وفى التصويب لا يستطعن تحديد المكان الذى تتجه اليه الكرة بعد تصويبها فكل هذا قد يدل على عدم احساسهن بالكرة وبناء على ذلك يفضل الاهتمام بتدريبات التحكم فى الكرة فتظهر أهميتها فى نواحي شتى حيث يتحسن مستوى الأداء المهارى ، وتدخل فى كثير من الأحيان كإحماء خاص لذلك فهى بمثابة تدريب على عناصر اللياقة البدنية وبصفة خاصة التوافق العضلى العصبى ، وهذه التدريبات تزيد من كفاءة استخدام اليد اليمنى واليسرى ، وتزيد من المقدرة على أداء المهارات بسهولة و سلاسه ، وتنمى الاحساس بالكرة ، وتزيد من إمكانية تنفيذ الخطط الموضوعية ، وتكسب الثقة ويظهر ذلك خاصة فى الاوقات الحرجة من المباراة .

ففى المباريات القوية التى يكون الفريقان فيها بمستوى متقارب يكسب المباراة الفريق الذى يجيد التحكم فى الكرة لآنة يستطيع ان يحتفظ بالكرة معه فى الدقائق الاخيرة من المباراة مع تهديد سلة الفريق الاخر .

(٨ : ٤٣)

مما سبق يتضح مدى أهمية التحكم فى الكرة الامر الذى جعل الباحثة تقوم بمحاولة تصميم برنامج تدريبي للتحكم فى الكرة و تأثيره على بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة لطالبت الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات الجزيرة .

اهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي للتحكم فى الكرة ومعرفة تأثيره

على :

- ١- التحكم فى الكرة عن طريق مجموعة من الأختبارات .
- ٢- مستوى أداء المهارات الهجومية (التمرير - المحاورة - التصويب) .

فروض البحث :

- ١- يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على التحكم فى الكرة لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء المهارات الهجومية (التمرير - التصويب - المحاورة) لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

البرنامج : Program

" هو عملية تنظيمية تحدد المنهج الذى يتبعه المدرب لإداء عمل بشرط ان تتضح فيه الاهداف وتتوزع فيه الاختصاصات والمسئوليات " .

(٩ : ٢١)

التحكم فى الكرة : Ball control

" هو مدى الاحساس بالكرة و السيطرة عليها و توجيهها وفقاً للاتجاه المطلوب " .

(تعريف إجرائى)