

الفصل الثانی

القراءات النظرية و الدراسات المرتبطة

اولا : القراءات النظرية

مفهوم البرنامج :

البرنامج هو احد عناصر التخطيط الهامة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ ، وعاجزة عن تحقيق اهدافها المرجوة .

(١٣ : ٢٥)

فهو عنصر اساسى لتجديد مسار العمل فهي عملية مستمرة ويعتبر حجر الزاوية الذى يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد ، وبذلك نصل باللاعب للمستوى اللائق ونضمن نجاح العمل بدقة .

(١٤ : ٢٢)

ويعتبر بناء البرنامج من اهم الاعمال التى يهتم بها العاملون فى مجال التربية البدنية حيث أن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب .

(٦ : ٦٦)

ويذكر " ابراهيم عبد المقصود " أن البرنامج هو مركب من السياسات والإجراءات معتمدة على ميزانية معينة مخططة بطريقة تؤدي إلى تنفيذ عمل معين ، وتختلف البرامج من حيث الحجم و الأهمية ، ويجب على المدرب وضع الحلول الملائمة بعناية فى البرنامج وبعد تفكير سليم مبنى على اساس علمى منظم متدرج حيث يضمن تنفيذة للوصول الى الهدف .

(١ : ٦٤)

ولقد اشار وليامز Williams ان البرنامج بصفة عامة هو عملية التخطيط للقرارات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة .

(٥٠ : ١٣)

و يشير محمد علاوى انه يستلزم تقسيم البرنامج الى عدة فترات لكل منها واجبات واهداف تختلف فى مضمونها ولكن تتخذ فى اساسها فرص الوصول بالعبة الى افضل مستوى فى فترة زمنية محددة .

(٢٢ : ٤٠)

ويتفق " على عثمان " و " بطرس رزق اللة " على ان البرنامج الموضوع على اسس علمية يساعد اللاعبين الى الوصول لقمّة الياقة البدنية و هذا يتوقف على قدرة اللاعبين فى اتباع اسس و اهداف البرنامج .

(٧ : ٢٥)

وتعرفه " حوريه مرسى " و " حلمى ابراهيم " " بانّه مجموعة من اوجه نشاط معين ذات صبغة معينة لتحقيق هدف واحد " .

(١٣ : ١٣)

و يشير "حسن شلتوت " و " حسن معوض " بان البرنامج عملية تنظيمية تحدد المنهج الذى يتبعه المدرب لأداء عمل ما بشرط ان تتضح فيه الاهداف وتتوزع فيه الإختصاصات والمسئوليات .

(٩ : ٦٣)

ويرى كل من انارينو ، كوربين ، ويلز ، ويليمز ، فولتمر ، Willis ، Anarino, korbin , Williams , and Voltmer ان من اهم الخطوات التى يجب مراعاتها عند بناء برامج التربية الرياضية هي :

- دراسة المجتمع .
- دراسة الافراد .
- إختيار المحتوى .
- النقيوم

(٥ : ٣٨)

و يرى فانيير Vannier ومارلين Maryhelen , وفيت Fait و هوليز Hollais ضرورة بناء البرنامج على المبادئ التربوية السليمة و التى تؤكد ان البرنامج يجب ان يراعى الاتى :

- يراعى السن و الجنس وحاجات وقدرات واهتمامات الافراد .
- يرتبط بالخصائص البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية للافراد .
- يخطط فى ضوء الاغراض و الاهداف المنشودة .

— يؤدي الى أفضل استخدام لكل الموارد المتاحة مثل كفاءة المدرس والتسهيلات و التجهيزات .

- يكون متسعا من حيث المجال حتى يكون له قيمة فى الحاضر و المستقبل .
- يعطى اللاشباع لكل مشترك و يؤدي الى تحسين حالته الصحية .
- يوفر الفرص لتحقيق السمات الاجتماعية المرغوبة .
- يخطط بحيث يتدرج بمستوى القدرات .

(٤٣ : ١٦٣)

و يذكر " محمد محمود عبد الدايم " نقلا عن " جلين ولكس " Jean wilkes ان البرنامج التدريبي المنظم له تأثير كبير على ارتفاع مستوى المهارات الاساسية للاعب .

(٢٩ : ١٣٦)

كما يشير الى ان البرنامج التدريبي هو حجر الاساس للارتقاء بمستوى المهارات الاساسية على ان يساير البرنامج ما يحدث من نمو و تطور و بالتالى يراعى اخضاعه لعمليات التقويم المستمر التى غالبا ما تتبعها تعديلات وتغيرات لتساير احتياجات اللاعب والفريق .

(٢٩ : ١٣٥)

و يشير " حنفى مختار " الى ان التخطيط السليم لبرامج التدريب الرياضى و اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية و فى نفس الوقت تعمل على اتقان اللاعب للمهارات الاساسية .

(١٠ : ٢٧)

ويرى " محمد محمود عبد الدايم " ان اللاعب هو محور العملية التدريبية وانه كائن حى ديناميكى دائم التطور والنمو فان البرامج السليمة يجب ان تناسبه من حيث السن ، و الجنس ، والحاجات ، والفروق الفردية ، والخبرات السابقة ، والمستوى المهارى على ان يراعى ان الوحدات التدريبية فى حد ذاتها ليست هدفا وانما وسيلة لتحقيق اهداف تربية من خلال البرنامج التدريبي .

(٢٩ : ١٣٥)

مفهوم التدريب الرياضى :

اصبح التدريب الرياضى علما له اصول و قواعد راسخة يستند عليها ، و يستمد منها مادته .

(٢٢ : ١٥)

وتختلف النظرة للتدريب الرياضى باختلاف الانظمة و الفلسفات التى ينتمى اليها المجتمع و التى تحدد اتجاهات عملية التدريب و لكن هناك اطارا عاما يحدد مسار عملية التدريب الرياضى لتحقيق زيادة كفاءة اللاعب واستعدادته للوصول به الى اعلى المستويات فى النشاط الرياضى الممارس .

(١٧ : ٤)

وقد قام بعض علماء الثقافة الرياضىة بتحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضى بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم وما يؤمنون به من اتجاهات و مذاهب وفلسفات ونتيجة لذلك اختلف مفهوم التدريب الرياضى .

(٢٢ : ٣٥)

ولقد عرفه هاره Harreh عن رودر Roder ان التدريب الرياضى صورة لإعداد اللاعب للوصول للمستويات الرياضىة العالية ، فى حين يرى هاره Harre ان التدريب عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التى تخضع للاسس العلمية و خاصا التربوية التى تهدف الى الوصول بالفرد الى المستويات العالية فى النشاط الرياضى الممارس .

(١٧ : ٥)

ولما كان التدريب الرياضى يعد عملية علمية و فنية تستهدف رفع مستوى الفرد الرياضى الى اعلى المستويات الممكنة فنيا ، ومهاريا، وبدنيا . فإتة الطريق الوحيد المضمون لتحقيق التفوق و التميز الرياضى .

(٤٠ : ١١)

وعملية التدريب الرياضى لا تقتصر فقط على الامور الفنية للتدريب كتنظيم الحمل ووضع الخطط و طرق اللعب بل انها تتخطى ذلك للتعامل مع الابعاد النفسىة ، والعقلية ، والبينية ، والتكوينية ، والمادية ، وهى عوامل لاتقل اهمية عن العوامل الفنية . ولكون هذه

العوامل متداخلة و مترابطة فإن عملية التدريب الرياضى تتعامل معها جميعا من خلال برامج مقننة و قيادات علمية مؤهلة .

(٢٨ : ١)

ويمكن تعريف البرنامج التدريبى انه " الهيكل العام المنظم لعملية التدريب على اسس علمية و تربوية تعمل على الإرتفاع بمستوى اللاعب بطريقة منظمة خلال فترات زمنية محددة حتى يمكن الوصول لأفضل النتائج اثناء المباريات " .

(١٢ : ٣٨٨)

حمل التدريب :

يعتبر حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد ويؤدى الى الإرتقاء بالمستوى الوظيفى والعضوى لاجهزة و اعضاء الجسم وبالتالي تنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخطئية و السمات الإدارية .

ويعرف " ماتفيف " Matfife حمل التدريب بانه كمية التأثير المعنيه على اعضاء واجهزة الفرد المختلفة اثناء ممارسة النشاط البدنى .

بينما يرى " هاره " Harre ان حمل التدريب هو العبء او الجهد البدنى والعصبى الواقع على اجهزة الفرد المختلفة كنتيجة لاداء اللنشطة البدنية المقصودة .

(٢٢ : ٥١)

ومن اهم اسس التدريب الرياضى تحديد نوع السلوك النهائى المراد تحقيقه و انجازه منه مع مراعاة التدرج السليم فى قوة و شدة التمرينات بما يتناسب مع زمن و هدف التدريب .

(٣٦ : ٣٢٦)

و حمل التدريب نوعان :

- حمل خارجى : و يشتمل على قوة و مدى المثير و عدد مرات التكرار ، و فترات الراحة .
- حمل داخلى : و هو درجة الاستجابات و التغيرات الوظيفية و العضوية لاجهزة الجسم التى تنشأ بسبب الحمل الخارجى .

(٢٢ : ٥٤)

مكونات حمل التدريب :

يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية : -

١- شدة الحمل :

هى السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء ، و يمكن قياس الشدة أما بالمقدار أو بالزمن .

٢- حجم الحمل :

ويتكون من :

(أ) فترة دوام التمرين الواحد : ويقصد بها فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء و أجهزة جسم الفرد .

(ب) عدد مرات التكرار للتمرين الواحد .

٣- كثافة الحمل :

يقصد بها العلاقة الزمنية بين فترتى الحمل والراحة فى اثناء الوحدة التدريبية الواحدة . وتتحدد طول فترة الراحة طبقاً لشدة وحجم الحمل ، ويرى العلماء أن فترة الراحة البدنية المناسبة هى التى تصل نبضات القلب فى نهايتها إلى حوالى ١٢٠ نبضة (دقة) فى الدقيقة .

ونقسم فترة الراحة لنوعين : -

(أ) راحة سلبية : - وهى الفترة الزمنية التى يستريح فيها الفرد الرياضى ولا يقوم فيها بأداء أى نشاط بدنى مقصود .

(ب) راحة ايجابية : و هى راحة من خلال العمل او الاداء ، اذ يقوم الفرد بممارسة واداء بعض انواع من الانشطة بطريقة تسهم فى استعادته القدرة على العمل ، ولا تؤدى لزيادة احساسه بالتعب ، مثل الجرى الخفيف بعد العدو السريع ، تمرينات المرونة والاسترخاء عقب تمرينات التقوية العنيفة ،

(٢٢ : ٥١ - ٥٤)

درجات الحمل :

يمكن تقسيم درجات او مستويات حمل التدريب طبقاً لعاملى الشدة (شدة الحمل) ، والحجم (حجم الحمل) إلى الدرجات او المستويات التالية : -

١. الحمل الأقصى : وتتراوح شدته ما بين ٩٠ - ١٠٠ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد ضئيل من المرات من (١ - ٥) مرات .
 ٢. الحمل الأقل من الأقصى : - و تتراوح شدته ما بين ٧٥ ٪ إلى الأقل قليلاً من ٩٠ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضى تحمله مع التكرار لفترات متوسطة من (٦ - ١٠) مرات .
 ٣. الحمل المتوسط : - و تتراوح شدته ما بين ٥٠ ٪ إلى الأقل قليلاً من ٧٥ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد من (١٠ - ١٥) مرة .
 ٤. الحمل البسيط : - و تتراوح شدته ما بين ٣٥ ٪ إلى أقل قليلاً من ٥٠ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد كبير من المرات من (١٥ - ٢٠) مرة .
 ٥. الراحة الإيجابية : - و تقل شدة هذا المستوى من الحمل عن ٣٠ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد كبير من المرات من (٢٠ - ٣٠) مرة .
- (٢٢ : ٥٥ - ٥٧)

طرق تدريب الصفات البدنية :

- هناك طرق متعددة لتدريب الصفات البدنية يمكن تقسيمها طبقاً لإسلوب و كيفية استخدام " الحمل " و " الراحة " إلى الطرق التالية : -
١. طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر .
 ٢. طريقة التدريب الفترى .
 ٣. طريقة التدريب التكرارى .
 ٤. طريقة التدريب الدانرى .

(٢٢ : ٢١٢)

ولكل طريقة اهدافها و تأثيرها و خصائصها التى تتميز بها وقد استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة بناء على آراء الخبراء من خلال استمارة استبيان ، وطريقة التدريب الفترى تتميز بالتخطيط المتبادل المستمر ما بين فترات الحمل وفترات الراحة اثناء وحدة التدريب ومن اهم الاغراض والواجبات الاساسية للتدريب الفترى المنخفض الشدة ما يلى : -

- التأثير الوظيفي : تحسن التبادل الاكسوجيني للعضلات و زيادة مقدرة الفرد على العمل تحت ظروف دين الاكسوجين كما تخزن الطاقة و إنطلاقها و تطوير المقدرة العصبية للتوافق و تنمية اتلاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب .

- التأثير التدريبي : تحسين كفاءة اللاعب من السرعة و القوة ، تحمل القوة ، و تحمل السرعة ، و القوة القصوى و السرعة .

- التأثير النفسي : اكتساب التكيف النفسى لمواقف اللعب المختلفة .

(١٧ : ٢٣٠ ، ٢٣١)

و تهدف طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية :

- التحمل العام .
- الحمل الخاص .
- تحمل القوة .

و تتميز طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة بالخصائص التالية : -

١- بالنسبة لشدة التمرينات : - تتميز التمرينات المستخدمة فى هذه الطريقة بالشدة المتوسطة ، و قد تصل فى تمرينات الجرى إلى حوالى من ٦٠ - ٨٠ ٪ من أقصى مستوى للفرد .

٢- بالنسبة لحجم التمرينات : - أن الشدة المتوسطة تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة و على ذلك يمكن إستخدام تكرار كل تمرين إلى حوالى من ٢٠ - ٣٠ مرة و يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين (اى تكرار كل تمرين ١٠ مرات لثلاث مجموعات) .

وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالى ١٤ - ٩٠ ثانية بالنسبة للجرى ، و ما بين حوالى ١٥ - ٣٠ ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء بأستخدام الأثقال الأضافية أو بأستخدام ثقل جسم الفرد نفسه .

٣- بالنسبة لفترات الراحة البيئية : - فترات راحة قصيرة غير كاملة تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية و تتراوح ما بين ٤٥ - ٩٠ ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين و الناشئين تتراوح ما بين ٦٠ - ١٢٠ ثانية و يرى العلماء انه يفضل

استخدام مبدأ الراحة الإيجابية فى غضون فترات الراحة البيتية مثل تمرينات المشى او
الدرجة او تمرينات الأسترخاء .

(٢٢ : ٢١٨ ، ٢١٩)

التحكم فى الكرة :

الادراك و الاحساس من الموضوعات الحديثة فى مجال عام النفس الرياضى التى لها
تأثير على سلوك اللاعب الحركى خلال ممارسة للنشاط الرياضى .

(١٩ : ٢٦٠)

و يمكن تعريف الادراك الحسى [انة قدرة الفرد على استقبال المثيرات الخارجية
والداخلية عن طريق الحواس و تحليلها و تفسيرها ثم الاستجابة لها و المثيرات الخارجية
يتم استقبالها عن طريق الحواس الخمس المعروفة ، البصر ، و السمع ، و اللمس ،
و الذوق ، و الشم] . اما المثيرات الداخلية فتأتى من المفاصل والعضلات و الاربطة التى تعد
مصادر الحس الحركى .

(٤ : ١٩٩ ، ٢٠٠)

و فيما يتعلق بالادراك الحسى حركى فإنة يمكن تعريفه بأنة القدرة على الاحساس
بالوضع ومقدار الجهد المبذول والحركة الشاملة لإجزاء من الجسم أو الجسم كله .

(٤٥ : ٢٩١)

والادراك الحسى الحركى يساعد اللاعب على التفاعل مع الموقف التدريبى و ذلك
يمكنة الوصول لاقصى مدى ممكن من النجاح اثناء الاداء .

(٣٣ : ٢٤)

و لكى يتحكم اللاعب فى الكرة ينبغى الاحساس بها ، و الاحساس الحركى يشمل فى
كرة السلة ثلاثة انواع هى :

ا - الاحساسات البصرية : و تنقل للاعب معلومات عن مسافة و اتجاه كل من الهدف
والكرة و زملاء و الخصوم و ابعاد الملعب و مدى قرب و بعد اللاعب عن حدود الملعب .

ب - الاحساسات اللمسية : ان المستقبلات الجلدية فى جسم اللاعب تنقل إلية اثناء اللعب
كثير من المعلومات التى تساعد على ادراك وضع الكرة و زملاء و الخصوم بالنسبة له ،

كما تنقل له مجموعة من المعلومات الناتجة عن اتصاله بأرض الملعب وإتصال اعضاء الجسم ببعضها . وهذه الاحساسات الواردة للاعب من المتقبلات الحسية الموجودة و قدمية ويديه هي التي تعين مراكز التحكم في جسمه بلحظة اتصاليه بالكرة أو بالخصم أو بالزميل أو بالأرض ، فالاحساسات للمسية تعتبر بمثابة ميزات فهي الوسيلة التي تتيح للعضلات المعنية بالحركة ان تستجيب بالاستجابات المناسبة .

ج - الاحساسات الداخلية : هي المسنولة عن التعرف على الضغط الواقع على العضلات والاورتار وتحديد زوايا المفاصل وحركاتها ، وهي بذلك تفوق الحواس الخمس المعروفة لدى الانسان .

(٢ : ١٢٨)

فالتحكم في الكرة مهارة و ليست ضمن المهارات الاساسية في كرة السلة ولكنها تسهم في تنمية المهارات الاساسية وادائها بكفاءة وذلك من خلال تدريبات التحكم في الكرة ، فالمهارة كما يعرفها قاموس ويستر Webster Dictionary (١٩٧٦) " انها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعادة للانجاز " وبيين سنجر Singer (١٩٨٠) ان المهارة ترتبط بالانجاز في عمل أو نشاط معين ، وهي تشير لمجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد ، هذا الموقف تشتمل اساساً في مضمون معايير الحكم على مستوى الاداء في المهارة .

ويضيف كذاب Knapp (١٩٨٣) ان المهارة عبارة عن احساسات حركية ومعلومات تستقبلها اجهزة الحس المختلفة في الجسم ، وهي أيضاً توجيهاً تصدر عن المخ لإحداث استجابات محددة بغرض انجاز مهام أو اعمال محددة أيضاً ، وتعتبر المهارة هي كل ما يعتمد على الاستجابات الحركية و هذا أيضاً ما يتفق مع التحكم في الكرة حيث يعنى مدى الاحساس بالكرة و الاستجابة الحركية نتيجة لهذا الاحساس .

(٢٥ : ٢١)

و يشير كلاً من محمد صبحي حساتين ، حمدي عبد المنعم ألي ان كرة السلة من الانشطة التي تتطلب سرعة ادراك العلاقات في مواقف اللعب المختلفة ، كما ترتبط كرة السلة بالعديد من المدركات التي يمكن تنميتها وتطورها ومن اهمها ادراك الاحساس بالمسافة والزمن و المكان و ادراك الاحساس بالكرة ، إذ يتأسس الادراك المثالي على دقة التحكم في

الكرة ، و الادراك يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الكرة و خصائصها و يرتبط بذلك دقة الادراك بوزن الكرة و شكلها .

(٢٧ : ٣٩٣)

وتظهر أهمية التحكم فى الكرة فى المباريات القوية التى يكون الفريقان فيها فى مستوى متقارب ، حيث يكسب المباراة الفريق الذى يجيد التحكم فى الكرة لانه يستطيع ان يحتفظ بالكرة معه فى الدقائق الاخيرة من المباراة مع تهديد سلة الفريق الاخر . (٨ : ٤٣) والفريق الذى يتحكم فى الكرة لا يفوز دائماً و لكنه لا يخسر بفارق كبير من النقاط.

(٣٥ : ١٩)

والتحكم فى الكرة يؤثر فى اداء المهارات الاساسية بصورة رئيسية حيث نجد فى التمرير مثلاً ان القوة الدافعة الاساسية والتى تعطى الكرة سرعتها هى الاصابع والرسغين فيجب ان يتمرن الفرد على دفع الكرة باصابعه ورسغية و ذلك من خلال تدريبات التحكم فى الكرة .

(٨ : ٥١)

وهذه التدريبات صالحة الاستخدام فى برنامج التدريب لتحقيق غرض زيادة قدرة الممارسين على التحكم فى الكرة . (٣٠ : ٢٠٨) ويشير الدياسطى انه يمكن ان نطلق على هذه التدريبات تدريبات او تمرينات التكيف او تمرينات امسك الكرة لإحساس اليدين بها او تمرينات تقدير المسافة .

(١٦ : ٦)

كما يرى ان كل درس او تدريب لكرة السلة يجب ان يتضمن تمرينات لتداول الكرة لإحساس بها و زيادة التحكم فيها ، على ان تتدرج من الاسهل للاكثر صعوبة بمرور الوقت، و ان تتم هذه التمرينات من الثبات ، الحركة بكرة او أكثر ، على انفراد او فى ازواج وحتى فى مواجهة الحائط و هذه التمرينات تعمل على زيادة المعلومات بين اللاعبين و الكرة

، اليد و الكرة ، حركة الذراع و الكرة و يتم تدريبها لتسليية اللاعبين و جذبهم فى مباريات و منافسات الهدف منها تنمية التحكم فى الكرة . (١٦ : ٢٤) كما تذكر فريال درويش أنه بدون التحكم فى الكرة و فى طريقة مسكها لن تستطيع اللاعبه اداء المهارات الاساسية اكرة السلة . (٢١ : ٤٨) ، ونظراً لأن الغرض من اى مباراة هو اصابة الهدف بأكبر عدد من النقاط فإن ذلك يتطلب التحكم فى الكرة والقدرة على السيطرة عليها .

(٨ : ١١٤)

ويتوقف حسن اداء جميع مهارات اللاعب المهاجم بالكرة إلى حد بعيد على قدرة اللاعب على المسك بالكرة بدون تقلص فى اصابع يده أو ارتباك ولذا يتوقف القدرة على مسك الكرة احد كبير على كبر حجم الكف وطول سلاميات الاصابع ولكن هذا لا يمنع ان التدريبات الخاصة بالتحكم فى الكرة تكسب اليد والاصابع المحدودة الطول صفة المغناطيسية عند الالتقاء والاحتفاظ بها وكذا الالية عند خروجها وهو ما تطلق عليه علاقة الصداقة بين اليد والكرة . (٣٤ : ٢١) كما أتفق كلاً من حسن معوض ، وفيك أمبليير Vic Ambler على أن مرونة الرسغ والاصابع واليد ذات أهمية لأداء التصويب فى كرة السلة .

(٨ : ١٤٧) ، (٤٨ : ٢٨)

والهدف الاساسى من تدريبات التحكم فى الكرة هو تكوين عنصر الإستدعاء الفكر الحركى للمهارة ، وهو تكوين احساس مركب للاعب عند اداء الحركات مثل الاحساس بالمكان والاحساس بالزميل ، والاحساس بالمنافس والاحساس بالكرة مصحوباً بتوتر عضلى يجعل عملية البدء فى اداء المهارة يظهر سريعاً فى الوقت المناسب لحظة ظهور الموقف الخطئى .

(٣٤ : ٢٤٦)

المهارات الهجومية فى كرة السلة : -

تنقسم هذه المهارات إلى : -

١ . مسك الكرة .

٢ . التميرير .

٣. استقبال الكرة .

٤. المحاورة .

٥. حركات القدمين .

٦. التصويب .

(٨ : ٣٧)

ولقد اتفق معظم خبراء اللعبة على أن نجاح أى فريق انما يتوقف فى المقام الاول على حسن استخدام افرادة المهارات الاساسية للعبة، فلقد اشار احمد امين نقلاً عن نيل ودرسل و دوبرلر , dopler , Dersel , Nell على أن حسن استخدام المهارات و الخطط المتعددة فى الوقت المناسب وفى الظروف المناسبة للموقف الذى تفرضه طبيعة الصراع مع الخصم لتحقيق الهدف المنشود وهو نجاح التصويب .

(٣ : ٢٠)

وبعض الخبراء فضل مهارة عن اخرى وتكلموا عن اهمية المهارات فقد ذكر (كليفورد Clifford) ان التمرير اهم المهارات الاساسية للعبة لانه يمكن الفريق المهاجم من الوصول لا قرب مكان للهدف بسرعة و بالتالى تكون فرصة الاصابة سهلة وأكدة .

(٣٧ : ١٠١)

اما المحاورة فهى حركة متوافقة منسجمة بين الذراع والرسغ والاصابع والرجلين و العينين والكرة ، والمحاورة اصعب المهارات الفنية أداء فى كرة السلة وهى تدل على مدى التوافق العضلى العصبى بين العينين و بقية أعضاء الجسم ، ومن الافضل فى المحاورة ان تكون اليد ملامسة للكرة اطول مدة ممكنة فى حركة صعود الكرة لاعلى و دفعها لاسفل و لا يعتبر اللاعب محاوراً ممتازاً إلا إذا استطاع التحكم فى توجيه الكرة .

(٨ : ٨٠ - ٨٣)

والهدف الاساسى من اداء المهارات الهجومية هو اصابة الهدف والفريق الذى يجيد ذلك يكون ذا ثقة كبيرة فى نفسه و هذه الثقة اهم عمد الفوز ، ولن تكون لدية ثقة إلا إذا كان اكثر تحكماً فى الكرة .

(٨ : ١١٥)

و يذكر هال (Hal) ان التصويب يعتبر من اهم مهارات كرة السلة لأن المهارات الأخرى تساعد على التصويب من المكان المناسب و الوقت المناسب و لكن يتبقى ان نجد مهارة التصويب ، فإن نم تنجح التصويبية أصبح كل الذى قبلها ليس له قيمة و مما يزيد من إجادة التصويب زيادة مدى الاحساس بالكرة و القدرة فى السيطرة عليها .

(٤٠ : ٤١)

ثانياً . . الابحاث و الدراسات المرتبطة :

قامت الباحثة بالإطلاع على بعض الابحاث و الدراسات المرتبطة ، ولم تجد الباحثة فى حدود علمها سوى دراسة واحدة مرتبطة بالتحكم فى الكرة ، بالإضافة لابحاث اخرى تناولت وضع برامج مقترحة و بناء على ذلك قسمت الباحثة الدراسات المرتبطة إلى :

أ - بحث مرتبط بالتحكم فى الكرة .

ب- ابحاث و دراسات تناولت وضع برامج مقترحة فى كرة السلة .

١ - البحث المرتبط بالتحكم فى الكرة : -

دراسة رضا حنفى أحمد (١٩٩٢) و عنوانها

" تأثير تدريبات التحكم فى الكرة بأحد نظم الطاقة على مستوى الاداء المهارى

فى كرة السلة "

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات التحكم فى الكرة بنظام التدريب الهوانى على مستوى الاداء المهارى فى كرة السلة ، كذلك التعرف على الفروق بين مجموعتى البحث فى مستوى الاداء المهارى لكرة السلة و اشتملت عينة البحث على (٥٠) طالبة اختيروا بطريقة عمدية من طالبات الفرقة الاولى ، و اتبعت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة ، والتجريبية (تخضع لنظام التدريب الهوانى باستخدام تدريبات التحكم فى الكرة) و الضابطة (تخضع للوحدات التعليمية للمهارات الاساسية لكرة السلة تبعاً لمناهج الفرقة الاولى بالكلية) و من اهم نتائج هذه الدراسة أن التدريبات الهوانية لها تأثير ايجابى وفعال باستخدام طريقة الحمل المستمر ، وأختيار تدريبات التحكم فى الكرة بحيث يتم توظيفها تبعاً لطريقة التدريب الهوانى حيث تصبح هذه التدريبات أداة أو وسيلة لتحسين مستوى الاداء المهارى لعدد من المهارات الاساسية فى

كرة السلة ، وهذه التدريبات تزيد في مضمونها العام إلى تأكيد العلاقة بين اللاعب و الكرة فإكتساب اللاعب التوافق المطلوب بينها وبين الكرة وقدرتها على توجيه الكرة والتحكم فيها سواء كان هذا أثناء ثبات الجسم أو تحركة إنما ينعكس تأثيره على العديد من متطلبات الاداء للمهارات الاساسية .

ب - ابحاث و دراسات تناولت وضع برامج مقترحة في كرة السلة :

دراسة " محمد محمود عبد الدايم " (١٩٨٤) و عنوانها :

" أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين في كرة السلة "

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج يقترحه الباحث على تنمية المهارات الاساسية للناشئين بالإضافة إلى معرفة تأثير البرنامج على تنمية المهارات الاساسية المميزة لكل مركز من مراكز اللعب (صانع - ارتكاز - جناح) واجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠) لاعب تمثل الناشئين من (١٥ - ١٧) سنة وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية و الاخرى ضابطة ، وقد استغرق البرنامج المقترح ثلاثة اشهر بواقع ثلاث مرات تدريب اسبوعياً ، بلغ زمن الوحدة التدريبية ساعة ونصف ، وقد تم التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء متغيرات (الطول ، السن ، الوزن ، المستوى المهارى باستخدام اختبار (جونسن) والمتمثل في اختبارات (سرعة التصويب ، دقة التمرير ، سرعة المحاورة) .

كما قام الباحث بتحليل القياس بين مراكز اللعب الثلاثة (صانع العاب - رجل ارتكاز - الجناح) ، ومن اهم نتائج هذه الدراسة مساهمة البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية المهارات الاساسية فى كرة السلة ، وعدم تأثيره على المهارات الاساسية المميزة لكل مركز .
دراسة " عزة عبد الفتاح الشيمى " (١٩٨٤) و عنوانها :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الناشئات في كرة السلة "

وتهدف هذه الدراسة إلى اعداد برنامج تدريبي لتنمية المهارات الحركية لناشئات كرة السلة بطريقة التدريب الفترى والاستمرارى بالإضافة إلى التعرف على تأثير البرنامج على مستوى اداء اللاعبات لبعض المهارات الهجومية (التمرير - التصويب - المحاورة) وقد بلغ حجم العينة (٥٠) لاعبة أختيرت بالطريقة العمدية ، استخدمت الباحثة المنهج

التجريبي متبعة التصميم التجريبي القياس القبلي البعدي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية ، و الاخرى ضابطة ، استغرق البرنامج المقترح ثلاثة اشهر بواقع ثلاث مرات تدريب اسبوعيا ، بلغ زمن الوحدة ١٢٠ دقيقة ، استخدمت الباحثة اختبار " دافيد " فى القياس القبلي والبعدي لعينة البحث ، و الذى تمثل فى اختبارات (الوثب العمودى لأعلى - الدقة فى التمرير - الرمية الحرة - السرعة فى التمرير - التصويب من اسفل السلة - التصويب الجانبي - السرعة فى المحاورة) ومن اهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق معنوية فى مستوى الاداء المهارى فى كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية .

دراسة " فريال عبدالفتاح درويش " (١٩٨٢) و عنوانها :

" أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالانقال لتنمية القوة المميزة

بالسرعة (القدرة) على مستوى المهارات الاساسية فى كرة السلة

للاعبات النادي الاهلى تحت ١٧ سنة "

تكونت عينة الدراسة من ١٨ لاعبة من اللاعبات الناشئات لفريق النادي الاهلى تحت ١٧ سنة ممن يمارسين لعبة كرة السلة لفترة ما بين (٢-٣) سنوات ، وقد اتبعت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة ذو القياس القبلي البعدي ، واستغرق البرنامج المقترح (٣) اسابيع بواقع (٣) وحدات اسبوعيا ، وقد استخدمت الباحثة جهاز تدريب القوة متعدد الاغراض ، بالإضافة الى استخدام اختبار " الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويح " والمتمثل فى اختبارات (التصويب الامامى - التصويب الجانبي - الرمية الحرة - التصويب من اسفل السلة - التمرير السريع - الوثب واللمس - دقة التمرير بيد واحدة من أعلى - التمرير بالدفع - المحاورة) ومن اهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لإختبارات المهارات الاساسية لكرة السلة ، ولصالح القياس البعدي فيما عدا اختباري (الرمية الحرة ، والتمرير السريع) فقد اظهرت النتائج وجود فروق لصالح القياس البعدي ولكنها غير دالة إحصائيا .

التعليق على الدراسات السابقة

من العرض السابق للدراسات السابقة نجد الآتى :-

المنهج المستخدم :

استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج التجريبي.

العينة :

استخدمت جميع الدراسات السابقة اللاعبين واللاعبات كعينات لدراساتهم ما عدا دراسة "رضا حفنى احمد" فقد كانت عينة دراستها من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

ادوات البحث :

استخدمت الدراسات السابقة الإختبارات البدنية و المهارية كأداة لقياس المستوى البدنى والمهارى للعينة المستخدمة .

الهدف من الدراسة :

تناولت دراسة "رضا حفنى احمد" تأثير تدريبات التحكم بالكرة بأحد نظم الطاقة على مستوى الاداء المهارى فى كرة السلة بهدف التعرف على تأثير هذه التدريبات على مستوى الاداء المهارى والتعرف على الفروق بين مجموعتى البحث فى مستوى الاداء المهارى لكرة السلة .

اما دراسة "محمد محمود عبد الدايم" ، و "عزة عبد الفتاح الشيمى" ، و "فربان عبد الفتاح درويش" فقد تناولت وضع برنامج مقترح للتعرف على تأثير البرنامج على تنمية المهارات الاساسية فى كرة السلة ، والمتمثلة فى التصويب والتمرير والمحاورة .

كما اجمعت مجموعة الدراسات التى تناولت وضع برامج مقترحة على تفوق المجموعة التجريبية ، وهى الخاضعة للبرنامج المقترح على المجموعة الضابطة ، كذلك أدت هذه البرامج الى تحسن جوهرى فى القياس البعدى عن القياس القبلى .

وبوجه عام ساهمت جميع الدراسات السابقة فى الآتى :

- تحديد المنهج العلمى المناسب لطبيعة الدراسة ، حيث أستخدم المنهج التجريبي
- بناء فروض الدراسة الحالية وأهدافها .
- أسهمت هذه الدراسات فى تصميم البرنامج التدريبي وتقتين الحمل فيه .
- ساهمت فى التعرف على الإساليب الأحصائية الملائمة ، وأستخداماتها .

تحليل البحوث السابقة جندول رقم (1)

أهم النتائج	الأدوات المستخدمة	المنهجية	البيئة			هدف الدراسة	الدرجة	المجال	العام	اسم البحث	اسم الباحث
			نوعها	قوامها	طريقة اختيارها						
<p>1 - إن التدريبات الهوائية لها تأثير إيجابي وفعال باستخدام طريقة العمل المستمر.</p> <p>2 - إن تدريبات التحكم في الكرة أداة أو وسيلة لتحسين مستوى الأداء المهاري لمعدي من المهارات الأساسية في كرة السلة.</p>	<p>- اختبارات التحكم بالكرة</p> <p>- اختبارات مهارية</p>	<p>التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة</p>	<p>طالبات الليرة الأولى بكية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة</p>	<p>(50)</p>	<p>عمدية</p>	<p>- التعرف على تأثير تدريبات التحكم بالكرة بنظام التدريب الهوائي في كرة السلة.</p> <p>- التعرف على الفرق بين مجموعتي البحث في مستوى الأداء المهاري لكرة السلة.</p>	<p>انتاج علمي</p>	<p>كرة سلة</p>	<p>١٩٩٢</p>	<p>تأثير تدريبات التحكم بالكرة بأحد نظم المطاوعة على مستوى الأداء المهاري في كرة السلة.</p>	<p>رضا حفني أحمد</p>
<p>1 - مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة.</p> <p>2 - عدم تأثير البرنامج على المهارات الأساسية المميزة لكل مركز.</p>	<p>- اختبار جونس</p>	<p>التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة</p>	<p>لاعبين ناشئين من ١٥-١٧ سنة</p>	<p>(40)</p>	<p>عشوائية</p>	<p>- أثر البرنامج المقترح على تنمية المهارات الأساسية المميزة لكل مركز من مراكز اللعب (صانع-ارتكاز-جناح).</p>	<p>انتاج علمي</p>	<p>كرة سلة</p>	<p>١٩٨٤</p>	<p>أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة.</p>	<p>محمد محمود عبد الدايم</p>
<p>1 - وجود فروق معنوية في مستوى الأداء المهاري في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية.</p>	<p>- اختبار دافيد</p>	<p>التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة</p>	<p>لاعبات ناشئات</p>	<p>(50)</p>	<p>عمدية</p>	<p>- إعداد برنامج تدريبي لتنمية المهارات الأساسية للناشئات كرة السلة.</p> <p>- التعرف على تأثير البرنامج على مستوى أداء اللاعبات الناشئات لبعض المهارات الهجومية (التصويب-الحوارز).</p>	<p>دكتوراه</p>	<p>كرة سلة</p>	<p>١٩٨٤</p>	<p>تأثير برنامج مهاري مقترح على مستوى الناشئات في كرة السلة.</p>	<p>عزة عبد الفتاح الشيمي</p>

سابع جدول رقم (١١)
تابع تحليل البحوث السابقة

٢	اسم الباحث	اسم البحث	العام	المجال	الدرجة	هدف الدراسة	المنهجية			أهم النتائج
							طريقة اختيارها	قوامها (١٨)	نوعها	
٤	فرسان عبد الفتاح درويش	أثر برنامج مقترح للتدريب بالانتقال للتمهية القوية المميزة بالسرعة (القفزة) على مستوى المهارات الأساسية في كرة السلة للأهلي تحت النادي الأهلي سنة ١٧	١٩٨٢	كرة سلة	انتاج علمي	- وضع برنامج تدريبي بالانتقال للتمهية القوية المميزة بالسرعة. - التعرف على مستوى المهارات الأساسية للاعبين.	اختبار الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والتدريب.	اختبار الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والتدريب.	اختبار الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والتدريب.	وجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية لكرة السلة ولصالح القياس البعدي فيما عدا اختباري (الرمية الحرة، التمديد السريع) فقد أظهرت النتائج وجود فروق لصالح القياس البعدي ولكنها غير دالة احصائياً