

الفصل الأول

الاطار العام للبحث

- مقدمة
- ماهية وأهمية مشكلة البحث
- أهداف البحث
- فروض البحث

مقدمة :

ان كرة السلة من أكثر الألعاب انتشارا على مستوى العالم لما تمتاز به هذه اللعبة من ايقاع سريع ومناورات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة شوطى المباراة .

ومما لاشك فيه أن هذا الانتشار يرجع الى تميز هذه اللعبة بسرعة وديناميكية تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع ، فمنذ لحظة استحواذ أحد اللاعبين على الكرة يصبح فريقه فى حالة هجوم حيث يحاول الفريق خلالها التغلب على دفاع الفريق المنافس واصابة سله ، وبمجرد ان يصيب هذا الفريق الهدف أو يفقد الكرة ينقلب الفريق الى حالة الدفاع ويحاول منع الفريق المنافس من التقدم بالكرة واصابة الهدف (٤:٣)ح

كما أن دخول المحترفين فى بطولات العالم والدورات الاوليمبية ساهم فى تطور اللعبة فأصبحت تعتمد على دقة التصويب والسرعة فى انهاء الهجمات عن طريق الهجوم الخاطف والمتابعة الدفاعية والهجومية أكثر من الاعتماد على الخطط المرسومة ولذا فقد اهتمت كثير من بلدان العالم المتفوقة فى كرة السلة على الصعيد العالمى كالولايات المتحدة والاتحاد السوفيتى ويوغسلافيا وايطاليا والبرازيل بتنمية اللياقة البدنية للاعبى كرة السلة لأنها الأساس الذى يركز عليه اعداد وبناء اللاعبين على المستوى العالمى حيث يظهر واضحا الدور الذى تلعبه اللياقة البدنية فى كرة السلة الحديثة لتواكب سرعة التطور لفنيات اللعبة سواء فى الاداء او المنافسة مع الخصوم تحت ظروف اللعب المختلفة والتى تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين فى الاحتفاظ بفاعلية الاداء على طول زمن اللعب وعلى ذلك فان صفات القدرة والتحمل والرشاقة والقوة والسرعة والمرونة ورد الفعل كلها هامة للاعب كرة السلة ويجب ان تؤخذ فى الاعتبار عند التخطيط للاعداد البدنى فى مرحلتى الاعداد والمنافسات (٣٥ : ١٩٥) .

كما تعتبر القوة أحد العناصر البدنية الأساسية لما لها من فعالية كبيرة في المجال الرياضي عامة وكرة السلة خاصة ، والتدريب بالأثقال يعتبر من أهم وسائل تنمية القوة في مختلف انواع الرياضات لما له من تأثير في تحسين مستوى الاداء في جميع الانشطة الرياضية وبالرغم من أنه كانت هناك كثيرا من المعتقدات الخاطئة التي حالت دون استفادة الرياضيين وبصفة خاصة الناشئين من فوائد تدريب الأثقال فقد كان يعتقد ان التدريب لتنمية القوة سوف يجعل اللاعبين ابطأ حركة او قد يعوق ادائهم المهارى او قد يؤثر على انوثة اللاعبات (١:٤١) .

الا أن الكثير من الخبراء والباحثين قد أجمعوا على أهمية تدريبات الأثقال في مجال اعداد اللاعبين لما لها من تأثير ايجابي على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية مثل القدرة والقوة والتحمل والرشاقة والسرعة .

فيرى "هوكس Hooks " أن الهدف الرئيسى من التدريب بالأثقال هو محاولة الوصول بالفرد الرياضى الى أعلى مستوى ممكن فى المنافسات الرياضية المختلفة للحصول على البطولات فالرياضى يكتسب القوة والتحمل واللياقة العامة بالتدريب المنظم السليم بالأثقال . (٥٩ : ٢٠٢)

وقد أظهرت دراسة قام بها "شوى Shui " أن مجموعة تدريبات الأثقال تؤدي الى تطور فى كل من الوثب من الوقوف والوثب من الجرى . (٥٨ : ٢٠٢)

كما يرى "بويد Boyd " ان استخدام الأثقال بطرق مختلفة خلال برنامج مدته خمسة أسابيع يزيد من مسافة الوثب العمودى . (٤٤ : ٢٠٣)

وهذا يتفق مع "لويتجنز Luitjens " الذى يرى ان استخدام برنامج لتنمية القدرة العضلية مدته اثنى عشر أسبوعا أدى الى زيادة فى مسافة الوثب لأعلى . (٥٩ : ٤٨) .

وقد أكد "هامريك Hamrick " من خلال دراسة قام بها ان فترة التدريب لمدة ثمانية أسابيع كافية لتحقيق نتائج البرنامج التدريبى بالأثقال . (٥٩ : ٤٨)

ويرى "فليك وكرامر" Fleck and Kramer " أن تدريبات الأثقال بالنسبة للناشئين والناشئات فى مرحلة ما قبل البلوغ يمكن ان تحدث تطورا فى القوة وذلك من خلال برامج مخطط لها جيدا مع مراعاة ضرورة استخدام تكنيك الأداء السليم (٤٦ : ٢) .

واضافة الى ذلك فان الخبراء قد أجمعوا على أن التدريب بالأثقال يجب أن يكون مناسباً للغرض الذى وضع من أجله دون أن يؤدي الى التأثير على المكونات الأخرى تأثيرا سلبيا فمثلا عند تنمية القوة العضلية يجب مراعاة المحافظة على مرونة المفاصل واستطالة العضلات التى تساعد الفرد على التحرك والتحكم فى اجزاء الجسم بطريقة متزنة وصحيحة وبذلك نكون قد تغلبنا على الآثار السلبية للتدريب بالأثقال وذلك بمراعاة عوامل الحيطة والحذر حتى يمكن أن نحقق الاهداف التدريبية وهى اللياقة البدنية والفسولوجية لرفع كفاءة وكفاية الأداء الرياضى .

مشكلة البحث والحاجة اليه :

لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب لناشئات كرة السلة قصور برامج الاعداد البدنى التى لا تفى بالحاجة المتزايدة الى اللياقة البدنية العالية التى تعتبر الركيزة الأساسية للاعبى كرة السلة فى مراحل البطولات ولما كان الاعداد البدنى للاعب كرة السلة هدفه الاساسى رفع مستوى اللياقة البدنية ، فكان لابد من توافر برامج مناسبة لتنميتها . ويلعب التدريب بالأثقال دورا هاما وحيويا فى تنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة ، كما لاحظ الباحث من خلال عمله عدم وجود برامج للتدريب بالأثقال خاصة للناشئين والناشئات نتيجة لعدم اهتمام العاملين فى مجال كرة السلة بأهمية التدريب بالأثقال فى الاعداد البدنى للاعبى كرة السلة عامة وللمرحلة السنية من ١٥ الى ١٦ سنة وبالأخص فى مجال الانسات وهذا ما دعى الباحث الى محاولة وضع برنامج للتدريب بالأثقال ايماضا منه ، بأن مرحلة الناشئين والناشئات هى المرحلة التى يجب التركيز عليها حيث انها المرحلة التى يمكن ان تثمر فيها الجهود والتى تعتمد الاجادة فى الاداء مستقبلا عليها .

ويكتسب هذا البحث أهمية خاصة فى مواجهة فراغ البيئة المصرية من البحوث والدراسات التى تناولت موضوع التدريب بالأثقال لناشئات كرة السلة، هذا حتى وقت تسجيل هذا البحث على حد علم الباحث الأمر الذى يوضح أهمية هذا البحث والحاجة اليه .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

- ١ - وضع برنامج للتدريب بالأثقال لناشئات .
- ٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة .

فروض البحث :

- ١ - يؤثر برنامج التدريب بالأثقال تأثيرا ايجابيا على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة (القدرة - التحمل - السرعة - الرشاقة - القوة) للناشئات تحت ١٦ سنة .
- ٢ - يؤثر برنامج التدريب بدون أثقال تأثيرا ايجابيا على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة (القدرة - التحمل - السرعة - الرشاقة - القوة) للناشئات تحت ١٦ سنة .
- ٣ - يوجد فروق دالة احصائية بين مجموعة التدريب بالأثقال ومجموعة التدريب بدون أثقال فى مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة (القدرة - التحمل - السرعة - الرشاقة - القوة) للناشئات تحت ١٦ سنة لصالح مجموعة التدريب بالأثقال (التجريبية) .