

الفصل الاول

- مقدمة .
- مشكلة البحث .
- أهمية البحث والحاجة اليه .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- المصطلحات المستخدمة في البحث

مقدمة :

يعتبر النمط الجسمى أحد العوامل الهامة والمؤثرة على الاداء الحركى لممارسى العديد من الانشطة الرياضية ، كما يعد أحد المتطلبات الاساسية الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العليا ، لذا فان اختلاف انماط الاجسام يعتبر ذا أهمية حيوية بالنسبة لدلالته لصلاحية كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة .

الاداء الرياضى فى أغلب الاحيان ما هو الا تعبير ديناميكى لتصميم شكل الجسم اذ أن الاختلاف فى تناسق اجزاء الجسم يرتبط بمدى استجابتها بالنسبة للمتطلبات التى يحتاجها كل نوع من أنواع النشاط البدنى ، ولقد أصبح من الضرورى توفر الانماط الجسمية المناسبة كأحد الاسس الهامة للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية .

وهناك العديد من الدراسات التى أكدت على أهمية تحديد النمط الجسمى بالنسبة للأنشطة الرياضية المختلفة كدراسة فضيلة حسن سرى (١٩٨٠) ، جورست Lindsay أ. د دجلر Gorrest A. Doglener ، دراسة ليندسى كارتر Lindsay Carter (١٩٨١) ، م . هيلينك وآخرون M. Helbelinck, et al. (١٩٨٢) ، مرفت أحمد عبدالمعطى (١٩٨٢) ، وفيقة مصطفى سالم (١٩٨٣) ، محمد صبرى عمر (١٩٨٣) ، حمدى عبده عبد الواحد (١٩٨٤) .

ومن هذه الدراسات يتضح أن النمط الجسمى أحد الدعائم الهامة للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية ،

كما تعد عناصر اللياقة البدنية من أهم المتطلبات اللازمة للاعبات كرة السلة فهى القاعدة الاساسية التى تبنى عليها امكانية ممارسة الأنشطة الرياضية

المختلفة ، فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الاساسية والخطط وطرق اللعب وبداونها تصبح امكانية تحقيق هذه الابعاد اُمر صعبا .

وكرة السلة تتطلب نوعا معينا من اللياقة البدنية الخاصة التي تختلف في طبيعتها وترتيب مكوناتها عن الانشطة الاخرى .

كما تعتمد اللياقة البدنية أساسا على تكوين جسم الانسان ومساحة عضلاته الكلية التي تشارك في المجهود الرياضي (١ : ١٦٧ - ١٦٨) .

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت ارتباط النمط الجسمي باللياقة البدنية كدراسة " وارين و السورث Warren and Elsworth " ، ودراسة مورهاوس وميللر " Morhous and Meller " ، ودراسة عائشة رزق (١٩٨٧) ودراسة مارك وتونر Mark and Tonar (١٩٨٢) .

كما يلزم تكتيك اللعب الحديث في كرة السلة من جميع اللاعبين المتواجدين في مركز ما اجادة اللعب فيه واستغلاله ، ومن المعروف أيضا أن اللاعب عادة ما يتغير مكانه بتغيير مواقع اللعب وتنقلات الكرة ، ولقد قسمت مراكز اللاعبين في كرة السلة الى ثلاث مراكز توزع عليها الخمس لاعبين ، فهناك مركز القاطع ، مركز الارتكاز ، مركز صانع اللعب ، ولكل مركز من هذه المراكز مواصفات ومتطلبات معينة من الناحية الجسمانية والمهارية والبدنية تفضل أن تكون في كل منها (٢ : ٢٤٩) .

ومن خلال هذه الدراسة سوف تقوم الباحثة بتحديد النمط المميز لكل من (صانع اللعب ، القاطع ، الارتكاز) وكذلك القدرات البدنية الخاصة بكل مركز . وذلك لافادة المجال في اختيار وانتقاء المبتدئات على أسس علمية سليمة وكذلك في اعدادهن وفقا لقدراتهن وامكاناتهن الجسمانية .

لذا تمثلت هذه الدراسة فى كونها استقصاء علمى موجهة لمحاولة تحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة .

مشكلة البحث :

تعتبر الاختبارات والمقاييس أدوات هامة من أدوات التقويم فى التربية الرياضية ، وهذا ما نلاحظه فى محاولات الدول المتقدمة لقياس الاستعداد البدنى والقدرات الحركية لدى لاعبي فرقها الرياضية والتي تعطى صورة لمدى فاعلية البرامج واللاعبين خلال النشاط الرياضى .

وكرة السلة من الألعاب التى لها متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب وعادة تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها فى اللاعبين ، ولا شك أن توفر هذه المتطلبات لدى اللاعبين يمكن أن يعطى فرصة أكبر لاتقان مهارات اللعبة وفنونها-

وقد أشار محمد حسن أبوعببة أن اللاعبين فى كرة السلة يتم تقسيمهم الى ثلاث خطوط هم (لاعبو الخط الامامى - لاعبو الارتكاز - لاعبو الخط الخلفى) ، وكذلك حدد البناء الجسمانى لمراكز اللعب وكذلك القدرات البدنية الخاصة التى يتميز بها كل مركز . (٢٢ : ٨٢)

ومن خلال احتكاك الباحثة كلاعبة على المستوى المحلى والدولى وكذلك كمدربة لفريق الكلية ومدرسة لمادة كرة السلة لاحظت أنه من الضروري توفر الانماط الجسمية كأحد الدعامات الواجب توافرها للوصول باللاعبة الى أعلى المستويات الرياضية الممكنة .

والبحوث العلمية فى مجال كرة السلة التى تهتم بعملية الانتقاء واعداد المبتدئات تعد قليلة جدا . وبالرغم من ذلك فان تلك البحوث تلعب دورا هاما وحيويا وتعتبر عاملا مؤثرا فى نتائج المباريات ومستويات الفرق .

لذا تقوم الباحثة فى هذه الدراسة بتحديد النمط الجسمى لكل مركز من مراكز اللعب فى كرة السلة وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة .

أهمية البحث والحاجة اليه :

ان لعبة كرة السلة لها فوائد ومميزات عديدة ، فمن الاهمية بمكان رفع شأن هذه اللعبة والتقدم بمستواها عن طريق العلم القائم على التجربة والبحث والتطبيق فمن الامور التى قد يسهم فى تحقيقها هذا البحث :

- ١- تحديد النمط الجسمى المناسب لكل مركز من المراكز الخاصة بلعبة كرة السلة مما يساعد المدربين على اختيار أنسب الانماط الجسمية الخاصة لكل مركز حتى يكون النتائج من التدريب أفضل .
- ٢- كذلك لاحظت الباحثة أنه بالرغم من كثرة البحوث التى أجراها العلماء فى الخارج ، والباحثين فى الداخل ، ومع كثرة المحاولات التى أجريت لمعرفة علاقة النمط الجسمى بالنشاط الرياضى والصحة والمرض والحالة النفسية وطول العمر والتغذية والحالة الاجتماعية والذكاء وغيرها من المجالات المتعددة وفى حد ود علم الباحثة لم تتعرض أى دراسة لموضوع "تحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب" ومن ثم تبرز الحاجة الى هذا البحث .

٣- قد ينشأ من نتائج هذا البحث تساؤلات تحتاج الى بحوث علمية قد تعمل على النهوض بهذه اللعبة على أساس علمي سليم .

وهذا ما دعا الباحثة للقيام بدراستها حول " تحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على :

- ١- النمط الجسمي المميز للاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب (صانع اللعب ، القاطع ، الارتكاز) .
- ٢- القدرات البدنية الخاصة لكل من لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب (صانع اللعب ، القاطع ، الارتكاز) .
- ٣- العلاقة بين النمط الجسمي والقدرات البدنية الخاصة لكل مركز من مراكز اللعب .
- ٤- تحديد أهم المتغيرات ارتباطا بكرة السلة .

فروض البحث :

لتوجيه السير في اجراءات البحث وضعت الباحثة الفروض التالية :

- ١- تختلف أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب .
- ٢- تختلف القدرات البدنية الخاصة للاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب .
- ٣- هناك علاقة ايجابية بين النمط الجسمي والقدرات البدنية الخاصة لكل مركز من مراكز اللعب .
- ٤- هناك علاقة ايجابية بين بعض المتغيرات البدنية ،

المصطلحات المستخدمة في البحث :

النمط الجسمي : Somatotype

هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما ، ويعبر عنه بثلاثة أرقام متتالية ، يشير الأول منها إلى عنصر السمّة ، والثاني إلى عنصر العضلية ، أما الثالث فيشير إلى عنصر النحافة .

النمط السمين : Endomorphic Type

هو العنصر الأول للشكل الخارجي للشخص ويتميز بوضوح أجزاء الجهاز الهضمي .

النمط العضلي : Mesomorphic Type

هو العنصر الثاني للشكل الخارجي للشخص ويتميز بوضوح الانسجة الناتجة من الوريقة المتوسطة أي العظام والعضلات والنسيج الضام .

النمط النحيف : Ectomorphic Type

هو العنصر الثالث للشكل الخارجي للشخص ويتميز بوضوح الانسجة الناتجة من الوريقة الظاهرة أي الجهاز العصبي والجلد وأعضاء الحس .

النمط العضلي النحيف : Ectomorphic Mesomorph

وهو النمط الذي تغلب فيه سمّة العضلية على النحافة .

النمط النحيف العضلي : Mesomorphic Ectomorph

وهو النمط الذي تغلب فيه سمّة النحافة على العضلية .

ideal or allround

النمط المثالي :

هو النمط المتوسط في درجات السمعة والعضلية والنحافة (٤١ : ٣٣٧)

Spical Physical Ability : القدرات البدنية الخاصة :

هي القدرات البدنية المرتبطة بطبيعة اللعبة والتي يطلق عليها

اللياقة البدنية الخاصة باللعبة (تعريف اجرائي) .