



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير
قسم تدريب الألعاب

تأثير استخدام وسائل تدريبية مساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة

بحث مقدم من

أحمد كرم محمد مسعود

الباحث بقسم تدريب الألعاب

بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير - جامعة الإسكندرية
ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

أ. د / محمد عبد الرحيم إسماعيل

أستاذ كرة السلة
رئيس قسم تدريب الألعاب
بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير
جامعة الإسكندرية

أ. د / جمال الدين عبد العزيز مراد

أستاذ كرة اليد
قسم تدريب الألعاب
بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير
جامعة الإسكندرية

أ.م.د / محمد عبد الحميد بلال

أستاذ مساعد كرة السلة
قسم تدريب الألعاب
بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير
جامعة الإسكندرية

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا
يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ

الْعَظِيمِ

(الآية ١٧ من سورة الرعد)

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم " رب أودعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين " صدق الله العظيم

الحمد لله رب العالمين حمدا يوافي النعم وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له شهادة مبرأة من الشك والتهمة وأشهد أن سيدنا محمدا عبده ورسوله سيد العرب والعجم صلى الله عليه وسلم وعلى أمته أفضل الأُمم .
لا يسعني في هذا المقام إلا أن أشكر الله عز وجل أن من علي ووفقتي بأن يسر لي إتمام هذه الرسالة، والتي أمل أن يكون فيها إضافة علمية لمجال التدريب الرياضي في كرة السلة ، وأسأل الله أن يجعلها خالصة لوجهه الكريم وأن ينفع بها إنه سميع مجيب.

وانطلاقا من قول رسول الله صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم، فإنه لمن دواعي العرفان بالفضل أتقدم بخالص الشكر والتقدير لأستاذي الفاضل **الأستاذ الدكتور / جمال الدين عبد العزيز مراد** أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير جامعة الإسكندرية الذي فتح لي قلبه وعقله فكان ومازال معينا سمحا فياضا بالخير مرشدا ومعينا فجزاه الله عنى خير الجزاء وجعل هذا العمل في ميزان حسناته.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير **للأستاذ الدكتور / محمد عبد الرحيم إسماعيل** أستاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير جامعة الإسكندرية مثلى الأعلى وقوتي والذي له الأيادي البيضاء التي لا تنسى من توجيهات وإرشادات على مدار الإعداد لهذه الرسالة فكان نعم المرشد والمعلم مما كان له أبلغ الأثر في إنجاز هذه الرسالة بهذه الصورة والذي مهما تحدثت عن دماثة خلقه ورحابة صدره وتواضعه الجم وتعاونه فلن أوفيه حقه فجزاه الله عنى خير الجزاء.

وأتقدم بخالص الشكر والتقدير لأستاذي الفاضل **الأستاذ المساعد الدكتور / محمد عبد الحميد بلال** أستاذ كرة السلة المساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير جامعة الإسكندرية والذي كان نعم الأخ ونعم العون الذي كان لمواقفه النبيلة أثر كبير وفعال في هذا البحث ولما قدمه من جهد مشكور ونصائح مفيدة ساعدت في إخراج تلك الدراسة بالصورة العلمية المرجوة.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والعرفان وأسمي معاني الحب والولاء لأساتذتي الكرام **الأستاذ الدكتور / محمد عبد العزيز سلامة والأستاذ المساعد الدكتور / مجدي حسنى أبو فريخة** على كريم تفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة مما يزيد من أهميتها وإثرائها علميا متمنيا لهما دوام الصحة والعافية.

وإنه لمن دواعي العرفان بالجميل أن أتقدم بخالص شكري واحترامي لكل من أخي وصديقي **الكاتب / فتح الله الشوره ، وأخي وصديقي الكاتب / مصطفى كانون ، وأخي وصديقي الكاتب / أحمد رأفت أبو السعود** لما بذلوه من جهد صادق ومساندة الباحث فجزاهم الله عنى خير الجزاء.

كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من ساعد وساهم في تنفيذ هذا البحث فجزى الله الجميع عنى خير الجزاء.

ويطيب لي أن أتقدم بكل الحب والاعتراف بالجميل إلى من وصانا الله سبحانه وتعالى بهما إلى قرّة عيني ومهجة فؤادي وتاج رأسي لمن كانا السبب في وجودي ، إلى **والدي ووالدتي** حفظهما الله وراعاهما ومتعهما بالصحة والعافية اللذين كانا ولازالا يبذلان الجهد والتشجيع والتربية والدعاء فجزاهما الله عنى خير الجزاء سائلا الله أن يكرمهما في الدارين الدنيا والآخرة ولهما منى جزيل الشكر والتقدير ، وإلى **أخي** في غربته وإلى **أختي** أطال الله في عمرهما وأمدهما بالصحة والعافية

والله من وراء القصد وهو سبحانه يهدي السبيل

الباحث

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	
أ	العنوان	#
ج	الآية القرآنية	#
هـ	قرار لجنة المناقشة	#
ز	شكر وتقدير	#
ط	قائمة المحتويات	#
ل	قائمة الجداول	#
م	قائمة الأشكال والرسوم البيانية	#
الفصل الأول		
المقدمة ومشكلة البحث		
٣	المقدمة	#
٤	مشكلة البحث	#
٦	الأهمية العلمية والتطبيقية	#
٦	أهداف البحث	#
٦	فروض البحث	#
٦	مصطلحات البحث	#
الفصل الثاني		
الإطار النظري		
٩	مقدمة	#
٩	المهارات الأساسية في كرة السلة	#
٩	أهمية المهارات الأساسية لكرة السلة	#
١٠	تصنيف المهارات الأساسية لكرة السلة	#
١٠	أهمية عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة السلة	#
١١	ماهية وأهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة السلة	*
١١	أهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة السلة	#
١٣	العوامل المؤثرة في القوة المميزة بالسرعة	#
١٣	اتجاهات تنمية القوة المميزة بالسرعة	#
١٤	وسائل تنمية القوة المميزة بالسرعة	#
١٥	القوة المميزة بالسرعة بالنسبة لمرحلة تحت ١٦ سنة	#
١٥	الوسائل التدريبية المساعدة في كرة السلة	#
١٥	أهمية وماهية الوسائل المساعدة	*
١٦	تصنيف الوسائل التدريبية المساعدة في كرة السلة	*

١٧	الدراسات السابقة.....	#
١٨	أولا : الدراسات العربية	*
٢٢	ثانيا : الدراسات الأجنبية	*
٢٤	التعليق على الدراسات السابقة.....	*
٢٥	مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة.....	*

الفصل الثالث

إجراءات البحث

٢٩	خطوات إجراء البحث	#
٢٩	منهج البحث.....	#
٣٠	عينة البحث.....	#
٣٠	المجال الزمني للبحث.....	#
٣٠	المجال المكاني للبحث.....	#
٣٠	ضبط المتغيرات وتجانس العينة	#
٣٢	وسائل وأدوات جمع البيانات	#
٣٢	قياسات البحث.....	#
٣٤	الدراسات الاستطلاعية.....	#
٣٨	التجربة الأساسية للبحث.....	#
٤٢	المعالجات الإحصائية.....	#

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

٤٥	عرض النتائج	#
٥٤	مناقشة النتائج	#

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٦٣	أولا : الاستخلاصات	#
٦٣	ثانيا : التوصيات	#

المراجع

٦٧	أولا : المراجع العربية	#
٧٠	ثانيا : المراجع الأجنبية	#
٧١	ثالثا : مراجع شبكة المعلومات " الإنترنت "	#

المرفقات

٧٧	استمارة تسجيل بيانات العينة	مرفق ١
٨١	استمارة تفريغ نتائج الاختبارات للفريق	مرفق ٢
٨٥	استمارة القياسات و نتائج الاختبارات للاعب	مرفق ٣

٨٩	استمارة متغيرات البرنامج التدريبي في الوحدة التدريبية....	مرفق ٤
٩١	الاختبارات البدنية	مرفق ٥
٩٧	الاختبارات المهارية	مرفق ٦
١٠٣	التدريبات المستخدمة في البرنامج المهاري	مرفق ٧
١١٧	نماذج من الوحدات التدريبية	مرفق ٨
١٢٥	الوسائل التدريبية المساعدة المستخدمة في الدراسة.....	مرفق ٩
	ملخص الدراسة	
١٣١	أولاً: ملخص الدراسة باللغة العربية	#
١٣٥	ثانياً: مستخلص الدراسة باللغة العربية	#
a	ثالثاً: ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	#
e	رابعاً: مستخلص الدراسة باللغة الإنجليزية	#

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	جدول
٢٤	توصيف الدراسات المرتبطة من حيث تصنيفها	١
٢٤	بيان بتوصيف الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي .	٢
٣١	التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي)	٣
٣١	التوصيف الإحصائي لعينة البحث في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث	٤
٣٦	معاملات الصدق للاختبارات (المهارية ، البدنية) قيد البحث	٥
٣٧	معاملات الثبات للاختبارات (المهارية ، البدنية) قيد البحث	٦
٣٨	معاملات الموضوعية للاختبارات (المهارية ، البدنية) قيد البحث	٧
٣٩	توزيع التدريبات على الوحدات التدريبية للفترة الأولى	٨
٤٠	توزيع التدريبات على الوحدات التدريبية للفترة الثانية	٩
٤٠	توزيع التدريبات على الوحدات التدريبية للفترة الثالثة	١٠
٤٥	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني والبعدي لدى عينة البحث في الاختبارات البدنية (الوثب العمودي) باستخدام اختبار (ت) الفروق	١١
٤٦	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني والبعدي لدى عينة البحث في الاختبارات البدنية (٣٠م عدو من البدء الطائر (سرعة) باستخدام اختبار (ت) الفروق	١٢
٤٧	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني والبعدي لدى عينة البحث في الاختبارات البدنية (الجري المكوكي (رشاقة)) باستخدام اختبار (ت) الفروق	١٣
٤٨	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني والبعدي لدى عينة البحث في الاختبارات المهارية (اختبار سرعة التمرير) باستخدام اختبار (ت) الفروق ..	١٤
٤٩	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني والبعدي لدى عينة البحث في الاختبارات المهارية (اختبار دقة التصويب الثلاثي) باستخدام اختبار (ت) الفروق	١٥
٥٠	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني والبعدي لدى عينة البحث في الاختبارات المهارية (اختبار دقة التصويب المتوسط) باستخدام اختبار (ت) الفروق	١٦
٥١	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني والبعدي لدى عينة البحث في الاختبارات المهارية (اختبار سرعة التصويب الثلاثي) باستخدام اختبار (ت) الفروق	١٧
٥٢	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني والبعدي لدى عينة البحث في الاختبارات المهارية (اختبار سرعة التصويب المتوسط) باستخدام اختبار (ت) الفروق	١٨
٥٣	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني والبعدي لدى عينة البحث في الاختبارات المهارية (اختبار المحاورة الزجاجي) باستخدام اختبار (ت) الفروق	١٩

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الصفحة	اسم الشكل
٣٨	شكل ١ تشكيل حمل التدريب لمحتوى البرنامج التدريبي خلال فترة البرنامج
٤٥	شكل ٢ المتوسط الحسابي للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار الوثب العمودي (القوة المميزة بالسرعة)
٤٥	شكل ٣ نسب التحسن للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار الوثب العمودي (القوة المميزة بالسرعة)
٤٦	شكل ٤ المتوسط الحسابي للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في ٣٠م عدو من البدء الطائر (سرعة)
٤٦	شكل ٥ نسب التحسن للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في ٣٠م عدو من البدء الطائر (سرعة)
٤٧	شكل ٦ المتوسط الحسابي للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار الجري المكوكي (رشاقة)
٤٧	شكل ٧ نسب التحسن للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار الجري المكوكي (رشاقة)
٤٨	شكل ٨ المتوسط الحسابي للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار سرعة التمرير
٤٨	شكل ٩ نسب التحسن للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار سرعة التمرير
٤٩	شكل ١٠ المتوسط الحسابي للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار دقة التصويب الثلاثي
٤٩	شكل ١١ نسب التحسن للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار دقة التصويب الثلاثي
٥٠	شكل ١٢ المتوسط الحسابي للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار دقة التصويب المتوسط
٥٠	شكل ١٣ نسب التحسن للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار دقة التصويب المتوسط
٥١	شكل ١٤ المتوسط الحسابي للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار سرعة التصويب الثلاثي
٥١	شكل ١٥ نسب التحسن للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار سرعة التصويب الثلاثي
٥٢	شكل ١٦ المتوسط الحسابي للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار سرعة التصويب المتوسط
٥٢	شكل ١٧ نسب التحسن للقياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار سرعة التصويب المتوسط

٥٣	شكل ١٨ المتوسط الحسابي للقياس (القبلي ، البيئي ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار المحاورة الزجراجي
٥٣	شكل ١٩ نسب التحسن للقياس (القبلي ، البيئي ، البعدي) لدى عينة البحث في اختبار المحاورة الزجراجي
٩٣	شكل ٢٠ اختبار الوثب العمودي
٩٤	شكل ٢١ اختبار العدو ٣٠ متر " من بداية متحركة "
٩٥	شكل ٢٢ اختبار الجري المكوكي مختلف الأبعاد
٩٩	شكل ٢٣ اختبار المحاورة الزجراجي
١٠٠	شكل ٢٤ اختبار سرعة التمرير
١٠١	شكل ٢٥ اختبار دقة التصويب بنقطتين
١٠١	شكل ٢٦ اختبار دقة التصويب ثلاث نقاط
١٠٢	شكل ٢٧ اختبار سرعة التصويب بنقطتين
١٠٢	شكل ٢٨ اختبار سرعة التصويب ثلاث نقاط
١٠٥	شكل ٢٩ المحاورة المستمرة بطول الملعب
١٠٥	شكل ٣٠ المحاورة مع تغيير الاتجاه
١٠٥	شكل ٣١ محاورة الدوائر
١٠٦	شكل ٣٢ تمرير الخططين
١٠٦	شكل ٣٣ التمرير و تغيير الأماكن الأمامي و المتقاطع
١٠٦	شكل ٣٤ الاستلام من الخلف مع التوقف و الدوران
١٠٦	شكل ٣٥ التمرير بلاعبين بطول الملعب
١٠٧	شكل ٣٦ التمرير بثلاث لاعبين بطول الملعب
١٠٧	شكل ٣٧ التمرير من خلال ألعاب المواجهة
١٠٧	شكل ٣٨ التمرير لنصف الملعب و تغيير الأماكن
١٠٧	شكل ٣٩ التصويب من الثبات من نقطة الرمية الحرة
١٠٨	شكل ٤٠ تصويب المسافات المختلفة
١٠٨	شكل ٤١ قطار التصويب
١٠٨	شكل ٤٢ تصويب الملاحقة
١٠٩	شكل ٤٣ التصويب السلمي على السلتين
١٠٩	شكل ٤٤ المحاورة بتغيير الاتجاه و التصويب السلمي
١٠٩	شكل ٤٥ التمرير و الاستلام و الدوران
١١٠	شكل ٤٦ المحاورة – التوقف و الدوران و التمرير
١١٠	شكل ٤٧ التمرير – التوقف و الدوران و المحاورة
١١٠	شكل ٤٨ التصويب بعد الاستلام و القطع
١١١	شكل ٤٩ التصويب السلمي بعد الجري المتقاطع
١١١	شكل ٥٠ التصويب السلمي من التمرير المتقاطع

١١١	التصويب بالقطع مع لاعب الارتكاز.....	شكل ٥١
١١١	التصويب بعد تخطى العوائق.....	شكل ٥٢
١١٢	التصويب من القطع.....	شكل ٥٣
١١٢	التصويب بعد القطع.....	شكل ٥٤
١١٢	التمرير – الجري خلف الكرة – المحاورة و التصويب.....	شكل ٥٥
١١٢	الهجوم الخاطف بعد التصويب.....	شكل ٥٦
١١٣	هجوم خاطف مستمر للاعب واحد.....	شكل ٥٧
١١٣	هجوم خاطف مستمر.....	شكل ٥٨
١١٣	هجوم خاطف ٢ × ١.....	شكل ٥٩
١١٣	حركات القدمين.....	شكل ٦٠
١١٤	حركات القدمين المتنوع.....	شكل ٦١
١١٤	المراوغة.....	شكل ٦٢
١١٤	انزلاق المثلاث.....	شكل ٦٣
١١٤	التحرك الدفاعي.....	شكل ٦٤
١١٤	انزلاق المثلاث و الوثب للدفاع.....	شكل ٦٥
١١٥	تمرين المتابعة على اللوحة TAPPING.....	شكل ٦٦
١١٥	١ × ١ من منتصف الملعب.....	شكل ٦٧
١١٥	١ × ١ بطول الملعب.....	شكل ٦٨
١١٥	٢ × ٣ مستمر.....	شكل ٦٩
١١٦	١ × ٢ ، ٢ × ٣.....	شكل ٧٠
١١٦	دفاع ٣ × ٣ المتموج.....	شكل ٧١
١١٦	٤ × ٤ موجات و دفاع ضاغط.....	شكل ٧٢
١١٦	٥ × ٥.....	شكل ٧٣
١٢٧	طريقة تنفيذ كرات السلة المثقلة.....	شكل ٧٤
١٢٨	حزام الأثقال للوسط.....	شكل ٧٥
١٢٨	حزام الأثقال للرجلين.....	شكل ٧٦

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

المقدمة

مشكلة البحث

الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث

أهداف البحث

فروض البحث

مصطلحات البحث

المقدمة

كرة السلة من الألعاب التي تطورت تطوراً سريعاً إذا ما قورنت بالألعاب الجماعية الأخرى ، حيث احتلت مكانة بارزة بين مختلف الألعاب محلياً ودولياً نظراً لما تتميز به هذه اللعبة من إيقاع سريع و مناورات مستمرة ومتواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة أشواط المباراة ، حيث لا يكاد يمر اجتماع للاتحاد الدولي لكرة السلة بعد كل دورة أولمبية إلا ونجد تعديلاً في القانون يضيف علي اللعبة نوعاً من الإثارة والتشويق .

ويشير عادل رمضان (١٩٩٧) إلى أنه يتفق معظم المهتمين بكرة السلة علي أن نجاح أي فريق يتوقف علي مدى إجادته أفراداً للمهارات الأساسية للعبة ونجد أن كرة السلة أصبحت الآن أكثر تنافساً وعنفاً حتى أنه لم يعد مجرد الممارسة والتدريب في ملعب كرة السلة كافياً . (٢٣ : ١١)

حيث يرى الباحث أن أي عمل له هدف محدد لابد له من التخطيط العلمي لضمان نجاحه ، والعملية التدريبية لكونها عملية ذات هدف محدد تحتاج بالضرورة للتخطيط العلمي كوسيلة هامة وأساسية لتحقيق أهدافها ، لذلك يجب علي المدرب أن يكون علي دراية كافية بكل عناصر التخطيط بداية من وضع الأهداف ومروراً بتحديد الوسائل وطرق الإعداد المناسبة للوصول للهدف وإنهاءاً بالتنظيم لمعرفة مدي تحقق الأهداف من عدمه ، مع ضرورة الأخذ في الاعتبار الظروف والإمكانات المتاحة مادية كانت أم بشرية ، كما يرى الباحث أن الإعداد البدني من أهم الأسس التي يجب أن تراعى في التخطيط للتدريب الرياضي . هذا ويأتي الإعداد البدني في الدول المتقدمة رياضياً علي قمة جوانب الإعداد الأخرى ، وذلك لأن صناعة البطل الرياضي وباقي الأهداف الفنية (المهارية والخططية) يجب أن تعد للفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة في حدود القدرات البدنية للاعبين .

يذكر عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) على أن الدول المتقدمة تعمل بمبدأ التخصص في المجال الرياضي ، فالجانب الفني له جهازاً مستقلاً يرأسه المدير الفني بينما أن الجانب البدني يرأسه مديراً للإعداد البدني ويعمل الجهازان الفني والبدني معاً وفق أسس علمية وبرامج محددة ومعدة بعناية للوصول لأقصى مستوى فني خلال مرحلة المنافسة مع تجنب مخاطر الإصابة والتدريب الزائد ، وهذه العملية مستمرة طوال العام بداية من فترة التأسيس ومروراً بفترات الإعداد وما قبل المنافسة وفترة الحفاظ على القوة والصفات البدنية أثناء الموسم التنافسي ، وحتى الفترة الانتقالية . (٢٦ : ٧)

كما يذكر أيضاً أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبني عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني ، وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب للمستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب . (٢٧ : ٨٨)

ويضيف مصطفى محمد زيدان (١٩٨٨) أن الإعداد البدني ليس مقصوراً على بذل اللاعب أفضل جهد له طوال الوقت ، بل يجب أن يشمل رفع مقدرة اللاعب وتنمية المهارات الفردية والجماعية وتقليل احتمالات الإصابات .

(٥٣ : ٢٢٨)

ويذكر أسامه النمر (١٩٩٩) أن المتتبع لمباريات كرة السلة يجد أنه في عدد كبير من المباريات تمكنت الفرق المهزومة من تعويض الفارق وإنهاء المباريات بالفوز بسبب التفوق البدني الواضح . (٤ : ٣)

حيث يؤكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) على أن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي ، فهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية العالية . (٣٠ : ١٢٥)

ويذكر محمد حسن علاوي (١٩٩٤) أن بعض العلماء يؤكدون أن الإعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب ، والعمل على دوام تطويره حتى يمكن الوصول للاعب لأعلى المستويات الرياضية . (٨٠ : ٣٦)

كما يؤكد محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٩) على أن تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي تعد أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب للوصول للمستويات العالية في النشاط الممارس . (١٣ : ٥٠)

هذا ويرى عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) أن الواقع يشير إلى افتقار الرياضة المصرية بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة إلى برامج الإعداد البدني المعدة بعناية والمخطط لها جيداً ، والتي هي الأساس في رفع كفاءة الأهداف الأخرى " الفنية – الخططية – النفسية " الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس ، ويشير الواقع أيضاً إلى أن مسئولية الإعداد البدني تقع علي عاتق المدربين الفنيين لأنه لا توجد سوى قلة نادرة من الأندية التي تستعين بالمختصين في هذا المجال، ولهذا فإنه غالباً ما يطغى الجانب الفني علي الجانب البدني . (٢٦ : ٧ - ٨)

ويشير حمدي قاسم شلبي (١٩٩٥) إلى أهمية القوة العضلية للأداء الجيد في كل المسابقات الرياضية ، حيث يؤثر عدم كفاية القوة سلباً علي مستوي إتقان وتطوير الأداء المهاري ، فضلاً عن كونها عنصراً أساسياً يتدخل في تشكيل وصياغة الخصائص البدنية المحددة للأداء . (١٤ : ٣)

ويرى الباحث أهمية إعداد ناشئي كرة السلة وتخطيط البرامج الخاصة بهم والتي يجب أن تتناسب مع مستوى نضجهم و تطورهم .

ويوضح طارق عبد الرؤوف (١٩٩٣) أنه توجد علاقة وثيقة بين سن البداية والوصول للمستويات العليا حيث يتطلب الوصول للمستويات العليا سنوات من التدريب الشاق والمقنن ، وفي العديد من الرياضات التخصصية لا يمكن الوصول للمستوى العالي دون البدء في عمليات التخصص الهادف في التوقيت المناسب . (٢٠ : ٤)

لذلك يري الباحث أهمية البدء بمرحلة الناشئين والبحث عن أفضل البرامج التدريبية لهم مع ضرورة الاهتمام بالإعداد البدني .

مشكلة البحث

يتميز الأداء في كرة السلة بالعديد من حركات الوثب والجري والتوقف والارتكاز والدوران مما يتطلب العديد من الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة السلة تساعد على القيام بواجباتهم الحركية والمهارية أثناء المباراة ، لذا كان من الضروري الاهتمام بتنمية القوة المميزة بالسرعة لأنها تعتبر عنصراً حاسماً من العناصر البدنية الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة السلة ، وقد اتفقت العديد من المراجع على أن الأسلوب الأمثل لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو الذي يتشابه فيه المسار الزمني لأداء التمرين مع المسار الزمني لأداء المهارة من خلال أداء المهارة ذاتها وأن يكون قريباً من سرعة الأداء خلال المنافسات

حيث اتفق كلا من عبد العزيز النمر ومدحت صالح (١٩٩٨) ، مصطفى زيدان (١٩٩٧) على أهمية السرعة في كرة السلة ، فالفريق الذي يجيد أفراد التمرير السريع المتقن يعتبر من الفرق التي يصعب التغلب عليها ، ولاعب كرة السلة الجيد هو الذي يجيد المحاورة الجيدة بأقصى سرعة وبكلتا يديه وفي ظروف اللعب المختلفة . (٢٥ : ٢٦) ، (٥٣ : ٥٢)

كما أكدوا أيضا على أن تدريب القوة المميزة بالسرعة يمثل مكان بارزا في إعداد لاعبي كرة السلة فعملية التصويب تتم تحت ظروف مختلفة أثناء المباراة لذلك يجب أن يتمتع اللاعب بمقدار مناسب من القوة للذراعين والكتفين من أجل التحكم في الكرة بالإضافة لذلك يجب أن يتمتع اللاعب برجلين علي درجة كبيرة من القوة والقدرة علي سهولة الحركة واتساع مداها ، والحاجة إلي القوة المميزة بالسرعة للوثب والاستحواذ علي الكرات المرتدة . (٥٢ : ٥١ - ٥٣)

حيث يذكر ستون ويليام و كروول ويليام Stone William J., & Kroll William (١٩٨٧) أن تدريب القوة يمثل مكانا بارزا في إعداد لاعبي كرة السلة ، وذلك لحاجتهم إلي القوة المميزة بالسرعة للوثب والاستحواذ علي الكرات المرتدة ، فالحركات في الملعب يجب أن تكون سريعة ومنفجرة ورشيقة. (٦٦ : ١٥٧)

ويري الباحث أن لاعبي كرة السلة يجب أن يتوفر لديهم مستوى معين من الصفات البدنية العامة والخاصة لتساعدهم علي القيام بواجباتهم المهارية والخططية أثناء المباراة ، حيث يتميز أداؤهم بالعديد من حركات الوثب العمودي والجري والعدو والتوقف والارتكاز ، لذا كان من الضروري الاهتمام بتنمية القوة المميزة بالسرعة ، ويجب أيضاً عدم إغفال دور المرونة في تنمية القوة والوقاية من الإصابات .

حيث يذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) أن هناك فترات حساسة لنمو الصفات البدنية مع التقدم في العمر ، وبدراسة منحنيات النمو قد دل تحليل ديناميكية نمو القوة العضلية على أن فترة النمو من عمر ١٣ - ١٧ سنة تزداد فيها نمو القوة العضلية بدرجة كبيرة من حيث زيادة وزن العضلة وتحسن تنظيم العمل في الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المستقل ، وتزداد نمو القوة المميزة بالسرعة في الفترة من ١٢ - ١٥ سنة . (٤٦ : ٣٠)

وعلى الرغم من تعدد وسائل تنمية القوة المميزة بالسرعة ، إلا أن هذه الوسائل تستخدم أساساً خارج الملعب ، كما أن تمريناتها تعد غير مشابهة للأداء المهاري ذاته ، حيث يذكر محمد عبد الوهاب (١٩٨٠) أن أداء المبادئ الأساسية لكرة السلة والتي تؤدي تحت تأثير مقاومة أو ما يمكن أن يسمى بالأداء المثقل يجب ألا يعوق صحة الأداء الحركي للاعب . (٤٧ : ٢٥٩)

كما يضيف أيضا أن التدريب بهذا الشكل إنما يساعد على إشراك كل المجموعات العضلية التي تعمل بشكل رئيسي في المهارة حتى تتحسن كفاءتها بشكل كامل متزن ، الأمر الذي يؤثر على رفع الكفاءة البدنية و المهارية لدى الناشئين من لاعبي كرة السلة . (٤٧ : ٢٥٧)

ويوضح حسين فهمي (١٩٩٩) أنه باعتبار القوة المميزة بالسرعة تتكون من القوة + السرعة + دقة أداء المهارة، فمن الممكن أن يرتدى اللاعب جاكيت أثقال أو أثقال حول الرجلين أو الذراعين أثناء الأداء بشكل يضمن توليد القوة المميزة بالسرعة وعملية تحسين السرعة وتنمية صفة القوة وبالتالي يستطيع أيضا تنمية القوة المميزة بالسرعة . (١٣ : ٢١٣)

ويذكر محمد عبد الرحيم (١٩٩٨) أنه قد اتفقت العديد من المراجع العلمية على افتقار الناشئين في تلك المرحلة إلي الأجسام القوية ونحافة وضآلة أجسامهم وافتقارهم للقوة العضلية التي تعتبر عنصرا حاسما في أداء العديد من المهارات الحركية والذي له تأثير علي سرعة أداء العديد من المهارات الأساسية . (٤٤ : ٨)

هذا ما دعي الباحث إلى التفكير في استخدام بعض الوسائل التدريبية التي تعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري في نفس الوقت الذي يؤدي فيه اللاعبون المهارات الأساسية داخل الملعب خلال التدريب ، كما وأنها تكون مشابهة لنفس أسس الأداءات الحركية للمهارات الأساسية .

الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث

- ١- يعد هذا البحث محاولة علمية جادة يتناول مرحلة سنوية هامة " تحت ١٦ سنة "، والتي تعتبر أساس مرحلة المنافسات والأساس لجميع المراحل التالية للناشئين .
- ٢- يعد هذا البحث محاولة جادة لتخطيط برامج تدريبية خاصة بالناشئين بما يتناسب مع خصائصهم ونضجهم حيث أنهم يمثلون مستقبل الرياضة المصرية .
- ٣- يعد هذا البحث الأول في مزج الوسائل التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في كرة السلة في حدود علم الباحث .
- ٤- يستخدم في هذا البحث وسائل تدريبية لتحسين الجوانب البدنية والمهارية في آن واحد ، مما يساعد على الاقتصاد في الوقت والجهد والعمل على نفس المسارات الحركية للمهارات الأساسية والحركية في كرة السلة .

أهداف البحث

- ١ - التعرف على تأثير استخدام الوسائل التدريبية المساعدة على معدلات نمو القوة المميزة بالسرعة .
- ٢ - التعرف على تأثير استخدام الوسائل التدريبية المساعدة على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة .

فروض البحث

- ١ - هناك فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية في معدلات نمو القوة المميزة بالسرعة .
- ٢ - هناك فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية في معدلات أداء المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة .

مصطلحات البحث

- * المهارات الأساسية في كرة السلة : هي كل المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة و التي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها . (٢٥ : ١٧)
- * القوة المميزة بالسرعة : القدرة علي إخراج القوة العضلية بسرعة . (٦٢ : ٢٣)
- * الوسائل التدريبية المساعدة : بأنها كل أداة تساعد على رفع المستوى التدريبي للاعبين من خلال الهدف التي وضعت له . (٥١ : ٢٥)