



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أمحمد بوقرة بومرداس



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

تخصص علوم التربية و الحركة

دراسة العلاقة الارتباطية بين القوة الانفجارية ،الرشاقة وبعض المهارات الأساسية في كرة السلة

دراسة ميدانية لطلاب السنة الثالثة ليسانس لقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية لجامعة بومرداس تخصص كرة السلة

تحت إشراف الأستاذ :

د/ كريداش محمد لمين

أ/ حمواني خالد

من إعداد الطلبة :

أموش أمال

يهوم باية

السنة الجامعية : 2019 / 2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

الحمد لله حمدا يليق بجلالة شأنه ، وعظيم سلطانه وواسع فضله وغفرانه مما منحنا من نعمة الصبر و علو الهمة لإتمام هذا العمل ، ونصلي على أشرف الخلق سيدنا محمد صلى اله عليه وسلم ،

ونريد أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان بالجميل لمن قدم لنا يد العون والمساعدة ولو بنصيحة تقتصر على كلمة واحدة ، وعلى رأسهم الدكتور كريداش محمد لمين الذي كان لنا سندا ومرشدا صادقا لنا ونريد أيضا ان نتقدم بأسمى عبارات الشكر للأستاذ حمواني خالد الذي تعب معنا من أجل إنجاز هذا البحث و كان لنا سندا ومرشدا في كافة مراحل البحث وساعدنا في اخراج هذا العمل كذلك نريد ان نقدم الشكر الجزيل للأستاذ خباز كمال الذي لم يبخل علينا بمساعدته لنا من أجل انجاز اختباراتنا التقنية ويلومني الواجب ان اقدم شكري الى لادارة المعهد وجميع الاساتذة و الموظفين لما قدموه من مساعدة في تسهيل أمور البحث وتسييرها .

ووافق شكري وتقديري لزملائي في الدراسة الذين رافقوني طوال فترة البحث وفي الأخير نشكر كل من ساهم في ولو بكلمة طيبة لإتمام هذا البحث شكرا لكم جزيلا .

إهداء

بسم معاني الحب و الإحترام ، أهدي هذا العمل المتواضع إلى من سهر الليالي و حرم نفسه من كل غالي إلى من إجتهد و تحمل العبء و تعب من لأجلي ، لمن زرع بداخلي المبادئ و الأخلاق وإلى أعظم رجل في الدنيا أبي الغالي حميد أطل الله من عمره .

إليك يا أغلى أم في الوجود ، يا من تحملت المشاق من أجلي ، إلى من علمتني أن الصبر مفتاح النجاح ، إلى رمز الحنان وعنوان الأمومة أُمي الحنونة غانية التي هي من كان لها الفضل بعد الله إلى ما وصلت إليه وكل كلمات الشكر لا تكفي لشكرها فقط شكرا أُمي .

والى اختي الغالية سيلينة واخي الصغير مقران وال جدتي التي هي اُمي الثانية و الى كل صديقاتي التي شاركت معهم مشواري الجامعي وأصبحوا أخواتي ليتيسيا ، مريم ، فروجة ايمان ، فضيلة ، كاتية ، نيزيري ، باية ، مونية وخاصة صديقاتي ليليا وريمة التي اصبحنا أخوات لي لم تلدهم أُمي والى كل الأهل والأقارب والأصدقاء الذين لم يكتبهم قلبي ولم ينسأهم عقلي .

كما لا ننسى من عرفته من القريب أو البعيد وشاركني الحياة بخلوها ومرها والى قارئ هذا الإهداء شكرا لكم .

أمال

إهداء

بسم معاني الحب و الإحترام ، أهدي هذا العمل المتواضع إلى من سهر الليالي و حرم نفسه من كل غالي إلى من إجتهد و تحمل العبء و تعب من لأجلي ، لمن زرع بداخلي المبادئ و الأخلاق وإلى أعظم رجل في الدنيا أبي الغالي أطل الله من عمره .

إليك يا أغلى أم في الوجود ، يا من تحملت المشاق من أجلي ، إلى من علمتني أن الصبر مفتاح النجاح ، إلى رمز الحنان وعنوان الأمومة أُمي الحنونة التي هي من كان لها الفضل بعد الله الى ما وصلت اليه وكل كلمات الشكر لا تكفي لشكرها فقط شكرا أُمي .

والى اخوتي الذين هم سند لي في الحياة و الى كل صديقاتي التي شاركت معهم مشواري الجامعي وأصبحوا أخواتي لي لم تلدهم أُمي والى كل الأهل والأقارب والأصدقاء الذين لم يكتبهم قلبي ولم ينساهم عقلي .

كما لا ننسى من عرفته من القريب أو البعيد وشاركني الحياة بخلوها ومرها والى قارئ هذا الإهداء شكرا لكم .

بإية

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الواجهة
	شكر وعرفان
	إهداء (01)
	إهداء (02)
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	المقدمة
	الجانب التمهيدي
06	1-الإشكالية
08	2- فرضيات الدراسة
08	3-أهمية البحث
08	4- أهداف البحث
09	5- أسباب البحث
09	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

10	7-الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول : الصفات البدنية	
17	تمهيد
18	1-تعريف الصفات البدنية
18	2- أنواع الصفات البدنية
18	2-1 تعريف القوة
19	2-1-2 أهمية القوة
20	2-1-3 أنواع القوة
22	3-1-3-4 تعريف القوة الانفجارية
22	4- العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية
23	5- طرق تدريب القوة الانفجارية
24	6- خصائص تنمية القوة الانفجارية
25	7 لفرق بين القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة
26	2-2 تعريف التحمل
26	2-2-1 أنواع التحمل
27	2-2-2 أهداف التحمل
27	2-3 تعريف المرونة

27	2-3-1 أهمية المرونة
28	2-4-1 تعريف السرعة
28	2-4-1 أهمية السرعة
29	2-4-2 أنواع السرعة
30	2-5-1 تعريف الرشاقة
31	2-5-1 أنواع الرشاقة
31	2-5-2 أهمية الرشاقة
31	2-5-3 العوامل المؤثرة في الرشاقة
32	2-5-4 تنمية وتدريب الرشاقة
34	خاتمة
الفصل الثاني كرة السلة و مهاراتها	
36	تمهيد
37	1-تعريف كرة السلة
37	2- نشأة كرة السلة
38	3- خصائص كرة السلة
39	4- قواعد كرة السلة
40	5- المهارات الاساسية في كرة السلة
41	5-1-1 مهارة استلام الكرة

42	5-1-2 مهارة التحكم في الكرة
42	5-1-3 مهارة التمرير وأنواعها
45	5-1-4 مهارة المحاورة وأنواعها
46	5-1-5 مهارة التصويب وأنواعها
49	5-1-6 حركات الخداع
50	5-2 المهارات الدفاعية
52	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة	
54	تمهيد
55	1-الدراسة الإستطلاعية
55	2-المنهج المتبع للدراسة
56	3-مجتمع البحث
56	4- عينة البحث
56	5- مجالات الدراسة
57	6- متغيرات البحث
57	7- أدوات البحث
57	7-1 الاختبارات المستعملة

61	8- الوسائل الإحصائية
الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج الدراسة	
67	1-1 عرض و تحليل نتائج اختبار سارجنت تست
68	2-1 عرض و تحليل نتائج اختبار ت تست
69	3-1 عرض و تحليل نتائج اختبار المحاورة
71	4-1 عرض و تحليل اختبار التمرير على الحائط
72	5-1 عرض و تحليل نتائج اختبار التصويب من أماكن مختلفة
74	6-1 اختبار shapiro wilk (sw) للإناث
75	1-6-1 قياس العلاقة بين الرشاقة و القوة الانفجارية و المهارات الأساسية
75	7-1 اختبار shapiro wilk (sw) للذكور
76	1-7-1 قياس العلاقة بين الرشاقة و القوة الانفجارية و المهارات الأساسية
الفصل الخامس : مناقشة الفرضيات	
80	1-1 مناقشة الفرضية الأولى
81	2-1 مناقشة الفرضية الثانية
82	2- الاستنتاجات
83	3- التوصيات
84	الخاتمة
قائمة المراجع	

قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح نتائج اختبار سارجنت تست	67
02	يوضح نتائج اختبار ت تست	68
03	يوضح نتائج اختبار المحاورة	69
04	يوضح نتائج اختبار التمرير على الحائط	71
05	يوضح نتائج اختبار التصويب من اماكن مختلفة	72
06	إختبار shapiro wilk (sw) للإناث	74
07	يوضح قيم اختبار سبيرمان للإناث	75
08	إختبار shapiro wilk (sw) للذكور	75
09	يوضح قيم اختبار سبيرمان للذكور	76

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	إختبار سارجنت تست	58
02	إختبار ت تست للرشاقة	59
03	اختبار مهارة المحاورة	60
04	اختبار التصويب من أماكن مختلفة	61
05	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للذكور و الإناث بالنسبة لإختبار سارجنت	68
06	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للذكور و الإناث بالنسبة لإختبار ت تست	69
07	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للذكور و الإناث بالنسبة لإختبار المحاورة	70
08	اعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للذكور و الإناث بالنسبة لإختبار التمرير على الحائط	72
09	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للذكور و الإناث بالنسبة لإختبار التصويب من أماكن مختلفة	73
10	شكل بياني يوضح العلاقة بين الرشاقة و مهارة المحاورة	77
11	شكل بياني يوضح العلاقة بين صفة الرشاقة التسديد من أماكن مختلفة	78

المقدمة

المقدمة :

تعتبر كرة السلة واحدة من اكثر الألعاب الترويحية انتشارا وشعبية في العالم بعد كرة القدم فهي تلعب في كل مكان وداخل الصالات المغلقة والمفتوحة تمتاز بأنها واحدة من الألعاب الجماعية التي لاقت اهتمام واسع من قبل العاملين في المجال الرياضي والمختصين بهذه اللعبة . ومما لاشك فيه أن لعبة كرة السلة أصبحت اليوم في غاية الجمال والروعة وجعلت لنفسها ذلك الشيء الذي يعبر عن رغبة الانسان في الكشف عن قوته وجمال ادائه الإيقاعي فهي مزيج قلما نجده في الالعاب الاخرى التي تجتمع وتشارك فيها كل الصفات البدنية في الاداء الحركي المهاري فتظهر لوحة فنية يعبر عنها اللاعبون بشكل منفرد ثم تظهر بصورة اجمل بايقاع جماعي له تعبيراته البدنية والفنية لتكون انتاجا رائعا.

وتعتبر كرة السلة من اكثر الالعاب التي يتطلب النجاح فيها على الإعتماد و الإهتمام بالصفات البدنية التي يجب فيها على لاعبي كرة السلة التحلي بلياقة بدنية عالية وهذا ما أكده زياد الكريدي و وليد مارديني " كرة السلة الحديثة تطلب من اللاعبين ان يكونوا على مستوى عالي من الاعداد البدني¹ ومن هذه الصفات صفتي القوة و الرشاقة التي تعتبر من الصفات المؤثرة في لعبة كرة السلة وهذا ما اشار اليه لقاء عبد الله علي أنه عندما نعبر في بعض الأحيان عن جودة أداء اللاعب نقول ادائه رشيق أي ادائه جيد ولديه القدرة على التحكم في مختلف المواقف وأصعبها وأقل جهد² ، فالرشاقة تعني قدرة اللاعب على تغيير الاتجاه الحركي والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك آخر³ . ومن هنا بات من الضروري ان يمتلك لاعب كرة السلة لصفة الرشاقة لما تحتويه من حالات " تغيير اتجاهات الجسم و اوضاعه او الانطلاق السريع ثم التوقف والمباغته او ادماج عدد من المهارات في اطار واحد او ادائها

¹ زياد الكريدي ، وليد مارديني . المهارات الأساسية في كرة السلة وبيوميكانيكية اللعبة ، دار الكندي للنشر ، الأردن ، 1993 ص16

² لقاء عبد الله علي . علاقة صفتي الرشاقة والسرعة ببعض المهارات في كرة السلة ، مجلة كلية التربية ، بغداد ، 2017 ص414

³ كمال جميل . التدريب الريضي للقرن الواحد وعشرون ، جامعة اردن ، عمان ، 2001 ، ص100

مقدمة

في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير.¹ ولصفة القوة ايضا أهمية خاصة في لعبة كرة السلة ولقد عرفها طه اسماعيل وآخرون أن " القوة هي أكثر مكونات اللياقة البدنية شيوعا وهي عبارة عن قدرة العضلة على بذل قوة قصوى ضد مقاومة ما. "² وتعتبر القوة صفة ضرورية في كرة السلة هذا ما اشار اليه امر الله أحمد الباسط أنه من اهم متطلبات لاعب كرة السلة ان يكون متسما بالقوة سواءا في الهجوم او الدفاع او لغرض الصد او التسديد نحو السلة.³ وإضافة الى تمتع لاعب كرة السلة بلياقة بدنية عليه ايضا ان يتقن جيدا المهارات الأساسية من أجل النجاح فيها وتعتبر هذه المهارات حسب أحمد أمين فوزي وعبد العزيز سلامة انها " تلك المهارات التي يجب ان يتقنها جميع لاعبي الفريق سواء كانت مهارات هجومية او دفاعية او مشتركة باستخدام الكرة او بدون الكرة."⁴ ونلاحظ ان هناك العديد من المهارات الاساسية لكن نحن ركزنا في بحثنا هذا على بعض المهارات وهي مهارة التنطيط، التمرير والتصويب التي تعتبر من المهارات الاساسية في كرة السلة وهذا ما أكده مازن عبد الرحمان أنه هناك الكثير من المهارات الدفاعية والهجومية التي يجب على اللاعب أن يتقنها ولكن بشكل عام فإن كل من مسك الكرة وتمريرها والتصويب بأنواعه والمناورة هي من أهم المهارات الأساسية التي تقيس بها تقدم اللاعب في أداء مهارات لعبة كرة السلة.⁵

وترتبط الصفات البدنية ارتباطا قويا بالمهارات الأساسية وهذا ما اكده بسطوي احمد أن أي ضعف في القدرات البدنية لدى الرياضيين يؤدي الى ضعف في الاداء المهاري والخططي وضعف في مستوى

¹ مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 200

² طه اسماعيل وآخرون . كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989 ، ص135

³ امر الله أحمد الباسط . اسس وقواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف الاسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص112

⁴ أحمد أمين فوزي ، محمد عبد العزيز سلامة . كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 1986

⁵ مازن عبد الرحمن حديث . اثر تنمية الصفات البدنية في اداء المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه

، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص5

اللعبة اذ لا يستطيع اللاعب مجارات متطلبات اللعبة الحديث.¹ وهذا ما أكده أيضا زياد الكريدي و وليد ماريديني "كلما كان الاعداد البدني جيدا كلما كانت فاعلية اللاعب في المباريات أنشط واللاعب الغير معد بدنيا يتعرض للتعيب بسرعة وتتوقف فاعليته مما يؤثر على الفريق بشكل عام"² وهذا ما أكده عبد الكريم الطائي عندما اشار ان كرة السلة من الالعاب التي تحتاج الى لياقة بدنية عالية اضافة الى اتقان الاداء المهاري والخططي.³

نتيجة للتطور الحاصل في علوم المعرفة كافة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة بات من الضروري اتباع الصيغ العلمية الفعالة لايجاد مواطن القوة والضعف في الاداء البدني والمهاري ووضع الحلول المناسبة للتغلب على معوقات الأداء الرياضي ومما سبق بات للعيان أهمية الدراسة لايجاد العلاقة بين صفتي القوة والرشاقة وبعض المهارات الاساسية بكرة السلة ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان دراسة العلاقة بين صفتي القوة والرشاقة ببعض المهارات الاساسية في كرة السلة ومن اجل ذلك قمنا باختيار عينة من طلاب السنة الثالثة ليسانس تخصص كرة السلة وأخضعناهم لمجموعة من الاختبارات للتأكد من وجود هذه العلاقة .

وقصد دراستنا لهذا الموضوع عملنا على تقسيم بحثنا الى ثلاثة جوانب :

الجانب التمهيدي : تناولنا فيه الاطار العام للبحث .

الجانب النظري : وتم تقسيمه الى فصلين وهما :

الفصل الاول : الصفات البدنية بشكل عام و صفتي القوة و الرشاقة بشكل خاص

الفصل الثاني : كرة السلة ومهاراتها

¹ بسطويس احمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 112

² زياد الكريدي ، وليد ماريديني . المهارات الأساسية في كرة السلة ، نفس المرجع السابق ، ص 90

³ عبد الكريم الطائي . دليل التدريب الرياضي في كرة السلة ، مطبع التعليم العالي ، 1990 ، ص 89- 90

الجانب التطبيقي : وتناولنا فيه ثلاثة فصول :

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج البحث .

الفصل الخامس : مناقشة وتفسير النتائج

وفي الاخير ختمنا بحثنا بخلاصة عامة وتقديم بعض الاقتراحات .

الباب الأول

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية :

إن لعبة كرة السلة لها مكانتها الجيدة والكبيرة بين الألعاب الريلضية المختلفة في دول العالم حتى أنها تحتل المرتبة الأولى في البعض منها لما يتخللها من أحداث التشويق والإثارة نظرا لكثرة مهاراتها من جانب ومن جانب آخر لطبيعة أدائها الفني السريع والرشييق من قبل اللاعبين، وهذا ما يتطلب توافر عناصر بدنية عالية تسهم في هذا الأداء ولمواصلة اللعب بمستوى عالي من الفعالية طوال زمن المباراة وهذا ما يؤكد كلاً من **لازم محمد عباس وقاسم محمد عباس** بأن لاعب كرة السلة يحتاج إلى قدرات بدنية عالية بحيث تتطلب منه السرعة في الانتقال و السرعة في الاداء الحركي بالكرة و الرشاقة في اداء المهارات الاساسية و القوة الانفجارية في القفز العمودي والدقة في التصويب و قدرة التحمل على اداء هذا العمل لفترات طويلة.¹ كما يؤكد ايضا **محمد عبد الرحيم اسماعيل** أن كرة السلة تحتاج إلى كمية كبيرة من المجهود وتتطلب تنمية كل من سرعة الحركة وسرعة رد الفعل والتوافق والتحمل الخاص والقوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة والمرونة والرشاقة وكذلك القوة. وتعتبر القدرات البدنية من العناصر الاساسية والمهمة لتقدم اللاعب مهاريا وخططيا واي ضعف في القدرات البدنية يؤدي الى ضعف في الاداء وضعف مستوى اللعب.² وهذا ما أكده **weineck** بأن القدرة على الإنتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على اعلى مستوى ممكن القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية.³

يجب على لاعب كرة السلة الحديثة امتلاك مختلف عناصر اللياقة البدنية و هذا من أجل أكثر فاعلية اثناء مختلف الوضعيات ومتطلبات اللعب اثناء المنافسات فهذه اللعبة تتطلب مستوى عالي من القدرات البدنية من طرف لاعبيه وتمتع اللاعب بدرجة عالية من اللياقة العامة تساعد على انجاز المهارة

¹ لازم محمد عباس ، قاسم محمد عباس . علاقة القدرات البدنية و الأداء المهاري وفق مراكز اللعب ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ،

365 ، العدد 12 ، 2012

² محمد عبد الرحيم اسماعيل . الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة ، ط2، ناشر منشأة المعارف، الاسكندرية ، 2003 ص51

³ Jurgon Weineck . **Manuel d'entrainement**, edition vigot, 1986, p309

بالشكل الصحيح وبتوافق وسلاسة و بأقل مجهود. ومن أهم متطلبات حركة لاعبي كرة السلة أن يكون متمسما بالقوة سواء في الدفاع أو الهجوم أو في الوثب لغرض الصد أو التسديد نحو السلة وكل هذا يحتاج الى قوة كبيرة أو مجهود عضلي قوي.¹

كما يتفق كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ان الافراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من الاداء المهاري.² واطافة الى صفة القوة فان صفة الرشاقة مهمة جدا للاعب كرة السلة فمثلا مهارة المحاورة تحتاج الى عنصر الرشاقة في تغيير الاتجاه وتغير وضع الجسم والخذاع³ ومن خلال العرض السابق نلاحظ أن معظم الباحثين ينددون على أهمية القدرات البدنية وخاصة صفة الرشاقة والقوة في كرة السلة وكذلك العلاقة المهمة بينها وبين المهارات الأساسية ومن هنا استثار فكر الباحث حول طبيعة العلاقة الموجودة بين بعض هذه الصفات البدنية التي هي صفة الرشاقة والقوة والمهارات الاساسية في كرة السلة ولهذا طرحنا التساؤل العام :

- هل توجد علاقة ارتباطية بين صفتي القوة، الرشاقة مع بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ؟

ومنه كانت صياغة مشكلة البحث بالتساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية للرجلين مع مهارة التنطيط،

التصويب والتمرير ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الرشاقة و مهارة التنطيط، التصويب والتمرير ؟

¹ امر الله احمد باسط . اسس وقواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ، صفحة 112

² كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين . اللياقة ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص57

³ فائز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله . كرة السلة ، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ، جامعة الموصل ، 1987 ، ص109

2- فرضيات البحث :

1-2 الفرضية العامة :

- توجد علاقة ارتباطية بين صفتي القوة، الرشاقة مع بعض المهارات الأساسية في كرة السلة .

2-2 الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية للرجلين مع مهارة التنطيط ،
التصويب والتمرير .
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الرشاقة مع مهارة التنطيط، التصويب والتمرير .

3- أهمية البحث :

دراستنا هذه تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم كالرشاقة والقوة والأداء المهاري ويمكن أن تحيب على العديد من الأسئلة التي تدور في ذهن الباحثين وفهمها وكذلك تكمن في معرفة وتحليل العلاقة المفترضة بين بعض صفتي الرشاقة والقوة ببعض المهارات الأساسية في كرة السلة وهذه الدراسة تعد تكملة لبحوث ودراسات سابقة ومقدمة لبحوث أخرى بطرح تساؤلات جديدة في هذا المجال .

4- أهداف البحث :

تهدف الدراسة الى معرفة ما يلي :

- الكشف عن العلاقة الموجودة بين صفة القوة وبعض المهارات الأساسية في كرة السلة.
- الكشف عن العلاقة الموجودة بين صفة الرشاقة وبعض المهارات الأساسية في كرة السلة.

5-أسباب اختيار الموضوع :

1-5 الأسباب الذاتية :

- ميولاتنا الشخصية بكل ما يرتبط بكرة السلة .
- محاولة فهم العلاقة الموجودة بين بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية .
- الرغبة في تنفيذ الاختبارات على ارضية الميدان .

2-5 الأسباب الموضوعية :

- نقص البحوث العلمية في هذا الموضوع .
- التعرف على الإختبارات المهارية في كرة السلة .
- إثراء رفوف المكتبة الجزائرية بمعطيات و اجتهادات علمية بسيطة، شأنه إفادة المهتم والقارئ والباحث بما يحتويه من أفكار ونتائج .

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

● القوة الانفجارية :

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إرادي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جدا.¹ ويعرفها علاوي أنها المقدرة على انجاز أقصى قوة في اقل زمن ممكن .

¹قاسم حسن المندلاوي ، محمود عبد الله الشاطي . التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، دار الكتب للطباعة والنشر، ط1، 1987 ص85

• الرشاقة :

عرفها حسين بأنها القدرة على إتقان حركات التوافق المعقد والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره واستخدام فن الأداء الحركي وفق متطلبات الموقف الذي يتغير بسرعة ودقة والقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف.¹ وتعرف الرشاقة أيضاً أنها قدرة الفرد على التحكم بجسمه خلال المواقف المختلفة.²

• المهارات الأساسية :

وتعرف المهارات الأساسية أنها كل المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها.³

• كرة السلة :

تلعب كرة السلة بين فريقين متكونين من خمسة لاعبين لكل منهما، يهدف كل فريق التسجيل في سلة المنافس ومنع الفريق الآخر من التهديد ويتم تسير المباراة من قبل حكام ميدان ومسؤولين الطاولة والمفوض إن وجد.⁴

7- الدراسات السابقة :

وتعتبر ضرورة للباحث حيث يجب تناولها وتحليلها بدقة لإثراء بحثه والتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض منها الإثبات أو النفي وأيضاً الحاجة الماسة للدلالة العلمية التي على الباحث الانطلاق منها،

¹قاسم حسن حسين . أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن ، 1998 ، ص616

² Allen Wade, The F.A Guide to Training and Coaching: (London, 1990) p38

³ خليفة أ . كرة السلة للمتدربين ، جامعة ام القرى . صفحة 2

⁴ FIBA , As Approved By Fiba Central Board, Mies . **Official Basketball Rules**. Switzerland, 4th July 2017

Rules Adopted By The International Basketball Federation. Valid As Of 1st October 2017 P5

ونذكر من بينها :

7-1 دراسة لقاء عبد الله علي تحت عنوان " دراسة علاقة صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل ببعض

المهارات الهجومية في كرة السلة " ، كلية التربية الرياضية للبنات - بغداد 2007.

- هدف الدراسة : التعرف على العلاقة بين صفة الرشاقة وأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة

والتعرف على مدى العلاقة بين سرعة رد الفعل وأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

- عينة البحث : تم اختيارها بطريقة قصدية وهن لاعبات نادي الأرمني النسوي بكرة السلة البالغ عددهن

20 لاعبة.

- الإجراءات : تم تطبيق المنهج الوصفي لملائمته مع موضوع الدراسة .

- النتائج المتحصل عليها : وجود علاقة ارتباطية قوية بين صفة الرشاقة وبعض المهارات الهجومية

للعبة كرة السلة وكذلك وجود علاقة ارتباطية قوية بين صفة سرعة رد الفعل وبعض المهارات الهجومية

للعبة كرة السلة .

7-2 دراسة بوجمعة عبد السلام تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية والرشاقة

لأشبال كرة السلة " ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر جامعة محمد خيضر بسكرة 2018-2019

- هدف الدراسة : التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة العضلية والرشاقة لدى

اشبال نادي اتحاد بسكرة لكرة السلة .

- عينة الدراسة : تتمثل عينة البحث في فريق اتحاد بسكرة الذي يتكون من 15 لاعب .

- الاجراءات : تم تطبيق المنهج التجريبي لملائمته مع موضوع الدراسة .

- النتائج المتحصل عليها : أن البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي في تنمية صفتي القوة العضلية والرشاقة لدى لاعبي اتحاد بسكرة لكرة السلة .

7-3 دراسة ندى محمد أمين تحت عنوان " تمارينات بدنية متنوعة للسرعة والرشاقة وتأثيرها بتطوير الطبطبة بتغير الاتجاه والمساعدة والتغطية لاعبي كرة السلة بأعمار دون 16 سنة " مجلة كلية التربية الرياضية بغداد 2015 .

- الهدف من الدراسة : استخدام تمارينات متنوعة لاعبي كرة السلة والتعرف على تأثيرها في تطوير السرعة والرشاقة ومن ثم معرفة تأثيرها في تطوير مهارتي الطبطبة بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية .

- عينة الدراسة : تم اختيار العينة بطريقة قصدية والتي تمثلت في 16 لاعب من اللاعبين الناشئين بأعمار دون 16 سنة من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة.

- الاجراءات : تم تطبيق المنهج التجريبي لملائمته مع موضوع الدراسة.

- النتائج المتحصل عليها : أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة في متغيرات البحث البدنية والمتمثلة في السرعة والرشاقة للاعبي كرة السلة وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة في متغيرات البحث المهارية والمتمثلة في الطبطبة بتغيير الاتجاه، والمساعدة والتغطية للاعبي كرة السلة. ولقد ادت التمارينات التي استخدمها الباحث إلى تطوير السرعة والرشاقة لعينة البحث، وهذه بدورها أسهمت في تطوير المتغيرات المهارية للاعبين.

7-4 دراسة لازم نحمد عباس وقاسم محمد عباس تحت عنوان "علاقة القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة"، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية 2012.

- هدف الدراسة : التعرف على لقدرات البدنية والأداء المهاري للاعبي كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة ومعرفة العلاقة بين القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة.

- عينة الدراسة : تم اختيار العينة بطريقة العشوائية البسيطة والتي تمثلت في 60 لاعب في أندية الدوري الممتاز لرياضة كرة السلة.

- الاجراءات : استخدم المنهج الوصفي لملائمته مع موضوع الدراسة.

- النتائج المتحصل عليها : هنالك تباين في علاقات الارتباط وهذا يعني إن لكل مركز متطلباته الخاصة وكذلك ظهور التخصص في القدرات البدنية والأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة على حساب المراكز فيما بينها وهذا من خلال العلاقات الارتباطية بينها.

7-5 دراسة زين الدين يوسف تحت عنوان " القوة الانفجارية للذراعين وعلاقتها بأداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة السلة " ، مذكرة لنيل شهادة ماستر جامعة ام البواقي 2017-2018 .

- الهدف من الدراسة : التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين وأداء التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة . التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين وأداء التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة السلة .

- عينة الدراسة : تم اختيار العينة بطريقة قصدية وتتمثل في فريق الاتحاد الرياضي لكرة السلة لولاية ام البواقي asob ويتمثل في 10 لاعب .

- الاجراءات : استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته مع موضوع الدراسة .

الجانب التمهيدي

- النتائج المتحصل عليها : توجد علاقة ارتباطية بين القوة الانفجارية للذراعين واداء مهارة التمريرة الصدرية ووجود علاقة بين القوة الانفجارية للذراعين واداء مهارة التصويب من القفز ومهارة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة السلة.

الجانب النظري

الفصل الأول

الصفات البدنية

تمهيد :

أصبح مزاوله النشاط الرياضي من المتطلبات المميزة في الوقت الحاضر، فقد صار إعداد الفرد بدنيا ضرورة تفرضها الحياة، وخاصة بعد أن قلت حركته واعتمد على الآلة في كثير من الأعمال، فالإنسان يقوم في حياته بمجموعة من الأعمال التي تتطلب جهدا كبيرا لقيامها، الأمر الذي يتطلب منه أن يتوفر على مستوى معين بدنيا ليقوم بنشاطاته، ويعتبر التدريب الرياضي الوسيلة الأساسية لإعداد الفرد بدنيا لمواجهة متطلبات الحياة وذلك من خلال تنمية الصفات البدنية عن طريقة مجموعة من التمرينات البدنية المقننة التي تؤدي بالرياضي إلى الوصول به إلى أعلى المستويات البدنية العالية، حيث يعتبر تنمية الصفات البدنية أهم الوسائل التي تؤدي إلى وصول الرياضي إلى مستويات عالية من النجاح في معظم الأنشطة الرياضية المختلفة سواء كانت فردية أو جماعية، ولقد إجتهد الخبراء والمختصين في وضع البرامج وكذلك طرق وأساليب التدريب التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية أو ما يسمى بعناصر اللياقة البدنية، وسنتناول في هذا الفصل توضيحا للصفات البدنية والتي تتمثل في القوة والسرعة، التحمل المرونة والرشاقة، وسنركز بصفة خاصة على صفة القوة والرشاقة باعتبار انهما تمثلان متغير من متغيرات دراستنا.

1-تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق التوازن والدقة) وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر.¹ وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في الصفات البدنية كالتحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.²

2- أنواع الصفات البدنية :

2-1 القوة :

تعد القوة العضلية أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية في إمكانية العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مقاومتها. فيرى محمد صبحي حسانين نقلا من "لارسون" و"كلارك" وماتايوس أنها عنصر أساسي لتطور الأداء الحركي الجيد وأن امتلاك الرياضي لصفة القوة عامل مهم في حماية الإصابة

¹ سيد عبيد جواد . العلاقة بين كلا من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات في كرة الطائرة .بحوث مؤتمر الرياضة

للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 ص 283

² محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي . نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 ، ص 179

وتجنبه لحوادث الملاعب وذلك لأنها عنصر ضروري لتكوين مكونات بدنية أخرى متعددة مثل : تنمية مطاولة القوة، تنمية عنصر السرعة وارتفاع مستوى القدرة العضلية للرياضي . ولقد عرفها محمد حسن العلاوي نقلا من "زاتسيوسكي" أنها القدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها . وتختلف أنواع المقاومات الخارجية التي ينبغي على العضلة أو العضلات التغلب عليها أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ومن أمثلة ذلك مايلي :

❖ مقاومة ثقل خارجي معين : مثل مقاومة الأثقال المختلفة كالأثقال الحديدية، أو الكرات الطبية .. الخ

التي تؤدي بها التمرينات البدنية المختلفة .

❖ مقاومة ثقل الجسم : كما هو الحال أثناء الوثب العمودي أو الجمباز .

❖ مقاومة مناسف : كما هو الحال عند أداء التمرينات في رياضة الجيدو، المصارعة .

❖ مقاومة الاحتكاك : كمقاومة الاحتكاك بالأرض كما في رياضة ركوب الدراجات أو مقاومة الماء كما

في السباحة أو التجذيف.¹

2-1-2 أهمية القوة :

تكلم العديد من العلماء حول أهمية القوة منهم نجد : محمد صبحي حسانين نقلا عن "أوزوالين" القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجهد والمهارة المطلوبة .

وكذلك تعمل القوة العضلية على :²

¹ محمد حسن العلاوي . علم التدريب الرياضي ، ط13 ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1994 ، ص 91

² أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود. الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2008 ، ص165

✓ تساهم في تقدير العناصر والصفات البدنية الأخرى كالرشاقة والتحمل والسرعة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا من برامج التدريب الرياضي .

✓ تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات .

2-1-3 أنواع القوة :

هناك اختلافات كبيرة في تصنيف القوة العضلية وذلك لإختلاف وجهات النظر بين الخبراء في هذا المجال وإختلاف المدارس ويمكن تقسيم القوة العضلية الى نوعين رئيسيين من القوة، هما القوة العضلية الثابتة والقوة العضلية المتحركة وذلك حسب نوع العمل العضلي وشكله، وبذلك يمكن تعريف كل نوع من النوعين السابقين حسب الآتي ¹:

- **القوة الثابتة :** هي قدرة العضلة على إنتاج قوة (طاقة) في وضع معين دون التحرك في مجال حركي كالشد ضد جسم ثابت أو دفع الحائط .
- **القوة المتحركة :** هي قدرة العضلة على إحداث القوة من خلال مدى التحرك وهي تستخدم في أغلب الأنشطة الرياضية .

ويوجد تصنيف آخر للقوة ولكن يجد الباحث اختلاف كبير في تحديد أنواعها وهذا يعود إلى إختلاف في وجهات النظر بين الخبراء في هذا المجال، حيث يميل البعض إلى تقسيمه إلى ثلاثة أنواع وهي " (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة)"²، بينما يميل البعض الآخر إلى تقسيمه إلى أربعة أقسام وهي القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة، ومن خلال هذه الأقسام يلاحظ الباحث الإختلاف في صفة القوة الانفجارية التي تعددت الآراء حولها ففي التقسيم الأول يعتبرون القوة

¹ محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريق . دليل القابات الجسمية و اختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، صفحة 55

² مفتي حماد . المياقة البدنية الصحة والرياضة ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2010 ، ص138

المميزة بالسرعة هي القوة الانفجارية أما التقسيم الثاني يفرقون بينهم، ومن خلال ما سبق يتفق الباحث مع التقسيم الثاني الذي يقسم القوة الى قوة قصوى، قوة مميزة بالسرعة، قوة انفجارية، تحمل القوة .

2-1-3-1 القوة العظمى (القصوى) :

يمكن تعريف القوة العظمى (القصوى) بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي. والقوة العظمى (القصوى) من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات التي تتميز بإرتفاع قوتها كما هو الحال في رياضات رفع الأثقال، المصارعة والجمباز كما أن هناك بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى قدر كبير من القوة العظمى مثل رياضات رمي المطرقة ودفع الجلة والتجذيف .¹

2-3-1-3 القوة المميزة بالسرعة :

تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة، وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة .²

3-3-1-3 تحمل القوة :

يمكن تعريفها أنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية وينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة

¹ محمد حسن العلاوي . علم التدريب الرياضي ، نفس المرجع السابق ، صفحة 99

² فيلان صبحي أحمد . مهارات كرة اليد ، ط1 ، دار الفكر ، القاهرة ، 2012 ، صفحة 75

العضلية وصفة التحمل. وتعتبر من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة كما هو الحال في رياضة التجذيف.¹

3-1-3-4 القوة الانفجارية :

تعتبر القوة الانفجارية قدرة الفرد على إنجاز تزايد أكبر للقوة في أقصر وقت ممكن، أي بمعنى زيادة القوة خلال وحدة زمنية معينة. ولقد ظهرت عدة تعاريف فيما يخص مصطلح القوة الانفجارية وذلك بإعتبارها نوعاً من أنواع القوة العضلية وسنأخذ بعض هذه التعاريف فيما يلي :

يقول كل من "المندلأوي وأحمد سعيد" أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية.²

ويقصد بها أيضاً المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية على إخراج أقصى إنقباض عضلي لمرة واحدة و بأسرع زمن ممكن.³

وهي قدرة انجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن أي بمعنى الزيادة في القوة، حيث تكون الوحدة الزمنية هي الوحدة. و القوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف الحركية السريعة وبقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة.⁴

4- العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية :

تتلخص العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية حسب (عبد الغني عثمان) على :¹

¹ محمد حسن العلاوي . علم التدريب الرياضي ، نفس المرجع السابق ، ص 100

² قاسي المندلأوي ، أحمد سعيد . التدريب بين النظرية و التطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، 1998 ، ص 54

³ فاضل حسين عزيز. اللياقة البدنية ، ط1 ، الجندارية لنشر والتوزيع ، 2015 ، ص60

⁴ كمال درويش . حارس المرمى في كرة اليد ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2007 ، ص 163

- نوع الألياف العضلية المشتركة .
- المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة.
- قوة المثير المستخدم (عدد الألياف المثارة و حالتها الوظيفية).
- زاوية الشد في العضلة .
- طول وارتخاء العضلات المشاركة في الأداء
- زمن الإنقباض العضلي .
- قوة الإرادة .
- السن والجنس .

5- طرق تدريب القوة الانفجارية :

نجد هناك عدة طرق وأساليب لتنمية وتطوير وتدريب القوة الانفجارية وهي :

5-1 تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال :

✓ **الشدة :** بالنسبة للوزن المستخدم من 30-50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه

للتدريبات المحددة وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة .

✓ **الحجم :** التكرارات أقل من (4) تكرارات للتدريبات الواحدة .

✓ **الراحة :** رجوع النبض إلى 120 ضربة/دقيقة بين التكرارات والمجاميع إلى أقل من

10 ضربة/دقيقة أو راحة من 3-4 دقائق بين التكرارات ومن 8-10 دقيقة بين المجاميع².

¹ محمد عبد الغني عثمان . التعلم الحركي و التدريب الرياضي ، دار العلم ، الكويت ، 1984 ص 55

² روز غازي عمران . التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق . ط 1 ، دار أمجد للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2015 ، ص 15-16

5-2 تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتريك) :

يعتبر تدريب البليومتريك نوع من أنواع التدريب الذي يستخدمه المدربون بكثرة في تطوير القوة الانفجارية ولقد أكدت مجموعة من الدراسات أن هذا التدريب يعتبر أفضل أنواع التدريب لتطوير القوة الانفجارية يعرف أنه أنشطة تتطلب دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها يعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي الى قوة وسرعة أكبر في الأداء. وتشمل تدريبات البليومتريك على مجموعة من التمرينات التي تراعي فيها شروط التقنين الجيد لمكونات الحمل مثل تمرينات القفز والوثب الحبل ، وينصح بعدم استخدامه مع اللاعبين الذي لم يصل مستوى قوة عضلات الرجلين لديهم لأداء تمرين الضغط بالرجلين ما يعادل ضعف وزن الجسم مرة ونصف، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بمعدل 3 أيام في الأسبوع على أن تكون في نهاية جرة تدريبية.¹

✓ الشدة : أقصى شدة بما يزيد عن قوة العضلة.

✓ الحجم : 8-10 تكرارات 6-10 مجموعات من مرتين الى ثلاث مرات في الأسبوع .

✓ الراحة : 1-2 دقيقة بين المجموعات .²

6- خصائص تنمية القوة الانفجارية :

- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة الانفجارية مثل الأدوات والأجهزة التقنية .
- العمل على تحقيق السرعة القصوى في الأداء من إنتقال العضلة من حالة التوتر إلى الانقباض و العكس .

¹ابراهيم سالم السكار و آخرون . موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط 1 . مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص329

²ابراهيم سالم السكار و آخرون . موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، نفس المرجع السابق ، ص330

- تعتبر القدرة على تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة الانفجارية، ولذلك يجب أداء التمرينات بزيادة المقاومة في بداية الحركة ثم تخفف المقاومة في المراحل الثانية .
- يجب استخدام مستوى من الشدة الذي يتناسب مع مستوى الرياضي .
- يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلى ظهور التعب والإجهاد وانخفاض سرعة الأداء .
- تحديد عدد تكرارات التمرين في المجموعة الواحدة .
- تحديد عدد المجموعات .
- تحديد فترات الراحة البينية تبعا لحجم العضلات المشاركة في الأداء ونوع الراحة (سلبية أو إيجابية) ¹.

7- الفرق بين القوة الانفجارية و القوة المميزة للسرعة :

- إن القوة المميزة بالسرعة يكون الأداء خلال زمن معين ولأكبر عدد من التكرارات أي السرعة في الأداء، في حين أن القوة الانفجارية قوة لحظية بطبيعة انفجارية ولمرة واحدة .
- أما عن عدد تكرارات القوة المميزة بالسرعة فهو ينحصر بزمن معين، والزمن يكون ما بين (10-15 ثا) في حين أن زمن القوة الانفجارية يجب أن لا يزيد عن (2-3 ثا) .
- وعليه فإن إختبارات القوة المميزة بالسرعة يجب أن تنحصر بين (10-15 ثا) أما إختبارات القوة الانفجارية بين (2-3 ثا) أو أقل ².

¹ برقاد مجيد . تطوير القوة الانفجارية عن طريق التدريب العضلي الديناميكي للقوة القصوى ، مذكرة ماجستير ، جامعة الجزائر 3 ، 2007-

2008 ص 140

² عادل عبد البصير علي . التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية والتطبيق ، بدون طبعة ، مركز الكتاب للنشر ، 2007 . ص 105

و كما يمكن أيضا توضيح الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في الجدول الآتي :¹

القوة الانفجارية	القوة المميزة بالسرعة
1. تؤدي لمرة واحدة وبأقصر زمن ممكن	1. تؤدي لعدة من المرات وبزمن محدد .
2. تؤدي بإنتاج أعلى قوة وأعلى سرعة	2. تؤدي لإنتاج قوة أقل من القصوى .
3. تؤدي بانقباضة عضلية واحدة قوية وسريعة	3. تؤدي انقباضات عضلية قوية وسريعة

2-2 التحمل :

يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني الذي له أهميته لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد ويشير علي البيك " أن التحمل هو المقدرة على الوقوف في مواجهة التعب والاستمرار في أداء مجهود بدني بشدة منخفضة نسبيا لأطول زمن ممكن²

2-2-1 أنواع التحمل : هناك عدة تقسيمات للتحمل نذكر منها ما يلي³ :

- **التحمل العام :** يعرف بأنه القدرة على العمل (الأداء) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترة طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل، مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة جيدة، ويمكن اعتبار التحمل العام قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في إكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص.
- **التحمل الخاص :** مقدرة اللاعب على الإستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفعالية وبدون ظهور هبوط في مستوى الأداء .

¹ هارة ، ترجمة عبد علي نصيف . أصول التدريب ، مطبعة التحرير ، بغداد ، 1976 ، ص 312

² قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط 1 ، دار الفكر ، 1998 ، ص 91-92

³ كمال درويش ، عماد الدين عباس أبوزيد . حارس مرمى في كرة اليد ، مركز الكتاب ، القاهرة ، 1998 ، ص 252

2-2-2 أهداف التحمل :

- تحسين الكفاءة الوظيفية لعمل الأجهزة الداخلية في جسم الإنسان عن طريق :
- زيادة حجم القلب مما ينتج عنه زيادة في نسبة الدم المضخ للجسم وبسرعة كبيرة.
- زيادة السعة الهوائية للرئتين مما ينتج عنه زيادة في نسبة التبادل الغازي في الجسم وأثره في زيادة نسبة الاوكسجين المستنشق وتوزيعه بالجسم .
- زيادة عدد الشعيرات الدموية وتوسيعها بالجسم مما ينتج عنه سهولة وسرعة نقل الغذاء في الجسم
- تحسين العمليات الأيضية (البناء والهدم) لتحرير الطاقة.¹

2-3 المرونة :

تعتبر المرونة من الصفات البدنية المهمة التي تساعد في تنمية الصفات البدنية الأخرى في مختلف الأنشطة الرياضية " فالرياضي الذي يمتاز بمرونة جيدة سوف تساعد مرونته على إستخدام بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى بجهد قليل وبزمن قصير لتحسين الإنجاز وتطويره، كذلك ضعف المرونة عند اللاعب يؤدي الى ضعف مستوى الإنجاز الرياضي.² " وهي مدى الحركة التي من خلالها تستطيع من خلالها مفاصل الجسم أن تتحرك وهي تتحدد بمزيج من الميولة في العضلات والأربطة والأوتار.³

2-3-1 أهمية المرونة :

- تعمل مع الصفات البدنية الأخرى على إعداد الرياضي بدنيا وحركيا.
- تعمل على سرعة إكتساب واتقان الأداء للمهارات الحركية.
- تساعد على الإقتصاد في الطاقة ، وزمن الأداء وبذل أقل مجهود .

¹فاضل كامل مذكور، عامر فاخر شغاني . إتجاهات حديثة في تدريب التحمل القوة الإطالة التمهدة ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 ، ص18-19

²وليد هارون . فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، 2015 ، ص77-78

³نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون . المدرّب والتدريب مهنة وتطبيق ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 2011 ، ص286

تساعد على الإقلال من الإصابات .

تساعد على تأخير ظهور التعب عند الحركة بدون تقلصات.

تساعد بقدر كبير على أداء الحركات بصورة إنسيابية ومؤثرة.

تطوير السمات الارادية للاعب كالجرأة والشجاعة والثقة بالنفس.

المساعدة في عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية.¹

2-4 السرعة :

هناك عدة تعاريف للسرعة من طرف الخبراء والمختصين في هذا المجال ونذكر منها ما يلي :

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل

السريع أما بين حالة الإنقباض العضلي وحالة الإسترخاء العضلي، كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة

النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن، وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في

المسافة، التغير في المسافة، بالنسبة للزيادة في الزمن، التغير في الزمن.² ويعرفها خاطر والبيك بكونها

القدرة على أداء حركات أو مهارات بإستجابة سريعة وكافية وفق أي من المثيرات العصبية كما عرفا

سرعة العدو في المسافات القصيرة بكونها المقدرة على التقدم للأمام مع ابراز القوة العظمى ممزوجة

بأعلى مستوى من التسارع أو هي المقدرة على قطع مسافات معلومة في اقل زمن ممكن.³

2-4-1 أهمية السرعة :

تعتبر صفة السرعة من الصفات البدنية التي لها أهمية كبرى في معظم الأنشطة الرياضية، "وتعتبر

¹ عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط 12 ، منشأة المعارف ، 2005 ص174

² عادل عبد البصير علي . التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، بدون طبعة ، مركز الكتاب للنشر ، 2007 ، ص105

³ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين . اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية ، الأعداد البدني، طرق القياس) ، ط3 ، دار الفكر العربي ، 2013 ، ص91

إحدى مكونات الإعداد البدني وأحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على إختبارات السرعة.¹ حيث يشير باور إلى " أن عنصر السرعة يعد مكون هام في العديد من الأنشطة الحركية وهو أحد عوامل الأداء الناجح " ²

2-4-1-1 أنواع السرعة :

يتفق معظم المختصين في مجال التدريب الرياضي على هناك ثلاثة أنواع للسرعة وهي كما يلي:

• سرعة رد الفعل :

لسرعة رد الفعل أهمية كبيرة في الأنشطة الرياضية ويمكن تعريفها على " أنها القدرة على الإستجابة لمثير بحركة في أقل من زمن ممكن، وهذا التعريف يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين بدء ظهور المثير وبدء إستجابة اللاعب له.³ وتعرف أيضا بأنها " كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن. " ⁴

• السرعة الحركية :

تعتبر نوع من أنواع السرعة المهمة في معظم الأنشطة الرياضية، ويقصد بها " سرعة إنقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة رد الكرة أو سرعة الوثب، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة الإستلام والتمرير أو سرعة الاقتراب والوثب... إلخ. ⁵ وتعرف أيضا بأنها "

¹ عادل عبد البصير علي . التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، نفس المرجع السابق ، ص104

² أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود . الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2008 ص192

³ أميرة حسن محمود ، ماهر حسن محمود. الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص193

⁴ مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 ص205

⁵ محمد حسن العلاوي . علم التدريب الرياضي ، نفس المرجع السابق ، ص153

أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.¹

• السرعة الانتقالية :

تعرف بأنها " القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن، ويقول عنها علاوي بأنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو في ألعاب القوى.²

2-5 الرشاقة :

" ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى، وتولد مع الإنسان ولكن يمكن تطويرها من خلال الإستمرارية في التدريب، ومن المعروف أن لكل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة ويحدد مستوى الرشاقة بقدرة اللاعب على تقبله للحركة وتطبيقها وبقدرة ما تكون الحركة جيدة ودقيقة تكون عند اللاعب سرعة الانتقال إلى حركة جديدة. " ³ وتعرف الرشاقة بأنها " القدرة على تغيير أوضاع الجسم وسرعة تغيير الإتجاه، كما يعرفها محمد حسن العلاوي ومحمد نصر الدين رضوان نقلا عن كريتون Cureton أنها القدرة على رد الفعل السريع لمحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد في تغيير وضعه بسرعة بحيث لا يتطلب ذلك استخدام القوة العظمى. " ⁴ و تعرف ايضا الرشاقة " أنها المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح والمقدرة على سرعة تحكم أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه. " ⁵

¹ محمد حسن العلاوي ، محمد نصر الدين رضوان . اختبارات الاداء الحركي ، ص 196

² كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين . اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية، الإعداد البدني طرق القياس)، مرجع سابق، ص 87

³ وليد هارون ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 77

⁴ مصطفى أحمد عبد الوهاب . التدريبات البدنية في كرة اليد للناشئين (النظرية ، التطبيق)، مرجع سابق ، ص 55

⁵ قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة ، مصر ، 1998 ص 178

2-5-1 أنواع الرشاقة :

ولقد تم تقسيم الرشاقة الي قسمين وتتمثل كالآتي : ¹

2-1-5-2 الرشاقة العامة :

وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .

2-2-5-2 الرشاقة الخاصة :

وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

2-5-2 أهمية الرشاقة :

ان الرشاقة ترتبط بكافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في كثير من الرياضات كما تعتبر الرشاقة من أهم متطلبات التخصصات الرياضية التي يحتاج تنفيذها إلى تغيير إتجاهات وسرعات ودمج عدد من المهارات في إطار واحد.²

2-5-3 العوامل المؤثرة في الرشاقة :

توجد عوامل عديدة تؤثر في الرشاقة بطرق مختلفة وتتمثل في :³

2-3-5-1 الأنماط الجسمية somato tybe : الاشخاص طوال القامة وذو النمط الجسمي النحيف

يميلون الى افتقار الرشاقة وعلى العكس من ذلك متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون الى الرشاقة بدرجة عالية ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول ان النمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة والنمط العضلي السمين واما النمط النحيف والسمين اقل رشاقة مع ذلك يوجد استثناءات في هذه القاعدة .

¹أميرة حسن محمود ، ماهر حسن محمود . الإختبارات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 216

²مفتي إبراهيم . المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية ، ط1 ، دار الكتاب للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص 204

³مفتي إبراهيم حداد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، نفس المرجع السابق ، ص157

2-3-5-2 العمر والسن sex, age : تزيد رشاقة الاطفال الصغار في مقدار ثابت حتى سن 12 سنة ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة وبعد الانتهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في الزيادة مرة اخرى حتى يصلون الى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشاقتهم بالنقصان.

2-3-5-3 الوزن الزائد over weight : يقلل الوزن الزائد المفرط مباشرة من الرشاقة فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغيير اوضاع الجسم .

2-3-5-4 التعب la fatigue : يقلل كلا من التعب والإجهاد من صفة الرشاقة لان التعب له تأثير سيء على مكونات الرشاقة كالقوى وزمن رد الفعل وسرعة الحركة والقدرة كما يؤدي التعب خاصة الى فقدان التوافق .

2-5-4 تنمية وتدريب عنصر الرشاقة :

تتطلب الرشاقة سلامة الجهاز العصبي للفرد وسرعة الاستجابة التي تجري بين الجهاز العضلي فكلما زادت سرعة الاستجابة كلما زاد التحكم في اداء المهارات الرياضية كما يسهل على الفرد اكتساب حركات جديدة وبالتالي يتحسن مكون الرشاقة لديه .

يجب الحذر من كون عملية تنمية الرشاقة تلقي عبئ كبير على الجهاز العصبي المركزي وتعمل على ارهاق الفرد الرياضي نسبيا وعليه فان محاولة تنمية صفة الرشاقة وتطويرها يحرز احسن النتائج في حالة استعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي وتهيئتها .

كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر بها الفرد الرياضي بالتعب والارهاق وذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة الحمل (الا اذا كان الغرض منها هو زيادة تنمية التحمل).

ومن المستحسن الاهتمام بتنمية وتطوير صفة الرشاقة في مراحل الطفولة نظرا لما تتميز منه تلك المرحلة من قابلية جيدة للتشكيل والاستيعاب ولضمان عمل اكساب الفرد لما يسمى بالتذكر الحركي.¹

❖ وينصح هارا استخدام الطرق التالية في غرض عمليات التدريب الرياضي لمحاولة العمل على

تنمية وتطوير الرشاقة لدى الفرد الرياضي:²

- خلق مواقف غير معتادة في لأداء التمارين .
- تصعيب التمرين عن طريق الحركات الاضافية .
- اداء تمرينات مركبة دون اعداد او تمرين سابق (توفر عنصر المفاجأة والتشويق) .
- التغيير في نوع المقاومة لتمرينات جماعية او مع زميل .
- التغيير في اسلوب اداء المرنينات (تغيير دائم ومستمر في طرق اداء التمارين كالوثب الطويل اماما وخلفا وجانبا بالقدمين وبقدم واحدة او من الاقتراب من الحبل مثلا .
- تغيير الحدود المكانية لأداء التمارين .
- تغيير في سرعة وتوقيت الحركات .
- استخدام النموذج (شخص متميز ومتمن) ومحاولة تقليد هذا النموذج فيما يقوم به من أداء حركي خاصة عند تعلم الحركات الجديدة .

❖ كما نتطرق الى مكوناتها التي بحاجة خاصة الى تنميتها بشكل منفرد وهي :

الدقة، السرعة، تغيير الاتجاه، التوافق وسرعة رد الفعل وغيرها³.

¹ مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، نفس المرجع السابق ، ص158

² مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، نفس المرجع السابق ، ص160

³ مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، نفس المرجع السابق ، ص162

الخلاصة :

تلعب الصفات البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، وتختلف أهميتها وفقاً لنوع النشاط الرياضي الممارس، وتعد الهدف الأول للأنشطة الرياضية سواء لدى المدرس أو المدرب وذلك لرفع مستوى الفريق أي كانت طبيعة النشاط الرياضي .

ويجب على الفرد الرياضي التحلي بأداء بدني عالي مهما كانت الرياضة التي يمارسها وخاصة رياضة كرة السلة التي توجب على لاعبيها التحلي بقدر عالي من الصفات البدنية بحيث تتطلب منه السرعة في الانتقال والسرعة في الأداء الحركي بالكرة والرشاقة في أداء المهارات الأساسية والقوة الانفجارية في القفز العمودي والدقة في التصويب وقدرة التحمل على أداء هذا العمل لفترات طويلة وكذلك من أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتعلم المهارى الحركي فهي تزيد من قدرة وقوة اللعب والتركيز والأداء الثابت والمتميز للحركة بالضافة إلى الحس الجمالي الذي يتأثر به اللاعب أثناء الأداء الحركي .

الفصل الثاني

كرة السلة ومهاراتها

تمهيد:

شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً مذهلاً في المجال الرياضي سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وخاصة كرة السلة التي تعتبر الأكثر شعبية وممارسة في العالم وتعتبر اللعبة الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية وتعد أحد أساليب الترويح كما أنها رياضة جماعية منظمة لها قواعدها .

وتتميز كرة السلة بتنوع مهاراتها وهذا ما يزيد من جاذبيتها كما أنها لعبة تتطلب السرعة والإنسيابية والرشاقة في كل الأداءات وهذا ما يلزم اللاعب أن يكتسب نوع خاص من الصفات البدنية التي تمكنه من الأداء الجيد وكذلك متطلبات مواقف اللعب التي تتغير من حين لآخر بين الهجوم والدفاع .¹

و تتكون من مجموعة من المهارات الحركية المتعددة التي ساهمت في اكسابها الأداء الجمالي لها وسوف نتطرق في هذا الفصل على مجموع هذه المهارات .

¹ سيد حسن معوض . كرة السلة للجميع ، الطبعة 07 ، القاهرة. دار الفكر العربي، 2003 ، ص23-24

1- تعريف كرة السلة :

تعتمد لعبة كرة السلة على الأداء الجماعي لمجموعة أفراد الفريق كوحدة واحدة ويقول **مدحت صالح** " تعد لعبة كرة السلة ذات إيقاع سريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم إلى الدفاع بسرعة كبيرة، وفي هذه اللعبة توجد انطلاقات فجائية سريعة وتوقف غير متوقع والوثب والدوران وتغيير الإتجاه والسرعة وإستخدام ألعاب الخداع ¹.

كرة السلة هي من الألعاب التي يستطيع الرجال والسيدات ممارستها ضمن القوانين نفسها و القواعد المهارية ذاتها حيث تقام مباراة كرة السلة بين فريقين يضم كل منها خمسة لاعبين وخمسة أو سبعة إحتياطيين حسب طبيعة المباريات تبدأ المباراة بكرة بين اثنين في الدائرة المركزية. يستطيع اللاعب من خلالها تمرير الكرة أو المحاورة بها أو ضربها في حدود القوانين وغاية كل فريق هو رمي الكرة في سلة الفريق المنافس وتسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط ومنع الفريق المنافس من تسجيل النقاط في سلته وتحسب الإصابة نقطتين، ثلاث نقاط حسب المسافة التي ترمى منها الكرة وتحسب نقطة واحدة في الرميات الحرة ².

2- نشأة كرة السلة :³

تعد كرة السلة لعبة أمريكية الأصل، ومبتكرها هو الدكتور جيمس ناي سميث، وكان يعمل حين ذاك أستاذ بمعهد التربية الرياضية التابع لجمعية الشبان المسيحية في سبر نجفيلد بولاية ماساتشوتز بأمريكا وكان ذلك في صيف 1891م وتعتبر كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم، لذلك فهي من أوسع

¹مدحت صالح سيد . البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة ، ط1 ، دار القلم لنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2114 ، ص224

²سيد حسن معوض . كرة السلة للجميع ، نفس المرجع ، ص23-24

³د/ مصطفى زيدان د/ جمال رمضان موسى . تعليم ناشئ كرة السلة ، للطبعة الثانية ، 2004/ 2005 . ص13

الألعاب انتشارا في العالم سواء من حيث عدد المتفرجين أو اللاعبين. وقد راعى ناي سميث أثناء تصميمه لهذه اللعبة الجديدة أن يكون هناك أربعة مبادئ أساسية الهدف من هذه المبادئ هي :

- أن اللاعب الذي يحمل الكرة لا يتقدم بها ما دامت معه .
- أن يكون المرمى أفقي وفوق مستوى رؤوس اللاعبين .
- منع الخشونة ما أمكن حتى لا يكون هناك احتكاك .
- أن يحاول اللاعب امتلاك الكرة بدون أي احتكاك شخصي.

و كان الهدف الأساسي من ابتكار هذه اللعبة هو المحافظة على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم الأمريكية في موسم الشتاء الذين يلجئون إلى داخل الصالات المغلقة هربا من الأمطار والبرد بعد انتهاء موسم كرة القدم الأمريكية وذلك بين موسم هذه الأخيرة وموسم لعبة البيسبول ¹.

3- خصائص كرة السلة :

➤ الكرة : كروية الشكل حجمها ووزنها يتغير حسب السن والجنس ومحيطها بين (75-80سم) ووزنها 200-250 غ .

➤ الملعب : مستطيل الشكل طوله من (26-28سم) وعرضه (14-15سم) .

➤ السلة : هي حلقة أفقية 45 سم تقع على ارتفاع 3.05 م من الأرض

➤ اللاعبون : خمسة لاعبون لكل فريق ².

¹ مصطفى محمد زيدان . كرة السلة للمدرسين والمدربين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1988 ، ص07

² عبد السالم محمد الشناق . رياضات الألعاب الجماعية ، مكتبة المجتمع العرب ، عمان ، 2012 ، ص25

4- قواعد كرة السلة :

يمكن تلخيص قواعد رياضة كرة السلة في عدة نقاط المتمثلة في ¹:

- يتكون اللقاء من أربعة فترات بعشرة دقائق .
- توجد راحة قدرها 2د بين الفترات الأولى والثانية والثالثة والرابعة .
- توجد راحة قدرها 15د بين الشوطين .
- ينبغي على الفريقين تبادل السلة في الفترة الثالثة .
- الحق للمستقبل في إختيار السلة ومقعد الفريق وينبغي أن يعلم الحكم بذلك قبل 20د على الأقل من بداية اللقاء .
- يبدأ اللقاء رسميا بين اثنين داخل الدائرة المركزية لحظة ضرب الكرة بطريقة قانونية .
- ان سجل لاعب من غير قصد في سلة لعب فريقه فإن النقاط تسجل لصالح فريق الخصم .
- إن سجل اللاعب عمدا في سلة لعب فريقه فهذا يعد خرق ولا تحتسب النقاط .
- لايمكن بدأ اللقاء إذا لم يدخل احد الفريقين بخمسة لاعبين مستعدين للعب على أرض الملعب .
- يبدأ الوقت المستقطع للفريق عندما يصفر الحكم ويقوم بالإشارة المناسبة .
- إذا طلب التبديل فإن لاعب الإحتكاك التقدم نحو السجل قبل دخول الملعب .
- تلعب الكرة في كرة السلة باليد أو اليدين فقط .
- يعتبر الجري بالكرة أو ضربها بالرجل أو إيقافها بالرجل خرق وإنتهاك .
- يكون نجاح دخول الكرة كالاتي :
- نجاح سلة من خلال جراء رمية حرة وتحتسب نقطة واحدة .

¹حسن سيد معرض . كرة السلة للجميع . دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص24

- نجاح سلة من داخل منطقة ثلاث نقاط وتحتسب نقطتين .
- نجاح سلة خارج منطقة ثلاث نقاط وتحتسب ثلاث نقاط .

5- المهارات الأساسية في كرة السلة :

تعتبر كرة السلة الركيزة الأولى للتحكم في اللعبة، إن نجاح فريق يتوقف على مدى إجادته لاعبيه للمهارات الأساسية للعبة حيث أنه من بين الحقائق العلمية التي تميز اللعبة هو أن مستوى تطور الأداء يعتمد على مدى إتقان المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة.¹

ويمكن تقسيم المهارات الأساسية في كرة السلة إلى نوعين :²

أولاً : مهارات فردية هجومية :

- مسك الكرة واستلامها .
- التحكم في الكرة .
- التمرير .
- المحاورة .
- التصويب .
- الحركات الخداعية

ثانياً : مهارات فردية دفاعية :

- وقفة الاستعداد الدفاعية .
- حركات القدمان الدفاعية .

¹ حسن عبد الجواد . كرة السلة للجميع ، دار العلم للملايين ، القاهرة ، 1912 ، ص119

² Jerr y krause _ Don mayer Jerry meyer : Basketball skills and drills 3rd edition Library of congres 2011 p25.

- المكان الدفاعي .
- المسافة الدفاعية .
- الدفاع ضد المحاور .
- الدفاع ضد المصوب
- جمع الكرات المرتدة .

1-5 المهارات الفردية الهجومية :

1-1-5 مهارة إستلام الكرة :

هو أحد المبادئ الحركية الأساسية لممارسة لعبة كرة السلة حيث يتوقف أداء جميع المهارات الهجومية بالكرة على صحة استلامها، كما أن ظروف اللعب في كرة السلة قد تأتي بالكثير من الكرات المرتدة أو المتدحرجة أو الطائشة التي تحتم اللاعب التحرك لإستلامها. ومن الأسس التي يجب مراعاتها عند إستلام الكرة هي : مد الذراعين واليدين في إتجاه الكرة، محاولة مسك الكرة باليدين معا، جذب الكرة إلى الجسم بمجرد مسكها وحماية الكرة من المنافس بمجرد مسكها ¹.

وطريقة مسك الكرة تكون عضلات الجسم غير متراخية أي غير مشدودة وتكون القدمان متباعدتان بقدر اتساع الصدر غالبا، والأهم من المسافة أن يشعر الفرد أنه طبيعي مستريح في وقته وتتجه القدمان للأمام وقد تكون على خط واحد أو تتقدم إحداهما للأمام . ويكون الرأس في وضعية طبيعية للأمام وتكون الكرة متزنة في اليدين بمعنى الأصابع هي فقط التي تلمس الكرة أما باطن الكف فلا يلمسها مطلقا إلا للحظة بسيطة عند إستلام الكرة يلاحظ عدم الضغط على الكرة ².

¹ أحمد فوزي . كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع ، الإسكندرية ، 2004 ، ص36

² حسن سيد معوض . كرة السلة للجميع ، ط7 ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص41

5-1-2 مهارة التحكم في الكرة :

المقصود بالتحكم هو إكساب اللاعب حساسية التعامل مع الكرة والتحكم في الكرة ليس في حد ذاتها لكن مزاوله تدريباتها بانتظام خلال الفترات التدريبية يعد بمثابة مفتاح إجادة كافة مهارات الكرة (كمهارة التمرير، الإستقبال والمحاورة والتصويب.... إلخ) لذلك على كل مدرب نابه أن يخطط برنامج الإعداد المهاري للفريق (ناشئين، أكابر) يتضمن تدريبات متنوعة ومتجددة على التحكم في الكرة.¹

إضافة الى هذه التمارين يجب أيضا غرس و تطوير أحاسيس هامة كالتالي² :

- تنسيق النظر (العمل الصائب مع الكرة) .
- التنبؤات الضرورية لامتلاك الكرة الحرة و الإستعداد الدائم للعمل .
- الإحساس بالكرة و الضرورة لذلك أثناء المناورات في الهجوم .
- الثقة في التوجيه مع الكرة بفضل الإعادة الدائمة للحركة .

5-1-3 مهارة التمرير :

وللتمرير عدة أنواع و ذلك حسب وضعية الممرر و المستلم وتتمثل أهمها في التمريرة الصدرية ، التمريرة من فوق الرأس، التمريرة المرتدة، التمريرة بيد واحدة من مستوى الكتف، التمريرة باليد الواحدة خلف الظهر ، تمريرة الدفعة البسيطة باليد الواحدة،³ ومهارة التمرير هي توصيل الكرة من فرد إلى آخر في الفريق الواحد من خلال موقف ثابت أو من خلال الحركة بيد واحدة أو اليدين معا .

¹حسن سيد معوض . كرة السلة للجميع ، نفس المرجع السابق ، ص42

²زيدان مجيدو مؤيد عبد الجاسر. التمارين الفردية بكرة السلة ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص 09

³سلوان ، صالح جاسم . الإعداد البدني بكرة السلة ، ط1 ، الذاكرة للنشر و التوزيع ، بغداد ، 2014 ، ص43

5-1-3-1 التمريرة الصدرية :

تعد مهارة التمريرة الصدرية من المهارات الهجومية الأساسية الضرورية وتحتل مرتبة جيدة بعد مهارات الإحساس والتصويب، وهي أكثر التمرينات استعمالاً في اللعبة وتؤدي في أي مكان في الملعب وكثيراً ما تستعمل في المسافات القصيرة وتؤدي التمريرة بدفع الكرة باليدين من أمام الصدر باتجاه اللاعب المستلم وذلك بمد سريع لمفصلي المرفقين مع استعمال قوة الأصابع والرسغين في الدفع على أن تكون الكرة ممسكة قرب الصدر وأصابع اليدين متباعدة ومحيطه بالكرة من الجانبين الإبهامان متجهان إلى الداخل وباقي الأصابع متجهة للأمام و المرفقين متجهين للأسفل والعضدان في وضع عمودي يلامسان جانبي الجسم تقريباً.¹

5-1-3-2 التمريرة المرتدة :

تستخدم هذه التمريرة في حالة وجود منافس بين المرر والمستلم وهي نفس طريقة أداء التمريرة الصدرية ولكن ليس بطريقة مباشرة بل بعد ارتدادها من الأرض بحيث يكون ارتدادها من الأرض مسافة قريبة من المستقبل لها وتستخدم في المسافات القصيرة والمتوسطة وتستخدم بشكل فعال في دفاع المنطقة ضد لاعبين طوال القامة.²

5-1-3-3 تمريرة فوق الرأس :

تؤدي عن طريق مسك الكرة باليدين فوق الرأس وتدفع بالأصابع للأمام بالقوة التي تضمن وصول الكرة للمستلم فوق الرأس أو أمام وجهه، تكون الذراعان مفردتان إلى الأعلى ثم ثني رسغين قليلاً إلى الخلف

¹ سيد معوض . كرة السلة للجميع ، نفس المرجع السابق ، ص 47

² أمجد محمد ، العنوم وحسن محمود، الصمادي اللات . عالم كرة السلة ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012 ص 26-27

تؤدي عن طريق مسك الكرة باليدين فوق الرأس وتدفع بالأصابع للأمام بالقوة التي تضمن وصول الكرة للمستلم فوق الرأس أو أمام وجهه ، تكون الذراعان مفردتان الى الأعلى ثم ثني رسيخين قليلا الى الخلف والدفع بالأصابع في اتجاه المستلم تؤدي هذه التمريرة بين اللاعبين طوال القامة ¹.

5-3-1-4 تمريرة الدفعة البسيطة :

إن هذه التمريرة تلعب دورا كبيرا خاصة في الحالات التي يتقاطع فيها اللاعبان وكذلك عندما يقطع لاعب أمام زميل له حيث تكون هذه التمريرة عبارة عن دفع الكرة بقوة صغيرة مباشرة إلى يد الزميل ².

5-3-1-5 تمريرة اليد الواحدة من الكتف :

تستخدم في التمريرات الطويلة خصوصا في الهجوم الخاطف وتعتبر هذه التمريرة من أكثر أنواع التمريرات إستعمالا بين اللاعبين وذلك لفاعليتها في زيادة سرعة اللعب وتستخدم هذا النوع في حالة ما إذا أراد اللاعب الممرر التمرير لزميله على مسافة أكثر من 10م وغالبا ما تؤدي على طول الملعب في حالة الهجوم الخاطف ³.

5-3-1-6 تمريرة اليد الواحدة خلف الظهر :

تعتبر من أفضل أنواع التمريرات لأن الكرة تكون محمية بشكل جيد ويصعب على الخصم قطعها و كما تستخدم في الكثير من الأحيان لغرض الخداع ويمكن للاعب أداء هذه التمريرة من الحركة سواء مباشرة أو مرتدة ⁴.

¹ عبد العزيز نمر ، مدحت صالح . كرة السلة ، ط2 ، الأستاذ للكتاب الرياضي الهرم ، القاهرة ، 2000 ، ص228

² حسن سيد معوض . كرة السلة للجميع ، مرجع سابق ، ص254

³ مهدي نجم تركي وآخرون . التقدم في مراحل تدريس كرة السلة ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1988 ، ص364

⁴ مهدي نجم تركي وآخرون . التقدم في مراحل تدريس كرة السلة ، نفس المرجع السابق ، ص178

5-1-4 المحاورة :

تعتبر المحاورة أو الطبطبة الوسيلة الهجومية الفعالة للانتقال من مكان آخر داخل الملعب، وهي عملية دفع الكرة إلى الأرض بإحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الأرض لإحدى اليدين أيضاً، وتعد من المهارات الأساسية الهجومية المهمة جداً التي تحتاج إلى توافق عضلي وعصبي بين مفاصل وعضلات الجسم (الأصابع، الرسغ، المرفقين، الرجلين، والجذع والعينين) وإتقان هذه المهارة من حتميات كرة السلة وهي صعبة نوعاً ما لكثرة أنواعها، ويجب البدء بتعلمها مبكراً لأن اللاعب الذي لا يجيد المحاورة لا يستطيع أن يكون فعالاً باتجاه تحقيق هجوم جيد.¹

ولقد وضع محمد زيدان نقاطاً أساسية للمحاورة النموذجية التي يجب أن يتبعها ويكتسبها اللاعب وهي² :

- إبقاء الرأس عالياً مع جعل الركبتين و الفخذين مثنيتين مع فرد الأصابع وتباعدها واستخدام القوة من الأصابع ومفصل اليد والكوع لدفع الكرة .
- أن يرى اللاعب الملعب في كل وقت .
- الإرتفاع بالكرة بترديد إذا جرى اللاعب بأسرع .
- القدرة على إستخدام كلا اليدين .
- يحاور اللاعب إذا كان هناك سبب فقط للمحاورة كأن يكون بقره مدافع .
- لا تبدأ المحاورة إلا إذا كان اللاعب يعرف ما يريد أن يفعل بها .
- يجب على اللاعب أن يعرف التحكم بالكرة دون النظر إليها .

ولمهارات المحاورة أنواع التي تتمثل كالآتي :¹

¹ سلوان ، صالح جاسم . الإعداد البدني لكرة السلة ، نفس المرجع السابق . ص43
² مصطفى زيدان ، جمال رمضان موسى . تعلم ناشئي كرة السلة . ط4 . دار الفكر العربي . 2008 ص 85-89

5-1-4-1 المحاورة العالية :

أبسط أنواع المحاورة والأكثر شيوعاً لأنها النوع الأساسي والمنطلق للأنواع الأخرى وتستعمل عندما لا يكون مدافع قريب ويكون المجال المفتوح للتقدم دون عرقلة باتجاه الهدف حيث تدفع الكرة أمام الجسم للتقدم بالكرة إلى الأمام أو إلى اتجاهات مختلفة من الملعب.

5-1-4-2 المحاورة المنخفضة :

تستعمل لإجتياز المدافع وخاصة عند قربه من المهاجم، ليحمي الكرة ويحاول إجتيازه أو القيام بمهارة أخرى ، وهناك العديد من مناورات التغير للمحاورة المنخفضة وتنقسم إلى :

- المحاورة بتغيير الكرة من من جانب إلى جانب من يد إلى يد أمام الجسم .
- المحاورة بتغيير الكرة من يد إلى يد بالإرتكاز الخلفي .
- المحاورة بتقوية الكرة من تحت الرجل الأمامية .
- المحاورة بتقوية الكرة من تحت الرجل الخلفية .
- المحاورة بتقوية الكرة خلف الظهر .

5-1-5 مهارة التصويب :

من المهارات الأساسية الأولى من حيث الأهمية والتي عن طريقها يمكن تحقيق الإنتصار في المباراة يدفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة باستخدام الذراع أو الذراعين وكذلك يعطي اللاعب القائم بالتصويب الحق في اتخاذ القرار الصحيح حول وقت التصويب وارتفاع ومسار صحيح في حركة تصويب الكرة.²

¹ سلوان ، صالح الجاسم . الإعداد البدني لكرة السلة ، نفس المرجع السابق ، ص46-48

² أمجد محمد ، العتوم وحسن محمود، الصمادي اللات . عالم كرة السلة ، نفس المرجع السابق . ص29

ولدى مهارة التصويب عدة أنواع التي تتمثل كالآتي :

1-5-1-5 التصويب من الثبات :

هي أول وأسهل تصويبة يمكن تعلمها وقد يكون بعض اللاعبين موهوبين في التصويب عن الآخرين مع ذلك يمكن لكل اللاعبين أن يؤدوا تصويب جيد شرط المواظبة على التدريب عليه ¹.

2-5-1-5 التصويب من القفز :

يعتبر من أهم واحدا من أكثر الاسلحة الهجومية فعالية و خاصة لما يتميز به الدفاع من ملاصقة ومضايقة ومحاولات مستمرة لتشتيت الكرة من المهاجم، ويجب أن يقتزن التصويب من القفز بالخداع والسرعة والدقة . وتتشابه طريقة أداء التصويب من القفز مع شكل أداء التصويب بيد واحدة من الثبات من حيث مراحل التنفيذ مع إضافة الوثب لأعلى مسافة ممكنة ².

3-5-1-5 التصويب الخطافي :

وهي كثيرة الاستخدام في منطقة المناورات للاعبين الإرتكاز وخاصة للاعبين طوال القامة وقد يستخدمها اللاعبون (القاطعون، صانعو الألعاب) وخاصة عند التعامل مع مدافعين طوال القامة لتفادي قطعه من اللاعبين ³.

4-5-1-5 التصويب السلمي :

تعد التصويبة السلمية التصويبة الأساسية تؤدي من قرب السلة بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري تؤخذ خطوة بالقدم اليسرى مع ثقل وزن الجسم عليها ثم يرتقى الطالب مع دفع الركبة اليمنى والاحتفاظ

¹ حماد . طرق تدريس ألعاب الكرات ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000 ، ص176

² د/جمال صبري فرج . الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، دار دجلة ناشرون و موزعون ، 2008 ، ص90

³ د/جمال صبري فرج . الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، نفس المرجع السابق . ص89

بالكرة في اليدين ودفعها إلى أعلى وتترك اليد اليسرى الكرة حيث تحمل على اليد اليمنى ثم تمتد الذراع اليمنى تماما مع النظر إلى النقطة التي، ستضرب فيها الكرة اللوحة ثم ترمى الكرة على اللوحة من فوق الحلقة حيث ترتد الكرة من اللوحة إلى الحلقة (الهدف)¹.

5-5-1-5 تصويب الرمية الحرة :

يحرص المدربون في مجال كرة السلة على منح اللاعبين وقتا كافيا لتعلم وإتقان مهارة الرمية الحرة لتأثيرها الكبير في نتائج الفرق خلال المباريات فهي النوع الوحيد بين أنواع التهديد الذي يمكن للاعب المهاجم من رمي الكرة باتجاه الهدف من دون عرقلة المدافعين ، وتتم عملية تنفيذ الرمية الحرة بالخطوات الآتية :

- ثقة اللاعب بقدرته على التصويب بنجاح
- تحقيق توازن جيد للجسم والإسترخاء خلف خط الرمية الحرة .
- الاسترخاء خلف خط الرمية الحرة.
- رفع الرأس عاليا وثني الركبتين .
- توجيه النظر باتجاه الهدف مع تركيز التفكير في أداء المهارة .
- رفع الكرة بكلتا اليدين من مستوى الورك إلى مستوى قريب من مستوى العينين
- جعل مرفق اليد المصوبة قريبا من الجسم .
- يتم التصويب بمد ذراع ورسغ اليد المصوبة للكرة والمتزامن مع المد الحاصل في كاحل القدم والركبتين .
- تتبع حركة الرمي، ثني سريع لرسغ اليد المصوبة باتجاه الآمام².

¹ حسن سيد معوض . كرة السلة للجميع ، مرجع سابق ، ص128

² أحمد كامل حسن مهدي . كرة السلة ، دار المعرفة ، القاهرة ، 1994 ، ص45

5-1-6 الحركات الخداعية :

تعتبر حركات الخداع في كرة السلة الحديثة أساسية للاعبين كرة السلة بل هي مهارة أساسية لا بد منها وهناك عدة أشكال للخداع وهي كالآتي :

أ-الخداع بالكرة :

5-1-6-1 الخداع بالتهديف من القفز :

كأن يحرك المهاجم ذراعه باتجاه الهدف أو بتحريك رأسه أو ساقيه لتوليد قناعة لدى المدافع بأن المهاجم سيقوم بالتهديف .

5-1-6-2 الخداع بالقطع :

وذلك بحركة المهاجم بأخذ خطوة للاحية اليمين مثلاً مع تحريك رأسه وقدميه في اتجاه القطع من تلك الجهة وفي حالة استجابة المدافع لخداع المهاجم يقوم بتغيير والجري بسرعة، و هكذا قد يتخلص من الرقابة لفترة قصيرة تمكنه من القيام بمهمة هجومية .

5-1-6-3 الخداع بالتمرير :

وهنا على المهاجم أن يدرك أن أي تمريرة يجب أن يسبقها حركة خداع وذلك بالتمرير عكس النظر وعكس الاتجاه للتخلص من مراقبة المنافس للدفاع ضد التمرير .

5-1-6-4 الخداع بالتنطيط :

لأجل إنجاح هذا النوع من الخداع يحاول المهاجم إيهام المدافع بأنه سيقوم بالتنطيط من تلك الجهة بعد أن يأخذ وضع صحيح فعال للشروع بالتنطيط ففي حالة المدافع بذلك يقوم المهاجم بالتنطيط إلى الجهة المعاكسة .

ب- الخداع بدون كرة :

من الواضح أن اللاعب بدون كرة فعال كما هو الحال مع المهاجم الذي معه الكرة و يعتمد على قدرته في

تطبيق حركات خداع مختلفة :

- الخداع بتغيير السرعة .
- الخداع بتغيير الإتجاه .
- استخدام أجزاء الجسم المختلفة (النظر، الجذع، القدم، الذراعان، الرأس) .

5-2 المهارات الفردية الدفاعية :

5-2-1 الوقفة الإستعدادية :

إن وقفة الإستعداد وحركات القدمين تصبحان ذات قيمة كبيرة اذا استطاع اللاعب استخدامها للوصول الى اتخاذ الوضع المناسب أثناء المباراة يتطلب ذلك من اللاعب المدافع أن يكون بصفة مستمرة بين المهاجم والهدف وعلى خط مستقيم في معظم الأوقات حتى لا يستطيع المهاجم القطع أو الجري في خط مستقيم نحو الهدف، التصويب، المحاورة أو التمرير ¹.

5-2-1 حركات القدمين الدفاعية :

- خطوات الملاكم : مثال اذا باد المنافس في التحرك ناحية السلة فيتحرك معه للخلف للتعطية .
- خطوات الجانبية :تتحرك القدم اليمنى لليمين ثم تلاحقها القدم اليسرى اذا كانت تتحرك لليمين .

5-2-2 الدفاع ضد القاطع :

أن يلامس المدافع المهاجم بأي جزء من جسمه (الذراع، الظهر) مع الإحتفاظ بالنظر اتجاه الكرة الاحتفاظ باليدين غالبا طوال الوقت .

¹ محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين . الحديث في كرة السلة(الأسس العلمية و التطبيقية) .دار الفكر العربي . 1999 ص67

5-2-3 الدفاع ضد المصوب :

لاتترك القدمين الأرض، القفز مع المنافس في التصويبة السلمية .

5-2-4 حركات جمع الكرات المرتدة :

يتفق العديد من كبار مدربي كرة السلة على حقيقة ان الفريق الذي يتحكم أفراده في لوحة كرة السلة هو الفريق الأكبر فرصة للفوز بنتيجة المباراة . وعلى ذلك يمكن التأكيد بأن مهارة جمع الكرات المرتدة هي اهم مهارة في اللعبة، ومن أهم القدرات الحركية المرتبطة بهذه المهارة تتمثل في :

سرعة رد الفعل، الرشاقة، والتوافق العضلي العصبي والقوة المميزة بالسرعة وكذلك من الضروري امتلاك اللاعب لسمات الشجاعة والروح القتالية والمبادرة . ومن جانب آخر يتضمن الجانب الفني لأداء هذه المهارة النقاط الفنية الآتية :

- حجز اللاعب القريب .
- احتلال المكان الصحيح .
- القفز أعلى ما يمكن في التوقيت الصحيح لارتداد الكرة .
- مسك الكرة والتحكم فيها .¹

¹ محمد عبد الرحيم اسماعيل . الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة ، منشأة الناشر للمعارف ، الاسكندرية ، 2003 ص53

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة السلة من الرياضات الأكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي، والأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره فاعلا في هذه اللعبة، و بالتالي تحقيق النتائج المرجوة منه ولعل ما يجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم، ولهذا وضعت فرق لتعليم كرة السلة وتكوين اللاعبين ومراكز للمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين، وخصوصا أداء المهارات الأساسية فيها ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من القوانين لتنظيم هذه الرياضة .

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية

للدراصة

تمهيد :

إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسته الميدانية جد ضروري بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه واختيار المنهج المناسب وفقاً لطبيعة المشكلة المراد دراستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث، حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج، عينة، مجالات البحث) بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية .

1- الدراسة الإستطلاعية

إن دراسة أي موضوع تحتاج إلى خطوات علمية وعملية علينا إتباعها لتحقيق الهدف المسطر للدراسة.¹ فالدراسة الإستطلاعية تعتبر كأول خطوة قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة الخاصة بالدراسة لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية، ولذلك قمنا في بداية الأمر بالإلمام بالجانب المعرفي بالشكل المطلوب ثم قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات ممارسة الطلاب للحصة البدنية وكذلك دراسة إمكانياتهم المتوفرة ومستواهم، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، ثم تم الاتفاق مع أستاذ التربية البدنية على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

2- المنهج المتبع في الدراسة :

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد المنهج لأن المنهج هو "عبارة عن فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة لدينا أو من أجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون." ² ولكل دراسة ما يناسبها من منهاج هذا ما يسهل عملية الوصول الى النتائج المرجوة ولقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وهذا لملائمته مع موضوع بحثنا و مشكلته . الذي يعتبر أنه عبارة عن "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي عليه، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها و تحديد العلاقة، ثم توضيح العلاقة بينهما وبين العناصر الأخرى، و يتم ذلك عن طريق

¹مساعد بن عبد الله النوح . مبادئ البحث التربوي . ط1 . كلية المعلمين بالرياض ، السعودية ، السعودية ، 2004 ، ص47

²بودواو عبد اليمين ، عطاء الله أحمد . المرشد في البحث العلمي ، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون ، الجزائر ، 2009 ، ص26

جمع البيانات ووصف الظروف والممارسات الشائعة، ثم بعد ذلك تنظم هذه البيانات وتحلل وتستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة بالنسبة إلى الإشكالية المطروحة.¹

3- مجتمع البحث :

هناك من يطلق عليه أيضا المجتمع الأصلي يقصد به كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة.² وفي دراستنا الحالية يتمثل مجتمع الدراسة في طلاب السنة الثالثة ليسانس لقسم التربية البدنية والرياضية أحمد بوقرة لولاية بومرداس .

4- عينة البحث :

تعتبر صورة مصغرة لمجتمع الدراسة وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة المتمثلة في 28 طالب التي تتراوح أعمارهم بين 20 و 24 سنة تخصص كرة السلة .

5- مجالات الدراسة :

5-1 المجال المكاني :

قاعة متعددة الرياضات لجامعة أحمد بوقرة ولاية بومرداس .

5-2 المجال الزمني :

لقد بدأت الدراسة في هذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في شهر ديسمبر 2019 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية أما الإختبارات البدنية فقد تمت في شهر مارس 2020 وذلك بالتحديد يوم 09 مارس 2020 .

¹ محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي . نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجزائرية ، الجزائر ، 1992 ، ص206

² محمد عبيدات وآخرون . منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، ط2 ، دار وائل للطباعة والنشر ، 1999 ، ص8

5-3 المجال البشري :

تمت الدراسة على عينة من طلاب السنة الثالثة ليسانس لقسم التربية البدنية والرياضية تخصص كرة السلة لولاية بومرداس .

6- ضبط متغيرات البحث :

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية بهدف التحكم فيها قدر المستطاع، حيث يساعد ذلك في تفسير وتحليل النتائج دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

6-1 المتغير المستقل :

وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر ويتمثل في صفتي القوة والرشاقة .

6-2 المتغير التابع :

ونقصد به المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل ويتمثل في بعض المهارات الأساسية لكرة السلة .

7- أدوات البحث :

ويمكن تعريفها بأنها الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات والمعلومات وحل المشكلة وتتمثل الأداة المستخدمة في الإختبارات البدنية .

7-1 الإختبارات المستعملة في البحث

7-1-1 إختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت)¹

❖ الغرض من الإختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .

❖ الأدوات : شريط قياس، حائط، طباشير .

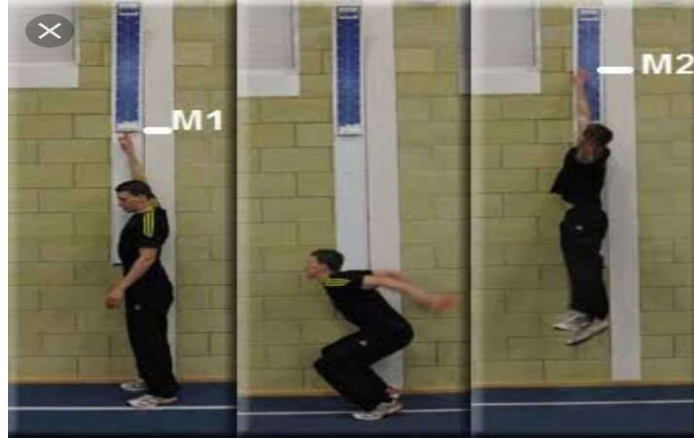
¹ كمال درويش ، محمد صبحي حسنين . التدريب الدائري ، ط6 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2012 ، ص112

❖ وصف الأداء :

يتم تثبيت شريط القياس على الحائط، ويأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار كما هو في الشكل، ويرفع يديه الى أقصى لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع الكعبين عن الأرض ثم يأخذ الارتفاع الذي وصل إليه اللاعب، ويقوم المختبر بحركة واحدة دون أي حركات تمهيدية للوثب للأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام الإصبع بالوسط عند أعلى مسافة ممكنة .

❖ التسجيل : يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب ثم تسجيل المسافة الثانية التي

وصل إليها والفرق بينهما تعتبر نتيجة الاختبار



شكل 01 : يمثل اختبار سارجنت تست

7-1-2 اختبار ت تست :

❖ الغرض من الاختبار : قياس سرعة المختبر مع التغيير في الإتجاه

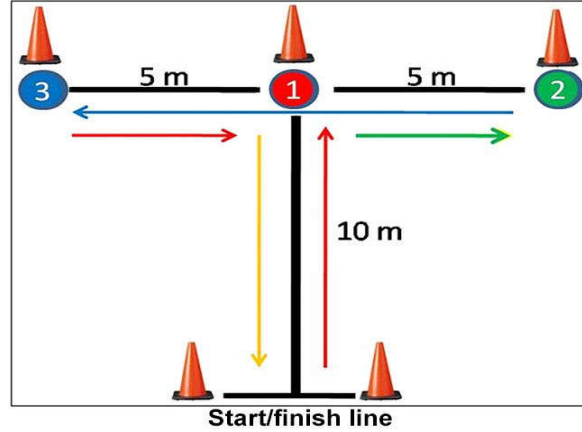
❖ الأدوات : سطح ، أقماع ، ميقاتي

❖ وصف الأداء :

وضع ثلاثة أقماع في خط مستقيم بين كل قمع بين كل قمع مسافة خمسة أمتار ويتم وضع القمع الرابع على بعد عشرة أمتار من القمع الأوسط بحيث تشكوا هذه الأقماع شكل T ويقوم الرياضي بالجري الى القمع الأوسط ولمسه ثم الجري جانبيا الى القمع الأيسر ولمسه ثم الجري الى القمع في الجانب الأيمن

الذي يبعد عشرة أمتار ولمسه ثم الى القمع الأوسط ولمسه ثم الجري الى الخلف حتى الوصول الى قمع البداية ولمسه الشكل 2.

❖ التسجيل : حساب الزمن المقطوع .



شكل 02 : يمثل إختبار ت تست للرشاقة

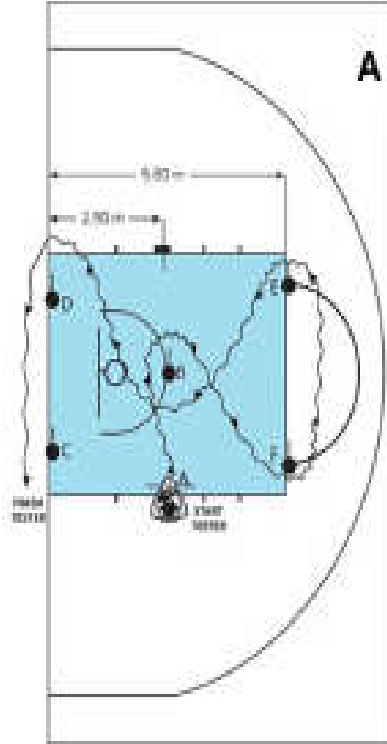
7-1-3 اختبار المحاورة :

❖ الهدف : قياس مهارة التحكم في الكرة أثناء المحاورة

❖ الأدوات : أقماع، ميقاتي، كرة سلة

❖ وصف الأداء :

وضع ستة أقماع في خط الرمية الحرة في ملعب كرة السلة لتشكيل حواجز أنظر الى الشكل 3 وعند سماع اشارة البدء يبدأ اللاعب بالتخطيط بين الأقماع ويكون البدء باليد الغير مسيطرة من الجانب الغير مسيطر (اليد اليسرى) الى أن يتجاوز خط النهاية



شكل 03 : يمثل إختبار مهارة المحاورة

4-1-7 : إختبار سرعة التصويب من أماكن مختلفة

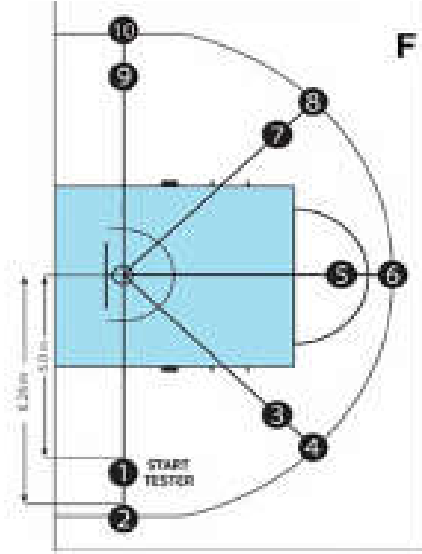
❖ الهدف : قياس مهارة التصويب من أماكن مختلفة وكيفية التعامل مع الكرة

❖ الادوات : أقماع ن كرة سلة، شريط للقياس

❖ وصف الأداء :

وضع الأقماع على الأرض أين على الرياضيين التصويب منها وتبلغ المسافة بين الاقماع والسلة تسعة اقدم حوالي مترين و 74 سم المسافة بين المواقع c b d كما هو موضح في الشكل 2 تقاس من مركز اللوح الخلفي للسلة اما المواقع a e تقاس من من مركز السلة ويقف الرياضي خلف احد المواقع العشرة عند سماع اشارة البدء يصوب الكرة ويسترجعها بنفسه ويحاور الى موقع اخر ويكرر العملية الى ان يمر من كامل المواقع ويقوم المختبر بأداء هذا التمرين مرتين ويجب ان يقوم برمية واحدة من كل المواقع

❖ التسجيل : يسجل عدد الرميات التي تم تسجيلها



شكل 04 : إختبار التصويب من أماكن مختلفة

7-1-5 اختبار التمرير على الحائط :

❖ الهدف : قياس سرعة مهارة المختبر على تمرير و استلام الكرة

❖ الأدوات : كرة ، حائط، حائط مرسوم عليه مستطيل

❖ وصف الاداء :

يقف المختبر خلف خط مرسوم على الارض على بعد 2.70 من الحائط عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة الحائط بأسرع ما يمكن ثم يقوم باستقبالها بعد ارتدادها من الحائط ليعاود تكرار العمل الى أن ينتهي الزمن المحدد

❖ التسجيل : تسجيل عدد مرات التي قام بها المختبر باستلام صحيح

8- الوسائل الأحصائية :

تم الاستعانة ب "Microsoft office Excel 2007" الذي تضمن حساب: المتوسط الحسابي (Moyenne) والانحراف المعياري (Ecart type) ومعامل الاختلاف (Coefficient de **variation**)

1-8 المتوسط الحسابي : ¹

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في وصيغة المتوسط الحسابي تكتب (n) على عدد القيم $x_1, x_2, x_3, \dots, x_n$ امجموعة التي أجري عليها القياس على الشكل التالي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

X: المتوسط الحسابي

$\sum X$: مجموع القيم

n : عدد القيم

2-8 الانحراف المعياري : ²

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدق، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز s فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية :

¹محمد عبد العالي و حسين مراد . الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية و التربية البدنية ، دار الوراق لنشر والتوزيع ، عمان، 2009 ص63

²محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة

2008 ، ص170

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{N - 1}}$$

$\bar{x}$: المتوسط الحسابي

x: القيمة العددية

n: عدد القيم

3-8 معامل الاختلاف النسبي :

يهدف إلى معرفة نسبة التجانس داخل مجموعات إحصائية مختلفة ويكتب معامل الارتباط بهذه الصيغة التالية :

$$cv = \frac{\sigma}{x} 100$$

$cv \leq 10$ = متجانس جدا

$10 \leq cv \leq 20$ أي محصورة بين 10 و 20 يعني متجانس نسبيا.

$cv > 20$ لا يوجد تجانس.

4-8 التباين :

$$Var(x) = \left(\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i^2 \right) - (\bar{X})^2$$

4-8 إختبار شابيرو ويلك (shapiro wilk) :

نرمز لإختبار شابيرو ويلك بالحرف w فهي قوية بشكل خاص للمجموعات الصغيرة $n \leq 50$ ويكتب هذا الاختبار بالصيغة التالية :

$$W = \frac{\left[\sum_{i=1}^n a_i (x_{(n-i+1)} - x_{(i)}) \right]^2}{\sum_i (x - \bar{x})^2}$$

• a_i هم ثوابت مولدة إنطلاقاً من المعدل و منشأ التباين لقيم لمجموعة الطول n التي تتبع القانون

العام . هذه الثوابت مقدمة في جداول خاصة .

• x هو معدل المجموعة .

• x_i هو سلسلة المعطيات المختارة .

• $n/2$ هو الجزء الكامل من النسبة

الخلاصة :

من خلال هذا الفصل بيينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، بالإضافة إلى توضيح أهم الطرق و الأدوات المستعملة في جمع المعلومات و تنظيمها و توضيح كيفية إستعمالها، وكذا إلى المجالات التي تمت فيه الدراسة، كما أننا حددنا كل من المجتمع وعينة البحث، الذي تمحورت عليه الدراسة.

و هذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث انه يخلو أي بحث دون وجود هذا الفصل، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث.

الفصل الرابع

عرض وتحليل

النتائج

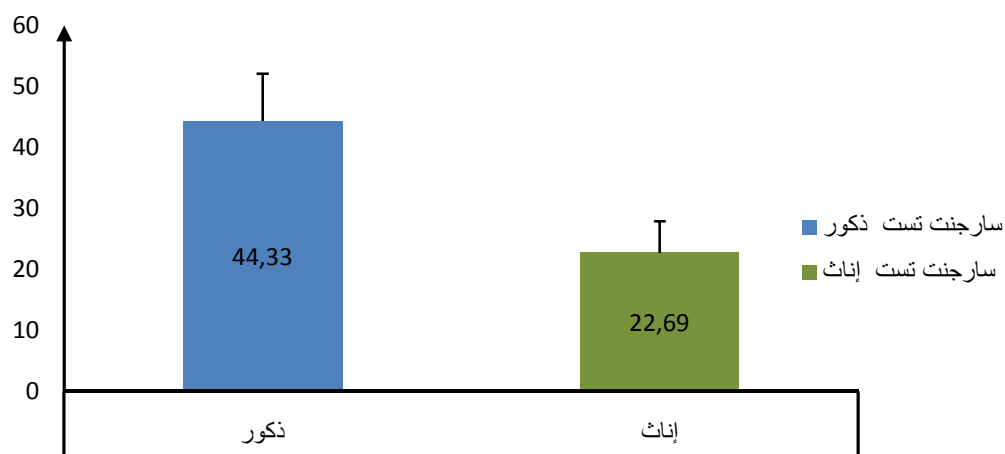
1 عرض وتحليل النتائج :

1-1 عرض و تحليل نتائج اختبار سارجنت تست :

اختبار الوثب العمودي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أكبر قيمة أصغر قيمة	التباين	معامل الاختلاف النسبي
ذكور	15	44.33	7.75	55 / 30	60.10	17.49
إناث	13	22.69	5.22	35 / 14	27.23	23.00

جدول رقم 01: يوضح نتائج اختبار سارجنت تست

من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار سارجنت الموضحة في الجدول رقم 01 نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي هي 44.33 بانحراف معياري قيمته 7.75 بالنسبة للذكور اما بالنسبة للإناث فإن قيمة المتوسط الحسابي هي 22.69 بانحراف معياري قيمته 5.22 ونلاحظ ايضا ان اكبر قيمة سجلت بالنسبة للذكور هي 55 واصغر قيمة هي 30 بتباين ذو قيمة 60.10 اما بالنسبة للإناث نلاحظ أن أكبر قيمة 35 و أصغر قيمة هي 14 بتباين ذو قيمة 27.23 فيما يخص معامل الاختلاف النسبي فسجل الذكور نسبة 17.49 و هذا ما يدل على وجود تجانس متوسط للعينة أما الإناث سجلوا نسبة 23.00 وهذا ما يدل على عدم وجود تجانس تماما للعينة .



شكل 05 : أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للذكور و الإناث بالنسبة

لإختبار سارجنت

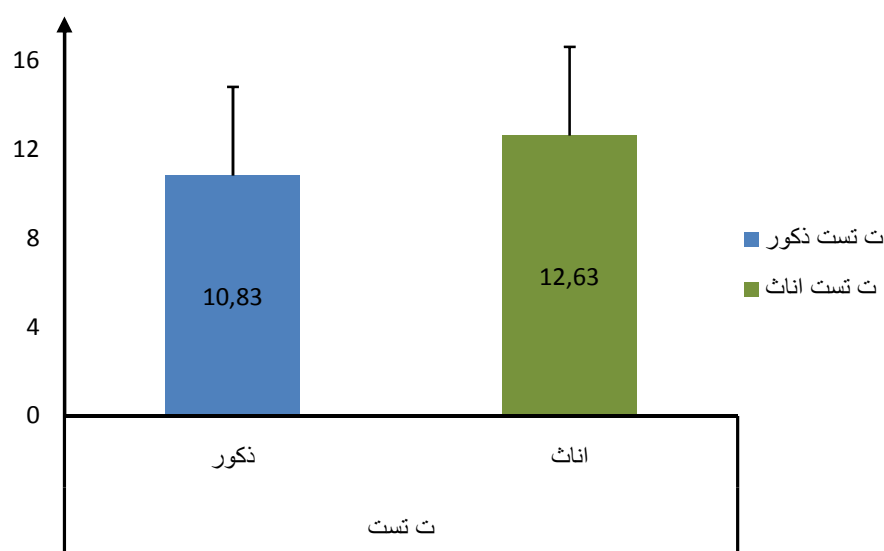
1-2 عرض و تحليل نتائج اختبار ت تست :

اختبار ت تست	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أكبر قيمة أصغر قيمة	التباين	معامل الاختلاف النسبي
ذكور	15	10.8	0.8	9.67 / 12.94	0.71	7.8
إناث	13	12.36	0.72	11.41 / 13.86	0.52	5.71

جدول رقم 02: يوضح نتائج اختبار ت تست

من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار ت تست الموضحة في الجدول رقم 02 نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي هي 10.8 بانحراف معياري قيمته 0.8 بالنسبة للذكور اما بالنسبة للإناث فإن قيمة المتوسط الحسابي هي 12.36 بانحراف معياري قيمته 0.72 ونلاحظ ايضا ان أكبر قيمة سجلت بالنسبة للذكور هي 12.94 وأصغر قيمة هي 9.67 بتباين ذو قيمة 0.71 اما بالنسبة للإناث نلاحظ أن أكبر

قيمة 13.86 و أصغر قيمة هي 11.44 بتباين ذو قيمة 0.52 فيما يخص معامل الاختلاف النسبي فسجل الذكور نسبة 7.8 و هذا ما يدل على وجود تجانس قوي للعينة أما الإناث سجلوا نسبة 5.71 وهذا ما يدل أيضا على وجود تجانس قوي للعينة .



شكل 06 : أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للذكور و الإناث بالنسبة

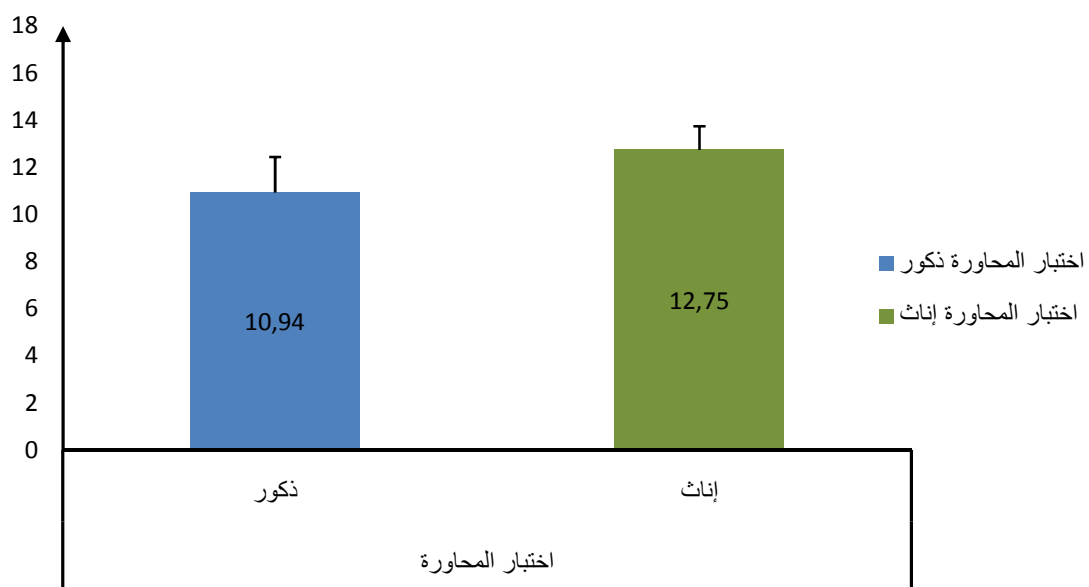
لإختبار ت تست

3-1 عرض و تحليل نتائج اختبار المحاورة :

اختبار المحاورة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أكبر قيمة أصغر قيمة	التباين	معامل الاختلاف النسبي
ذكور	15	10.94	1.50	8.38 / 13.62	2.25	13.72
إناث	13	12.75	1.00	11.28 / 14.78	1.00	7.83

جدول رقم 03: يوضح نتائج اختبار المحاورة

من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار المحاورة الموضحة في الجدول رقم 03 نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي هي 10.94 بانحراف معياري قيمته 1.50 بالنسبة للذكور اما بالنسبة للإناث فإن قيمة المتوسط الحسابي هي 12.75 بانحراف معياري قيمته 1.00 ونلاحظ ايضا ان اكبر قيمة سجلت بالنسبة للذكور هي 13.62 واصغر قيمة هي 8.38 بتباين ذو قيمة 2.25 اما بالنسبة للإناث نلاحظ أن أكبر قيمة 14.78 و أصغر قيمة هي 11.28 بتباين ذو قيمة 1.00 فيما يخص معامل الاختلاف النسبي فسجل الذكور نسبة 13.72 و هذا ما يدل على تجانس متوسط للعينة أما الإناث سجلوا نسبة 7.83 وهذا ما يدل على وجود تجانس قوي للعينة .



شكل 07 : أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للذكور و الإناث بالنسبة

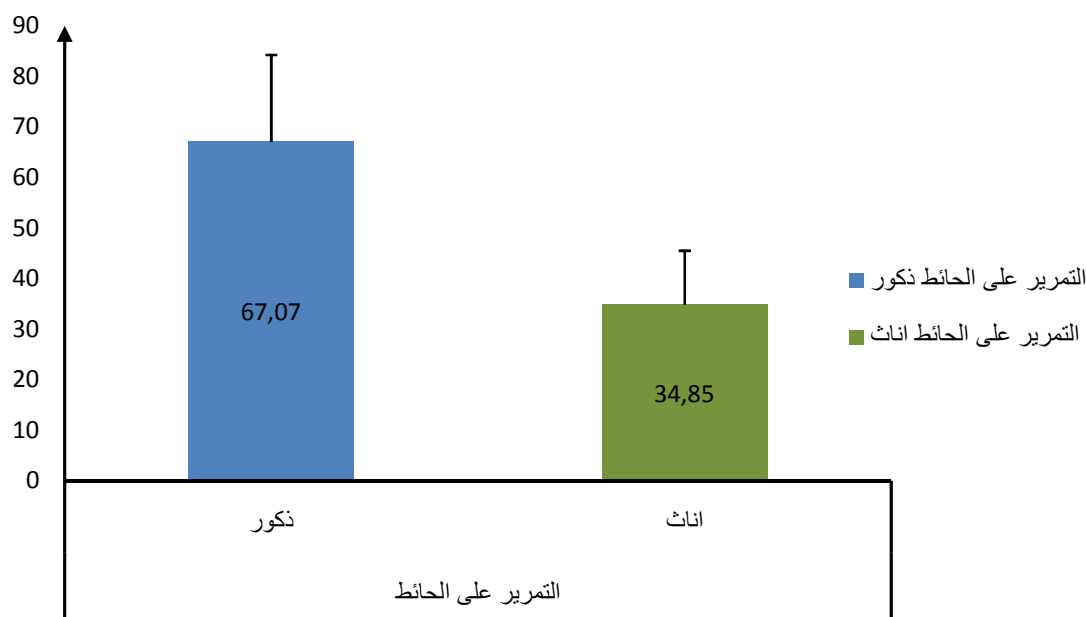
لإختبار المحاورة

1-4 عرض وتحليل اختبار التمرير على الحائط :

اختبار التمرير على الحائط	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أكبر قيمة أصغر قيمة	التباين	معامل الاختلاف النسبي
ذكور	15	67.07	17.17	33 / 87	294.92	25.61
إناث	13	34.85	10.68	19 / 52	114.14	30.66

جدول رقم 04: يوضح نتائج اختبار التمرير على الحائط

من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار التمرير على الحائط الموضحة في الجدول رقم 04 نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي هي 67.07 بانحراف معياري قيمته 17.17 بالنسبة للذكور اما بالنسبة للإناث فإن قيمة المتوسط الحسابي هي 34.85 بانحراف معياري قيمته 10.68 ونلاحظ ايضا ان اكبر قيمة سجلت بالنسبة للذكور هي 87 واصغر قيمة هي 33 بتباين ذو قيمة 294.92 اما بالنسبة للإناث نلاحظ أن أكبر قيمة 52 و أصغر قيمة هي 19 بتباين ذو قيمة 114.14 فيما يخص معامل الاختلاف النسبي فسجل الذكور نسبة 25.61 و هذا ما يدل على عدم وجود تجانس تماما للعينة أما الإناث سجلوا نسبة 30.66 وهذا ما يدل ايضا على عدم وجود تجانس تماما للعينة .



شكل 08 : اعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للذكور والإناث بالنسبة لإختبار

التمرير على الحائط

1-5 عرض و تحليل نتائج إختبار التصويب من أماكن مختلفة :

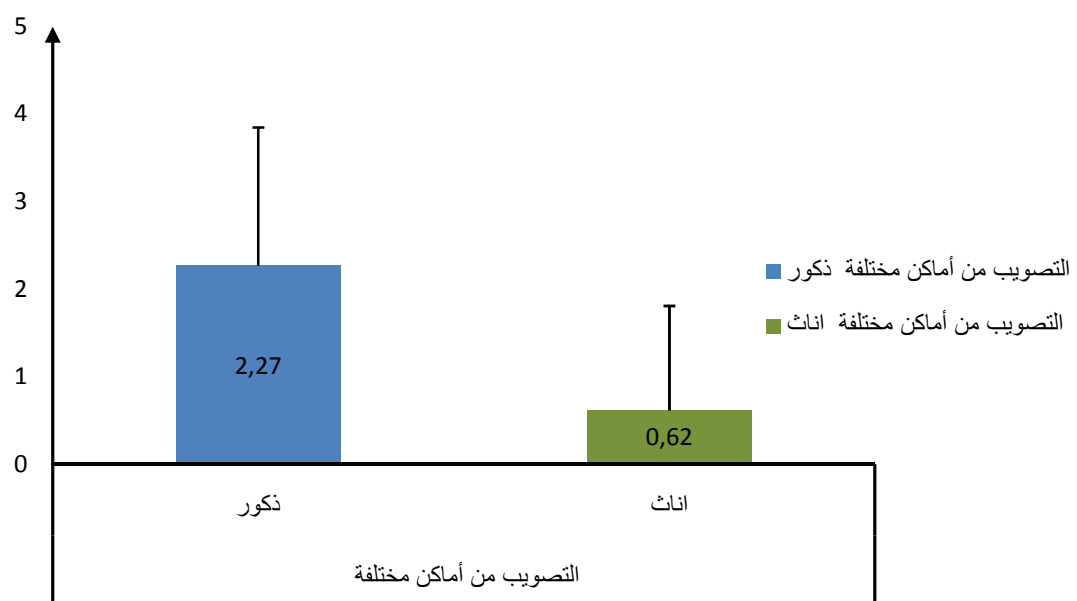
اختبار التصويب من أماكن مختلفة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أكبر قيمة أصغر قيمة	التباين	معامل الاختلاف النسبي
ذكور	15	2.27	1.58	5 / 0	2.50	69.69
إناث	13	0.62	1.19	4 / 0	1.42	193.85

جدول رقم 05: يوضح نتائج اختبار التصويب من أماكن مختلفة

من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار التصويب من أماكن مختلفة الموضحة في الجدول رقم 05

نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي هي 2.27 بانحراف معياري قيمته 1.58 بالنسبة للذكور اما بالنسبة

للإناث فإن قيمة المتوسط الحسابي هي 0.62 بانحراف معياري قيمته 1.19 ونلاحظ أيضا ان أكبر قيمة سجلت بالنسبة للذكور هي 5 وأصغر قيمة هي 0 بتباين ذو قيمة 2.50 اما بالنسبة للإناث نلاحظ أن أكبر قيمة 4 و أصغر قيمة هي 0 بتباين ذو قيمة 1.42 فيما يخص معامل الاختلاف النسبي فسجل الذكور نسبة 69.69 و هذا ما يدل على عدم وجود تجانس تماما للعينة أما الإناث سجلوا نسبة 193.85 وهذا ما يدل أيضا على عدم التجانس التام للعينة .



شكل 09 : أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للذكور و الإناث بالنسبة

لإختبار التمرير على الحائط

2 إختبار shapiro wilk (sw) للإناث :

يهدف هذا الإختبار للتأكد من التوزيع الطبيعي و تجانس التباين لمتغيرات البحث .

متغيرات الإحصاء	إختبار shapiro wilk (sw)	الدالة
إختبار سارجنت تست	0.919	0.24
إختبار الرشاقة	0.956	0.69
إختبار المحاورة	0.968	0.87
إختبار التصويب من أماكن مختلفة	0.607	0.00
إختبار التمرير على الحائط	0.957	0.71

جدول رقم 06 : يوضح نتائج إختبار (sw) للتأكد من التوزيع الطبيعي للإناث

نلاحظ من خلال النتائج الإحصائية المبينة في الجدول رقم 06 أن القيمة المرتبطة بمتغير إختبار التصويب من أماكن مختلفة لا تخضع لقانون التوزيع الطبيعي و هذا ما تبينه قيم إختبار (sw) المتمثلة في ($p=0.00$ ، $w=0.607$) أما قيم إختبار سارجنت تست ، إختبار الرشاقة ، إختبار المحاورة و إختبار التمرير على الحائط تخضع لقانون التوزيع الطبيعي و هذا ما يؤكد إختبار (sw) المبينة على الترتيب ($p=0.24$ $w=919$) ، ($p=0.69$ $w=956$) ، ($p=0.87$ $w=968$) ، ($p=0.71$ $w=0.957$) و من هنا نستنتج أن متغيرات الدراسة لا تخضع كلها لقانون التوزيع الطبيعي و لهذا يجب تطبيق إختبار سبيرمان .

1-2 اختبار سبيرمان لقياس العلاقة بين الرشاقة و القوة الانفجارية و المهارات الأساسية :

اختبار المحاورة	اختبار التسديد من اماكن مختلفة	اختبار التمرير على الحائط
اختبار الرشاقة	-0.088154	-0.047138
اختبار سارجنت تست	-0.380783	0.226734
		-0.377410
		-0.426812

جدول رقم 07 : يوضح قيم اختبار سبيرمان للإناث

يتبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المبنية في الجدول رقم 07 غياب وجود علاقة ارتباطية بين متغير الرشاقة و القوة الانفجارية و المهارات الأساسية بالنسبة للإناث .

3 اختبار (sw) shapiro wilk للذكور :

متغيرات الإحصاء	اختبار shapiro wilk (sw)	الدالة
اختبار سارجنت تست	0.952	0.56
اختبار الرشاقة	0.904	0.11
اختبار المحاورة	0.340	0.00
اختبار التصويب من أماكن مختلفة	0.902	0.10
اختبار التمرير على الحائط	0.921	0.20

جدول رقم 08 : يوضح نتائج اختبار (sw) للتأكد من التوزيع الطبيعي للذكور

نلاحظ من خلال النتائج الإحصائية المبنية في الجدول رقم 06 أن القيمة المرتبطة بمتغير اختبار المحاورة لا تخضع لقانون التوزيع الطبيعي و هذا ما تبينه قيم اختبار (SW) المتمثلة في $(p=0.00 \ w=0.340)$ أما قيم اختبار سارجنت تست ، اختبار الرشاقة ، اختبار التصويب من أماكن مختلفة و اختبار النمرير على الحائط تخضع لقانون التوزيع الطبيعي و هذا ما يؤكد اختبار (SW) المبنية على الترتيب $(p=0.56 \ w=0.952)$ ، $(p=0.11 \ w=0.904)$ ، $(p=0.10 \ w=0.902)$ ، $(p=0.20 \ w=0.921)$ ومن هنا نستنتج أن متغيرات الدراسة لا تخضع كلها لقانون التوزيع الطبيعي ولهذا يجب تطبيق اختبار سبيرمان .

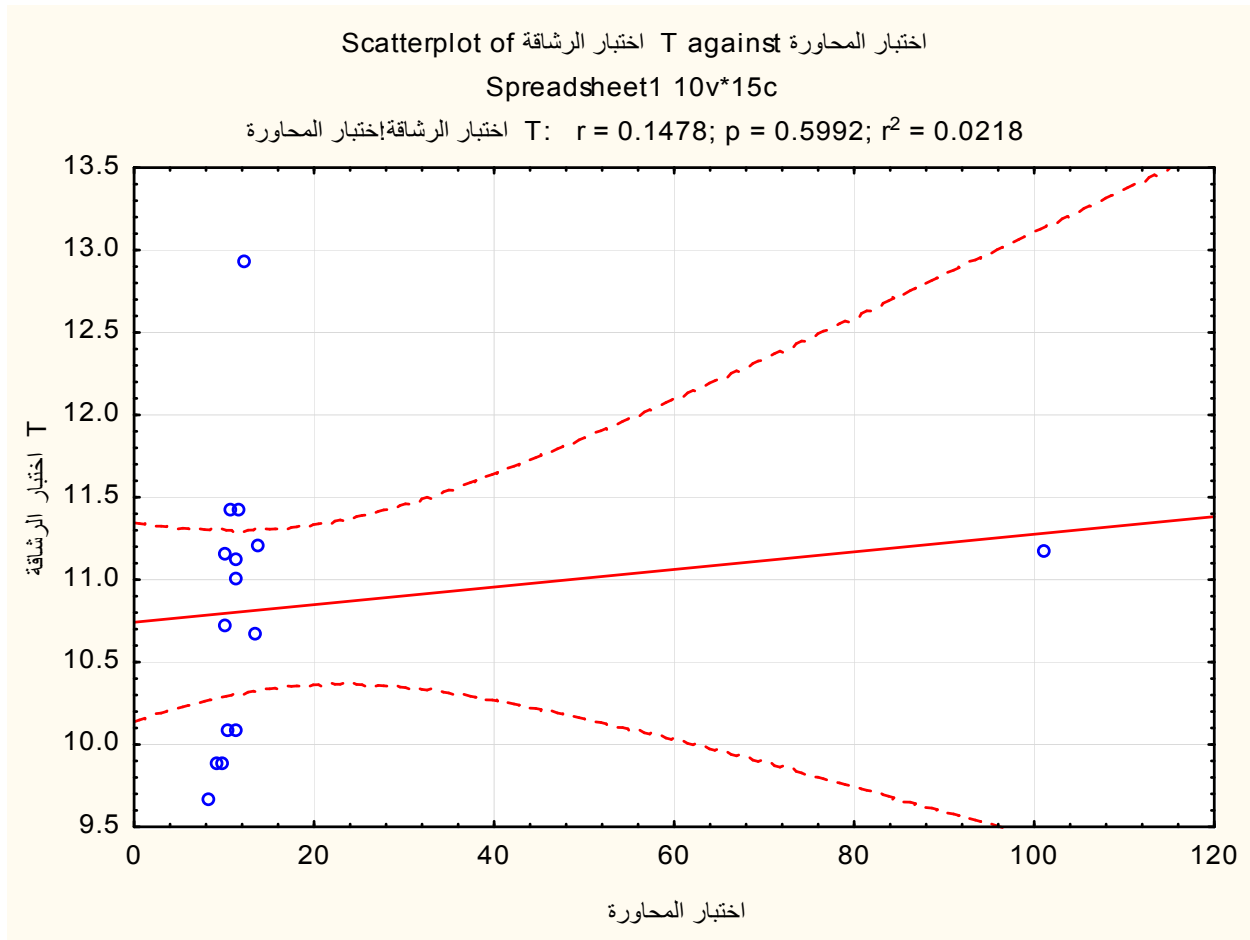
3-1 اختبار سبيرمان لقياس العلاقة بين الرشاقة، القوة الانفجارية والمهارات الأساسية :

اختبار المحاورة	اختبار التسديد من أماكن مختلفة	اختبار التمرير على الحائط
اختبار الرشاقة	0.656531	0.607854
اختبار سارجنت تست	-0.431128	-0.319631
		-0.473118
		0.254480

جدول رقم 09 : يوضح قيم اختبار سبيرمان للذكور

يتبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المبنية في الجدول رقم 09 أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية موجبة بين متغير الرشاقة والتسديد من أماكن مختلفة وكذلك توجد علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية موجبة بين متغير الرشاقة والمحاورة .

3-1-1 شكل بياني للعلاقة الموجودة بين متغير الرشاقة ومهارة المحاورة .

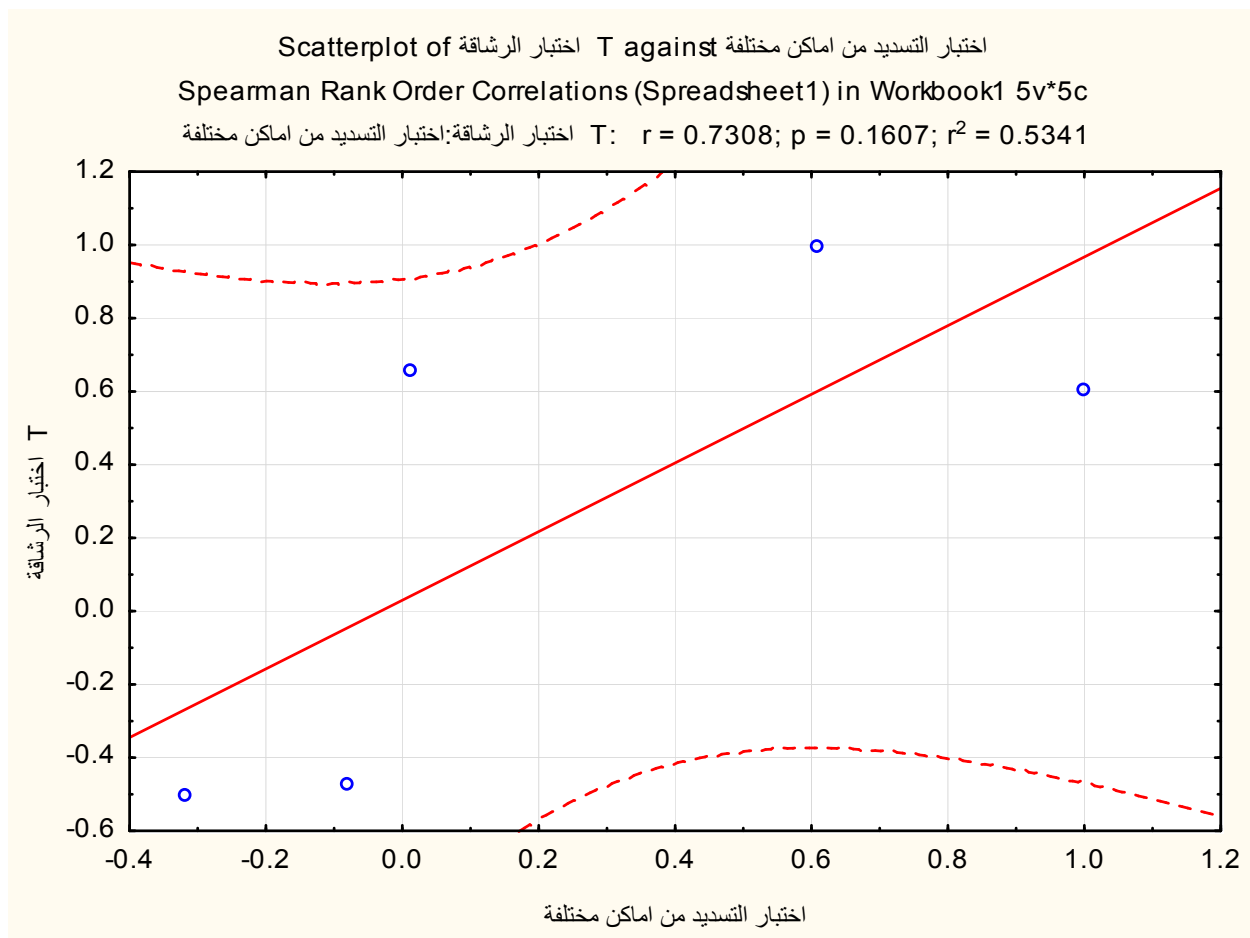


شكل بياني رقم 10 : يوضح العلاقة بين الرشاقة ومهارة المحاورة

يمثل الشكل البياني أعلاه العلاقة الموجبة الموجودة بين متغير الرشاقة ومهارة المحاورة والتي تعني أنه

كلما ازدادت صفة الرشاقة يصاحبه زيادة في مهارة المحاورة .

3-1-2 شكل بياني للعلاقة الموجودة بين متغير الرشاقة ومهارة التسديد من أماكن مختلفة .



شكل بياني رقم 11 : يوضح العلاقة بين الرشاقة ومهارة التسديد من أماكن مختلفة

لقد بين الشكل البياني أعلاه العلاقة الموجودة بين متغير الرشاقة ومهارة التسديد من أماكن مختلفة التي تتمثل في علاقة موجبة والتي تعني أنه كلما ازدادت صفة الرشاقة لدى اللاعب يصاحبه زيادة في نتيجة الأداء .

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

بعد ترتيب الاستنتاجات من خلال التحليل والمناقشة للنتائج المتحصل عليها، قمنا بمقارنتها مع فرضيات البحث وتوصلنا الى ما يلي :

1-1 مناقشة الفرضية الأولى :

وتتمثل هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطية بين القوة الانفجارية والمهارات الأساسية ومن خلال النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم 07 والجدول 09 لاختبار سبيرمان لقياس العلاقة بين القوة الانفجارية، الرشاقة وبعض المهارات الأساسية نلاحظ غياب العلاقة بين القوة الانفجارية ومهارة التنطيط التمرير والتصويب رغم تنديد معظم الدراسات على وجود صفة القوة للاعب كرة السلة عكس بحثنا هذا وهذا ربما راجع الى عدم اخذ الطلاب الاختبارات البدنية والتقنية على محمل الجد وعدم رغبة بعض اللاعبين في ممارسة هذه الاختبارات مما يؤدي الى عدم حصولنا على نتائج دقيقة وصحيحة كذلك عدم تخصص هؤلاء الطلاب في رياضة كرة السلة بمعنى عدم ممارستهم لهذه الاخيرة في الفرق الرياضية الخاصة بكرة السلة فممارستهم تقتصر في الجامعة فقط وهذا غير كافي عند النظر الى مدة وحجم الحصة التي تتمثل في ساعتين كل اسبوع وكذلك التي تعتبر أنها قليلة جدا من أجل الوصول بالطالب الى المستوى العالي من الأداء المهاري والبدني وهذا ما اكده هاملتون وبايلي وآخرون الذي اكادوا انه يجب على اللاعب التدريب لمدة ثلاث ساعات يوميا لمدة 10 سنوات من اجل الوصول بالرياضي الى المستوى العالي من الأداء.¹ كذلك افتقارهم للياقة البدنية التي تؤثر بدورها على المهارات الأساسية وهذا ما اكده عبود و ضياء ناجي ان الرياضيين لا يستطيعوا اتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية

¹Balyi I , Hamilton A . développement a long terme de l'athlète et capacité entraînement dans l'enfance et adolescence . entraînement olympique . 2004 . p4 ,9

في حالة افتقارهم الى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي.¹ وهذا ما اكده بسطوي احمد أن أي ضعف في القدرات البدنية لدى الرياضيين يؤدي الى ضعف في الاداء المهاري والخططي وضعف في مستوى اللعب اذ لا يستطيع اللاعب مجارات متطلبات اللعب الحديث الذي يتطلب القوة في الأداء.² وهذا ما اتفقت عليه دراسة ضمياء علي وسعيد نزار وحسن عبد الله التي توصلت نتائجها على عدم وجود ارتباط بين القوة الانفجارية للرجلين وكلا من مهارات التمرير والمحاورة والتصويب وهذا ما اتفقت عليه ايضا دراسة رضوان حميد جميل التي توصلت نتائجها على عدم وجود علاقة ارتباط بين اختبار التصويب واختبار القدرة الانفجارية للرجلين ومما سبق ذكره أعلاه نلاحظ عدم تؤكد صحة الفرضية الأولى .

1-2 مناقشة الفرضية الثانية :

وتتمثل هذه الفرضية على وجود علاقة بين الرشاقة و المهارات الأساسية من خلال النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم 09 لاختبار سبيرمان لقياسة العلاقة بين القوة الانفجارية، الرشاقة وبعض المهارات الأساسية نلاحظ وجود علاقة ارتباطية بين صفة الرشاقة ومهارة التخطيط ،التمرير والتصويب ونلاحظ ان معظم الباحثين في هذا المجال ينددون بأهمية هذه الصفة لدى لاعب كرة السلة مثلما قال ندى محمد أمين كلما ازدادت رشاقة اللاعب كلما استطاع تحسين مستواه بسرعة وهذا ما اشار اليه ايضا بشير حمودات و مؤيد عبد الله الذي قال بأن المهارات الأساسية في كرة السلة تعتمد على عدة عناصر من مكونات اللياقة البدنية فمثلا الطبطة تحتاج الى عنصر الرشاقة لتغيير الاتجاه وتغيير وضع الجسم

¹عبود ، ضياء ناجي . علاقة القوة المميزة بالسرعة بالدقة والسرعة الحركية للمناولة في كرة القدم .جامعة بغداد . مجلة التربية الرياضية . المجلد الحادي والعشرون ، العدد الأول، 2008 ص

²بسطويس احمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة . دار الفكر العربي . 1999 . ص 112

والخداع وإذا لم يمتلك اللاعب صفة الرشاقة فلا قيمة للطبقة التي يمتلكها.¹ وهذا ما اكده ايضا مفتي ابراهيم حماد أن الرشاقة اكثر المكونات البدنية أهمية في الفعاليات الرياضية التي تتطلب تغيير الاتجاه للجسم او الانطلاق السريع ثم التوقف والمباغته او ادماج عدد من المهارات في اطار واحد او ادائها في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوازن.² وهذا ما يراه ايضا بسطويس احمد انه لتنمية الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب عدد كبير من المهارات الحركية والرياضية المختلفة فضلا عن قيامه بتلك المهارات تحت ظروف مختلفة ومتعددة الصعوبة و متى تحقق ذلك تظهر الرشاقة بأرقى درجاتها وبالتالي ينعكس على جودة الاداء المهاري.³ فإن الرياضي بشكل عام ولاعب كرة السلة بشكل خاص يحتاج الى الرشاقة في ادماج عدة مهارات حركية في اطار واحد او في اداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في كرة السلة. هذا ما اتفقت عليه دراسة لقاء عبد الله علي التي توصلت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية قوية بين صفة الرشاقة والمهارات الاساسية للعبة كرة السلة. وهذا ما اتفقت عليه ايضا دراسة مهند عبد الستار عبد الهادي و وسن حنون علي الذي توصلت نتائجها على ان صفة الرشاقة لها تأثير في تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة السلة .

2- الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج و مناقشتها توصلنا الى

- لا توجد علاقة بين القوة والمهارات الاساسية في كرة السلة التي تتمثل في مهارة التمرير والمحاورة ومهارة التصويب .

¹فانز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله . كرة السلة . و ا زرة التعليم العالي والبحث العلمي . جامعة الموصل . 1987 . ص109
²مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة . ط 2 . دار الفكر العربي . القاهرة ، 2001 . ص 200
³بسطويس احمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي . مرجع سابق

- توجد علاقة بين الرشاقة و المهارات الأساسية في كرة السلة التي تتمثل في مهارة المحاورة و مهارة التصويب .

- كثرة استخدام صفة الرشاقة في اداء المهارات الأساسية في كرة السلة .

3-التوصيات :

- ضرورة التأكيد على التدريبات الخاصة لتنمية صفتي القوة و الرشاقة لما لهما من علاقة واضحة في تحسين الأداء المهاري .

- ضرورة اجراء اختبارات دورية للصفات البدنية و المهارية للوقوف على مكان القوة و الضعف للاعبين كرة السلة .

- الإكثار من البحوث التي تهدف الى تحديد معامل الارتباط بين القدرات و المهارات للاستفادة منها في كرة السلة .

- ضرورة إهتمام المدربين بصفتي القوة والرشاقة وتطويرها نظرا لأهميتها لدى لاعب كرة السلة .

الخاتمة

الخاتمة :

نظرا للدور الذي تلعبه رياضة كرة السلة في تحسين وتنمية الجانب البدني والمهاري ونظرا للعلاقة الموجودة بين هذين الآخرين والذي تربطهم علاقة وثيقة والذي بينته العديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت من قبل وهذا ما توصلنا اليه في هذه الدراسة الحالية بوجود علاقة ارتباطية متوسطة بين صفة الرشاقة و المهارات الأساسية والذي يجب على المختصين والمدرسين في هذا المجال إعطاء أهمية كبيرة للأداء البدني في كرة السلة فهي من اكثر الالعب التي يتطلب النجاح فيها على الإعتماد والإهتمام بالصفات البدنية السلة، والتي يوجب على اللاعب التحلي بقدر كبير ومستوى عالي من الاداء البدني إضافة الى إتقانهم الجيد للمهارات الأساسية وكذلك يجب على المختصين العمل والقيام بالتدريبات الخاصة لتنمية صفتي القوة و الرشاقة لما لهما من علاقة واضحة في تحسين الأداء المهاري في كرة السلة وضرورة اجراء اختبارات دورية للصفات البدنية والمهارية للوقوف على مكان القوة والضعف للاعبين كرة السلة .

وأخيرا ما تحصلنا عليه من نتائج إلا أنها تبقى أولية ، وهذا ما يفتح المجال نحو دراسة مكمله سواء في هذا الميدان او ميادين أخرى . ونأمل أن تضيف دراستنا هذه ولو القليل من الجزء اليسير والقليل من المعرفة وأن يأخذ منطلقا لأبحاث أشمل وأوسع .

المصادر و المراجع

قائمة المراجع :

الكتب :

- 1 . ابراهيم سالم السكار وآخرون. موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط1. مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998 .
- 2 . أحمد أمين فوزي، محمد عبد العزيز سلامة. كرة السلة للناشئين، الفنية للطباعة ، الاسكندرية ، 1986
- 3 . أحمد فوزي . كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2004
- 4 . أحمد كامل حسن مهدي . كرة السلة ، دار المعرفة ، القاهرة ، 1994
- 5 . أمجد محمد ، العتوم وحسن محمود، الصمادي اللات . عالم كرة السلة ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
- 6 . امر الله أحمد الباسط . اسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف الاسكندرية، مصر، 1998
- 7 . أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود. الإنتاجات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2008
- 8 . بسطويس احمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
- 9 . بودواو عبد اليمين ، عطاء الله أحمد . المرشد في البحث العلمي ، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون ، الجزائر ، 2009
- 10 . جمال صبري فرج . الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، دار دجلة ناشرون و موزعون ، 2008
- 11 . حماد . طرق تدريس ألعاب الكرات ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000

- 12 . حسن عبد الجواد . كرة السلة للجميع ، دار العلم للملايين ، القاهرة ، 1912
- 13 . حسن سيد معوض . كرة السلة للجميع ، ط7 ، دار الفكر العربي ، 2003
- 14 . خليفة أ . كرة السلة للمتدئين ، جامعة ام القرى
- 15 . روز غازي عمران. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق . ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2015
- 16 . زياد الكريدي ، وليد مارديني . المهارات الأساسية في كرة السلة وبيوميكانكية اللعبة ، دار الكندي للنشر ، الأردن ، 1993
- 17 . زيدان مجيدو مؤيد عبد الجاسر. التمارين الفردية بكرة السلة ، مطابع التعليم العالي ، 1990
- 18 . سيد حسن معوض . كرة السلة للجميع ، الطبعة 07 ، القاهرة. دار الفكر العربي، 2003
- 19 . سلوان ، صالح جاسم . الإعداد البدني بكرة السلة ، ط1 ، الذاكرة للنشر والتوزيع ، بغداد ، 2014
- 20 . طه اسماعيل وآخرون . كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989
- 21 . عادل عبد البصير علي . التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية والتطبيق ، بدون طبعة ، مركز الكتاب للنشر ، 2007،
- 22 . عبد السالم محمد الشناق . رياضات الألعاب الجماعية ، مكتبة المجتمع العرب ، عمان ، 2012
- 23 . عبد الكريم الطائي . دليل التدريب الرياضي في كرة السلة ، مطبع التعليم العالي ، 1990
- 24 . عبد العزيز نمر، مدحت صالح. كرة السلة ، ط2، الأستاذ للكتاب الرياضي الهرم، لقاهرة ، 2000
- 25 . عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط 12 ، منشأة المعارف ، 2005
- 26 . فائز بشير حمودات، مؤيد عبدالله . كرة السلة، وزارة التعليم العالي ، جامعة الموصل، 1987

- 27 . فاضل كامل مذكور، عامر فاخر شغاني . إتجاهات حديثة في تدريب التحمل القوة الإطالة
التهنية ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011
- 28 . فيلان صبحي أحمد . مهارات كرة اليد ، ط1 ، دار الفكر ، القاهرة ، 2012
- 29 . فاضل حسين عزيز . اللياقة البدنية ، ط1 ، الجندارية لنشر والتوزيع ، 2015
- 30 . قاسم حسن المندلاوي ، محمود عبد الله الشاطي . التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، دار الكتب
للطباعة والنشر ، ط1 ، 1987
- 31 . قاسي المندلاوي ، أحمد سعيد . التدريب بين النظرية و التطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، 1998
- 32 . قاسم حسن حسين . أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 1998
- 33 . قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي ، ط1، دار الفكر للطباعة، مصر ، 1998
- 34 . كمال جميل . التدريب الرياضي للقرن الواحد وعشرون ، جامعة اردن ، عمان ، 2001
- 35 . كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين . اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية ، الاعداد
البدني، طرق القياس) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997
- 36 . كمال درويش، عماد الدين عباس أبو زيد . حارس مرمى في كرة اليد، مركز الكتاب، القاهرة ، 1998
- 37 . كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين . اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية ، الاعداد
البدني، طرق القياس) ، ط3 ، دار الفكر العربي ، 2013
- 38 . كمال درويش ،محمد صبحي حسانين .التدريب الدائري، ط6، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2012
- 39 . محمد حسن العلاوي . علم التدريب الياضي ، ط13 ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1994
- 40 . محمد حسن العلاوي ، محمد نصر الدين رضوان . اختبارات الاداء الحركي

41 . محمد ابراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع. دليل القيات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة

المعارف ، الاسكندرية

42 . محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين . الحديث في كرة السلة(الأسس العلمية و

التطبيقية) . دار الفكر العربي . 1999

43 . محمد عبد الغني عثمان . التعلم الحركي و التدريب الرياضي ، دار العلم ، الكويت ، 1984

44 . محمد عبد الرحيم اسماعيل . الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة ، ط2 ،

ناشر منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2003

45 . محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ . نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات

الجامعية ، الجزائر ، 1992

46 . محمد عبد الرحيم اسماعيل . الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة ، منشأة

الناشر للمعارف ، الاسكندرية ، 2003

47 . محمد عبيدات وآخرون . منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، ط2 ، دار وائل

للطباعة والنشر ، 1999

48 . محمد عبد العالي و حسين مراد . الآحصاء المتقدم في العلوم التربوية و التربية البدنية ، دار

الوراق لنشر والتوزيع ، عمان، 2009

49 . محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم

النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة

50 . مساعد بن عبد الله النوح . مبادئ البحث التربوي ط1. كلية المعلمين بالرياض، السعودية، 2004

51 . مصطفى زيدان ،جمال رمضان موسى . تعلم ناشئ كرة السلة ، للطبعة الثانية ، 2004 / 2005

52 . مصطفى زيدان ،جمال رمضان موسى . تعلم ناشئ كرة السلة. ط4 .دار الفكر العربي . 2008

53 . مصطفى أحمد عبد الوهاب . التدريبات البدنية في كرة اليد للناشئين (النظرية ، التطبيق) ، عالم

الرياضة للنشر . 2015

54 . مصطفى محمد زيدان . كرة السلة للمدرس و المدرب ، دار الفكرالعربي ، القاهرة ، 1988

55 . مدحت صالح سيد. البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، ط1، دار القلم لنشر والتوزيع ،

القاهرة ، 2114

56 . مفتي حماد. المياقة البدنية الصحة والرياضة ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2010

57 . مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، دار الفكر

العربي ، القاهرة ، 2008

58 . مفتي إبراهيم حماد. المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية ، ط1 ، دار الكتاب

للنشر والتوزيع ، 2010

59 . مهدي نجم تركي وآخرون. التقدم في مراحل تدريس كرة السلة ، دار الكتاب للطباعة والنشر ،

القاهرة ، 1988

60 . وليد هارون ، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1 ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، 2015

61 . هارة ، ترجمة عبد علي نصيف . أصول التدريب ، مطبعة التحرير ، بغداد ، 1976

62 . نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون. المدرّب والتدريب مهنة وتطبيق، ط1، دار الفكر العربي ، 2011

المجلات:

- 1 . لازم محمد عباس ، قاسم محمد عباس . علاقة القدرات البدنية و الأداء المهاري وفق مراكز اللعب ، مجلة القادسية لعلوم الت.ر ، 365 ، العدد 12 ، 2012
- 2 . لقاء عبد الله علي . علاقة صفتي الرشاقة والسرعة ببعض المهارات في كرة السلة ، مجلة كلية التربية ، بغداد ، 2017
- 3 . عبود ، ضياء ناجي . علاقة القوة المميزة بالسرعة بالدقة والسرعة الحركية للمناولة في كرة القدم . جامعة بغداد . مجلة التربية الرياضية . المجلد الحادي والعشرون ، العدد الأول ، 2008

🚩 المذكرات والبحوث الجامعية :

- 1 . برقاد مجيد . تطوير القوة الانفجارية عن طريق التدريب العضلي الديناميكي للقوة القصوى ، مذكرة ماجستير ، جامعة الجزائر 3 ، 2007-2008
- 2 . سيد عبيد جيواد . العلاقة بين كلاً من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات في كرة الطائرة بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984
- 3 . مازن عبد الرحمن حديث . اثر تنمية الصفات البدنية في اداء المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995

المراجع باللغة الاجنبية :

- 1 . Allen Wade, The F.A **Guide to Training and Coaching** , (London, 1990)
 , As Approved By Fiba Central Board, Mies **.Official Basketball** 2 . FIBA
Rules. Switzerland, 4th July 2017 Rules Adopted By The International
Valid As Of 1st October 2017.Basketball Federation
- 3 . Jerry krause , Don mayer Jerry meyer . **Basketball skills and drills** 3rd
edition Library of congress 2011
- 4 . Balyi I , Hamilton A . **développement a long terme de l'athlète et
capacité entraînement dans l'enfance et adolescence** , entraînement
olympique , 2004

قائمة الملاحق

الملاحق:

الملحق الأول :

المستوى : سنة ثالثة ليسانس

عدد الطلاب : 28 طالب

الرقم	الوزن	الطول	العمر
01	72	1,74	22
02	68	1,76	24
03	64	1,64	20
04	60	1,68	20
05	47	1,67	20
06	53	1,65	25
07	65	1,64	20
08	52	1,59	21
09	78	1,85	23
10	65	1,76	22
11	72	1,7	20
12	90	1,85	26
13	74	1,85	20
14	65	1,8	22
15	87	1,95	20
16	62	1,74	20
17	68	1,68	21

18	68	1,7	22
19	58	1,7	22
20	73	1,73	24
21	60	1,75	21
22	80	1,87	24
23	58	1,64	21
24	64	1,7	21
25	57	1,72	22
26	75	1,85	25
27	62	1,64	20
28	73	1,74	20

الملحق الثاني :

نتائج اختبارات المهارات التقنية والبدنية :

العدد	اختبار سارجنت	إختبار ت تست	إختبار المحاورة	إختبار التمرير على الحائط	إختبار التصويب
01	0,51	11,42	10,7	70	05
02	0,37	11,16	10,14	65	04
03	0,2	12,76	12,56	52	00
04	0,4	12,86	14,78	38	00
05	0,41	12,29	11,63	43	01
06	0,19	12,87	11,63	49	04
07	0,24	12,2	12,8	43	00
08	0,25	11,57	13,53	42	00
09	0,5	11,01	11,28	71	01
10	0,35	11,21	13,62	58	04
11	0,3	11,12	11,17	62	02

12	0,4	11,43	11,62	86	02
13	0,45	10,09	10,43	85	04
14	0,54	9,88	9,19	86	00
15	0,35	10,09	11,34	52	02
16	0,54	9,88	9,71	72	00
17	0,22	12,72	12,26	27	01
18	0,28	13,86	12,47	25	00
19	0,27	12,72	11,28	33	00
20	0,33	10,72	9,94	85	04
21	0,4	10,68	13,55	50	01
22	0,41	12,94	12,13	33	04
23	0,19	13,73	13,5	19	00
24	0,24	11,41	13,85	34	02
25	0,25	12,14	12,27	28	00
26	0,5	9,67	8,38	87	02
27	0,35	13,11	13,2	20	01
28	0,3	11,18	12.01	44	02