الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة أمحمد بوقرة –بومرداس–

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

تأثير جائحة (كوفيد-19) على بعض الصفات البدنية لفريق كرة السلة بطولة الجزائرية للدوري الممتاز

دراسة ميدانية لحالة فريق المجمع الرياضي للنفطيين GSP -أكابر

إعداد الطالبتين :

- شعوادي رانية
- مكور فاطمة

إشراف الأستاذ :

د.كريداش محمد لمين

السنة الجامعية :2021/2020

شكر و عرفان

الشكر لله و الحمد اله عزوجل الذي أمدنا بالقوة و الصبر وأنار عقولنا و ثبت خطانا

حتى وصلنا إلى مبتغانا و أنجزنا مذكرة تخرجنا

فالحمد لله حمدا كثيرا ، بالفضل لذويه و عملا لقوله تعالى ﴿**جزاء الاحسان الى الاحسان**﴾

يجب علينا أن نجزل الثناء و نسدي الشكر و التقدير الى الأستاذ الفاضل "**محمد لمين كريداش**" الذي سدى خطانا على طريق البحث بتوجيهاته و نصائحه العلمية التي لا تقدر بثمن و كان لنا خير رفيق و مرشد في الدرب و حرصه على تقديم يد العون

و المساعدة و لم يذخر جهدا في تشجيعنا و مساعدتنا لانجاز هذا العمل

نعم الأستاذ بارك الله و جعله في ميزان حسناته .

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى أعضاء اللجنة المناقشة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه المذكرة و الحكم عليها .

و نختم كلامنا هذا بحمد الله الذي منحنا نعمة العلم و البصيرة، و نرجو منه التوفيق في هذا العمل و في مستقبلنا إنشاء الله.

إهداء

أتقدم بكل ما تحمله الكلمات من حب وتقدير وعرفان إلى أعز ما أملك في هذه الدنيا إلى التي لا تستطيع أن أوفي حقها مهما حاولت أن أقدم لها إلى "أمي الحبيبة".

إلى الذي ساندي طوال حياته وعمل بكد وأوصلني إلى ما أنا عليه "أبي الكريم" أدامه الله إلي.

إلى أخوتي: كآتية رفيق .

إلى روح أعمامي رمضان و علي رحمهم الله.

إلى من عمل معي بكد بغية إتمام هذا العمل الأستاذ كريداش محمد لمين

رانية

إهداء

أتقدم بكل ما تحمله الكلمات من حب وتقدير وعرفان إلى أعز ما أملك في هذه الدنيا إلى التي لا تستطيع أن أوفي حقها مهما حاولت أن أقدم لها إلى "أمي الحبيبة".

إلى الذي ساندي طوال حياته وعمل بكد وأوصلني إلى ما أنا عليه "أبي الكريم" أدامه الله إلي.

إلى أخوتي: محمد أمين ، **ف**ريال .

إلى من عمل معي بكد بغية إتمام هذا العمل الأستاذ كريداش محمد لمين

و إلى كل من مد لي يد العون من قريب أو من بعيد .

فاطمة

تأثير الجائحة covid-19 على بعض الصفات البدنية لفريق كرة السلة بطولة الدوري الممتاز لفريق جزائري حالة فريق مجمع الرياضي للنفطين GSP.

إعداد الطالبتين:

- مكور فاطمة
- شعوادي رانية

الدكتور المشرف:

كريداش محمد لمين

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة **تأثير الجائحة covid-19 على بعض الصفات البدنية لفريق كرة السلة بطولة الجزائرية للدوري الممتاز حالة فريق مجمع الرياضي للنفطين GSP** استخدمنا المنهج الوصفي حيث تمثلت عينة البحث في 13 رياضي لاعبي كرة السلة GSP. تمثلت أدوات الدراسة في تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية و هي اختبار قفزة القرفصاء (SJ) ،إختبار نصف قرفصاء (Demi squat) ،قفزة القرفصاء مقابل الحركة (CMJB) (اختبار ات القوة للأطراف السفلية) ، اختبار الرشاقة T test، اختبار السرعة 20م (اختبارات السرعة و الرشاقة). و كذلك فيما يخص (اختبارات القوة للأطراف العلوية) قمنا باختبار ضغط البار الحديدي . توصلنا في الأخير إلى استنتاج هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للاختبار القوة للأطراف السفلية عند مستوى الدلالة $P<0.001$ و **اختبار القوة للأطراف العلوية عند** مستوى الدلالة $P<0.001$ ، في حين لا توجد **فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البدني القبلي و البعدي لإختبار السرعة و الرشاقة (T test , Vitesse 20m).**

محتويات البحث

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
الشكر	أ
الإهداء	ب
ملخص الدراسة	ت
فهرس المحتويات	ث
قائمة الجداول	ج
قائمة الأشكال	ح
المقدمة	01
الباب الأول : الجانب النظري	
الجانب التمهيدي : الإطار العام للدراسة	
الإشكالية	04
1-التساؤل العام	06
2-التساؤلات الجزئية	06
3-الفرضية العامة	06
3-1-الفرضيات الجزئية	07
4-أهداف الدراسة	07
5-أهمية الدراسة	07
6-أسباب إختيار الموضوع	07
6-1-أسباب ذاتية	07
6-2-أسباب موضوعية	08
7-الدراسات السابقة و المشابهة	09
الفصل الأول : جائحة كوفيد 19	
تمهيد	11
1- تعريف الجائحة	12
1-1-في ميدان المرض: pandémie أم الجائحة	12
1-2- تعريف فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)	12
1-3 لمحة عن فيروس كورونا	13

1-4- أعراض فيروس كورونا	14
1-5- كيفية انتشار فيروس كورونا	14
1-6- احتمالات الإصابة بمرض فيروس كورونا	15
1-7- الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بفيروس كورونا	15
1-8- فترة حضانة الكوفيد19	16
1-9- الوقت الذي يضل فيه الفيروس على الأسطح	16
1-10- طرق الوقاية من انتشار فيروس كورونا	17
1-11- أثر جائحة كورونا على المجال الشخصي	18
خلاصة	19
الفصل الثاني : الصفات البدنية	
تمهيد	21
2- تعريف الصفات البدنية	22
2-1 أنواع الصفات البدنية	22
2-2 المرونة	22
2-2- 1طرق تطوير المرونة	22
2-3التحمل	23
2-3- 1أنواع التحمل	23
2-3-2 طرق تدريب التحمل	24
2-4- الرشاقة	24
2-4- 1أهمية الرشاقة	25
2-5- السرعة	25
2-5-1أنواع السرعة	25
2-5-2 طرق تنمية السرعة	26
2-5- 3أهمية السرعة	26
2-5-4 العوامل المتحكمة في السرعة	26
2-6 خصوصية نشاط تدريب رياضي	27
2-7- القوة	28
2-7-1 أنواع القوة	28
2-7- 2 العوامل المؤثرة في القوة العضلية	30

2-8- المداومة	31
2-8- 1أنواع المداومة	33
2-8- 2أهمية المداومة	34
خلاصة	35
الفصل الثالث : كرة السلة	
تمهيد	37
3-كرة السلة	38
3-2- معدّات كرة السلة	38
3-2-1 الملعب	39
3-2-2 الملعب الخاص بذوي الإعاقة	41
3-2-3 الكرة	41
3-2-4 الأدوات التي يجب توفّرها	43
3-3 قوانين كرة السلة	44
3-3-1 طريقة احتساب النقاط ومدّة المباراة	44
3-3-2 الوقت المستقطع	45
3-3-3 الرميات الحرة	47
3-3-4 الأخطاء والمخالفات	48
3-3-5 أسباب خسارة المباراة	49
3-4 أهم استراتيجيات كرة السلة	50
3-4-1 دفاع لاعب مقابل لاعب	50
3-4-2 دفاع المنطقة	51
3-4-3 هجوم المنطقة	51
3-4-4 هجوم الانتشار	52
3-4 أبرز بطولة في كرة السلة	53
3-5 تاريخ كرة السلة	55
3-6 أهمية كرة السلة	56
الخاتمة	58
الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : منهجية البحث و إجراءاته الميداني	

تمهيد	60
4-الدراسة الإستطلاعية	61
4-1المنهج المستخدم	61
4-2مجتمع البحث	61
4-3عينة البحث	61
4-4متغيرات الدراسة	62
4-5 مجالات الدراسة	63
4-6 أدوات الدراسة	63
8-المعالجة الإحصائية	71
9-صعوبات البحث	72
الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
5-عرض و تحليل النتائج	75
5-1مناقشة النتائج	80
5-2الاستنتاج العام	84
خاتمة	87
المراجع	90
الملاحق	99

قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
01	يوضح مراحل اختبار نصف قرفصاء	65
02	يوضح مراحل اختبار ضغط البار الحديدي	66
03	يوضح المسافات المطلوبة لانجاز اختبار "T'	66
04	يوضح نقطة بداية اختبار السرعة 20متر	68
05	حصيرة Bosco	69
06	آلة حاسبة كرونومتر.	69
07	يوضح مراحل اختبار قفزة القرفصاء	70
08	يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار نصف القرفصاء لفريق GSP	75
09	GSPيمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار ضغط البار الحديدي لفريقGSP	76
10	يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار" T" لفريق GSP	77
11	يمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار السرعة (20م) لفريق GSP	78
12	يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار قفزة القرفصاء لفريق GSP	79
13	يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري اختبار قفزة القرفصاء مقابل الحركة لفريقGSP	80

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يوضح مدة بقاء الفيروس في أماكن مختلفة	16
02	يمثل معطيات عينة البحث	62
03	يمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء لاختبار نصف القرفصاء قبل و بعد الجائحة.	75
04	يمثل نتائج إحصائية جدولTStudentلاختبار نصف القرفصاء	76
05	يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء اختبار ضغط البار الحديدي.	76
06	يمثل نتائج إحصائية T Student لاختبار ضغط البار الحديدي	77
07	يمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار T لفريق GSP	77
08	يبين نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للسرعة لفريق GSP	78
09	يبين نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لاختبار قفزة القرفصاء لفريق GSP	78
10	يمثل نتائج إحصائية T student لاختبار قفزة القرفصاء لفريق GSP	79
11	يبين نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لاختبار قفزة القرفصاء مقابل الحركة	79
12	يمثل نتائج إحصائية T student قفزة القرفصاء مقابل الحركة لفريق GSP	80
13	يمثل نتائج الاختبارات البدنية	99

مقدمة

مقدمة:

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر و ذلك بنوعيها الترفيهي و التنافسي و قد إهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن المشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية ، لذلك من الخطأ أن ننظر إلى الرياضة، على أنها تنمية للقدرات الجسمية للفرد فحسب ، و إنما تتعدى ذلك المجال ، فهي تلعب دورا كبيرا في تحسين القدرات النفسية و الحركية للفرد.

لقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة، في جميع الرياضات بتنمية الصفات البدنية للاعبيها، إيمانا منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعدادهم وبناؤهم وتحضيرهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في الرياضات الجماعية والفردية، وخاصة منها التي تتميز بالإيقاع السريع، تحت ظروف اللعب المختلفة، والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المنافسة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين، جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب، وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا، وقد واكب هذا التطور تقدما في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية و الجماعية.

من بين هذه الرياضات الجماعية، نجد لعبة كرة السلة من الألعاب التي يبذل فيها اللاعب طاقة حركية عالية و جهد بدني كبير حيث تتميز بتغيرات مستمرة في حجم الجهد و مستوى الشدة المبذولة و سرعة في الأداء تتطلب رشاقة عالية حتى يتمكن من أداء مختلف أنواع المهارات الحركية الأساسية سواء كانت بالكرة أم بدونها ، كما يتميز الأداء في هذه الرياضة بالإنطلاقات الفجائية السريعة و الوثب و الدوران و تغيير الإتجاه و السرعة و إستخدام ألعاب الخداع ، ويشير(الصفار ،1999) أن المهارات الحركية المختلفة يجب أن تكون مرتبطة على الدوام بتطوير الصفات البدنية الخاصة باللعبة لكي يمكن هذا اللاعب من متابعة المباراة، فهو لا يستطيع إتقان مهارة السيطرة على الكرة مثلا ما لم تتوفر عنده صفة الرشاقة و المرونة، من هنا نستنتج أن كرة السلة من هنا نستنتج أن كرة السلة تتطلب مواصفات بدنية وجسمية عالية لما لها من دور كبير وحساس في بلوغ أعلى مستويات الأداء , باعتبارها القاعدة الأساسية لجميع الرياضات, فقد اظهرت نتائج الأبحاث انه لا يمكن الوصول إلى نتائج العالية ما لم يكن بناء قاعدي متين للصفات البدنية بالمداومة على التدريب .

أصبح التدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد و تمكنه من ربح الوقت ، لذا فالرفع من المستوى البدني يجب أن يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبيق بكل إتقان ، لما لها من أهمية بالغة في تطوير و تنمية القدرات البدنية لكل رياضة كما يهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي ، و يتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية أو الرياضية للاعب، فالحالة التدريبية مصطلح يعبر عن قدرات الرياضي جميعها و يدل على مدى إستعداد و كفاءة عمل أجهزة الجسم في التدريب و المنافسات (د.البساطي ،1998)

عاشت الرياضة الجزائرية في 2020 أحداثا تباينت بين السلبية و الإجابية و ذلك بسبب إنتشار فيروس "كورونا" في الجزائر إبتداءا من 25 فيفري 2020 و حفاظا على صحة الرياضيين و المدربين و عائلاتهم ، قامت وزارة الشباب و الرياضة بإصدار قرار غلق المنشأة الرياضية و تعليق جميع المنافسات الرياضية و إتباع التدريبات عن بعد، أثر ذلك بشكل مباشر على بطولة كرة السلة أكابر (الدوري الممتاز) حيث ألغيت المنافسة لمدة موسمين كما ألغيت مشاركة الفريق الوطني أكابر في تصفيات بطولة إفريقيا BAL 2020

وانطلاقا مما سبق أردنا دراسة" **تأثير الجائحة (covid 19) على بعض الصفات البدنية لفريق كرة السلة بطولة الجزائرية للدوري الممتاز حالة فريق مجمع الرياضي للنفطيين GSP**" فكان الجانب التمهيدي كنقطة بداية حيث تطرقنا فيه إلى التعريف بالدراسة ومن خلالها طرحنا التسا ؤل العام الذي جاء على النحو التالي: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البدنية قبل و بعد الجائحة؟ ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات فرعية أولهما " هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار القوة للأطراف السفلية ؟" والثاني " هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار القوة للأطراف العلوية ؟" و الثالث"هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لإختبار السرعة و الرشاقة" وكانت الفرضية العامة كالتالي: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البدنية قبل و بعد الجائحة " وإندرجت تحتها فرضيات جزئية فكانت الأولى:" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لإختبار القوة للأطراف السفلية ". والثانية " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لإختبار القوة للأطراف العلوية ". والثالث" هناك فروق

ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لإختبار السرعة و الرشاقة" ثم حددنا أسباب اختيارنا لهذا لموضوع فكانت منها الذاتية والموضوعية وقدمنا الأهداف والأهمية التي قادتنا إلى هذه الدراسة وحددنا المفاهيم والمصطلحات، حيث تضمن الجانب النظري ثلاثة فصول فاحتوى الفصل الأول على جائحة (كوفيد-19)، والفصل الثاني الذي تطرقنا فيه إلى الصفات البدنية أما الفصل الثالث شمل كرة السلة واشتمل الباب الثاني على الجانب التطبيقي الذي تطرقنا فيه إلى المنهج العلمي المتبع، الدراسة الاستطلاعية،عينة الدراسة، خصائصها مجالات الدراسة وسائل جمع المعلومات تضمن شرح وتحليل النتائج المتواصل إليها من خلال استعمال اختبار (T student) ومن خلال النتائج المتواصل إليها قدمنا بعض التوصيات والاقتراحات التي نتمنى من المعنيين أخذها بعين الاعتبار.

الجانب التمهيدي النظري

الإشكالية :

كرة السلة هي لعبة رياضية يلعب في مبارياتها فريقين يحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من النقاط ،تم ابتكار لعبة كرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1891 م و كذلك فإنها واحدة من أكثر الألعاب الجماعية إثارة لحماس و رغبة اللاعبين و المشاهدين يستطيع السيدات و الرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها و القواعد والمهارية ذاتها.

تعتمد كرة السلة على الأداء الجماعي لمجموعة من أفراد الفريق كوحدة واحدة ذات إيقاع سريع و التي يتحول فيها اللاعب من الهجوم للدفاع و من الدفاع إلى الهجوم بسرعة شديدة و هي رياضة الرشاقة سواء بالكرة أو بدونها كما يتميز الأداء في هذه الرياضة بالإنطلاقات الفجائية السريعة و التوقيت الغير المتوقع و الوثب و الدوران و تغيير الإتجاه و السرعة و إستخدام ألعاب الخداع (مدحت صالح السيد ،2004).

تعتبر الصفات البدنية من متطلبات الأساسية لجميع الأنشطة الرياضية خاصة كرة السلة بحيث لا يصل الرياضي إلى المراكز الأولى في المنافسات بمعزل عن هذه الصفات البدنية التي هي (القوة ،السرعة ،المرونة ،التوافق) لذا يجب على المدربين أن يعملوا على تطويرها و تحسينها مثلما بينها (weineck في دراسته أهمية التدريب حيث يري أن التدريب الرياضي هي عملية معقدة تمارس تأثير منهجيا و محددا على مستوى الأداء الرياضي للصفات البدنية نجد منها القوة ،السرعة، المداومة، المرونة... و هذه الصفات يختلف تدريبها و تطويرها حسب الفئات العمرية و لها علاقة مباشرة مع العوامل المرفولوجية ، البيوميكانيكية، و الفيزيولوجية .

للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة السلة من تحمل و قوة و سرعة و رشاقة و مرونة ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية عند لاعبي كرة السلة و أيضا رفع كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة و الخاصة و تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات التخطيط السنوي فمستوى التحضير التقني و التكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني و تطوير الصفات البدنية .

شهدت الرياضة الجزائرية تأثيرها الكبير بفيروس كورونا المستجد حيث توقف نشاطها لفترة و أغلقت الملاعب و القاعات لتفادي إنتشار المرض بسرعة كبيرة ، حتم أمر غلق المنشآت الرياضية على لاعبي كرة السلة خاصة و التوقف عن التدريبات و لجوئهم إلى منازلهم من أجل الحفاظ على لياقتهم البدنية ،

و هذا في ظل فرض الدولة للحجر الصحي المنزلي و هو ما استدعى منهم إلى تحديد برنامج للتدريب داخل منازلهم أي متابعة تدريبات اللاعبين الفردية عن بعد ، فريق المجمع البترولي لكرة السلة أكابر كان من الذين أثرت عليهم الجائحة سلبا من الجانب البدني و التقني و التكتيكي من هذا الغلق فقد كان يحضر للرابطة الإفريقية لكرة السلة المحترفة إلا أنهم أجبرو بعد قدوم الجائحة و لسلامتهم التدريب فرديا لمدة سنة و 6 لأشهر .

و من هذا المنطلق أردنا معرفة تأثير الجائحة على مستوى بعض الصفات البدنية لفريق كرة السلة بطولة الدوري الممتاز حالة فريق مجمع الرياضي للنفطيين GSP؟

1-التساؤل العام:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البدنية قبل و بعد الجائحة؟

2-التساؤلات الجزئية:

1 -هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار القوة للأطراف السفلية ؟

2 -هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار القوة للأطراف العلوية؟

3 -هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لإختبار السرعة و الرشاقة؟

3-الفرضية العامة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البدنية قبل و بعد الجائحة .

3-1-الفرضيات جزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لإختبار القوة للأطراف السفلية.

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لإختبار القوة للأطراف العلوية
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لإختبار السرعة و الرشاقة

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا في بيان تأثير الجائحة على مؤشرات بعض الصفات البدنية بعد الإنقطاع عن التدريب المباشر لمدة سنة و 6 أشهر و بيان أن الاستمرارية في التدريب في غاية الأهمية للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبي كرة السلة وتنميتها.

5-أهداف الدراسة:

- ❖ التعرف أن هناك فروق فردية بين الإختبارات البدنية قبل و بعد الجائحة و ذالك راجع إلى التوقف عن التدريب .
- ❖ معرفة أن عملية التدريب عن بعد غير كافي للمحافظة و تطوير القدرات البدنية لاعب كرة السلة ، يجب أن يكون تحت إشراف المدرب و الطاقم الفني و التقني بطريقة مباشرة (ذلك راجع إلى الصرامة و الجدية التي تحتاجها الحصة التدريبية).

معرفة المعايير و العوامل التي تأخذ بعين الإعتبار عند تسطير برامج تدريبية صارمة عن بعد .

6-أسباب إختيار الموضوع: يرجع سبب إختيار الموضوع إلى :

6-1-أسباب الذاتية:

- ❖ الميول و الرغبة الشخصية في إنجاز هذا الموضوع ذلك راجع إلى إختصاصنا في كرة السلة.
- ❖ محاولة فهم أسباب وجود فروق في الإختبارات البدنية قبل و بعد الجائحة.

6-2-أسباب موضوعية:

- ❖ فتح مجالات البحث في هذا الإختصاص.
- ❖ لاعب كرة السلة يجب أن يكون تحت إشراف المدرب و الطاقم الفني و التقني بطريقة مباشرة (ذلك راجع إلى الصرامة و الجدية التي تحتاجها الحصة التدريبية).

7-الدراسات المشابهة:

بعد جهد و بحث طويل للأسف لم يجد الباحث دراسات سابقة تناولت نفس الموضوع , لكن بعد الإطلاع على العديد من الدراسات المشابهة التي تهتم بموضوع الدراسة توصلنا الى مجموعة من الدراسات المتنوعة التي تنتمي للدراسة

تم عرضها بشكل مختصر (اسم الباحث ,موضوع الدراسة و تاريخها , الهدف منها ,عينة الدراسة , المنهج المستخدم ,أدوات جمع البيانات ,و أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة.)

الدراسة الأولى:

مذكرة لنيل شهادة الدكتورة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3

إعداد الطالبان:عمورة يزيد .

العنوان: اهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد دراسة حالة فريق المجمع الرياضي للنفطيين صنف أواسط اقل من 12 سنة (ذكور)

إشكالية البحث

التساؤل العام للدراسة:

ما اهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد خلال مختلف مراحل الموسم الرياضي؟.

التساؤلات الفرعية:

- 1-هل مستوى الصفات البدنية لدى جل اللاعبين يقع في المستوى الجيد ؟
- 2-هل هناك اختلافات في مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة لدى لاعبي كرة اليد بين القياسين القبلي و البعدي؟
- **فرضيات البحث:**
- **الفرضية العامة:** للاختبارات البدنية أهمية في تقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد خلال مختلف مراحل الموسم الرياضي .
- **الفرضيات الجزئية:**
- 1-مستوى الصفات البدنية لدى جل اللاعبين يقع في المستوى الجيد
- 2-هناك اختلافات في مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة لدى لاعبي كرة اليد بين القياسين القبلي و البعدي
- **أهداف البحث:**

- هدفت هذه الدراسة الى ابراز دور الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد،
- من خلال التعرف على مستوى الصفات البدنية في بداية الموسم الرياضي،و تحديد مدى التحسن او
- الانخفاض لهذا المستوى حتى نهاية المرحلة الاولى للمنافسات،و قد استخدمنا بطارية اختبارات اشتملت
- على ثمانية اختبارات بدنية على عينة تمثلت في 71 لاعب كرة اليد اقل من 17 سنة ذكور
- **عينة البحث**.:182 لاعب
- **الطريقة المتبعة في الاختيار** :الطريقة العمدية.
- **الأدوات المستعملة**: استمارة تضم مجموعة من الاختبارات البدنية ، قمنا بعرضها للمشرف وتصحيحها ثم توزيعها على بعض المختصين في تدريب و تدريس كرة اليد ، وبعد استرجاع الاستمارات قمنا باستخلاص بطارية اختبارات التي وافق عليها معظم المختصين تشمل على ثمانية اختبارات لتقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد صنف الأواسط اقل من 17 سنة.
- **الظروف المكانية** :الجزائر العاصمة .
- **الظروف الزمنية** :موسم2013 /2014
- **النتائج المتحصل عليها** :دور الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد،
- من خلال التعرف على مستوى الصفات البدنية في بداية الموسم الرياضي،و تحديد مدى التحسن او
- الانخفاض لهذا المستوى حتى نهاية المرحلة الاولى للمنافسات

الفصل الأول:جائحة كوفيد 19

تمهيد:

لا يقتصر تأثير تفشي وباء كورونا على الجوانب الصحية والاقتصادية والسياسية، بل طال بتأثيره السلبي على كل شيء حتى الرياضة، إذ أحدث فوضى في أجندة الأحداث الرياضية وصلت إلى تأجيل دورة الألعاب الأولمبية الصيفية التي كانت مقررة هذا العام في طوكيو . وذكر تقرير لمركز "Sports Business Institute" المعني بدراسات وأبحاث رياضية، أن عالم الرياضة قد اهتز بطريقة غير مسبوقة بسبب انتشار فيروس كورونا، مشيراً إلى أن الفيروس خلف ملاعب فارغة ومشجعين تحت الحجر الصحي وعقود رعاية معطلة . وتأثر دوري كرة السلة الأمريكي "NBA" الشهير و كذلك البطولة الإفريقية لكرة السلة (BAL) المنظمة من طرف FIBA و NBA الذي شارك فيها الفريق البترولي للنفطيين قد أجلت لمدة سنة و نصف . كذلك وجد الرياضيون أنفسهم مجبرين على البقاء في منازلهم نتيجة توقف الأنشطة الرياضية تطلب هذا الوضع من مدربي اللياقة البدنية تحضير برامج أسبوعية، وتمارين فردية وشرحها للاعبين عبر الإنترنت والتواصل بتقنية الفيديو جراء «جائحة كورونا» وتفشي فيروس «كوفيد- 19».

1- تعريف الجائحة:

الجائحة من جوح والجوح، الاستئصال من الاجتياح ، يقال جاحتهم السنة جوحا وجياحة واجتاحتهم ، استأصلت أموالهم وهي تجوحهم جوحا وجياحة وهي سنة جدبة" (ابن منظور، 431)وهي أيضا النازلة العظيمة التي تذهب المال كله أو بعضه وهي كل مال يستطاع دفعه سواء كان بفعل الآدميين أم آفة سماوية (**الشرفات، 2013، ص 240-241**).

وتختلف مسبباتها من جهة، ونوعية القطاعات التي تنزل بها من جهة أخرى، فهي تصيب القطاعات الإنتاجية الأساسية من فلاحة وحرف وتجارة وفي الوقت ذاته فان الإنسان نفسه معرض لمثل هذه الجوائح، وهي التي اصطلح الناس عادة على تسميتها بالأوبئة والأمراض الخطيرة كالطواعين، السل، والجذام (**بولقطيب،2002 ،ص24**).

1- 1في ميدان المرض: (pandemic أم الجائحة)

فتشير إلى الوباء المستجد المنتشر والمتجاوز للحدود الدولية وعادة ما يصيب كثير من الناس. إذن فالجائحة تختلف عن الوباء الذي يعرفه أحد المصادر على أنه " انتشار مفاجئ وسريع لمرض في رقعة جغرافية ما فوق المعدلات المعتادة في المنطقة المعنية " (**السحاتي، 2020، ص6**).

1-2 تعريف فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19):

هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب أمراضا متنوعة للإنسان كالزكام، نزلات (MERS-COV) البرد العادية، ومتلازمة كورونا الشرق الأوسط التنفسي .ويعد فيروس كورونا المستجد ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم سارس سلالة جديدة لم يسبق تحديدها وإصابة البشر بها من قبل، وقد أعلنت اللجنة (SARS-COV)الاسم الحقيقي لهذا

المرض SARS-COV والمنظمة الدولية للصحة أن "كوفيد- 19"الجديد الذي سببه هذا الفيروس"**(ملكاوي، 2020، ص 7-15)**.

1-3- لمحة عن فيروس كورونا المستجد:

"كوفيد19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كوفيد19 وهي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب مرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة. ويسبب فيروس كورونا المكتشف. مؤخرا مرض كوفيد 19ولم يكن هناك علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل كوفيد 19بدء تفشيه في مدينة وهان الصينية في ديسمبر 2019 وقد تحول كوفيد 19 إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

وكانت الصين كما ذكرنا سابقا أول الدول التي أعلنت وجود هذا الوباء حيث أكدت سلطات البلاد إصابة 7700 شخص، توفي منهم 170 شخص معظمهم من وهان الصينية بؤرة المرض وهذا في جانفي 2020 ليعرف الوباء انتشارا واسعا في دول أسيا ولاسيما تلك التي تشكل واجهات سياحية كتيلاندا تايوان اليابان وغيرها.

أما في الجزائر تم تأكيد أول حالة كوفيد 19 في 25 فيفري 2020، وقد كان رعية إيطالي قادم من إيطاليا لمباشرة عمله في مؤسسة نفطية في الجزائر ومن هناك بدأت خريطة انتشار الفيروس في الجزائر في عدة ولايات، كانت أكثرها تضررا ولاية البليدة، بعد تسجيلها لحالتين مؤكدتين لرعية جزائري وابنته المقيمان في فرنسا ليبلغ العدد في 2 مارس 5 حالات إجمالية لنفس العائلة التي احتكت بعائلة المضطرب لينتشر فيروس كورونا بعد حوالي 40 يوم من تسجيل أول إصابة في 48 ولاية آخرها كانت ولاية تندوف في 01 ماي 2020

وقدر عدد الإصابات حينها ب 148 إصابة.**(مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية المجلد 12 العدد 01 الخاص(الجزء 1) جانفي 2021).**

1-4- أعراض فيروس كورونا:

يؤكد العلماء أن فيروس كورونا يحتاج إلى 5 أيام في المتوسط لتظهر أعراضه التي تبدأ بحمى متبوعة بسعال جاف وبعد نحو أسبوع يشعر المصاب بضيق في التنفس ما يستدعي العلاج في المستشفى ونادرا ما تأتي الأعراض في صورة عطس أو سيلان مخاط من الأنف كما أن ظهور هذه الأعراض لا تعني بالضرورة أنك مصاب بالمرض لأنها تشبه أعراض أنواع أخرى من الفيروسات مثل نزلات البرد والأنفلونزا ويمكن أن يسبب فيروس كورونا في حالات الإصابة الشديدة الالتهاب الرئوي متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد، وقصور وظائف عدد من أعضاء الجسم وحتى الوفاة، ويعد كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل الربو والسكري وأمراض القلب وهما الأكثر عرضة بالإصابة بالفيروس.

وقد أشارت مراجعة منظمة الصحة العالمية ل 55,924 حالة مؤكدة مخبريا في الصين إلى الأعراض والعلامات النموذجية التالية: الحمى (87,9%) والسعال الجاف (67,7%) والتعب (38,1%) وإنتاج القشع (33,4%) وضيق النفس (18,6%) والتهاب الحلق (13,9%) والصداع (13,6%) والألم العضلي أو المفصلي (14,8%) والقشعريرة (11,4%) والغثيان والقياء (5,0%) و احتقان الأنف (4,8%) والإسهال (3,7%) ونفث الدم (0,9%) واحتقان الملتحمة (0,8%).(**جائحة فيروس كورونا 2019-20**)

1-5- كيفية انتشار فيروس كورونا:

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى فيروس كوفيد 19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطيرات

الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد 19 أو يعطس.

وتتساقط هذه القطيرات على الأشخاص والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد 19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينهم أو أنفهم أو فمهم كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد 19 إذا تنفسوا القطيرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره ولذا فمن الواجب الابتعاد عن مكان الشخص المريض مسافة تزيد عن متر واحد.

1-6- احتمالات الإصابة بمرض فيروس كورونا:

تتوقف المخاطر على مكان الإقامة ومكان السفر مؤخرا فمخاطر العدوى تزداد في المناطق التي يوجد عدد كبير من الأشخاص الذين شخصت إصابتهم بمرض كوفيد 19 وفي الوقت الحاضر تتركز 90 بالمئة من حالات المرض في الصين ويشهد إقليم هوباي معظم هذه الحالات. وبالنسبة إلى الأشخاص في معظم الأنحاء الأخرى فإن احتمالات الإصابة بمرض كوفيد 19 مازالت قليلة ولكن من الأهمية بمكان أن يكون على وعي بالحالة السالة وبالجهود المبذولة فيها.

1-7- الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بفيروس كورونا:

مازلنا نتعرض على تأثير مرض كوفيد 19 على الناس ومع ذلك فإن الأشخاص المهددين أكثرهم المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقا (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب و الداء السكري).

1-8- فترة حضانة الكوفيد19:

مصطلح فترة الحضانة يشير إلى المدة إلى الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة المرض مرض كوفيد 19 ما بين يوم واحد و14 يوما وعادة ما تستمر أيام.

1-9- الوقت الذي يضل فيه الفيروس على الأسطح:

لا يعرف على وجه اليقين فترة استمرار الفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 حيا على الأسطح ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروسات كورونا وتشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا قد تظل بضع ساعات أو عدة أيام وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية).

جدول رقم 1: يوضح مدة بقاء الفيروس في أماكن مختلفة:

نوع السطح / الوسط	عدد الساعات التي يبقى فيها الفيروس على قيد الحياة
الهواء	3 ساعات
الورق المقوى	24 ساعة
النحاس	4 ساعات
البلاستيك	72ساعة

1-10- طرق الوقاية من انتشار فيروس كورونا:

يمكن لنا الوقاية من انتشار فيروس كورونا والحد منه بإتباع مجموعة من الإجراءات والتدابير التالية:

- تجنب حضور الفعاليات والتجمعات الكبيرة.

– تجنب المخالطة اللصيقة مع أي شخص مريض أو لديه أعراض.

– التزام المنزل قدر الإمكان والحفاظ على مسافة الأمان مع الآخرين (ضمن 6 أقدام أو 2 متر) إذا كان كوفيد 19 منتشر في المجتمع المحيط خاصة.

– غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدام مطهر كحولي.

– ارتداء الأقنعة الواقية في الأماكن العامة التي تشهد اكتظاظ من السكان كالمحلات التجارية، المدارس، الأسواق، مراكز البريد...إلخ.

– تغطية الفم والأنف بالمرفق أو بمنديل عند السعال والعطس والتخلص من المنديل بعد استخدامه.

– تجنب لمس العينين والأنف والفم.

– تجنب مشاركة الأطباق والأكواب والأدوات المنزلية إن كنت مريض.

– تنظيف وتعقيم الأسطح التي تلمس بكثرة يوميا مثل مقابض الأبواب، المفاتيح، جهاز تحكم التلفاز، الثلاجة...الخ.

– وفي حالة المرض بفيروس كوفيد 19 يجب على الفرد التزام منزله ولا يذهب لأي مكان خاصة للأماكن العامة مثل مكان العمل، المدرسة، الجامعة.

(انعكاس جائحة كوفيد19 على علاقات العمل في الجزائر).

1- 11- أثر جائحة كورونا على المجال الشخصي:

إضافة إلى الآثار السابقة ذكرها للجائحة ظهرت العديد من الدراسات التي تأكد على حجم الآثار النفسية التي تتركها الجائحة سواء عند المصابين بالفيروس او الأفراد الذين كانوا تحت الحجر المنزلي وذلك عند مختلف الفئات العمرية فيلاحظ ارتفاع نسبة الأشخاص الذين يعانون من أعراض نفسية، والتي من بينها الاضطراب العاطفي، اكتئاب، الضغط، التغيير

في المزاج وسرعة الانفعال، أعراض الإجهاد الناتج عن الصدمات (**serafini et al.2020**).

كما أن عواقب هذا الحجر الصحي على الصحة العقلية عل المستوى الشخصي والجمعي تتضاعف. يمكن أن يؤدي الحجر الصحي الجماعي المفروض بواسطة برامج الإغلاق على مستوى البلاد إلى إنتاج هستيريا جماعية وقلق وضيق بسبب عوامل مثل الشعور بالضيق وفقدان السيطرة وذلك بسبب عدم اليقين من تطور المرض والإمداد الغير الكافي من الضروريات الأساسية والخسائر المالية وزيادة الإدراك بالمخاطر والتي عادة ما تتعزز من خلال المعلومات الغامضة والاتصالات الغير صحيحة من خلال وسائل الإعلام في المرحلة المبكرة من الجائحة.(**Dubey et al 2020**)

خلاصة:

تعتبر جائحة كورونا وباء صحي عالمي ينتشر في وقت وجيز كما حدده بعض العلماء كما أثر على حياة الشعوب في العديد من الدول ومن بينها الجزائر والذي أدى إلى اتخاذ مجموعة من القرارات والإجراءات الاحترازية والوقائية في مختلف المجالات منها الاقتصادي والصحي والاجتماعي وكذلك مجال الرياضي .

الفصل الثاني: الصفات البدنية

تمهيد:

كانت و لازالت الصفات البدنية محل دراسة من قبل العديد من العلماء و الباحثين و هذا من خلال مفاهيمها و مكوناتها إضافة إلى طرق تدريبها و هذا كله من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكنه أن يبلغه و ذلك يوم المنافسة من أجل تدعيم المستوى الفني و الخططي و بالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية ،فالحديث عن مجال رياضة كرة السلة يجب ان يكون اللاعب يتمتع بصفات و لياقة بدنية جيدة تمكنه من تحقيق أهدافه و تحصيل نتائجه أثناء المنافسات.

و عليه جاء هذا الفصل ليوضح الصفات البدنية و بعض عناصرها قيد الدراسة(السرعة، الرشاقة، القوة) و كذا عن الصفات الخاصة بالاختبارات.

2 . تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الإتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان و تشمل كل من القوة، السرعة، المرونة، التحمل، الرشاقة و يربطون هذه الصفات بما نسميه الفورمة الرياضية ، التي تتشكل من عناصر بدنية فنية،خططية و نفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية اسم مكونات اللياقة البدنية ، باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان و التي يشمل على مكونات اجتماعية نفسية و عاطفية، و عناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية (القوة البدنية،القوة العضلية،المقاومة،التوازن و الدقة ،التحمل الدوري النفسي،التوافق)وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقا على أنها مكونات الصفات البدنية و إن اختلفوا في بعض العناصر .

2 .1 أنواع الصفات البدنية

2-2 المرونة:

تعرف بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل ، و مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع، و تعتبر المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني و الحركي و الاقتصادي في الطاقة و بدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة ،و يبدو أن هناك عدم إتقان بين علماء التدريب على خصوصيات هذه الصفة و عدم وجود تحديد لمستويات المرونة بشكل عام فكل مفصل من مفاصل الجسم مد حركي مميز له . فليس بالضرورة أن تتوفر صفة المرونة في جميع مفاصل الجسم و بنفس النسب و بنفس المعيار. **كمال عبد الحميد اسماعيل2001.**

2-2-1 طرق تطوير المرونة :

يتم تكوين المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويعتمد تطوير المرونة غلى جانب تشريحي و توافقي و الذي يتطلب تركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي و يجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة:

. أن يكون اختيار التمارين طبقا لمستلزمات المنافسة أو المستوى الرياضي.

. يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.

. إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي إلى اتساع الحركة.

. تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء. **حنفي محمد مختار1998**

2-3التحمل:

يعرف بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءاته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب.

وهو أيضا قدرة الرياضي على مقاومة إثارة تؤدي إلى توقف أي جهد مبذول.

أي القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة، و بصفة عامة تسمح المداومة للرياضي من مواصلة بذل الجهد سواء في التدريب أو المباراة تحت ظروف التعب. .(**حنفي محمد مختار1998**).

2-3-1أنواع التحمل:

*** التحمل العام:**

يعرف انه القدرة على تحمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة و بمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل.

إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة التحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يساهم في اكتساب الفرد الرياضي التحمل الخاص.

*** التحمل الخاص:**

يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الحمل البدني التخصصي بفعالية و دون ظهور تراجع في مستوى الأداء، و من الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى مثلا: تحمل القوة أو تحمل السرعة و هذا يعني إن اللاعب يستطيع إن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة.

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني و الحركي في كل رياضة و تختلف من رياضة إلى أخرى، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض

الرياضات بينما يكون ثابتا في البعض الأخر كما يختلف طبقا للمتطلبات الحركية و الذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة و غيره.

2-3-2 طرق تدريب التحمل:

*** الطريقة المستمرة:**

تتميز هذه الطريقة بإتقان أو تحسين القدرة الهوائية و بحمولات دون راحة و بشدة متساوية أو قليلة التغير،القدرة الطاقوية تكون هوائية.

*** الطريقة الفترية:**

تتميز بالتناوب لمراحل الحمولة و الاسترجاع،و هي أحسن طريقة يمكن استعمالها أثناء التدريب الرياضي.

*** الطريقة التكرارية:**

حمولات الكميات تكون منخفضة نسبيا و تنجز بشدة قصوى و تستعمل هذه الطريقة في إتقان مهارات كالقوة و السرعة.

2-4-الرشاقة:

تعرف الرشاقة على أنها القدرة على تأدية المهارات بشكل عالي و دقيق مع السيطرة على الواجبات المحققة و على التوافق العصبي الحركي.

يعرفها "لاروس" 1986 بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء و يعرفها "إبراهيم سلامة" 1980 القدرة على أداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة و سرعة.

تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة دقيقة و بتوقيت سليم، سواء كان ذلك كل الجسم أو جزء منه،على الأرض أو في الهواء،مثل:التزلج على الجليد.

2-4-1-أهمية الرشاقة:

تبرز أهمية الرشاقة كونها تساعد على استيعاب الحركات التي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن كالتعثر،الاصطدام مع اللاعب الخصم و ما تتطلبه ظروف كرة السلة التي تتم بالمفاجئات أحيانا.

الرشاقة تعتمد على الصفات الجسمية و الحركية و هي مرتبطة و جامعة لها و هي بالأساس قابلية حركية تؤثر في المهارات و تقلل من زمن الأداء المتكرر،و تعتبر مكوناتها هامة في الأنشطة الرياضية العامة و تساهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية و إتقانها.فكلما زادت الرشاقة،كلما استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.

2-5-السرعة:

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفيزيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي ، و حالة الاسترخاء العضلي .كما يعبر مصطلح السرعة من الوجهة الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن ، و بمعنى أخر العلاقة بين الزيادة في المسافة ، التغير في المسافة ،بالنسبة للتغير في الزمن ، التغير في الزمن .و يعرفها مات فياف أنها: "القدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن." **قاسم حسن حسين1988**

2-5-1أنواع السرعة:

***السرعة الانتقالية:**

و يقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان للأخر بأقصى سرعة ممكنة ، و يعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن (العاب القوى،جري المسافة،سباحة"مساحة قليلة")، المطلوب دفع القدم و رفع الرجلين إضافة إلى طول الخطوة المرتبطة بطول الساق.

***السرعة الحركية (سرعة الأداء):**

يقصد بها انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة مما سبق القول كسرعة ركل الكرة، أو سرعة الوثب، و كذلك أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة و تمريرها أو كسرعة نهاية أداء مهارات الجمباز. **يحي السيد الحاوي2002.**

***سرعة رد الفعل:**

هي مقدرة الفرد على الاستجابة السريعة للمثير، أما زمن الرد الفعلي الحركي فيتضمن الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية. **مفتي ابراهيم احمد2001.**

2-5-2 طرق تنمية السرعة:

. تمرينات التقوية العامة و التحكم العضلي.

. تمرينات القوة المميزة للسرعة بدءا من الشدة المتوسطة حتى اقل من القصوى.

. تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية.

. تمرينات السرعة الفائقة و التي تتضمن تطبيقات نمطية للسرعة في الرياضة التخصصية و التي تعمل على الوصول إلى سرعات أعلى من السرعات المعهودة.

2-5-3 أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز و الألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي و يطور هاذين الجهازين لما لهما من أهمية و فائدة في الحصول على النتائج الرياضية ، كما إن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين و الفوسفات و أدينيوزين ثلاثي الفوسفات.

كما تعد السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية للأداء البدني و المهاري و الخططي ، حيث وضعها العلماء ضمن المكونات المختلفة للياقة البدنية،"ففي مسح علمي سنة 1978،اجمع 50من (30)عالما أنها من المكونات الرئيسية للياقة البدنية . **ثامر محسن و وواثق ناجي1989**

2-5-4العوامل المتحكمة في السرعة:

تعد السرعة من الصفات البدنية المركبة ، حيث تؤثر فيها عدة عوامل نحصرها فيما يلي:

***العوامل الفسيولوجية:** والمتمثلة في :

***العامل الوراثي:**

يقصد به نوع الألياف العضلية حيث تمتاز العضلات بوجود نوعين من الألياف و هي الألياف الحمراء و تدعى بالألياف البطيئة بسبب طبيعة تقلصها البطيء، والنوع الثاني يتمثل في الألياف البيضاء ذات التقلص السريع و تدخل في الحركات السريعة **Francis gopelle2003.** و النسبة الغالبة منها في تكوين الألياف العضلية لدى الشخص و التي يتم اكتسابها وراثيا هي المورثة، فكلما كانت نسبة الألياف السريعة اكبر اكتسب الفرد ميزة أفضل في إمكانية توفر السرعة لديه

2-6- خصوصية نشاط التدريب الرياضي:

ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار إن التدريبات التخصصية للسرعة لا تؤدي بالضرورة إلى زيادة نوع السرعة الانتقالية إلا أنها لا تؤدي قطعا إلى زيادة العنصر المستهدف و هو السرعة الحركية .

***العضلات و المفاصل المستعملة في السرعة:**

السرعة تتطلب جزءا كبيرا من عضلات الجسم و مفاصله، فالخطوة تنظم على أساس ثلاثة مفاصل رئيسية في الجسم و هي: مفصل الورك، مفصل الركبة، مفصل الكاحل.

أما العضلات فأهميتها الكبيرة كذلك خصوصا العضلات المقربة الكبرى و كذلك العضلة الخيطية ، هذه العضلات لها تطبيقا و أكثر كبير في تغيير الاتجاه. **خريبط مجيد**

***النظام الطاقوي:**

من المعروف أن مخزون الطاقة ATP وPC في العضلة قليلة جدا و هي تقدر ب 3 مول عند السيدات و6 مول عند الرجال و بالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام فيكفي أن يعدو اللاعب 100م بأقصى سرعة ممكنة لينتهي مخزون ATP و PC غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج طاقة أكثر من وفرها. **أبو العلاء ع القادر1994**

***عامل العمر:**

بالرغم مما يعتمد هذا العنصر من الخصوصية الوراثية و طبيعة الجهاز العصبي فانه يمكن تطويره بشكل اكبر في المرحلة السنية من " 9-10" سنوات إلى"12-13" سنة، فإذا لم يكن التدريب بمحتوى جيد في هذه المرحلة العمرية فان السرعة لا تتطور بعد ذلك و قد يحدث أنها تنخفض. **أمر الله البسيطي**

*** العامل البيوكيميائي:**

يعتمد الترتيب على نوع الهدم "لا هوائي لا حمضي " حيث المصدر الطاقوي الأساسي هو الكرياتين فوسفات (CP) و كذلك (ATP) و يتم إنتاج الطاقة في هذا النوع من الهدم بتدخل مجموعة من الأنزيمات و المتمثلة فيما يلي إنزيم (ATP ase) و (Phosfkinase) و (Myokinse).

*** العامل البيوميكانيكي:**

حيث السرعة = الخطوة × ترددها، كما أن عملية الجري تعتمد على تناوب الخطوات.

*** العامل الأنتروبومتري:**

حيث أن الأفراد الذين يتميزون بطول القدمين تكون لديهم طول الخطوة اكبر و بالتالي سرعة اكبر. **احمد نصر الدين.**

2-7-القوة:

القوة هي قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات المختلفة ، أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه. . **أمر الله البسيطي**

و يذكر سيد عبد الجواد "بأن القوة العضلية ضمن العناصر البدنية الهامة التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة . أما" **مفتي**" فقد عرفها على: مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة.

2-7-1 أنواع القوة:

لقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر و قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة و تحمل القوة ،و تنقسم القوة إلى أنواع و هي:

***القوة القصوى:**

هي أقصى أو أعلى قوة يمكن للعضلة أو لمجموعة عضلية معينة إنتاجها من خلال الإنقباض.

***القوة المميزة بالسرعة:** وتعرف على أنها "المظهر السريع للقوة العضلية و الذي يدمج كلا من السرعة و القوة في حركة. **ريسان خريبط مجيد1987**

***القوة العظمى:**

قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي إلى أقصى حد ممكن.

***مطاولة القوة:**

وهي كفاءة الجسم في التغلب على التعب أثناء أداء متواصل بوجود مقاومة متوسطة. **ريسان خريبط مجيد1988**

***القوة النسبية :**

اكبر قوة تقع على كل كيلو جرام واحد من وزن الجسم. **محمد صبحي حسانين2001.**

***القوة المميزة بالرشاقة:**

يعتقد بعض الخبراء أن هذا النوع من القوة ضروري لبعض الفعاليات الرياضية مثل :الجمباز و القفز إلى الماء و الترامبولين و الرقص الفني على الجليد حيث تكون الشدة معتدلة و مقترنة مع طبيعة المهارة و التي تكون عادة ذات مستوى عالي.

***القوة الانفجارية:**

لقد ظهرت تعار يف كثيرة للقوة الانفجارية كونها إحدى عناصر القوة العضلية فقد عرفها "المندلاوي و احمد " على أنها : قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على المقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. **قاسم المندلاوي1979.**

أما "سليمان" فقد عرفها على أنها :استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة،حيث نجد أن الرياضي الذي له"القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن له المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله إلى ابعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن. **سليمان علي حسن.**

أما "المندلاوي و الشاطئي " فقد عرفها أنها :المقدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى ". **قاسم المندلاوي1987**. و عليه فالباحث بجد أن القوة الانفجارية تعني قدرة الفرد في إنتاج أقصى قوة و بأقل وقت ممكن خلال الأداء الحركي.

***مميزات القوة الانفجارية:**

. التكرار لمرة واحدة.

. فترة الأداء قصيرة جدا .

. بذل سرعة قصوى و عالية جدا.

. بذل قوة عضلية .

. الراحة التامة.

2-7-2 أهمية القوة العضلية:

أنها تؤثر في تنمية الصفات البدنية أو بعض مكونات الأداء البدني (الحركي) كالسرعة و التحمل و الرشاقة .فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة لإنتاج الحركة السريعة القوية،أو ما نطلق عليه (القوة المميزة بالسرعة) أو القوة الانطلاقية أو المتفجرة explosive كما أن القوة العضلية عامل مؤثر في سرعة العدو sprint لان العدو (الجري السريع) يتطلب المزيد من القوة العضلية لكي يكتسب الجسم أقصى سرعة و يظل محتفظا بهذه السرعة على سبيل المثال:القوة العضلية هي أساس عناصر اللياقة البدنية. **ريسان خريبط مجيد1997**

و كذلك نتوصل إلى أن القوة العضلية: **قاسم المندلاوي1979**

. تعزز الحالة الصحية للإنسان العادي و الرياضي.

. تعمل على تطوير الانجاز و الارتقاء بالمستوى الرياضي.

. أن تنمية القوية تسرع في تطوير المهارات الأساسية و الصفات البدنية الأخرى لدى اللاعب.

. تساعد على تقوية العظام و الأربطة و الألياف العضلية و تقلل من هشاشة العظام.

. إكساب الفرد المظهر اللائق و الجسم الجميل.

. تقلل من الإصابات أثناء أداء المهارات.

2-7-3-العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

***تكوين العضلة:**

يدخل في بناء العضلة الألياف البيضاء والحمراء وتختلف خواص كل نوع من هذه الألياف من حيث الانقباض، فتنقبض الألياف البيضاء بسرعة مع قابليتها للتعب بسرعة، وتنقبض الألياف الحمراء ببطء مع بطء قابليتها للتعب. وتتكون عضلات الإنسان من الألياف البيضاء والحمراء ولذلك تكتسب العضلة

مميزاتها معا، ويتناسب إنتاج القدرة تناسبا عكسيا مع فترة الانقباض العضلي فان ناتج القدرة لا يظل ثابتا ويقل تدريجيا بطول فترة الانقباض.

***المقطع الفسيولوجي للعضلة:**

فكلما كان المقطع الفسيولوجي للعضلة كبيراً كلما ازدادت القوة العضلية، يعني انه كلما زاد حجم العضلة بزيادة مقطع كل ليفة عضلية كلما زادت قوتها، وهناك آراء تقول أن هناك اختلافات واضحة بين العضلات المتناظرة لمختلف الأفراد وكذلك في الفرد الواحد وغالبا ما تتفاوت درجة القوة حتى ولو تساوت بعض هذه العضلات في الحجم ويحدد ذلك إلى درجة كبيرة للتركيب الكيميائي للعلة بجانب ترتيب الألياف وعدد وحجم الألياف العضلية العاملة لكل العضلة.

***الإثارة العصبية للألياف العضلية:**

تزداد القوة العضلية كلما زادت الإشارات العصبية الواردة إليها والتي تعمل على إثارة كل ألياف العضلة الواحدة أو إثارة اكبر عدد من الألياف العضلية، وكلما زادت المثيرات العصبية ساعد ذلك على اشتراك اكبر عدد من الألياف العضلية في العمل أي زيادة القوة العضلية الناتجة .

***الوسط الداخلي المحيط بالعضلة:**

يحيط بالعضلة وسط أو كثافة معينة، وتزداد قدرة العضلة على الانقباض كلما قلت كثافة هذا الوسط، ويطلق على هذه العملية لزوجة الوسط المحيط بالعضلة viscosity وان رفع درجة حرارة الجسم تعمل على هبوط كثافة لزوجة هذا الوسط نسبياً. ولذا تكون عملية الإحصاء لها أهميتها في إعداد العضلة

والوسط المحيط بها للعمل، ويجب تجنب زيادة كثافة الوسط الداخلي عندما ينال كمية كبيرة من السوائل وذلك بالبعد عن حالات الإسهال الشديد التخسيس السريعة.

***ميكانيكية الحركة:**

أن الاستخدام السليم لنظريات الروافع والمبادئ الميكانيكية تعمل على رفع كفاءة واستخدام القوة، فمثلا أن إطالة ذراع القوة يسهل مهمة التغلب على المقاومات الخارجية فيؤدي إطالة المقاومة زيادة السرعة كما تتأثر القوة الناتجة للعضلات بالمسافة فيما يرى أماكن أدغام العضلات (نقطة تأثير الشد) والمفاصل

كمحاور ارتكاز لهذه الروافع فكلما بعدت هذه المسافات كلما تغلبت العضلات على مقاومات أكثر بإطالة أذرع القوة. **د.عصام عبد الخالق1999**.

***التوافق بين العضلات العاملة في الحركة:**

يعتمد على ميكانيكية العمل العضلية، فان التوافق يعمل على أن يكون الانقباض للعضلات المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة وينظم الجهاز العصبي التوافق الداخلي في العضلة ذاتها وأيضا يبين العضلات العاملة في الأداء بتنظيم التعاون بين تلك العضلات العاملة ، والعمل على الإقلال من درجة المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العاملة على إنتاج المزيد من القوة العضلية.

***العوامل النفسية:**

للعامل النفسي تأثير كبير في إنتاج الفرد لعامل القوة العضلية فان زيادة الدافعية من تشجيع الجمهور إلى جانب العوامل الأخرى للحماس تعمل على إثارة الحساسية للاستجابات مما ينتج عنها أقصى قوة ممكنة، و يبدو ذلك في تسجيل الكثير من الأرقام العالمية و الاولمبية في جو المنافسة الحقيقي عنه أثناء التدريب، كما أن عامل الخوف أو التردد من العوامل التي تحد القدرة على بذل أقصى قوة في حين يساعد التركيز و الانتباه و الاستعداد للكفاح و الثقة بالنفس على إنتاج الفرد لمزيد من القوة العضلية و ذلك بناء على حالته النفسية قبل المباراة. **سعد محسن إسماعيل1996** .

. يجب أن لا تنمي القوة العظمى إلى ابعد النضج البدني.

. يفضل استخدام تدريب المبتدئين أنواع التمرينات العامة التي تتطلب التغلب على المقاومات الكبيرة كجسم الرياضي نفسه.

. يجب في التدريب الأساسي أن تنمي عضلات الجذع الأمامي.

. يجب أن تكون الألعاب متنوعة و متعددة الجوانب.

. يجب احترام زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها الرياضي.

2-8-المداومة:

***مفهومها:**

نعرف المدوامة على أنها القدرة على مقاومة التعب و الإستمرار في أداء النشاط البدني أو المهارة لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى و الفعالية .

ويعرفها **weineck,1999**:

-هي قدرة الفرد الرياضي على تحمل التعب.

-هي قدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة.

2-8-1أنواع المداومة:

***المداومة الأساسية:**

تتوافق مع الشدة القاعدية للتدريب البدني مع الإستعمال المفضل للدهون، و يسمح بإستعمال الأحماض الدهنية الحرة إذن فهو يحافظ على معدل السكر في الدم .

***-السعة الهوائية:**

السعة الهوائية توافق الشدة التي من خلالها يبدأ الرياضي في تطوير صفاته التحملية .

***- القدرة الهوائية:**

القدرة الهوائية و توافق الشدة التي من خلالها سنقوم بتطوير وتحسين الإمكانيات في التحمل.

2-8-2-أهمية المداومة :

تلعب المداومة دورا هاما في أغلبية الرياضات حيث أنه مستوى جيد أو مستوى كاف من المداومة القاعدية يتيح لنا:

-تحسين قدرة الأداء البدني.

-التطور الأمثل لقدرة الإسترجاع.

-التقليل من أخطار الإصابات .

-التقليل من الأخطاء التقنية .

-إزالة الأخطاء التكتيكية التي يسببها التعب .

-صحة مستقرة للرياضي

خلاصة:

تلعب الصفات البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، و تختلف أهميتها وفقا لنوع النشاط الرياضي الممارس، و تعد الهدف الأول للأنشطة الرياضية سواء لدى المدرس أو المدرب و ذلك لرفع مستوى الفريق أيا كانت طبيعة النشاط الرياضي. كما أن القدرات البدنية هي إحدى الخصائص التي يتميز بها لاعب أو رياضي لتحقيق انجازات من خلال تحقيق بطولات.

الفصل الثالث: كرة السلة

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة السلة إحدى الرياضات الجماعية ، فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية و الأولمبية و الولائية أي ما يعرف "بالبطولات".

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها إرتفاع مستوى الإثارة، فهي نسبيا حديثة و حيوية بالمقارنة بالألعاب التقليدية الأخرى، فهي منتشرة، وإزداد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم.

لذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة كرة السلة ومكان نشأتها و تطورها في العالم ، ومميزاتها وخصائصها والقوانين والمهارات الأساسية الخاصة بها، و كذا أهميتها .

3- كرة السلة:

تُعرّف رياضة كرة السلة بأنّها لُعبةٌ جماعيةٌ يتنافس فيها اثنان من الفرق، يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، بحيث يهدف كل فريق إلي تسجيل نقاط أكثر عبر إدخال الكرة في سلّة الفريق الخصم، وتعتمد تلك اللعبة علي مبدأ التعامل مع الكرة باستخدام الأيدي فقط، فيتضمن ذلك تنطيط الكرة ، ورميها، وتمريرها من لاعبٍ ألآخر، ومن الجدير بالذكر أن أصول رياضة كرة السلة تعود إلى أمريكا ا، حيث اخترعها جيمس نايسميث في الأول من كانون الأول من عام 1891 م (**Larry W. Donald**) , (**BASKETBALL , 2019**) **et all , 2019**)

3-2- معدّات كرة السلة:

3-2-1- الملعب:

يحتوي ملعب كرة السلة علي العديد من الأجزاء المختلفة، ويذكر منها الأتي :

❖ **ساحة اللعب** : وهو ذلك الجزء الذي يتم لعب المباراة عليه (بالإنجليزية) : Basketball court،

إذ ينبغي أن تحقّق العديد من الشروط كي تكون صالحةً للعب؛ كأن تكون ذات أرضية صلبة، ولا تحتوي علي أية عوائق، وتبلغ مساحة ملعب كرة السلة وأبعاده خمسة عشر متراً عرضاً، وثمانية

وعشرين متراً طولا، علي أن تُقاس هذه المساحة من الحدّ الداخل لخطّ ساحة اللعب، وذلك

بحسب قوانين كرة السلة.

- **المنطقةُ الخلفيةُ أو خط الجناح** (بالإنجليزية) Backcourt : تشتمل المنطقةُ الخلفيةُ أو خط الجناح علي الجزء الذي يحتوي علي السلة الخاصة بالفريق، بالإضافة إلي الجزء المتضمن للحدّ الداخل للوحة السلة، ويحدّد هذا الجزء بأربعة خطوط تحيط به، وهو خطّ النهاية الموجود خلف السلّة الخاصة بالفريق، وخطّا الجانب لساحة اللعب، وخطّ المركز الموجود في منتصف ساحة اللعب.
- **المنطقة الأمامية** : تُعرف المنطقة الأمامية (بالإنجليزية) Frontcourt بأنّها ذلك الجزء الذي يحتوي علي السلة الخاصة بالفريق الخصم، بالإضافة إلي منطقة الحدّ الداخل للوحة السلة الخاصة بالفريق الخصم، ويحدّ هذه المنطقة خط النهاية، وخط المركز، وخطّا الجانب.
- **الخطوط** : يحتوي ملعب كرة السلة عل العديد من الخطوط(بالإنجليزية) Lines : والتي يبلغ عرض كل منها خمسة سنتيمترات، ويشترط أن تُرسم جميعها باللون نفسه بشكل واضح وظاهرٍ للعيان، وتنقسم هذه الخطوط الي أنواع مختلفة، هي:
- **خطوط الحدود** : تُعرف خطوط الحدود بأنّها الخطوط التي تُحيط بساحة اللعب، والتي تشتمل على خطَّ النهاية، وخطَّ الجانب، ومن الجدير بالذكر أنّ خطوط الحدود لا تُعتبر جزءاً من حيز ساحة اللعب.

❖ **خطّ المركز**: (بالإنجليزية) **Center line** : وهو ذلك الخط الواقع في منتصف ساحة اللعب، ويرسم بشكل موازٍ لخطَّ نهاية ساحة اللعب، ويتعامد مع منتصف خطَّ الجانب.

❖ **الدائرة المركزية**: (بالإنجليزية) **Center circ** : وهي الدائرة الموجودة في منتصف ساحة اللعب بقُطرٍ يبلغ 3.6 متر.

❖ **نصف دائرة الرمية الحرة**: (بالإنجليزية) **Free-throw semi-circle** :وتُرسم هذه الدائرة بقطر 3.6 متر، بحيث يكون مركزها علي نقطة انتصاف خطَّ الرمية الحرة.

❖ **خط الرمية الحرة** : (بالإنجليزية) **Free-throw lines** : وهو الخطّ الذي يرسم موازياً لخط النهاية، بحيث يكون بعد حدّه الخارج 5.8 متر عن الحدّ الداخل لخط النهاية وبطول يصل إلي 3.6 د متر، علماً أنّ نقطة منتصفه تقع علي الخطّ الوهم الواصل بين منتصف خطَّي النهاية.

❖ **المنطقة المحرمة** : بالإنجليزية **Resticted area** : وهي المنطقة التي تُرسم علي شكل مستطيل، وتبعد عن خط النهاية مسافة 2.45 متر، وتُعتبر جميع الخطوط التي تحدّ المنطقة الحرة جزءاً منها عدا الجزء الذي يمثّل خط النهاية.

❖ **منطقة رمي الرميات الثلاثية**: (بالإنجليزية) **Three-point Field goal area** :

وهي المنطقة التي تمثّل ساحة اللعب كاملة عدا المنطقة القريبة من سلّة الفريق الخصم.

1. **منطقة مقاعد الفريق** : وهي المنطقة المخصصة لمقاعد الفريق، ويشترط أن تبتعد عن خطوط الحدود مسافة لا تقلعن مترين كحدّ أدنى

3-2-2-الملعب الخاص بذوي الإعاقة: يستطيع الأشخاص ذوو الإعاقة ممارسة لعبة كرة السلة من خلال الكراسي المتحركة (بالإنجليزية): **Wheelchair** و بقوانين مشابهة لقوانين لعبة كرة السلة التي يلعبها الأشخاص الأصحاء علي ملعبٍ يتكون من أجزاء الملعب العادي نفسها والت يتم ذكرها في الفقرة السابقة ضمن أبعاد ومساحات مشابهة له **FIBA)**

Central Board (2018) .

3-2-3- الكرة :

تُعدّ الكرةُ أحدَ أهم العناصر الرئيسية التي تتكون منها لعبة كرة السلة، والتي تتميز باختلاف أنواعها وأوزانها وأحجامها تبعاً لاختلاف نوع الملعب وطبيعة اللاعبين؛ فمثلا تتطلّب الملاعب الخاصة ب كرة السلة والموجودة ضمن أماكن مغلقة نوعاً معيناً من كرة السلة، بينما يمكن اقتناء نوع آخر في حال الرغبة باللعب في الأماكن غير المغلقة وغير المخصصة لهذه اللعبة، كالشارع؛ كما أن الرجال يلعبون بكرة ذات وزن وحجم أكبر من تلك التي تستخدمها السيدات أو حتى الأطفال **Official**).

Basketball Rules, 2018)

توجد العديد من المواد التي تُصنع منها الكرة الخاصة بلعبة كرة السلة؛ فالكرات التي تُستخدَم في المسابقات العالمية والاحترافية يتم صنعها من الجلد الطبيعي، وتكون هذه الكرات مناسبةً فقط للعب ضمن الصالات الرياضية الخاصة باللعبة، ومن ناحية أخرى تتم صناعة كرات السلة العادية من مادة المطّاط بجودة قليلة، إلى أنّ ثمنها ي كون في متناول الجميع .ولا بدّ

من الإشارة إلى أنّ هناك نوعاً من كرات السلة يمثّل خياراً مناسباً ومتوسطاً بين النوعين السابقَين، إل جانب كونه ذي جودة جيدة جداً، وهو النوع الذي يصلُح للعب في الشارع، أو داخل الصالات المغلَقة، علماً أنّ هذا النوع من الكرات يتم صنعه من مادة الجلد الاصطناعي، ومن الجدير بالذكر أنّ كرة (Elite) تُعتبر من أفضل الكرات التي يوصي بها المختصون في عالم كرة السلة (**Basketball balls as a product, sizes, materials and why it's orange 2019**)

تتميز كرة السلة عن غيرها من كرات الرياضات الأخرى بلونها البرتقالي، ولا بد من القول هنا إنّ هذا اللون لم يكن ملازماً لهذه الكرة منذ ظهور اللعبة؛ فقد كانت قديماً باللون البنّي الغامق، إلى أنّه تم تغيير قواعد كرة السلة وقوانينها في عام 1957 م ليتحول لون الكرة إلي اللون الأصفر الكامل أو البني المشبع بالصفرة، ولكن هذه القوانين لم تدم طويلا، وذلك عندما أبدى تونى هينكل مدرب لعبة كرة السلّة في جامعة بتلر رغبته بجعل لون الكرة أكثر وضوحاً للاعبين والجمهور، وقد صارت رغبته أمراً واقعاً عندما تم تغيير لون الكرة إلى لونها الحالي البرتقالي وذلك في عام 1958 م، تحديداً في نهائية بطولة دوري NCAA) (، أما في وقتنا الحالي فقد بدأت بعض شركات الصناعة الرياضية بإنتاج كرات سلّة غير مألوفة ، فظهرت الكرات السوداء، والبنفسجية (**Basketball balls as a product, sizes, materials and why it's orange,2019**)

3-2-4- الأدوات التي يجب توفّرها:

توجد العديد من الأدوات والمعدّات التي لا بدّ من توفّرها في لعبة كرة السلة، ومنها:

- لوح حماية خلف شبكة السلة.
- حلقة شبكة السلّة، والتي تتميز بقابليتها للضغط، مع وجود شبكة تتدلّ منها.
- دعائم خلفية لشبكة السلة.
- مجموعةٌ من كرات السلة.
- شاشةٌ إلكترونيةٌ في الملعب يظهر من خلالها وقت المباراة.
- لوحة تسجيل إلكترونية تظهر من خلالها نقاط الفريقَين، والأخطاء التي يتم إرتكابها ، ومدّة الأشواط ، وغيرها من التفصيلات الأخرى.
- ساعةٌ خاصةٌ لتحديد الوقت اللازم لتسديد الرمية لكل فريق.
- ساعة توقيت، وهي مختلفة عن الساعة التي يظهر من خلالها وقت المباراة؛ حيث يظهر من خلالها توقيت الأوقات المستقطعة.
- أوراق النتيجة (بالإنجليزية) **Score sheet** :الخاصة باللعبة.
- شارات خاصة بعدد الأخطاء التي يرتكبها بها اللاعب أو الفريق.
- شارة خاصة بتبديل اللاعبين الأساسيين باللاعبين الاحتياط.
- أرضية الملعب.
- إضاءة كافية؛ لإنارة مناسبة في الملعب. 2018

(Official Wheelchair Basketball Rules2008)

3-3- قوانين كرة السلة:

3-3-1- طريقة احتساب النقاط ومدّة المباراة:

للعبة كرة السلة قوانين واضحة فيما يخص عدد النقاط التي يتم احتسابها عند تسديد رمية ناجحة عبر الشبكة؛ حيث تُحتسب التسديدة الناجحة نقطةً واحدةً في حال تم رميها برمية حرة ، ويحتسب مرور الكرة عبر الشبكة ثلاث نقاط في حال تم تسديدها من خارج قوس الثلاث نقاط ، وتُحتسب نقطتان عند تسديد الرمية من أي مكان آخر في الملعب .تتكون مدة مباراة كرة السلة من أربعة أرباع، يسم كل ربعين منها شوطاً، علماً أنّ مدّة كل ربع عشر دقائق، وتفصل بين الربع الأول والثاني دقيقتان، والمدّة ذاتها بين الثالث والرابع، أما الأشواط فتفصلهما استراحة مدّتها خمس عشرة دقيقة، وتختلف مدّة هذه الفترات وعددها حيث يتم تقسيم مباراة كرة السلة النسائية إلي أربع فترات، يكون وقت كل منها عشر دقائق، بينما يلعب الرجال في الجامعات مباراة كرة السلة في فترتَين مدّة كل منهما ثلث ساعة، أما في المدارس الثانوية، فتُلعب مباراة كرة السلة خلال أربع فترات مدّة الواحدة منها ثماني دقائق

(FIBA Central Board, 2018)

(Basketball Basic Rules,2019)

3-3-2- الوقت المستقطع :

يعرف الوقت المستقطَع في كرة السلة بأنّه :إيقاف جزئ للمباراة يبلغ في أقصى حدّ له دقيقة واحدة للوقت المستقطع الواحد، ويتم ذلك بطلب من إدارة الفريق، سواء عن طريق المدرب الأول، أو المدرب المساعد، وذلك من خلال إشارة خاصة يوجهها إلى طاولة التسجيل الخاصة بالمباراة، وتستطيع إدارة الفريق إلغاء هذا الطلب قبل رد مسؤول طاولة التسجيل على الإشارة الخاصة بطلب الوقت المستقطَع،

ولا بد أن يعطي مسؤول طاولة التسجيل إشارة لحكم المباراة؛ لتنبيهه أنّ هناك طلباً للوقت المستقطَع. **(Official Basketball Rules, 2018)**

كما يمكن طلب وقتٍ مستقطع من قبل أي فريق، وذلك عندما يتوقّف اللعب، أو تتوقّف ساعة التوقيت عن العدّ، أو بعد أن ينهي الحكم تواصله مع الطاولة الخاصة بتسجيل النقاط، وهذه الحالة تُدع الفرصة الوقت المستقطع، وهناك حالات أخرى تُشكل فرصة الوقت المستقطَع لكلا الفريقَين؛ كتوقُّف اللعب بعد رمية حرة ناجحة أو أخيرة لخطأ تم احتسابه، ويستطيع الفريق طلب وقت مستقطع في عدّة حالات، منها:

- إذا سجل الخصم نقطةً من رمية حرة.
- إذا كانت الرمية الحرة الأخيرة متبوعةً برمية إدخال على امتداد خطّ مركز الملعب.
- إذا تم احتساب خطأ عند تنفيذ رمية، أو رمياتٍ حرة ناتجة عن خطأ سابق.
- إذا تم احتساب خطأ قبل عودة اللعب، وبعد تنفيذ الرمية الحرة الأخيرة الخاصة بالخطأ السابق.

- أثناء تنفيذ عدد من الرميات الحرة الناتجة عن أكثر من خطأ.

يستطيع كلا الفريقَين الحصول على وقتَين مستقطَعين خلال الفترة الأولى من المباراة، وعلى ثلاثة أوقات إضافية في الفترة الثانية من اللعب، بينما يملك الحصول على وقتٍ مستقطع واحدٍ في كل فترة إضافية من فترات اللعب، ويمكن استخدام هذه الأوقات خلال الفترات المخصصة لها فقط، فلا يمكن ترحيل الأوقات المستقطعة إلى أي فترة أخرى، حيث تبدأ فترة الوقت المستقطع، وتنته بناء على صافرة الحكم وإشارته ببدئها أو انتهائها، ويسمح للاعبين خلال الوقت المستقطَع بمغادرة أرض الملعب، والجلوس على المقاعد الخاصة بفرقهم. **(Official Basketball Rules, 2018)**

يستطيع كلا الفريقَين الحصول على وقتَين ستقطَعين خلال الفترة الأولى من المباراة، وعلى ثلاثة أوقات إضافية في الفترة الثانية من اللعب، بينما يملك الحصول على وقتٍ مستقطع واحدٍ في كل فترة إضافية من فترات اللعب، و يمكن استخدام هذه الأوقات خلال الفترات المخصصة لها فقط، فلا يمكن ترحيل الأوقات المستقطعة إلى أي فترة اخرى، حيث تبدأ فترة الوقت المستقطع، وتنتهي بناءا على صافرة الحكم وإشارته ببدئها أو انتهائها، ويسمح للاعبين خلال الوقت المستقطَع بمغادرة أرض الملعب، والجلوس على المقاعد الخاصة بفرقهم.**(Official Basketball Rules, 2018)**

2-3-3- الرميات الحرة

يستطيع أحد الفريقَين في كرة السلة كسب رمية حرة أو أكثر عن كل خطأ يسجله الفريق الخصم، وذلك في حال تجاوز الفريق الخصم عدد أخطاء يصل مجموعها إلى سبعة في الفترة الواحدة من المباراة، وفي حال تجاوُز الفريق عشرة أخطاء، فإنّ الفريق الخصم سيحصل على رميتَين حرتَين عن كل خطأ يرتكب بحقّه، أما على مستوى اللاعبين فإنّ اللاعب الذي يتم ارتكاب خطأ متعمد وصريح بحقّه، فإنّه يحصل على رميتَين حرتَين، وفي حال أراد اللاعب تسديد الكرة نحو الشبكة ، وارتكب لاعب من الفريق الخصم خطأ ضدّه في تلك اللحظة، فإنّه سيحصل على رمية واحدة في حال نجاح تسديدته التي نفّذها، وسيحصل على رميتَين حال عدم دخول الكرة في الشبكة.(**Basketball ,2019.**)

يحصل اللاعب على ثلاث رميات حرة في حال حدوث المخالفة وقت تسديد الكرة وبالقرب من خط تسديد النقاط الثلاثة، وفي حال نجاح التسديدة التي نفّذها اللاعب، فإنّه يحصل فقط على رمية حرة، كما تجدر الإشارة إلي أنّه يتوجب على لاعب الفريق الخصم عدم دخول منطقة تسديد الرمية الحرة إلى أن يرمي لاعب الفريق الآخر الكرة حتى تصل إلى حلقة الشبكة ، كما يتوجب على اللاعب الذي يريد تنفيذ الرمية الحرة عدم إبقاء الكرة معه أكثر من عشر ثوانٍ، وأن يتجنّب ملامسة خطّ حافة منطقة التسديد عند تنفيذه للرمية، وعند حدوث أيٍ من هذين الخطأين أثناء تنفيذ رمية حرة ثنائية، فإنّ الرمية الأولى تُعتبر ملغيةً، ويتم إعتماد الرمية الثانية فقط.(**Basketball . ,2019.**)

3-3-4- الأخطاء والمخالفات:

قد تحدث في لعبة كرة السلة بعض الأخطاء أو المخالفات أثناء سير المباراة؛ كالأخطاء التي تكون عند حدوث أي احتكاك وتواصل جسدي غير قانوني بين اللاعبين، مثل : التدافُع، أو الضرب، أو حتى الصفع، ويترتّب على حدوث هذه الأخطاء كسب رمية حرة واحدة، أو اثنتين، أو حتى ثلاثة، ويتم تنفيذ هذه الرميات كما تم توضيحه في الفقرة السابقة . ومن الأخطاء الأخرى التي قد يتم ارتكابها في كرة السلة ارتكاب اللاعب المهاجم أو المدافع خطأ شخصيً ضدّ لاعب الفريق الآخر، وفي هذه الحالة تُعطيل الكرة للفريق الخصم. (**BASKETBALL Fouls and Violations ,2019**)

لا تقتصر لعبة كرة السلة على الأخطاء الشخصية الناتجة عن الاحتكاكات بين لاعبي الفريقَين، بل قد تحدث العديد من الأخطاء الخارجة عن هذا الإطار، ومن ذلك تسبب اللاعب بمخالفة في حال مشبه بمقدار خطوة ونصف دون تنطيط الكرة و مراوغتها، أو عندما يتسبب اللاعب أثناء تنطيط الكرة في خروجها من الملعب، أو في حال إمساك الكرة أو تنطيطها بكلتا اليدين في الوقت نفسه، ومن المخالفات الأخرى التي قد تحدث أيضاً : اعتراض اللاعب للكرة بعد تسديدها ولمسها للوحة الخلفية للشبكة، أو اعتراضها أثناء وجودها أعلى حافة الشبكة ، أو احتفاظ اللاعب بها فترة تزيد عن خمس ثوانٍ دون تمريرها إلى لاعب آخر، و فهذه الحالة تُعطى الكرة للفريق الخصم.

(BASKETBALL Fouls and Violations ,2019)

لا تقتصر لعبة كرة السلة على الأخطاء الشخصية الناتجة عن الاحتكاكات بين لاعبي الفريقَين، بل قد تحدث العديد من الأخطاء الخارجة عن هذا الإطار، ومن ذلك تسبب اللاعب بمخالفة في حال مشيه بمقدار خطوة ونصف دون تنطيط الكرة و مراوغتها، أو عندما يتسبب اللاعب أثناء تنطيط الكرة في خروجها من الملعب، أو في حال إمساك الكرة أو تنطيطها بكلتا اليدين في الوقت نفسه، ومن المخالفات الأخرى التي قد تحدث أيضاً : اعتراض اللاعب للكرة بعد تسديدها ولمسها للوحة الخلفية للشبكة ، أو اعتراضها أثناء وجودها أعلى حافة الشبكة ، أو احتفاظ اللاعب بها فترة تزيد عن خمس ثوانٍ دون تمريرها إلى لاعب آخر، وفي بعض الأحيان يلجأ الحكم إلى احتساب مخالفة عند حصول لاعبين من فريقَين مختلفين على الكرة في الوقت نفسه؛ وذلك تجنُّباً لحدوث تدخّلاتٍ عنيفة بين اللاعبين، ثم يعطيها لأحد الفريقين بالتناوب في كل مرة يتم من خلالها حدوث مثل هذه المخالفة، وجدير بالذكر أنّه قد يتم احتساب مخالفة في حال عودة الهجمة إل الخط الخلفي بعد مرورها من منتصف الملعب، وعند حدوث ذلك فإنّ الكرة تنتقل إلى حيازة الفريق الآخر. (**BASKETBALL Fouls and Violations ,2019**)

3-3-5- أسباب خسارة المباراة:

فيما يأتي توضيح طرق أخرى قد يخسر من خلالها الفريق مباراة كرة السلة عدا خسارته بسبب إحرازه نقاطا أقل

خسارة المباراة بالانسحاب : ويكون ذلك في حال عدم وجود خمسة لاعبين جاهزين لخوض

المباراة، وذلك بعد خمس عشرة دقيقة من بدء وقت المباراة، أو حين ينفّذ الفريق أي عمل من شأنه أن يحول دون بدء المباراة، أو في حال تقديم الفريق الرفض المباشر للعب بعد أن يطلب منهم الحكم الأول ذلك، ويترتّب عل الخسارة بسبب إحدى هذه الأسباب منح الفوز للفريق المنافس بنتيجة عشرين نقطة مقابل لا شيء، هذا إلى جانب عدم حصول الفريق الخاسر على أية نقاط في الدوري الذي تُلعب فيه المباراة؛ حيث سيخسر نقاط مباراتَ الذهاب، والإياب، وفي حال انسحاب الفريق لمرتين في البطولة نفسها، فسيتم استبعاده بشكل نهائي من منافساتها، وستُلغ كافّة نتائج مبارياته في البطولة.

- **خسارة المباراة بالإخفاق** : وهي الخسارة التي تحدث للفريق في حال قل عدد لاعبيه عن لاعبين اثنين داخل أرض الملعب، ويترتّب على الخسارة بهذه الطريقة منح الفوز للفريق الخصم وحصول الفريق المنسحب عل نقطة واحدة في تصنيف البطولة من هذه المباراة.

3-4- أهم استراتيجيات كرة السلة:

3-4-1- دفاع لاعب مقابل لاعب:

تعتمد إستراتيجية دفاع لاعبٍ مقابل لاعب (بالإنجليزية) Man-to-Man Defense : على مراقبة كل لاعب دفاع لاعب آخر من مهاجم الفريق المنافس، ومحاولة إبعاد أي خطر قد يشكله لاعب الفريق الآخر على الشبكة، وتمتاز هذه الإستراتيجية بالضغط

المتواصل على الخصم في أوقات المباراة جميعها، إلى أنّها تتطلّب وجود مدافعين بمستوى جيدٍ في الفريق. (**Dr. James Gels,2019**)

3-4-2- دفاع المنطقة:

تُعتبر إستراتيجية دفاع المنطقة (بالإنجليزية) Zone Defense : إحدى الاستراتيجيات المتّبعة في الدفاع في كرة السلة، والتي تُعنَ بالدفاع عن منطقة معينة ضمن أرض الملعب، مع منع وصول لاعب الخصم إليها، وعليه فهي إستراتيجية تتطلّب تغيراً في مواقع الدفاع؛ تبعاً لم إن وجود الكرة ، ويشار إلى أنّ هذا النوع من الدفاع يعدّ جيداً فيما يخص إيقاف اختراقات الفريق الخصم، ومنع التقدُّم الفردي لفريق الخصم، ولا بدّ من القول إنّ هذه الطريقة في الدفاع قد ت كون غير مجدية في حال تقدُّم الفريق الآخر في نتيجة المباراة، كما أنّها لا تعطي لاعب الفريق مهام واضحةً في الملعب، وقد تُفقد لاعب الفريق امتلاك مهارة الدفاع رجلا مقابل رجل، وعلى الرغم من هذه السلبيات التي قد تظهر في هذه الإستراتيجية، إلا أنّها تُعدّ فعالةٌ في إجبار الخصم علي التسديد من خارج المنطقة، كما أنّها مناسبة لإخفاء العيوب الفردية للاعب الفريق، وتُتيح ضبط إيقاع اللعب، وتخفيف وتيرته (**Basketball Defenses,2019**). .

3-4-3- هجوم المنطقة:

تُعتبر إستراتيجية هجوم المنطقة (بالإنجليزية) **Zone Offense** : من استراتيجيات اللعب المهمة في مباراة كرة السلة؛ حيث تعتمد على مبدأ العمل الجماعة في الهجوم،

مشتملةً على عدد من المبادئ الرئيسية، كالتسديد من خارج منطقة دفاع الخصم، والهجوم السريع قبل عودة دفاعات الخصم إلى مواقعها، ويشار إلى أنّ هذه الإستراتيجية تتطلّب معرفةً جيدةً بنقاط القوة والضعف لدى مدافع الفريق المنافس، مع معرفة كيفية استغلال نقاط الضعف لديهم. (**Introductory guide to basketball p11**)

3-4-4- هجوم الانتشار:

يتم اعتماد إستراتيجية هجوم الانتشار (بالإنجليزية) Spread Offenses : في الأوقات الأخيرة من وقت المباراة، حيث تمكن هذه الإستراتيجية من زيادة مناطق الدفاع لدى الفريق الخصم، وتضييع وقت المباراة، مما يتسبب في شعور مدافع الخصم بالاستفزاز، والعصبية، وعند اتّباع هذه الإستراتيجية،وانتشار اللاعبين في أنحاء ملعب المباراة، فإنّه لا بدّ من قطع الكرات من الفريق الآخر، ومواصلة تسديدالكرات نحو شباكهم (**Introductory Guide to Basketball**,**P11**).

3-4- أبرز بطولة في كرة السلة:

يعدّ دوري كرة السلة الأمري للمحترفين والذي يشار إليه اختصارا ب (NBA)أبرز البطولات الاحترافية الخاصة بلعبة كرة السلة، وتعود بدايات هذه البطولة إل عام 1946 م، حيث كانت تُعرف في ذلك الوقت باسم اتّحاد الرابطة الأمريكية لكرة السلة (بالإنجليزية) : Basketball Association of، وقد بقي هذا الاتّحاد قائماً لمدّة ثلاثة أعوام إلى حين دمجه مع الاتّحاد الدوري الوطني لكرة السلة بالإنجليزية National Basketball :

League مما أدى إلى ولادة ما يعرف بدوري كرة السلة الأمريكية للمحترفين (NBA)، والذي كان يلعب فيه سبعة عشر فريقاً في ذلك الوقت **NBA** .

(**History,2019**)تعرض دوري كرة السلة الأمريكية للعديد من المشاكل والانتكاسات بعد مضي بضعة أعوام على تأسيسه بمسماه الجديد؛ حيث انخفض عدد الفرق المشاركة فيه من 17 فريقاً إلى 8 فرق فقط، فضلا عن المشاكل المالية التي تعرض لها في ذلك الوقت، ويعدّ فرانك زولنر مالك فريق Fort Wayne Pistons وهو فريق سابق في الدوري الوطني لكرة السلة، والذي يعرف اختصاراً ب (NBL)أحد العوامل التي حافظت على بقاء الدوري، وذلك من خلال الدعم المادي الذي قدّمه له .وخلال العقد السادس من القرن العشرين، وتحديداً في عام 1967 م، تم إنشاء رابطة كرة السلة الأمريكية (ABA) التي بدأت كمنافس لدوري كرة السلة الأمريكية للمحترفين(NBA) ، وتجدر الإشارة إلى أنّ ذلك العقد شهد تطوراً في دوري(NBA) ، وذلك من خلال انضمام فرقٍ جديدة إليه، وقد بقيت رابطة كرة السلة الأمريكية قائمةً إلى حين دمجها مع الدوري الأمريكية لكرة السلة للمحترفين، وذلك في العام 1976 م(**NBA History,2019**)زادت شعبية كرة السلة في فترة الثمانينيات من القرن المنصرم بشكل لافت، وقد كان للمنافسة الكبيرة بين اللاعبين **ماجيك جونسون** و **لاري بيرد** في ذلك الوقت الأثر الكبير في زيادة شعبية الدوري الأمريكية لكرة السلة للمحترفين، وجعله هدفاً للعديد من المتابعات التلفزيونية، وبعد ظهور هذين النجمين، وتحديد في فترة التسعينيات ظهر نجم الكرة

الأمريكية مايكل جوردان (بالإنجليزية) Michael Jordan : الذي أصبح العلامة الفارقة في هذا الدوري؛ وذلك عندما كان لاعباً في فريق شيكاغو بولز (بالإنجليزية) : Chicago Bullsالذي استطاع حصد ستّة ألقاب لدوري(NBA) ، وبعد ذلك شهد الدوري إقبالا كبيرا في عدد اللاعبين الدوليين الذين انضموا إليه، وذلك في بدايات القرن الحادي والعشرين، ولا بدّ من الإشارة إلى وجود عددٍ كبيرٍ من الفرق العظيمة التي هيمنت على بطولات الدوري الأمريكية لكرة السلة للمحترفين، كفريق مينيابوليس ليكرز (بالإنجليزية) Minneapolis Lakers : الذي فاز بخمس بطولات في الدوري، وتحديدا في الفترة ما بين عامي(1948–1954)م، وفريق بوسطن سيلتكس (بالإنجليزية) : Boston Celticsالذي فاز بإحدى عشرة بطولة خلال ثلاثة عشر موسماً. **NBA (History,2019)**

3-5- تاريخ كرة السلة:

تعود نشأة لعبة كرة السلة إلى عام 1891 م؛ وذلك عندما أراد جيمس نايسميث (بالإنجليزية)Naismith : James مدرب اللياقة البدنية في كلية سبرينجفيلد بالإنجليزية Springfield Colleg : اختراع لعبة رياضية جديدة يتمكن طلابه من ممارستها في فصل الشتاء داخل الصالة الرياضية المغلقة، أو في الملاعب المفتوحة، بحيث تكون مثيرة لاهتماماتهم، كتلك الرياضات التي تُلعب في فصل الصيف، مثل كرة القدم، على أن تكون في الوقت ذاته سهلة التعلُّم، كما أرادها لعبة جماعية يتم لعبها ضمن عددٍ كبيرٍ من

اللاعبين، وعليه فقد عاد جيمس نايسميث بذاكرته إلى لعبة كان يلعبها في صغره، حيث كانت تعتمد على مبدأ رمي الكرة على هدف لا يمكن مرور الكرة من خلاله، فاستخدم سلال الخوخ بدلا من الأهداف، وعلّقها أعلى الصالة الرياضية، ثم بدأت لعبة كرة السلة برمي الكرة في سلال الخوخ، الأمر الذي توجب وجود شخص في الأعلى بالقُرب من هذه السلال؛ لالتقاط الكرة عند رميها في السلة، ثم رميها إلى الملعب مرة اخرى، ومع مرور الوقت تم تفريغ سلال الخوخ من قيعانها؛ لتمر الكرة من خلالها

(**Where Basketball was Invented: The History of** Basketball,2019)

وضع جيمس نايسميث القواعد الأساسية للعبة كرة السلة والتي تكونت من ثلاث عشرة قاعدة، ووضحت هذه القواعد العديد من الأمور المختلفة، كطريقة المشي بالكرة أثناء اللعبة، وتحديد وقت المباراة بواقع شوطَين مدّة كل منهما خمس عشرة دقيقة، تتخلّلهما فترة استراحة، ومع تلك القواعد التي وضعها جيمس، ومع تشكيل الفرق المشاركة في المباراة، وتحديد مراكز اللاعبين فيها تم اختراع كرة السلة التي لاقت نجاحاً ورواجاً كبيراً في مختلف البلدان؛ إذ تم الاعتراف بها رسمياً في عام 1905 م، وتجدر الإشارة إلى أنّ القواعد الثلاثة عشر التي وضعها جيمس لم تتغير كثيراً حتى وقتنا الحالي.

3-6- أهمية كرة السلة:

توجد العديد من الفوائد التي تنعكس على صحة الإنسان الجسدية، والنفسية عند ممارسته للعبة كرة السلة، ومنها:

- تحسين اللياقة البدنية؛ وذلك لما تتطلّبه من حركاتٍ سريعة.
- زيادة قوة تحمل القلب، والأوعية الدموية.
- تقوية العديد من عضلات الجسم المختلفة، كعضلات اليدين.
- المساعدة على حرق السعرات الحرارية في الجسم.
- اكتساب قدراتٍ ذهنية، كالدقة في التحكم ، والانتباه الشديد، والتركيز.
- تخفيف الضغوط اليومية والتوتر؛ فممارسة كرة السلة قد تشكل إحدى الطرق الناجحة لتحقيق ذلك.
- اكتساب مهاراتٍ حركية جديدة، كالمراوغة، ورمي الكرات ، والتوازن .

(ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF PLAYING BASKETBALL, Page 6-7-8).

كما توجد العديد من الفوائد الاخرى التي تعود على المرء عند ممارسة لعبة كرة السلة، ومنها :

- تعلُم مهارات العمل ضمن فريق؛ كونها لعبة جماعية.
- إنشاء علاقاتٍ اجتماعية جديدة، واكتساب أصدقاء جدد.
- إمكانية ممارستها بشكل دائم، وعلى مدار العام كلّه؛ نظراً لكونها عادة ما تُلعب في أماكن مغلقة.
- إمكانية ممارسة كرة السلة من مختلف الفئات العمرية، والمستويات.

- إمكانية لعبها بشكل فرديٍ في حال توفُّر سلّة، وكرة، أو مع فريق صغيرٍ، أو حتى مع فريق كامل كما في الألعاب الرسمية.(**Basketball – health benefits,2019**)

خلاصة:

و في النهاية كرة السلة تعد أحد أساليب الترويح، كما أنها رياضة جماعية منظمة، تتطلب عملا جماعيا و ردود فعل سريعة، و قوة احتمال مما يؤكد أهميتها في سلامة الإنسان النفسية و العقلية، تشير نتائج الدراسات التي أجريت على الأشخاص الممارسين لهذه اللعبة أنهم أكثر ذكاء واستقرارا و يتميزون بالتفوق الفكري، و الثقة بالنفس و العاطفة من الأشخاص الذين لا يمارسون هذه اللعبة.كما تشير دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية و قدرات فائقة في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين و يتميزون بصفات قياسية من النضج الفكري و الاجتماعي و الصفاء الذهني و الثقة بالنفس.

الباب الثاني الجانب التطبيقي

تمهيد:

إن البحوث العلمية عموما تهدف إلى الكشف عن الحقائق ، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها و مصطلح "المنهجية" يعني مجموعة من المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، و بالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و قياسها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثواب الظاهرة المراد دراستها.

فيما يلي الفصل المتعلق بمنهج البحث و إجراءاته الميدانية ، حيث تطرقن فيه إلى منهج البحث و تصميمه و العينة و مجلاتها من حيث الزمان و المكان ، و تم عرض أهم أدوات البحث المتبعة من أجل المساعدة في حل المشكلة ، كما تطرقنا إلى عدة طرق لإجراء هدا البحث و أهم أدوات البحث و أهم الأسس العلمية التبعة من أجل نجاح الاختبارات ، ثم أهم مواصفات هذه الاختبارات البدنية المطبقة على عينة البحث ، و أخيرا عرض مختلف الدراسات الإحصائية المتبعة لتحليل نتائج الاختبارات.

4-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في انتقاء النظرة العامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه و تهدف هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على الفوارق في الصفات البدنية و من أجل تحقيق هذه العينة وجب التأكد من مكان الدراسة الميدانية و ضبط العينة المعنية لهذه الدراسة.

4-1المنهج المستخدم :

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، الذي يتناسب مع طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

- **تعريف المنهج الوصفي:**

يعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية حيث يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي الواقع ، وهو يهتم بوصفها وصفا دقيق. **بوحوش،2001**

4-2 تحديد مجتمع و عينة البحث:

4-2-1-مجتمع البحث:

ونعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث ، فمجتمع الدراسة أو البحث إذا هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع البحث. **العطوي،2007**

و يمثل مجتمع الدراسة في فريق المجمع الرياضي للنفطيين.

4-2-2عينة البحث:

تعتبر عينة البحث جزءا من المجتمع الأصلي للدراسة ، و هذا بإختيار عدد كاف من الأفراد لهذا المجتمع أين يتم فيها جمع البيانات للحصول على نتائج دقيقة التي يمكن تعميم نتائجها على المجتمع. **العطوي،2007**

اختبار العينة كانت بطريقة مقصودة و المتمثلة في فريق المجمع الرياضي للنفطيين(GSP) (أكابر28-35 سنة)، و شملت العينة الجنسية: ذكور ، 13 رياضي في المجموع

الفريق	الجنس	العدد	متوسط العمر (سنة)	متوسط الطول(سم)	متوسط الوزن (كغ)
GSP	ذكور	13	31.9	(196.1±10.5)	(96.3±15.0)

جدول رقم (01) : يمثل معطيات عينة البحث

4-3-متغيرات الدراسة:

يرتبط تحديد متغيرات البحث بموضوعه و جانبه النظري ، فيما يخص موضوعنا الذي يدرس :تأثير جائحة(كوفيد 19) على الصفات البدنية لفريق كرة السلة بطولة الدوري الممتاز حالة فريق مجمع الرياضي للنفطيين GSP أكابر على النحو الأتي:

4-3-1- المتغير المستقل:

و يطلق هذا النوع من المتغيرات اسم العوامل المؤثرة، و هذا المتغير هو الذي يعتبر المؤثر الرئيسي في الظاهرة أو السلوك الذي يلاحظه أو يدرسه ،و يسمى أيضا بمتغير تجريبي .

و يمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في: جائحة كوفيد 19 .

4 -3 -2-المتغير التابع:

و يسمى هذا النوع من المتغيرات بمتغير الاستجابة و هذا ما ينتج من اثر للمتغير المستقل، أي أن قيمة هذا المتغير تتغير وفقا لقيمة المتغير المستقل.

أما المتغير التابع فهو: الصفات البدنية .

4-4-مجلات الدراسة:

4-4-1-المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة الميدانية (الاختبارات) 20 فيفري 2020م/ 15 فيفري 2021م

4-4-2-المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في القاعة الرياضية الخاصة بكرة السلة –حيدرة – ولاية الجزائر.

4-5-أدوات الدراسة:

قمنا باستخدام ستة اختبارات بدنية إضافة إلى قياس الطول و الوزن والتأكد من سلامة الميدان و قبل بداية الاختبارات قام الرياضيين بالإحماء لمدة 20 دقيقة ثم شرح كل الاختبارات و إعطاء محاولتين لكل رياضي ، ثم احتساب أحسن محاولة له ، فيما يلي قمنا بعرض مفصل لطريقة أداء كل اختبار.

4-5-1-الاختبارات:

ضمت دراستنا ستة اختبارات بدنية :

1-اختبار نصف قرفصاء.

2-اختبار ضغط البار الحديدي.

3-اختبار T.

4-اختبار السرعة 20م.

5-اختبار قفزة القرفصاء .

6-اختبار قفزة القرفصاء مقابل الحركة.

4-5-2-اختبار نصف قرفصاء :

ترى أنيتا بين أن هذا الاختبار يستهدف "العضلات الاليوية والعضلة رباعية الرؤوس وعضلات الأوتار المأبضية والعضلات المقربة وعضلات ثني الورك"

4-5-3-الأدوات المستعملة في هذا الاختبار

- حمالة الأثقال.

- بار حديدي
- عدد كافي من الأسطوانات الحديدية ذات أوزان مختلفة بحيث تكفي في مجموعها أقوى اللاعبين

المختبرين مع ضرورة وجود أسطوانات 1,25 كغ.

4-6- طريقة أداء الاختبار

أ- وضع البداية

- وضع البدء في الوقوف ويجب أن تكون الوضعية مستقيمة وثابتة بحيث يكون الجذع قائم وثابت والركبتين مغلقتين كما يجب أن توضع البار فوق العضلة المربعة المنحرفة (Trapèze).

ب- وضع الحركة

- تبدأ الحركة بثني الركبة وتحريك الحوض للوراء وللأسفل مثل محاولة الجلوس على كرسي.
- الجذع ينحني طبيعيا نحو الأمام والركبتين تنتقلان إلى مقدمة القدم ويمكنهما تجاوز مقدمة القدم قليلا وذلك يكون حسب طول عظم فخذ المختبر.
- الارتكاز يكون على كل القدم من الخلف والأمام (العقب ومقدمة الرجل).
- تتوقف الحركة عندما يصل عظم الفخذ للمستوى الأفقي أو قليلا نحو الأعلى.

ج-ملاحظة من حيث التنفس

- الشهيق يكون في مرحلة الانقباض اللامركزي عند ثني الرجلين.
- الزفير يكون في مرحلة الانقباض المركزي عند بسط الرجلين للعودة إلى الوضع الابتدائي.

الشكل 01: يوضح مراحل اختبار نصف قرفصاء

4-7-اختبار ضغط البار الحديدي:

يرى كل من Aurelien Broussal-Derval & Olivier Bollie أن الاختبار يهدف إلى "التقييم الدقيق للقوة القصوى التي ينتجها الرياضي لمرة واحدة من خلال بسط الذراعين". كما يرى علي فهمي البيك وآخرين "أنه يقيم القوة العضلية الديناميكية (المتحركة) للعضلات المادة للذراعين في الدفع للأمام". ويقول كل من Didier Reiss و Pascal Prévosta أن العضلات المشاركة في هذا التمرين هي "العضلة الصدرية الكبرى، العضلة ثلاثية الرؤوس، العضلة الدالية الأمامية، المرفقية، الغرابي العضدي، تحت الكتف".ويقول كل من Aurelien Broussal-Derval & Olivier Bollie أن هذا الإختبار "يصلح لعدد كبير من الرياضات من بينهم رياضات المنازلات كالمصارعة".

4-8-الأدوات المستعملة في هذا الاختبار

- مقعد سويدي.
- حمالة الأثقال.
- بار حديدي
- عدد كافي من الأسطوانات الحديدية ذات أوزان مختلفة بحيث تكفي في مجموعها أقوى اللاعبين المختبرين مع ضرورة وجود أسطوانات 1,25 كغ.

4-9-- طريقة أداء الاختبار

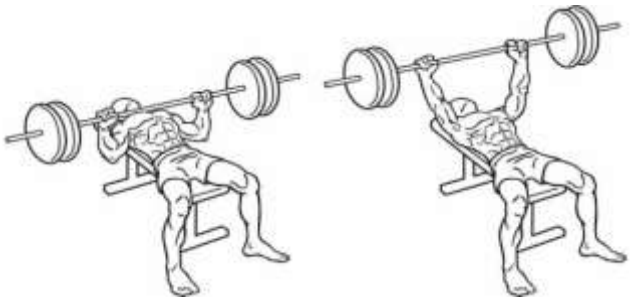
أ- وضع بداية التمرين

- الاستلقاء على ظهرك فوق المقعد السويدي، ومن الأفضل أن يكون ذالك بجوار حمالة الأثقال. في حالة ما إذا كان لديك تقوس شديد في الظهر، ضع قدميك في نهاية المقعد.

- الإمساك بالبار وتكون المسافة أكثر قليلا من عرض الكتف مع جعل اتجاه الراحتين للأمام.
- رفع البار من حمالة الأثقال ووضعه فوق مستوى الصدر مباشرة مع مد الذراعين بشكل كامل ولكن من دون تثبيتهما.

ب- الحركة

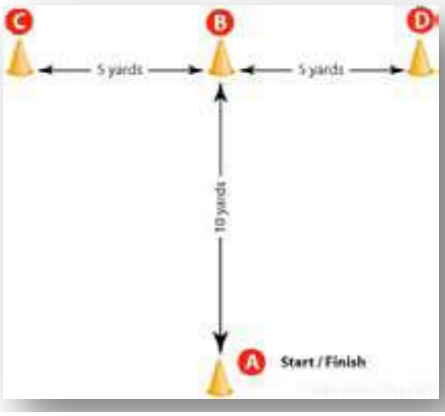
القيام بتحريك البار لأسفل ببطء باتجاه الصدر، يجب أن يلمس البار الجزء العلوي من الصدر عند الحلمتين تماما.
القيام بدفع البار لأعلى مع انحناءة بسيطة للخلف حتى يكون في النهاية فوق مستوى الكتفين.



الشكل 02: يوضح مراحل اختبار ضغط البار الحديدي.

4-10-إختبار T **للسرعة و للرشاقة:**

توضع كما هي مبينة في الشكل مع المسافات المطلوبة .



الشكل 03: يوضح المسافات المطلوبة لانجاز اختبار T

4-10-1- الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس السرعة و الرشاقة و القدرة على تغيير حركة الجسم في إتجاهات مختلفة و بسرعة التحكم في وضعية الجسم .

4-10-2 الادوات و الإجراءات المطلوبة للاختبار:

-ساعة توقيت .

-أرضية مناسبة للاختبار.

-شكل كما يبدو بالصورة مع المقاسات .

-أقماع .

-استمارة تسجيل.

4-10-3 كيفية إجراء الاختبار:

-إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق.

-يقف الرياضي عند نقطة البداية عند القمع A كما هو في الرسم.

-تعطي إشارة الانطلاق و يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة و بأقل زمن .

-تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة .

-يجري الرياضي من القمع A و B بأقصى سرعة و من B إلى C و D ثم يعود إلى B ويكون الجري جانبيا معطيا ظهرة القمع A ثم يعود إلى القمع A و يكون الجري خلفا .

-يجب ملامسة قاعدة القمع. **(فارس و الآخرون،2011)**

4-11- اختبار بسرعة 20م:

4-12-1 الهدف: يهدف إلى قياس السرعة الإنتقالية.

4-11-2 الأدوات:

تحديد مضامير بوضع أقماع و يؤشر فيها البداية و نهاية المسافة 20م ويكونان المسلكان متوازيان ، ساعة توقيت إلكترونية ، صفارة .

4-12-3 كيفية إجراء الإختبار:

الشكل 04: نقطة انطلاق لاختبار السرعة 20 متر

يقف المختبر خلف الخط الأول من وضع البدء العالي و عند الإشارة يقوم الرياضيين بالانطلاق بسرعة إلى خط النهاية .

عند خط النهاية يقف المدرب بيده مقاتية و صفارة و سجل يعطي إشارة الانطلاق و يسجل التوقيت المستغرق عند وصول الرياضيين إلى خط النهاية و يقوم بتدوينه في السجل.

4-12- اختبار قفزة القرفصاء:

4-12-1 الهدف : هدف هذا الاختبار هو قياس الارتقاء العمودي غير بليومترية و بدون أي شد(sans étirement).

4-12-2-الادوات و الإجراءات المطلوبة للاختبار:

حصيرة Bosco أو Ergotest: طور Bosco حصيرة تلامس أطلق عليها اسم "Ergotest" والتي تسمح بإجراء اختبارات الإجهاد بسرعة.

يتكون Ergotest من:

– حصيرة مكونة من ملامسات تعمل على تشغيل ساعة توقيت عندما يكون اللاعب على اتصال بالحصيرة أو عندما يكون في حالة تعليق .

– آلة حاسبة كرونومتر عالية الجودة تسمح بتسجيل أوقات العديد من الرياضيين في نفس الوقت. وبالتالي يمكن توصيله بالخلايا الكهروضوئية. متصلاً بساط التلامس ، يسمح لك بقياس درجة الاسترخاء: إما في القفزات الفردية أو في القفزات المتعددة (التفاعلية أو الطاقة). إنه قابل للبرمجة بالكامل ويسمح بتسجيل عدد القفزات المختارة ، كما أنه يسجل أوقات الاتصال والتعليق للرياضي والتحولات في سنتيمترات ارتفاع مركز الثقل. يمكن بعد ذلك نقل البيانات إلى جهاز كمبيوتر.

الشكل 05:حصيرة Bosco.

الشكل 06:آلة حاسبة كرونومتر.

4-12-3 تعليمات :

يبدأ الاختبار في الموضع بثني الركبة 90° لأداء أقصى ثم الدفع للأعلى . اليدين ثابتتين على الحوض لتجنب مشاركة الذراعين .

–هذه القفزة تقيس نوعية الانطلاق في وضعية التوقف .

4-12-4-النتيجة:

بالسنتيمتر (سم) مرتبطة بالقوة ,أقصى تركيز طوعي للأطراف السفلية للرياضي .

الشكل 07: يوضح مراحل اختبار قفزة القرفصاء

4-13- قفزة القرفصاء مقابل الحركة :

4-13-1 الهدف :

يقيس هذا الختبار بشكل أساسي قوة للأطراف السفلية (الأرجل).

4-13-2- تعليمات :

نفس القفزة السابقة لكن هذه المرة بمساعدة الذراعين , كذلك لملاحظة اذا كانت الذراع مساعدة في ارتقاء الجسم .

4-13-3 النتيجة:

قياس الارتقاء العمودي للجسم مع تمدد عضلي مسبق .

14-4_المعالجة الإحصائية:

تم الاستعانة ب " Microsoft office Excel 2007 "الذي تضمن حساب: المتوسط الحسابي (Moyenne) **و** الانحراف المعياري (Ecart Type) و معامل الالتواء (coefficient de variation) و كذلك student (T) .

المتوسط الحسابي :

هو القيم المقاسة على عدد الأفراد ,و تعرف بقيمة الوسط للسلسلة الحسابية.والهدف منه الحصول على متوسط المختبرين و الاختبارات البدنية و هو ضروري لحساب الانحراف المعياري .

- n :عدد العينة
- Xi:القيمة الحسابية
- X:المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري: هو معيار تشتت قيم سلسلة حول وسطها و يتأثر الانحراف المعياري بالقيم الشاذة لسلسلة.و هو أهم المقاييس و أحسنها، وأكثرها دقة و استعمالا لدى المهتمين بالبحث العلمي .

معامل الالتواء:

هو مقياس تشتت أو تبعثر توزيع الاحتمال أو توزيع التكرار.

اختبار (t) للطالب : يستخدم لمقارنة وسائل مجموعتين مستقلتين بهدف الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي عينتين .

$$H^o: \mu = a$$

4-15-صعوبات البحث:

من البديهي أنه لا يوجد أي عمل يخلو من الصعوبات و العراقيل خاصة عند إجراء بحث علمي ، كما هو الحال لموضوعنا الذي واجهتنا خلال القيام به مجموعة من الصعوبات سواء في المجال النظري أو التطبيقي ، نحن لسنا نتحجج بهذه المشاكل ، بقدر ما نذكرها لكي يتفادها من يأتي بعدنا و يريد البحث في مثل هذه المواضيع ، و التي يمكن إلهامها في النقاط التالية:

-نقص المراجع المتعلقة بالبحث بمكتبة المعهد.

-صعوبة برمجة موعد مع عينة البحث من أجل إجراء الاختبارات(بسبب مشاركة الفريق في الرابطة الافريقية لكرة السلة) bal.

-ترجمة الكتب و المراجع من الفرنسية إلى العربية و التي واجهتنا فيها صعوبات فيما يخص تحديد المفاهيم.

-قلة الأبحاث التي تعرضت إلى هذا الموضوع بشكل مباشر نظرا لحداثته .

خلاصة :

تضمن هذا الفصل منهج البحث و إجراءاته الميدانية حيث شمل عينة البحث و مجالاته البشرية و المكانية و الزمنية و كذا أدوات البحث المستعملة، كالمقياس و المصادر و المراجع و الأساليب الإحصائية و ما تحتويه من معادلات تتناسب مع موضوع البحث و اختبار وأسباب اختياره، و شمل البحث كذلك على اختبارات بدنية وقياسات جسمية للاعبي كرة السلة أكابر, كما تطرقنا إلى الأدوات المستعملة و إلى غرض الاختبار و أخيرا إلى إجراءات الاختبار و تعليماته و اقتراحات و كيفية إجرائها.

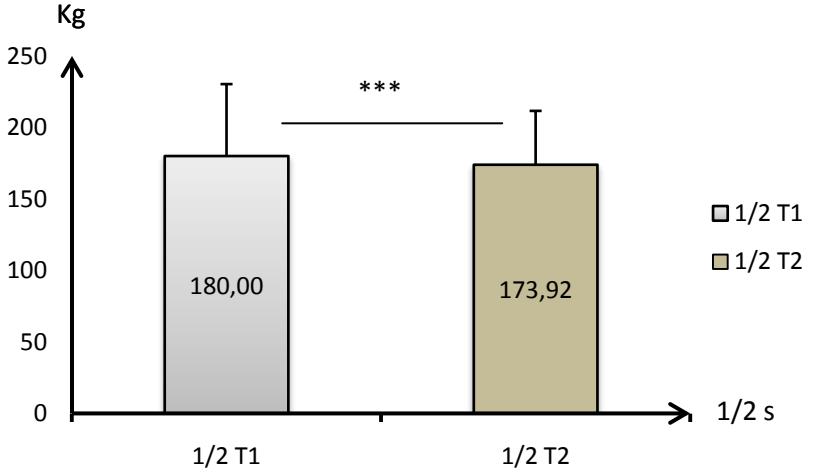
عرض و تحليل و مناقشة النتائج

عرض و تحليل النتائج:

1-مقارنة و تحليل نتائج اختبار نصف القرفصاء قبل و بعد الجائحة:

جدول3:يمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء لاختبار نصف القرفصاء قبل و بعد الجائحة.

GSP	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قبل الجائحة	180	50.3	28.0
بعد الجائحة	173.9	37.7	21.7



التمثيل البياني 8:يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار نصف القرفصاء لفريقGSP

*** توجد فروق عندP<0.001

التحليل: من خلال التمثيل البياني رقم(8) و الجدول رقم (3) نلاحظ أن فريقGSP سجل قيمة تقدر ب (50.3 ±180 سم) قبل الجائحة في حين سجل قيمة قدرت ب (37.7±173.9 سم) بعد الجائحة. و فيما يخص نتائج معامل الالتواء لفريق GSP (28)% CV قبل الجائحة و كذلك (21.7)% CV بعد الجائحة غير متجانسين تماما .

أما بالنسبة لنتائج الإحصائية T Student بينت انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة P<0.001 .

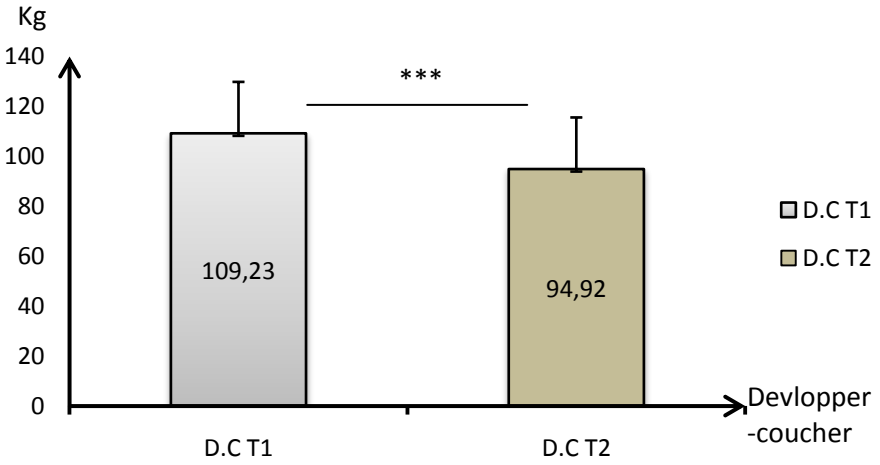
جدول 4: يمثل نتائج إحصائية جدولTStudentلاختبار نصف القرفصاء

	"ت"المحسوبة	"ت"المجدولة	مستوى الدلالة P
GSP	8.20	2.17	P<0.001

2- **اختبار ضغط البار الحديدي لفريق GSP قبل و بعد الجائحة:**

جدول5:يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء اختبار ضغط البار الحديدي**.**

GSP	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قبل الجائحة	109.2	20.6	18.9
بعد الجائحة	94.9	20.7	21.8



التمثيل البياني9:يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار ضغط البار الحديدي لفريقGSP

*** توجد فروق عندP<0.001

التحليل: من خلال التمثيل البياني رقم(9) و الجدول رقم (5) نلاحظ أن فريقGSP سجل قيمة تقدر ب (20.6± 109.2 سم) قبل الجائحة في حين سجل قيمة قدرت ب (20.7±94.9 سم) بعد الجائحة.

و فيما يخص نتائج معامل الالتواء لفريق GSP (18.9)% CV قبل الجائحة دل على تجانس متوسط في حين سجلنا (21.8)% CV بعد الجائحة ما يدل على أن الفريق غير متجانس .

أما بالنسبة لنتائج الإحصائية T Student بينت انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى P<0.001

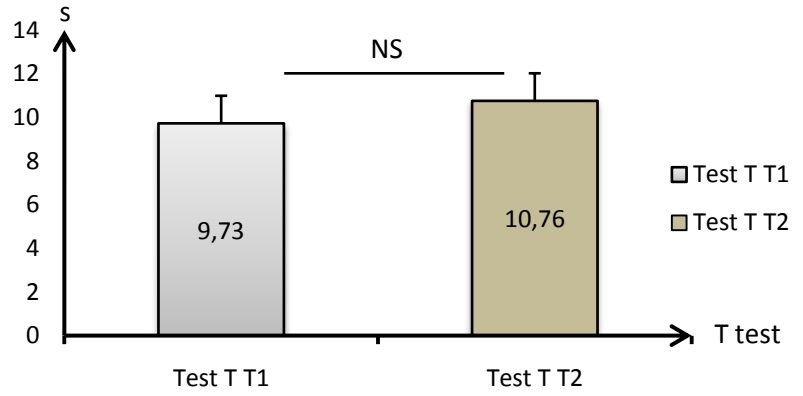
جدول 6: يمثل نتائج T Student لاختبار اختبار ضغط البار الحديدي

	"ت"المحسوبة	"ت"المجدولة	مستوى الدلالة P
GSP	8.01	2.17	P<0.001

3- اختبار"T"لفريق GSP قبل و بعد الجائحة:

جدول7 يمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار T لفريق GSP

GSP	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قبل الجائحة	9.7	1.3	13.0
بعد الجائحة	10.8	1.3	11.8



التمثيل البياني10: يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار"T" لفريق GSP الجدول رقم (

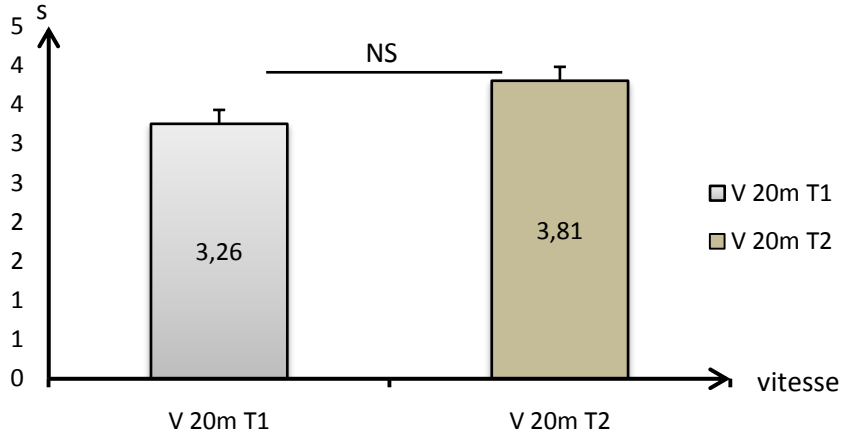
التحليل: من خلال التمثيل البياني رقم(10) و 7) نلاحظ أن الفريق سجل في الاختبار (9.7± سم) قبل الجائحة و (10.8± سم) بعد الجائحة في حين سجلت نفس القيمة فيما يخص الانحراف المعياري(1.3± سم).و فيما يتعلق معامل الالتواء بين ان الفريق ذو تجانس متوسط .

بالنسبة للإحصائية T Student برهنت انه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

4- اختبار السرعة 20م لفريق GSP قبل و بعد الجائحة:

جدول8: يبين نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للسرعة لفريق GSP

GSP	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قبل الجائحة	3.3	0.2	5.5
بعد الجائحة	3.8	0.2	4.7



التمثيل البياني 11:يمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار السرعة (20م) لفريق GSP

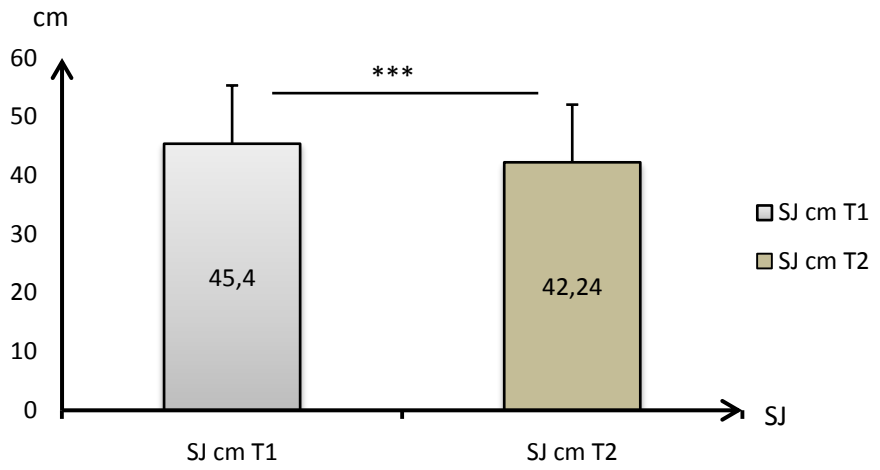
التحليل: من خلال التمثيل البياني رقم(11) و الجدول رقم (8) نلاحظ أن الفريق سجل في الاختبار (3.3± سم) قبل الجائحة و (3.8± سم) بعد الجائحة في حين سجلت نفس القيمة فيما يخص الانحراف المعياري(0.2± سم).و فيما يتعلق معامل الالتواء بين ان الفريق ذو تجانس تام .

بالنسبة للإحصائية T Student برهنت انه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

5- اختبار قفزة القرفصاء لفريق GSP قبل و بعد الجائحة:

جدول9: يبين نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لاختبار قفزة القرفصاء لفريق GSP

GSP	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قبل الجائحة	45.4	8.4	18.4
بعد الجائحة	42.2	8.4	19.9



التمثيل البياني12:يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار قفزة القرفصاء لفريق GSP

التحليل: من خلال التمثيل البياني رقم(12) و الجدول رقم (9) نلاحظ أن الفريق سجل في الاختبار (45.4± سم) قبل الجائحة و (42.2± سم) بعد الجائحة في حين سجلت نفس القيمة فيما يخص الانحراف المعياري(8.4± سم).و فيما يتعلق معامل الالتواء بين ان الفريق ذو تجانس متوسط في كلا المرحلتين.

بالنسبة للإحصائية T Student برهنت انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة P<0.001.

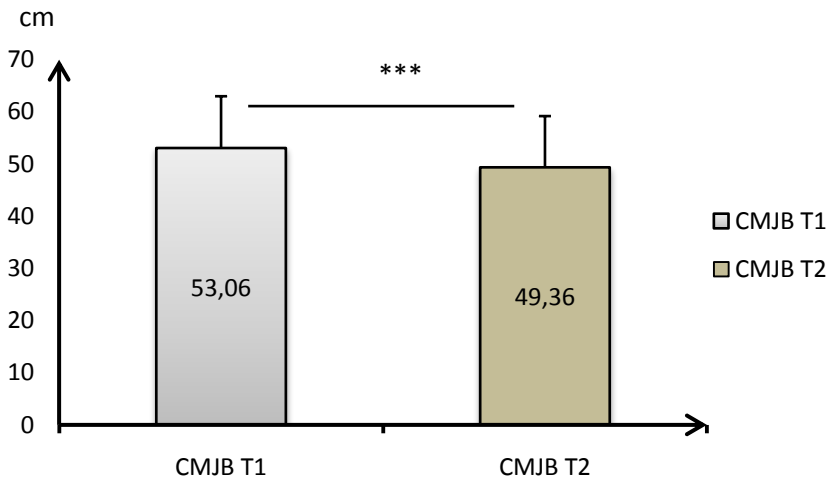
جدول 10: يمثل نتائج إحصائية T student لاختبار قفزة القرفصاء لفريق GSP

	"ت"المحسوبة	"ت"المجدولة	Pمستوى الدلالة
GSP	10.37	2.17	P<0.001

6- اختبار قفزة القرفصاء مقابل الحركة لفريقGSP قبل و بعد الجائحة:

جدول11: يبين نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لاختبار قفزة القرفصاء مقابل الحركة

GSP	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قبل الجائحة	53.1	9.9	18.7
بعد الجائحة	49.9	9.8	19.9



التمثيل البياني13:يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري اختبار قفزة القرفصاء مقابل الحركة

التحليل: : من خلال التمثيل البياني رقم(13) و الجدول رقم (11) نلاحظ أن فريق GSP سجل قيمة تقدر ب (53.1±9.9 سم) قبل الجائحة في حين سجل قيمة قدرت ب (49.9 ± 9.8 سم) بعد الجائحة. و فيما يخص نتائج معامل الالتواء لفريق GSP نستنتج انه ذو تجانس متوسط .

أما بالنسبة لنتائج الإحصائية T Student بينت انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى P<0.001 .

جدول 12: يمثل نتائج إحصائية T student قفزة القرفصاء مقابل الحركة لفريق GSP

	"ت"المحسوبة	"ت"المجدولة	Pمستوى الدلالة
GSP	51.03	2.17	P<0.001

2-مناقشة و تحليل النتائج:

2-1-الفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للاختبار القوة للأطراف السفلية

❖ اختبار نصف القرفصاء (DEMI-SQUAT):

من خلال عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (3) و رقم (4) و التمثيل البياني رقم (8) و يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار البدني نصف القرفصاء لفريق GSP قبل و بعد الجائحة بحيث "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة بقيمة (8.20>0.17).

بعد الاطلاع على النتائج المتحصل عليها و مقارنتها بنتائج الباحثين (**G.CAZROLA ET ALL 2008**) نجد أنها قيم متقاربة و بالاطلاع على نتائج الاختبار قبل و بعد الجائحة , حيث نلاحظ انخفاض قيمة القوة الانفجارية من 180 إلى 173.9 و هذا ما يتطابق مع دراسة (**MUJIKA ET PADILLA 2000**). و التي أشارت إلى انخفاض القوة العضلية بنسبة 7-12 % , كما أن الظروف التي منها فريق GSP خلال الحجر الصحي و المتمثلة في إتباع البرامج التدريبية الخاصة بكل رياضي في المنزل نظرا لغلق القاعات الرياضية مع اعتبار تراجع الحجم التدريبي و كذلك الحمولة التدريبية اللازمة للحفاظ على مستوى الأداء الرياضي , ذلك أثر بشكل سلبي على أداء اللاعبين في الاختبار و هذا ما أكده (**REILLY 1998, SHEPHARD 1999,BANGSBO 1993**) :" يؤدي التدريب البدني المنتظم إلى تطوير القوة العضلية "

❖ اختبار قفزة القرفضاء(SJ):

من خلال عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (09) و رقم (10) و التمثيل البياني رقم (12) و يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار البدني قفزة القرفصاء لفريق GSP قبل و بعد الجائحة بحيث "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة بقيمة (10.37>2.17).

بعد الاطلاع على النتائج المتحصل عليها و مقارنتها بنتائج الباحثين (**ARTEAGA ET COLL 2000**) (**MAFFIULETTI ET COLL 2000**) و(**LAMMARI FAHIMA 2020**) نجد أنها متقاربة جدا .

ان أصل كرة السلة هو القفز العمودي البيومتري و التمرين على التقنيات العادية لكرة السلة (تنطيط , رمي الكرة , الدفاع و الهجوم , التصويب) يساهم بطريقة غير مباشرة في تطوير مستوى الارتقاء العمودي (**Détente verticale**) (**كريداش 2012**) من هنا نستنتج أن التوقف عن التدريبات و نقص أداء بالتمارين الخاصة برياضة كرة السلة نتيجة لانتشار جائحة كوفيد 19 أثر بشكل السلبي على صفة الارتقاء العمودي لدى لاعبي فريق GSP و تراجعها مقارنة بفترة قبل الجائحة.

❖ **اختبار قفزة القرفصاء مقابل الحركة(CMJB) :**

من خلال عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (11) و رقم (12) و التمثيل البياني رقم (13) و يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار البدني قفزة القرفصاء مقابل الحركة لفريق GSP قبل و بعد الجائحة بحيث "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة بقيمة (51.03>2.17).

بعد الاطلاع على النتائج المتحصل عليها و مقارنتها بنتائج الباحثين (**ARTEAGA ET COLL 2000**) (**MAFFIULETTI ET COLL 2000**) و(**KRIDESH ET MIMOUNI 2011**) نجد أنها متقاربة جدا .

كما لاحظنا تراجع نتائج الاختبار و كذلك في مستوى الأداء مقارنة بنتائج قبل الجائحة نظرا لتأثير الحجر الصحي على استمرارية التدريبات و كذلك غلق القاعات الرياضية , و ما تؤيده (**دراسة عبد الله 1996**) (**محمد و عبد الله 2000**) **و** (**السعود 2013**) :" الانخفاض في مؤشر القوة الانفجارية يعود الى انخفاض الكفاءة الميكانيكية و انخفاظ مخزون الطاقة في عضلات الطرف السفلي و أن التوقف عن التدريب يؤدي كذلك الى نقص مخزون الطاقة .

و من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن الفرضية الأولى التي مفادها هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للاختبار القوة للأطراف السفلية قد تحققت .

2-الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البدني القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار القوة للأطراف العلوية (Développer coucher).

من خلال عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (5) و(6) التمثيل البياني (09) تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار البدني ضغط البار الحديدي لفريق GSP قبل و بعد الجائحة (covid-19)، بحيث "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة(8,01>2,17).

تتفق نتائج دراستنا مع دراسة عمورة يزيد 2017 وكذلك مع نتائج الإختبار البدني السابق Demi squat لنفس الظروف على أن التمارين المبرمجة للقيام بها في المنزل غير كافية و غير مؤهلة للإرتقاء بمستوى أداء اللاعبين و كذلك ليست تمارين ذات شدة و قوة قصوى تمكنه من التحضير للنافسات الرياضية الدولية إنما فقط للحفاظ على اللياقة البدنية و هذا ما أكده الكثير من أمثال **(حماد ، 1998)** **(Fleck,1994)** **(coyle,1999)** **(Mujilca & padilla 2002)** تعتبر القوة العضلية من الوظائف الفسيولوجية الهامة للجهاز العضلي و أي إنخفاض في القوة العضلية يؤدي إلي أضعاف بقية المكونات الأخرى للياقة البدنية و تتفق دراسات أخرى كثيرة منها دراسة **(Hostter,2002)** **(Sergei,2003)** **(المومني ،2003)** :"يؤدي الإنقطاع عن التدريب إلى نقص في الإنجاز البدني و الرياضي و ينتج عنه هبوط في مستوى الأداء الراضي في الفعليات المختلفة".

و من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن الفرضية الثانية التي مفادها هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للاختبار القوة للأطراف العلوية قد تحققت .

3-الفرضية الثالثة: ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البدني القبلي و البعدي لإختبار السرعة و الرشاقة (T test , Vitesse 20m).

من خلال عرض و تحليل نتائج الجداول(7) (8) و التمثلين البيانيين (10) و (11) تبين أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية لإختبار السرعة والرشاقة T test و Vitesse 20m لفريق GSP الذي إستأنف التحضير البدني (الجري في الغابة) في شهر أوت و مع القيام بتدريبات خاصة مثل Le renforcement musculaire في المنزل صباحا و تمرينات الجري مساء Footing ، إنطلاقا من هنا نستنتج أن الفريق حافظ على وتيرة السرعة لديه و هذا ما أكده (**خليل ،2008**) أن "لاعب كرة السلة

يبذل أنشطة كثيرة موزعة على الجري و الركض و تغيير الإتجاه و التوازن و غيرها" و هذا ما ساعد اللاعبين على الحفاظ على مستوى الأداء في صفة السرعة و الرشاقة".

و من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن الفرضية الثالثة التي مفادها ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للاختبار السرعة و الرشاقة قد تحققت .

الإستنتاجات:

- ❖ من خلال دراستنا استنتجنا أن هناك فروق فردية بين الإختبارات البدنية قبل و بعد الجائحة و ذالك راجع إلى التوقف عن التدريب و المنافسة لمدة سنة و 6 أشهر .
- ❖ إن الاستمرارية في التدريب في غاية الأهمية للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبي كرة السلة وتنميتها ، فحسب الإختبارات البدنية القبلية و البعدية استنتجنا أن المداومة على التدريب مهم للوصول إلى تحقيق أهداف تنافسية .
- ❖ إن عملية التدريب عن بعد غير كافي للمحافظة و تطوير القدرات البدنية ، بحيث استنتجنا من دراستنا أن لاعب كرة السلة يجب أن يكون تحت إشراف المدرب و الطاقم الفني و التقني بطريقة مباشرة (ذلك راجع إلى الصرامة و الجدية التي تحتاجها الحصة التدريبية).
- ❖ تأثير الحجر الصحي سلبيا على القدرات البدنية ذلك لانعدام و إنقطاع المنافسات الودية و الرسمية و غلق القاعات الرياضية مما يمنع من تقييم مستوى لياقة اللاعبين.

الاقتراحات:

إن خير اثر يتركه الباحث إثر إجراءه لموضوع بحثه هو ترك المجال مفتوح للبحث و اقتراح بعض النقاط التي تساهم في خدمة البحث العلمي و تدعمه ، و هذا ما سنقوم به بتقديم بعض الاقتراحات و التوصيات التي تعطي للبحث قيمة علمية و كذا فتح المجال لاستمرارية البحث فيه و هي كالتالي :

- يجب المداومة على التدريب .
- على اللاعبين شراء لوازم رياضية للتدريب في المنزل .
- على اللاعب التدريب على الاقل 3مرات في اليوم .
- على الرياضي بعد كل حصة تدريبية تقديم تقرير لمدربه فيما يخص الشدة و الحجم لتقييم حمولة التدريب .

خاتمة

خاتمة:

إن هذه الدراسة على قدر ما كانت شاقة كانت مشوقة ، إلا أننا عزمنا أن نعطي نقطة بداية أو محطة إنطلاق في هذا المجال بالتوسع و التعمق أكثر، و التي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية و من خلال جميع المعطيات النظرية و التطبيقية التي تم توضيحها في مختلف جوانب هذا البحث و إنطلاقا من المشكلة المطروحة حول تأثير الجائحة على مستوى بعض الصفات البدنية لفريق كرة السلة بطولة الجزائرية الدوري الممتاز حالة فريق مجمع الرياضي للنفطيين GSP؟ و من خلال تطبيق بطاريات إختبار بدنية لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية اختبار قفزة القرفصاء (SJ)،إختبار نصف قرفصاء (Demi squat) ،قفزة القرفصاء مقابل الحركة(CMJB) (اختبارات القوة للأطراف السفلية) ، اختبار الرشاقة T test، اختبار السرعة 20م (اختبارات السرعة و الرشاقة). و كذلك يخص (اختبارات القوة للأطراف العلوية) قمنا باختبار ضغط البار الحديدي ، لهذا و جب الإجابة على هذه الإشكالية لإزالة الغموض بجمع المعلومات و معالجتها و تحليلها معتمدين في ذلك على عمل المنهج الذي لا يخلو من الضوابط و الإلتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض و الالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي و منهجي . فقمنا بتطبيق إختبارات اللياقة البدنية على عينة مختارة من مجتمع البحث بطريقة منهجية وواضحة و تسجيل النتائج و تحليلها و مقارنتها بين النتائج قبل وبعد الجائحة بذلك بينت نتائج دراستنا أن الفرضيات المطروحة هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البدنية قبل و بعد الجائحة محققة.

و في الأخير قدمنا بعض الإستنتاجات و التوصيات التي يمكن أن تساعد الرياضيين و المدربين في تحقيق نتائج مشرفة و الوصول إلى مستويات معتبرة ، و هذه التوصيات متمثلة في :

- يجب المداومة على التدريب .

- على اللاعبين شراء لوازم رياضية للتدريب في المنزل .
- على اللاعب التدريب على الاقل 3مرات في اليوم .
- على الرياضي بعد كل حصة تدريبية تقديم تقرير لمدربه فيما يخص الشدة و الحجم لتقييم حمولة التدريب .

المراجع

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

1) الصفار سامي , الاعداد التقني بكرة السلة (بغداد– مطبعة جامعة بغداد 1999 صفحة 40).

2) د.أمر الله أحمد البساطي , قواعد و أسس التدريب الرياضي (كلة التربية الرياضية– جامعة الاسكندرية 1998)

3) جهاد الشرفات، 2013، ضمان جوائح الزرع والثمار المباعة، المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية، المجلة 9، العدد 3.

4) خايميسافيدرا، التعليم في زمن كورونا، التحديات والفرص، مدونات البنك الدولي، مارس 2020.

5) الشرفات، 2013، ص 240–241.

6) بولقطيب،2002 ،ص24.

7) السحاتي، 2020، ص6.

8) ملكاوي، 2020، ص 7–15.

9) منظمة الصحة العالمية 2019.

10) منظمة التعاون الإسلامي، 2020، وأثر الاجتماعية والاقتصادية لكوفيد19 في دول أعضاء في منظمة التعاون الإسلامي، الآفاق والتحديات.

11) هيئة الأمم المتحدة للمرأة، 2020، آثار جائحة كوفيد19 عل المساواة بين الجنسين.

12) أبو العلاء ع القادر و إبراهيم شعلان:**فسيولوجيا التدريب الرياضي** دار الفكر العربي 1994.

13) احمد نصر الدين و أبو العلاء احمد عبد الفتاح:**مرجع سابق** .

14) ثامر محسن و وواثق ناجي:"كرة القدم و عناصرها الأساسية "،مطبعة جامعة الموصل بغداد 1989

15) حنفي محمد مختار : **الأسس العلمية في التدريب الرياضي** منشاة المعارف الإسكندرية مصر،1998

16) حنفي محمود مختار: **الأسس العلمية في التدريب الرياضي** منشاة المعارف الإسكندرية، مصر، 1998

17) د.جمال صبري فرج ، القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث ، دار دجلة للنشر ، الأردن ، 2012م.

18) د.ربحي مصطفى عليان و د. عثمان محمد غنيم ، مناهج و أساليب البحث العلمي ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ،2000م.

19) د.عصام عبد الخالق: **التدريب الرياضي – نظريات – تطبيقات**،ط،1999

20) ربحي مصطفى عليان و الدكتور محمد غنيم ،مناهج و أساليب البحث العلمي ، عمان ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، 2000م.

21) ريسان خريبط مجيد: **العاب الساحة و الميدان–تعلم تكنيك التدريب** ،ط1،مطبعة جامعة البصرة،1987.

22) ريسان خريبط مجيد:**تطبيقات في علم الفسيولوجيا و التدريب الرياضي** ،ط1،دار الشروق للنشر و التوزيع ،1997

23) ريسان خريبط: **مناهج البحث في التربية البدنية الرياضية**،مطابع جامعة الموصل،1988 م.

24) سعد محسن إسماعيل:**تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد وبالقفز عاليا في كرة اليد**، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية، 1996.

25) قاسم المندلاوي ،احمد سعيد : **التدريب بين النظرية و التطبيق** ، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979.

26) قاسم المندلاوي محمود الشاطئ: التدريب الرياضي و الأرقام القياسية، الموصل، مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر جامعة الموصل،1987،

27) قاسم المندلاوي، احمد سعيد احمد: **التدريب بين النظرية و التطبيق** ، بغداد،مطبعة جامعة بغداد،1979.

28) قاسم حسن حسين: **علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة** دار الفكر العربي1988

29) كمال عبد الحميد إسماعيل،محمد حسانين : **رياضة كرة اليد الحديثة** ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة،2001.

30) محمد حسن العلاوي : "علم النفس الرياضي، دار المعارف" ، مصر، الطبعة الرابعة، 1979

31) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط الثانية عشر ،1992م.

32) محمد صبحي حسانين: **القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية** ،ط4،دار الفكر العربي،مدينة نصر ،القاهرة،1421هـ/2001 م.

33) محمد عبد الرحيم إسماعيل : **الأساسيات المهارية الخططية الهجومية في كرة السلة** سنة 200

34) محمد عبيدات و اخرون ، منهجية البحث العلمي ، الأردن ، 1999م.

35) مدحت صالح : **البرامج التعليمية و التربية في كرة السلة** ،سنة 2004.

36) مدحت صالح السيد:**البرامج التعليمية و التدريبية في كرة السلة**، سنة 2004،

37) مصطفى محمد زيدان: "كرة السلة للمدرس و المدرب، " دار الفكر العربي القاهرة سنة 1988م.

38) مفتي إبراهيم احمد:**التدريب الرياضي الحديث**،دار الفكر العربي،القاهرة،2001م.

39) مؤيد عبد النمر،مدحت صالح : كرة السلة ،2000.

40) يحي السيد الحاوي:**المدرب الرياضي** ،ط1،المركز العربي للنشر، 2002.

41) خليل عماد أثر التوقف في عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية بلعبة الريشة الطائرة، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية العراق 14-48 ,2011.

42) السعود حسن, دراسة تأثير علة إنخفاض حالة التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة دراسات العلوم التربوية، 40 (02) , 2013.

المذكرات:

43) محمد عبد الحليم , فؤاد طارش , عباس سرحان ,"أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية و الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم " كلية التربية الرياضة , جامعة صنعاء 2016

المجلات والمقالات:

44) أمراج الشحاتي، الأوبئة تاريخ التأثير في ليبيا والعام، تاريخ النشر 2020 تم التصفح في 3-9-2020.

45) حنان عيسى ملكاوي، 2020، تداعيات جائحة كورونا المستجد على أمن الصحة العربي، نشريةالألسكو العلمية، العدد 2، جائحة كورونا كوفيد 19 وتداعياتها على أهداف التنميةالمستدامة، 2030، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.

46) عباس سليمان محمد علي، وحمد جاسم محمد الخزرجي، 2018، التعليم الالكتروني في العراق وأبعاده الالكتروني، مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية(1).

47) مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد 12، العدد 1، الخاص، الجزء 1، جانفي 2021.

48) مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد 19، العدد 1، الخاص، جزء 1، جانفي 2021.

49) مراسلة رقم 288 /أ.خ.و/ 2020، مؤرخة في 29 فيفري 2020 .www.mesrs.dz

50) مقال، 2002، عادل عبد الله، صعوبات التفاعل الاجتماعي.

مراجع باللغة الأجنبية:

51) Coronavirus update ;290 million studentsnoustuchathone ; un 05-03-2020.

52) Covide19. Educational disruption and response. Unesco.

53) dubey.s.biswas.pghosh.r.chatterjee.s. debey. Mjlavie.c.j 2020 psychosocail impact of covid19 diabetes end metabolic syndrome : clinicalresearch ; revieus.

54) Ficher.jlangulaire ;j ;c ;lawthom ;R ;nieuwenhus ;R.pette ;R ;j ruswik-cole.k ;yerkes ;m ;A (2020). Communityworke ; end family in times of covid19 community ; workefamily ; 23 (3).

55) Goldberg E. parents are stuggling to cope as coronavirus worriesshtdownscools ,leaving kids scaredandconused. Business Insider.

56) Guerden staffe (2020.03.16) how do coronavirusecontainmenteneasuresvaryacrosseurope. The guerdenissn. 0261.3077.

57) Heidinger ; t ; richter ;i ; 2020 the effect of covid19 on lonelines in the elderly ; an empiricalcomparison of pre-andpamdemiclonelines in community-dewllingnelderlyfrontier in psyschology ;11 ;2595.

58) http://www.bbc.com/arabic/science- and- tech-51501472.

59) https://ar.wikipidia.arg/wiki/.20-2019جائحة فيروس كورونا

60) Iran AnnouncesClosure of Universities ,Schools As Coronavirus DeathTollRises. RFE/R.

61) Mccary ;jennie M.(2006.09.01) improving Access to school- based nutrition services for childrenwithspecialhealth care needs. Journal of the healthdietetic association 1336-1333.

62) millionstudents out of school 290 due to COVID-19 UNESCO releases first global numbers and mobilizesresponse. Web. Archive.org. 2020.

63) serafiniG ;parmigiani ;b ;amirio ;a ;agnglaia ;a ;cher ;l ;amore ;m2020).th e psychological impact ;of covid19 on thmenntalhealth in generalepopulation.Qjm ; am international of medicine 113(8).

64) palermo , Angela Giuffrida Lorenzo Tondo in ; Beaumont, peter(2020-03-04). Italyordersclosure of all scools and universities due to coronavirus. The Guardian).

65) (With one in five iearnerskept out of scool, UNESCO mobilizeseducationministers to face the COVID-19 crisis. Web.archiv.org.2020-03-12.)

66) BASKETBALL “, www.lths.net, Retrieved 22-10-2019. Edited“ .

67) Larry W. Donald, Robert G. Logan, William George Mokray, “Basketball”، www.britannica.com, Retrieved 29-10-2019. Edited.

68) FIBA Central Board (2018), Official Basketball Rules 2018 .Switzerland: FIBA Central Board, Page 6,7,8,24,25,27,28. Edited.

69) IWBF Executive Council (2014), Official Wheelchair Basketball Rules Korea: IWBF Executive Council, Page 5-8,10. Edited.

70) " Basketball balls as a product, sizes, materials and why it's.orange, www.jbem.lt, Retrieved 22-10-2019. Edited.

71) Basketball Basic Rules", www.mcvts.net, Retrieved 22-10-2019 .Edited.

72) " .Basketball", web.mst.edu, Retrieved 22-10-2019. Edited.

73) ", BASKETBALL Fouls and Violations", www.ndoverneuil.com .Retrieved 22-10-2019. Edited.

74) Dr. James Gels, "Basketball Defenses – Selecting Your Half-Court .Defense(s)"، www.coachesclipboard.net, Retrieved 22-10-2019. Edited.

75) .Basketball Defenses ", assets.ngin.com, Retrieved 22-10-2019. Edited

76) . Basketball basics , Introductory Guide to Basketball , Page 11 .Edited.

77) 2019 - 10 - NBA History ", nbahoopsonline.com, Retrieved 22 .Edited.

78) .All Time Leaders ", stats.nba.com, Retrieved 22-10-2019. Edited "

79) Where Basketball was Invented: The History of Basketball"," .springfield.edu, Retrieved 22-10-2019. Edited.

80) San Guillermo Academy, ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF .PLAYING BASKETBALL, Page 6-7-8. Edited.

81) Basketball – health benefits", www.betterhealth.vic.gov.au, Retrieved" .22-10-2019. Edited.

82) Bangsbo , J. (1993). The physiology of soccer – with Specinlrefereuce to intence intermittent exercise. University of Copenhagen. Copenhagen , Denmark.

83) Coyle , E. (1990). Detraining and refention of training – indueedadaptawns. Sport SciExehange ; 2 (23) : 1-5

84) Fleck , S. J. (1994). Detraining : its effort on endurance Strength , Strength conditioning.Sport Seience Technology Division. US Olympic Committee.

85) Hostler , D. P. (2002). The effecf of high intersityeycle training muscle strength and gene expression. Ohio University.

86) Mujika , I. , and Padilla , S. (2002 a). Detraining : Loss of training – induced physiological and performance adaptations. Part I. Sports Med ; 30(2) : 79-87.

87) Mujka , I. , and Padilla , S. (2002 b). Detraining : Loss of training – induced physiological and performance adaptations. Part II. Sports Med ; 30(3) : 145-154.

88) Reilly , T. (1990). Football in : Physiology of Sports , Reilly , T. , Secher , N. , Snell , P.and Williams , C. , (eds) , E & FN Spon , London. pp. 371-426.

89) Sergei , M. (2003). Seasonal alterations in body composition and sprint performance of elite soccer players. An International Electronie Journal. vol. G , No. 3.

90) Shephand , R. (1999). Biology and medicine of soccer : An update. J Sports Sciences ; 17: 757-785.

91) Lammari Fahima (2013) Evaluation de la détente verticale lors d'un saut de type squat jump SJ chez les sportifs le haut niveau . Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques N°04 Université d'Alger 3, Algérie.

92) Kridesh M.L. et mimouni . Etude de la détente verticale et sa corrélation avec les paramètres anthropométriques des jeunes basketteurs algeriens .biométerie humaine et anthropologie ; paris . France.2011.vol 29. No3-4.pp.119-124

93) G.cazrola et all /sciences and sport 23 (2008) 19-21

الملاحق

Développer coucher (kg)		Demi squat (cm)		La taille (cm)	Le poids (kg)	L'âge (ans)	GSP
AP	AV	AP	AV				
94.9	109.2	173.9	180	196.1	96.3	31.9	La moyenne
20.7	20.6	37.7	50.3	10.5	15	3.3	L'écart-type
21.8	18.9	21.7	28.0	5.4	15.6	10.2	C.V

جدول 13: يمثل نتائج الاختبارات البدنية.

CMJB (cm)		Squat jump (cm)		Vitesse 20m (s)		T test (s)		GSP
AP	AV	AP	AV	AP	AV	AP	AV	
49.4	53.1	42.2	45.4	3.8	3.3	10.8	9.7	La moyenne
9.8	9.9	8.4	8.4	0.2	0.2	1.3	1.3	L'écart-type
19.9	18.7	19.9	18.6	4.7	5.5	11.8	12	C.V