

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

دور التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة من وجهة نظر المدربين

بحث وصفي أجري على بعض النوادي الرياضية غليزان لفئة أقل من 15 سنة

من إعداد:

بلعري مُجّد

تحت إشراف:

د/ فغلول سنوسي

السنة الجامعية: 2023-2022

إهداء

يُوجد أناس يستحقُّون منَّا الشُّكر وأولى الناس بالشُّكر هما الأبوان؛ لما لهما من الفضل ما يبلغ عنان السماء، فوجودهما سبب للنجاة والفلاح في الدنيا والآخرة.

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئاً أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافياً ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز والي كل الإخوة والأخوات، و احوالي و خالاتي؛ وكل الأهل و الأقارب .

إلى زوجتي ورفيقة الكفاح في مسيرة الحياة إلى اولادي و أصدقائي الذين أشهد لهم بأنهم نعم الرُفقاء في جميع الأمور .

إلى كل الأصدقاء والزملاء والأحباب الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب .

أهديكم بحثي المتواضع.

كلمة شكر

في البداية الشكر والحمد لله جل علاه، فإليه ينسب الفضل

كله في إكمال، ثم أتوجه بالشكر إلى أستاذي

ومشرفي الدكتور "فغلول سنوسي" على مساعدته

ومساندته لنا في طريقي لإنجاز هذا العمل المتواضع، فلولا

دعمه المستمر وصبره على التأخر ما كان ليتم هذا العمل، ثم شكري و امتنان للجنة التي

صبرت و اعطتني الفرصة لاواصل مشواري للنهاية وبعدها أتقدم بجزيل

الشكر إلى والداي وجميع أصدقائنا الذي كان لهم الفضل

في الدعم المادي والمعنوي وإلى كل الذين تمنوا لنا النجاح

في مسارنا الدراسي.

ملخص البحث

هدف البحث إلى إبراز أهمية التحضير البدني لدى لاعبي كرة السلة، وكان الفرض من الدراسة أن للتحضير البدني دور في تنمية الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة ، تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي حيث اعتمدنا على إعداد استمارة استبائييه كأداة للبحث، وتكونت عينة البحث من 8 مدربا ومدربا مساعدا لكرة السلة لمختلف الفئات العمرية لفريق النادي الرياضي "أولمبيك غيليزان"، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد تحليل النتائج والمعالجة الإحصائية توصل الطالب إلى ثبوت صحة فرضيات الدراسة التي نصت عن أن للتحضير البدني دور في تنمية الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة، و في الأخير توصلنا بضرورة الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد. وعقد دورات تكوينية بالنسبة للمدربين في التحضير البدني. باعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الكلمات المفتاحية:

- التحضير البدني.
- الأداء الرياضي.
- كرة السلة.

Abstract

The objective of the research is to highlight the importance of physical preparation for basketball players, and the hypothesis of the study was that physical preparation has a role in the development of physical performance of basketball players.

The research sample consisted of 8 basketball coaches and assistant coaches for different age groups from the sports club "Olympic Gilizan". They were randomly selected, In this research, the descriptive approach was relied upon, as the student relied on preparing a questionnaire as a research tool, and after analysis of the results and statistical treatment, the student concluded that the hypotheses of the study were valid, which affirm that physical preparation plays a role in the development of athletic performance in players. football.Basketball, and finally the student researcher recommends paying attention to physical fitness through good physical preparation. And lead training courses for trainers in physical preparation. Considering that the real objective of physical preparation is to improve the level of performance of players during competition

keywords:

Physical preparation ; Athletic performance ; Basketball.

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجدول:

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 41 | يبيّن معاملات الصدق والثبات لأداة البحث | 01 |
| 44 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الأول | 02 |
| 45 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الأول | 03 |
| 46 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الأول | 04 |
| 47 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الأول | 05 |
| 48 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الأول | 06 |
| 49 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الأول | 07 |
| 50 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (07) للمحور الأول | 08 |
| 51 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الثاني | 09 |
| 52 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الثاني | 10 |
| 53 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الثاني | 11 |
| 54 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الثاني | 12 |
| 55 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الثاني | 13 |
| 56 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الثاني | 14 |
| 57 | يبيّن أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (07) للمحور الثاني | 15 |

ب. قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 34 | يوضح العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي | 01 |
| 44 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (02) | 02 |
| 45 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03) | 03 |
| 46 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04) | 04 |
| 47 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05) | 05 |
| 48 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06) | 06 |
| 49 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07) | 07 |
| 50 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08) | 08 |
| 51 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (90) | 09 |
| 52 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10) | 10 |
| 53 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11) | 11 |
| 54 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12) | 12 |
| 55 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13) | 13 |
| 56 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14) | 14 |
| 57 | يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15) | 15 |

قائمة المحتويات

| الصفحة | المحتويات |
|---------------------------------------|---|
| ب | إهداء |
| ج | كلمة شكر |
| د | ملخص الدراسة |
| و | قائمة الجداول والأشكال |
| ح | قائمة المحتويات |
| الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث | |
| 02 | 1. المقدمة |
| 04 | 2. مشكلة البحث |
| 06 | 3. أهداف البحث |
| 06 | 4. فرضيات البحث |
| 06 | 5. مصطلحات البحث |
| 08 | 6. الدراسات السابقة |
| 11 | 7. نقد والتعليق الدراسات السابقة |
| الباب الأول: الدراسة النظرية | |
| الفصل الأول: التحضير البدني | |
| 14 | تمهيد |
| 15 | 1-1. مفهوم التدريب الرياضي |
| 15 | 2-1. التحضير البدني |
| 16 | 1-2-1. التحضير البدني العام |
| 16 | 2-2-1. التحضير البدني الخاص |
| 17 | 3-1. الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة |
| 17 | 1-3-1. السرعة |
| 18 | 2-3-1. القوة |

| | |
|--|---|
| 20 | 3-3-1. التحمل |
| 21 | 4-3-1. الرشاقة |
| 22 | 5-3-1. المرونة |
| 22 | 6-3-1. التوازن |
| 23 | 7-3-1. التوافق |
| 23 | 4-1. أهمية التحضير البدني للاعب كرة السلة |
| 25 | خلاصة الفصل |
| الفصل الثاني: الأداء وكرة السلة | |
| 27 | تمهيد |
| 28 | أولاً- كرة السلة |
| 28 | 2-1. تعريف كرة السلة |
| 29 | 2-2. المهارات الأساسية في كرة السلة |
| 30 | 2-2-1: مهارات فردية هجومية |
| 30 | 2-2-2: مهارات فردية دفاعية |
| 31 | ثانياً - الأداء الرياضي |
| 31 | 2-3. مفهوم الأداء |
| 31 | 2-4. أنواع الأداء |
| 33 | 2-5. الأداء الرياضي والجهاز العصبي |
| 33 | 2-6. العوامل المساهمة في الأداء |
| 34 | 2-7. العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي |
| 35 | 2-8. طرق تحقيق الأداء الرياضي الجيد |
| 36 | خلاصة الفصل |
| الباب الثاني: الدراسة الميدانية | |
| الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية | |

| | |
|---|---|
| 39 | 1-1. منهج البحث |
| 39 | 2-1. مجتمع وعينة البحث |
| 39 | 3-1. مجالات البحث |
| 40 | 4-1. متغيرات البحث |
| 40 | 5-1. أدوات البحث |
| 41 | 6-1. الدراسة الاستطلاعية |
| 41 | 7-1. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة |
| 42 | 8-1. الوسائل الإحصائية |
| الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات | |
| 44 | 1-2. عرض وتحليل النتائج |
| 58 | 2-2. مناقشة الفرضيات |
| 59 | 3-2. الاستنتاجات |
| 61 | 4-2. الاقتراحات والتوصيات |
| 62 | 5-2. خلاصة عامة |
| 63 | قائمة المصادر والمراجع |
| الملاحق | |

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

ان المجال الرياضي في أية دولة من دول العالم يكون شأنه شأن باقي المجالات الأخرى وان تطوره من عدمه يتبع تطور هذه المجالات المتعددة ومن خلال القراءات الخاصة بأدبيات التربية الرياضية نستطيع ان نستخلص ان تطور المستوى الرياضي مرتبط بتقدم ورقّي الشعوب.

ولقد وصل المستوى الرياضي الى حدود كبيرة ومتطورة الامر الذي يدعو بعض الدارسين الى تبني نظرية تقول بان المستوى الذي وصل اليه البشر في انجازاته الرياضية هو حد الكمال وتسقط هذه النظرية عندما تتحطم الارقام القياسية يوماً بعد يوم عندما تظهر فرق رياضية لها من المهارات الأساسية ما يشبه الاعجاز. وان كل ذلك لا يتأتى الا من خلال الاهتمام بالعلوم الرياضية.

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقتراح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصها ومستوياتها وذلك بإلمام جميع العلوم المتعلقة بها، فقد تضافرت كل الجهود والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي. بما أن كرة السلة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها الطور، ولا يختلف اثنان أن كرة السلة أصبحت لعبة ذات صيت عالمي من خلال عدد الجماهير التي تستقطبها و الإطارات التي تتكون في هذا مجال قصد تحسين صورتها شيئاً فشيئاً، بل و أصبحت الرياضة رقم واحد في بعض البلدان كالولايات المتحدة الأمريكية إذ أصبح لاعب كرة السلة أحد أهم العناصر التي يمكن أن يعتمد عليه لتحقيق النتائج المرغوب فيها ، ولكي يصل هذا الأخير إلى تحقيق كل هذه النتائج وجب عليه أن يكون تحت رعاية أشخاص و إطارات تعمل على إعطائه كل متطلبات هذه اللعبة من تخطيط جيد و تحسين لمستواه ، فالمستوى البدني للاعب كرة القدم يساهم بشكل فعال في جعله يرتقي بمستواه و يظهر ذلك جلياً في النتائج التي يحققها من جراء ذلك . هذا الأخير و لكي يصبح أكثر تطوراً وجب أن يتبع فيه برامج تدريبية تأخذ بعين

الاعتبار كل الجوانب التي قد تساهم في تحسين مستواه. ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيميا وكفاحا (أبوعبده، 2004).

ولقد رأى المختصون أن للتحضير البدني الجيد دور على الجانب البدني وهذا في عدة دراسات نذكر منها قول الدكتوران: "محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد " 1997 " هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية كما جاء في كتاب الدكتور "كمال جميل الربضي": " التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون": الذي يهدف إلى توضيح أهمية تطوير اللياقة البدنية، وقد توصل بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير اللياقة البدنية، دون أن نهمّل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع إختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة" الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة" (إبراهيم م.، 1994، صفحة 02) وحسب (J. Weineck، 1990) فان الإحراز على النتائج العالية في الرياضة عامة وكرة السلة خاصة مقترن بالتطور المتناسق للقدرات البدنية. وبالنظر لمتطلبات كرة السلة الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، ارتأينا دراسة أهمية التحضير البدني على وعلاقتها بالنتائج الرياضية، وعليه فقد قسمنا دراستنا هذه الى ثلاث جوانب:

أولاً: الفصل التمهيدي (التعريف بالبحث)، وتناولنا فيه مقدمة البحث مشكلته، ثم الفرضيات والأهداف وتعريف مصطلحات الدراسة إصطلاحاً وإجراءياً، كما قمنا بالتطرق إلى بعض الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا ونقدتها والتعليق عليها.

ثانياً: الدراسة النظرية، وتم تقسيمها إلى فصلين، الفصل الأول تناولنا فيه التحضير البدني أما الفصل الثاني فخصصناه لكرة السلة والأداء الرياضي.

ثالثاً: وأخيراً، الدراسة الميدانية وبقمنا بتقسيمه هو الآخر إلى فصلين، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، أما الفصل الثاني فخصصناه لعرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات، والإستنتاجات، ثم قمنا باقتراح بعض التوصيات، والخلاصة العامة.

2. مشكلة البحث:

لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة السلة من تحضير مهاري وخططي ونفسي ويأتي التحضير البدني في مقدمة هذه التحضيرات المترابطة والمختلفة، وفي ظل انتشار الاحتراف وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيداً وتطوراً أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ ما عند التخطيط لعملية التدريب.

أشار (مُجد لطفى السيد وآخرون) أن فترة التحضير البدني تعتبر القاعدة الأساسية إلى الفورمة الرياضية المطلوبة، إذا لم يصل للفورمة الرياضية يكون معرضاً دائماً لتذبذب الرياضي وحدث مختلف الإصابات ويضيف (سعد حماد الجميمي) أن التحضير الجيد والمحكم يمكن أن يكون سبباً رئيسياً وقاعدة مهمة لتطوير مختلف الجوانب الأخرى للإعدادات (المهارية، الفنية، الخططية وخاصة البدنية) (علاوي، 1992، صفحة 51).

ولذلك نشاهد حاليا مباريات كرة السلة يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى (كرة القدم و كرة اليد...) فالكل يهاجم و يدافع في آن واحد، و هذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني والتقني والتكتيكي والنظري والجانب النفسي وهذا استجابة للمتطلبات الإستراتيجية الحديثة (حنفي محمود مختار ، 1988، صفحة 188).

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ، ومعرفة الجرعات (الشدة والحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني ، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب ، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم. ، وهذه الاختبارات تعرف باختبارات معرفة مدى استعداد اللاعب لدخول المنافسة والتحصل على النتائج الحسنة أو المرجوة (أي المسطرة لهذه المنافسة)

ومن كل ما جاء يمكن أن نتساءل انه إذا كان للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين في تحقيق النتائج الجيدة.

التساؤل العام:

- هل للتحضير البدني أهمية على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة السلة في تحقيق النتائج؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية؟
- هل تحسن أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة قد يعود إلى المدة المخصصة لتحضير الصفات البدنية الأساسية في كرة السلة؟

3. أهداف البحث:

نطمح من خلال هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف منها:

- ✓ إبراز الدور الذي يلعبه التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.
- ✓ بيان ما إذا كان المدرب يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء التحضير.
- ✓ إبراز مدى وجود نقص في تكوين المدربين في مجال التحضير البدني.

4. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- للتحضير البدني دور في تحسين أداء لاعبي كرة السلة.

الفرضيات الجزئية:

- للتحضير البدني دور في تنمية الجانب البدني لدى لاعبي كرة السلة.
- للتحضير البدني علاقة بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة السلة

5. مصطلحات البحث:

❖ التحضير البدني

التعريف الإصطلاحي: هو مجموعة متكاملة من التمارين الرياضية. وتهدف هذه التمارين إلى رفع كفاءة الجسم

الحركية والفسيوولوجية. ويُشرف عليها في العادة مُدرب إعداد بدني مختص، خاصة إذا كان الشخص لاعب

رياضي؛ وذلك لضمان نجاحه في رياضته ولتزداد مهارته؛ فكلما زادت كفاءة الجسم، زادت مقدرته على التحكم

بحركته ولياقته ومهارته الرياضية، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (أبو العلا عبد الفتاح، 1998، صفحة 367).

التعريف الإجرائي: وهو برنامج تدريبي يعمل على تنمية الصفات البدنية وتحسينها بحد الارتقاء بمستوى لاعب كرة السلة وتطوير الأداء.

❖ الأداء:

التعريف الإصطلاحي: الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا". ويضيف أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه" (عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 168).

التعريف الإجرائي: وهو حسب موضوع بحثنا المردود البدني والمهاري والتكتيكي للاعب كرة السلة في المباريات والمنافسات.

❖ كرة السلة

التعريف الإصطلاحي: هي اللعبة الثانية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم، وكرة السلة هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق أرضية صلبة يمكن تجهيزها بالإسفلت أو الخشب أو التارتان حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة وارتدادها عن الأرض بمجرد سقوطها، عند منتصف كل ضلع من الضلعين القصيرين للملعب تعلق لوحة عليها حلقة مثبت بها شبكة حيث تمثل هذه الحلقة والشبكة شكل السلة التي اقترن اسمها بالعبة (فوزي ا.، 2004، صفحة 07).

التعريف الإجرائي: وهل لعبة من الألعاب الجماعية تلعب باليدين بين فريقين من 05 لاعبين يفوز فيها الفريق الأكثر تسجيلًا للنقاط وتخضع لقوانين الاتحاد الدولي لكرة السلة.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة الطالب مُجَدِّ قليل وآخرون 2021 بعنوان دور التحضير البدني في تنمية بعض جوانب الأداء لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور مذكرة لنيل شهادة ليسانس تخصص تدريب رياضي.

تم من خلال هذه الدراسة التي سعت إلى إبراز دور التحضير البدني في تنمية بعض جوانب الأداء لدى لاعبي كرة القدم، والتي تم توضيحها من خلال الإطار النظري للدراسة تم التوصل إلى أن التحضير البدني يعتبر من الركائز الأساسية التي تحدد أداء الرياضيين أثناء المنافسة صنف أكابر، إذ يقتضي التحضير الجيد صقله بطرق علمية تضمن السيولة الحسنة للتطور الرياضي وتكييفه مع الجهد البدني، حيث يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساهمة في تحقيق النتائج الجيدة.

الدراسة الثانية: د. لازم مُجَدِّ عباس 2011 بعنوان علاقة القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة.

هدفت الدراسة في التعرف على القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبي كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة، العلاقة بين القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبي كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو أندية الدوري الممتاز بكرة السلة والبالغ عددهم (10) أندية للموسم الرياضي 2010-2011 والبالغ عددهم (120) لاعبا وقد تم اختيار خمسة أندية وهي (الحلة، الحدود، النجف، التضامن، الرافدين) تمثل عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وبذلك بلغت عينة البحث (60) لاعبا تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات

حسب مراكز اللعب المختلفة، إذ شكلت العينة من المجتمع الأصلي نسبة 50% وفي ضوء ما تقدم تم التوصل إلى عدة استنتاجات من أهمها:

- هنالك تفوق في القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة ولكل مركز على حساب الآخر أي إن هنالك تخصص لكل مركز.
- هنالك علاقات ارتباط محددة لكل مركز في القدرات البدنية مع الأداء المهاري وحسب متطلبات المركز الذي يشغله اللاعب.

الدراسة الثالثة: دراسة مزغيش يوسف و . سلامي عبد الرحيم بعنوان: "علاقة بعض القدرات البدنية ومدى مساهمتها في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة دراسة ميدانية على أشبال الفريق الوطني (16-17 سنة)"

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على نوع العلاقة بين بعض القدرات البدنية بأداء مهارة الضرب الساحق ومدى مساهمتها فيها. تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي بحيث شملت العينة (06) لاعبين من أشبال الفريق الوطني الجزائري للكرة الطائرة (16-17 سنة)، وتم إجراء الاختبارات البدنية التالية: إختبار رمي الكرة الطبية(2كغ) من فوق الرأس، إختبار سيرجنت (test sergent)، إختبار الخمس خطوات من الثبات (Jump test5)، إختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية(المعدل)، إختبار سرعة التردد الحركي، إختبار رفع الذراعين بالعصا، وكذلك تم تصوير أداء الضرب الساحق وتحليله بواسطة برنامج (kinovea). بعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة الضرب الساحق

- هناك تباين في نسب مساهمة القدرات البدنية على مهارة الضرب الساحق.

الدراسة الرابعة: دراسة درويش مُجَّد وآخرون بعنوان تأثير مراحل الإعداد البدني و المنافسة على تطور بعض العناصر البدنية و الفسيولوجية لدى لاعبي الكاراتيه أشبال (15-17 سنة)

هدفت الدراسة إلى معرفة تطور بعض العناصر البدنية و الفزيولوجية خلال مراحل الإعداد و المنافسة لدى لاعبي الكاراتيه صنف الأشبال عددهم 13 لاعبا. تمثلت الخصائص المرفولوجية لعينة البحث بمتوسط عمري قدره (15,77 ± 0,53 سنة)، متوسط الوزن (53,41 ± 10,58 كلغ)، متوسط الطول (1,68 ± 0,08 متر). استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك من خلال تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية و الفسيولوجية القبليّة والبعدية خلال مرحلة الإعداد ومرحلة المنافسة. كما تمثلت الاختبارات البدنية المطبقة على عينة البحث في كل من اختبار (30 متر سرعة، القفز العمودي لسارجن، القفز الأفق من الثبات، رمي الكرة الطبية، ثني الجذع من الوقوف، الرشاقة) بينما تمثلت الاختبارات الفزيولوجية في كل من (اختبار كوبر 12 دقيقة لقياس الحجم الأقصى للأكسجين المستهلك، اختبار قياس ضغط الدم، اختبار قياس نبض القلب، اختبار حساب عدد مرات التنفس).

7. التعليق على الدراسات السابقة ونقدها:

من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تمكنا من الاستفادة من حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينة، أدوات الدراسة، وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم.

ونتيجة لتلك المؤشرات النابعة من أوجه الاختلاف والتشابه فيما بين الدراسات السابقة الذكر فقد استعنا بها في بحثنا، لذلك نجد أن الدراسات السابقة اتفقت من حيث الشكل بالدراسة الحالية فقط واختلفت من حيث المضمون وانطلاقا من ذلك تولدت فكرة البحث الحالي.

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

التحضير البدني

تمهيد:

يعتبر التحضير البدني أحد عناصر التحضير الرئيسية، وأولها في فترة التحضير أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات التحضير البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدة التدريب اليومية، والغرض الأساسي من التحضير البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميز بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... الخ. ويقرر ومستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى المستويات العالية.

1-1. مفهوم التدريب الرياضي:

ويعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه: "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين وللأعباء والفرق الرياضية التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حماد، 2001، صفحة 21).
والتدريب بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد للوصول لأعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق.

إن الهدف العام للتدريب الرياضي يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك. مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية تنعكس ايجابيا على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار أنسب طرق التدريب وأساليب التقويم (عبد، 1991، صفحة 21).

ويتفق علي نصيف وقاسم حسن حسين مع مفتي إبراهيم على أن التدريب هو: "جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكنيك (المهارات الخطئية) وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (عبد علي نصيف، 1988، الصفحات 14-15).

1-2. التحضير البدني:

هو من الواجبات الأساسية للتدريب، إذ أن اللاعب بدون اكتساب التحضير البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل التحضير البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء.

والغرض الأساسي من التحضير البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشتمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميز بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... الخ. ويقرر ومستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى المستويات العالية.

كما يعتبر التحضير البدني أحد عناصر التحضير الرئيسية، وأولها في فترة التحضير أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات التحضير البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدة التدريب اليومية، ونجد نوعين من التحضير البدني، إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص:

1-2-1. التحضير البدني العام: هو التطور الجيد للصفات الحركية: بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي) (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 25).

1-2-2. التحضير البدني الخاص: التحضير البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية وفقا لمتطلبات المباراة، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمر الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ

هذه الصفات مرتكبة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ولمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات التحضير البدني الخاص في بداية فترة

التحضير مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة التحضير الخاص والاستعداد للمباريات (حسن أحمد الشافعي، 1998، صفحة 26).

1-3. الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة:

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال الممارسة والتدريب (ناهدة، 2008، صفحة 73).

والصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (الشاطي، 1992، صفحة 179).

1-3-1. السرعة: السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة (خريبط، 1990، صفحة 77).

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

أنواع السرعة: تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات ، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

■ **السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):** وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ،

وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى، للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من

الألعاب و خاصة كرة الطائرة وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة

القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية ، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى ، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة العودة دقائق القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار (MARTIN، الصفحات 82-93).

■ **السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :** تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي، أو استقبال الكرة، أو المحاورة والتمرير (ماينيل، 1987، صفحة 152).

■ **سرعة الاستجابة:** يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ (الربطي، 2004 ، صفحة 59).

1-3-2. القوة: ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، كالسرعة ، التحمل ، الرشاقة ، ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة(خارجية ، داخلية) (فرحات، 2007 ، صفحة 190).

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية ، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة.

وتتولد القوة من عملية انقباض وانسساط العضلة، حيث أن انقباض العضلة يولد قوة شد في اتجاه أليافها وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة إلى العظم وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى ويكون هناك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يوائم هذه الوظيفة ، ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي ، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الأخرى وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي :

- **الانقباض العضلي الثابت (الأيزومتري):** حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها.
- **الانقباض العضلي بالتطويل (الأيزوتوني - اللامركزي):** هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيدا عن مركزها ، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها ، حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زيادة في طول العضلة (ماينل، 1987، صفحة 170).
- **الانقباض العضلي بالتقصير (الأيزوتوني - المركزي):** هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة (صبحي، الصفحات 78-59).
- **الانقباض العضلي المعكوس (البليومتري):** يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب من انقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى

انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) ومن الأمثلة على ذلك أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بوثبة مرة أخرى كما في تمرينات الحواجز .

■ **الانقباض العضلي الايزوكونتك :** يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

■ **الانقباض العضلي الثابت:** إضافة إلى الفروع الأخرى لكل شكل من هذان الشكلان ، حيث نجد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي ، اللامركزي ، ثابت التحرك ، البليوميتري ، الايزوكونتك) ، أما الانقباض العضلي الثابت فيتضمن الانقباض الايزوميتري .

أنواع القوة :

■ **القوة العظمى:** هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب (صبيحي، صفحة 80).

■ **تحمل القوة:** يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ، ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته (علاوي، 1989، صفحة 115).

1-3-3. التحمل: يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و

الذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد ، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي (خريبط، 1989، صفحة 186).

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة .

أنواع التحمل :

- **التحمل لفترة زمنية قصيرة:** يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م، 200 م، 400 م.
- **التحمل لفترة زمنية متوسطة:** يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة.
- **التحمل لفترة زمنية طويلة:** يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.
- **التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة:** نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية. وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض (المجد، 1989، صفحة 101).

1-3-4. الرشاقة: و يعد مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية. قد يعزى ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية المهارية الأخرى والقدرات ويشير جونسون ونيلسون الى انه يمكن عد الرشاقة قدرة حركية لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والدقة والتحكم والتوافق، فضلا عن ان هناك عوامل وأسس واضحة للحكم على الرشاقة لدى اللاعبين، وهي تتمثل في تحديد درجة الصعوبة والتوافق أثناء العمل، ودقة الأداء الحركي (المسار المكاني والزمني والتتابع الديناميكي) فضلا عن الزمن الذي تستغرقه عملية إجادة العمل الحركي المطلوب (العباسوي، 2017، صفحة 02)

أنواع الرشاقة:

- **الرشاقة العامة :** وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام .

■ **الرشاقة الخاصة:** وهي المقدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة وتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي (نوال مهدي، 2009، صفحة 119).

1-3-5. المرونة: يستخدم البعض مصطلح المرونة العضلية تعبيراً عن قدرة العضلة على الإمتطاط إلى أقصى مدى لها، في حين يرفض البعض هذا المصطلح ويفضل وصف المرونة العضلية بالمطاطية، وهناك جدل حول المرونة في الحركات المختلفة، حيث يرى البعض أنها تنسب إلى المفاصل، في حين يرى البعض الآخر أنها تنسب إلى العضلات، ورأي ثالث يرى أن المرونة تنسب إلى المفاصل والعضلات.

أنواع المرونة :

■ **المرونة العامة :** وهي الوصول الى حد مقبول من المرونة عند امتلاك مفاصل الجسم لقدرات حركية جيدة .

■ **المرونة الخاصة :** هي امكانية معينة لاجزاء من الجسم للاعب او المتعلم على اداء المهارات الرياضية باوسع مدى حركي ممكن (صبحي، 1994، صفحة 166).

1-3-6. التوازن: يعد التوازن عاملاً أساسياً في الحركات التي تؤدي في كثير من الأنشطة وهو كذلك جميع المهارات الحركية الخاصة بالتمرينات الاستعراضية والتعبير الحركي من ثبات ودورانات وتغيير الاتجاهات. ويقصد بالتوازن، القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم او تعادل اجزائه في الاوضاع المختلفة له.

أشكال التوازن :

■ **التوازن الثابت :** وهو قدرة اللاعب او المتعلم على الاحتفاظ بتوازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات (الوقوف) .

■ التوازن الحركي : وهو قدرة اللاعب او المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في أثناء اداء حركي معين مثل (المشي) .

1-3-7. التوافق: وعرفه (وجيه محبوب 2001) "عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة، وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الأفراد، ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الأساس في عملية التوافق"

كما يشير التوافق إلى التنظيم والترتيب والتبويب للجهد المبذول من قبل الشخص على مرفق الهدف الموضوع ويلاحظ التوافق على جميع الحركات ومنها الرياضية وتؤثر فيه التجارب والتكرارات وطريقة التعلم. كما عرف فلسجياً بأنه "توافق عمل العضلات والأجهزة الوظيفية للجسم فالجهاز العصبي هو مركز التوافق وتنظم فيه عمل الأجهزة الخارجية والداخلية. أما بيو ميكانيكياً فهو تنظيم عمل القوة"

أنواع التوافق :

■ **التوافق العام والخاص :** التوافق العام يلاحظ في مهارات (المشي والركض والوثب ... الخ) اما التوافق الخاص فهو الذي يتماشى مع طبيعة الفعالية والنشاط الحركي .

■ **التوافق بين أعضاء الجسم :** وهذا النوع يحدد التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله اما التوافق الأطراف فيستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط او اليدين فقط او اليدين والقدمين معاً .

■ **توافق القدمين – العين والذراعين والعين :** وهو على نوعين :

أ / توافق قدمين – عين .

ب / توافق الذراعين – العين (صبيحي، 1994، صفحة 57).

1-4. أهمية التحضير البدني للاعب كرة السلة:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب. تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أن غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لزاما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الإحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق التطرق إليه تبين لنا أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمارينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة، ومن هنا نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية عالية يجب أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة.

الفصل الثاني:

الأداء وكرة السلة

تمهيد:

تعتبر كرة السلة من الألعاب الجماعية ذات الشهرة الواسعة وتمارس من قبل الكبار والصغار في مختلف بقاع العالم، كهواة أو محترفين، وتأتي في المرتبة الثالثة في قائمة الألعاب الجماعية بالجزائر بعد كرة القدم وكرة اليد، وهي لعبة تلقى رواجاً واسعاً من قبل الدول المتطورة، على غرار الو.م.أ والبلدان الأوروبية، وتطور مستوى كرة السلة مع مرور الزمن ويتجلى هذا التطور من خلال مستوى دوري NBA، حيث يعتبر من أكبر الدوريات مشاهدة عبر بقاع العالم ما أثر على ممارسة اللعبة بالإيجاب وزيادة الإقبال عليها، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى ماهية اللعبة والأداء الرياضي في هذه اللعبة والذي يعتبر أحد متغيرات بحثنا.

أولاً- كرة السلة

2-1. تعريف كرة السلة:

تعتمد لعبة كرة السلة على الأداء الجماعي لمجموعة أفراد الفريق كوحدة واحدة، ويقول مدحت صالح سيد (2004): "تعد لعبة كرة السلة ذات إيقاع سريع التي يتحول فيها اللاعب من الهجوم إلى الدفاع بسرعة كبيرة وفي هذه اللعبة الانطلاقات الفجائية السريعة والتوقف غير المتوقع والوثب والدوران وتغيير الإتجاه، والسرعة واستخدام ألعاب الخداع" (سيد، 2004، صفحة 224).

ويعرفها حسن عبد الجواد (1987) بأن كرة السلة كأى رياضة لها مبادئها الأساسية المتعددة التي في اتقانها على اتباع السلوك السليم في طرق القريب، ففريق كرة السلة الناجح هو الذي يستطيع كل فرد أن يؤدي التمريبات عللا اختلاف أنواعها بدقة وبسرعة وتوقيت صحيح، ويصوب نحو السلة بإحكام ويتحرك بخفة ويجاور الكرة بمهارة عند اللزوم ويستعمل الارتكاز في أوسع مدى للخداع والحيلة." (حسن، 1994، صفحة 224)

تمارس بين فريقين يتكون كل منهما من 05 لاعبين داخل الملعب، وغرض كل فريق أن يسجل في سلة الفريق الآخر وأن يمنع الفريق الآخر من التسجيل، ويجوز للكرة أن تمر ترمى، تندرج، أو يجاورها في أي اتجاه ضمن المساحة المنصوص عليها في الواد القانونية، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من النقاط عند انتهاء زمن اللعب في الفترة الرابعة أو في الفترة الإضافية إذا تطلب الأمر يكون عدا الفريق الفائز في المباراة. (زيدان، 2007، صفحة 30)

تتميز لعبة كرة السلة بسرعة وديناميكية تبادل الفريق لمواقف الدفاع والهجوم، فمنذ لحظة حيازة أحد اللاعبين للكرة يصبح فريقه في حالة هجوم ويجاوب التغلب على الفريق المنافس وإصابة الهدف (العتوم، 2002، صفحة 19).

2-2. المهارات الأساسية في كرة السلة

تُعد مهارة مسك الكرة (Catching the Ball) أولى المهارات الهجومية التي يجب أن يتعلمها المبتدئ، والخطوة الأولى من خطوات تعلم وإتقان المهارات الأخرى، فمن دون إجادة هذه المهارة لا يمكن للرياضي أن يُطبّطب أو يُهدّف أو يستلم أو يناول الكرة بطريقة صحيحة، ويجب تنبيه الرياضي المبتدئ إلى ضرورة انتشار أصابع اليدين على جانبي سطح الكرة (في أثناء مسكها) وعدم ملامسة راحة اليدين سطحها، لتلافي ارتداد الكرة في أثناء الاستلام (عندما تكون المناولة قوية وسريعة)، بينما يكون الإبهامان خلف الكرة متواجهين ومتقاربين، لمنع اصطدام الكرة بصدر المستلم لحظة استلامها وما قد ينتج عن الاصطدام من ألم أو خسارة للكرة، في حين تُمد الذراعان باتجاه الكرة في اللحظة ذاتها، ثم تسحب الكرة حال مسكها باتجاه صدر المستلم للتقليل من زخمها ولحمايتها من الخصم.

وترتبط مهارة مسك الكرة بمهارة استلامها (Receiving the Ball) التي تعني (عملية السيطرة على الكرة المناولة من الزميل والاحتفاظ بها وعدم تعريضها للضياع)، إن إتقان هذه المهارة يعني زيادة فرص الفريق الهجومية ضد الخصم والعكس صحيح، لذا ينصح المربي (مدرساً كان أم مدرباً) رياضيه بالتدريب المستمر حتى إتقان عملية الاستلام، وقد يتم استلام الكرة بمستوى صدر المستلم، أو قد يتم أعلى من مستوى الصدر، وفي هذا الاستلام يكون اتجاه الأصابع نحو الأعلى والإبهامان خلف الكرة، أما إذا تم الاستلام أسفل مستوى الصدر، فيكون اتجاه الأصابع نحو الأسفل والإبهامان إلى الخارج، هذا وترافق عملية استلام الكرة بتقديم المستلم إحدى قدميه وثني ركبتيه بزوايا تختلف باختلاف نوع ذلك الاستلام، يتبع ذلك مد المستلم لركبتيه وسحب الكرة باتجاه صدره (المكتبة الرياضية الشاملة، 2022).

وتقسم المهارات الأساسية بكرة السلة الى:

2-2-1: مهارات فردية هجومية:

- [1] مسك الكرة واستلامها.
- [2] التحكم في الكرة.
- [3] التمير.
- [4] المحاورة.
- [5] التصويب.
- [6] حركات القدمين الدفاعية.
- [7] الحركات الخداعية (المكتبة الرياضية الشاملة، 2022).

2-2-2: مهارات فردية دفاعية:

- [1] وقفة الاستعداد الدفاعية.
- [2] حركات القدمين الدفاعية.
- [3] المكان الدفاعي.
- [4] المسافة الدفاعية.
- [5] الدفاع ضد المحاور.
- [6] الدفاع ضد المصوب.
- [7] الدفاع ضد القاطع.
- [8] قطع التمير.
- [9] جمع الكرات المرتدة دفاعياً (المكتبة الرياضية الشاملة، 2022).

ثانيا - الأداء الرياضي

2-3. مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" ان الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. فهو القدرة على الأداء درجة التحسين المحتمل لنشاط رياضي معين، وكونها جزءا من إطار معقد، فهي مشروطة بمجموعة من العوامل المحددة. إن استخدام الصفة "الرياضي" ضروري فقط لتمييز قدرة الأداء المعنية عن مجالات الوجود الأخرى على سبيل المثال: القدرات الفكرية و المهنية، إلخ (Weineck، 1999، صفحة 17).

ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر " هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا." و يضيف أنه "إيصال الشيء إلى المرسل إليه" (عصام، 1992، صفحة 168).

ويستخدم مُجد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات ويعرفه سمير عبد الحليم أنه "ارتفاع مستوى النتائج التي يسعى إلى تحقيقها مع ضرورة التمتع بالديناميكية والابتكار والمرونة والقدرة على التأقلم والتطور بالإضافة إلى الاستمرار في تقديم أفضل النتائج والأهداف المرجوة.

2-4. أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

2-4-1. أداء بمواجهة: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

2-4-2. أداء دائري: طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبون إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

2-4-3. أداء في محطات: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

2-4-4. أداء في مجموعات: يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

2-4-5. أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم: الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان (عصام، 1992، صفحة 168):

انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام .

2-5. الأداء الرياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية. (حسين، صفحة 42)

2-6. العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء المهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

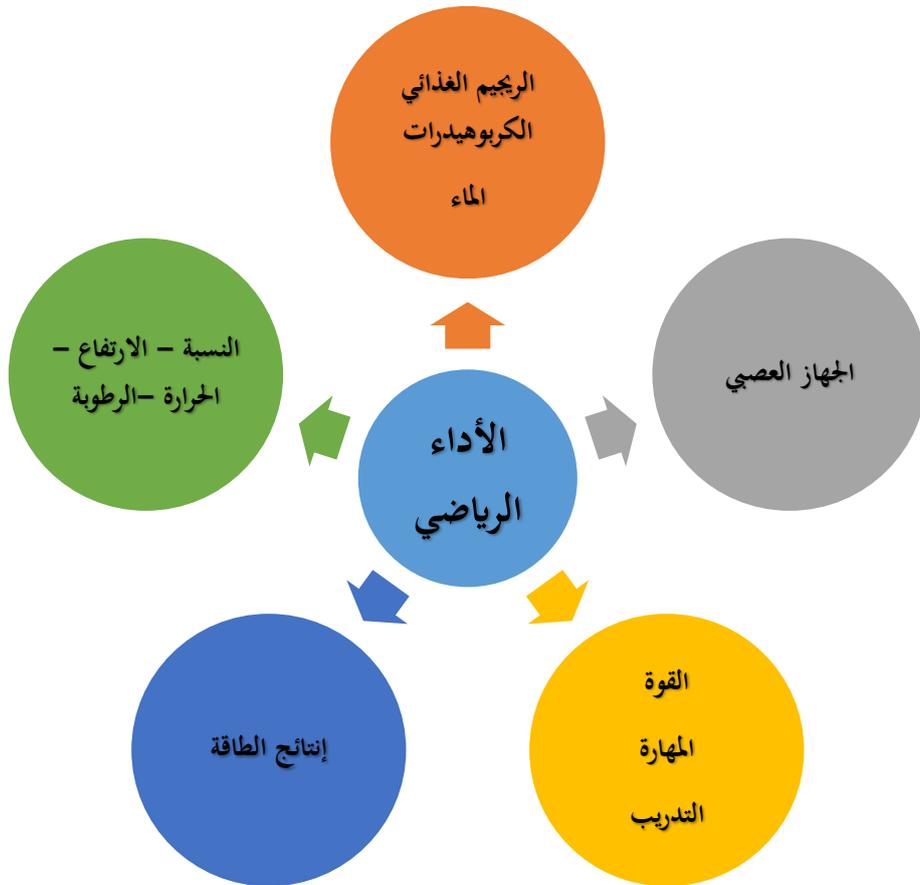
- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها (رضوان، 1987، صفحة 41).

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه. وحاليا نشاهد مباريات في كرة السلة يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب

فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة (مختار ح.، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1988).

2-7. العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي:

يمثل الشكل الموالي العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي بكل أشكالها:



الشكل رقم (01) يوضح العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي.

2-8. طرق تحقيق الأداء الرياضي الجيد:

يتلقى معظم المدربين صعوبة في عملهم في اختيار طريقة التدريب إلى تحقيق هدف ما يسعون إليه وليست كل الطرق ذات نفس الأهداف، فكل طريقة تدريب تحقق أهدافا معينة.

كما أن تنوع الطرق التدريبية يعمل على أن يكون هناك نوع من الإثارة لدى اللاعبين ويعتمد اختيار طريقة تدريبية على عدد من الاعتبارات تحدد في متطلبات نوع النشاط التخصصي الممارس والهدف التنموي إلى جانب التأثير الوظيفي والنفسي. وكذا العمر "يجب أن تحقق الانجازات الرياضية بتناسق القدرات البدنية المميزة لنوع الأداء الرياضي والجهد وفقا لطرق التنمية الملائمة" (لظفي، 2007، صفحة 46).

خلاصة الفصل:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين ، والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي ، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية ، التقنية ، والنفسية) فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.

وأصبحت كرة السلة الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي تطوورها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

1-1. منهج البحث:

استخدم الطالب المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث يعتبر المنهج الوصفي استقصاء يقوم على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الوقت الحاضر بهدف تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات القائمة بين عناصرها والعلاقات بينها ولبيان ظواهر أخرى ويشار أيضا أن الأسلوب الوصفي في البحث هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم الذي يصف ظاهرة أو مشكلة محددة ويقوم الباحث العلمي من خلال الأسلوب الوصفي بتحليل الظاهرة تحليلا دقيقا (السيد، 2014)

1-2. مجتمع البحث:

تكون مجتمع بحثنا من 12 المدرب النوادي الرياضية "كرة السلة" لولاية غليزان ، اما عينة بحثنا فتكونت من 8 مدربين، حيث تم اختيار 3 المدربين لإجراء الدراسة التجريبية و 5 المدربين اختيارهم لإجراء الدراسة الأساسية، من المجتمع الأصلي للبحث.

1-3. مجالات البحث

المجال المكاني: وتمثل في القاعد المتعددة الرياضات ببلدية غليزان.

المجال البشري: وتمثل 5 مدربين النوادي الرياضية "كرة السلة" لولاية غليزان

المجال الزمني: من بداية شهر فبراير 2023 إلى غاية ناهي شهر ماي 2023.

1-4. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو " التحضير البدني "
- المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: " أداء لاعبي كرة السلة".

1-5. ادوات البحث

قصد انجاز البحث على أكمل وجه استعان الطالبان بمجموعة من الادوات

- ❖ المصادر والمراجع: واعتمد الطالب على ما توفر من الكتب والمجالات العلمية إضافة إلى بعض المذكرات والدراسات المشابهة، بالإضافة إلى شبكة الأنترنت والمواقع الخاصة بالمنصات العلمية.
- ❖ الاستمارة الإستبائية:

وتم إعدادها من قبل الطالب بالاعتماد على الدراسات السابقة وبعض المصادر العلمية التي تناولت نفس

الموضوع واحتوت على أسئلة مغلقة تحتوي على اقتراحات مختلفة حسب طبيعة السؤال وتكونت من 14

سؤالا وتم تقسيمها على محورين على الشكل التالي:

المحور الأول: للتحضير البدني دور في تنمية الجانب البدني لدى لاعبي كرة السلة.

المحور الثاني: للتحضير البدني علاقة بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة السلة.

1-6. الدراسة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 12 أبريل 2023 حيث قام الطالب بزيارة مقر النوادي الرياضية "كرة السلة" لولاية غيليزان، وتم من خلالها الالتقاء بالمدرين، وقام الطالب بعرض المشروع بهدف تسهيل المهمة، كما قام الطالب في نفس اليوم بمقابلة بعض المدرين وتوزيع الاستمارة بهدف قياس الأسس العلمية والتأكد من قابليتهم للتطبيق في الدراسة الأساسية وتم استرجاعه بعد أسبوع .

1-7. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة

الجدول رقم (01): يبين معاملات الصدق والثبات لأداة البحث

| المقياس | العينة | معامل الثبات | معامل الصدق |
|---------------|--------|--------------|-------------|
| المحور الأول | 05 | 0.840 | 0.916 |
| المحور الثاني | | 0.875 | 0.935 |

قمنا بحساب معاملات الثبات باستعمال معامل الارتباط بيرسون فمن خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان معاملات الثبات للمقياسين المستعملين في البحث لدى عينة اقوامها 05 مدرين تراوحت ما بين 0.840 بالنسبة للمحور الأول و 0.8775 بالنسبة للمحور الثاني وهي قيم أكبر من قيمة ر-الجدولية المقدره ب 0.811 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=4، وللتأكد من صدق المقياس استخدمنا معامل الصدق الذاتي الذي يساوي (الثبات) $\sqrt{\text{معامل الصدق}}$ وتراوحت القيم بين 0.916 و 0.935 على التوالي وهي قيم دالة ومن هنا تبين لنا أن للاستمارة الاستبائية المستعملة معاملات ثبات و صدق عالية.

1-8. الوسائل الإحصائية:

لقد اعتمدت الطالب خلال إصدارها للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

• طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية:

يرمز لها (%) و تكون على الشكل التالي:

عدد التكرارات $\times 100$
المجموع الكلي

• اختبار χ^2 :

$$\chi^2 = (K - K_m)^2 / (Z_{\alpha/2})^2 \quad (2010)$$

ك م

• معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \text{مج.ص.} - (\text{مج.ص.})^2 - (\text{ص.مج.})^2}{\sqrt{(2(\text{مج.ص.})^2 - (\text{ص.مج.})^2) \cdot (2(\text{ص.مج.})^2 - (\text{مج.ص.})^2)}} \dots\dots$$

(الشريبي، 1995، صفحة 132)

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

ومناقشة الفرضيات

والاستنتاجات

1-2. عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: للتحضير البدني دور في تنمية الجانب البدني لدى لاعبي كرة السلة.

السؤال الأول: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

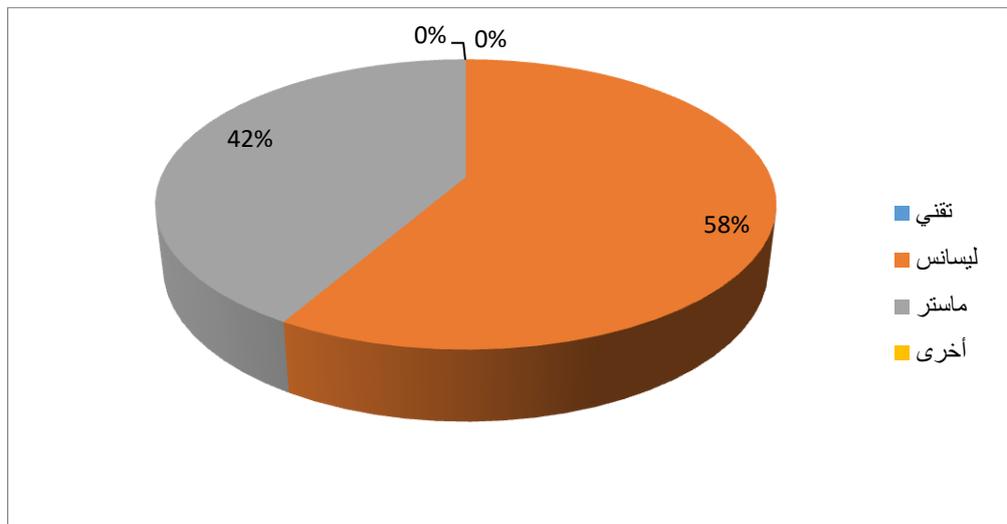
الجدول رقم (02): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الأول

| النسبة (%) | التكرار | الاقتراحات |
|------------|---------|------------|
| 00.00 | 00 | تقني |
| 58.44 | 07 | ليسانس |
| 41.66 | 05 | ماستر |
| 00.00 | 00 | أخرى |
| 100 | 12 | المجموع |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين يجوزون على شهادة "ليسانس" بلغ 07 أفراد بنسبة بلغت 58.44%، أما من يجوزون على شهادة "الماستر" فكانت نسبتهم 41.66% ويمثلون 05 أفراد، أما لديمع شهادة "تقني" أو شهاد أخرى فنسبتهم معدومة

ومنه نستنتج أن عينة البحث تتمتع بمستوى علمي لا بأس به

الشكل رقم (02): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (02)



السؤال الثاني: هل كنت لاعبا سابقا في كرة السلة؟

الجدول رقم (03): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الأول

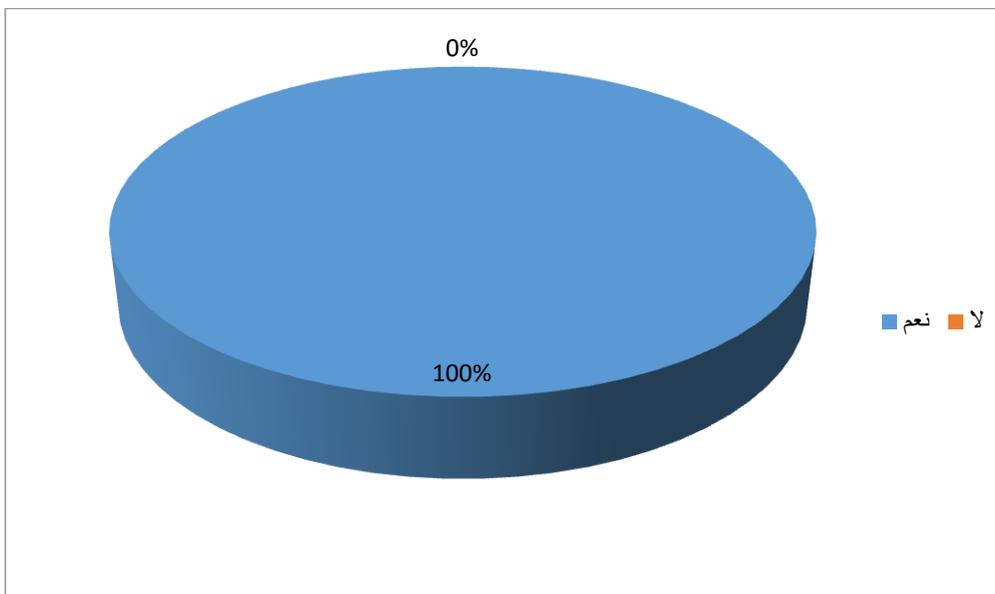
| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| نعم | 12 | 100 | 12.00 | 3.84 |
| لا | 00 | 00.00 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | دال | درجة الحرية ن=1 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بـ "نعم" بلغ 12 فردا بنسبة بلغت 100%، أما أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 12.00 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن إن مدربي العينة كانوا لاعبين قدامى في كرة السلة هذا ما يساعدهم كثيرا في مهنتهم

كمدرين.

الشكل رقم (03): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03)



السؤال الثالث: هل تلقيتم تكويننا خاصا في التحضير البدني الرياضي؟

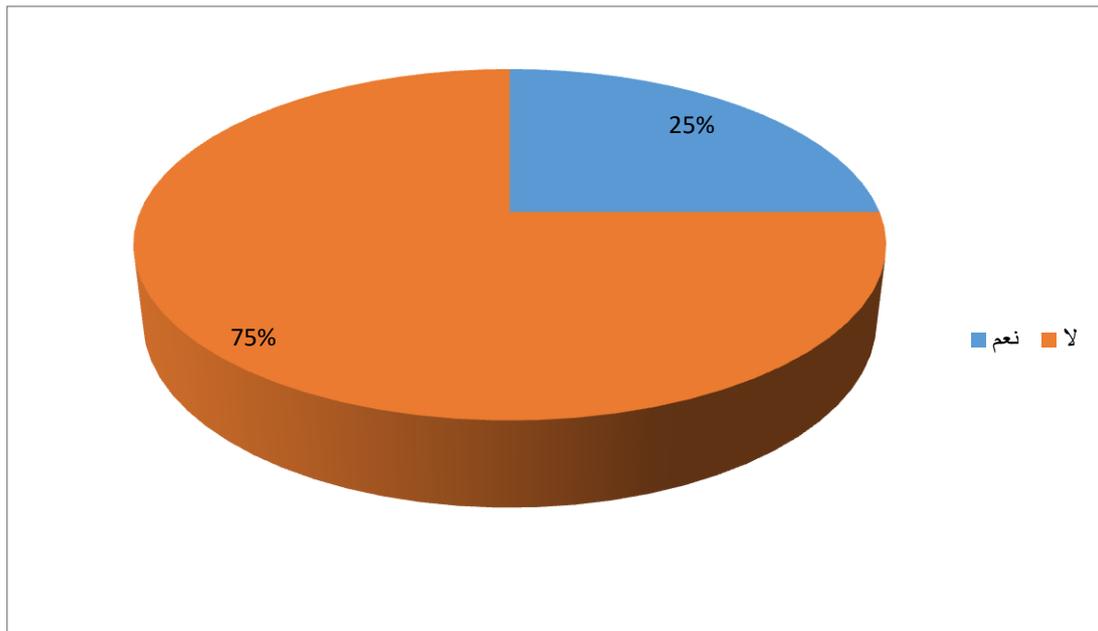
الجدول رقم (04): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الأول

| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| نعم | 03 | 25.00 | 3.00 | 3.84 |
| لا | 09 | 75.00 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | غير دال | درجة الحرية ن=1 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بـ "نعم" بلغ 03 أفراد بنسبة بلغت 25.00%، أما أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم 75.00% ويمثلون 09 أفراد، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.00 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال النتائج نلاحظ أن أغلبية المدربين لم يتلقوا تكويننا في مجال التحضير البدني الرياضي

الشكل رقم (04): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)



السؤال الرابع: ماهي المراحل الإعداد التي يتم من خلالها التحضير للاعبين البدنيا؟

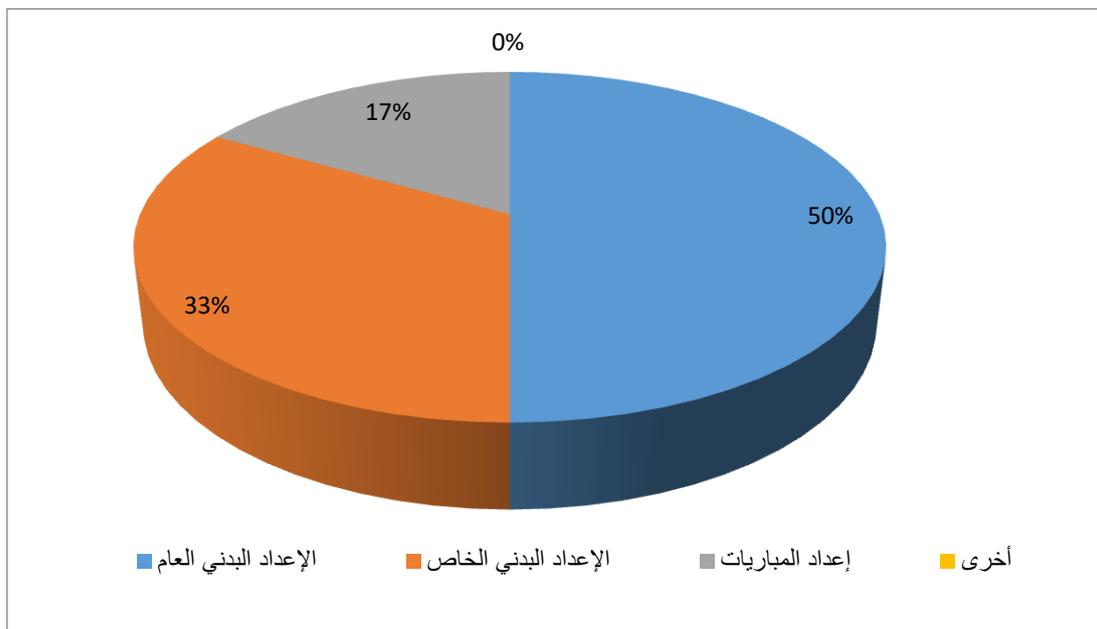
الجدول رقم (05): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الأول

| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| الإعداد البدني العام | 06 | 50.00 | 3.66 | 7.82 |
| الإعداد البدني الخاص | 04 | 33.33 | | |
| إعداد المباريات | 02 | 16.66 | | |
| أخرى | 00 | 00.00 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | غير دال | درجة الحرية ن=3 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بـ "الإعداد البدني العام" بلغ 06 أفراد بنسبة بلغت 50.00%، أما أجابوا بـ "الإعداد البدني الخاص" فكانت نسبتهم 33.33% ويمثلون فردا 04 أفراد، وأجاب فردين (02) بـ "إعداد المباريات" بنسبة بلغت 16.66%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.66 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=3، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح.

ومنه نستنتج أن الطرق و التقنيات المستخدمة في التحضير البدني مختلفة لدى عينة البحث

الشكل رقم (05): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)



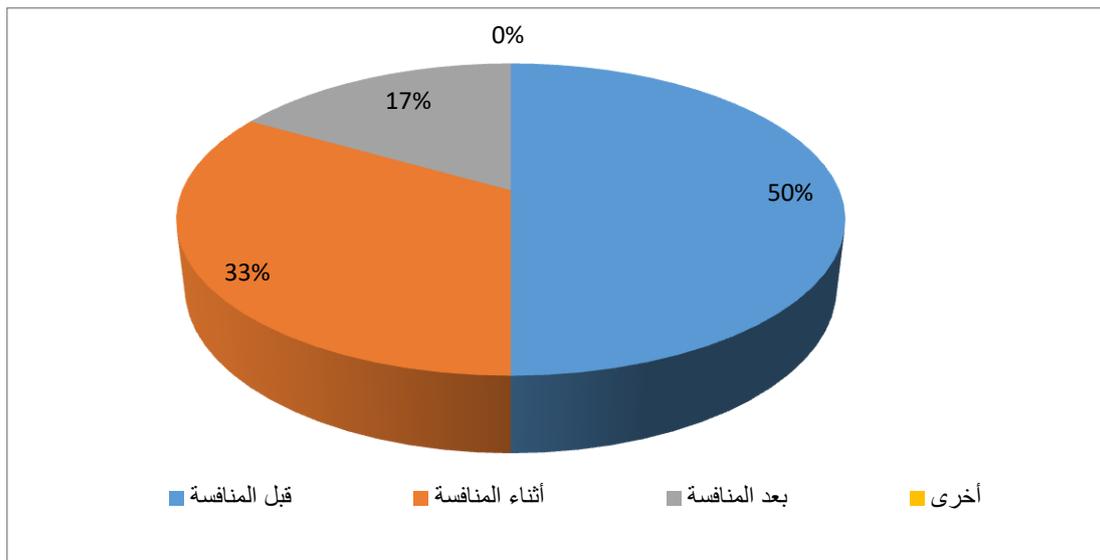
السؤال الخامس: كيف يكون التحضير البدني في البرنامج السنوي؟

الجدول رقم (06): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الأول

| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| قبل المنافسة | 06 | 50.00 | 3.66 | 7.82 |
| أثناء المنافسة | 04 | 33.33 | | |
| بعد المنافسة | 02 | 16.66 | | |
| أخرى | 00 | 00.00 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | غير دال | درجة الحرية ن=3 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بـ "قبل المنافسة" بلغ 06 أفراد بنسبة بلغت 50.00%، أما أجابوا بـ "أثناء المنافسة" فكانت نسبتهم 33.33% ويمثلون فردا 04 أفراد، وأجاب فردين (02) بـ "بعد المنافسة" بنسبة بلغت 16.66%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.66 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=3، ومن هن نستنتج أن التحضير البدني المتبع من طرف المدربين في البرنامج السنوي مختلف لدى عينة المدربين المبحوثة

الشكل رقم (06): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)



السؤال السادس: هل تم استدعاءكم من طرف الرابطة أو الفدرالية لتلقي تكوين فيما يخص التحضير البدني؟

الجدول رقم (07): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الأول

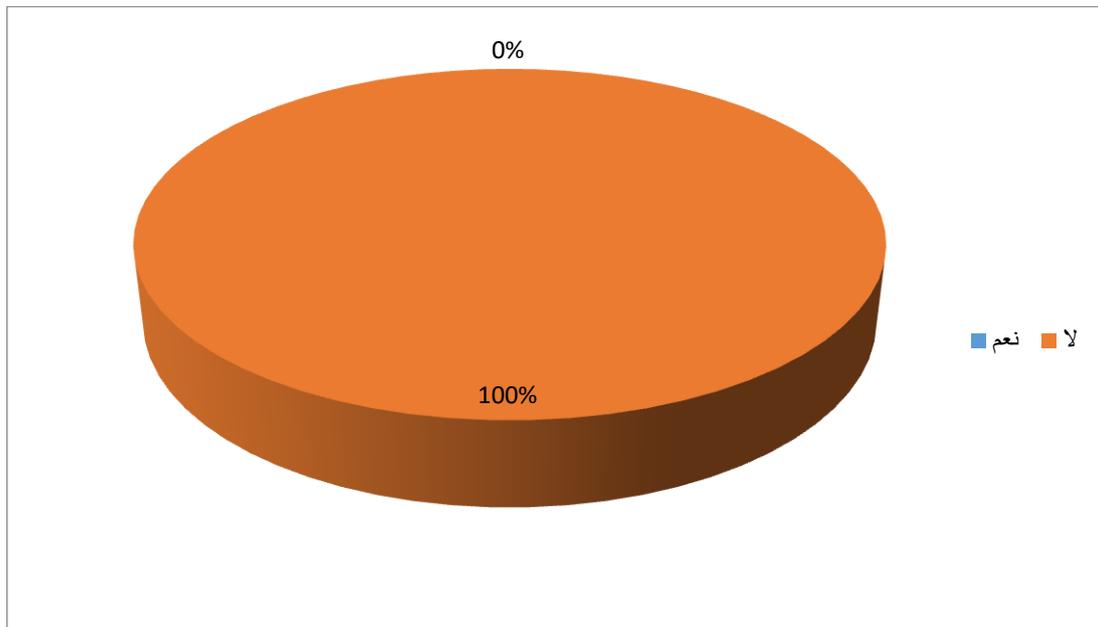
| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| نعم | 00 | 00.00 | 12.00 | 3.84 |
| لا | 12 | 100 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | دال | درجة الحرية ن=1 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بـ "لا" بلغ 12 فردا بنسبة بلغت 100%، أما أجابوا بـ "نعم" فكانت نسبتهم معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 12.00 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لا".

ومنه نستنتج أن العينة تنفي استدعائها من طرف الرابطة أو الفدرالية لتلقي تكوين فيما يخص التحضير

البدني

الشكل رقم (07): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)



السؤال السابع: هل الحالة البدنية للاعبين أثناء التدريبات هي نفسها أثناء المقابلات؟

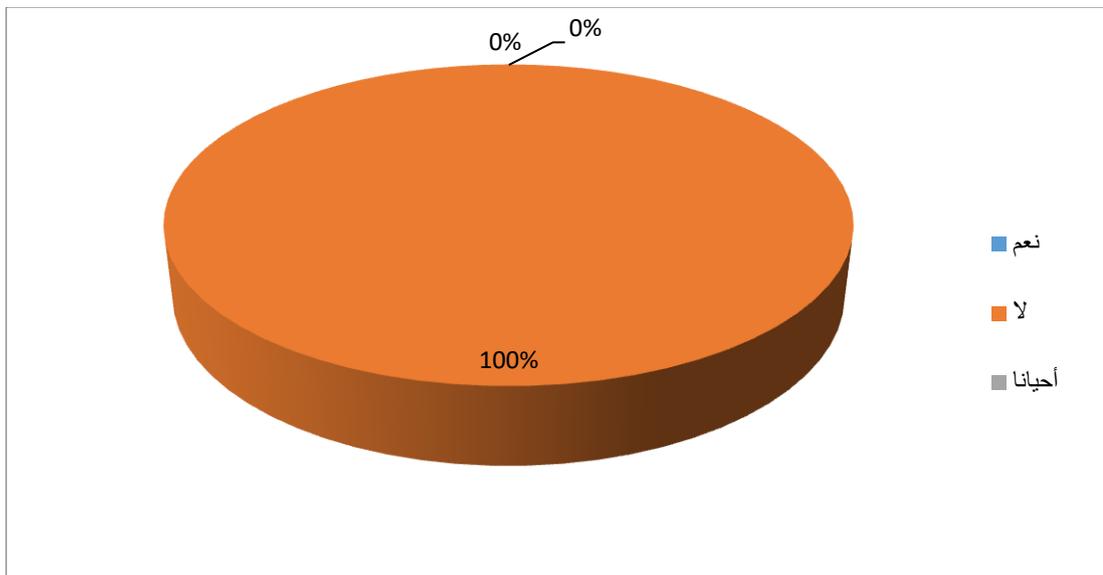
الجدول رقم (08): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (07) للمحور الأول

| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| نعم | 00 | 00.00 | 24.00 | 5.99 |
| لا | 12 | 100 | | |
| أحيانا | 00 | 00.00 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | دال | درجة الحرية ن=2 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن واحدا من أفراد العينة المبحوثة من المدربين أجاب بـ "نعم" بنسبة كانت معدومة، وأما من أجابوا بـ "لا" فيمثلون 12 فردا بنسبة 100%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 24.00 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لا". ومنه نستنتج أن المدربين يقرون بأن الحالة البدنية للاعبين أثناء التدريبات ليست نفس الحالة أثناء

المقابلات

الشكل رقم (08): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)



المحور الثاني: للتحضير البدني علاقة بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة السلة.

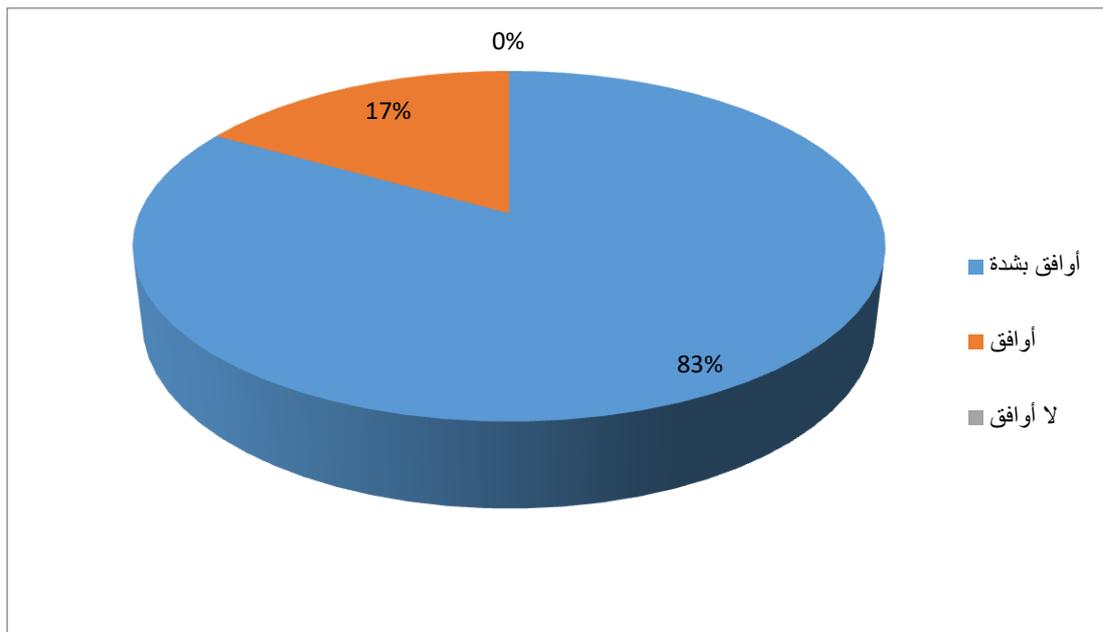
السؤال الأول: في نظركم هل من الضروري أن يكون المدرب على اطلاع بالجانب البدني للاعبه؟

الجدول رقم (09): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الثاني

| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| أوافق بشدة | 10 | 83.33 | 14.00 | 5.99 |
| أوافق | 02 | 16.66 | | |
| لا أوافق | 00 | 00.00 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | دال | درجة الحرية ن=2 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بلغ 10 أفراد بنسبة بلغت 83.33%، أما أجابوا بـ "لا أوافق" فكانت نسبتهم معدومة، بينما أجاب بـ "أوافق" فردين (02) بنسبة قدرت بـ 16.66%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 14.00 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "أوافق بشدة". ومنه نستنتج أن عينة البحث توافق بشدة على أنه من الضروري أن يكون المدرب على اطلاع بالجانب البدني للاعبه

الشكل رقم (09): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)



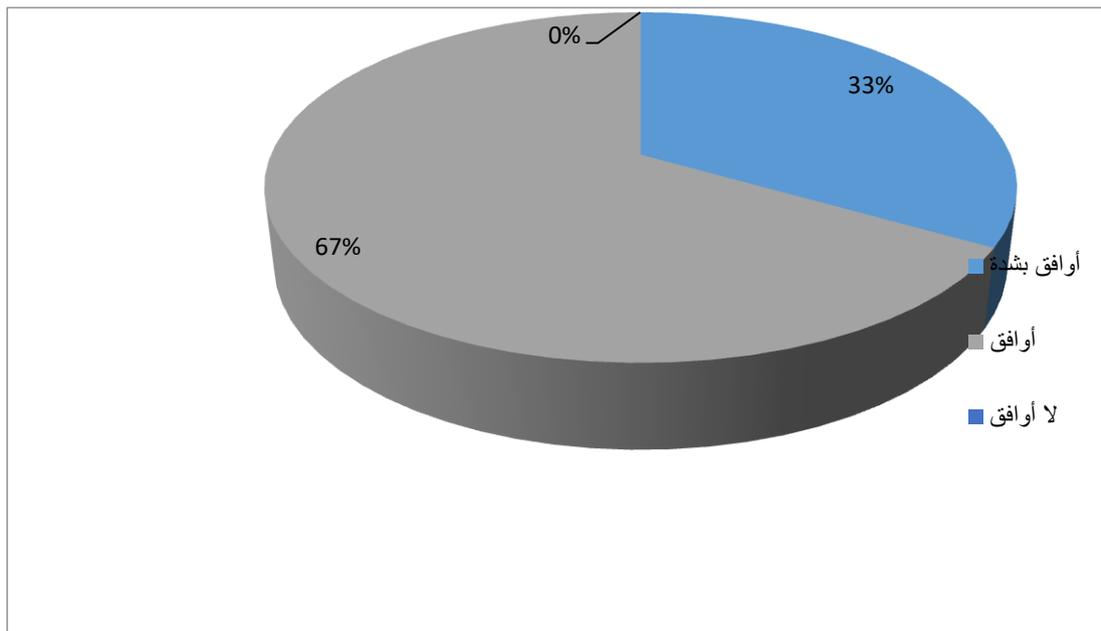
السؤال الثاني: هل تركزون في الوحدات التدريبية الموجهة للاعبين على الجانب البدني ؟

الجدول رقم (10): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الثاني

| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| أوافق بشدة | 04 | 33.33 | 8.00 | 5.99 |
| أوافق | 08 | 66.66 | | |
| لا أوافق | 00 | 00.00 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | دال | درجة الحرية ن=2 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" بلغ 04 أفراد بنسبة بلغت 33.33%، أما أجابوا بـ "لا أوافق" فكانت نسبتهم معدومة، بينما أجاب بـ "أوافق" 08 أفراد بنسبة قدرت بـ 66.66%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.00 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "أوافق". ومنه نستنتج أن أغلب أفراد عينة البحث تركز في الوحدات التدريبية الموجهة للاعبين على الجانب البدني

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)



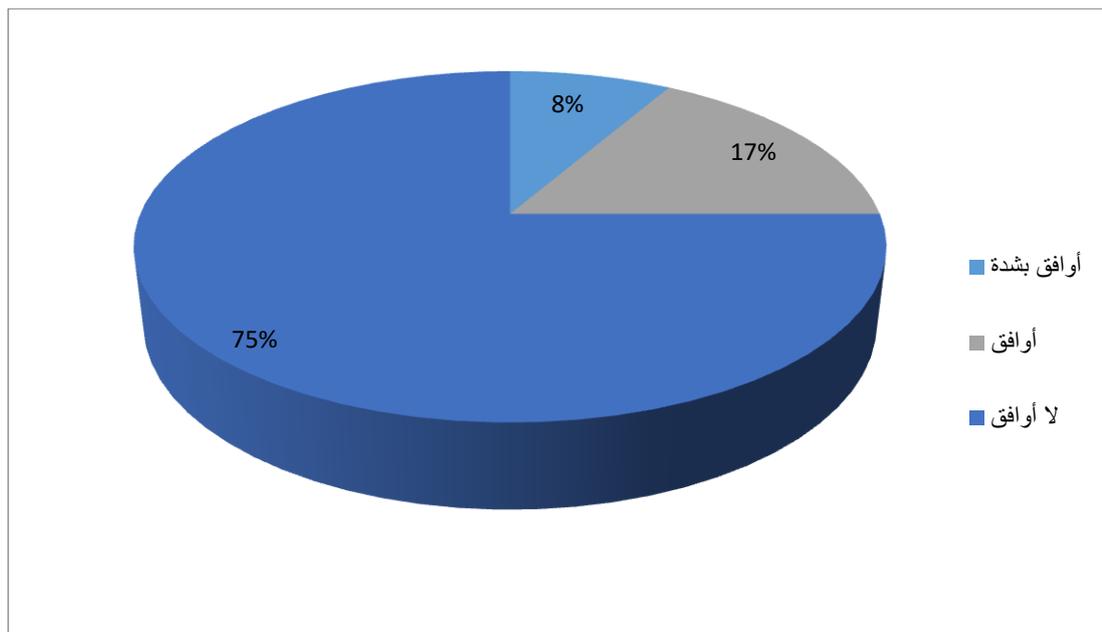
السؤال الثالث: هل من الممكن الوصول إلى نتائج إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد البدني ؟

الجدول رقم (11): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الثاني

| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| أوافق بشدة | 01 | 08.33 | 09.50 | 5.99 |
| أوافق | 02 | 16.66 | | |
| لا أوافق | 09 | 75.00 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | دال | درجة الحرية ن=2 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بـ " أوافق بشدة " بلغ فردا واحدا بنسبة بلغت 08.33%، اما أجابوا بـ " أوافق " فكانت نسبتهم 16.66%، بينما أجاب بـ " لا أوافق " 09 أفراد بنسبة قدرت بـ 75.00%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.50 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ " لا أوافق ". ومنه نستنتج أن أغلب أفراد عينة البحث تنفي إمكانية الوصول إلى نتائج إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد البدني

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)



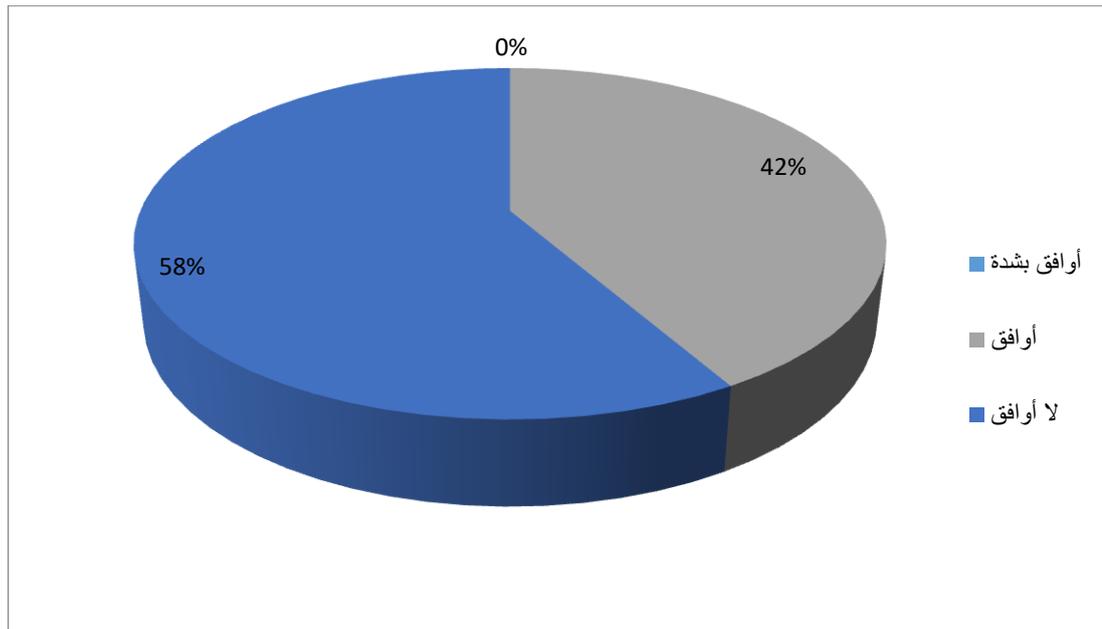
السؤال الرابع: من خلال إشرافكم على العملية التدريبية هل يمكن القول أن اللاعب الذي يحضر نفسياً قادر على تحقيق نتيجة إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد البدني.

الجدول رقم (12): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الثاني

| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| أوافق بشدة | 00 | 00 | 6.50 | 5.99 |
| أوافق | 05 | 41.66 | | |
| لا أوافق | 07 | 58.33 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | دال | درجة الحرية ن=2 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" كانت نسبتهم معدومة، أما أجابوا بـ "أوافق" فكانت نسبتهم 41.66%، بينما أجاب بـ "لا أوافق" 07 أفراد بنسبة قدرت بـ 58.33%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.50 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لاأوافق". ومنه نستنتج أن أغلب أفراد عينة البحث لانوافق على ان اللاعب الذي يحضر نفسياً قادر على تحقيق نتيجة إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد البدني

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)



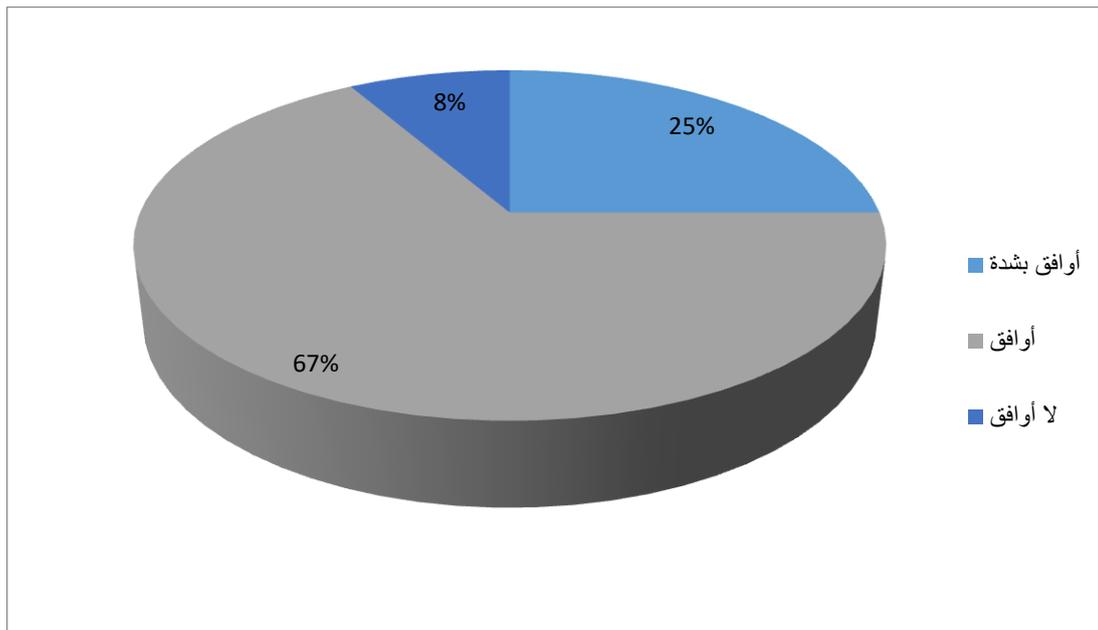
السؤال الخامس: هل أداء اللاعب الجيد راجع إلى تطبيقه للإعداد البدني؟

الجدول رقم (13): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الثاني

| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| أوافق بشدة | 03 | 25.00 | 6.50 | 5.99 |
| أوافق | 08 | 66.66 | | |
| لا أوافق | 01 | 08.33 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | دال | درجة الحرية ن=2 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" 03 أفراد وقدرت نسبتهم عند الـ 25.00%، أما أجابوا بـ "أوافق" فكانت نسبتهم 66.66%، بينما أجاب بـ "لا أوافق" فردا واحدا بنسبة قدرت بـ 08.33%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.50 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "أوافق". ومنه نستنتج أن أغلب أفراد عينة البحث توافق على ان اللاعب أداء الاعب الجيد راجع إلى تطبيقه للإعداد البدني

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)



السؤال السادس: هل من الممكن القول أن التحضير البدني الجيد للاعبين أثناء المنافسة يجنبهم الوقوع في التعب البدني الشديد؟

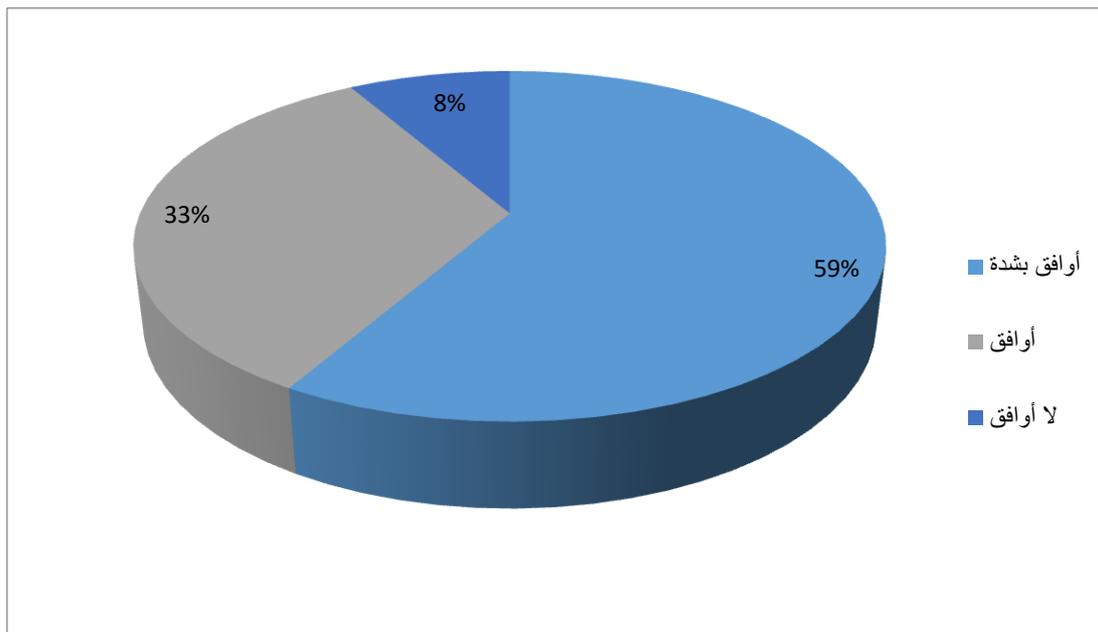
الجدول رقم (14): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الثاني

| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| أوافق بشدة | 07 | 58.33 | 4.50 | 5.99 |
| أوافق | 04 | 33.33 | | |
| لا أوافق | 01 | 08.33 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | غير دال | درجة الحرية ن=2 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" 07 أفراد وقدرت نسبتهم عند 58.33%، أما أجابوا بـ "أوافق" فكانت نسبتهم 33.33%، بينما أجاب بـ "لا أوافق" فردا واحدا بنسبة قدرت بـ 08.33%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 4.50 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن أغلب أفراد عينة البحث توافق على ان من الممكن القول أن التحضير البدني الجيد للاعبين أثناء المنافسة يجنبهم الوقوع في التعب البدني الشديد.

الشكل رقم (14): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)



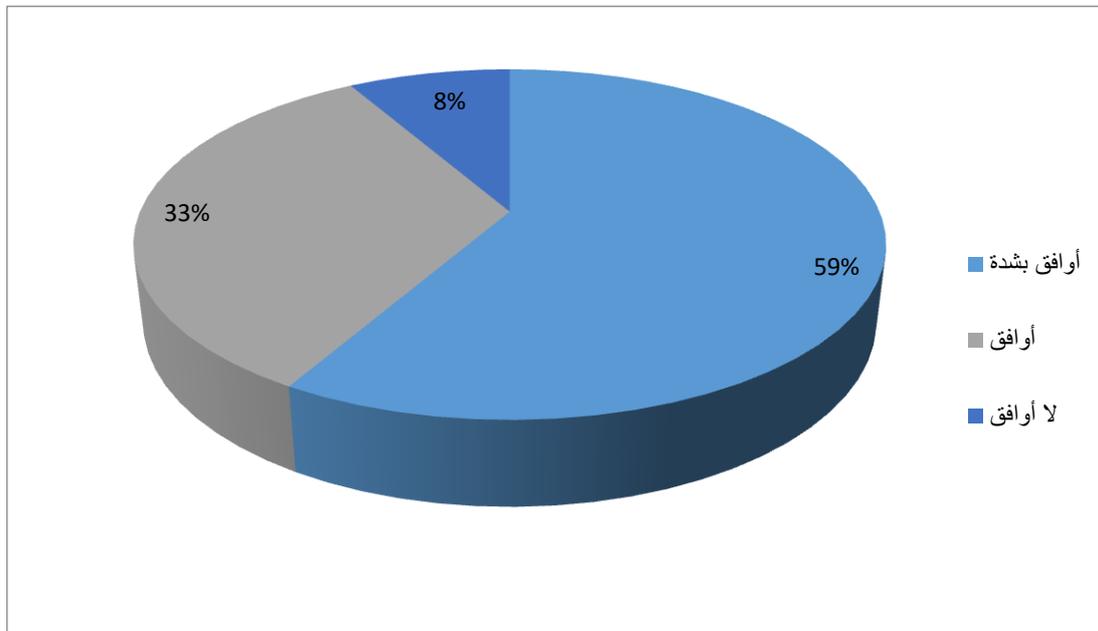
السؤال السابع: هل هناك علاقة بين الأداء والتحضير البدني للاعبين؟

الجدول رقم (15): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (07) للمحور الثاني

| الإقتراحات | التكرار | النسبة (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية |
|--------------------------|---------|------------|--------------------------|--------------------------|
| أوافق بشدة | 07 | 58.33 | 06.50 | 5.99 |
| أوافق | 05 | 41.66 | | |
| لا أوافق | 00 | 00.00 | | |
| الدلالة عند المستوى 0.05 | | غير دال | درجة الحرية ن=2 | |

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بـ "أوافق بشدة" 07 أفراد وقدرت نسبتهم عند 58.33%، أما أجابوا بـ "أوافق" فكانت نسبتهم 41.66%، بينما ولا فردا أجاب بـ "لا أوافق" بنسبة معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.50 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "أوافق بشدة". ومنه نستنتج أن أغلب أفراد عينة البحث توافق على ان هناك علاقة بين الأداء والتحضير البدني للاعبين.

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى: "للتحضير البدني دور في تنمية الجانب البدني لدى لاعبي كرة

السلة".

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في هذا المحور حول معرفة المستوى العلمي وأهمية التحضير البدني ومن يقوم بدور المحضر البدني توصلنا إلى أن معظم المدربين لفريق غليزان جميع الفئات لهم مستوى دراسي عالي وشهادات عليا في ميدان الرياضة.

ومن ذلك يتضح أن المدربين يكونون اهتماما كافيا بالتحضير البدني وهذا راجع إلى خبرتهم واطلاعهم على أساليبه وطرقه العلمية الحديثة في التحضير البدني بالنسبة للاعبين.

كما يجدر بنا الإشارة إلى الإهمال الملحوظ من طرف رؤساء الرابطة والفيدرالية للجانب البدني بعدم تأطير المدربين والتكفل بهم من حين إلى آخر بعقد جلسات أو دورات تكوينية من أجل تحديث المعلومات والخبرات باعتبارها مفتاح النجاح لجميع الأندية الصاعدة.

ومن خلال كل هذه النتائج يمكن القول أن الفرضية الأولى تحققت وهذا ما أكدته نتائج المحور الاول.

2-2-2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: "للتحضير البدني علاقة بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة

السلة".

بعد الاطلاع على نتائج الاستبيان من أجل معرفة صدق هذه الفرضية، والتي صيغت على النحو الآتي:

للتحضير البدني علاقة بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة السلة. ومن خلال جل جداول المحور الثاني نجد بأن للتحضير البدني دور هام جدا في تحديد مستوى الأداء البدني للاعبين وهذا من خلال اهتمام المدربين بالتركيز على الجانب البدني في الوحدات التدريبية وذلك لرفع مستوى أداء وقدرات اللاعبين، وتعبئة طاقته وتنظيم الأداء البدني له خلال التدريب والمنافسات، من خلال كل هذه النتائج يمكن القول أن الفرضية الثانية تحققت.

2-3. الاستنتاجات العامة:

من خلال موضوع بحثنا هذا وبعد تحليل النتائج توصلنا الى النتائج التالية:

- ✓ للتحضير البدني أهمية كبيرة للاعب كرة السلة.
- ✓ تركيز المدربين على الجانب البدني في الوحدات التدريبية وذلك لدا لو من أهمية كبيرة في الرفع من مستوى أداء وقدرات اللاعبين.
- ✓ معظم المدربين يعملون من مبدأ خبرتهم التدريبية والمعرفية للتحضير البدني.
- ✓ تقاعس من طرف الفدرالية والوزارة الوصية بالاهتمام المستمر بالمربين في هذا الشأن.
- ✓ زيادة العمل في البحوث الوصفية و التجريبية التي تتعلق بهذا الموضوع.
- ✓ استمرارية البحوث والدراسات العلمية لهذا الموضوع بشكل اوسع.
- ✓ زيادة اهتمام المسؤولين في كرة السلة بتزويد النوادي باكافة المستويات و الوسائل التدريبية الحديثة.

2-4. الاقتراحات والتوصيات:

- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.
- عقد مؤتمرات وملتقيات وطنية ودولية للتحسس بأهمية التحضير البدني بالنسبة للاعب كرة السلة.
- عقد دورات تكوينية بالنسبة للمدربين في التحضير البدني.
- يجب على المدربين ان يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال التحضير البدني حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد.
- الإعتناء بالكفاءات منذ الصغر وتشجيعها والعناية بها وتشجيعها ودعمها بالنصائح والأفكار الإيجابية.
- الحرص على توفير محضر بدني داخل الفرق والأندية ذوي مستويات وكفاءات عالية.
- -تشجيع البحوث الميدانية في المجال الرياضي وترقية وتنمية مشاريع التطوير.
- ضرورة استخدام الطرق العلمية الحديثة في عملية التحضير البدني الخاصة بالأكابر التي تعتبر القاعدة الأساسية في النوادي الرياضية.
- ضرورة تكثيف الدورات التكوينية لمدربي هذا النوع من التحضير.
- الإلمام بكل نواحي الأداء الرياضي.
- المراعاة في ترتيب عناصر الأداء الرياضي.

- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

2-5. خلاصة عامة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني والأداء الرياضي لدى اللاعبين في رياضة الكرة السلة ، حيث أننا في البداية أردنا إبراز أهمية التحضير البدني في الأداء الرياضي ، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين أثناء المنافسة ، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة ، وذلك للوصول للاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية إذ على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال نتائج دراستنا هذه، تبين لنا أن المدربين واعون بأهمية التحضير البدني لذلك أعطوه أهمية كبيرة والتي نلمسها في طرق التدريب المختارة في مرحلة التحضير البدني، مع مراعاة الأداء الرياضي دون إهمال المدة الزمنية المخصصة من طرف المدربين في إعداد اللاعبين بدنيا.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلا أن مدربينا واعون بأهمية التحضير البدني والمهاري، ولذلك أعطوه الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك في زيادة فعالية التحضير البدني، مع مراعاة الأداء الرياضي دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي والنفسي، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت. وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع ذو قيمة جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

أ. قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- [1] إبراهيم, مفتي. الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي, 1994.
- [2] أبو العلا عبد الفتاح. التدريب الرياضي، الأسس الفيسولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي, 1998.
- [3] أبوعبده, حسن السيد. الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية, 2004.
- [4] الربطي, كمال جميل. التدريب الرياضي للقرن 21. عمان , 2004 .
- [5] الشاطيء, محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين. نظريات و طرق التربية البدنية. الجزائر: المطبوعات الجامعية, 1992.
- [6] العتوم, حسن مُجَّد العمادي وتمام نهار العبدلات وأمجَّد مُجَّد. عالم كرة السلة. عمان, 2002.
- [7] المجد, طه إسماعيل عمر ، أبو. كرة القدم بين النظرية و التطبيق. القاهرة : دار الفكر العربي, 1989.
- [8] المكتبة الرياضية الشاملة. المهارات الأساسية في كرة السلة. 12 09 2022.
<https://www.sport.ta4a.us/team-sports/basketball/1979-basic-skills-basketball.html>
- [9] حسن أحمد الشافعي. تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي. مصر: منشآت المعارف, 1998 .
- [10] حسن, عبد الجواد. كرة السلة. القاهرة: دار العلم للملايين, 1994.
- [11] حسين, قاسم حسن. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة. s.d.
- [12] حماد, مفتي إبراهيم. التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: ط 2 - دار الفكر العربي, 2001.
- [13] حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم. القاهرة : مركز الكتاب للنشر, 1988.
- [14] خريط, ريان مجيد. موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية. جامعة بغداد, 1989.

- [15] خريط، ريسان. تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي. العراق : مطبعة جامعة بغداد, 1990.
- [16] رضوان, مُجَّد حسن علاوي نصر الدين. الاختبارات النفسية و المهارة في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي, 1987.
- [17] زيدان, مصطفى. كرة السلة بين النظرية والتطبيق. القاهرة, 2007.
- [18] زيني, عبد الحسين مرتفي. موجز الإحصاء. عمان الأردن: دار أيله للنشر و التوزيع, 2010.
- [19] سيد, مدحت صالح. البرامج التعليمية والتطبيقية في كرة السلة. القاهرة: دار القلم للنشر والتوزيع, 2004.
- [20] صبحي, كمال عبد الحميد ، مُجَّد. اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية. القاهرة , s.d.
- [21] صبحي, نجاح مهدي شلش ، اكرم مُجَّد. التعلم الحركي. جامعة الموصل: دار الكتب, 1994.
- [22] عبد زيد ناهدة. اساسيات في التعلم الحركي. النجف: دار الضياء للطباعة والتصميم, 2008.
- [23] عبد علي نصيف, قاسم حين حسين. مبادئ علم التدريب الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم العالي, 1988.
- [24] عبده, حسن السيد أبو. الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم. القاهرة: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية, 1991.
- [25] عصام عبد الخالق. لتدريب الرياضي - ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي, 1992.
- [26] عصام, عبد الخالق. التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي, 1992.
- [27] علاوي, مُجَّد حسن. علم التدريب الرياضي. القاهرة : دار المعارف ، ط2, 1989.
- [28] علم النفس الرياضي، ط2. القاهرة: دار المعارف, 1992.
- [29] فرحات, ليلي السيد. القياس والاختبار في التربية الرياضية. القاهرة : ط4 ، مركز الكتاب للنشر, 2007 .
- [30] فوزي, احمد امين. كرة السلة للناشئين. المكتبة المصرية, 2004.
- [31] لطفي, حسين مُجَّد. 2007.
- [32] ماينل, كورت. التعلم الحركي ،ترجمة عبد العلى نصيف. بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر, 1987.

[33] مختار, حنفي محمود. الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي , 1988.

[34] نوال مهدي, العبيدي و (اخرون). بغداد: دار الارقم للطباعة, 2009.

ب. المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

J.Weineck. manuel d'entrainement. paris: vigot, 1990.

MARTIN, DORNHOFF. l'éducation physique et sportives. alger: office de publication, s.d.

Weineck, Jurgen. Manuel d'entrainement, 4 édition. paris: vigot, paris, 1999.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان



تحية طيبة وبعد:

في اطار القيام بدراسة حول دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي، من اجل نيل شهادة ماستر تحت اشراف الدكتور فغلول سنوسي .

نرجو منكم قراءة كل عبارة بعناية ثم الإجابة عنها بوضع علامة X امام كل عبارة بما يتناسب مع حالتك الشخصية وما تشعر به فعلا وحسب خبرتك وممارستك.

ليست هناك عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، لأن كل مدرب يختلف عن الآخر في ما يشعر به اتجاه المواقف الرياضية المختلفة والمهم ان يعبر اختيارك عما تشعر به فعلا الرجاء عدم ترك أي عبارة دون إجابة مع وضع علامة واحدة امام كل عبارة.

مع جزيل الشكر الصادق على تعاونكم واهتمامكم.

الطالب: بلبعري محمد

السنة الجامعية: 2023/2022

المحور الأول: للتحضير البدني دور في تنمية الجانب البدني لدى لاعبي كرة السلة.

(1) ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

تقني ليسانس ماستر أخرى

(2) هل كنت لاعبا سابقا في كرة السلة؟

نعم لا

(3) هل تلقيتم تكويننا خاصا في التحضير البدني الرياضي؟

نعم لا

(4) ماهي المراحل الإعداد التي يتم من خلالها التحضير للاعبين البدنيا؟

عام خاص إعداد المباريات أخرى

(5) كيف يكون التحضير البدني في البرنامج السنوي؟

قبل المنافسة بعد المنافسة أثناء المنافسة أخرى

(6) هل تم استدعاءكم من طرف الرابطة أو الفدرالية لتلقي تكوين فيما يخص التحضير البدني؟

نعم لا

(7) هل الحالة البدنية للاعبين أثناء التدريبات هي نفسها أثناء المقابلات؟

نعم لا أحيانا

المحور الثاني: للتحضير البدني علاقة بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة السلة.

(1) في نظركم هل من الضروري أن يكون المدرب على اطلاع بالجانب البدني للاعبيه؟

أوافق بشدة أوافق لا أوافق

(2) هل تركزون في الوحدات التدريبية الموجهة للاعبين على الجانب البدني؟

أوافق بشدة أوافق لا أوافق

(3) هل من الممكن الوصول إلى نتائج إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد البدني؟

أوافق بشدة أوافق لا أوافق

4) من خلال إشرافكم على العملية التدريبية هل يمكن القول أن اللاعب الذي يحضر نفسيا قادر على

تحقيق نتيجة إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد البدني؟

أوافق بشدة أوافق لا أوافق

5) هل أداء اللاعب الجيد راجع إلى تطبيقه للإعداد البدني؟

أوافق بشدة أوافق لا أوافق

6) هل من الممكن القول أن التحضير البدني الجيد للاعبين أثناء المنافسة يجنبهم الوقوع في التعب البدني الشديد؟

أوافق بشدة أوافق لا أوافق

7) هل هناك علاقة بين الأداء والتحضير البدني للاعبين؟

أوافق بشدة أوافق لا أوافق