



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية  
الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية الرياضية قسم التربية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسونس في التربية البدنية والرياضية  
تخصص التدريب الرياضي التنافسي.

نفا عوزان

المحذات الفيزيولوجية للبنية و المورفولوجية و المهارية في ارتقاء لاعبي كرة السلة للشخصين

بحث مسحي بأسلوب الوصف أجري على مدرين لرياضة كرة السلة  
في مختلف ولايات الجزائر.

- تحت إشراف الدكتور:  
- د/ كوتشوك سيدي  
محمد.

- من إعداد الطلبة:  
- ريقلة يونس .  
- لعباني مباركة .

السنة الدراسية:

2019 - 2020

# إهداء

## أهدي عملي:

- إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقه

- إلى من ربنتي وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات وسقتني بالحب والحنان إلى بلسم الشفاء إلى أعلى إنسانة في الوجود والدتي الحبيبة اللهم إحفضها وعافها في صحتها وأطل في عمرها يارب .

- إلى من عمل بكد في سبيلي وعلمني معنى الحياة وجرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب إلى من كلت أنامله ليقدم لي لحظة سعادة ، إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الحنون والدي العزيز اللهم إحفضه وعافه في صحته وأطل في عمره يارب .

- إلى إخوتي ورفقاء دربي في هذه الحياة : عبد الرزاق - محمد - بن عبد الله حفصهم الله ورعاهم .

- إلى من أرى التفاؤل بضحكتهم إلى شعلة الذكاء وإلى إخوتي اللذين لم تلدهن أمي معهم سعدت وبرفقتهم في دروب الحياة سرت أصدقائي الأعزاء حمزة خلول - حمزة بوشافة - عزيز - عجال ، توفيق ، رضوان ، حفصهم الله ورعاهم .

الطاب  
ريقة يونس

# اهداء

- بسم الله الرحمن الرحيم والصلاه والسلام على رسول الله وعلى اله ومن والاه:  
اهدي ثمره جهدي الى من حملتني في بطنها وهن على وهن وصبرت عليا الى ان  
خرجت الى هذه الدنيا التي سهرت الليالي وتعبت في تربيتي الى ان صرت شابه  
يافعه الى نبع الحب والحنان الى رمز الوفاء والعطاء والى من احببتي ووردت  
حياتي والتي لا يطيب لها العيش الا برويتي سعيده والتي لم تبخل علي بالهداء يوما  
امي الغاليه حفظك الله ورعاك واطال في عمرك

الى رمز العز والشموخ الى من وطا الاشواك حافيا ليوصلني الى المجد الى الذي  
لا يسعني الا ان اقف امامه احتراما و عرفانا الذي لم يبخل علي يوما بمساعداته  
العاطفيه والمعنويه والماديه والذي لم يبخل علي يوما بالنصائح الغاليه ادامك تاجا  
لنا اطل الله في عمرك ابي الغالي والى اخوتي: محمد , سميره , هواريه , سعاد ,  
مختاريه , وهيبه , فتيحه , اسمهان , وابنه خالي فاطمه الزهره وكل الاهل والاقارب  
كبيرا وصغيرا خاصه خالي غياث رحمه الله الذي كان بمثابة ابي الثاني واصدقائي  
الاعزاء وكل من ساعدني وساندني حتى النهايه والى من عمل معي بكد بغية اتمام  
هذا العمل المتواضع دكتور " كوتشوك"  
وفي الاخير ارجو من الله تعالى ان يجعل عملي هذا نفعا يستفيد منه جميع الطلبة  
المقبلين على التخرج وشكرا.

الطالبة  
لاعباني مباركة

# شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

"لا يشكر الله من لا يشكر الناس"

- مهما تقدمنا وفتحت أمامنا الطرق ووصلنا إلى مبتغانا علينا أن نتذكر من كانوا سببا بنجاحنا فالحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وفقنا إلى إنجاز هذا العمل .

- أتوجه بالشكر والإمتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على إنجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات .

- وأتوجه بخالص شكري وتقديري وعظيم امتناني إلى الأستاذ المشرف والدكتور "كوتشوك سيدي محمد" و الأستاذ والدكتور "بن سي قدور حبيب" على حسن رعاية ورحابة صدر وروح علمية مخلصه وما قدمه لي من نصائح وتوجيهات كانت عوناً لي في إتمام هذه المذكرة .

. كما أتقدم بالشكر إلى كل أساتذة ومسؤولي إدارة معهد التربية البدنية والرياضية "قسم التدريب الرياضي التنافسي" على آدائهم وواجباتهم بإخلاص وحرصهم على مصلحة الطلبة بتقديم الدعم المعرفي والعلمي .

وفي الأخير أطلب من الله تعالى أن يكون عملنا نافعاً للطلبة المقبلين على التخرج في أعوام القادمة .

شكراً جزيلاً

## ملخص البحث

- قاما الطالبان بدراسة وصفية بأسلوب المسح لبحث بعنوان "محددات إنتقاء لاعبي كرة السلة للناشئين"، حيث تهدف الدراسة النظرية إلى معرفة أو إظهار ماهية عملية الإنتقاء الرياضي لدى مدربين في رياضة كرة السلة مع إظهار الخطوات والقواعد الأساسية التي يعمل عليها مدرب كرة السلة في إنتقاء رياضي الممتاز والدقيق والتي بذاتها ترتكز أو تعتمد على محددات من أهمها المحددات الفيزيولوجية والبيولوجية والمهارية مع ذكر خصائصها وأهميتها في رياضة كرة السلة .

- أما بالنسبة للدراسة الميدانية إستعملنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع البيانات وتنظيمها ، وذلك بإستخدام إستمارات بيانية متضمنة لـ 20 سؤال موزعة على عينة عشوائية متكونة من 30 مدرب لرياضة كرة السلة من كل ولايات الجزائر، إلا أنه تعذر علينا إستئناف الدراسة الأساسية و إلغائها بسبب فيروس كورونا والإكتفاء بالدراسة الإستطلاعية المكونة من عينة عشوائية لـ 10 مدربين لكرة السلة وذلك بإستشارة الأستاذ والدكتور المشرف.

- بعد أخذ الأراء أو الأجوبة لدى المدربين لجأنا للمعالجة الإحصائية من أجل بلوغ النتائج المرجوة وعرضها وتحليلها ومناقشتها علميا والتأكد من صحت الفرضيات من عدمها ، وفي الأخير تقديم التوصيات والإقتراحات التي تخدم موضوع البحث.

- إن الهدف من الدراسة الميدانية هو إبراز أكثر أنواع المحددات التي يعتمد عليها مدربي رياضة كرة السلة في عملية الإنتقاء الرياضي الدقيق لدى اللاعبين الناشئين.

## Abstract

- The two students conducted a descriptive study using the survey method for a research entitled "**Determinants of Basketball Selection for Juniors,**" whereby the theoretical study aims to know or show what the process of sports selection has for coaches in basketball, while showing the basic steps and rules that a basketball coach works on in a sports selection. Excellent and accurate, which in itself are based or depend on determinants, the most important of which are physiological, biological and skill determinants, with their characteristics and importance in basketball.
- As for the field study, we used the descriptive approach that aims to collect and organize data, by using graphic forms containing 20 questions distributed on a random sample consisting of 30 basketball coaches from all the states of Algeria, but we were unable to resume and cancel the basic study due to the Corona virus. And contentment with the exploratory study, consisting of a random sample of 10 basketball coaches, with the advice of Professor and Supervisor.
- After taking the opinions or answers of the trainers, we resorted to statistical treatment in order to reach the desired results, presenting, analyzing, and discussing them scientifically and making sure the hypotheses are correct or not, and in the end providing recommendations and suggestions that serve the subject of the research.
- The aim of the field study is to highlight the most important types of determinants on which basketball coaches depend in the accurate sports selection process for young players.

## Résumé de l'étude

-Les deux étudiants ont mené une étude descriptive en utilisant la méthode d'enquête pour une recherche intitulée "**Déterminants de la sélection de basket-ball pour les juniors**", dans laquelle l'étude théorique vise à savoir ou à montrer ce que le processus de sélection sportive a pour les entraîneurs de basket-ball, tout en montrant les étapes et les règles de base sur lesquelles un entraîneur de basket-ball travaille dans une sélection sportive. Excellent et précis, qui en soi sont basés ou dépendent de déterminants, dont les plus importants sont les déterminants physiologiques, biologiques et des compétences, avec leurs caractéristiques et leur importance dans le basket-ball.

- Quant à l'étude de terrain, nous avons utilisé l'approche descriptive qui vise à collecter et organiser les données, en utilisant des formulaires graphiques contenant 20 questions réparties sur un échantillon aléatoire composé de 30 entraîneurs de basket-ball de tous les états d'Algérie, mais nous n'avons pas pu reprendre et annuler l'étude de base en raison du virus Corona. Et contentement de l'étude exploratoire, composée d'un échantillon aléatoire de 10 entraîneurs de basket-ball, avec les conseils du professeur et superviseur.

-Après avoir pris l'avis ou les réponses des formateurs, nous avons eu recours à un traitement statistique afin d'atteindre les résultats souhaités, en les présentant, en les analysant et en les discutant scientifiquement et en s'assurant que les hypothèses sont correctes ou non, et en fin de compte en fournissant des recommandations et des suggestions qui servent le sujet de la recherche.

- L'objectif de l'étude sur le terrain est de mettre en évidence les types de déterminants les plus importants dont dépendent les entraîneurs de basket-ball dans le processus de sélection sportive rigoureuse parmi les jeunes joueurs.

محتوى البحث	
الصفحة	الموضوع
ب	- شكر و عرفان.
ج - د	- إهداء.
هـ - و - ز	- ملخص البحث.
<b>قائمة المحتويات</b>	
ح	- قائمة الجداول.
ط	- قائمة الأشكال.
<b>التعريف بالبحث</b>	
1	1- مقدمة البحث.
2	2- مشكلة البحث.
3	3- أهداف البحث.
3	4- فرضيات البحث .
4	5- التعريفات الإصطلاحية والإجرائية للبحث.
5	6- البحوث المشابهة والدراسات السابقة.
<b>الباب الأول : المجال النظري</b> <b>الفصل الأول: الإنتقاء الرياضي</b>	
11	- تمهيد
12	1- ماهية الإنتقاء الرياضي.
12	2- مفهوم الإنتقاء الرياضي.
13	3- أهداف الإنتقاء الرياضي.
14	4 - أنواع الإنتقاء في المجال الرياضي.
14	1.4- إنتقاء المواهب الرياضية.
14	2.4- إنتقاء الفريق الرياضي.
14	3.4- إنتقاء متخبات قومية ورسمية.

15	5 - الواجبات المرتبطة بالإنقاء.
15	6- محددات الإنقاء الرياضي ومصدرها.
15	1.6- مصادر الإنقاء الرياضي.
15	1.1.6- تحليل المفردات ومتطلبات الأداء.
16	2.1.6- التعرف على مواصفات الأبطال البارزين في اللعبة
18	2.6- محددات الإنقاء الرياضي.
18	1.2.6- المحددات البيولوجية.
18	2.2.6- المحددات السيكلوجية.
18	3.2.6- الإستعدادات الخاصة.
18	7- مراحل الإنقاء الرياضي.
19	1.7- مرحلة الإنقاء التحضيري أي التمهيدي للمبتدئين أو الناشئين.
19	2.7- مرحلة الفحص المعمق لعينة الناشئين التي تتخصص في نشاط رياضي محدد.
19	3.7 - مرحلة التوجيه الرياضي.
19	4.7- مرحلة الإنقاء في المنتخبات أي كان مستواها.
21	8. الإختبارات والمقاييس المستخدمة في الإنقاء الرياضي.
21	9- أهمية الإنقاء الرياضي.
23	10- المبادئ والأسس العلمية للإنقاء الرياضي.
23	1.10- الأساس العلمي للإنقاء الرياضي.
23	2.10- شمول جوانب الإنقاء الرياضي.
24	3.10- إستمرارية القياس والتشخيص.
24	4.10- ملائمة مقاييس الإنقاء الرياضي.
24	5.10- القيمة التربوية للإنقاء الرياضي.
24	6.10- البعد الإنساني للإنقاء الرياضي.
25	7.10- العائد التطبيقي للإنقاء الرياضي.
25	- خاتمة
<b>الفصل الثاني: الخصائص الفيزيولوجية البدنية والخصائص المورفولوجية والخصائص المهارية للاعبي رياضة كرة السلة.</b>	

26	1- الخصائص الفيزيولوجية البدنية للاعب كرة السلة.
26	1-1- ماهية اللياقة البدنية.
27	2.1- تعريف اللياقة البدنية في كرة السلة.
27	3.1- خصائص اللياقة البدنية في كرة السلة.
28	4.1- أقسام اللياقة البدنية.
28	1.4.1- اللياقة البدنية العامة.
28	2.4.1- اللياقة البدنية الخاصة.

28	5.1- مكونات اللياقة البدنية في رياضة كرة السلة.
28	1.5.1- حسب آراء علماء الغرب.
29	2.5.1- حسب آراء علماء الشرق.
29	6.1- تقسيمات اللياقة البدنية فيزيولوجية في رياضة كرة السلة.
29	1.6.1- السرعة في رياضة كرة السلة.
29	1.1.6.1- تعريف السرعة.
29	2.1.6.1- أنواع السرعة.
30	3.1.6.1- أهمية السرعة.
30	2.6.1- القوة في رياضة كرة السلة.
30	1.2.6.1- تعريف القوة العضلية.
30	2.2.6.1- أنواع القوة.
32	3.2.6.1- أهمية القوة.
32	4.2.6.1- العوامل الفيزيولوجية المؤثرة على القوة.
32	3.6.1- المرونة في رياضة كرة السلة.
32	1.3.6.1- تعريف المرونة.
33	2.3.6.1- أنواع المرونة.
33	3.3.6.1- أهمية المرونة.
33	4.6.1- التحمل العضلي في رياضة كرة السلة.
33	1.4.6.1- تعريف التحمل العضلي.
34	2.4.6.1- أنواع التحمل العضلي.
34	3.4.6.1- أهمية التحمل العضلي للاعب كرة السلة.

35	5.6.1- الرشاقة في رياضة كرة السلة.
35	1.5.6.1- تعريف الرشاقة.
35	2.5.6.1- أنواع الرشاقة.
35	3.5.6.1- أهمية الرشاقة.
35	7.1- أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية.
36	2- الخصائص المهارية للاعب رياضة كرة السلة.
37	1.2- مسك الكرة Thé ball catch
37	2.2- المناولة (التمرير) pass
38	1.2.2 أنواع المناولات
38	3.2 - الطبطبة(التنطيط) The Dribble
39	1.3.2- أنواع الطبطبة
39	4.2- التصويب (التهديف).
40	1.4.2- أنواع التصويب.
42	3- الخصائص المورفولوجية للاعب رياضة كرة السلة
42	1.3- مفهوم مورفولوجيا الرياضة.
42	2.3- البنية المورفولوجية للاعب رياضة كرة السلة.
42	1.2.3- جهاز (الهيكل) العظمي.
42	1.1.2.3- أقسام الهيكل العظمي.
44	2.2.3- الجهاز العضلي.
44	1.2.2.3- أنواع العضلات المهمة.
45	3.2.3- الجهاز المفصلي.
45	1.3.2.3- أنواع المفاصل.
47	3.3 - خصائص المورفولوجية للاعب رياضة كرة السلة.
47	1.3.3- النمط الجسماني.
47	2.3.3- الطول.
48	3.3.3- الوزن.
48	4.3- القياسات الأنثروبومترية وأهميتها مورفولوجيا للاعب رياضة كرة السلة.
48	1.3.4- الوزن.
48	2.3.4- الطول.
49	3.3.4- الأبعاد.
49	4.3.4- المحيطات.
49	5.3.4- الأعماق.

49	6.3.4 - قوة القبضة.
49	7.3.4 - سمك الحيوية.
49	7.3.4 - سمك الدهن.
50	5.3 - أهمية الخصائص المورفولوجية للاعبين رياضة كرة السلة.
50	- الخاتمة.
	<b>الباب الثاني: المجال التطبيقي الميداني .</b> <b>الفصل الأول: - منهجية البحث والإجراءات الميدانية .</b>
52	- تمهيد.
53	1- منهج البحث.
53	2- مجتمع وعينة البحث.
53	3- متغيرات البحث.
53	1.3-المتغير المستقل.
54	2.3-المتغير الثابت.
54	4 - مجالات البحث .
54	1.4- المجال البشري.
54	2.4- المجال المكاني.
54	3.4 - المجال الزمني.
55	4.4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.
55	5.4- أدوات البحث.
56	6 -الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.
56	1.6- صدق الأداة.
56	2.6- الصدق.
56	3.6- صدق المحتوى
56	4.6- الصدق الذاتي.
56	5.6- الثبات.
56	6.6- الموضوعية.
57	7 - الدراسة الاستطلاعية.
57	1.7- حدود الدراسة.
58	2.7- الدراسات الإحصائية.
58	1.2.7- النسبة المئوية.

58	2.2.7- إختبار حسن المطابقة ( كا 2 ) .
60	<b>- الفصل الثاني: - مناقشة وتحليل النتائج .</b>
60	1- مناقشة نتائج المذكرات أو الدراسات السابقة.
60	1.1- مذكرة نيل شهادة ماستر في التربية البدنية الرياضية و علم الحركة 2018-2019.
60	2.1- مذكرة نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي والتحضير البدني 2015- 2016.
60	3.1- مذكرة نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية فرع علم الحركة والحركية للإنسان 2016-2017.
61	4.1- مذكرة نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية 2016-2017.
61	5.1- مذكرة نيل شهادة ماستر في تخصص تدريب رياضي 2014-2015 .
61	2- عرض وتحليل نتائج الإستمارة.
75	3- الإستنتاجات.
76	4- مناقشة فرضيات البحث.
76	1.4- الفرضية الأولى.
76	2.4- الفرضية الثانية.
76	5- التوصيات والإقتراحات.
77	- الخلاصة العامة .
77	- الملاحق.
87	- المراجع.

- قائمة الجداول -

الصفحة	العنوان
61	1- يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس.
62	2- يمثل عدد سنوات الخبرة في المجال الرياضي .
63	3- يمثل نوع الشهادة المتحصل عليها.
63	4- - يمثل أنواع الإنتقاء.
64	5- يمثل مشاركة المدربين في ندوات أو ملتقيات خاصة بإنتقاء لاعبي رياضة كرة السلة صنف الناشئين.
65	6- يمثل تلقي المدربين تكويننا خاصا في عملية إنتقائهم للناشئين في رياضة كرة السلة.
65	7- يمثل تناسب الإنتقاء الجيد والعملية التدريبية.
66	8- يمثل قيام المدرب بعملية الإنتقاء بمفرده أم بمساعدة الآخرين .
67	9- يمثل السن المناسب لعملية إنتقاء الناشئين حسب رأي المدربين.
68	10- يمثل إعتقاد المدربين في عملية إنتقائهم للاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة على تنبؤ طويل المدى في أدائهم .
68	12- يمثل أهم المحددات التي يراعونها عند إنتقائهم للاعبين الناشئين في رياضة لكرة السلة.
69	13- يمثل طرق التي يعتمد عليها المدربون في عملية الإنتقائكم للاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة.
70	14- يمثل الإختبارات الأكثر ملائمة في عملية إنتقاء لاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة.
71	15- يمثل إستخدام الأدوات والوسائل البيداغوجية في إنتقاء اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة.
72	16- يمثل القيام بالفحوصات طبية على اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة قبل عملية إنتقائهم.

73	17- يمثل وجود صعوبات للمدربين في عملية الإنتقاء للاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة.
73	18- يمثل تميز اللاعب الناشئ يعني نجاحه في الإختبار.
74	19- يمثل نجاح عملية الإنتقاء مقارنة بنتائج الإختبارات.

### - قائمة الأشكال -

الصفحة	العنوان
61	1- يمثل النسب المئوية لأجناس مدربي رياضة كرة السلة.
62	2- يمثل النسب المئوية لعدد سنوات خبرة المدربين لرياضة كرة السلة.
63	3- يمثل النسب المئوية لنوع الشهادة المتحصل عليها من طرف مدربين لرياضة كرة السلة.
64	4- يمثل النسب المئوية لإجابة مدربين لرياضة كرة السلة حول نوع الإنتقاء.
64	5- يمثل النسب المئوية لمشاركة المدربين في ندوات وملتقيات خاصة بإنتقاء لاعبي كرة السلة للناشئين.
65	6- يمثل النسب المئوية لتلقي المدربين تكويننا خاصا في عملية إنتقائهم للناشئين في رياضة كرة السلة.
66	7- يمثل النسب المئوية لتناسب الإنتقاء الجيد والعملية التدريبية.
66	8- يمثل النسب المئوية لقيام المدربين بعملية الإنتقاء بمفرده أم بمساعدة الآخرين .
67	9- يمثل النسب المئوية للسن المناسب لعملية إنتقاء الناشئين حسب رأي المدربين.
68	10- يمثل النسب المئوية لإعتماد المدربين في عملية إنتقائهم للاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة على تنبؤ طويل المدى في أدائهم .
69	12- يمثل النسب المئوية لأهم المحددات.
70	13- يمثل النسب المئوية طرق التي يعتمد عليها المدربون في عملية الإنتقاء الناشئين.
71	14- يمثل النسب المئوية للإختبارات الأكثر ملائمة في عملية إنتقاء لاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة.

72	15- يمثل النسب المئوية استخدام الأدوات و الوسائل البيداغوجية من طرف المدربين في عملية إنتقاء اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة.
72	16- يمثل النسب المئوية القيام بالفحوصات طبية على اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة قبل عملية إنتقائهم.
73	17- يمثل النسب المئوية لوجود صعوبات للمدربين في عملية الإنتقاء.
74	18- يمثل النسب المئوية لتمييز اللاعب الناشئ يعني نجاحه في الإختبار.
75	19- يمثل النسب المئوية لنجاح عملية الإنتقاء مقارنة بنتائج الإختبارات.

التعريف بالبحث

## -مقدمة البحث

إن المجال الرياضي في عصرنا الحالي قد عرف تطورا ملحوظا واسعا من الناحية العلمية والتكنولوجية والميدانية في مختلف الرياضات وبالأخص الرياضات الجماعية, ونتائجها في المنافسات الإحترافية العالمية والإقليمية بتحطيم أرقام قياسية خيالية, وأهم هذه الرياضات رياضة كرة السلة التي تحمل قاعدة جماهيرية كبيرة وتؤخذ إنتباه الباحثين في دراستها ومعالجتها والمدرسين في وضع برامج تدريبية لها على مستوى العالمي, وذلك راجع إلى نوعية هذه الرياضة ولما لها من قوانين وقواعد حساسة تلتزم الأداء الجيد والمستوى العالي للاعبين وكذلك إمتلاكها لأصعب البرامج التدريبية وأكثرها تطورا, والتي تركز على بناء لاعب كرة السلة بكل المقومات من الناحية المهارية والبدنية والنفسية والعقلية وأساس هذه البرامج التدريبية هي عملية الإنتقاء الرياضي للناشئين في كرة السلة, فهي عملية أساسية وفعالة في المجال الرياضي باعتبارها تتعلق بجودة المادة الأولية, فلا يمكن ضمان إستمرارية مشروع رياضي إلا بقاعدة رياضية صلبة يرتكز عليها هذا المشروع الرياضي.

- إن للإنتقاء الرياضي في كرة السلة للناشئين مبادئ وأسس مبنية على قواعد رياضية علمية وحديثة تبرز من خلالها محددات ومعايير لها أهمية قصوى وفعالة تعمل على إنتقاء وتوجيه الناشئين ذو قابليات مهارية ومواهب مبدئية تتطلع مستقبلا للوصول الى المستويات عالية ونتائج رياضية ممتازة في المنافسات الرياضية لدى أندية كرة السلة والمنتخبات الوطنية, وذلك لا يكون إلا بالالتزام المدرسين أحق الإلتزام بهذه المحددات والمعايير في مجال الإنتقاء الرياضي في كرة السلة لضمان مستوى عالي ذو نتائج وأرقام جيدة

## - المشكلة البحث:

- التطور في المجال الرياضي و بالتحديد في كرة السلة فهي رياضة جماعية ذات شعبية على مستوى العالم وهي تؤخذ تركيز العديد من الباحثين والمدرّبين باعتبارها رياضة تعمل على الإرتقاء بإمكانيات اللاعب لأعلى مستوى ممكن في المسابقات الرياضية ,وذلك لا يكون إلا ببرنامج تدريبي رياضي يضمن البناء الشامل لقدرات ومهارات كرة السلة بكافة الجوانب المتعددة التي يتطلبها الأداء الرياضي .

( "دكتور قرأش العجال" مطبوعة دروس في كرة السلة 'صفحة 26 ).

- للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى لكرة السلة يتميز بأشكال التخطيط والبرمجة التي تعمل على رفع قابلية اللاعب في الدقة والأداء والكفاءة في التدريب الرياضي وذلك يستلزم خبرة المدرب في توظيف تلك الأشكال ومن أهمها الإنتقاء الرياضي لناشئي كرة السلة ,باعتباره عملية تساهم في الكشف على الإستعدادات الرياضية والسمات المميزة لدى اللاعب وتحديد ما يتمتع به من إمكانيات تتناسب مع رياضة كرة السلة.

- كما يعرف الباحث "**فولكوف**" أن إنتقاء الرياضي هو عملية تعمل على تحديد ملائمة إستعدادات الناشئ مع خصائص النشاط الرياضي المعين أي أنه في هذا الشكل يعتبر نوعا من التنبؤ على أساس علمي ووسيلة تمكن عما سيكون عليه الناشئ الرياضي مستقبلا.  
(كتاب"أستاذ عبد الحكيم رزق عبد الحكيم 2011'صفحة 22).

- لهذا يعتبر الإنتقاء الرياضي في كرة السلة للناشئين من الموضوعات الرئيسية في المجال الرياضي لأن للإنتقاء قياسات ومعايير ومحددات تفرض على المدرب الإختيار والتوجيه بدقة تامة وكفاءة عالية في تحديد المحددات التي تناسب رياضة كرة السلة والتي يمارسها اللاعب الناشئ لكي يكون قادرا على الإستمرار في عملية التدريب ودون ترك مجال للصدفة - لهذا فمن خلال خبرة الباحثين الميدانية والمشرفين على الفئات الشبانية ، يتضح لنا

صعوبة إنتقاء اللاعبين الناشئين في كرة السلة حيث نعتد فقط على الملاحظة في إنتقاء لاعب الناشئ في كرة السلة بإعتبار ان هناك محددات كثيرة وكثيرا مايعتمد على المحددات المورفولوجية والبدنية الفيزيولوجية والمهارية ,و التي لها الأثر الإيجابي على النتائج المستقبلية للناشئين في رياضة كرة السلة .

ومن هنا جاء طرحنا للإشكالية التالية:

-ماهي أهم المحددات لإنتقاء لاعبي كرة السلة للناشئين؟

-والذي يندرج بعده التساؤلات الجزئية:

## **1- التساؤلات الجزئية:**

**1.1- هل المحددات المورفولوجية و البدنية الفيزيولوجية تساهم في إبراز النموذج الإنتقائي الرياضي لناشئي كرة السلة بنتائج دقيقة ؟**

**2.1- هل المحددات المهارية تساهم في إبراز النموذج الإنتقائي الرياضي لناشئي كرة السلة بنتائج دقيقة ؟**

## **2- أهداف البحث : نهدف من خلال بحثنا هذا إلى :**

- التعرف على أهم وأبرز معايير إنتقاء الناشئين في كرة السلة.

- تحسيس مدربي كرة السلة على أهمية الإنتقاء وضرورة إبراز أهم المعايير الإنتقائية بدقة تامة.

- إبراز نظرة نموذجية حول عملية الإنتقاء .

**3- الفرضيات:** من خلال الإشكال الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضيات التي من الممكن أن تكون تمهيدا لمعالجة ودراسة بحثنا وتكون على النحو الآتي :

### **1.3- الفرضية العامة:**

- المحددات المورفولوجية والبدنية الفيزيولوجية والمحددات المهارية هي أهم معايير إنتقاء لاعبي كرة السلة للناشئين .

### **2.3- الفرضيات الجزئية :**

**1.2.3- تساهم المحددات المورفولوجية البدنية الفيزيولوجية في إبراز نموذج إنتقائي**

رياضي ذو نتائج إنتقائية لناشئي كرة السلة .

**1.2.3-** تساهم المحددات المهارية في إبراز نموذج إنتقائي رياضي ذو نتائج إنتقائية لناشئي كرة السلة .

#### **4- مصطلحات البحث الرئيسية :**

- إن مختلف البحوث التي يتداولها الباحثون تمتلك صعوبات وعراقيل تتمثل في عامية اللغة وتداخل مصطلحاتها وذلك راجع إلى الثقافة الأدبية الواسعة،ولهذا سندرج في بحثنا هذا على مفاهيم ومصطلحات التي من شأنها إبراز القدرة الضرورية من الإيضاح ونذكر منها مايلي :

#### **1.4- الإنتقاء:**

**- التعريف اللغوي:** إنتقى ,ينتقى , إنتقاء الشيء أي إختياره

**التعريف الإصطلاحي :** يعرفه "**أبو العلاء أحمد عبد الفتاح**" أنه عملية تتطلب إكتشاف إمكانيات اللاعب الناشئ ملائمة لنوع معين من النشاط الرياضي , كما تتطلب التعرف بدقة على العوامل التي تحدد الوصول إلى مستويات عالية من الأداء في هذا النشاط .  
{ كتاب دكتور محمد نصر الدين رضوان, 2017, صفحة 25 } .

**- التعريف الإجرائي :** الإنتقاء هو عملية تعمل على إختيار الناشئين الرياضيين في سنوات مبكرة بإكتشاف ما يملكون من قدرات ومهارات قبلية خاصة تناسب معايير ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس, مما يمكن التنبؤ بتحقيق نتائج جيدة مستقبلا.

**2.4- الإنتقاء الرياضي:** يعرفه "**فرج بيومي**" بأنه إختيار أفضل العناصر من الإستعدادات المتقدمة للإنضمام لممارسة اللعبة , مع التنبؤ بمدى تؤثر العملية التدريبية الطويلة مستقبلا على تنمية تلك الإستعدادات بطريقة تمكن وصول هؤلاء الاعبين إلى أعلى مستويات الأداء في اللعبة .

- كما يشير "**محمد صبحي حسنين**" أن الإنتقاء هو إختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين .

{ كتاب أستاذ رزق عبد الحكيم رزق , 2014, صفحة 21 }

#### 3.4- كرة السلة :

هي من الألعاب الرياضية القديمة التي تمارس بكرة كبيرة الحجم وذل باليدين فقط في ملعب مستطيل الشكل بفريقين كل فريق ب12 لاعب , وفي الملعب يتواجد5 لاعبين من كل فريق مع قوانين وقواعد خاصة تنظمهم. {كتاب الدكتور أحمد أمين فوزي, 2013 صفحة 3 }.

#### 5- الناشئين:

- **التعريف اللغوي :** نشأ , ينشأ , نشأة, نشأ الشيء بمعنى حدث وتجدد مثلاً نشأ فلان نشأة حسنة .

**التعريف الإصطلاحي:** هي مرحلة من 6-13 سنة للاعب الرياضي ولها خصائص

ومميزات

ومتطلبات تستلزم على المدربين والمختصين في المجال الرياضي مراعاتها بعناية تامة بالنظر إلى الفروق الفردية لكل لاعب من أجل تحقيق نتائج رياضية جيدة.

- **التعريف الإجرائي :** في بحثنا هذا نعرف الناشئين أو الناشئ بأنه الطفل الذي يمتلك مرحلة

يتطلع ويرغب فيها إلى العالم الخارجي حوله , مما يكون له هاجس وطموح في المعرفة وإكتشاف للأشياء التي تلهم عقله كملاحظته للألعاب والنشاطات الحركية التي يشاركها مع أمثاله وذلك لما يمتاز به من حيوية ونشاط.

#### 6 - الدراسات السابقة :

- إن إنجاز بحث من البحوث العلمية يستدعي الإستعانة بالدراسات المشابهة والسابقة، كون هذه الأخيرة تساعد وتدعم الباحث في التوصل إلى أهم البحوث التي هي موضوع دراسته.

#### 1.6- عرض الدراسات:

1.1.6- دراسة مذكرة نيل شهادة ماستر في تخصص تدريب رياضي 2014-2015 :

- تمثل عنوان الدراسة في " دور المدرب في عملية إنتقاء الناشئين لكرة اليد {9-12 سنة } " من إعداد الطلبة فلفالة عبد الهادي و لحواش عباس، فأشكالية بحثهم هي هل المدرب له دور فعال في عملية الإنتقاء؟ أما الفرضيات فتمثلت الفرضية العامة في " المدرب له دور فعال في عملية الإنتقاء حسب الأسس العلمية" و الفرضيات الجزئية فركزت على كفاءة ومستوى

المدربين لهم دور فعال في عملية الإنتقاء و للإختبارات البدنية والمهارية والنفسية دور في عملية الإنتقاء ،كما إتبع الباحثان المنهج الوصفي المسحي في دراستهم ، وإختيار عينة عشوائية تمثلت في 20 مدرب لرياضة كرة اليد يدربون ناشئين بعمر {9-12} سنة في مختلف أندية مستغانم - غليزان - عين دفلى ، بإستخدام الإستبيانات كأداة للبحث للتحقيق أهدف دراسة المرجوة وهي تقديم دراسة علمية حول أسس الإنتقاء لمدربي كرة اليد وتحسيس المدربين بضرورة وأهمية الإنتقاء ،وإعطاء معرفة مميزة للاعب كرة اليد الحديثة.

### **2.1.6- دراسة مذكرة نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي والتحضير البدني 2015-2016 :**

- تمثلت تحت عنوان "واقع عملية إنتقاء الناشئين في بعض أندية كرة القدم صنف أقل من {13سنة}" من إعداد الطلبة غربا لعلي و برغيت لطفي،فإشكالية بحثهم كانت بتساؤل: هل للمدرب دور فعال في عملية الإنتقاء حسب الأسس العلمية؟، هل للإختبارات البدنية والمهارية والنفسية لها دور فعال في عملية الإنتقاء؟،أما الفرضيات فتمثلت الفرضية العامة في المدرب له دور فعال في عملية الإنتقاء حسب الأسس العلمية كما أن الإختبارات البدنية والمهارية والنفسية لها دور فعال في عملية الإنتقاء،و لتخطيط البرنامج العلمي دور فعال في عملية الإنتقاء ،كما إتبع الباحثان المنهج الوصفي المسحي في دراستهم بإختيار عينة عشوائية في حصر 24 مدرب من أصل 50 مدرب لكرة القدم في أندية معسكر ،مع إستخدام أداة البحث وهي الإستبيانات لتحقيق الباحثان لأهداف الدراسة في معرفة فعالية ودور المدرب في عملية الإنتقاء حسب الأسس العلمية ، ومدى دور الإختبارات البدنية والمهارية والنفسية في عملية الإنتقاء،و مدى أهمية تخطيط البرنامج العلمي في عملية الإنتقاء .

### **3.1.6- دراسة مذكرة نيل شهادة ماستر في التربية البدنية الرياضية وعلم الحركة 2018-2019 :**

- تحت عنوان "متطلبات إنتقاء لاعبي كرة اليد للرياضة المدرسية لفئة أقل من 14سنة"

من إعداد الطلبة سوداني عبد الله و بوكليفة عبد المنعم، فتمثلت إشكالية بحثهم في تساؤل: هل المرحلة العمرية أقل من 14 سنة مناسبة لعملية الإنتقاء لممارسة كرة اليد؟ أما بالنسبة للفرضيات فركزت الفرضية العامة على أن المرحلة العمرية أقل من 14 سنة مناسبة لعملية الإنتقاء لممارسة كرة اليد؟، أما الفرضيات الجزئية فتمثلت في إعتد الأستاذ على محددات الإنتقاء لتلاميذ كرة اليد في الرياضة المدرسية كما للتكوين المهني للمدرس دور إنتقاء التلاميذ، بالإضافة إلى أن الأستاذ يعتمد على الحصص التدريبية المخصصة له في عملية الإنتقاء، مع إتباع الباحثان للمنهج الوصفي المسحي المناسب لدراساتهم، بإختيار عينة عشوائية من 230 أستاذ لمرحلة المتوسط وتم حصر العينة إلى 73 أستاذ من مختلف متوسطات ولاية تلمسان، كما إستخدم الباحثان الأداة المناسبة لمنهج الدراسة تمثلت في الإستبيانات بأسئلة مفتوحة ومغلقة مع إضافة أداة أخرى وهي المقابلة مع تحقيق أهداف الدراسة بالتعرف على المحددات التي يعتمد عليها الأستاذ في إنتقاء تلاميذ لكرة اليد في الرياضة المدرسية، ومدى دور التكوين البيداغوجي للمدرس في إنتقاء التلاميذ، وكذلك التعرف على الحصص التدريبية المخصصة للأستاذ في عملية الإنتقاء .

#### 4.1.6- دراسة مذكرة نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية 2016-2017:

- تحت عنوان "فاعلية التعلم التعاوني في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والمهاري في كرة السلة لتلاميذ {8-10} سنة"، من إعداد الطلبة مسعودي عبد الرحيم و سعد محمد عبد المجيب، فطرحت دراساتهم إشكالية بتساؤل: هل يؤثر التعلم التعاوني إيجابا في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والمهاري في كرة السلة لدى تلاميذ مرحلة الإبتدائي {8-10} سنة؟، أما بالنسبة للفرضيات فقترح الباحثان الفرضية العامة بأن التعلم التعاوني يؤثر إيجابا في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والمهاري في كرة السلة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الإبتدائي {8-10} سنة، وإقتراح الفرضيات الجزئية شملت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث لصالح النتائج البعدية، و فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة

في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية المطبق لأسلوب التعلم التعاوني ضمن درس التربية البدنية والرياضية حيث إتبع الباحثان المنهج التجريبي في دراستهم بإختيار عينة تمثلت في تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي بمدرسة خروبة - مستغانم، مع إستخدام مناسبة لمنهجية الدراسة تمثلت في الإستبيانات المبنية على أساس جمع الحقائق والمعلومات المناسبة لموضوع الدراسة ،من أجل وصول الباحثان لأهداف متمثلة في معرفة مدى تأثير التعلم التعاوني في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والمهاري في كرة السلة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الإبتدائي {8-10} سنة، ومعرفة نوعية الفروق الحاصلة بين عينتي البحث عند تطبيق أسلوب التعلم التعاوني كفاعلية ضمن درس التربية البدنية والرياضية .

#### 5.1.6- دراسة مذكرة نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية فرع علم الحركة والحركية

للإنسان 2016-2017:

- تحت عنوان "تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية في كرة السلة لدى فرق الرياضية المدرسية {14-15} سنة"، و من إعداد الطلبة مبخوث وليد وعزيل بغدادي وتمثل التساؤل في إشكالية بحثهم: هل المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لكرة السلة لدى تلاميذ فرق الرياضة المدرسية {14-15} سنة تساعد في عملية إنتقاء اللاعبين؟، أما من ناحية الفرضيات فقترح الباحثان الفرضية العامة في أن المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لكرة السلة لدى تلاميذ فرق الرياضة المدرسية في كرة السلة تساعد في عملية إنتقاء اللاعبين، وفي الفرضيات الجزئية إقترح الباحثان أن مستوى أداء تلاميذ فرق الرياضة المدرسية {14-15} سنة محدد في المستوى الضعيف، والمستويات المعيارية المحددة تساعد على معرفة مستوى تلاميذ فرق الرياضة المدرسية في كرة السلة ،كما إتبع الباحثان المنهج الوصفي المسحي المناسب لدراساتهم ،وذلك بإختيار عينة متمثلة في فرق الرياضة المدرسية لدى تلاميذ تعليم المتوسط {14-15} سنة وذلك في سبع متوسطات ،وذلك بإستخدام إختبارات ميدانية ، من أجل وصول الباحثان إلى الأهداف المسطرة المتمثلة في إقتراحات لتقويم بعض عناصر اللياقة البدنية ،وتحديد

وإعداد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية في كرة السلة لدى تلاميذ فرق الرياضة المدرسية {14-15}، بالإضافة إلى إبراز نقاط الضعف والقوة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية عند عينة البحث.

## 2.6- تعليق على دراسات :

- بعد التطرق إلى الدراسات السابقة والمثابهة والذي كان واجب علينا الإستفادة منها وإكتساب كل ما هو ضروري ومفيد في دراستنا من أجل إدراج أهم معايير إنتقاء لاعبي كرة السلة للناشئين، بإعتبارها محط إهتمام العديد من الباحثين الرياضيين والمسؤولي قطاع الرياضة من خلال توفير إمكانيات وإطارات لازمة للإهتمام بالمواهب الشابة ورياضة كرة السلة عموما ،فقد تناولت هذه الدراسات جوانب عديدة في إنتقاء الاعبين الناشئين وذلك في مايلي :

### 1.2.6- دراسة فلقاله عبد الهادي والحواش عباس 2014-2015 :تطرقت إلى موضوع "دور

المدرّب في عملية إنتقاء الناشئين لكرة اليد {9-12} سنة" ،تم إستفادة من هذه الدراسة السابقة بمعرفة معايير التي يستخدمها المدرّب في إنتقاء الناشئين ،وأسس الواجب توفرها للمدرّب في العملية الإنتقائية ومتطلبات اللازمة في كرة اليد مع معرفة أخطاء الدراسة وتجنبها في الحالية الدراسة.

### 2.2.6- أما دراسة غربالعلي وبرغيت لطفى 2015-2016: تطرقت إلى موضوع "واقع عملية

إنتقاء الناشئين في أندية كرة القدم صنف أقل {من 13} سنة" ، تم الإستفادة من هذه الدراسة السابقة بالإطلاع على معايير للإنتقاء الخاصة بكرة القدم للناشئين والتعرف على المحددات البدنية والمهارية والنفسية الخاصة بكرة القدم ، ومدى دور المدرّب في العملية الإنتقائية بالإضافة إلى معرفة أخطاء الدراسة لهذان الباحثان لتجنبها في الدراسة الحالية.

### 3.2.6- دراسة سوداني عبد الله وبوكليفة عبد المنعم 2018-2019: فشملت

موضوع "متطلبات

إنتقاء لاعبي كرة اليد لفئة أقل {من 14 سنة} " ، تم الإستفادة من دراسة الباحثان بإطلاع على المتطلبات الخاصة بلاعبي كرة اليد ، وكذلك معرفة محددات أو معايير التي يعتمد عليها الأستاذ في إنتقاء تلاميذ لكرة اليد في الرياضة المدرسية، وكذلك التعرف على الحصص التدريبية المستخدمة في عملية الإنتقاء.

#### 4.2.6- أما دراسة مسعودي عبد الرحيم وسعد محمد عبد المجيب 2016-2017: فتطرق

دراستهم إلى موضوع "فعالية التعلم التعاوني في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والمهاري لدى تلاميذ {10-08} سنة في كرة السلة "، حيث إستطعنا إستفادة من دراسة الباحثان وذلك بمعرفة المتطلبان البدنية المهارية الخاصة برياضة كرة السلة لفئة الناشئين ، مع إطلاع على الوحدات التعليمية المقترحة لتنمية تلك المتطلبات

#### 5.2.6- دراسة مبخوث وليد وعزير بغدادي 2016-2017: فركزت دراستهم على موضوع

"تحدي

المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية في كرة السلة لدى فرق رياضية مدرسية

{14- 15} سنة " ، وقد تم الإستفادة من دراسة الباحثان عن طريق معرفة المتطلبات بدنية للاعبي رياضة كرة السلة ، وكيفية تقويمها وتحديد مستوياتها المعيارية الخاصة فرق رياضية مدرسية صنف {14- 15} سنة .

- خلاصة القول فمن خلال هذه الدراسات السابقة تمكن الباحثان من الإستفادة منها من خلال تشكيل إطار نظري مناسب للدراسة الحالية والإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من خلال منهجية ونوع العينات وأدوات المستخدمة بالإضافة إلى الأسلوب الإحصائي، لهذا فأهمية الدراسات السابقة تتمحور في دفع الباحثان إلى تجنب الأخطاء والصعاب التي واجهت الباحثين السابقين في دراستهم مما يسمح لهما في الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وتحديد المنهج العلمي المناسب .

- الباب الأول:

- المجال النظري:

الفصل الأول:

الانتقاء الرياضي:

**- تمهيد:**

- تطرق البحث إلى دراسة الناشئين وخصائصهم الرياضية , والكشف عن قدراتهم وإمكاناتهم ومدى تطورهما على مستوى الأداء الرياضي , ونظرا للإختلافات وفروقات الفردية بين الناشئين جعل عملية الإنتقاء الرياضي العامل الأساسي لتنظيمهم وتوجيههم لنوع النشاط الرياضي الممارس من أجل الوصول إلى أعلى المستويات , حيث "يشير عزت كاشف (1987م)" - أن الناشئ الرياضي عليه أن يمتلك كل الصفات الضرورية لتحقيق النجاح في نوع النشاط الرياضي المختار , فبواسطة المعلومات المتصلة بالميزات والخصائص الجسمية والوظيفية والحركية والنفسية لهذا الناشئ , يمكن التنبئ بمدى صلاحيته للممارسة هذا النشاط أو ذلك , وهذا لا يأتي إلا عن طريق إستخدام طرق ووسائل معينة لإبراز المواهب و قدرات هؤلاء الناشئين الإنتقاء الرياضي.

- لذلك وجب على مدرب أو مربى الرياضي التقيد بها من من أجل الوصول إلى مستويات عليا وعلى هذا الأساس سيتطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى موضوع الإنتقاء في رياضة كرة السلة مع إبراز مفهومه وأسس العلمية وأهم معاييرها في إنتقاء الناشئين  
رياضة كرة السلة.

**1- ماهية الانتقاء الرياضي:**

- قد فطن الإنسان من زمن طويل إلى ظاهرة الفروق الفردية , فالأفراد يختلفون من حيث اللون وشكل الجسم والجنس والإستعدادات والقدرات البدنية , القدرات المهارية والعقلية والميول والإتجاهات وكثير من الصفات الأخرى , وأصبحت ظاهرة الفروق الفردية من أكثر الظواهر تأثيرا في الحياة الإنسانية عبر التاريخ حتى الآن , أصبحت هذه الظاهرة مجالا مشتركا لإهتمامات عدد كبير من العلماء في مختلف التخصصات وعلما له نظرياته وتطبيقاته في مختلف جوانب الحياة الإنسانية , و ترتبط عملية الإنتقاء إرتباطا وثيقا بظاهرة الفروق الفردية وتقوم أساسا على تحديد الفروق بين الأفراد في الأستعدادات والقدرات المختلفة الخاصة با فرد , والفروق الفردية ظاهرة هامة في جميع الكائنات الحية وهي لا تقتصر على الإنسان ولكل نوع من الكائنات الحية خصائصه المميزة التي يشترك فيها جميع أفراد النوع , ولكن في داخل النوع الواحد لا نجد فردين متشابهين تماما فلكل فرد من أفراد النوع الواحد قدراته التي يتميز بها وأساليبه الخاصة في التكيف مع البيئة المحيطة طرفها المتغيرة .

- والإنتقاء الرياضي عملية نفسية يقوم بها المتعلم , وهي إحدى العمليات التي تتضمنها عملية التعلم وهذه العملية تعتبر مسؤولة عن حذف الإستجابات الحركية الصحية التي تؤدي إلى تحقيق الهدف الحركي المطلوب من المعلم .

- ومن هذا المفهوم يشير المعنى إلى وجود عملية متوسطة نفترض حدوثها وتستدل عليها من أثارها و نتائجها في الموقف التعليمي , كما يمكن التأكد من عملية الإنتقاء ومدى حدوثها عن طريق القياس التغير الذي يحدث في نسبة الإستجابات الحركية الصحيحة خلال المحاولات المتتالية للمتعلم كما يمكن التعبير عنها في عبارات تشير إلى زيادة احتمالات حدوث الإستجابات الصحيحة أو نقص الإستجابات الخاطئة , أو عن طريق نقص الزمن الذي يستغرقه المتعلم في تحقيق الهدف أو قلة عدد المحاولات اللازمة للوصول إليها .

**2- مفهوم الإنتقاء في المجال الرياضي :**

- يعتبر المجال الرياضي من مجالات النشاط الإنساني الأساسية والهامة في عالمنا المعاصر وقد تطور في السنوات الأخيرة تطورا كبيرا و ظهرت أثاره في مستوى

الأداء وفي التحسن الذي يطرأ عليه عاما بعد عام ومع إرتفاع مستويات الأداء الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة في مجالات التنافس في الدورات الأولمبية والعالمية وأصبحت عملية إنتقاء المبتدئين الذين تمكنهم إستعداداتهم وقدراتهم

من الوصول إلى مستويات التي تواجه العاملين في مجال التربية البدنية والرياضية في الوقت الحالي. ويشير عزت كاشف إلى أن الإنتقاء الرياضي له دور هام وهو نتيجة للضرورة الملحة في مراعاة رغبات الأفراد الرياضيين مع القدرات والمعايير المحددة لنوع النشاط الرياضي المختار بمعنى أن الإنتقاء موجه نحو مجموعة من الأفراد المتميزين الموهوبين القادرين على تحقيق مستويات عالية في النشاط الرياضي المحدد .

- يعرف فولكوف بأنه عملية تحديد ملائمة إستعدادات الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين فالإنتقاء بهذا الشكل يعتبر نوعا من التنبؤ المبني على أساس علمي وسليم من خلاله يمكن الإستدلال عما سيكون عملية الناشئ مستقبلا بمعنى تحديد إستعدادات قدراته الكامنة التي تسمح له بتحقيق إنجازات عالية في المستقبل, إذا ما أعطى العناية اللازمة في التدريب.

- كما يعرفه نبيل العطار, عصام حلمي بأنه عبارة عن إنتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الإستعداد الميل الرغبة لممارسة نشاط معين .

- كما يعرفه فرج بيومي بأنه إختيار أفضل العناصر من الإعداد المتقدمة للإضمام لممارسة اللعبة , مع التنبؤ بمدى تأثر العملية التدريبية الطويلة مستقبلا على تنمية تلك الإستعدادات بطريقة تمكن وصول هؤلاء محمد صبحي حسنين بأنه إختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين .

### 3- أهداف الإنتقاء الرياضي :

- يستخدم الإنتقاء في الوقت الحاضر إستخدامات واسعة في المجال الرياضي فهو يستخدم في تكوين الفرق المحلية القومية والمنتخبات وتوجيه اللاعبين وإعداد أبطال المستقبل وتوجيه عمليات التدريب, وتعتبر عملية الإنتقاء عملية إستكش إستكشافية تتميز بالديناميكية المستمرة وتهدف إلى إختيار أفضل العناصر الإفتراضية للنجاح

في النشاط الرياضي التخصصي, لذلك يتضمن الإنتقاء الصقل والتقنية والتثبيت عبر المراحل المتتالية يصلها التدريب المقنن وصولاً إلى بناء بطل بمستوى عالي في النشاط الرياضي المعين .

- ويمكن تحديد الأهداف الأساسية للإنتقاء في مايلي :

- 1- الإكتشاف المبكر للمواهب الرياضية .
- 2- صقل المواهب وإظهار مكنون موهبتها .
- 3- رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة.
- 4- توجيه عمليات التدريب الرياضي ونومفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الإستفادة منه .
- 5- مكافحة تسرب المواهب الرياضية .
- 6- توفير الوقت الجهد عن طريق إنتقاء الناشئين ذي الإستعدادات الخاصة للإنضمام إلى سلك التدريب الرياضي .
- 7- تحديد مواصفات ومتطلبات كل نشاط وتوجيه الناشئين إلى نوع النشاط الذي يتناسب مع إستعداداتهم النفسية والبدنية وتزداد أهميتها بصفة خاصة في الدول التي يقل فيها عدد السكان نسبياً أو الدول التي تتميز بإمكاناتها المادية والبشرية المتواضعة.

#### 4- أنواع الإنتقاء في المجال الرياضي :

- يشير محمد صبحى حسنين " أن نظرية الإنتقاء الرياضي تتضمن ثلاث أنواع من الإنتقاء هي :

- 1.4- إنتقاء المواهب الرياضية .
  - 2.4- إنتقاء الفريق الرياضي .
  - 3.4- إنتقاء منتخبات القومية والرسمية.
- يذكر بولجاكون أن هناك أربع أنواع من الإنتقاء الرياضي هي :
- 1.4- إنتقاء بغرض الإستدلال على نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ , وفيه ينصح الوالدين للتعرف على قدرات أبنائهم من خلال إتاحت الفرصة أمامهم لممارسة

مجموعة من الأنشطة الرياضية المتشابهة وليس نشاط لذاته أي مجموعة الألعاب الجماعية , ومجموعة المنازلات الفردية , ومجموعة الأنشطة الدورية ومجموعة الأنشطة ذات التوافق الصعب .

**2.4-** إنتقاء بغرض الكشف عن الإستعداد الخاص لدى الطفل الناشئ ويجرى هذا الإنتقاء في المراحل الأساسية من الإعداد طويل المدى لتحقيق أفضل النتائج الرياضية في نشاط رياضي معين .

**3.4-** إنتقاء بغرض تشكيل فريق "جماعة" رياضية للإشتراك في المنافسات كمجموعة متنافسة , كتشكيل فريق الألعاب الجماعية وفريق التحديف .... إلخ. ويساعد هذا النوع من الإنتقاء على تجنب الكثير من المشكلات المرتبطة بالتوافق

التي قد تنشأ بين أعضاء الفريق .

**4.4-** إنتقاء بهدف تشكيل منتخبات رياضية على المستوى القومي أو الأولمبي من بين جميع اللاعبين ذوي المستويات العالية , تكمن صعوبة هذا النوع من الإنتقاء في التقارب بين هؤلاء اللاعبين من حيث المستوى والحالة التدريبية .

### **5- الواجبات المرتبطة بالإنتقاء الرياضي :**

**1.5-** التحديد الجيد للصفات النموذجية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي يتم ذلك من خلال وضع نماذج MODEL لأفضل مستوى من الرياضيين في كل نوع من أنواع النشاط الرياضي , حتى يمكن الإسترشاد بها في عملية الإنتقاء .

**2.5-** التنبؤ يعتبر من أهم واجبات الإنتقاء حيث أننا إذا لم نستطع التنبؤ بالإستعدادات التي يمكن التعرف عليها في المراحل الأولى "مرحلة إستكشاف المواهب" فلا فائدة من عملية الإنتقاء .

**3.5-** العمل على رفع فعالية عمليات الإنتقاء من خلال إجراء الأبحاث والدراسات المتخصصة.

### **6- محددات الإنتقاء الرياضي ومصادرها :**

**1.6-** محددات الإنتقاء الرياضي لها مصدرين هما :

**1.1.6-** تحليل المفردات ومتطلبات الأداء في النشاط الرياضي التخصصي :

- وهذا يسمى في مناهج البحث العلمي "تحليل العمل أو الوظيفة".

**2.1.6-** التعرف على مواصفات الأبطال البارزين في اللعبة , حيث أن تفوقهم في النشاط الرياضي التخصصي أنهم يملكون مواصفات متطلبات هذا التفوق .

- ويعتمد الإنتقاء في تحديد محدداته على تلك المحددات الثابتة أو ذات الثبات النسبي يقصد بالثبات النسبي هو أن تكون الصفة أو القدرة أو السمة المختارة كأحد محددات الإنتقاء لها صفة الإستمرارية دون تأثير سلبي بالمتغيرات البيئية , وذلك لنجاح التنبؤ بها في المستقبل "سن البطولة" أما عن درجة ثبات المحددات الإنتقاء فهي متباينة مثل:

**"محددات البناء الجسمي"** والتي تعد أكثر محددات الإنتقاء ثباتا في حين أن **"المحددات النفسية"** لا تتمتع بنفس القدر من الثبات هذا لا يعني أن المحددات النفسية ليست لها قيمة على العكس فهي وضرورية تدخل ضمن نماذج الإنتقاء الناجحة ... ولكن مانقصده أن القرارات الحاسمة في عملية الإنتقاء يجب أن تكون من خلال **"المحددات الفيزيائية"** وحتى داخل المحددات البنائية فإنها لا تتساوى في درجات ثباتها فمثلا **نمط الجسم** يعتبر أكثرها ثباتا على الإطلاق ... فهو أكثر ثباتا من تكوين الجسم ويضم نسبة الدهون في الجسم لكون درجة تغيير النمط الجسم في حدود الحياة الرياضية للرياضي المحدودة إذا ما قورنة بدرجة تغيير تكوين الجسم الذي يتأثر بشدة بتدريب الرياضي المكثف ونظام التغذية , هذا علاوة على أن نمط الجسم يتضمن ضمنا متغيرات البناء الجسماني .

- ويشير خبراء الإنتقاء إلى أن محددات الطول الكلي للجسم وطول الذراعين والرجلين والكتفين تتمتع بثبات نسبي قدره 90% , وكذلك القوة العضلية لها ثبات نسبي جيد إذا قيست في سن 13 -15 سنة , والمرونة إذا قيست في سن 14 -16 سنة , وتشير نتائج أحد البحوث إلى أن **سعة العمل البدني Pwc** تعتبر محددًا جيدًا إذا قيست في سن 11 - 13 سنة , وتزداد في سن 16 -17 سنة في حين لا يعتمد عليها فس سن 13 - 16 سنة .

- يتضح من خلال ذلك هنالك إختلافات في مدى الثقة في التنبؤ بالمستقبل بين القدرات البدنية بإعتبارها أهم محددات الإنتقاء في المجال الرياضي .

- ويمكن الجزم بأن **المحددات الوراثية Genetics** أكثر قدرة على التنبؤ مقارنة بالمحددات الأخرى التي تتأثر ويمكن أن تتأثر بالمؤثرات البيئية .

- **عموما** : المحددات الأساسية للانتقاء تتضمن **المحددات البيولوجية والنفسية والحركية** أما عن **المحددات البيولوجية والفيسيولوجية و المورفولوجية** , فإن جزء الفيسيولوجية منها يتضمن السلامة العامة لأجهزة الجسم العضوية "جهاز دوري , الجهاز التنفسي , الجهاز العصبي , الجهاز الغدي , الجهاز العضلي , الجهاز العضمي ...إلخ , ويشكل الخاص منها سلامة القلب وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي , ونسبة إستهلاك الأوكسجين وسرعة إستعادة الشفاء وكذلك التوافق العضلي العصبي , وكفاءة الجهاز الغدي , هذا ويجب أن يتطرق الأمر إلى مجال الكيمياء الحيوية بما يشمله من دراسة مولدات الطاقة مثل **ATP** , وكذلك تحليل الدم وتحديد معدلات الكرات البيضاء والحمراء فيها , وكذلك نسبة تواجد حامض اللاكتيك والمنظمات الحيوية ..إلخ , فهذه أمور هامة وضرورية لها تأثيرات كبيرة على أداء الرياضي .

- ويتطرق الأمر إلى **المحددات الأنثروبومترية** لما تتضمنه أطوال " الطول الكلي للجسم , أطوال الأطراف , طول الجذع ...إلخ " و**الأعماق** " عمق الصدر عمق الحوض ..إلخ " و**العروض** " عرض المنكبين , عرض الحوض ..إلخ " و **المحيطات** "محيط الصدر , محيط البطن ,محيط الفخذ ...إلخ " , وهذا إضافة إلى الأدلة الأنثروبومترية المركبة التي تتضمن العلاقات النسبية بين أجزاء الجسم المختلفة وكذلك الوزن لما له من دلالات

هامة .

- هذا ويتطرق الأمر إلى قياسات سمك ثنايا الجلد في أماكن تجمع الدهون المخزنة في الجسم مثل "خلف العضد , أسفل لوح الكتف , أعلى بروز عظم الحرقفي , وعلى سمانة الساق ...إلخ " .

- أما عن **المحددات النفسية** فتتضمن سمات الشخصية " المعرفية , الديناميكية , المزاجية " سواء العقلية المعرفية أو الإنفعالية الوجدانية وكذلك الميول والاتجاهات والإستعدادات الخاصة والدافعية .

- وفي المراحل الأولى للانتقاء يجب قياس الحركات الطبيعية "الوثب , الجري , التسلق , الحبو ..إلخ " , ويولي ذلك القدرات البدنية البسيطو والمركبة "القوة , التحمل , السرعة , التوافق ...إلخ " , ثم يلي ذلك المهارات الأساسية وطرف اللعبة والمخطط ... وهذه

في المراحل التالية المتقدمة .

- أما عن الفترة الزمانية لإنتقاء " البداية , النهاية " فإن بدايته تختلف من النشاط الرياضي إلى آخر فهي عملية مستمرة عبر مراحل متسلسلة تبدأ بمرحلة الإنتقاء الأول , ثم الإنتقاء الخاص , ثم الإنتقاء النهائي والتثبيت .. وكل مرحلة من هذه المراحل لها متطلباتها ومحدداتها الخاصة .

- وفي جميع مراحل الإنتقاء يلزم الأخذ في الإعتبار العمر البيولوجي بجانب العمر الزمني وهذا يجب تلاشي البدء المبكر ضمانا لوصول الناشئ إلى مرحلة مناسبة من نمو العضوي , وفي نفس الوقت عدم التأخر تلاشيا لضياع الوقت الثمين بالإضافة لما قد يعكسه هذا التأخير سلبيا على عملية الإنتقاء نفسها وهذا يتطلب دراسة عميقة لمراحل النمو .

## 2.6- محددات الإنتقاء الرياضي:

1.2.6- محددات بيولوجية :- وتشمل على العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يركز عليها التنبؤ الجيد في عملية الإنتقاء بمراحله المختلفة .

2.2.6- محددات سيكولوجية:- وتشمل العوامل والمتغيرات النفسية التي يركز عليها التنبؤ الجيد في عملية الإنتقاء بمراحله المختلفة .

3.2.6- الإستعدادات الخاصة :- وتشمل على الإستعدادات الخاصة بأنواع الفعاليات والألعاب الرياضية المختلفة ، إذ لكل نشاط رياضي متطلبات تختلف عن متطلبات النشاط الأخر وهذه الإستعدادات قد تكون بيولوجية أو سيكولوجية.

## 7- مراحل الإنتقاء الرياضي :

- يذكر " عزت كاشف" نقلا عن "فلين " أن مراحل الإنتقاء تنقسم إلى أربع مراحل وهي :

1.7 - مرحلة الإنتقاء التمهيدي للأطفال بمراكز تدريب الناشئين .

2.7- مرحلة الفحص المتعمق وفقا للإنتقاء الأول "التمهيدي " لعينة المفحوصين في نوع النشاط الرياضي المحدد .

3.7- مرحلة التوجيه الرياضي .

4.7- مرحلة الإنتقاء في المنتخبات القومية .

**1.7 - مرحلة الإنتقاء التحضيري أي التمهيدي للمبتدئين أو الناشئين :**

- تتضح أهداف هذه المرحلة التحضيرية في جذب إهتمام أكبر عدد من الأطفال الموهوبين نحو إمكانية ممارسة الرياضة , وهذا يتم من خلال المجهود الذي يقوم به مدرس التربية الرياضية الذي ينظم الجماعات الرياضية وفقا لعمر التلاميذ , مع تنظيمه للمسابقات والمنافسات بقصد التعرف على مستويات الأطفال في نهاية العام الدراسي , وفي هذا الصدد لا بد من التنويه بدور المعسكرات الرياضية حيث أنها تساهم في إنتقاء الأطفال المميزين , وذلك من خلال التجارب التي تنظم للتعرف على مستويات ومعدلات نموها البدني والمهاري المتوقع .

**2.7- مرحلة الفحص المعمق لعينة الناشئين التي تتخصص في نشاط رياضي محدد:**

- تهدف هذه المرحلة إلى تعميق الإختيار "الفحص" لمجموعة الناشئين وفقا للإنتقاء للإنتقاء التحضيري "التمهيدي" وتبدأ هذه المرحلة المتعمقة في الدراسة من 3- 6 أشهر من الإنتقاء الأولى وعقب إنتهاء مرحلة الفحص المتعمق فإن لجنة إختيار الناشئين برئاسة مدير مركز التدريب أو مدير المدرسة الرياضية تفحص طلبات أولياء أمور الناشئين بخصوص إلتحاق أبنائهم بهذه المراكز , كما يتم من خلال لجنة الإختيار فحص الإستمارات المقدمة من المدربين عن الناشئين ونتائجهم في المسابقات والتجارب التي تنظم للتعرف على مستواهم , وفي هذا الصدد فإن لجنة الإختيار عليها أن تعطى قدرا كبيرا من إهتمام للتقارير الطبية المتقدمة .

- ويجدر التنويه إلى أنه في حالة وجود بعض الأطفال والناشئين ممن يتمتعون بنتائج رياضية عالية فإنه ينبغي العمل على إحقاقهم بمراكز تدريب الناشئين أو بالمدارس الرياضية بغض النظر عن عدم تعرضهم لمرحلة الإنتقاء التحضيري "التمهيدي" .

**3.7 - مرحلة التوجيه الرياضي :**

- تعتبر هذه المرحلة طويلة الأجل حيث يتم من خلال الدراسة الشاملة والمستفيضة للناشئ الملحق بمركز التدريب أو بالمدرسة الرياضية , بقصد التحديد النهائي الفردي للناشئين , مستعنين بذلك أساليب الملاحظة التربوية والتجارب الضابطة والفحوص الطبية والبيولوجية وكذا الفحوص النفسية والاجتماعية .

**4.7 - مرحلة الإنتقاء في المنتخبات أي كان مستواها :**

- تختص هذه المرحلة بانتقاء المنتخبات مركز تدريب الناشئين أو المدرسة الرياضية لمنتخب المنطقة التعليمية أو المحافظة "منتخب الجمهورية لتمثيل في المسابقات الدولية أو البطولة الأولمبية"، أو البطولات القارية والعالمية .  
- أشار "محمد صبحي حسنين" عن مراحل الإنتقاء فهي كما يلي :

#### - المرحلة الأولى: الإنتقاء الأول {8-9} سنوات :

- تبدأ هذه المرحلة من السابعة أو الثامنة "تختلف البداية من النشاط الرياضي إلى اخر" ويراعي في ذلك العمر البيولوجي إلى جانب العمر الزمني، وتستمر من ستة شهور حتى عام أو عام ونصف .

- تتضمن هذه المرحلة التأكد من السلامة الصحية العامة "سلامة جميع الأجهزة العضوية" بالإضافة إلى بعض المحددات المورفولوجية العامة التي تتعلق بالبناء الجسماني "نمط الجسم" ...، وهذا يجب التأكد من سلامة القوام وخلوه من جميع التشوهات البدنية، تتضمن هذه المرحلة التأكد من سلامة إكتمال النضج البدني بما يسمح بأداء حركة طبيعية بسلامة وتكامل مثل: حركة، الجري، الوثب، المشي، التسلق، الدفع، الركل، الحبو... إلخ، وهي حركات تمثل نواة لتكوين قدرات بدنية "البسيطة والمركبة" .

#### - المرحلة الثانية: الإنتقاء الخاص {9-13} سنة :

- تبدأ هذه المرحلة في سن التاسعة وحتى الثالثة عشر، وفيها ينتقل التعامل إلى مستويات أعلى، حيث تتضمن قياسات اللياقة البدنية العامة والقياسات الأنثروبومترية ونمط الجسم والكفاءة الوظيفية خاصة ما يتعلق منها الجسم بسلامة القلب والجهازين الدوري والتنفسي والمحددات النفسية وخاصة السمات الشخصية الملائمة للنشاط الرياضي .. هذا ويجب أن تتضمن هذه المرحلة إختبارات المهارات الأساسية للعبة "تمرير، إرسال، السحق" .. إلخ، وكذلك الخطط وطرق اللعب المبسطة هذا ويمكن إضافة إلى أبعاد أخرى يرى القائمون على الامر أنها ذات قيمة .

#### - المرحلة الثالثة: الإنتقاء النهائي والتثبيت {13-16} سنة:

- تبدأ هذه المرحلة في سن الثالثة عشر وتنتهي في السادسة عشر وتتضمن إختبارات

متقدمة ودقيقة ومتعمقة للنواحي الفيسيولوجية والنفسية، وتأكيدا على مواصفات الموضوعية الملائمة للعبة "نمط الجسم" وكذلك إختبارات لقياس اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي .

### 8- الإختبارات والمقاييس المستخدمة في الإنتقاء الرياضي:

- الإختبارات المستخدمة لقياس المحددات الإنتقاء تمثل الأدوات العلمية التي يمكنتل الإستعانة بها للحصول على قيم كمية لمتغيرات الإنتقاء المستخدم... وحيث ان هذه القيم تمثل الدليل المرشد لإستمرارية عملية الإنتقاء ونجاحها، فإن مدى الثقة في هذه القيم يعتمد بشكل مطلق على صحة وسلامة هذه الإختبارات .

- لذا يلزم إنتقاء أفضل الإختبارات والمقاييس المتاحة، حيث يجب أن تكون صادقة وثابتة وموضوعية.

- ويجب أن يكون لها معايير دقيقة، وأن تكون قادرة على التمييز الدقيق، وبشكل خاص يلزم أن يكون معامل صدق هذه الإختبارات عالية جدا، حيث أن الإختبار الصادق هو الإختبار القادر على التنبؤ ومقدار قوة الإختيار على التنبؤ تعتمد على معامل صدقه.

### 9- أهمية الإنتقاء الرياضي :

- يعتبر الإنتقاء عملية في غاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضي بإعتباره أحد الأنشطة الإنسانية غير العادية التي تتميز بمواقفها الصعبة، والتي تتطلب من ممارسيها إستعدادات خاصة من أجل الإستمرار والتفوق .

- يشير "محمد لطفي طه" نقلا عن "فولكوف" و"بولجاكوف" أن عمليات الإنتقاء في النشاط الرياضي ترجع أهميتها إلى مايلي :

1.9- الإنتقاء الجيد يزيد من فعاليته كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية فالتفوق في أي نشاط رياضي يعتمد على ثلاثة عناصر رئيسية هي: "الإنتقاء، والتدريب، والمنافسات" ولا يمكن بدون إنتقاء جيد تحقيق نتائج رياضية عالية، ولكن إذا ما أعطيت عملية الإنتقاء القدر الكافي من العناية، وأجريت في إطار تنظيمي وقبلة مبني على أسس علمية سليمة، إنعكس ذلك على عمليات التدريب والمنافسات وزاد من فعاليتها، وبالتالي أماكن تحقيق أفضل النتائج الرياضية في أسرع وقت بأقل جهد ممكن .

2.9- قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية : فقد أثبت العديد من

الدراسات أن فترة الممارسة الفعالة خلال حياة اللاعب الرياضية تعتبر قصيرة نسبياً ، فهي لا تزيد في المتوسط عن {5-10 سنوات} ، وذلك تبعاً لنوع النشاط الرياضي فإذا ما أجريت عملية الإنتقاء على أسس علمية وسليمة ، يتم إختيار أفضل العناصر من الناشئين الذين يتمتعون بقدرات وإستعدادات خاصة تتفق مع متطلبات ونوع النشاط المختار فإن هذه الفترة من الممارسة سوف تكون أكثر فعالية رغم قصرها ، وسوف تكون كافية لتحقيق أفضل النتائج الرياضية .

**3.9- وجود الفروق الفردي الواضحة بين الناشئين من حيث الإستعداداتهم الخاصة من الناحية البدنية أو الناحية النفسية و كالوظائف العقلية والنفسية – الحركية والسمات الشخصية ... إلخ،** لا تسمح لجميع الناشئين من تحقيق النتائج الرياضية المرجوة في الزمن المتاح في تلك الفترة الفعالة من حياتهم الرياضية ، والدليل على ذلك أنه من بين عشرة آلاف طفل من الأطفال المبتدئين في السباحة مثلاً، يمكن لثلاثة منهم فقط ، تحقيق نتائج رياضية عالية والوصول إلى مستوى الدولي ، وقد أثبتت الدراسات التي أجريت في هذا الصدد أن الرياضيين الناشئين الذين يتمتعون بقدر أكبر من تلك الإستعدادات الوراثية التي يتطلبها نشاطهم الرياضي هم الذين يتفوقون على أقرانهم ويحققون أفضل النتائج الرياضية ، وبالتالي فمن خلال عمليات الإنتقاء يمكن الكشف المبكر عن تلك الخصائص والإستعدادات لدى الناشئين الرياضيين لإختيار من تتوافر لديهم الصلاحية لتوجيههم إلى النشاط الرياضي الذي يتناسب مع خصائصهم الفردية وإستعداداتهم الخاصة .

#### **4.9- إختلاف سن بداية الممارسة تبعاً لنوع النشاط الرياضي :**

- يعتبر تحديد سن بداية النشاط الرياضي من أهم العوامل التي يجب مراعاتها عند عقد إجراء عمليات الإختبار الإنتقاء ، نظراً لحتمية إختلاف سن الممارسة من نشاط رياضي إلى نشاط آخر ، حيث أن بداية الممارسة المبكرة والمتأخرة عن السن المسموح به لممارسة نشاط رياضي معين ، يصبح لها إنعكاساتها السلبية على فعالية التدريب ، وعلى نتائج اللاعب فيما بعد ، إلا أنه ان يتم التحديد الدقيق لسن بداية الممارسة إلا من خلال:

**1.4.9- تحديد سن "البطولة" الخاص بكل نشاط رياضي على حدة وهو عبارة عن متوسط السن الذي يمكن للاعب أن يحقق فيه أفضل مستوى في النشاط الرياضي الممارس في الفترة الزمنية ما بين {18-25 سنة} وهذا السن يختلف بطبيعة الحال تبعاً لنوع النشاط**

الرياضي الممارس.

**2.4.9- معرفة الفترة الزمنية التي تستقر فيها عملية إعداد اللاعب في النشاط الرياضي**

الذي يمارسه حتى يمكن تحقيق التفوق.

- فقد أثبتت العديد من الدراسات أن هناك أنشطة رياضية من الضروري ممارستها من السن المبكر نظرا لطبيعتها مثل الأنشطة التي تتميز بالتفوق الحركي الصعب كالجمباز والتمرينات الفنية الحديثة والسباحة... إلخ، حيث تبدأ { من 6-8 سنوات بينما هناك أنشطة رياضية أخرى يمكن أن يرتفع فيها سن بداية الممارسة نسبيا، مثل الأنشطة التي تتميز بالجلد كالمشي الرياضي والجري للمسافات الطويلة والمراثون وكذا الأنشطة التي تتميز بالدقة كالرماية والسلاح... إلخ، حيث يمكن للناشئين البدء في التدريب عليها من {10-12 سنة} ، أما بالنسبة للمنافسات الفردية كالملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال، فيمكن ممارستها من {11-14 سنة} تقريبا .

- وعلى ذلك فمن خلال إجراء القاسات الخاصة بعملية الانتقاء يمكن أن يتحقق الإلزام بالسن المناسب للبدأ في ممارسة كل نشاط رياضي على حدة فضلا عن التغلب على مشكلة التطابق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي التي تظهر أحيانا في شكل إختلافات واضحة من حيث سرعة أو بطيء نمو بعض الصفات والقدرات الخاصة بالناشئين، مقارنة بأقرانه من نفس السن نظرا للفروق الفردية الموجودة بين الناشئين من أفراد العمر الواحد، والتي تظهر بوضوح في معدلات النمو الخاصة بشكل مظهر من مظاهر النمو المختلفة "البدنية، الحركية، العقلية، والإنفعالية، الإجتماعية".

### **10- المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء الرياضي :**

- هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب وهي :

#### **1.10- الأسس العلمية للانتقاء الرياضي:**

- إن صياغة الانتقاء لكل نشاط رياضي على حدة أو لمواقف تنافسيه معينة، يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن إستخدامها في عملية الانتقاء حتى تضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض .

#### **2.10- شمول جوانب الانتقاء الرياضي :**

- إن مشكلة الإنتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب منها "النفسي، البدني، المورفولوجي، الفيسيولوجي" ولا يجب أن تقتصر عمليات الإنتقاء على مراعاة جانب دون آخر، فعند تقدير صلاحية اللاعب يجب الإنطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تتضمن كافة جوانب الإنتقاء .

### 3.10- إستمرارية القياس والتشخيص:

- يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة، حيث أن الإنتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص

للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، تلك الدراسة تجري بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

### 4.10- ملائمة مقاييس الإنتقاء الرياضي :

- إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل، حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في إرتفاعها أو إنخفاضها تظهر مرتبطة مرحليا بتغيير ما يطلب منه من حيث إرتفاع أو إنخفاض، سواء في حلبة المنافسة الرياضية داخل أو خارج الوطن.

### 5.10- القيمة التربوية للإنتقاء الرياضي :

- إن نتائج الفحوص لا يجب الإستفادة منها في عملية إنتقاء الرياضيين الأفضل إستعداد أو موهبة فحسب وإنما يجب إستخدامها في تحسن ورفع فاعلية عملية التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال وكذا تحسين الظروف ومواقف المنافسات ...إلخ.

### 6.10- البعد الإنساني للإنتقاء الرياضي :

- إن إستخدام الأسلوب العلمي في عمليات الإنتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من آثار سلبية للأحمال البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحيانا فضلا عن حمايته من شعور الإحباط وخيبة الأمل الناتجة عن الفشل المتكرر، الذي قد يتعرض له في حالة إختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع إستعداداته وقدراته.

**7.10- العائد التطبيقي للانتقاء الرياضي :**

- حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب يجب ان تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء الإقتصادية من حيث الوقت والمال ،الذي يتفق على الأجهزة والأدوات وإعداد الكوادر حتى يمكننا بذلك الإستمرار في الفحوصات وتكرارها بين حين وآخر لإعطاء توصيلات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات .

**- خاتمة :**

- الإنتقاء في المجال الرياضي هو عملية رياضية لإختيار أنسب العناصر من الرياضيين وذلك وفقا لقدرات وإستعدادات الخاصة بالرياضي أي إختيار من لهم الأفضلية مع التنبؤ بتفوقهم .

- لهذا فمن خلال الدراسة الحالية التي قمنا حاولنا في الفصل الأول إبراز كل الجوانب التي تتعلق بالإنتقاء الرياضي من أسس علمية معرفية رياضية مع إظهار الدور الأساسي للإنتقاء الرياضي للمدرب في العملية الإنتقائية للناشئين وذلك يتمثل في المحددات والمراحل والأسس العلمية وغيرها والتي تتوافق مع متطلبات وخصائص نوع النشاط الرياضي الممارس

# - الفصل الثاني :-

الخصائص الفيزيولوجية البنائية

والخصائص المورفولوجية

والخصائص المهارية

للاعبي رياضة كرة السلة.

**- تمهيد :**

- كرة السلة من الرياضات الجماعية الحديثة والمتطورة التي يمتاز لاعبوها في مختلف الأصناف بمتطلبات وخصائص يعتمدون عليها في أداء هذه الرياضة بكفاءة وتقنية فعالة المستوى وذلك حسب الخطة ومراكز اللعب، فهناك الخصائص الفيزيولوجية البدنية والخصائص البيولوجية والخصائص المهارية والتي تحسن و تطور عن طريق التدريب الرياضي المتكامل الذي يفرضه المدرب على لاعبيه من أجل إنتقاء رياضي ممتاز خالي من العيوب والأخطاء.

**1- الخصائص الفيزيولوجية البدنية للاعبي كرة السلة :****1.1- ماهية اللياقة البدنية:**

- اللياقة البدنية من أحد اللياقة الشاملة وهي أساس الذي تبنى عليه إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالممارسة الأساسية والخطط وطرق اللعب في كرة السلة والتي بدونها يصبح الأمر مستحيلًا في تحقيقها .
- إن اللياقة البدنية تعتبر وسيلة وليست غاية في الحد ذاتها، إذ تهدف إلى سلامة اللاعب الرياضي من خلال تكامل لياقته العقلية واللياقة النفسية واللياقة الإجتماعية وغيرها .
- إن كفاءة لاعب كرة السلة بدنيا وفيزيولوجيا ضمان سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز التنفسي والجهاز الدوري والأعضاء الداخلية، كما أنها تتطلب قواما جيدا ومقاييس جسمية متناسقة وخلوا من الأمراض .
- فحسب ما يرى "لارسون ويوكم" Larson –Yocom أن تنمية اللياقة البدنية يعتمد على:
  - 1- صفات وراثية جيدة.
  - 2- تغذية متوازنة.
  - 3- برنامجا متزنا للنشاط البدني.
  - 4- ملابس ملائمة تبعا لمواسم السنة.
  - 5- كمية كافية من الراحة والإستجمام.
  - 6- عادات صحية لتحاشي الإصابات .

**2.1- تعريف اللياقة البدنية في رياضة كرة السلة :**

- يوجد العديد من التعريفات للياقة البدنية من طرف العلماء والأطباء والرياضيين توضح مقصودها ومفهومها , مع العلم أن هذه التعريفات لا تبدوا أنها متناقضة لتفرض مفهوما متكاملا للياقة البدنية وذلك في مايلي:
- يعرفها "هوكي Hoekey" على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية , ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على إنجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية , والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على مكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.
- يعرفها "كلارك 1976 Clarke" على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة , أو القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء من خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة

**3.1- خصائص اللياقة البدنية في رياضة كرة السلة:**

- تتميز اللياقة البدنية بخصائص أساسية التي تعطي المفهوم الكامل للياقة البدنية ومن بين هذه الخصائص مايلي :
- اللياقة البدنية هي قدرة البدنية تتأسس على عمليات فيسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية .
- هي مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته .
- إن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد .
- تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد من أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية .
- بناء على ماسبق فاللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية .
- الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العالية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية خاصة من الجانب الرياضي بالإضافة إلى إمكانية مواجهة التحديات بدنية الأكثر في المواقف الطارئة أو من خلال أداء الجهد البدني كالتدريب

أو المنافسات الرياضية.

#### 4.1- أقسام اللياقة البدنية:

- تقسم صباح رضا اللياقة البدنية إلى:

##### 1.4.1- اللياقة البدنية العامة:

- تعني كسب اللاعب لجسم متكامل متزن , وإعداده لبذل المجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب .

##### 2.4.1- اللياقة البدنية الخاصة :

- هي ضرورية لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة.

#### 5.1- مكونات اللياقة البدنية في رياضة كرة السلة:

##### 1.5.1- حسب آراء علماء الغرب:

- نرى إختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة البدنية بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية حيث حددها العالم الكبير كلارك في ثلاث مكونات:

- القوة العضلية - الجاد العضلي - الجاد الدوري .

- كما أنه ذهب لإبراز مكونات اللياقة الحركية التي إعتبرها أوسع وأشمل من اللياقة البدنية فضمنها مايلي:

- القدرة العضلية - الرشاقة- المرونة- السرعة.

- كما أنه أضاف إلى جميع هذه المكونات في إعتبره إحدى المكونات الأساسية للقدرة الحركية

العامة من حيث شموليتها لكل من اللياقة البدنية والحركية وكانت على نحو التالي :

- توافق الذراعين والعينين .

- توافق القدم والعينين.

- كما أشار "تشرلز بيوكر" 1960-1974 أن "لارسون" و"يوكم" قد قام بعملية مسح شاملة

للبحوث الفيزيولوجية ووضعاً قائمة جديدة لمكونات اللياقة البدنية الحركية لأنه في نظرهما

يمكن إدماجهما (اللياقة البدنية واللياقة الحركية) في مفهوم واحد وقد تضمن هذا التقسيم

العناصر التالية :

- مقاومة المرض.

- القدرة العضلية والجاد العضلي .

- القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة.

- الجلد الدوري التنفسي.

- المرونة - السرعة - الرشاقة - التوافق - الدقة .

### 2.5.1- حسب آراء علماء الشرق:

- في ألمانيا الشرقية سابقا يوجد شبه إتفاق على المكونات التي حددها العالم الكبير HARRE

في مؤلفه علم التدريب حيث حددها في خمس مكونات أساسية فقط هي:

- القوة - التحمل - المهارة - المرونة.

- ثم يلي ذلك من الأهمية: الإسترخاء العضلي - التوازن - الإحساس بالمسافة .

### 6.1- تقسيمات اللياقة البدنية فيزيولوجية في رياضة كرة السلة:

#### 1.6.1-السرعة في رياضة كرة السلة:

**1.1.6.1- تعريف السرعة:** عرفها "لارسن ويوركام" بكونها قدرة الفرد على أداء حركات

متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن، وقد عرفها "هارا" بكونها السرعة الإنتقالية التي تشمل

القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع مايمكن

- يعرفها "كلارك" بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة، ويعرفها

محمد صبحي حسنين بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن

ممكن.

- كما يمكن تعريف مصطلح السرعة في المجال الرياضي بأنها تلك المكونات الوظيفية

الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن.

#### 2.1.6.1- أنواع السرعة:

- إن السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية ويرى العلماء والباحثين في مجال التدريب

الرياضي أنها تقسم إلى ثلاث أقسام :

- سرعة رد الفعل: هي الوقت اللازم للإستجابة للمنبه .

- السرعة الحركية: هي القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن.

- السرعة الإنتقالية: يعرفها "هارا" كونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع مايمكن، ويقول

"علاوي": أنها القدرة على التحرك والإنتقال من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة.

### 3.1.6.1- أهمية السرعة:

- السرعة جزء من القدرات البدنية .
- سرعة الرياضي هي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسية بدنية هي:
- قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في أقل وقت ممكن .
- قدرة التنبؤ في أقل زمن ممكن لحركات ممكنة.
- القدرة على الإختبار في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة .
- القدرة على رد فعل سريع خلال تطورات اللعب الغير متوقعة .
- القدرة على القيام بحركات دورية وكذا غير دورية بدون كرة بوتيرة سريعة.
- القدرة على تنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم وكذا الزمن.
- القدرة على التسيير السريع والناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءاته المعرفية التقنية التكتيكية.

### 2.6.1- القوة في رياضة كرة السلة:

#### 1.2.6.1- تعريف القوة العضلية:

- تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن ، تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها.
- يعرفها "محمد حسن ومحمد نصر الدين" على أنها القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء محمد نصر الدين رضوان ، جهد أقصى لمرة واحدة فقط
- وكذلك هي مقدرة اللاعب على التغلب على المقاومات المختلفة و مواجهتها.
- يعرفها "محمد توفيق الوليلي 200م" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة معينة من خلال إستخدام الحمل البدني.
- فحسب التعاريف السابقة فإن القوة ليست عنصر أساسي في الأداء الحركي فقط بل لها دور إيجابي في تعزيز الصحة العامة حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية للجسم

#### 2.2.6.1- أنواع القوة:

- هناك نوعان من القوة:

- القوة العامة:

-ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية الأساس للحصول على القوة الخاصة-إن الهدف العام من تنمية القوة العامة هو حصول اللاعب على تقوية العضلات العام فبدون تنمية وتطوير القوة العامة يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة.

### - القوة الخاصة:

-ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية النشاط ويرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الرياضة، حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة، لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحساب، حيث أن تنمية القوة الخاصة والوصول بها الى حد ممكن مندمجة شكلي كبير وذلك الخاص.

- إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة القوة القصوى وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة .

### - القوة القصوى:

ويمكن أن نجد لها مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة ويقصد بها مقدار أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية المكتملة عن طرق الإنقباض الإرادي، وهذا يعني أعلى قوة يتجه إليها الجهاز العصبي العضلي عند الإنقباض العضلي.

- يجب أن تولى أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لأن ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وإن إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب وسرعة الإنقباض العالية

### - قوة المميزة بالسرعة:

هي المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السعة والقوة في حركة واحدة كما تعرف بمقدرة العضلة على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية .

- ومن شروط عناصر قوة المميز بالسرعة في رياضة كرة السلة أن يتميز بالشروط التالية:

- درجة عالية من قوة العضلية .

- درجة عالية من السرعة.

- درجة عالية من المهارة الحركية التي تنتهي بالتكامل بين عامل القوة العضلية وعامل قوة

السرعة .

### - قوة التحمل:

- وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة، ولمدة زمنية طويلة. ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الإنقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومتتالية، بمعنى آخر مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة.

#### 3.2.6.1- أهمية القوة:

- إن لاعب كرة السلة في إنجاز أداؤه خلال المباريات فإن يحتاج لعنصر مهم وهو القوة العضلية وذلك في كثير من المواقف مثل القفز أو التصويب أو التمريعات الطويلة بأنواعها المختلفة، كما تظهر أهمية القوة فيما تتطلبه مباراة كرة السلة من الكفاح والإحتكاك المستمر مع الخصم للإستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة - القوة العضلية تكسب الذكور والإناث تكويناً متماسكاً في جميع حركاتهم الأساسية، كما تعد عنصر أساسي في القدرة الحركية، تقدم أكبر شجاعة ممكنة للقدارات التقنية والتكتيكية والبدنية وتقي لاعب كرة السلة من الإصابات وكذلك من التشوهات.

- بإعتبار أن القوة بأشكالها المختلفة تعد عاملاً مهماً في تحقيق النتائج الرياضية، لهذا من واجبنا أن نكسبها أهمية بالغة مع العلم أن تطوير القوة من شأنه أن يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى إما إيجاباً أو سلباً

#### 4.2.6.1- العوامل الفيزيولوجية المؤثرة على القوة:

- يتأثر مستوى القوة العضلية بالعديد من العوامل المتنوعة كالنواحي الميكانيكية المتمثلة في وضع الجسم ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

- المقطع الفيزيولوجي العضلة .
- المقرونة والمطاطية.
- القوة والعمر.
- نوعية القوة العضلية .
- شدة حمل التدريب.
- القوة النسبية.
- تدفئة العضلة.

#### 3.6.1- المرونة في رياضة كرة السلة:

#### 1.3.6.1- تعريف المرونة:

- تعد المرونة عنصر مهماً من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي

تعبّر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل . فيعرفها " باروف " بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة، أما " خارابوجي " فيرى بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع

### 2.3.6.1- أنواع المرونة:

- هناك نوعان من المرونة وهما:

#### - المرونة العامة:

- هي مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع.

#### - المرونة الخاصة:

- هي مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع

- وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

#### - المرونة الايجابية:

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات

عضلية معينة تعمل على مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة ، هذه المفاصل

- **المرونة السلبية:** أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض ، تحصل بواسطة الفعالية

القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل و تكون درجة المرونة

الإيجابية .

### 3.3.6.1- أهمية المرونة:

- تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة لتفادي للإصابة بالأم أسفل الظهر.

- إن تمرينات المرونة لها علاقة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة.

- تعمل المرونة على إزالة التعب (طويل المدى) الذي تسببه بعض التمرينات العضمية

اللامركزية و الذي يظير عادة بعد 25 ساعة من التدريب و يستمر الشعور به لفترة تمتد إلى

عدة أيام.

- تؤدي المرونة إلى الإقتصاد في الجهد و الطاقة المبذولة عند الأداء الحركي.

- المرونة تحد من خطورة التعرض للتشوهات القومية .

- تعمل المرونة على كسب اللاعب لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس و الشجاعة .

### 4.6.1- التحمل العضلي في رياضة كرة السلة:

#### 1.4.6.1- تعريف التحمل العضلي:

- عرف "ثاكتون" أن التحمل هو قدرة العضلة او المجموعة العضلية على أداء عدة إنقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت ، او المحافظة على الإنقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية ممكنة .
- كما عرف "كلارك" 1976 التحمل العضلي أنها المقدرة على الإستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة اقل من القصوى.
- يعرفه "مفتي إباراهيم حمادة" بأن التحمل هو مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الاداء بفعالية دون هبوط في كفاءته ، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب .

### 2.4.6.1- أنواع التحمل العضلي :

- إتفق العلماء على تقسيم التحمل تبعاً لشدة و التكرارات إلى ثلاثة أنواع:
- التحمل القصير.
- التحمل المتوسط.
- التحمل الطويل .
- و في مجال رياضة كرة السلة فإن أنواع التحمل الأكثر إستعمالاً وتطبيقاً نجد نوعان من التحمل العام و التحمل الخاص.

#### - التحمل العام:

- هو أن يكون لاعب كرة السلة قادر على اللعب خلال مدة المباراة المحددة دون صعوبات بدنية ، فيجب ان يكون قادر على الجري بسرعة متوسطة طويلة أشواط المباراة ، و يكون الإهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الاولى .

#### - التحمل الخاص:

- الإستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية و قدرات مهارية خطية مقننة طوال مدة مباراة كرة السلة دون أن يطرأ عليه التعب

### 3.4.6.1- أهمية التحمل العضلي للاعب كرة السلة:

- يلعب التحمل العضلي دور هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية ، و هو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً ، و لقد اظهرت البحوث العلمية في مجال أهمية التحمل العضلي
- فهو يطور الجهاز التنفسي .
- يزيد من حجم القمب .
- ينظم الجهاز الدوري الدموي .
- يرفع من الإستهلاك الأقصى للأكسجين .

- يرفع من نشاط الإنزيمي .

### 5.6.1- الرشاقة في رياضة كرة السلة:

#### 1.5.6.1- تعريف الرشاقة:

- تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه ، البدنية الأخرى أو اتجاهه بسرعة ودقة. يعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل ، أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس

#### 2.5.6.1- أنواع الرشاقة:

##### - الرشاقة العامة:

هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسبالتكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس و هي الأساس في إتقان المهارات الخاصة بالعبة كرة السلة. و تشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بالدقة و الإنسيابية و توقيت سليم ودقيق.

##### - الرشاقة الخاصة:

وتشير إلى المقدرة في أداء الواجب حركي المتطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في رياضة كرة السلة.

#### 3.5.6.1- أهمية الرشاقة:

- إن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للنشاط الرياضي الممارس مثا رياضة كرة السلة، التي تتطلب تغيير إتجاهات الجسم وأوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الإنطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إبطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد و التغيير و بقدر كبير من السرعة و الدقة و التوافق.

#### 7.1- أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية :

- تعتبر دوار أساسيا في ممارسة نشاط الممارس مثل رياضة كرة السلة ومدى جديته في البناء الأساسي للرياضي و وصوله إلى "الفورمة الرياضية" ، وأداته في المباريات وتصرفاته أثناء اللعب.

- تعتبر العمود الفقري والقاعدة العريضة لممارسة النشاط الرياضي فهي أساس بناء اللياقة الخاصة في جميع ألوان النشاط الممارس ثم يلي ذلك المهارات والخطط وطرق اللعب وجميعها يعتمد على لياقة اللاعب البدنية.

## 2- الخصائص المهارية للاعب رياضة كرة السلة:

- إن المهارات الأساسية في كرة السلة تشتمل على كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها فلو أردنا أن نفصل لعبة كرة السلة لوجدنا أن هذه اللعبة تنقسم إلى جزئين أو عمليتين أساسيتين تسيران بخطين متوازيين في نفس الوقت وبنفس القوة وإن هاتين العمليتين هما الهجوم والدفاع .
- ولو تمعنا أكثر لوجدنا في هذه اللعبة أن الهدف الأساسية للعب هو إدخال الكرة في سلة الخصم عن طريق اللاعبين الذين يمارسون مهارات هجومية بشكل بسيط ومركب، من أجل الوصول بالكرة ليلة الفريق المدافع وتحقيق الهدف، وبالرغم من استخدام الفريق المدافع لمهاراته الدفاعية لمن دخول الكرة في سلته.
- إن وجود المهارات الدفاعية يعزز من وجود المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة ويظهر أهمية التدريب عليها والتطور بأدائها سواء كانت تؤدي بشكل فردي أو جماعي من أجل إختراق أقوى دفاعات الخصم .
- كما هو معروف أن المهارات الأساسية الهجومية في رياضة كرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق الرياضية وترتيبها ونجاحها في الدوري، وأن أي فوز يعتمد على مدى تطبيق الفريق الواحد لهذه المهارات الهجومية ودقة استخدامها وتوقيتها .
- فمن خلال الإطلاع على المصادر العلمية وجدنا أن أهم المهارات الأساسية الهجومية في رياضة كرة السلة :

1-مسك الكرة (ball catch) .

2- المناولة(تمرير) (pass) .

3- الطبطبة(المحاورة) (the dibble) .

4- التصويب (التهديف) (shooting) .

**1.2- مسك الكرة Thé ball catch:**

- تعد مهارة مسك الكرة من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة السلة كونها الأساس الذي تبنى عليه عملية الهجوم أو بالأصح بداية عملية الهجوم، كما أن مسك الكرة هو عملية إستقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف المناولة أو المحاورة أو التهديد أو حسب ما تتطلبه ظروف اللعب، وتتطلب هذه المهارة توقيتا دقيقا، فعند مسك الكرة تكون النية منها المناولة للزميل والنية الباقية تكون لغرض المحاورة أو التهديد، كما أن لأهمية هذه المهارة تأثيرها في الأداء مما يتطلب من اللاعب القيام بواجباته باهتمام كبير.

- إن عدم إجادة هذه المهارة لا يمكن للاعب أن يحاور أو يصوب أو يمرر الكرة بالطريقة الصحيحة، لذا وجب على اللاعب كرة السلة أن يكون مستعدا في أي لحظة من لحظات اللعب لمسك الكرة من أحد زملائه ومن هنا يدخل جانب الإنتباه والمتابعة للزملاء أثناء اللعب لمواكبته وتفاعله مع زملائه، وهذا ما أشار إليه "محمد مصطفى زيدان" عند أداء هذه المهارة في جميع ظروف التدريب والمباراة يجب أن تكون مراحلها كالآتي:

1- الأقتراب في وجه الكرة .

2- مسك الكرة.

3- جذب الكرة باتجاه الجسم .

4- الإستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية.

**2.2- المناولة (التمرير) pass:**

- تعد المناولة واحدة من أهم المهارات الأساسية النجومية الرياضة كرة السلة، حيث تعتمد نتيجة الفريق من الفوز أو الخسارة على دقة أداء المناولات بشكلها الصحيح، وغالبا ما يرى العديد من الفرق تخير العديد من النقاط ويكسب الفريق المنافس العديد من النقاط عليها بسبب المناولات الخاطئة، وهذا مايسبب أحيانا خسارة المباراة.

- إن مهارة التمرير أساسية في الهجوم عند نقل الكرة إلى أماكن مختلفة في الملعب ويمكن من خلالها أيضا الحصول على مواقف متميزة وفي اللعب وأحسن ظرو التهديد تأتي من خلال المناولات السليمة.

- يذكر "محمد عبد الرحيم 2003" إن التمرير يعد بالمرتبة الثانية بعد التصويب من حيث

- الأهمية ،أي التأثير على نتاج الأداء في كرة السلة.
- وقد عرفها "رعد الجابر 1987" لأنها عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول إلى هدف الخصم بأمان .
  - إن تمرير الكرة من المهارات الأكثر إستخداماً في رياضة كرة السلة طيلة فترة المباراة ويجب على اللاعب أن يكون دقيقاً وحذراً عند أدائها ويجب أن تكون سهلة الوصول إلى الزميل ،وهذا ما أشار إليه محمد حسن أبو عبيدة "أن التمرير هو مفتاح اللعب الجيد ومن الأهمية أن تتوقف سلامته نتيجة المباراة وليست هنالك طريقة لتنمية مهارة التمرير سوى بالتدريب المستمر.
  - ولتعدد مواقف اللعب وإختلاف ظروفه نرى أن المناولات تؤدي بعدة طرق و عدة أنواع مختلفة فمنها ما يؤدي بيد واحدة ومنها ما يؤدي بكلتا اليدين .

### 1.2.2 أنواع المناولات:

- 1.1.2.2- المناولة البرية.
  - 2.1.2.2- المناولة المرتدة باليدين.
  - 3.1.2.2- المناولة باليدين من فوق الرأس.
  - 4.1.2.2- المناولة بيد واحدة من فوق الكتف.
  - 5.1.2.2- المناولة الخاطفية.
  - 6.1.2.2- مناولة الدفعة البسيطة.
- ويذكر "نيسان خريبط" أن لكل نوع من هذه المناولات ظروف خاصة يجب أن يؤخذها اللاعب المناول الكرة بعين الإعتبار وهي كالتالي
  - أن تكون المناولة حاسمة ودقيقة.
  - يجب أن تقترن الدقة بالسرعة- يجب إستخدام المناورة لكن لا يجب إختراع ما هو غير ضروري وأيضاً تجنب الخطأ.
  - إن اللاعب الذي يعطي الكرة للزميل يجب أن يكون لديه هدف دائم ،أي يجب إرسال الكرة بمستوى الصدر أو الكتف وليس إرسالها كيفما إتفق.

### 3.2 - الطبطبة(التنطيط) The Dribble:

- لقد اعتبرت الطبطبة إحدى المهارات الأساسية التي يجب على كل لاعب أن يتقنها، وقد

إعتبرت من قبل المدربين بأنها ليست أهم المهارات الفنية الهجومية في رياضة كرة السلة فحسب بل أنها المهارة الأولى التي على اللاعبين أن يتقنوها، وذلك لكون اللاعب الذي لا يستطيع أن يطبب بسهولة وبموازنة فإنه بالتأكيد لن يكون لاعبا مهاجما وبناءا على ذلك يمكن القول بأن الطببة أساس الهجوم الفعال.

### 1.3.2- أنواع الطببة:

#### 1.1.3.2- الطببة السريعة (التنطيط العالي):

- يستخدم هذا النوع من الطببة عندما تسمح الفرصة للاعب أثناء اللعب بالتقدم بالكرة بأقصى سرعة بإتجاه هدف الخصم.

#### 2.1.3.2- الطببة الواطنة :

- إن هذا النوع من الطببة يستخدم أثناء التوقف وحماية الكرة من الخصم عندما يكون قريبا من اللاعب.

#### 3.1.3.2- الطببة بتغير السرعة والإتجاه :

#### 4.1.3.2- الطببة بالدوران:

#### 5.1.3.2- التنطيط بالدوران المزدوج:

#### 6.1.3.2- التنطيط للأمام والخلف:

#### 7.1.3.2- التنطيط من خلف الظهر:

#### 8.1.3.2- التنطيط بين الساقين:

- الهدف من هذه الأنواع الأخيرة من الطببة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطببة.

### 4.2- التصويب (التهديف):

- تعد مهارة التهديف الأساس ضمن المهارات الهجومية إذ تعد خاتمة الهجوم في كرة سلة وتعتبر أيضا نهاية السلسلة الهجومية في هذه اللعبة.

- إذن فالتهديف هو نهاية الهجوم كما ذكرنا وعن طريقه يتم تسجيل النقاط لذلك تكمن الأهمية القصوى في هذه المهارة التي يجب الإهتمام بها والتركيز عليها وعلى أنواعها المختلفة التي تؤدي من خلالها فبعضها يتم من مناطق متوسطة البعد والبعض يؤدي من مناطق بعيدة.

- عرف "كوبير1975" التهديف بأنه حركة دفع الكرة بإتجاه الهدف من قبل اللاعب بحركة

رمي الكرة باستخدام يد واحدة أو كلتا اليدين.

- يذكر "ريسان خريبط1990" أن الهجوم في كرة السلة هو التصويب الدقيق أما الأساليب الأخرى العديد فهي مجرد أساليب مساعدة للوصول للهدف وتسديد الضربة الدقيقة السلة.  
- يؤكد "جمال صبري فرج" على أهمية مهارة التهديد حيث يجب على المدربين إعطاء وقت كافي في الوحدة التدريبية للتدريب اللاعبين على مهارة التهديد بأنواعها المختلفة وتحت ظروف المنافسة.

- هناك مسألة مهمة في عملية التهديد وهي الزاوية المثالية لدخول الكرة إلى السلة وتأتي هذه الزاوية عن طريق القوي الصحيح (قوس الطيران) الذي تنطلق به الكرة وهذا ما أكده مؤيد "عبد الله الديوه جي. فائز بشير حمودات" وهو محاولة رفع قوس طيران الكرة وذلك لزيادة ضمان دخول الكرة إلى الحلقة بزاوية كبيرة تقترب 90° لأنها أفضل زاوية لدخول الكرة

#### 1.4.2- أنواع التصويب:

##### 1.1.4.2- التصويب من الكتف من الاثبات:

- يستخدم هذا النوع من التصويب عادة للتصويب من المسافات المتوسطة حتى من السلة وهو أكثر استعمالاً من التصويب باليدين لأنه أسرع في الأداء، وفي هذا النوع من التصويب يجب أن تكون أصابع اليد الماسكة للكرة منتشرة على أكبر جزء مع تثبيت الكرة باليد الأخرى حتى لا تنحرف عن مسارها

##### 2.1.4.2- التصويب مع القفز:

- تعد مهارة التصويب من القفز من احدى أهم التصويبات في مباريات كرة السلة ، وذلك لاعتبارها من التصويبات الناجحة والتي يصعب على المنافس قطعها، وهذه المهارة تتطلب متطلبات مهارية وبدنية خاصة كالقدرة على الوثب العمودي والتوازن الجيد للجسم أثناء الأداء الحركي للمهارة

##### 3.1.4.2- التصويب من الثبات:

- يجب الإشارة الى أنه وبالرغم من تعدد أنواع التصويب وتصنيفاتها من طرف الباحثين إلا أن الهدف يبقى واحد والذي يتمثل في وصول الكرة الى السلة بطريقة قانونية سواء من الثبات أو الحركة حيث ينقسم التصويب من الثبات الى ثلاث أنواع :

- التصويبة الصدرية من الثبات .

- التصويب من الثبات من فوق الرأس .

- التصويب من الكتف .

### أ- التصويبة الصدرية من الثبات:

- حيث يقتصر هذا النوع من التصويب على الناشئين حتى سن 11 سنة تقريبا، وتستخدم هذه كتصويبة ميدانية لتعليمهم مهارة التصويب من القفز

### ب- التصويب باليدين من فوق الرأس :

- هذا النوع من التصويب يشابه تماما التصويبة الصدرية، إلا أن في هذه الحالة تبدأ الكرة من فوق الرأس مع مراعاة نفس الوضعية السابقة، وعند الأداء الحركي لهذه التصويبة يجب أن تبدأ الحركة من مد مفصلي الركبتين بحيث يكون الجسم عمودي ومرجحة الذراعين عاليا مع إمتدادها ومتابعة الكرة بالذراعين في الأخير، ويجب التأكيد على أن تكون القدمان مفتوحتان حسب الصدر أو القدم متقدمة على الأخرى مع إنشاء بسيط في الركبتين وإسترخاء كلي قبل التصويب، وخلال هذا يمكن للاعب من تأدية المهارة بدون صعوبات حركية أو ميكانيكية تؤثر على مسار الكرة .

### ج- التصويب السلمي:

- يعتبر هذا النوع من التصويب من الأنواع الناجحة والتي قليلا ما يفشل اللاعب في تحقيق النقاط الفوز وذلك لقرب الكرة من السلة، ويؤدي اللاعب التصويبة إما مباشرة إلى السلة أو بإستعمال اللوحة، وتؤدي التصويبة السلمية بمجرد إستلام اللاعب للكرة وهو أقرب إلى الهدف، وفي اللحظة التي تلامس فيها القدم اليمنى الأرض ثم يأخذ خطوة بالقدم اليسرى مع الإرتقاء الجيد برفع الركبة وإرسال الكرة في أعلى نقطة سواء إلى السلة أو للوحة، أو تشير معظم الأراء في هذا الجانب إلى ضرورة حماية الكرة ومواجهة المنافس بالجهة المعاكسة للكرة مع التركيز على الوثب العالي بدفع الركبة التي تقابل اليد الممتدة وما يجب الإشارة إليه هو أنه تعترض المبتدئين في بداية ممارستهم للعبة بعض الصعوبات أثناء . التعلم والتدريب على هذه المهارة حيث يتوجب تنطيط الكرة وبالتالي لا يرى السلة لأن نظره يكون مركزا على الكرة وبالتالي لا يقدر المسافة التي يجب أن يبدأ عندها القفز .

- ومن خلال هذا سيبدأ القفز بعيدا عن السلة أو العكس وأن أنسب نقطة للوثب أمتار من السلة، وأن يكون الوثب للأعلى والأمام .

### 3- الخصائص المورفولوجية للاعب رياضة كرة السلة:

#### 1.3- مفهوم مورفولوجيا الرياضة:

- هي مصطلح يوناني مكون من قسمين MORPHO و LOGOS ، القسم الأول يعني والقسم الثاني يعني العلم أي علم دراسة الشكل الخارجي للكائن الحي.

- حسب G.OLIVIER 1976 فهي تمثل دراسة الشكل الإنساني ، وتنقسم إلى دراسة الواجهة الداخلية أي علم تشريح الواجهة الخارجية أي دراسة جسد الفرد أو الأنثروبولوجيا، كما أن للمورفولوجيا تستعمل بوسيلتين في مجال التدريب الرياضي حسب النشاط الرياضي الممارس مثل رياضة كرة السلة:

- الوسيلة الأوتروبومترية أو تقنيات القياس الجسمي.

- الوسيلة البيومترية أو إستغلال أرقام ومعطيات القياسات الجسمية.

- وعليه فمورفولوجيا الرياضة هي علم يختص بدراسة التغيرات البنوية للجسم تحت تأثير التمرين البدني ، بالإضافة إلى مظاهر التكيف والإسترجاع والملاحظة للجسم في مختلف مراحل البناء.

#### 2.3- البنية المورفولوجية للاعب رياضة كرة السلة:

- البنية المورفولوجية هي الهيكل أو الشكل العام لجسم إنسان من حيث أطواله، أعارضه، أعماقه، ومحيطاته، والهيكل العام للجسم يحدده جهازين أساسيين، ألا وهما الجهاز العظمي والجهاز العضلي، وهذا بالإضافة إلى الدهون والتي تدخل أيضا في تركيب الجسم.

#### 1.2.3- جهاز (الهيكل) العظمي:

يتكون الهيكل العظمي لجسم الإنسان من الأقسام التالية:

1- عظام الرأس: تتكون الجمجمة من التحام عدة عظام:

- عظم الجبهة.

- عظمين جانبيين "جداريين" .

- عظمين صدغيين حرشفيين "تحت الجانبيين" .

- عظم الأنف.

- عظمين دمعيين "للعينين".

- عظمين وجنيين.

- عظمي الفكين "العلوي"

2- عظام الأطراف العلوية: ويتكون الطرف العلوي الحر "الأيدي" من :

- عظم العضد .
- عظم الزند .
- عظم الساعد .
- عظم الكعبرة .
- عظم الكف "ويتكون بدوره من عظام الرأس ، المشط  
وسلميات الأصابع"

3- عظام الجذع :

- تتكون عظام الجذع من مجموعتين من العظام، عظام العمود الفقري وعظام القفص الصدري .

4- العمود الفقري:

- هو دعامة الجذع ويتألف من 33 إلى 34 فقرة وتتوفر فيه ميزتان هامتان ومتناقضتان في نفس الوقت:

- المتانة : لإستناد وزن الجسم عليه .

- المرونة : كمحور لحركة الجسم .

5- القفص الصدري:

يتكون القفص الصدري من إتحاد عظم القفص مع إثني عشر زوج من الأضلاع، و فقرات صدرية، وشكله المخروطي يضم أعضاء هامة في الجسم، كالقلب والرئتين والقصبات الهوائية والمريء والأوعية الدموية للمفاوية الهامة، ويفصل التجويف الصدري عن التجويف البطني عضلة تسمى بعضلة الحجاب الحاجز.

6- عظام الحوض:

- يتكون الحوض من إتحام ثلاث عظام :عظم حرقفي، عظم العانة وعظم الورك، ويوجد في مكان التحامهما على عظم الحوض انخفاض الجوف الحلقي، يدخل فيه أرس عظم الفخذ، والعظم الحرقفي، ويميز عليه جسم وجناح وتسمى حافة الجناح بالجوف الحلقي وهو ينتهي بشوكتين.

- الشوكة الحرقفية الأمامية العلوية، والخلفية العلوية، ويوافقهما الشوكة الحرقفية الأمامية،  
والخلفية السفلية.

7- عظام الأطراف السفلية:

- تتكون عظام الأطراف السفلية من الزنار الحوضي "الورك" و عظام الأطراف السفلية الحرة، والزنار الحوضي على الطرفين يشكله العظم الحوضي العريض .  
ويتألف الطرف السفلي من:

- عظم الفخذ.
- عظم الردفة أو الرضفة.
- عظمي الساق "الظنوب- والشظية" . - عظام القدم وتشمل "عظم العقب، عظام المشط ، عظام الرسغ ، وسلميات الأصابع"
- إن هذه العظام التي تطرقنا إليها تختلف من حيث الطول فمنها الطويلة، المتوسطة والقصيرة.

### 2.2.3- الجهاز العضلي:

- تعتبر العضلات قسما نشيطا من الجهاز الحركي، وعند تقلصها تحدث حركات مختلفة، كما تنقسم العضلات حسب وظيفتها إلى قسمين:
- عضلات إرادية.
- عضلات لاإرادية.
- يتكون جسم الإنسان من 602 عضلة كل عضلة من ألياف عضلية دقيقة، تجتمع هذه الألياف العضلية الدقيقة فتشكل حزم عضلية يربط بينهم نسيج ضام، غني بالأوعية الدموية لنقل الغذاء والأكسجين لها، وتتلقى منها حواصل الإستقلاب وثنائي أكسيد الكربون.
- من خصائص العضلات أنها تتميز :
- الإستثارة الخارجية "التنبيه".
- المرونة.

- التقلص.

### 1.2.2.3- أنواع العضلات المهمة :

- 1- عضلات العنق: الأمامية والخلفية و العضدية.
- 2- عضلات الساعد: قسم منها في أعلى الساعد بجانب المرفق يدعى بالقسم العضلي، وقسم في أسفل الساعد بجانب الرسغ يدعى بالقسم وتري.
- 3- عضلات الجذع: وفيها:
- أ- العضلة الصدرية العظيمة :عضلة زوجية تنشأ بجزئها العريض من عظم الترقوة، عظم القص، غضاريف الأضلع الست العليا، وتتجه أليافها العليا إلى الوحشية والألياف السفلى إلى

أعلى الوحشية.

ب - العضلة الصدرية الصغيرة : عضلة مثلثة الشكل تقع تحت العضلة الصدرية العظيمة.

ج - عضلات البطن : هي تسع عضلات كبيرة وتنقسم إلى العضلات البطنية الأمامية،

العضلات البطنية الخلفية.

4- عضلات تربط الأطراف السفلية بالحوض: تنقسم إلى

أ- العضلات أمامية:

- العضلة الإبواسية : عضلة مستطيلة تربط العمود الفقري بالحوض، وهي مهمة في ثني

الجزع إلى الأمام.

- العضلة الحلقية - العضلة ذات أربع رؤوس - العضلة العانية- العضلات الخيطية.

ب- العضلات الخلفية :

العضلة الآلية العظيمة وهي أقوى عضلة تربط الطرف السفلي

بالجزع من الخلف.

ج- العضلات الإلسية:

- العضلة المقربة العظمية - العضلة المقربة الطويلة - العضلة المقربة الصغيرة

- العضلة المستقيمة الإلسية.

د- العضلات الوحشية : عضلة الصفاق الفخذي المتوترة وهي الأمامية، والعضلة ذات

الأربع رؤوس الفخذية.

### 3.2.3- الجهاز المفصلي:

- هو الجهاز الذي يربط أو يصل الجهازين العضلي والعظمي في جسم اللاعب الرياضي.

#### 1.3.2.3- أنواع المفاصل:

##### أ- المفاصل الليفية Fibrous Joint:

- وفيه تلتحم العظام فيما بينها ، بواسطة نسيج ليفي لا يسمح بأي نوع من الحركة . ومع تقدم

العمر اللاعب يختفي الخيط الليفى ، ليحل محله رباط عظمي ، هو تداخل العظام بعضها

ببعض مكونة إلتحاما تظهر ، آثاره على شكل خيط رفيع يدعى الدرز ، كما هو الحال في

عظام الجمجمة وإرتباط الأسنان بالفك.

**ب - المفاصل الغضروفية Cartilaginous Joint:**

- يوجد بين نهايات العظام المتجاورة ، طبقة من الليف الغضروفي الأبيض ، الذي يسمح بحدوث حركات خفيفة جدا وذلك بفعل الضغط على هذه الطبقة الليلية الغضروفية ، وهذا ما يعرف ، بالمفصل الغضروفي الثانوي ، أو الليفي الغضروفي ، كما هو الحال في مفصل العانة وما بين الفقرات . وهناك المفصل الغضروفي الأولي ، حيث يرتبط العظم مع غضروف شفاف hyaline Cartilage، لهذا يدعى المفصل الشفاف كما هو الحال بإرتباط الأضلاع بغضروف القص حيث لا توجد حركة أو تكون محدودة جدا .

**ج - المفاصل الزلالية Synovial Joint:**

- وهي أهم المفاصل وأكثرها انتشارا في الجسم اللاعب الرياضي ، وتمتاز بوجود غشاء زلالي، ويمكنها أن تؤدي جميع أنواع الحركات الرياضية، ولهذا فقد قسمت إلى خمسة أنواع ، حسب نوع الحركة التي يؤديها المفصل وهي:

**1 - المفصل الكروي الحقي Ball and Socket Joint :**

- وهي أكثر المفاصل حرية في حركة اللاعب ، في جميع الاتجاهات ، من ثني ومد ورفع وتقريب وتدوير ، مثال ذلك مفصل الكتف و مفصل الفخذ.

**2- المفصل الرزي Hinge Joint :**

- يسمح بالحركة في مستوى واحد فقط . أي الثني والمد كما هو الحال في مفصل الكوع والركبة والعقب ومفاصل السلاميات.

**3 - المفصل المنزلق Gliding Joint أو المفصل المسطح Plane Joint :**

- في هذا النوع من المفاصل تنزلق سطوح التماس ، فوق بعضها البعض ، مثل مفصل القص و الترقوة ، والمفاصل بين عظام الرسغ والعقب-الترقوة ، و الأخرم.

**4- المفصل المداري Pivot Joint:**

- وهو يسمح بالحركة حول محور واحد فقط . على شكل دوارن ، مثل المفصلين القريب والبعيد، بين الكعبرة والزند، وكذلك بين فقرة الأطلس، و نتوء فقرة المحور.

**5- المفصل السرجي-اللقيمي Condylod saddle Joints :**

- تجرى فيه الحركات حول محورين إثنين ، فتسمح بحدوث الثني والمد والإبعاد والتقريب ، مثل مفصل الرسغ ، ومفاصل بين السلاميات والمشط.

**6- المفاصل الأهلجية – البيضوية Ellipsoid Joints:**

- ضمن هذا النوع من المفاصل نلاحظ سطح أهليجي محدب يتقابل مع سطح أهليجي مقعر، بمعنى آخر أن أحد السطوح المفصلية فيها محدب بالإتجاه الأمامي الخلفي وبالإتجاه المستعرض ، أما السطح الآخر فهو مقعر ويوافق تحدب السطح الأول، وتتم في هذا النوع كل الحركات الرياضية: الثني، البسط، التقريب التبعيد ، لكن لا يمكن لها أن تقوم بحركة التدوير ومثالها : الرسغ .

**3.3 - خصائص المورفولوجية للاعبى رياضة كرة السلة:**

- يتميز النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبدو ال تمايز بين الجنسين بشكل واضح .
- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن .
- تعادل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.
- يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.
- لا تتضح الفروق بين الجنسين، إلا أنها توجد بعض الفروق البدنية القليلة من بينها البنات في سن بالإضافة إلى وجوب فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في عظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور. وتستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ.
- كما أن هناك خصائص أخرى وهي:

**1.3.3- النمط الجسماني:**

- إن أنسب الأنماط الجسمانية لرياضة كرة السلة هو النمط العضلي ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع لأن هذا يخدم السيطرة على الكرة في تمرير أو التصويب، كما كرة السلة تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات، فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات مثل رياضة كرة السلة.

**2.3.3- الطول:**

- هو أحد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة السلة لما له من أهمية في تسجيل الأهداف وزيادة ذروته، كالارتقاء فوق المدافعين والوصول للسلة أثناء الهجوم موصل واسترجاع الكرة في الدفاع مثل اللاعب الروماني **جوجي موريجان** " الذي صنف

على أنه أطول لاعب في الدوري الأمريكي للمحترفين بطول 2.31م.

### 3.3.3- الوزن:

- هو أحد المؤشرات الأساسية على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة اللاعب لصالح سرعة الإنطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاع عوادة يحسب الوزن

المناسب للاعب ، بطرح 100 من طول اللاعب.

### 4.3- القياسات الأنثروبومترية وأهميتها مورفولوجيا للاعب كرة السلة:

#### 1.3.4- الوزن:

- إن الوزن عامل مهم جدا في رياضة كرة السلة، ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن من خلال هذا المؤشر (indice) وزن الجسم في 100/الطول= indice de roburtesse وكما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك.

- كذلك يعتبر عنصر هام في الحياة ، ويتضح ذلك من نتائج بعض الدراسات الطبية التي تشير إلى أن أي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لمن تجاوز من الأربعين تؤدي إلى قصر العمر، فقد وجد أن حدوث زيادة في الوزن بمقدار 5 كيلو غرام يقلل العمر بمقدار 8%، وإذا ارتفعت الزيادة على 15 كيلو غرامات يقلل من العمر بمقدار نسبة 30%.

- وعليها الوزن عنصر هام في النشاط الرياضي الممارس مثل كرة السلة، إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية تقريبا، لدرجة أن بعض الأنشطة تعتمد أساسا على الوزن، مما دعا القائمين عليها إلى تصنيف متسابقها تبعا لأوزانهم كالمصارعة والملاكمة والجيدو ورفع الأثقال .... الخ (ثقيل – خفيف ثقيل - متوسط ) وهذا يعطي إنعكاسا واضحا عن مدى تأثير الوزن في نتائج ومستويات الأرقام.

- هذا وقد ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي عموما، وأظهرت البحوث ما يعرف بالوزن النسبي والوزن النوعي، وكلها مصطلحات فنية جاءت نتيجة دراسات مستيقظة حول أهمية الوزن في مجالات التربية البدنية والرياضية.

#### 2.3.4- الطول:

- الطول الكلي للجسم..

- طول الذراع.

- طول الساعد، وطول العضد، وطول الكتف.

- طول الطرف السفلي.
- طول الساق، وطول الفخذ ، وإرتفاع القدم ، وطول القدم .
- طول الجذع.
- ويعتبر الطول ذا أهمية كبرى في عدة أنشطة رياضية من بينها رياضة كرة السلة، سواء كان الطول الكلي للجسم أو بعض أطراف الجسم كما هو الحال في كرة القدم، كما أن تناسب طول الأطراف مع بعضها البعض له أهمية بالغة في إكتساب التوافقات العصبية العضلية في معظم الأنشطة الرياضية .
- كما قد تقل أهمية الطول في بعض الأنشطة الرياضية ، حيث يؤدي طول القامة المفرط إلى ضعف القدرة على الإلتزان، وذلك لبعدها مركز الثقل عن الأرض ، لذلك يعتبر الأفراد قصيري القامة أكثر قدرة على الإلتزان في معظم الأحوال من الأفراد طويلي القامة، كما أثبتت بعض الدراسات أن الإناث أكثر قدرة على الإلتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الإلتزان ، هذا وقد أثبتت العديد من البحوث إرتباط الطول بكل من السن والوزن والرشاقة والدقة والذكاء والتوازن.

#### 3.3.4 - الأعراس: تتضمن :

- عرض الحوض، عرض الصدر ، المنكبين، عرض الكف، عرض القدم، عرض الجمجمة ، عرض الرأس.

#### 4.3.4 - المحيطات: تتضمن:

- محيط الصدر .
- محيط الحوض .
- محيط العضد .
- محيط سمانة الساق .
- محيط الوسط .
- محيط المرفق .
- محيط الفخذ .
- محيط الرقبة .

#### 5.3.4 - الأعماق: وتتضمن:

- عمق الصدر .
- عمق البطن .
- عمق الحوض .
- عمق الرقبة .

#### 6.3.4 - قوة القبضة:

#### 7.3.4 - سمك الحيوية:

#### 7.3.4 - سمك الدهن:

### 5.3 - أهمية الخصائص المورفولوجية للاعب رياضة كرة السلة:

- إن ممارسة أي نشاط رياضي وباستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تتناسب نوع النشاط الرياضي الممارس مثل رياضة كرة السلة.
  - يؤكد "عصام حلمي" على أن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم ولفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس ، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط ، حيث أن لها تأثير إظهار القوة العضلية، المرونة ، التحمل ، السرعة ، كذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءته البدنية و تحقيق النتائج الرياضية الباهرة.
  - ويذكر " وأن donald " 1972 أن المورفولوجي هو علم وصف الشكل الخارجي بجسم الإنسان الانثروبومتري هو فرع من المورفولوجي.
  - وقد أكد يؤدي إلى " counsilman " 1973 على أن توافر المواصفات المورفولوجية دون إعداد التقدم المحدود، وبذلك نجد أن الصفات المورفولوجية لازمة للتفوق في النشاط الرياضي الممارس وأن التدريب يكمل هذه الصفات.
  - ويذكر كل من "عصام عبد الخالق" 1981 و محمد العلاوي 1982 أن التركيب الجسمي ووزن الجسم وطوله من أهم العوامل التي يتوقف عليها الوصول إلى المستويات العالية.
  - و"يؤكد كمال عبد الحميد و أسامة" نقلا عن "كارتر" أن العلاقة أكيدة بين البناء راتب الجسمي و الوظيفة ، فالقياسات المورفولوجية تعتبر مطلبا هاما للأداء الحركي للرياضيين حتى يمكن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.
- الخاتمة:**
- إن الطاب يحاول قدر المستطاع أن يفرض طاقاته الفكرية العقلية ، وذلك بجمع المعلومات النظرية الكافية عن طريق البحث والإطلاع على مصادر ومراجع علمية والدراسات المشابهة لبحثه العلمي عربية كانت أو أجنبية .
  - لهذا تطرق الطالب في الفصل الثاني إلى الخصائص البدنية الفيزيولوجية ، والخصائص المورفولوجية، والخصائص المهارية وذلك بإبراز المعلومات العلمية الرياضية التي تتعلق بها ، مع ذكر مدى أهميتها في بناء لاعب كرة السلة من لاعب ناشئ إلى لاعب محترف

بدنيا ومهاريا ومورفولوجيا لتحقيق نتائج ومستويات عالية.

. الباب الثاني :

. المجال التطبيقي الميداني .  
- مجال التطبيق الميداني -

. الفصل الأول :

. منهجية البحث والإجراءات الميدانية .  
- منهجية البحث والإجراءات الميدانية -

- تمهيد :

يتم التركيز كثيرا في الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الاجابه على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس وهذا بتوظيف التقنيات الاحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة او بطلانها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة لترجمة المتعلقة بالبيانات. ولذلك في هذا الفصل المتعلق بمنهجيته الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وعينه الدراسة وشرح الأدوات المستعملة لجمع وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذلك التقنيات الإحصائية المستعملة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع عينه البحث و مجالات البحث كذلك إلى الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.

**1 - منهج البحث:**

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعه من القواعد والأسس التي يتم وضعها من اجل الوصول إلى حقيقة معينة (نبات, عمار يحوش ومحمد, 1995) حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي بغية انجاز بحثنا على نحو أفضل. إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لان هناك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر وانطلاقا من الموضوع الذي نحن بصدد دراسته قمنا بجمع المعلومات حوله ووضعها وضع دقيقا وإعطائها تأويلات وتفسيرات وبذلك اقتضى علينا إتباع المنهج المسحي. بأسلوب الوصف.

**2 - مجتمع وعينه البحث:**

يقصد بالمعينة " تلك الإجراءات التي يتخذها الباحث الاختبار عينه بحثه فهي إجراء يهتم بالطرق التي بواسطتها يتم التأكد من تمثيل العين للمجتمع الأصلي (رضوان, محمد نصر الدين, 2003), و العينة عبارة عن مجموعه من المغزات أو الوحدات مأخوذة من مجتمع ما, بحيث يمكن التنبؤ بخواص هذا المجتمع في ضوء النتائج التي يتم الحصول عليها من العينة والمعروف انه كلما كانت العينة كبيره كانت النتائج المستخلصة منها اقرب مطابقة لخواص المجتمع الأصلي (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان, 1998) لذا تمثل المجتمع الأصلي في مدربى رياضة كرة السلة من الأندية المعروفة على المستوى الوطني ينشطون في البطولة الوطنية القسم الأول و الثاني حيث تم اختيار عينة البحث التي تمثلت في 30 مدرب كرة السلة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وهم المدربين الذين تمكنا من الاتصال بهم في مواقع التواصل الإجتماعي أما عينة الدراسة الاستطلاعية تم اختيار 9 مدربين من نفس البطولة وهم خارج عينة الدراسة الأساسية فإنه تم توزيع الاستبيان على مختلف ولايات الجزائر لفرق كره السلة وهي فريق تيبازة وفريق باتنة والفريق الوطني الجزائري لأقل من 18 سنة وفريق باكيت اند دريم لكرة السلة وفريق عين تيموشنت وفريق مغنيه لولاية تلمسان وفريق ولاية سعيدة وترجي أمل درارية الجزائر وفريق ورقلة لكره السلة.

**3- متغيرات البحث:**

-المتغير المستقل: دور المدرب في عملية الانتقاء.

-المتغير الثابت: محددات عملية انتقاء لاعبي كرة السلة.

#### 4 - مجالات البحث:

1.4- **المجال البشري:** يتمثل في أفراد عينة الدراسة الأساسية من مدربي كرة السلة و الذي بلغ

عددهم 30 مدرب، 9 مدربين للدراسة الاستطلاعية، و 21 مدرب للدراسة الأساسية مع

العلم أن هذه الأخيرة ألغيت ميدانيا بسبب فيروس كورونا وتم الإكتفاء بالدراسة

الإستطلاعية وذلك مع إستشارة الأستاذ المشرف.

2.4- **المجال المكاني:** تم توزيع إستبيان عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي (جيميل،

mail) و موقع فيسبوك (facebook) على المدربين لكره السلة الموجودة ونذكر من

بينها:

- فريق كره السلة شبيبة سعيدة.

- فريق كره السلة عين تيموشنت.

- فريق كره السلة مغنيه تلمسان.

- فريق كره السلة ترجي أمل درارية الجزائر.

- فريق كره السلة لولاية ورقلة.

- فريق كره السلة المنتخب الوطني لأقل من 18 سنة.

- فريق كره السلة لتييزة..

-فريق كره السلة لباتنة..

-فريق باكيت اند دريم(bucket and dream)

#### 3.4 - المجال الزماني:

دام بحثنا كله من بداية شهر جانفي إلى غاية شهر جوان أما البحث الميداني من توزيع

الاستبيان واستلامه عن طريق جيميل (mail) وكذلك فيسبوك (facebook) مع القيام

بعملية الإحصاء والتحديد وكذا الاستخلاص بداية من شهر ماي إلى غاية منتصف شهر

جوان.

**4.4 - الضبط الإجرائي للمتغيرات:**

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى, كما يذكر محمد حسن علاوي واسامه كمال راتب " يصعب على الباحث أن يتعرض على المسببات الحقيقية للنتائج, بدون ممارسه الباحث لإجراءات الضبط التصحيحية " ( محمد حسن علاوي واسامه كمال راتب, 1987), وانطلاقا من هذه الاعتبارات عملنا على ضبط متغيرات البحث والتي تمثلت في ما يلي:

- الاختبارات المستخدمة سهله ولا تتطلب بإمكانيات ضخمة أو معقده.
- كما أنها كانت مناسبة لمستوى المختبرين بدنيا ومهاريا وعقليا.
- لقد قمنا بمراعاة عدم تغير وسائل قياس المستخدمة خلال مراحل التنفيذ للاختبارات القبلية والبعديه.
- المقابلات عن طريق موقع فيسبوك وجميل مع بعض الشخصيات في الميدان الرياضي والمتمثلين في مدربين كره السلة في مختلف ولايات الجزائر.

**5.4- أدوات البحث:**

لقد تم إعداد استمارة استبيان مكونه من 20 سؤال موجهه للمدربين ويحتوي هذا الاستبيان على مجموعه من الاسئله والمركبة بطريقه منهجيه حول موضوعنا كما وضعناها في استمارة ترسل عن طريق موقعي جيميل والفيسبوك إلى الأشخاص المعنيين " المدربين " وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها.

-ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة:

الأسئلة المفلوقة أو محدودة الإجابات:

وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار احدهما أو أكثر.

الأسئلة المفتوحة أو الحرة:

في هذا النوع من الأسئلة يترك للمبحوث حرية الإجابة عن السؤال المطروح بطريقته ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسباً.

الأسئلة المغلقة المفتوحة:

في هذا النوع من الأسئلة يطرح الباحث في البداية سؤالاً مغلقاً أي يحدد الإجابة المطلوبة ويقيد المبحث باختيار الإجابة.

## 6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

### 1.6- صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه. كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان على العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية, ووضوح فقراتها ما مفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومه لكل من يستخدمه.

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان قيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعه من الأساتذة من جامعة مستغانم , وبعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون, قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الأخر.

### 2.6- الصدق: لغرض التأكد من صدق اختبار المهارات النفسية استخدام الباحث طريقتين:

صدق المحتوى - الصدق الذاتي.

3.6- صدق المحتوى: وذلك بعرضه على عده أساتذة ودكاترة متخصصين في التدريس، والبحث العلمي و في التدريب الرياضي.

### 4.6- الصدق الذاتي: تبين أن الاستبيان القدم للعينة بعد النتائج المتحصل عليها انه يمتاز

بصدق ذاتي عالي لأبعاده.

### 5.6- الثبات: قد قمنا باستخدام معامل الارتباط " ليسييرمان " ( الرتب) وقد دلت النتائج على

أن الاستبيان يتمتع بدرجات ثبات عالية من الأبعاد التي يحتويها الاختبار.

### 6.6- الموضوعية:

يتمتع الاستبيان بالسهولة والوضوح، كما انه غير قابل للتخمين أو التقويم الذاتي، كما استخدم هذا الاختبار في العديد من الدراسات على عينات متعددة من الفئة المدروسة (الناشئين في كره السلة ) وفي أنشطة رياضية متعددة.

## 7 - الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وقبل شروعا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة على 9 مدربين، أردنا أن نقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا، ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان الذي وجهناه إلى المدربين وهذه بعض الأسئلة:

• هل يمكن الاعتماد على عملية الانتقاء؟

• هل عملية الانتقاء التي يعتمد عليها المدربين مبنية على أسس علمية؟

• هل المرحلة العمرية (الناشئين) تعتبر أهم مرحلة لانتقاء اللاعبين؟

• ما هو الهدف من عملية الانتقاء في كره السلة؟

حيث انطلقت الدراسة الاستطلاعية في شهر ابريل إلى منتصف شهر جوان وذلك بمختلف مدربي فرق كره السلة في الجزائر : فريق شباب مولودية سعيدة فريق عين تيموشنت وفريق مغنيه

لتلمسان وفريق باتنه وفريق تيبازه وفريق ورقله وفريق ترجي أمل دراربه الجزائر والمنتخب الوطني لأقل من 18 سنة وكذلك منتقين باكيت اند دريم ( buckets and dream) بحيث تم توزيع الاستمارات على عينه مكونه من 9 مدربين تم من خلالها اكتشاف الأخطاء ومدى تقبل الأفراد لمختلف الأسئلة الموجهة في الدراسة الرئيسية.

## 1.7- حدود الدراسة:

- اقتصرنا على بعض فرق الجزائر وذلك لتمكن المدربين ومدى قدرتهم لمعرفة مختلف

وجهات النظر و تجربتهم في الميدان حسب كل فريق وهذا عن طريق التواصل معهم عبر جيميل (mail) و فيسبوك (facebook) نظرا لضيق الوقت وكذلك لانتشار مرض كورونا.

**2.7- الدراسات الإحصائية:**

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقه الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة والأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس الفعل يستند عليها في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

**1.2.7- النسبة المئوية:** بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيله إحصائية لمعالجه النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية. طريقه حسابها النسب المئوية تساوي:

عدد التكرارات × 100 / العينة

ع 100%

ت س

س = ت × 100 / ع

ع : عدد العينة

ت : عدد التكرارات

س: النسبة المئوية

**2.2.7- اختبار حسن المطابقة ( كا 2 ):**

- يستخدم اختبار كا2 بنوع خاص في اختبار حدي دلالة الفرق، بين تكرار حصل عليه الباحث. ويتم حسابه بالطريقة التالية:

- حيث أن:

م: المجموع

ك ش: التكرار المشاهد

ك ت: التكرار المتوقع

- درجة الحرية: ن\_1

كا2 = (ك ت-ش ك)مج

ش ك

# الفصل الثاني : مناقشة و تحليل النتائج

**1- مناقشة نتائج المذكرات أو الدراسات السابقة:**

- إعتقادا على المعطيات التي إكتشفناها من مسألتنا للمدربين حول الدراسة الخاصة تمثلت مناقشتنا في أهم محددات الإنتقاء للاعبين كرة رياضة السلة فئة الناشئين وذلك بمقارنتها مع نتائج المذكرات والدراسات السابقة في مايلي:

**1.1- مذكرة نيل شهادة ماستر في التربية البدنية الرياضية وعلم الحركة 2018-2019:**

- بعنوان "متطلبات إنتقاء لاعبي كرة اليد للرياضة المدرسية لفئة أقل من 14 سنة":

- كثافة متطلبات لاعبي كرة اليد للرياضة المدرسية تأثير إيجابي على الجانب البدني المهاري للتلاميذ.
- حرص أغلبية المدرسين على الملاحظة والإعتقاد عليها في عملية الإنتقاء.
- وعي المدرسين بالتركيز على الجوانب البدنية والمهارية في برنامج عملهم الرياضي المدرسي.
- المستوى التكويني لأساتذة التربية البدنية والرياضية دور في عملية الإنتقاء للتلاميذ الموهوبين وبالإضافة للمستوى التكويني يأتي دور الخبرة الكافية في ميدان التدريس.
- إن معظم الاساتذة في الطور المتوسط يعتمدون على ملاحظة المقابلات الودية في تشكيل الفرق الرياضية المدرسية.

- الفئة العمرية من أقل 14 سنة هي المناسبة في عملية الإنتقاء الرياضي في الرياضة المدرسية.

- ادراك المدرسين بأهمية ودور الحصص التدريبية في تحسين أداء التلاميذ خلال المنافسة الرياضية المدرسية.

**2.1- مذكرة نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي والتحضير البدني 2015-2016 :**

- تحت عنوان "واقع عملية إنتقاء الناشئين في بعض أندية كرة القدم صنف أقل {13 سنة}":

- لتحقيق النجاح ومدى ملائمة المرحلة العمرية أقل {13 سنة} لعملية الإنتقاء الرياضي ، يجب الإعتقاد على مفاييس نوعية تتحدث في مدى شعور الناشئين بالثقة والأمان من قبل المدربين، بالإضافة إلى التركيز على فعالية الفروق الجسمية والعقلية والمزاجية بين اللاعبين الناشئين في عملية الإمنتقاء الرياضي.

- أغلبية المدربين خبرتهم من أقل 10 سنوات في المجال الرياضي.

- ضرورة وجود الخبرة والشهادة للمدرب وتلقيهم لدعوات من أجل المشاركة في أي ندوة أو ملتقى خاص بعملية الإنتقاء الرياضي وبأي تكوين خاص.

- الأهمية القصوى لعملية الإنتقاء الرياضي ، هي الحصول على نخبة رياضية ناشئة متميزة تتوفر على المقاييس الضرورية لتحقيق أفضل النتائج ، وذلك بإستعمال الطرق الموضوعية في عملية الإنتقاء من خلال التركيز على الملاحظة والتنبؤ الطويل المدى وتطبيق برامج العملية الخاصة إلى جانب القيلن بالفحوص الطبية النفسية والجسمية اللازمة.

**3.1- مذكرة نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية فرع علم الحركة والحركية للإنسان 2016-2017:**

- تحت عنوان "تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية في كرة السلة لدى فرق الرياضية المدرسية {14-15 سنة}":

- المستويات المعيارية تساعد في عملية إنتقاء التلاميذ الموهوبين في فعالية رياضة كرة السلة.

- إن مستوى التلاميذ هو من الضعيف إلى المتوسط في معظم المهارات الأساسية في رياضة كرة السلة.

- المستويات المعيارية تساعد على معرفة مستوى التلاميذ .

4.1- مذكرة نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية 2016-2017:

- تحت عنوان "فاعلية التعلم التعاوني في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والمهاري في كرة السلة لتلاميذ {8-10} سنة":

- كشفت الدراسة الحالية بأن تطبيق التعلم التعاوني يؤثر إيجابا في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والحركي والمهاري في رياضة كرة السلة لدر تلاميذ مرحلة التعلم الإبتدائي {8-10} سنة.

5.1- مذكرة نيل شهادة ماستر في تخصص تدريب رياضي 2014-2015 :

- تمثل عنوان الدراسة في " دور المدرب في عملية إنتقاء الناشئين لكرة اليد {9-12 سنة } ":

- لإدراك مدى ملائمة المرحلة العمرية " 9-12 سنة" لعملية الإنتقاء يجب الإعتماد على مقاييس نوعية تتحدد في مدى مراعاة شعور الناشئين بالثقة والأمان من قبل المدربين .

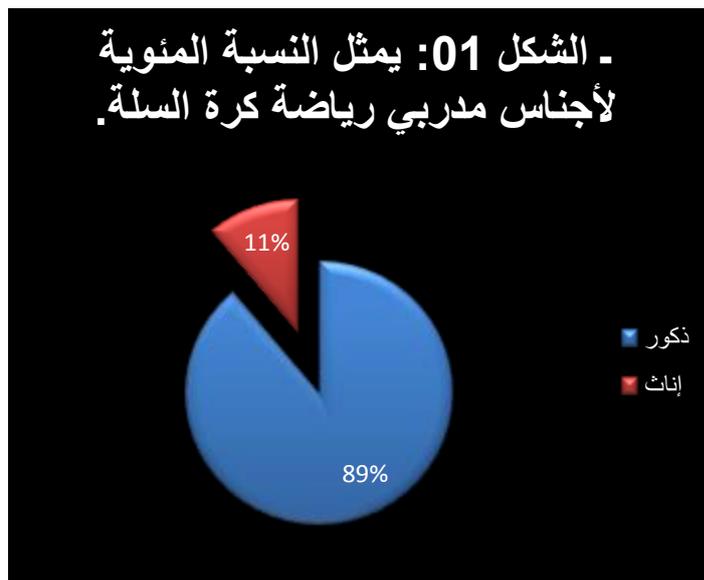
2- عرض وتحليل نتائج الإستمارة:

1- محور الأول : - بيانات شخصية-

1- الجنس.

النسبة المئوية%	التكرار	الجنس
88.89	8	ذكور
11.11	1	إناث
100	9	المجموع

- الجدول 01: يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس.



- من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد المدربين الذكور لرياضة كرة السلة يبلغ 8 من مجموع المدربين الذي يمثل 90 بالمئة من عينة البحث بينما بلغ عدد المدربات الإناث مدربة ويمثل نسبة 10 بالمئة من عينة البحث.

2 - ماهو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي ؟

عدد سنوات الخبرة	التكرار	النسبة المئوية%
3-1 سنوات	2	22.23
4-6 سنوات	2	22.23
7-9 سنوات	1	11.11
10 سنوات فأكثر	4	40.46
المجموع	9	100

- الجدول رقم 02: يمثل عدد سنوات الخبرة في المجال الرياضي .

- من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه , نلاحظ أن 2 من المدربين يمتلكون خبرة بين (1-3 سنوات) بنسبة 22.23 بالمئة , و02 من المدربين يمتلكون خبرة بين (4-6 سنوات) أي بنسبة 22.23 بالمئة , ومدرب 1 يملك خبرة ما بين (7-9 سنوات) أي 11.11 بالمئة, و4 مدربين يمتلكون خبرة أكثر من 10 سنوات أي بنسبة 44.46 بالمئة ومنه نستنتج أن عينة البحث تتمتع بالخبرة اللازمة.



3- هل يتوجب على المدرب أن يكون ؟

النسبة المئوية%	التكرار	الشهادات المتحصل عليها
11.11	1	ذو شهادة في الميدان
0	0	ذو خبرة في الميدان
88.89	8	ذو خبرة وشهادة في الميدان
100	9	المجموع

- الجدول رقم 03: يمثل نوع الشهادة المتحصل عليها.

- من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 03 , نلاحظ عدد المدربين الذين يملكون شهادة في الميدان لهم نسبة منخفضة بينما عدد المدربين الذين يملكون خبرة في الميدان نسبتهم معدومة, والمدربين الذين يملكون خبرة وشهادة في الميدان لهم نسبة مرتفعة بـ 88.89 بالمئة من عينة البحث, وعليه نستنتج أن جل المدربين يملكون خبرة وشهادة في الميدان.



- الإنتقاء الرياضي في كرة السلة -

2- المحور الثاني:

4- مامعنى الإنتقاء حسب رأيكم ؟

النسبة المئوية%	التكرار	معنى الإنتقاء
33,33	3	عملية الإختيار
22,23	2	عملية التوجيه
44,46	4	عملية الكشف
%100	9	المجموع

- الجدول رقم 04:- يمثل أنواع الإنتقاء.

- من خلال الجدول نلاحظ أن عدد المدربين الذين أجابوا بأن الإنتقاء هو عملية إختيار هم 3 مدربين بنسبة 33.33 بالمئة , وعدد المدربين الذين أجابوا بأنه عملية توجيه هم 2 مدربين بنسبة 22.23 بالمئة

وعدد المدربين الذين أجابوا بأنه عملية كشف هم 4 مدربين بنسبة 44.46 بالمئة .  
- ومنه نستنتج أن الإنتقاء هو عملية إختيار وتوجيه وكشف حسب رأي كل المدربين.



5- هل تتلقون دعوات بالمشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بإنتقاء لاعبي رياضة كرة السلة صنف الناشئين ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
دائما	1	11.11	5.99	15.69
أحيانا	4	44.46		
نادرا	2	22.23		
أبدا	2	22.23		
المجموع	9	%100		

**الجدول رقم 05: يمثل مشاركة المدربين في ندوات أو ملتقيات خاصة بإنتقاء لاعبي رياضة كرة السلة صنف الناشئين .**

- من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 05 نلاحظ أن أعلى نسبة والتي قدرت ب 44.46 بالمئة كانت لصالح المدربين الذين أجابوا أحيانا ويمثل عددهم 4 مدربين , أما اللذين أجابوا ب أبدا فكانوا 2 مدربين بنسبة 22.23 بالمئة , واللذين أجابوا ب نادرا كانوا 2مدربين نسبتهم 22.23 بالمئة , أما من أجابوا بدائما هو مدرب 1 بنسبة 11.11 بالمئة.



6- هل تلقيتم تكويننا خاصا في عملية إنتقائكم للناشئين في رياضة كرة السلة ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية%	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
نعم	5	55.54	3.84	12.80
لا	4	44.46		
المجموع	9	%100		

- الجدول رقم 06: - يمثل تلقي المدربيين تكويننا خاصا في عملية إنتقائهم للناشئين في رياضة كرة السلة.

- من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 55.54 بلمئة من المدربين أجابوا بنعم و عددهم 5 . ونسبة 44.46 بالمئة من المدربين أجابوا بلا و عددهم 4 .  
- حسب النتائج المبينة في الجدول رقم 06 نلاحظ فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى حيث كا2 المحسوبة ب 12.80 أكبر من كا2 الجدولية ب 3.84 على مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.



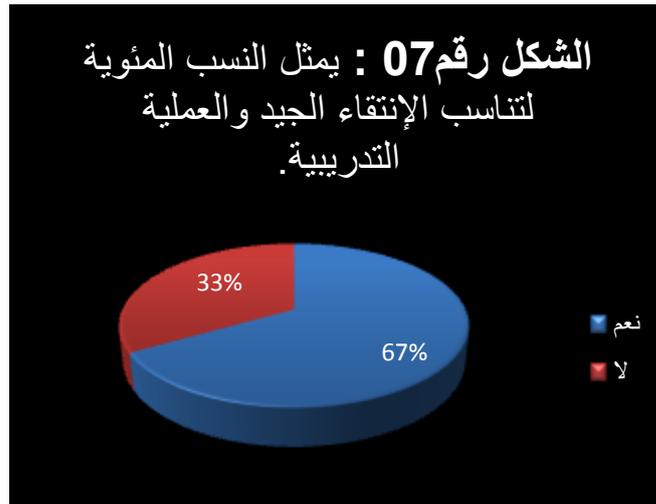
7- هل الإنتقاء الجيد في رياضة كرة السلة يبرز فعالية المدرب؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية%	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
نعم	6	66.67	3.84	16.20
لا	3	33.33		
المجموع	9	%100		

- الجدول رقم 07: يمثل تناسب الإنتقاء الجيد والعملية التدريبية.

- النتائج المبينة في الجدول أعلاه تظهر أن عدد المدربين اللذين أجابوا ب نعم هم 6 مدربين لرياضة كرة السلة بنسبة 66.67 بالمئة, وعدد المدربين اللذين أجابوا ب لا هم 3 مدربين بنسبة 33.33 بنسبة من مجموع عينة البحث .  
- من خلال النتائج الإحصائية المبينة في الجدول أعلاه , نلاحظ أنه توجد فوارق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى , حيث أن كا2 المحسوبة 16.20 أكبر من كا2 الجدولية 3.84 عن مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

- ومنه نستنتج أن الإنتقاء الجيد قي رياضة كرة السلة يبرز فعالية المدرب .

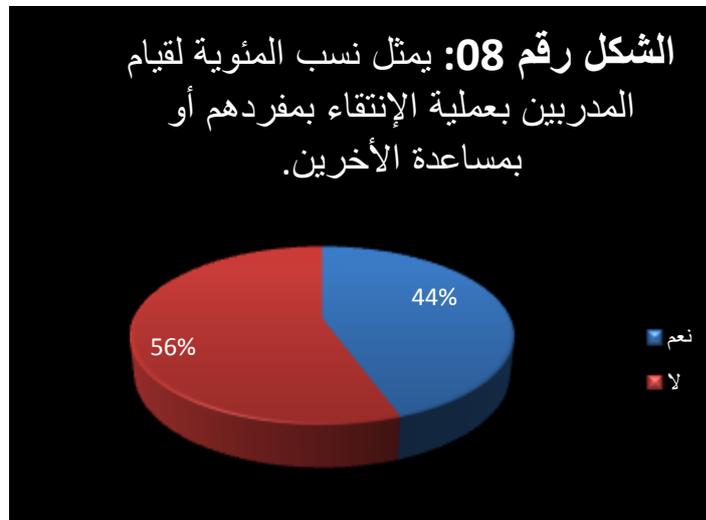


**8- هل تقومون بعملية الإنتقاء للناشئين في رياضة كرة السلة بمفردكم أم بمساعدة الآخرين ؟**

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
نعم	4	44.46	3.84	1.79
لا	5	55.54		
المجموع	9	%100		

**- الجدول رقم 08: يمثل قيام المدرب بعملية الإنتقاء بمفرده أم بمساعدة الآخرين .**

- من النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن عدد المدربين اللذين اجابوا بـ نعم هم 4 مدربين بنسبة 44.46 بالمئة , وعدد المدربين اللذين اجابوا بـ لا هم 5 بنسبة 55.56 بالمئة .  
 - من خلال النتائج الإحصائية والمبينة في الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود فروف ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 .  
 - ومنه نستنتج أن أغلب المدربين لا يحتاجون لمساعدة الآخرين في عملية الإنتقاء .



9- ماهو السن المناسب لعملية إنتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة ؟

سن المناسب	التكرار	النسبة المئوية%	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
3-5 سنوات	1	11.11	5.99	11.20
6-9 سنوات	2	22.23		
10-12 سنة	5	55.54		
13-15 سنة	1	11.11		
المجموع	9	100%		

- **الجدول رقم 09:** يمثل السن المناسب لعملية إنتقاء الناشئين حسب رأي المدربين.

- من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن السن بين 3-5 سنوات مدرب 1 بنسبة 11.11 بالمئة , و6-9 سنوات هو 2 مدربين بنسبة 22.23 بالمئة , ومن 10-12 سنة هم 5 مدربين بنسبة 55.54 بالمئة , ومن 13-15 سنة هو 1 مدرب بنسبة 11.11 بالمئة من عينة البحث.
- إن نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 09 تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الثانية والثالثة حيث كا2 المحسوبة أكثر من كا2 الجدولية عن مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.
- ومنه نستنتج أن السن المناسب لعملية إنتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة هو من 10 - 12 سنة.



10- هل تعتمدون في عملية إنتقائكم للاعبين ناشئين في رياضة كرة السلة على تنبؤ طويل المدى في أدائهم ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية%	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
دائما	2	22.23	5.99	11.19
نادرا	7	77.77		
أبدا	0	0		
المجموع	9	100%		

- **الجدول رقم 10:** يمثل إعتداد المدربين في عملية إنتقائهم للاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة على تنبؤ طويل المدى في أدائهم .
- من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد المدربين الذين أجابوا بـ دائما هم 2 مدربين بنسبة 22.23 بالمئة من عينة البحث, وعدد المدربين اللذين أجابوا نادرا هم 7 مدربين بنسبة 77,77 من عينة البحث , أما اللذين أجابوا بـ تادرا كانت نسبتهم معدومة.
- نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 10 تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى والثانية حيث كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية على مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.
- ومنه نستنتج أن عملية إنتقاء الناشئين في كرة السلة نادرا ماتعتمد على تنبؤ طويل المدى في أدائهم.



- الجواب 11: المراحل التي تعتمدون عليها في إنتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة:
- لا توجد مراحل ولكن في البطولات أو في الشارع أيضا المدارس التي نتوقعها.
- الإحصائيات.
- الكشف, التحديد, التحسين.
- (إنتقاء الأولي , إنتقاء التوجيهي , إنتقاء النهائي) 2x
- طريقة التعامل الناشئ مع الوضعيات المختلفة, مقدرة اللاعب على تطوير الذات .
- يعتمد على المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية.
- إجراء القياسات , مرحلة التنظير , مرحلة التخطيط , البرنامج التدريبي.
- خصائص كرة السلة -

### المحور الثالث:

- **12-** ماهي أهم المحددات التي تراعونها عند إنتقائكم للاعبين الناشئين في رياضة لكرة السلة؟

المحددات	التكرار	النسبة المئوية%	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
المورفولوجية	9	60.77		

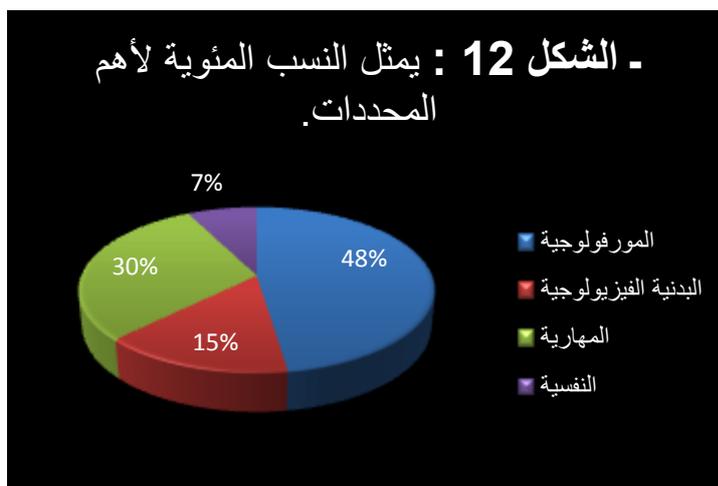
14.79	5.99	22.23	4	البدنية الفيزيولوجية
		44.46	7	المهارية
		11.11	1	النفسية

**الجدول رقم 12:** يمثل أهم المحددات التي يراعونها عند إنتقائهم للاعبين الناشئين في رياضة لكرة السلة.

- من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أكبر نسبة من إجابات المدربين والمقدرة بنسبة 100 بالمئة كانت للمحدد المورفولوجي , ثم تليها إجابة 7 مدربين بالإعتماد على المحدد المهاري بنسبة 77.77 بالمئة , ثم نسبة إجابة 4 المدربين بنسبة 44.46 بالمئة للمحدد البدني الفيزيولوجي , وإجابة 1 للمدرب على المحدد النفسي بنسبة 11.11 بالمئة من عينة البحث .

- من خلال النتائج الإحصائية المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى والثانية و الثالثة كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

- ومنه نستنتج أن المحددات التي يراعونها المدربين في عملية الإنتقاء للاعبين في رياضة كرة السلة هي المحدد المورفولوجي يليه المهاري ثم الفيزيولوجي .



**13-** على ماذا تعتمدون في عملية الإنتقائكم للاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
الملاحظة	7	77,77	5,99	4.30
الإختبارات البدنية الفيزيولوجية	3	33,33		
الإختبارات الفيزيولوجية	7	77.77		
الإختبارات المهارية	8	88.88		

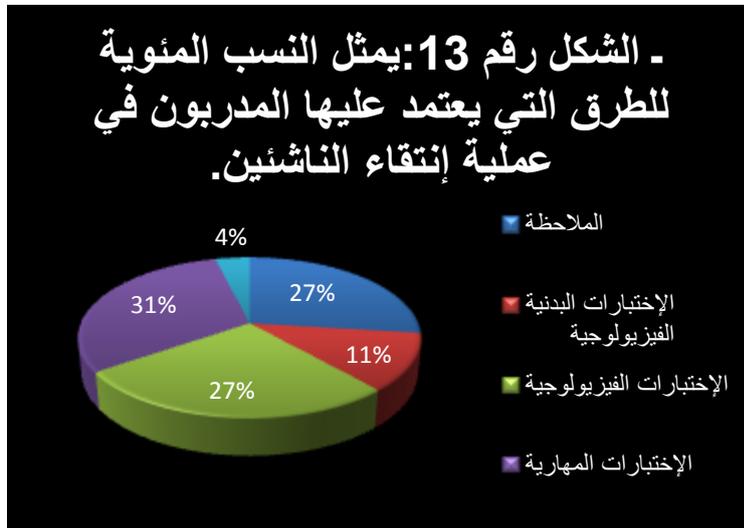
		11.11	9	الإختبارات النفسية
--	--	-------	---	--------------------

- **الجدول رقم 13:** يمثل طرق التي يعتمد عليها المدربون في عملية الإنتقاءم للاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة.

- من خلال الجدول ونتائجه المبينة نلاحظ تقارب في عملية إنتقاء الناشئين فالمدربين يعتمدون على الملاحظة والقياسات المورفولوجية والإختبارات المهارية يقدر بعدد كبير من المدربين ونسبة قليلة بالنسبة للإختبارات النفسية من عينة البحث.

- من خلال النتائج الإحصائية المبينة في الجدول السابق نلاحظ أن كا2 المحسوبة أقل من كا2 الجدولية, أقل من كا2 الجدولية ,معناه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أي إجابة .

- ومنه نستنتج أن المدربين يعتمدون على الملاحظة والقياسات المورفولوجية والمهارية ثم البدنية الفيزيولوجية في عملية إنتقاء الناشئين في كرة السلة.



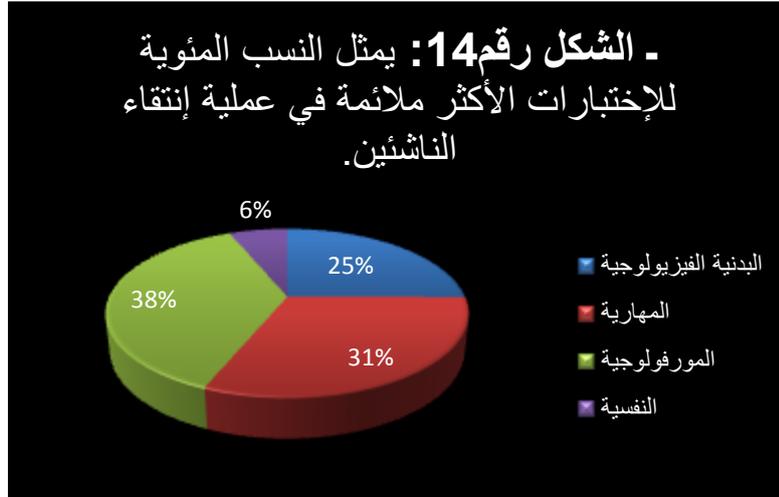
**14-** بناء على المحددات التي تم إختيارها من طرفكم في السؤال 12, ماهي الإختبارات الأكثر ملائمة في عملية إنتقاء لاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة.

الإختبارات	التكرار	النسبة المئوية %	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
البدنية الفيزيولوجية	4	44.46	3.84	16.15
المهارية	5	55.54		
المورفولوجية	1	66.61		
النفسية	6	11.11		

- **الجدول رقم 14:** يمثل الإختبارات الأكثر ملائمة في عملية إنتقاء لاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه يوجد 6 مدربين يعتمدون على الإختبارات المورفولوجية وذلك بنسبة 66.61 بالمئة, ثم 9مدربين يعتمدون على الإختبارات المهارية, تليها

الإختبارات البدنية الفيزيولوجية بـ 4 مدربين بنسبة 44.46 بالمئة , ومدرب واحد بالنسبة للإختبارات النفسية والتي هي معدومة من حيث عينة البحث .  
 - حسب النتائج الإحصائية في الجدول رقم 14 فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابة الإختبارات المورفولوجية والمهارية على مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1, بما أن كا2 المحسوبة 16.20 أكبر من كا2 الجدولية 3.84 .  
 - ومنه نستنتج أن جل المدربين يعتمدون على الإختبارات البدنية الفيزيولوجية والمهارية والمورفولوجية ويعدونها الأكثر ملائمة في عملية إنتقاء اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة.



**15- هل تستخدمون أدوات ووسائل بيداغوجية في إنتقاء اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة ؟**

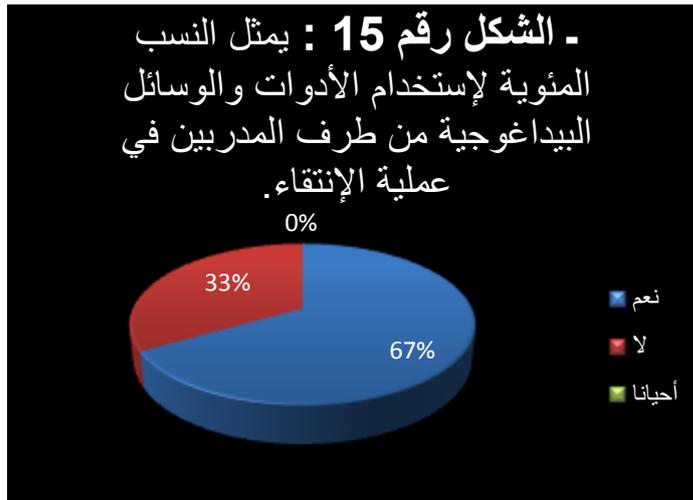
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
نعم	6	66.67	5.99	9.10
لا	3	33.33	5.99	
أحيانا	0	0		
المجموع	9	100%		

**الجدول رقم 15: يمثل استخدام الأدوات والوسائل البيداغوجية في إنتقاء اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة.**

- من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد المدربين الذين أجابوا بـ نعم هم 6 مدربين بنسبة 66.67 بالمئة , والذين أجابوا بـ لا هم 3 مدربين بنسبة 33.33 بالمئة , وعدد المدربين الذين أجابوا بـ أحيانا معدومين من عينة البحث.

- حسب النتائج الإحصائية والمبينة في الجدول السابق , يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى , حيث قدرت كا2 المحسوبة بـ 9.10 وهي أكبر من كا2 الجدولية بـ 5.99 عن مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

- ومنه نستنتج أن المدربين يستخدمون أدوات ووسائل بيداغوجية في إنتقاء اللاعبين الناشئين في كرة السلة.

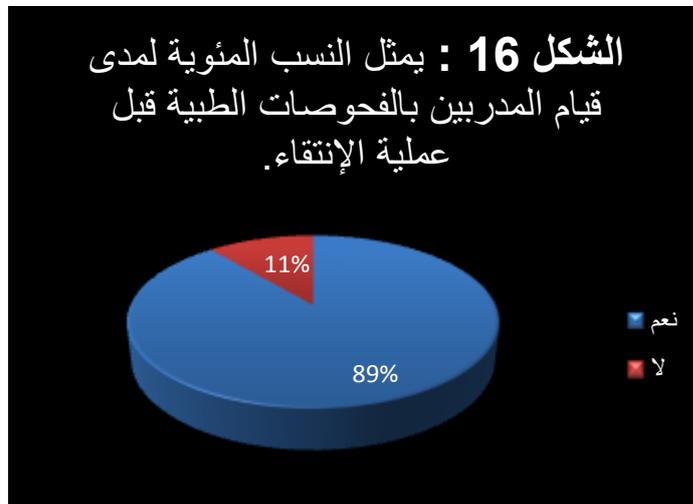


**16-** هل تقومون بفحوصات طبية على اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة قبل عملية إنتقائهم ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %
نعم	8	88.89
لا	1	11.11
المجموع	9	100%

**الجدول رقم 16:** يمثل القيام بالفحوصات الطبية على اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة قبل عملية إنتقائهم.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه نلاحظ أن 8 مدربين بنسبة 83.83 بالمئة أجابوا بـ نعم , ومدرّب 1 أجاب بـ لا بنسبة 11.11 بالمئة.  
- ومنه نستنتج أن أغلب المدربين يقومون بفحوصات طبية على اللاعبين الناشئين في كرة السلة قبل إنتقائهم.  
نوع الفحوصات : ECG- إختبارات عامة - إختبارات النبض.



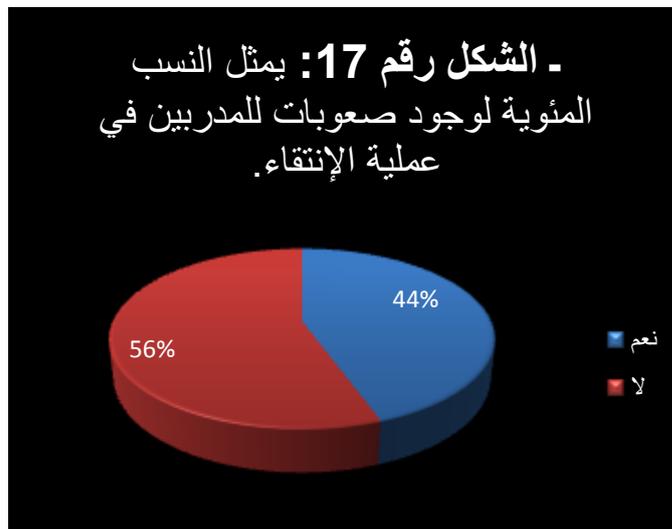
17- هل تواجهون صعوبات في عملية الإنتقاء للاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة ؟

النسبة المئوية%	التكرار	الإجابة
44.46	4	نعم
55.54	5	لا
%100	9	المجموع

- الجدول رقم 17: يمثل وجود صعوبات للمدربين في عملية الإنتقاء للاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه نلاحظ أن 4 مدربين أجابوا بنعم بنسبة 44.46 بالمئة , 5 مدربين أجابوا ب لا بنسبة 55.54 بالمئة.  
- الصعوبات:

- عدم وجود البطولة ونقص حجم اللاعبين.
- المكان, المدة الزمنية.
- أدوات , تربية.
- فروق الأطفال وتفضيلهم كرة القدم .



18- هل تميز اللاعب الناشئ في رياضة كرة السلة يعني نجاحه في الإختبار ؟

الإختبارات	التكرار	النسبة المئوية%	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
البدنية الفيزيولوجية	3	33.33	5.99	13.38
المورفولوجية	6	66.67		
المهارية	8	88.88		
النفسية	2	22.23		

**- الجدول رقم 18:** يمثل تميز اللاعب الناشئ يعني نجاحه في الإختبار.

- من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نرى أنه 3 مدربين يرون أن اللاعب الناشئ يتميز نجاحه في الإختبار البدني الفيزيولوجي و6 مدربين يرون أن التميز يكمن في الإختبار المورفولوجي و8 مدربين يرون أن التميز يكون في الجانب المهاري و 2 مدربين يرون أن التميز يكون في الإختبار النفسي من عينة البحث.
- النتائج الإحصائية في الجدول أعلاه تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الثالثة و الثانية , حيث أن كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية عن مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.
- ومنه نستنتج أن اللاعب الناشئ في كرة السلة يعني نجاحه في الإختبار المهاري والمورفولوجي بنسبة كبيرة ثم الفيزيولوجي والنفسي بنسبة قليلة .



**19-** حسب خبرتك هل تؤدي نتائج الإختبارات دائما إلى إنتقاء ناجح للاعب الناشئ في رياضة كرة السلة ؟

النسبة المئوية%	التكرار	الإجابة
11.11	1	نعم
88.89	8	لا
%100	9	المجموع

**- الجدول رقم 19:** يمثل نجاح عملية الإنتقاء مقارنة بنتائج الإختبارات.

- من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 8 مدربين أجابوا بـ لا بنسبة 88.89 بالمئة و1مدرب أجاب بـ نعم بنسبة 11.11 بالمئة من عينة البحث.
- ومنه نستنتج أن نتائج الإختبارات تؤدي إلى إنتقاء ناجح للاعب الناشئ في كرة السلة لأغلب المدربين.



- الجواب عن السؤال 20:

- الأهداف المرجوة من إنتقاء اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة:
- أن يكون لديك أفضل اللاعبين ويكونون ذو حجم .
- تحقيق إنجاز رياضي .
- صقل المواهب .
- محاولة تخطي مراحل التكوين وتطوير اللاعبين من خلال الإنتقاء .
- إعداد اللاعبين المتمكنين في جميع المجالات .
- تحقيق إنجاز رياضي .
- مكافحة تدريب المواهب .
- ربح الوقت .
- تحقيق الأداء المثالي .
- توجيه الجيد حسب قدرات كل رياضي ومتطلبات الإختصاص.
- الإكتشاف المبكر للمواهب ورعايتها وضمان تقدمها في سن مبكر.
- توجيه عمليات تدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الإستفادة منها.

### 3- الإستنتاجات:

- إن المعطيات أو المعلومات التي تم أخذها من مدربي رياضة كرة السلة عن طريق تقديم لهم أسئلة مباشرة جعل الطالبان يحددان أفكار وإستنتاجات حول الدراسة التي يعالجونها "أهم محددات إنتقاء لاعبي كرة السلة للناشئين" والتي نلخصها في النقاط التالية:
- لمعرفة مدى ملائمة مرحلة الناشئين في عملية الإنتقاء الرياضي من طرف مدربين لرياضة كرة السلة يجب الإعتداد على مقاييس نوعية تتحدد مدى مراعاة شعور الناشئ بالثقة والأمان من قبل المدرب مع التركيز على فاعلية الفروق الفيزيولوجية البدنية والمورفولوجية والمهارية للاعبين الناشئين في عملية الإنتقاء الرياضي.
- الهدف من عملية الإنتقاء هي الحصول على نخبة أو فرق رياضية ناشئة متميزة تتوفر على المقاييس

الضرورية من أجل تحقيق أفضل النتائج وذلك باستعمال الطرق الموضوعية من: الملاحظة والتنبؤ الطويل المدى والإختبارات الفيزيولوجية البدنية والمورفولوجية والمهارية وتطبيق برامج علمية خاصة، إلى جانب القيام بالفحوصات الطبية والنفسية اللازمة والضرورية للاعبين الناشئين. - وعليه فإن المعلومات والأفكار المستنتجة من الدراسة الميدانية التطبيقية من طرف الطالبان الباحثان أدت إلى التوافق بين الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها من خلال العمل الميداني.

#### 4- مناقشة فرضيات البحث:

##### - الفرضية الأولى:

1- تساهم المحددات المورفولوجية البدنية الفيزيولوجية في إبراز نموذج إنتقائي

رياضي ذو نتائج إنتقائية لناشئي كرة السلة .

##### - الفرضية الثانية:

2- تساهم المحددات المهارية في إبراز نموذج إنتقائي رياضي ذو نتائج إنتقائية لناشئي كرة السلة . - فمن خلال نتائج الجداول الإحصائية 12- 13 - 14 - 18، إستنتج الطالبان أن المحددات الأكثر مساهمة في عملية إنتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة هي المحددات المهارية والمحددات المورفولوجية وتاليها المحددات الفيزيولوجية البدنية.

#### 5- التوصيات والإقتراحات:

- إن الإنتقاء الرياضي في رياضة كرة السلة بتوفر كل جوانبه له دور كبير وفعال في وصول اللاعب من مستوى المبتدئ إلى المستوى العالي ، وعليه فمن خلال الدراسة التي قمنا بها وكذلك آراء المختصين في مجال الإنتقاء الرياضي الأمثل والأنسب للوصول بفئة ناشئي رياضة كرة السلة إلى مستوى عالي ، وبالتالي يمكننا تقديم التوصيات والإقتراحات التالية:

- وجود مدربين أكفاء وذو خبرة في مجال الإنتقاء الرياضي.

- التركيز على الجوانب الفيزيولوجية البدنية والمورفولوجية والمهارية في عملية الإنتقاء الرياضي.

- إتباع طرق علمية حديثة في عملية الإنتقاء الرياضي.

- العمل على الإهتمام والتركيز بالإنتقاء الرياضي بإعتباره مرحلة مهمة وأساسية في رياضة كرة السلة.

- توفير الإمكانيات والمرافق الضرورية لضمان إنتقاء رياضي سليم من كل الشوائب والنقائص.

- توفير الوسائل البيداغوجية والأجهزة والعتاد الخاص بالإنتقاء الرياضي.

- توفير مدة زمنية مناسبة للمدرب لكي يستطيع التحكم في عماية الإنتقاء الرياضي .

- توفر أخصائيين إلى جانب المدرب في عملية الإنتقاء الرياضي من : علم النفس ، علم التربية، علم الإجتماع ، التدريب والطب.

**الخلاصة العامة:**

- إن التطور في المجال الرياضي في رياضة كرة السلة ،والإهتمام بالريلضيين أو اللاعبين الناشئين بإعتبارهم القاعدة الأساسية في عملية الإنتقاء الرياضي التي تعتبر الوسيلة الموضوعية الصادقة المتبعة بالأسلوب العلمي المضمون لتوفير الإستعدادات المناسبة لوصول اللاعبين إلى المستويات العالية كما يعتبر الإنتقاء الرياضي عملية إقتصادية الجأ إليها الكثير من الدول لتوفي الجهد وتحقيق النتائج وتأتي بأفضل العناصر الرياضية.
- لهذا تهدف دراستنا إلى البحث حول أهم المحددات التي يتبعها المدرب لرياضة كرة السلة في إنتقائهم الرياضي للاعبين في فئة الناشئين ، وقد تم توزيع الإستبيانات على المدربين لأخذ آراءه وأجوبتهم .

**2- الملاحق:****1- الملحق الأول:**

- الإستمارة الإستبائية الموجهة لمدربي كرة السلة من مختلف ولايات الجزائر:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي التنافسي

- إستمارة ترشيح الإستبيان -

- موجهة للمدربين -

- في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة لليسانس ل،م،د تحت عنوان: "أهم محددات إنتقاء لاعبي كرة السلة الناشئين " {دراسة وصفية بأسلوب المسح على مدربين لأندية كرة السلة بولاية سعيدة }

- نرجوا من سيادتكم أن تتفضلوا بالإجابة على أسئلة هذه الإستمارة بكل صدق ودقة وموضوعية حتى نكون في حدود أداء الأمانة العلمية ، ونتعهد بأن تكون كل هذه المعلومات المحتوات من هذه الإستمارة في سرية تامة وتستخدم من أجل أغراض البحث علمية .

## مع أسمى عبارات الشكر والتقدير

- الطالبان: أ- مشرف:

- ريقلة يونس. أ.د - كوتشوك سيدي

- لاعباني مباركة. محمد

- المحور الأول: - معلومات شخصية -

- اسم الفريق: .....

- سن المدرب: .....

- الجنس:  ذكر -  أنثى

س1- ماهي نوع الشهادة المتحصل عليها في الرياضة؟

- دكتوراه في الرياضة  - ماجستير أو ماستر  - ليسانس   
- مستشار  - تقني سامي  - لاعب سابق

س2- ماهو عدد سنوات خبرتك في المجال الرياضي؟

1- 3 سنوات  4-6 سنوات  7-9 سنوات  10 سنوات فأكثر

س3- هل يتوجب على المدرب أن يكون:

- ذو شهادة في الميدان  - ذو خبرة في الميدان  - ذو خبرة وشهادة في الميدان

- المحور الثاني: - الإنتقاء الرياضي في كرة السلة -

س4- مامعنى الإنتقاء حسب رأيكم؟

- عملية إختيار  عملية توجيه  - عملية كشف

س5- هل تتلقون دعوات بالمشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بإنتقاء لاعبي رياضة

كرة السلة صنف الناشئين؟

- دائما  - أحيانا  - نادرا  - أبدا

س6- هل تلقيتم تكويننا خاصا في عملية إنتقائكم للناشئين في رياضة كرة السلة :

- نعم  - لا

إذا كانت الإجابة نعم فما هي مدة التكوين .....

س 7- هل الإنتقاء الجيد في رياضة كرة السلة يبرز فعالية المدرب :

- نعم  - لا

س 8- هل تقومون بعملية الإنتقاء للناشئين في رياضة كرة السلة بمفردكم أم بمساعدة

الأخرين ؟

- نعم  - لا

س 9- ماهو السن المناسب لعملية إنتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة ؟

3- 5 سنوات  6- 9 سنوات  10- 12 سنة  13- 15 سنة

س 10- هل تعتمدون في عملية إنتقائكم للاعبين ناشئين في رياضة كرة السلة على تنبؤ

طويل المدى في أدائهم ؟

- دائما  - عادة  - نادرا  - أبدا

س11- ماهي المراحل التي تعتمدون عليها في إنتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة:

.....  
 .....  
 .....  
 .....

- المحور الثاني : - خصائص كرة السلة-

س 12- ماهي أهم المحددات التي تراعونها عند إنتقائكم للاعبين الناشئين في

رياضة لكرة السلة؟

- المحدد المرفولوجي  - المحدد المهاري

- المحدد البدني الفيزيولوجي  - المحدد النفسي

س13- على ماذا تعتمدون في عملية الإنتقائكم للاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة؟

- الملاحظة  - الإختبارات مهارية

- الإختبارات البدنية الفيزيولوجية  - الإختبارات النفسية
- القياسات المورفولوجية

س14- بناء على المحددات التي تم إختيارها من طرفكم في السؤال 12, ماهي الإختبارات الأكثر ملائمة في عملية إنتقاء لاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة؟

- الإختبارات البدنية الفيزيولوجية  - الإختبارات النفسية
- الإختبارات المهارية  - قياسات مورفولوجية

س15- هل تستخدمون أدوات ووسائل بيداغوجية في إنتقاء اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة ؟

- نعم  لا  - أحيانا
- إذا كانت الإجابة نعم , فماهي هذه الوسائل والأدوات :

.....

.....

.....

س16- هل تقومون بفحوصات طبية على اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة قبل عملية إنتقائهم ؟

- نعم  لا

- إذا كانت الإجابة نعم , ماهو نوع هذه الفحوصات ؟

- إختبارات عامة  - إختبارات خاصة  - إختبار ECG
- إختبارات أخرى : .....

س17- هل تواجهون صعوبات في عملية الإنتقاء اللاعبين الناشئين في رياضة كرة السلة ؟

- نعم  لا

- إذا كانت الإجابة نعم , فماهي هذه الصعوبات ؟

.....

.....

.....

س18- هل تميز اللاعب الناشئ في رياضة كرة السلة يعني نجاحه في الإختبار ؟

- المهاري

- البدني الفيزيولوجي

-النفسي

- المورفولوجي

س19- حسب خبرتك هل تؤدي نتائج الإختبارات دائما إلى إنتقاء ناجح للاعب الناشئ في

رياضة كرة السلة ؟

- لا

- نعم

س20- في رأيكم ماهي الأهداف المرجوة من إنتقاء لاعبين الناشئين في رياضة

كرة السلة؟

.....

.....

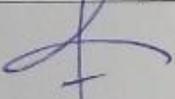
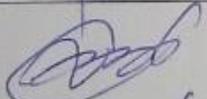
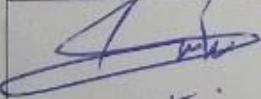
.....

2- الملحق الثاني : - إستمارة التحكيم الموقعة من طرف اساتذة ودكاترة تخصص رياضة كرة السلة.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي التنافسي  
الدكاترة والأساتذة المحكمين للاستمارة

بشرفنا ويسعدنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة من أجل تحكيمها راجين منكم الإعانة في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان "أهم مزايا انتقاء لاعبي كرة السلة للناشئين " وعليه تعتبر الأداة صادقة أي تستوفي الشروط العلمية من حيث الصدق والثبات الموضوعية .

لكم منا جزيل الشكر والاحترام

الرقم	الإسم و اللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
01 -	صبا بن محمد	استاذ	
02 -	زرع محمد	استاذ محاضر	
03 -	نكيسين قاده	استاذ	
04 -	غزال محوب	استاذ مساعد	
05 -			

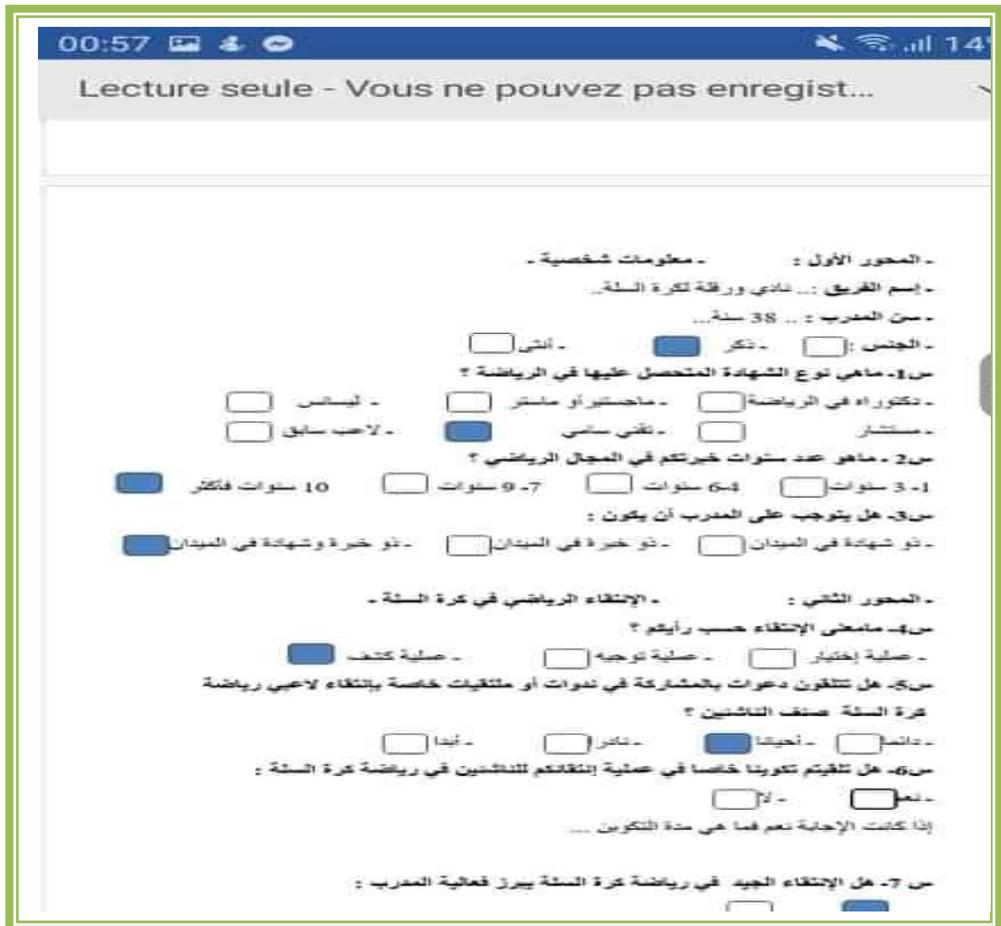
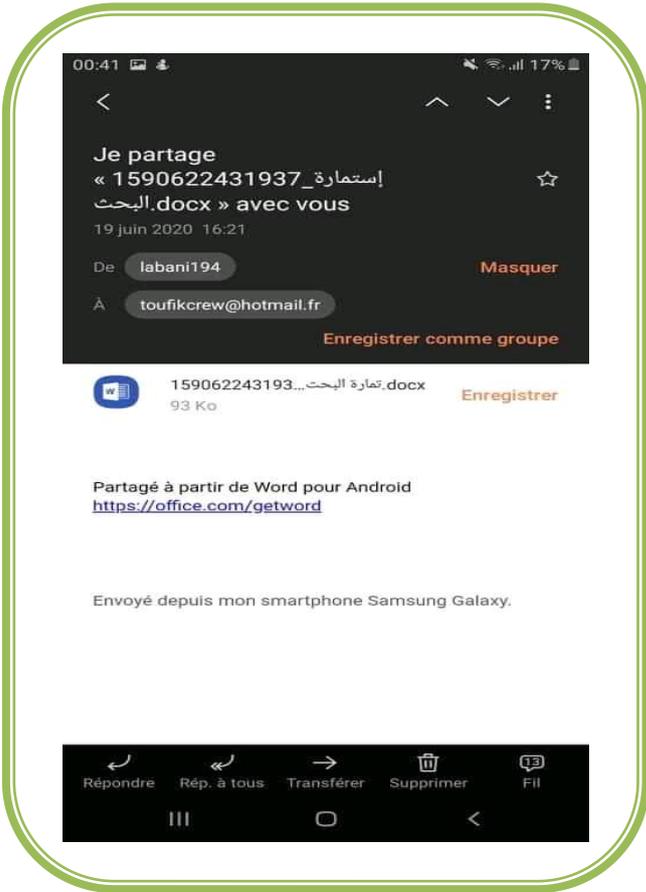
أ- المشرف:

أ.د. كوتشوك سيدي محمد

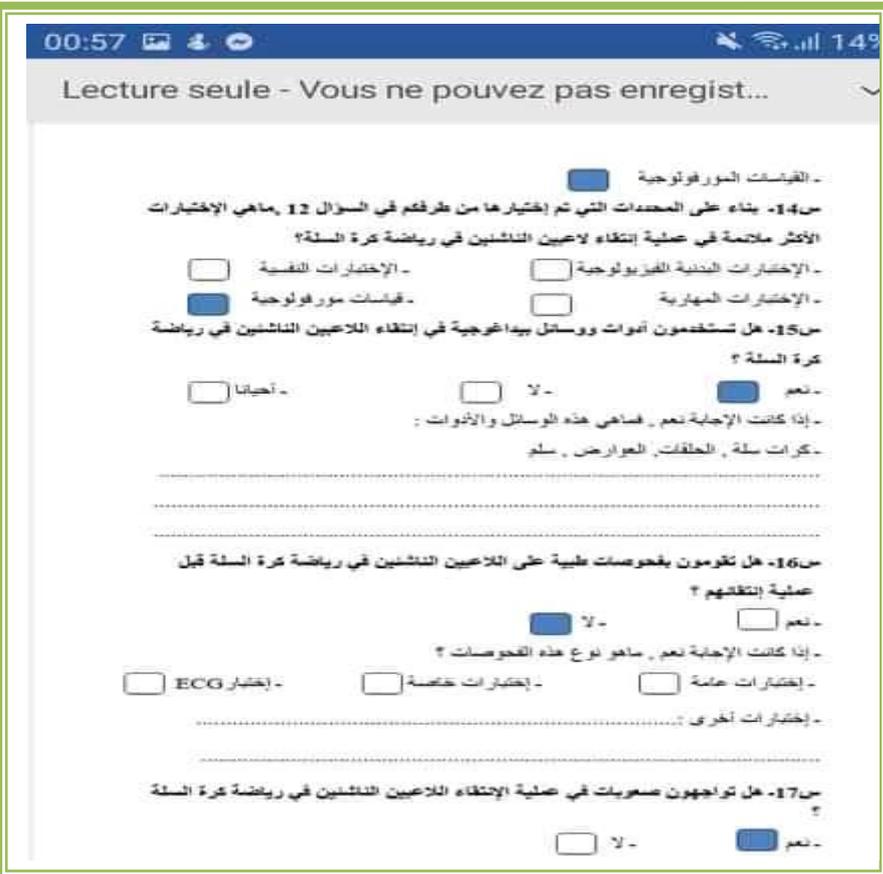
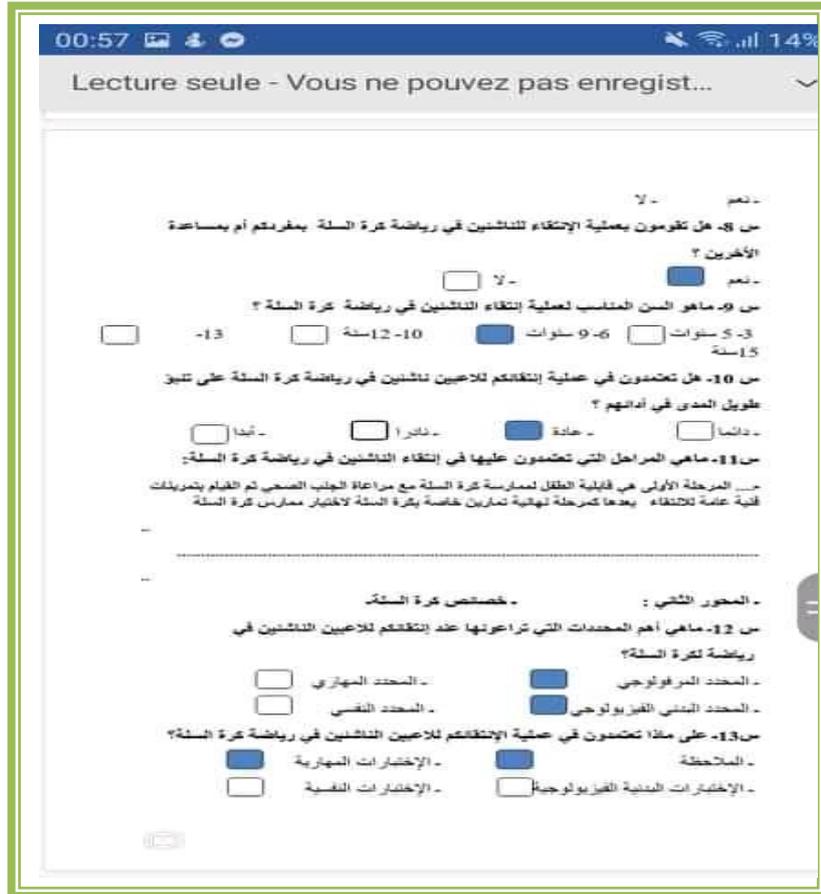
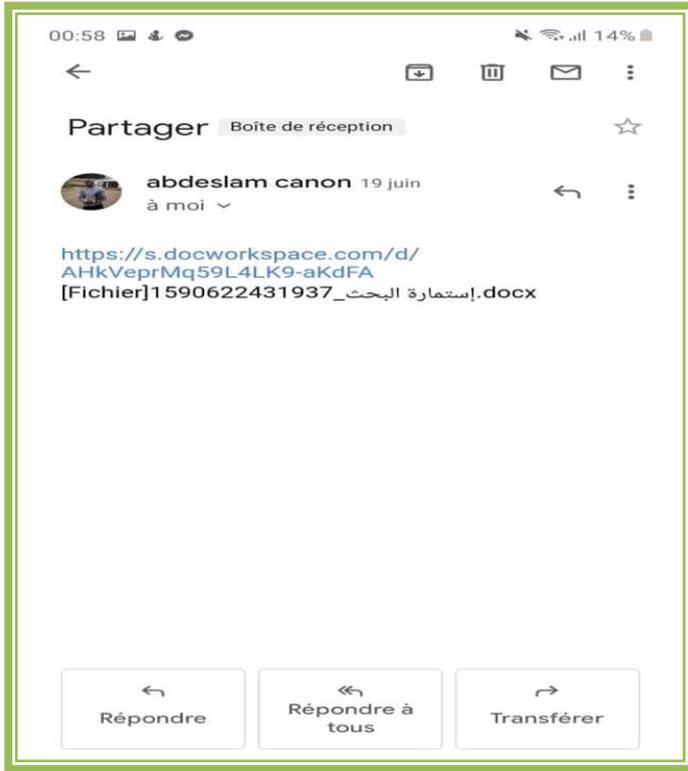
- الطالبان : - ريقلة يونس

- لوجباني مباركة

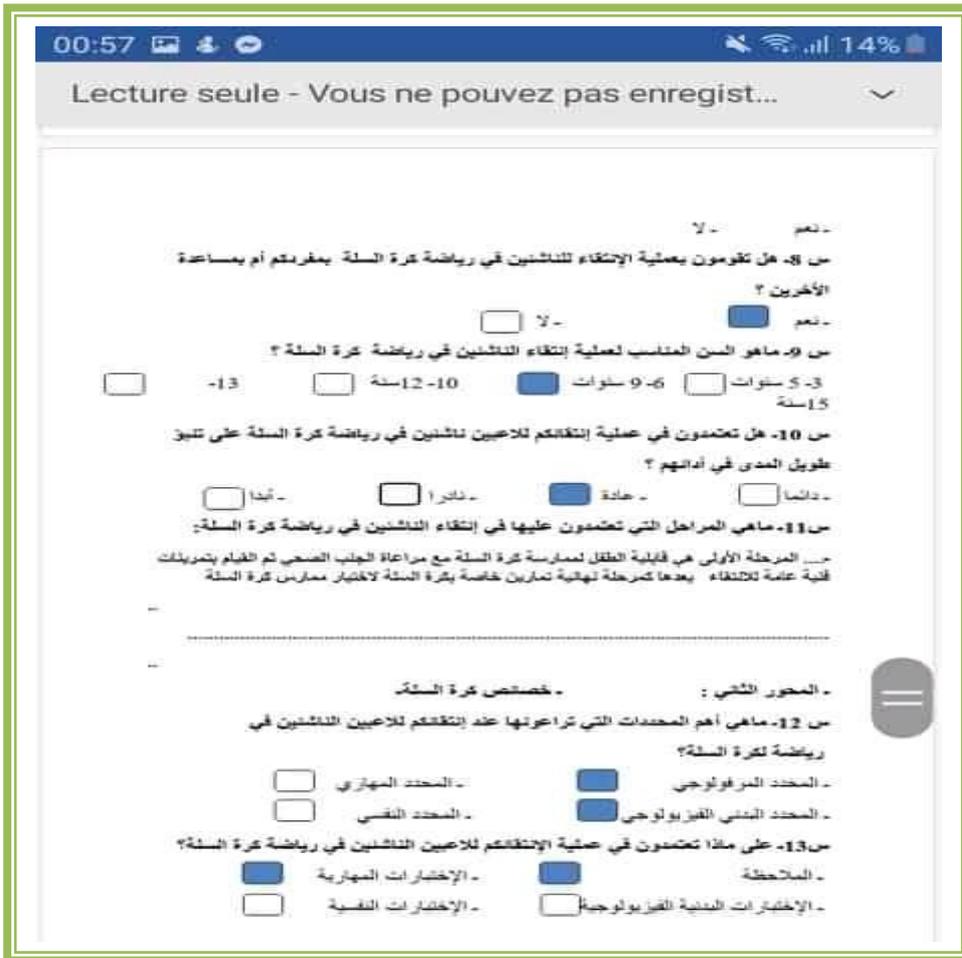
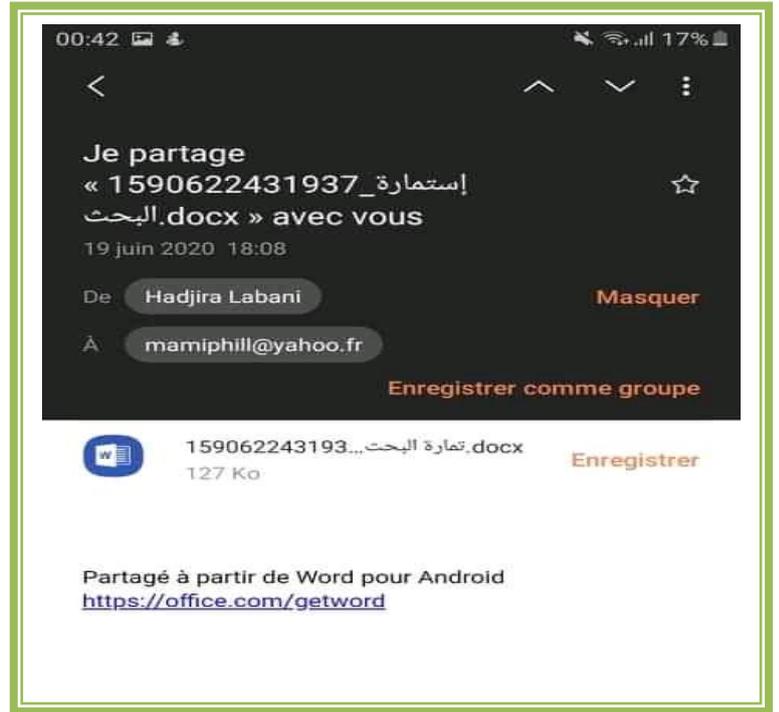
**3- الملحق الثالث:** - صور تعبر عن تقديم الإستبيانات لمدربين في رياضة كرة السلة عبر ولايات الجزائر عبر مواقع تواصل الإجتماعي .  
 1- المدرب : - توفيق دباغ - فريق ورقلة لكرة السلة.



2- **مدرّب:** - عبد السلام كانون. - فريق مولودية شباب سعيدة.



3-مدرب: - معمر بريش. - فريق نادي دار البيضاء.



01:02 13%

Lecture seule - Vous ne pouvez pas enregistrer...

- المحور الأول : - معلومات شخصية -

- اسم الفريق :... نادي دار البيضاء

- سن المغرب : 52

- الجنس :  ذكر  أنثى

س1- ماهي نوع الشهادة المتحصل عليها في الرياضة ؟

- دكتوراه في الرياضة  - ماجستير أو ماستر  - ليسانس

- مستشار  - تقني ساني  - لاعب سابق

س2- ماهو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي ؟

1- 3 سنوات  4-6 سنوات  7-9 سنوات  10 سنوات فكثر

س3- هل يتوجب على المغرب أن يكون :

- ذو شهادة في الميدان  - ذو خبرة في الميدان  - ذو خبرة وشهادة في الميدان

- المحور الثاني : - الإلتقاء الرياضي في كرة السلة -

س4- ما معنى الإلتقاء حسب رأيكم ؟

- عملية إختيار  - عملية توجيه  - عملية كشف

س5- هل تتلقون دعوات بالمشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بإلتقاء لاعبي رياضة كرة السلة صنف الناشئين ؟

- دائما  - نحيانا  - نادرا  - أبدا

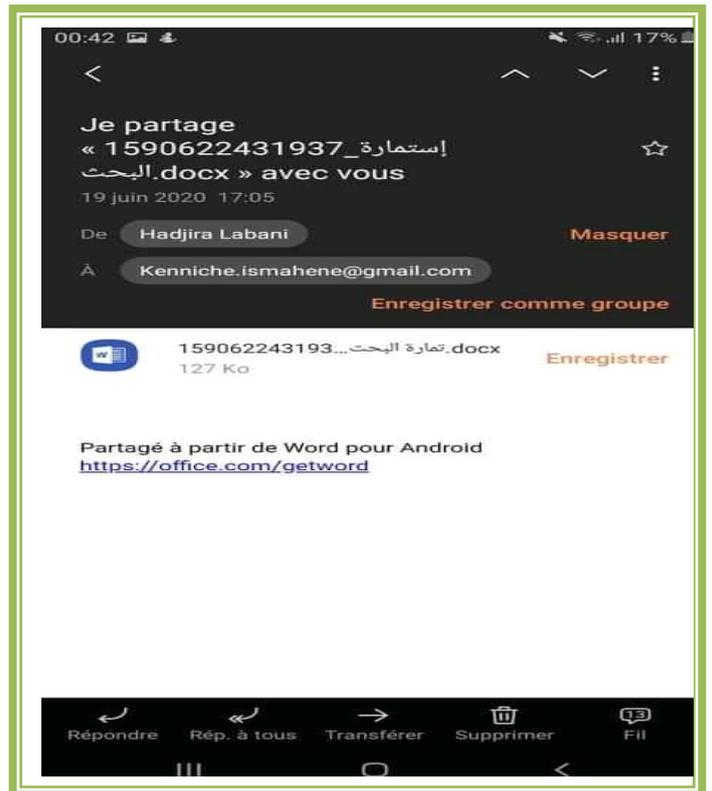
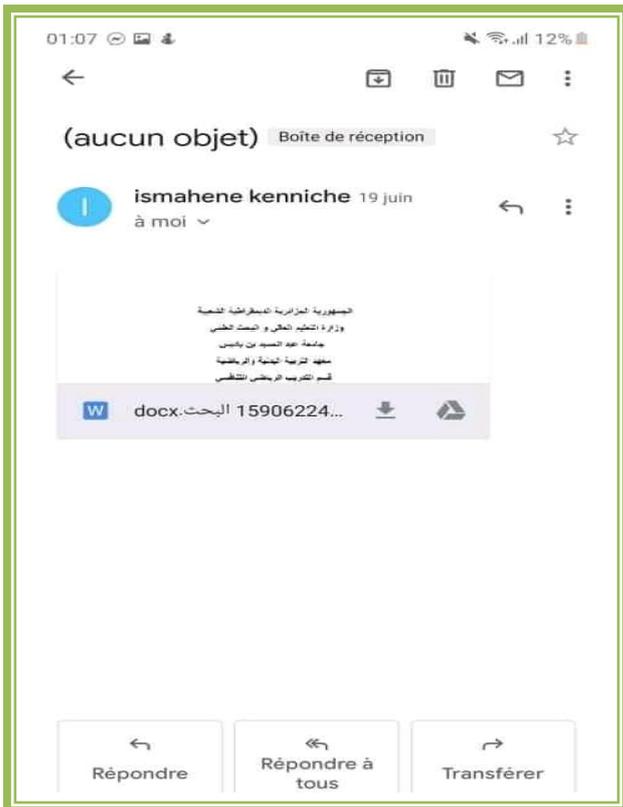
س6- هل تلقيتم تكوينا خاصا في عملية الإلتقاء للناشئين في رياضة كرة السلة :

- نعم  - لا

إذا كانت الإجابة نعم فما هي مدة التكوين .....

س7- هل الإلتقاء الجيد في رياضة كرة السلة يبرز فعالية المغرب :

4- مدربة: - إسمهان قنيش. - فريق أمل درارية.



3- المراجع:

1.3- مراجع عربية:

- 1- (أبو العلاء عبد الفتاح، 2003 ص 13).
- 2- (جابر، 1990 ص 94).
- 3- (الدين، 1993 ص 17).
- 4- (حسنين .)، 1997 ص56.55).
- 5- (عبدالفتاح، 1997 ص 187).
- 6- (حسنين م.، 1998، ص76).
- 7- (حسنين ك.، 1997 ص88).
- 8- (حماد، 2001 ص 15).
- 9- (علاوي، 1994 ص19).
- 10- (الفتاح، 1997 ص 97).
- 11- (محمد توفيق الوليلي، 2000 ص167).
- 12- (علاوي، 1979 ص42).
- 13- (تاجي، 1989 ص13).
- 14- (الجبالي، 2001، ص359).
- 15- (محجوب، 1989، ص110).
- 16- (حسنين م.، 1998 ص 104).
- 17- (نصيف، 1987، ص69).
- 18- (الجبار، 1984، ص،118).
- 19- (الشاطي، 1992 ص220).
- 20- (حماد م.، 1993 ص 226).
- 21- (آخرون، 2008 صفحة 90).
- 22- (حمادة، 2001، ص147).
- 23- (حمادة، التدريب الرياضي الحديث، 1990، ص340).
- 24- (الشاطي م.، 1992 ص197).
- 25- (حماده، 2001 ص200).
- 26- (السيد، 1997، ص11).
- 27- (عابس، 2005، ص27).
- 28- (زيدان، 1999، ص27، 85).
- 29- (إسماعيل، 2003 ص54).
- 30- (عارف، 1987، ص20).
- 31- (عبية، 1979، ص12).
- 32- (رشيد، 1987، ص91، 102).
- 33- (ريسان، 1990، ص44).
- 34- (جمال، 2008، ص63).

- 35- (موسى، 2005 ص76).
- 36- (معوض، س، ص129 1994).
- 37- (ح، ص132 1994).
- 38- (حفيظ، 2003).
- 39- (فاسيلي، تاريتانوف، ص51، 50).
- 40- (أيلي، ص351).
- 41- (العبيد، وآخرون، 2005).
- 42- (مذكرة، منشورة ص25).
- 43- (إبراهيم، بدون سنة نشر ص13).
- 44- (البصري، ص69-70).
- 45- (علاوي، بدون سنة نشر ص79-80).
- 46- (عبدالخالق).
- 47- (الدوري، 1980).
- 48- (الرحيم، 1982).
- 49- (الحميد، 1997 ص25).
- 50- (محمد، 200 ص44).
- 51- (كمال، 1998 ص156).
- 52- (حسانين، 1996 ص62).
- 53- (محمد، 1990 ص 42-46 108-111).
- 54- (توفيق).
- 55- (رضوان).
- 56- (جاسم)
- 3.2- مراجع أجنبية:**

1 - (Mimouni.N, , Universite claud bernard.1996)