

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس "مستغانم"
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي تحت عنوان

أثر التدريب على القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة - والتوافق)
في تحسين مهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة (13-14 سنة)

بحث تجريبي أجري على ناشئات أولمبيك غليزان لكرة السلة (OMR) (13-14 سنة)

* تحت إشراف:

*دكتور: كتشوك سيد أحمد

* من إعداد الطالبان:

*بغداد إي إيمان

*عباس حوسين

السنة الجامعية: 2014 - 2015

الاهداء

قال الإمام علي كرم الله وجهه

" كل دعاء يضيق بما جعل فيه إلا وعاء العلم فإنه يتسع "

اللهم علمني و انفعني بما علمتني و زدني علما

أهدي عملي و مشروع دراستي إلى لو ما جمعت الدنيا بما فيها لما وفيتها حقهما إلى نبع الحنان
الصافي و رمز الوفاء و العطاء إلى من قاطعت عينهما النوم لتسهر على راحتني الإسم الذي يخفي

حقيقة نجاحي أُمي العزيزة أطل الله في عمرها

إليك يا من كنت لي منبع الثقة و الصبر و حسن الخلق أبي العزيز أطل الله في عمره

اهدي ثمرة جهدي إلى أُمي الغالية وأبي العزيز

إلى كل من هم في قلب واحد أختي وفاء وإخواني سيدأحمد ، عبد الرحيم و الكتكوت الصغير

محمد علي و إلى كل الأهل و الأقارب .

إلى رفيق الدرب عباس حوسين

إلى أعز الأصدقاء و الأحباب راضية، سارة، فايذة، غنية، صليحة، سعدية إلى كل من هم في قلبي

ولم يدونهم قلمي

إلى كل دكاترة و أساتدة معهد التربية البدنية و الرياضية داخل و خارج مستغانم

إلى دكتورنا المحترم و المشرف "كوتشوك سيدأحمد"

بغداداي إيمان

شكر و عرفان

الحمد لله حمدا كثيرا الحمد لله شكرا جزيلا

يقول الحبيب صلى الله عليه وسلم « من لم يشكر الناس لم يشكر الله ».

نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من كانت له يد المساعدة في هذا العمل سواء كان من قريب أو بعيد.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بأسمى معاني التقدير والاحترام والعرفان إلى أستاذنا
القدير "كوتشوك سيد أحمد" المشرف على بحثنا هذا والذي لم ييخل علينا بالنصح
والإرشاد والمدرّب عبدالرحيم وعينة البحث فريق OMR فما يسعنا إلا أن نشكر
كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية على المساعدات التي قدموها لنا.

و إلى كل من كانت له بصمة

في هذا العمل من أساتذة وطلبة

محتوى البحث

الموضوع	الصفحة
إهداء.....	أ.....
شكر و تقدير.....	ب.....
قائمة الجداول.....	ج.....
قائمة الأشكال.....	د.....
1 مقدمة.....	01.....
2 مشكلة.....	03.....
3 أهداف.....	03.....
4 الفرضيات.....	04.....
5 أهمية البحث.....	04.....
6 مصطلحات البحث.....	05.....
7 الدراسات المشابهة.....	07.....

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول : التدريب في كرة السلة

تمهيد.....	15.....
1-1 مفهوم التدريب الرياضي.....	16.....
2-1 الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....	16.....
3-1 متطلبات التدريب الرياضي.....	17.....
4-1 مبادئ التدريب الرياضي.....	17.....
5-1 الصفات البدنية.....	20.....
1-5-1 التحمل.....	20.....

20.....	1-1-5-1 أنواع التحمل
20.....	2-1-5-1 أهمية التحمل
21	2-5-1 القوة
21.....	1-2-5-1 أنواع القوة
21.....	2-2-5-1 أهمية القوة
22.....	3-5-1 السرعة
22.....	1-3-5-1 أنواع السرعة.....
22.....	2-3-5-1 أهمية السرعة
23.....	3-3-5-1 العوامل المؤثرة في السرعة....
24.....	4-5-1 المرونة.....
24.....	1-4-5-1 أنواع المرونة.....
24.....	2-4-5-1 أهمية المرونة
24.....	6-1 طرق تنمية الصفات البدني.....
25.....	7-1 كرة السلة.....
26.....	1-7-1 ماهية كرة السلة.....
27.....	8-1 مهارة كرة السلة.....
27.....	1-8-1 أهية أساسيات الحركية لكرة السلة.....
28.....	2-8-1 شروط تعليم المهارات الأساسية لكرة السلة.....
29.....	3-8-1 المهارات الأساسية لكرة السلة.....

31	4-8-1 المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة.....
32	9-1 الخلاصة

الفصل الثاني: القدرات الحركية

34	تمهيد.....
35	2 ماهية الرشاقة.....
35	1-2 تعريف الرشاقة.....
36	2-2 أنواع الرشاقة.....
36	1-2-2 الرشاقة العامة.....
36	2-2-2 الرشاقة الخاصة.....
36	3-2 أهمية الرشاقة.....
36	4-2 طرق تنمية الرشاقة.....
36	5-2 تمارين لتنمية الرشاقة.....
39	6-2 تمرين أساسي للحفاظ على الرشاقة.....
40	7-2 اختبارات الرشاقة.....
40	8-2 ماهية التوافق.....
40	9-2-2 أهمية التوافق.....
41	10-2 تقسيمات التوافق.....
42	11-2 الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمارين التوافق.....
41	12-2 خصائص حمل التوافق.....
41	13-2 العوامل التي تؤثر على التوافق.....

3 خلاصة.....42

الفصل الثالث: التصويب في كرة السلة

تمهيد.....44

3-1 تعريف مهارة التصويب.....45

3-2 أهمية التصويب.....47

3-3 متى يصوب اللاعب.....48

3-4 طريقة أداء التصويب.....48

3-5 العوامل المؤثرة في دقة التصويب.....49

3-6 مهارات التصويب.....51

3-6-1 طريقة الأداء.....52

3-6-2 حركات القدمين الهجومية.....55

3-6-3 أنواع حركات الارتكاز.....58

3-6-4 الغرض من حركة الارتكاز.....60

3-7 العناصر التي تعتمد عليها إجادة حركة القدمين.....62

3-8 أنواع حركة الارتكاز.....66

9 الخلاصة.....68

الجانـب التطبيقـي

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

72.....	1- تمهيد
73.....	1-1 منهج البحث
73.....	2-1 عينة البحث
74.....	3-1 مجالات البحث
74.....	4-1 أدوات البحث
77.....	5-1 الدراسة الاستطلاعية
79.....	6-1 الأسس العلمية
83.....	7-1 مواصفات الاختبارات
84.....	8-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
85.....	9-1 الوسائل الإحصائية
89.....	10-1 الخلاصة

الفصل الثاني

عرض النتائج ومناقشتها

91.....	1-2 - عرض وتحليل نتائج اختبارات عيني البحث
91.....	1-1-2 - عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية والمهارية القبلية لعيني البحث
93.....	1-2-2 - عرض ومناقشة نتائج اختبار بارو للرشاقة
94.....	2-2-2 - عرض وتحليل نتائج اختبار التسديد نحو السلة من عشر وضعيات
96.....	3-2-2 - عرض وتحليل نتائج اختبار التسديد من تحت السلة لمدة 30 ثانية
98.....	4-2-2 - عرض وتحليل نتائج اختبار الجري بشكل ثمانية

100.....	2-5- مقارنة نتائج اختبارات البدنية لعيني البحث في الاختبار البعدي
103.....	6- خاتمة

الفصل الثالث

الاستنتاجات والتوصيات:

105.....	تمهيد
105.....	الاستنتاجات
105.....	2 - مناقشة فرضيات البحث :
107.....	خلاصة عامة :
108.....	التوصيات

المصادر والمراجع

الملاحق

الملحق رقم 01: استمارة التحكيم الأساتذة

الملحق رقم 02:بطارية الاختبارات البدنية والمهارية

الملحق رقم 03:البرنامج التدريبي

الملحق رقم 04:طلب تسهيل مهمة

الملحق رقم 05:قائمة أسماء العينات التجريبية والضابطة والاستطلاعية (جدول رقم 08-09-10)

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول (01) يوضح صدق و ثبات الاختبارات لعينة الدراسات الاستطلاعية	81
02	جدول (02): يبين قيمة (T) تستيودنت المحسوبة في الاختبارات القبلية لعينتي البحث	91
03	جدول (03): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار بارو للرشاقة	93
04	جدول (04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب نحو السلة من عشر وضعيات	95
05	جدول (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب من تحت السلة لمدة 30 ثانية	96
06	الجدول (06): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري في الشكل ثمانية 8	98
07	الجدول (07): يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق (T)	101

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل يوضح تمرين للرشاقة	35
02	شكل يوضح تمرين للرشاقة	38
03	شكل يوضح تمرين التوافق	39
04	شكل يوضح تمرين التوافق	41
05	شكل يوضح التصويب من الثبات (الرمية الحرة).	53
06	شكل يوضح التصويب السلمي	55
07	شكل يوضح التصويب من القفز	58
08	شكل يوضح اختبار التوافق (الجري في الشكل ثمانية) 8	83
09	شكل يوضح اختبار الرشاقة (اختبار بارو للرشاقة)	83
10	شكل يوضح اختبار التصويب نحو السلة لمدة نصف دقيقة	84
11	شكل يوضح اختبار التصويب من عدة أماكن (عشرة وضعيات)	84
12	شكل يوضح قيمة (t) " ستودنت " المحسوبة في الاختبارات القبلية لعيني البحث	92
13	شكل يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار بارو للرشاقة	94
14	شكل يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب نحو السلة من عشر وضعيات	96
15	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب من تحت السلة لمدة 30 ثانية	98
16	يوضح إجابات الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري بشكل ثمانية	100
17	يوضح قيمة (T)تستودنت المحسوبة في الاختبارات البعدي لعينة البحث	102

1- المقدمة :

-إن التقدم الحضاري المتلاحق في جميع جوانب الحياة لا يدع مجال للشك في تكامل وترابط جميع القوى ومكوناتها ، والتقدم الرياضي يمثل انعكاس للتقدم الحضاري في كل المجتمعات وفي جميع الجوانب والميادين السياسية والاجتماعية وفي العصر الراهن تعتبر الرياضة من أبرز مظاهر التقدم الإنساني نظرا لاتساع قاعدة النشاط الرياضي والممارسين للرياضة هذا يترتب عليه ارتفاع المستوى الرياضي في التنفيذ والأداء لأهمية التمثيل الوطني والقومي والعالمي.

والتربية البدنية والرياضية أصبحت في الوقت الراهن أحد وأهم العلوم الإنسانية والاجتماعية لا تنقص أهمية عن العلوم الأخرى، وتعتبر من أهم العلوم التي تدرس ميدانيا ونظريا لعلاقتها المباشرة بنشاط الإنسان.

ومن هنا يجب التنويه أن التدريب الرياضي يقوم بتوفير الحد الأدنى من المقومات البدنية وجميع العوامل الوظيفية الحيوية كمتطلب أساسي لأداء وتنفيذ المهارات الحركية النفعية، ووضع القاعدة الأساسية لكل الأنشطة البدنية والرياضية، والإعداد الرياضي هو حجر الزاوية في إنجاز وإتقان المهارات والتقنيات الرياضية، ومن ثم يجب أن تنجز بمستوى عالي من الكفاءة والفعالية والإتقان، لأنها تؤدي للوصول بالفريق إلى أعلى المستويات سواء على المستوى الوطني أو الدولي.

فالتدريب في كرة السلة هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعب إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية الوظيفية والفنية والنفسية والذهنية .

ولعبة كرة السلة من اللعب الأكثر شعبية في الأوساط الاجتماعية المختلفة والأكثر أهمية في الألعاب المخطط لها والمبرمجة بالطرق العلمية الحديثة، و لذلك يجب أن ينفذ برنامجنا التدريبي على أسس علمية دقيقة بالتعاون مع الخبراء والمختصين في هذا الميدان، والاهتمام بوجه الأخص بتحقيق التكامل البدني واكتساب القدرات الحركية الخاصة بهذه اللعبة والتي تساهم في تنمية وتطوير المهارات الأساسية للعبة كرة السلة خصوصا مهارة التصويب، والتي تتطلب استعداد ولياقة خاصة لأجزاء الجسم ، و ذلك طبعا أن يتمتع اللاعب بدرجة عالية من اللياقة البدنية العامة حتى يتمكن من إنجاز المهارة بالشكل الفني الصحيح، أي بسلاسة ودقة وأقل مجهود بواسطة العضلات المطلوبة فقط، لذلك يجب تخطيط برنامج الإعداد البدني الخاص بالتركيز على بناء وتقوية المجموعة العضلية المشاركة في أداء مهارة التصويب والذي يتعلق بتنمية القدرات الحركية الخاصة الرشاقة والتوافق.

حيث تعرف الرشاقة بأنها تلك الحركات التوافقية التي يستطيع بها اللاعب التغير في الاتجاهات والمستويات جسمه ككل، أو جزء منه على الأرض أو في الهواء أو في الماء وفي أقل وقت ممكن وبإيقاع حركي سليم . (عليوة ع.، 2009)

أما التوافق هو تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم وفي زمن واحد، كما أنها تساهم في التنسيق بين أجزاء الجسم المختلفة و المحافظة على مستوى الأداء المهاري وبتخاذ القرار. (عليوة ع.، 2009).

– المشكلة:

إن البحوث المختلفة واهتمامات الرياضيين قد حققت تطور كبير في كرة السلة رغمًا من ذلك فما زال هناك نقص نتيجة مشكلات ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلول علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في هذه اللعبة.

كما تطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى لاعبات كرة السلة.

من خلال تجربتنا في هذا المجال والاحتكاك بالمعنيين قد لاحظنا أن هناك إهمال واضح في تنمية القدرات الحركية الخاصة (كالرشاقة والتوافق)، مما يعني إغفال في هذا الجانب من قبل معظم المدربين لفرقنا المحلية في التدريب عليها، والاعتماد فقط عن التدريب على الصفات البدنية الأساسية (كالسرعة والقوة والتحمل) بالإضافة إلى اعتمادهم على التدريب الشمولي، وعدم الدراية عن أهمية التركيز على صفات (الرشاقة والتوافق) وعن فعاليتها في الأداء المهاري في كرة السلة خاصة مهارة التصويب بجميع أنواعها لمنحها جسم اللاعبة سرعة إتقان ودقة كبيرين التي يحتاجها اللعب، فتعتبر مهارات التصويب أساس هذه اللعبة فالمشكلة تظهر جلياً: خلال المنافسة حين تقدم اللاعبة مزيد من الجهد والطاقة في أداء المهارة قد تصل إلى السلة و تفشل في إنهاءها بصورة سليمة أما بالتسرع أو نقص في الدقة، بالإضافة إلى تكرار هذه مهارة (التصويب) خلال المباراة حيث توصلنا في بعض الدراسات إلى أكثر من 50 تصويبة للاعبة الواحدة من مختلف الوضعيات، و من هنا نطرح التساؤلات التالية:

* ما مدى تأثير التمرينات المقترحة في تنمية بعض القدرات الحركية كالرشاقة و التوافق؟

* ما مدى تأثير القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة – والتوافق) في تحسين مهارة التصويب للاعبات الناشئات في كرة السلة (13-14 سنة) ؟

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ؟

3- الأهداف :

* التعرف على التمرينات المناسبة والمقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة والتوافق) لناشئات كرة السلة.

* التعرف على تأثير التدريب على هذه القدرات الحركية الخاصة على تطوير مهارة التصويب.

* الكشف عن مدى ترابط أو العلاقة بين تنمية القدرات الحركية الخاصة والأداء المهاري أي بين (الرشاقة- والتوافق) و(التصويب) في كرة السلة.

4- الفرضيات :

من خلال التساؤلات المطروحة وبعد القراءة المفصلة لجوانب البحث يمكن صياغة الفرضيات على الشكل التالي :

* تؤثر التمرينات المقترحة إيجابيا في تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة والتوافق) لدى ناشئات كرة السلة (13-14) سنة.

* تؤثر القدرات (الرشاقة والتوافق) في تطوير مهارة التصويب في كرة السلة.

* هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية.

5-أهمية البحث :

-تعتبر هذه المذكرة العلمية السبيل للإجابة على العديد من التساؤلات التي تدور في خاطر المديرين والباحثين والطلاب واللاعبين في كرة السلة، عن أثر القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة -التوافق) في تحسين الصفات المهارية (مهارة التصويب) حيث تنحصر في حالتين أساسيتين هما:

*الجانب النظري:

- ويتمثل في إثراء المكتبة بمرجع علمي والتطرق إلى معطيات نظرية وميدانية وتكوين مصدر للبحوث المستقبلية في المجال.

* الجانب التجريبي:

- تنحصر أهمية هذا الجانب من خلال الوصول إلى معرفة مدى تأثير القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة- والتوافق) على تحسين مستوى اللاعبين في مهارة التصويب في لعبة كرة السلة.

6- مصطلحات البحث:

***القدرات الحركية:** يعرفها ماتيزوك بكونها قدرة الفرد على الاشتراك في عدد متنوع من المسابقات الرياضية، ويشير الآخرون إلى أن القدرة الحركية تتضمن الحالة الوظيفية للأجهزة العضوية و القياسات الجسمية كالقول و الوزن و تركيب العظام و السمينة والمكونات الحركية اللازمة للأداء البدني كالقوة والسرعة والجلد والرشاقة و المرونة و التوافق.....الخ.

ويعرفها بارو ومجي بأنها المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضية متنوعة (حسانين، 1971)

***الرشاقة:** يعرفها ماتيل أن الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بشكل أجزاء الجسم أوجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (thil)

***التوافق:** هو تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من الجسم في اتجاهات مختلفة و بإيقاع حركي سليم و في زمن واحد (عليوة د،، 2009)

***التصويب:** هي من المهارات الأساسية في كرة السلة يجب على اللاعب أن يتمتع بمقدار مناسب لقوة الذراعين والكتفين للحكم في الكرة .

ويوضح التحليل الميكانيكي لمهارة التصويب أن الذي يحتمل الكرة عاليا هي العضلات المادة للذراعين والكتفين و الذي يتحكم في حركة اليد والرسغ هي العضلات القابضة، وعليه نستخلص أن التقوية المناسبة لليدين والرسغين والذراعين والكتفين تشكل معا الجانب البنائي في برنامج الإعداد البدني (زيدان، 1997).

***المهارة :** يرى محمد البسيوني و فيصل شاطي أن المهارة الحركية هي التي تؤدي بطريقة أوتوماتيكية والتي تسمح بالاقتصاد في الجهد . (الشاطي م،، 1992).

كما أن المهارة الحركية تركز على كفاءة الفرد وإعداده إعدادا بدنيا ويبنى عليها إعداد الخطة والفكري والنفسي ونستخلص أن المهارة الحركية هي حركة إرادية ثابتة تتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد، وتتميز بسرعة الأداء خلال فترة زمنية معينة ومحددة مرتبطة بالقدرات البدنية والحركية أثناء أدائها.

كرة السلة : هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين يحاول كلاهما إحراز نقاط سلة يُطلق عليها الهدف وترتفع عن الأرض بمقدار 3 أمتار في العالم.

يتم إحراز النقاط من خلال إدخال الكرة داخل السلة، حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عددا من النقاط أكبر من تلك التي يحرزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين. ويمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طريق تنطيطها على أرض الملعب فيما يُعرف باسم (المراوغة (dribbling)) أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف. ولا يُسمح بأي احتكاك بدني يعرقل أي لاعب من الفريقين (خطأ (foule)) وهناك قيود مفروضة على كيفية التعامل مع الكرة تُعرف باسم (مخالفات قواعد اللعب (violations)).

-الدراسات المشابهة :

-تمهيد:

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المحاور التي أجبرت على الباحث أن يتناولها و يرى بحثه من خلالها حيث أنه يستعملها للحكم و المقارنة و الإثبات أو النفي و تكمن أهميتها في معرفة الأبعاد التي تحيط بالبحث و الاستفادة منها في التخطيط ، التوجيه و ضبط المتغيرات أو في مناقشة نتائج البحث و ستطرق إلى بعض الدراسات و التي لها علاقة وطيدة بموضوع بحثنا .

-عرض الدراسات المشابهة :

* الدراسة الاولى :

دراسة مولاي بن عامر و آخرون سنة 2007-2008 :

" أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى المبتدئين كرة السلة (12-13) سنة " رسالة ماجستير

* أهداف البحث :

- 1- اقتراح وحدات تدريبية لفئة المبتدئين و تحسين الأداء .
- 2- التعرف على فعالية هذا المقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لنشاط كرة السلة عند فئة المبتدئين .
- 3- تحديد و كشف مستوى اللاعب لاقتراح البرنامج 55.

* المنهج :

إستعمل الطلبة المنهج التجريبي .

* العينة : فريق مولودية سعيدة صنف أصاغر (12-14)سنة

الاستنتاجات :

أولاً: أن عملية التعليم مقتصرة على عامل الخصوبة و العضوية إلى جانب الخلط في عملية التعليم و خاصة في كرة السلة .

ثانياً : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في أغلب المهارات الأساسية في كرة السلة .

ثالثاً: أن الوحدات التعليمية المقترحة المطبقة على العينة التجريبية أثرت إيجابياً في تطوير بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية لدى الناشئين .

*التوصيات :

يؤحي الباحثون على ما يلي :

- 1) ضرورة الاهتمام بنشاط كرة السلة مع تكثيف الحصص التعليمية للوصول إلى مستويات جيدة .
- 2) ضرورة التركيز على تحسين بعض المهارات الأساسية في نشاط كرة السلة (التصويب التخطيط المحاور الاستلام) .
- 3) ضرورة تنظيم أيام تكوينية بما فيها الملتقيات العلمية من الجانب النظري و التطبيقي في نشاط كرة السلة .
- 4) تحفيز المدرسين و المعلمين على الاهتمام باشتراك الرياضيين ذوي الفئة العمرية الصغرى في المنافسات الرياضية.

* الدراسة الثانية :

*دراسة رقيق مدني سنة 2002-2003 جامعة مستغانم :

" تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية للارتقاء بمستوى الناشئين في كرة السلة (رسالة الماجستير)."

*أهداف البحث :

1- كشف واقع مزاولة كرة السلة للناشئين بالغرب الجزائري .

2-دراسة المعوقات و الصعوبات التي تعيق تكوين فرق الناشئين في اللعبة

3-إعداد بطارية اختبارات بدنية و مهارية لتقييم مستوى عينة البحث .

4-تقييم برنامج تدريب للناشئين في كرة السلة .

*المنهج :استعمل الطالب المنهج المسحي و التجريبي

*العينة : مدربي ولاية الغرب الجزائري لكرة السلة و على ناشئي الجمعية الرياضية بالمركب الرياضي بمستغانم (10-12) سنة .

العينة 1: المنهج المسحي استبيان 120 مدرب بكرة السلة من الناحية الغربية للوطن .

العينة 2: خاصة بالناشئين قدرت ب :

العينة التجريبية ب: 15 لاعبا .

العينة الضابطة ب: 15 لاعبا .

*الاستنتاجات :

1- بلغت نسبة المدربين الحاصلين على الشهادات التدريبية التخصصية في لعبة كرة السلة أقل نسبة ب 8.65 بالمائة بينما بلغت نسبة المدربين من اللاعبين السابقين أكبر نسبة مئوية ب 54.80 بالمائة .

2- وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في معظم الاختبارات البدنية والمهارية

3- مثلت نسبة قلة الإقبال على مزاوله لعبة كرة السلة بالغرب الجزائري أكبر نسبة 55.76 بالمئة في حيث بلغت كثرة الأجيال على اللعبة أكبر نسبة ب 14.43 بالمئة .

*التوصيات : على ضوء نتائج البحث في الدراسة المسحية و كذا نتائج الدراسة التجريبية يوصي الباحث بما يلي:

- 1- توجيه الاهتمام تكوين قاعدة كبيرة من الممارسة للعبة كرة السلة و خاصة من فئة الناشئين .
- 2- ضرورة إتباع الأساليب التربوية الحديثة و البحث عن الفرق الفيلة و التي تسمح بزيادة الإقبال على مزاوله لعبة كرة السلة .
- 3- ضرورة استخدام الوسائل التدريبية المناسبة لقدرات الناشئين و العمل على تطوير العتاد بما يوافق رغباتهم و قدراتهم البدنية و المورفولوجية .

-*التوصيات :

يوصي الباحثون على ما يلي :

- 1) ضرورة الاهتمام بنشاط كرة السلة مع تكثيف الحصص التعليمية للوصول إلى مستويات جيدة.
- 2) ضرورة التركيز على تحسين بعض المهارات الأساسية في نشاط كرة السلة (التصويب التخطيط المحاور الاستلام) .
- 3) ضرورة تنظيم أيام تكوينية بما فيها الملتقيات العلمية من الجانب النظري و التطبيقي في نشاط كرة السلة.
- 4) تحفيز المدرسين و المعلمين على الاهتمام باشتراك الرياضيين ذوي الفئة العمرية الصغرى في المنافسات الرياضية.

- التعليق على الدراسات المشابهة:

- يرى الطالب أن الدراسات المشابهة من أهم الوسائل لإفادة بالنسبة للبحث العلمي بحيث تتناول معظم متغيرات البحث و طريقة سيرورته حيث أوضحت هذه الدراسات انه لا بد من إتباع الطرق التدريبيه الحديثه العلميه الحديثه المتعدده في التعلم و التدريب و لا بد أيضا من استمرار عملية التخطيط التي الغرض منها وضع أهداف بطريقه منطقيه تتمثل في الإعداد الكامل للوصول إلى تحقيق هذه الأهداف بصورة مباشرة وللتدريب مكانة جليلة و إن الاختيار المرتبط بالحقائق مثل عدم الاهتمام بالطرق التدريبيه و استخدام الفروض المتعلقة بالمستقبل و التي تشمل في استقرار الطرق العملية في تنمية هذه الصفات البدنية

الخاتمة :

من خلال الدراسات السابقة الذكر التي ركز فيها الباحثون على الأساليب و الطرق التعليمية والتربوية الصحيحة و التي اتفقت معظمها على أهمية مراعاة شروط و عوامل الارتقاء بمستوى الأداء في مختلف الفعالية و الألعاب الرياضية ،و نحن من جهتنا حاولنا التركيز و الأخذ بالنقط المشتركة مع بحثنا و التي تساعدنا في إعداد وحدات التجربة و بطارية القياس في لعبة كرة السلة للناشئين ،و الذي يمثلون القاعدة الأساسية للمستويات العالية .

Bibliographie

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذو تخطيط عملي لإعداد اللاعبين من مختلف مستويات وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقديم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في مجالات مختلفة. (أحمد، 1999 ص 24).

إن التدريب في مجال لعبة كرة السلة عملية تربوية أقل ما يقال عنه أنه بالغ الأهمية يهدف إلى تطوير مستوى لعبة كرة السلة المعاصرة ويتجلى ذلك من خلال وضع برامج تخطيطية مبنية على أسس وقواعد علمية دقيقة ومن هنا تم تصميم هذا الفصل والذي تضمن: التدريب ، الواجبات ، الأهداف الخصائص والقواعد.

1- مفهوم التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطاً سليماً تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن، فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه " تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادراً على بذل الجهد المطلوب بطريقة إقتصادية وصولاً إلى مستوى أفضل " (سيد الحاوي، 2002، ص. 10).

تعريف "MATVEIV" للتدريب الرياضي: " هو ذلك التحضير البدني والمهاري والخططي والفكري و النفسي للرياضي " (نصيف، 1988، ص. 14-15).

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه " جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية)، وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف خاضع للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة " (حسين، 1988، ص. 45).

ويعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه " كل العمليات التربوية والتعليمية و التنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفريق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة " (د.مفتي إبراهيم حماد، 2001 ص 201، ص. 21).

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء وعليه فإن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطاً وثيقاً، وأن يقوم المدرب بالدور القيادي في عملية التدريب من حيث تنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنظمة وبشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى (السيد، 2001، ص. 4).

2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي (البساطي، ص. 54):

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في:

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

3- متطلبات التدريب الرياضي:

"إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى إكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة" (السيد و.، 2002، ص. 59).

4- مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في (عادل عبد البصير، 1999، ص. 158):

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.

4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا.

6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص.

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

وفي كرة السلة يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة السلة لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل الخ.

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح.

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات:

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها، وأهدافها ومحتوياتها كل منها وتخطيط الأحمال التدريبية وتشكيلها، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية، فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة، حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار وتحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل والظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل وفترات الموسم الرياضي، وذلك بهدف وصول اللعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها وأهدافها ومحتويات كل منها والأحمال التدريبية بها، سوف تقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

وظائف أعضاء الجهد البدني	التشريح الوظيفي	بيولوجيا الرياضة	الإدارة الرياضية	التعلم الحركي
النمو والتطور الحسي الحركي	علم النفس الرياضي	علم الاجتماع الرياضي	علم تغذية الرياضيين	علم الإسعافات الأولية وعلاج الإصابات
علم التربية	علم التحليل الحركي	علم الإستشفاء من الجهد البدني	علمك التقويم الرياضي	علم تخطيط الأحمال
علم التربية الصحية	علم الإنتقاء في المجال الرياضي	علم الإعداد المهاري والخططي	علم الإعداد البدني	علم الإحصاء الرياضي.

مزج + ربط + تكامل عمليات التدريب الرياضي

مخطط لمختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته. (حماد م.، التدريب الرياضي الحديث ط2، 2001ص29).

5- الصفات البدنية:

5-1- التحمل :

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدرة المطلوب () يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (طه إسماعيل وآخرون ، ص 98 .)

5-1-1- أنواع التحمل :

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين:

➤ التحمل العام:

وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ،

وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص .

➤ التحمل الخاص:

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة (بطرس رزق الله ، 1984م ، ص 516)

5-1-2- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويضع من الاستهلاك الأحص للأوكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجد كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (Taelman (R) : "OP", At , 1990 , P26 .)

5-2- القوة :

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة .
من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها : "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية إن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها "

5-2-1 أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعين من القوة :

القوة العامة : ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارين جمناشيك مثل التمرينات الأرضية وتمارين بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .

أما القوة الخاصة : فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وان تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم .

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب والتصويب .

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (مفتي إبراهيم حماد: ص 167).

5-2-2 أهمية القوة :

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل: كرياتين الفوسفات والكليكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك:

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

5-3 السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن " .

5-3-1 أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- **سرعة الانتقال** : ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى
- **سرعة الحركة (الأداء)** : والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل : حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة إستلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير (مفتي إبراهيم حماد: ، ص 167).
- **سرعة الاستجابة** : ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين .
- مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة .

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخططية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف .

5-3-2 أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه

الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين الفوسفات ، وادينوزين ثلاثي الفوسفات (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1983، ص 57).

5-3-3- العوامل المؤثرة في السرعة :

لقد حدد علاوي نقلا علي بعض العلماء بعض المؤشرات الهامة في السرعة نوجزها فيما يلي :

➤ الخصائص التكوينية لألياف العضلية :

يحتوي الجسم علي الألياف العضلية الحمراء وأخري بيضاء ، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة ، أما الألياف العضلية البيضاء فلها القدرة علي إحداث إنقباضات سريعة في فترات قصيرة .

➤ النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي) :

و هذا يتعلق بمدى نجاح عمليات الكف و الإثارة العضلية للعضلات العامة في الحركة المقصود بها هو مدى التناسق في الإشارة العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العامة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر المجموعات الأخرى بالحركة .

➤ القدرة على الاسترخاء العضلي :

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي و غالبا ما يعود التوتر العصبي إلي عدم إتقان الفرد إلي الطريقة الصحيحة للأداء إلي ارتفاع درجة الاستشارة و التوتر الانفعالي لذلك فلاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات السريعة.

➤ القوة العضلية :

القوة العضلية هامة لضمان السرعة حيث أثبت "ازوين" إمكانية تنمية السرعة الانتقال لمتسابقين المسافات القصيرة كنتيجة لتنمية و تطوير صفة القوة العضلية لديهم .

- قابلية العضلات للإمتطاط:

إن العضلة القابلة للإمتطاط تستطيع أن انقباض عضلي سريع و قوى بعكس العضلات قليلة الإمتطاط .

➤ قوة الإرادة:

و هي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية و الخارجية و كذا التصميم علي الوصول الهدف الذي ينشده (محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشواطئ ص 170)

5-4 المرونة :

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم . ويعرف "Feey و Harre" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل

5-4-1 أنواع المرونة :

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية ، فنقول إن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل : العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد . أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الأبطال.

5-4-2 أهمية المرونة :

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة . فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أدائه المهاري جيدا . (طه إسماعيل وآخرون: " ، ص 159).

6- طرق تنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :
طريقة التدريب المستمر

2-7 طريقة التدريب الفترتي

3-7 طريقة التدريب التكراري

4-7 طريقة التدريب المتغير

5-7 طريقة التدريب المحطات

7-6 طريقة التدريب الدائري

7-6 كرة السلة:

7-1- ماهية كرة السلة:

كرة السلة هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق، أرضية صلبة يمكن تجهيزها بالإسمنت أو الخشب أو التارتان حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة وارتدادها عن الأرض بمجرد سقوطها.

عند منتصف كل ضلع من الضلعين القصيرين للملعب تعلق لوحة عليها حلقة مثبت بها شبكة حيث تمثل هذه الحلقة والشبكة شكل السلة التي اقترن اسمها باللعبة.

زمن مباراة كرة السلة أربعون دقيقة مقسمة إلى شوطين زمن كل شوط عشرون دقيقة وبين الشوطين فترة راحة للاعبين مقدارها عشر دقائق.

يتكون كل فريق لكرة السلة من (12) لاعبا يتواجد منهم (5) لاعبين فقط داخل الملعب ويمكن استبدال أي عدد منهم أثناء اللعب أو خلال فترة الراحة بين الشوطين.

تبدأ مباراة كرة السلة بقذف الكرة عاليا من وسط الملعب بواسطة الحكم وذلك بين اثنين فقط من اللاعبين يمثل كل منهما احد الفريقين.

ويتلخص أداء لاعبي كل فريق أثناء المباراة في محاولة تصويب الكرة لكي تمرق من أعلى إلى أسفل في سلة الفريق الآخر وذلك لأكبر عدد من المرات، وفي نفس الوقت منع أعضاء الفريق الآخر من القيام بهذا العمل حيال سلتهم، ويحسب لكل فريق نقطتان عن كل إصابة ناجحة.

يحاول كل فريق بمجرد حيازة الكرة الاقتراب بها إلى اقرب مكان من سلة الخصم حتى يسهل إصابته، وذلك بتمرير الكرة بين أعضاء الفريق أو تنطيطها للتقدم بها، وأي مخالفة لذلك كالجري بالكرة أو الخروج بها عن الملعب مثلا يجازي أعضاء الفريق بإعطاء للفريق الآخر لإدخالها من خارج الحدود الجانبية للملعب. وأثناء الصراع بين لاعبي الفريقين على حيازة الكرة أو التحرك بها أو تصويبها لا يسمح بالاحتكاك البدني أو الاعتراض المتعمد من أي لاعب، وجزاء ذلك يسجل على اللاعب المتسبب خطأ شخصي ويمنح اللاعب المتضرر عدد من الرميات الحرة حسب نوع الخطأ وتحسب كل إصابة للهدف في هذه الحالة بنقطة

واحدة. كما يفقد أي لاعب حق الاشتراك في مواصلة اللعب إذا ارتكب خمسة أخطاء شخصية خلال المباراة. وبعد انتهاء المباراة يحسب عدد النقاط التي حصل عليها كل فريق، ويفوز بالمباراة الفريق الذي حصل على أكبر عدد من النقاط - وفي حالة تعادل الفريقين في عدد النقاط يستأنف اللعب لفترة مدتها خمس دقائق ويكرر هذا الإجراء إلى اعدد من المرات حتى يتفوق احد الفريقين في عدد النقاط لإعلانه فائزا بالمباراة.

تتميز لعبة كرة السلة بسرعة ودينامكية تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، فمنذ لحظة استحواذ احد اللاعبين على الكرة يصبح فريقه في حالة الهجوم، حيث يحاول الفريق خلالها التغلب على دفاع (فوزي، 2004، ص.ص. 7-8). الفريق الآخر وإصابة سلته، وبمجرد أن يصيب هذا الفريق الهدف أو يفقد الكرة نتيجة لمخالفة قانون اللعبة أو ارتكاب أحد أعضائه خطأ شخصي أو استحواذ الفريق الآخر للكرة أثر تمريرة خاطئة أو تصويبة فاشلة ينقلب هذا الفريق إلى حالة دفاع ويحاول منع الفريق الآخر من التقدم بالكرة وإصابة الهدف. وتبعاً لهذا التغير السريع في وضع الفريق دفاعاً وهجوماً أثناء المباراة، تتعدد تبعاً لمواقف اللعب وتنوعن ويكون لازماً على اللاعبين استخدام أنسب المهارات والخطط لمقابلة كل موقف من مواقف اللعب بما يحقق الوصول إلى الهدف الموضوع أمام الفريق ألا وهو الفوز بنتيجة المباراة. ولهذا تتنوع المهارات والخطط في لعبة كرة السلة وتتعدد تعدداً كبيراً إذا ما تم مقارنتها بكثير من الألعاب الجماعية الأخرى.

ولقد أدى تعدد وتنوع مهارات وخطط كرة السلة وسرعة وكثرة الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم والعكس إلى الإثارة والمتعة، وهذا ما أدى بدوره إلى اجتذابها لعدد كبير من اللاعبين والمشاهدين حتى أصبحت كرة السلة في معظم دول العالم اللعبة الشعبية الثانية والمنافس الأول لكرة القدم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدة، بل أننا نستطيع القول أن كرة السلة -وليست كرة القدم- هي اللعبة الشعبية الأولى في الإسكندرية، ويرجع ذلك لتفوق نادي الإسكندرية الأول - الإتحاد السكندري - في لعبة كرة السلة وحصوله على أكثر من بطولة محلية ودولية، مما حدا بالكثير من السكندريين إلى التعلق بهذه اللعبة الممتعة سواء كمشاهدين أو كممارسين لها.

وبالإضافة إلى الإثارة وتنوع المهارات والخطط التي تتميز بها هذه اللعبة، فهي من أكثر الألعاب الجماعية التي تكسب لاعبيها قدرات بدنية وعقلية وانفعالية واجتماعية تأهلهم للتكيف مع المجتمع ومع البيئة بكل متغيراتها وصراعاتها. ولقد أسفرت البحوث التي أجريت في هذا الصدد أن لعبة كرة السلة تكسب ممارسيها الصفات التالية:

أ-الصفات البدنية: -السرعة والقوة -التحمل العضلي -التحمل الدوري التنفسي-الرشاقة -المرونة.

ب-الصفات العقلية: -القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله -القدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات -سرعة الإدراك -القدرة على سرعة اتخاذ القرارات -سرعة الاستجابة للمثيرات -القدرة على الاستجابة لبعض المثيرات الموجودة في البيئة دون غيرها.

ج-الصفات الانفعالية: -الثقة بالنفس -الاتزان الانفعالي -المثابرة والحرص -الحوية -الإصرار -الحساسية -المسؤولية الشخصية.

د-الصفات الاجتماعية: -القدرة على تكوين علاقات اجتماعية-التفاعل الاجتماعي، ومن ثم التكيف الاجتماعي والمواجهة الإيجابية للمشكلات الاجتماعية (فوزي أ.، ص.ص. 8-10).

8-مهارات كرة السلة:

1-8/أهمية الأساسيات الحركية لكرة السلة:

قبل أن نبدأ في عرض الأساسيات الحركية لكرة السلة فإنه من الأهمية توضيح الفرق بين مفهومين أساسيين وهما:

1- الحركات الأساسية: وهي تعني أنظمة الحركة أو الحركات التي يؤديها اللاعب لتحقيق الهدف المطلوب.

2- المهارة الحركية: وهي تعني حركة أو مجموعة من الأساسيات الحركية تؤدي بدرجة عالية من الدقة (إسماعيل، ص. 41).

فاللاعب صاحب المهارة الحركية في التصويب مثلاً يعني أنه يمتلك الأساس الحركي للتصويب ولديه القدرة على أدائه بدرجة عالية من الدقة (إصابة السلة).

والأساسيات الحركية في كرة السلة يجب أن يمتلكها لاعبو كرة السلة. فنجاح أي فريق ووصوله إلى المستويات العالية إنما يعتمد في المقام الأول على امتلاكهم لتلك الأساسيات الحركية بالإضافة إلى قدرتهم على استخدامها تكتيكياً بدرجة عالية من الكفاءة.

فالأساسيات الحركية هي جوهر المناورات التكتيكية في كرة السلة، حيث تعتمد تلك المناورات على مهارة الأساسيات الحركية وتنفيذ تلك المناورات يفشل تماماً في حالة ضعف الأساسيات الحركية.

لذا يجب أن الأساسيات الحركية جزءاً كبيراً من اهتمام المدربين واللاعبين وأن تكثف التدريبات لتطويرها بالإضافة إلى الواجبات الإضافية لتحسين مستوى إتقان الأساسيات الحركية حتى تتميز بدرجة عالية من الدقة والثبات في الظروف المتغيرة (إسماعيل م.، ص. 41).

8-2/ شروط تعليم المهارات الأساسية للعبة كرة السلة:

ومن أهم ما يجب الاهتمام به للعناية بالفريق ما يلي:

1. وجود المدرب الكفء من الوجهة التربوية والفنية.
2. توفر الملعب القانوني الكامل.
3. وفرة الأدوات الرياضية الخاصة باللعبة.
4. وجود نظام وخطة لصيانة الملعب والأدوات.
5. إمداد اللاعب بالملابس اللازمة على أن تكون من النوع المناسب و المريح.
6. العناية بالفريق من الوجهة الصحية، ويتضمن:
 - أ. إجراء الكشف الطبي الشامل قبل بداية موسم التدريب.
 - ب. إجراء الكشف الطبي الدوري كل شهر تقريباً لاكتشاف ما يمكن أن يكون قد طرأ على الحالة الصحية للاعبين.
 - ت. معالجة الأمراض والإصابات فور اكتشافها وفي مراحلها الأولى.
 - ث. منع المريض أو المصاب من الاشتراك في التمرين أو المباريات.
 - ج. منع من في مرحلة النقاهة من المرض أو من الإصابة من الاشتراك في اللعب إلا بعد أن يتأكد الطبيب من قدرته على الاشتراك دون ضرر يلحق به أو بالآخرين.
 - ح. العناية بالأدوات والملاعب وملاحظة مطابقتها للشروط الصحية وعوامل الأمان Safety، فالنظافة والتهوية والحرارة والرطوبة والإضاءة وعدم وجود عوائق أو بروزات أو خلافه (معوض، 2003، ص. 32) بالملاعب من العوامل الهامة التي يجب ملاحظتها.
 - خ. التدرج في جرعات التدريب بحيث يبدأ الموسم بمجهود قليل يزداد تدريجياً حتى يصل للذروة أثناء موسم المباريات، وذلك لضمان عدم دخول اللاعب في مرحلة أقصى الجهد دون إعداد كامل.
 - د. أن يتوفر للفريق حجرة لخلع الملابس وحمامات مستوفية للشروط الصحية.

ذ. العناية بالفريق من النواحي الاجتماعية والنفسية والعقلية، فحياة اللاعب الاجتماعية هدف كبير من أهداف التربية الرياضية، والعمل على راحة اللاعب نفسياً واجتماعياً عامل مهم، فالترويح، والخروج في نزاهات ورحلات بين حين وآخر، ووضع مستوى خلقي اجتماعي للفريق يلزم فرد أن يظهر بمظهر يتلاءم مع مكانة الفريق وتقاليده ويجعل الانتماء لمثل هذا الفريق شرفاً يرنو إليه الآخرون، وضرب الأمثلة ووجود القدرة الحسنة في المدرب ومن يقومون على شؤون الفريق، كلها عوامل لها قيمتها التربوية والاجتماعية. ومن النقاط الهامة التي يجب أن نلاحظ ألا يتدخل التدريب ونظامه في حياة اللاعب الدراسية إن كان طالباً، فيجب ألا يكون التدريب على حساب مذاكرة التلميذ لدروسه، وألا يتدخل في نظام عمل اللاعب إن كان ممن دخلوا باب العمل بالفعل.

3-8 المهارات الأساسية لكرة السلة:

إن المهارات الأساسية لكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها. ونجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادته أفراد هذه المهارات.

فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراد أن يؤديوا التمريرات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وان يصوبوا نحو السلة بدقة وبسرعة وأن يتحركوا بالكرة وبدونها بخفة وتحكم، مع إجادته المهارات الدفاعية الفردية، حيث تشكل إجادته هذه المهارات مقدرة اللاعبين على اللعب كفريق هجوماً ودفاعاً. لذا فإن مرحلة تعليم هذه المهارات تعد أهم مراحل تعليم اللعبة وأسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الإجادة والامتياز. وعلى ذلك يجب إتباع الخطوات التعليمية الصحيحة، والتدريب الشاق المستمر على هذه المهارات حتى تصبح عادة آلية عند اللاعبين.

واللاعب في حداثة عهده باللعبة قد لا يستطيع أحياناً التفريق بين الخطأ والصواب بالنسبة لأدائه لهذه المهارات الأساسية فهو يبذل كل جهده لتعلم كرة السلة في أقصر وقت ممكن معتمداً في ذلك على تقليد من يفضلهم من اللاعبين الكبار، وهنا يبدأ الخطأ وقد يستمر إذا لم يتم التدريب على المهارات الأساسية للعبة على أساس سلمية صحيحة، وعلى يد مدرسين ومدرسين أكفاء يشبعون رغبة اللاعب في التعلم مراعين الأصول الصحيحة للتعلم واضعين في برامجهم ما يفيد اللاعب المبتدئ من حيث تشويقه للعبة بتنوع الدروس وتزويد البرنامج بالوسائل الإيضاحية مثل مشاهدة المباريات والعروض السينمائية، وغير ذلك من الوسائل التي تساعد على حب كرة السلة وفهم أصولها ومهاراتها (معوض، مرجع سابق، ص. 33-34).

وتنقسم المهارات الأساسية لكرة السلة إلى:

أولاً: مهارات فردية هجومية:

1. مسك الكرة واستلامها.
2. التحكم في الكرة.
3. التمرير.
4. المحاورة.
5. التصويب.
6. حركات القدمين الهجومية.
7. الحركات الخداعية (زيدان، 1999، ص.23).

ثانياً: مهارات فردية دفاعية:

1. وقفة الاستعداد الدفاعية.
2. حركات القدمين الدفاعية.
3. المكان الدفاعي.
4. المسافة الدفاعية.
5. الدفاع ضد المحاور.
6. الدفاع ضد المصوب.
7. الدفاع ضد القاطع.
8. قطع التمريرات.
9. جمع الكرات المرتدة دفاعياً.

وبالنسبة لترتيب تعليم هذه المهارات يلاحظ اختلاف آراء المدربين من حيث أولوية التعليم. فبينما يفضل بعض المدربين تعليم مهارة التصويب عقب مهارة مسك الكرة واستلامها، وذلك من أجل اكتشاف مدى حساسية اللاعب المبتدئ للعبة، أو للعمل على تشويق اللاعبين حيث يفضل اللاعب المبتدئ دائماً الوصول السريع إلى الهدف من اللعبة وهو وضع الكرة في السلة. كما قد يفضل البعض تعليم مهارة المحاورة أولاً معتمداً في ذلك على حب المبتدئ الاحتفاظ بالكرة لأطول مدة بين يديه. في حين يفضل الكثير من المدربين البدء بمهارة التمرير.

وفي كل الأحوال يفضل البدء بتدريبات التحكم في الكرة، ذلك أنها تشكل القاعدة الأساسية لتعليم المهارات الهجومية للعبة.

وقد يترك هذا الرأي للمدرب نفسه تبعاً لما يتراءى له أثناء إعدادهِ لبرنامج التعليم والتدريب وطبقاً للميول التي يلمسها في اللاعبين المبتدئين أثناء ممارسة الألعاب الصغيرة التمهيدية للعبة. ولكن الشيء الذي يجب إدراكه هو الربط بين كل مهارة والأخرى بحيث لا تصبح كل مهارة منعزلة عن الأخرى أثناء التعليم أو التدريب، فكل مهارة تكمل ما قبلها، وعلى ذلك يصبح تقديم تعليم التصويب على التمرير أو المحاورة موضوعاً غير ثابت تحديده وليس من الأهمية بمكان إذا راعينا في ذلك ميول المبتدئ وحبه لمهارة عن غيرها (زيدان، مرجع سابق، ص.ص. 23-24).

8-4/المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة

- شروط تعليم المهارات الأساسية الفردية الهجومية في كرة السلة.
- المبادئ الأساسية الهجومية في كرة السلة وكيفية أدائها وتعليمها.
- حيازة الكرة.
- الإستعداد للكرة.
- إستلام الكرة.
- تمرير الكرة.
- تنطيط الكرة.
- حركات القدمين الهجومية.

9 الخلاصة:

التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء "الфизиولوجي" وعلم الميكانيكا والعلوم الإنسانية "كعلم النفس وعلم التربية... الخ) وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.

القدرات الحركية:

تمهيد:

يعد اصطلاح القدرات الحركية من أكثر الاصطلاحات اتساعا من حيث المكونات التي يتضمنها أن يرى الكثيرون أن يكون القدرات الحركية أكثر اتساع اللياقة البدنية الحركية، وتعددت الدراسات التي تناولت مفهوم ومضمون هذا الاصطلاح فاجتهد الدارسون في محاولة التعرف على مكونات القدرات الحركية وكيفية قياسها وتنميتها والاستفادة منها في زيادة التحصيل وزيادة القدرة على أداء المهارة الحركية (ص368-2011) و يكسب الإنسان القدرات الحركية من خلال تفاعله مع المحيط أن تكون موجودة مثل (الرشاقة والمرونة والتوافق والتوازن) أي أن قدرته على الحركة تأتي وتتطور عن طريق التمرين لأن الكثير من الباحثين يطلق كلمة الرشاقة على هذه القدرات باعتبارها جامعة للقدرات الحركية سميت بالقدرات لأنه القدرة للحركة الإنسانية التي تؤدي قبل الكائن الحي وخاصة المستويات الحالية.

2- ماهية الرشاقة :

تكسب الرشاقة الفرد القدرة علي الانسياب الحركي والتوافق والقدرة علي الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ويرى (بيتر هرتز) أن الرشاقة تتضمن المكونات الآتية :

- المقدرة علي رد الفعل الحركي.
- المقدرة علي التوجيه الحركي.
- المقدرة علي التوازن الحركي.
- المقدرة علي التنسيق والتناسق الحركي.
- المقدرة علي الاستعداد الحركي.
- خفة الحركة.

2-1 تعريف الرشاقة :

وتعني القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أوجزء معين منه (بوليفسكي، 2009، صفحة 80).

2-2 - أنواع الرشاقة:

2-2-1- الرشاقة العامة:

وهي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

2-2-2- الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

2-3- أهمية الرشاقة :

- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.

- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.
- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

2-4- طرق تنمية الرشاقة :

- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات.
- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب علي أرض رملية.
- التغيير في السرعة وتوقيت الحركات.

2-5- تمارين لتنمية الرشاقة:

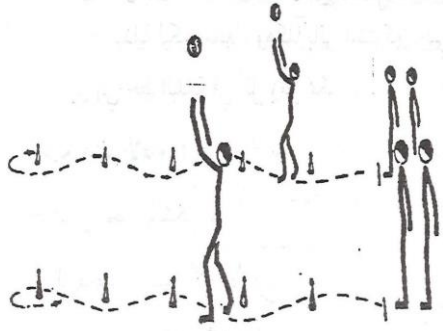
- وقوف الجلوس علي أربع قذف القدمين خلفا.
- وقوف الجري الزجاجي.
- وقوف الجري مع تغيير الاتجاه.

ومن هنا نتطرق إلى مكوناتها والتي بحاجة خاصة إلى تنميتها بشكل منفرد وهي :

-الدقة

-السرعة

-تغيير الاتجاه



-التوافق

-سرعة رد الفعل وغيرها.

حيث يجب التدرج في تدريب الشخص حسب عمره الزمني والحركي.

حيث أثبتت الدراسات إن أفضل الطرق لتنمية صفة الرشاقة لدى الفرد هي في مراحل عمره المبكرة.

وينصح بالتدريب على التمرينات الخاصة بتحسين صفة الرشاقة ضمن الثلث الأول من الوحدة التدريبية

على أن لا تتجاوز مدتها 15 دقيقة على أن يسبقها إحماء مناسب.

فالقدره على إظهار الرشاقة والاتصاف بها عند الفرد الرياضي هو نتيجة الخبرة والثراء الحركي المكتسب

ينطيلة المراحل العمرية السابقة وما فيها من تجارب ومعايشة للمواقف المتعددة في الألعاب والتمارين.

عن طريق الألعاب: ممارسة المهارة الأساسية للألعاب بأشكال مركبة وتوافق وبشكل وأداء أكثر صعوبة عن

تمرينات الرشاقة العامة والذي يظهر من خلال تمرينات التوافق الخاصة والتي تحتاج إلى وقت للتعلم والمران

مثل تنطيط كرة السلة مع تمريرها من تحت الفخذ.

- عن طريق تمرينات معاكسة :

وتعمل مثل تلك التمرينات على تنشيط وتدريب مجموعات عضلية مقابلة وبذلك ينشط التوافق الحركي بين

تلك المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة وكما يلي:

-جرى للخلف عكسا لجرى العادي (30 - 20) م (ويكرر التمرين.

-محاولة المشي على اليدين مع لسند حتى الوصول إلى درجة الإجادة.

-الرمي باليد المقابلة أو زان مختلفة لمسافات ما أمكن ذلك.

-التحرك لأحد الجانبين بالقدمين (30 - 20) م (ويكرر التمرين.

-انجاز المهارات بطريقة فنية مختلفة " إجراء الوثب الطويل والعالي مستخدما التكنيك القديم وهذا على

سبيل المثال

-الجرى المستعرض جانبا لحواجز لتعديته بالرجلين الممدودتين بالطريقة المقصية.

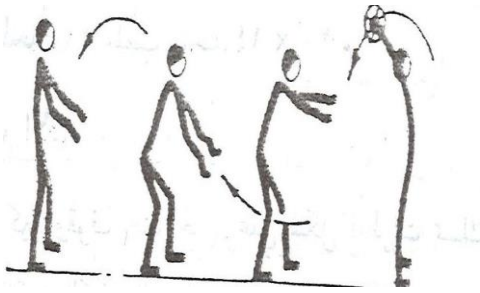
- عن طريق استخدام أدوات بديلة) : عصي - أطواق .. الخ (تعمل مثل تلك التمرينات على إكساب

اللاعب القدرات التوافقية وإدراك حس حركي عالي بالإضافة إلى انسياب ونقل وإيقاع وربط حركي متميز

كما يلي:

-من وضع الوقوف قذف كرة عاليا ثم التحرك ثلاث خطوات والتكور والدرجة ثم النهوض للقفز للكرة.

-قذف عصي عاليا مع الوثب فتح او عمل دور أن حول المحور الطولي ثم الوقوف لاستلام العصا.. الخ تلك التمرينات والتي تستخدم فيها الأدوات البديلة. وبذلك تعمل تلك التمرينات على تحسين الخصائص الحركية كالنقل والإيقاع والتوقع والانسحاب الحركي كخصائص مميزة للمهارات عامة مع العمل على إمكانية ربط أجزاء الحركة حيث أن الحركة أو الحركات المتتالية تؤدي كوحدة واحدة.



2-6-12- تمرين أساسي للحفاظ على الرشاقة

تمارين في 7 دقائق فقط هيكل ماتحتاج إليه لحفاظ على رشاقتك. هذا مات وصل إليها الخبراء من الكلية الأمريكية للطب الرياضي في أنديان أبوليس. وكشفت الدراسة عن 12 تمريناً أساسياً يمكن أن تساعد في الحفاظ على الرشاقة والجسم المشدود. وتمتاز التمارين بالايجاز والكثافة، وهو العامل الأهم في التمرين الناجح. ويمكن الآن الوصول الى الحد الأقصى من النتائج في أقصر فترة من الزمن. وفقاً للخبراء، أنت بحاجة الى 30-60 ثانية للقيام بالتدريبات الـ 12 وفق العلماء، القفز واستعمال الدرج أو) الستيب (، يمكن أن يؤثر على ليونة ومرونة الجسم. ويمكن الحصول على نفس التأثير اتمن الركض في نفس المكان، أو رفع وثني الركبة. الوقوف والقرفصاء أو تقليد وضعية الوقوف والجلوس مع اسناد الظهر الى الجدار يمكن أن تساعد في الحفاظ على رشاقة الجزء السفلي من الجسم. تمارين القرفصاء مفيدة جدا لوحدها أيضاً. أما عن الجزء العلوي من الجسم في تأثر بتمارين الضغط والرفع، البوشاب، والانتقال من وضعية الجلوس على المقعد الى القرفصاء لتقوية عضلات الكتف والجوانب. بالإضافة إلى ذلك ، هنا كتمارين هامة للمعدة والبطن، وهي ببساطة، الوقوف والجلوس في نفس المكان.

وفقا للدراسات، ممارسة هذه التمارين البسيطة لمدة 14 يوم ، لمدة 7 دقائق فقط يمكن أن تحسن من شكل الجسم وتزيد من مرونته وليونته وتشد العضلات .وبعد 6-8 أسبوع يمكن كزيادة كثافة التمرين للحصول على نتائج أفضل .(العلاوي، 1917، صفحة 94)

2-7 اختبارات الرشاقة :

الاختبار الأول: اختبار بارو للرشاقة.

الاختبار الثاني : الوثب المتعرج بين الحواجز.

الاختبار الثالث : الجري المكوكي للجنسين.(ShuttleRun Test)

الاختبار الرابع : الجري حول الدائرة.

الاختبار الخامس : جري الزيغزاغ .(Zig Zag Test)

2-8 ماهية التوافق:

هو تلك لحركات التي يستطيع بها الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة او غير متشابهة من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم وفي زمن واحد (البصير، صفحة 102)

2-9 اهمية التوافق:

تطوير السمات الإرادية الثقة بالنفس واتخاذ القرار

يكون أساسي في معظم الأنشطة الرياضية

تساهم في تحسين الجهازين العضلي و العصبي

تساهم في التنسيق بين اجزاء الجسم المختلفة

تساهم في المحافظة على مستوى الاداء المهاري(خريط، 1998، صفحة 102)

2-10 تقسيمات التوافق:

يقسم التوافق الى ما يلي:

-التوافق العام

-توافق الاطراف

-التوافق الخاص

-التوافق الكلي للجسم

-توافق الذراع و العين

-توافق القدم والعين

2-10-1- التوافق العام:

هو تلك الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم في زمن واحد

2-10-2- التوافق الخاص:

هو تلك الحركات التي لا تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم في زمن واحد

2-10-3- توافق الأطراف:

هو تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج مجموعات عضلات الذراع أو الذراعين مع الرجل أو الرجلين عندما تعمل معا في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم وفي زمن واحد

2-10-4- توافق الجسد ككل:

هو تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج مجموعات عضلات أجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معا في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم وفي زمن واحد

توافق الذراعين مع حاسة البصر:

تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج مجموع اتعضلات الذراع اوالذراعي ن عندما تعمل معا في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبإيقاع حركي سليم وفي زمن واحد
الرجلين مع حاسة البصر

تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج مجموعات عضلات الرجل او الرجلين عندما تعمل معا في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبإيقاع حركي سليم وفي زمن واحد

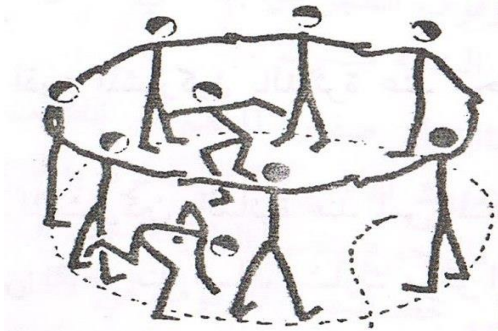
2-11- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمارين التوافق:

الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات

الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمارين التوافق

الاهتمام بالتوزيع السليم لتشكيل الحمل

العناية بصحة الأوضاع والأداء الصحيح للحركات



ان يتم التركيز على تمارينات التوافق في المرحلة السنية من 11 الى 8 سنة
 اعطاء تمارينات للذراعين تعمل في اتجاهات مختلفة
 إعطاء تمارينات للرجلين تعمل في اتجاهات مختلفة
 إعطاء تمارينات للذراعين مع الرجلين تعمل كل منها في اتجاهات مختلفة
 إعطاء تمارينات للجسم ككل
 إعطاء تمارينات استرخاء بعد تمارينات التوافق (البصير، صفحة 104)

2-12 خصائص حمل التوافق:

شدة أداء التمرين تتراوح من أقصى مستوى الفرد
 عدد المجموعات داخل الوحدة التدريبية يتراوح من مجموعات
 عدد مرات تكرار التمرين الواحد داخل المجموعات يتراوح من مجموعات
 فترات الراحة بين الوحدات التدريبية لاتقل عن ساعة
 عدد مرات الوحدات التدريبية خلال الاسبوع تتراوح من وحدات
 زمن اداء التمرين الواحد يتراوح من ث
 فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية يتراوح من ث (الخوجا، 2005، صفحة 104)

2-13-العوامل التي تؤثر على التوافق:

قدرة الفرد لسيطرة على عمل جهاز الحركي لجسم.
 قصر ذراع القوة لعضلات لجسم.
 قاعدة الارتكاز.
 العوامل الخارجية.
 السيطرة على عمل الاربطة والعضلات.

3 خلاصة:

من خلال دراستنا هذا الفصل تطرقنا الى معرفة بعض القدرات الحركية الخاصة، والقواعد العامة في تنظيم تدريباته، فهي من أهم شروط نجاح المهارة أو تكتيك الحركات المطلوبة لذلك فان تطوير القدرات الحركية الرياضية من أهم شروط تنفيذ وتطبيق الحركات التكتيكية الجيدة الرياضية وتطوير جميع القدرات الاعداد البدني المطلوب لانجاز العالي، لذلك تصبح عملية تطوير القدرات الحركية والارتقاء بها أكثر من العمليات الموازية والمصاحبة لعمليات وتطوير وتحسين جميع قدرات الاعداد البدني .

تمهيد:

تعتبر كرة السلة نشاطا رياضيا يعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم على مستوى الفريق، وفي الخصوص يقول "المدرّب العام لجامعة كينتوكي أن نجاح الفريق يتوقف على التدريب المستمر إتقان اللاعبين المهارات الأساسية "، بحيث تشمل المهارات الحركية البشرية على الجري والقفز والرمي، ورياضة كرة السلة عبارة عن جري ووثب وتصويب، ولقد تطرقنا في هذا الفصل على ذكر (جميع أنواع التصويب) كل ما يخص مهارة التصويب في كرة السلة وكيفية تحسين هذه المهارة التي تلعب دور هام في جعل الفارق والتفوق على الخصم فكرة السلة بدون تصويب لا تساوي شيء، و في هذا الفصل سنتناول المهارات الأساسية في كرة السلة وبوجه الخصوص مهارة " التصويب " .

1-تعريف مهارة التصويب :

هي من المهارات الأساسية في كرة السلة يجب على اللاعب أن يتمتع بمقدار مناسب لقوة الذراعين و الكتفين للتحكم في الكرة ويوضح التحليل الميكانيكي لمهارة التصويب أن الذي يحمل الكرة عاليا هي العضلات الماددة للذراعين والكتفين والذي يتحكم في حركة اليد والرسغ هي العضلات القابضة وعليه نستخلص أن التقوية المناسبة لليدين والرسغين والذراعين والكتفين تشكل معا الجانب البنائي في برنامج الإعداد البدني (مصطفى زيدان، 2007-2008).

حركة رمي الكرة باتجاه المرمى بقصد تسجيل الهدف وهو غاية اللعبة هذه الحركة تتحول إلى مواجهة بين المصوب سواء بتدخل أو عدم تدخل المدافع، توجد عدة أنواع للتصويب.

تعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة وبما أن نتيجة المباراة تحدد الأهداف المسجلة فيمكن القول بأن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بأشكالها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إن لم تتوج في النهاية بالتصويب.

2-أهمية التصويب في المباراة:

- يحدد التصويب نتيجة المباراة.
- يعمل التصويب على زيادة ثقة اللاعب في نفسه بعد كل لإصابة ناجحة.
- التصويب الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل وفي نفس الوقت يشبط من عزيمته الفريق الآخر.
- يصعب الدفاع عن الفريق الذي يجيد التصويب ويكون مهددا للخصم طوال المباراة.
- المصوب الماهر هو أخطر لاعبي الفريق وأكثرهم انتزاعا لإعجاب الجماهير.
- تزداد أهمية التصويب لاحتساب الإصابات بثلاث نقاط.
- كلما زادت للفريق فرص التصويب زادت بالتالي فرص فوزه بالمباراة(فوزي، مرجع سابق، ص. 123).

- اللاعب الذي يشتهر بدقة التصويب يسهل عليه خداع الخصم بالتصويب والهروب منه.
- تهديد وعدم اطمئنان المنافس وإجباره على اللعب القريب منك، وهذا بيعتيك الفرصة كي تخدعه، ويعطي خداعك الفائدة الموجودة وهي أن تسبق منافسك نحو السلة، ولكن إذا كنت مصوبا أقل من المتوسط فان منافسك نحو السلة، ولكن إذا كنت مصوبا أقل من المتوسط فان منافسك يلعب بعيدا عنك بمسافة لا تقل عن ثلاثة أمتار دون خوف.

وفي هذه حالة لا تستطيع خداعه وسبقه بأي حال مهما كنت أسرع منه فمسافة ثلاثة أمتار لا يستهان بها.

3- متى يصوب اللاعب:

إن اللاعب الجيد هو الذي يصوب في المواقف التالية:

- إذا واثقت الفرصة وأنت في مركز تعودت منه إصابة الهدف، فلا تتردد في التصويب.
- إذا انحرفت منك الكرة في المحاولات الأولى أثناء المباراة فلا تحجم نهائياً عن التصويب ويعتريك اليأس، ولكن حاول أن تخلق لنفسك مواقف أخرى أكثر أمناً وأكثر راحة.
- تذكر أن نجاحك في إصابة الهدف مرة أو أكثر في أول المباراة، إنما يمنحك قسطاً كبيراً من الثقة بالنفس، فلا تتسرع، بل اصبر حتى تأتي الفرصة المناسبة.
- إذا كانت حالتك اليوم جيدة ونسبة تصويباتك حسنة فاعتنم الفرصة واعمل على رفع رصيد فريقك وذلك باستثمارك لكل الفرص السانحة للتصويب.
- إذا واجهك خصمك بدفاع المنطقة، فاعلم أن الفرصة قد حانت لمطهرهم بتصويباتك البعيدة والمتوسطة. فالتصويب في مثل هذا الموقف الهجومي يجبر الخصم على ترك مواقعه الدفاعية تحت السلة، فتتاح لك ولزملائك فرص الدخول والتصويب عن قرب.

4- طريقة أداء التصويب:

- يؤدي التصويب بأطراف الأصابع فقط مع المتابعة بثني الرسغ.
- إن تباعد الأصابع أثناء التصويب يساعد على السيطرة على أكبر مساحة من الكرة ومن ثم يسهل توجيهها.
- دفع الكرة بأصابع اليد المصوبة يكون بهدف دورانها حول نفسها في اتجاه عكسي مع حركتها.
- تأخذ الكرة مداراً مقوساً متوسطاً في طريقها إلى الهدف.
- كلما ابتعد اللاعب عن الهدف تطلب ذلك زيادة ثني مرفق الذراع المصوبة لزيادة قوة الدفع.
- يتم تنشين الكرة إلى أعلى الحافة القريبة من الحلقة في حالة التصويب المباشر وإلى أعلى المربع المرسوم على اللوحة الخلفية في حالة التصويب غير المباشر.
- يفضل استخدام اللوحة الخلفية في التصويمين زاوية تبدأ من 10 إلى 45 درجة.

5- العوامل المؤثرة في دقة التصويب:

يشمل التصويب على عدة مهارات سنتناول أهمها بالنسبة للناشئين بمزيد من التفصيل، كمهارة التصويب باليدين والتصويب بيد واحدة من الثبات ومهارة التصويب السلمي والتصويب من القفز... الخ.

وبغض النظر عن نوع مهارة التصويب التي يستخدمها اللاعب، فإن هناك بعض العوامل المؤثرة في دقة التصويب عامة وهي (فوزي، مرجع سابق، ص.ص. 124-125):

5-1- الثقة في طريقة الأداء:

إن ثقة اللاعب في الطريقة التي يصوب بها تعتبر عاملا هاما من العوامل المؤثرة في دقة التصويب. وهذه الثقة يكتسبها اللاعب من مدربه، فالمدرّب الواعي هو الذي يقنع لاعبيه بمزايا وأسباب امتياز طريقة التصويب فإذا آمن اللاعب واقتنع بمزايا هذه الطريقة ومدى تناسبها له كان ذلك سببا مباشرا في إتقان التصويب بهذه الطريقة. فالثقة سبيل الهدوء وعدم التوتر.

والأسلوب الذي يجب أن يقنع به المدرّب لاعبيه يفضل أن يكون أسلوبا علميا، وهذا يتطلب من المدرّب أن يكون دارسا لبعض العلوم الأساسية في مجال التربية الرياضية كعلم الميكانيكا الحيوية والتشريح، فالعلم هو أمضى سلاح لإقناع.

5-2- الارتخاء :

بالرغم من أهمية الحالة التوتيرية التي يجب أن يكون عليها اللاعب أثناء المباراة إلا أن الحالة التوتيرية الزائدة إما تجعل اللاعب يبذل نشاطا زائدا يعوقه عن السيطرة على حركاته ومن ثم يفقد عنصر الدقة في أدائه.

ولما كان التصويب في حاجة إلى دقة متناهية أثناء الداء، لأن انحراف الذراع المصوبة لدرجة واحدة يجعل الكرة تنحرف عن مركز الحلقة، ويزداد هذا الانحراف كلما زادت مسافة التصويب. لذا كان ارتخاء عضلات جسم اللاعب أثناء التصويب وعدم توترها من العوامل الهامة في دقته.

5-3- حالة الكرة في الهواء:

يجب أن تكون الكرة أثناء طيرانها في الهواء وهي تسلك طريقها إلى السلة في حالة دوران مستمر حول محور أفقي، وفي اتجاه عكسي لاتجاه طيرانها. هذا الدوران يجعل الكرة تسقط عموديا على حلقة السلة حينما تصل الكرة إلى نهاية طريقها الذي يتحدد بقوة الدفع.

وسرعة دوران الكرة في الهواء يجب أن تكون مناسبة بحيث لا تعوق الكرة عن مواصلة طريقها نحو السلة، أو تجعلها تسقط بزاوية منفرجة بعيدا عنها. ويتحقق ذلك الدوران إذا كان دفع الكرة بأصابع اليد المصوبة فقط، ومتابعة هذا الدفع بحركة كراباجية من اليد لأسفل بحيث تكون من مفصل الرسغ.

5-4- طريق الكرة في الهواء:

يجب أن تسلك الكرة في الهواء طريقاً مقوساً لأعلى لأن ذلك يساعد على مرورها من الحلقة، فكلما كان سقوط الكرة رأسياً على الحلقة كلما كان ذلك مساعداً لها على اختراق السلة.

ولكن كلما كان طريق الكرة أكثر تقوساً كلما زادت المسافة التي تقطعها الكرة في الهواء، وهذا لا يساعد على الدقة في التصويب. ولذا فإن الطريق الذي يجب أن تسلكه الكرة يفضل أن يأخذ مداراً مناسباً بحيث يجعل الكرة تسقط رأسياً، ولا يكون بالشكل الذي يجعله طويلاً فيقلل من دقة التصويب (فوزي، مرجع سابق، ص.ص. 126-127).

5-5- نقطة التنشين:

يفضل استخدام المستطيل الأسود المرسوم على اللوحة الخلفية للسلة في تنشين الكرة عليه إذا كان التصويب في حدود الزاوية من 15 حتى 45 درجة بالنسبة لأحد جوانب الهدف، ويتم توجيه الكرة في هذه الحالة إلى الضلع القريب من اتجاه اللاعب المصوب، على أن تلامس الكرة هذا الضلع في نقطة تسمح بارتدادها إلى مركز الحلقة. يختلف ارتفاع هذه النقطة التي تلمس فيها الكرة الضلع المستطيل تبعاً لبعد اللاعب عن الهدف، فكلما كان الهدف بعيداً عن اللاعب المصوب كلما كانت هذه النقطة مرتفعة.

أما إذا كان التصويب من زاوية أخرى للهدف غير الزاوية المذكورة أو من مسافة بعيدة، يجب أن يكون تنشين الكرة على الحافة العليا للجزء الأمامي من الحلقة المواجه لمكان اللاعب.

وفي هذه الحالة يكون المستطيل الأسود المرسوم على لوحة الهدف بمثابة موجه للنظر، يحدد مكان الحلقة ويظهرها للاعب. ومن رأينا أن التصويب بهذه الطريقة (التصويب المباشر على السلة) أفضل بكثير من التصويب باستخدام اللوحة الخلفية للهدف إذا كانت المسافة التي يصب منها اللاعب متوسط أو بعيدة بصرف النظر عن زاوية التصويب.

5-6- شكل مرفق الذراع المصوبة:

ذكرنا من قبل أن انحراف الذراع المصوبة تجعل الكرة تنحرف بعيداً عن الحلقة. ولهذا يجب أن يتجه المرفق أماماً عالياً في اتجاه الحلقة مباشرة مع تثبيته في هذا الاتجاه كما لو كان يشير إلى الحلقة، إلى أن يتم فرد الذراع ودفع الكرة بالأصابع.

ولكي يستطيع اللاعب دفع الكرة بقوة تناسب مسافة بعدها عن الهدف يجب أن يكون مرفق الذراع المصوبة في حالة انثناء، ودرجة هذا الانثناء يجب أن تتناسب وقوة الدفع. فإذا كان اللاعب بعيدا عن الهدف يجب أن يثني مرفق ذراعه المصوبة أكثر عما لو كان قريبا منه.

فكلما اقترب اللاعب المصوب من الهدف كلما أصبح في غير حاجة إلى قوة دفع من الذراع بل يكفيه فقط الدفع الناتج من حركة أصابع اليد، وهذا ما يجعل اللاعب يرفع الكرة لأعلى كلما اقترب من الهدف، مما يساعده أيضا على حمايتها من الخصم.

5-7- طريقة دفع الكرة:

حتى يتمكن اللاعب من جعل الكرة في حالة دوران مستمر حول محور أفقي، وحتى تسلك طريقا مقوسا أثناء طيرانها في الهواء، يجب دفعها بأصابع اليد مع فرد الذراع كاملا إذا كان في حالة انثناء، ومتابعة هذا الدفع بحركة كراباجية من اليد وذلك بثني الرسغ للأمام ولأسفل.

ويفضل أن يثبت الذراع المصوبة في الوضع النهائي لها عقب دفع الكرة لتضل مرفوعة حتى تصل الكرة إلى الهدف، لأن محاولة اللاعب في ذلك تساعده على توجيه الكرة في الاتجاه الذي حدده لها دون انحرافها (فوزي، مرجع سابق، ص.ص. 128-130).

6- مهارات التصويب:

لاشك أن إخضاع أداء كرة السلة لعلم الحركة والميكانيكا الحيوية كان له أثر بالغ في تطور كثير من المبادئ ومن بينها التصويب، حيث أسفرت الاستعانة بهذه العلوم إلى بسط بعض الأسس الحركية مثل إشراك أقل مجموعة من العضلات في تصويب الكرة نحو الهدف لزيادة الدقة في التصويب، ومثل هذه النتيجة بالإضافة إلى تطور خطط اللعب أدت إلى اختفاء التصويب باليدين من ملاعب كرة السلة كما أدت إلى تطور كثير من مهارات التصويب وظهور مهارات جديدة مثل التصويب الخطافي من القفز الذي ظهر في أوائل الثمانينات.

ونظرا لضيق المساحة المخصصة في هذا الكتاب للتصويب فستعرض لأكثر المهارات استخداما في المباريات وهي:

➤ التصويب بيد واحدة من الثبات الذي يستخدم عند رمية الجزاء والذي يطلق عليه (الرمية الحرة).

➤ التصويب عقب التقدم نحو الهدف أو في حالة اختراق دفاع الخصم بتنطيط الكرة والذي يطلق عليه (التصويب السلمي).

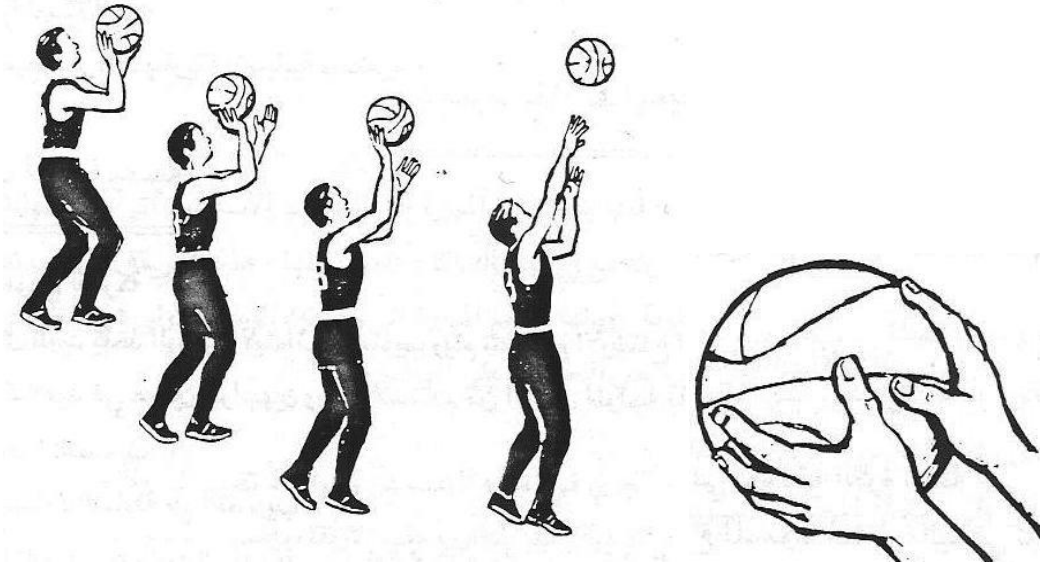
➤ التصويب الذي يؤدي عقب القفز والارتفاع عن الأرض إلى المستوى الذي يصعب على المدافع الوصول إلى الكرة (التصويب من القفز).

➤ التصويب الذي يحاول اللاعب من خلاله استخدام جسمه بطريقة قانونية لحماية الكرة من الخصم والذي غالبا ما يؤدي من الأماكن القريبة من الهدف (التصويب الخطافي). التصويب الذي يؤدي عقب ارتداد الكرة من لوحة الهدف وذلك بمتابعتها نحوه مرة أخرى (التصويب بالمتابعة).

6-1 مهارة الرمية الحرة:

تلعب الرمية الحرة دورا هاما في تحديد نتائج كثير من المباريات خصوصا في ضوء التعديل الأخير لقانون كرة السلة الذي يسمح بثلاث محاولات للرمية الحرة في بعض حالات الجزاء.

ويستطيع أي لاعب أن يستخدم الطريقة الصحيحة للتصويب أن يكون ماهرا في الرميات الحرة إذا تدرب بتركيز وانتظام. وأثناء المباريات يجب على اللاعب أن يركز انتباهه أثناء الرمية الحرة بصرف النظر عن أية مؤثرات موجودة بالمعبد أو خارجه، وفي نفس الوقت يجب أن يثق اللاعب في قدرته على إصابة الهدف حيث أن عامل الثقة هو مفتاح التصويب الناجح (فوزي، مرجع سابق، صص. 130-132).



مسك الكرة الشكل رقم (06): التصويب من الشبات (الرمية الحرة).

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب خلف الرمية الحرة مباشرة بحيث تكون القدمان متوازيتين، أو تكون القدم المقابلة للذراع المصوبة متقدمة قليلا عن الأخرى وأن تكون المسافة بين القدمين تسمح للاعب براحة الوقوف.
- يضع اللاعب الكرة على أصابع اليد المصوبة مع سندها بأصابع اليد الأخرى بحيث تصبح الكرة أمام وأعلى كتف الذراع المصوبة ويشير المرفق إلى الهدف.
- نظرا لأن أفضل دفع يكون من الزوايا القائمة لأعضاء الجسم كما أشار بذلك علم الميكانيكا الحيوية، لذا يفضل أن تكون كل من الزوايا التي بين اليد والساعد والعضد وبين العضد والجسم 90 درجة تقريبا.
- بمجرد أن يصل اللاعب إلى هذا الوضع يحاول تركيز انتباهه نحو أعلى الجزء القريب من حلقة الهدف، ثم يقوم بثني الركبتين قليلا تمهيدا لدفع الكرة.
- يتم في وقت واحد فرد الركبتين ومد الذراع الحاملة للكرة ودفعها بأصابع اليد نحو الجزء القريب من الحلقة، وبهذا تأخذ الكرة طريقا مقوسا نحو الحلقة.
- يتم متابعة الكرة بفرد الذراع كاملا وثني الرسغ لأسفل حتى تظل الكرة في حالة دوران حول نفسها وهي في الطريق إلى حلقة الهدف.
- أثناء دفع الكرة نحو الهدف يفضل كتم النفس حتى لا يؤدي عملية الشهيق أو الزفير إلى انحراف الذراع المصوبة (فوزي، ص.ص. 132-133).

طريقة التعليم:

عند تعليم مهارة الرمية الحرة سواء كان ذلك باليدين أو بيد واحدة، يجب الاهتمام بالوضع بالوضع الابتدائي الذي تنطلق منه الكرة، لأن الوضع الابتدائي هو القاعدة الأساسية لنجاح أي مهارة خاصة من مهارات التصويب.

كما يجب أيضا الاهتمام بحركة دفع الكرة بالأصابع ومتابعتها بثني الرسغ لأن ذلك يساعد على دوران الكرة حول نفسها للحلف وهي في طريقها إلى الهدف.

وهناك ملاحظة جديرة بالاهتمام، وهي أن كل مهارة من مهارات التصويب يجب أن يتم تعليمها للناشئين في فترة التدريب التي يعلم خلالها أي مهارات أخرى تتشابه معها في الأداء أو في الوضع الابتدائي. ففي نفس فترة التدريب التي يعلم خلالها التمرير باليدين من الأمام الصدر يفضل تعليم مهارة التصويب باليدين من أمام الصدر، نظرا لتشابه الأداء الميكانيكي لكلا المهارتين، وهذا ما يتفق مع نظرية انتقال أثر التدريب.

ويفضل كذلك أن يكون تعليم مهارات التصويب في مبدأ الأمر بدون استخدام الهدف، حتى يركز المبتدئ كل اهتمامه لإصابته ويمهل بذلك الأداء الميكانيكي للمهارة.

وعلى ضوء العرض السابق لبعض النقاط الهامة، يمكن إتباع الخطوات التالية عند المبتدئين لممارات التصويب من الثبات.

➤ بعد أن يؤدي المدرب نموذج أمام اللاعبين للمهارة التي يريد تعليمها يقوم كل لاعب باتخاذ الوضع الابتدائي للتصويب ويمر المدرب على جميع اللاعبين لتصحيح أخطائهم.

➤ يقف اللاعبون في صفين مواجهين. يتسلم اللاعب الكرة للزميل المواجه ويأخذ وضع الاستعداد للتصويب.

➤ التمرين السابق على أن يصوب اللاعب الكرة تبعا لإشارة المدرب في اتجاه الزميل المواجه، وذلك بأن تأخذ الكرة المدار المناسب لتصويب لتسقط بين يدي الزميل، مع توجيه العناية إلى الأداء الميكانيكي السليم.

➤ يقف اللاعبون مواجهين للهدف وعلى مسافة مناسبة منه، ليصوب كل منهم على السلة تبعا لإشارة المدرب بعد أن يتأكد من صحة الوضع الابتدائي للتصويب.

➤ يتسلم اللاعب الكرة من الزميل الواقف تحت السلة ليصوبها مباشرة.

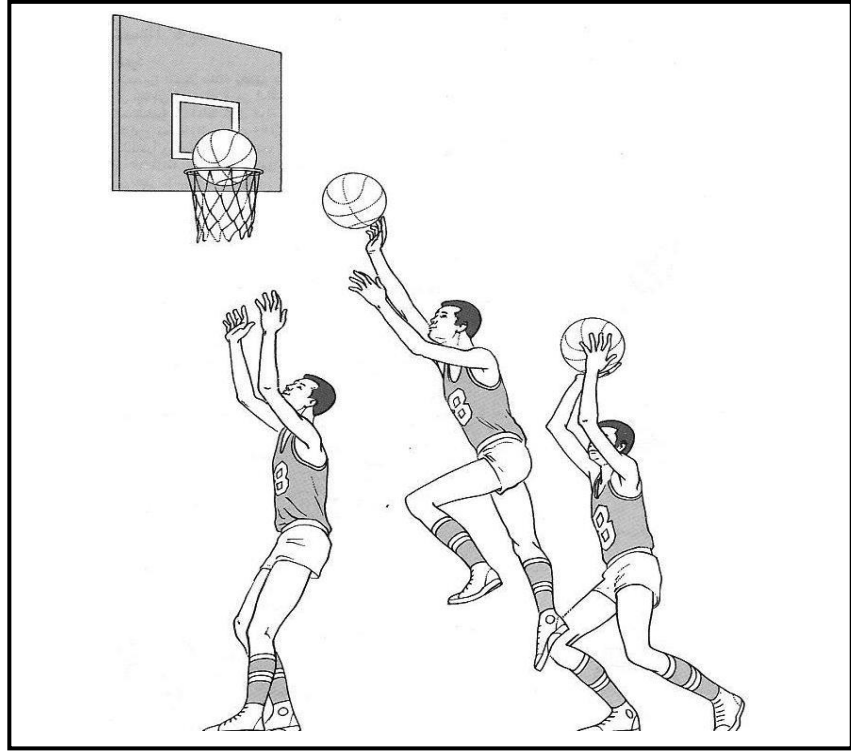
➤ بعد ذلك يمكن زيادة المسافة التي يصوب منها اللاعب، على أن تكون هذه الزيادة تبعا للنتيجة التي يحققها (فوزي، مرجع سابق، ص.ص. 133-135).

➤ ومع زيادة تقدم اللاعب يجب ربط مهارة التصويب من الثبات بالمهارات الهجومية الأخرى كالتمرير واستلام والمحاورة وحركة القدمين والحركات الخداعية، حتى يتسنى للاعب خاصة إذا كان صغير السن من استخدام المهارة في أي وقت من أوقات المباراة وليس فقط أثناء الرمية الحرة.

6-2- مهارة التصويب السلمي:

يستخدم هذا النوع من التصويب بالتقدم القانوني نحو الهدف كما في بعض حالات الهجوم الخاطف أو في حالة اختراق الصفوف الدفاعية للخصم وهذا التقدم القانوني يكون بعدد محدد من الخطوات تبدأ استلام الكرة من الزميل أو لحظة إمساك الكرة عقب تنطيطها على الأرض.

وبهذا يمكن تقسيم التصويب السلمي إلى مرحلتين، الأولى هي مرحلة التقدم بالكرة، والثانية مرحلة دفع الكرة نحو الهدف.



الشكل رقم (07): التصويب السلمي.

طريقة أداء التقدم بالكرة:

➤ يمسك اللاعب الكرة الممررة إليه من الزميل أو المرتدة من الأرض عقب تنطيطها وذلك مع خطوة في اتجاه الهدف، ويطلق عليها مجازاً الخطوة الأولى في التصويب السلمي. ويتناسب طول هذه الخطوة مع بعد اللاعب عن الهدف، كما يتوقف اتجاهها على موقع المدافع من الهدف (فوزي، مرجع سابق، ص.135).

➤ يأخذ اللاعب خطوة ثانية غالباً ما تكون أقصر من الأولى، وهذه الخطوة هي التي يرتقي بها اللاعب أماماً عالياً للوصول إلى أقرب نقطة للهدف، وقد ينحرف أيضاً اتجاه الخطوة عن الهدف تبعاً لموقع المدافع إن وجد.

➤ يعقب الخطوة الثانية خطوة أخرى أخيرة تتم لحظة دفع الكرة بأصابع اليد المصوبة نحو الهدف، وفي هذه الخطوة ترتفع الركبة عالياً للمساعدة في ارتفاع اللاعب ووصوله إلى أقرب موقع من حلقة الهدف، أو قد تتجه الركبة إلى الأمام لزيادة الاقتراب نحو الهدف إذا كان اللاعب مازال بعيداً عنه.

➤ عقب دفع الكرة بأصابع اليد المصوبة نحو حلقة الهدف يهبط اللاعب على كلتا القدمين في وقت واحد مما يساعد على اتزانه عند الهبوط ومن ثم إمكانية الكرة نحو الهدف في حالة عدم إصابته.

➤ في جميع الخطوات السابقة يتم حماية الكرة إما بوضعها في الجانب البعيد عن الخصم، أو جعلها في حالة حركة مستمرة إذا تواجد أكثر من خصم جانبي اللاعب المتقدم بالكرة.

طريقة دفع الكرة نحو الهدف:

- يتم دفع الكرة نحو الهدف بأصابع اليد المصوبة.
- أثناء التصويب من اتجاه جانبي للهدف يتم دفع الكرة نحو الضلع القريب من المستطيل الأسود المرسوم على لوحة الهدف، أما التصويب من الاتجاه الأمامي للهدف فيكون دفع الكرة نحو الحلقة مباشرة.
- في حالة وصول اللاعب إلى أقرب مكان للهدف يتم التصويب من أعلى الرأس حيث تكون أصابع اليد المصوبة خلف الكرة.
- في حالة عدم إمكانية وصول اللاعب إلى مكان قريب من الهدف فإنه يحاول الاقتراب بواسطة الطيران في الهواء، وفي هذه الحالة يتم التصويب من أسفل حيث تكون الأصابع أسفل الكرة قبل دفعها نحو الهدف.
- في جميع حالات التصويب يجب القبض على الكرة بأصابع اليدين معا على أن تترك اليد غير المصوبة الكرة قبل دفعها مباشرة نحو الهدف وذلك لضمان حمايتها من الخصم إن وجد.

طريقة التعليم:

هناك طريقتين يمكن أن يتبع المدرب أحدهما لتعليم هذه المهارة للاعبين المبتدئين.

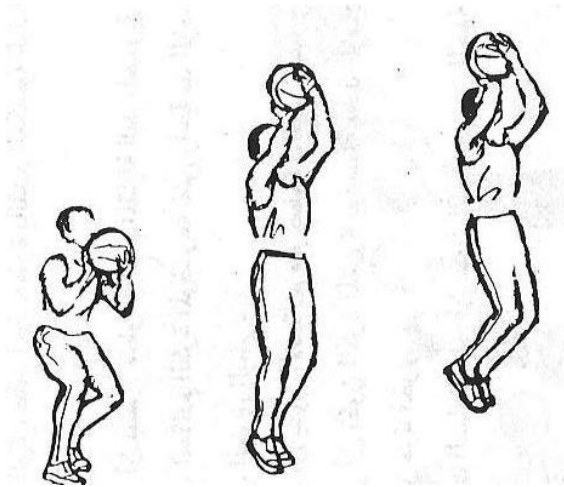
الطريقة الأولى: وفيها يتم تجزئة المهارة إلى الحركات الأساسية التي تتضمنها ثم يقوم المدرب بتعليم كل حركة مع ربطها بالحركات السابقة لها وذلك على النحو التالي:

- تدفع الكرة بأصابع اليد من أقرب مكان للهدف وبزاوية (45 درجة) بين اللوحة والحلقة، وذلك مع رفع الركبة المقابلة لليد المصوبة (فوزي، مرجع سابق، ص. 136-139).
- التمرين السابق مع الوثب عقب أخذ خطوة بالقدم العكسية لليد المصوبة والارتقاء عليها.
- التمرين السابق على أن يسبقه خطوة بالقدم المقابلة لليد المصوبة.
- التمرين السابق عقب استلام الكرة الموضوعة على راحة يد الزميل.
- التمرين السابق عقب الجري البطيء.
- التمرين السابق على أن يكون الاستلام مع خطوة للقدم اليسرى.
- التمرين السابق على أن تكون الكرة ممررة بواسطة أحد الزملاء من جهة اليمين مرة ومن جهة اليسار مرة أخرى.

- تكرار جميع التمرينات السابقة على أن يكون التصويب من الجهة الأخرى للهدف.
- الطريقة الثانية:** وفيها يتم تقسيم المهارة إلى وحدتين: الوحدة الأولى هي خطوات الاقتراب، والوحدة الثانية هي التصويب على الهدف. ويكون تعليم اللاعبين كل وحدة على حدة في مبدأ الأمر، ثم يتم الربط بينهما. وذلك كأسلوب التالي:
- يجري اللاعب في اتجاه الهدف من زاوية (45 درجة) تقريبا لمحاولة لمس الجزء القريب من اللوحة الخلفية المجاورة عقب الارتقاء بإحدى القدمين.
- يضع المدرب على أرض الملعب وفي طريق تقدم اللاعب نحو الهدف كرة يحاول اللاعب أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب لأعلى.
- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الاقتراب.
- نفس التمرين السابق بعد استبعاد الكرة من طريق اللاعب.
- وبعد أن يتقن اللاعب خطوات الاقتراب نحو الهدف، ينتقل المدرب إلى تعليم التصويب من مكان قريب للهدف كما في الطريقة السابقة بندي 1، 2.

ثم بعد ذلك يجب الربط بين خطوات الاقتراب والتصويب، وذلك بأن يجري اللاعب لاستلام الكرة الموضوععة على راحة يد الزميل ويؤدي الخطوات القانونية التي تعلمها ثم التصويب على الهدف ويكرر نفس التمرين السابق على أن يستلم اللاعب المتقدم نحو الهدف الكرة الممررة بواسطة أحد الزملاء من الجانب الأيمن مرة ومن الجانب الأيسر مرة أخرى وهكذا (فوزي، مرجع سابق، ص.ص. 139-141).

6-3- مهارة التصويب من القفز:



الشكل رقم (08): التصويب من القفز

لقد أصبح التصويب من القفز أكثر مهارات التصويب شيوعا في المباريات نظرا لإمكانية استخدامه في معظم مواقف التصويب من المسافات القريبة والمتوسطة والبعيدة عن الهدف.

في هذا النوع من التصويب يحاول اللاعب دفع الكرة نحو الهدف عقب القفز والارتفاع عن الأرض مع رفع الكرة إلى المستوى الذي يصعب على المدافع أن يصل إليه، ولهذا يتطلب الأداء قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين تساعد اللاعب على سرعة وارتفاع القفز، كما يتطلب قدرا من الرشاقة يساعد اللاعب على السيطرة على حركاته وتغيير وضع جسمه أثناء القفز تبعا لحركة المدافع الذي يقفز لقطع الكرة.

طريقة الأداء:

- من وضع الاستعداد الهجومى بالكرة يثني اللاعب ركبتيه قليلا مع رفع العقبين عن الأرض ثم يدفع الأرض بمشطي القدمين للقفز لأعلى.
- أثناء القفز لأعلى يرفع اللاعب الكرة لتصل إلى فوق الرأس بحيث تكون محمولة على أصابع اليد المصوبة واليد الأخرى تقوم بسند الكرة.
- عندما يصل اللاعب إلى أعلى ارتفاع يقوم بدفع الكرة بأصابع اليد المصوبة في اتجاه الهدف مع متابعتها بفرد الذراع كاملا وثني الرسغ لأسفل.
- بعد أن تترك الكرة يد اللاعب يهبط على كلا المشطين ثم العقبين (فوزي، مرجع سابق، ص.ص. 142-143).
- يظل اللاعب متابعا بذراعه المصوبة لحركة الكرة في الهواء حتى تصل إلى الهدف.
- لحماية الكرة من الخصم يحاول المصوب جعل الكرة في حالة حركة مستمرة خلال جميع مراحل الأداء حتى يصل إلى الارتفاع الذي يسمح له بحرية التصويب.

- كلما اقترب المصوب من الهدف قام بفرد الذراعين عالياً بالكرة قبل التصويب وكلما ابتعد عن الهدف قام بثني المرفقين للمساعدة في دفع الكرة وتوصيلها إلى الهدف.
- في حالات التصويب القريب من السلة حيث يتواجد المدافعون، يجب الارتكاز لحجز الخصم بالقدم المقابلة لليد المصوبة ثم الدفع بالقدمين معاً للقفز أماماً عالياً في اتجاه الهدف.
- في حالات التصويب أمام مدافع طويل القامة يجب خداعه بدفع الكرة نحو الهدف أثناء القفز لأعلى وليس بعد الوصول إلى أعلى ارتفاع.
- طريقة التعليم:** حتى يتحقق إتقان هذه المهارة يجب البدء بتعليم اللاعبين وتدريبهم على الوثب لأعلى عقب الارتقاء بكلا القدمين في الهواء أطول فترة ممكنة. فكلما استطاع اللاعب الوقوف في الهواء عقب الوثب لأعلى فترة طويلة، كلما استطاع أن يصوب بدقة.
- ولهذا ننصح باتباع التمرينات التالية عند التعليم:
- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلا اليدين.
- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف أكثر من مرة خلال نفس الوثبة بكلا اليدين.
- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس الهدف والحلقة أو الشبكة خلال نفس الوثبة.
- التمرينات السابقة عقب الجري والارتقاء للوثب بكلا القدمين.
- الجري لاستلام الكرة من الزميل والوقوف في عدة واحدة والقدمين متوازيتين للارتقاء والقفز ثم تمرر الكرة للزميل.
- الجري لاستلام الكرة من الزميل ثم القفز لأعلى للتصويب من تحت السلة.
- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة التي يصوب منها اللاعب بالتدريج.
- المحاورة بالكرة ثم الوقوف في عدة واحدة للارتقاء والقفز لأعلى والتصويب.
- المحاورة بالكرة ثم الوقوف، أو استلام الكرة من الزميل ثم الوقوف ثم أداء حركة خداعية ثم القفز لأعلى والتصويب.
- تكرر التمرينات الخيرة مع وجود خصم يحاول متابعة اللاعب أثناء استلام الكرة والقفز والتصويب لتشثيتها من يديه (فوزي، مرجع سابق، ص. 143-145).

6-4-مهارة التصويب الخطافي:

يستخدم التصويب الخطافي في الأماكن القريبة من الهدف عندما يصعب على المهاجم حجز المدافع بإحدى القدمين لمواجهة الهدف للتصويب من القفز، كما يستخدم أيضا هذا النوع من التصويب ضد المدافع طويل القامة، حيث لا توجد أمام المهاجم سوى أن يأخذ خطوة تساعد على الابتعاد عن الخصم وحجزه بكتف الذراع غير المصوبة أو بالقفز مباشرة عقب الارتكاز لحجز بنفس الكتف.

طريقة الأداء:

- يحفظ اللاعب بالكرة على اليد البعيدة عن الخصم مع سندها باليد الأخرى.
- يقوم اللاعب بحجز الخصم بكتف الذراع غير المصوبة وذلك بخطوة أو بالارتكاز على القدم العكسية للذراع المصوبة.
- بعد أن يتأكد اللاعب من حجز الخصم يبدأ في الوثب عاليا مع فرد الذراع الحاملة للكرة إلى الجانب البعيد عن الخصم حيث تأخذ طريقا دائريا حتى تصل الكرة فوق الكتف تقريبا.
- عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع فوق الكتف يتم دفعها بالأصابع في اتجاه الهدف مع متابعتها بثني الرسغ لأسفل، وفي هذه الحالة تمر الكرة من فوق رأس المدافع.
- عندما يحاول المدافع التحرك مع المصوب لاقتناص الكرة، يتم التصويب عقب خطوة لحجز بالقدم الحرة والارتقاء عليها مع رفع ركلة القدم الأخرى للمساعدة في الوثب.
- عندما يكون المدافع محجوزا من التصويب يتم التصويب عقب الارتكاز ثم الارتقاء على كلتا القدمين، وهذه الطريقة بدأ استخدامها حديثا بدلا من محاولات التحرك لمواجهة السلة ثم التصويب من القفز الذي سبق التعرض له.

طريقة الأداء: نفس طريقة تعليم التمرير الخطافي مع توجيه الكرة نحو الهدف.

6-5-مهارة التصويب بالمتابعة:

إن عملية التصويب لا تنتهي بمجرد دفع الكرة نحو الهدف، فمهما بلغت قدرة المصوب وخبراته السابقة فهو لا يستطيع إصابة الهدف من جميع محاولاته للتصويب. من هذا المنطلق ظهرت مهارة التصويب بالمتابعة التي تؤدي من الثبات عاليا لتوجيه الكرة المرتدة مرة أخرى نحو الهدف قبل أن يتمكن المدافعون من حيازتها.

طريقة الأداء:

- عقب تصويب الكرة من أي مكان بالملعب يتوجه المصوب نفسه مع واحد أو اثنين من زملائه إلى الأماكن التي يتوقعون ارتداد الكرة إليها في حالة عدم اختراقها السلة وذلك لمتابعة تصويبها نحو الهدف (فوزي، مرجع سابق، ص.ص. 145-147).
- عندما يصل اللاعب إلى المكان الذي يتوقع ارتداد الكرة إليه يقوم بحجز الخصم حتى لا يشاركه الصراع على الكرة.
- عندما ترتد الكرة من الهدف يقوم اللاعب بالوثب عاليا بحيث تلتقي أصابعه بالكرة في أعلى نقطة ممكنة قبل أن يستطيع الخصم مسكها.
- بمجرد ملامسة الكرة بأصابع إحدى اليدين أو كليهما يتم دفعها وتوجيهها إلى السلة مباشرة أو إلى اللوحة الخلفية لترتد منها إلى السلة.
- يهبط اللاعب على مشط القدمين معا مرة أخرى إذا لم تصب الهدف من المتابعة الأولى.
- طريقة التعليم:** إن أهم ما يجب أن يتقنه اللاعب لأداء هذه المهارة كما ذكرنا هو الوثب لأعلى في توقيت سليم، وتوجيه الكرة بالأصابع. وإتباع الخطوات والتمرينات التالية في التعليم قد يساعد المدرب في التدرج مع اللاعبين لاكتساب وتنمية هذه المهارة.
- يقف اللاعب مواجهاً للحائط وعلى مسافة متر تقريبا ويقوم بمتابعة الكرة باستمرار بأصابع اليدين على ألا يدفع الكرة في اتجاه الحائط إلا بعد استقرارها على الأصابع.
- يكرر التمرين السابق على أن يكون توجيه الكرة إلى الحائط باليد اليمنى لفترة ثم باليد اليسرى لفترة أخرى.
- تكرر التمرينات السابقة على أن تكون المتابعة مع الوثب لأعلى.
- ينتقل اللاعب الهدف ويحاول متابعة الكرة باستمرار نحو الهدف.
- متابعة الكرة على لوحة الهدف لعدد من المرات ثم توجيهها نحو السلة بيد واحدة وباليدين.
- التصويب من مسافة ثم التوجه السريع نحو الهدف لمتابعة الكرة إذا فشلت في اختراق السلة (فوزي، مرجع سابق، ص.ص. 148-149).

حركات القدمين الهجومية Offensive Foot Work :

لاعب كرة السلة الممتاز هو الذي يعرف كيف يستخدم قدميه أحسن استخدام، فيعرف كيف يجري فجأة وبسرعة، وكيف يخدع المنافس بأنه سيجري في اتجاه ما ثم يغيره على حين غرة، ويعرف كيف يقف فجأة دون إبطاء تدريجي في سرعته، وهو يعرف كيف يركز على أي قدم، ويستطيع تغيير اتجاهه وسرعته عند الحاجة، ويثب عاليا في اللحظة المضبوطة.

ولكي يستطيع الفرد استخدام قدميه بالطريقة الصحيحة يجب أن يكون رجلاه قويتين رشيقتي الحركة، وأن يكون متحكماً في توازن جسمه دائماً وأن يعني باختيار أحذيته (معوض، ص. 98).

7- العناصر التي تعتمد عليها إجادة مهارة حركات القدمين:

أ- الأحذية:

1. لا تكون ضيقة فتضايق اللاعب وتؤلمه وتعرقل حركات قدميه وربما أضرت بهما.
2. لا تكون واسعة حتى لا تجعل الحركة مغلخلة غير محكمة.
3. تكون بريقة حتى تعطي مفصل الكعب سنداً قوياً وحتى تقلل من احتمال "إصابة" المفصل.

ب- اتزان الجسم:

هناك بعض الأشخاص يولدون وعندهم الإحساس بالاتزان والتحكم في أوضاع الجسم، والبعض الآخر يتعلم هذا الفن بسهولة، وقليلون من الصعب عليهم اكتساب هذا الفن.

وللاعب كرة السلة الذي يتحكم في اتزان جسمه في أوضاعه المختلفة يكون خطراً دائماً التهديد للمنافس، ومصدراً لقلقه، وهناك بعض القواعد التي تساعد الفرد على التحكم في اتزان جسمه وهي:

أولاً: تراخي الجسم: فهذا أول مبدأ كي يستطيع الفرد التحكم في اتزان جسمه، فالشخص الذي يتصلب جسمه لا يستطيع مطلقاً التحطم في عضلاته ودعوتها للعمل بالقدر اللازم في اللحظة المناسبة للمدة المضبوطة وبالسعة المطلوبة، بعكس الشخص المتراخي العضلات، فعضلات مثل هذا الشخص تكون مستعدة لتلبية أي منه بالقدر والمدة والسعة المرغوبة.

ثانياً: المسافة بين القدمين: كلما اتسعت المسافة بين القدمين كبرت المساحة التي يستند عليها الجسم وبالتالي زاد اتزان الفرد، ولكن هناك عاملاً آخر مهماً. وهو القدرة على سرعة البدء في الحركة وسهولتها، وعلى ذلك يجب أن تتناسب هذه المسافة مع طول الشخص مع عدم التقيد بأي مسافة موضوعة بل تكون هذه المسافة بحيث تعطى الفرد أكبر كمية من الاتزان وسهولة الحركة.

ثالثاً: مركز ثقل الجسم: يقع مركز ثقل الجسم في منطقة الوسط، ومن النظريات المعروفة في علم فن الحركة أنه كلما ارتفع مركز ثقل الفرد عن الأرض زادت صعوبة اتزانه، وعلى ذلك فلكي يحصل الفرد على أكبر كمية من الاتزان يجب أن يجعل مركز ثقله أقرب ما يمكن من الأرض مع ملاحظة ألا يعوقه ذلك عن الحركة السريعة الفجائية، ويتأتى ذلك بثني الركبتين ثنياً خفيفاً مع ثني الجذع للأمام قليلاً.

رابعا: تغيير نقطة مركز الثقل: عند تغيير الاتجاه، يجب على الفرد أن يحرك جذعه ويدفع الأرض بالقدم المناسبة لنقل مركز الثقل بحيث يكون أقرب للناحية المراد تغيير الاتجاه إليها.

مهارات حركات القدمين الهجومية:

1- البدء في الجري والوقوف منه: "كرة السلة هي اللعبة التي تعتمد على الابتداء السريع والوقوف الفجائي" (معوض، مرجع سابق، ص.ص. 98-100).

إذا نحن شاهدنا أي فرد عادي يجري فإننا نلاحظ أنه يبدأ ببطء ثم يزيد سرعته بالتدرج، ولكن لاعب كرة السلة يجب أن ينطلق بسرعة كبيرة من اللحظة الأولى للجري، وهذه النقطة بالذات تكسب اللاعب عند الهجوم خطوة أو اثنتين أمام منافسه، وكثيرا ما تكون هذه الخطوة سببا في نيل نقطتين وكسب مباراة. وعلى العموم فإن الابتداء بالجري ببطء يسهل مهمة المنافس في حراسة اللاعب. والوقوف فجأة لا يقل أهمية عن بدء الانطلاق بسرعة كبيرة، فهذا أيضا قد يجعل المنافس يبعد عنك خطوة أو اثنتين في اتجاه حركته، وقد يساعد ذلك على استلام كرة أو الجري في اتجاه مضاد أو التصويب على السلة من الثبات إذا كانت الكرة معك.

وهناك طريقتان للوقوف فجأة:

الأولى: الوقوف وإحدى القدمين أمام الأخرى، ويكون ذلك بإنهاء الجري في عدتين. الأولى عندما تلمس قدمك الأولى الأرض. وفي هذه العدة يجب أن يتحول ثقل الجسم على هذه القدم مع محاولة نقل العجز للخلف، على أن يكون مركز ثقل الجسم منخفضا والجذع منشئا للأمام ويحاول اللاعب أن يتم الوقوف في هذه العدة.

والعدة الثانية تحتسب حينما تلمس القدم الأخرى الأرض، وتنزل هذه القدم أمام الأولى بخطوة واسعة وتعمل على "فرملة" أي قوة اندفاع تكون متبقية من قوة الجري.

ويجب ملاحظة أن تبدأ كل قدم بلمس الأرض بالكعب ثم باطن القدم.

الثانية: الوقوف في عدة واحدة بالوثب والهبوط والقدمان متباعدتان جانبيا ويتأتى ذلك بالوثب وثبة صغيرة قبل الوقوف، ويهبط اللاعب على قدميه معا، على الكعبين أولا ثم باطن القدمين، وبين القدمين مسافة عرضية تناسب الفرد لحفظ توازنه، ويكون مركز الثقل منخفضا وللخلف قليلا حتى لا يندفع اللاعب ويسقط للأمام.

ماينجم عن عدم المقدرة على الوقوف فجأة:

كثيرا ما نرى أن طريق أحد المحاورين بالكرة قد ازدحم بمنافس أو أكثر من مدافع، فإذا لم يكن هذا المحاور متمكنا من الوقوف فجأة فإن ذلك يؤدي إلى:

1- تعثر قدميه عند الوقوف فيكون قد ارتكب مخالفة الجري بالكرة.

2- التخلص من الكرة بطريقة طائشة.

وفي كلتا الحالتين تكون النتيجة هي فقدان للكرة وإهدارها إلى الفريق المنافس.

2- تغيير الاتجاه: حاول دائما أن تغير اتجاهك فجأة، ويحسن أن تخدع منافسك أنك ستغير إلى اتجاه ما برأسك مثلا أو جذعك، ثم تغير في الاتجاه المضاد، فإن ذلك من أهم العوامل التي تجعل منافسك يفقد توازنه (معوض، مرجع سابق، ص.ص. 100-102).

لا تغير اتجاهك بأخذ خطوة معترضة، أقصد أنك إذا أردت تغيير اتجاهك لناحية اليسار فلا تأخذ خطوة بقدمك اليمنى ناحية اليسار، فإن ذلك يفقدك توازنك وربما أدى إلى سقوطك على الأرض، والطريقة الصحيحة أن تبدأ وقدمك اليمنى على الأرض ثم:

1. ادفع الأرض بالقدم اليمنى لتدفع بجسمك للناحية اليسرى.

2. مل بجسمك للناحية الجديدة.

3. واجه الاتجاه الجديد بصدرك.

4. خذ خطوة واسعة بالقدم اليسرى في الاتجاه الجديد.

3- تغيير السرعة:

من المناورات الهامة للهروب من حراسة المنافس تغيير سرعتك، فإنك إذا كنت تتحرك طول المباراة بنفس السرعة سهلت مهمة المنافس في حراستك إذ إنه سيتخذ لنفسه نفس السرعة ويصبح دائما ملازما لك، ولكن إذا كنت تغير من سرعتك من الحين لآخر فإن ذلك سيجعل مهمته من أصعب ما يمكن إذ إنه لا يعرف هل ستزيد من سرعتك فتسبقه أم ستقلل منها فيسبقك هو وتصير أنت حرا، وهذا سيجعله يركز انتباهه إليك أنت فقط فلا تكون عنده فرصة لمضايقة زميل لك أو قطع تمريرة قريبة منه، ولكي يكون تغيير السرعة ذا أثر فعال يجب أن يكون فجائيا حتى لا يتمكن المنافس من تعديل سرعتك لمهاراتك، كما يجب أن يكون التغيير في السرعة ملحوظا كالوقوف فجأة من الجري السريع أو الانطلاق بأقصى سرعة من الوقوف أو من الجري البطيء.

ومن المستحسن ألا تجري بأقصى سرعتك دائما بل اجر بما يقرب من ثلاث أرباع سرعتك الأصلية، ثم عند سنوتح فرصة أو وجود ثغرة ناحية السلة انطلق فجأة وبأقصى سرعة فإن ذلك سيعطيك خطوة أو اثنتين أمام منافسك.

وإذا كنت تجري سريعا فإن مناورة الوقوف فجأة تصبح من أقوى المناورات الهجومية، وسيفقد منافسك توازنه وابتعد عنك ويتركك حرا للحظة خطوة أو اثنتين تتمكن فيها من تغيير اتجاهك أو التصويب أو استلام كرة.

وتغيير السرعة والاتجاه من أهم ما يمكن لضبط التوقيت لأي خطة موضوعة، فرما قطعت ناحية السلة مبكرا لحظة عما يجب، فتغيير السرعة (أي إبطائها في هذا المثال) أو تغيير الاتجاه يجعلك تصل إلى النقطة الملائمة في اللحظة المناسبة تماما.

4- الارتكاز:

حركة الارتكاز من أقوى المناورات المستخدمة في كرة السلة، ويعتبرها البعض أقوى من المحاورة والتمرير. وتعني هذه المهارة احتفاظ الفرد بقدم ملازمة للأرض ويتحرك الأخرى في أي اتجاه دون أن تتحرك القدم الثابتة من مكانها، وهي تشبه حركة الفرجار (البرجل) (معوض، مرجع سابق، ص.ص. 102-104). ولكي يقوم الفرد بهذه المهارة يجب أن يلاحظ الآتي:

➤ *اتزان الجسم أثناء تأدية الحركة:

تكون القدمان متباعدتين كما سبق وبيننا ومركز ثقل الجسم منخفضا بثني الركبتين وانحناء الجذع حتى يكون ما يقرب من 45° مع الخط العمودي على الأرض.

➤ *وضع الجسم:

عند ابتداء الحركة تكون القدمان متباعدتين، ويكون ثقل الجسم على القدم الارتكاز (وهي القدم الثابتة) ويرفع كعب هذه القدم عن الأرض، وفي أثناء تأدية الحركة تكون أصابع قدم الارتكاز ملاصقة للأرض وتدفع القدم الأخرى للأرض للتحرك في الاتجاه المطلوب. وعند نهاية الحركة الارتكاز يكون وضع الجسم والقديمين كما كان عند البداية.

➤ *وضع الكرة:

هناك رأيان في هذه النقطة، فالبعض يقول: إن الكرة يجب أن تكون بعيدة عن جسم وذلك بمد الذراعين، وحجتهم في ذلك حماية الكرة من المنافس إذا كان طويلا، ويقولون: إن بعدها عن الجسم يمكن الفرد من القيام بحركات خداع بالكرة، والبعض الآخر يقول: يجعل الكرة أقرب ما يمكن من الجذع لحمايتها بالجسم، ولأن ذلك يجعل تأدية حركة الارتكاز أسهل لقصر ذراع الرافعة.

والحجتان كما ترى قويتان، ولكنني أعتقد أن الرأي الأول صحيح مادام اللاعب لا يقوم بحركة الارتكاز، ولكن بمجرد ابتدائه في تأديتها تكون الكرة أقرب ما يمكن إلى الجسم، ثم عند نهاية الحركة والثبات ترجع الكرة إلى وضعها الأول.

8- أنواع حركة الارتكاز:

أ- حركة الارتكاز الخلفية:

(وهي الأكثر شيوعا) وفيها يلف الجسم للخلف وتسمى تبعا لقدم الارتكاز وللشرح.

لنفترض أن المنافس واجهك عقب المحاورة واضطرت للتوقف وتعذر عليك التمرير للأمام أو لليمين أو اليسار لقوة موقف الدفاع، وكان هذا قريبا منك، فقررت القيام بحركة ارتكاز خلفية يميني (لأن قدمك اليمنى كانت للخلف) لحماية الكرة أولا ثم التمرير.

1. تأكد من حسن ارتكازك في وقفتك، القدمان متباعدتان -الركبتان مشنيتان- والجذع منحني ومركز الثقل عموما منخفض.
2. اجعل ثقلك على قدمك اليمنى.
3. ادفع الأرض بقدمك اليسرى ليتحرك جسمك للخلف حول قدمك اليمنى وطوح جسمك ليساعد في هذه الحركة (معوض، مرجع سابق، ص.ص. 104-105).
4. ارفع كعب اليمنى لتصبح الحركة أسهل وأصح.
5. اجعل حركتك بحيث يصبح ظهرك مواجهها للمنافس.
6. اتزن بعد نهاية الحركة ثم مرر لناحية اليمين أو اليسار أو إلى أمامك وأنت في الوضع الجديد مع حماية الكرة بجسمك.
7. لاحظ أن تكون الكرة أثناء تأدية حركة الارتكاز أقرب ما يمكن من جسمك لحمايتها.

حركة الارتكاز الأمامية:

(اليسرى مثلاً) ويرتكز فيها الجسم على القدم اليسرى ويلف أماماً بالقدم اليمنى. الغرض من حركة الارتكاز:

هو الدفاع عن الكرة ومنع المنافس من الاستحواذ عليها أو مسكها للحصول على كرة قفز بينك وبينه. كما أنهم تستخدم في الدفاع أيضاً لاتخاذ المكان المناسب.

بعض الظروف التي تستعمل فيها حركة الارتكاز:

1- تنفيذ بعض الخطط الهجومية:

هناك خطط كثيرة للهجوم تعتمد على رجل الارتكاز ففي جميع هذه الخطط يجب أن تكون رجل الارتكاز متمكناً من القيام بجميع حركات الارتكاز حتى تنجح الخطة الموضوعة.

2- حماية الكرة والتمرير:

إذا كانت الكرة معك وكان المنافس قريباً منك وحاول أخذ الكرة أو مسكها، ولم يكن هناك زميل تستطيع أن تمرر إليه، فإن المناورة التي تنفذك من المنافس هي القيام بحركة الارتكاز بحيث تعطيه ظهره وتحمي الكرة منه بجسمك، فهذه الطريقة تكسبك وقتاً حتى يأتي أحد زملائك إليك، وربما كانت مواجهتك الجديدة في اتجاه بعض زملائك فتتمكن من التمرير إليهم، وإذا كنت تحاور أو تجري واستلمت كرة ثم رأيت المنافس أمامك فجأة فيجب أن تقف مباشرة وتقوم بحركة ارتكاز بسرعة حتى تحمي الكرة.

3- للتخلص من المنافس:

إذا كنت تقطع ناحية السلة استلمت كرة وكان المنافس بجانبك أو كنت تحاور متجهاً ناحية السلة وكان المنافس يجري بجانبك، قف فجأة ثم قم بحركة ارتكاز للناحية التي ليس فيها المنافس.

أو إذا كنت تحت السلة ثم قطعت عنها في أثناء ذلك استلمت الكرة (وكنتم لم تنزل قريباً من السلة) فإن وقوفك فجأة وقيامك بحركة ارتكاز للناحية الخالية من المنافس يجعل هذا المنافس بعيداً عن طريقك ناحية السلة وبذلك يمكن أن تصوب على السلة بسهولة، كما يمكن القيام بهذه المناورة ومثيلاًها دون كرة بمجرد التخلص من الدفاع (معوض، مرجع سابق، ص. 105-107).

أما إذا كانت هناك تمريرة وكنتم أنت و المنافس تجريان للحصول عليها، فبمجرد استلامك للكرة قف، ثم قم بحركة ارتكاز للناحية الخالية واترك منافسك يجري بجانبك بقوة اندفاعه الأولى ثم حاور أو مرر للناحية الأخرى.

4- لتغيير اتجاه اللعب بسرعة:

ولكي تكون حركة الارتكاز ذات تأثير يجب الوقوف فجأة وفي لحظة غير متوقعة (إذا كنت تجري) ثم القيام بحركة الارتكاز مباشرة.

خطوات تعليم حركة الارتكاز:

- أ- من الوقوف.
- ب- من المشي.
- ت- من الجري.
- ث- من الجري وبمجرد استلام الكرة.
- ج- من المحاورة.
- ح- من المحاورة مع ظهور منافس فجأة (معوض، مرجع سابق، ص.ص. 107-109).

9 الخلاصة:

من خلال هذا الفصل نستنتج أن مهارة التصويب في كرة السلة تتطلب وجود مؤهلات بدنية لدى اللاعب، فتنمية الصفات البدنية عند لاعب كرة السلة يجب أن تكون وفق برنامج تدريبي بعيد عن العشوائية ومدرّس بطريقة ذات فعالية والتأثير في اللاعبين ايجابيا والدفع من مستواهم في أداء جميع المهارات بصفة عامة ومهارة التصويب بصفة خاصة.

- تمهيد:

- إن البحوث العلمية تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعد في معالجتها و موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته يحتاج إلى الكثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم و إعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية انطلاقا من إختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث .

1-1 منهج البحث:

المنهج التجريبي : يعرفه عمار بوحوش و محمود دنيات "على أنه الطريقة التي يعتمد عليها الباحث لدراسة مشكلة لاكتشاف الحقيقة " (دنيات، 1995)

استخدم الطالبان منهج تجريبي باستخدام مجموعتي مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية مع قياس قبلي وبعدي وتم استخدام هذا المنهج لمناسبته مع طبيعة الدراسة، ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه باتباع خطوات منهجية علمية ، و يمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة و التوافق) لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع لتحسين الأداء المهاري (لبعض مهارات التصويب) للاعبات كرة السلة و لأجل إصدار أحكام موضوعية حول فعالية المتغير المستقل و تأثيره على المتغير التابع، حيث طبق الطالبان على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية المقننة قياس قبلي وبعدي، والدرجات الخام المتحصل عليها تم معالجتها إحصائياً باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة

"كما أنه يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقديم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية و من بينها علم الرياضة " (راتب، 1991).

2-1- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة من فريق (OMR) أولمبيك مدينة غليزان لكرة السلة الناشئات والتي بلغ عددهن (22) لاعبة كرة السلة ضمن (13_14 سنة)، وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية اشتملت على (11) لاعبة طبق عليهن برنامج التدريب المقترح باستخدام تمرينات الرشاقة والتوافق

و العينة الضابطة استعملت (11) لاعبة طبق عليهن برنامج التدريب العادي لتنمية الصفات البدنية الأساسية، حيث تم ضبط متغيرات البحث في تجانس عيني البحث التجريبية و الضابطة في الخصائص التالية :

- أكثر من ثلاث سنوات تدريب، نفس المواصفات الجسمية كما يبدو من مظهرهن.

1-3- مجالات البحث :

1-3-1- المجال البشري:

شملت عينة البحث 22 لاعبة توزعت على فريقين اثنتين

-عينة تجريبية تضم 11 لاعبة للفريق

-عينة ضابطة تضم 11 لاعبة للفريق

1-3-2- المجال الزمني :

(1)- تم إنجاز البحث خلال فترة من 2015/02/05 حتى 2015/04/10

(2)- تم إنجاز الدراسة الاستطلاعية. من 2015/02/05 إلى 2015/02/12

(3)- تم إنجاز الاختبارات القبليّة للدراسة الأساسية. 2015/02/19

(4)- فترة إنجاز الاختبارات البعديّة للدراسة الأساسية. 2015/04/10

1-3-3- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في ملاعب كرة السلة للفرق الرياضية المشاركة في البحث "ملعب زوقاري الطاهر بغيلزان " و "الندار " بغيلزان أيضا

1-4- أدوات البحث :

تتمثل في الطريقة أو الوسيلة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت الأدوات ،العينات و الأجهزة ، إن المشكلة المطروحة التي تحدد للباحث بحته بحيث تتناسب الأداة مع المشكلة (محبوب، 1989)

1-الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر و المراجع بالعتين العربية و الفرنسية.

2- اختبارات القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة و التوافق).

- 3- اختبارات أداء مهارة التصويب.
- 4- برنامج تدريبي مقترح (باستخدام تمرينات الرشاقة و التوافق)
- 5- العتاد. و الوسائل التدريبية المتمثلة في كرات سلة-حواجز(حاجز القفز العالي)
- 6- الوسائل الإحصائية.

أولاً- الإلمام النظري حول الموضوع :

يحول موضوع البحث من خلال الدراسة في المصادر والمراجع العربية و الأجنبية و المجالات و الملتقيات العلمية و شبكة الانترنت كما تم الاستعانة و الاعتماد على الدراسات السابقة و المرتبة بتدريبات الرشاقة و التوافق و طرق تنفيذ البرامج التدريبية لتمرينات مهارية على رياضة كرة السلة

ثانياً- الاختبارات البدنية (للرشاقة و التوافق) و الاختبارات المهارية (لمهارة التصويب) :

- تعددت الوسائل التي تستخدم لقياس الأداء في الأنشطة الرياضية و بالرغم من الاهتمام الموجه للانتقاء و التخطيط لبرامج التدريب الخاصة إلا انه مازال المربيون يستخدمون اختبارات و معايير لتقييم فعالية تلك البرامج ذات صيغة عامة و ليس تخصصية لذلك فلا بد من التأكد من صلاحية هذه الاختبارات المستخدمة مع اختلاف البيئة و العينة و الظروف المحيطة بتفنيذ ذلك القياس مما يتطلب التأكد من توفر الشروط العلمية في تلك الاختبارات الجديدة كالابتكار ما يتناسب مع طبيعة الأداء المختلفة (الهجومية و التحركات المختلفة) فأشار هارا (1975) على أنه يمكن تقسيم مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين مختلف الأنشطة الرياضية خلال ثلاث أساليب علمية و هي الملاحظة العلمية ، قياس المسافة ، أو الزمن وقد اعتمد الباحثان على بطارية اختبارات مقننة بعدما تم ترشيحها من طرف مجموعة من الأساتذة و الدكاترة والتي تقيس الجانب البدني لبعض القدرات الحركية الخاصة الرشاقة و التوافق للاعبي كرة السلة بالإضافة إلى بعض الاختبارات المهارية من مهارة التصويب

*الاختبارات البدنية المقترحة :

تم إجراء الاختبارات البدنية على مدى يومين الأول و الثاني خصص للاختبارات البدنية بمساعدة فريق عمل متكون من مدرب الفريق و مجموعة من طلبة التربية البدنية و الرياضية تخصص "تدريب رياضي" و تضمنت

-اختبار الرشاقة، اختبار التوافق

اختبار باروا للرشاقة.

اختبار التوافق الجري في الشكل 8

ثالثا: -الاختبارات المهارية المقترحة :

-من هذا المنطق يؤكد " باروجامي " على أن استخدام الاختبارات في مجال التربية البدنية والرياضية يعد مؤشر الدلالة على التقدم و الإنجاز مما يدعو إلى ضرورة

توضيح أن أهم الاختبارات المهارية التي تعرض لها الباحثون في مجال التكوين للاختبارات وسيلة التقييم يتوافر لها المعاملات العلمية و المناسبة "للتصويبات الأساسية في رياضة كرة السلة"

-الاختبارات الخاصة بمهارة التصويب :

1- اختبار التصويب (التهديف) نحو السلة لمدة نصف دقيقة :

2- اختبار التصويب من عدة أماكن :

رابعا: -برنامج تدريبي مقترح : تم باستخدام تمارين الرشاقة و التوافق، استغرق البرنامج التدريبي المقترح مدة سبعة أسابيع من (20 فيفري 2015 حتى 10 أفريل 2015) حيث قسم البرنامج إلى سبعة وحدات تدريبية صغرى كل وحدة تحتوي على ثلاث حصص تدريبية ،ولكل وحدة تدريبية صغرى هدف إجرائي رئيسي في محتواها أهداف إجرائية ثانوية للحصص التدريبية والمتمثلة في التمارين التالية :

1-المشي الزجراجي مع رفع الكرة بالساعدين أماما عاليا

2-الجري الجانبي مع مسك الكرة باليدين

3-الجري أماما مع دوران الطوق أماما باليدين لتمير الطوق من أسفل القدمين

4-الجري الزجراجي مع دحرجة عجلة باليدين

5-المشي الزجراجي مع تمرير الكرة عاليا

6-الجري الزجراجي مع دحرجة الكرة بعصا التمرينات

7-الجري أماما مع تحريك الحبل باليد لمحاولة لمس الزميل

8-الجري مع دوران الحبل أماما باليدان

خامسا : الوسائل و العتاد : تمثلت الوسائل التدريبية في :

كرات سلة، حواجز (حاجز القفز العالي)، ميقاتية، صافرة، استيك مطاط، صناديق، عصا التمرينات، عصا الهوكي، مقاعد سويدية، حبال وثب طول 2-3م

سادسا: الوسائل الإحصائية :

- المتوسط الحسابي _ صدق الاختبار

- الانحراف المعياري _ تسيودنت

_ معامل الارتباط بيرسون

1-5- الدراسة الاستطلاعية :- تمثلت الدراسة الاستطلاعية في :

الخطوة الأولى: -الزيارات الميدانية والمقابلة الشخصية : قمنا بزيارات عدة فرق كرة السلة إناث للوقوف على رواقم رياضات كرة السلة ناشئين إناث كما قمنا ببعض المقابلات المباشرة الشخصية مع بعض المدربين و مسؤولي الفرق و نوادي كرة السلة

و هذا لتثمين إشكالية البحث في إهمال بعض الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية و الأداء المهاري للاعبات كرة السلة.

-حيث أكد لنا عدد من المدربين بعدم استخدام تمرينات الرشاقة و التوافق ضمن الإعداد البدني للاعبات كرة السلة الناشئات.

-الخطوة الثانية: -تحكيم الاختبارات : في هذه الخطوة قمنا بجمع مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية و المتمثلة في اختبارات الرشاقة والتوافق و وضعها على شكل استمارة و تم وزعها على بعض الأساتذة و الدكاترة بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم لغرض ترشيح أسس الاختبارات حيث تم اختيار مجموعة من الاختبارات المنتقاة.

- و الدكاترة المحكمين هم :
- د.عتوتي نور الدين
- د.ميم مختار
- الأساتذة د.بالكحل منصور
- بن خالد الحاج
- د.مختاري عبد القادر شلف
- صوفير عبد القدر ماجيستر الجزائر

الخطوة الثالثة : في هذه الخطوة قام الباحثان بأخذ هذه الاختبارات بالتحريب لمعرفة الأسس العلمية لهذه الاختبارات من حيث صدق و ثبات و موضوعيتها التي ستعرض لاحقا ، خلال هذه الخطوة تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عشوائية من فريق (آمال غليزان) ينشط في نفس البطولة التي تنشط فيها عينة الدراسة الأساسية و التي بلغ عددها 8 لاعبات من نفس مواصفات عينة الدراسة الأساسية كما يبدون من مظهرهن

حيث قمنا عليهن بإجراء الاختبارات البدنية (الرشاقة و التوافق) والاختبارات المهارية (التصويب وبعض أنواعه) و هذا بتاريخ 2015/02/05 ، وبعد أسبوع 2015/02/12 تم إعادة نفس الاختبارات على نفس العينة و في نفس الظروف الاختبار القبلي، و هذا لمعرفة الأسس العلمية لهذه الاختبارات .

1-6- الأسس العلمية للاختبارات :

لكي تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية:

1-ثبات الاختبارات :

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف والمقصود بثبات الاختبار، " درجة الثقة " وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة أي ذو قيمة ثابتة ، خلال التكرار لإعادة و بمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المتشابهة، و لقياس صلاحيات الاختبار قمنا بحساب معامل الثبات لكل اختبار سواء بدني أو مهاري بأسلوب اختبار- إعادة الاختبار حيث أجريت الاختبارات على لاعبات كرة السلة كعينة للتجربة الاستطلاعية و التي بلغ عددها (8) لاعبات تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وب نفس مواصفات العينة الأساسية واستبعاد لأية متغيرات أخرى امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار ألبعدي والقبلي خلال (التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع) على نفس العينة وب نفس شروط الاختبار الأول كما عملنا على ضمان أقوى تجانس وسط ذلك و من خلال مراعاة السن (13-15) و العمر التدريبي أكثر من ثلاث سنوات تدريب فريق OMR .

- وبعد انتهاء أداء الاختبارات البدنية و المهارية القبلية والبعدية (التجربة الاستطلاعية) على حسب مواصفاتها المحددة قمنا بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط يعرف باسم معامل ارتباط بيرسون و أفرزت المعالجة الإحصائية على مجموعة من النتائج .

2-صدق الاختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط اختبار الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من اجله و يقصد بصدق الاختبار (مدى صلاحية الاختبار للقياس كما وضع لقياسه) و يذكر كل من باروما كوجي أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار. الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يؤدي قياسها والاختبار الذي يجري لإثباتها ومن اجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة معامل الصدق	القيمة المحسوبة معامل الثبات	حجم العينة	مقياس العلاقة والدلالة الإحصائية
0.05	07	0.78	0.94	0.88	08	اختبار بارو للرشاقة
			0.97	0.97		الجري في شكل 8 التوافق
			0.99	0.96		التصويب من عدة أماكن
			0.96	0.89		التصويب من تحت السلة 30 ثا

الجدول التالي (01): يبين صدق و ثبات الاختبارات لعينة الدراسات الاستطلاعية:

- ومن خلال النتائج المدونة في الجدول (01): تبين أن الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية حيث أن القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية ، حيث بلغت أدنى قيمة في الاختبارات البدنية (0.88) و أعلى قيمة بلغت (0.97) كما بلغت أدنى قيمة في الاختبارات المهارية (0.89) و أعلى قيمة بلغت (0.96) مما يشير جميعها على مدى ارتباط (الحاصل) القوي بين نتائج الاختبار القبلي في كل من الاختبارات البدنية والمهارية و هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى ثبات جميع الاختبارات المستخدمة، وهذا بحكم كذلك على أي قيمة معامل الارتباط بيرسون في كل الاختبارات

زادت عن القيمة الجدولية التي بلغت (0.78) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (4).

- من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول (01): تبين أن الاختبارات سواء البدنية أو المهارية تتصل بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون حيث كل مؤشرات الصدق تأرجحت بين (0.93-0.97) في الاختبارات البدنية ومن (0.96-0.99) في الاختبارات المهارية فكل قيمة محسوبة هي أكبر القيمة الجدولية لمعامل الارتباط التي بلغت 0.78 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية 07 .

3-موضوعية الاختبار :

" يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز و التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام " (حسين، 1978).

-تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم يشير فإن الدالتين أي أنه يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه و ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حساب الدرجات أو النتائج الخاصة به و الموضوعية العالية للاختبار ما تظهر حتما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار بنفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من أفراد ، ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج و ذلك مع تسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية متكافئة ، و يعرف "باروما كجي" الموضوعية "بكونها درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار" و يعبر عنه معامل الارتباط ، و في هذا السياق استخدم الباحث في الاختبارات البدنية مجموعة من اختبارات الرشاقة و التوافق و عليه فقد تم تطبيق الاختبارات بعد أخذ آراء الأساتذة و بعد الإطلاع على عدة مراجع و مصادر كما استخدم الباحث في الاختبارات المهارية مجموعة من اختبارات شائعة متداولة في رياضة كرة السلة لأن حساب الدرجات على مستوى كل اختبار بعيد عن الصعوبة أو الغموض فكل نتائج الاختبارات المهارية بالأرقام و الإعداد مع

المساعدة من طرف المدرب الأستاذ على كل الاعتبارات السالفة الذكر استخلص الباحثان أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية .

1-7- مواصفات الاختبارات:

*- اختبار التوافق

اختبار الجري في الشكل (8) .

الغرض: قياس قدرة الفرد على تغير وضع الجسم أثناء حركته للأمام بركة.

الأدوات المستعملة :

قائمان للوثب العالي و المسافة بينهما 3.4 متر توضع عارضة بارتفاع وسط المختبر ميقاتي

مواصفات الأداء :

يفق المختبر على القائم الأيمن لأحد القائمين و عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل حرف (8) كما هو موضح في الشكل حيث يجري 4 دورات يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه 4 دورات.

*- اختبار الرشاقة :

إختبار بارو للرشاقة :

الغرض من الإختبار : : قياس الرشاقة

الأدوات المستعملة : ملعب طوله 75 و عرضه 3 م ساعة إيقاف 5 قوائم وثب عالي و شاخص

مواصفات الأداء : عند إعطاء اللاعب إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج الزحزاجي بين القوائم الخمسة يؤدي ثلاث دورات متتابعة عند القائم الأخير يستقبل الكرة ينطط بها و يصوب تصويبة سليمة

حساب الدرجات : يسجل الزمن المستغرق في قطع المستطيل ثلاث دورات لاقرب 1/10 من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى لحظة لمس الكرة اللوح أو الحلقة و صفر نقطة إن لم تلمس الكرة اللوح .

-الإختبارات الخاصة بمهارة التصويب :

1*- إختبار التصويب (التهديف) نحو السلة لمدة نصف دقيقة :

الغرض: قياس الدقة و التوافق في التصويب

الأدوات المستخدمة : كرة سلة ، مقياسية ، هدف قانوني لكرة السلة

وصف الاختبار: تقف اللاعب تحت السلة والكرة أمامها على الأرض وعند سماع الإشارة تقوم بحمل الكرة و القيام بالتصويب نحو السلة لمدة 30 ثانية .

حساب الدرجات : تحتسب عدد السلات المسجلة خلال 30 ثانية .

2*- إختبار التصويب من عدة أماكن (وضعيات):

الغرض: دقة التصويب

الأدوات المستخدمة : كرات سلة ، صافرة ، بطاقة تسجيل

وصف الاختبار : تقوم اللاعب بالتصويب نحو السلة من عدة وضعيات (10) مبنية في الشكل حسب التسلسل بحيث يكون التصويب بالقفز أو من الثبات، باليدين أو باليد الواحدة مع إعطاء محاولتين لكل لاعبة و محاولة واحدة لكل وضعية

حساب الدرجات : تحتسب الدرجة الواحدة لكل كرة تدخل السلة و تعطى محاولتين تحتسب أفضلها.

1-8- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و عزل بقية المتغيرات من جهة أخرى ، كما يذكر " محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب " " يصعب على الباحث أن يتعرض لمسببات الحقيقة للنتائج من دون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (راتب م.، 1991)

* انطلاقاً من هذا الاعتبار عمل الطالبان على ضبط متغيرات البحث و التي تمثلت في :

- المتغير المستقل : برنامج تدريبي المقترح (تمارين الرشاقة و التوافق)

- المتغير التابع : تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة و الأداء المهاري.

- تجانس عينتين البحث :

من حيث السن (13-14)

من حيث الجنس (إناث).

العمر التدريبي أكثر من 3 سنوات تدريب.

نفس الخصائص الجسمية كما يبدو من مظهرهن.

العينتين تتدرب في نفس التوقيت و في نفس القاعة.

* أشرف الطالبان على تدريب العينة الأساسية باقتراح برنامج تدريبي لتمرينات الرشاقة و التوافق

خلال فترة لمدة قدرها من (20-30) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية

1-9- الوسائل الإحصائية :

- المتوسط الحسابي :

س = مج س / ن (ناصر، 1991)

س : المتوسط الحسابي

مج س : مجموع القيم

ن : عدد الأفراد

- الانحراف المعياري :

$$ع = \text{جذر} \left(\frac{\sum (س - س')^2}{ن} \right) \quad (الناجي، 1992 ص 92)$$

$$ع = \text{جذر} (\text{مجموع} (س - س')^2 / (ن - 1)) \quad (حلبي، 1992)$$

ع : الانحراف المعياري

س : المتوسط الحسابي

ن : حجم العينة

مج س : مجموع القيم .

مج (س - س') : مجموع

- معامل الارتباط بيرسون :

$$ر = \frac{\sum (س - س') \sum (س - س')}{\sqrt{\sum (س - س')^2 \sum (س - س')^2}} \quad \text{جذر} \left(\frac{\sum (س - س')^2}{ن} \right) \quad (ن \text{ مج ص } 2 - \text{مج}$$

ص 2) (الحفظ، 1993).

ر : معامل الارتباط بيرسون

مج س.ص : مجموع إجراءات القيم بين الإختبارين القبلي و البعدي

مج س : مجموع القيم للإختبار القبلي

مج ص : مجموع القيم للإختبار البعدي

مج س2: مجموع مربع القيم للإختبار القبلي

مج ص2: مجموع مربع القيم للإختبار البعدي

* - صدق الإختبار:

- معامل صدق الإختبار = جذر. الثبات (،، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية الجزء الأول ، 1995)

* تستيودنت : (T)

ت = القيمة المطلقة س'1-س'2 / جذر (ع21+ع22/ن-1) (، ق.، 1988)

س'1-س'2: الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار الأول و الثاني

ع 1 +ع 2: مربعات الانحرافات المعيارية للإختبار الأول و الثاني.

10-1- الخلاصة : إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية المرتبطة بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة مكون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية .

فقد حاول الباحثان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف و الغايات في هذا الإتجاه فقد تم ضبط المنهج الملائم لطبيعة الدراسة و كما تم تحديد عينة البحث و التي تمثلت تمثيلاً صادقاً لمجتمع الأصل و إختيار الأدوات اللازمة لذلك و تحديد طرق القياس المستخدمة و ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقاة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية و إختيار الطرق و الوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

مقدمة :

تهدف الدراسة للتعرف على أثر التدريب على القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة- والتوافق) في

تحسين مهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة (13-14) سنة

ولتحقيق ذلك أجرى الطالبان مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية، التي أجريت على العينة الضابطة والعينة التجريبية، وقد قاما الطالبان بشرح الإجراءات التنفيذية للاختبارات وإجراءات البحث الميدانية في الفصل الأول من الجانب التطبيقي وفي الأخير سيتم عرض وتحليل ومناقشة نتائج هذه الاختبارات القبلية والبعدية، وذلك بالاعتماد على الوسائل الضرورية والملائمة لطبيعة الدراسة والتي أفرزت نتائجها عن ما يلي:

3-1- عرض وتحليل نتائج اختبارات عينتي البحث

3-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية والمهارية القبلية لعينتي البحث:.

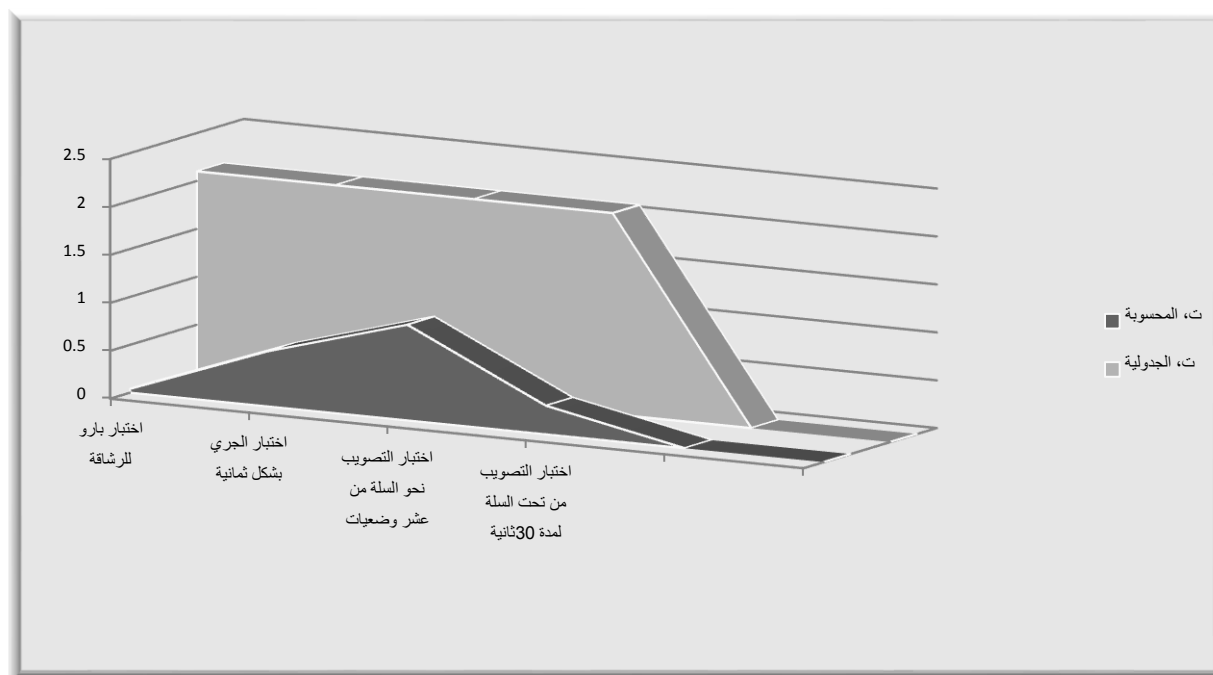
الدراسة الإحصائية	عدد العينة	درجة الحرية (2-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار بارو للرشاقة	22	20	0.05	2.10	1.00	غير دال
اختبار الجري بشكل ثمانية (8)	22	20	0.05	2.10	0.58	غير دال
اختبار التصويب نحو السلة من عشروضعيات	22	20	0.05	2.10	0.04	غير دال
اختبار التصويب من تحت السلة	22	20	0.05	2.10	0.30	غير دال
لمدة 30 ثانية	22	20	0.05	2.10	0.30	غير دال

الجدول رقم (02) يبين قيمة (t) "ستودنت" المحسوبة في الاختبارات

القبلية لعينتي البحث.

كما يتضح لنا في الجدول رقم (02..). عدم وجود فروق معنوية مما يشير إلى تجانس وتكافؤ مجموعتي العينة في جميع الاختبارات، حيث أن جميع القيم (t) المحسوبة والتي تأرجحت بين (0.04) كأصغر قيمة و(1.00) كأكبر قيمة وهي قيم أصغر من قيمة (t) الجدولية التي بلغت قيمة (2.10) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (20) وهذا مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي

أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات البدنية والمهارية. ومن خلال الشكل البياني رقم (12): يتضح لنا مدى التجانس القائم بين عيني البحث في الاختبارات القبلية.



الشكل البياني رقم (12): يوضح قيمة (t) "ستودنت" المحسوبة

في الاختبارات القبلية لعيني البحث

3-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار بارو للرشاقة:

القبلي		البعدي		عدد العينة	درجة الحرية - ن - 1	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
ع	س	ع	س						
0.7	1.1	0.67	1.28	11	10	0.05	2.26	2.45	دال
2	2								
0.7	1.27	0.69	1.30	9				2.30	دال

الجدول رقم (03) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار بارو للرشاقة من خلال ملاحظتنا للجدول (03): يتبين أن المتوسط الحسابي في اختبار بارو للرشاقة القبلي للمجموعة التجريبية التي استخدمت الوحدات التدريبية كان (1.28) ثا بانحراف معياري بلغ (0.67). في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (1.12) ثا بانحراف معياري قدره (0.72).

وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (2.45) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (10) وأمام مستوى معنوي (0.05) ، مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

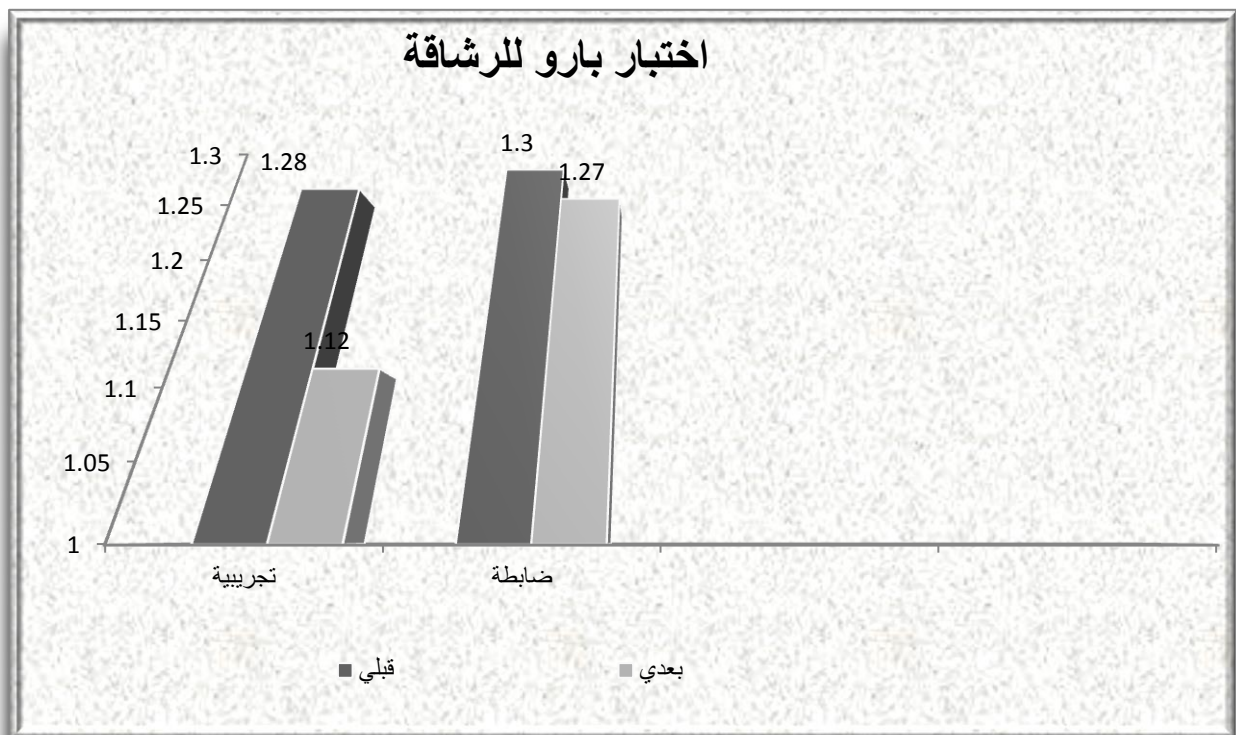
كما انه تبين من خلال الجدول (03): أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج العادي كان (1.30) ثا بانحراف معياري بلغ (0.69) في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (1.27) ثا بانحراف معياري قدره (0.79).

وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (2.30) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (10) وأمام مستوى معنوي (0.05) ، مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

- وما تؤكده النتائج السالفة الذكر أن كلا العينتين حصلت على فرق معنوي في اختبار بارو للرشاقة ويكمن الفرق في نتائج المتوسطات الحسابية ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي في الاختبار البعدي

يستخلص الباحث أن نتائج العينة التجريبية أظهرت فروق دالة إحصائية في اختبار بارو للرشاقة، ويفسر الطالبان هذا التطور في هذه الصفة إلى فعالية الوحدات التدريبية المطبقة والمناسبة لقدرات اللاعبين بينما العينة الضابطة كان متوسط حسابها أقل من التجريبية في هذا الاختبار مما يدل على إهمال تنمية بعض المجاميع العضلية

والشكل البياني رقم (13) يبين ما حققته المجموعة التجريبية والضابطة من خلال التحسن والفرق في المتوسطات الحسابية في هذا الاختبار.



الشكل البياني رقم (13): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار بارو للرشاقة

3-2-2- عرض وتحليل نتائج: اختبار التصويب نحو السلة من عشر وضعيات

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	3.75	2.26	0.05	10	11	0.98	5.20	1.08	3.5	العينة التجريبية
دال	2.85					1.01	4.00	1.18	3.4	العينة الضابطة

الجدول رقم (04) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث

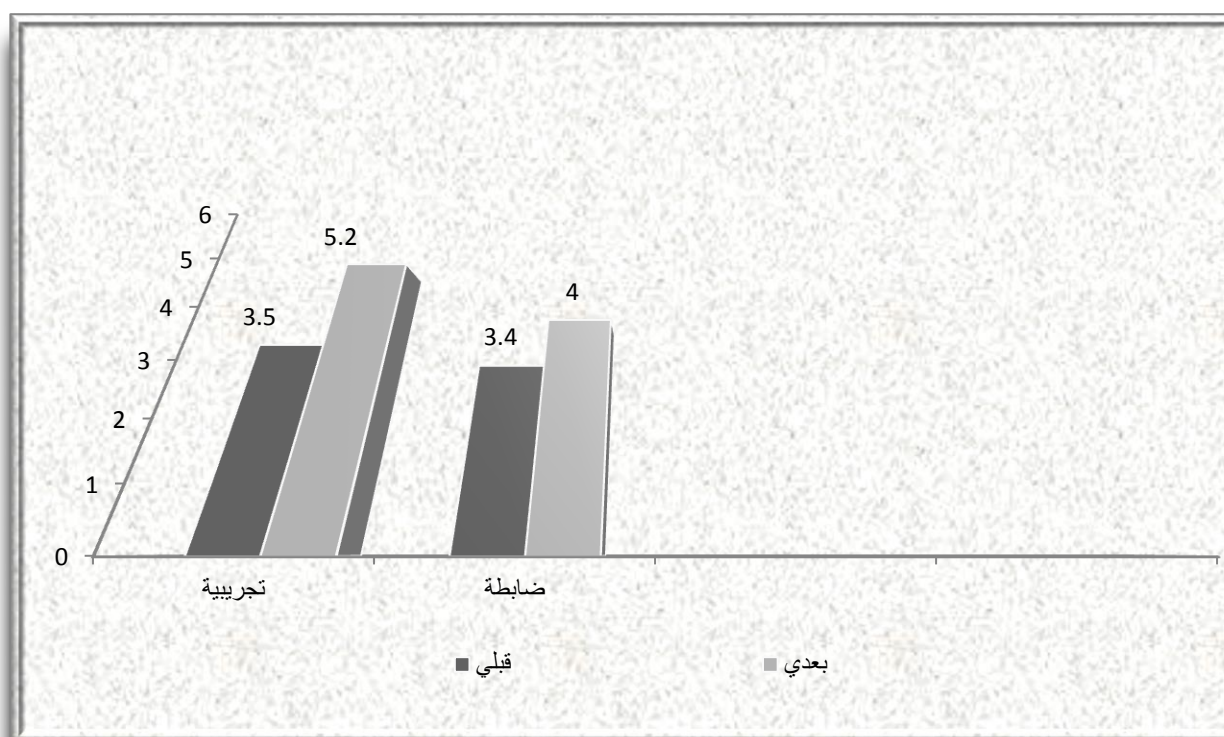
في اختبار التصويب نحو السلة من عشر وضعيات

من خلال ملاحظتنا للجدول (04): يتبين أن المتوسط الحسابي في اختبار التصويب نحو السلة من عشر وضعيات القبلي للمجموعة التجريبية التي استخدمت الوحدات التدريبية كان (3.5) بانحراف معياري بلغ (1.08) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (5.20) بانحراف معياري قدره (0.98)، وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (3.75) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (10) وأمام مستوى معنوي (0.05) ، مما يدل على أن الفرق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

كما انه تبين من خلال الجدول (04) أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج العادي كان (3.4) بانحراف معياري بلغ (1.18) في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.00) بانحراف معياري قدره (1.01) .

وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (2.85) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (10) وأمام مستوى معنوي (0.05) ، مما يدل على أن الفرق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وما تؤكدته النتائج السالفة الذكر أن كلا العينتين حصلت على فرق معنوي في اختبار التصويب نحو السلة من عشر وضعيات ويكمن الفرق في نتائج المتوسطات الحسابية، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي في الاختبار البعدي

والشكل البياني رقم (14) يبين ما حققته المجموعة التجريبية من خلال التحسن والفرق في المتوسطات الحسابية في هذا الاختبار وما حققته العينة الضابطة.



الشكل البياني رقم (14): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعيتي البحث في اختبار التصويب نحو السلة من عشر وضعيات 3-2-3-عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من تحت السلة لمدة 30 ثانية:

العينه التجريبية	القبلي		البعدي		عدد العينه	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدالة الاحصائية
	ع	س	ع	س						
العينه التجريبية	7.10	0.30	10.4	0.19	11	10	0.05	2.26	7.56	دال
العينه الضابطة	6.80	0.36	8.3	0.29					5.51	دال

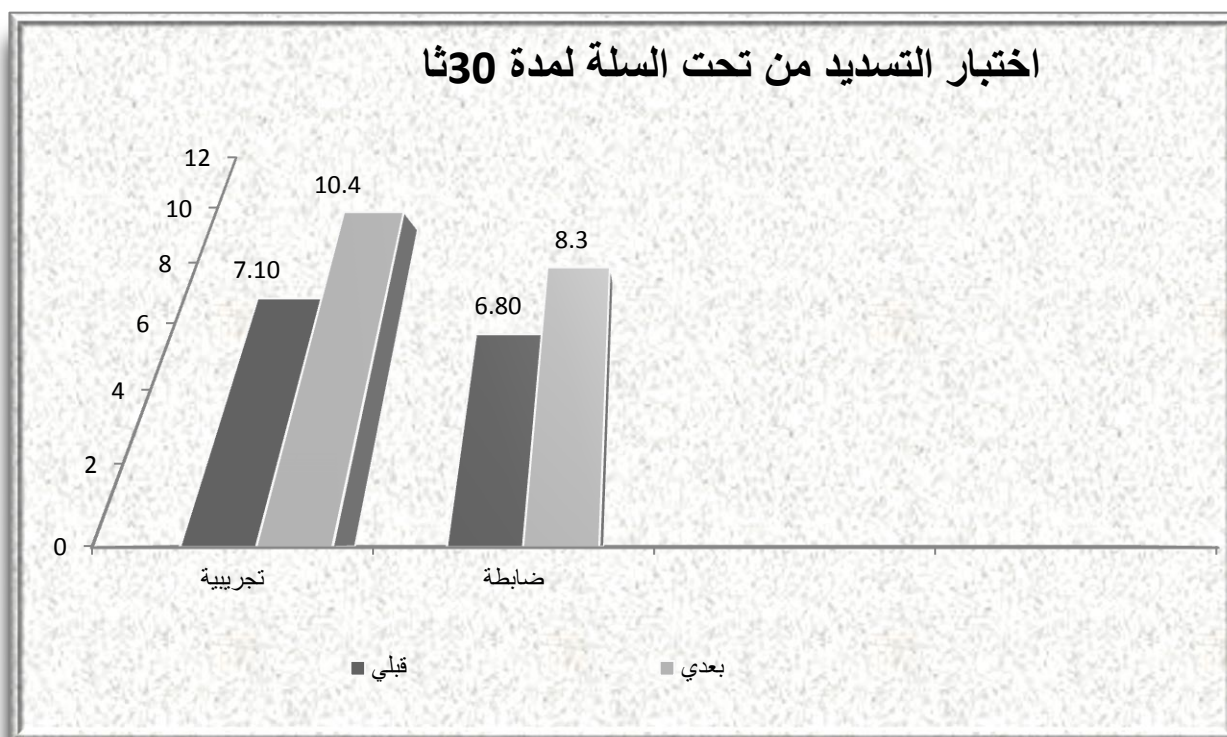
الجدول رقم (05) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيتي البحث في اختبار التصويب من تحت السلة لمدة 30 ثانية

يتبين من الجدول رقم (05) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي وبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (7.10) وانحرافاً معيارياً قدره (0.30) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (10.4) وانحرافاً معيارياً قدره (0.19) وعند استخراج قيمة "t" المحسوبة والبالغة (7.56) وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) وهو دال إحصائياً

أما العينة الضابطة حققت في الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (6.80) وانحرافاً معيارياً قدره (0.39) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (8.30) وانحرافاً معيارياً قدره (0.29) وعند استخراج قيمة "t" المحسوبة والبالغة (5.51) وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (10) مستوى الدلالة (0,05) وهو مؤشر على عدم تأثير البرنامج العادي بالنسبة للبرنامج المسطر الذي يتضمن تمرينات الرشاقة و التوافق

من النتائج التي عرضت في الجدول رقم (05) إختبار التصويب من تحت السلة لمدة 30 ثانية للمجموعة التجريبية ظهر هناك تطور ذا دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الطالبان هذا التطور إلى فاعلية البرنامج الذي قد أسهم في تطوير مهارة التصويب بشكل ملحوظ من خلال توزيع وحدات تدريبية خلال الأسبوع، والاعتماد على نظريات التدريب الرياضي

والشكل البياني رقم (15) يبين ما حققته المجموعة التجريبية من خلال التحسن والفرق في المتوسطات الحسابية في هذا الاختبار، بالإضافة لنتائج العينة الضابطة



الشكل البياني رقم (15): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار التصويب من تحت السلة لمدة 30 ثانية

3-2-4- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري بشكل ثمانية (8):

القبلي	البعدي	عدد	درجة	مستوى	T	T	الدالة
ع	س	العينة	الحرية	الدلالة	المحسوبة	الجدولية	الإحصائية
ع	س	ع	س	ع	س	ع	س
4.33	0.97	3.45	1.14	11	10	0.05	2.26
العينة التجريبية							
4.64	1.03	4.42	0.83	11	10	0.05	2.26
العينة الضابطة							
6.03	6.03	6.03	6.03	6.03	6.03	6.03	6.03
دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال

الجدول رقم (06): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث اختبار الجري بشكل ثمانية

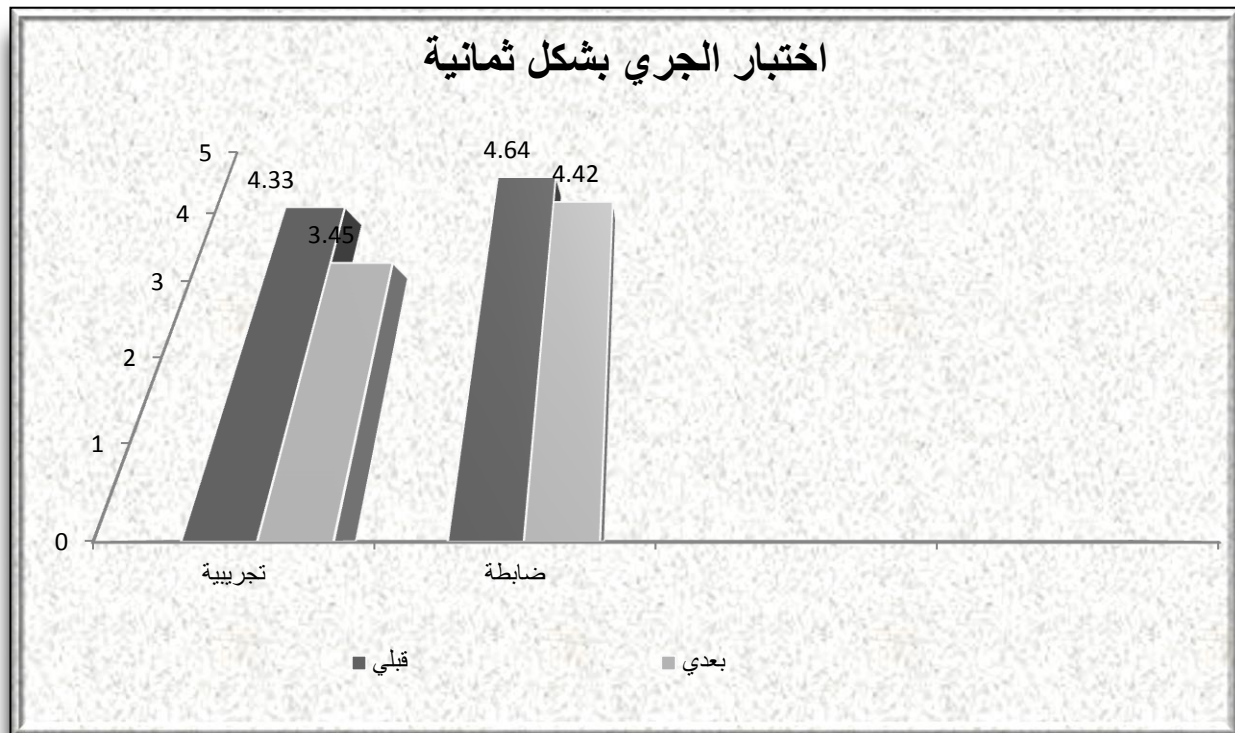
يمثل الجدول (06) مقارنة لنتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الجري بشكل ثمانية إذ يتبين من خلاله أن:

- المجموعة التجريبية لعينة البحث حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره (4.33) وانحرافا معياريا قدره (0.97) أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدر (3.45) وانحراف معياري: (1.14)، في حين بلغت قيمة "t" المحسوبة (6.03) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية والتي قدرت ب (2.26) وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

- أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: (4.64) وانحراف معياري قدره: (1.03)، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.42) والانحراف المعياري (0.83)، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (4.03) وهذا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية والتي قدرت ب: (2.26) وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

ومع النتائج السالفة الذكر في توضيح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي والذي كان لصالح متوسط الاختبار البعدي للعينة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على تأثير الوحدات التدريبية عليها (على الألعاب اللواتي طبقت عليهم التمارين الخاصة بالقدرات الحركية الرشاقة - والتوافق).

والشكل البياني رقم (16) يبين ما حققته المجموعة التجريبية من خلال التحسن والفرق في المتوسطات الحسابية في هذا الإختبار، و المجموعة الضابطة



الشكل البياني رقم (16) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسائية القبلية والبعدية
لعينتي البحث في اختبار الجري بشكل ثمانية

3-5- مقارنة نتائج اختبارات البدنية لعيتي البحث في الاختبار البعدي:

بعدما قامت مجموعتا البحث (التجريبية والضابطة) بإجراء الاختبارات البعدية، قام الطالبان بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائياً، وذلك باستخدام "t" "ستيودنت"، وهذا بحساب قيم "t" المحسوبة ومقارنتها بقيمة "t" الجدولية (2.10) وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 20 كما هي موضحة في الجدول رقم(07).

الدراسة الإحصائية					
الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة
اختبار بارو للرشاقة اختبار الجري بشكل ثمانية (8) اختبار التصويب نحو السلة من عشر وضعيات اختبار التصويب من تحت السلة لمدة 30 ثانية	22	20	0.05	2.10	2.69
					2.15
					2.86
					4.79

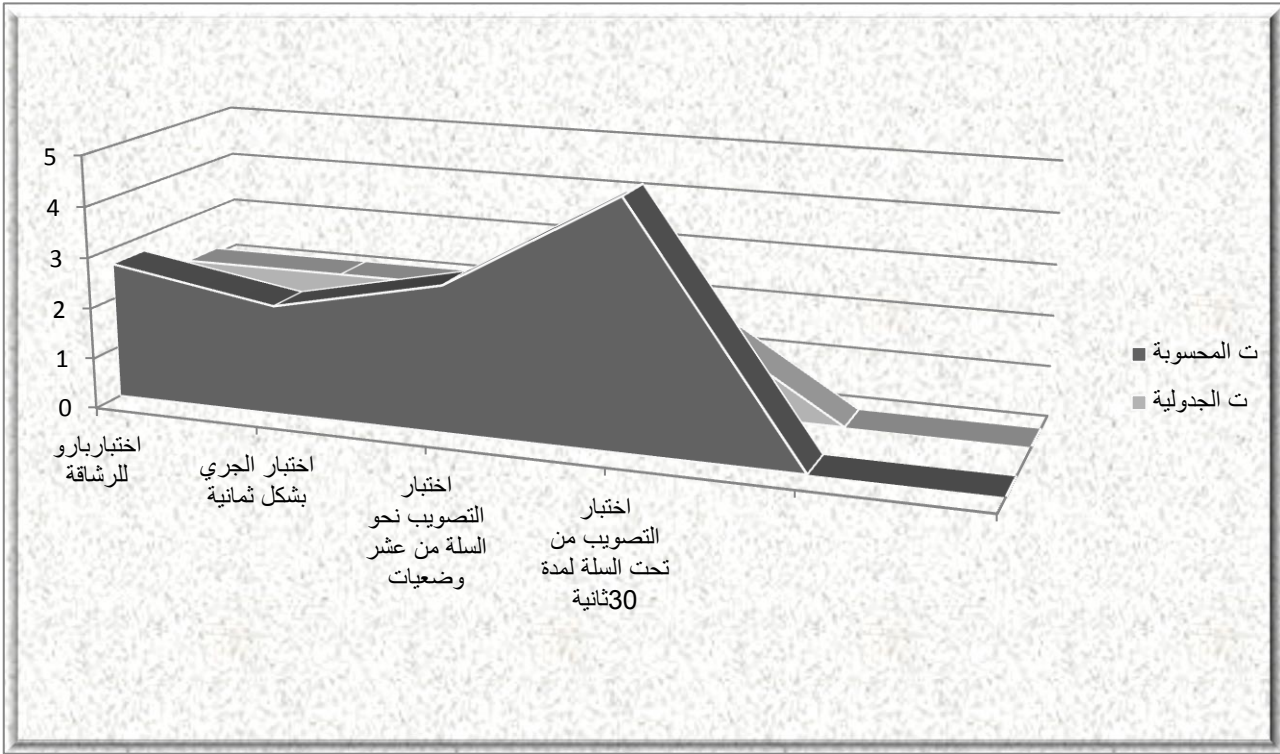
جدول رقم (07): يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعيتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق (t)

من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات البعدية تبين أن: قيمة "t" المحسوبة في جميع الاختبارات البدنية والمهارة كانت على التوالي (2.69/2.15/2.86/4.79) وهي قيم أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدرة بـ(2.10) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (20)، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين، وعليه فإنه لا يوجد تجانس في عينة البحث في الاختبار البعدي، وأن هذه الدلالة الإحصائية بين نتائج المجموعتين في الاختبارات البدنية والمهارة التي كانت قيد الدراسة و التي يجب أن تتوفر عند لاعبات كرة السلة ناشئات بصفة عامة هي لصالح المجموعة التجريبية، كما هي موضحة في الجدول رقم (07)

أين يظهر أن جميع القيم أكبر من قيمة "t" الجدولية فهذا يدل على

ظهور فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية مما يبين الأثر الإيجابي للوحدات التدريبية التي طبقت على المجموعة التجريبية، أحدثت تطوراً في الصفات البدنية والمهارية السالفة الذكر .

ويرى الباحث أن هذه النتائج المتحصل عليها تتفق مع العديد من الدراسات السابقة دراسة حسن كمال سليمان التي كانت تهدف إلى التعرف على أثر برنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية وعلى تنمية بعض الصفات البدنية والأداء المهاري لناشئات كرة السلة ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تحسن الحالة البدنية والمهارية للاعبات كرة السلة ناشئات بإتباع الأسلوب العلمي في بناء الوحدات التدريبية



الشكل البياني رقم (17) يوضح قيمة (t) "ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث

- الخاتمة :
- تضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج البحث، أين بين لنا مدى التطور الذي عرفته المجموعة التجريبية في تطوير بعض صفاتها البدنية والمهارية في كرة السلة ، هذا مما يدفعنا للقول إن الوحدات التدريبية المستخدمة لدى فئة الناشئات لها دور إيجابي في تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية لنشاط كرة السلة.

تمهيد:

في هذا الفصل يتم التطرق إلى تحليل ومناقشة فرضيات البحث، من خلال النتائج المتحصل عليها بعد إجراء الدراسة الميدانية والخروج بالاستنتاجات مع إعطاء التوصيات الخاصة.

الإستنتاجات:

على ضوء النتائج التي تحصل عليها توصل الباحثون على الاستنتاجات التالية:

أولاً: أن عملية التدريب مقتصرة على عامل الخصوبة والعضوية إلى جانب الاهتمام بكل القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة والتوافق) وخاصة في كرة السلة.

ثانياً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في مهارة التصويب في كرة السلة و هذا ما أوضحته النتائج الإحصائية.

ثالثاً: أن الوحدات التدريبية المقترحة المطبقة على العينة التجريبية أثرت إيجابياً في تطوير مهارة التصويب وذلك بتطوير القدرات الحركية (الرشاقة والتوافق) لدى الناشئات .

رابعاً: أن التمرينات المقترحة الخاصة بالقدرات الحركية أثرت إيجابياً على تحسين و تطوير مهارة التصويب في كرة السلة

خامساً: ظهور تحسن ملحوظ في الصفات البدنية الرشاقة و التوافق لدى العينة الضابطة .

2 - مناقشة فرضيات البحث:

-أ- مناقشة الفرضية الأولى:

و التي يفترض فيها الباحثان أن " التمارين المقترحة تؤثر إيجابياً في تنمية بعض القدرات الحركية الرشاقة و التوافق لدى ناشئات كرة السلة (13-14)

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية يتضح وجود فروق إحصائية في قياسات الرشاقة والتوافق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، ونلاحظ هذا من خلال الجداول السابقة التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية لعينتي البحث ، وأن

التمارين المقترحة والتي طبقت على العينة التجريبية أدت إلى تنمية هذه الدراسة مع نتائج دراسة " وجيه أحمد الشامندي "

حيث أظهر أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الحركية الخاصة تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية ككل بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد البرنامج إذا فرضية البحث الأولى قد تحققت .

ب- مناقشة فرضية البحث الثانية :

و التي افترض فيها الباحثان أن القدرات الحركية الخاصة الرشاقة والتوافق تؤثر إيجاباً في تطوير مهارة التصويب في كرة السلة.

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة بعد التجربة ، ونلاحظ هذا من خلال الجداول (4-5) و التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين المتوسطات نتائج الاختبارات المهارية القبلية و البعدية لعينتي البحث وأن التمارين المقترحة التي طبقت على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين الأداء المهاري لناشئات كرة السلة حيث توافقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة " وجيه أحمد الشامندي حيث أظهرت أن هناك علاقة إيجابية بين تطور القدرات الحركية للاعبين كرة السلة و مستوى الأداء المهاري و الخططي لديهم .

ج- مناقشة الفرضية الثالثة:

و التي افترض فيها الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة لصالح العينة التجريبية

بعد المعالجة الإحصائية باستخدام الدلالة Tتستودنت تحققت الفرضية الثالثة ، وهذا ما وجدناه عند مستوى المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين الضابطة والتجريبية ، فقد تبين أن كل من الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات الخاصة بالرشاقة و التوافق هلا دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية التي طبقت عليها الأنشطة في هذه الدراسة ، وهذا ما تظهره الجداول (05-06)

- خلاصة عامة:

-إن استخدام الاختبارات التدريبية الحديثة له أثر كبير في عملية التدريب، يظهر هذا الأثر في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للناشئات، والمبين من خلال النتائج المحصل عليها من قبل الطالبان خاصة عندما يتعلق الأمر بالفعالية التي تتطلب أكثر دقة وتركيز على الفئة التي تستدعي أكثر حذر واهتمام.

-إن تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة لهذه الفعالية على الناشئات (13-14) سنة تتطلب من المدرب معرفة شاملة من خصائص هذه المرحلة العمرية و بشكل ضروري، ونظرا لقلة الإمكانيات في الملاعب والقاعات التدريبية وعدم الاهتمام بهذه الرياضة على المستوى الوطني، يضطر المدربين والمعلمين على بدل جهد أكبر لتطويرها ورفع مستواها على الصعيد الوطني والدولي ، مما دفع الطالبان إلى تناول هذا الموضوع بالدراسة الذي يتضمن اقتراح وحدات التدريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية **مهارة التصويب** لدى ناشئات كرة السلة (13-14) سنة، عن طريق تنمية القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة – التوافق) ، و قد تم تقسيم هذه الدراسة إلى بابين :

الباب الأول : خصص للدراسة النظرية وبدوره قسم | إلى ثلاثة فصول حيث تناول في كل فصل مواضيع تتعلق بهذه الدراسة و تتضمن مايلي :

الفصل الأول: التدريب الرياضي

الفصل الثاني: القدرات الحركية الخاصة الرشاقة والتوافق

الفصل الثالث: مهارة التصويب في كرة السلة

أما الباب الثاني : خصص للدراسة الميدانية قسم هذا الأخير إلى ثلاثة فصول

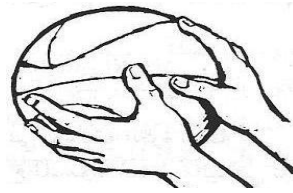
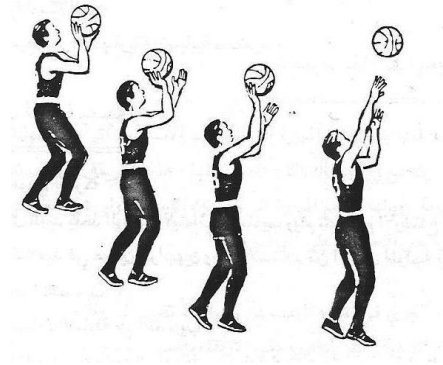
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية حيث تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية و إلى الدراسة الأساسية و التي تضمنت منهج البحث و طبقت الدراسة على 22 لاعبة 13-14 سنة ،
الفصل الثاني: تم فيه تدوين النتائج المتحصل عليها ضمن الجداول و قد تم معالجتها إحصائيا و تحليليا أما
الفصل الثالث: فقد تم مقارنة النتائج بالفرضيات و مناقشتها و الخروج بمجموعة من الاستنتاجات كما احتوى الفصل على خلاصة البحث العامة و أهم التوصيات و تم اختتامه بالمصادر و المراجع والملاحق و
مما سبق استخلصنا ما يلي :

- 1) أن عملية التدريب مقتصرة على عامل الخصوبة في التدريب
- 2) أن التمرينات المقترحة مع الوحدات التدريبية تتميز بالفاعلية من حيث تطوير بعض المهارات الأساسية بالخصوص الهجومية مهارة التصويب لدى ناشئي كرة السلة 13-14 سنة أي هناك تأثير إيجابي في تنمية القدرات الحركية و في إتقان مهارة التصويب

- التوصيات:

في حدود الإجراءات المستخدمة و النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:

- 1- التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو متعلق و خاص بلعبة كرة السلة من طرق التدريب الحديث سواء في الإعداد البدني أو المهاري.
- 2- ضرورة تنظيم أيام تكوينية بما فيها الملتقيات العلمية من الجانب النظري و التطبيقي في نشاط كرة السلة.
- 3- إعداد برامج تدريبية شاملة النواحي البدنية وهذا لتطوير الجانب البدني تم من ذلك تطوير الجانب المهاري و اللذان هما متعلقان ببعضهما مكملا لبعضهما.
- 4- كما يوصي على ضرورة إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسات لبقية الفئات العمرية قصد الارتقاء بها إلى المستويات العليا.
- 5- ضرورة اهتمام مسؤولي الفرق والمتخصصين و المدربين بالفئات الصغرى مع الإمكانيات اللازمة للتدريب و تخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
- 6- إجراء دراسات أخرى التي تتناول تدريب بعض القدرات الحركية.



المصادر و المراجع

1. أمين أنور الخولي.(1996) الرياضة و المجتمع المجلس الوطني للأدب و الفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت
2. أمين أنور الخولي الخولي .(1996). الرياضة والمجتمع .المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
3. السباعي،علي محسن .(1985). معلم الغد ودوره .طبعة أولى، دار المعارف.
4. الشاطئي، م. ع .(1992). نظريات وطرق تدريس التربية البدنية .الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
5. العبادي، ج .(1989). علم الاجتماع الرياضي .مطبعة الموصل، بغداد.
6. العبادي، ج .(1989). علم الاجتماع الرياضي .بغداد :مطبعة الموصل.
7. المجيد، ص. ع .(1984). التربية وطرق التدريس .طبعة أولى، دار المعارف، مصر.
8. أنور، أ. أ. (1996). الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة .الكويت.
9. إيبانيز، ج. ب. (1986). إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية .إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس.
10. بسطويس، ع. أ. (1984). طرق تدريب التربية الرياضية .جامعة بغداد، بغداد.
11. بشار، ج. (1986). تكوين المعلم العربي .بيروت، لبنان.
12. تركي، ر. (1990). أصول التربية والتعليم .الجزائر، المؤسسة الوطنية للكتاب ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
13. تواتي، أ. ب. (2008) .
14. جالون، ع. د. (1994). التربية الرياضية المدرسية .دار الفكر العربي، مصر.
15. حمص، أ. م. (2013). الخصائص المهنية لمعلم التربية الرياضية للمدارس الإعدادية و الثانوية . الإسكندرية، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر.
16. د/ علاوى، م. ح. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين .القاهرة، مصر :مركز الكتاب للنشر.
17. زيدان، ح. (1986). أدوات ملاحظة التدريس-استعمالاتها-مناهجها .الجزائر، الجزائر : د.م.ج.

18. سامي, ا. ا.)). بدون سنة نشر. ((التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي. بغداد, جامعة.
19. شلتوت, ح. م. (1996). التنظيم والإدارة في التربية البدنية. القاهرة, مصر: دار المعارف.
20. عبدالعزيزعبدالمجيد, ص. ع. (1984). التربية وطرق التدريس. مصر: طبعة أولى، دار المعارف.
21. عبدالمجيد, ص. ع. (1984). التربية وطرق التدريس. مصر: طبعة أولى، دار المعارف.
22. فرح, ع. أ. (1988). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية. مصر: دار الفكر العربي.
23. قاسم واخرون, ا. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية. جامعة الموصل, العراق.
24. كانتور, ن. (1972). المعلم ومشكلات التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقي وفرنسيس عبد النور. مصر: الطبعة الثانية، دار المعارف.
25. مارين, إ. ب. (1986). إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية. إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم, تونس.
26. مارين, إ. ج. (1986). إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية. إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم, تونس.
27. محمد, ز. (1986). أدوات ملاحظة التدريس-استعمالاتها-مناهجها. الجزائر, الجزائر: د.م.ج.
28. محمد, م. س. (2001). تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية. المعمورة, الطبعة الأولى، مكتبة الإشعاع الفنية, بحرين.
29. ملكاوي, ع. (1987).
30. ياسين, م. ع. (1992). نظريات وطرق تدريس التربية البدنية. الجزائر, ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر.

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد
1	قندوز جميلة فراح	2001/01/10
2	عدلاني لطيفة	2001/03/27
3	مهدي عبير	2001/04/24
4	قادي نورة	2001/07/07
5	تقيق روميسة	2001/10/14
6	حاتم نبيلة	2001/01/16
7	عزوز ايمان	2001/01/02
8	بلجرد عائشة	2002/07/10
9	بن جوزة وفاء	2002/03/29
10	عويداد أسماء	2002/05/28
11	بن وروار أمينة راوية	2002/06/24

الجدول رقم (8) يمثل القائمة الاسمية للجنة الضابطة .

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الازدياد
1	بشير أمينة	2001/09/16
2	بلغول زينب	2002/12/23
3	كريم نادية	2002/11/24
4	عليان حسنية	2002/06/29
5	عليوي كوثر	2002/06/17
6	ميمونة هوارية	2002/12/17
7	مدني عمار أم الخير	2002/11/03
8	ميموني مريم	2002/12/17
9	بوجلة سهام	2002/05/22
10	بن يحي سمية	2002/09/08
11	شرشاف خيرة	2002/04/13

الجدول رقم (9) يمثل القائمة الاسمية للعيبة التجريبية .

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد
1	مختار حنان	2001/11/04
2	شريط مريم	2001/12/13
3	عياد حنان	2002/05/16
4	مراني يسمين	2002/01/27
5	نمشي أية	2001/06/27
6	بغدادى وفاء	2002/11/25
7	مهدي أسماء	2002/10/01
8	بن الحاج جلول أمال	2002/09/19

الجدول رقم (10) يمثل القائمة الاسمية للعيينة الاستطلاعية .

abstract

The impact of training upon movement abilities especially .

For the amelioration of competencies for basketball
(beginner between 13 and 14 years old)

So ,the aim of this study is to know the
appropriate activities that improve some abilities and movements such as
speed and

Of basketball ,and also to know the impact of training .also
movement abilities the competencies of shoot and to discover the
link between developing abilities and performance
it means between speed and appropriateness in basketball .

The goal of this study search for many hypothesis relating to this study
,this suggests training
influence positively upon developing some abilities such as speed and
acceptance of some movement .for beginner for basketball 13 and 14
years old.

Movement abilities such as coordination and acceptance impact the talent
choosing .basketball the third and the last hypothesis ,that there are
many differences that have a statistical significance between practical part
and stable one .

For the practical categories ,that the number of players are 22 players
(11 stable ,11 training one)after choose it directly from the same society
,and that they are in the same age and the
same characteristics that seem from their appearances .in
this study we do some examination before and after ,upon the
same categories (practical one ,and regulator one)

After that we done a training program (exercises related to
developing movement abilities related to speed and acceptance)

During a period of 7 week and after that we get a positive conclusion for a sample that we applied upon it the suggested program

Up that we must firstly care about the physical in order to develop the technical part .that means that the player acquire general and special competencies .

الملخص:

أثر التدريب على القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة - و التوافق) في تحسين مهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة (13-14 سنة) .

تهدف الدراسة إلى التعرف على التمرينات المناسبة والمقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (كالرشاقة والتوافق) لناشئات كرة السلة، والتعرف على تأثير التدريب على هذه القدرات الحركية الخاصة على تطوير مهارة التصويب في كرة السلة، تهدف أيضا إلى الكشف عن مدى ترابط أو العلاقة بين تنمية القدرات الحركية الخاصة والأداء المهاري أي بين الرشاقة والتوافق والتصويب في كرة السلة .

تمثلت فرضيات الدراسة في أن التمرينات المقترحة تؤثر إيجابيا على تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة الرشاقة والتوافق لدى ناشئات كرة السلة (13-14) وأن القدرات الحركية الخاصة الرشاقة والتوافق تؤثر في تطوير مهارة التصويب في كرة السلة وتمثلت الفرضية الثالثة والأخيرة أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية بحيث كان عدد عينة البحث 22 لاعبة (11ضابطة -11أخري تجريبية) تم اختيارها عن قصد من نفس مجتمع البحث أي سن واحد (متقارب) ونفس المواصفات كما يبدو من مظهرهن، قمنا في هذه الدراسة بإجراء اختبارات بدنية و مهارية قبلية وبعدية على نفس العينة (التجريبية و الضابطة) وهذا بعد إجراء (برنامج تدريبي مقترح) عبارة عن تمرينات خاصة بتطوير القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوافق) خلال فترة قدرها 7 أسابيع و خرجنا في الأخير باستنتاجات إيجابية لصالح العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح.

ومن هنا يمكننا القول أنه يجب الاهتمام بالجانب البدني تنمية القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة-التوافق) أولا لتحسين الجانب المهاري أي إكساب اللاعب كفاءة بدنية عامة وخاصة .