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

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

تحت عنوان:

إقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة أقل من 18 سنة

بحث تجريبي أجري على لاعبي جمعية أفاق مستغانم لكرة السلة وجمعية الرجاء الرياضي لبلدية بوقيرات

إعداد الطالبان:
* سنوسي محمد الأمين
* بكوش محمد الأمين

تحت إشراف:
* أ./ سنوسي فغلول

السنة الجامعية: 2014 – 2015

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى: [وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً]

(الإسراء:24)

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

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز.

وإلي كل الإخوتي:عبد الرحمن وعبد القادر، وأختي فاطمة و كريمة وايمان و أخوالي و خالاتي؛ وكل الأهل و الأقارب.

إلى من يجري في عروقي حبهم و ينبض قلبي بحبهم:جدتي وجدي لأمي أطال الله في عمرهما ،أعمامي وعماتي والي روح جدتي الغالية و إلي كل أبناء عماتي وأعمامي وخلاتي وأخوالي.

إلى كل أصدقائي:فاروق، حميد، عبد الغني،أحمد،الشارف، محمد بلحاج، أمين ، زاكي، مصطفى، عبد القادر،منير،أحلام، حياة،نادية،إيمان،مروى وخولة وياسمين و نور الهدى وإسراء.

وإلي الذين لم يذكرهم اللسان ولكن القلب يذكرهم دائما.

محمد الأمين

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى: [وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً]

(الإسراء:24)

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

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز.

وإلي كل الإخوتي:عبد الحميد وعبد القادر، وأختي آمنة و أخواتي و خالاتي؛ وكل الأهل و الأقارب.

إلى من يجري في عروقي حبهم و ينبض قلبي بحبهم:جدتي وجدي لأمي أطال الله في عمرهما ،أعمامي وعماتي والي روح جدتي الغالية و إلي كل أبناء عماتي وأعمامي وخلاتي وأخوالي.

إلى كل أصدقائي:فاروق، حميد، عبد الغني،أحمد،الشارف، محمد بلحاج، أمين ، زاكي، مصطفى، عبد القادر، عبد الرحمان، الحبيب، الطيب، أيوب، أسماء.

وإلي الذين لم يذكرهم اللسان ولكن القلب يذكرهم دائما.

محمد الأمين

تشكرات

إن الجدير بالشكر هو الله سبحانه وتعالى الذي أعانني على إتمام هذا العمل المتواضع بإذن عز وجل.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى أستاذي المحترم "سنوسي فغلول" الذي أسعدني كثيرا إشرافه على هذه المذكرة، إذ لم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه القيمة.

كما نتفضل بالشكر والتقدير إلى جميع أساتذة وموظفين معهد التربية البدنية والرياضة بمستغانم وبالأخص أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية.

كما نشكر جميع من ساعدنا ولو بكلمة طيبة ورفع المعنويات في إنجاز هذه المذكرة وإتمامها.

الفهـــــــرس

الموضوع	الصفحة
الإهداء	أ
التشكرات	ب
قائمة المحتويات	
قائمة الأشكال و الرسوم البينية	ج
قائمة الجداول	د
التعريف بالبحث	
مقدمة	2
1-مشكلة البحث	4
2-أهداف البحث	4
3-فرضيات البحث	5
4-أهمية البحث	5
5-تعريف مصطلحات البحث	5
6-الدراسات المشابهة	7
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: التدريب الرياضي	
تمهيد	12
1-مفهوم التدريب الرياضي	13
2- خصائص التدريب الرياضي	14
2-1- التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية	14
2-2-التدريب الرياضي المبني على أسس ومبادئ علمية	15
2-3-التدريب الرياضي و الدور القيادي للمدرب	16
2-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية	17
3-الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	17
3-1-الإعداد البدني	18
3-2-الإعداد المهاري	18

3-3- الإعداد الخططي 18
3-4-الإعداد التربوي النفسي 18
4-أهداف التدريب الرياضي 19
5- واجبات التدريب الرياضي الحديث 20
5-1-الواجبات التربوية 20
5-2-الواجبات التعليمية 20
5-3-الواجبات التنموية 20
6-قواعد التدريب الرياضي 21
6-1-التنظيم 21
6-2-التدرج 21
7- المدرب الرياضي 21
7-1-مفهوم المدرب 22
7-2-شخصية المدرب 22
الخلاصة 25

الفصل الثاني: كرة السلة و الصفات البدنية

تمهيد 27
1-تعريف كرة السلة 27
2-نبذة تاريخية عن اللعبة 27
3-مراحل تطور اللعبة 29
4-تاريخ كرة السلة في العالم العربي 30
5-تاريخ كرة السلة في الجزائر 31
6-أهم المحطات التاريخية 33
7-القانون الدولي 36
8-الجانب البدني في كرة السلة 37
8-1-الصفات البدنية 37
8-2-القوة 38
8-3-السرعة 38
8-4-الرشاقة 39

8-5-المرونة 39
8-5-1-أهمية المرونة 40
8-6-التحمل 40
الخاتمة 42

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية {15-18}

تمهيد 44
1-تعريف فئة الأواسط 45
2-خصائص النمو عند فئة الأواسط 45
3-أزمات فئة الأواسط 48
4-خصائص لاعب فئة الأواسط 51
5-حاجات لاعب فئة الأواسط 52
6-علاقة اللاعب المراهق بالرياضة 53
الخلاصة 54

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

مقدمة 57
1- الدراسة الأساسية 58
1-1-منهج البحث 58
1-2-عينة البحث 59
2-مجالات البحث 59
3-ضبط متغيرات البحث 60
4-أدوات البحث 60
5- الدراسة الاستطلاعية 61
6-الأسس العلمية للاختبارات 61
6-1-ثبات الاختبارات 61
6-2- صدق الاختبارات 62
6-3-موضوعية الاختبارات 62
7-الاختبارات المستخدمة 63

8-الوسائل الإحصائية 64
9-صعوبات البحث 67
الخاتمة 68

الفصل الثاني:عرض وتحليل النتائج

1-عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث ومدى تجانسها 70
2-عرض وتحليل نتائج اختبار جري 30 متر من الوقوف 72
3- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات 75
4- عرض وتحليل نتائج اختبار دفع كرة طبية 3كغ 78
5- عرض وتحليل نتائج اختبار جري الزجزاج بطريقة {بارو} 81
6-عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي باستعمال T ستودنت 84
7-الاستنتاجات 86
8-مناقشة الفرضيات 86
الخلاصة العامة 88
الاقتراحات والتوصيات 89
المصادر والمراجع 91
الملاحق 96

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

الرقم	العنـــــــوان	الصفحة
01	الأسس و المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي	15
02	الإعداد البدني المتكامل للتدريب الرياضي	17
03	قيمة Tالمحسوبة للاختبارات في لاختبار القبلي لعينة البحث	69
04	الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية لاختيار جري30متر من الوقوف	72
05	الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة لاختيار جري30متر من الوقوف	74
06	الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية لاختيار الوثب العريض من الثبات	75
07	الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة لاختيار الوثب العريض من الثبات	77
08	الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية لاختيار دفع كرة طبية 3كغ	78
09	الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة لاختيار دفع كرة طبية 3كغ	80
10	الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية لاختيار جري الزجزاج بطريقة{بارو}	80
11	الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة لاختيار جري الزجزاج بطريقة{بارو}	
12	قيمة T المحسوبة للاختبارات في الاختبار البعدي لعينة البحث.	

قائمة الجداول

الرقم	العنـــــــوان	الصفحة
01	أهم المحطات التاريخية للعبة كرة السلة	33
02	الحجم الزمني للوحدة التدريبية	56
03	المجال الزمني لإجراء الاختبارات و الدراسة الاستطلاعية	58
04	ثبات وصدق الاختبارات البدنية	61
05	قيمة T المحسوبة في الاختبارات القبلة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 20	68
06	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار جري30متر من الوقوف	70
07	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار جري30متر من الوقوف	71
08	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار الوثب العريض من الثبات	73
09	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار الوثب العريض من الثبات	74
10	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار دفع كرة طبية 3كغ	76
11	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار دفع كرة طبية 3كغ	77
12	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار جري زجزاج بطريقة{بارو}	79
13	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار جري زجزاج بطريقة{بارو}	80
14	قيمة T المحسوبة للاختبارات في الاختبار البعدي عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 20	82

مقدمة البحث:

إن الإنسان مرتبط بالنشاط البدني منذ القدم، فالتطور الكبير الذي يشهده العصر في جميع العلوم، التي تتعاون فيما بينها من أجل الوصول إلى أعلى درجات الرقي الحضاري ومحاولة إسعاده بأعلى قدر ممكن وتوجيهه داخل الحياة وذلك من خلال الإنتاج الضخم في جميع الميادين الاقتصادية والثقافية، فكرة السلة تحتل المرتبة الثانية في قائمة الألعاب التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية في التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق وأصوليات اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطوير البدني والتكتيكي أصبح من الضروري اعتبار عملية التكامل في نظام الإعداد البدني والتكتيكي والتقني للاعب كرة السلة واحدا من أكثر الاتجاهات أهمية في تطوير هذا الضرب من الرياضة. (مختار سالم، 1997، صفحة 212)

وأصبحت كرة السلة تساير التكنولوجيا، وبتطوير هذه الرياضة وهذا التحسن كان نتيجة الأبحاث في مجال الرياضة وتفاعل العلوم المختلفة كعلم التشريح، علم النفس، علم الاجتماع، وعلوم أخرى كلها ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرياضي والارتقاء بمستوى هذه اللعبة الشعبية مع تطوير الحالة التدريبية للاعبين في عدة جوانب: التقني، التكتيكي، الفني والنفسي والتركيز على تحضير بدني جيد الذي يهدف للبلوغ بالرياضي إلى أعلى درجات الأداء البدني والمهاري المتميز بالإتقان والعطاء الفني الجمالي بأقل جهد وهو الهدف الذي يسعى إليه اختصاصيو كرة السلة من خلال البرامج التدريبية المبينة بصورة عامة: فإن الإحراز على النتائج العالمية في الرياضة عامة وكرة السلة خاصة مقترن بالتطور المتناسق للقدرات أو الصفات البدنية. (أمين خلوي وآخرون، بدون سنة، صفحة 771)

وقد تطرقنا في بحثنا هذا على تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة وركزنا على فئة الأواسط كونها تامة، ثم محاولة لفت انتباه المدربين والمعنيين بالأمر لهذا الموضوع لأنه عنصر جدير بالدراسة. وفي هذا السياق لقد قمنا نحن كباحثين مبتدئين بتقسيم البحث إلى جانبين هما:

الجانب النظري: وهو بمثابة أرضية الدراسة والإلمام بالمعلومات والمعارف ويشمل ثلاثة فصول.

الفصل الأول: تناولنا في هذا الفصل التدريب الرياضي.

الفصل الثاني: وقد شمل هذا الفصل كرة السلة، تاريخها، نشأتها بالإضافة إلى الصفات البدنية.

الفصل الثالث: تناولنا فيه تعريف الفئة العمرية، خصوصيتها، ومفهوم المراهقة.

الجانب التطبيقي: فقد شمل فصلين.

الفصل الأول: يحتوي على مدخل تمهيدي للبحث وإجراءاتها.

الفصل الثاني: يحتوي على عرض وتحليل نتائج الاختبارات والاستنتاجات ومناقشة للفرضيات والخلاصة العامة والتوصيات.

1- مشكلة البحث:

لقد أصبح ضروري للأنشطة الرياضية عامة، وكرة السلة خاصة أن تنتهج الطرق والأساليب الحديثة التي تساهم في تطويرها، ذلك بأنها رياضة بين الأفراد في إطار القانون، فهي توجه قدرات الفرد وإمكاناته لخدمة الفريق قصد الفوز أثناء المنافسة وهذا لا يمكن تحقيقه إلا إذا كان الفرد يمتلك الصفات البدنية المؤهلة لذلك التي تعتبر عاملا أساسيا لممارسة هذه الرياضة وكذلك القاعدة التي ترتكز عليها.

لذلك فإن تطوير الصفات البدنية هو أحد أهم أهداف الأنشطة الرياضية وتحتل الصفات البدنية أهمية في إعداد اللاعبين في جميع الفئات لما تقدمه من فوائد على المستوى التقني والتكتيكي.

ومن خلال هذه الدعائم أصبحت الصفات البدنية تحظى بإهتمام كبير من قبل المدربين بهدف الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين، ومن هنا أردنا أن نساهم في المساعدة على تطوير الصفات البدنية من خلال اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مذبجة لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة أقل من 18سنة، وفي ظل ما تم ذكره تم طرح التساؤل التالي:

-هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين مذبجة أثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة ؟

-ما مدى تأثير هذا البرنامج التدريبي في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة ؟

2- أهداف البحث:

لكل بحث علمي مجموعة من الأهداف يسعى من خلالها الباحث الوصول إليها، وفي بحثنا هذا نهدف إلى:

- إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة.

- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير الصفات البدنية للاعبي كرة السلة.

3- فرضيات البحث:

- للبرنامج التدريبي والوحدات التدريبية المقترحة أثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة.
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية وهو لصالح العينة التجريبية.

4- أهمية البحث:

البحث عبارة عن دراسة تجريبية لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة.

تنحصر أهمية البحث في جانبين اثنين:

الجانب النظري: ويتمثل في إضافة مرجع علمي مهم بالمكتبة الجزائرية بوجه خاص وللمهتمين بوجه عام، حيث يعتبر كمرجع علمي للمكتبة بصفة عامة والمدربين والعاملين بصفة خاصة.

الجانب التطبيقي: اقتراح برنامج تدريبي مبني على أسس علمية موجه قصد تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة.

5. التعريف بمصطلحات البحث:

- البرنامج التدريبي:

هو مجموعة من الحصص التدريبية المنظمة المرتبة لكل وحدة منها غرض معين لكي تخدم الهدف المرجو وهي ذات محتوى تقني وفني وبدني فهي مجموعة من التمارين تتميز بالدقة وتركز على مجموعة من الخطط الموضوعية ومن طرف المدرب، وتكمن تجاهه الوحدة التدريبية في كيفية تلقينها ومدى فهم واستيعاب اللاعب لها. (حماد مفتي إبراهيم، 2001)

- **الصفات البدنية:**

تعني بها مستوى مجموعة الخصائص والقدرات الجسمية الأساسية للفرد كما هي إحدى مكونات اللياقة البدنية الشاملة للإنسان وتتمثل في (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) (محمد حسن الحسين، 2004)

– اللاعب:

هو الفرد الممارس لنوع معين من الرياضة، سواء كانت فردية أو جماعية بصفة مستمرة ومعينة قصد بناء الخصائص الوظيفية البدنية، التقنية والنفسية. (وجدي مصطفى، 2000، صفحة 120)

– كرة السلة:

هي رياضة جماعية سريعة تتطلب سرعة وتحملا، تجري بين فريقين يتألف كل منهما من خمس لاعبين.ويعد الفريق فائزا إذا ما استطاع تسجيل عدد من النقاط يفوق ما سجله الفريق الأخر، يحرز اللاعبون النقاط بقذف كرة كبيرة منفوخة بالهواء داخل هدف عال يسمى " السلة " عند أخر طرفي ملعب كرة السلة. (مختار سالم، 1997)

–المرحلة العمرية U 18 (15–17سنة):

تسمى هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تمتد هذه الأخيرة من 15 إلى17سنة ويطلق عليها أيضا إسم المرحلة الثانوية حيث يميزها بطئ في سرعة النمو الجسمي نسبيا، مقارنة بالمرحلة السابقة (المراهقة المبكرة) وتزداد التغييرات الجسمية والفيزيولوجية من الزيادة في الطول والوزن، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي، صحة، قوته الجسمية. (أسامة كامل راتب، 1994)

–التمارين المذمجة:

هي إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات التقنية،التكتيكية و البدنية للاعب. (عباس أحمد صالح لسمراني و عبد الكريم مروان لسمراني، 1991)

وإن للتمارين أهمية كبيرة في الإعداد البدني العام والخاص. (محمد حسن الحسين، 2004)

6. الدراسات المشابهة:

6-1.دراسة برية محمد:

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة.

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي جامعة مستغانم 2013.

هدف البحث:

إعداد برنامج تدريبي لتطوير صفتي تحمل القوة وتحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة تحت 19 سنة.

-أهم ما توصل إليه الباحث:

-الإهتمام بتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة وبما يتناسب مع قدراتهم وخصائصهم للمرحلة العمرية التي يمرون بها.

-ضرورة زيادة الوحدات التدريبية خلال الأسبوع وذلك لتعويد الجسم على التكيف ومقاومة التعب لتحقيق النتائج الجيدة.

-تعديل برامج التدريب الخاصة بإعداد لاعبي كرة السلة في ضوء تغييرات القانون المستمرة وفي ضوء ما تم التوصل إليه من معلومات وبحوث جديدة.

6-2. دراسة عبد العزيز أحمد علي مديقش:

أثر برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب الدائري والمدعم والبيومتري والأوزان على تنمية الصفات البدنية للاعبي كرة السلة.

رسالة دكتورة جامعة قار يونس، بنغازي 2006.

هدف البحث:

التعرف على أسلوب المحطات في تقييم الصفات البدنية والمهارية الحركية لكرة السلة.

أهم ما توصل إليه الباحث:

– مناقشة العاملين والمدربين في مجال التدريب الرياضي في كرة السلة العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد البدني العام.

– العمل على إدخال التدريبات البيومترية ضمن العمل بأسلوب التدريب الدائري في برنامج الإعداد البدني للاعبي كرة السلة.

3-6. دراسة بلعربي عبد الفتاح إسماعيل وبشارف محمد برزوق وعمير أحمد حمزة:

إقتراح برنامج لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية في كرة اليد(14-16).

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس تربية بدنية ورياضية جامعة مستغانم 2011

هدف الدراسة:

–إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية في كرة اليد.

– التعرف على مدى تأثير الوحدة التدريبية المقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة السلة.

أهم ما توصل إليه الباحث:

– أن إعداد وحدات تدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية لدى صنف الأشبال يكون ضمن أسس عملية صحيحة، واستخدام طرق ووسائل حديثة في عملية التدريب.

التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات المشابهة السابقة تعرف الطلبة على الطرق الصحيحة لصياغة بحثهم واكتشاف النقائص ومقارنة بحثهم بالبحوث السابقة، كما تساعدهم هذه الدراسات في معرفة أوجه الاختلاف و التشابه كما تساهم أيضا في تقييد الباحثين بالموضوع دون الخروج عنه ومساعدتهم في إيجاد المنهج المناسب.

وقد استخلص الطلبة الباحثون من خلال الدراسات السابقة ما يلي:

– من خلال الأهداف:

ركزت الدراسات السابقة على إعداد برامج ووحدات لتطوير الصفات البدنية للاعبين.

– من خلال النتائج:

– إعداد هذه البرامج والوحدات التدريبية على أسس علمية حديثة.

– التركيز على تطوير الصفات البدنية للاعبين كل صنف حسب قدراتهم العقلية و البدنية.

تمهيد :

تعتبر مهنة التدريب من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة، وعلى كفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر في من إختار هذه المهنة.

فعلى كل مدرب أن يكون ذو مستوى عملي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب الحديث، والذي بدوره يتطلب إمكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع فئة الناشئين.

لوصول المدرب إلى هدفه السامي يجب أن يلتزم بأخلاقيات التدريب، وأن يكون قدوة يقتدى بها كل اللاعبين وذلك من خلال شخصيته التي يجب أن تكون قوية ومتصفة بالاتزان.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى خصائص التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل اللاعبين على التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي، ثم نبين الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي، لتنقل إلى لعبة إلى معرفة المدرب الرياضي للناشئين في كرة السلة، وما يتميز به من خصائص وصفات وما عليه من واجبات اتجاه التدريب بصفة عامة والناشئين بصفة خاصة.

1.مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (حماد مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 19)

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج عملي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (ناهد رسن سكر، 2002، صفحة 9)

و يعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة ". (محمد حسن العلوي، 2002)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن كريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد. (قاسم حسن حسين، 1997، صفحة 78)

2.خصائص التدريب الرياضي:

المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملا.

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في ما يلي:

2-1. التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية :

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والأخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة .

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية الناشئ على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجيات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم. (محمد حسن العلوي، 2002، صفحة 19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فعاليته تنظيم القواعد التربوية والمدربون التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها. (الشتاوي مهند حسين و إبراهيم الخوجا أحمد، 2005، صفحة 26)

2-2. التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية :

" كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون إرتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا .

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية، وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي. (محمد حسن العلوي، 2002، صفحة 21)

يرى " احمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبائ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: (حماد مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 22،21)

1- علم التشريح.

2- وظائف أعضاء الجهد البدني.

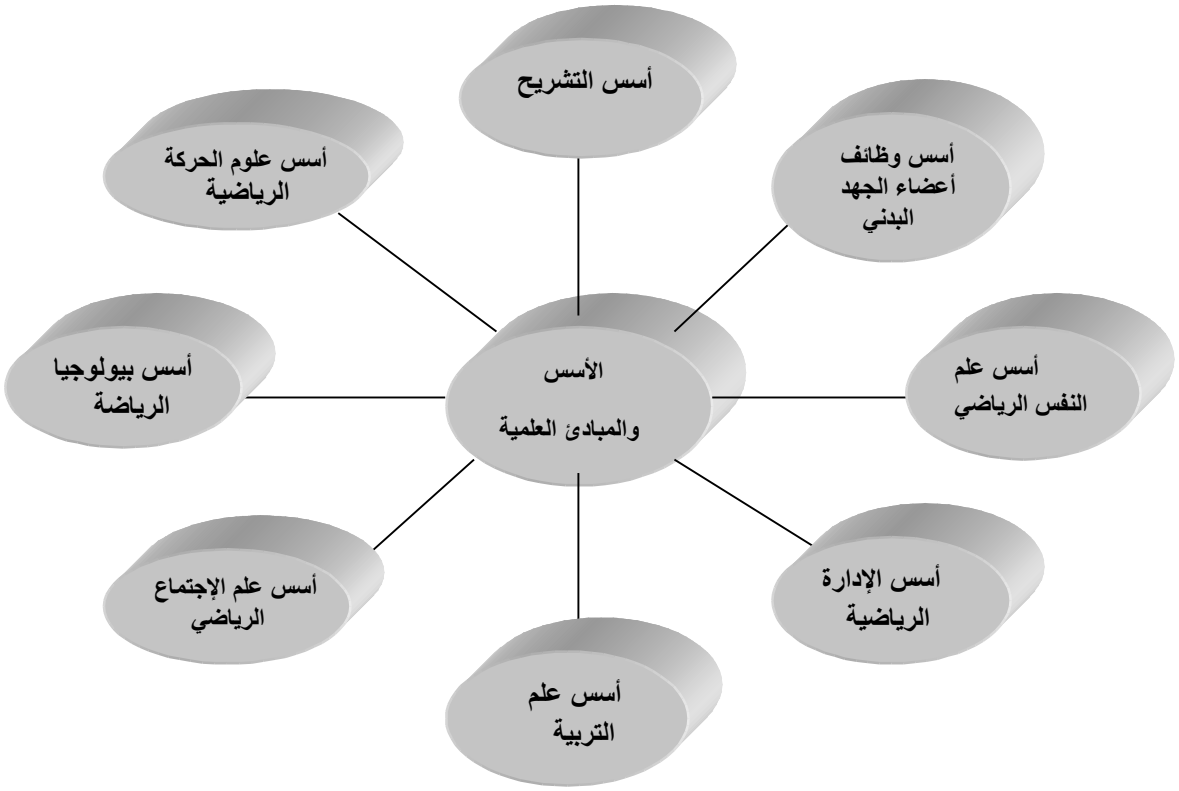
3- بيولوجية الرياضة.

4- علوم الحركة الرياضية.

5- علم النفس الرياضي.

7- علوم التربية.

8- الإدارة الرياضية.



الشكل رقم {1} يبين الأسس والمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي

2-3.التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:

يتميز الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، التربوية، والنفسية، التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب

اللاعب الرياضي، إذا أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي. (محمد حسن العلوي، 2002، صفحة 32،22)

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب. (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 28،27)

2-4.التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذا أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية .

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب. (محمد حسن العلوي، 2002، صفحة 25،24)

3- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعدادا شاملا لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي :

3-1.الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي .

3-2.الإعداد المهاري:

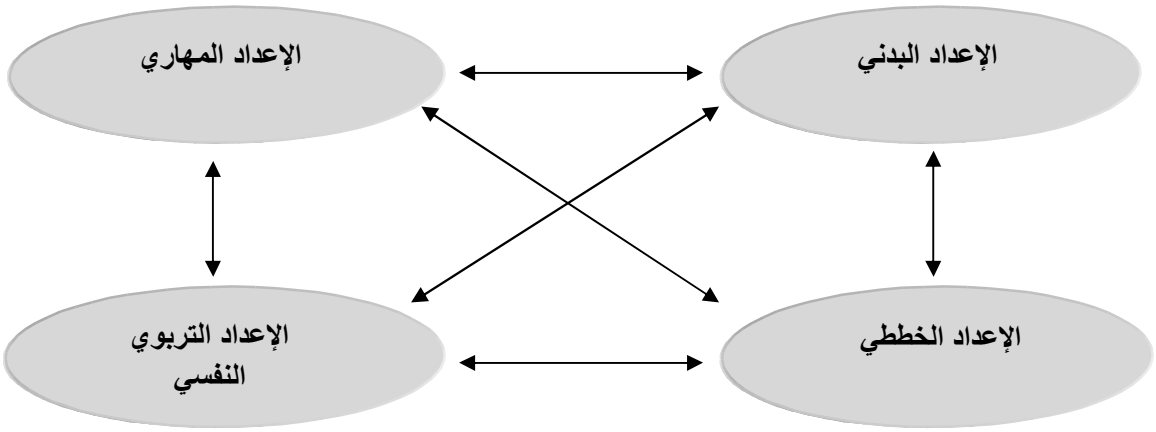
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه ومحاولة إتقانها وتثبيتها وإستخدامها بفعالية.

3-3.الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها وإستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات الرياضية.

3-4.الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها وكذلك توجيهه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. (محمد حسن العلوي، 2002، صفحة 24،25)



الشكل رقم{2} يبين الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

4. أهداف التدريب الرياضي :

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي :

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، الوظيفية، النفسية، والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي "التدريبي والتدريسي " الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية " السرعة، القوة، التحمل " والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع والحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة والروح الرياضية المثابرة، وضبط النفس والشجاعة..... الخ. (أمر الله البساطي، 1998، صفحة 12)

كما يهدف " التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، الخططية، النفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية .

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (حماد مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 21)

5. واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن إعتبارها واجب المدرب كما يلي :

5-1. الواجبات التربوية: وتشمل ما يلي:

- تربية الناشئين على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.

- تشكيل دوافع وميول اللاعب والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.

- تربية وتطور السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

5-2. الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية " تعلم وإتقان المهارات".

5-3. الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (حماد مفتي إبراهيم، 2001، صفحة 30)

6.قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

6-1.التنظيم :

يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبين.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

6-2. التدرج:

أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يلي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول. (حنفي محمود مختار، صفحة 45،46)

7.المدرب الرياضي:

تتحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية ....إلخ ،

ولا يأتي ذلك إلى تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب .

7-1.مفهوم المدرب الرياضي:

مثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسئولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة، من يصلح ؟ فتلك هي المشكلة .

فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة في العمل كمدرب، يفهم واجباته بأفضل وأحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه. (علي فهمي البيك وعماد الدين أبو زيد، 2003، صفحة 5)

" هو الشخصية التربوية التي تتولى تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسئولين ومديري الأندية المختلفة. (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السبد، 2002، صفحة 25)

ويطلق على المدرب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنهل المعرفة والخبرة. (محمد حسن الحسين، 2004، صفحة 121)

7-2.شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرب ما زال خصبا ولم يستوفي حقه من الدراسة فغالبا ما تكون صورة المدرب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة، العنف،وحب الانتصار بأي ثمن.

ويشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدربين والممارسين والتي تميز المدربين بالاتي:

- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة
- منظمون يخططون لكل شيء
- يتمتعون بالاختلاط بالناس
- يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد
- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية
- يميلون للثقة بالنفس
- لديهم صفات قيادية عالية
- يلومون أنفسهم ويقبلون التأنيب إذا ارتكبوا خطأ معين
- ناجحون عاطفيا
- إصرارهم في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.

وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فرقهم، ولا يميلون إلى احد نفسيا عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأي أشخاص آخرين.

كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توحي بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، وتنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدربهم مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركه الحسية (سلبية – ايجابية) وهي في النشاط الممارس وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها

في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا ونفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب . (مصطفى وجدي، 2000، صفحة 26،27)

خـلاصـة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته واستعداداته البدنية والنفسية، ويعتبر التدريب علما من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه، كما يعتبر فنا من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع إلقاء الضوء على مختلف خصائصه وجوانبه العلمية، كما قمنا أيضا بإبراز الدور الأساسي للمدرب في عملية تدريب الناشئين، وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا إلى تحقيقها.

انطلاقا مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا إلى الدور الهام الذي يلعبه المدرب في تكوين الناشئين، كما يعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.

-تمهيد :

تعتبر كرة السلة من أهم الرياضات الجماعية التي تتطلب بعض الصفات البدنية كالقوة، السرعة، الرشاقة و الإتقان الجيد لمختلف المهارات الحركية، ولذلك وجب على كل معلم في ميدان التربية البدنية و الرياضية محاولة إتباع الأساليب الجيدة لتحقيق الأهداف المرجوة من درس التربية البدنية.

1.تعريف كرة السلة :

إن اللعب بمفهومه وطرقه وأساليبه يعني الاستخدام الموجه، المنظم، المحكم و المدروس بحركاته الخاصة التي من خلالها يمكن تطبيق أصول و قواعد اللعب بشكل جيد وسليم.

تعتبر كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي لها ميزتها، مبادئها ومهارتها، التي تعد الوحدة الأساسية.

في أدائها وإتقانها و في إتباع الطرق و الأساليب الجيدة لتعليمها أو تدريبها من اجل تطوير المستوى الحقيقي لها، ولذلك تم تجسيدها في مؤسساتنا التربوية كالمدارس و الثانويات، لأنها تعتبر بمثابة خزان للمواهب التي يجب توجيهها في إطار سليم ومنظم.

وهذا ما يلي على مدرس التربية البدنية و الرياضية فهم ومعرفة الكيفية والأساليب الصحيحة لطرق تعلمها أو أدائها أو إتقانها، بغية تلقينها وتعليمها بالصورة السليمة. (د.حسين السيد معوض، 1994، صفحة 15)

2.نبذة تاريخية عن كرة السلة :

في نهاية 1880 اجتمع السادة المدربون و المسؤولون عن حسن سير النشاط الرياضي بجمعية الشبان المسيحية في أمريكا." YMCA "

وذلك بغرض البحث عن إيجاد لعبة رياضية جديدة، يملئون بها فراغ الشباب من اللاعبين أثناء فترة الشتاء، وكان على رأس السادة الذين يطلبون إيجاد اللعبة الجديدة الدكتور "جوليك" المدير العام لجمعية الشبان المسيحية بأمريكا، فكلف الدكتور "جيمس ناي سميث "أستاذ التربية بجامعة "سبرنج فيلد".

في عام 1890 اتفق رأي مدراء التربية البدنية على أن لا الألمان ولا السويديون ولا الفرنسيون ببرامجهم المختلفة اهتدوا إلى برنامج كامل فقرروا أنه لا بد من إيجاد لعبة في الملاعب المقفلة ليلا أثناء فصل الشتاء.

لقد قام "سميث" بأول خطوة وهي إدخال بعض التعديلات على لعبة من الألعاب الشائعة، حتى يمكن أن تؤدي الغرض ولكن فشل في هذا .

أما الخطوة الثانية التي قام بها "سميث" فكانت إحضار بعض اللاعبين داخل صالة مقفلة للتدريب وطلب منهم أن يلعبوا كرة القدم ووجد ان الملعب لا يصلح للعب وجرب عدة ألعاب لكن لم تنجح ثم طلب من الأولاد ان يرمو الكرة فيما بينهم بالايدي فلاحظ أنهم يجدون متعة في لقف الكرة .

كما لاحظ الفريق المضاد يقفز عاليا محاولا قطع الكرة، ثم بعد ذلك حاول الدكتور "سميث"إيجاد نوع من الهدف تمر منه الكرة، وتبينت له فكرة "إذا كان اللاعبون يتداولون الكرة فيما بينهم وهي عالية فلماذا لا يكون الهدف أيضا في وضع عال فوق رؤوس اللاعبين ".

فقد وجد سلتين من سلال الخوخ فثبتها في جدار الشرفة المطلة على الملعب من الناحيتين المتضادتين و من هنا أطلق عليها إسم "كرة السلة".

و قد راع الدكتور "سميث" أربع مبادئ خلال تصميم هذه اللعبة وهي :

-إن اللاعب لا يحمل الكرة ولا يتقدم بها ما دامت معه .

-إن الرمي أفقي وفوق مستوى رؤوس اللاعبين .

-منع الخشونة ما أمكن .

-إن اللاعب يملك الكرة بدون محاولة أخذها باحتكاك .

هذه هي الاسس الاربعة المعمول بها من عام 1891 إلى1937، ومما نذكر أن 12 مادة من أصل 13 في قانون كرة السلة كانت ومازالت موجودة إلى1937 وبعضها معمول بها إلى الآن. (مختار سالم، بدون سنة، صفحة 13،14،15)

3.مراحل تطور اللعبة :

انتشرت كرة السلة بشكل سريع بفضل الطلبة المتخرجين من الجمعية المسيحية ''YMCA'' الذين كانوا يسافرون كثيرا فينقلون قواعد اللعبة المأخوذة من "تاي سميث" ،وسمحت "جمعية الشبان المسيحية "، بتطوير هذه اللعبة في جميع انحاء أمريكا حتى سنة 1896م تاريخ إقامة أول بطولة ثانوية بـ "كولورادو" حيث تشكلت رابطة محترفة في "نيوجارزي".

وبمساهمة الجمعية تبنت الجامعات الأمريكية كرة السلة بسرعة أسست جامعات "إيفي ليغ"، "كوم يال"

"هارفارد"، "بران ستون" "كون وال" أول الفرق بعدها وفي بداية القرن تبعتها الجامعات.

انتقلت اللعبة إلى أوربا سنة 1892م، بفضل الأستاذ "ريد أوت"، أحد المبتدئين ب "سيرينغفيلد" وأقيمت أول مباراة في كرة السلة سنة1893م. وفي عام1900م مارست البنات هذه اللعبة، وأقيمت أول دورة للجامعات الأمريكية سنة1902م. وفي سنة 1904م أقيمت الألعاب الأولمبية في مدينة ''سان لويس'' بالولايات المتحدة وقدمت الفرق الأمريكية عرضا مشوقا في كرة السلة لغرب أمريكا.

وفي سنة 1906م تكونت لجنة لدراسة القوانين و تعديلها، فأصبحت موادها تتكون من 22 مادة بدلا من 13مادة. (حسن عبد الجواد، 1987، صفحة 26،25)

كان يجب الإنتظار حتى سنة1909م لمشاهدة أول مقابلة دولية في التاريخ بين نادي "المايك الرياضي الروسي" و تشكيله من جمعية الشبان المسيحية ب "سان بيتر سبورغ". (حسن عبد الجواد، 1987، صفحة 26،25)

وفي عام 1915م اجتمع ممثلو الكليات و المدارس وجمعية الشبان المسيحية بالولايات الأمريكية لوضع قوانين محددة لكرة السلة و من سنة 1918م وأثناء الحرب العالمية الأولى عرف الجنود الأمريكيون هذه اللعبة وفي عام1920م كان عدد الدول الممارسة للعبة قد بلغ 49 دولة. (www.Hitorique Du Basket.Fr (histoire basket.free.fr)

وفي سنة 1932م تشكلت الفدرالية لهواة كرة السلة، ثم أصبحت لكرة السلة فعالية أولمبية سنة 1963 بمناسبة الألعاب الأولمبية ب"برلين" حيث إشتركت 21 دولة .

أما في سنة 1941م فقد أقيم إحتفال لمرور 50سنة على ابتكار كرة السلة حيث شاهد المباريات 90 مليون نسمة في أنحاء أمريكا فقط، و في سنة 1946م وبتشكيل الجمعية الوطنية لكرة السلة سمحت لكرة السلة بكسب شعبيتها خصوصا في الولايات المتحدة الأمريكية ثم بسرعة منذ سنة 1950م في أنحاء العالم، حاليا حوالي 400مليون شخص يمارس كرة السلة في العالم.

4.تاريخ كرة السلة في العالم العربي :

لقد تابعت لعبة كرة السلة إنتشارها في أنحاء العالم إلى أن وصلت إلى الوطن العربي عن طريق جمعية، حيث إنتقلت هذه اللعبة من المدارس الفرنسية إلى القاهرة، أسيوط "YMCA الشبان المسيحية و الإسكندرية " وكان ذلك في عام 1928م.

ولعبت هذه الجمعية دور هام في توحيد قواعد اللعبة وتشكيل إتحاد خاص بها يرعى شؤونها وينظم بطولتها وفي سنة 1936م شاركت مصر لأول في الألعاب الأولمبية ب "برلين" في لعبة كرة السلة رغم إفتقارها للخبرة في مثل هذه البطولة إلا أنها خرجت في الدور الثاني بعد إنهزامها على يد "الأوروغواي" و "المكسيك" .

أما في لبنان فقد ظهرت بفضل البعثات التبشيرية الفرنسية، حيث أعجبت المؤسسات اللبنانية باللعبة وتبنتها وأنشأت لها ملاعب في العاصمة و المحافظة إلا أن تأسس الإتحاد اللبناني لكرة السلة سنة 1950م مما أدى إلا إنتشارها حيث أولت المدارس الثانوية إهتماما خاصا بها وأقيمت دورات عديدة كان لها أثر في ظهور اللاعبين الممتازين و الإقبال الكبير للجمهور عليها .

وبعد ذلك إنتقل الإهتمام بهذه اللعبة إلى الأنسات بحيث تشكلت فرق مدرسية وأهلية وصلت إلى مستوى من الأساليب والتدريب و المهارات .

وللرفع من مستوى لعبة كرة السلة في البلاد العربية عقد مؤتمر في مدينة الإسكندرية بمصر 1956م، حيث مندوبون عن المؤسسات الرياضية في لبنان، مصر، سوريا، السودان، تونس، ليبيا، المملكة العربية السعودية و الأردن، حيث تقرر الإجتماع إنشاء إتحاد عربي لكرة السلة وإتخذت القرارات التالية :

- الموافقة على إقامة بطولات ودورات و مسابقات سنوية كل سنتين بين فرق البلاد العربية .
- تبادل الخبرات الفنية بين البلاد العربية في حقوق التدريب و التنظيم والتحكيم و الإدارة لرفع مستوى اللعبة في العالم العربي .
- السعي لنشر هذه اللعبة في البلاد العربية بمختلف الوسائل .
- إيجاد الحكم العربي الكفؤ و تنظيم الدراسات في التحكيم أثناء إقامة الدورات .

وقد تولى الإتحاد اللبناني لكرة السلة تنظيم دورات إقليمية، من بينها الدورة العربية الثانية التي جرت في بيروت 1957م، و أعيدت في ألعاب البحر الأبيض المتوسط في سنة 1959م، كما اشتركت لبنان في هذه الدورات و المباريات العالمية و استطاعت الحصول على مراكز ممتازة .

كما قام الإتحاد اللبناني سنة 1963م معسكرا للحكام الدوليين اشتركت فيه كل من: إيران، إيطاليا، الأردن، رومانيا، بولونيا، الجمهورية العربية المتحدة، سوريا، تونس، تركيا، لبنان و الإتحاد السوفياتي.

وأقيم أيضا بعد المعسكر مؤتمر شاركت فيه بعض الدول بالإضافة إلى الدول السابقة الذكر كل من سويسرا، فلسطين، الجزائر، المجر، إسبانيا، رومانيا، تشيك سلوفاكيا، إيلرلندا، ألمانيا الغربية وبلجيكا. (مختار سالم، 1997، صفحة 6،5)

5.تاريخ كرة السلة في الجزائر :

لم تأخذ كرة السلة جذورها رسميا في الجزائر إلا عام 1932م، ويعود الفضل في ذلك للجيش الفرنسي عن طريق وحداته المشتركة في الحروب التي قامت بنشر لعبة كرة السلة.

ففي بادئ الأمر كانت هذه اللعبة محتكرة من طرف فرنسيين الذين كانوا يمارسون لغرض التسلية و الترويح عن النفس أثناء أوقات الراحة، ثم اقتبست من طرف الجزائريين بطريقة بدائية و تطورت بعد ذلك و توسعت حتى بلغ عدد المنخرطين 5000 منخرط سنويا، في مناطق الجزائر الوسطى ووهران و كان ذلك

سنة 1947م، أما في قسنطينة بلغ 1000 منخرط سنويا في تلك الفترة كان مستوى كرة السلة جيدا، وذلك ما يؤكد تتويج فريق وهران لبطل الجزائر و إفريقيا الشمالية لعدة مرات.

وبعد الاستقلال انتشرت اللعبة بسرعة وذلك بتكوين فرق في كرة السلة داخل النولدي الإسلامية وبتاريخ 17 نوفمبر 1962م تشكلت الفدرالية الجزائرية لكرة السلة "FABB " التي ساهمت بشكل واضح بتطوير كرة السلة داخل الوطن حيث سنة 2000م أصبح عددها 24 رابطة، و قد أنشأت لهذه اللعبة نوادي خاصة بها مثل نادي مولودية العاصمة و نادي بني صاف و كيمياء وهران، هذا الأخير نال 03 بطولات متتالية "1963 -1964- 1965".

كان ينظم في صفوفه موزع بارع " كدور لخضر" و الذي كان أول قائد للفريق الوطني لكرة السلة.و في سنة 1976م شملت كل أنحاء القطر الجزائري في كلا الجنسين حيث تكونت نوادي أخرى و أصبحت كرة السلة الجزائرية معترف بها عاى الصعيد العربي و الإفريقي وذلك بمشاركتها في البطولات العربية للأواسط وحصولها على مراتب مشرفة في البطولة العربية الثانية في الأردن عام 1984م والثالثة بمصر وبالضبط في مصر في شهر أوت عام 1986م وكان ترتيب الجزائر كالتالي :

أ.**بالأردن**:المرتبة الثالثة "الميدالية البرونزية ".

ب.**بمصر**:المرتبة الثانية "ميدالية فضية ".

وبالنظر إلى الأرقام المحققة من طرف المنتخب و الفرق في مختلف المنافسات الخاصة باللعبة نجد أن كرة السلة لم تتطور في الجزائر مما نتج عنه حصولها على المرتبة الثالثة سنة 1965م، و المرتبة الرابعة في كأس إفريقيا التي جرت في الجزائر سنة 1995م و المرتبة السادسة و أحسن نتيجة تحصل عليها الفريق الوطني كانت سنة 2001م حيث تحصل على المرتبة الثانية، مما يعكس تدني مستوى كرة السلة الجزائرية. (حوزي يوسف و محمد بولكباش عدة، 1993-1994، صفحة 12)

6. أهم المحطات التاريخية للعبة :

التاريخ	الحدث
1880	إجتماع مدربي ومسؤولي جمعية الشبان المسيحية لغرض البحث عن إيجاد لعبة رياضية جديدة
1891	"جايمس تاي سميث" إبتكر كرة السلة ليسمح للتلاميذ بممارسة رياضة جماعية داخل القاعة خلال فصل الشتاء .
1892	أقيمت أول الدراسات الرسمية في كرة السلة وذلك في جامعة "وكروزويل"بأمريكا .
15جانفي 1892	نشرت القواعد ال13 الأساسية للعبة في "المثلث" ،و هي منشورة لجمعية شبان المسيحية ب "سبرينغفيلد" .
11مارس 1892	أول تقديم رسمي للعبة ب " سبرينغفيلد " أمام 200 مشاهد، أثناء إجراء مقابلة بين الطلبة و المعلمين .
1893	تغيرت الكرة المستعملة و هي كرة القدم إلى كرة مخصصة للعبة الجديدة .
1893	بمعهد سميث ب " نوتامين " في "ماساشوساتش"، ساند بيريندس ابتكرت كرة السلة النسوية
1894	إبتكر الهدف كاملا (لوحة + عمود)، وذلك لتفادي تأثير المشاهدين على مسار الكرة
1897- 1998	الفرق اصبحت تتكون من 5 لاعبين
1902	تكون دوري الجامعة في كرة السلة
1904	أقيمت الألعاب الأولمبية ب "سان لويس " (الو.م.أ) حيث قدمت الفرق عرضا في كرة السلة وتم الإعتراف بها.
1909	أستعملت السلة مفتوحة من الأسفل
1912	تقرر تقليل عرض الملعب إلى 50 قدم و طول 94 قدم
1941- 1948	إنتشرت اللعبة عن طريق الجنود الأمريكيين في كل أنحاء العالم أثناء الحرب العالمية الأولى.
1915	تكونت لجنة خاصة لقوانين كرة السلة

1928	التعريف باللعبة في الدول الغربية من قبل شبان الجمعية المسيحية
1932	تشكيل الفدرالية الدولية لهواة كرة السلة " FIBA " .
1933	تبني قاعدة 3 ثواني (الوقت المسموح به لفريق المهاجم لتجاوز خط الوسط).
1933	أول بطولة جامعية في لعبة كرة السلة ب "طورينو"(إيطاليا) كما تم تشكيل هيئة دولية يكون هدفها توحيد القوانين .
1934	أول دورة كبيرة نظمت في "ماديسون سكوار جاردون" أمام 16200 متفرج
1935	أول بطولة أروبية للرجال في كرة السلة حيث فازت بها " ليتوانيا "على حساب "اسبانيا".
1936	كرة السلة أصبحت رياضة أولمبية رسمية ب "برلين "، الو م أ فازت بالديدالية الذهبية على حساب " كندا " بنتيجة 19 مقابل 8 .
1938	أول بطولة أوروبية نسوية في كرة السلة بفوز "إيطاليا " على حساب " ليتوانيا"
20 فيفري 1940	أول بث تلفزيوني للعبة (جامعي) .
1946	تشكيل الجمعية الوطنية لكرة السلة " NBA " .
1947	"أول بطولة NBA " حيث فاز بها فريق "فيلادلفيا "و اريوز " على حساب "شيكاغو ستار"
1950	إجراء أول بطولة للعالم في كرة السلة ذكور حيث فازت بها " الأرجنتين " على حساب "الو م أ".
1953	إجراء أول بطولة للعالم في كرة السلة إناث بفوز" الو.م.أ " على حساب " الشيلي".
1954	ابتكار قاعدة 24 ثانية (الوقت المسموح للتهديف) .
1957	إجراء بطولة للعالم إناث حيث فازت " الو.م.أ " على حساب " البرازيل ".
1959	إجراء بطولة للعالم ذكور حيث فازت " البرازيل " على حساب " الاتحاد السوفياتي ".
1963	إجراء بطولة للعالم ذكور حيث فازت " البرازيل " على حساب " يوغوسلافيا " .
1964	إجراء بطولة للعالم لكرة السلة إناث بفوز " الاتحاد السوفياتي " على حساب " يوغوسلافيا".
1967	بطولة للعالم في كرة السلة ذكور بفوز " الاتحاد السوفياتي " على حساب "يوغوسلافيا" والإناث بفوز " يوغوسلافيا " على " كورية الجنوبية " .
1968	حصول " الو.م.أ " على الميدالية الذهبية في الألعاب الأولمبية ست مرات متتالية.

1970	إجراء بطولة للعالم ذكور بفوز " يوغوسلافيا " على حساب " البرازيل ".
1974	إجراء بطولة للعالم ذكور بفوز " الإتحاد السوفياتي " على حساب "يوغسلافيا ".
1976	دخول كرة السلة النسوي في برنامج الألعاب الأولمبية حيث فاز "الإتحاد السوفياتي ".
1978	إجراء بطولة للعالم ذكور حيث فازت " يوغسلافيا " على حساب " الو.م.أ "
1982	إجراء بطولة للعالم ذكور حيث فاز " الإتحاد السوفياتي " على حساب " الو.م.أ "
1986	بطولة للعالم ذكور حيث فازت " الو.م.أ " على حساب "الإتحاد السوفياتي " والإناث بفوز " الو.م.أ " على حساب "الإتحاد السوفياتي ".
1990	بطولة للعالم ذكور حيث فاز " الو.م.أ " على حساب "الإتحاد السوفياتي " والإناث بفوز " الو.م.أ " على حساب "يوغسلافيا ".
1994	بطولة للعالم ذكور حيث فاز " الو.م.أ " على حساب روسيا و الإناث بفوز "البرازيل على "الصين " .
1998	بطولة العالم بفوز "يوغسلافيا " على حساب روسيا و الإناث بفوز " البرازيل " على " روسيا " .
2000	تسجيل الو.م.أ " الإنتصار ال12 في كرة السلة في الألعاب الأولمبية على حساب " فرنسا ".
2002	إجراء بطولة للعالم ب " إنديانا بوليس " ب " الو.م.أ " ذكور بفوز "يوغسلافيا " على حساب " الأرجنتين " والإناث بفوز " الو.م.أ " على حساب " روسيا " مع أول مشاركة للجزائر في بطولة العالم. (encyclopédie encarta (micro ordinateur), 2003)

الجدول رقم {1} لأهم المحطات التاريخية للعبة

7.القانون الدولي :

تلعب مباراة كرة السلة بين فريقين يضم كل فريق 5 لاعبين يجب على كل طرف تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط و ذلك من خلال الوصول إلى سلة الخصم.

7-1. الميدان : طوله 28م وعرضه 15م وارتفاعه نحو السقف 7م.

7-2. السلتين : تكون على إرتفاع 3.05م من أعلى الأرض، محيطها 45سم، طول شبكتها 40سم.

7-3.الكرة : مصنوعة من البلاستيك وزنها 600 غ -650 غ، محيطها 75سم-78سم وزنها في الأصناف الصغرى (7-8سنوات) 450 غ-500 غ.

7-4. الفرق : يضم كل فريق 5 لاعبين مع إمكانيته ضم 5 إحتياطيين إلى 7، بالإمكان التغيير في أي وقت وعدد التغيير غير محدود.

7-5. توقيت المقابلة : تقسم المقابلة إلى 4 أشواط في كل شوط 10 دقائق حيث الزمن الفاصل بين الأول و الثاني هو دقيقة واحدة، وبين الثاني و الثالث 15 دقيقة و بين الثالث و الرابع دقيقة واحدة، في حالة التعادل يضاف وقت إضافي مدته 5 دقائق و يكون هناك وقت مستقطع لمدة دقيقة واحدة في كل شوط.

7-6. التحكيم : تدار المقابلة من طرف حكمين إلى جانب تسجيل النقاط و الأخطاء الشخصية على اللوح الإلكتروني ومراقبة الوقت و الذي بإمكانه توقيف المقابلة عندما ينبئ بذلك الحكم .

7-7. النقاط : 03 نقاط للرميات التي تسجل على بعد 6.25. و نقطتين للرمية العادية، ونقطة واحدة في الرمية الحرة.

7-8. قواعد التوقيت:

-على كل فريق الإحتفاظ بالكرة في مدة أقصاها 24 ثانية لتسديدها نحو السلة و إلا تعطى للفريق الخصم

– على كل فريق أن يحتفظ بالكرة في الجهة الخاصة بدفاعه في زمن أقصاه 8 ثوان و ممنوع عليه العودة إلى الوراء في حالة ما إذا تخطى منطقة الوسط .

– على كل لاعب أن يحتفظ بالكرة 5 ثوان على أقصى تقدير .

–ممنوع على كل لاعب أن يحتفظ بالكرة أكثر من 3 ثوان في منطقة الخصم

9–7. الأخطاء المرتكبة من اللاعبين :

- رمي الكرة خارج الملعب.
- ضرب الكرة بالرجل .
- المشي بالكرة .
- اللاعب الذي لا يحمل الكرة تمنعه القوانين من ملامسة الخصم.
- يمنع المرور بالقوة للوصول إلى السلة .
- الخطأ الخامس يقصى اللاعب من المقابلة.
- الخطأ يستدعى رميتين حرتين إذا كانت التسديدة نحو السلة داخل المنطقة.
- الخطأ يستدعي 3 رميات إذا كانت التسديدة نحو السلة خارج قوس الثلاث نقاط.

8– الجانب البدني في كرة السلة :

8–1.الصفات البدنية :

اختلف العلماء في إطلاق اسم عوامل اللياقة البدنية فبعضهم يطلق عليها الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية أو عناصر اللياقة البدنية وتعد الصفات البدنية من المصطلحات الشائعة للاستخدام في عملية التدريب الرياضي، حيث يشير " فوكس " بأنها الكفاءة الفيزيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين الحياة ويشير آخرون فيقولون أنها القدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض. (Fox, 1997, p. 21)

وللصفات البدنية ارتباطا كبيرا بمختلف المهارات الحركية، الخاصة بنشاط كرة السلة و سوف نحاول التعريف ببعض الصفات البدنية.

8-2. القوة :

ويعرفها (باروف) بأنها " قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة " ..... (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، صفحة 108)، ويمكن القول أن القدرة العضلية هي قدرة بدنية مركبة و هي مزيج من القوة العضلية و السرعة القصوى، لإخراج نمط حركي توافقي و هي تتطلب مزيجا من القوة العضلية الحركية وللقوة العضلية شكلين هامين وهما :

-القوة القصوى : وهي أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة. (أحمد محمد مخاطر وعلي فهمي بيك، 1996)

- القوة المميزة بالسرعة : و هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن، وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في هذا، فالوثب للأعلى يعتبر أحد طرق القياس . (رسان محمد، 1988، صفحة 31)

فيجب على كل مدرب أو معلم تنمية هاتين القوتين للأطفال لأنها ضرورية و هامة لتحصيل مختلف المهارات الحركية الأساسية في نشاط كرة السلة.

8-3. السرعة :

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية، ولها علاقة كبيرة بمختلف المهارات الحركية الأساسية في كرة السلة، وتعرف السرعة على أنها مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصى زمن ممكن. (أسامة كامل راتب، 1994، صفحة 242)

ويعرفها " كلاك " بأنها " سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة . (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، صفحة 106)

وتعتبر السرعة من الصفات البدنية الضرورية لكثير من نواحي النشاط الرياضي، و من بينهما نشاط كرة السلة وتعتبر كذلك إحدى عوامل الأداء الناجح .

8-4. الرشاقة :

يعرفها " لارسون ويوكم " بأنها " قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وتتضمن تغيير الإتجاه. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، صفحة 111)

وكذلك تعرف الرشاقة بشكل عام أنها " قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة و دقة . (أسامة كامل راتب، 1994، صفحة 264)

ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو القدم الرأس. (محمد عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة)

8-5. المرونة :

ويعبر عنها بمدى الحركة في مفصل أو مجموعة من المفاصل و تتأثر المرونة بثلاث عوامل :

1. طبيعة تركيب عضام وأربطة المفصل.
2. كمية و حجم العضلات المحيطة بالمفصل.
3. درجة مطاطية العضلات والأوتار المحيطة بالمفصل .

العامل الأول يظهر بوضوح في مفصلي المرفق و الركبة حيث طبيعة العظام وتركيبة الأربطة لا تمكنها من الإمتداد أكثر من 180° تقريبا، فمدى المفصل محدد بطبيعة تركيب عظامه و الأربطة العاملة عليه .

وكمثال العامل الثاني هو القيد الواقع لقبض مفصل المرفق من مقدار كتلة العضلة ذات الرأسين العضدية، فإذا تضاعف حجم العضلة، فإن المدى الحركي سوف يقل في المفصل.

وأفضل مثال لتوضيح العامل الثالث عند ثني مفصل الفخذ و أسفل الظهر للأمام لمحاولة وضع راحة اليدين على الأرض، ولإمكانية تحقيق ذلك، فإن العضلات و الأربطة و الأنسجة الضامة للرجلين و أسفل الظهر يجب أن تتميز بالمطاطية.

كما أن عدم النشاط و الخمول يسبب فقد المطاطية للعضلات و الأنسجة الضامة و الأربطة وبالتالي تقل المرونة، وكذلك يسبب تراكم الدهون في الجسم و نتيجة لذلك يمكن أن تحد المرونة .

وفي الواقع يوجد نوعان من المرونة : المرونة السلبية Passive والمرونة الإيجابية (حركية) Dynamic، فالمرونة السلبية وتعرف بالمدى الحركي الذي يصل إليه الجزء المتحرك من الجسم بواسطة شخص أخر و العضلات في حالة إرتخاء أما المرونة الحركية فتعرف بالمدى الحركي الذي يصل إليه الجزء المتحرك كنتيجة للإنقباضات العضلية التي تتحكم في المفصل، ومن الواضح أن المرونة الحركية (الإيجابية) لها الأهمية الأولى في الأداء الحركي عن المرونة السلبية . (حماد مفتي إبراهيم، 2001)

8-5-1. أهمية المرونة :

يؤكد علماء الحركة و اللياقة البدنية أن نقص المرونة هو أحد الأسباب الهامة لأداء الحركات غير الصحيحة، فعندما نلاحظ أخطاء –مثلا– في المشي أو الجري فيجب علينا أن ندرك أن المرونة هي أولى العوامل المسؤولة عن ذلك، والمرونة مطلوبة في معظم نماذج الحركة، وعدم وجودها يعتبر مانعا من التقدم في بعض الرياضات، و لايوجد مستوى لمقدار المرونة التي يمتلكها اللاعب و لكن يعتمد على الأنشطة التي يرغب أن يشارك فيها، فمعظم الأنشطة لا تعتمد على المرونة العادية أو المتوسطة، و لكن بعض الأنشطة القليلة تعتمد على درجة غير عادية من المرونة في بعض المفاصل كالجمباز، الرقص الحديث، السباحة .

8-6.التحمل :

يعتبر التحمل من الصفات البدنية الرئيسية و أهم عضو في مكونات الأداء البدني و غالبا ما يستعمل مصطلح التحمل للإشارة إلى الخاصية و الصفة التي يتطلنها الأداء الدائم أو المستمر أو الأداء المتكرر العمل ما أو نشاط ما لفترات طويلة.

ويقول عنه ماتفف " MATFEVEVU " أنه القدرة على مقاومة تعب أي نشاط لأطول فترة ممكنة. (عباس أحمد صالح لسمراني و عبد الكريم مروان لسمراني، 1991)

ويعرفه سميكر "SMIKER " بإطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد و كفائته البدنية و إرتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد الجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية . (الرمالي عباس الفتاح و شحاتة محمد إبراهيم، 1991)

وعلى ضوء هذه التعارف يمكننا أن نعرفه بأنه مقاومة التعب لأطول فترة ممكنة.

الخاتمة:

تحتل لعبة كرة السلة مكانة مرموقة مقارنة مع الأنشطة الجماعية الأخرى، كما تعتبر من بين النشاطات الأكثر صعوبة من حيث المهارات الأساسية التي يصعب على اللاعب أدائها و تثبيتها بسرعة لأنها تحتاج إلى مستوى بدني ولياقة بدنية كبيرة.

لذى وجب على المدرب الحرص على تحصيل اللاعب من جميع النواحي البدنية و المهارية، منأجل الارتقاء بهذه اللعبة إلى مستويات عالية.

تمهيد :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط في كرة السلة أو المرحلة الممتدة من 15- 18 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لابد لكل واحد منا أن يمر بها، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة. تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعب الأواسط والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة السلة والمحيط الرياضي.

1. تعريف فئة الأواسط وتحديدها:

فئة الأواسط هي المرحلة العمرية الممتدة بين 15-18 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة.

2. خصائص النمو عند فئة الأواسط:

يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص، جسمية، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

2-1. النمو الجسمي:

« إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده، ويمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي.فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول، الوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3كغ في السنة، 29سم بالنسبة للطول، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب ». (الحافظ نوري، 1990، صفحة 48)

2-2. النمو الحركي:

« تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته، وتزداد سرعة زمن الرجع، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على

أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات » (حامد عبد السلام، صفحة 399).

2-3. النمو النفسي:

« في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات ». (جوزيف عبود، صفحة 25)

« كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة، فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس ». (فؤاد البهي، 1997، صفحة 272)

2-4. النمو الاجتماعي والأخلاقي:

« من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيدا للمكانة الاجتماعية، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو يكيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجا لنفسه ». (محي الدين، 1982، صفحة 116)

2-5. النمو العقلي:

«تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية، وتخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرته إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعدا آخر هو الزمان.

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري.والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له

فكرة القانون الطبيعي، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهادا ومتكأ لشعوره بشخصيته الخاصة ». (مصطفى غالب، 1979، الصفحات 29,30)

2-6. النمو الانفعالي:

« إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه:

– شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية.

– المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته.

– يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل.

– كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها.

– ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أغراضا عصبية مثل القلق العصبي، توهم المرض، الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب.

– وفي دراسة لـ82 حالة :" أضواء على نفسية المراهق المصري، لصامويل مغاريوس " سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من الـ 82 حالة ». (الزين محمود محمد، 1978-1979، صفحة 223،257)

« أما نمط المراهقة المتمردة فتنقسم بأنواع السلوك العدواني عند الأسرة والمدرسة، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة، الكذب والغش والهروب من المنزل، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية، ولكن يبدوا أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين ». (مالك سليمان، صفحة 277)

3. أزمات فئة الأواسط:

تواجه لاعب فئة الأواسط أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الأواسط أو بصفة اعم اللاعب المراهق.

3-1. الأزمات النفسية:

تقف أمام تطلعات اللاعب المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطلع ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية.

3-1-1. الأزمات الانفعالية:

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في انفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني. وكذلك عند انفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الاتزان الانفعالي "حركات هستيرية " كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية : الاعتناء بالنفس، العناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلا صغيرا لا يؤخذ له برأي ». (مصطفى غالب، 1979، صفحة 33)

3-1-2. الرغبات الجنسية:

يشعر المراهق أنه كبر واكتمل من الناحية الجنسية، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجامحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع. فالقصور في المواد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي. وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بثيابه، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء غالبا ما يزيدون الطين بلة، ويثقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم والتقدير ». (مصطفى غالب، 1979، صفحة 33)

3-1-3. النزعة العدوانية:

« من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلا : الاعتداء بالضرب والشتم على الزملاء – الاعتداء بالسرقة، إلقاء التهم على الزملاء ». (الحافظ نوري، 1990، الصفحات 51,52)

– فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيرا في مردودهم.

3-2. الأزمات الاجتماعية:

3-2-1. علاقة اللاعب المراهق بالأسرة:

« يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تناسب ما وصل إليه من نضج، ولا تقر رجولته كفرد له ذاتيته، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره، وأن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا متعددة أهمها:

العناد والسلبية وعدم الاستقرار واللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حريته المكبوتة ». (مصطفى غالب، 1979، صفحة 33)

3-2-2. الاختلاف في المستوى:

«من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه وعدم استقراره الانفعالي وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته ويجعله دائما مرتبطا بالعائلة، وقد يجد المراهق نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعته وهو في الوقت ذاته عاجز عن محاورتهم أو الاشتراك معهم وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة» (مصطفى غالب، 1979، صفحة 33)

3-3. الأزمات البدنية:

تنقسم إلى أزمات حركية وصحية.

3-3-1. أزمات حركية:

« في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسموطوله بزيادة نمو العضلات والعظام، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات، وظهور

علامات التعب بسرعة، حيث يرى العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الاضطرابات الحركية في ما يلي:

أ. الافتقار إلى الرشاقة: إن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم.

ب. الزيادة المفرطة في التحركات: كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفة الحركات.

ج. نقص القدرة على التحكم: يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقة اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.

د. التعارض في السلوك الحركي العام: يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائب الحركة ن وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفتور والتثاقل التي نصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد ». (سعيد جلال ومحمد العلاوي، 1975، صفحة 159،161)

3-3-2. أزمات صحية:

« إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب على تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب لمعرفة متاعبهم ». (ميخائيب خليل معوض، 1971، صفحة 76)

4. خصائص لاعب فئة الأواسط:

4-1. الصفات البدنية:

«السرعة الانفعالية: تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع.

4-1-1. سرعة الحركة: هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة.

سرعة الاستجابة: وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة.

القوة: هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي ».
(J.W.CIMECK, 1983, p. 183)

وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزاحمة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين.

– **القوة المميزة للسرعة:** تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.

– **الرشاقة:** يجب التدريب عليها يوميا، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.

– **المرونة:** لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

– **المداومة والتحمل:** التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة.

5- حاجات لاعب فئة الأواسط:

« يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين.فلأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

- **الحاجة إلى الأمن:** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي.الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

- **الحاجة إلى مكنة الذات:** تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك.

- **الحاجة إلى الحب والقبول:** تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات.

- **الحاجة إلى الإشباع الجنسي:** تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي.

- **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني.

- **الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات:** وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها.

- **حاجات أخرى:** مثل الترفيه والتسلية، والحاجة إلى المال... ». (محمود عبد الرحمان، 1991، صفحة 436،437)

ملاحظات: يؤدي إشباع حاجات اللاعب المراهق بصفة أخص إلى تحقيق الأمن النفسي له ومنه ننظر إلى المدرب بحيث يجب أن يكون ضابطا للأمن النفسي للاعبيه والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية والشخص الآمن نفسيا يكون في حالة توازن واستقرار.

6. علاقة اللاعب المراهق بالرياضة:

«يتفق ريتشارد أولرمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع.

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي لهوامته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص. كما يرى (منيجيتر MENNIGETER) 1924 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يرتكز أساسا على العدوانية والسلوكات الغير مقبولة اجتماعيا. كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي. إن من أزمات الشباب المعاصر كما قال (أريك أركيسون) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية، فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكات العدوانية حيي يتم التحكم فيها دون كبتها ».
(محمد محمود، 1965، صفحة 444،445)

« الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البسيكوفيزيولوجية، حيث أن جزء كبير همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة، وبذلك يحاول تجاوز الواقع وبمعنى آخر تحدث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة والسلبي يتجه نحو المخدرات والجرائم ».
(Bernard, 1971, p. 91)

* الرياضة تعد عاملا هاما في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة.
* نستنتج من كل هذا هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق.

خلاصة:

* من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره، وهي مرحلة المراهقة، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها.

* واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي، وإلى طرقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين.

* لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الأواسط بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح، ونحن بدورنا بينا أهمية ممارسة رياضة كرة السلة في التخفيف من التصرفات العدوانية التي سنتطرق إليها في الفصل الآتي.

مقدمة:

إن البحوث العلمية مهما كانت إتجهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعد في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختبار عينة البحث إلى انتقاء وسائل والأدوات المتصلة بطبيعة البحث.

1-الدراسة الأساسية:

من أجل ضمان مصداقية البحث قام الطلبة الباحثون بإعداد وحدات تدريبية لاكساب الصفات البدنية والذي هو موضوع بحثنا في كرة السلة،متبعون في ذلك أسلوب علمي حديث في التدريب.

حيث أعطيت 14 وحدة تدريبية خصصت وحدتين تدريبيتين لكل الإختبارات القبلية والبعدية حيث تم أولا القيام بالإختبارات القبلية وتلاها تطبيق الوحدات التدريبية على العينة التجريبية وكانت العينة الضابطة تتدرب بالأسلوب التقليدي وبعد انتهاء الوحدات المبرمجة المتعلقة بالبحث ثم إجراء الاختبارات البعدية لكل من العينتين لتحديد نسبة التحصل ومعرفة مدى فاعلية الوحدات التدريبية.

جدول التوزيع الزمني للوحدة التدريبية:

المراحل		الوقت(الدقيقة)		النسبة()	
المرحلة التحضيرية	الجزء الإداري	5د	15د	%4.16	%12,5
	جزء الإحماء	10د		%8.34	
المرحلة الرئيسية		90د		%75	
المرحلة الختامية		15د		%12,5	

الجدول رقم{2}يوضح الحجم الزمني للوحدة التدريبية

1-1. منهج البحث:

إن موضوع البحث يعتمد على بطارية اختبارات بين مجموعتين إحداهما ضابطة وأخرى تجريبية، وهذا من إختبار قبلي وأخر بعدي ولذلك لزم علينا إتباع المنهج التجريبي والذي من الممكن الحصول بواسطته على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية وذلك لقياس الوحدات التدريبية لكرة السلة التي طبقت على العينة التجريبية ومحاولة معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية على تطوير بعض الصفات البدنية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة التي طبق عليها الأسلوب التقليدي في التدريب .

كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشاكل العلمية بصورة علمية وهذا بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي.

2-1.عينة البحث:

يعرف " عبد العزيز فهمي " هيكل العينة بأنها معلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا في صفات هذا المجتمع.

وهي النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل بحثه وعمله وقد إخترنا عينة بحثنا من لاعبي جمعية أفاق مستغانم لكرة السلة وجمعية الرجاء الرياضي لبلدية بوقيرات لكرة السلة تحت 18سنة وقد شملت 22 لاعبا.

- 11 لاعبا من فريق جمعية أفاق مستغانم لكرة السلة .
- 11 لاعبا من فريق جمعية الرجاء الرياضي لبلدية بوقيرات .

2.مجالات البحث:

2-1. المجال المكاني:

أجريت جميع الإختبارات البدنية الخاصة بكرة السلة بالقاعات التالية:

- قاعة متعددة الرياضات بمركب الرائد فراج مستغانم
- قاعة متعددة الرياضات بالمركب الرياضي لبلدية بوقيرات.

2-2. المجال الزمني : أجريت الإختبارات التجريبية في الفترة الزمنية الممتدة ما بين شهر مارس وشهر أفريل والجدول رقم{3} يوضح ذلك:

عينة البحث	التوقيت	الإختبارات القبلية	الإختبارات البعدية	الأيام
العينة التجريبية	14:00سا إلى 16:00 سا	07-03-2015	18-04-2015	السبت الثلاثاء
العينة الضابطة	من 15:00 إلى 17:00 سا	10-03-2015	21-04-2015	السبت الثلاثاء
الدراسة الإستطلاعية	من 15:00 إلى 17:00 سا	28-02-2015	03-03-2015	السبت الثلاثاء

الجدول رقم {3} يوضح المجال الزمني لإجراء الاختبارات التجريبية والدراسة الاستطلاعية

2-3. المجال البشري:

شملت عينة البحث على 22 لاعبا تتراوح أعمارهم بين 15 و17 سنة.

- 11 لاعب كرة السلة من جمعية أفاق مستغانم.

-11 لاعب من جمعية الرجاء الرياضي لبلدية بوقيرات.

3- ضبط المتغيرات :

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا لغرض التحكم فيها قدر المستطاع، بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير ز تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

3-1.المتغير المستقل:

هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو: البرنامج التدريبي المقترح.

3-1.المتغير التابع:

هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها وفي بحثنا هذا المتغير التابع: هو الصفات البدنية للاعبي كرة السلة.

4. أدوات البحث:

استخدمنا في بحثنا هذا الوسائل والدراسات التالية:

-المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية.

-اختبارات بدنية خاصة بكرة السلة.

-الدراسة الاستطلاعية.

4-1.الوسائل البيداغوجية:

- صفارة، ميقاتيه، قوائم، كرات طبية، شريط ديكا متر.
- الوسائل الإحصائية (آلة حاسبة علمية، نظام Excel).

5- الدراسة الإستطلاعية:

من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيق الطرق العلمية المتبعة كان لا بد من إجراء التجربة الاستطلاعية، وقد تم اختيار المركب الرياضي لبلدية بوقيرات وذلك لتطبيق الإختبارات والتي قام دكاترة معهد التربية البدنية والرياضية بالمصادقة عليها وهم : " د.كوتشوك سيدي محمد " وأ."جبوري بن عمر " و" د.ميم مختار " وكانت بدايتها من 28-02-2015 وأعيدت نفس الاختبارات في 03-03-2015.

6. الأسس العلمية للاختبارات:

6-1. ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأطراف وفي نفس الظروف.

منه نستنتج عند إجراء الباحث الاختبار الأول على عينة ثم أعيد هذا الاختبار بعد أربعة أيام تحت الظروف إستلزم تحقيق النتائج ولثبات الإختبار قمنا بإستخدام معامل الارتباط البسيط (برسون) وبعد الكشف في جدول الدلالة لعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10).

وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجد ولية (0.52) هذا ما نتأكد فإن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات كما هو موضح في الجدول رقم.

6-2. صدق الاختبارات:

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصق الذاتي باعتبار صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وقد ثبت بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدول .

$$\text{الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

6-3. موضوعية الاختبارات:

إن بطارية الإختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل ذات طابع موضوعي جيد لأنها بعيدة عن الشك، وتم اختيارها بعد إطلاع الأستاذ المشرف وتحكيمها من طرف بعض أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم.

الدراسة الاستطلاعية الإختبارات	حجم العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	معامل الإرتباط برسون الحركية	معامل إرتباط الإختبار	معامل صدق الإختبار
جري 30متر من الوقوف	11	10	0.05	0.52	0,98	0,98
دفع كرة طبية 3كغ					0,99	0,99
الوثب العريض من الثبات					0,99	0,99
الجري الزجزاج					0,99	0,99

الجدول رقم {4} يبين ثبات وصدق الإختبارات البدنية

7- الإختبارات المستخدمة :

7-1.إختبارات البدنية:

7-1-1.الاختبار الأول: جري 30متر من الوقوف. (R.A.AKARAMOVE, 1986, p. 69)

الغرض: قياس سرعة انطلاق اللاعب.

الأدوات : ميدان مسطح – ديكامتر – ميقاتي – صافرة

طريقة الأداء:تكون البداية من وضع الوقوف حيث ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز اللاعب خط النهاية.

التسجيل: يحتسب الزمن المستغرق.

7-1-2الإختبار الثاني : الوثب العريض من الثبات. (محمد حسن العلاوي؛محمد نصر الدين، 2001، صفحة 252)

الغرض : قياس القوة الإنفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات : شريط قياس.

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط وتكون رجلاه متوازيان على أن يلامس القدمين خط البداية من الخارج ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى 5سم لطول 3متر ثم يبدأ اللاعب الإختبار بمرجحة الذراعين إلى الخلف.

التسجيل : تحتسب المسافة من الخط إلى أخر نقطة يصلها اللاعب.

7-1-3.الإختبار الثالث : دفع الكرة الطبية باليدين أمام الصدر. (فرحات، 2005، صفحة 227)

-الغرض : قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتفين.

-الأدوات : كرة طبية، شريط قياس.

-طريقة الأداء :

-التسجيل :

- - .الإختبار الرابع : 4.5 3

2001 256 258

الغرض :

-الأدوات : 5.47 3.5

- 5 30

-طريقة الأداء :

.(8)

ملاحظة:

التسجيل:

.الوسائل الإحصائية:

- .المتوسط الحسابي: 1991 148

3 2 1

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

—

- .الانحراف المعياري: 1992 98

$$ع = \sqrt{\frac{مج (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

—

2 —

- .معامل اللإرتباط البسيط لبيرسون " " 1993 78

$$ر = \frac{\text{مج}\left(س - \overline{س}\right)\left(ص - \overline{ص}\right)}{\sqrt{\text{مج}(س - \overline{س})^2}\sqrt{\text{مج}(ص - \overline{ص})^2}}$$

—

—

2 —

2 —

- .اختبارات ستودنت: 2002 195

$$T = \frac{\left[\overline{1س} - \overline{2س}\right]}{\sqrt{\frac{(1ع)^2 + (2ع)^2}{ن - 1}}}$$

1

2

1

2

.صعوبات البحث:

الخاتمة:

1.عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث و مدى تجانسها:

بعد إجراء الاختبارات البدنية لعينة البحث، وعلى إثر النتائج المتحصل عليها، قام الطلبة الباحثون بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدمين في ذلك تحليل التباين بين المجموعتين وتم الحصول على النتائج التالية:

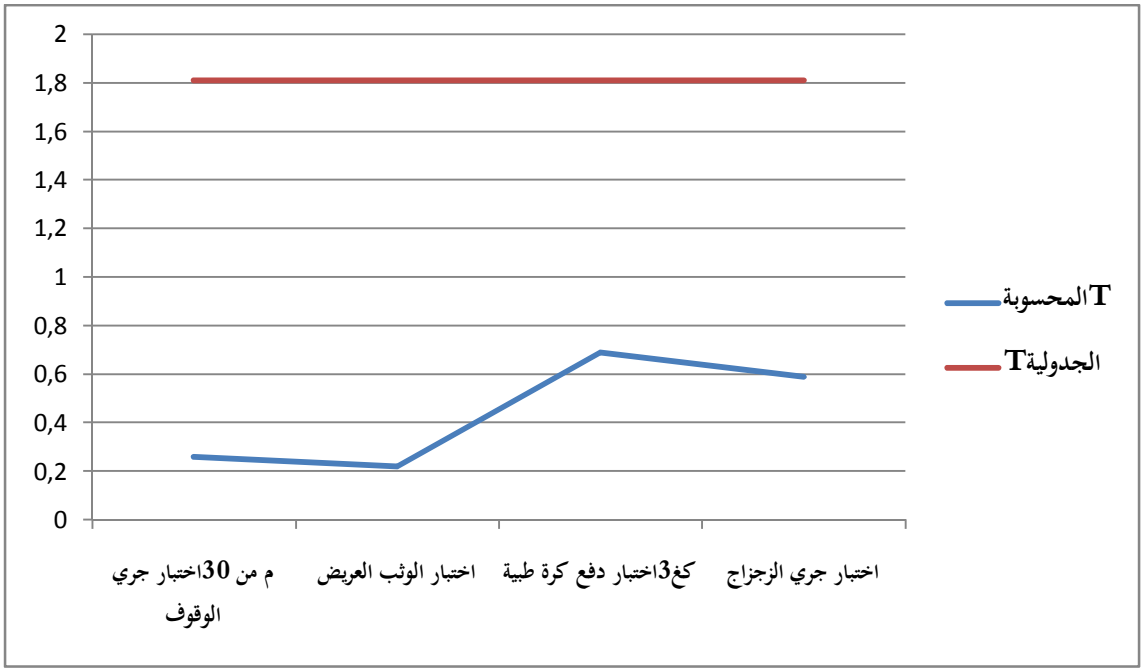
مقارنة النتائج لمجموعة الاختبارات في الاختبار القبلي

الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		درجة الحرية	Tالجدولية	Tالمحسوبة	الدلالة الإحصائية
	سَ	ع	سَ	ع				
اختبار جري 30متر من الوقوف	5,4	0,22	5,38	0,26	2ن-2	1,81	0,26	غير دال احصائيا
اختبار الوثب العريض من الثبات	2,08	0,14	2,09	0,14	20		0,22	غير دال إحصائيا
اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ	6,25	0,16	6,25	0,2			0,69	غير دال إحصائيا
اختبار الجري الزجزاج	27,35	1,7	27,7	2,01			0,59	غير دال إحصائيا

الجدول رقم{5} يبين قيمة Tالمحسوبة في الاختبارات القبلة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 20.

من خلال الجدول رقم {5} نلاحظ أن عينة البحث متجانسة في الاختبارات البعدية حيث كانت قيمة T المحسوبة لهذه الاختبارات أقل من قيمة Tالجدولية التي قدرت بـ1,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 20 مما يدل على مدى التجانس الموجود في عينة البحث في هذه الاختبارات.

ومن خلال الشكل البياني رقم{3} يتوضح لنا مدى التجانس الموجود في عينة البحث في الاختبارات القبلة.



الشكل البياني رقم{3} يبين قيمة Tالمحسوبة للاختبارات في لاختيار القبلي لعينة البحث.

2.عرض وتحليل نتائج اختبار جري 30متر من الوقوف:

2-1.العينة التجريبية:

الإختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة عند 0,05
اختبار قبلي	11	5,38	0,26	2,6	1,81	10	دال إحصائيا
اختبار بعدي		5,12	0,18				

الجدول رقم {6} يوضح مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية

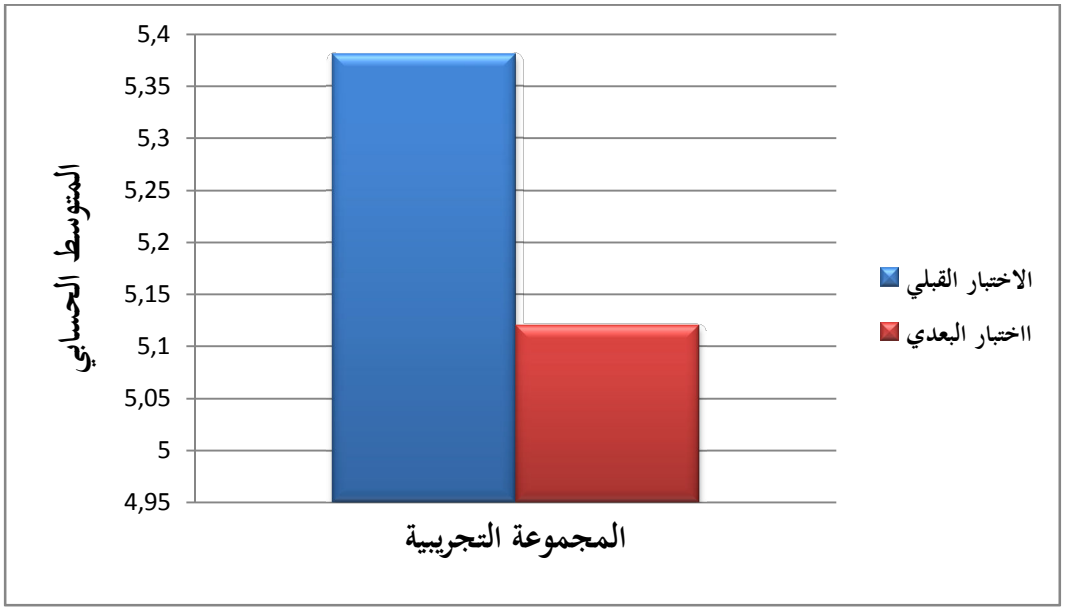
من خلال الجدول يتبين أن:

المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 5,38 وانحرافا معياريا 0,26

وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي 5,12 وانحراف معياري 0,18 وبلغت قيمة T المحسوبة (2,6) وهي أكبر من قيمة T الجدولية التي تقدر بـ (1,81)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05)

ودرجة الحرية 10، وذلك يدل على أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا ، وهو لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال الشكل البياني رقم{4} يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية في اختبار جري 30متر من الوقوف للمجموعة التجريبية



الشكل البياني رقم {4} يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية

2-2.العينة الضابطة:

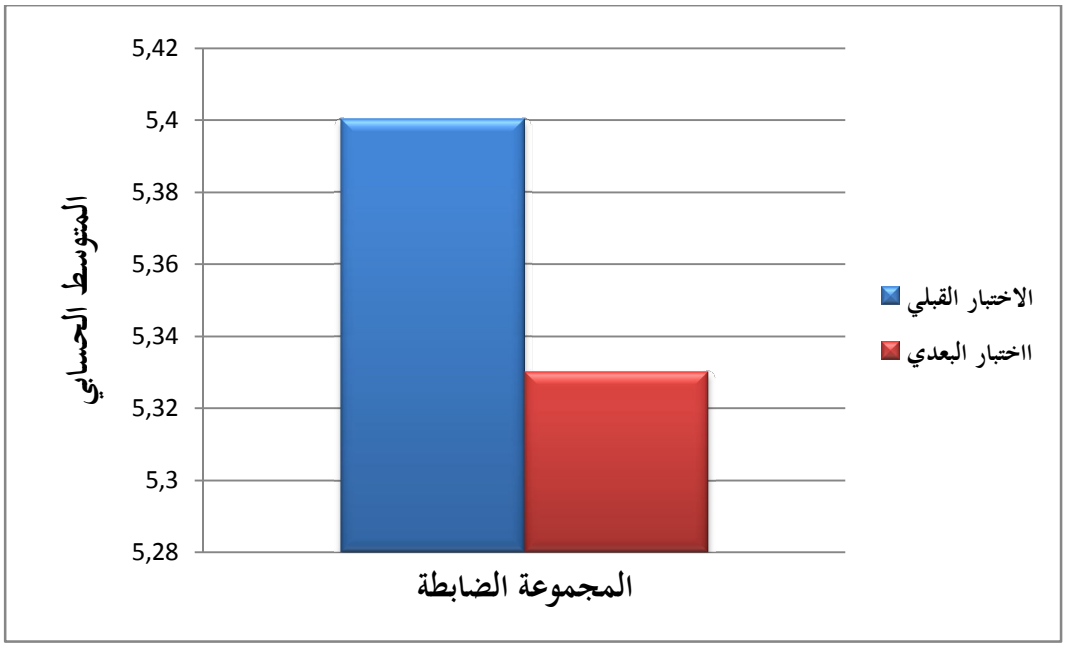
الإختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة عند 0,05
اختبار قبلي	11	5,4	0,22	0,69	1,81	10	دال إحصائيا
اختبار بعدي		5,33	0,2				

الجدول رقم {7} يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة

من خلال الجدول يتبين أن:

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 5,5 وانحراف معياري 0,22 وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي 5,33 وانحراف معياري 0,2 وقدرت T المحسوبة بـ (0,69) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي قدرت بـ (1,81) عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو غير دال إحصائيا.

ومن خلال الشكل البياني رقم{5} يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية في اختبار جري 30متر من الوقوف للمجموعة الضابطة



الشكل البياني رقم {5} يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة

ومن خلال ما سبق يتوضح لنا أن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي ونفسر هذا بالأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين.

3.عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات:

3-1.العينة التجريبية:

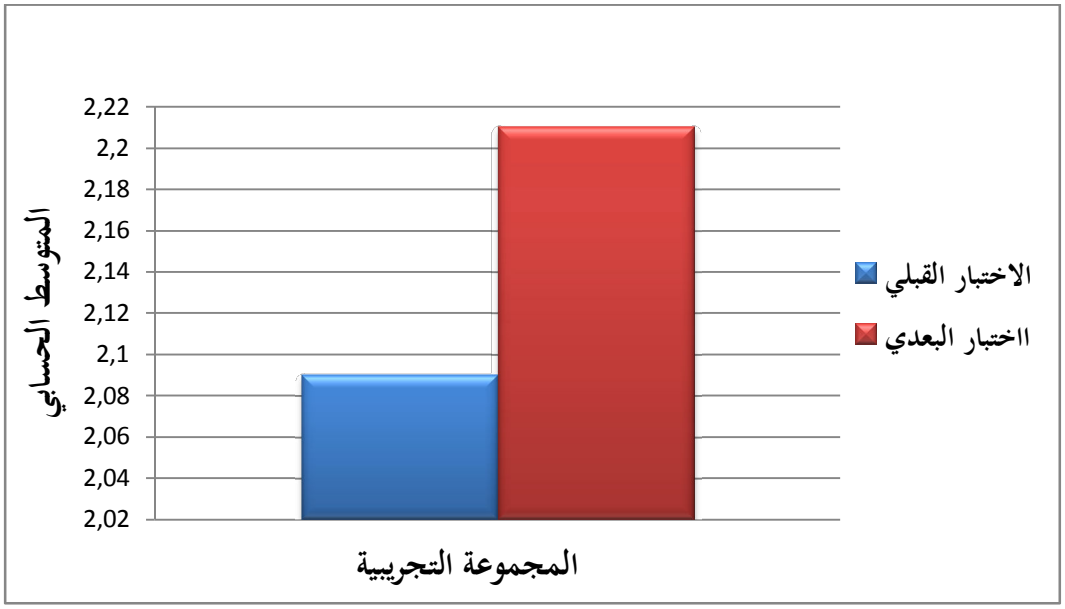
الإختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة عند 0,05
اختبار قبلي	11	2,09	0,14	2,01	1,81	10	دال إحصائيا
اختبار بعدي		2,21	0,12				

الجدول رقم {8} يوضح مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية

من خلال الجدول يتبين أن:

المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 2,09 وانحرافا معياريا 0,14، وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي 2,21 وانحراف معياري 0,11وبلغت قيمة T المحسوبة (2,01) وهي أكبر من قيمة T الجدولية التي تقدر بـ (1,81)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05)، ودرجة الحرية 10، وذلك يدل على أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا ، وهو لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال الشكل البياني رقم {6}يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم {6} يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية

2-3.العينة الضابطة:

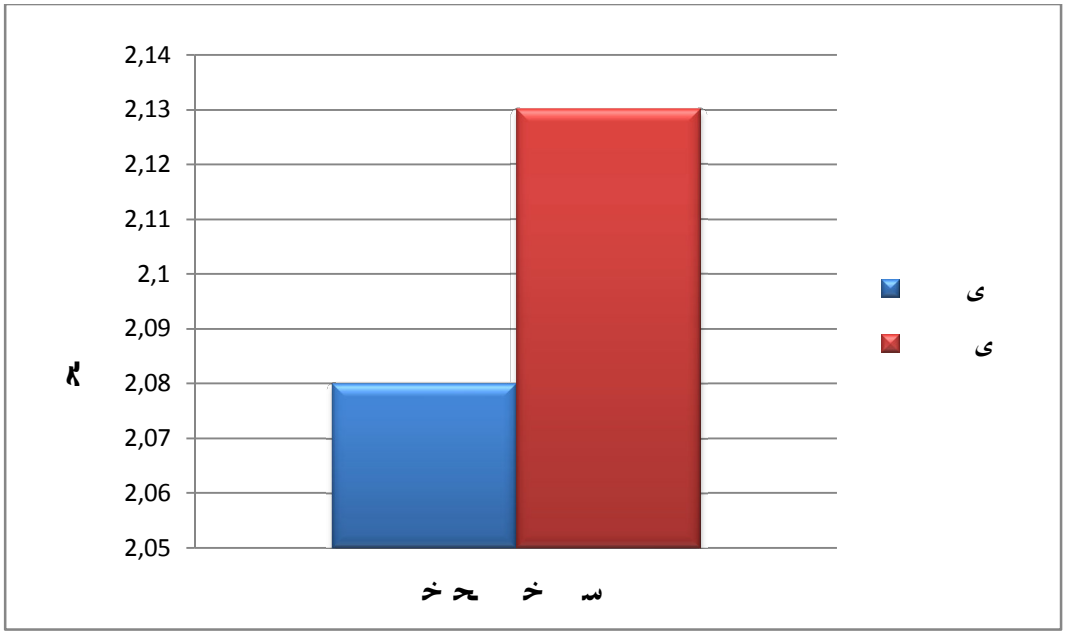
الإختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة عند 0,05
اختبار قبلي	11	2,08	0,14	0,76	1,81	10	دال إحصائيا
اختبار بعدي		2,13	0,11				

الجدول رقم {9} يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة

من خلال الجدول يتبين أن:

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 2,08 وانحراف معياري 0,14 وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي 2,13 وانحراف معياري 0,11 وقدرت T المحسوبة بـ (0,76) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي قدرت بـ (1,81) عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو غير دال إحصائيا.

ومن خلال الشكل البياني يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة التجريبية.



ى 7 ح ق ح خ خ خ

ح خ

ومن خلال ما سبق يتوضح لنا أن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي ونفسر هذا بالأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين.

4 د ج ى ف خ(3 M

4 1 خ س M

ى ق		ح	ى	خ T ـحخ	خ T س خ	ى خ خ 1	خ 0,05
ى	11	6,21	0,2	2,82	1,81	10	ج
ىح		6,55	0,31				

س ى 10 ىخ ج ى خ س خ

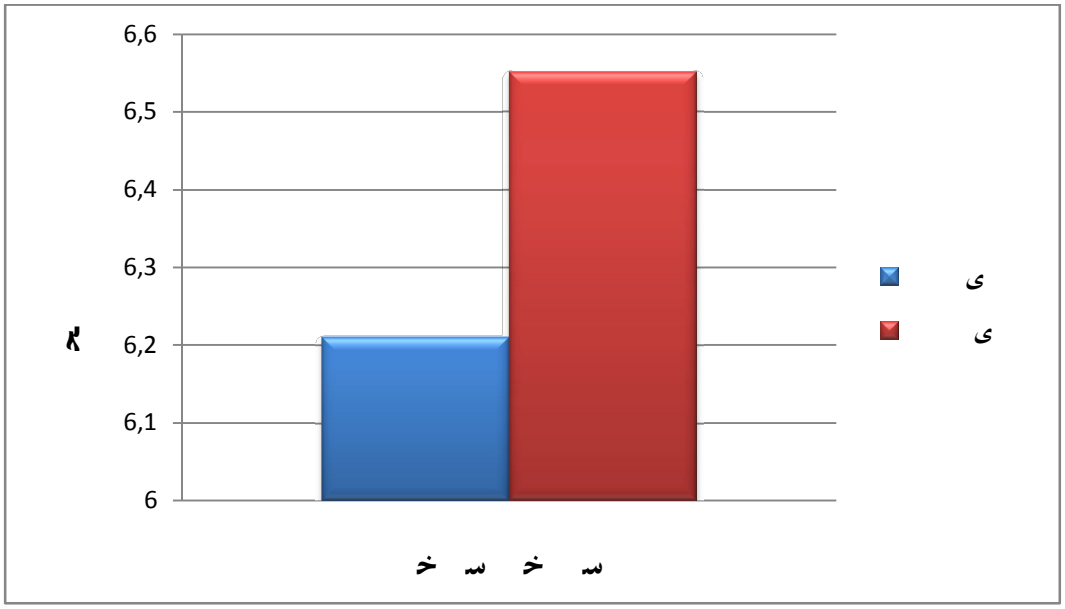
من خلال الجدول يتبين أن:

المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 6,21 وانحرافا معياريا 0,2

وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي 6,55 وانحراف معياري 0,31 وبلغت قيمة T المحسوبة (2,82) وهي أكبر من قيمة T الجدولية التي تقدر بـ (1,81)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05)

ودرجة الحرية 10، وذلك يدل على أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا، وهو لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال الشكل رقم{8} البياني يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية في دفع كرة طبية 3كغ للمجموعة التجريبية



ى 8 ح ق ح خ خ خ

س خ

2 4 خ Mح

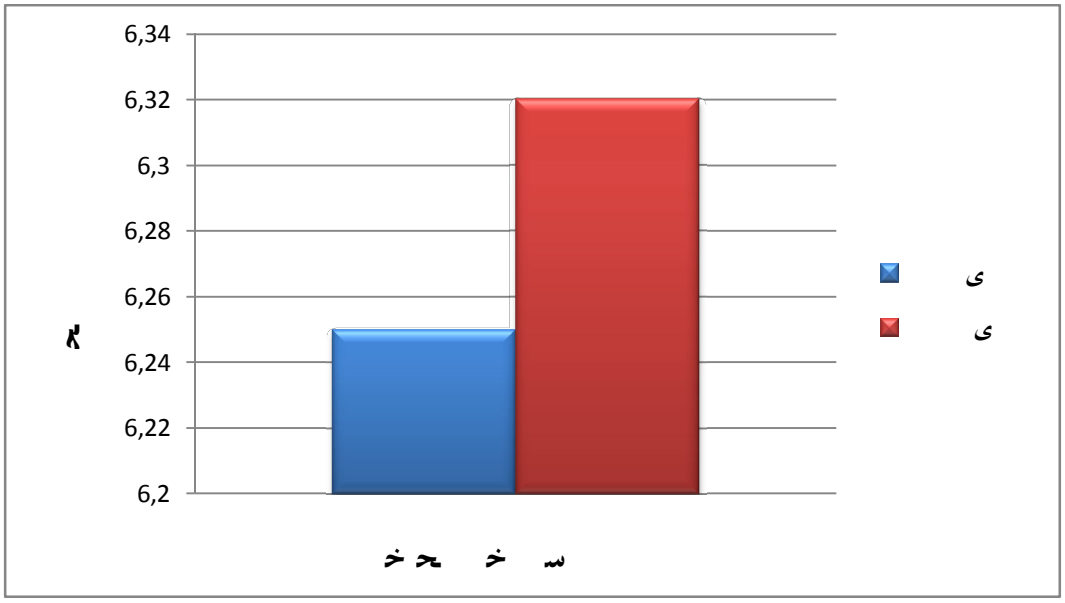
ى ق		ح	ى	T خ خ	T خ س خ	ى خ خ 1	خ 0,05
ى	11	6,25	0,16	1,04	1,81	10	ج
ىح		6,32	0,12				

س ى 11 ىخ ج ى خ ح خ

من خلال الجدول يتبين أن:

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6,25 وانحراف معياري 0,16 وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي 6,32 وانحراف معياري 0,12 وقدرت T المحسوبة بـ (1,04) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي قدرت بـ (1,81) عند درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو غير دال إحصائيا.

ومن خلال الشكل البياني رقم {9}يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابيةالقبلية والبعدية في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة الضابطة



ى 9 ح ق ح خ خ خ خ

ح خ

ومن خلال ما سبق يتوضح لنا أن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي ونفسر هذا بالأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين.

5 د ج ى س لح خحىM

1 5 خ س M

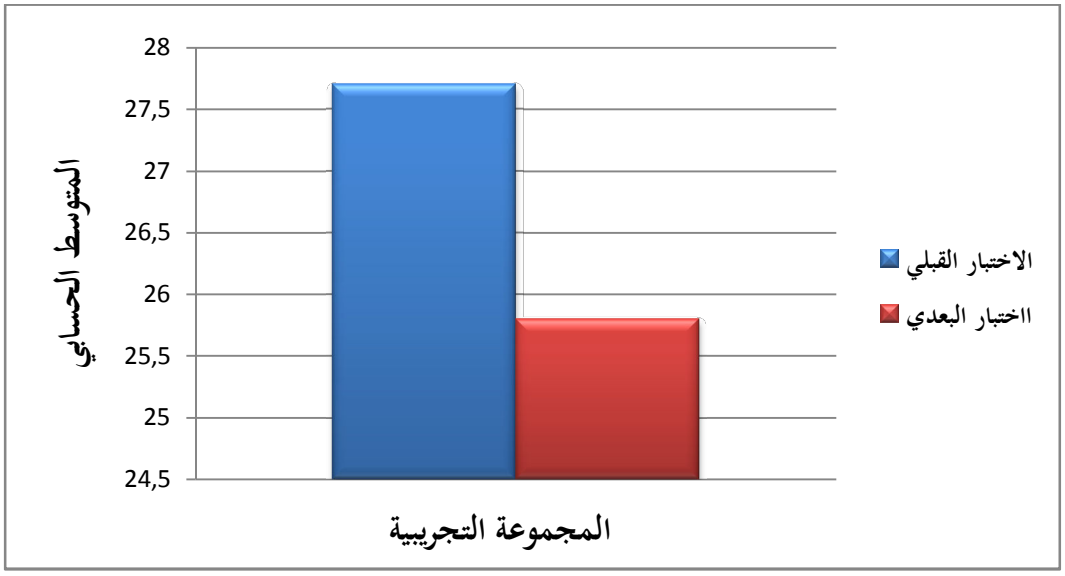
ى ق		ح	ى	خ T ىخ	خ T س خ	ى خ خ 1	خ 0,05
ى	11	27,7	2,01	2,02	1,81	10	ج
ىح		25,8	1,54				

س ى 12 ىخ ج ى خ س خ

من خلال الجدول يتبين أن:

المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 27,7 وانحرافا معياريا 2,01 وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي 25,8 وانحراف معياري 1,54 وبلغت قيمة T المحسوبة (2,02) وهي أكبر من قيمة T الجدولية التي تقدر بـ (1,81)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 10، وذلك يدل على أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا ، وهو لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال الشكل البياني رقم{10} يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية في اختبار الجري الزجزاج بطريقة (بارو) للمجموعة التجريبية



الشكل البياني رقم {10} يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية

5-2.العينة الضابطة:

الإختبارات	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة عند 0,05
اختبار قبلي	11	27,35	1,7	0,87	1,81	10	دال إحصائيا
اختبار بعدي		26,73	1,45				

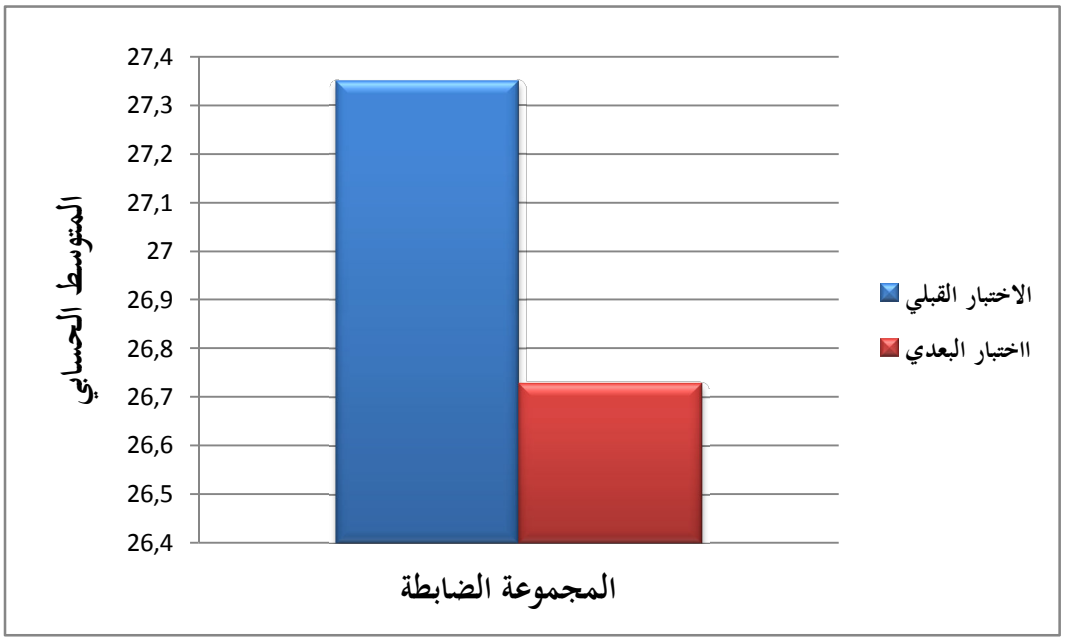
الجدول رقم {13} يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة

من خلال الجدول يتبين أن:

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 27,35 وانحراف معياري 1,7 وفي الاختبار البعدي بلغ متوسط الحسابي 26,73 وانحراف معياري 1,45 وقدرت T المحسوبة بـ (0,87) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي قدرت بـ (1,81) عند درجة الحرية (10)

ومستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو غير دال إحصائيا.

ومن خلال الشكل البياني رقم{11}يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية في اختبار الجري الزجزاج بطريقة (بارو) للمجموعة الضابطة



الشكل البياني رقم {11} يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة

ومن خلال ما سبق يتوضح لنا أن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي ونفسر هذا بالأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين.

6.عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي باستعمال Tستودنت:

بعد إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث قام الطلبة الباحثون بمعالجة النتائج إحصائيا، وذلك باستعمالT ستودنت ومقارنتها مع قيمة Tالجدولية التي هي 1,81 عند مستوى الدلالة 0,05،ودرجة الحرية 20 كما هو موضح في الجدول رقم{14}.

مقارنة النتائج لمجموعة الاختبارات في الاختبار البعدي لعينة البحث:

الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		درجة الحرية	Tالجدولية	Tالمحسوبة	الدلالة الإحصائية
	سَ	ع	سَ	ع				
اختبار جري 30متر من الوقوف	5,12	0,18	5,33	0,2	2ن-2	1,81	3,49	دال إحصائيا
اختبار الوثب العريض من الثبات	2,21	0,12	2,13	0,11	20		2,19	دال إحصائيا
اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ	6,55	0,31	6,21	0,2			3,09	دال إحصائيا
اختبار الجري الزجزاج	26,73	1,7	25,8	25,95			1,94	دال إحصائيا

الجدول رقم {14} يبين قيمة Tالمحسوبة للاختبارات في الاختبار البعدي عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 20.

ومن خلال الجدول رقم{14} يتبين أن قيمة Tالمحسوبة للاختبارات في الاختبار البعدي أكبر من قيمة Tالجدولية، عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 20، هذا يعني وجود دلالة إحصائية، وهذا يدل على عدم وجود تجانس في عينة البحث و أن هناك فروق معنوية في مجموعة البحث.

وعلى ضوء النتائج السابقة الذكر الشكل رقم{12} يبين قيم T المحسوبة للاختبارات في الاختبار البعدي لعينة البحث، حيث أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمةTالجدولية 1,81 عند مستوى اللالة 0,05 ودرجة الحرية 20، وهذا يعني وجود دلالة إحصائية ، أي أن الفرق لصالح العينة التجريبية مما يدل على أن الصفات البدنية قد تحسنت وهذا راجع إلى البرنامج التدريبي للعينة التجريبية.

الشكل رقم{12} يوضح قيمة T المحسوبة للاختبارات في الاختبار البعدي لعينة البحث.

7.الإستنتاجات:

بعد تحليل وعرض مناقشة النتائج توصل الطلبة الباحثون إلى النتائج التالية:

1-هناك فروق معنوية في الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية للعينة التجريبية وهي لصالح اللإختبارات البعدية بين درجة الحرية 10 ومستوى الدلالة 0,05.

2-تطابق اتجاه نتائج الاختبارات البدنية يعكس التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح و فعاليتها مقارنة بين العينة الضابطة والتجريبية في التطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة أقل من U18

8.مناقشة الفرضيات:

بعد أن استخلص الباحثون الاستنتاجات من خلال تحليل و مناقشة النتائج، ثم مقارنتها بفرضيات البحث و كانت كالتالي:

8-1.الفرضية الأولى: وهي أن للبرنامج التدريبي والوحدات التدريبية المقترحة أثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة.

إن النتائج التي توصل إليها الباحثون خلال الدراسة أعطت للفرضية المعتمدة صدقا، حيث أن التائج التي توصل إليها الباحثون خلال الدراسة أعطت للفرضية المعتمدة صدقا، حيث دلت نتائج الاختبارات البدنية على أن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهو لصالح الاختبار البعدي، لجميع الاختبارات المعتمدة كما هو موضح في الجداول{12،11،10،09،08،07،06،05} ومقارنة بالعينة الضابطة، فإن العينة التجريبية قد تحصلت على أحسن النتائج خلال الاختبارات البدنية، و على أفضل قيمة للمتوسط الحسابي فيها، وعليه فإن للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على الصفات البدنية وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

8-2.الفرضية الثانية: وهي أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية وهو لصالح العينة التجريبية.

وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية وهو لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية، كما هو موضح في الجداول{05،06،07،08،09،10،11،12} والأشكال{06،07،08،09،10،03،04،05}.

حيث لوحظ أن المجموعة التجريبية قد حققت أحسن النتائج خلال الاختبارات، وعلى أفضل متوسط حسابي لجميع الاختبارات البدنية، ويرجع الباحثون هذا التطور الذي حققته العينة البحث في الصفات البدنية أو التفاوت الذي حدث لصالح المجموعة التجريبية راجع لفاعلية البرنامج و الوحدات التدريبية المقترحة، وعليه يمكن القول بأن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

الخلاصة العامة

الكثير من العلماء و الباحثون في مجال التدريب الرياضي الحديث، أجمعوا على أنه لا يمكن لنا أن نرفع من مستوى الانجاز الرياضي للاعبين ما لم يكن هناك مخطط مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث تحت إشراف إطارات مؤهلة، علميا وعمليا في الإعداد الرياضي إعدادا هادفا ومتزنا.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا هذا الذي يهدف إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة.

وقد اعتمدنا خلال الدراسة على مجموعة من المصادر العربية و الأجنبية محاولين تزويد المكتبة الجزائرية، والمتطلع لبحثنا بمعلومات خاصة بعملية التدريب، وكيفية إعداد و إخراج المناهج بأسلوب وطريقة صحيحة، منظمة ومبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

أما من الناحية العلمية فقد شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 22 لاعبا، مقسمة إلى مجموعتين :

الأولى مجموعة تجريبية طبقت عليها الوحدات التدريبية المقترحة و هي 11 لاعبا من جمعية آفاق مستغانم فرع كرة السلة و المجموعة الثانية ضابطة و هي 11 لاعبا من جمعية الرجاء الرياضي لبلدية بوقيرات، وبعد إجراء الاختبارات القبلية و البعدية تبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات وهي لصالح الاختبارات البعدية واستنتج الباحثون أن:

للبرنامج التدريبي المقترح المبني على أسس علمية حديثة أثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة U18

اقتراحات و توصيات

اعتمادا على البيانات التي جمعناها من الاستنتاجات المستخلصة و في حدود إطار الدراية نتقدم بالتوصيات التالية:

- ✓ إدخال طرق و مناهج علمية حديثة أثناء تدريب بعض الصفات البدنية و تتمثل فيما يلي:
- ✓ تدريبها في بداية الأسبوع .
- ✓ في بداية الحصة التدريبية مباشرة بعد الإحماء بعد الإحماء.
- ✓ أثناء الاسترجاع الكامل للاعب (بدنيا + نفسيا).
- ✓ وقت الراحة يجب أن يكون كاملا.

- **إجراء دراسات مشابهة فيما يخص:**

- ✓ الصفات البدنية الأخرى.
- ✓ الفئات العمرية الأخرى.

المصادر والمراجع

- أحمد محمد مخاطر وعلي فهمي بيك. (1996). القياس و التقويم في التربية البدنية . الإسكندرية: دار الكتاب الحديث.
- أسامة كامل راتب. (1994). النمو الحركيٍ{الطفولة،المراهقة}. دار الفكر العربي.
- الأفندي محمد محمود. (1965). علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية. القاهرة: عالم الكتب.
- الحافظ نوري. (1990). المراهقة. المؤسسة العربية للدراسات والنشر،ط2.
- الرمالي عباس الفتاح، و شحاتة محمد إبراهيم. (1991). اللياقة والصحة. القاهرة: دار الفكر العربي،ط1.
- الزين محمود محمد. (1978-1979). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. دار الكتب الجامعية.
- السيد فؤاد البهي. (1997). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الشتاوي مهند حسين وإبراهيم الخوجا أحمد. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
- الطاهر سعد الله. (1991). علاقة التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- المخول ماللك سليمان. علم النفس المراهقة والطفولة. دمشق: مطابع مؤسست الوحدة.
- أمر الله البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: الناشر للمعارف.

- أمين خلوي وآخرون. (بدون سنة). دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية. النصر، القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- حسن عبد الجواد. (1987). كرة السلة"المبادئ الأساسية و الألعاب والقانون الدولي". دار للملايين،ط6.
- حلمي عبد القادر. (1992). مدخل إلى الإحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- حماد مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- حماد مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي،ط2.
- حماد مفتي إبراهيم. (1998). التدريب الرياضي الحديث،تخطيط-تطبيق-قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حمودة محمود عبد الرحمان. (1991). الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج. القاهرة: ط1.
- حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في التدريب. مدينة نصر: دار الفكر العربي.
- حوزي يوسف و محمد بولكباش عدة. (1993-1994). المعايير العلمية لاختبار المبتدئين على مستوى الغرب الجزائري(08-10) سنوات. مستغانم: مذكرة تخرج جامعة مستغانم.
- د.حسين السيد معوض. (1994). كرة السلة للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رسان محمد. (1988). موسوعة القياسات ةالاختبارات للتربية البدنية والرياضية. جامعة البصرة.

- رضوان محمد حسن العلاوي؛محمد نصر الدين. (2001). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رضوان محمد نصر الدين. (2002). الإحصاء الوصفي في علوم ت ب ر. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- زهران حامد عبد السلام. علم النفس، الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب،ط4.
- سعيد جلال ومحمد العلاوي. (1975). علم النفس التربوي الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- عباس أحمد صالح لسمراني، و عبد الكريم مروان لسمراني. (1991). كيفيات وطرق تدريبية في التدريب والتربية البدنية. البصرة: طبعة الحكمة.
- علي فهمي البيك وعماد الدين أبو زيد. (2003). المدرب الرياضي. مصر: الناشر للمعارف.
- قاسم حسن حسين. (1997). علم النفس الرياضي في الأعمار المختلفة. عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والتوزيع.
- كبه جوزيف عبود. مناهج التربية. بيروت: دار منشورات عيونات.
- ليلى السيد فرحات. (2005). القياسات والإختبارات الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسن الحسين. (2004). طرق التدريب. عمان، الأردن: دار مجدلاوي.
- محمد حسن العلوي. (2002). علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد عوض البسيوني، و فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- مختار سالم. (1997). حول كرة السلة. مؤسسة المعارف.
- مختار سالم. (بدون سنة). مع كرة السلة. بيروت: مؤسسة المعارف.

- مختار محي الدين. (1982). محاضرات علم النفس الإجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999). الإختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية. عمان: دار الفكر والنشر.
- مصطفى غالب. (1979). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. بيروت: مكتب الهلال،ط.
- مقدم عبد الحيظ. (1993). الإحصاء والقياس التربوي . الجزائر: ديوان المطبوغات الجامعية.
- ميخائيب خليل معوض. (1971). مشكلات المراهقين في المدن والأرياف. القاهرة: دار المعارف.
- ناهد رسن سكر. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- وجدي مصطفى. (2000). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السبد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. دار الهدى.

المصادر والمراجع بالغة الأجنبية

- Bernard, G. G. (1971). Pédagogie. J-Vraim.
- encyclopédie encarta (micro ordinateur). (2003).
- Fox. (1997). base of fitness. NewYork: mcmililin publishing.
- J.W.cimeck. (1983). Manuel d'entainement. paris: el vigot.
- www.Hitorique Du Basket.Fr (histoire basket.free.fr. (s.d.).

نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية

أواسط فريق آفاق مستغانم لكرة السلةٍ

الرقم	الإسم و اللقب	اختبار جري 30متر من الوقوف		اختبار الوثب العريض من الثبات		اختبار دفع كرة طبية 3كغ		اختبار الجري الزجزاج	
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
1	بلعجال علاء الدين	5,23	4,98	2,2	2,3	6,30	7	27	26
2	وعزان حسام الدين	5,19	4,90	1,85	2,1	6	6,90	31	28
3	بن ددوش علاء الدين	5,23	5,10	2,05	2,2	6,10	7	27,1	26
4	بن ددوش مروان	5,32	5,22	2,2	2,25	6,15	6	27,2	26,5
5	مصطفى محمد عدلان	5,17	5,20	2,1	2,25	6,25	6,45	25,15	24
6	زعاف فؤاد أمين	5,71	5,20	2	2,1	6,23	6,50	29,85	27
7	أشرف مشتي	5,84	5,51	2,1	2,15	6,68	6,75	30,25	28,5
8	جاهل أيمن	5,37	5,10	1,85	2	6,31	6,45	28,75	25,05
9	سي الفوضيل رضوان	5,19	4,97	2,2	2,35	6	6,30	25,1	24
10	بن عبد الحليم ابراهيم	5,72	5,25	2,25	2,3	6	6,30	28,2	27
11	براسلي عيسى	5,21	4,92	2,25	2,35	6,38	6,48	25,1	24

نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة

أواسط جمعية الرجاء الرياضي لبلدية بوقيرات لكرة السلةٍ

الرقم	الإسم و اللقب	اختبار جري 30متر من الوقوف		اختبار الوثب العريض من الثبات		اختبار دفع كرة طبية 3كغ		اختبار الجري الزجزاج	
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
1	بلعيد سامي زقان	5,3	5,2	1,9	2	6,24	6,25	27	26,8
2	جديد محمد إسلام	5,29	5,1	2,25	2,25	6,15	6,3	28,1	27,2
3	قبابي سيد أحمد	5,26	5	2,2	2,25	6	6,25	29,1	28,9
4	دحمان عبد النور	5,8	5,6	2,1	2,15	6,25	6,3	25,2	25,1
5	بن مهيدي محمد صديق	5,73	5,6	2,15	2,1	6,28	6,3	28,9	27,5
6	دايلي محمد الأمين	5,2	5,25	2	2,05	6,59	6	30	29
7	بلعياشي بلقاسم	5,38	5,3	1,8	1,9	6,3	6,32	28,65	27,56
8	قوادري بن ذهيبة	5,7	5,65	2,25	2,2	6	6,15	25,2	25
9	يعقوب جمال	5,2	5,3	2,15	2,3	6,3	6,3	27,1	26
10	بلحاج علاء الدين	5,33	5,3	2,1	2,2	6,4	6,5	25,6	25
11	بلعوج أمين	5,25	5,4	2,05	2,05	6,25	6,25	26	26

Résumé

Titre de l'étude: proposer un programme de formation en utilisant les exercices intégrés pour développer certaines des caractéristiques physiques des joueurs de basket-18U.

L'étude vise à préparer des modules de formation pour le développement de certains des caractéristiques physiques des joueurs de basket-ball, le but d'étude est de déterminer l'effet des modules de formation dans le développement de certains des caractéristiques physiques des joueurs de basket-18U, L'échantillon de l'étude comprenait 22 joueurs de basket-ball 18U et représenté dans l'échantillon de contrôle, ce qui représente 11 joueurs de l'Association Espoir de Sport du Commune Bouguirat échantillon expérimental se composait de 11 joueurs à partir de Association Basketball AFFAK Mostaganem, et a été choisi au hasard.

L'outil utilisé dans cette recherche sont des tests caractéristiques physiques et les conclusions les plus importantes de la recherche que caractéristiques physiques son rôle et une grande importance au jeu de basket-ball et de L'acquisition des caractéristiques physiques aussi rapidement serait grâce realisé à l'application de modules de formation conçus manière moderne scientifique, sans pour autant négliger le côté technique.

Les suggestions les plus importantes sont les suivantes:

- Nous vous proposé des moyens et des méthodes scientifiques modernes pendant l'entraînement caractéristiques physiques.

- Réaliser des études similaires par rapport aux autres groupes d'âge.

ملخص البحث

عنوان الدراسة: اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة U18

تهدف الدراسة إلى إعداد وحدات تدريبية لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة، والغرض نمن الدراسة هو معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة السلة U18، وقد شملت عينة البحث 22لاعبا لكرة السلة U18 وتمثلت في العينة الضابطة التي تمثل 11لاعب من جمعية الرجاء الرياضي لبلدية بوقيرات و العينة التجريبية تمثلت في 11لاعب من جمعية آفاق مستغانم لكرة السلة، و قد تم اختيارها عشوائيا.

أما الأداة المستخدمة في هذا البحث هي اختبارات الصفات البدنية وأهم استنتاجات البحث أن الصفات البدنية لها دور وأهمية كبيرة في لعبة كرة السلة وأن اكتساب الصفات البدنية في أسرع وقت يكون عن طريق تطبيق وحدات تدريبية معدة بأسلوب علمي حديث، دون إهمال الجانب التقني.

أهم التوصيات والاقتراحات كانت كالتالي:

-نوصي بإدخال طرق و مناهج علمية حديثة أثناء تدريب الصفات البدنية

-إجراء دراسات مشابهة فيما يخص الفئات العمرية الأخرى.