

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: النشاط الحركي مكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

دور النشاط البدني الرياضي في إعادة تأهيل الأطراف الخاضعة للعمليات الجراحية

برنامج تدريبي مقترح على مجموعة من لاعبي كرة السلة (17-21 سنة) بولاية مستغانم

تحت إشراف الدكتور:

بن ذهيبة جغدم.

من إعداد الطلبة:

• عروش عبد الرحمان حسين.

• حطاب عمـر.

السنة الجامعية: 2015-2016

شكر و تقدير

إن الشكر لله شكراً عظيماً، والحمد لله حمداً كثيراً الذي أعاننا في إنجاز هذا البحث. كما نتقدم بالشكر لأستاذنا المشرف الدكتور بن ذهبية جعدم ، الذي أثار طريقنا ووجه مسارنا في إعداد هذا البحث. و أسأل الله أن يجازيه بكل خير.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الصرح العلمي الشامخ متمثلاً في دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم، والقائمين عليها...

كما أتوجه بالشكر إلى كل من ساندني بدعواته الصادقة ، أو تمنياته المخلصة ...

نشكرهم جميعاً وأتمنى من الله عز وجل أن يجعل ذلك في موازين حسناتهم.

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى من تعهداني بالتربية في الصغر، وكانا لي نبراساً يضيء فكري بالنصح ،
والتوجيه في الكبر أمي التي أسأل الله أن يشفيها ، وأبي.، و إلى من شملوني بالعطف ، وأمدوني
بالعون ، وحفزوني للتقدم ، إخوتي ، وأخواتي.... حفظهم و رعاهم الله
إلى كل من علمني حرفاً، وأخذ بيدي في سبيل تحصيل العلم، والمعرفة ، إليهم
جميعاً أهدي ثمرة جهدي، ونتاج بحثي المتواضع.

- عروش عبد الرحمان حسين.
- حطاب عمــــر.

محتوى البحث

أ.....	شكر و عرفان
ب.....	إهداء
ج.....	قائمة الجداول
د.....	قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

الفصل التمهيدي

2.....	تمهيد
3.....	1- إشكالية البحث
4.....	2- فرضيات البحث
4.....	3- أهداف البحث
4.....	4- أهمية البحث
5.....	5- مصطلحات البحث
5.....	6- الدراسات السابقة و المشابهة

الباب الأول: الباب النظري

الفصل الأول: كرة السلة

10.....	تمهيد
11.....	1-1- تعريف كرة السلة
11.....	1-2- أهم المصطلحات في كرة السلة
11.....	1-3- نبذة تاريخية عن رياضة كرة السلة
12.....	1-3-1. نشأتها
12.....	1-3-2. إنتشارها
12.....	1-3-3. لعبة كرة السلة في البلاد العربية
13.....	1-3-4. تاريخ كرة السلة في سطور
14.....	1-4- عناصر لعبة كرة السلة
14.....	1-4-1. الملعب
15.....	1-4-2. الأدوات
15.....	1-4-3. اللاعبين
15.....	1-4-4. المدرب

16 5-4-1. طاقم إدارة المباراة
16 6-4-1. وقت اللعب
17 7-4-1. تسجيل الأهداف
17 8-4-1. الأخطاء
18 5-1-5. بعض الخطط الإستراتيجية و مراكز اللاعبين في كرة السلة
18 1-5-1. خطط الهجوم
19 2-5-1. خطط الدفاع
20 3-5-1. مراكز اللاعبين
21 4-5-1. مهارات كرة السلة
25 خلاصة الفصل

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية

27 تمهيد
28 المبحث الأول: المنافسة الرياضية
28 1-2-1. مفهوم المنافسة
29 2-2-2. الدافعية والمنافسة الرياضية
29 1-2-2-1. ماهية الدافعية في المجال الرياضي
29 2-2-2-2. أهمية الدافعية في المجال الرياضي
31 3-2-3. أنواع المنافسات الرياضية
31 4-2-4. أنواع المنافسات الرياضية
34 5-2-5. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
35 6-2-6. المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
38 المبحث الثاني: مرحلة المراهقة
38 1-2-1. تعريف المراهقة
38 2-2-2. أهمية دراسة خصائص المراهقة
38 3-2-3. مراحل المراهقة
39 4-2-4. مشاكل المراهقة
40 5-2-5. المراهق و التربية البدنية والرياضية
41 6-2-6. خصائص النمو في مرحلة المراهقة
42 7-2-7. أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
43 خلاصة الفصل

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث و إجراءاته الميدانية

- 1- منهج البحث 46
- 2- مجتمع و عينة البحث 46
- 3- متغيرات البحث 47
- 4- مجالات البحث 47
- 5- أدوات البحث 48
- 6- الأسس العلمية 55

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات

- 1- عرض نتائج الإختبار القبلي 58
 - 1-1- عرض نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية 58
 - 1-2- عرض نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة 59
 - 1-3- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة و العينة التجريبية 60
 - 2- عرض نتائج الإختبار 61
 - 2-1- عرض نتائج الإختبار البعدي للعينة التجريبية 61
 - 2-2- عرض نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة 62
 - 2-3- عرض و تحليل نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية 63
 - 3- الإستنتاج العام 76
 - 4- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج 77
 - 5- التوصيات 78
 - الخاتمة العامة 80
 - المصادر و المراجع 83
- الملاحق

قائمة الجداول

- جدول رقم 01 : بعض مصطلحات كرة السلة 11
- جدول رقم 02 مراحل الدراسة الميدانية..... 47
- جدول رقم 03 يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية 58
- جدول رقم 04 يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة 59
- جدول رقم 05 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمارين الرمية الحرة 60
- جدول رقم 06 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمارين الرمية الثلاثية 61
- جدول رقم 07 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمارين الرمية الإنسيابية من الحركة 62
- جدول رقم 08 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمارين التصويب من القفز 63
- جدول رقم 09 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمارين التنطيط و المحاورة 64
- جدول رقم 10 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمارين التميرية الصدرية 65
- جدول رقم 11 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمارين الهجمة المرتدة 66
- جدول رقم 12 يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينة التجريبية 67
- جدول رقم 13 يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة 68
- جدول رقم 14 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمارين الرمية الحرة 69
- جدول رقم 15 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمارين الرمية الثلاثية من الثبات 70
- جدول رقم 16 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمارين الرمية الإنسيابية من الحركة 71
- جدول رقم 17 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمارين التصويب من القفز 72
- جدول رقم 18 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمارين التنطيط و المحاورة 73
- جدول رقم 19 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمارين التميرية الصدرية 74
- جدول رقم 20 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمارين الهجمة المرتدة 75

قائمة الأشكال

- 14..... رسم بياني رقم 01 : يمثل أبعاد ملعب كرة السلة
- 19..... رسم بياني رقم 02: يمثل خطة هجومية
- 19..... رسم بياني رقم 03: يمثل خطة دفاعية.
- 48..... شكل رقم 04: كيفية مسك الكرة
- 49..... شكل رقم 05: كيفية تمرير الكرة
- 50..... شكل رقم 06: كيفية تمرير الكرة من فوق الرأس
- 51..... شكل رقم 07: كيفية تنطيط الكرة
- 51..... شكل رقم 08 : كيفية المراوغة
- 52..... شكل رقم 09: كيفية التصويب من القفز
- 53..... شكل رقم 10: التصويبة السلمية.
- 54..... شكل رقم 11: كيفية التصويب من الحركة
- 60..... الشكل رقم 12: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين الرمية الحرة
- 61..... الشكل رقم 13: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين الرمية الثلاثية
- 62..... الشكل رقم 14: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين الرمية الإنسيابية من الحركة
- 63..... الشكل رقم 15: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين التصويب من القفز
- 64..... الشكل رقم 16: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين التنطيط و المحاورة
- 65..... الشكل رقم 17: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين التميررة الصدرية
- 66..... الشكل رقم 18: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين الهجمة المرتدة
- 69..... الشكل رقم 19: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين الرمية الحرة
- 70..... الشكل رقم 20: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين الرمية الثلاثية من الثبات
- 71..... الشكل رقم 21: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين الرمية الإنسيابية من الحركة
- 72..... الشكل رقم 22: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين التصويب من القفز
- 73..... الشكل رقم 23: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين التنطيط و المحاورة
- 74..... الشكل رقم 24: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين التميررة الصدرية
- 75..... الشكل رقم 25: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين الهجمة المرتدة

التعريف بالبحث

تمهيد:

إن الإهتمام بعنصر المنافسة الرياضية له من الأهمية الشيء الكثير كونه عاملاً حاسماً في تحقيق الانجازات وبما أن التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي تحديداً يساعد على تحديد قابليات اللاعبين وقدراتهم والعوامل المؤثرة في تطوير مستوياتهم وبالتالي تحقيق الانجاز وهذا يعني التعامل مع ظروف اللاعبين وما يحتاجونه بشكل علمي سليم ودقيق، لأن التقصير في عملية التهيئة المتكاملة سيجعل الدافعية والحافز نحو التوجه والاشتراك بالمنافسة الرياضية بالشكل المطلوب بطيئاً أو قد يكون سلبياً وبالتالي النتائج ستكون سلبية ، لذا يجب على المدربين الاهتمام بالإعداد المتكامل بشكل فعال لأن النقص في أي منها لا يعطي الفرصة بالشكل المناسب لتحقيق الانجاز.

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية ، إذ يعد التوجه نحو المنافسة الرياضية من الركائز الأساسية التي يتطلب من المدربين الاهتمام بها ومتابعتها كونها تمثل سمة أساسية وشكل من الأشكال الدافعية نحو تحقيق الانجاز، لأنها تعبر عن قدرة جيدة للمدرب في معرفة طبيعة السلوك الإنجازي للرياضي لتحقيق هدف ما كما توضح حدود قدرات وإمكانيات الرياضي التي تسهم في تحقيق ما يصبو إليه، وتبين أيضاً الصفات المميزة لرياضيهم ومن خلال استثمار هذه القدرات والإمكانات والمميزات يتمكن المدربين من وضع الأسس التدريبية الصحيحة والمناسبة لهم.

و عليه فإن نقص المنافسة الرياضية لدى اللاعبين أو الرياضيين في جميع المجالات قد يؤثر سلباً على مستوى أدائهم الرياضي، و يساهم في تدني قدراتهم الرياضية وهذا ما سيتم التطرق إلى البحث فيه من قبل الطلبة في موضوع البحث هذا و الذي كان تحت عنوان **أثر نقص المنافسة الرياضية على الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة.**

1- إشكالية البحث:

التوجه نحو المنافسة الرياضية يدل على مدى استعداد الرياضي وفقا لقدراته وإمكاناته في الدخول للتنافس وتحقيق النتائج الإيجابية مما يعني وجود محرك أساسي لهذا السلوك، وهذا المحرك يسمى بالدافعية، إذ يعد هذا المفهوم من المفاهيم القديمة - الحديثة في علم النفس ونال اهتماما كبيرا من البحث والدراسة، لأنها تساهم في تحديد ملامح الانجاز لدى الرياضي وفقا لمقدار الدافعية التي يمتلكها نحو الدخول في جو المنافسة ومدى قدرته على تحقيق الفوز، وقد عرفها موراي إدوارد Moray Edward بأنها "عامل داخلي يستثير سلوك الإنسان ويوجهه لتحقيق التكامل مع إن هذا العامل لا يمكن ملاحظته مباشرة وإنما يستنتج من سلوك الرياضي". (موراي إدوارد ترجمة أحمد عبد العزيز ، 1988 ، صفحة 95)

إن ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلا حصيلة لأبحاث ودراسات وعلوم مختلفة و التي تركت الأثر الكبير في الحركة الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى. لذا فإن عملية إعداد اللاعب والاهتمام به من ناحية الجوانب البدنية و المهارة والخططية، ذلك كون " الإعداد النفسي أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الأخرى" (محمد جسام عرب، موسى جواد كاظم، 2001، صفحة 35). وبما أن لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى الاهتمام بالاستثارة الانفعالية للاعب من أجل زيادة دافعية الانجاز له .

حيث يتعرض اللاعب خلال المنافسة إلى حالات ومواقف نفسية مصحوبة بالانفعال والإثارة، لذا فإن عملية الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته خلال المنافسات الرياضية، ولأجل ذلك يجب معرفة نوع العلاقة بين المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز وهل تؤثر إحداهما على الأخرى من اجل إيجاد المستوى المناسب للاعب والفريق ككل والوصول إلى مستوى الانجاز الجيد. (شيماء علي خميس، 2008، صفحة 2)

و بما أن الكثير من الباحثين نوهوا بدور المنافسة الرياضية في تطوير قدرات الرياضي، و من ضمنها لاعبي كرة السلة، يتبادر في أذهاننا عدة تساؤلات لعل من أهمها:

1. هل لنقص المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة أثر سلبي على مستوى الإنجاز؟
2. هل هناك فرق في المستوى البدني و المهاري بين لاعبي كرة السلة من حيث كثرة

المنافسة و نقصها؟

2- فرضيات البحث:

تعتبر الفرضيات إجابة مؤقتة مقترحة من قبل الباحث لمجموع أسئلة الإشكالية المطروحة، بحيث يتم تأكيدها أو نفيها في ختام البحث طبقاً لطرق البحوث المعتمدة (la méthodologie)، و عليه اقترح الطلبة الفرضيتين التاليتين كإجابة للأسئلة المدونة في إشكالية البحث أعلاه:

1. لنقص المنافسة الرياضية أثر سلبي على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى البدني و المهاري لدى اللاعبين الذين يشاركون في المنافسة الرياضية و بين من يوصفون بنقص المنافسة.

3- أهمية البحث:

تتلخص أهمية هذا البحث في التعرف على دور المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في تطوير مهاراتهم الرياضية، و التنويه إلى ضرورة التأكيد على أهمية التوجه نحو المنافسة الرياضية والعمل على بنائه وتطويره لدى اللاعبين في كافة الألعاب الرياضية، كما يجب إطلاع المدربين على أهمية مفهوم المنافسة الرياضية في المجال الرياضي الميداني وتأثيره على اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة من أجل العمل على تنميته وتطويره لدى اللاعبين خصوصاً في مجال كرة السلة.

4- أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى:

- التعرف على دور المنافسة الرياضية و علاقتها بدافعية الانجاز لدى اللاعبين خصوصاً الفئات الصغرى.
- استخدام المنافسة الرياضية كوسيلة قياسية من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين من مهارات، و محاولة تطويرها بصورة دورية.
- اعتماد إحدى وسائل التدريب الميداني لخفض درجة الاستثارة الانفعالية للاعب وجعلها بالمستوى الجيد، وذلك من خلال الإحماء و المنافسة.
- التعرف على مدى تأثير المنافسات الرياضية على مستوى الإنجاز.
- تحديد أهمية أنواع المنافسات الرياضية في اللعبة.

5- مصطلحات البحث:

• المنافسة الرياضية: Sportive Compétition:

يعرفها مورتون دويتش فيقول: " هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين حيث تختلف مكافأة الفائز عن المهزوم ومن أمثلة ذلك أن الفائز يحصل علي الميدالية الذهبية ويليها الفضية ثم البرونزية أما باقي المتنافسين فلا يحصلون علي مكافآت". (Deutsh M, 1969) و يعرفها وينبرق فولد 1997 نقلا عن مارتنز: " حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس هي للحصول على جائزة أو على أكبر حصة المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين، فهدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه" (بورنان شريف مصطفى، 2011، صفحة 52).

• كرة السلة: Basketball:

"تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، غرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المضاد وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إصابة الهدف". (أحمد علي خليفة، صفحة 1999)

• الإنجاز الرياضي:

حسب J. Weineck " الإنجاز الرياضي يمثل درجة التطور الممكنة لنشاط رياضي حركي مسجل في إطار معقد، و هو مرتبط بمجموعة من العوامل منها: اللياقة البدنية، القدرات المهارية، التكتيكية و النفسية". (Jürgen. Wei neck , 1997, p. 17)

يضيف أيضا فيقول: " قدرة الإنجاز الرياضي تمثل درجة التحسن الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجلة في إطار معقد، و هي مشروطة بجملة من العوامل الخاصة". (Jürgen. Wei neck , 1997, p. 16)

6- الدراسات السابقة و المشابهة:

1. الدراسة الأولى: دراسة مقارنة للتوجه نحو المنافسة بين اللاعبين المتقدمين بكرة

القدم وكرة السلة - العراق، 2012):

دراسة قام بها كل من أياد ناصر حسين و فاضل دحام منصور، حيث استعمل الباحثان المنهج الوصفي في بحثهم الذي كانت مشكلته حول إن كان هناك ضعفاً واضحاً لدى أغلب المدربين من حيث عدم القدرة على تحديد قابليات اللاعبين وقدراتهم والعوامل المؤثرة في تطوير مستوياتهم وبالتالي فقدان المثابرة نحو المنافسة الرياضية، عولجت مشكلة البحث بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية حيث تكون مجتمع البحث على (238) لاعبا بكرة القدم وبلغت عينته على (151) لاعبا ، في حين بلغ عدد

لاعي كرة السلة على (82) لاعبا يمثلون مجتمع البحث أما عينتهم فقد بلغت (67) لاعبا وبهذا أصبح مجتمع البحث يتكون من (320) لاعبا.

نتيجة الدراسة: وجد الباحثان أن هنالك فروق معنوية بين التوجه نحو المنافسة الرياضية ولاعي كرة القدم وهي أفضل من العلاقة بين التوجه نحو المنافسة الرياضية ولاعي كرة السلة وبهذا فقد أوصى الباحثان على أهمية التركيز على التوجه نحو المنافسة الرياضية وخاصة أثناء المنافسات الرياضية.

2. الدراسة الثانية: (مدى تأثير كثافة المنافسات الرياضية على اللياقة البدنية

للاعبين، جامعة بسكرة، 2012):

دراسة قام بها نحوي عماد ضمن متطلبات التحضير لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية، حيث كانت مشكلة بحث الطالب تكمن في ما إذا كان هناك تأثير سلبي لكثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم؟

اتبع الطالب المنهج الوصفي في معالجة إستبيان تضمن مجموعة من الأسئلة (25 سؤالاً) التي وجهت إلى عينة تعدادها 3 مدربين و 30 لاعبا.

نتيجة الدراسة: انتهت مناقشة النتائج إلى انه فعلا هناك دور سلبي لتأثير كثافة المنافسة الرياضية على لياقة لاعبي كرة القدم.

في الأخير أوصى الطالب بعدم إهمال جانب التحضير البدني باعتباره جزء و عامل مهم لما له من تأثير إيجابي على اللياقة البدنية للاعب أثناء المنافسات الرياضية.

• التعليق على الدراسات السابقة:

طبقا لما تم حصره من دراسات سابقة و متشابهة نلاحظ أن في كل الدراسات أستعمل المنهج الوصفي في مناقشة مشكلة البحث، كما أنه تم في كل البحوث التطرق إلى دور المنافسة الرياضية في التأثير على مستوى الرياضيين باختلاف تخصصاتهم الرياضية، سواء كان التأثير سلبي أو إيجابي، إلا أنه تم الاتفاق على أن للمنافسة الرياضية دور إيجابي، غير أنه في المذكرة رقم 2 و التي قام بها نحوي عماد أشار إلى أن كثافة المنافسات الرياضية من شأنه أن يؤثر سلبا على أداء اللاعبين.

أوجه التشابه بين هذه الدراسات و بحثنا هذا هو أن المنافسة الرياضية هي العامل المستقل و محور البحث، كما أننا نتوافق معهم في خطة البحث لمعالجة مشكلة البحث و الإجابة على الفرضيات المقترحة و ذلك بإيجاد العلاقة بين العامل المستقل و الذي كان مشتركا في كل الدراسات و المتمثل في

المنافسة الرياضية و العامل التابع الذي إختلف نوعا ما من دراسة إلى أخرى، ففي دراستنا كان حول الإنجاز الرياضي، و في الدراسة الأولى كان حول التوجه نحو المنافسة و في الدراسة الثانية كان حول اللياقة البدنية، و أخيرا في الدراسة الثالثة تمحور حول مردود اللاعب.

أوجه الاختلاف و إن لم تكن ذات مدلول علمي أي في المضمون، و إنما اقتصرت فقط في الشكل و المتمثل في نوعية الرياضة المدروسة مثلا كرة القدم، و لو أنها رياضية جماعية ككرة السلة.

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: كرة السلة

تمهيد:

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقة التي احتلت الصدارة في اهتمام المتابعين في كثير من الدول والشعوب لما تحققة من أهداف تعليمية وتربوية فضلا عن الإثارة والتشويق لتطوير أساليب التدريب وخطط اللعب اعتمادا على ارتفاع المستوى الفني والبدني والنفسي والخططي لدى اللاعبين. (أحمد علي خليفة، 2010، صفحة 14)

من أهم مميزات لعبة كرة السلة ارتباطها بنظريات وعلوم أخرى يعتمد عليها المدربين واللاعبين لتطوير المستوى ، والذي يمثل الارتقاء في هذه الجوانب غاية أساسية في العملية التدريبية فضلاً عن ارتباط ذلك بجوانب الإعداد النفسي ورفع الحالة المعنوية للاعبين وزيادة الدافعية لديهم نحو ممارسة الوحدات التدريبية بشغف وحرص رغم صعوبتها مما يسهل المعوقات التي تواجههم عند الاشتراك في المنافسات، وهذا يعني زيادة في التوجه نحو المنافسة والإصرار على تحقيق النتائج الإيجابية وعلى العكس عندما يقل اهتمام اللاعب بالتدريب لعدة عوامل منها ضعف الجوانب التدريبية الأساسية وإحساس الرياضي لعدم الحصول على تطور مميز مما يقلل اندفاعه نحو التدريب أو عدم قدرة المدرب على صياغة تدريبات تتناسب وقدرات اللاعبين، الأمر الذي يزيد من الصعوبة ويقلل من الدافعية نحو ممارسة التدريب وبالتالي انخفاض التوجه نحو المنافسة للخوف من الفشل أو الخسارة لذا يتطلب من المدربين الاهتمام بكل جوانب الإعداد المختلفة لتهيئة أفضل الأجواء لممارسة التدريب وتحقيق النتائج الإيجابية وبما إن لعبة كرة السلة تحتاج فضلاً عن التكامل البدني والفني والنفسي والخططي إلى الصبر والشجاعة والمثابرة حيث يتعرض الرياضي إلى استنزاف جسدي عالي ومن ثم يجب علينا أن نتعرف على توجه الرياضي وكيفية تعاملنا معه حتى نصل به إلى مستوى عالٍ يستطيع به أن يقاوم الجهد المبذول ويواصل النجاح والمثابرة في سبيل الوصول إلى الهدف المنشود. (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 109)

كرة السلة من الألعاب الجماعية الكبيرة ، وهي على الرغم من أنها ليست لعبة رياضية قديمة ، إلا أنها نالت شعبية كبيرة ، وذلك لأن مهارتها جذابة و هدفها متميز عن سائر الأهداف الرياضية الأخرى فهو حلقة متصلة بشبكة فيما يشبه السلة ، ولأن الملعب صمم صغير نسبيا فان الأهداف التي تسجل في المباراة الواحدة كثيرا ما تتعدى 100 هدف مما يجعلها ممتعة سواء في الممارسة أو حتى في المشاهدة ، وهذه الرياضة الجميلة تنمي روح الجماعة والتعاون والتماسك في الأفراد كفريق واحد كما أن التصويب وإحراز الأهداف ليس صعبا مادامنا قد تعلمناه، مما يحقق الرضا والشعور بالنجاح بالإضافة إلى الصفات والقدرات البدنية والحركية التي يكتسبها اللاعب

الممارس لها، وأهمها الدقة والرشاقة والتوافق والتوازن واللياقة بشكل عام. (مروان إبراهيم، مقال منشور في موقع إلكتروني، 2015)

تجدر الإشارة إلى أنه تعد كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم في كثير من الدول العربية، وتحظى باهتمام ورعاية الأجهزة الرياضية المسؤولة في تلك الدول، باعتبارها إحدى الألعاب الرياضية الجماعية المحببة إلى كثير من الأفراد على اختلاف فئاتهم العمرية. وينظم نشاطات لعبة كرة السلة على المستوى المحلي اتحادات خاصة بها في كل دولة عربية، وعلى المستوى العربي اتحاد خاصة بالدول العربية يدعى الاتحاد العربي لكرة السلة.

1- تعريف لعبة: كرة السلة:

هي "العبة تجري بين فريقين، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن ارض الملعب، وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق." (أحمد علي حسن، 1993، صفحة 25)

كما أنها إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم. ويستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد المهارية ذاتها (أحمد علي خليفة، 2010، صفحة 13).

2- أهم المصطلحات في كرة السلة: (أحمد علي حسن، 1993، صفحة 46)

الارتكاز	اسم آخر لموقع لاعب الوسط عندما يهاجم. في الارتكاز العالي يتحرك لاعب الوسط قرب قمة دائرة الرمية الحرة. وأما في الارتكاز المنخفض فيتحرك قرب السلة.
استلاب	يحدث في حالة استحواذ أحد اللاعبين المدافعين على الكرة بطريقة قانونية من الفريق المهاجم .
الإسقاط	هدف ميداني يتم إحرازه بضرب الكرة بقوة من أعلى إطار السلة لتسقط في السلة.
إعاقة التصوية	حالة ضرب لاعب مدافع الكرة بطريقة قانونية قبل أن تصل إلى السلة مستخدماً ذراعه أو كفه.
التحول	يحدث عندما يفقد الفريق المهاجم الاستحواذ على الكرة بدون أخذ تصوية.
التسديد	رمية تنفذ على مقربة من السلة.
دفعة خفيفة لداخل الهدف	هدف ميداني يحدث بدفع كرة مرتدة لداخل السلة.
صرف الهدف	إعاقة غير قانونية للاعب ما في حالة رفع الكرة عند محاولة تسجيل هدف ميداني عندما تكون الكرة فوق السلة. فإذا حدث صرف الهدف من لاعب مدافع، تسجل التصوية كأنها هدف ميداني. وإذا حدث صرف الهدف من لاعب مهاجم، تُعطى الكرة للفريق المدافع ولا تُسجل نقاط.
الكرة المرتدة	كرة ترتد عائدة من لوحة الهدف أو الإطار بعد أن أخطأت التصويب.
الكرة الممسوكة	كرة في حوزة لاعب من كلا الفريقين في آن واحد.
لعبة النقاط الثلاث	تُلعب عندما يُحتسب خطأ على لاعب أثناء تسجيل هدف في السلة، ثم تسجل الرمية الحرة. تحدث تصوية النقاط الثلاث عندما يسجل لاعب هدفاً بعد قذفه الكرة من خلف الخط الخاص بالثلاث نقاط.
المساعدة	تمرير لاعب مهاجم للكرة بحيث تؤدي إلى الهدف مباشرة.
المنطقة الأمامية للملعب	نصف الملعب الذي يحتله الفريق المهاجم.
المنطقة الخلفية للملعب	نصف الملعب الذي يحتله الفريق المدافع.

3- نبذة تاريخية عن رياضة كرة السلة:

3-1- نشأتها: (أحمد علي حسن، 1993، الصفحات 46-47)

● **قديمًا:** يعود تاريخ نشأة هذه اللعبة إلى القرن السابع ق.م، وكانت تمارسها بعضا من الحضارات القديمة من أمثال الكولومبيون القدماء إضافة إلى قدماء المصريين وشعوب المايا ، وكانت تشابه لعبة كرة السلة واسمها البوكتابوك ، وكانوا يمارسوها سواء بشكل فردي أو زوجي أو من خلال فريق ضد فريق. كما أنها كانت تمارس بواسطة ضربها بالأكواع والأورك والأفخاذ والركب دون استعمال الأيدي والأرجل. وهدفها هو عبارة عن حلقة من الحجر معلقة على علو ثلاثة أمتار أو أربعة مما كان يجعل إصابة الهدف على جانب من الصعوبة، بما كان يسببه من حوادث وكسور بين اللاعبين. (هذا على ذمة روايات المؤرخين).

● **حديثًا:** ابتكر د. جيمس ناي سميث أستاذ التربية البدنية في جامعة كانزاس سيتي بلورنس ، لعبة جديدة في عام 1890 حيث انه كلف من قبل مجلس الأساتذة لإيجاد لعبة تمكن الطلاب من المحافظة على لياقة أجسادهم أثناء فصل الشتاء فابتكر تلك اللعبة واسماها بكرة السلة و كانت تمارس في بدايتها بان علق سلتين قديمتين من سلال الخوخ في طريقي صالة رياضية مغلقة ، على ارتفاع 3 أمتار ، وكانت المباراة عبارة عن منافسة فريقين ، وكان يتعين عليهم أن يصعدوا على سلم لاستخراج الكرة من سلة الخوخ كلما أحرز احد الفريقين هدفا ، إلا أن أحد اللاعبين اهتدى إلى خلع قاع سلة الخوخ فتسقط الكرة بعد مرورها من السلة إلى الأرض ثانيا.

3-2- إنتشارها :

بدأ انتشار هذه اللعبة سنة 1900 م ، بواسطة الجنود الأمريكيين، وفي سنة 1915م وضعت لها القواعد العامة، وفي سنة 1933م أقيمت لها أول بطولة جامعية بتورينو في ايطاليا، وفي عام 1933/10/7م ظهر أول اتحاد دولي لكرة السلة ويقال أنها دخلت برامج الدورات الاولمبية سنة 1904م في سان لويس، ثم اختفت لتظهر بشكل رسمي في دورة برلين الاولمبية سنة 1936م. وجرت مبارياتها بحضور الدكتور سميث مؤسس اللعبة.

3-3- لعبة كرة السلة في البلاد العربية:

لم تعرف هذه اللعبة إلا حوالي سنة 1938م ، وذلك بفضل جمعية الشبان المسيحية التي نشرتها بين مدارس القاهرة وجامعاتها في أنحاء مصر التي اشتركت لأول مرة في دورة برلين الاولمبية سنة 1936م ففازت في المرحلة الأولى وخسرت في الثانية أمام المكسيك التي نالت الميدالية البرونزية.

كما عرفت هذه اللعبة في لبنان بواسطة البعثات التبشيرية الفرنسية التي نشرتها بين المدارس الفرنسية والاندية مما أدى إلى تنظيمها رسميا سنة 1945م في إطار اتحاد الألعاب الرياضية . ثم تأسيس اتحاد هذه اللعبة باسم الاتحاد اللبناني لكرة السلة والكرة الطائرة في 1950/11/20 . وتشكلت أول لجنة لهذا الاتحاد في 1950/12/28 .

3-4- تاريخ كرة السلة في سطور: (مروان إبراهيم، مقال منشور في موقع إلكتروني، 2015)

- يعتبر أصل كرة السلة أمريكا ومبتكرها (د. جيمس ناي سميث عام 1891).
- عام 1902م تكون دوري الجامعات الأمريكية.
- عام 1905 تكون اتحاد غرب أمريكا لكرة السلة.
- عام 1906م تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها فجعلتها (22مادة) بدلا من (13مادة).
- عام 1909م استعملت اللوحة لأول مرة .
- عام 1915م أقيم أول مؤتمر لكرة السلة في الولايات المتحدة ضم مندوبين من المدارس والجامعات وجمعيات الشباب المسيحيين.
- أثناء الحرب العالمية الأولى (1914-1918) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الأمريكيين في أنحاء العالم.
- عام 1920م تم عمل إحصاء في الولايات المتحدة أوضح أن (42 دولة) تمارس كرة السلة في العالم.
- عام 1936م دخلت كرة السلة للمرة الأولى المجال الاولمي رسميا بدورة (برلين) وذهب (جيمس ناي سميث) وخاطب اللاعبين وذكر لهم قصة اللعبة .
- بلغ عدد الدول المشتركة في هذه الدورة (21 دولة) من بينها (مصر) وقد فازت ببطولة الدورة (أمريكا) عام (1937) وقد نشر (د. ناي سميث) كتابه عن تاريخ اللعبة وتطورها.
- عام (1941م) احتفل بمرور (50عاما) على اختراع كرة السلة ومن ضمن الإحصاءات في ذلك الوقت وجد أن (90مليون) شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام في أمريكا فقط.
- يوجد في أمريكا الآن أكثر من (20مليون) لاعب كرة سلة تقريبا.

4- عناصر لعبة كرة السلة:

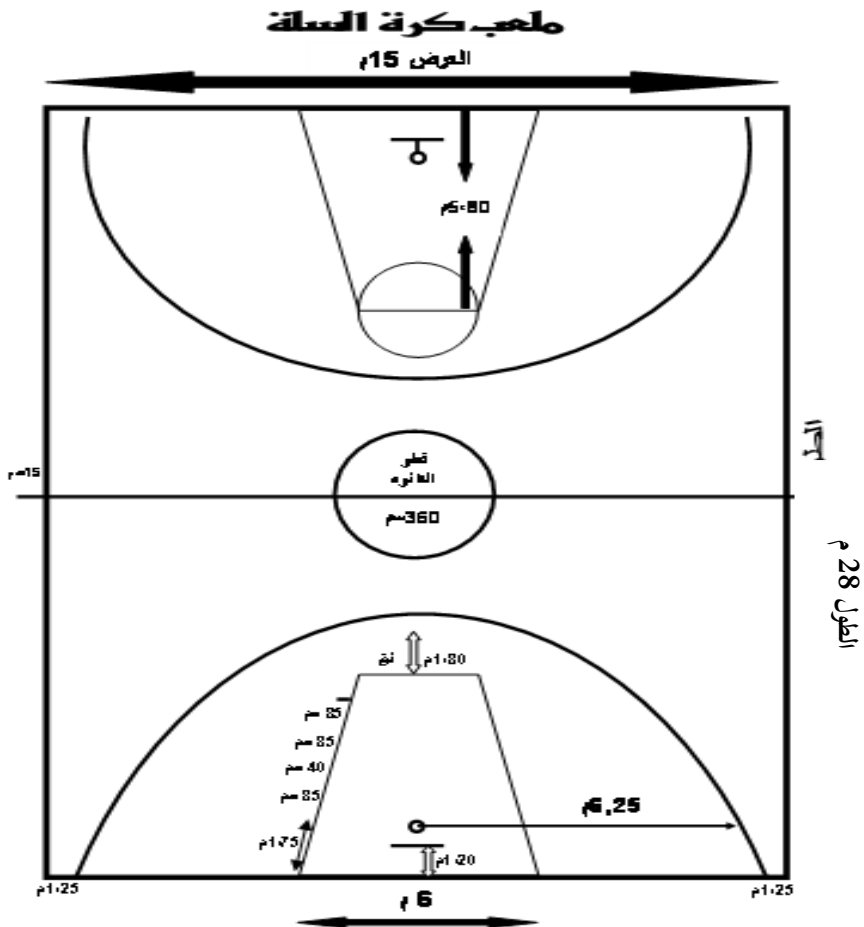
1-4 الملعب: (أحمد علي خليفة، 2010، صفحة 26)

يبلغ طول ملعب كرة السلة القانوني 28م، وعرضه 15م. وقد يتفاوت الطول فيما يقرب من مترين، والعرض فيما يقرب من متر واحد، ولكن يجب المحافظة على تناسب الأبعاد. ومعظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب. وتستخدم خطوط متنوعة بعرض 5 سم لتقسيم الملعب إلى أقسام .

تُعلق سلة ولوحة فوق كل من طرفي الملعب. ويجب أن تكون كل لوحة داخل خط النهاية بمسافة 120 سم. تتكون السلة من حلقة، وشبكة، ولوحة. والحلقة طوق معدني قطره 45سم ولا يزيد سمكه عن 20 ملم. وتثبت الحلقة بحديدية تأخذ شكل الحرف الإنجليزي L.

المعكوس، ومثبتة على لوحة وبشكل تكون معه موازية للأرض، ومرتفعة عنها بمسافة 3,05م وتصنع اللوحتان من الزجاج الليفي أو من المعدن. وتعلق في الحلقة شبكة مصنوعة من القطن أو من نسيج اصطناعي وتوجد في أسفلها فتحة واسعة تكفي لسقوط الكرة من خلالها.

رسم بياني رقم 01 : يمثل أبعاد ملعب كرة السلة.



4-2- الأذوات:

تُلعب كرة السلة بوساطة كرة جلدية منفوخة بالهواء، ذات لون بني أو برتقالي. وتزن كرة السلة القانونية ما بين 600 جم و 650 جم ويتراوح محيطها ما بين 75 سم و 78 سم. (أحمد علي خليفة، 2010، صفحة 27)

4-3- اللاعبين:

يحق للاعبين الخمسة في الفريق أن يلعبوا كهجوم ودفاع. فعندما تكون الكرة في حوزة فريق معين، يصبح لاعبه مهاجمين؛ وعندما تكون الكرة مع منافسيهم، يصبحون مدافعين، ونظرًا لأن الاستحواذ على الكرة يمكن أن يتغير بسرعة، فينبغي على جميع اللاعبين أن يكونوا متيقظين، حتى يمكنهم الانتقال السريع بين الهجوم والدفاع. يتكون الفريق . عادة . من لاعبي ارتكاز، ولاعب هجوم، ولاعب وسط . وبإمكان اللاعبين التحرك في أي مكان في الملعب، في أي وقت دون النظر إلى مراكزهم. كما يستطيع الفريق أن يغير المراكز في أي وقت، فيلعب مثلاً بثلاثة لاعبي ارتكاز ولاعب هجوم. ويصف الجزء التالي دور كل مركز من مراكز اللعب في الهجوم. من المألوف أن يكون لاعبا الارتكاز من أقصر اللاعبين قامة وأسرعهم حركة. وهما يلعبان . عادة . بعيدًا عن السلة أكثر من المهاجمين أو لاعبي الوسط. وينبغي أن يكون لاعبا الارتكاز جيدين في المحاورة بالكرة، وفي أداء التمديدات. فهما يقومان بتوجيه الهجوم، ويبدآن معظم التحركات. ويكون لدى بعض الفرق لاعب رأس ارتكاز، وهو الذي يقوم بالمسؤوليات الرئيسية لتبادل الكرة. أما لاعب الارتكاز الآخر فهو لاعب مصوّب وغالبًا ما يكون من أفضل هدّافي الفريق.

ويكون لاعبا الهجوم . غالبًا . أطول قامة من لاعبي الارتكاز وأقوى منهما. وهما يلعبان . عادة . في المنطقة الممتدة من الخط النهائي إلى منطقة الرميات الحرة. وينبغي أن يكونا ماهرين في صد الكرات المرتدة، وقادرين على المناورة أثناء الرميات القريبة من السلة. أما لاعب الوسط فيكون . عادة . أطول لاعبي الفريق قامة، وأفضلهم في صد الكرات المرتدة. فلاعب الوسط الذي يجيد صد الكرات المرتدة، ويجيد كذلك تسجيل الأهداف بإمكانه الهيمنة على المباراة. (John.R Wooden, 1987)

4-4- المدرب:

هو معلّم فريق كرة السلة الذي ينظم أوقات التمرين، ويعد الفريق لكل مباراة، وهو الذي يختار مجموعة اللاعبين الذين سيخوضون المباراة. وبإمكان المدرب استبدال اللاعبين أثناء المباراة، ليستخدم اللاعبين الذين يتميزون بأدائهم الجيد في مواقف معينة. كما يقرر المدرب متى يحتاج الفريق وقتًا مستقطعًا عند توقف اللعب، ويحدد كذلك خطط اللعب.

ويجب أن يقوم المدرب بتحليل ودراسة الفريق المنافس محددًا مواطن قوته ومواطن ضعفه. ويقوم مساعد المدرب غالبًا بعمل استكشاف (مراقبة) مباراة يشارك فيها فريق وشيك التنافس مع فريقه، ويقدم تقريرًا للمدرب عن أفضل الخطط التي يمكن أن يلعب بها الفريق.

4-5- طاقم إدارة المباراة: (FIBA.B., JUN , 1997)

يتألف من حكم أول، وحكم أو حكمين، ومسجل أو مسجلين وميقاتي أو ميقاتيين .

● الحكم الأول هو المسؤول عن المباراة. ويبقى في الملعب كل من الحكم الأول وحكم آخر؛ لضمان سير المباراة حسب القوانين. وبإمكان كل حكم من حكمي المباراة أن يحتسب أي خطأ أو مخالفة لقوانين اللعبة يراها في أي مكان من الملعب. ويعمل أحدهما . عادة . بالقرب من سلة الفريق المهاجم، ويعمل الآخر بالقرب من خط الوسط. ويتبادل الحكمان مركزيهما عندما ينتقل الفريقان إلى الطرف الآخر من الملعب. وإذا اشترك في إدارة المباراة حكم آخر إضافة لهذين الحكمين؛ فإنه يقف بالقرب من الخط الجانبي. لمعاينة لاعب، يطلق الحكم صقارته لإيقاف اللعب وساعة المباراة. ويشرح الحكم المخالفة أو الخطأ . عادة . بإشارة باليد أو الذراع، وتنفذ العقوبة. وبعدها تستأنف المباراة.

● يجلس المسجلان و الميقاتيان على طاولة التسجيل خلف أحد الخطوط الجانبية. ويقوم أحد المسجلين بتشغيل اللوحة الإلكترونية لتسجيل الأهداف، ويتعهد المسجل الآخر بحفظ صحيفة التسجيل الرسمية مسجلًا فيها جميع الأهداف الميدانية، والرميات الحرة، والأخطاء، والأوقات المستقطعة. ويشغل أحد الميقاتيين ساعة المباراة الكهربائية. ويقوم الميقاتي الثاني بتشغيل ساعة الرمي إذا كانت القوانين تنص على أن يقوم كل فريق بتصويب الكرة في غضون فترة زمنية محددة. هذا ويجب على اللاعبين الذين يدخلون المباراة أن يمشوا أولاً على المسجل المسؤول عن صحيفة التسجيل. وينبغي أن يوقف الميقاتي الساعة في كل مرة يطلق فيها أي من الحكمين الصقارة. ويشير أحد الحكام إلى الميقاتي ليستأنف تشغيل الساعة.

4-6- وقت اللعب: (FIBA.B., JUN , 1997)

يستغرق وقت المباراة 40 دقيقة، تقسم إلى شوطين مدة كل منهما 20 دقيقة، تتخللهما فترة راحة مدتها من 10 إلى 15 دقيقة. ولا تنتهي المباراة بالتعادل. فإذا كانت النتيجة متعادلة عند نهاية الأربعين دقيقة، تُلعب فترة خمس دقائق إضافية، إضافة إلى أي عدد من فترات الخمس دقائق الإضافية اللازمة لكسر حالة التعادل.

7-4- تسجيل الأهداف: (. FIBA.B., JUN , 1997)

يجرز الفريق نقاطا بتسديد أهداف ميدانية ورميات حرة، ويساوي الهدف الميداني . عادة . نقطتين، ويمكن أن يقوم أي لاعب مهاجم بتسجيل هدف ميداني من أي مكان في الملعب أثناء تشغيل ساعة المباراة. وفي بعض قوانين لعبة كرة السلة تمنح الأهداف الميدانية طويلة المدى ثلاث نقاط .

أما الرمية الحرة فتساوي نقطة واحدة، وتؤخذ كعقوبة بعد ارتكاب أخطاء معينة، ويحاول اللاعب تنفيذ الرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة وفي داخل دائرة الرمية الحرة. ويمنح اللاعب مدة خمس ثوان للتصويب على الهدف بعد أن يسلمه الحكم الكرة.

تبدأ المباراة . عادة . بقفزة الوسط. إذ يقف أربعة لاعبين من كل فريق خارج دائرة الوسط. أما اللاعبين الآخرون، وهما لاعبا الوسط . عادة . فيقفان داخل دائرة الوسط. ويقذف الحكم بالكرة في الهواء فوق رأسي هذين اللاعبين اللذين يقفزان لأعلى، ويحاول كل منهما أن يدفع الكرة إلى زميل له من فريقه. ومن ثم تبدأ ساعة المباراة بالعمل عندما يلمس أحد اللاعبين الكرة .

وعندما يستحوذ الفريق المهاجم على الكرة يتقدم بها إلى المنطقة الأمامية من الملعب. ويستطيع الفريق أن يقوم بالمحاورة بالكرة أو يمررها. فإذا سدد الفريق المهاجم أهدافاً، فإن الفريق المنافس يأخذ الكرة فوراً من خارج الحدود خلف خط النهاية، ويحاول نقل الكرة إلى السلة في نهاية الجهة الأخرى من الملعب. وبذلك يصبح هذا الفريق هو الفريق المهاجم، ويصبح الفريق الذي أحرز الهدف للتو هو الفريق المدافع. ويستمر اللعب على هذا النمط حتى تتوقف الساعة.

وإذا أخطأ لاعب في التهديف فإن كلا الفريقين يحاول الاستحواذ على الكرة بالإمساك بالكرة المرتدة. وتتسبب كل من محاولات الأهداف الميدانية الخاطئة، ومحاولات الرمية الحرة الخاطئة في إيجاد الكرات المرتدة. وتعدُّ هذه الكرات المرتدة جزءاً حيوياً في المباراة. لأن معظم لاعبي الفريق يفقدون نصف عدد تصويباتهم على الأقل. ولذا فيإمكان الفريق الماهر أن يتعامل مع الكرات المرتدة وأن يتحكم في الكرة أكثر، ويحصل على فرص أكثر لإحراز أهداف.

8-4- الأخطاء: يعلن الحكام عن الأخطاء. وقد يقترف اللاعبون خطأً شخصياً أو خطأً فنياً . والنوع الأكثر شيوعاً من الأخطاء هو الخطأ الشخصي. وتحدث معظم الأخطاء الشخصية عندما يُمسك اللاعب أو يدفع أو يهجم على منافس، أو يضرب ذراع أو جسم منافس يكون في حالة تصويب على الهدف ويُسمح للاعب

المعتدى عليه وهو في حالة تصويب على الهدف بتنفيذ رميات حرة، ويتوقف عددها على نوع الخطأ الذي ارتكب ضده. ويحتسب الخطأ الفني على أي لاعب أو مدرب يسلك سلوكاً غير رياضي تجاه أي حكم من حكام المباراة.

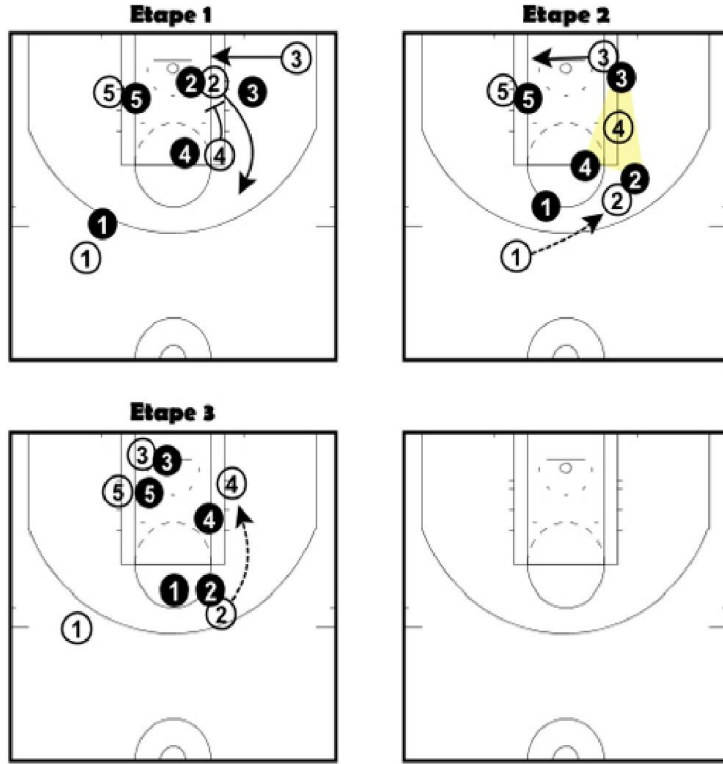
5- بعض الخطط الإستراتيجية و مراكز اللاعبين في كرة السلة:

5-1- خطط الهجوم: (أحمد علي خليفة، 2010، صفحة 83) تحاول خطط الهجوم الإستراتيجية تحرير اللاعب، بحيث تتاح له الفرصة لكي يسجل الأهداف. وقد يتضمن ذلك قيام جميع اللاعبين الخمسة بعدد من التميرات والتحركات المتواصلة. والمقصود من هذه الخطة تصويب رمية جيدة، أو دفع المدافع لارتكاب خطأ. وقد يجرح اللاعب المهاجم زميلاً له لكي يسدد رمية عن طريق قيامه بعرقلة قانونية للاعب المدافع بجسده، مما يجعل المدافع غير قادر على الدفاع ضد اللاعب الذي تكون الكرة في حوزته، فيستطيع هذا اللاعب عندئذ أن يقتنص رمية مفتوحة .

الهجمة الخاطفة: صُممت هذه الهجمة للتصويب نحو الهدف بسرعة بعد أن يحصل الفريق المهاجم على الكرة. ويحاول الفريق المهاجم أن يمكّن واحداً من لاعبيه . على الأقل . ليسبق الفريق المدافع ويصوب رمية سهلة قبل أن يتمكن المدافعون من التحرك إلى الأماكن المناسبة.

التباطؤ خطة هجومية إستراتيجية صُممت في المقام الأول لاستهلاك الوقت أكثر من إحراز النقاط. وتستخدم الفرق . عادة . خطة التباطؤ للمحافظة على تقدم قد تم تحقيقه في وقت متأخر من المباراة، ويتم هذا التباطؤ بالقيام بالتمرير والمحاورة بالكرة للإبقاء عليها بعيداً عن متناول الفريق الآخر . ومع ذلك يجب أن يقوم الفريق المهاجم بالتصويب على الهدف خلال زمن محدد وإلا أعطيت الكرة للفريق المدافع.

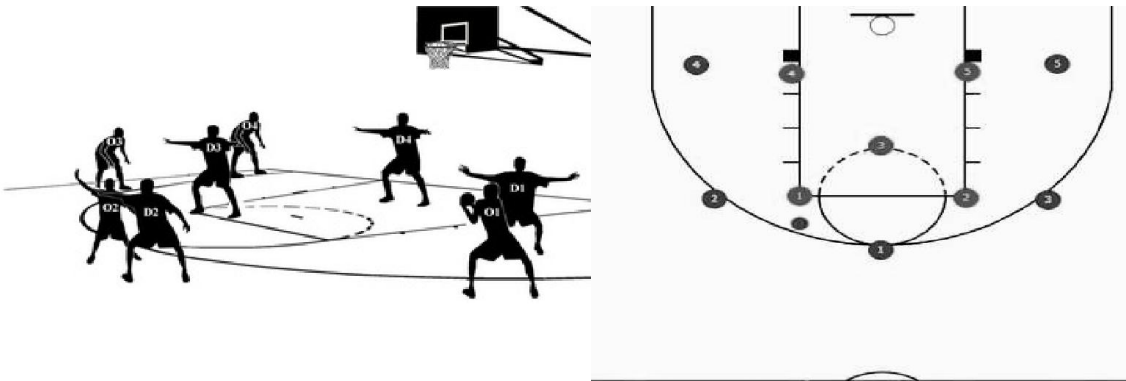
رسم بياني رقم 02: يمثل خطة هجومية.



5-2- خطط الدفاع: (أحمد علي خليفة، 2010، صفحة 85)

هناك استراتيجيتان دفاعيتان رئيسيتان يتمثلان في: دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل. هذا وينطوي دفاع المنطقة (defense Zone) على تواجد اللاعبين في مواضع دفاعية يدافعون عن سلتهم ضد أي لاعب منافس يتواجد في منطقتهم. أما فيما يتعلق باستراتيجية الدفاع رجل لرجل (defense man-to-man)، فيقوم كل لاعب مدافع بمراقبة لاعب معين من لاعبي الفريق المنافس ومحاولة منعه من القيام بأي عمل يهدد سلة

فريقه.



رسم بياني رقم 03: يمثل خطة دفاعية.

5-3- مراکز اللاعبين: (John.R Wooden, 1987, صفحة 112)

على الرغم من أن قواعد لعبة كرة السلة لا تحدد مراكز (positions) أو مواضع للاعبين داخل الملعب على الإطلاق، فإن هذا الأمر قد ظهر وتطور كجزء من لعبة كرة السلة. فخلال العقود الخمسة الأولى من تطور لعبة كرة السلة، كان يتم تقسيم مراكز اللاعبين داخل الملعب على النحو التالي: لاعب خط دفاع، ولاعب هجوم، ولاعبين في مركز الوسط أو لاعبي خط دفاع، ولاعب هجوم، ولاعب خط وسط واحد. بيد أنه منذ ثمانينيات القرن العشرين، ظهرت مراكز جديدة للاعبين أكثر تحديداً، وهي:

1. لاعب الهجوم الخلفي (guard point): عادة ما يكون أسرع لاعب في الفريق، ويقوم بتنظيم

هجوم فريقه وتوجيهه من خلال قدرته على التحكم في الكرة والتأكد من وصولها للاعب المناسب في الوقت المناسب

2. المدافع مسدد الهدف (guard shooting) (Shooting guard): يقوم بتسديد قدر

كبير جداً من التسديدات في مرحلة الهجوم، كما يقوم بمراقبة أفضل لاعب محيط لدى الفريق المنافس في مرحلة الدفاع.

3. لاعب الهجوم صغير الجسم (forward small) (Small Forward): غالباً ما يكون

مسئولاً بشكل رئيسي عن إحراز النقاط من خلال سلوك أقصر الطرق نحو السلة والاختراق مع المراوغة بالكرة وتنظيفها؛ أما في حالة الدفاع، فإنه يعمل على الاستحواذ على الكرات المرتدة من مهاجمي الفريق المنافس، ولكنه في بعض الأحيان يقوم بأدوار أخرى أكثر فاعلية من ذلك.

4. لاعب الهجوم قوي الجسم (forward power) (Power forward): يلعب في الهجوم

بقوة وغالباً ما يكون ظهره للسلة؛ وفي مرحلة الدفاع، يلعب تحت سلة فريقه (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع المنطقة) أو يلعب مدافع ضد نظيره مهاجم الفريق المنافس قوي الجسم (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع رجل لرجل)

5. لاعب الوسط (center): يتم الاعتماد على أطول وأقوى لاعبي الفريق في هذا المركز لإحراز

النقاط (في مرحلة الهجوم)، أو للدفاع عن سلة فريقه بقوة (في مرحلة الدفاع)، أو للاستحواذ على الكرات المرتدة.

4-5- مهارات كرة السلة: (أحمد علي حسن، 1993، صفحة 73)

1. التصويب في كرة السلة: إن التصويب هو محاولة لإحراز نقاط من خلال قذف الكرة داخل السلة.

وعلى الرغم من أن طرق التسديد تختلف باختلاف اللاعبين ومواقف التصويب نفسها، فإنه سيتم تناول طريقة التصويب الأكثر شيوعًا بإيجاز في هذه السطور.

ينبغي أن يكون اللاعب في وضع مواجه للسلة مع تباعد القدمين عن بعضهما البعض بمسافة تساوي عرض كتفه تقريبًا، مع مراعاة أن تكون الركبتان مثنيتين قليلاً وأن يكون الظهر مستقيماً. ويمسك اللاعب بالكرة لتستقر بين رءوس أصابع يده المسيطرة (الذراع المصوبة) التي ترتفع عن الرأس بقليل، مع وجود اليد الأخرى على جانب الكرة. ولتوجيه الكرة إلى السلة، يتعين أن يكون مرفق اللاعب في محاذاة رأسية مع الساعد المواجه لاتجاه السلة. ويتم تسديد الكرة عن طريق ثني وبسط الركبتين وبسط الذراع المصوبة بحيث تصبح مستقيمة، وتحرك الكرة للأمام وهي تلامس أطراف الأصابع في حين يُكمل معصم اليد حركة انثنائية كاملة نحو الأسفل. ويطلق على سكون حركة الذراع المصوبة للحظة بعد إطلاق الكرة عملية إتمام الحركة إلى مداها، ولا بد من القيام بها للحفاظ على دقة عملية تصويب الكرة. وبصفة عامة، يتم استخدام الذراع غير المصوبة لتوجيه التصويبة فقط، لا لتزويدها بالقوة.

وغيالياً ما يحاول اللاعبون القيام بحركة انفتال خلفي ثابتة للكرة (دوران الكرة على نفسها خلفاً وتراجعها أثناء انطلاقتها من يد اللاعب في اتجاه السلة) للتخفيف من حدة اصطدامها بحافة السلة. الجدير بالذكر أن هناك جدلاً نائراً بشأن المسار المثالي الذي ينبغي أن تكون عليه التصويبة، إلا أن المدربين يقرون بصفة عامة بأن المسار المنحني المناسب هو المسار المثالي. هذا ويصوب معظم اللاعبين تسديداتهم بشكل مباشر إلى السلة، غير أن المسددين المتمرسين قد يستخدمون لوحة الهدف الخلفية لإعادة توجيه الكرة داخل السلة.

تجدر الإشارة إلى أن أكثر تصويبتين شائعتين تعتمدان على استخدام وضع الجسم الذي تم تحدثنا عنه أعلاه، وهما التصويب بكلتا اليدين أثناء وقوف اللاعب والتصويب بالوثب (shot jump). فيتم تنفيذ التصويبه الأولى من وضع الوقوف، دون رفع أي من القدمين عن أرض الملعب، وهو وضع عادة ما يستخدم عند تنفيذ الرميات الحرة. أما التصويب بالوثب فيقوم اللاعب بتنفيذها وهو في منتصف وثبه في الهواء، قريباً من أعلى هذه الوثبة. وهو ما يزيد التصويب بقوة أكبر ونطاق أبعد، كما أن هذا النوع من التصويبات يتيح للاعب الارتفاع أكثر من المدافع. الجدير بالذكر أن الفشل في إطلاق الكرة قبل ملامسة القدمين لأرضية الملعب في هذه التصويبة يحتسب على أنه مخالفة المشي بالكرة.

هناك تصويبة أخرى شائعة يطلق عليها تصويبة بالمتابعة (lay up). وتتطلب هذه التصويبة أن يكون اللاعب في وضع حركة باتجاه السلة وأن يسقط الكرة من أعلى داخل السلة، وعادة ما يتم ذلك بعيدًا عن لوحة الهدف الخلفية (يطلق على هذا النوع من التسديدات التي تتم بعيدًا عن لوحة الهدف الخلفية تسديدة بدرجة الكرة داخل السلة بأصابع اليد. وتعد تسديدة الإدخال القوية للكرة بصورة غير عادية (dunk slam) (dunk) أكثر التسديدات إسهادًا وإمتاعًا للجماهير وتحتاج إلى درجة عالية من الدقة، حيث يشب اللاعب وثبة عالية للغاية، ويلقي بالكرة داخل السلة مباشرة من خلال طوقها.

هناك تصويبه أخرى أصبحت من التصويبات الشائعة وهي "التصويبه الاستعراضية" (Circus shot). وهي تسديدة تكون نسبة نجاحها منخفضة، وتكون الكرة خلالها متأرجحة أو متقلبة نتيجة تسديدها بعد جهد كبير أو مصطدمة بلوحة الهدف الخلفية عند ذروة الوثبة أو مسددة بشدة نحو طوق السلة في حالة يكون فيها المسدد فاقداً لتوازنه أو طائرًا في الهواء أو أثناء سقوطه على الأرض أو في مواجهة السلة من بعيد أو كل هذه الأمور معًا.

يشار إلى أن التسديدة التي تخطئ حافة السلة ولوحة الهدف الخلفية بشكل كامل يطلق عليها كرة هوائية (ball air). وهناك تسديدة تصطدم بحافة السلة أو لوحة الهدف الخلفية وتتحرف بعيدًا عنها (brick) يُطلق عليها تسديدة سيئة أو "brick" كما في الإنجليزية.

2. الاستحواذ على الكرة المرتدة: (basketball) Rebound: (أحمد علي حسن، 1993، صفحة 76)

يكمن الهدف من الاستحواذ على الكرة المرتدة في النجاح في السيطرة على الكرة بعد محاولة خاطئة لإحراز هدف داخل اللعب أو رمية حرة، وذلك عندما ترتد الكرة من طوق السلة أو لوحة الهدف الخلفية. ويلعب الاستحواذ على الكرة دورًا رئيسيًا في فعاليات المباراة، لأن معظم استحواذات أي من الفريقين على الكرة تنتهي عندما يخطئ أي منهما في تسديدة ما. وهناك نوعان من الاستحواذ على الكرة المرتدة، ألا وهما: الاستحواذ الهجومي، وذلك عندما يستعيد الفريق المهاجم الكرة ولا تنتقل عملية الاستحواذ للفريق المدافع، والاستحواذ الدفاعي، وذلك عندما يتمكن الفريق المدافع من الاستحواذ على الكرة الطليقة. الجدير بالذكر أن غالبية عمليات الاستحواذ على الكرة المرتدة يحصل عليها الفريق المدافع، لأنه يكون في وضع أفضل لاستعادة الكرات الطليقة الناتجة عن التسديدات الخاطئة.

3. التمرير: (basketball) Assist: (أحمد علي حسن، 1993، صفحة 78)

التمرير هو وسيلة تناقل الكرة بين اللاعبين. وتكون معظم التمريرات مصحوبة بالقيام بخطوة للأمام لزيادة قوة تمرير الكرة، ويعقبها إتمام الحركة باليدين لضمان دقة التمريرة.

تتمثل التمريرة الأساسية في كرة السلة في التمريرة الصدرية. حيث يتم تمرير الكرة مباشرة باليدين من صدر اللاعب الممرر إلى صدر اللاعب المستقبل. وتنطوي التمريرة الصدرية الصحيحة على القيام بتحريك إصبعي الإبهام بحركة خارجية سريعة وحاطفة لإضفاء سرعة للتمريرة وعدم إتاحة الوقت الكافي للمدافع للتعامل معها.

تعد التمريرة المرتدة نوعًا آخر من التمريرات. وفي هذه التمريرة، يقوم الممرر بتمرير الكرة بيديه من صدره إلى اللاعب المستقبل ولكن مع مراعاة أن تضرب في الأرض عند نقطة تعادل ثلثي المسافة بينه وبين اللاعب المستقبل. ومن ثم، فإن الكرة تضرب في أرض الملعب ثم ترتد إلى أعلى ليستلمها المستقبل. يشار إلى أن التمريرة المرتدة تستغرق وقتًا أكبر من التمريرة الصدرية، ولكن صعوبة اعتراضها من قبل الفريق المنافس تكون أكبر (مع الأخذ في الاعتبار أن ركل الكرة بالقدم بشكل متعمد يحتسب مخالفة). لذا، فإن لاعبي كرة السلة كثيرًا ما يلجأون إلى التمريرة المرتدة في الأوقات التي يكون فيها أي من أجزاء الملعب مزدحمًا أو عند تفادي أي من المدافعين.

يتم استخدام التمريرة من فوق الرأس لتمرير الكرة من فوق رأس المدافع. وتنتقل الكرة في الهواء أثناء مرورها فوق رأس اللاعب الذي قام بتمريرها.

يتم تنفيذ التمريرة الحاطفة (Outlet pass) عندما يقوم الفريق بإجراء عملية استحواذ دفاعي على الكرة المرتدة. فيُطلق على التمريرة التي يتم تنفيذها بعد هذه المتابعة اسم التمريرة الحاطفة.

الجدير بالذكر أن السمة الضرورية التي لا بد أن تتوفر في أية تمريرة جيدة أن يستحيل على الفريق المنافس اعتراضها. ويمكن للممررين الجيدين تمرير الكرة بدقة عالية وقراءة ما يدور في أذهان أي من زملائهم والتعرف بالضبط على المكان الذي يود أي منهم استلام الكرة فيه. ولا شك في أن تمرير الكرة دون النظر إلى الزميل الذي سيتلقاها تعد طريقة مميزة للغاية للقيام بذلك. ويطلق على هذه التمريرة تمريرة عمياء.

ثمّة طريقة أخرى متقدمة للتمرير تتمثل في التمريرة من وراء الظهر، والتي تتضمن، كما يشير اسمها، قيام الممرر بتمرير الكرة من وراء ظهره إلى أحد زملائه في الفريق. وعلى الرغم من أن بعض اللاعبين قد يقومون بالتمريرات العمياء أو التمريرات من وراء الظهر بكفاءة وفاعلية، فإن العديد من المدربين لا يشجعون لاعبيهم البتة، معتقدين بشدة بأنهما من التمريرات الخطرة التي لا يمكن التحكم بها والتي على الأرجح قد تؤدي إلى خطف الكرة من قبل الفريق المنافس أو التسبب في التعرض لمخالفات.

4. المراوغة بكرة السلة: **Dribble**: (أحمد علي حسن، 1993، صفحة 82)

المراوغة هي فن تنطيط الكرة (تكرار ضرب الكرة بالأرض لترتد إلى اليد) على نحو متواصل باستخدام إحدى اليدين، وهي تتطلب أساسيًا يتعين على اللاعب القيام به للتقدم بالكرة. ولتتمكن اللاعب من المراوغة، فإن عليه أن يدفع الكرة باتجاه الأرض بأطراف أصابعه بدلاً من ضربها براحة اليد؛ وذلك لضمان تحكم أكبر في الكرة.

عند المراوغة في حراسة أحد مدافعي الفريق المنافس، يتعين المراوغة باليد البعيدة عن هذا المدافع حتى يصعب عليه بشكل أكبر إمكانية وصوله إلى الكرة والحصول عليها. لذا، فمن الأهمية بمكان أن يتمتع اللاعب بالقدرة على المراوغة بكفاءة بيديه الاثنتين.

عادة ما يميل المراوغون الجيدون بالكرة (أو "المتحكمون الجيدون فيها") إلى ضرب الكرة في الأرض من على بُعد منخفض لتقليل مسافة انتقال الكرة من الأرض إلى اليد، وهو ما يجعل الأمر أكثر صعوبة على المدافع "لخطف" الكرة. علاوة على ذلك، فإن المتحكم الجيد في الكرة عادة ما يراوغ بها من وراء ظهره وبين ساقيه، ويبدل الكرة بين يديه ويغير من اتجاهاته في عملية المراوغة؛ مما يقلل بشكل أكبر من توقع المنافس لنمط المراوغة الذي سيستخدمه ومن ثم يشكل صعوبة أكبر في الدفاع ضده. ويطلق على هذه اللعبة مراوغة عرضية (Crossover)، والتي تعد أكثر الطرق فاعلية للمرور من المدافعين أثناء عملية المراوغة.

يمكن للاعب الماهر المراوغة بالكرة دون النظر إليها، وذلك باستخدام النزعة الداخلية التي ترشد العقل إلى حركة المراوغة أو الرؤية المحيطية (vision peripheral) (القدرة على رؤية الأشياء الجانبية أثناء النظر في اتجاه معين) لاستمرار تتبع مكان الكرة. ومن خلال عدم الاضطرار إلى التركيز على الكرة أثناء المراوغة، يمكن للاعب المراوغ البحث عن لاعب آخر في الفريق للتمرير إليه أو إيجاد فرص تهديف، هذا فضلاً عن تفادي خطر قيام أي من لاعبي الفريق المنافس بخطف الكرة منه.

5. اعتراض مسار الكرة: **(basketball) Block**: (John.R Wooden، 1987، صفحة 96)

يتم اعتراض مسار الكرة عندما يحاول المدافع تغيير مسار التسديدة بعد تصويبها من قبل المهاجم وذلك عن طريق لمس الكرة. وفي معظم أشكال اللعب المختلفة، فإنه من غير القانوني لمس الكرة وهي في طريقها إلى السلة في مسارها المنحني؛ ويعرف هذا بالإعاقة غير القانونية لتسجيل هدف (goaltending). كما أنه من غير القانوني أيضًا اعتراض مسار تسديدة ما بعد لمس الكرة للوحة الهدف الخلفية أو عندما يكون أي جزء من الكرة فوق حافة السلة مباشرة.

ليتسنى للاعب اعتراض مسار تسديدة ما، فإن عليه أن يكون قادرًا على الوصول إلى نقطة أعلى من النقطة التي انطلقت منها هذه التسديدة. لذا، فإن طول اللاعب يعد ميزة في اعتراض مسار أي من التسديدات. وبصفة عامة، يسجل أي لاعب يلعب في مركز المهاجم القوي والطويل أو في مركز وسط الملعب القيام بعمليات اعتراض لمسار الكرة (أو القيام بصدمات "blocks") بشكل يفوق أي لاعب يلعب في أي من مركزي لاعبي الدفاع القصيرين. ومع ذلك، فإنه مع التفاعل مع التسديدة في توقيت مناسب والوثب الرأسي بشكل كافٍ، من الممكن أن يتمتع اللاعبون الأقصر طولاً هم الآخرين بفاعلية في اعتراض مسار (صد) أي من التسديدات.

خلاصة الفصل:

تتسم الأوصاف التي تم تناولها أعلاه بأنها مرنة وقابلة للتغيير. ففي بعض المناسبات، تختار بعض الفرق اللعب بثلاثة مدافعين من خلال استبدال أحد المهاجمين أو لاعب الوسط بمدافع ثالث. ويعد مركزا لاعب الهجوم الخلفي والمدافع مسدد الهدف من أكثر المراكز التي يمكن التبديل فيها، وخاصة إذا اتسم لاعبي هذين المركزين بالقيادة الجيدة للفريق ومهارات التعامل مع الكرة والتحكم فيها. (أحمد علي حسن، 1993، صفحة 91)

تعد طرق اللعب الهجومية أكثر تنوعًا واختلافًا من طرق اللعب الأخرى، فعادة ما تتضمن تمريرات وتحركات بدون كرة من اللاعبين مُحطَّط لها ومدربين عليها. فقيام لاعب الهجوم بتحريك سريع بدون كرة للوصول إلى موقع متميز يتيح له تسجيل نقاط في سلة الخصم يطلق عليه انطلاقة سريعة ومختصرة. دائما ما تتمتع الفرق بالعديد من طرق اللعب الهجومية المخطط لها لضمان عدم توقع الفرق الأخرى المنافسة لتحركات لاعبيها داخل الملعب. ولتحقيق هذا، عادة ما يكون لاعب الهجوم الخلفي هو المسئول عن تحديد وتوضيح طريقة اللعب الهجومية التي سيتم استخدامها عند بدء أي من الهجمات. (أحمد علي حسن، 1993، صفحة 91)

مما لا شك فيه أنه يتم التركيز بشكل أكبر على مراكز اللاعبين وخطط اللعب الدفاعية والهجومية في لعبة كرة السلة؛ لذا فإن مدرب أي فريق دائماً ما يطلب أوقات مستقطعة أثناء اللعب لمناقشة هذه الخطط مع لاعبيه.

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية

المقدمة:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

إن أسمى ما جاءت به الرياضة للبشرية أن جعلت المنافسة في المجال الرياضي ترجع الفوز للأفضل دون أن تترك أثرا سلبيا على نفسية الخاسر وتعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورة لكل نشاط رياضي حيث أنها الموقف الوحيد لإظهار نتيجة الجهود التدريبية للاعب والجهاز التدريبي و قد يكون ذلك خلال دقائق قليلة وقد يستمر لساعات طويلة.

الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وعملية التدريب بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكن تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لتحقيق أفضل مستوى في المنافسة وتكون المنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عملية التدريب الرياضي وأنها تسهم في تنمية وتطوير السمات الخلقية الإدارية وكذلك قدرات ومهارات اللاعب.

تمتد ظروف المنافسة من دقيقة أو أقل كما في فردي السباحة للمسافات القصيرة إلى دقائق كما في الجمباز والغطس، إلى أكثر من ذلك " في كرة القدم و السلة " وقد تمتد إلى ساعات كما في أشواط " التنس والطائرة " ويحدد الفوز الأشواط الحاسمة مما يزيد في متعة التنافس.

يجب أن نشير إلى أن المرحلة العمرية لها دور كبير في تفعيل دور المنافسة، و ذلك في إشارة إلى دور النضج الفطري لدى اللاعبين، و نفسياتهم، و مفاهيمهم الخاصة حول الرياضة و الهدف الأساسي منها، بحيث لا يمكن في حال من الأحوال أن يكون اللاعب في سن 16 سنة له نفس الأداء في سن الرشد، أو في سن الكهولة.

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة مراحل نمو الإنسان تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المراحل لاعتبارات عملية نفسية تجعلنا أقدر على التعامل مع الفرد من جهة، وعلى فهم ذاتنا والأصول النفسية من جهة أخرى، و عليه فإنه في هذا الفصل سوف يتم التطرق إلى مبحثين هامين و هما :
المنافسة و مرحلة المراهقة.

المبحث الأول: المنافسة الرياضية.

2-1- مفهوم المنافسة:

- لغة:

- المنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل نافس: أي سابق فلانا عن غير أن يلحق به الضرر.
- وفي اللغة الإنجليزية "Compétition" أي أنشطة يتنافس فيها الفرد.
- التعريفين يؤكدوا على بذل الجهد للوصول إلى التفوق سواء في النواحي البدنية أو المهارية أو المعرفية دون إلحاق الضرر بالمنافس.

- إصطلاحا:

وهناك بعض التعريفات التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة ومنها:

- التعريف الذي قدمه مورتون دويتش 1969: " هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين حيث تختلف مكافأة الفائز عن المهزوم ومن أمثلة ذلك أن الفائز يحصل علي الميدالية الذهبية ويليه الفضية ثم البرونزية أما باقي المتنافسين فلا يحصلون على مكافآت". (P. T. & Deutsch, M, Coleman, 2006، الصفحات 23-42)
- هذا التعريف كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون *compétition & coopération* على أساس أن التعاون عكس التنافس يقصد به أن المتنافسين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة ، ولكن جل تعارض ذلك على أساس أن المنافسة مفهومها أوسع من التوزيع غير المتساوي للمكافآت.

من ناحية أخرى فإن التعاون ليس هو نقيض التنافس في الرياضة إذ أن المنافسات الرياضية تتطلب في نفس الوقت التعاون بجانب التنافس، وأبلغ مثال على ذلك هو تعاون أفراد الفريق الرياضي مع بعضهم البعض بهدف التنافس مع الفريق الآخر وفي نفس الوقت التنافس مع بعضهم في إطار الفريق الواحد لتحقيق أفضل مستوى ممكن .

هناك تعريف آخر يعرف المنافسة الرياضية بأنها: " موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة - محاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو محاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي".

- يعرف عنان 1976 المنافسة الرياضية بأنها "موقف اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق والمكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منافس في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية أو الدولية .
 - كما يعرف أحمد أمين فوزي المنافسة بأنها " موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنيه وعقلية وانفعاليه من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات و تمييزها عن قدرات من ينازلهم ". (أحمد أمين فوزي، 2001، صفحة 17)
 - يضيف عمرو بدران تعريف آخر فيقول بأنها "نشاط رياضي فردي أو جماعي يبذل فيه الرياضي أقصى ما يمتلكه من قدرات "عقلية وبدنية ونفسية" بهدف إحراز الفوز". (عمرو أحمد بدران، 2006)
- المنافسة الرياضية تعتبر هدفا وسيطا لتحقيق الرياضي لذاته والوصول للشخصية الرياضية الكاملة وهي تزخر النافسات الرياضية بالعديد من المواقف الانفعالية ذات الاستثارة الشديدة سواء من جانبها السلبي عن الهزيمة أو الإيجابي عند الفوز.

2-2- الدافعية والمنافسة الرياضية:

2-2-1- ماهية الدافعية في المجال الرياضي:

- يمكن تعريف الدافعية في المجال الرياضي، بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين. وحتى يمكن توضيح المفهوم السابق للدافعية، يجب التعرف على العناصر الثلاث التالية:
- الدافع Motive : حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
 - الباعث Incentive : عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.
 - التوقع Expectation : مدى احتمال تحقيق الهدف.

2-2-2- أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

- يعد موضوع الدافعية واحداً من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً، حيث في سنة 1908م، اقترح وود ورث Worth Wood، في كتابه: علم النفس الديناميكي، ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي Motivational Psychology أو علم الدافعية Motivology .
- وفي سنة 1960م، تنبأ فايينكي Fayniki بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1982م، أشار كل من ليولن، و بلوكر Liewelln and Blucker في كتابهما: سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم نفس الرياضة خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983م، أشار وليام وارن William Warren ، في كتابه: التدريب والدافعية، أن استشارة الدافع للرياضي يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية، ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية، ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

للدافعية أهمية رئيسة في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم وتطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية: إن كل سلوك وراءه دافع، أي تكمن وراءه قوى دافعية معينة. وقد تناول تتكو وريشارد Tutko and Richard ، سمات الدافعية الرياضية بدراسة تحليلية أكثر، وقد أشارا إلى أن هذه السمات تشتمل على عاملين، هما:

1. سمات الاستعداد للعمل نحو إنجاز الأهداف الإرادية: ويتضمن أربع سمات، هي:

- الحافز.
- العدوانية.
- التصميم.
- القيادة.

2. سمات الانفعال: تشتمل على سبع سمات، هي:

- الميل للشعور بالذنب.
- الثقة بالنفس.
- الضبط الانفعالي.
- يقظة الضمير.
- الصرامة العقلية.
- الثقة بالآخرين.
- القابلية للتدريب.

2-3- أنواع المنافسات الرياضية:

أ- المنافسة الرسمية:

و هي المنافسات التي تنظم عن طريق الاتحادات و الفيدراليات الرياضية، و يكون هناك جائزة مادية أو معنوية للفائز، هدفها التشويق، و التحفيز المادي و المعنوي للمبارين

ب- المنافسة الودية:

المباراة الودية في الرياضة هي المباراة التي لا تكون لها مناسبة، إنما يلعبها الفريقان لرفع المستوى وكشف الأخطاء والاستعداد للاستحقاقات المهمة.

2-4- أهمية المنافسات الرياضية: (عمرو أحمد بدران، 2006)

هناك عدة أهداف أساسية للمنافسة الرياضية منها :

نمو جسمي نفسي حركي إجتماعي، كما لا يخص ذكر الهدف الاقتصادي وهذا برفع المردود الصحي للرياضي والهدف الثقافي الذي يسمح للفرد معرفة ذاته مع تطوير كل من: حب النظام،روح التعاون،روح المسؤولية،تهديب السلوك،تنمية صفات الشجاعة والطاعة وإتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي العصبي والعضلي، وبهذا يمكن القول بأن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب فالميزانية المخصصة من طرف الدولة للرياضة المدرسية لا تعتبر فقط استثمار في الجانب المادي كتحقيق النتائج وإن هو استثمار في الجانب المعنوي للفرد وبالتالي لإصلاح الفرد وهو بالضرورة إصلاح للمجتمع .

أ- التنمية العضوية :

تهتم التربية الرياضية في المقام الأول تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتساب اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الإنسان من خلال اكتساب بيولوجيا ورفع مستوى كفايتها الوظيفية لمساعدة الإنسان على القيام بواجباته الحياتية وسرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق.

ب- تنمية المهارات الحركية :

وهي من أهم الأهداف حيث تبدأ برامجها منذ فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم على :

- حركات إنتقالية: كالمشي والجري والوثب .
- حركات غير إنتقالية: كالمشي واللف والميل .
- حركات معالجة: كالرمي والدفع والركل ومن ثم تنشأ المهارة الحركية على هذه الأنماط فهي مهارة متعلمة.

ج- التنمية المعرفية :

يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي وكيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في الأنشطة البدنية والرياضية ، كما يعلم المهارات الحركية يعتمد في مراحلها الأولية على الجوانب المعرفية والإدراكية .

د- التنمية النفسية الاجتماعية:

تستفيد المنافسة الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ منها الفروق الفردية وانتقال أثر التدريب وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في برامج التربية الرياضية تنعكس أثارها من داخل الملعب إلى خارجه أي إلى المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة من هذه القيم النفسية السلوكية تحسین مفهوم اللذات النفسية واللذات الجسمية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات إشباع الميول والاحتياجات النفسية الاجتماعية تنمية المستويات والطموح والتطلع إلى التفوق والامتياز.

د- الترويح وأنشطة الفراغ :

يعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية الرياضية فعبر التاريخ مارست أغلب الشعوب النشاط البدني من أجل المتعة وتمضية أوقات الفراغ والمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية التي تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية التي تثري حياة الفرد .

2-5- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

ينظر البعض للمنافسة على أنها صراع جنوني يستهدف الفوز وتسجيل الأرقام، ويتناسون أن الوصول للمستوى الرياضي العالي جانب هام يسعى إليه اللاعب والمجتمع ولكنها ليست الهدف الأوحده وقد تكون للمنافسة جوانب سلبية حيث تتسم بالعنف الزائد والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين ولو تم مراعاة الطابع الذي يجب أن تتميز به المنافسات من الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الإحكام والتواضع وعدم الغرور فإنه يصبح من القوى المحركة التي تدفع الأفراد لممارسة الرياضة وتحفزهم للوصول للمستويات العالية.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والاضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو

النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة . وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي اللعّب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحمّزهم للوصول إلى المستويات العالية. (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 35)

أ- قلق المنافسة عند الرياضي: يعتبر القلق عند الرياضي من المظاهر النفسية المصاحبة للمنافسات حيث يلعب دور هام في التأثير على أدائهم إما بصورة ايجابية تدفعه لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعيق أدائهم يمكن تعريف قلق المنافس بأنه ميل للإدراك مواقف التنافسية كتمديد أو الاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخوف والتوتر و الرياضيين الذين يتسمون بقلق المنافسة يدركون عدد أكبر من التهديدات ويشعرون بالقلق علي المستوى مقارنة مع زملائهم وعموما تساهم عوامل كثيرة في القلق الرياضي نذكر منها :

- الخوف من الفشل - مشاعر عدم الثقة - الشعور بالذنب - فقدان التوازن - الإصابات.

● أساليب التعرف على القلق: لدى الرياضيين:

- عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية و نسيانه لها أثناء المنافسة .
- ميل الرياضي بالادعاء بالإصابة يمكن أن يكون مؤشرا لقلقه من المنافسة.
- انخفاض أداء الرياضي في المواقف الحرجة كثرة الأخطاء المرتكبة من طرف اللاعب.

● أساليب مؤدية إلى قلق المنافسة :

- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية.
- تأثير الجمهور.
- الحل الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات.
- الهزائم المتتالية للفريق.
- خوف من الهزيمة .
- الخوف من المسؤولية.
- الخوف من المنافس.
- الخوف من الإصابة .

• الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية:

تكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
- أسلوب التعزيز الموجب.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف الرياضي، ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وبخاصة قبل المنافسة الرياضية لتوفير الأمن النفسي للاعب بشكل مناسب.
- الإرشاد الجماعي، الذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- النمذجة، ويتم ذلك بعرض أفلام أو مواقف يرى اللاعب خلالها كيف يتصرف الآخرون في مواقف المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم، ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
- تنظيم محاضرات وندوات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة و الابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة.
- العمل على تخفيف رهبة المنافسة الرياضية من خلال كافة الوسائل المعنية.
- العلاج الذهني - المعرفي - السلوكي: يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، وفعاليتها في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، ولقصر زمنه نسبياً.
- يساعد هذا العلاج بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك، مثل: القلق - الاكتئاب - الإدمان، وهو علم يقوم على اكتشاف وحل الكثير من مشكلات الأفراد من خلال تغيير أنماط السلوك على المدى القصير، بيد أن فعاليتها على سلوك الإنسان تكون على المدى البعيد.

يوجد العديد من الدراسات التي أثبتت أثره الفاعل على المدى القصير - أي مثل الدواء - ولكن نتائجه العلاجية فاعلة إذ أنه أكثر ثباتاً، كما أنه يكسب المريض مهارات جديدة تساعده على حل مشكلاته التي قد تواجهه مستقبلاً، ومن ثمَّ إحداث التغيير الإيجابي المطلوب في تفكير الإنسان وسلوكه وشعوره.

• تحليل الأداء التنافسي للرياضي :

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني و المهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

. فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة. (نبيل محمد إبراهيم، 2004، صفحة 02)

المبحث الثاني: مرحلة المراهقة (17-21 سنة).

2-1- تعريف المراهقة:

تعني الاقتراب ودنو من الحلم والمراهق هو الطفل الذي ينمو من الحلم الكمال والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي العقلي والإنفعالي. (توفيق الحداد، بلا تاريخ) / لغة:

إن كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا الفرد الذي ينمو من الحلم وإكمال النضج. (فؤاد الباهي السيد، بلا تاريخ) ب/ اصطلاحاً:

إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة (مراهق) اسم فاعل ويقصد بها النمو من مرحلة الطفولة على مرحلة النضج هذا ويفصل علماء النفس التكويني استعمال هذا الاصطلاح اللغوي لأن مغزاه ينسجم كثيراً والخصائص الجسمية السلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان. (هدى محمد قناوي، 1992) 2-2- أهمية دراسة خصائص المراهقة:

لقد أدت بحوث وتجارب علم النفس والتربية على نتائج هامة من أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في البرامج الدراسية فهذه الدراسات تفيد مصممي البرامج في مجال التربية البدنية والرياضية. فيجب مراعاة الشمول والتكامل في نمو الطلاب أي الاهتمام بظواهر وجوانب النمو المختلفة للطلاب عند تصميم برامج التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال تحديد الأهداف واختيار المحتوى والخبرات المربية المناسبة لمرحلة النمو التي يصمم البرامج من أجلها لتتفق مع خصائص الطلاب في مرحلة نموهم. (محمد الحمامي وآخرون، 1990، 59)

سوف نتطرق على مرحلة نمو الطلاب الثانوية بشيء من التفصيل.

2-2- مراحل المراهقة:

أ/ مرحلة المراهقة المبكرة: عبر (12- 13- 14 سنة) المرحلة الإعدادية.

أبرز مظاهر النمو في المرحلة هو النمو الجنسي المتأجج، وتأخذ مظاهر النمو الأخرى الجسمي، العقلي، الإنفعالي، اللغوي، الفيزيولوجي، الحركي، الحسي، الديني، نمو سريعاً جداً. (علي ناتج الهنداوي، 2003، 293)

ب/ مرحلة المراهقة المتوسطة: عبر (15- 16- 17 سنة) المرحلة الابتدائية

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية على المدرسة الثانوية فترة حرجة يمكن استغلالها من قبل المرين لتطبيع المراهقين اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة علما بأنه لا يمكن وضع خط فاصل بين مراحل العمر المختلفة إلا أن أبرز ما تمتاز به هذه المرحلة يتمثل في استيقاظ إحساس الفرد بذاته وكيانه وفي ظهور القدرات الخاصة لديه. (علي ناتج الهنداوي، 2003، 225)

ج/ مرحلة المراهقة المتأخرة: عبر (18-19-20-21) المرحلة الجامعية:

تعتبر هذه المرحلة انتقال من المرحلة المتوسطة على مرحلة الشباب فالرشد، وفيها يبدأ الفرد يجرب نفسه في تحمل الحياة، وهي تقابل مرحلة التعلم الجامعي وتمتاز هذه المرحلة بمحاولة الفرد التغلب على المصاعب التي تواجه أهمها الدخول في الدراسة الجامعية لمن يحقق معدلا عاليا في نهاية مرحلة الثانوية، وإلا فغنه سيبحث عن مقعد في الكليات المتوسطة أو يبحث عن مهنة تحدد درجته في الثانوية العامة، ويتميز أفراد هذه المرحلة بنمو عقلي يهيئهم لمواجهة المشكلات بالطرق المثلى.

وفي نهاية هذه المرحلة تمدا سرعة النمو تماما بل يمكن القول أن جميع مظاهر النمو تصل على أعلى مستوياتها وبهذا يصل الفرد على الإستقرار والهدوء وبعد هذه المرحلة تنمو لديه خبرات متراكمة تساعده على مواجهة ظروف الحياة. (علي ناتج الهنداوي، 2003، 293)

2-3- مشاكل المراهقة:

كل المنظمات التي لها علاقة بالمراهق بداية من الأسرة والمجتمع والمدرسة هي السبب في المشاكل التي يتعرض لها المراهق نذكر منها:

- **المشاكل النفسية:** المراهق الذي تقف العوائق في وجهه (حاجياته) أو يكون واقعا في الصراع تراه شديد التوتر غير مرتاح، أي يكون في حالة عدم اتزان ولا إستقرار، الشعور بالعجز، العداوة، القلق، العزلة.
- **المشاكل الجسمية:** المراهق أو التلميذ ذا العاهة الجسمية أو العيب الشخصي قد يعجز عن الإشتراك في أوجه النشاطات المتاحة للآخرين.
- **المشاكل الإجتماعية:** الفقر قد يكون قيذا خطيرا بالنسبة للمراهقين قيذا يجده ويقيده في حركاته وتصرفاته العنصرية التي يتعرض لها المراهق سواء بشرته أو انتمائه على منطقة ريفية غير حضارية، شروط القبول التي تعرضها بعض المؤسسات.

● **مشاكل انفعالية:** العنف الذي يتعرض له المراهق سواء كان من داخل الأسرة ذاتها ويتجلى ذلك في معاملة الوالدين أو الإخوة، أو في المدرسة سواء من الإدارة أو الأستاذ ذاته، أو من طرف الزملاء أو خارجها من المجتمع.

● **مشاكل صحية:** من بين الأمراض التي يتعرض لها المراهق هي البدانة فيجب تنظيم الأكل.

● **مشاكل جنسية:** الإنحرافات التي قد يتعرض لها المراهق بالإضافة إلى التصرفات التي لا يقر بها المجتمع مثل

العلاقات الجنسية الشاذة. (سيد محمود الطواب، 1993، 322-323)

2-4- المراهق و التربية البدنية والرياضية:

إن التلاميذ في هذه المرحلة مطالبون بضرورة اشتراكهم في دروس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة (الثانوية) ويساهم درس التربية البدنية والرياضية في إتاحة الفرص الدائمة ساعتين أسبوعيا لكي يمارسوا مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف وتوجيه تربوي خاص وكثيرا ما نجد حب التلاميذ لدروس التربية البدنية والرياضية أما يرتبط بما من الإحساس بالرضا والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدني وما يتميز به من الحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي في نطاق الصف الدراسي ومن أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق إكتساب اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة... إلخ رفع المستوى الصحي، تنمية التعاون والتوازن النفسي، احترام القوانين، الأخلاق الكريمة، قدرة التغلب على الصعاب، الإعتماد على النفس، تحمل الصبر والشجاعة والمثابرة.

2-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

2-6-1- النمو الجسمي: تعد التغيرات التي تحل بالجسم خلال هذه الفترة المؤثرة لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات وأعضاء جسمه، ويستجيب للنتائج والآثار التي تتركها ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف ولا يتخذ النمو معدل واحد في السرعة في جميع جوانب الجسم لتؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة وينتج عنه الإضطراب الحركي، كذلك يلاحظ زيادة الإفرازات في بعض الغدد وضعف بعضها الآخر فالغدة تزداد إفرازاتها ويؤدي ذلك على سرعة النمو في العضلات وخلايا الأعصاب. (عبد الرحمان عيساوي، 1984، 87)

بهذا يستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الاختلال في الإلتزان بواسطة ممارسة الرياضة كهواية يمارسها أسبوعياً أو يومياً حسب هوايته، كما يستغل النمو الحاصل في عظامه وعضلاته بواسطة الرياضة حيث يكفيها للنشاط البدني تعينه على تخطي المرحلة بنجاح. (عبد الرحمن العيساوي، 1995، 42)

2-6-2- النمو العقلي: تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها والنمو العقلي المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي على معاني التجرد والفهم ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام ويسمى بالقدرة العقلية العامة، كما تتضح القدرات الفكرية والميول العليا كالتفكير، والتذكر والتخيل والتعلم، فالذكاء في هذه المرحلة يمر بفترة نمو سريع في الفترة الممتدة بين الطفولة المتأخرة حتى سن 16 وبعد هذا السن يبطئ لمدة، إلا عند المتفوقين والعباقرة حتى سن العشرين. (عبد الرحمن العيساوي، 1995، 43)

ومن أبرز خصائص النمو العقلي للمراهق أنه يبدأ في التبلور والتذكير حول نشاط معين أو دراسة معينة أي في هذه السن توجه التلميذ المراهق نحو نشاط معين دون غيره حسب استعداداته التي أبرزها الموضوع المراهق. وتنمو قدرة المراهق على الانتباه تدريجياً ويصبح قادراً على تركيز انتباهه لمدة طويلة كما تساعده على التذكر والتعلم والإستنباط بالإعتاد على عناصر معطاة ومعينة وكذلك بالنسبة للتخيل، ومن هذه الخصائص يستطيع المراهق أن يركز نشاطاته الرياضية وتطوير مهاراته عن طريق ممارسة الرياضة التي تحسن قدراته البدنية.

2-6-3- النمو النفسي (الإنفعالي): يتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الإجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق. وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

يشكل النمو النفسي جانبا أساسيا من عملية لنمو الشاملة ولذلك تدرس من طرف الباحثين لتحديد صيرورة النمو وشخصية المراهق والانفعالات هي ما تحصله نفسية المراهق من عواطف وأفكار التي يبرزها المراهق على شكل أنماط سلوك: الحقد، الغضب، الكره، الخيبة، الفخر، الخوف...

وعلى أي حال يجب أن يتعلم المراهق تحمل المسؤولية بصفة تدريجية فالمراهق ما زال يعتمد على أسرته في معيشته الإقتصادية، ولذلك المراهق في هذه الفترة التفكير في مستقبله. وعلى الأسرة أن تأخذ نبذة وتوجه إلى الطريق الصحيح حتى على التحصيل العلمي وممارسة الرياضة المفيدة وهذه الممارسة الرياضية تخفض من الميول العدوانية وتحقق للمراهق نوعين من الرضا بالنفس والثقة في أدائه.

2-6-4- النمو الإجتماعي: (عبد الرحمن العيساوي، 1995، 43) يميل المراهق إلى الحرية والاعتماد على النفس، وإلى التمرد أحيانا على الاعتراف، لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة والأسرة، التي تفرض عليه قيودا معينة، وسلطة وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة والخلاصة فمسايرة الجماعة تقل شيئا فشيئا، ويحل محل هذا الشعور الاتجاه نحو تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف كمفرد يعمل وسط جماعة، وذلك نظرا لنضجه العقلي والاجتماعي. كما أنه يميل إلى القيام بأعمال تثير انتباه الآخرين ويمتاز سلوك المراهقين عامة بمقاومة السلطة سواء كانت أسرية أو مدرسية، فهو يتطلع إلى التحرر من جميع القيود والسعي للحصول على الاعتراف به كفرد عامل داخل المجتمع.

2-6- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

التربية البدنية والرياضية هدفها تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية، الإنفعالية و الإجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف على مستوى المدرسة.

- **من الناحية البيولوجية:** فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات من الناحية البيولوجية. إن ممارسة النشاطات البدنية الرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك من الناحية النفسية و الإجتماعية.
- **من الناحية النفسية:** تلعب التربية البدنية دورا هاما في الصحة النفسية وتعد عنصرا هاما في بناء الشخصية السوية والناضجة، كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج كثير من الإنحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد.

إضافة إلى هذا فإنها تشغل الطاقة الزائدة للفرد فتحلله من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد وبذلك فإن التربية البدنية والرياضية ضمن الجماعات تبعد الفرد من العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار الصور والتعبير عن الإنفعال الداخلي للتلاميذ. (محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، بلا تاريخ، 17)

• من الناحية الاجتماعية: إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات وتعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس. ويتعلم التوفيق بين ما هو صالح للمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة وقوانين المجتمع. وهذه العلاقة الوثيقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي، بحيث أن لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه والتربية البدنية والرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للأفراد.

خلاصة الفصل:

إن التوجه نحو المنافسة يوضح إن سلوك الانجاز الرياضي يرتبط بتحقيق هدف معين وهذا يعني إمكانية الرياضي أو الفرد في تصور قدراته لتحقيق هذا الهدف مما يعد صفة مميزة لدافعية الانجاز والعمل على تطوير مستلزماته الأساسية اعتماداً على التدريب الجيد وصولاً إلى التفوق المميز وينقل مهدي علي دويغر عن محمد حسن علاوي بأنه "التوجه التنافسي يمثل استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والتميز في ضوء مستويات أو معايير من مستويات التميز والتفوق". (مهدي علي دويغر ، 2007، صفحة 23)

تعتبر المنافسة الرياضية دليلاً على الجهد المبذول من قبل الرياضي خصوصاً في مرحلة المراهقة و التي تعتبر مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، وهي من المراحل الحساسة والصعبة في حياة الفرد، وذلك لما حدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تؤثر فيه، وهذا كله من أجل النجاح في انجاز الواجبات المكلف بها سواء في التدريب أو المنافسة مع عدم الخضوع والاستكانة والتخاذل عن حدوث حالة الفشل، وإنما الجد والمثابرة فضلاً عن الشعور بالفرح والفخر عند النجاح في انجاز الواجب، و تحقيق النجاحات في المنافسات الرياضية لما فيه ثقة بالنفس و تخطي الشعور بالخجل، و القلق و التخلص من الضغط النفسي الداخلي للرياضي.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

1. منهج البحث:

المنهج المستخدم يرتبط إتباعه بطبيعة الدراسة، فقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، و الذي يعتبر من أهم المقاييس المثالية لكل بحث يريد لنفسه أن يكون علميا أي موضوعيا تحترمه كل العقول البشرية، لكن العمل بهذا المقياس في ميدان الظواهر الحية يحتاج إلى معرفة خصائص وطبيعة هذه الظواهر من جهة وتهديب مستمر من جهة أخرى، وجمع أكبر عدد من المعلومات المرتبطة والمحيطة بها، ثم تحليلها إحصائيا قصد الإجابة عن الهدف المرجو من البحث.

2. مجتمع و عينة البحث:

1.2 مجتمع البحث:

ضم مجتمع البحث ككل ثمان (08) فرق، كل فريق يضم 14 لاعبا، ما عدا فريق واحد (01) محل الدراسة التجريبية ممثل في فريق آفاق مستغانم و الذي ضم 28 لاعبا، و سبع (07) فرق أخرى تنشط على مستوى مدينة مستغانم ضمت ككل ما مجموعه 78 لاعبا، و عليه يكون مجتمع البحث الإجمالي مكون من 126 لاعبا ، مشكلا بذلك الفرق الثمانية التي نضمت بينها منافسة رياضية رمزية قصد دراسة موضوع الدراسة الذي كان حوا تأثير نقص المنافسة الرياضية على مردود اللاعبين و مدى إنجازهم.

2.2 عينة البحث:

العينة هي عملية تأتي لتسهيل البحث العلمي تعطي نتائج على العموم دقيقة وتجب على معظم أسئلة الموضوع.

العينة هي اختيار جزء من الكل وهذا الجزء يتكون تشكليا للكل، فالعينة إذن هي جزء من المعين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، و من هذا اكتفينا بإجراء الدراسة على مجموعة من اللاعبين بلغ تعدادهم 28 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين 17-21 سنة، و ينشطون في فريق آفاق مستغانم لكرة السلة لفئة الأشبال، مقسمة بالتساوي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية أي 14 لاعبا لكل مجموعة، و ذلك قصد مقارنة النتائج لتجري الصدق في التجربة، و مقارنة ما مدى الاختلاف.

الجدير بالذكر أن عينة البحث قسمت إلى مجموعتين :

أ- المجموعة الضابطة: و هي المجموعة المشاركة في العملية التدريبية لكنها لم تشارك في المنافسة المنظمة و عددها 14 لاعبا.

ب- المجموعة التجريبية: هي المجموعة المشاركة في العملية التدريبية و المنافسة المنظمة، عددها 14 لاعبا.

3. متغيرات البحث :

مما لاشك فيه أن البحث العلمي في أي مجال وجب ضبط متغيرات بحثه حتى تكون النتائج العلمية المتوصل إليها موثوق فيها، وكذا عزل المتغيرات الداخلية الأخرى والتي قد تعرقل مسار البحث، ومتغيرات بحثنا هي كالاتي:

- المتغير المستقل : وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا في المنافسة الرياضية.
- المتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة والمتغير التابع في دراستنا هو الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة أو المردود.

4. مجالات البحث:

1.4. المجال البشري: مجموعة من اللاعبين مقدرة بـ 28 لاعبا ينشطون في فريق آفاق مستغانم لفئة الأشبال، و ذلك قصد جمع أكبر نسبة من المعلومات حول موضوع البحث الذي يعالج أثر نقص المنافسة على الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة.

2.4. المجال الزماني : مدة الدراسة الميدانية امتدت من 2016/01/15 حتى 2016/03/31 أي ما يعادل شهرين و نصف ، و هي المدة التي تم فيها تدريب اللاعبين و تجريبهم عبر تنظيم منافسة ما بين الفرق الناشطة بذات الولاية أي ولاية مستغانم.

قسمت دراستنا الميدانية من حيث المجال الزماني إلى (03) ثلاث مراحل، و الجدول التالي يشرح جدول العمل:

المرحلة	المدة الزمنية	عنوان المرحلة
المرحلة الأولى	من 2016/01/15 إلى 2016/01/25	تنظيم منافسة أولية بين فريق مستغانم " عينة البحث" و الفرق الأخرى السبع و هي فرق جهوية مشاركة في البطولة، و ذلك لتحديد مستوى كل لاعب من الفريق الممثل لعينة البحث.
المرحلة الثانية	من 2016/01/27 إلى 2016/03/15	في هذه الفترة تم إعداد برنامج تدريبي مدروس و محكم يضم مجموعة من التمارين، صادق على قبولها مجموعة من أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية لجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم. يجب الإشارة إلى انه تم إدراج 10 حصص تدريبية على مر المدة المحددة لهذه المرحلة، و ذلك بمعدل ساعتين لكل حصص (16h00 -14h00)
المرحلة الثالثة	من 2016/03/17 إلى 2016/03/25	إعادة تنظيم منافسة على شكل بطولة بين الفرق الثمانية
المرحلة الرابعة	من 2016/03/26 إلى 2016/03/31	في هذه المرحلة تم إجراء اختبارات للمستوى لكل من العينة الضابطة و التجريبية.


3.4 المجال المكاني: العينة أختيرت على مستوى مدينة مستغانم، كما أختير الملعب الأولمبي (الرائد فراج) لولاية مستغانم مكان لإجراء التدريبات و تنظيم المنافسة، ذلك كونه يخدم هدف البحث من حيث الإمكانيات المادية (العتاد و الملعب) ، بالإضافة إلى قربه من الفرق المختارة لمعالجة موضوع الدراسة.

5. أدوات البحث:

كانت أداة البحث لهذا الموضوع عبارة عن مجموعة من التمارين التدريبية و التي قام بها الطلبة على عينة البحث المتمثلة في مجموعة من اللاعبين لفئة الأشبال الناشطين في فريق آفاق مستغانم لكرة السلة، ثم اقترحت منافسة منظمة من قبل الطلبة بمساعدة المدربين المشرفين على الفريق المذكور آنفا و مدربين الفرق المشاركة في المنافسة. فيما يلي مجموعة التمارين التي تم إعتماها كبرنامج تدريبي محكم لتحسين مستوى اللاعبين:

1- مهارة مسك الكرة و إستلامها:

إن مسك الكرة بالطريقة الصحيحة هو أول المهارات الأساسية في كرة السلة إذ أنه بدون إجادة هذه المهارة لا يمكن للتلميذ أن يحاور أو يصوب أو يمرر.

التمرين الأول: مسك الكرة.	
	1. توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة.
	2. الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة.
	3. الإبهامان خلف الكرة على الشكل.
	4. اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر.
	5. الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن.
	الخطوات التعليمية:
1. عمل نموذج لمسك الكرة باليدين ليبراه جميع التلاميذ من قريب.	
2. مسك التلاميذ للكرة ويقوم المعلم بإعطاء التعليمات السابق ذكرها في الأداء الفني حتى يصحح كل تلميذ وضع يده على الكرة.	
3. تصحيح الأوضاع الخاطئة.	
4. يمسك التلميذ الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين.	
5. مسك الكرة المتدحرجة من الأمام أو من الجانب.	
6. مسك الكرة المرتدة من الأرض.	

شكل رقم 04: كيفية مسك الكرة

الخطوات التعليمية:	التمرين الثاني: استلام الكرة- الأداء الفني للمهارة:
1. استلام الكرة من على راحة يد الزميل.	1. اقتراب التلميذ في اتجاه الكرة.
2. التمرير بين تلميذين ببطء ثم بسرعة.	2. مسك الكرة.
3. رمي الكرة للأمام ثم الجري لاستلامها عقب ارتدادها من الأرض.	3. ضم الكرة في اتجاه الجسم.
4. الخطوة السابقة إلا أن التلميذ يستلم الكرة قبل نزولها على الأرض.	4. الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية.
5. استلام كرة ممررة من أعلى من زميل مواجه.	

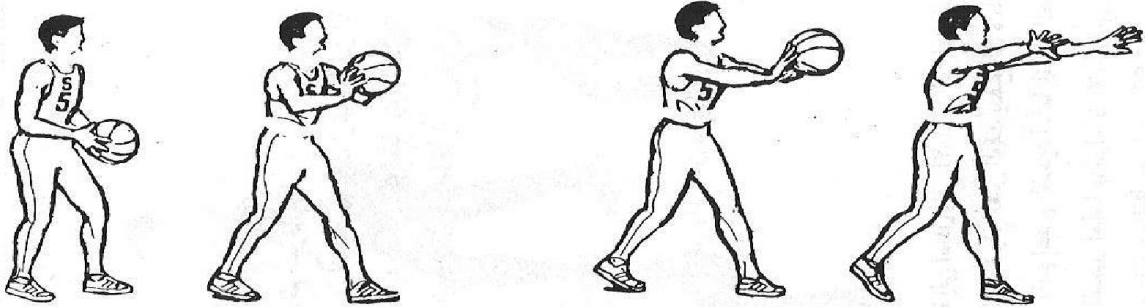
2- مهارة التمرير:

- التمريرة الصدرية: الكرة ممسوكة باليدين وقريبة من الصدر والمرفقان متجهان إلى أسفل والركبتان في حالة انثناء والقدمان متباعدتان.

- الأداء الفني

1. يقوم التلميذ بسحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلاً دائرياً.
2. يقوم التلميذ بمد ذراعيه أماماً وفي نفس الوقت يدفع الكرة بالأصابع التي تتخذ حركة كراباجيه لأسفل مع تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة الحركة.
3. الوضع النهائي لإحدى القدمين أماماً والذراعان للأمام في اتجاه حركة الكرة والرسغان منثنيان لأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة.

شكل رقم 05: كيفية تمرير الكرة



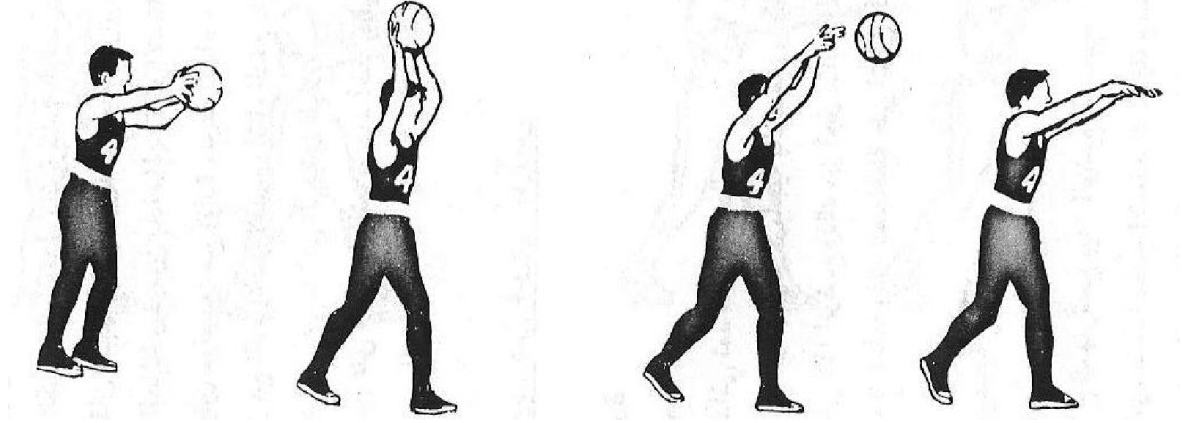
- الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج للمهارة.
2. يمسك التلميذ الكرة ويقوم بعمل دائرة كاملة أماماً أسفل أمام الصدر مع ملاحظة (المرفقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء).
3. يواجه التلاميذ الحائط ويقومون بأداء المهارة ثم الاستلام والتكرار.
4. التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء.
5. التدريب السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع على أن يكون الوضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلاً.

6. التمرير مع المشي على أن يكون التمرير بعد أخذ خطوة من الاستلام.
7. التمرير السابق مع الجري.

● التمرير باليدين من فوق الرأس - الأداء الفني للمهارة:

1. من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عالياً.
2. يقوم التلميذ بدفع الكرة بحركة كراباجيه بالرسغين والأصابع إلى الأمام.
3. يحافظ التلميذ على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة.
4. تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم.



شكل رقم 06: كيفية تمرير الكرة من فوق الرأس

- التمرير باليدين من فوق الرأس

- الخطوات التعليمية للتمرير باليدين من فوق الرأس:

1. يؤدي المعلم نموذج للمهارة مع بيان الوضع الصحيح.
2. يمسك التلميذ الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عالياً مع إشارة المعلم حتى يعود التلاميذ على رفع الكرة عالياً.
3. يواجه التلميذ الحائط على مسافة متر واحد ممسكاً بالكرة مع مد الذراعين عالياً ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أماماً أثناء الدفع بالأصابع.
4. التمرير بين تلميذين مواجهين على مسافة (4) أمتار.
5. التمرير السابق مع زيادة المسافة وزيادة السرعة.
6. التمرير السابق مع وجود منافس من التلاميذ سلبياً أولاً ثم إيجابياً.

3- مهارة المحاورة (تنطيط الكرة):

1. المحاورة تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.
2. أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
3. حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع يجب أن تكون انسيابية ومتوافقة بحيث تبدو الكرة مرتبطة بالأصابع.
4. أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة.

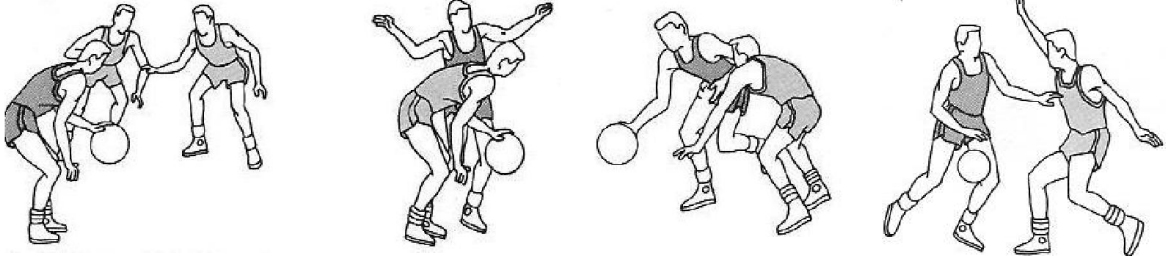
5. في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.



شكل رقم 07: كيفية تنطيط الكرة

- الخطوات التعليمية لمهارة تنطيط الكرة):

1. عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها.
2. يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة.
3. وقوف التلاميذ مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض.
4. التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة.
5. المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام.
6. التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب.
7. التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة.
8. التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية.



شكل رقم 08: كيفية المراوغة

-4 مهارة التصويب:

أ- التصويب من الثبات - الوضع الابتدائي:

1. يقف التلاميذ مواجهين للسلة مع تقدم القدم المماثلة لليد المصوبة (اليد اليمنى) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة التلميذ.

2. يضع التلميذ الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مني من المرفق والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد.

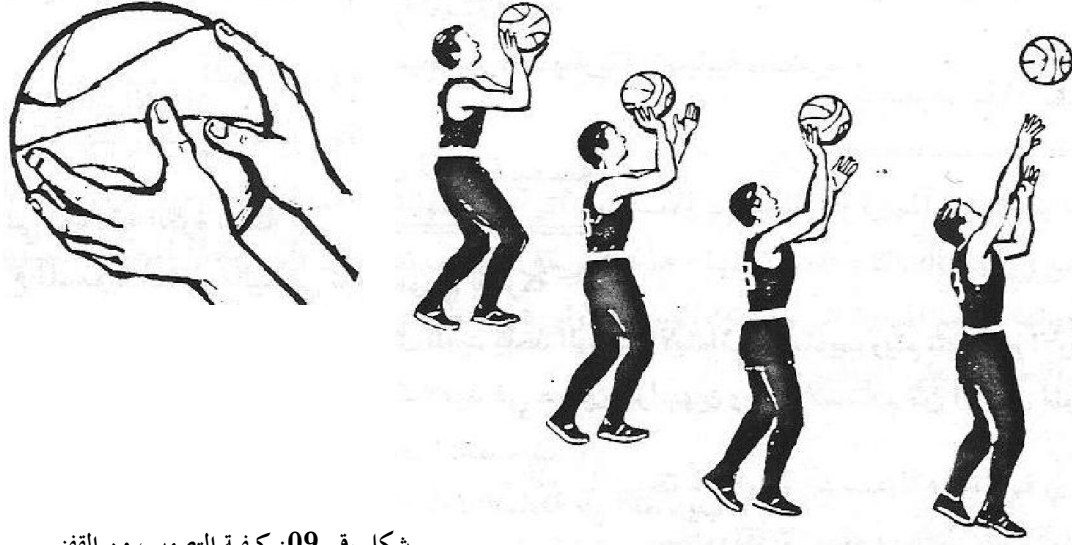
3. تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الجانب بحيث لا تعوق النظر للسلة.

- الأداء الفني للمهارة- بعد شرح الوضع الابتدائي:

1. ثني الركبتين قليلاً للمساعدة في قوة دفع الكرة للسلة.

2. مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد.

3. تتم جميع الحركات بطريقة انسيابية مستمرة.



شكل رقم 09: كيفية التصويب من القفز

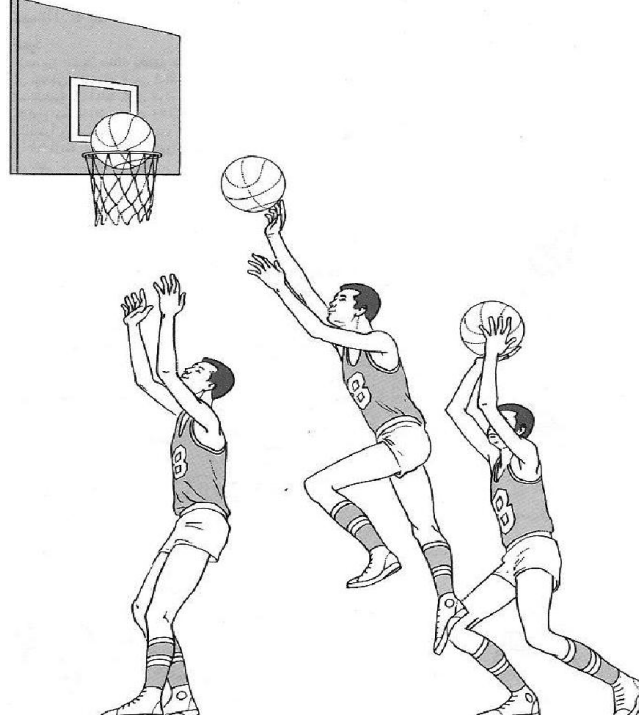
الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج للحركة.
2. يقوم كل تلميذ بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب ويتم تصحيح الأوضاع الخاطئة.
3. يقف التلاميذ في صفين مواجهين وبعد الاستلام من الزميل المواجه يأخذ وضع الاستعداد للتصويب.
4. عمل الخطوة السابقة مع التصويب.
5. يقف التلاميذ مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب من التأكيد على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح.
6. يقف التلاميذ في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة ويتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة.
7. التلاميذ في قطارين الأول خلف الحد النهائي والثاني قبل خط منتصف الملعب ويتحرك التلميذ من منتصف الملعب إلى قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب ثم يستلم زميله في قطار الحد النهائي ليمررها قطار المنتصف ويجري ليقف خلف قطار المنتصف.

ب- التصوية السلمية- الأداء الفني للمهارة:

1. عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ التلميذ بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن.

2. يقترب التلميذ من السلة باستخدام خطوات كبيرة.
3. يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.
4. يجب أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع لها.
5. تركيز النظر على النقطة المحددة التصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة.



شكل رقم 10: التصوية السليمة

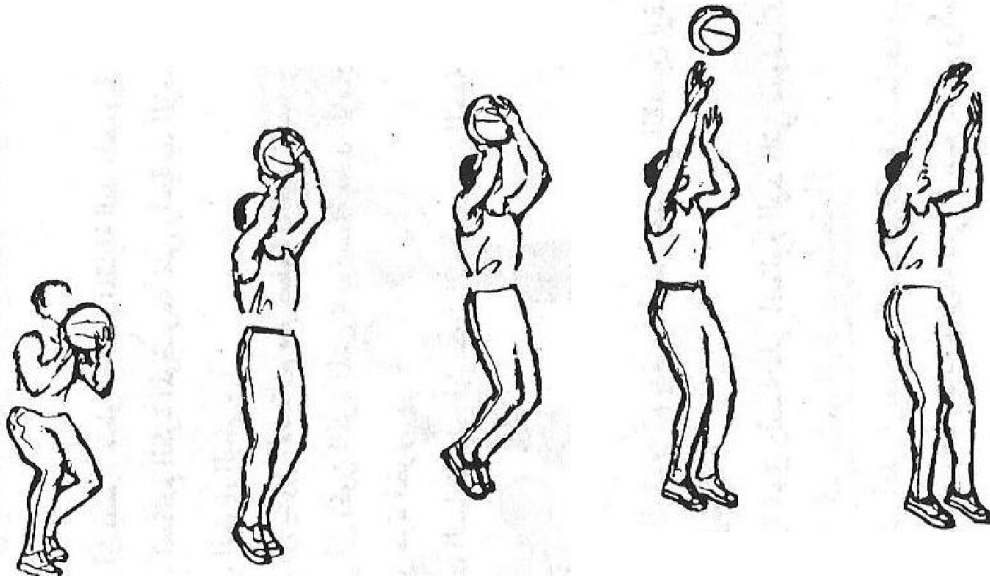
- الخطوات التعليمية:

- 1- وفيها يتم تجزئة المهارة إلى الحركات الأساسية التي تتضمنها ثم يقوم المعلم بتعليم كل حركة مع ربطها بالحركات السابقة لها، هذه الطريقة أفضل بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، ومنها تقسم المهارة إلى وحدتين الوحدة الأولى هي خطوات الاقتراب والوحدة الثانية هي التصويب على الهدف.
- 2- الجري في اتجاه الهدف من زاوية 45° تقريباً لمحاولة لمس الجزء القريب من اللوحة الخلفية باليد المجاورة عقب الارتقاء بإحدى القدمين.
- 3- توضع على الأرض كرة طرية يحاول التلميذ أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب العالي.
- 4- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الاقتراب.
- 5- بعد إتقان خطوات الاقتراب ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب الهدف.
- 6- ربط الاقتراب والتصويب يجري التلميذ لاستلام الكرة الممررة له ويؤدي الخطوات القانونية.

- الطريقة الثانية الأفضل بالنسبة للمرحلة الابتدائية والمتوسطة:

- 1- دفع التلميذ للكرة بأصابع اليد من مكان للهدف وبتزاوية 45° من اللوحة والحلقة وذلك مع رفع الركبة المقابلة لليد المصوبة.
 - 2- التمرين السابق مع الوثب عقب أخذ خطوة بالقدم العكسية لليد المصوبة والارتقاء عليها.
 - 3- التمرين السابق على أن يسبق خطوة بالقدم المقابلة لليد المصوبة.
 - 4- التمرين السابق عقب استلام الكرة الموضوعة على راحة يد الزميل.
 - 5- التمرين السابق عقب الجري البطيء.
 - 6- التمرين السابق على أن يكون الاستلام مع خطوة القدم اليسرى.
 - 7- التمرين السابق على أن تكون الكرة الممررة بواسطة أحد زملاء من جهة اليمين مرة ومن جهة اليسار مرة أخرى.
 - 8- يكرر جميع التمرينات السابقة على أن يكون التصويب من الجهة الأخرى للهدف.
- 5- التصويب من القفز - الأداء الفني للمهارة:

- 1- ثني الركبتين مع رفع العقبين ثم يدفع الأرض بمشطي القدمين ليقفز لأعلى في اتجاه عمودي على الأرض.
- 2- أثناء الوثب وضع الكرة فوق رأسه على أصابع اليد التي سوف تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى.
- 3- عندما يصل التلميذ إلى أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة بأصابعه مع فرد الذراع للأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام ولأسفل.
- 4- الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد.



شكل رقم 11: كيفية التصويب من الحركة

- الخطوات التعليمية:

- 1- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين.
- 2- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين أكثر من مرة خلال نفس الوثبة.
- 3- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف والحلقة والشبكة.

- 4- التمرين السابق عقب الجري والارتقاء للوثب بكلتا القدمين.
- 5- الجري لاستلام الكرة من الزميل والوقوف في عدة واحدة والقدمان متوازيتان للارتقاء والقفز لأعلى ثم تمرير الكرة للزميل.
- 6- الجري لاستلام الكرة من الزميل ثم القفز لأعلى والتصويب من تحت السلة.
- 7- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة التي يصوب منها التلميذ.
- 8- المحاورة بالكرة ثم الوقوف على عدة واحدة للارتقاء والقفز لأعلى والتصويب.
- 9- نفس التمرين السابق مع وجود منافس سلمي ثم إيجابي.

6. الأسس العلمية:

أولا - الصدق:

لقد أستخلص الطلبة صدق المحتوى (المضمون) للإختبارات التجريبية، من خلال عرضها على مجموعة من المختصين في علوم التربية البدنية و الرياضية و هم نخبة من الأساتذة و الدكاترة على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم، والذين أشروا صلاحية الاختبار نظرا لعلاقته بموضوع الدراسة الذي كان حول أثر نقص المنافسة على الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة.

ثانيا - الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى دقة و استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (الحفيظ 1993، 152). و يعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط (حسين 1995، 199)، و من بين معاملات الثبات المعمول بها معامل بيرسون و الذي تم اعتماده في هذه الدراسة من قبل الطلبة، على أن يتعدى المعامل قيمة 0.6 أو يعتبر لاغيا لإنعدام الصدق خلال الإختبارين لعينة البحث.

ثالثا - الموضوعية:

إذا كانت الموضوعية من أهم مميزات الروح العلمية ، فإن الاعتماد عليها لا يعني أننا نسلك بالضرورة طريقا صحيحا لهذا ومن أجل ضمان حد أقصى من الموضوعية يجب على الباحث أن يحكم على عمله من طرف زملائه، أي من طرف هؤلاء الذين يشتغلون في نفس الميدان العلمي.

إن " التبادل المعمم للنقد " ضروري للإبقاء على درجات عالية من الموضوعية، إن النقد الموجه من طرف ما يسمى بـ " المجموعة العلمية communauté scientifique هي التي تمنح مصداقية أكثر للبحث، و في بحثنا هذا تم إستشارة من لهم خبرة في الميدان أولا من أساتذة و دكاترة في مجال التربية البدنية و

الرياضية، و المدربين الذين يشرفون على الفرق المشاركة في المسابقة و الذين فعلا وجهوا لنا مجموعة من النصائح و المساعدة المادية و المعنوية لخدمة فحوى البحث.

رابعا - الوسائل الإحصائية :

اعتمد الطلبة مجموعة من الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات وإظهار النتائج، وفيما يلي عرض لتلك الوسائل:

1. الوسط الحسابي.

2. اختبارات ستودنت لعينتين مستقلتين و متساويتين في عدد الأفراد:

يستخدم اختبار "ت" للعينات الصغيرة و التي يقل حجمها عن "30" حالة ، كما يستخدم للعينات الكبيرة وهي أكثر من "30" حالة ، هذا وكلما كان التوزيع يميل للاعتدالية كلما كان ذلك أفضل، إلا انه لا يمكن إستخدام إختبار ت ستودنت لدراسة الفروق الإحصائية في حالة العينات التي يقل عدد أفرادها عن "5" أفراد.

• الطريقة العامة لحساب ت:

$$ت \text{ ستودنت} = \frac{(م \text{ العينة التجريبية} - م \text{ العينة الضابطة}) / (ع^2 \text{ العينة التجريبية} - ع^2 \text{ العينة الضابطة}) / (ن-1)}{}$$

حيث :

م العينة التجريبية : هو المتوسط الحسابي للعينة التجريبية.

ع² العينة التجريبية : تباين العينة التجريبية.

ن: عدد أفراد العينة.

7. صعوبات البحث:

من أهم ما صدفنا كصعوبات و عراقيل أثناء بحثنا هذا، ما يلي:

- ضيق الوقت و صعوبة تنسيق المنافسة كونها تضم لاعبين متمدرسين، لهم إرتباطات متعلقة بالدراسة.
- تكاليف التنقل و صعوبته في ظل أشغال المقابلة على مستوى كل من مدينة مستغانم.
- نقص مراجع في مجال كرة السلة.

الفصل الثاني: عرض تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات

1-1- عرض قيم نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية:

قائمة تمارين الإختبارات							الإسم و اللقب	الرقم
الهجمة المرتدة	التمريرة الصدرية	التنطيط و المحاورة	التصويب من القفز	الرمية الإنسيابية	الرمية الثلاثية	الرمية الحرة		
26	5	30	2	6	3	0	سي فوضيل رضوان	1
26	2	36	2	4	0	3	بن عجال علاء الدين	2
27	4	30	2	2	0	0	صديقي يوسف	3
27	1	39	4	2	0	0	عمار محمد	4
25	2	28	2	0	3	3	بلعربي محمد رضا	5
25	2	29	0	4	3	3	عبد الله بن سرورة سعيد	6
26	1	47	8	0	0	3	بن عيسى محمد	7
26	1	45	2	2	6	3	بن قوريش محمد	8
22	0	47	6	2	0	3	بركاني زين الدين	9
22	1	44	2	2	3	3	رريب الله محمد	10
19	1	40	8	4	6	0	العقون عبد المالك	11
19	2	29	2	4	3	3	توتة علاء	12
21	3	32	4	8	0	3	مناد نصر الدين	13
21	7	41	6	2	3	6	سلطان أحمد رمزي	14
23.71	2.29	36.93	3.57	3.00	2.14	2.36	المتوسط الحسابي	

جدول رقم 03 يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية.

1-2- عرض نتائج الإختبار القبلي للعينه الضابطة:

قائمة تمارين الإختبارات							الإسم و اللقب	الرقم
الهجمة المرتدة	التمريرة الصدرية	التنطيط و المحاورة	التصويب من القفز	الرمية الإنسيابية	الرمية الثلاثية	الرمية الحرة		
25	2	43	4	2	0	1	بودية عبد الكريم	1
25	1	47	2	4	3	4	بن عليوة محمد إسلام	2
26	2	36	2	2	0	5	طاجين خير الدين	3
26	4	28	4	2	0	1	بن عيسى كمال	4
29	3	41	2	0	3	1	بن حمو إسماعيل	5
29	1	42	2	4	3	2	بورنة سهيل	6
24	2	37	4	0	3	0	قادري نور الدين	7
24	1	33	2	6	3	1	مصطفاوي عبد الله	8
21	1	29	6	8	3	1	قادة الهواري	9
21	2	40	2	6	3	2	بن عميش رضا	10
23	3	30	4	4	0	1	بوجمعة عبد الرزاق	11
23	2	30	4	2	3	1	براحو مصطفى	12
24	1	31	6	2	3	2	بونوة سفيان	13
24	6	28	2	2	6	1	عيساوي عبد الإله	14
24.57	2.21	35.36	3.29	3.14	2.36	1.64	المتوسط الحسابي	

جدول رقم 04 يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينه الضابطة.

3-1- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي للعينه الضابطة و العينه التجريبية:

• التمرين الأول: الرمية الحرة.

جدول رقم 05 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمرين الرمية الحرة.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الرمية الحرة	
غير دال إحصائيا	0.05	26	2.05	1.97	2.50	العينه الضابطة
					3.93	العينه التجريبية
					14	مجموع العينه

الشكل رقم 12: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين الرمية الحرة.



قام الطلبة بجمع نقاط كل عينه في تمرين الرمية الحرة من خلال منح كل فرد 10 محاولات، كل محاولة ناجحة تحسب 01 نقطة، ثم تجمع كل النقاط لأفراد كل مجموعة على حدى، و في الأخير يتم حساب متوسط مجموع النقاط المتحصل عليها في كل عينه.

من خلال الجدول رقم 05 المعبر عن نتائج الإختبارات القبلي للعينتين التجريبية و الضابطة، نلاحظ أن قيمة ت ستودنت المحسوبة (1.97) أقل من ت الجدولية (2.05) عند درجة الحرية 26 و في مستوى الدلالة المعادل ل: 0.05 ، مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا.

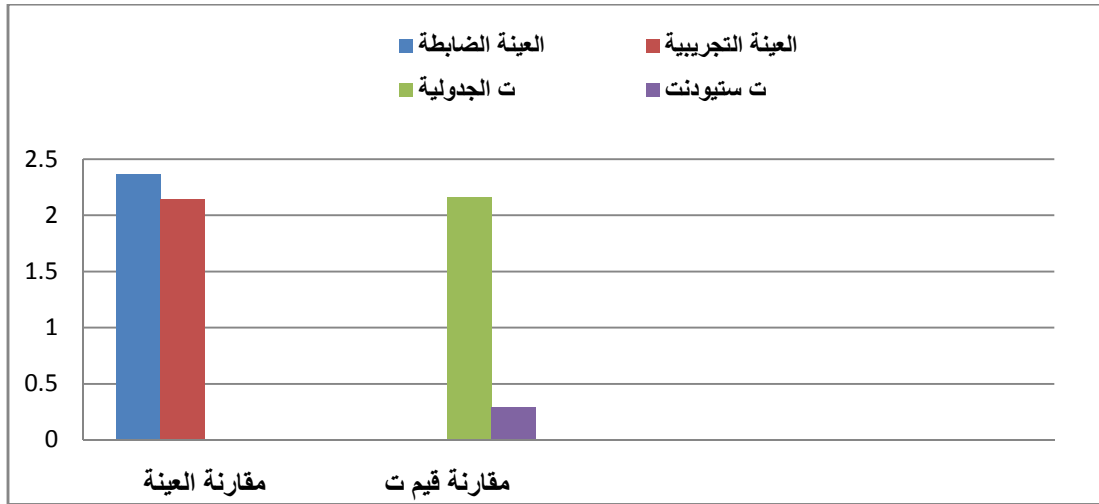
بالتالي خلاصة القول هو أن مستوى اللاعبين لكل من العينتين التجريبية و الضابطة متقارب و لا يوجد فرق بينهم، و هذا كون اللاعبين خاضعين لنفس البرنامج التدريبي و لا يوجد ظاهرة رياضية ما تفسر إختلاف مستواهم.

• التمرين الثاني: الرمية الثلاثية من الثبات.

جدول رقم 06 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمرين الرمية الثلاثية.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الرمية الثلاثية
غير دال إحصائيا	0.05	26	2.05	0.29	العينة الضابطة 2.36
					العينة التجريبية 2.14
					مجموع العينة 14

الشكل رقم 13: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين الرمية الثلاثية



في تمرين الرمية الثلاثية من الثبات، تحصل الطلبة على هذه النتائج من خلال منح كل فرد من العينة 05 محاولات، كل محاولة ناجحة تحسب 03 نقاط، ثم تجمع كل النقاط لأفراد كل مجموعة على حدى، في الأخير يتم حساب متوسط مجموع النقاط المتحصل عليها لكل عينة.

بعد قراءة بيانات الجدول و التي أسفرت على أن قيمة ت المحسوبة كانت أقل من قيمة ت الجدولية (2.05 > ±0.29) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26، الأمر الذي يفسر بأن القيم غير دالة إحصائيا، أن انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى لاعبي كل عينة، الضابطة و التجريبية.

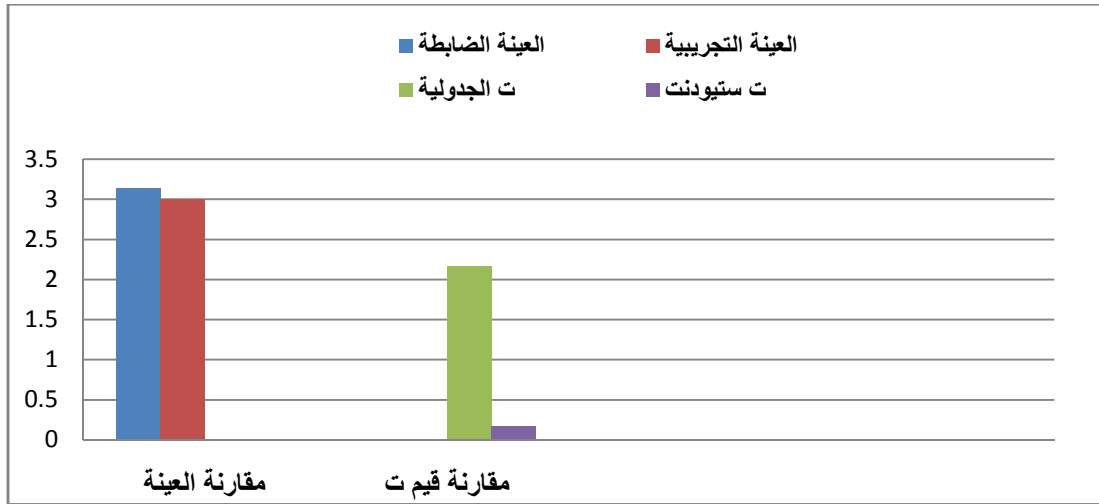
و عليه يمكننا القول كإستنتاج أن مستوى أفراد العينتين فيما يخص الإختبار القبلي لمهارة الرمية الثلاثية متكافئ و لا يوجد فرق بينهما، و هذا راجع إلى كون اللاعبين لم يخضعوا لبرنامج تدريبي ممنهج قصد تطوير مهارتهم في الرمية الثلاثية.

• التمرين الثالث: الرمية الإنسيابية من الحركة.

جدول رقم 07 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمرين الرمية الإنسيابية من الحركة.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الرمية الإنسيابية	
غير دال إحصائيا	0.05	26	2.05	0.17	3.14	العينة الضابطة
					3.00	العينة التجريبية
					14	مجموع العينة

الشكل رقم 14: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين الرمية الإنسيابية من الحركة.



تم جمع نقاط كل عينة في هذا التمرين بإتباع نفس الطريقة المنتهجة لحساب النقاط الخاصة بالتمرين السابق (تمرين الرمية الثلاثية)، و ذلك من خلال منح كل فرد 05 محاولات، إلا أن كل محاولة ناجحة تحسب 02 نقطتين بدل 03 نقاط في تمرين الرمية الثلاثية، ثم يحسب المتوسط الحسابي لمجموع نقاط كل عينة على حدى.

كقراءة لبيانات الجدول من الملاحظ أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية ($2.05 > 0.17$) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26، أي انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية أو إحصائية بين أفراد العينتين، الضابطة و التجريبية.

نستنتج مما دون في الجدول من نتائج أن المستوى متقارب و متساوي بين أفراد المجموعتين

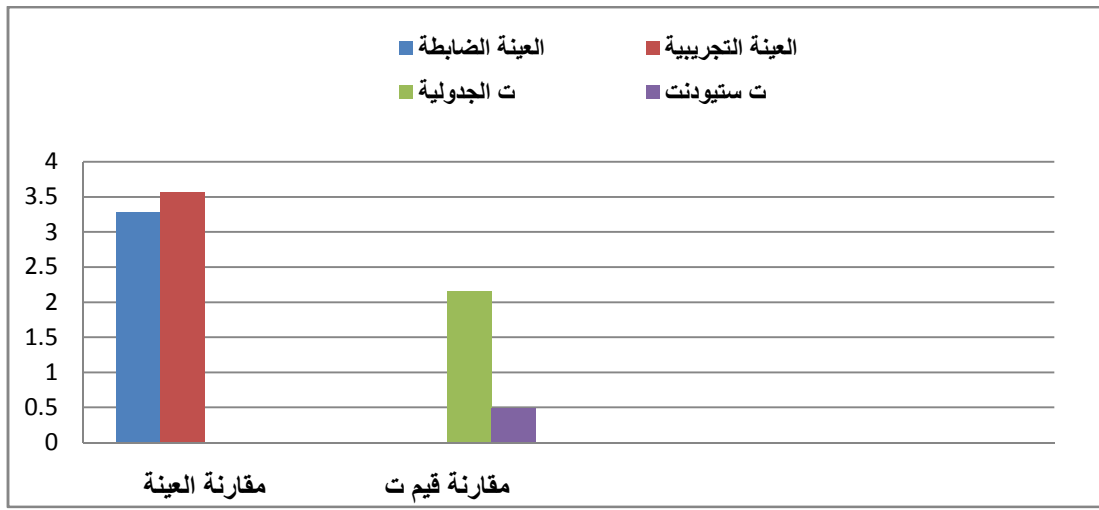
التجريبية و الضابطة، و هذا عند إجراء الإختبار القبلي للعينتين فيما يخص مهارة الرمية الإنسيابية من الحركة.

• التمرين الرابع: التصويب من القفز.

جدول رقم 08 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمرين التصويب من القفز.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	التصويب من القفز	
غير دال إحصائيا	0.05	26	2.05	0.49	3.29	العينة الضابطة
					3.57	العينة التجريبية
					14	مجموع العينة

الشكل رقم 15: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين التصويب من القفز.



نفس الطريقة المتبعة لحساب النقاط الخاصة بالتمرين السابق، حيث منح كل فرد 05 محاولات، و كل محاولة ناجحة تحسب 02 نقطتين، ثم يحسب المتوسط الحسابي بنفس الطريقة السابقة.

جاءت قيم بيانات الجدول كالتالي، حيث سجلت قيمة ت المحسوبة رقما أقل من ت الجدولية (0.49 < 2.05) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26، و عليه يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية أو إحصائية بين أفراد العينتين، الضابطة و التجريبية.

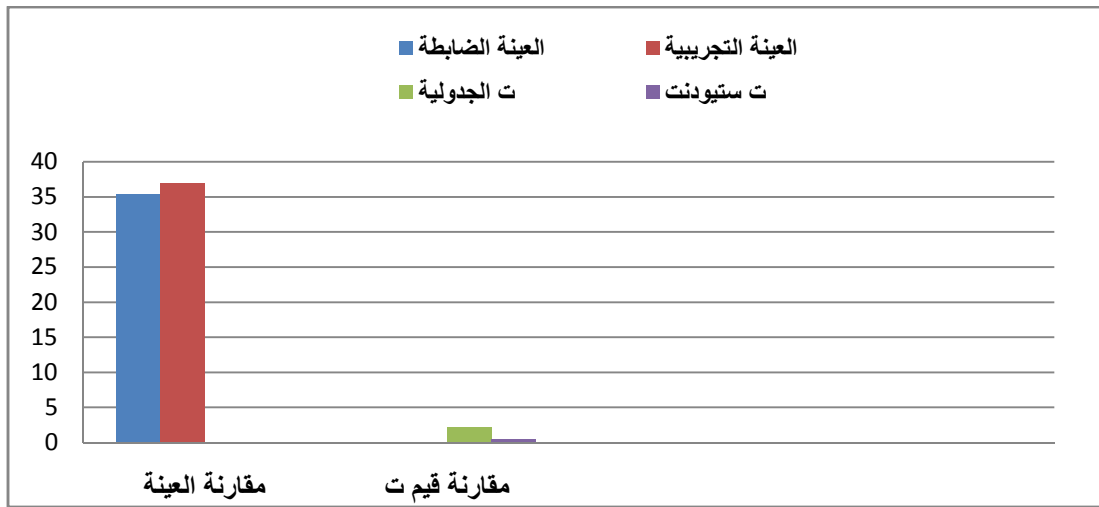
كإستنتاج عام لما تم تسجيله من قيم في الجدول الخاص بتمرين التصويب من القفز، نقول أن مستوى اللاعبين لكلا العينتين متقارب و متكافئ أي لا يوجد فرق بين مستواهم في مهارة التصويب.

• التمرين الخامس: التنطيط و المحاورة.

جدول رقم 09 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمرين التنطيط و المحاورة.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	التنطيط و المحاورة	
غير دال إحصائيا	0.05	26	2.05	0.53	35.36	العينة الضابطة
					36.93	العينة التجريبية
					14	مجموع العينة

الشكل رقم 16: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين التنطيط و المحاورة.



في هذا التمرين الخاص بالتنطيط و المحاورة تم حساب الوقت الذي يستغرقه كل لاعب لإجتياز أقماع موضوعة على مدى 15 متر أي عرض ملعب كرة السلة من محاولة واحدة ، ثم يحسب المتوسط الحسابي للوقت المستغرق لكل مجموعة من العينتين، حيث أن المجال العالمي المعتمد فيما يخص هذا التمرين و هو (27-35 ثا) .

من خلال الجدول و الشكل البياني نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة كانت أقل من قيمة ت الجدولية ($2.05 > 0.53$) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية أو إحصائية بين أفراد العينتين، الضابطة و التجريبية.

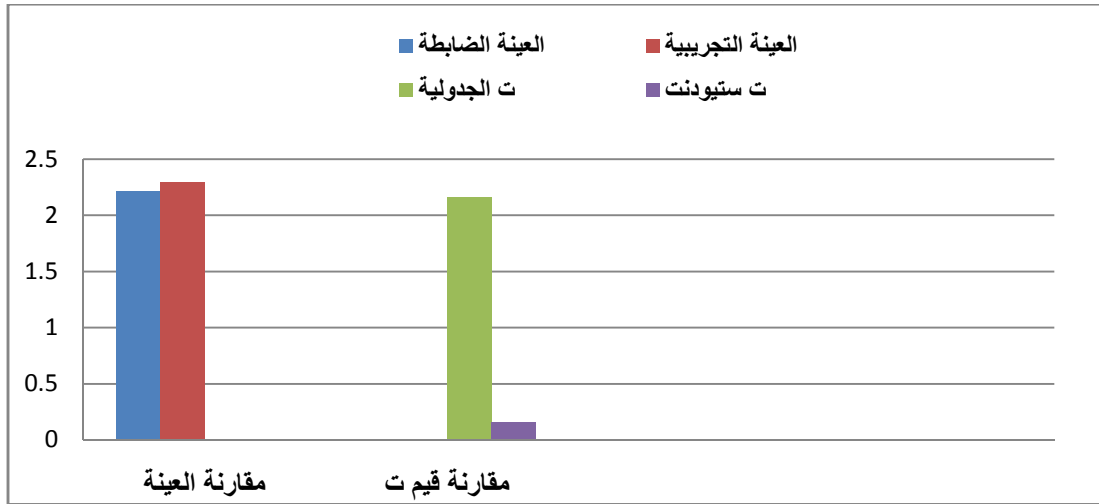
نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول المدون أعلاه، أن مستوى اللاعبين لكلا العينتين متقارب و متكافئ، مما يعني أنه لا يوجد فرق بين مستوى المجموعتين في مهارة التنطيط و المحاورة.

• التمرين السادس: التمريرة الصدرية:

جدول رقم 10 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمرين التمريرة الصدرية.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	التمريرة الصدرية	
غير دال إحصائيا	0.05	26	2.05	0.16	2.21	العينة الضابطة
					2.29	العينة التجريبية
					14	مجموع العينة

الشكل رقم 17: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين التمريرة الصدرية.



في هذا التمرين الخاص بالتمريرة الصدرية، تم منح كل فرد 05 محاولات، و كل محاولة ناجحة تحسب 02 نقطتين، حيث منحت نقطة لكيفية مسك الكرة و نقطة أخرى عند نجاح التمريرة للزميل، و في الأخير حساب المتوسط الحسابي لكل مجموعة.

جاءت قيم بيانات الجدول كالتالي، حيث سجلت قيمة ت المحسوبة رقما أقل من ت الجدولية ($0.16 >$ 2.05) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26، و عليه يمكننا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية أو إحصائية بين أفراد العينتين، الضابطة و التجريبية.

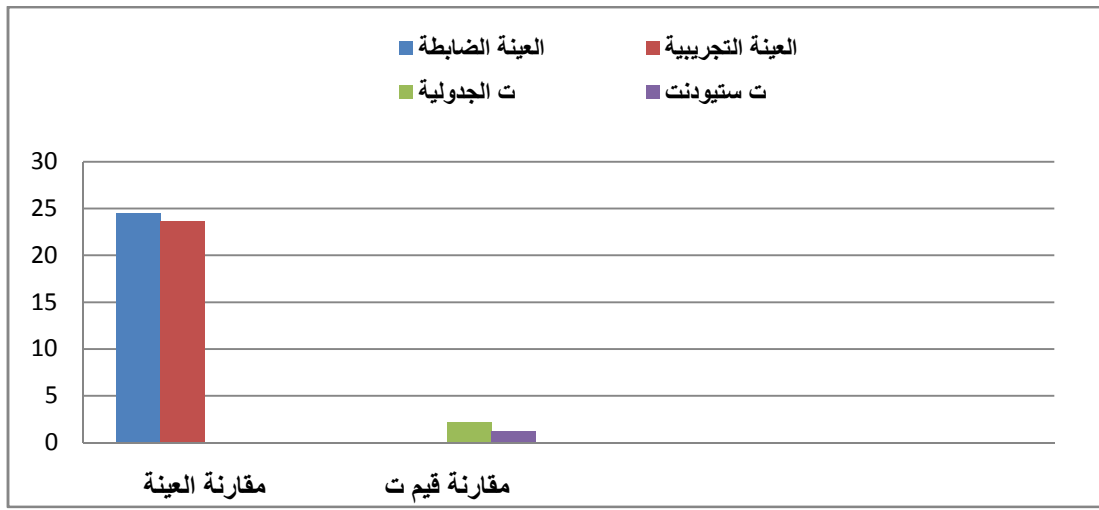
كإستنتاج عام لما تم تدوينه من قيم في الجدول الخاص بتمرين التمريرة الصدرية ، نقول أن مستوى اللاعبين لكلا العينتين متقارب و متكافئ أي لا يوجد فرق بين مستواهم فيما يخص مهارة التمرير.

• التمرين السابع: الهجمة المرتدة.

جدول رقم 11 يوضح نتائج الإختبار القبلي لتمرين الهجمة المرتدة.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الهجمة المرتدة
غير دال إحصائيا	0.05	26	2.05	1.25	العينة الضابطة 24.57
					العينة التجريبية 23.71
					مجموع العينة 14

الشكل رقم 18: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار القبلي لتمرين الهجمة المرتدة.



في هذا التمرين الخاص بالهجمة المرتدة تم حساب الوقت الذي يستغرقه كل لاعبين لإجتياز طول الملعب أي 28م من محاولة واحدة ، ثم يحسب المتوسط الحسابي للوقت المستغرق لكل مجموعة من العينتين، على أن المجال العالمي فيما يخص هذا التمرين و هو (17-23 ثا) .

من خلال الجدول و الشكل البياني نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة كانت أقل من قيمة ت الجدولية (1.25 > 2.05) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية أو إحصائية بين أفراد العينتين، الضابطة و التجريبية.

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول المدون أعلاه، أن مستوى اللاعبين لكلا العينتين متقارب و متكافئ، مما يعني أنه لا يوجد فرق بين مستوى المجموعتين في تنفيذ مهارة الهجمة المرتدة.

2- عرض قيم نتائج الإختبار البعدي:

2-1- عرض قيم نتائج الإختبار البعدي للعينة التجريبية:

قائمة تمارين الإختبارات							الإسم و اللقب	الرقم
الهجمة المرتدة	التمريرة الصدرية	التنطيط و المحاورة	التصويب من القفر	الرمية الإنسيابية	الرمية الثلاثية	الرمية الحرة		
22	7	29	6	8	9	4	سي فوضيل رضوان	1
22	5	31	4	8	6	5	بن عجال علاء الدين	2
24	8	33	6	6	9	3	صديقي يوسف	3
24	9	30	10	0	3	7	عمار محمد	4
21	10	35	6	4	12	8	بلعربي محمد رضا	5
21	7	28	2	6	6	2	عبد الله بن سروة سعيد	6
25	3	31	8	4	3	8	بن عيسى محمد	7
25	9	33	6	8	9	5	بن قوريش محمد	8
22	5	29	10	10	6	3	بركاني زين الدين	9
22	6	34	6	4	0	2	رريب الله محمد	10
23	8	30	4	6	9	4	العقون عبد المالك	11
23	10	28	6	6	9	6	توتة علاء	12
22	9	29	10	10	12	7	مناد نصر الدين	13
22	8	28	4	4	9	8	سلطان أحمد رمزي	14
22.71	7.43	30.57	6.29	6.00	7.29	5.14	المتوسط الحسابي	

جدول رقم 12 يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينة التجريبية

2-2- عرض نتائج الإختبار البعدي للعينه الضابطة:

قائمة تمارين الإختبارات							الإسم و اللقب	الرقم
الهجمة المرتدة	التمريرة الصدرية	التنطيط و المحاورة	التصويب من القفز	الرمية الإنسيابية	الرمية الثلاثية	الرمية الحرة		
31	3	42	0	4	3	2	بودية عبد الكريم	1
31	2	45	6	8	6	5	بن عليوة محمد إسلام	2
28	1	39	2	4	3	3	طاجين خير الدين	3
28	5	40	4	0	0	4	بن عيسى كمال	4
34	2	30	0	2	6	2	بن حمو إسماعيل	5
34	3	33	4	2	3	1	بورنة سهيل	6
32	3	41	2	0	6	0	قادري نور الدين	7
32	0	39	2	4	0	3	مصطفاوي عبد الله	8
23	3	28	0	2	3	3	قادة الهواري	9
23	2	46	2	8	3	1	بن عميش رضا	10
30	6	44	6	6	6	2	بوجمعة عبد الرزاق	11
30	1	47	2	4	3	3	براحو مصطفى	12
25	4	45	6	8	3	4	بونوة سفيان	13
25	8	47	2	0	9	2	عيساوي عبد الإله	14
29.00	3.07	40.43	2.71	3.71	3.86	2.50	المتوسط الحسابي	

جدول رقم 13 يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينه الضابطة

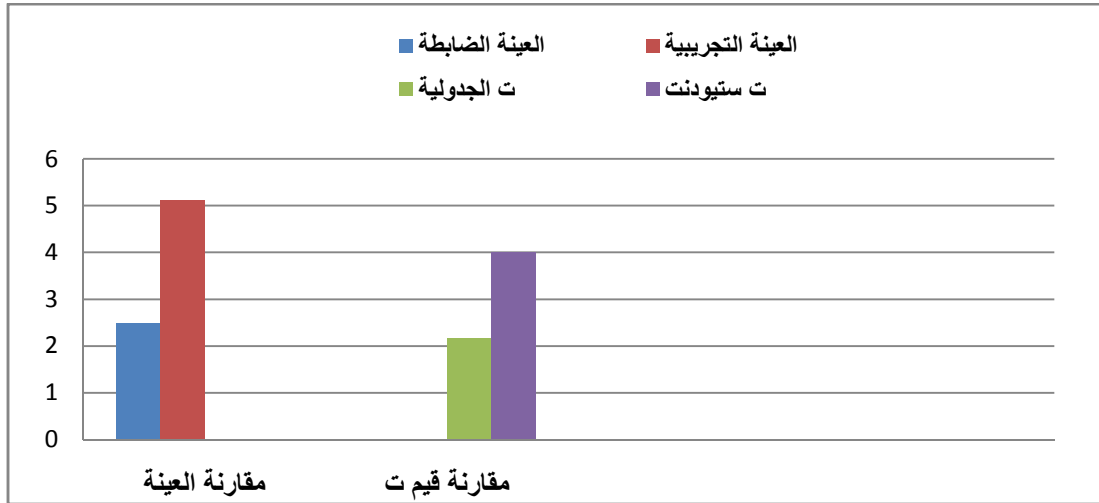
2-3- عرض و تحليل نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية:

- التمرين الأول: الرمية الحرة.

جدول رقم 14 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمارين الرمية الحرة.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الرمية الحرة	
دال إحصائيا	0.05	26	2.05	4.01	2.50	العينة الضابطة
					5.12	العينة التجريبية
					14	مجموع العينة

الشكل رقم 19: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمارين الرمية الحرة.



من خلال الجدول رقم 14 المعبر عن نتائج الإختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة، نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة (4.01) أكبر من ت الجدولية (2.05) عند درجة الحرية 26 و في مستوى الدلالة المعادل ل: 0.05 ، مما يعني أن النتائج المتحصل عليها ذات دلالة معنوية إحصائية.

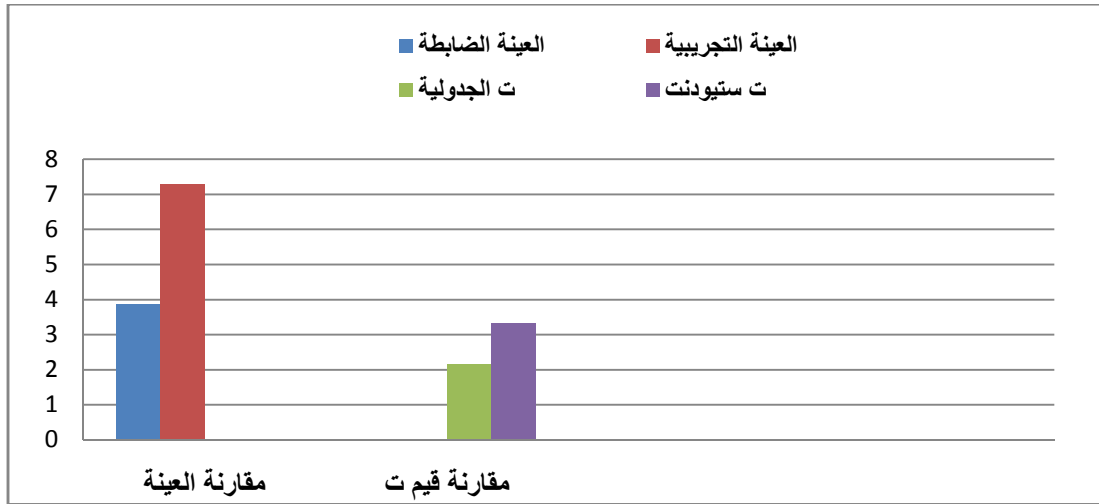
بالتالي خلاصة القول هو أن مستوى اللاعبين لكل من العينتين التجريبية و الضابطة غير متقارب أي انه يوجد فرق بين مستوى أفراد العينتين الضابطة و التجريبية فيما يخص مهارة الرمية الحرة، و عليه يمكننا القول أن المنافسة لها تأثير إيجابي على مردود اللاعبين بدليل النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه.

• التمرين الثاني: الرمية الثلاثية من الثبات.

جدول رقم 15 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمرين الرمية الثلاثية من الثبات.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الرمية الثلاثية
العينة الضابطة	0.05	26	2.05	3.31	3.86
العينة التجريبية					7.29
مجموع العينة					14

الشكل رقم 20: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين الرمية الثلاثية من الثبات.



بعد قراءة بيانات الجدول رقم 15 و التي أسفرت على أن قيمة ت المحسوبة جاءت أعلى من قيمة ت الجدولية ($2.05 < 3.31$) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26، الأمر الذي يفسر بأن القيم لها دلالة إحصائية، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى لاعبي العينتين، الضابطة و التجريبية.

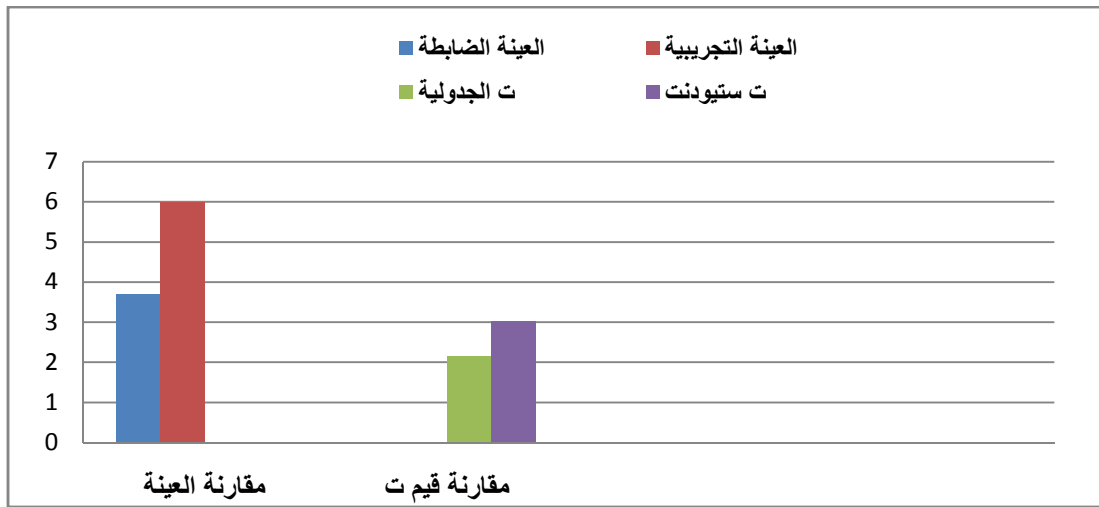
و عليه يمكننا القول كإستنتاج أن مستوى أفراد العينة التجريبية تحسن مقارنة بمستوى أفراد العينة الضابطة كتأثير إيجابي للمنافسة الرياضية على مردود لاعبي كرة السلة.

• التمرين الثالث: الرمية الإنسيابية من الحركة.

جدول رقم 16 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمرين الرمية الإنسيابية من الحركة.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الرمية الإنسيابية	
العينة الضابطة	0.05	26	2.05	3.04	3.71	دال إحصائيا
العينة التجريبية					6.00	
مجموع العينة					14	

الشكل رقم 21: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين الرمية الإنسيابية من الحركة.



كقراءة لبيانات الجدول رقم 16 من الملاحظ أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية ($3.04 <$ 2.05) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26 ، أي انه توجد فروق ذات دلالة معنوية أو إحصائية بين أفراد العينتين، الضابطة و التجريبية.

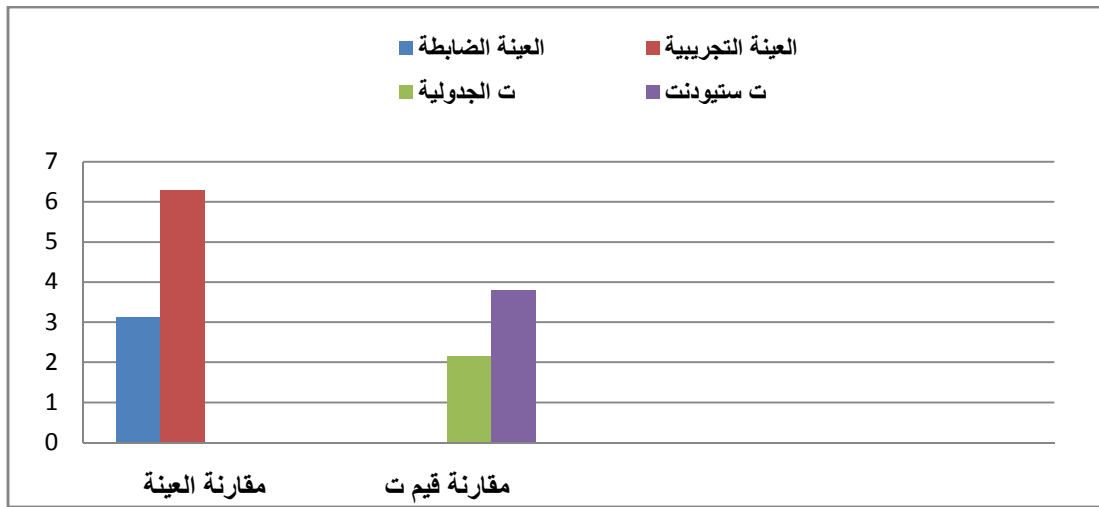
نستنتج من ذلك و مما دون في الجدول رقم 16 من نتائج أن المستوى متباين و غير متساوي بين أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة، أي أن مستوى أفراد العينة التجريبية تحسن بفعل المنافسة الرياضية مقارنة بمستوى أفراد العينة الضابطة الذي لم يشهد تغير ملحوظ، و هذا عند إجراء الإختبار البعدي للعينتين فيما يخص مهارة الرمية الإنسيابية من الحركة.

• التمرين الرابع: التصويب من القفز.

جدول رقم 17 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمرين التصويب من القفز.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	التصويب من القفز	
العينة الضابطة	0.05	26	2.05	3.79	2.71	دال إحصائيا
العينة التجريبية					6.29	
مجموع العينة					14	

الشكل رقم 22: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين التصويب من القفز.



جاءت قيم بيانات الجدول كالتالي، حيث سجلت قيمة كالمحسوبة رقما أكبر من ك الجدولية (3.79 < 2.05) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26، و عليه يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة معنوية أو إحصائية بين أفراد العينتين، الضابطة و التجريبية.

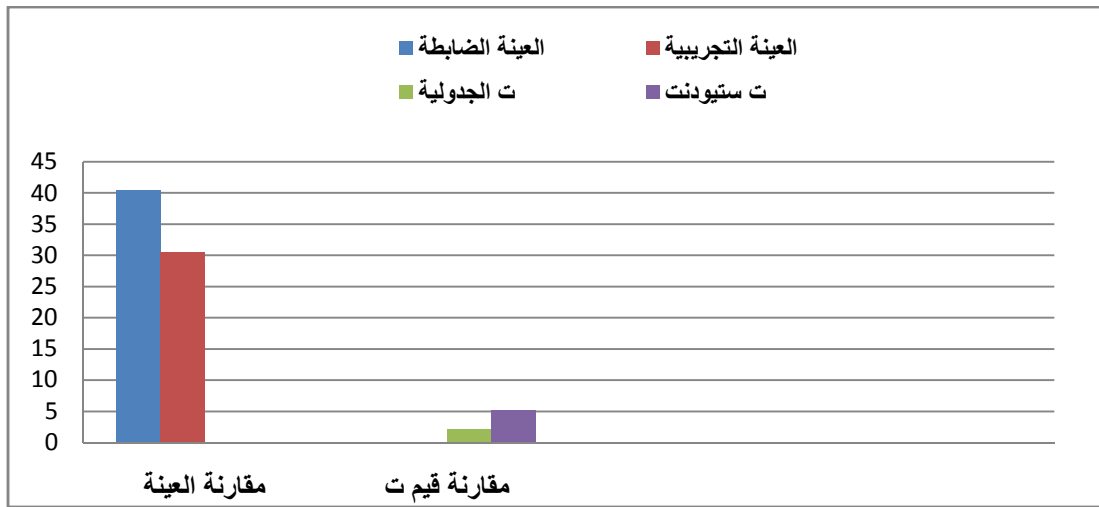
كإستنتاج عام لما تم تسجيله من قيم في الجدول الخاص بتمرين التصويب من القفز فيما يخص الإختبار البعدي، نقول أن مستوى أفراد العينة التجريبية تحسن مقارنة بمستوى أفراد العينة الضابطة، أي أن المنافسة الرياضية كان لها أثر إيجابي على مردود لاعبي كرة السلة .

• التمرين الخامس: التنطيط و المحاورة.

جدول رقم 18 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمرين التنطيط و المحاورة.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	التنطيط و المحاورة	
العينة الضابطة	0.05	26	2.05	5.23	40.43	دال إحصائيا
العينة التجريبية					30.57	
مجموع العينة					14	

الشكل رقم 23: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين التنطيط و المحاورة.



من خلال الجدول و الشكل البياني نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة كانت أعلى من قيمة ت الجدولية ($2.05 < 5.23$) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26، أي أنه تم تسجيل فروق ذات دلالة معنوية أو إحصائية بين أفراد العينتين، الضابطة و التجريبية.

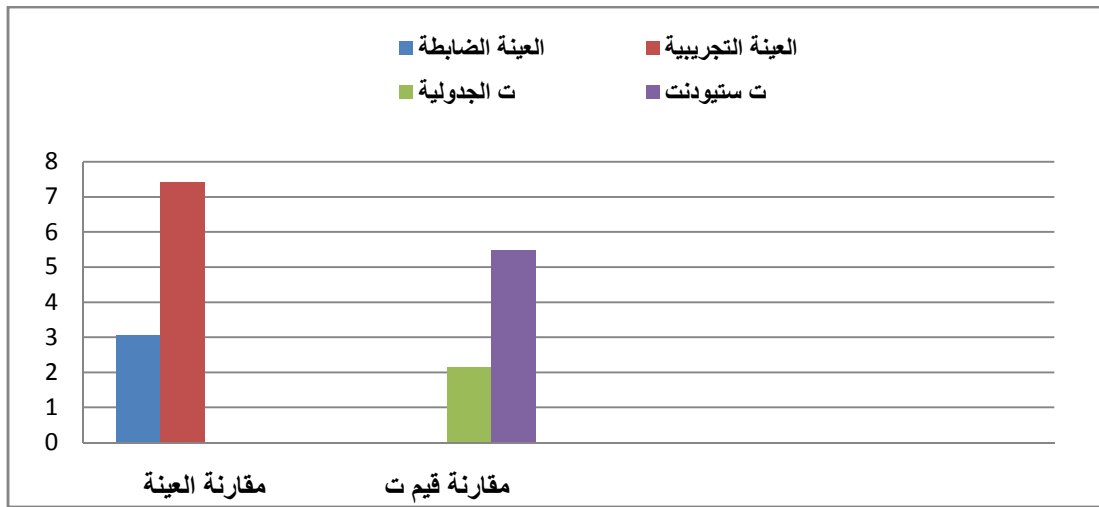
نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول المدون أعلاه، أن مستوى اللاعبين لكلا العينتين متباين و غير متكافئ، مما يعني أنه يوجد فرق بين مستوى المجموعتين الضابطة و التجريبية، و هذا لصالح هذه الأخيرة التي تحسن مستواها بسبب المنافسة.

• التمرين السادس: التمريرة الصدرية.

جدول رقم 19 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمرين التمريرة الصدرية.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	التمريرة الصدرية	
العينة الضابطة	0.05	26	2.05	5.48	3.07	دال إحصائيا
العينة التجريبية					7.43	
مجموع العينة					14	

الشكل رقم 24: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين التمريرة الصدرية.



جاءت قيم بيانات الجدول كالتالي، حيث سجلت قيمة ت المحسوبة رقما أكبر من ت الجدولية (5.48 < 2.05) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26، و عليه يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة معنوية أو إحصائية بين أفراد العينتين، الضابطة و التجريبية.

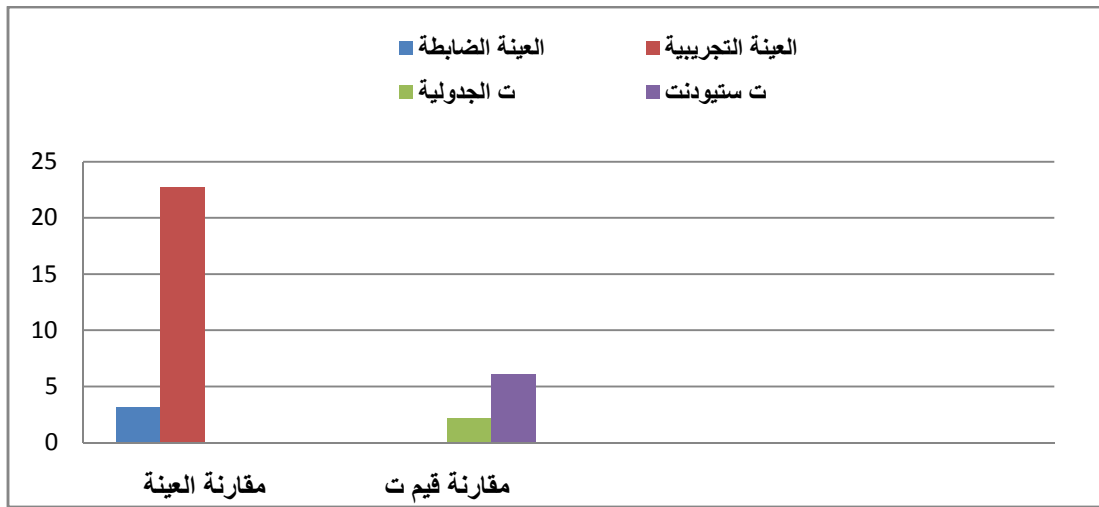
كإستنتاج عام لما تم تدوينه من قيم في الجدول الخاص بتمرين التمريرة الصدرية ، نقول أن مستوى أفراد العينة التجريبية أحسن من مستوى أفراد العينة الضابطة فيما يخص مهارة التمرير، و هذا راجع للتأثير الإيجابي للمنافسة الرياضية على مردود اللاعبين.

• التمرين السابع: الهجمة المرتدة.

جدول رقم 20 يوضح نتائج الإختبار البعدي لتمرين الهجمة المرتدة.

الملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الهجمة المرتدة
العينة الضابطة	0.05	26	2.05	6.07	29.00
العينة التجريبية					22.71
مجموع العينة					14

الشكل رقم 25: رسم بياني لنتائج العينتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لتمرين الهجمة المرتدة.



من خلال الجدول و الشكل البياني نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة كانت أكبر من قيمة ت الجدولية ($2.05 < 6.07$) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26، أي أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية أو إحصائية بين أفراد العينتين، الضابطة و التجريبية.

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول المدون أعلاه، أن مستوى لاعبي العينة التجريبية تحسن و تأثر إيجابيا بالمنافسة الرياضية التي شارك فيها، في حين لم يتغير مستوى لاعبي العينة الضابطة، و عليه سجل فرق بين مستوى المجموعتين في تنفيذ مهارة الهجمة المرتدة لصالح العينة التجريبية.

3- الإستنتاج العام:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج عبر إجراء الإختبارات القبليّة و البعديّة لمجتمع البحث المكون من عيّنتين، العينة الضابطة و العينة التجريبية، توصل الطلبة إلى أن مستوى اللاعبين لكلا العيّنتين خلال إجراء التمارين السبعة المعتمدة متقارب و متكافئ أي انه لا يوجد فرق في المستوى فيما يخص الإختبار القبلي و ذلك بدليل أن ت ستيودنت المحسوبة كانت دائما أقل من ت الجدولية عند درجة الحرية 26 مستوى الدلالة 0.05، و ذلك على طول الإختبار القبلي، مما يفسر علميا انه لا يوجد فرق إحصائي ذو دلالة معنوية.

بعد تنظيم المنافسة من قبل الطلبة للعينة التجريبية في إطار منافسة منظمة متكونة من 08 فرق، من ضمنها فريق العينة التجريبية، حيث تم ذلك بمساعدة المدربين المشرفين على الفريق (ترجي مستغانم - فريق كرة السلة - فئة الأشبال)، و مدربين الفرق المشاركة في المنافسة. الجدير بالذكر انه بعد إجراء الإختبارات البعديّة لعينة البحث الممثلة في المجموعة التجريبية و الضابطة، لاحظ الطلبة انه يوجد فرق بين مستوى اللاعبين لصالح المجموعة التجريبية و التي تحسن مستواها بشكل ملحوظ فيما يخص المهارات السبعة التي إختبرت فيها و هي مهارة الرمية الحرة، الثلاثية، الإنسيابية، التصويب من القفز، التنطيط و المحاورة، التمريّة الصدرية، و أخيرا الهجمة المرتدة.

الدليل العلمي الذي أكد إستنتاجنا هو الفرق الإحصائي الذي سجل في كون ت الجدولية كانت دائما أقل من ت المحسوبة على طول مدة الإختبار البعدي للمهارات السبعة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية، و التي إنتهت لصالح التجريبية التي تحسن مستواها كثيرا مقارنة بالمجموعة الضابطة. أخيرا و كخلاصة لكل هذا يمكننا القول بأن المنافسة الرياضية لها تأثير إيجابي على مستوى لاعبي كرة السلة، كما أنها تعتبر من أهم الركائز التي يعتمد عليها في التدريب الرياضي قصد تطوير مهارات لاعبي هذه الرياضة الجماعية و التي تعتبر من أغلى و أشهر الرياضات في العالم.

4- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج:

في هذا البحث تم إقترح فرضيتين من قبل الطلبة للإجابة عن أسئلة المشكلة، و بعد النتائج المتحصل عليها، يمكننا الآن مناقشة الفرضيات:

3. الفرضية الأولى: لنقص المنافسة الرياضية أثر سلبي على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة.

من خلال ما تم عرضه من نتائج و مقارنتها بين الإختبار القبلي و البعدي للعيننة الضابطة و التجريبية، لا حظنا أن أفراد العيننة الضابطة لم يسجلوا أي تحسن ملحوظ بدليل أنه على مدار المقارنة في الإختبار القبلي لم تكن هناك أي فروق مما يفسر تساوي العينتين في المستوى، إلا انه في الإختبار البعدي لاحظنا وجود فروق إحصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية لصالح العيننة التجريبية التي تحسن مستواها (ت ستودنت المحسوبة كانت أكبر من ت الجدولية)، و كمثال على هذا ففي تمرين الرمية الثلاثية لاحظنا أن قيمة ت المحسوبة جاءت أعلى من قيمة ت الجدولية ($2.05 < 3.31$) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26 ، الأمر الذي يفسر بأن القيم لها دلالة إحصائية، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى لاعبي العينتين، الضابطة و التجريبية، فيما بقي مستوى العيننة الضابطة كما كان عليه. و من خلال كل هذا يمكننا القول بأنه فعلا إن لنقص المنافسة الرياضية أثر سلبي على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة.

4. الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى البدني و المهاري لدى اللاعبين

الذين يشاركون في المنافسة الرياضية و بين من يوصفون بنقص المنافسة.

التحسن الواضح لأفراد العيننة التجريبية بعد إجراء الإختبار البعدي لتحديد مستوى المهارات في التمارين السبعة المعتمدة، حيث سجلنا فروق ذات دلالة معنوية بدليل أن ت ستودنت المحسوبة كانت دائما أكبر من ت الجدولية . و كمثال على هذا ففي تمرين الهجمة المرتدة جاءت ت المحسوبة (6.07) أكبر من ت الجدولية (2.05) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 26 ، أي انه يوجد فرق بين المستوى للعينتين، الضابطة و التجريبية . أي أن المستوى المهاري و البدني للعيننة التجريبية قد تحسن تحسنا ملحوظا و ذلك كونهم شاركوا في المنافسة الرياضية ، و على العكس فأفراد العيننة الضابطة بقوا على نفس مستواهم و لم يتطوروا مهاريا و لا بدنيا لأنهم ببساطة لم يشاركوا في المنافسة.

إذن فحقيقة هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى البدني و المهاري لدى اللاعبين الذين يشاركون في المنافسة الرياضية و بين من يوصفون بنقص المنافسة.

5- التوصيات:

في هذا البحث قام الطلبة بمحاولة إثبات فاعلية و دور المنافسة الرياضية على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة ، و من خلال إتباع منهجية البحث على المستوى النظري بدراسة المعارف و النظريات في هذا المجال، ثم الجانب التطبيقي الذي سمح لنا بالإحتكاك و عن قرب بمجال تسيير المنافسات بإعتبارها وسيلة من وسائل التدريب الرياضي ، كان و لابد من أن نقف عند بعض النقاط الهامة التي يجب الإشارة إليها في شكل توصيات، و التي كانت كمايلي:

1. من الواجب إبراز دور المنافسات الرياضية في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية وتطوير مهاراته وقدراته وتشكيل سماته الخلقية والإرادية، كونها تؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية، مثل: الإدراك- الانتباه - التفكير - التصور، وذلك ما يتطلبه الإنجاز المطلوب أو المتوقع.
2. يجب الإنتباه لتطوير مجال تنظيم المنافسات الرياضية المحلية و الولائية للفتات الصغرى، كونها تعتبر منبع المواهب الرياضية، و أن نتجنب حصر الإهتمام في المنتخبات الأولى فقط .
3. تقديم كل الدعم على المستوى المادي و المعنوي، و ذلك كونه عاملا أساسياً في تطوير مجال رياضة كرة السلة، و دعم تنظيم المنافسات و الدورات الرياضية و إبراز مفهومها و أبعادها الحقيقية النبيلة بما يخدم المواطن و البلد، سواءا كان هذا على الصعيد المحلي أو الدولي.
4. ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
5. ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
6. توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

الخاتمة العامة

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية.

يلعب التخطيط في التدريب الرياضي دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية ، سواء في جانبها البدني أو المهاري والتكتيكي و النفسي ، وأصبحت نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب و إمكانياته.

وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح أو الفشل في العملية التدريبية و ليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائما بفترات طويلة و لكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف و الواجبات التفصيلية.

تعتبر المنافسة الرياضية من أهم أعمدة التدريب الرياضية، إذ أصبح إقتناء لاعبي المنتخبات يعتمد على مشاركة اللاعب في المنافسات الرياضية، و قد يرفض اللاعب لنقص المنافسة لديه.

كما أن المنافسة الرياضية أسلوب ناجح لبناء العلاقات الاجتماعية البناءة مع الناس وتعزيز معاني المودة والألفة بينهم بالرغم أنهم يعتبرون خصوم حيث عرف شارس المنافسة على أنها "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة". (جمال معوش علي بلعباس، 2007، صفحة 11) ، فكثير من الرياضات تمارس بشكل جماعي كرة السلة، وهذه الرياضات تتطلب من الإنسان الاجتماع مع غيره في الفريق وبالتالي يبني الإنسان علاقات اجتماعية معهم وهذا يعزز الجانب الإيجابي في الإنسان كما يقوي من شخصيته ويمنحه الثقة، كما أن روح المنافسة تحفز اللاعبين على الأداء الأحسن و تفجير كل الطاقة الكامنة لديهم ، فكثير من الرياضات يلتقي فيها الإنسان مع فريق خصم له ويحرص كل فريق منهم على الظفر باللقب والفوز بالمنافسة وهذا يزرع روح التحدي بين اللاعبين ويرفع معنوياتهم ويشحذ همهم باستمرار نحو تحقيق الهدف وإدراك الفوز المنشود.

على هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا

لبعض المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم

- عدم إهمال عنصر المنافسة كأحد فروع التدريب الرياضي باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في

تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

- الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة أثناء التدريبات و المنافسات.

- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
- ضرورة برمجة مباريات ودية لتحديد مستوى الفرق و إمكانية معرفة المستوى الحقيقي للاعبين، فالتدريب وحده غير كافي لتحديد مستوى الإنجاز لدى اللاعبين (لاعبي كرة السلة).
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني و النفسي للاعبي كرة السلة قبل و خلال و بعد فترة المنافسة.

المصادر و المراجع

- المراجع:

1. أحمد أمين فوزي. (2001). سيكولوجية الفريق الرياضي. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
2. أحمد علي حسن. (1993). - رسالة ماجستير - دراسة أثر ممارسة كرة السلة على بعض القدرات العقلية ومقارنتها بممارسي بعض الأنشطة الأخرى. مصر: جامعة الزقازيق.
3. أحمد علي خليفة. (2010). كرة السلة للمبتدئين. السعودية: جامعة أم القرى.
4. بورنان شريف مصطفى. (2011). قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر. الجزائر: الأكاديمية للدراسات الإجتماعية والإنسانية - العدد 7.
5. سيد محمود الطواب،. (1993). سيكولوجيا النمو الإنساني. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
6. شيماء علي خميس. (2008). الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة. العراق: مجلة علوم التربية البدنية و الرياضية - العدد 9.
7. عبد الرحمان عيساوي، . (1984). معلم علم النفس. بيروت: دار النهضة العربية.
8. عبد الرحمن العيساوي،. (1995). علم النفس النمو. دار المعرفة الجامعية.
9. علي ناتج الهداوي،. (2003). علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. دار الكتاب الجامعي.
10. عمرو أحمد بدران. (2006). علم نفس المنافسات الرياضية. المنصورة - مصر: دار الإسلام.
11. فؤاد الباهي السيد،. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. دار الفكر العربي.
12. محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. مصر: دار الفكر العربي .
13. مهند حسين البنشاوي وأحمد إبراهيم خواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي - ط1. عمان: دار وائل للنشر.
14. نبيل محمد إبراهيم. (2004). الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية. مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر.
15. محمد الحمامي وآخرون،. (1990). أسس برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
16. محمد حسام عرب، موسى جواد كاظم. (2001). مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة. بعقوبة - العراق: مجلة كلية التربية الرياضية - العدد 1.
17. محمد حسن علاوي. (2002). سيكولوجية المدرب الرياضي. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
18. محمد صبحي حسنين. (1995). القياس والتقوم في التربية البدنية و الرياضية - ج1-ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
19. محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطيء، . نظريات وطرق التربية البدنية.
20. مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون.
21. موراوي إدوارد ترجمة أحمد عبد العزيز . (1988). الدافعية والانفعال.

22. هدى محمد قناوي،. (1992). سيكولوجية المراهقة.

23. توفيق الحداد، علم النفس الطفل. الطبعة الأولى.

- المصادر:

1. جمال معوش علي بلعباس. (2007). دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية. الجزائر: قسم

الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير - جامعة المسيلة.

2. مهدي علي دويغر . (2007). رسالة ماجستير: التوجه التنافسي وعلاقته بأهم مظاهر الانتباه ودقة أداء

المهارات الأساسية لدى اللاعبين المتقدمين الموي تاي. جامعة بابل - كلية التربية الرياضية: العراق.

- المراجع باللغة اللاتينية:

- Deutsch, M & P. T. Coleman .(2006) .Cooperation and competition .San Francisco - Jossey-Bass :E. C. Marcus (Eds).
- Deutsh M .(1969) .competition and cooperation .USA: N.Y.prentice hall.
- John.R Wooden .(1987) .Practical Modern Basketball .USA: 2ed edition.
- Jürgen. Wei neck .(1997) . Manuel d'entrainement . Paris - France: vigot.

- المواقع الإلكترونية:

1. مروان إبراهيم، مقال منشور في موقع إلكتروني. (2015).

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة

إستمارة التحكيم

أثر نقص المنافسة الرياضية على الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة

برنامج تدريبي مقترح على مجموعة من لاعبي مرحلة المراهقة (17-21 سنة)

لنا عظيم الشرف أن نتقدم إلى سيادتكم الموقرة بطلبنا هذا و المتمثل في تحكيم الإختبارات المقترحة من قبل الطلبة، و هذا قصد الإعداد لتحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية .

الإمضاء	الرتبة	الإسم و اللقب


من إعداد الطلبة: تيكور محمد الأمين.

كوردورلي عبد الله.

بن شاعة محمد.

6- مهارة مسك الكرة و إستلامها:

إن مسك الكرة بالطريقة الصحيحة هو أول المهارات الأساسية في كرة السلة إذ أنه بدون إتجادة هذه المهارة لا يمكن للتلميذ أن يجاور أو يصوب أو يمرر.

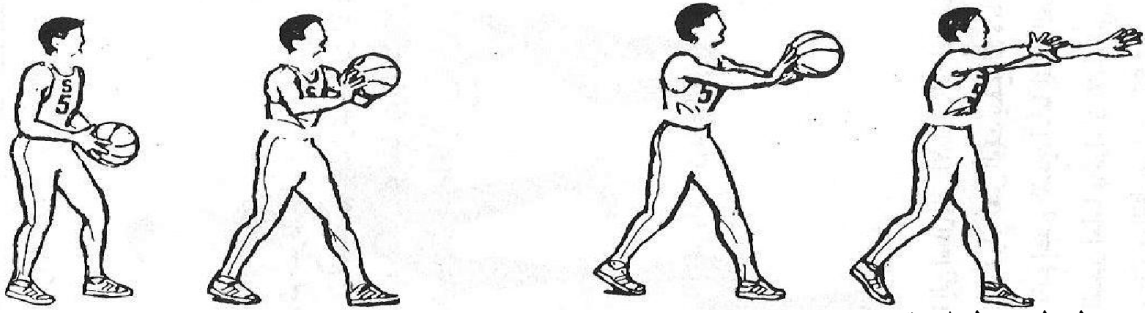
	<p>التمرين الأول: مسك الكرة.</p> <ol style="list-style-type: none">6. توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة.7. الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة.8. الإبهامان خلف الكرة على الشكل.9. اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر.10. الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن. <p>الخطوات التعليمية:</p> <ol style="list-style-type: none">7. عمل نموذج لمسك الكرة باليدين ليراه جميع التلاميذ من قريب.8. مسك التلاميذ للكرة ويقوم المعلم بإعطاء التعليمات السابق ذكرها في الأداء الفني حتى يصحح كل تلميذ وضع يده على الكرة.9. تصحيح الأوضاع الخاطئة.10. يممسك التلميذ الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين.11. مسك الكرة المتدحرجة من الأمام أو من الجانب.12. مسك الكرة المرتدة من الأرض.
<p>الخطوات التعليمية:</p> <ol style="list-style-type: none">6. استلام الكرة من على راحة يد زميل.7. التمرير بين تلميذين ببطء ثم بسرعة.8. رمي الكرة للأمام ثم الجري لاستلامها عقب ارتدادها من الأرض.9. الخطوة السابقة إلا أن التلميذ يستلم الكرة قبل نزولها على الأرض.10. استلام كرة ممررة من أعلى من زميل مواجه.	<p>التمرين الثاني: استلام الكرة- الأداء الفني للمهارة:</p> <ol style="list-style-type: none">5. اقتراب التلميذ في اتجاه الكرة.6. مسك الكرة.7. ضم الكرة في اتجاه الجسم.8. الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية.

7- مهارة التمرير:

- التمريرة الصدرية: الكرة ممسوكة باليدين وقريبة من الصدر والمرفقان متجهان إلى أسفل والركبتان في حالة انثناء والقدمان متباعدتان.

- الأداء الفني

4. يقوم التلميذ بسحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلاً دائرياً.
5. يقوم التلميذ بمد ذراعيه أماماً وفي نفس الوقت يدفع الكرة بالأصابع التي تتخذ حركة كرجاجيه لأسفل مع تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة الحركة.
6. الوضع النهائي لإحدى القدمين أماماً والذراعان للأمام في اتجاه حركة الكرة والرسغان منثنيان لأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة.

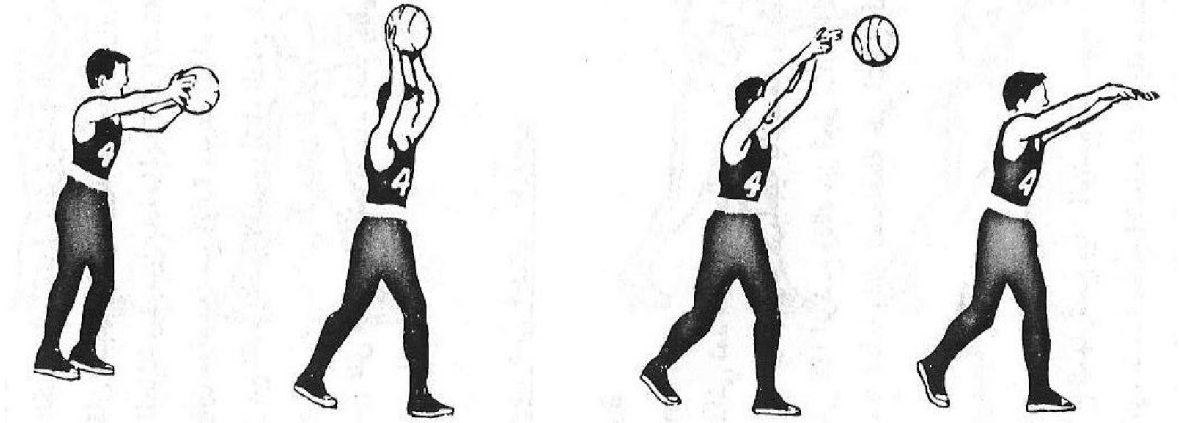


- الخطوات التعليمية:

8. عمل نموذج للمهارة.
9. يمسك التلميذ الكرة ويقوم بعمل دائرة كاملة أماماً لأسفل أمام الصدر مع ملاحظة (المرفقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء).
10. يواجه التلاميذ الحائط ويقومون بأداء المهارة ثم الاستلام والتكرار.
11. التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء.
12. التدريب السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع على أن يكون الوضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلاً.
13. التمرير مع المشي على أن يكون التمرير بعد أخذ خطوة من الاستلام.
14. التمرير السابق مع الجري.

• التمرير باليدين من فوق الرأس - الأداء الفني للمهارة:

5. من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عالياً.
6. يقوم التلميذ بدفع الكرة بحركة كراباجيه بالرسغين والأصابع إلى الأمام.
7. يحافظ التلميذ على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة.
8. تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم.

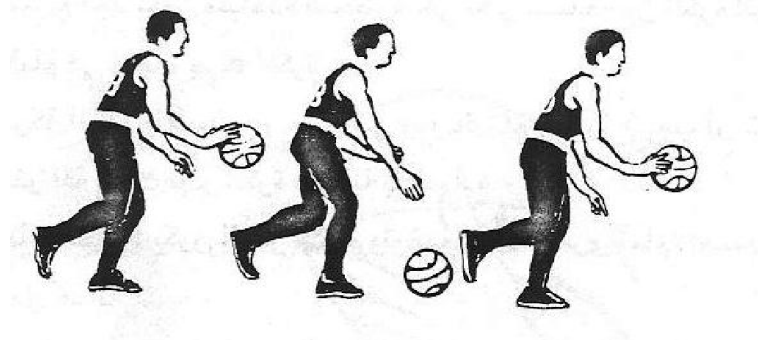


- التمرير باليدين من فوق الرأس

- الخطوات التعليمية للتمرير باليدين من فوق الرأس:
7. يؤدي المعلم نموذج للمهارة مع بيان الوضع الصحيح.
8. يمسك التلميذ الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عالياً مع إشارة المعلم حتى يعود التلاميذ على رفع الكرة عالياً.
9. يواجه التلميذ الحائط على مسافة متر واحد ممسكاً بالكرة مع مد الذراعين عالياً ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أماماً أثناء الدفع بالأصابع.
10. التمرين بين تلميذين مواجهين على مسافة (4) أمتار.
11. التمرين السابق مع زيادة المسافة وزيادة السرعة.
12. التمرين السابق مع وجود منافس من التلاميذ سلمي أولاً ثم إيجابي.

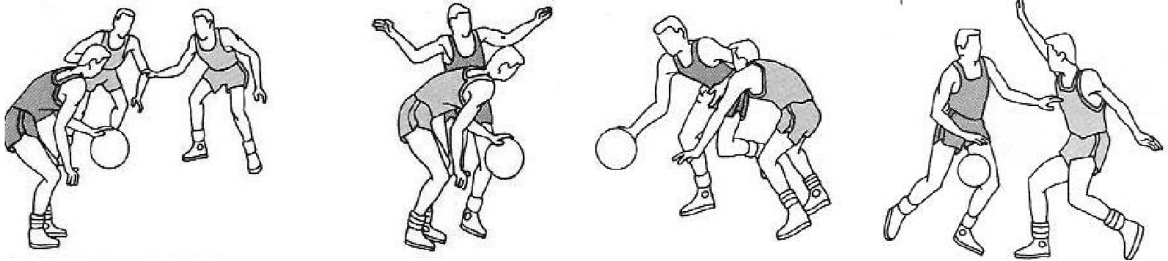
8- مهارة المحاورة (تنطيط الكرة):

6. المحاورة تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.
7. أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
8. حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع يجب أن تكون انسيابية ومتوافقة بحيث تبدو الكرة مرتبطة بالأصابع.
9. أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة.
10. في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.



- الخطوات التعليمية لمهارة تنطيط الكرة:

9. عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها.
10. يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة.
11. وقوف التلاميذ مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض.
12. التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة.
13. المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام.
14. التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب.
15. التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة.
16. التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية.



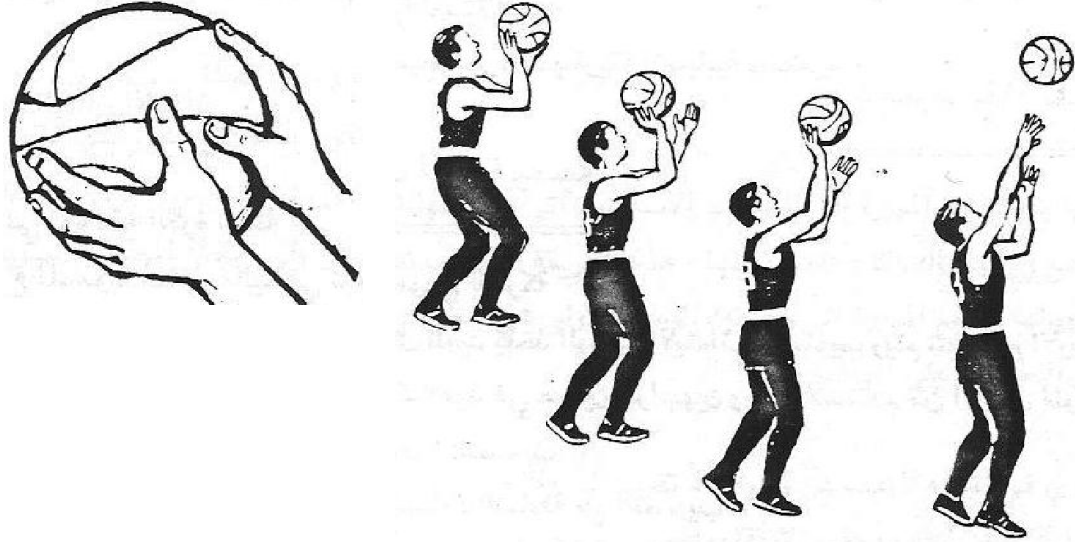
9- مهارة التصويب:

أ- التصويب من الثبات- الوضع الابتدائي:

4. يقف التلاميذ مواجهين للسلة مع تقدم القدم المماثلة لليد المصوبة (اليد اليمنى) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة التلميذ.
5. يضع التلميذ الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد.
6. تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الجانب بحيث لا تعوق النظر للسلة.

- الأداء الفني للمهارة- بعد شرح الوضع الابتدائي:

4. ثني الركبتين قليلاً للمساعدة في قوة دفع الكرة للسلة.
5. مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد.
6. تتم جميع الحركات بطريقة انسيابية مستمرة.



التصويب من الثبات

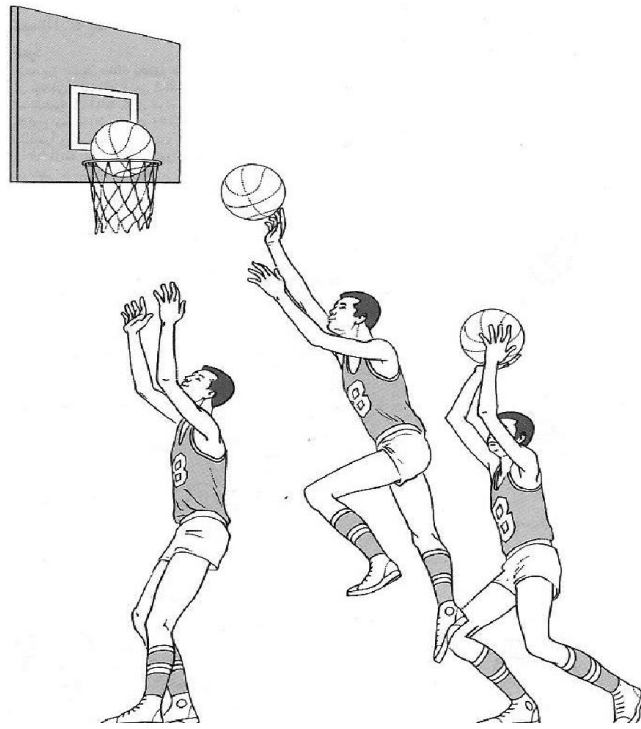
الخطوات التعليمية:

8. عمل نموذج للحركة.
9. يقوم كل تلميذ بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب ويتم تصحيح الأوضاع الخاطئة.
10. يقف التلاميذ في صفين مواجهين وبعد الاستلام من الزميل المواجه يأخذ وضع الاستعداد للتصويب.
11. عمل الخطوة السابقة مع التصويب.
12. يقف التلاميذ مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب من التأكيد على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح.
13. يقف التلاميذ في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة ويتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة.

14. التلاميذ في قطارين الأول خلف الحد النهائي والثاني قبل خط منتصف الملعب ويتحرك التلميذ من منتصف الملعب إلى قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب ثم يستلم زميله في قطار الحد النهائي ليمررها قطار المنتصف ويجري ليقف خلف قطار المنتصف.

ب- التصوية السلمية- الأداء الفني للمهارة:

8. عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ التلميذ بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن.
9. يقترب التلميذ من السلة باستخدام خطوات كبيرة.
10. يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.
11. يجب أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع لها.
12. تركيز النظر على النقطة المحددة التصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة.



التصوية السلمية

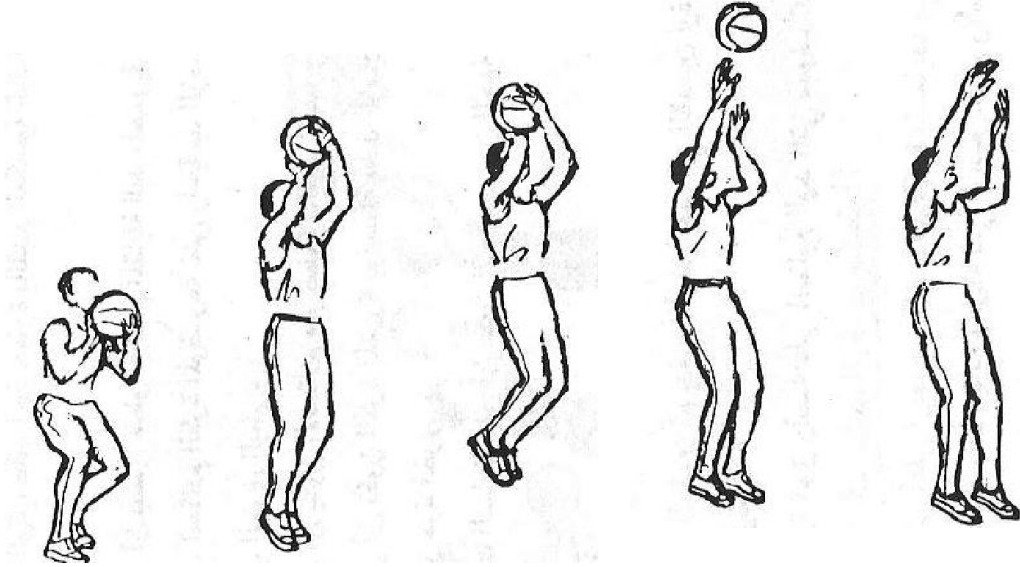
- الخطوات التعليمية:

- وفيها يتم تجزئة المهارة إلى الحركات الأساسية التي تتضمنها ثم يقوم المعلم بتعليم كل حركة مع ربطها بالحركات السابقة لها، هذه الطريقة أفضل بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، ومنها تقسم المهارة إلى وحدتين الوحدة الأولى هي خطوات الاقتراب والوحدة الثانية هي التصويب على الهدف.
- 6- الجري في اتجاه الهدف من زاوية 45⁵ تقريباً لمحاولة لمس الجزء القريب من اللوحة الخلفية باليد المجاورة عقب الارتقاء بإحدى القدمين.
 - 7- توضع على الأرض كرة طرية يحاول التلميذ أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب العالي.
 - 8- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الاقتراب.

- 9- بعد إتقان خطوات الاقتراب ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب الهدف.
- 10- ربط الاقتراب والتصويب يجري التلميذ لاستلام الكرة الممررة له ويؤدي الخطوات القانونية.
- الطريقة الثانية الأفضل بالنسبة للمرحلة الابتدائية والمتوسطة:
- 9- دفع التلميذ للكرة بأصابع اليد من مكان للهدف وبزاوية 45⁵ من اللوحة والحلقة وذلك مع رفع الركبة المقابلة لليد المصوبة.
- 10- التمرين السابق مع الوثب عقب أخذ خطوة بالقدم العكسية لليد المصوبة والارتقاء عليها.
- 11- التمرين السابق على أن يسبق خطوة بالقدم المقابلة لليد المصوبة.
- 12- التمرين السابق عقب استلام الكرة الموضوعة على راحة يد الزميل.
- 13- التمرين السابق عقب الجري البطيء.
- 14- التمرين السابق على أن يكون الاستلام مع خطوة القدم اليسرى.
- 15- التمرين السابق على أن تكون الكرة الممررة بواسطة أحد زملاء من جهة اليمين مرة ومن جهة اليسار مرة أخرى.
- 16- يكرر جميع التمرينات السابقة على أن يكون التصويب من الجهة الأخرى للهدف.

10- التصويب من القفز- الأداء الفني للمهارة:

- 5- ثني الركبتين مع رفع العقبين ثم يدفع الأرض بمشطي القدمين ليقفز لأعلى في اتجاه عمودي على الأرض.
- 6- أثناء الوثب وضع الكرة فوق رأسه على أصابع اليد التي سوف تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى.
- 7- عندما يصل التلميذ إلى أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة بأصابعه مع فرد الذراع للأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام ولأسفل.
- 8- الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد.



التصويب من القفز

- الخطوات التعليمية:

- 10- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين.
- 11- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين أكثر من مرة خلال نفس الوثبة.
- 12- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف والحلقة والشبكة.
- 13- التمرين السابق عقب الجري والارتقاء للوثب بكلتا القدمين.
- 14- الجري لاستلام الكرة من الزميل والوقوف في عدة واحدة والقدمان متوازيتان للارتقاء والقفز لأعلى ثم تمرير الكرة للزميل.
- 15- الجري لاستلام الكرة من الزميل ثم القفز لأعلى والتصويب من تحت السلة.
- 16- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة التي يصوب منها التلميذ.
- 17- المحاورة بالكرة ثم الوقوف على عدة واحدة للارتقاء والقفز لأعلى والتصويب.
- 18- نفس التمرين السابق مع وجود منافس سلمي ثم إيجابي.

ملخص البحث
كان عنوان البحث