



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



الموضوع :

أثر الصفات البدنية للاعب كرة السلة في رفع مردود الفريق

دراسة ميدانية لبعض نوادي كرة السلة بولاية بسكرة

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

اشراف الدكتور:

شتيوي عبد المالك

إعداد الطالب:

• أوراغ محمد خليل

السنة الجامعية: 2017/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر

قال تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ { 19 }

سورة النمل الآية { 19 } .

و قال ﴿ : ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

بعد جهدا لله وشكره الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع ، لا نهلك إلا أن نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل يد أسهمت في انجازه ، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامنا آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة .

ويسعدنا كثيرا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذنا الجليل :

" الدكتور شتيوي عبد الهالك "

لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولها قدمت سيادته من توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية وما غمرنا به من سعة قلب ورحابة صدر ندعوا الله أن يهنئه بالصحة والهناء لها قدمه ويقدمه لغيرنا من نصائح وتوجيهات .

كما نتقدم بهوفور الشكر والعرفان لكل من أساتذة

وطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة

قائمة المحتويات

بسملة

شكر وعرهان

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

مقدمة : أ-ب

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية : 4

2- فرضيات الدراسة : 5

3-أهمية الدراسة : 5

4-أهداف الدراسة: 6

5-أسباب اختيار الموضوع: 6

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات: 6

7-الدراسات السابقة: 7

الجانب النظري

الفصل الاول : كرة السلة

تمهيد: 11

1-تعريف كرة السلة : 12

2/ تعريف اللعبة : 14

3/ لمحة تاريخية عن كرة السلة في العالم : 14

14	3-1/كرة السلة قديما:.....
15	3-2/كرة السلة حديثا :
16	3-3/تطور اللعبة و انتشارها :
19	4-التطور التاريخي لقانون كرة السلة :
22	4-1 / مقاييس الملعب :
26	5-كرة السلة في الجزائر :
27	6-نوادي كرة السلة في بسكرة
27	6-1-نادي المكارم لكرة السلة
28	6-2-نادي اتحاد بسكرة لكرة السلة
29	خلاصة :

الفصل الثاني: الصفات البدنية للاعب كرة السلة

33	1-تاريخ دراسة الصفات البدنية :
33	2-تعريف الصفات البدنية :
34	3-أراء العلماء في مكونات اللياقة البدنية (الصفات البدنية):.....
34	4-عناصر الصفات البدنية :
34	4.1/القوة العضلية :
40	4-2. السرعة :
45	4.3/ المرونة :
50	4.4/ الرشاقة :
56	خلاصة :

الفصل الثالث : قوانين كرة السلة المرتبطة برفع المردود

58	تمهيد:
----	--------------

59	1-قوانين كرة السلة المرتبطة بتسجيل الأهداف.....
59	1-1.قوانين فنية
59	1-2. قوانين تقنية :
60	1-3.الخطأ الشخصي:
62	2- مناصب اللعب في رفع المردود.....
62	1-2.صانع الألعاب:.....
62	2-2.لاعب المحور :
62	2-3.لاعب الجناح:.....
62	2-4.لاعب الجناح:.....
62	2-5.لاعب المحور:.....
63	خلاصة :

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

67	1-الدراسة الاستطلاعية:.....
67	2 المنهج المستخدم:
68	3 مجتمع الدراسة:
68	4 عينة الدراسة:.....
68	5 خصائص العينة وطريقة اختيارها:
69	6-مجالات الدراسة:
70	7-أدوات جمع البيانات:
71	8-الأدوات الإحصائية المستعملة:.....

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

74	I. عرض وتحليل نتائج الدراسة :
77	II. مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات :
79	III. الاستنتاجات :
74	الخاتمة
81	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول والأشكال:

أولا: قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
69	جدول يبين متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لخصائص العينة (طول ، وزن) لجميع لاعبي كرة السلة أكابر لإتحاد بسكرة و مكارم بسكرة	1
69	جدول يوضح تاريخ إجراء كل اختبار	2
74	جدول يبين مقارنة متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لإتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند الأكابر في اختبار القوة.	3
75	جدول يبين مقارنة متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لإتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند لاعبي كرة السلة عند أكابر في اختبار سرعة رد الفعل	04
76	جدول يبين مقارنة متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لإتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند لاعبي كرة السلة أكابر في اختبار الارتقاء .	05

ثانيا: قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
28	الهيكل الإداري للنادي	1
74	مقارنة متوسط الانحراف المعياري لإتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند الأكابر في اختبار القوة .	2
75	مقارنة متوسط الانحراف المعياري لإتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند كرة السلة أكابر في اختبار سرعة رد الفعل	3
76	مقارنة متوسط الانحراف المعياري لإتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند كرة السلة أكابر في اختبار الارتقاء .	4

مقدمة :

مما لا شك فيه أن الرياضة تعتبر مجهود عقلي وبدني لازم حياة الإنسان منذ نشأته فوق الأرض، وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياته اليومية ، وبمرور الزمن ظهرت رغبة هذا الأخير في مزاوله هذا النشاط الذي كان الهدف الأساسي منه الحصول على لقمة العيش عكس ما كان معروف في تعاقب الحضارات السابقة، حيث كانت الرياضة أسلوباً لإبراز القدرات لكل فرد والتباهي أمام الملأ.

حيث مرت الرياضة بمختلف المراحل انطلاقاً من الاكتشاف إلى الإبداع ثم التعليم والتطوير، وأخذت عدة أنواع وأشكال ومناهج متعددة فلم تبقى وسيلة لبدل النشاط فقط أو حبيس الترفيه والاستغلال الكمالي بل تحولت إلى أكبر وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على الشهرة والنجومية فادت بها إلى أن تصير أحد الركائز التي يستند عليها الاقتصاد والسياسة وحتى الثقافة، كما ظهرت أهميتها في جميع الميادين الأخرى، ومن هذا الأخير تأكدت ضرورة الاهتمام بها كعلم من علوم التربية والتدريب وأنشأت معاهد التربية والتدريب والتكوين وخصصت لها ميزانيات كبرى وأصبحت تقام تظاهرات رياضية كبرى حتى في مختلف المناسبات يجتمع فيها الرياضيون والتجار وكذا رجال الأعمال من كل أرجاء العالم لإحداث المنافسة في شتى أنواع الرياضات كالجري والقفز وكذا الألعاب الجماعية ككرة اليد وكرة السلة ، هذه الأخيرة منذ نشأتها إلى يومنا هذا عرفت تغير وتطور مستمرين فأصبحت اللعبة أو الرياضة الأكثر شعبية في العالم.

فكرة السلة احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية من جملها في الحركات وما تحمله منافستها من سرعة وقوة مستمرين بين المهاجمين ووسط الميدان والمدافعين لذا تطلبت تحضير جيد على كل المستويات البدنية والتقنية والتكتيكية.

وعليه وجب للاعب أن يمتلك صفات بدنية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة، لذا وجب على المدربين التفكير في تحسين الصفات البدنية قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس، وعلى ضوء فان بين الصفات البدنية التي تبرز مستوى اللاعب لهذا جاء موضوع دراستنا الذي سنحاول من خلال دراسة مدى تأثير المواصفات البدنية عند لاعبي كرة السلة على مردود الفريق.

ولهذا قمنا بتقسيم هذه الدراسة الى 03 فصول جاءت على النحو التالي:

الجانب التمهيدي: استعرضنا فيه مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة، الدراسات السابقة.

الجانب النظري: حيث قمنا بتقسيم هذا الجانب الى ثلاث فصول:

الفصل الأول: كرة السلة.

الفصل الثاني : الصفات البدنية للاعب كرة السلة .

الفصل الثالث: قوانين كرة السلة المرتبطة برفع المردود .

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

وفي الأخير ختمنا دراستنا بخاتمة عامة ، مع تقديم بعض الاقتراحات .

الجانب التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية :

لعبة كرة السلة من الألعاب التي تعتمد بالدرجة الأولى على إتقان المهارات الفردية المعتمدة على إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة، مفضلاً عن إتقان العمل الجماعي المشترك، والذي يتكون من تطبيق الخطط الموضوعية سواء في الدفاع أو الهجوم وهذه الخطط لا يتم تطبيقها بشكل جيد من دون توفير اللياقة البدنية التي غالباً ما تكون العامل الحاسم في المباريات فضلاً عن المواصفات البدنية التي تناسب اللعبة وخاصة طول الجسم، فكرة السلة لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية صفات البدنية كالسرعة والقوة والتحمل... فهي إذن من الرياضات الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية ومستوى مهاري رفيع فردياً وجماعياً فالجميع مدرك أن اللياقة البدنية أهمية كبيرة في تحقيق الأهداف المسطرة للفريق فهي تعتبر احد مظاهر اللياقة الشاملة، وتتوقف هذه الأخيرة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير عوامل اجتماعية كطبيعة المجتمع والأسرة التي يعيش فيها الفرد بالإضافة إلى العادات، واكتساب المهارات والمعلومات والعوامل الانفعالية...

هذا ما اتفق عليه آراء المنظرين والمدربين من حيث الوصول إلى المستويات العليا حيث يتطلب إعداداً متكاملًا لجميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية ويساهم الإعداد البدني بدور رئيسي مما دفع العديد من الدول المتقدمة في كرة السلة إلى الاهتمام بشكل كبير بتنمية اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة السلة، وذلك لأنها من المتطلبات الأساسية للعب الحديث الذي يتميز بالأداء السريع والذي يتطلب مقدرة عالية لمواصلة اللعب بفعالية طيلة فترة المباراة، وان مستوى الأداء الفني في هذه اللعبة مرتبط بمستوى الإعداد البدني للاعبين.

أن الدول المتقدمة في لعبة كرة السلة تبذل الكثير من الجهد لإعداد اللاعبين من خلال تحديد إمكانيات اللاعب البدنية، فضلاً عن المواصفات الجسمانية الواجب توافرها عند اختيار اللاعبين، من أجل الاقتصاد في الوقت والسرعة في التطور والإتقان في الأداء، إذ أن الفريق في كرة السلة لا يستطيع تطبيق خطته الهجومية والدفاعية بشكل جيد بدون أن يملك الأعداد البدنية الجيدة فضلاً عن الأنماط التي تساعد في تنفيذ الخطط.

ومن الجدير بالذكر فإن لعبة كرة السلة من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى أنماط جسمانية معينة ذات قياسات جسمانية وما يحدث فيها من حركات مختلفة واحتكاك جسماني مباشر بين المنافسين إذ يراعى أن يكون لاعب كرة السلة ذا نمط عضلي، فضلاً عن طول القامة وما إلى ذلك من الصفات.

ولقد اشتملت الدراسات والأبحاث العديد من النواحي لإعداد اللاعب حيث تهتم الدول المتقدمة باللاعب من بداية حياته الرياضية حيث يخضع منذ لحظة انضمامه إلى النادي أو مركز التدريب لمختلف الاختبارات البدنية والدورية، والفيزيولوجية، والفنية، والنفسية، ومن خلال هذه الاختبارات التي تمكن من التعرف على مستوى اللاعبين ومدى استعدادهم، وما يمكن أن يحققوه في المستقبل، ومقارنة نتائج اختبار اللاعبين في مختلف المراحل وبالتالي توجيههم إلى مختلف المناصب المناسبة لهم.

ولتثبيت هاته العلاقة اتخذت نتائج فريقي بسكرة لكرة السلة حسب ترتيبهم في المستوى الثاني وانطلاقاً من هذا الملحق يأتي هذا البحث كمحاولة لايجاد اهم الصفات البدنية المميزة للاعب كرة السلة و مدى تأثيرها على مردود الفريق ومن هنا يتبادر إلى أذهاننا التساؤل التالي:

هل هناك أثر للصفات البدنية لاعبي كرة السلة على نتائج الفريق؟

لإجابة عن التساؤل العام يمكن صياغة التساؤلات التالية:

هل هناك علاقة ارتباطيه بين ارتقاء لاعبي الارتكاز و نتائج فريق كرة السلة؟

هل هناك علاقة ارتباطيه بين سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة السلة و نتائج الفريق؟

هل هناك علاقة ارتباطيه بين القوة الانفجارية عند لاعبي كرة السلة و نتائج الفريق؟

2- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة: للصفات البدنية عند لاعبي كرة السلة أثر على مردود نتائج الفريق.

ومن خلال الفرضية العامة طرحت الفرضيات الجزئية التالية:

- هناك علاقة ارتباطيه بين ارتقاء لاعبي الارتكاز و نتائج فريق كرة السلة.
- هناك علاقة ارتباطيه بين سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة السلة و نتائج الفريق.
- هناك علاقة ارتباطيه بين القوة الانفجارية عند لاعبي كرة السلة و نتائج الفريق.

3-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية دراستنا في تسهيل عملية الانتقاء وتوجيه لاعبي كرة السلة فئة أكابر حسب مناصب لاعبهم من خلال خصائصهم البدنية.

تسمح بتحديد المتطلبات الحقيقية للاعب كرة السلة ولكل منصب.

4- أهداف الدراسة:

- تحديد الفروق البدنية لدى اللاعبين حسب مناصب اللعب (صانع الألعاب، لاعبي الجناح، لاعبي الارتكاز).
- مبدأ التدريب الفردي لكل منصب لعب يتطلب مواصفات بدنية معينة، يجب مراعاتها أثناء تطبيق برنامج تدريبي.
- التعرف على المستوى البدني للاعبين.
- وفق للأسس العلمية المتبعة في المجال الرياضي، والتي تساهم في اختزال الوقت والجهد في سبيل انتقاء امثل للاعب، وكذلك تنمية عناصر اللياقة البدنية وتوظيفها في تنمية أساسيات ومهارات اللعبة.
- تحديد المتطلبات البدنية ومنها الانثروبومترية، حسب كل منصب لعب للاعب كرة السلة الذي يفترض أن يمارس هذه اللعبة ويحقق منها المستوى المطلوب.

5- أسباب اختيار الموضوع:

أن من مجمل الأسباب التي قادتنا للتطرق إلى هذا الموضوع هي:

- القيمة العلمية للدراسة .
- الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع التي تتطلب مزاولتها خصائص بدنية مميزة.
- وضع أساس علمي للتعرف على أهم المحددات والخصائص التي تساعد في عملية انتقاء اللاعبين وتوجيههم في كرة السلة حسب منصب اللعب.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

المواصفات البدنية: وهي القدرات البدنية التي يتميز بها لاعب كرة السلة، وتتمثل في: التحمل، المرونة، السرعة، القوة والرشاقة.

مناصب اللعب: وهو تقسيم مراكز اللاعبين داخل الملعب إلى لاعبي خط دفاع، لاعبي هجوم، لاعب خط وسط واحد.

7- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

الطالب: احمد مرابطي، جامعة أم البواقي، قسم التربية البدنية والرياضية 2013/2013

العنوان: اثر برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة صنف أشبال

التساؤلات و الفرضيات :

التساؤل الرئيسي: ما تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي في كرة السلة لتنمية القوة الانفجارية اثر على لاعبي كرة السلة

الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار

الوثب العمودي من الثبات لصالح المجموعة التجريبية

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار

الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب لصالح المجموعة التجريبية.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار

القفز الأفقي لصالح المجموعة التجريبية.

النتائج

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي في اختبارات القوة الانفجارية

للمجموعة التجريبية.

- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي في اختبارات القوة الانفجارية

لمجموعة الشاهدة.

الدراسة الثانية :

الطالب: بوخبلة رياض، جامعة بسكرة، قسم التربية البدنية والرياضية / 2013/2013.

العنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة السلة لدى الأشبال

التساؤلات والفرضيات :

التساؤل الرئيسي :

هل للبرنامج التدريبي في كرة السلة لتنمية القوة والسرعة اثر على لاعبي كرة السلة؟

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي في كرة السلة لتنمية القوة والسرعة اثر على لاعبي كرة السلة.

الفرضيات الجزئية :

للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة اثر على لاعبي كرة السلة

للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية السرعة اثر على لاعبي كرة السلة

النتائج

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبارات القوة والسرعة للمجموعة التجريبية
- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبارات القوة والسرعة لمجموعة الشاهدة.

الجانب النظري

الفصل الأول :

كرة السلة

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة السلة من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم، و ذلك لان مهارتها جذابة وهدفها متميز عن سائر الأهداف الرياضية الأخرى، ولعبة كرة السلة دائما و فنونها في تطور مستمر، ويرجع هذا التطور إلى التغيير والتعديل المستمر الذي يطرأ على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين، والأمر الذي أدى بدوره إلى انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها خاصة من الناشئين.

وان كانت لعبة السلة هي لون من ألوان الصراع الحركي بين فريقين من اللاعبين يحاول كل منهما حيازة الكرة ووضعها في سلة الخصم، فان هذا الصراع الذي تحكمه قوانين وقواعد محددة كان منذ نشأته مجالا فكريا واسعا وعميقا لمدربي كرة السلة والقائمين على دراسة فنونها، وذلك بهدف تطوير تحركات اللاعبين أثناء الدفاع لسرعة حيازة الكرة وأثناء الهجوم لسرعة ودقة إصابة السلة.

وفي وقتنا الحالي وبعد التعديل المستمر لقوانين اللعبة عقب كل دورة اولمبية الذي أدى إلى تنوع واتساع فنونها ، فقد أصبحت متطلبات عالية من المهارات الأساسية والخططية واللياقة البدنية النفسية والحركية، من الصعب إصدار مؤلف واحد يتناول كل موضوعات كرة السلة، كما إن إخضاع الممارسة الرياضية إلى سائر العلوم الإنسانية جعل كرة السلة مجالا علميا واسعا للدراسة والبحث بالإضافة إلى إنها مجالا فنيا لا يعي متغيراته إلا من تعمق في ممارستها وتدريسها وتدريبها .

1- تعريف كرة السلة :

كرة السلة هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق ارضية صلبة يمكن تجهيزها بالإسفلت او الخشب او التارتان حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة و ارتدادها عن الارض بمجرد سقوطها .

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

زمن مباراة كرة السلة اربعون دقيقة مقسمة الى شوطين زمن كل شوط عشرون دقيقة و بين الشوطين فترة راحة للاعبين مقدارها عشر دقائق .

يتكون كل فريق لكرة السلة من (12) لاعبا يتواجد منهم (5) لاعبين فقط داخل الملعب ، ويمكن استبدال اي عدد منهم اثناء اللعب او خلال فترة الراحة بين الشوطين .

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

ويتلخص اداء لاعبي كل فريق اثناء المباراة في محاولة تصويب الكرة لكي تمرر من اعلى الى اسفل في سلة الفريق الاخر وذلك لأكبر عدد من المرات، وفي نفس الوقت منع اعضاء الفريق الاخر من القيام بهذا العمل حيال سلتهم ، و يحسب لكل فريق نقطتان عن كل اصابة ناجحة .¹

يحاول كل فريق بمجرد حيازة الكرة الاقتراب بها الى اقرب مكان من سلة الخصم حتى يسهل اصابته ، وذلك بتمرير الكرة بين اعضاء الفريق او تنطيطها للتقدم بها ، و اي مخالفة لذلك كالجري بالكرة او الخروج بها عن الملعب مثلا يجازي اعضاء الفريق باعطاءها للفريق الاخر لادخالها من خارج الحدود الجانبية للملعب ، و اثناء الصراع بين لاعبي الفريقين على حيازة الكرة او التحرك بها او تصويبها لا يسمح بالاحتكاك البدني او الاعتراض المعتمد من اي لاعب ، و جزاء ذلك يسجل على اللاعب المتسبب خطأ شخصي و يمنح اللاعب المتضرر عدد من الرميات الحرة حسب

¹ احمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص 7

نوع الخطا و تحسب كل اصابة للهدف في هذه الحالة بنقطة واحدة . كما يفقد اي لاعب حق الاشتراك في مواصلة اللعب اذا ارتكب خمسة اخطاء شخصية خلال المباراة .

وبعد انتهاء المباراة يحسب عدد النقاط التي حصل عليها الفريق ، و يفوز بالمباراة الذي حصل على اكبر عدد من النقاط وفي حالة تعادل الفريقين في عدد النقاط يستأنف اللعب لفترة مدتها خمس دقائق و يكرر هذا الاجراء الى عدد من المرات حتى يتفوق احد الفريقين في عدد احد الفريقين لاعلانه فائزا بالمباراة .

تتميز لعبة كرة السلة بسرعة و ديناميكية تبادل الفريقين لمواقف الهجوم و الدفاع ، فمنذ لحظة استحواذ احد اللاعبين على الكرة يصبح فريقه في حالة الهجوم ، حيث يحاول الفريق خلالها التغلب على دفاع⁽¹⁾ الفريق الاخر و اصابة سلتة ، وبمجرد ان يصيب هذا الفريق الهدف او يفقد الكرة نتيجة لمخالفة قانون اللعبة او ارتكاب احد اعضائه خطأ شخصي او استحواذ الفريق الاخر للكرة اثر تمريرة خاطئة او تصويبة فاشلة ينقلب هذا الفريق الى حالة دفاع ويحاول منع الفريق الاخر من التقدم بالكرة و اصابة هدف . و تبعا لهذا التغير السريع في وضع الفريق دفاعا و هجوما اثناء المباراة ، تتعدد طبعا مواقف اللعب و تتنوع و يكون لازما على اللاعبين استخدام انسب المهارات و الخطط لمقابلة كل موقف من مواقف اللعب بما يحقق الوصول الى الهدف الموضوع امام الفريق الا و هو الفوز بنتيجة المباراة . و لهذا تتنوع المهارات و الخطط في لعبة كرة السلة و تعدد تعددا كبيرا اذا ما تم مقارنتها بكثير من الالعاب الجماعية الاخرى.

و لقد ادى تعدد و تنوع مهارات و خطط كرة السلة و سرعة و كثرة الانتقال من حالة الدفاع الى حالة الهجوم و العكس الى الاثارة و المتعة ، وهذا ما ادى بدوره الى اجتذابها لعدد كبير من اللاعبين و المشاهدين حتى اصبحت كرة السلة في معظم دول العالم اللعبة الشعبية الثانية و المنافس الاول لكرة القدم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدة ، بل اننا نستطيع القول ان كرة السلة -وليست كرة القدم - هي اللعبة الشعبية الاولى في الاسكندرية ، ويرجع ذلك لتفوق نادي الاسكندرية الاول - الاتحاد السكندري - في لعبة كرة السلة و حصوله على اكثر من بطولة محلية ودولية، مما أدى بالكثير من السكندريين الى التعلق بهذه اللعبة الممتعة سواء كمشاهدين او ممارسين لها.

(1) احمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 7-8.

و بالاضافة الى الاثارة وتنوع المهارات و الخطط التي تتميز بها هذه اللعبة ،فهي من اكثر الالعاب الجماعية التي تكسب لاعبيها قدرات بدنية و عقلية وانفعالية و اجتماعية تاهلهم للتكيف مع المجتمع و مع البيئة بكل متغيراتها و صراعاتها . و لقد اسفرت البحوث التي اجريت في ان لعبة كرة السلة تكسب ممارسيها الصفات التالية :

أ-**الصفات البدنية:** السرعة و القوة - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي - الرشاقة - المرونة .

ب- **الصفات العقلية:** القدرة على التركيز الانتباه و توزيعه وتحويله - القدرة على ادراك المسافات والازمنة والاتجاهات - سرعة الادراك - القدرة على سرعة اتخاذ القرارات - سرعة الاستجابة للمثيرات - القدرة على الاستجابة لبعض المثيرات الموجودة في البيئة دون غيرها .

ج- **الصفات الانفعالية:** الثقة بالنفس-الاتزان الانفعالي- المثابرة و الحرص -الحوية -الاصرار - الحساسية - المسؤولية الشخصية.

د- **الصفات الاجتماعية:** القدرة على تكوين علاقات اجتماعية - التفاعل الاجتماعي ، و من ثم التكيف الاجتماعي و المواجهة الايجابية للمشكلات الاجتماعية⁽¹⁾.

2/ تعريف اللعبة :

هي لعبة تجري بين فريقين ، يسعى كل فريق لادخال الكرة في سلة مرتفعة عن ارض الملعب في كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض اعضاء الفريق لادخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق . كما انها احدى الالعاب الرياضية الاكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم و يستطيع السيدات و الرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد مهارية ذاتها .

3/ لمحة تاريخية عن كرة السلة في العالم :

3-1/كرة السلة قديما:

يعود تاريخ نشأة هذه اللعبة الى القرن السابع ق.م، و كانت تمارسها بعض من الحضارات القديمة من امثال الكولومبيون القدماء اضافة الى قدماء مصر وشعوب المايا ، وكانت تشابه لعبة كرة السلة واسمها البوكتابوك، وكانوا يمارسوها سواء بشكل فردي او زوجي او من خلال فريق ضد فريق .

(1) أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص ص 8-10.

كما انها كانت تمارس بواسطة ضربها بالاكواع و الاوراك والافخاذ والركب دون استعمال الايدي والارجل . وهدفها هو عبارة عن حلقة من الحجر معلقة على علو ثلاثة امتار او اربعة مما كان يجعل اصابة الهدف على جانب من الصعوبة ، بما كان يسببه من حوادث و كسور بين اللاعبين ..(هذا على ذمة روايات المؤرخين) .

3-2/كرة السلة حديثا :

اما كرة السلة حديثا التي نعرفها اليوم فقد اوجدت و اخترعت من طرف الدكتور جيمس ناي سميث استاذ التربية البدنية في جامعة كانزاس سيتي بلورنس ، لعبة جديدة في عام 1891م حيث انه كلف من قبل مجلس الاساتذة لايجاد لعبة تمكن الطلاب من المحافظة على لياقة اجسادهم اثناء الفصل الشتوي فابتكر تلك اللعبة واسماها بكرة السلة و كانت تمارس في بدايتها بان علق سلتين قديمتين من سلال الخوخ في طرفي صالة رياضية مغلقة ، على ارتفاع 3 امتار ، و كانت المباراة عبارة عن منافسة فريقين ، و كان يتعين عليهم ان يصعدوا على سلم لاستخراج الكرة من سلة الخوخ كلما احرز احد الفريقين هدفا، الا ان احد اللاعبين اهتدى الى خلع قاع سلة الخوخ فتسقط الكرة بعد مرورها من السلة الى الارض ثانيا.⁽¹⁾

نالت اللعبة اعجابا و حبا من قبل طلاب الدكتور سميث حيث عملوا على نشرها في مدتهم وقراهم اثناء عطلة راس السنة فامتدت تدريجيا الى الكليات و المدارس و المعاهد و المدارس الامريكية قبل ان توضع قوانينها بشكل عام بعد اضطر الدكتور سميث الى القواعد الثلاثة عشرة لهذه اللعبة و التي استوحيت منها بعد ذلك الانظمة الحالية لكرة السلة اذ بقي منها اثني عشرة في القانون الجديد بعد ذلك ثبتت جمعية الشباب المسيحية اللعبة في الولايات المتحدة الامريكية و في غيرها من البلدان التي كان للجمعية فروع فيها و مع مرور الزمن و تطور اللعبة دخلت ميدان الاحتراف فمرت بمراحل عديدة متخذة شكلها و نظمها الحالية .

اقيمت اول مباراة بين فريقين من جمعية الشبان المسيحية بمدينة سيرينجفيلد في مطلع عام 1892م و كان ذلك في صالة مغلقة ، علق على جدرانها سلتين كان على الحكم مهمة الصعود على سلم لاجراج الكرة من السلة عقب كل اصابة ناجحة ثم يستأنف اللعب مرة اخرى من منتصف اللعب .

المبادئ الاولى لهذه اللعبة :

⁽¹⁾ <http://www.saef3.com/vb/thread7197.html>

- شكل الكرة (كروي) ووزنها خفيف .
- عدم الجري بالكرة في اليدين ابعاد الملعب صغيرة و البحث عن التحكم الجسمي .
- عدم التلاحق بين اللاعبين ، حرية استقبال الكرة .
- لوحة الهدف عاليا و عموديا .
- هذه المبادئ الاساسية محترمة الى يومنا هذا و كل قانون جديد او تعديل يجب ان يكون مناسبا لها .

3-3/تطور اللعبة و انتشارها :

من سنة 1892م تاريخ ظهور اللعبة الجماعية كرة السلة عرفت هذه اللعبة تطورات كبيرة فهي تمارس في كافة ارجاء العالم على مستوى القارات الخمس حيث عدد ممارسيها يتجاوز الـ 130 مليون حسب الفدرالية العالمية لكرة السلة (f.i.b.a)

كرة السلة بهذا الحجم الكبير من الممارسين تعتبر الرياضة الشعبية الاولى نظرا لانها الرياضة رقم واحدة في الولايات المتحدة الامريكية و الصين الشعبية و بالتالي العدد الكبير من الممارسين مقارنة بعدد السكان في هذين البلدين .

- و في سنة 1900 بدأت البنات ممارستها في بعض المدارس و الجامعات الامريكية .
- وفي سنة 1902 اقيمت اول دورة في كرة السلة بين شباب بعض الجامعات الامريكية حيث بدأ شباب العالم يتعرف على لعبة كرة السلة خلال دورة الالعاب الاولمبية التي اقيمت في سنة 1904م بمدينة سان لويس الامريكية حيث قدمت بعض الفرق الامريكية عروضاً لفنون اللعبة امام مجموعة من المشتركين في الدورة و منظميها . ولقد ادت هذه العروض الى الاعتراف بلعبة كرة السلة و تم ادراجها ضمن برنامج الالعاب الاولمبية .

وفي سنة 1905م تم طبع أول قانون لكرة السلة و توزيعه ومع ذلك لم تتقيد به جميع الفئات الممارسة للعبة ، حيث كان للجامعات قانون خاص و للمدارس قانون اخر و للبنات قانون ثالث ، و هذا ما دعى إلى تكوين لجنة الأساتذة الأمريكيون للتربية الرياضية المهتمون باللعبة و ذلك في سنة 1906 م لدراسة مواد القانون و تعديله

ليناسب جميع الفئات في ضوء المشاكل التي طرأت عند ممارسة اللعبة ، و قد أصبح القانون عقب هذا الاجتماع يتضمن (22) مادة بعد أن كان (13) مادة فقط⁽¹⁾ .

ومع ذلك استمرت الفئات المختلفة من طلبة الجامعات ومدارس البنين ومارس البنات في تطبيق قوانين خاصة حتى سنة 1915م حيث اجتمعت لجنة من ممثلي هذه الفئات المختلفة و اتفقت على إلزام الجميع بتطبيق قانون موحد بعد إجراء تعديل اخر يناسب الجميع . بدأت اللعبة تظهر في بعض الدول الأوروبية و الآسيوية كالفلبين بواسطة الجنود الأمريكيين خلال الحرب العالمية الأولى (1914-1918) ، كما قامت جمعية الشبان المنتشرة في كثير من دول العالم في تبني نشر اللعبة حتى بلغ الدول التي ظهرت فيها هذه اللعبة في سنة 1920م تسعة وأربعون دولة. الأمر الذي أدى إلى تكوين اتحاد دولي للعبة في سنة 1932م كان من أهم إختصاصاته ما يلي :

1. تعليم و نشر وتثبيت القواعد الأولية لممارسة اللعبة .

2. حماية روح اللعبة عن طريق صياغة قواعد و أسس ممارستها

وقد تناول الاتحاد الدولي للعبة قانونها بالتعديل و التطوير منذ نشأته إلا أن هناك بعض القواعد التي وضعها جيمس ناي سميث ما زالت تحكم التباري إلى يومنا هذا ، حيث يعتبر لب اللعبة و الأساس الذي بنيت عليه هذه القواعد هي : - عدم الجري بالكرة - الهدف مازال أفقي ومعلق - منع الاحتكاك الشخصي .

ظهرت لعبة كرة السلة لأول مرة ضمن برنامج الدورة الاولمبية التي أقيمت ببرلين بألمانيا سنة 1936م و اشتركت في هذه الدورة (21) دولة من فرق لكرة السلة .

وبعد انتشار هذه الدورة انتشرت لعبة كرة السلة انتشارا سريعا وواسعا حيث ظهرت في الكثير من دول العالم ، و أقيمت أول بطولة لكاس العالم للرجال سنة 1950م ، ثم تكون بكل قارة اتحاد لكرة السلة يضم الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي كالاتحاد الأوروبي و الاتحاد الآسيوي و المنظمة الإفريقية لكرة السلة ، كما تكونت إتحادات إقليمية كالإتحاد العربي لكرة السلة الذي تكون سنة 1945م و كان مقره بيروت و يضم دول الآتية (مصر ، الأردن ، سوريا ، لبنان ، العراق ، تونس، ليبيا و السودان) حيث زادت عضويته حاليا بانضمام دول الخليج و مجموعة أخرى من الدول العربية ، و يقوم هذا الاتحاد الذي توقف نشاطه حتى سنة 1953م بتنظيم بطولة الدول العربية و بطولة أندية

(1) أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص ص 10-12.

أبطال الدوري و أبطال الكؤوس في الكؤوس في الدول العربية ، كما تكونت أيضا مجموعة من الاتحادات الفرعية مثل اتحاد دول البلقان و الاتحاد الخليجي لكرة السلة الذي يضم مجلس التعاون الخليجي (السعودية ، الكويت ، قطر ، الإمارات ، البحرين و سلطنة عمان) و غير ذلك من الاتحادات التي ظهرت في كثير من مناطق العالم و التي أصبح نشاطها من أهم أسباب انتشار اللعبة و ازدهارها .

و مع إلحاح المرأة و إصرارها على الحصول على كافة حقوقها و مساواتها بالرجل ، فلم يكن في وسع الاتحاد الدولي لكرة السلة أن يتجاهل تنظيم بطولة عالمية للسيدات مثل بطولة الرجال بعد أن لقيت كرة السلة تجاوبا هائلا لدى المرأة التي تشكل نصف المجتمع . ففي اجتماع المؤتمر العلمي للاتحاد الدولي لكرة السلة في هلسنكي أثناء ألعاب 1952م الاولمبية ، أصدر المؤتمر قرارا بتنظيم أول بطولة على أن تقام كل أربع سنوات .

وقد أقيمت أول بطولة لكأس العالم للسيدات في مارس 1953م بجمهورية شيلى إشتراك فيها عشرة فرق دولية هي : الولايات المتحدة و شيلى و فرنسا و البرازيل و بارجواي و الأرجنتين و بيرو و المكسيك و سويسرا و كوبا، و مازالت هذه البطولة تقام كل أربع سنوات شأنها في ذلك شأن بطولة الرجال ، و الدورات الاولمبية التي تقام خلالها بطولتين إحداهما للرجال و الأخرى للسيدات.⁽¹⁾

وبالنسبة للبلاد العربية لم تعرف هذه اللعبة إلا حوالي سنة 1928م ، و ذلك بفضل جمعية الشبان المسيحية التي نشرتها بين مدارس القاهرة و جامعاتها 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 .

أما بالنسبة للبنان عرفت هذه اللعبة بواسطة البعثات التبشيرية الفرنسية التي نشرها بين المدارس الفرنسية و الأندية مما أدى إلى تنظيمها رسميا سنة 1945م في إطار اتحاد الألعاب الرياضية . ثم تأسس اتحاد هذه اللعبة باسم الاتحاد اللبناني لكرة السلة و الكرة الطائرة في 1950م . و تشكلت أول لجنة لهذا الاتحاد في 1950م .

بعض تواريخ تطور كرة السلة :

يعتبر اصل كرة السلة أمريكا ومبتكرها (د.جيمس ناي سميث عام 1891م)

- عام 1900م قدمت (مز.ساند ابوت) كرة السلة إلى الإنسان في كلية سميث .

(1) أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 12-13.

- عام 1902م تكون دوري الجامعات الأمريكية .
- عام 1905م تكون اتحاد غرب أمريكا لكرة السلة .
- عام 1906م تكونت لجنة لدراسة القوانين و تعديلها فجعلتها (22مادة) بدلا من (12مادة) .
- عام 1909م استعملت اللوحة لأول مرة .
- عام 1915م أقيم أول مؤتمر لكرة السلة في الولايات المتحدة ضم مندوبين من المدارس و الجامعات و جمعية الشبان المسيحيين .
- أثناء الحرب العالمية الأولى (1914-1918م) 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 الاولمبي رسميا بدورة (رويلن) و ذهب (جيمس ناي سميث) و خطب باللاعبين و ذكر لهم قصة اللعبة .
- بلغ عدد الدول المشتركة في هذه الدورة (21دولة) من بينها (مصر) و قد فازت ببطولة الدورة (أمريكا) عام 1937م وقد نشر (د.جيمس ناي سميث) كتابه عن تاريخ اللعبة و تطورها .
- عام 1939م في شهر نوفمبر (ناي سميث) بنزيف في المخ و توفي (عام78) عن عمر يناهز 78عاما .
- عام 1941م احتفل بمرور 50عاما على اختراع كرة السلة و من ضمن الإحصاءات في ذلك الوقت وجد أن (90 مليون) شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام في أمريكا فقط .
- يوجد في أمريكا الآن أكثر من (20 مليون) لاعب كرة سلة تقريبا.⁽¹⁾

4-التطور التاريخي لقانون كرة السلة :

بدأت لعبة كرة السلة بالقانون الذي صاغه ناي سميث و الذي يمكن انجازها فما يلي :

1. يتراوح عدد أفراد الفريق الواحد بين (30) و (40) لاعبا يتواجد منهم داخل حدود الملعب (9) لاعبين فقط .
2. يسمح لأي لاعب بقذف الكرة من أي اتجاه نحو السلة بيد واحدة أو بكلتا اليدين معا .

⁽¹⁾ <http://www.saef3.com/vb/thread7197.html>

3. يمكن دفع الكرة في أي اتجاه بيد واحدة أو بكلتا اليدين مع استخدامه قبضة اليد في ذلك .
4. يشترط على اللاعب عدم الجري بالكرة ولكن يمكنه اخذ خطوة واحدة عقب إستلامها .
5. يستخدم اللاعب يديه فقط في مسك الكرة و لا يمكن الاستعانة بجسمه في ذلك أو للاحتفاظ بها .
6. الدفع بالأكتاف و الحجز و الضرب و العرقلة و الإعاقة باليدين من أهم الممنوعات و يحذر على اللاعبين ارتكابها و تدخل ضمن الأخطاء .
7. اللعب الذي يحاول بناء على مسابقة إيذاء خصمه يطرد من اللعب و تلغى الإصابة التي أحرزها و لا يسمح بمواصلة اللعب .
8. ضرب الكرة قبضة اليد يعتبر مخالفة لقواعد اللعب ، و الفريق الذي يرتكب ثلاث مخالفات متتالية يحتسب ضده هدف على شرط ألا يقوم الفريق الآخر بقطع تسلسل الأخطاء بارتكاب خطأ وسطها .
9. إذا استقرت الكرة على حافة السلة و قام أحد الخصوم بضربها و تحريكها فإنها تعتبر هدف ضده .
10. إذا أخرجت الكرة خارج الحدود فتعاد الكرة مرة أخرى داخل الملعب بواسطة أحد أفراد الفريق الذي لم يتسبب في إخراجها .
11. إذا تسبب لاعبان أو أكثر معا من فريقين متنافسين في إخراج الكرة من خارج حدود الملعب ، فعلى الحكم أن يقوم بإدخالها ، و ذلك بتمريرها في خط مستقيم داخل حدود الملعب ، وعلى أول لاعب يتمكن من الاستحواذ عليها أن يتخلص منها في مدة لا تزيد عن خمس ثوان و إذا احتفظ بها لمدة أطول تصبح للفريق الآخر .
12. الحكم هو الشخص الوحيد الذي يقرر كون الكرة في الملعب من عدمه ، كما يقرر أيضا صحة إحتساب الهدف ، و عليه أن يسجل عدد الإصابات التي يحرزها كل لاعب و هو القاضي الفاصل في كل شيء حتى نهاية المباراة ، و لا يحق لأي لاعب التعليق على قراراته و جزاء ذلك إعلان خطأ ضده .

13. عند بداية المباراة يصطف لاعبو الفريقين في مواجهة بعضهما البعض كل على حدوده ، و يقوم الحكم بوضع الكرة في منتصف الملعب ، و عند إعطاء إشارة البدء يعدو اللاعب بأقصى سرعة تجاه الكرة للاستحواذ عليها و بدء اللعب.⁽¹⁾

ونتيجة للتطور المستمر في فنون اللعبة و إتجاه المدربين إلى الخطط الهجومية و الدفاعية التي يتم بها التحايل على قانون اللعبة و التي قد تؤدي اللعبة إلى المتعة و الإثارة التي تتمتع بها ، فإن الاتحاد الدولي لكرة السلة يجتمع كل مرة خلال دورة اولمبية لتطوير القانون و تعديل بعض مواده بغرض كسر تحايل المدربين واللاعبين على القانون وزيادة سرعة إيقاع اللعب ليكون أكثر متعة و إثارة للمشاهدين و بالتالي يزداد عدد الممارسين .

ومن بين الأحداث الهامة في تاريخ اللعبة و التي كان لها اثر بالغ في تطوير القانون مايلي :

1. لجأ بعض المدربين إلى استخدام لاعب طويل القامة ينحصر دوره أثناء المباراة في الوقوف تحت سلة الفريق الآخر و يقوم زملائه بالتمرير له وهو في هذا المكان الذي يتحرك منه طوال وقت المباراة ليضع الكرة في سلة الخصم بمجرد استلامها ، وقد بدأت هذه الظاهرة في الانتشار الأمر الذي أوحى للمهتمين بالعبة بضرورة الحد منها حتى لا تفقد إثارتها و متعتها ، فقاموا بإضافة مادة لقانون اللعبة تحتم رسم مستطيل أمام الهدف حيث لا يجوز لأي لاعب مهاجم التواجد به أكثر من ثلاث ثوان و بعد الدورة الاولمبية التي أقيمت سنة 1952م رأى ضرورة أن تتسع هذه المنطقة المحرمة لتكون على الشكل التي هي عليه الآن.

2. أثناء الدورة الاولمبية التي أقيمت سنة 1956م ، ناقش أعضاء الاتحاد الدولي ظاهرة جديدة في ملاعب كرة السلة لا تتمشى مع روح اللعبة ، و تتلخص هذه الظاهرة في قيام أحد اللاعبين بعد بدء المباراة بدقائق معدودة بمسك الكرة و الإحكام عليها بكل جسمه و قد التف حوله باقي زملائه لمنع أعضاء الفريق الآخر من الاستحواذ عليها و ذلك بمجرد ان سجل هذا الفريق بعض النقاط القليلة لصالحه ، و قد استمر هذا الوضع حتى نهاية الشوط الأول ثم تكرر من نفس الفريق طوال الشوط الثاني حتى انتهت المباراة لصالحه دون أن يحدث أي لعب مما أدى إلى غضب الجماهير و إستيائهم .

(1) أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص ص 17-18

وهذه الظاهرة هي التي أدت إلى وضع قاعدة تحتم على الفريق الحائز على الكرة أن ينتهي من محاولته الهجومية في مدة لا تتجاوز ثلاثين ثانية ، تم تعديلها إلى أربعة و عشرون ثانية ، و ذلك بهدف استمرارية اللعب و زيادة سرعة إيقاعه ، و قد أضيفت أيضا ومن نفس المنطلق بعض المواد تحتم على الفريق نقل الكرة من نصف الملعب الخلفي إلى نصفه الأمامي في مدة لا تتجاوز عن عشر ثوان و كذلك منع إعادة الكرة إلى النصف الخلفي ومراوغته وفرض حتمية التصويب نحو الهدف و زيادة عدد محاولاته أثناء المباراة .

و من أهم التطورات الأخيرة لقانون اللعبة و التي أدرجت عقب الدورة الاولمبية التي أقيمت سنة 1984م ، إجراء تعديل على تخطيط الملعب ينحصر في رسم نصف دائرة على بعد ستة أمتار من كل هدف، و تحسب كل تصويبة ناجحة خارج هذه الدائرة بثلاث نقاط و كل تصويبة ناجحة من داخلها تحتسب بنقطتين. ويهدف هذا التطوير إلى زيادة عدد محاولات التصويب من المسافات البعيدة عن الهدف خلال المباراة و عدم الاطمئنان على نتيجة المباراة حتى لحظاتها الأخيرة لما في ذلك من زيادة للإثارة و المتعة الأمر الذي يؤدي بدوره إلى زيادة انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها .

و لم يقتصر تطوير اللعبة على تنظيم تحركات اللاعبين و أدائهم خلال المباريات ، بل تناول ايضا بالتطوير سلوك اللاعبين و المشاهدين و علاقتهم أثناء المباريات ، فقد أضيفت لمادة القانون على مر تاريخ اللعبة بعض المواد التي تحكم القيم الرياضية و التي يمكن من خلالها معاقبة اللاعب و الإداري و المدرب و كذلك المشاهد الذي يخرج عن السلوك الرياضي و القيم الأخلاقية.⁽¹⁾

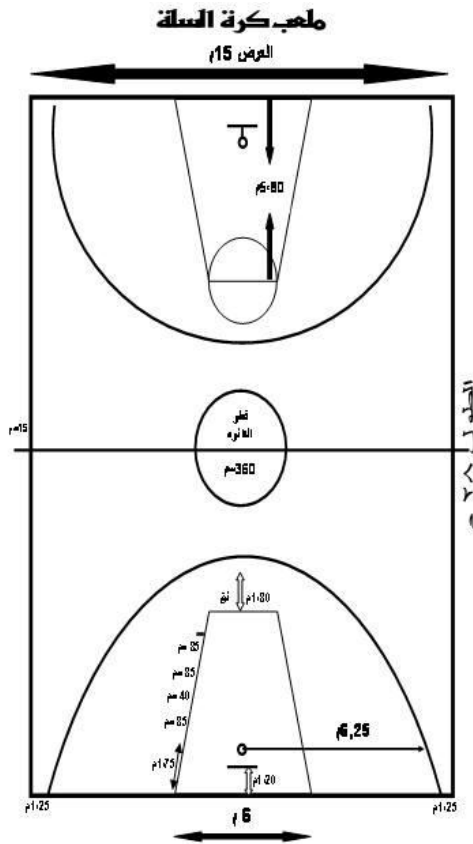
فيما يلي عرضا موجزا لبعض التطورات التي طرأت على قانون اللعبة منذ نشأتها من حيث مقاييس الملاعب و عدد اللاعبين ووقت المباراة:

1-4 / مقاييس الملعب :

1. في سنة 1907: (60x 100) قدم لعدد 9 لاعبين ، (72x50) قدم لعدد 5 لاعبين .
2. في سنة 1922: (45x70) قدم .
3. في سنة 1938: (40x72) قدم ، (45x85) قدم .

(1) أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص ص 19-20

4. في سنة 1953: الإبقاء على اعتماد الملعبين و لكن تحول القياس الى المتر - (24x13) مترا
- (28 x15) مترا.



5. في سنة 1956: تم اعتماد ثلاثة مقاييس للملاعب :

- الملعب الصغير (24 x13) مترا .

- الملعب المتوسط (26 x14) مترا .⁽¹⁾

- الملعب الكبير (28 x15) مترا .

6. في سنة 1985: تم رسم نصف دائرة حول الهدف تبعد عنه مسافة 6 متر و تحتسب الإصابة بثلاثة نقاط إذا

أجريت من هذه المسافة .

7. وفي سنة 1999 : تم اعتماد مقاييس للملعب هما : - (28 x15) مترا للمسابقة الدولية .

⁽¹⁾ أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص ص 19-20

- (14 x26) مترا للمسابقة المحلية .

يقام و يرسم الملعب على مسطح من الأرض مستطيل الشكل خال من الموانع ، متوسط أبعاده تتراوح بين (24-28 م) طولاً و من (13 - 15م) عرضاً ، يطلق على الضلعين الطويلين للملعب اسم (الحدان الجانبيان) و على الضلعين القصيرين بالحدين النهائيين ، و تحدد أرض الملعب بخطوط واضحة ، و يكون سمكها عادة 5 سم ، وينبغي أن تكون المسافة بين الخطوط المحددة للملعب و أماكن المتفرجين نحو مترين على الأقل .

2.4 / الدائرة المركزية :

ترسم دائرة في وسط الملعب بنصف قطر قدره 180سم ، و يقاس نصف القطر من مركز الدائرة إلى الحد الخارجي لمحيطها ، و يرسم بداخلها قطر موازي للحدين النهائيين .

3.4 / خط الرمية الحرة :

فإنه يرسم بشكل مواز لكل من الحدين النهائيين، إذ تبعد حافته البعيدة مسافة 580 سم عن الحافة الداخلية للحد النهائي، و يكون طوله 360 سم، و تقع نقطة وسطه على الخط الذي يصل بين منتصفى الحدين النهائي للملعب.

4.4 / وجه الهدف :

تصنع لوحة الهدف من خشب متين أو أية مادة شفافة مناسبة ، و يكون سمكها 3 سم ، و تكون أبعادها 180سم أفقياً ، 120 سم رأسياً و لوغها أبيض ، يكون سطحها أملس ، ويرسم مستطيل وراء الحلقة طوله 59سم أفقياً ، و عرضه 45 سم رأسياً ، و سمك أضلاعه 5 سم ، كما تحدد أطراف اللوحة الأربعة أو حدودها بإطار سمكه 5 سم .

5.4 / موقع الأهداف :

توضع اللوحتان على بعد 120 سم من الحدين النهائيين و موازيين لبعضهما البعض ، و في مستوى عمودي على أرض الملعب ، تعلو الحافة السفلى لكل لوحة 275 سم عن أرض الملعب ، كما أن الأعمدة التي تحمل اللوحتين تكون خارج الملعب ، و تبعد نقطة اتصاهما بالأرض عن الحد النهائي القريب منها مقدار 40 سم على الأقل ، و تطلى بلون داكن .

6.4/ السلطان :

وهي عبارة عن شبكة مصنوعة من حبل أبيض، تثبت في حلقة حديدية برتقالية اللون قطرها الداخلي 40 سم، طولها 60 سم، و تصنع بحيث تجعل مرور الكرة خلالها سهلا، و يبلغ سمك قطر القضيب الذي تصنع منه الحلقة 20 مليمترا. (1)

7.4/ موقع الحلقتين :

تثبت الحلقة الحديدية على اللوحة تثبتا متينا وفي مستوى أقصى بحيث تعلو بمقدار 305 سم عن الأرض الملعب و يجب أن تكون على بعدين متساوين من الحافتين العموديين للوحة على أن تكون المسافة بين سطح اللوحة و أقرب نقطة من الحافة الداخلية للحلقة الحديدية 15 سم . (2)

8.4/ الكرة :

يجب أن تكون تامة الاستدارة ، تصنع من الجلد ، أو الكاوتش ، أو أي مادة من المطاط ، ضمنها متانة من المطاط يتراوح محيطها بين 75 - 80 سم ، ووزنها بين 600-650 غراما ، يتم نفخ الكرة بحيث إذا أُلقيت من إرتفاع 180 سم على أرض خشبية صلبة فإنها ترتد إلى ارتفاع لا يقل عن 120 سم مقاسة من أعلى الكرة و ذلك إذا لمست الكرة الأرض عند اقل أجزائها حساسية ، و لا يزيد على 140 سم إذا لمست الأرض عند أكبر أجزائها حساسية .

9.4/ اللاعبين :

1. في سنة 1905 : 9 لاعبين .
2. في سنة 1907 : من 5-9 لاعبين حسب إتفاق الفريقين .
3. في سنة 1922 : من 6-9 لاعبين حسب إتفاق الفريقين .
4. في سنة 1924 : 6 لاعبين فقط .
5. في سنة 1928 : 5 لاعبين فقط .

(1) <http://www.saef3.com/vb/thread7197.html>

(2) أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 20-22

10.4/ وقت المباراة :

1. في سنة 1905: شوطان مدة كل شوط (12) دقيقة .
2. في سنة 1907: شوطان مدة كل شوط (15) دقيقة.
3. في سنة 1924: أربعة أشواط كل شوط (8) دقائق .
4. في سنة 1928: شوطان مدة كل شوط (20) دقيقة .
5. في سنة 1999: شوطان مدة كل شوط (20) دقيقة يتم تقسيمها إلى فترتين كل فترة (10) دقائق وبينهما دقيقتان للراحة.⁽¹⁾

أما حاليا فالمقابلة تلعب ثمانية و أربعون دقيقة (48) مقسمة إلى أربعة كل ربع 5 دقائق ووقت إستراحة ما بين الربع الأول والثاني و الربع الثالث و الرابع مدته دقيقتان .

5- كرة السلة في الجزائر :

أثبت التاريخ أن الجيش الفرنسي هو سبب إنتشار هذه اللعبة في الكثير من الدول العربية عامة والجزائر خاصة سنة 1932م عن طريق وحداته المشاركة في الحرب ، والتي كانت تنتقل من بلد إلى آخر، فتنقل معها فكرة هذه اللعبة وتعمل على نشرها ، وكانت هذه اللعبة محتكرة على الفرنسيين الذين كانوا يمارسونها بغرض الترويح عن النفس أثناء وقت الفراغ و الراحة ، ثم اقتبست من طرف الجزائريين بطريقة بدائية، ثم تطورت بعد ذلك و توسعت حتى بلغ عدد المنخرطين 5000 منخرط سنويا في مناطق الجزائر الوسطى ، وهران ، وكان ذلك سنة 1947م ، أما قسنطينة 10000 منخرط سنويا وفي تلك الفترة كان مستوى كرة السلة جيد ، وذلك ما يؤكد فوز فريق وهران بطل الجزائر و إفريقيا الشمالية ، ثم تأسيس الاتحادية الجزائرية لكرة السلة في 17 أكتوبر 1962 م وكان رئيسها السيد شريفني علي وبلغ عدد المنخرطين في تلك السنة 150 ألف منخرط و لقد أنشأت هذه اللعبة نوادي خاصة بها نادي مولودية العاصمة ، نادي بني صاف ، كيمياء وهران و هذا الأخير الذي نال ثلاث بطولات متتالية (1963 ، 1964 ، 1965) و كان يضم في صفوفه موزع بارع (كدور لخضر) الذي كان قائدا للفريق الوطني لكرة السلة .

(1) أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 22-25

وفي سنة 1976 شملت كل أنحاء القطر الجزائري لكلا الجنسين، وأصبحت كرة السلة الجزائرية معروفة على مستوى الإفريقي والعربي، على سبيل المثال مشاركات الجزائر في البطولة العربية للأواسط وزيادة على هذا تحصلت على مراتب آنذاك المرتبة الثالثة ونالت ميدالية برونزية والمشاركة الثالثة في القاهرة في شهر أوت عام 1986م وتحصلت على المرتبة الثانية ونالت الميدالية الفضية وتحصلت على المرتبة الثالثة في آخر بطولة إفريقية جرت بالمغرب في 2000 وتأهلت إلى كأس العالم رفقة أنغولا واحتلت المرتبة ما قبل الأخيرة ، وتكون بذلك أول مرة تتأهل إلى كأس العالم في تاريخها.¹

6-نوادي كرة السلة في بسكرة

6-1-نادي المكارم لكرة السلة

تاريخ النادي:

تم تأسيس النادي بمقتضى القانون رقم 31/90 المؤرخ في 1990/12/04 والمتعلق بالجمعيات

في يوم 2010/10/03 تم تسليم وصل تسجيل التصريح بتأسيس نادي رياضي للهواة

التسمية: النادي الرياضي للهواة مكارم

المشاركة في الجهوي : سنة 2010

صعود في نفس السنة إلى القسم الوطني الثاني (2010)

لعب مدة ثلاثة (03) سنوات في القسم الوطني الثاني

صعد إلى القسم الوطني الأول سنة 2013

إضافة فروع أخرى للنادي سنة 2014 حتى 2018 وهي:

سباحة (بدون نشاط)

كمال الأجسام (ناشط)

رماية بالأسلحة الرياضية (ناشط)

⁽¹⁾Hamid grin, almoumach de sport algerien. Edition. Anep. 1990. P464.

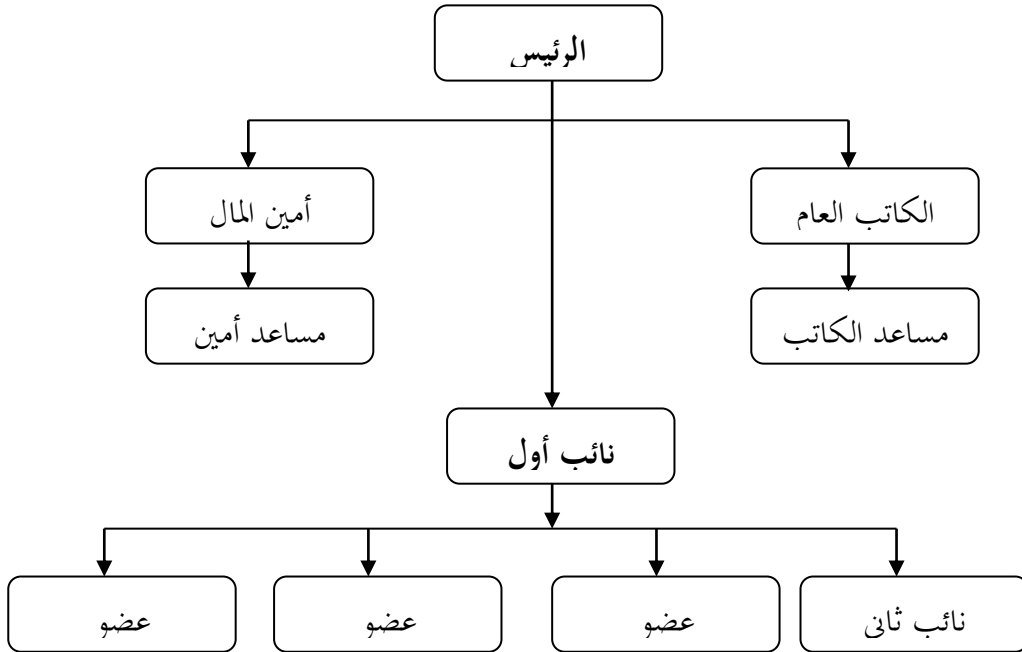
6-2-نادي اتحاد بسكرة لكرة السلة

يعتبر النادي الرياضي للهواة الاتحاد الرياضي البسكري لكرة السلة من النوادي العريقة في ولاية بسكرة، حيث تأسس سنة 1985 على يد السيد **عبدلي العقبي** ومنذ ذلك الحين والنادي يعمل جاهدا من أجل تحقيق الأفضل، حيث تحصل على عدة إنجازات محليا ووطنيا وهذا يرجع إلى الاهتمام البالغ لتكوين المواهب الشابة، حيث لنا رؤية مستقبلية لتحضير أبطال المستقبل ولكن الظروف الصعبة ونقص وسائل التدريب ونقص الإعانات الممنوحة لم تغطي الاحتياجات الضرورية لكن هذا لم يمنع الحد من إرادة الرياضيين وكذا المدربين والطاقم الإداري للفرع على تحقيق نتائج ايجابية.

أما إنجازات النادي كانت كما يلي :

- بطولة الشرق 04 مرات .
- ثمن نهائي وطني 03 مرات .
- الصعود إلى الوطني الأول عام 1999-2000 دام 07 سنوات إلى غاية 2007.

الشكل رقم (01) الهيكل الإداري للنادي



خلاصة :

تعتبر كرة السلة من أهم الرياضات الجماعية في العالم وهي تحتل المركز الثاني بعد لعبة كرة القدم من حيث متتا
بعيها و متفرجين وممارسين لهذه اللعبة فقد لاقت اقبالا جماهيريا كثيرا و ازداد تطورها من وقت لآخر وقد ارتفع
مستواها إلى الأعلى من حيث الأداء والقوانين و الشهرة فقد تم انتشارها في كل أنحاء العالم و أصبحت تلعب في كل
مكان وفي أي وقت وأصبحت تدرس في كل المدارس وفي الثانويات وفي الجامعات ومختلف المعاهد و الأندية الرياضية
ولمختلف الفئات العمرية أي دون تحديد السن فلعبة كرة السلة تنمي روح الجماعة و التماسك في الأفراد كفريق واحد
وهي تنمي القدرات العقلية و البدنية و الحركية للفرد الذي يمارسها بشكل دائم

الفصل الثاني:

الصفات البدنية للاعب

كرة السلة

تمهيد:

تعتبر المواصفات البدنية القاعدة الأساسية للأداء الرياضي سواء على المجال المعرفي الرياضي التنافسي أو على المستوى النشاط التدريبي. و هذا ما جعلها تكون أكثر المصطلحات اهتماما وتداولاً من طرف المختصين والباحثين الرياضيين. ورغم الاختلاف الواضح بين العلماء في إعطاء التسميات وتحديد عناصر المواصفات البدنية إلا أنهم أجمعوا على أنها تلعب دوراً هاماً لمواجهة خطورة الأمراض كأمراض القلب وتصلب الشرايين و إرتفاع ضغط الدم... إلخ وكذلك تجنب الإصابات أثناء التدريب والمباريات .

وزيادة على ذلك فإن الصفات البدنية لها علاقة وطيدة بالعديد من المجالات الحيوية منها المجال الرياضي إذ وجدت دراسات في هذا المجال أن اللاعبين خلال مباراة كرة السلة يعتمدون بدرجة كبيرة في تحرير طاقة التقلص العضلي على آليتين طاقتين هما الآلية الهوائية و الآلية اللاهوائية اللاحمضية . وهذا يعني أن الرياضي يقوم بالحركة المستمرة على طول وقت المباراة وتمثل في الجري بين السريع أو الخفيف، والقفز، والتوقف المفاجئ، السحق والرمي، والتمرير والاستقبال في مختلف الوضعيات... ومن هذا نجد أن أهم الصفات البدنية المطلوبة عند الرياضي في هذه الرياضة متمثلة في: المداومة بأنواعها (الطويلة ، المتوسطة، وقصيرة المدى) والقوة الانفجارية لسرعة رد الفعل عند الهجوم المرتد، أو عند الارتقاء للارتداد، أو سحق الكرة... والسرعة بأنواعها (سرعة الجري، سرعة تغيير الاتجاه، وسرعة رد الفعل). وصفة المرونة باعتبارها مفتاح الحل للسير الحسن في تنمية هذه الصفات، أو زيادة مردود التقلص العضلي، أو لتجنب التعرض لخطر الإصابة قدر الإمكان أثناء التدريب أو المباراة، وأخيراً الرشاقة بأنواعها (العامة والخاصة).

1- تاريخ دراسة الصفات البدنية :

لو تتبعنا حركة التاريخ لوجدنا أن الأمم القوية المتحضرة هي التي تحافظ على اللياقة البدنية لشعبها وذلك بغرض البقاء وتقوية العناصر البشرية لقهر الأعداء وفرض السيطرة وكان الفراغنة أول من سجل التدريبات والمسابقات والألعاب فالرجال منهم كانوا يمتازون بأجسام قوية صلبة متناسقة والسيدات رشيقات يعتنين بجمال أجسامهن وقد كانت اللياقة البدنية عند الفراغنة من أسس تولي الحكم حيث كان يقطع الفرعون من شوطا الجري اسمه " شوطا قربان" وقد كان الفراغنة يمارسون الكرات والمصارعة والعدو والتسلق وشد الحبل والوثب العالي والتجديف والرقص ورفع الأثقال والرماية والسباحة والإنقاذ والصيد والفروسية والمبارزة والملاكمة والهوكي و اليوغا ثم تنتقل إلى الحضارة الإغريقية والتي كانت بدورها تحافظ على اللياقة البدنية لشعبها .

2- تعريف الصفات البدنية :

حيث يعرفها "مفتي إبراهيم" : أنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية و التي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الأداء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن...⁽¹⁾

أما "هارسن و كلارك" : فهي القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية و يقصد دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كافي للتمتع بهوايات وقت الفراغ و مقابلة الطوارئ الغير المتوقعة .

وحسب رأي كل من "محمد صبحي" ، "كمال عبد الحميد" : فإن اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة...⁽²⁾

يعرفها الإتحاد الأمريكي للصحة و التربية البدنية و الترويح AAHPERD: أن اللياقة هي تلك الحالة التي تصف الدرجة التي يستطيع الفرد أداء عمل ما .

ويضيف " بارو و ماك جي": بأن لفظ اللياقة يعتبر من أكثر الألفاظ التي أثارت الجدل و الخلاف في مجال القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، و يستشهد " ماك جي " على ذلك بتعريف القاموس الأمريكي بأن

(1) د/مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، سنة النشر مجهولة، ص143.

(2) د/كمال عبد الحميد و محمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 1997، ص 75.

اللياقة : هي امتداد لخواص الضرورية أوهي الاستعداد أو الإعداد لشيء ، أو أن اللياقة تتضمن خواص و سمات لشيء ما.(1)

3-أراء العلماء في مكونات اللياقة البدنية (الصفات البدنية):

لقد أطلق علماء التربية البدنية و الرياضية والاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورما الرياضية" التي تتشكل من عناصر رياضية، فنية، خطوية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية و عاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، أو القوة البدنية، الجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن، والدقة).(2)

4-عناصر الصفات البدنية :

و بالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين إتفقتا على أنهما مكونات و إن إختلفوا حول بعض العناصر . وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر الصفات البدنية على رأي الكتلة الشرقية ، وقد تطرقنا إليها حسب الترتيب التالي :

- التحمل - القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة .

1.4/ القوة العضلية :

يرى العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى المراتب في البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، كالسرعة ، التحمل ، الرشاقة ، كما يرى خبراء الاختبارات و المقاييس في التربية المدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة

(1) إبراهيم احمد سلامة، المدخل التطبيقي في لياقة البدنية، منشأ المعارف، الاسكندرية، مصر، 2000، ص20.

(2) محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص171.

عالية في القدرة البدنية العامة و يمكن تعريف القوة بأنها : القوة هي عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على مقاومة خارجية أو التصدي لها.⁽¹⁾

1.1.4 / تعريفها :

- تعريف اللعبة في مجال القوة هي "مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الإحتكاك".⁽²⁾

- القوة الهيكلية العضلية: هي قدرة العضلات على إنتاج أقصى مقدار من القوة و تقاس بالقدرة على أداء التكرار الواحد من التمرين بأقصى مقاومة.⁽³⁾

يشير إلى قدرة الفرد على بذل قوة عضلية و على إمكانية إستخدام القوة العضلية ، و يمكن القول أن القوة العضلية هي بذل جهد أقصى أو التغلب على أقصى مقاومة.⁽⁴⁾

- ويركز "شاركي" **SHARKEY** 1983م على إلقاء الضوء حول دور الجهاز العصبي في القوة العضلية، ويعرفها بأنها:

" أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء إنقباض عضلي إرادي واحد " وكلمة إرادي هنا تعبر عن مدى سيطرة وتحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية .

-ويؤكد لامب **LAMB** 1984م على أن القوة العضلية هي: " أقصى مقدار القوة للقوة يمكن للعضلة أدائه في إنقباض عضلي واحد " .

و في ضوء هذه التعريفات يمكن أن يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية:

1. أن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي دون تحديد الثابت أم المتحرك.
2. أن يكون الانقباض ذا درجة قصوى ويؤدي لمرة واحدة .
3. أن يكون الانقباض تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي .

(1) د/ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 1997، ص480.

(2) حنفي محمد مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974، ص6.

(3) محمد بابرقي وابهاب فوزي البدوي، المنظومة المتكاملة في التدريب القوة والتحمل العضلي ، منشأة المعارف، الاسكندرية، ص14.

(4) ابراهيم يالم ساكر وآخرون، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، دار الاولى، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، 1998، ص 325.

4. أن ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي أم ثقل نفسه، مقاومة منافس أو مقاومة الاحتكاك.⁽¹⁾

2.1.4 / أنواعها :

تنقسم القوة بدورها إلى ثلاث أنواع كالاتي:

1.2.1.4 / القوة القصوى MAXIMUM STRENGTH :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى عمل عضلي إرادي ، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على المقاومة الخارجية أو مواجهته ، و يتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة القوة القصوى الثابتة ، ويظهر هذا من القوة عند الإحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير القوة الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز و المصارعة ، و عندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة ، و هذا ما يطلق على رفع الأثقال .

2.2.1.4 / القوة المميزة بالسرعة STRIGHT CHARACTERISTIC BY SPEED :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة ، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة و صفة السرعة في مكون واحد ، و ترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب و الرمي بأنواعه المختلفة و ألعاب العدو السريع و مهارات ركل الكرة .

3.2.1.4 / تحمل القوة Streght endurance :

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب ، و عادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 2 ثواني إلى 8 ثواني ، و يظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف و السباحة و الجري ، حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المقطوعة المحصلة لزيادة السرعة ، و ذلك مع الإحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة .⁽²⁾

3.1.4 / أهميتها :

(1) د/ أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 2003، ص 84.

(2) د/ أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص 85-90.

ليست مظاهر القوة العضلية مختلفة من رياضة مسابقة لأخرى فقط إنما تختلف أهميتها من رياضة إلى أخرى، فهي ذات أهمية كبرى في أنواع الرياضة المميزة بالقوة و السرعة و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية أنواع الرياضات الأخرى حيث يحدد مستوى قدرة الرياضي .

- عدد الحركات المتكررة في الثانية أو الدقيقة "التردد الحركي". وطول المسافة المقطوعة بالحركة المنفردة في السباحة و التجديف و الدراجات وغيرها من أنواع الرياضة المتعلقة بقدرة التحمل.

- قدرة الرياضي على تأدية الحركات الصعبة و منفردة أو مركبة في الرياضات الفنية، مثل: الجمباز والتمرينات الإيقاعية.

- فعالية الأسلوب القتالي في المنازلات الفردية إذا كان مستوى تطور السرعة و التكتيك جيدا.⁽¹⁾

- القوة تساهم في زيادة حجم الألياف العضلية السريعة لذلك فهي تعتبر قاعدة تنمية السرعة.⁽²⁾

- تستخدم القوة كعلاج وقائي ضد التشوهات و العيوب الجسمانية ، كما تعتبر ضرورية لحسن المظهر .

- تساهم القوة في تقدير الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة ، المتانة ، الرشاقة ، لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

- كما تعتبر القوة محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي و الوصول إلى درجات عالية في معظم الرياضات.

وعن أهمية القوة العضلية تكلم العديد من العلماء و منهم :

1. أوزلين **Osolin** : أن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة ، و هي تؤثر بصورة

مباشرة على سرعة الحركة على الأداء و الجلد و المهارة المطلوبة.

2. بارو **Barrow** و ماك جي **Mcgee** : أن القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ،

تعتبر سبب التقدم في الأداء ، وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة، حيث يتوقف ذلك على

كمية المقاومة و على دوام برنامج التدريب .

(1) د/ريسان خريبط مجيد، مرجع سابق، ص 481.

(2) د/ ابو العلاء عبد الفتاح و احمد نصر الدين، مرجع سابق، ص 85-91.

3. محمد صبحي حسنين : إن القوة العضلية تعد المكون الأول في اللياقة البدنية fitness physical وهي عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية Motorodility و اللياقة الحركية Motorftness وهي الأساس في اللياقة العضلية Muxularfitness.

4. ماك كلوي McCloy: أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العالية العامة général motor ability ، حيث تمكن من تحليل القدرة البدنية العامة بإستخدام أسلوب التحليل العاملي factor analysais إلى القوة العضلية و السرعة velocity و التوافق البدني العام 5. ماثيوز Mathews : أن هناك أربعة أسباب معقولة تبين أهمية القوة العضلية و أسباب الإهتمام بتدريبها وقياسها خاصة عند تلاميذ المدارس هي :

■ القوة ضرورية لحسن المظهر: تريد الفتاة أن تكون جميلة، و يريد الفتى أن يكون قويا حسن المظهر بدينا، و هذه الرغبات طبيعية، فالقوة العضلية تكسب الفتيان و الفتيات تكوينا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية سواء في الوقوف أو المشي أو الجلوس.

■ القوة شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة : فالقوة هي أساس لقيام بالأنشطة ، إذ لن يستطيع الفرد أن يتماسك مضرب التنس مثلا كما يطلب منه إن لم يكن لديه قوة كافية، و أيضا كيف يستطيع اللاعب أن يتعلم القفز بالزانة إن لم يستطيع أن يحمل وزنه ؟ هذا علاوة على أن نقص القوة ينتج عنه إجهاد و تعب عضلي سريع . أضف إلى ذلك أن هناك العديد من الأنشطة التي تعد القوة المكون الأساسي لها.(1)

■ القوة مقياس للياقة البدنية : اختبارات القوة هي إحدى المقاييس العلمية لتقدير اللياقة لدى شباب المدارس ، و لقد استخدمت بنجاح تام منذ حوالي 1930 م ، فالقوة تعكس اللياقة الكلية و ذلك للأسباب التالية :

◆ القوة هي مقياس له هدف كبير

(1) ج/محمد صبحي حسنين و احمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998، ص17.

◆ القوة تتأثر بحالات المرض مثل العدوى بالتهاب اللوزتين والسرطان والقرحة والدمامل و نزولات البرد.

◆ القوة تتأثر بالمشاكل العاطفية

◆ القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية.⁽¹⁾

4-1-4. تنميتها: يتطلب تنمية القوة القواعد العامة التالية:

ق1: يجب تنمية تحمل القوة وبشكل محدود القوة المميزة بالسرعة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي الأمد.

ق2: يجب أن لا تنمي القوى العظمى إلا بعد نضوج البدن.

ق3: يجب في مرحلة التدريب الأساسي والتدريب البنائي أن تستخدم في تدريب القوة خصوصا التمارين العامة وان تنفذ هذه التمارين أساليب من الاستلقاء .

ق4: يفضل استخدام تدريب المبتدئين استخدام أنواع التمارين العامة التي تتطلب التغلب على المقاومات الكبيرة كجسم الرياضي نفسه.

ق5: يجب في التدريب الأساسي أن تنمي أولا عضلات الجذع الأمامية والخلفية.

ق6: يجب تنظيم ألعاب القوة للأطفال على شكل ألعاب مسلية.

ق7: يجب أن تكون ألعاب القوة متنوعة ومتميزة ومتعددة الجوانب.

ق8: قبل تمرين القوة وأثناء الراحة بين مجموعة من التمارين وأخرى يجب تأدية تمارين ارتخاء ومد وبعد تمارين القوة يجب استعمال تمارين استرخاء.

ق9: عند تدريب البناء على القوة العضلية يجب أن توفر لهم الدوافع المقنعة.

ق10: يجب أن تتضمن الوحدة التدريبية التي تلي تدريبات خاصة بتنمية القوة العظمى ألعاب كرة أو تمرينات حماسية إيقاعية أو سباحة.

ق11: تنمي القوة العضلية بواسطة طريقتين التكرارية الفطرية.

ق12: تزداد حصة التمارين الخاصة مع تقدم عمر التدريب الرياضي.

(1) د/ريسان خريبط مجيد، مرجع سابق، ص481.

ق13: يجب أن تتناسب التمارين الخاصة مع متطلبات المباراة من حيث تركيبها و مصادرها و مقدار القوة و لحظات استخدامها.

ق14: يجب أن تتناسب التمارين الخاصة وزيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها الرياضي.

ق15: يجب عند التدريب بالأثقال أن يكون ظهر الرياضي مستقيماً.

4-2. السرعة :

4-2-1. تعريفها: السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على الأداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن.⁽¹⁾

تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذاك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.⁽²⁾

فهي تبعا لمفهوم "لارسون ويوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي: سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة، يمكن التعبير عنها بأن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.⁽³⁾

• ويعرفها "فرنك ديك " 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في اقل زمن ممكن.

• وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن .

• و يعرفها "كلارك": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة .⁽⁴⁾

• و يعرفها البعض بكونها: تلك الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الإنقباض وحالة الإسترخاء العضلي .⁽⁵⁾

(1) علي فهمي البيك وشعبان إبراهيم محمد، تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، ب ط، الإسكندرية، ص 157.

(2) أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 244.

(3) د/ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، ب ط، الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 159.

(4) عبد الرحمان عبد المجيد زاهر، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2001، ص 246.

(5) ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، دار الشرق للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن، 1998، ص5.

2.2.4 / أنواعها :

توجد ثلاث أنواع أساسية للسرعة في المجال الرياضي منها سرعة رد الفعل بأنواعه المختلفة، وتظهر بصفة خاصة لطلقة البداية و سرعة الحركة الواحدة، وتظهر عند أداء أي حركة بسرعة مثل الرمي و الوثب...الخ، بالإضافة إلى سرعة التردد الحركي، وتظهر عند أداء الحركات متشابهة متتالية في أقل وقت ممكن مثل السباحة والجري والدراجات...الخ، وسوف نتناول فيما يلي تقسيم السرعة من الوجهة الفسيولوجية، ونبدأ بالسرعة الجزئية ثم السرعة الكلية، و يدخل هذا التقسيم أنواع السرعة الثلاث السابقة ذكرها .

1.2.2.4 / السرعة الجزئية :

وتشمل هذه الأشكال مكونات السرعة المرتبطة بالأداء الحركي و الأداء المهاري بطبيعة الأداء في التدريب أو المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية ، وتشمل أنواع مختلفة مثل فترات الكمون التي تسبق رد الفعل البسيط أو المركب ، و سرعة أداء حركة وحيدة بمقاومة قليلة ، و سرعة التردد الحركي .

1.2.2.4 / أنواع سرعة رد الفعل :

ينقسم رد الفعل إلى نوعين أساسيين هما رد الفعل البسيط و رد الفعل المركب ،

1.أ / رد الفعل البسيط :

يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي و هو يعلم أيضا أسلوب الإستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة... الخ .

2.أ / رد الفعل المركب :

رد الفعل المركب يظهر حينما لا يعلم الرياضي مسبقا نوع المثير أو توقيت حدوثه مثل مواقف اللعب المختلفة التي تظهر تتطلب أن يتخذ الرياضي القرار بالرد على هذا المثير ، وهناك نوعان من رد الفعل المركب هما : (1)

1.2.2.4.ب / رد الفعل المركب بالإستجابة الواحدة :

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد فعل الملاكم على أداء الملاكم المنافس، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي ، كذلك في كرة القدم حينما يختار اللاعب قراره هل بالتصويب على المرمى

(1) د/ابو العلاء عبدج الفتاح، مرجع سابق، ص 188-189.

أو التمرير للزميل ، و في هذه الحالة لا يستطيع الرياضي أن يقوم إلا بعمل واحد فقط أو بإستجابة واحدة مثل التفهقر أو التقدم و لكن لا يقوم بكلتا العمليتين مثلا.

1.2.2.4 ج / رد الفعل المركب بعدة إستجابات :

يعتبر هذا النوع من رد الفعل من أصعبها، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز إنتباه عال لسرعة إتخاذ القرار المناسب والناجح، والذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم مثلا لاعب السلاح الذي يبدأ الهجوم وهو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم ، وكذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب و عدم نجاحه أو على دفاع الخصم ، و كذلك لاعب الملاكمة الذي يوجه اللكمة ، وفي نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه .

2.2.2.4 ج/ السرعة الكلية :

تشمل السرعة الكلية سرعة أداء البدء مسافة معينة و سرعة أداء البدء ، و سرعة الأداء خلال المصارعة و سرعة أداء الخطافات و الحمل في المصارعة و سرعة اللكمة و سرعة الدوران في السباحة ، سرعة الوثبات في الجمباز .
ويجب الأخذ في الإعتبار أنه لا توجد علاقة بين السرعة الجزئية والسرعة الكلية حيث يتميز كل شكل من أشكال السرعة بخصوصية نوعية دون إرتباطه بأشكال السرعة الأخرى، فلا توجد علاقة بين سرعة رد الفعل في البدء مثلا وسرعة قطع المسافة، و يجب مراعاة ذلك عند تنمية كل شكل من أشكال السرعة وفقا لبرنامج خاص .
ولا يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات في مستوى السرعة الجزئية حيث أن زمن رد الفعل عادة ما يتراوح ما بين 0.20-0.30 ثانية، وغالبا يبلغ 0.1-0.2 ثانية لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا، ولذلك فإن عمليات التدريب لا تؤدي إلى زيادة ÷ إذا العنصر بأكثر من 0.1 ثانية، أما بالنسبة للسرعة الكلية فيمكن أن يؤثر التدريب في تنميتها كثيرا لإرتباطها بكثير من العناصر الأخرى المكونة لها .⁽¹⁾

3.2.4 / أهميتها :

للسرعة أهمية بالغة في مختلف الأنشطة الرياضية نذكر منها :

⁽¹⁾ ابو العلاء احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص ص 189-193.

- زيادة السرعة مهمة جدا في مختلف الأنشطة الرياضية بحيث إمتلاك أحسن سرعة هو مؤهل بدني للممارسة النشاط الإختصاصي .
- تساعد على تركيز الأنزيمات .
- تساعد على التناسق العصبي العضلي .
- السرعة من خلال الإنقباضات و التمديدات العضلية تساعد على زيادة قدرة العضلات على التمدد كما تساعد على تقلص أكبر عدد ممكن من العضلات .
- تساعد على الزيادة في الإستطاعة العلية و تحسين القوة القصوى الخاصة .
- تساعد على تأقلم جسم الرياضي بتحمل إنتاج الطاقة اللاهوائية (حمض اللبن).⁽¹⁾
- سرعة رد الفعل تساعد على إنجاز الأجهزة الحسية و نقلها إلى الجهاز العصبي المركزي .
- السرعة تساعد على تكامل التحليل الوظيفي و تنظيم الشد العضلي تحت المستلزمات الزمنية و المكانية الهادفة .
- تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين فوسفات و الدينوزين ثلاثي الفوسفات .⁽²⁾
- تساعد على نجاح العدد من المهارات الحركية .⁽³⁾

4.2.4/تنميتها :

تظهر الأشكال الثلاثة للسرعة المركبة خلال الادعاء أو قد يظهر البعض منها ، فمثلا يتطلب أداء عدو 200 متر تسارع العدو في البداية مع سرعة المسافة بينما تتطلب السباحة 50 متر إلى سرعة الحركة الوحيدة المتكررة عند البدء ثم سرعة المسافة ، بينما يطب الأداء السريع في الألعاب الجماعية ظهور الأشكال الثلاثة للسرعة و عند تنمية السرعة السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء ثم يتم التخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة و التركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية.

⁽¹⁾ Edgar thill l'éducation sportif- Raymond homes- page 251

⁽²⁾ Jurgen Weineck-manuel d'entraînement 4eme edition-Vigot page 276.

⁽³⁾ د/مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث -تخطيط -تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، 2001، ص 203.

يجب عند تنمية السرعة ملاحظة الفرق بين طريقة التنمية الشاملة العامة لزمن رد الفعل وزمن الحركة الواحدة والتردد الحركي، تعتبر تنمية عامة لأنواع السرعة، غير أن تنمية أشكال السرعة التي تشمل السرعة الجزئية و السرعة المركبة يقصد بها تنمية السرعة إلى مرحلتين متداخلتين هما:

1.4.2.4 / التنمية الجزئية :

وتعتمد على تنمية مكونات السرعة كل بطريقة منفصلة، مثل تنمية سرعة زمن رد الفعل وتنمية أداء الحركة الواحدة وتنمية سرعة التردد الحركي .

2.4.2.4 / التنمية المتكاملة: وتعني تنمية السرعة الكاملة للأداء المهاري بمكوناتها المختلفة. وهذا نموذج لمكونات

حمل التدريب لتنمية صفة السرعة :

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي زاد اعتماده على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية الرياضي التخصصي، ويجب أن تؤدي تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية .

● فترة استمرارية التمرين: عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل

وسرعة الإستجابة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جدا لبضع ثوان حتى

5-10 ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 5-6

ثوان إلى 60 ثانية أو أكثر .

● شدة التمرين: تؤدي تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة ، غير انه يمكن إلى جانب ذلك

استخدام التدرج في السرعة من 30-40 % حتى 85-95 % إلى الشدة القصوى وخاصة

عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة، أما في حالة التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل

فيستخدم الحد الأقصى⁽¹⁾.

(1) ابو العلاء احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص ص 200-201.

- **فترات الراحة البينية:** يختلف زمن فترات الراحة البينية تبعاً لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين.
زيادة طول فترة الراحة البينية في تمارين السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهداً عصبياً للجهاز العصبي المركزي عن التمارين التي لا تتطلب قدراً كبيراً من التوافق.
وعند استخدام مسافات 100-200 متر في العدو أو 50 متراً في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبياً من 2-3 دقائق إلى 8-10 دقائق أو أكثر .
- **عدد تكرار التمرين:** يرتبط عدد تكرارات التمرين و كذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل، وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد التكرارات في المجموعة ما بين 10-15 مرة، و عندما تكون فترة الداء طويلة بين المجموعات أيضاً بنوعية التمرين و إستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدة التمرين، وعادة ما يتراوح ما بين 2-6 دقيقة.

3.4/ المرونة :

تعتبر المرونة إحدى الصفات البدنية الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية حيث تشكل مع باقي الصفات البدنية كالقوة و السرعة و المداومة و الرشاقة ، الركائز التي يتأسس عليها اكتساب إتقان الأداء الحركي كما تساهم بقدر كبير في التأثير على تطوير الصفات الإرادية .⁽¹⁾

1.3.4/ تعريفها :

تعددت مفاهيم المرونة من عالم إلى آخر ، و من أهم هذه التعاريف ما يلي :
يقصد بالمرونة قدرة الفرد على الأداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات و الأربطة المحيطة بالمفاصل .⁽²⁾

و يعرفها Curretton (كيورين) : بأنها إمكانية الجسم للتحرك بسهولة إلى المدى الكامل للحركة .⁽³⁾

كما يعرفها Barrow (بارو) : بأنها مدى و سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة .

(1) د/عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيقي، م الكتاب للنشر، 1999، ص 144.

(2) د/أمر الله أحمد البساطي، التدريب والاعتداء البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، ص 191.

(3) د/محمد صبحي حسين، ود/أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، ص 201.

ويعرفها Harré (هاري) : بأنها قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع .

2.3.4 / أنواعها :

تحدد انواع المرونة حسب ما يلي :

- ✓ نوع المفصل المشارك في العمل الحركي .
- ✓ نوع الحركة (وحيدة - متكررة - مركبة) .
- ✓ متطلبات الحركة من الإنقباض العضلي .

1.2.3.4 / نوع المفصل المشاركة في العمل الحركي : حيث تنقسم الى :

أ./المرونة العامة : و تعني القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم طبقا لأنواعها المختلفة .

وتعرف أيضا بأنها المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.

ب./ المرونة الخاصة : و هي القدرة على أداء الحركات في الإتجاه و المدى المطلوب و المحدد .

و تعني أيضا بأنها المدى الذي تصل اليه المفاصل المشاركة في الحركة .

2.2.3.4 / نوع الحركة (وحيدة - متكررة - مركبة) :

حيث تنقسم إلى :

أ.المرونة الإيجابية : هي المدى الذي يؤدي فيه الملاعب الحركة في المفصل بواسطة المجموعات العضلية العاملة على

هذا المفصل، وبدون أي مساعدة خارجية .

حيث تعتمد على عمل العضلات دون أي مساعد، هذا النوع تصل فيه العضلات إلى مدى حركي أقل منه في حالة

المرونة السلبية ، وأكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع ارتباطا كبيرا بالأداء المهاري حيث يصل معامل الارتباط

الى 0.81 ، ويصل في حالة المرونة السلبية الى 0.69 ب الإضافة إلى هناك علاقة بين المرونة الإيجابية والسلبية كلما

زاد الفرق بين المرونة السلبية كلما أدى ذلك في سهولة تعرض اللاعب للإصابة Iashivli 1983، وخاصة

التمزقات.⁽¹⁾

(1) طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، ط1، ج1، 1997، ص 262، 276، 277.

ب. / المرونة السلبية : وهي المدى الذي يؤدي فيه اللاعب الحركة في مفصل ما بمساعدة قوة خارجية لزيادة المدى الحركي للمفصل بإشتراك المجموعات العضلية و المساعدة. (1)

حيث تؤدي عملية الإطالة تحت تأثير عامل خارجي ليس للاعب فيه دخل، قد يكون المدرب أو الزميل أو أي جهاز خارجي، و يرى كل من Dousing ، Olcoitt 1980 م أن لهذا التدريب مميزات أهمها:

- نظرا لإشتراك المدرب في أداء هذه التمارين فإن ذلك يضمن التكرارات المطلوبة أدائها .
- يتيح إمكانية ملاحظة التقدم في المستوى سواء عن طريق اللاعب أو عن طريق الزميل المساعد، والتمرينات الزوجية تبعث على البهجة، وتحقق جوا ملائما للتدريب، وتحمل الألم الناتج عن الإطالة .

3.2.3.4/ متطلبات الحركة من الانقباض العضلي: حيث تنقسم إلى :

أ. / المرونة الثابتة: الوصول إلى مدى حركي معين ثم الثبات عليه، وذلك بالوصول إلى أقصى مدى المفاصل مما يجعل الضغط على العجالات المحيطة.

✓ المرونة الثابتة الإيجابية: هي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من الزميل أو أي قوة خارجية، وهي هامة لأنها تنمي المرونة النشطة، والتي وجد أن ارتباطها بالاختبار الرياضي أكبر من المرونة السلبية.

الإطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس، والإطالة الإيجابية تتضمن الاستمرار في الإبقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الثابت للجهة المعاكسة التي الإطالة لها. من أبرز عيوب الإطالة النشطة أنها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا إرادي للإطالة كما لا تؤثر في حالة بعض الإصابات مثل الإلتواءات والإلتهاب والكسر .

الإنقباض العضلي الثابت من الصعب أن يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي يستغرقها زمن الإطالة العضلية، كما ان هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم عمل الإطالة لها، و التي يتم التأثير والتركيز عليها للوصول إلى أقصى مدى تسمح به إطالة هذه العضلة .

الإطالة الثابتة الإيجابية للعضلة يجب أن يسبقها تهيئة العضلة، والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء قبل البدء في تنفيذ تمارين المرونة حتى تضمن إيجابية العضلات في تنفيذ مدى الإمتداد، والإطالة المطلوبة .

(1) د/ مفتي ابراهيم جماد، مرجع سابق، ص 193-195.

الجانب النظري _____ الفصل الثاني : الصفات البدنية للاعب كرة السلة

المرونة الثابتة السلبية: هي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية أو بمساعدة المدرب، الزميل، معدات، اجهزة ومن مميزاتهما:

✓ طريقة مؤثرة و فعالة عندما تكون العضلة الأساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة.

✓ مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على إنقباض العضلة المضادة .

✓ تسمح بالإطالة أبعد من مدى المرونة الإيجابية للاعب .

✓ يمكن قياس الإتجاه و الإستمرارية و الشدة عند استخدام اجهزة الإطالة الأكثر تقدما من عملية

العلاج التأهيلي .

✓ يمكن أن تحسن العلاقات الإجتماعية للفريق عندما يقوم اللاعب بالإطالة مع زميله .⁽¹⁾

من عيوب المرونة السلبية الآلام ، الإصابة التي تنجم عن طريق تطبيق قوى خارجية تطبيق غير صحيح و تؤدي إلى رد فعل إنعكاسي لا إرادي للمرونة إذا تمت الإطالة السلبية أكثر من اللازم، وتزيد احتمالات الإصابة كلما زاد الفرق بين مدى الحركة الإيجابية و مدى الحركة السلبية .

ب./ مرونة حركية : هي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة .
يمكن إنجاز المرونة المتحركة بطريقتين :

* اتخاذ وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع أداء جملة حركية في إتجاه زيادة المدى الحركي بإنقباض العضلات الرئيسية مطاطية العضلات المقابلة .

* الإستمرار في حركة الإلتفاف حول المفصل دون جهد زائد .⁽²⁾

3.3.4 / أهميتها :

تعتبر المرونة مكونا أساسيا، وهدفا عاما تسعى تحقيقه برامج اللياقة البدنية من اجل الصحة، ويمكن معرفة أهمية المرونة في النقاط التالية:

❖ تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بآلام أسفل الظهر .

❖ تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيين كالشد، التمزق والخلع وغيرها .

(1) د/عبد العزيز نعمان نمر، الإطالة العضلية، ص 28، 29، 30.

p7.، France. 1992، edition Vigot،⁽²⁾ Yu-Rgekweineck : Biologie du sport

الجانب النظري _____ الفصل الثاني : الصفات البدنية للاعب كرة السلة

- ❖ ترتبط المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة .
- ❖ ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سعة وسهولة في الحركة .
- ❖ تؤدي المرونة الى الإقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة عند الأداء الحركي .
- ❖ المرونة تحمى من خطورة التعرض للتشنجات القوامية .
- ❖ تساعد المرونة على اكتساب اللاعب لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة ...⁽¹⁾
- ❖ تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططية.
- ❖ تساهم في الإقتصاد في الطاقة و الإقلال في زمن الأداء.
- ❖ المساعدة في اظهار الحركة بصورة أكثر إنسانية و فعالية.
- ❖ المرونة لها دور فعال في تأخير ظهور التعب و الإقلال من إحتتمالات التقلص العضلي.
- ❖ المرونة تعمل على زيادة المدى الحركي المؤثر لإستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية مثل: الغولف ، التنس و الرمي .⁽²⁾

4.3.4 / تنميتها :

تتبع برامج تنمية المرونة المبادئ العامة التالية :

- * يراعى الإستمرار في مستوى المرونة .
- * مراعاة التدرج للوصول إلى أقصى مدى لحركة المفصل للوقاية من الإصابات .
- * التركيز على مطاطية العضلات لأنها أهم أهداف تنمية المرونة .
- * مراعاة رفع درجة حرارة الجسم بتمارين عامة قبل البدء في تمارين المرونة .
- * يجب عدم مد العضلة إلى حد يزيد عن قدرة الفرد على تحمل العبء الفارقة للإحساس بالألم.
- * تبرمج تمارين المرونة خلال جرعة تدريبية في عدة أجزاء أثناء التسخين ، بين الجرعة التدريبية في نهايتها ويمكن تأديتها بجرعة خاصة أو خلال النصف الثاني من الجرعة التدريبية تعطي تمارين المرونة أفضل تأثيراتها إذا استخدمت نصف يومية أو مرتين في اليوم .

(1) د/ ابو العلاء احمد عبد الفتاح نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 1993، ص 52-54.

(2) د/مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط، تطبيق قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2001، ص 194.

* عادة تعتمد طرق تنمية المرونة على المجموعة من التمارين يكون بعضها حركيا، بشكل حركة أجزاء المفصل حول المدى الكامل له، وتختلف طبيعة الحركة فيما تكون بطيئة بمدى واسع أو حركات بشكل مرجحات أو ضغوط قوية تتعدى حدود المفصل على مدى الحركة كاملا مثل تدوير مفصل القدم وقد يأخذ التمرينات شكلا ثابتا بأن يأخذ الفرد وضعا معيناً يتطلب مد العضلة إلى أقصى درجة والثبات عليه، أو بمساعدة الزميل للوصول إلى مدى أكبر، والثبيت على هذا الوضع، وتنمية المرونة تتم من خلال زيادة مطاطية العضلات .
إذن تمرينات المرونة تؤدي أما بشكل حركي بعدد التكرارات خلال مجموعة أو لفترة زمنية لعدة ثواني كما في التمرينات الثابتة .

ترتبط المرونة عن طريق الحركة بالإيقاع الذي يتم به التدريب، وتستخدم مصطلحات الإنقباض والتطويل ISTONIC ، والعمل الديناميكي، والكيناتيكي، والإطالة السريعة لوضع أنواع الحركات المستخدمة في التمرينات القابلة للتكرار، وترتبط تمرينا الإطالة بالأوضاع التي يمكن أن يصل إليها المفصل خلال المدى الحركي له في هذه الأوضاع فتكرر أو لا تكرر .

4.4 / الرشاقة :

1.4.4 / ماهيتها :

يرى " بارو ومك جي " أن الرشاقة ترتبط بشكل وثيق بالتوافق ، هذا مع ما أشار إليه " منيل " من كون الرشاقة تتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت أجزاء الجسم أو جزء معين منه .
و لقد ثبت من نتائج دراسات عديدة منها دراسة للمؤلف الأول لهذه الموسوعة (محمد صبحي حسانين) أن الرشاقة ترتبط بالدقة و التوافق و التوازن (مجتمعة و منفردة) . و أنها تتطلب معدلات مناسبة من نسبة الذكاء I.Q .
ويرى " كيورتن " ان الرشاقة تتطلب القدرة على رد فعل السريع للحركات الموجهة شريطة ان تكون مصحوبة بالدقة القدرة على تغيير الإتجاه . و هذا العمل لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة .⁽¹⁾
و على رأي " بيتر هرتز " يوضح مدى أهمية لرشاقة و إتساع مضمونها حيث يشير انها يتضمن :
1. المقدرة على رد فعل و التوجه الحركي .

⁽¹⁾ د/ محمد صبحي حسانين و احمد كسري معاني، مرجع سابق، ص 129.

2. المقدرة على التوازن الحركي .
3. المقدرة على التناسق الحركي .
4. الإستعداد الحركي .
5. المقدرة على الربط الحركي .
6. خفة الحركة .

و يشير "هارة Harre" إلى ان الرشاقة شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية (الصفات البدنية) و القدرة الحركية ، مع " هورترز " في أن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية :

1. التحكم في الحركات التوافقية المعقدة .
2. سرعة تعلم و تكامل المهارات الحركية .
3. سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة على ان تكون هذه السرعة مرتبطة إرتباطا وثيقا بتحقيق الهدف من المهارة الحركية .

وعن " زاتسيوركي " أن الرشاقة تتوقف على :

1. صعوبة التوافق في الحركات الرياضية .
2. الدقة في التنفيذ (أي أن الحركات تكون مضبوطة عندما تكون محدودة و مطابقة لعمل الموضوع من اجله).
3. الوقت المستغرق في التنفيذ .

2.4.4 / تعريفها :

- يعرفها " هرتز " بأنها: القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي و تطويره و تحسينه ، و أيضا القدرة على الإستخدام المهارات وفق متطلبات المتغير بسرعة ، و المقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة.

و يعرفها " مينل " بأنها: القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أم بجزء معين منه . (1)

(1) د/ محمد صبحي حسانين و احمد كسري معاني، مرجع سابق، ص 129.

- و يعرفها " انارينو " بأنها : القدرة على تغيير الإتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة .
- و يعرفها " مك كلوي " بأنها : القدرة على تغيير إتجاه الجسم أو بعض اجزائه بسرعة .
- و يعرفها " لارسون و يوكم " بكونها : قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ، و تتضمن أيضا تغيير الإتجاه .
- و يعرفها " محمد صبحي حسانين " بكونها : سرعة أوضاع الجسم أو تغيير الإتجاه على الأرض او في الهواء .

3.4.4/ انواعها :

تنقسم الرشاقة بدورها إلى رشاقة عامة و رشاقة خاصة كالآتي :

1.3.4.4/ الرشاقة العامة :

تعني قدرة الرياضي على حل واجب حركي او عدة واجبات حركية في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم .⁽¹⁾

- هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .⁽²⁾
- و تتوفر الرشاقة العامة على العناصر الآتية :

✓ قابلية الرابط الحركي : و تدل على قابلية تنسيق الرشاقة و ترتيبها طبقا لتطور حركة الجسم العامة وتظهر وفقا للمجال الزمني والحركي .

✓ قابلية الإحساس بالإتجاه الصحيح: حيث يتم تعيين قابلية تغير وضع الجسم وفق إتجاه صحيح في الأداء الحركي والمجال الزمني، ومنهج التصرف يعد الأساس في هذا الإتجاه .

✓ قابلية التمييز (التفريق): إذ تعتمد على الدقة الجيدة في الأداء الحركي و الإقتصاد في الحركات وهي تعتمد على تمييز المدركات والوعي في زمن الحركة القوية و مجالها و توقع مسارها .

2.3.4.4/ الرشاقة الخاصة :

- تعني القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص بنوع النشاط الممارس و هي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة .

(1) د/ محمد صبحي حسانين و احمد كسري معاني، مرجع سابق، ص 129-130.

(2) قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص 306.

- وتعني تنمية الأداء الحركي وفق تنسيق خاص و تكون الحركة خلال النشاط الرياضي حيث تختلف باختلاف في الأداء الحركي .

كما تشمل الرشاقة الخاصة على العناصر التالية:

✓ قابلية التوازن: أي المحافظة على توازن الجسم أثناء الأداء الحركي، فالمحافظة على توازن الجسم في حالة الحركة تحدث أثناء التغير السريع لوضع الجسم أثناء حوافز التعجيل القوية .

✓ قابلية رد الفعل: و تدل على سرعة التوجيه و الأداء الفعال في زمن قصير أثناء الأداء الحركي .

✓ قابلية التبديل أو التغيير و تدل على الإنسجام والتوافق الحركي بين الحركات خلال الأداء الحركي عند التبديل أو التغيير سواء كانت تغيرات قليلة أو صغيرة .

✓ قابلية الوزن الحركي: تدل قابلية المسار الحركي والتصرف الحركي ويتم استيعابه عن طريق التصور الذاتي المعرفي الذاتية التي تؤدي إلى تنفيذ التوافق الحركي .

فالرشاقة العامة تؤثر على الرشاقة الخاصة إيجابا ويتم من التمارين البدنية التي تؤدي إلى تنمية صفات اللياقة البدنية .

4.4.4 / أهميتها :

يؤكد معظم خبراء التربية البدنية و الرياضية ان الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عموما كالألعاب، وألعاب القوى و الجمباز ن والغطس وغيرها (1).

ويرى "لومان" أن الرشاقة تساهم بقدر كبير في إكتساب المهارات الحركية و إتقانها ويتفق العديد من الخبراء على أن كلما زادت رشاقة اللاعب كلما إستطاع تحسين مستواه بسرعة ، حيث يؤكد بعضهم أن معظم الحركات الرياضية تحتوي على مكوني السرعة و الرشاقة .

ويشير " هارا " إلى أن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني وان لها إرتباطا وثيق بالقدرة الحركية .

ويؤكد "هرتز" أنها تنظم خليطا من المكونات الهامة للأنشطة الرياضية كرد الفعل الحركي وتوجيه التوازن والتنسيق و الإستعداد و الربط بين الحركات وخفة الحركة .

(1) د/كمال عبد المجيد ومحمد صبحي، مرجع سابق، ص 81.

ويبرز بعض الخبراء أهمية الرشاقة في الأداء الرياضي عندما يصبح على درجة عالية من التعقيد وخاصة في المهارات ذات التوافق المعقد .

ويقول "لارسون ويوكم" أن أمثلة إستخدام الرشاقة في المجال الرياضي وفيرة ومتعددة منها الجري وكرة القدم الأمريكية والحواجز العالية...، و يؤكد أن الفرد القادر على التغيير من وضع لآخر بأقصى سرعة و توافق يمتلك أقصى درجات اللياقة.

و لقد بلغت أهمية الرشاقة لدرجة جعلت العالم "ويليامز" يضع تنميتها كهدف من أهداف التربية البدنية .
وفي مسح قام به "محمد صبحي" تضمن أراء 30 عالما من الشرق والغرب تضمن تحديد مكانة الرشاقة في اللياقة البدنية ، وجد أن 14 عالما وضعوها ضمن مكونات اللياقة البدنية .
وفي مسح آخر تضمن أراء 20 عالما لتحديد مكانة الرشاقة في القدرة الحركية فوجد 06 منهم قد وضعوها ضمن مكونات القدرة الحركية.⁽¹⁾

5.4.4 / تنميتها :

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة وإتقان، وتتطلب تنمية الرشاقة الأسس العامة التالية :

- يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة ، في عمر (5-8 سنوات)، ويستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8-10 سنوات)⁽²⁾، إذا تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها.
- تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي إلى سرعة التعب .
- محددات الطريقة التدريب الفترتي من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة، نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للرياضي حتى يستطيع تكرار الأداء .
- هناك عدة اساليب لتنمية الرشاقة، نذكر منها :

(1) د/كمال عبد المجيد ومحمد صبحي، مرجع سابق، ص 81-83.

(2) E.hahn (، entrenement sportif de l'enfant، Paris 1981، edition Vigot، p96.

الجانب النظري _____ الفصل الثاني : الصفات البدنية للاعب كرة السلة

أ- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء مع مراعاة التدرج في التركيز على مكونات الرشاقة وإكساب الرياضي عدد متزايد من المهارات الحركية.

ب- التغيير المتعدد ، ويكون هذا التغيير في :

- مواصفات الأداء الحركي .

- الظروف المحيطة بالأداء الحركي .

- وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية .

ج- تقصير زمن الأداء الحركي أي زيادة سرعته، وألا تكون هذه الأخيرة على حساب الدقة والانسيابية والتوقيت الصحيح له .

د- تنمية منفردة لمكونات الرشاقة بتحسين كفاءة رد الفعل و التوجيه و التوافق و التنسيق و الربط الحركي ، و كذا فاعلية التوتر العضلي و الاسترخاء كل على حدى .

و هذا نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية صفة الرشاقة كما يلي :

* عدد مرات التدريب في الأسبوع (3-4) مرات .

* شدة أداء التمرين تكون (95-100) .

* عدد مرات الأداء يساوي (7-10) .

* فترات الراحة تساوي أو تقارب الراحة الإيجابية (التامة) .

عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) يكون (3-4) مجموعات .

خلاصة :

إن من الصعوبة تعليم المهارات الحركية للاعب كرة السلة دون توفر عناصر وشروط ضرورية لتحقيق ذلك ، من أهمها العوامل البدنية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالتعلم المهاري الحركي فهي تزيد من قدرة وقوة اللعب على التركيز والأداء الثابت والمتميز للحركة بالإضافة إلى الحس الجمالي الذي يتأثر به اللاعب أثناء الأداء الحركي .

الفصل الثالث :

قوانين كرة السلة المرتبطة

برفع المردود

تمهيد:

على الرغم من أن قواعد لعبة كرة السلة لا تحدد مراكز 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، ولاعبي هجوم، ولاعبين في مركز الوسط أو لاعبي خط دفاع، ولاعبي هجوم، ولاعب وسط واحد. أنه منذ ثمانينات القرن العشرين، ظهرت مراكز جديدة للاعبين أكثر تحديدا والتي سنتطرق إليها في هذا الفصل.

1-قوانين كرة السلة المرتبطة بتسجيل الأهداف

1-1.قوانين فنية

- قاعدة الثلاث ثوان : لا يجوز للاعب ان يبقى اكثر من ثلاث ثوان تحت سلة الفريق المنافس اثناء استحواذ فريقه للكرة ومسكه اياها¹.
- قاعدة الخمس ثوان : لا بد على اللاعب ان يمرر الكرة او يصوبها على السلة او يحاور بها خلال خمس ثوان اذا طبق عليه لاعب منافس.
- قاعدة الثمان ثوان : يجب على اللاعب او الفريق نقل الكرة من المنطقة الخلفية للمنطقة الامامية خلال ثمان ثوان.
- قاعدة (24 ثانية) : يجب على الفريق التصويب على سلة الفريق الاخر خلال 24 ثانية.
- اللاعب الذي يرتكب خمسة اخطاء شخصيه او فنيه خلال المباراة عليه ان يخرج من المباراة كامله ويتم استبداله خلال 30 ثانية.
- اذا ارتكب الفريق او اللاعب أي خطأ بعد الخطأ الرابع في الفترة الواحدة يجازى الفريق برميتين حرتين بدون استحواذ (وهكذا كلما عمل مخالفه في نفس الفترة يجازى برميتين حرتين)
- عند اي خطأ او مخالفه على الحكم التوجه لطاولة التسجيل ويعطي رقم اللاعب المخالف ثم نوع الخطأ ثم عدد الرميات او اتجاه اللعب.

2-1. قوانين تقنية :

- خطأ عدم الاهلية : يعني أي سلوك صارخ غير رياضي من اللاعب او المدرب او الاحتياط مثل ان ياخذ المدرب خطأين فنيين نتيجة لسلوك شخصي او غير رياضي وكذلك مثل المضاربه بين اللاعبين او البصق على الحكم، ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حرتين للفريق المنافس يعقبها استحواذ للكرة من منتصف الملعب
- الخطأ الفني على اللاعب : كلها اخطاء على اللاعب لا تتعلق باحتكاك شخصي على اللاعب المنافس مثل ان يتخاطب مع الحكم او اللاعب المنافس بطريقه غير لائقه او استخدام لغه او اشاره توحى بالاساءه

¹حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، طبعة السابعة، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص:132

الجانب النظري _____ الفصل الثالث : قوانين كرة السلة المرتبطة برفع المردود

للمتفرجين أو تحريك يديه بالقرب من عيني اللاعب المنافس أو عدم رفع يديه بعد ان يطلب منه نتيجة ارتكاب خطأ أو ترك الملعب بدون سبب صريح ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حرتين للفريق المنافس يعقبتها استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

● الخطأ الفني على المدرب : لا يجوز للمدرب أو مساعده أو اللاعبين البدلاء ان يخاطبوا الحكام أو الفريق المنافس بطريقه غير لائقه ويكون الجزاء بان تمنح رميتان حرتان للفريق المنافس يتبعها استحواذ على الكرة من منتصف الملعب.

إذا صوب احد لاعبي الفريق المهاجم على سلة الفريق الاخر وبقي من وقت ال (24 ثانيه) ثلاث او ست او . ثانيه ولكن ارتدت الكرة من الحلقة واخذها احد لاعبي نفس الفريق المهاجم ففي هذه الحاله تحسب 24 ثانيه جديده . ولكن اذا ارتدت من اللوحه لا تحسب 24 ثانيه جديده بل يستمر اللعب واكمال الثواني المتبقية.

1-3. الخطأ الشخصي:

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 فيحالة 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 خطط الدفاع الإستراتيجية تشمل خطة دفاع المنطقة (اليمين)، ودفاع رجل لرجل (اليسار). ويصمّم دفاع المنطقة بتخصيص منطقة معينة من الملعب لكل لاعب ليتولى الدفاع عنها. أما في دفاع رجل لرجل فيعين للاعب الدفاع منافسون محددون، ومن ثم يقومون بتتبعهم في جميع أجزاء الملعب.

الخطأ الشخصي هو الخطأ الذي يرتكب من لاعب بسبب احتكاكه مع اللاعب منافس سواء كانت الكرة موضوعة في الملعب أو في حالة لعب أو حاله الكرة الموقوفة.¹

الخطأ الفني: هو الخطأ الذي يرتكبه اللاعب نتيجة لسلوك غير رياضي أو غير مشروع عن تعليمات الحكم.

¹حسن سيد معوض، مرجع سابق، ص 133

الكرة الممسوكة:

- تعتبر الكرة الممسوكة إذا حكم لاعبان متنافسان أو أكثر إمساك الكرة بيد واحدة أو باليدين معا وعليه فتجرى كرة ففز بين اللاعبين الممسكين بالكرة.
- تعتبر الكرة الممسوكة إذا تسبب لاعبان متنافسان في إخراج الكرة خارج حدود وشك الحكم في معركة المسؤول عن إخراجها .
- إذا اختلف قرار الحكيم بان يقوم احد الحكيمين بأن يقوم أحد الحكيمين باحتساب مخالفة لفريق والحكم الأخر باحتساب مخالفة لفريق المضاد.
- إذا استقرت الكرة على حامل السلة.

الخطأ المتعمد:

هو الخطأ الذي يحدث من لاعب منافس ليس في حوزته الكرة او تعتمد الإحتكاك مع لاعب في حوزته الكرة.

الأخطاء الخمسة للفريق:

عندما يرتكب الفريق الواحد أخطاء مجموعها سبعة أخطاء سواء كانت شخصية او فنية في الشوط الواحد فإن كل خطأ بعد ذلك يصبح جزاؤه رميتين حرتين .

الإصابة متى تحتسب و قيمتها:

- تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة و هي في حالة لعب في السلة من أعلى الحلقة و إستقرت فيها او إحترقها .
- تحتسب الإصابة التي تسجل خلال نقطتين إلا إذا تمت المحاولة من خلف القوس خط الثلاث نقاط فتحتسب بثلاث نقاط والإصابة التي تسجل نتيجة رمية حرة تحتسب بنقطة واحدة.¹

¹حسن سيد معوض، مرجع سابق، ص 134

2- مناصب اللعب في رفع المردود

2-1. صانع الألعاب:

عادة ما يكون أسرع لاعب في الفريق، و يقوم بتنظيم هجوم فريقه و توجيهه من خلال قدرته على التحكم في الكرة و التأكد من وصولها للاعب المناسب في الوقت المناسب.

2-2. لاعب المحور :

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

2-3. لاعب الجناح:

غالبا ما يكون مسؤولا 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 .

2-4. لاعب الجناح:

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

2-5. لاعب المحور:

يتم الاعتماد على أطول واقوي لاعبي الفريق في هذا المركز لإحراز النقاط (في مرحلة الهجوم)، أو للدفاع عن سلة فريقه بقوة (في مرحلة الدفاع)، أو للاستحواذ على الكرات المرتدة.

تتسم الأوصاف التي تم تناولها أعلاه بأنها مرنة و قابلة 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 و التحكم فيها.

خلاصة :

لقد تطورت كرة السلة حديثا بدرجة كبيرة، حيث حافظت على مكانتها كواحد من أكثر اللعاب الجماعية انتشارا في جميع أنحاء العالم. و من أكبر مظاهر شهرة و انتشار اللعبة الزيادة المطردة في أعداد الممارسين والمشاهدين، لما تتميز به هذه اللعبة من أداء مهاري فردي رفيع، ومن جانب آخر الأداء الجماعي المتناسق للفريق يضيف قدرا كبيرا من الشكل الفني الجمالي مما يعزز المكانة الكبيرة لهذه الرياضة الرائعة.

ومن خلال ما جاء سابقا تبين أن كرة السلة في تقدم دائما و مستمر مما جعلها تدخل عالم الاحتراف الواسع الذي وفر الكثير من الإمكانيات من حيث الملاعب و الأدوات و التجهيزات الحديثة والذي قوبل بالاهتمام بلاعب كرة السلة من الناحية التدريبية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:
الإجراءات المنهجية
للدراسة

تمهيد:

يشكل الإطار المنهجي إطارا مهيكلًا منظمًا للإجراءات العلمية للبحث من خلال تنوع مراحله و أدواته المستعملة.

وقد جاء هذا الفصل ليوضح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة المعنونة بـ " مدى تأثير المواصفات البدنية عند لاعبي كرة السلة على مردود الفريق " من خلال عرض طبيعة المنهج المتبع فيها، والمجتمع الأصلي للدراسة والعينة بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال الزمني والمكاني، وكذا أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

ومن خلال هذا الجانب سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية .

1- الدراسة الاستطلاعية:

من أجل التعرف بصفة جيدة و دقيقة على حيثيات الجانب التطبيقي قبل الشروع النهائي في دراستنا الميدانية هذه، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية كان الهدف منها مايلي:

- ✓ التعرف على الصعوبات الميدانية التي يمكن أن تواجهنا أثناء الجانب التطبيقي.
- ✓ معرفة المدة الزمنية التي يمكن أن تستغرقها القياسات و الاختبارات لكل فرد و لكل فريق.
- ✓ معرفة أوقات تدريبات و مواعيد المقابلات الرسمية لكل فريق.

"يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة."¹

1.1. إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تم الإتصال برئيس النادي الرياضي لاتحاد كرة السلة بسكرة و مدرب فئة الأكاير الناشط في القسم الوطني الثاني وكذا رئيس ومدرب فريق مكارم بسكرة الناشط في القسم الوطني الثاني فبعد أن تم أخذ الموافقة على إجراء الاختبارات البدنية و قياس الطول و الوزن ، تم في البداية توزيع استمارة للاعبين تتضمن؛ الاسم، اللقب، تاريخ الميلاد و منصب اللعب. بعد هذا كله تم ضبط تواريخ اجراء الاختبارات البدنية ، مرتبة وفق هدف كل اختبار مع تصميم استمارات تسجيل النتائج.

2. المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج الوصفي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا.

يعرف عمار بوحوش ومحمود نيبات المنهج الوصفي كمايلي¹ "المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتغيير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة معينة" هو المنهج الذي يهتم

¹ عمار بوحوش، ونيبات محمد، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1995، ص 136.

بوصف ما هو كائن وتفسيره، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، كما يهتم أيضا بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات.

الوصف في البحث العلمي هو أحد الاتجاهات الهامة التي يلجأ إليها الباحث عندما يريد تناول موضوع معين بالدراسة البحثية بشكل واضح و محدد ومن أجل الحصول على حقائق و بيانات مع تفسير كيفية ارتباط البيانات بمشكلة الدراسة .¹

3 مجتمع الدراسة:

إن موضوع الدراسة متعلق مدى تأثير المواصفات البدنية عند لاعبي كرة السلة على مردود الفريق مجتمع البحث يمثل فئة الأكابر الذين يمارسون كرة السلة

4. عينة الدراسة:

. تعرف العينة على أنها " مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة"² . كما تعرف بأنها مجموعة من الأفراد تختار بطرف مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه وبشكل عام فان العينة نعرفها بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصل بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا.³

5. خصائص العينة وطريقة اختيارها:

استعمال العينة في البحوث التربوية يسمح بالاعتقاد في الجهد والوقت معا وقد اعتمدنا على العينة المقصودة المندرجة ضمن ما يسمى بالعينات الغير احتمالية، ووقع الاختيار على فريق اتحاد بسكرة و مكارم بسكرة لكرة السلة وذلك حسب نتائج الفريقين و مستوى الفريقين في القسم الوطني الثاني، ولقد تم اختبار 14 لاعب وتم عزل بعض اللاعبين المصابين عن اجراء الاختبارات.

¹ مروان عبد المجيد ابراهيم ، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية ، ط1 ،الدار العلمية للنشر و التوزيع ،عمان،ص 89

² رشيد زرواتي،تدريبات في منهجية البحث في العلوم الاجتماعية، ط1، دار صومة ، الجزائر، 2002ص 91

³ الباحث عمار بوحوش، ونيبات محمد، نفس المرجع السابق ،ص140

الوزن	الطول	عدد اللاعبين	الفريق
10,570±83,642	0,156±1,908	7	إتحاد بسكرة
11,964±77,851	0,072±1,871	7	إتحاد المكارم

جدول رقم 01: يبين متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لخصائص العينة (طول ، وزن) لجميع لاعبي كرة السلة أكابر إتحاد بسكرة و مكارم بسكرة .

6-مجالات الدراسة:

6-1.المجال المكاني:

تم اجراء الاختبارات البدنية على لاعبي فريق اتحاد بسكرة في قاعة العالية و مكارم بسكرة قاعة بن عبدون.

6-2.المجال الزمني:

يتمثل المجال الزمني لدراسة في المدة التي استغرقتها. ولقد كانت الانطلاقة مع إجراء الدراسة الاستطلاعية وكذا تحديد وضبط توقيت اجراء كل اختبار مع مدرب الفريق ، نظرا لارتباط الفريق بالمنافسات حيث تم اقتراح تاريخ اجراء الاختبار بعد اليوم الذي يلي حصة الاسترجاع او الراحة وذلك لضمان عدم تأثر نتائج الاختبارات باي متغير كحخص التدريب الاسبوعية ، ولقد تم اجراء الاختبارات في التواريخ الموضحة في الجدول :

الاختبار	تاريخ الاجراء
Test cmj	24-03-2018 اتحاد بسكرة
Test cmj	28-03-2018 مكارم بسكرة

جدول رقم 2: يوضح تاريخ إجراء كل اختبار

6-3.المجال البشري:

وهو يمثل العينة التي أجريت عليها مختلف الاختبارات البدنية والبالغ عددهم 14 لاعب من فريق اتحاد بسكرة ومكارم بسكرة.

7- أدوات جمع البيانات:

يعتبر المحور الذي يستند إليه البحث وتوظيفه يكون قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبني عليها الدراسة وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي :

1.7. طريقة التحليل البيليوغرافي :

هي أول الطرق المستعملة وتتمثل في جمع المعلومات النظرية من المراجع التي لها علاقة بموضوع الدراسة وذلك صبغة علمية ويتم الاعتماد على الكتب العربية والأجنبية وكذا المنشورات الالكترونية والدراسات السابقة بهدف تكوين خلفية نظرية جيدة حول الموضوع.

7-2. الاختبارات:

أ/المعلومات الشخصية

السن:

تم توزيع استمارة على اللاعبين لتسجيل تاريخ الميلاد.

مركز اللعب:

فقد قدمنا استمارة تحتوي على كل المعلومات الضرورية ويقوم المدرب بملئها والتي من ضمنها مركز اللعب

ب/المعطيات المرفولوجية:

✓ قياس الطول و الوزن:

تم قياس الطول و الوزن بالجهاز المذكور أعلاه لكافة أفراد العينة

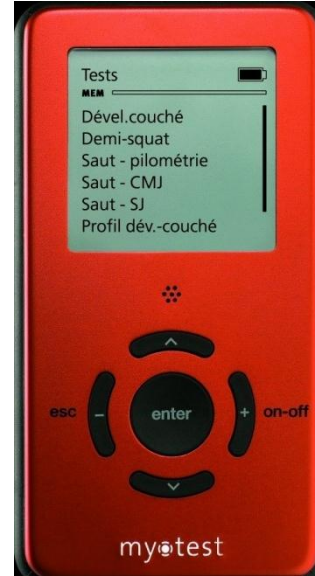
- القفز العمودي cmj :

الهدف من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى، الإرتقاء، سرعة رد الفعل.

الأدوات المستعملة :

جهاز myo test



وصف الاختبار:

الاختبار الذي ينطوي على 5 قفزات من موقف القرفصاء (زاوية عند الركبة 90°) مع اليدين على الجانبين من إجراءات ضد حركة

ثم نسجل : ارتفاع القفزة ، سرعة رد الفعل ، القوة .

8-الأدوات الإحصائية المستعملة:

اعتمدنا في دراستنا على مجموعة من المعالجات الإحصائية وقد تمت كلها عن طريق برنامج Excel 2007.

8-1- المتوسط الحسابي: هو أحد مقاييس النزعة المركزية، وهو الأكثر استعمالا من بين الوسائل الإحصائية الأخرى، وهو حاصل قسمة مجموع القيم على عددها، وصيغته الرياضية هي:

$$s = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

بحيث أن: س: المتوسط الحسابي.
مج سن: مجموع القيم.
مج سن: مجموع القيم.

ن: عدد الأفراد (القيم)¹.

8-2- الانحراف المعياري: يعد من أهم مقاييس التشتت، إذ يبين مدى ابتعاد درجة المفحوصين أو المختبرين عن

المتوسط الحسابي، ويحسب من خلال القانون التالي:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (s_i - \bar{s})^2}{n-1}}$$

بحيث أن: ع: الانحراف المعياري.

سن: القيم التي تحصلت عليها العينة.

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة (القيم).

8-3- اختبار الفروق:

يحتاج الباحث عند المقارنة بين مجموعتين أو أكثر إلى استخدام اختبارات معينة لمعرفة معنوية (مستوى الدلالة) بين

المتوسطات، وبعد اختبار (ت) ستيودنت (T.Sudent) من أكثر اختبارات الدلالة شيوعاً في الأبحاث النفسية

والتربوية والرياضية.²

وديع سمير أسعد، فاتن فهيم محمود، المبادئ الأولية في الإحصاء، دار المعرفة والثقافة العلمية، القاهرة، مصر، 1997، ص 24.¹

عبد القادر حلمي، مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1991، ص 89.²

الفصل الخامس :
عرض وتحليل ومناقشة
نتائج الدراسة

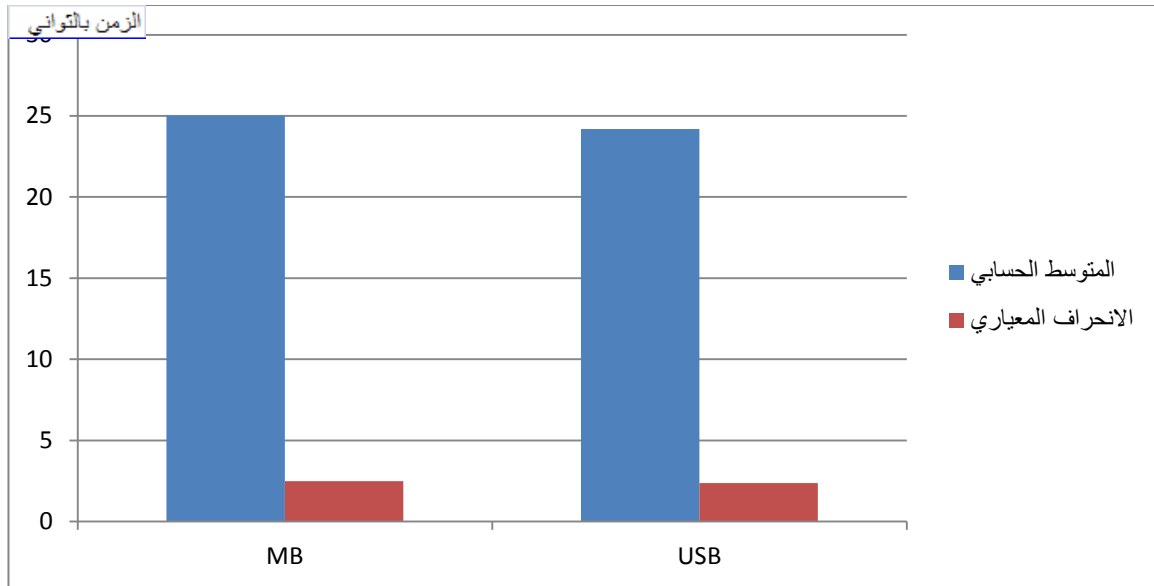
I. عرض وتحليل نتائج الدراسة :

1- مقارنة نتائج اختبار القوة:

1-1. عرض النتائج لإتحاد بسكرة (USB) و مكارم بسكرة (MB):

المرحلة العمرية أكابر		المتغير
مكارم بسكرة	اتحاد بسكرة	
2,37 ± 24,18	2,49±25,02	اختبار القوة
الترميز: المتوسط (±) الانحراف المعياري لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

جدول رقم 03: يبين مقارنة متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لإتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند الأكابر في اختبار القوة.



تمثيل بياني رقم 02: يبين مقارنة متوسط الانحراف المعياري لإتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند الأكابر في اختبار القوة .

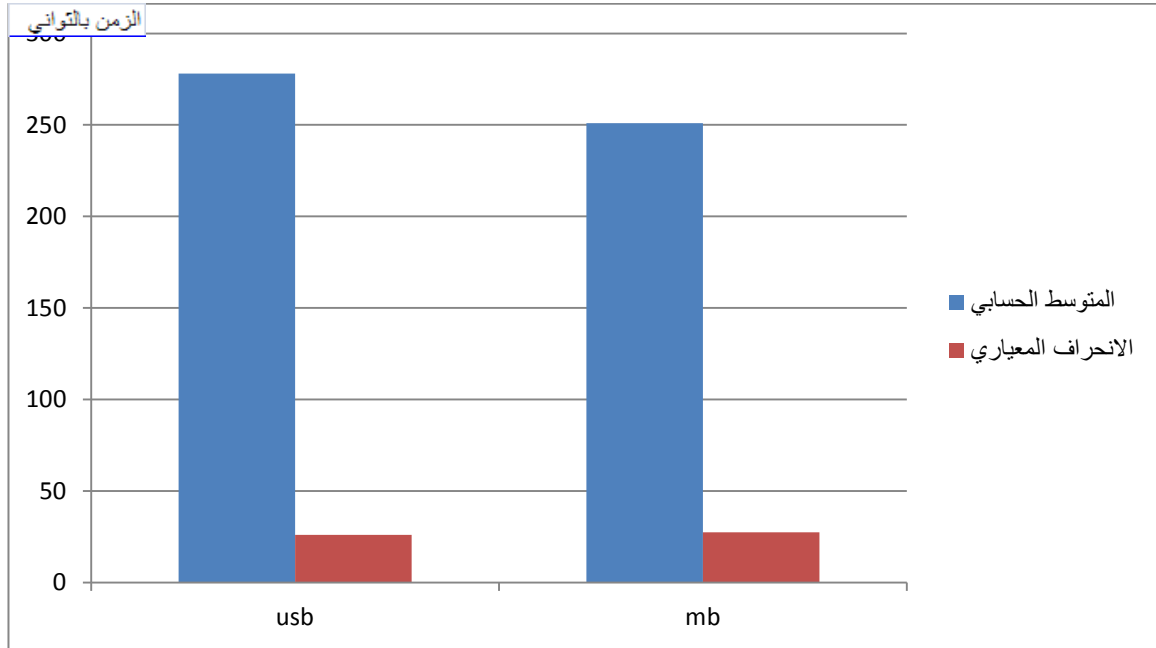
تحليل النتائج: نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 01 والذي يبين المقارنة بين إتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند لاعبي الأكابر اختبار القوة حيث سجلنا متوسط.

2- مقارنة نتائج اختبار سرعة رد الفعل :

1-2. عرض النتائج لإتحاد بسكرة (USB) و مكارم بسكرة (MB):

المرحلة العمرية اكابر		المتغير
مكارم بسكرة	اتحاد بسكرة	
27,47± 251.83	26,01± 278	اختبار سرعة رد الفعل
الترميز: المتوسط (±) الانحراف المعياري لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

جدول رقم 04: يبين مقارنة متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند لاعبي كرة السلة عند أكابر في اختبار سرعة رد الفعل .



تمثيل بياني رقم 03: يبين مقارنة متوسط الانحراف المعياري لإتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند كرة السلة اكابر في اختبار سرعة رد الفعل .

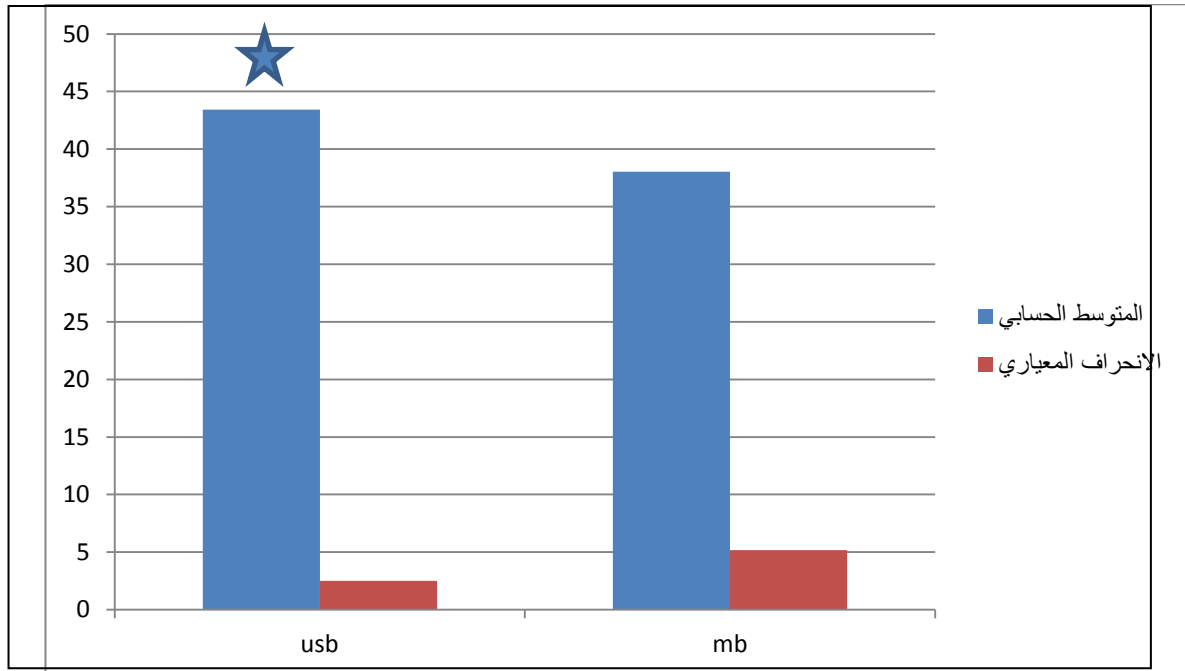
تحليل النتائج: نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 02 والذي يبين المقارنة بين إتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند لاعبي الأكابر اختبار سرعة رد الفعل حيث سجلنا متوسط.

3- مقارنة نتائج القوة الانفجارية :

3-1. عرض النتائج لإتحاد بسكرة (USB) و مكارم بسكرة (MB):

المرحلة العمرية أكابر		المتغير
مكارم بسكرة	إتحاد بسكرة	
5,19±38.02	*2,51±43,42	اختبار الإرتقاء
الترميز: المتوسط (±) الانحراف المعياري ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية ب $p > 0,05$ لصالح فريق إتحاد بسكرة على فريق مكارم بسكرة في اختبار الارتقاء .		

جدول رقم 05: يبين مقارنة متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لإتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند لاعبي كرة السلة أكابر في اختبار الارتقاء .



تمثيل بياني رقم 4: يبين مقارنة متوسط الانحراف المعياري لإتحاد بسكرة و مكارم بسكرة عند كرة السلة أكابر في اختبار الارتقاء .

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 03 والذي يبين المقارنة بين إتحاد بسكرة ومكارم بسكرة عند لاعبي كرة السلة في اختبار الارتقاء حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

II. مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات :

أظهرت نتائج اختبارات القوة، عدم وجود فروق في القوة بين فريق إتحاد بسكرة و فريق مكارم بسكرة أكابر و لقد أظهرت النتائج تقارب كبير حيث سجل فريق إتحاد بسكرة متوسط حسابي ب: 25.02 وفريق مكارم بسكرة متوسط حسابي ب: 25.02 .

ويرى الباحث أن هذا التقارب بين فريق إتحاد بسكرة و فريق مكارم بسكرة راجع إلى أهمية القوة للاعب كرة السلة التي تتطلبها مواقف اللعب المختلفة لرياضة كرة السلة كمهارة التصويب والتمرير والإستحواذ على الكرات المرتدة حيث أن المهارات الأساسية لكرة السلة مرتبطة بالقوة وكذلك تركيز المدربين على تحسين القوة للاعبين من خلال الدراسة الإستطلاعية التي قمنا بها حيث حضرنا حوالي عشرة حصص تدريبية.

على اثر النتائج المتحصل عليها في الاختبارات لم نتحصل على فروق ذات دلالة احصائية تقارب كبير في القوة للمختبرين ، ومن خلال زيارتنا في الدراسة الاستطلاعية على النوادي الرياضية لكرة السلة لاحظنا بعد مناقشة المدربين انهم يولون أهمية كبيرة للقوة ويركزون عليها في تدريباتهم .

وكذلك النتائج التي توصل اليها عبة فارس ، جامعة بسكرة قسم التربية والبدنية والرياضية 2014/2013 تحت عنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لدى لاعبي كرة السلة صنف اشبال.

-عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبارات القوة للمجموعة التجريبية. وتحت عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبارات القوة للمجموعة الشاهدة.

أظهرت نتائج اختبارات سرعة رد الفعل، عدم وجود فروق في سرعة رد الفعل بين فريق إتحاد بسكرة و فريق مكارم بسكرة أكابر

و لقد أظهرت النتائج تقارب كبير حيث سجل فريق إتحاد بسكرة متوسط حسابي ب 278 وفريق مكارم بسكرة متوسط حسابي ب 251 .

ويرى الباحث أن هذا التقارب وعدم وجود فروق عند فريق إتحاد بسكرة وفريق مكارم بسكرة، في كون سرعة رد الفعل جزء رئيسي في الأداء المهاري وهي من أهم القدرات البدنية التي لا يمكن فصلها عن باقي العناصر اللياقة البدنية الأخرى فتستخدم في جميع مواقف اللعب ، فلهذا يهتم المدربون بمثل هذه الصفات و عدم إهمالها في تدريب

الجانب التطبيقي _____ الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

جميع اللاعبين مهما كان خط اللعب، وكذا المتطلبات اللعب الذي تفرض تغيير الاتجاه و سرعة رد الفعل و الدقة الأداء...، و هذا ما يميز مهارات كرة السلة التي تمتاز بدمج مجموعة من الحركات في وقت واحد مثل : الخداع ، المرواغة، وكذا في قدرة اللاعبين الارتقاء في الهواء أو في الأرض للالتقاط الكرة أو إبعادها كل هذه العوامل تفسر عدم وجود فروق في صفة سرعة رد الفعل.

أظهرت نتائج اختبار الارتقاء، وجود فروق في الارتقاء بين فريق إتحاد بسكرة و فريق مكارم بسكرة أكابر

و لقد أظهرت النتائج وجود فروق ب $p > 0.05$ لصالح فريق إتحاد بسكرة متوسط حسابي ب 83.64

وفريق مكارم بسكرة متوسط حسابي ب 77.85.

و يرى الباحث أن هذا الفرق في الارتقاء راجع إلى تفوق فريق إتحاد بسكرة في النتائج و ذلك على مستوى البطولة مقارنة لفريق مكارم بسكرة، حيث فريق الذي يتميز لاعبه بالارتقاء يمكنه الإستحواذ على الكرات المرتدة و الصراعات الفردية بين اللاعبين، و كذا التسديد من الارتقاء كل هذه العوامل تصنع الفارق بين الفرق و لهذا فريق إتحاد بسكرة احتل المرتبة الأولى مقارنة بفريق مكارم بسكرة .

مقارنة النتائج بالفرضية :

من خلال نتائج الدراسة الحالية يمكن أن نقول:

1 - الفرضية العامة : " للمواصفات البدنية عند لاعبي كرة السلة تأثير على رفع نتائج مردود الفريق."

- هناك علاقة ارتباطيه بين ارتقاء لاعبي الارتكاز ونتائج فريق كرة السلة تحققت.
- هناك علاقة ارتباطيه بين سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة السلة ونتائج الفريق لم تتحقق.
- هناك علاقة ارتباطيه بين القوة الانفجارية عند لاعبي كرة السلة ونتائج الفريق لم تتحقق.

.III الاستنتاجات:

- هناك علاقة ارتباطيه بين ارتقاء لاعبي الارتكاز ونتائج فريق كرة السلة.
- لا يوجد هناك علاقة ارتباطيه بين سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة السلة ونتائج الفريق.
- لا يوجد هناك علاقة ارتباطيه بين القوة الانفجارية عند لاعبي كرة السلة ونتائج الفريق.

الخاتمة

الخاتمة:

إن كرة السلة الحديثة تعتمد على الصفة الارتقاء من أجل الوصول إلى المستويات العليا وأداء كل فرد لأدواره الخططية بكل فعالية، ولهذا يجب على المدربين تحسين وتنمية الارتقاء لدى لاعبيهم منذ الصغر ، حيث يستطيع مدرب كرة السلة من خلال اتباعه لأسس وقواعد تحسين الصفات البدنية ومعرفة خصائص العمرية والمرفولوجية للاعبه، للوصول إلى المستويات العليا لانجاز الرياضي.

ومن خلال المعطيات النظرية في بحثنا هذا حولنا أن نقدم لمحة عن رياضة كرة السلة وكذا تطرقنا إلى الصفات البدنية وكذلك تطرقنا إلى القوانين المرتبطة بتسجيل الأهداف ورفع مردود النتائج .

وكذلك من خلال النتائج المتوصل إليها في الجانب التطبيقي في مقارنة بين فريق إتحاد بسكرة وفريق مكارم بسكرة حيث لم نجد فروق في القوة و سرعة رد الفعل ووجدنا فروق في الارتقاء.

فهذا توفيق من الله عز وجل وثمره من ثمار عمل قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة بسكرة نبشر به كل من يتبغي تدعيم معلوماته أو السير قدما في هذا الموضوع لأجل الوصول إلى معلومات أخرى تكون في صالح المجتمع سواء في دراسات مشابهة أو دراسات مرتبطة.

الاقتراحات و التوصيات:

- 1- ضرورة إتباع المدربين للأساليب العلمية من أجل تطوير الصفات البدنية من أجل تحسين أداء الرياضي و البلوغ المستويات العليا.
1. الاهتمام بتحسين الإرتقاء في كرة السلة لجميع فرق البطولة خاصة الفرق التي تحتل المراتب الأخيرة.
2. ضرورة وجود برنامج تدريبي يعتمد على تحسين الإرتقاء من أجل تحقيق نتائج جيدة .
3. إستخدام الإختبارات من أجل التعرف على مستوى اللاعبين و التركيز على نقاط الضعف .
4. الزيادة في عدد حصص لتحسين صفتي القوة و سرعة رد الفعل بإعتبار انهما أحد المؤشرات لتطوير الإرتقاء في كرة السلة .
5. ضرورة إعطاء المدربين لأدوار خططية تتماشى مع مستويات اللاعبين البدنية.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. إبراهيم احمد سلامة، المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية، منشأ المعارف، الاسكندرية، مصر، 2000.
2. ابراهيم يالم ساكر وآخرون، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، دار الاولى، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، 1998.
3. ابو العلاء احمد عبد الفتاح نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 1993.
4. أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 2003
5. احمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004
6. أمر الله احمد البساطي، التدريب والاعتداء البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1
7. بسطويسي أحمد ؛ البلايومترك في مجال تدريب العاب القوى ، الحلقة الثانية : (نشرة العاب القوى ، القاهرة ، الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمي ، العدد / 9 ، 1996).
8. حنفي محمود مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974، ص6.
9. ريسان خريط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 1997.
10. ريسان خريط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، دار الشرق للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن، 1998.
11. زكي محمود درويش ؛ التدريب البلومتري – تطوره مفهومه أستخدامه مع الناشئين : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988)
12. طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، ط1، ج1، 1997

13. عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيقي، م الكتاب للنشر، 1999
14. عبد الرحمان عبد المجيد زاهر، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2001.
15. علي فهمي البيك وشعبان إبراهيم محمد، تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، ب ط، الإسكندرية
16. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 1997.
17. ليلى السيد فرحات: القياس و الاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
18. محمد بابرع وايهاب فوزي البدوي، المنظومة المتكاملة في التدريب القوة والتحمل العضلي ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
19. محمد جابر بريقع: المنظومة المتكاملة في تدريب القوة و التحمل العضلي_ دار المعارف للنشر مصر 2005 .
20. محمد صبحي حسانين واحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998
21. محمد صبحي حسين، ود/احمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر
22. محمد عبد الرحمان اسماعيل: تدريب القدرة العضلية في كرة السلة دار الهدى ط1 مصر 2010
23. جمال صبري فرج: القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث دار دجلة للنشر الاردن 2012
24. محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص171.

25. مصطفى السايح احمد د صلاح انيس محمد: الاختبار الاوروبي للياقة البدنية دار الوفاء للنشر ط1

الاسكندرية 2009

26. مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط، تطبيق قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1،

.2001

27. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، سنة النشر مجهولة.

28.E.hahn، entrenement sportif de l'enfant، edition Vigot، Paris 1981، p96.

29.Edgar thill l'éducation sportif- Raymond homes-

30.Hamid grin, almoumach de sport algerien. Edition. Anep. 1990. P464.

31.Jurgen Weineck-manuel d'entrainement 4eme edition-Vigot

32.Yu-Rgekweineck : Biologie du sport، edition Vigot، France. 1992

33.<http://www.saef3.com/vb/thread7197.html>.

الملاحق

استمارة

فريق اتحاد بسكرة



الاسم واللقب	السن	مناصب اللعب
بلال الطاهر	23 سنة	جناح أيمن
شريف عاطف	24 سنة	جناح أيسر
صابر العابد	24 سنة	صانع اللعب
بلال سالم	24 سنة	لاعب محور
مكي سليمان	23 سنة	لاعب محور
عامر الصغير	23 سنة	لاعب محور
هميلة عز الدين	22 سنة	جناح أيسر
موسى بلكون	25 سنة	صانع اللعب
سبخي اشرف	24 سنة	جناح أيمن

فريق اتحاد بسكرة

الاسم واللقب	الطول	الوزن	الارتقاء	السرعة	القوة
بلال الطاهر	1,73	65	43,8	275	24
موسى بالكون	1,87	91	47,2	299	25,3
عامر صغير	2,2	86	44,3	270	22
هميلة عز الدين	1,82	95	41	250	25
شريف عاطف	2	90	41	265	23,5
صابر العابد	1,8	84,5	44	261	25,4
بلال سالم	1,94	74	42,7	326	30
مكي سليمان	1.88	73	43	326	28.4
سبخي اشرف	1.89	74	42	270	29



فريق مكارم بسكرة

الاسم واللقب	السن	منصب اللعب
طهراوي يوسف	23 سنة	جناح أيسر
عماري هشام	22 سنة	جناح أيسر
مقلید عبد العزيز	25 سنة	جناح أيمن
زروالي عماد	24 سنة	جناح أيمن
برياش يحي	24 سنة	صانع اللعب
زغاش يوسف	25 سنة	صانع اللعب
سايحي ياسين	22 سنة	لاعب محور
طهراوي مروان	26 سنة	لاعب محور
زوزو مراد	22 سنة	لاعب محور

فريق مكارم بسكرة

الاسم واللقب	الطول	الوزن	الارتقاء	السرعة	القوة
عماري هشام	1,79	70	31,6	224	24
يوسف زغاش	1,85	75	43,8	274	25,3
مقلید عبد العزيز	1,85	90	39,5	219	22
عبد الله	2	84	37,8	246	25
برياش يحي	1,85	67	40	262	23,5
زغاش يوسف	1,82	64	43	287	25,4
زروالي عماد	1,94	95	30,5	223	30
طهراوي مروان	1.95	84	37,8	246	25
زوزو مراد	1.87	75	43,8	274	25,3

ملخص الدراسة :

1- عنوان الدراسة: أثر الصفات البدنية للاعب كرة السلة في رفع مردود الفريق

2- أهداف الدراسة:

- تحديد الفروق البدنية لدى اللاعبين حسب مناصب اللعب (صانع الألعاب، لاعبي الجناح، لاعبي الارتكاز).
- مبدأ التدريب الفردي لكل منصب لعب يتطلب صفات بدنية معينة، يجب مراعاتها أثناء تطبيق برنامج تدريبي.
- التعرف على المستوى البدني للاعبين.
- وفق للأسس العلمية المتبعة في المجال الرياضي، والتي تساهم في اختزال الوقت والجهد في سبيل انتقاء امثل للاعب، وكذلك تنمية عناصر اللياقة البدنية وتوظيفها في تنمية أساسيات ومهارات اللعبة.
- تحديد المتطلبات البدنية ومنها الانثروبومترية، حسب كل منصب لعب للاعب كرة السلة الذي يفترض أن يمارس هذه اللعبة ويحقق منها المستوى المطلوب.

3- مشكلة الدراسة: هل هناك تأثير للصفات البدنية لاعبي كرة السلة على نتائج الفريق؟

4- الفرضية العامة: للصفات البدنية لاعبي كرة السلة أثر على مردود نتائج الفريق.

ومن خلال الفرضية العامة طرحت الفرضيات الجزئية التالية:

- هناك علاقة ارتباطيه بين ارتفاع ك لاعبي الارتكاز و نتائج فريق كرة السلة.
- هناك علاقة ارتباطيه بين سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة السلة و نتائج الفريق.
- هناك علاقة ارتباطيه بين القوة الانفجارية عند لاعبي كرة السلة و نتائج الفريق.

5- إجراءات الدراسة الميدانية :

قمنا باختيار عينة مقصودة (فريق اتحاد بسكرة و فريق مكارم بسكرة)

أدوات الدراسة: جهاز moy test

المجال المكاني: قاعة العالية - قاعة بن عبدون

المجال الزمني: 2018/03/24 (اتحاد بسكرة)، 2018/03/28 (مكارم بسكرة)

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

النتائج المتحصل عليها :

- وجود فرق معنوي ذات دلالية إحصائية في اختبار القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة

الاقتراحات والتوصيات:

6. ضرورة إتباع المدربين للأساليب العلمية من أجل تطوير الصفات البدنية من أجل تحسين أداء الرياضي و البلوغ المستويات العليا.
7. الاهتمام بتحسين الإرتقاء في كرة السلة لجميع فرق البطولة خاصة الفرق التي تحتل المراتب الأخيرة.
8. ضرورة وجود برنامج تدريبي يعتمد على تحسين الإرتقاء من أجل تحقيق نتائج جيدة .
9. إستخدام الإختبارات من أجل التعرف على مستوى اللاعبين و التركيز على نقاط الضعف .
10. الزيادة في عدد حصص لتحسين صفتي القوة و سرعة رد الفعل بإعتبار انهما أحد المؤشرات لتطوير الإرتقاء في كرة السلة .
11. ضرورة إعطاء المدربين لأدوار خططية تتماشى مع مستويات اللاعبين البدنية.