

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: تدريب رياضي

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المهارات الهجومية

لدى لاعبي كرة السلة أوسط (16-18) سنة

دراسة تجريبية أجريت على أوسط فريق وفاق لرجام للرياضات الجماعية

الأستاذ المشرف:

إعداد الطلبة:

- واضح أحمد الأمين

- زاهي ساعد
- بوهراوة مروان

السنة الجامعية: 2015/2014



شكر وعرفان:

نحمد الله ونشكره والذي بفضلہ وعونه وفقنا في إتمام هذا البحث.

نتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى السيد المشرف الدكتور: واضح أحمد الأمين الذي لم

يبخل بمساعدتنا في كل الظروف،

وبتوجيهاته ونصائحه القيمة طيلة مدة إنجاز المذكرة.

ونتمنى من الله العلي العظيم أن يوفقه في مبتغاه.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أفراد أسرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و

الرياضية وعلى رأسهم رئيس المعهد الدكتور: رباح صالح والأساتذة الكرام

وإلى كل الطلبة ولا يفوتني شكر أمانة المكتبة على مساعدتهم في دعمي بالمراجع المتوفرة

لديهم.

وفي الأخير نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا العمل ولو بكلمة شكر

وامتنان.

لكل هؤلاء نقول جزاكم الله خيرا ووفقكم إلى ما يحبه وترضاه أنفسهم.

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
69	جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15 - 19 سنة)	1
95	جدول رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار التصويب للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	2
96	جدول رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	3
97	جدول رقم (4): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	4
98	جدول رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	5
99	جدول رقم (6): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب للمجموعة الضابطة.	6
100	جدول رقم (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة.	7
101	جدول رقم (8): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة.	8
102	جدول رقم (9): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة الضابطة.	9
103	جدول رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب للمجموعة التجريبية.	10
104	جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التمرير للمجموعة التجريبية.	11
105	جدول رقم (12): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة التجريبية.	12
106	جدول رقم (13): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة التجريبية.	13
107	جدول رقم (14): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار التصويب للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	14

108	جدول رقم (15): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	15
109	جدول رقم (16): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	16
110	جدول رقم (17): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	17

فهرس الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
39	الشكل رقم (01): استلام الكرة	1
47	الشكل رقم (02): تنطيط الكرة من الجري	2
48	الشكل رقم (03): المحاورة (تنطيط الكرة)	3
54	الشكل رقم (04): التصويب من الثبات (الرمية الحرة)	4
55	الشكل رقم (05): التصويب من القفز	5
95	مدرج تكراري رقم (1): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار التصويب للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	6
96	مدرج تكراري رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	7
97	مدرج تكراري رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	8
98	مدرج تكراري رقم (4): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	9
99	مدرج تكراري رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار التصويب للمجموعة الضابطة.	10
100	مدرج تكراري رقم (6): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة.	11
101	مدرج تكراري رقم (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة	12
102	مدرج تكراري رقم (8): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة الضابطة.	13
103	مدرج تكراري رقم (9): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار التصويب للمجموعة التجريبية.	14
104	مدرج تكراري رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار التمرير للمجموعة التجريبية.	15
105	مدرج تكراري رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة التجريبية.	16

106	مدرج تكراري رقم (12): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة التجريبية.	17
107	مدرج تكراري رقم (13): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار التصويب للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	18
108	مدرج تكراري رقم (14): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار التمرير بالكرة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	19
109	مدرج تكراري رقم (15): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	20
110	مدرج تكراري رقم (16): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .	21

إن التنافس في الألعاب الجماعية بوجه عام، وفي كرة السلة بوجه خاص يتطلب من الأفراد أو اللاعبين المشتركين بذل جهودهم الخاصة، فلكل من اللاعب والمدرب رجعه ويستغرق ذلك منهم فترات زمنية تصل إلى سنوات عديدة متواصلة وهم يسعون معا لإخراج هذا الجهد في صورته النهائية خلال التنافس في المباريات بغية تحقيق الأهداف التربوية التي يعملون من أجلها في ظل فلسفة المجتمع واتجاهاته.

وكرة السلة هي أحد الألعاب الجماعية التي تتميز بإيقاع سريع ومناورات بين الهجوم والدفاع طيلة شوطي المباراة.

ويشير "يوسف ذهب" 1983: أنه نتيجة ممارسة النشاط الرياضي تحدث ردود أفعال حيوية كثيرة لأجهزة الجسم، ودراسة ردود الأفعال تلك تعطي صورة واضحة عن الاحتياطي الوظيفي والذي يستدعي القدرة على المحافظة والاستمرار في الأداء. وأكد "أبو العلاء أحمد، أحمد معروف" 1983 و"يوسف ذهب" عن "لوجينوف": أن التعرف على ردود الأفعال الحيوية وميكانيزماتها في الجسم أثناء المجهود الرياضي، يعتبر ذو أهمية كبيرة ومدخل أساسي يساعد في اختيار أفضل الوسائل لتحسينها والتحكم فيها للعمل على زيادة فاعليتها.

ونظرا لطبيعة الأداء الحديث في كرة السلة وما يتطلبه من زيادة هائلة في حمل التدريب وحمل المباراة من حيث الشدة أو الحجم، ويوضح كل من "أحمد أمين" و"محمد عبدالعزيز سلامة" 1986 أن الغرض الأساسي من كرة السلة هو المحاولات المستمرة من اللاعبين لإدخال الكرة في السلة الفريق الآخر عدد من المرات، ويعملون في نفس الوقت على محاولات منافسيهم الهجومية لإصابة سلتهم حيث يفوز في النهاية الفريق الذي يتفوق على منافسه ولو بنقطة واحدة.

وهناك حقيقة هامة وهي أن أداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية حتى يمكن نجاح الأداء الحركي للرياضيين وكذلك نمو قدراتهم بالإضافة إلى حسن الاستغلال الجيد للوقت في الأداء المتميز للعديد من الأنشطة. وتظهر في كرة السلة مثلا. لذلك فإن اللياقة البدنية تعتبر من الدعائم الأساسية في تعليم والتدريب.

كما تظهر أهمية الارتباط المهاري الجيد عموما في حياة الأفراد للتحفيز على حياة أفضل والقدرة على مساعدة الناس بحيث يكون لهم دورا مؤثرا في الحياة كذلك حسن التصرف في المواقف المختلفة. أما مكونات اللياقة البدنية الهامة المرتبطة بالمهارة فهي: الرشاقة، التوازن، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل، وغيرها، كل هذه العناصر تكون مهمة للرياضيين والرياضيين. بالإضافة إلى المكونات الأساسية وهي: القوة، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، وخاصة السرعة، ومثال ذلك في رياضة كرة السلة فإن الإنجاز يحتاج إلى ارتباط المهارة باللياقة في كل عناصرها فنجد أن السرعة هي الاتجاه الأكثر تأنقا لتطوير لعبة كرة السلة المعاصرة.

إن زيادة النشاط أثناء اللعب مشروط بعوامل عديدة نحو سرعة الهجوم وزيادة الوزن النوعي للاختراق السريع، وتحسين الإمكانات التكتيكية للاعبين في حالة السرعة القصوى في نشاطهم، والحالة النفسية في حالة التمرير بوتائر عالية كل ذلك يقوم على أساس الإعداد البدني الخاص للاعبين الذين يتسمون بمستوى رفيع من تطور الصفات البدنية المعينة، ويجب أن يكون هذا المستوى بدرجة من المهارة يمكنه من ضمان الكشف عن أقصى جوانب سرعة لاعب كرة السلة على امتداد فترة زمنية طويلة.

ومعدل التعلم للمهارات المرتبطة بمكونات اللياقة يختلف من شخص لآخر، حيث يرجع ذلك للفروق الفردية والعوامل الوراثية. ولعلنا نجد أن الأفراد الذين يملكون توازن في العناصر المرتبطة باللياقة البدنية يميلون إلى التحسن السريع مع سرعة التعلم والاستمتاع بالنجاح في أداء المهارات، كما يكون لديهم قدرة عظيمة على التمرين مما يساعد على تحسن سرعة رد الفعل، وكذلك لا تكون السرعة لديهم محددة. وهناك حقيقة هامة هي أن هناك جينات وراثية عند الإنسان، بالإضافة إلى البرنامج التدريبي وحتى يكون أكثر فاعلية يجب أن تشتمل أجزاءه على نوع خاص حسب كل شخص حتى يساعده في للانجاز والتحسن والتقدم في الأداء المهاري.

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات ، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم ، هذه المغامرة تستدعي الصبر ، الموضوعية ، الجهد المتواصل ، التنظيم ، التخييل الخصب ، الفطنة الحادة ، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى ، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية ، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية .

1- المنهج المتبع:

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، فهو يبدأ بملاحظة الواقع وفرض الفروض وإجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض، ثم الوصول إلى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر وفي دراستنا إستخدمنا المنهج التجريبي لملائمته لموضوع بحثنا.

وتمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل.⁽¹⁾

2- مجتمع البحث:

هو مجموع الفرق المنخرطة في الرابطة الجهوية لولاية الشلف : لرجام. الشلف "أربعة فرق" . تيارت. 108 لاعب منخرط في الفئة العمرية (16-18 سنة)

3- عينة البحث:

ويقصد بحجم العينة عدد من الأفراد الذين ستجري عليهم الدراسة ، وهي جزء من مجتمع البحث بحيث تكون تمثله تمثيلا صحيحا، و هي المجموعة الفرعية من عناصر لمجتمع بحث معين والتي يسعى الباحث من خلال دراستها على تعميم النتيجة على المجتمع.⁽²⁾

تم إختيار الفريق بطريقة مقصودة، أما عملية إختيار المجموعة التجريبية و الضابطة كانت عشوائية.

-ويتضمن بحثنا هذا على عينة قوامها 10 لاعبين كرة السلة عينة ظابطة بالإضافة إلى 10 لاعبين كرة السلة عينة تجريبية بالإضافة إلى 10 لاعبين للدراسة الإستطلاعية لنادي وفاق لرجام للرياضات الجماعية.

⁽¹⁾-إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسنين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص 107.

⁽²⁾-بشير صالح الرشيد: مناهج البحث التربوي، ط 1، دار الكتاب الحديث، كويب، 2000، ص ص 150-151.

4- الدراسة الإستطلاعية:

لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية، وذلك بزيارة بعض الفرق الرياضية لكرة السلة التي لها علاقة بموضوع دراستنا، والهدف منها هو إلقاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات و الإمكانيات المتوفرة والبحث على الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية، والوقوف على ابعاد الدراسة وتحديد المعاملات العلمية لأدوات البحث. ووقع اختيارنا على فريق هو :

- النادي الرياضي وفاق لرجام للرياضات الجماعية صنف أواسط. وهذا راجع إلى تعاون المدربين وتفهمهم لعملنا وتسهيل مهمتنا.

5- مجالات البحث:

تم إجراء الجزء التطبيقي من البحث (الاختبارات) كالتالي:

5-1/المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي أواسط كرة السلة لفريق وفاق لرجام ولاية تيسمسيلت للموسم (2014-2015). كان عددهم 30 لاعبا تم إختيار 10 لاعبين من أجل الدراسة الإستطلاعية و 20 لاعبا من أجل الدراسة الأساسية (10 لاعبين عينة ضابطة-10 لاعبين عينة تجريبية)

5-2/المجال المكاني:

تم عرض الاختبارات التجريبية لبحثنا هذا في القاعة المتعددة الرياضات لرجام ولاية تيسمسيلت.

5-3/المجال الزمني:

- الجانب النظري: امتد من 15. 01. 2015م إلى غاية 15. 05. 2015م.
- تطبيق البرنامج التدريبي: من 15. 03. 2015م إلى غاية 18. 04. 2015م وانطلقت عملية التدريب حسب البرنامج المقترح لتحسين بعض المهارات الهجومية بالنسبة للعينة التجريبية بمعدل حصتين تدريبيتين كل أسبوع أي 140 دقيقة = ساعات و 20 دقيقة
- تطبيق الإختبار للمرة الأولى في : 14 . 03 . 2015م

- تطبيق الإختبار للمرة الثانية في : 19. 04. 2015م
- الجانب التطبيقي: من 25. 04. 2015م إلى غاية 20. 05. 2015م

6- أدوات الدراسة :

- تم إستخدام مجموعة من الإختبارات المهارية و برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية في كرة السلة

6-1-الاختبارات:

لقد إعتدنا في دراستنا على عدة اختبارات.

-اختبار كرة السلة لـ"كريا زوجلو":

صمم (كريس كريا زوجلو) اختباره من جزئين رئيسيين الأول يقيس اللياقة البدنية، والثاني يقيس أداء مهارات كرة السلة، وسوف نكتفي في هذه الدراسة بعرض الجزء الثاني فقط الذي يشتمل على أربعة أجزاء ويحتاج عند تطبيقه إلى كرة سلة وطباشير وساعة إيقاف وثلاث كراسي.⁽¹⁾

الجزء الأول -التصويب:

1. يقوم اللاعب بالتصويب من القفز من خارج منطقة الرمية الحرة ثلاث مرات من يمينها وثلاث مرات من يسارها.
 2. يقوم اللاعب بالتصويب من القفز خلف الرمية الحرة أربع مرات.
 3. يقوم اللاعب بالتصويب من الثبات من خلف خط الرمية الحرة خمس مرات.
- ملحوظة:** عقب كل محاولة للتصويب يجري اللاعب لاستلام الكرة بعد ارتدادها من الهدف أو بعد إصابتها السلة ويجاور بها ليبدأ في المحاولة التالية من المكان المحدد.
- يجب على اللاعب أن يستخدم اليد اليمنى في حالة التصويب من الجهة اليمنى واليد اليسرى في حالة التصويب من الجهة اليسرى.

يمنح لاعبي الارتكاز خمس محاولات أخرى للتصويب من الثبات من خلف خط الرمية الحرة.

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 361-362.

التسجيل:

- عندما يصيب اللاعب الهدف أثر تصويبة من القفز يمنح نقطة واحدة.
- عندما يصيب اللاعب الهدف أثر تصويبة من خلف خط الرمية الحرة ومن الثبات يمنح نقطتين.
- يؤدي اللاعب الناشئ هذا الاختبار في زمن قدره ثلاث دقائق أما المتقدم فيؤديه في دقيقتين ونصف، وفي حالة زيادة اللاعب عن هذه المدة يخصم منه نقطة واحدة عن كل ثلاث ثواني، وفي حالة نقص اللاعب عن هذه المدة يضاف إليه نقطة واحدة عن كل ثلاث ثواني.

الجزء الثاني - التمرير:

يقف اللاعب بالكرة على مسافة 3 متر من الحائط مرسوم عليه خط موازي للأرض وعلى ارتفاع 180 سم بحيث يزيد هذا الارتفاع في حالة إذا كان اللاعب أطول من 180 سم إذ يرسم الخط في هذه الحالة بارتفاع يماثل طول اللاعب.⁽¹⁾

يقوم اللاعب بالتمرير على الحائط حتى مستوى الخط في زمن قدره 60 ثانية على فترتين متساويتين بينهما 20 ثانية للراحة.

التسجيل: يحصى عدد التمريرات التي أداها اللاعب في الوقت المحدد.

الجزء الثالث - المحاورة بالكرة:

توضع ثلاث كراسي على خط واحد والفاصل بين كل منهما 1.5 متر ويقف اللاعب على مسافة 1.5 متر من الكرسي الأول، ثم يقوم بالمحاورة بالكرة بين الكراسي بطريقة الزج زاج ذهابا وإيابا أربع مرات على أن تكون المحاورة خلال هذه المدة بيد واحدة.

يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في الذهاب والعودة لخط البداية في كل مرة من المرات الأربع، ثم يتم جمع هذه الأزمنة لتمثيل رقم اللاعب.

⁽¹⁾ - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 362-363.

الجزء الرابع - الكرة المرتدة:

يقف اللاعب على مسافة 3 متر من الحائط المرسوم عليه خط موازي للأرض وعلى ارتفاع 3 متر.

يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين أو بيد واحدة في اتجاه الحائط وفوق هذا الخط، ثم يتقدم لمسك الكرة المرتدة من الحائط والعودة مرة ثانية إلى خط البداية ويكرر نفس المحاولة وذلك لمدة 60 ثانية.

التسجيل: تحصى عدد المحاولات التي تلامس فيها الكرة الحائط فوق الخط المرسوم عليها في المدة المحددة.⁽¹⁾

هدف الاختبار: قياس أداء مهارات في كرة السلة.

- الملعب والأدوات: ملعب كرة السلة، ساعة إيقاف، طباشير (شريط لاصق)، ثلاث كراسي (أقماع).

6-2- البرنامج المقترح:

حسب وجهة نظرنا فالبرنامج التدريبي وضع خصيصا لمساعدة المدربين قصد إختيار إستراتيجية تدريبية ناجعة، لتحسين قدرات اللاعبين للرفع من القدرات المهارية التي تتميز بسرعة الإستجابة .

عند إعدادنا هذا البرنامج إتبعنا عدة خطوات وهي:

أبجز البرنامج التدريبي حسب أهداف مرتبطة برياضة كرة السلة ووزعناه على 10 حصص تدريبية تركز على أربع مهارات أساسية هجومية،(حصتين كل أسبوع) ثم تم عرضه على خبراء أخصائيين و كذا المختصين في في تدريب نشاط كرة السلة لنعرض تقويمه و إعطائه الصيغة العلمية، و بعد ذلك طبقناه على أفراد العينة التجريبية فقط بإعتبار أن أفراد العينة الضابطة طبق عليهم البرنامج التقليدي

حاولنا قدر الإمكان تقديم هذا البرنامج التدريبي بشكل مبسط و سهل يتناسب مع خصائص و مميزات المرحلة العمرية التي نراها كباحثين أنسب المراحل لتثبيت المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة لديهم.

⁽¹⁾ - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص ص 263-264.

7- الشروط العلمية للأداة:

7-1- ثبات الاختبار:

- يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين"⁽¹⁾
- تم اعتماد طريقة إعادة الإختبار لحساب الثبات بعد 15 يوم من التطبيق الأول فكانت النتائج المحصول عليها كالأتي:
- α نتائج ثبات اختبار التصويب 0.97.
- α نتائج ثبات اختبار التمير 0.86.
- α نتائج ثبات اختبار المحاورة بالكرة 0.98.
- α نتائج ثبات اختبار الكرة المرتدة 0.89.
- وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات

6-2- صدق الاختبار:

- للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.
- α صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار
- وكانت النتائج المحصل عليها كالأتي:
- α نتائج صدق اختبار التصويب 0.98.
- α نتائج صدق اختبار التمير 0.92.
- α نتائج صدق اختبار المحاورة بالكرة 0.98.
- α نتائج ثبات اختبار الكرة المرتدة 0.94.
- ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

⁽¹⁾ - د/ مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 52.

8- ضبط متغيرا الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

للـ المتغير المستقل: البرنامج التدريبي.

للـ المتغير التابع: المهارات الهجومية.

9- الوسائل الإحصائية:

قمنا بمعالجة النتائج و حسابها بالبرنامج الإحصائي SPSS.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- ت ستيودنت لنفس العينة.
- ت ستيودنت لعينين مستقلتين.

9-1- المتوسط الحسابي: (1)

$$\frac{\sum s}{n} = \bar{s}$$

س̄: يمثل المتوسط الحسابي.

س: يمثل مجموعة القيم.

ن: عدد القيم.

(1) - على لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973، ص 75-76.

9-2- ت ستودنت: (1)

- لنفس العينة:

س ف

$$t = \frac{\sum (f - \bar{f})^2}{n(1 - n)}$$

س ف: هو متوسط الفروق.

ح ف: هو ال، حراف عن متوسط الفروق.

- لعينتين مستقلتين:

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n - 1}}}$$

ن - 1

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بعدي.

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بعدي.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة بعدي.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية بعدي.

9-3- الانحراف المعياري: (2)

هذه الصيغة ل: ع تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

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

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

(1) - نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975، ص 55.

(2) - نزار الطالب، محمود السامرائي: مرجع سابق، ص 55

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

$$\boxed{n - 1}$$

9-4- درجة الحرية:

9-5- معامل الارتباط لبيرسون: (1)

ن مج س * ص - (مج س * مج ص)

$$r = \frac{[ن مج س^2 - (مج س)^2] [ن مج ص^2 - (مج ص)^2]}{[ن مج س^2 - (مج س)^2] [ن مج ص^2 - (مج ص)^2]}$$

- ر : معامل الارتباط لبيرسون.

- ن : عدد العينة.

- س: الإختبار القبلي.

- ص: الإختبار البعدي.

10- الدراسة الأساسية:

تم إجراء الإختبارات القبلية على العينة الضابطة و التجريبية ثم تطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية لمدة 5 أسابيع بواقع حصتين تدريبيتين كل أسبوع ثم إجراء الإختبارات البعدية على العينتين.

(1) - د/ مقدم عبد الحفيظ: مرجع سابق ص 52.

1- إشكالية البحث:

أصبحت كرة السلة من المعادلات الكبيرة التي توسعت بشكل كبير وخاصة بعد ما زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والترويحية والتربوية والتنافسية وأصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم.

ولقد تطورت كرة السلة عبر العصور منذ أن اكتشفها "جيمس نايسميث" أستاذ التربية الرياضية بالجامعة الأمريكية في نهاية سنة 1891م.

فهي تساهم بشكل فعال في تحسين اللياقة البدنية للفرد والتلميذ والطالب واللاعب المتخصص في كرة السلة (لنادي وفاق لرجام) الذين مارسوا تخصص كرة السلة طيلة سنة داخل النادي بوتيرة 4 حصص كل أسبوع (6 ساعات) في تدريبهم العادي

لذا فعلى لاعبي كرة السلة التحلي بكل الصفات البدنية والوصول بها إلى أرقى المستويات كالقوة والتحمل وخاصة السرعة، لأنها تكتسي أهمية في كرة السلة نظرا لدورها الكبير في تحسين المردود الرياضي وكذا تحسين قدرات اللاعب المهارية.

وأردنا تسليط الضوء على هاته الصفة ألا وهي المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة في نادي وفاق لرجام للرياضات الجماعية، ومن هذا المنطلق تتبادر في ذهننا الإشكالية أو التساؤل التالي:

التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة أواسط (16-18 سنة)؟

التساؤلات الجزئية:

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبلية للعينة الضابطة و العينة التجريبية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للعينه الضابطة والعينه التجريبية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة؟

2- الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة أواسط (16-18 سنة).

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبلية للعينه الضابطة و العينه التجريبية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للعينه الضابطة والعينه التجريبية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة

3- أهداف البحث:

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة التصويب.
- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة التمير.
- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة المحاوره بالكرة.
- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة الكرة المرتدة.

4- أهمية البحث:

- أهمية عملية:

- معرفة أهمية أداء المهارات الهجومية في كرة السلة الذي يبينه في بحثنا هذا.
- كما تأتي أهمية بحثنا هذا من طبيعة الموضوع المدروس حيث يعد من المواضيع الهامة في ميدان التدريب الرياضي والرياضية بصفة عامة، إذ أن فهم جميع المهارات الهجومية تساعد كثيرا في توجيه اللاعب نحو استخدام الأمثل للأداء الجيد بدقة وفعالية عالية.

- أهمية علمية:

- إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية الجزائرية بوجه عام و المدرسين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفية و بالتالي تسهل عملية إعداد البرامج التدريبية العلمية .
- ويساهم في إثراء وتوسيع معارف الطلبة والأساتذة على حد سواء.
- إثراء الدراسات في هذا المجال.

5- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

5-1 البرنامج التدريبي:

يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف, لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة و بدونها يكون التخطيط ناقص.⁽¹⁾

• التعريف الإجرائي:

البرنامج التدريبي هو برنامج مؤطر مخطط تخضع له مجموعة من الممارسين من أجل الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه

5-2 التدريب الرياضي:

عملية تربية مخططة طبقا لمبادئ و أسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الحفظية و المعرفية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي.⁽²⁾

(1) - أمراة أحمد البساطي: أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف، الإسكندرية 1998، ص 03.

(2) - أمراة أحمد البساطي: مرجع سابق، ص ص 03.

• التعريف الإجرائي:

التدريب الرياضي هو جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه.

3-5 كرة السلة :

هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق، أرضيته صلبة يمكن تجهيزها بالإسفلت أو البلاط أو الثارتان حيث تسمح كل هذه المواد بتنظيف الكرة وارتدادها عن الأرض بمجرد سقوطها.

عند منتصف كل ضلع من الضلعين القصيرين للملعب تعلق لوحة عليها حلقة مثبت بها شبكة حيث يمثلان شكل السلة التي أقرن اسمها بالعبة.⁽¹⁾

4-5 المهارات الهجومية :

يقصد بها الحركات التي يؤديها اللاعب عندما يكون في حالة هجوم، وذلك لتحقيق واجبات حركية معينة تهدف إلى الوصول بالكرة إلى أقرب مكان للهدف ثم محاولة إصابته.

5-6 مرحلة المراهقة (16-18 سنة):

تعتبر مرحلة إكمال نهائي و نضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل جسميا و عقليا و إجتماعيا و بذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لإرتداء ثوب الرجولة، ثوب الإستقرار و الإنسجام الحركي.⁽²⁾

• التعريف الإجرائي:

هي مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد، تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية، جسمية، عقلية، إنفعالية و إجتماعية.

(1) - أحمد أمين فوزي : كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، 2004، ص 7.

(2) - د. بسطويسي أحمد: أسس و نظريات الحركة، دارالفكر العربي، القاهرة، ط 1.

6- الدراسات السابقة:

1- دراسة "حيدر غازي إسماعيل" 2005.

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية الجمبازية للناشئين. (1)

إتبع الباحث المنهج التجريبي و عينة قدرها 12 لاعبا قسموا بطريقة عشوائية 6 لاعبين عينة ضابطة و 6 لاعبين عينة تجريبية من لاعبي محافظة نينوي

النتائج:

- تفوقت الإختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة و المتطلبات و مستوى الأداء المهاري لمجموعي البحث.
- أثبتت فعالية البرنامج التدريبي المقترح في عدد من عناصر اللياقة البدنية وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلا عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري.
- لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فعالية في عدد من عناصر اللياقة البدنية فضلا عن المتطلبات الخاصة و مستوى الأداء المهاري.

الدراسة الثانية:

دراسة " بوكراتم بلقاسم " 2008.

العنوان: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم أوسط (16-18 سنة) (2)

إتبع الباحث المنهج التجريبي و عينة قدرها 40 لاعبًا تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وعددها 20 لاعبًا وضابطة وعددها 20 لاعبًا من نادي ولاية عين الدفلى.

(1) - حيدر غازي إسماعيل: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة و المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية رسالة ماجستير , جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2005.

(2) - بوكراتم بلقاسم: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم أوسط (16-18 سنة) رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2008

النتائج:

- إستنتجت مجموعة البحث أن هناك فروق معنوية بين الإختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبيّة.
- هناك أثر إيجابي للتدريب البليومتري على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أواسط.

الدراسة الثالثة:

دراسة " ماهر احمد حسن البياتي " 2004

- العنوان:** تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لفئة 17 سنة (1)
- إتبع الباحث المنهج التجريبي و عينة قدرها 40 لاعباً تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وعددها 18 لاعباً وضابطة وعددها 18 لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم 4 من نادي الحسين الرياضي.

النتائج:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة لمتغيرات البحث.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال العرض السابق للدراسات التي تناولت المهارات الأساسية في المجال الرياضي بصفة خاصة، فقد تم تحليل هذه الدراسات من حيث (الهدف-المنهج-العينة- أهم النتائج) و إستخلاص النقاط الهامة و الأساسية و التي إستعنا بها في:

- تحديد فروض الدراسة الحالية.
- الإسترشاد بما فب إجراءات الدراسة.
- تحديد نوعية و حجم العينة.
- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية.
- تحديد المرحلة العمرية لعينة البحث
- تفسير نتائج البحث و إرتباطها بنتائج تلك الدراسات.

(1)- ماهر احمد حسن البياتي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لفئة 17 سنة، جامعة بغداد كلية التربية البدنية ، 2004.

تمهيد:

لعبة كرة السلة دائما وفنونها في تطور مستمر، ويرجع هذا التطور إلى التغيير والتعديل المستمر الذي يطرأ على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين، الأمر الذي أدى بدوره إلى انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها خاصة من الناشئين.

وإن كانت لعبة كرة السلة هي لون من ألوان الصراع الحركي بين فريقين من اللاعبين يحاول كل منهما حيازة الكرة ووضعها في سلة الخصم، فإن 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 أولمبية الذي أدى إلى تنوع اتساع فنونها، فقد أصبح من الصعب إصدار مؤلف واحد يتناول كل موضوعات كرة السلة، كما أن إخضاع الممارسة الرياضية إلى سائر العلوم الإنسانية جعل كرة السلة مجالا علميا واسعا للدراسة والبحث بالإضافة إلى أنها مجالا فنيا لا يعي متغيراته إلا من تعمق في ممارستها وتدريسها وتدريبها.

1- ماهية كرة السلة:

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

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

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

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

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

ويتلخص أداء لاعبي كل فريق أثناء المباراة في محاولة تصويب الكرة لكي تمرق من أعلى إلى أسفل في سلة الفريق الآخر وذلك لأكبر عدد من المرات، وفي نفس الوقت منع أعضاء الفريق الآخر من القيام بهذا العمل حيال سلتهم، ويحسب لكل فريق نقطتان عن كل إصابة ناجحة.⁽¹⁾

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

(1) - المارديني، وليد و الرضي، هاني : الحديث في كرة السلة ط1- مكتبة الكتاني- الأردن ، 1994 ص 9-10.

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

تتميز لعبة كرة السلة بسرعة ودينامكية تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، فمنذ لحظة استحواذ احد اللاعبين على الكرة يصبح فريقه في حالة الهجوم، حيث يحاول الفريق خلالها التغلب على دفاع⁽¹⁾ الفريق الآخر وإصابة سلته، وبمجرد أن يصيب هذا الفريق الهدف أو يفقد الكرة نتيجة لمخالفة قانون اللعبة أو ارتكاب أحد أعضائه خطأ شخصي أو استحواذ الفريق الآخر للكرة أثر تمريرة خاطئة أو تصويبة فاشلة ينقلب هذا الفريق إلى حالة دفاع ويحاول منع الفريق الآخر من التقدم بالكرة وإصابة الهدف. وتبعاً لهذا التغيير السريع في وضع الفريق دفاعاً وهجوماً أثناء المباراة، تتعدد تبعاً لمواقف اللعب وتنوعن ويكون لازماً على اللاعبين استخدام أنسب المهارات والخطط لمقابلة كل موقف من مواقف اللعب بما يحقق الوصول إلى الهدف الموضوع أمام الفريق ألا وهو الفوز بنتيجة المباراة. ولهذا تنوع المهارات والخطط في لعبة كرة السلة وتتعدد تعدداً كبيراً إذا ما تم مقارنتها بكثير من الألعاب الجماعية الأخرى.

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

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

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

(1) - أحمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص ص 7-8.

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

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

د-الصفات الاجتماعية: -القدرة على تكوين علاقات اجتماعية-التفاعل الاجتماعي، ومن ثم التكيف الاجتماعي والمواجهة الإيجابية للمشكلات الاجتماعية.⁽¹⁾

2-نشأة كرة السلة في العالم:

نشأت كرة السلة في مدينة سبيرنجفيلد بولاية ماسيشوسستس الأمريكية في نهاية سنة 1891 على يد جيمس نايسميث أستاذ التربية الرياضية الأمريكي ، حيث أراد أن تكون هذه اللعبة مجرد وسيلة للراحة النشطة للاعبين كرة القدم الأمريكية خلال فصل الشتاء حيث تتوقف المباريات ويزداد هطول الأمطار.

وقد اشتمل القانون الأول لكرة السلة على (13) مادة فقط معظمها بهدف إلى الابتعاد باللاعبين عن الخشونة التي كانت سمة اللعب في كرة القدم الأمريكية.

أقيمت أول مباراة بين فريقين من جمعية الشبان المسيحية بمدينة سبيرنجفيلد في مطلع عام 1892 وكان ذلك في صالة مغلقة علق على جدرانها سلتين كان على الحكم مهمة الصعود على سلم لإخراج الكرة من السلة عقب كل إصابة ناجحة ثم يستأنف اللعب مرة أخرى من منتصف الملعب.

اجتذبت اللعبة الكثير من الشباب في ذلك الوقت ثم انتقلت إلى المدارس والجامعات الأمريكية، وتولت جمعية الشبان نشر اللعبة في الولايات الأمريكية عن طريق فروعها المنتشرة في معظم الولايات.

- وفي سنة 1900 بدأت البنات في ممارستها في بعض المدارس والجامعات الأمريكية. - وفي سنة 1902 أقيمت أول دورة في كرة السلة بين شباب بعض الجامعات الأمريكية.

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

بدأ شباب العالم يتعرف على لعبة كرة السلة خلال دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت في سنة 1904 بمدينة سان لويس الأمريكية حيث قدمت بعض الفرق الأمريكية عروضاً لفنون اللعبة أمام مجموعة من المشتركين في الدورة ومنظمتها. ولقد أدت هذه العروض إلى الاعتراف بلعبة كرة السلة وتم إدراجها ضمن برنامج الألعاب الأولمبية.

وفي سنة 1905 تم طبع أول قانون لكرة السلة وتوزيعه ومع ذلك لم تتقيد به جميع الفئات الممارسة للعبة، حيث كان للجامعات قانون خاص والمدارس قانون آخر وللبنات قانون ثالث، وهذا ما دعي إلى تكوين لجنة من بعض الأساتذة الأمريكيين للتربية الرياضية المهتمون باللعبة و ذلك في سنة 1906 لدراسة مواد القانون وتعديله ليناسب جميع الفئات في ضوء المشاكل التي طرأت عند ممارسة اللعبة، وقد أصبح القانون عقب هذا الاجتماع يتضمن (22) مادة بعد أن كان (13) مادة فقط.

ومع ذلك استمرت الفئات المختلفة من طلبة الجامعات ومدارس البنين ومدارس البنات في تطبيق قوانين خاصة حتى سنة 1915 حيث اجتمعت لجنة من ممثلي هذه الفئات المختلفة واتفقت على إلزام الجميع بتطبيق قانون موحد بعد إجراء تعديل آخر يناسب الجميع.

بدأت اللعبة تظهر في بعض الدول الأوروبية والآسيوية 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 1920 تسعة وأربعون دولة⁽¹⁾

الأمر الذي أدى إلى تكوين اتحاد دولي للعبة سنة 1932 كان من أهم اختصاصاته ما يلي:

1- تعليم ونشر وتثبيت القواعد الأولية لممارسة اللعبة.

2- حماية روح اللعبة عن طريق صياغة قواعد وأسس ممارستها.

وقد تناول الاتحاد الدولي للعبة قانونها بالتعديل و التطوير منذ نشأتها إلا أن هناك بعض القواعد التي وضعها جيمس

نايسميث ما زالت تحكم التباري إلى يومنا هذا، حيث يعتبر لب اللعبة والأساس الذي بنيت عليه وهذه القواعد هي:-
عدم الجري بالكرة-الهدف مازال أفقي ومعلق-منع الاحتكاك الشخصي.

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

ظهرت لعبة كرة السلة لأول مرة ضمن برنامج دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت بمدينة برلين بألمانيا سنة 1936 واشتركت في هذه الدورة (21) دولة من فرق لكرة السلة.

وبعد انتهاء هذه الدورة انتشرت لعبة كرة السلة انتشارا سريعا وواسعا حيث ظهرت في الكثير من دول العالم، وأقيمت أول بطولة لكأس العالم للرجال سنة 1950، ثم تكون بكل قارة اتحاد لكرة السلة يضم الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي كالاتحاد الأوروبي والاتحاد الآسيوي والمنظمة الأفريقية لكرة السلة، كما تكونت اتحاديات إقليمية كالاتحاد العربي لكرة السلة الذي تكون سنة 1945 وكان مقره بيروت ويضم دول (مصر والأردن وسوريا ولبنان والعراق وتونس وليبيا والسودان) حيث زادت عضويته حاليا بانضمام دول الخليج ومجموعة أخرى من الدول العربية، ويقوم هذا الاتحاد الذي توقف نشاطه حتى سنة 1953 بتنظيم بطولة الدول العربية وبطولة الأندية أبطال الدوري وأبطال 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-سلطنة عمان) وغير ذلك من الاتحادات التي ظهرت في كثير من مناطق العالم و التي أصبح نشاطها من أهم أسباب انتشار اللعبة وازدهارها.

ومع إلحاح المرأة وإصرارها على الحصول على كافة حقوقها ومساواتها 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 1952 الأولمبية، أصدر المؤتمر قرارا بتنظيم أول بطولة على أن تقام كل أربع سنوات، وقد أقيمت أول بطولة لكأس العالم للسيدات في مارس 1953 بجمهورية شيلي اشترك فيها عشرة فرق دولية هي: الولايات المتحدة وشيلي وفرنسا والبرازيل وبارجواي والأرجنتين وبيرو والمكسيك وسويسرا وكوبا، ومازالت هذه البطولة تقام كل أربع سنوات شأنها في ذلك شأن بطولة الرجال، والدورات الأولمبية التي تقام خلالها بطولتين إحداهما للرجال والأخرى للسيدات.⁽¹⁾

3- التطور التاريخي لقانون كرة السلة:

بدأت لعبة كرة السلة بالقانون الذي صاغه نايسميث والذي يمكن إيجازه فيما 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) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص ص 12-13.

3. يمكن دفع الكرة في أي اتجاه بيد واحدة أو بكلتا اليدين مع عدم استخدامه قبضة اليد في ذلك.
 4. يشترط على اللاعب عدم الجري بالكرة ولكن يمكنه أخذ خطوة واحدة عقب استلامها.
 5. يستخدم اللاعب يديه فقط في مسك الكرة ولا يمكن الاستعانة بجسمه في ذلك أو للاحتفاظ بها.
 6. الدفع بالأكتاف والحجز والضرب والعرقلة والإعاقة باليدين من أهم الممنوعات ويحذر على اللاعبين ارتكابها وتدخل ضمن الأخطاء.
 7. اللعب الذي يحاول بناء على نية مسبقة إيذاء خصمه يطرد من الملعب وتلغى الإصابة التي أحرزها و لا يسمح له بمواصلة اللعب.
 8. ضرب الكرة قبضة اليد يعتبر مخالفة لقواعد اللعب، والفريق 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 وقام أحد الخصوم بضربها وتحريكها فأنتها تعتبر هدف ضده.
 10. إذا خرجت الكرة خارج الحدود فتعاد الكرة مرة أخرى إلى داخل الملعب بواسطة أحد أفراد الفريق الذي لم يتسبب في إخراجها.
 11. إذا تسبب لاعبان أو أكثر معا من فريقين متنافسين في إخراجي الكرة خارج الحدود، فعلى الحكم أن يقوم بإدخالها، وذلك بتمريرها في خط مستقيم داخل حدود الملعب، وعلى أول لاعب يتمكن من الاستحواذ عليها أن يتخلص منها في مدة لا تزيد عن خمس ثوان وإذا احتفظ بها لمدة أطول تصبح من حق الفريق الآخر.
 12. الحكم هو الشخص الوحيد الذي يقرر كون الكرة في اللعب من عدمه، كما يقرر أيضا صحة احتساب الهدف، وعليه أن يسجل عدد الإصابات التي يحرزها كل فريق وهو القاضي الفاصل في كل شيء حتى نهاية المباراة، ولا يحق لأي لاعب الاعتراض على قراراته وجزء ذلك إعلان خطأ ضده.
 13. عند بداية المباراة يصطف لاعبو الفريقين في مواجهة بعضهما البعض كل على حدوده، ويقوم الحكم بوضع الكرة في منتصف الملعب، وعند إعطاء إشارة البدء يعدو اللاعب بأقصى سرعة تجاه الكرة للاستحواذ عليها وبدء اللعب.⁽¹⁾
- ونتيجة للتطور المستمر في فنون اللعبة والتجاء المدربين إلى الخطط الهجومية والدفاعية التي يتم بها التحايل على قانون اللعبة والتي قد تؤدي إلى أن تفقد اللعبة المتعة والإثارة التي تتمتع بها، فإن الاتحاد الدولي لكرة السلة يجتمع مرة خلال كل دورة أولمبية لتطوير القانون وتعديل بعض مواده بغرض كسر تحايل المدربين واللاعبين على القانون وزيادة سرعة إيقاع اللعب ليكون أكثر متعة وإثارة للمشاهدين وبالتالي يزداد عدد الممارسين.

ومن بين الأحداث الهامة في تاريخ اللعبة والتي كان لها أثر بالغ في تطوير القانون مايلي:

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

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

2- أثناء الدورة الأولمبية التي أقيمت سنة 1956، ناقش أعضاء الاتحاد الدولي ظاهرة جديدة في ملاعب كرة السلة لا تتمشى مع روح اللعبة، وتتلخص هذه الظاهرة في قيام أحد اللاعبين بعد بدء المباراة بدقائق معدودة بمسك الكرة والإحكام عليها بكل جسمه وقد التف حوله باقي زملائه لمنع أعضاء الفريق الآخر من الاستحواذ عليها وذلك بمجرد أن سجل هذا الفريق بعض النقاط القليلة لصالحه. وقد 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 واستيائهم.

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 وعشرون ثانية، وذلك بهدف استمرارية اللعب وزيادة سرعة إيقاعه، وقد 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 وكذلك منع إعادة الكرة إلى النصف الخلفي للملعب إذا ما كانت في نصفه الأمامي، كل هذا من أجل إجبار الفريق الحائز على الكرة مهاجمة الخصم ومراوغته وفرض حتمية التصويب نحو الهدف وزيادة عدد محاولاته أثناء المباراة.

ومن أهم التطورات الأخيرة لقانون اللعبة والتي أدرجت عقب الدورة الأولمبية التي أقيمت سنة 1984، إجراء تعديل على تخطيط الملعب ينحصر في رسم نصف دائرة على بعد ستة أمتار من كل هدف، وتحتسب كل تصويبة ناجحة خارج هذه الدائرة بثلاث نقاط وكل تصويبة ناجحة من داخلها تحتسب⁽¹⁾ بنقطتين. ويهدف هذا التطوير إلى زيادة عدد محاولات التصويب من المسافات البعيدة عن الهدف خلال المباراة وعدم الاطمئنان على نتيجة المباراة حتى لحظاتها الأخيرة لما في ذلك من زيادة الإثارة والمتعة الأمر الذي يؤدي بدوره إلى زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها.

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

ولم يقتصر تطوير اللعبة على تنظيم تحركات اللاعبين وأدائهم خلال المباريات، بل تناول أيضا بالتطوير سلوك اللاعبين و المشاهدين وعلاقتهم أثناء المباريات، فقد أضيفت لمواد القانون على مر تاريخ اللعبة بعض المواد التي تحكم القيم الرياضية والتي يمكن من خلالها معاقبة اللاعب والإداري والمدرب وكذلك المشاهد الذي يخرج عن السلوك الرياضي و القيم الأخلاقية. وفيما يلي عرضا موجزا لبعض التطورات التي طرأت على قانون اللعبة منذ نشأتها من حيث مقاييس الملاعب وعدد اللاعبين ووقت المباراة.

3-1/مقاييس الملعب:

1. في سنة 1907: (100 x60) قدم لعدد 9 لاعبين، (72 x50) قدم لعدد 5 لاعبين
2. في سنة 1922: (70 x45) قدم.
3. في سنة 1938: (72x40) قدم، (85 x45) قدم.
4. في سنة 1953: الإبقاء على اعتماد الملعبين ولكن تحول القياس إلى المتر.-(24 x13) مترا.
- (28 x15) مترا.
5. في سنة 1956 : تم اعتماد ثلاثة مقاييس للملاعب -الملعب المتوسط (26 x14) مترا.
- الملعب الكبير (28 x15)مترا.
- الملعب الصغير (24x 13)مترا.
6. في سنة 1985 : تم رسم نصف دائرة حول الهدف تبعد عنه مسافة 6متر وتحسب الإصابة بثلاثة نقاط إذا أجريت من هذه المسافة.

7. في سنة 1999 : تم اعتماد مقاسين للملعب هما: (15 x28) مترا للمسابقات الدولية.

(14 x26) مترا للمسابقات المحلية.

3-2/اللاعبون:

1. في سنة 1905: 9 لاعبين.
2. في سنة 1907: من 5: 9 لاعبين حسب اتفاق الفريقين.

3. في سنة 1922 :من 6:9 لاعبين حسب اتفاق الفريقين.

4. في سنة 1924 :6:6 لاعبين فقط.

5. في سنة 1928 :5 لاعبين فقط.⁽¹⁾

3-3/ 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 مدة كل شوط (8) دقائق.

4. في سنة 1928:شوطان مدة كل شوط(20) دقيقة.

5. في سنة1999:شوطان مدة كل شوط(20)دقيقة يتم تقسيمها إلى فترتين كل فترة(10) دقائق وبينهما دقيقتان

للراحة.

4-التطور التاريخي لفنون كرة السلة:

إن التطوير المستمر لقانون اللعبة والدراسات والبحوث التي أدت إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين وكذلك التفكير المستمر في كسر الحيل الدفاعية والهجومية، كل ذلك كان له أثر بالغ في تطور فنون اللعبة منذ نشأتها حتى وقتنا الحالي.

فلعبة كرة السلة أصبحت تتطلب توقيتا سريعا في الأداء وأصبح الصراع بين المهاجمين والمدافعين طوال المباراة لا ينقطع ولا يتسم بالهدوء في أي لحظة من لحظاتها.

وقد كان نتيجة هذا الصراع المستمر بين المهاجمين والمدافعين أثر بالغ في تطور المهارات وخلق مهارات جديدة. ففي خلال الثلاثينات كانت حركات القدمين ومهاراتها تنحصر في الجري وتغيير السرعة و التوقف والارتكاز وكذلك الوثب وكان يتعلمها اللاعب بنفسه حيث تفرض طبيعة اللعب أن يقوم اللاعب بهذه الحركات دون أسس ثابتة وواضحة للمدربين ودون أن يدري اللاعب مدى أهميتها في متابعة الخصم ومراوغته، ولكن طبيعة الصراع مع الخصم فرضت على اللاعب والمدرب التفكير في تقنين هذه الحركات فبدأت تظهر بصورة أفضل في الأداء فأصبح التوقف يعتمد على ثني الركبتين لخفض مركز الثقل واتساع المسافة بين القدمين للمحافظة على الاتزان وبدأ الارتكاز يأخذ طابعا مغايرا عما كان

⁽¹⁾ - أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص ص:20-22.

عليه من قبل حيث أصبح يتم بحجز الخصم وعلى مشط القدم لسرعة أدائه. وهكذا تطورت حركات القدمين في هذه الفترة تطورا ملحوظا.

وفي خلال الأربعينات شاع استخدام مهارات التصويب على السلة باليدين من الثبات، فتكونت لدى المدافعين حساسية خاصة نحو التصويب بهذه الطريقة، وأصبح من السهل إحباط معظم محاولات التصويب، فبدأ المدربون التفكير في أسلوب آخر يتيح للاعبين المهاجمين فرض أكثر لإصابة الهدف، حتى ظهرت مهارة التصويب من القفز في أوائل الخمسينات، كما بدأت أيضا في هذه المهارة التصويب باليدين حتى في حالة الرمية الحرة حيث بدأ التصويب بيد واحدة في الظهور واختفى تماما التصويب باليدين مع أوائل الستينات.⁽¹⁾

وفي أوائل الستينات ظهرت مهارة التصويب من أعلى إلى أسفل التي أطلق عليها التصويبة الساحقة، وقد كان هذا نتيجة لتطور التصويب من القفز ورد فعل طبيعي لمدى ما وصل إليه التقدم في الإعداد البدني للاعبين.

ولم يقف التطور في التصويب عند هذا الحد، فقد شوهد خلال الأوار النهائية لبطولة العالم التي أقيمت بمدينة لوبليانا بيوجوسلافيا سنة 1970 تطور جديد للتصويب من القفز، حيث يقوم اللاعب المصوب بتغيير اتجاهه في الهواء بعد أن يصل إلى أعلى ارتفاع حتى يتجنب بذلك مقاومة الخصم إذا ما استطاع أن يتابعه في الارتقاء والوثب لأعلى. ومع مولد هذه المهارة بدأت تختفي مهارة التصويب الخطافي عقب التحرك للجانب والدوران في اتجاه السلة تلك المهارة التي ظهرت في أوائل الخمسينات وشاع استخدامها بين لاعبي الارتكاز، ولكن في أوائل الثمانيات بدأ ظهور التصويب الخطافي مرة أخرى ولكن بطريقة مختلفة عما كان عليه من قبل حيث كان يؤدي من القفز في المكان مع النظر إلى السلة دون التحرك والدوران في اتجاهها.

ومن أهم المهارات الجديدة التي ظهرت في السنوات العشر الماضية هي مهارات تغيير الاتجاه للجسم وللكرة أثناء المحاورة بما بغرض حمايتها من الخصم حيث ظهرت مهارات تغيير اتجاه الكرة من الخلف الظهر ومن بين القدمين. أما مهارات التمرير باليدين فقد بدأت في الاختفاء خلال السنوات الخمس الأخيرة وبدأت تظهر مهارات جديدة للتمرير وذلك بالاستعانة بيد واحدة خلال التحرك السريع بالملعب.

فمهارات اللعبة في تطور مستمر طالما أن هناك تغيير مستمر في قانون اللعبة يحتم السرعة في الأداء، هذا بالإضافة إلى المحاولات العلمية الدائمة للارتقاء بقدرات اللاعبين البدنية والنفسية لمسايرة هذا التطور المستمر.

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

أما من حيث خطط اللعب فقد تطور بخطى سريعة واسعة في هذه الفترة بالنسبة للتاريخ و التي لم تتجاوز مائة عام. فعندما بدأت اللعبة كان كل فريق يتكون من تسعة لاعبين، ثلاثة منهم للهجوم وثلاثة للوسط وثلاثة للدفاع عن السلة، وقد كانت هناك واجبات محددة في قانون اللعبة لكل منهم تبعا لأماكنهم في الملعب حيث يختص المهاجمون بالتصويب ولاعبو الوسط بنقل الكرة من الخط الخلفي إلى الأمامي بالإضافة إلى الدفاع عن وسط الملعب وسط الملعب، أما لاعبي خط الدفاع فقد الدفاع فقد كان واجبهم ينحصر في الدفاع عن السلة مع تخصيص أحدهم حارسا لها.

وعندما تطور قانون اللعبة خاصة بالنسبة لعدد اللاعبين في عام 1907 فقد تركزت مراكز اللاعبين ومن ثم واجباتهم وتحركاتهم في الملعب، فعندما كان الفريق مكون من (5) أو (6) لاعبين كان يتم توزيعهم على خطين أو ثلاثة خطوط، ثم تطور هذا الإجراء اعتبارا من عام 1924 عندما تحدد عدد⁽¹⁾ لاعبي الفريق بستة لاعبين فقط حيث بدأ كل أعضاء الفريق في التقدم أثناء الهجوم من الأماكن التي كانت محددة لهم من قبل وإشراك أربعة منهم في التصويب على الهدف مع المحافظة على تواجد لاعب أو أكثر لحماية ظهر الفريق وأطلق عليهم حراس الفريق، وقد استمر هذا التكتيك حتى بداية الحرب العالمية الثانية تقريبا.

وبعد هذه الفترة بدأ أعضاء كل الفريق في التقدم نحو النصف الأمامي للملعب للاشتراك في الهجوم ثم التقهقر إلى النصف الخافي للدفاع بمجرد أن يفقدوا الكرة ومع ذلك كان هناك خط الهجوم يتكون من اثنين أو ثلاثة من اللاعبين وخط آخر للدفاع من نفس العدد تقريبا. وبعد ذلك بدأ يظهر تخصص لكل لاعب في الملعب، حيث تخصص أحد لاعبي خط الدفاع في احتلال الجهة اليمنى والآخر الجهة اليسرى وكذلك بالنسبة للجناحين أو الخط الهجوم كما كان يطلق عليه، كما تأكد في هذه الفترة أهمية وجود لاعب طويل القامة قوي البنية يحتل منتصف الملعب وقريب من السلة أثناء الدفاع والهجوم، وقد كان التطور الذي حدث في تحرك اللاعبين وتقدم كل أعضاء الفريق إلى النصف الأمامي للملعب أثناء الهجوم أن ظهر الهجوم الخاطف المضاد وأصبح أحد الأساليب الأساسية في الهجوم، كما أصبح التصويب غير مقصورا على لاعبي الخط الأمامي بل وعلى لاعبي الخط الخلفي أيضا أثناء الهجوم وذلك من مسافات بعيدة عن الهدف، وهذا ما دعي الفرق إلى العودة إلى دفاع رجل لرجل مرة أخرى بعد أن كان دفاع المنطقة هو الطريقة المثلى في هذه الفترة.

ولقد أدى الاستقرار الذي شعرت به الدول بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية إلى زيادة فرض التدريب والاحتكاك

الدولي فدخلت كرة السلة مرحلة جديدة من التطور الفني حيث بدأت سرعة إيقاع اللعب في زيادة مضطردة نتيجة

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 25-26.

للبحوث التي أجريت خلال الحرب العالمية الثانية واستمرت بعد نهايتها والتي كانت تهدف أولاً إلى رفع اللياقة البدنية للجنود ثم اتجهت بانتهاء الحرب إلى الأغراض السلمية ومن بينها النشاط الرياضي وقد أثر ذلك في زيادة فرص أداء الهجوم الخاطف أثناء المباريات الأمر الذي جعل كرة السلة الحديثة لا يتقيد لاعبوها بمراكز محددة في الدفاع أو أثناء الهجوم بالشكل الذي كان عليه اللعب قبل ذلك، وقد قابل ذلك ضرورة الاستعانة بأساليب جديدة للتاكتيك فبدأ الدفاع المختلط بين رجل لرجل والمنطقة يظهر إلى حيز الوجود وكذلك دفاع رجل لرجل المكوكي، كما ظهر أيضاً الدفاع الضاغط وتعددت بالتالي خطط الهجوم نتيجة لتعدد خطط الدفاع وأساليبه.

ولقد أستمر تاكتيك الهجوم حتى فترة قريبة يعتمد على مبدأ واحد هو محاولة خلخلة الدفاع الخصم والوصول بالكرة إلى أقرب مكان للهدف حيث يسهل إصابته، ولكن بعد التطوير الذي حدث لقانون اللعبة عقب الدورة الأولمبية التي أقيمت سنة 1984 وبدأ تنفيذه اعتباراً من مطلع عام 1985 والذي أدى إلى إعطاء أهمية كبيرة للتصويب البعيد من الخارج نصف دائرة تبعد عن الهدف (6) متر حيث⁽¹⁾ تحتسب الإصابة الناجحة في هذه الحالة بثلاث نقاط بدلاً من نقطتين، فقد تطور تاكتيك الهجوم وتطور بالتالي تاكتيك الدفاع، حيث بدأ الفريق المهاجم يحاول اختراق دفاع الخصم والتصويب من الأماكن القريبة من الهدف وإذا ما تنبه الفريق المدافع لذلك وتكتمل تحت السلة كانت الفرصة مهيأة للمهاجمين للتصويب من الخارج الدائرة الأمر الذي شكل عبأ كبيراً وإضافياً على المدافعين مما أدى إلى التكتل والانتشار، كما أدى أيضاً هذا التغيير في القانون إلى تنوع أساليب الهجوم الموقعي وأجبر المهاجم على سرعة التفكير لتغيير اتجاه الهجوم من جانب إلى آخر للهدف ومن المنطقة القريبة له إلى البعيدة عنه خارج نصف الدائرة حيث تحتسب الإصابة بثلاث نقاط بدلاً من نقطتين، كما أجبر لاعبي كرة السلة على زيادة جرعات التدريب على التصويب من الخارج الدائرة.

وهكذا تتطور مهارات وخطط كرة السلة نتيجة لتطور القانون من جهة وتطور أساليب التدريب الهادفة إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين من جهة أخرى وكذلك نتيجة للتفكير والصراع الدائم بين تاكتيك الهجوم وتاكتيك الدفاع.⁽²⁾

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 26-28.

(2) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 28.

5- صفات مدرب كرة السلة:

يرتبط الوصول للمستويات العالية في كرة السلة بمدى قدرات المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب أي على تخطيط وتنفيذ وتقييم عملية التدريب الرياضي. كذلك على قدراته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية ورعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل، أثناء، وبعد المنافسات الرياضية.

ويعتبر مدرب كرة السلة بمثابة المعلم-القائد-النفساني-الاجتماعي، ويجب أن يكون محترفاً، وبالإضافة إلى هذه العناصر، يجب أن يكون للمدرب اتجاهات وميول نحو الرياضة بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة أي يكون ممارساً لكرة السلة بالدرجة الأولى الممتازة على الأقل.

وإلى جانب ذلك تكون له علاقات عامة مع اللاعبين-المدرين التابعين له-المشاركين معه-الحكام-بالإضافة إلى قطاع المدارس أو الجامعات والصحافة ووسائل الإعلام المختلفة.

يمثل المدرب العامل الهام الذي يؤثر في لاعبيه خلال تكوينهم في الأعوام الأولى، كذلك يجب أن يكون مؤهلاً علمياً وذا ثقافة مرتفعة وصاحب مبادئ وقيم، بالإضافة إلى ذلك يجب أن يتسم بالكبرياء-حاسماً في اتخاذ القرارات كذلك حاد الطبع.

فالمدرّب يجب أن يكون متفهماً-صبوراً ويمتلك من الشخصية التي تبعث الثقة في الناس المحيطين به، كذلك يجب أن يكون مخلصاً في علاقته مع اللاعبين وأن يتسم بالحزم بدون أن يكون عنيداً، ويتسم كذلك بضبط النفس والقدرة على ضبط نفس لاعبيه والمتعاونين معه في العمل في إطار تفكيره الفلسفي.⁽¹⁾

ومدرّب كرة السلة ليس من الضروري أن يكون قد مارس اللعبة لمستوى الدولي ومع ذلك يجب أن يكون تفكيره عقلانياً في اللعبة وأن يكون متكيفاً معها، فكثير من المدربين أصحاب المستوى العالي كانوا لاعبين لم يصلوا لمستوى القمة وفي الجهة المقابلة كثير من اللاعبين أصحاب المستوى العالي أصبحوا مدربين لا يتمتعون بالكفاءة.⁽²⁾

(1)-محمد عبد الرحيم إسماعيل: الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003، ص15.

(2)-محمد عبد الرحيم إسماعيل: مرجع سابق، ص ص15-16.

6- شخصية لاعب كرة السلة:

نحن نصادف في الفترة الأخيرة في الأدبيات الرياضية -التربوية أكثر فأكثر جهود الباحثين الرامية إلى تحديد صورة الشخصية للاعب كرة السلة، أو كرة القدم، أو لاعب الركي... الخ. وقد أثارت هذه الاستقصاءات عن نموذج (موديل) الشخصية، اهتمام المدربين. فأخذ الباحثون مستخدمين مختلف وسائل تقييم الأحوال السيكولوجية (النفسية)، وطرق تحليل الرياضية العصرية جدا، يقترحون أساليب جديدة أكثر من أجل تحديد (موديل) الشخصية للاعب كرة السلة. نحن نأمل أن القارئ فهم على أساس ما عرضناه بأننا معارضون مبدئيون لمثل هذا المسلك. إن تقييم الشخصية لا يمكن أن تتم فقط عن طريق استخدام وسيلة واحدة لتقييم الأحوال السيكولوجية (ولتكن أحسنها). فالشخصية أعقد بكثير من تلك الأنواع من صفاتها وخصائصها وجوانبها التي (تخص القياسات). ومن الخطأ الكلام حول (موديل) للاعب كرة السلة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار التباين الهائل ما بين لاعبي نفس الفريق الواحد بالنسبة لأدوارهم الأساسية والخاصة في الملعب، والتباين في العمر وفي الخبرات الرياضية والحياتية والتعليم والمنشأ.

وحتى إذا ما كان موجودا (موديل) لشخصية لاعب كرة السلة، فإن مواصفاته كانت بالنسبة للزمن محددة جدا. فتطور اللعب يؤدي إلى أن كرة السلة تغير بدنياميكية عالية متطلباتها تجاه صفات اللاعب وبدلا من خلق موديل نحن نقترح التفكير حول صورة (طابع) شخصية لاعب كرة السلة بصفة التركيز المرن الذي يهمننا فيه، أي مواصفات بنيوية (تركيبية) تميز بدرجة خاصة لاعب كرة السلة عن غير من الرياضيين، أي الخواص تكون مميذا لتحديد نوع اللاعب أي خصائص للاعبين كرة السلة من الدرجة الممتازة تميزهم عن اللاعبين من الدرجة الأوطأ أي خصائص الشخصية مرتبطة بثبات الثقافة الرياضية واستقرار اللعب والاستعداد لتدريبات دائمة ومستمرة وللتعاون بدرجة أمثل مع لاعبي فريقه ومع المدرب.

ويجدر القول مباشرة بأنه لا توجد مثل هذه الأبحاث وعلى أقل تقدير لا توجد تلك الأبحاث التي كانت لتسمح على أساس موادها القيام باستنتاجات ما أي نحن نستطيع الاقتراب على أسس خبرتنا بالتفكير فيما يلي: (1)

- إن لاعب كرة السلة الجيد يجب أن يمتلك مستوى عاليا مما فيه الكفاية من طاقة نفسية عامة. إن القاعدة

الاعتيادية لمستوى النشاط يجب أن تكون عالية بدرجة كافية، إلا أنه في الوقت نفسه يجب أن يتمتع اللاعب باحتياجات كبيرة، التي بواسطتها يستطيع أن يرفع هذا المستوى من النشاط بسرعة وقوة إلى الحد الأقصى، المستوى الأقصى للنشاط

(1) -ريسان حريط مجيد: كرة السلة، الطبعة الأولى، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2003، ص 110-111.

يجب أن يكون محددًا بحالة يكون في أثنائها النشاط كبيرًا جدًا إلا أنه مع هذا لا يبلغ ذلك الحد من القوة والنوعية التي تهدد بالإخلال بالخبرات الحركية والسلوك الحركي للاعب.

- لدى المستوى العالي نسبيًا من الطاقة السيكلوجية (النفسانية) العامة، من غير المحبذ الميل الشديد نحو الأنواع من ردود الفعل. إننا نعني هنا بالدرجة الأولى، ردود الفعل التي تعبر عن أي توهم بوجود مرض غير موجود، العدوانية أو روح الاعتداء كحماية من الخوف.

- لدى المستوى الأمثل لزيادة النشاط يجب أن يمتلك لاعب كرة السلة الجيد صفات جيدة للتكيف مع تغيرات الظروف المحددة، غير المتوقعة وغير المنتظرة منطقيًا.

- يتوقع من لاعب كرة السلة الجيد، مقاومة جيدة ضد القلق (الخوف) وهذا يعني بدرجة عالية كافية من النشاط ودرجة عالية كافية من الرقابة على قوة انفعالاته الخاصة. كرة السلة تتطلب مستوى عاليًا من قوة الانطلاق (توتر أو جهد عال في بداية اللعب) التي مع هذا تكون بدرجة كبيرة دون الحد الذي يهدد بالحمى الانطلاقية (أي بالاضطراب والتهيج في بداية اللعب).

6-1- يجب على لاعب كرة السلة:

- أن يكون صبورًا تجاه الإحساسات الألمية (الشعور بالألم وتجاه المظاهر غير السارة) (مثلًا تجاه التعب والإعياء).
- أن يمتلك إدراكًا بالشعور الحركي لا تشوبه شائبة، وشعورًا بالزمن والمكان.
- أن يمتلك صفات جيدة للانتباه سواء ما يتعلق بتغير "بنقل" الانتباه أو ما يتعلق بتركيزه.
- أن يظهر أمثل تناسق ما بين الرغبة الشخصية والأهداف والمتطلبات العامة.
- أن يكون في معظم الحالات ودودًا ومحبًا للمشاعر ومشاركًا مباشرًا في المعاشرة الاجتماعية وذا طابع حية نشيطًا ومرح الوضع حين يمكن تحمل مسؤولية نجاح الفريق بكامله على عاتقه.
- أن يظهر أمثل تناسق ما بين الحاجة (الطلب) التغلب وما بين الحاجة (أو الطلب) تجاه الامتثال للمتطلبات والأهداف العامة.
- أن يكون له حس قوي ودرجة كافية للشعور بالخصم والسعي لإظهار تفوقه (أفضلياته) الشخصي، وكذلك الاستجابة لأكثر المتطلبات (الأصول) صرامة لنزاهة اللعب، التي تتضمن ثبات النتائج الرياضية (للحلول دون الخسارة أمام النوادي "الضعيفة").⁽¹⁾

⁽¹⁾ - ريسان خريبط مجيد: مرجع سابق، صص 111-112.

- أن يكون صبوراً تجاه النكسات (أو الفشل) الرياضية وغير الرياضية، هو ليس ميالاً إلى التأثر لفترة طويلة نتيجة الخسارة، لا يضخم الشعور الأكثر من اللازم بذنبه الشخصي وكذلك لا يلقي الذنب عن الخسارة على عاتق الآخرين (الزملاء في الفريق، المدرب، الحكم...) إن مثل هذا اللاعب يستغل حالة الخسارة أو الفشل من أجل مضاعفة مساهمته الشخصية في لعب الفريق ومن أجل زيادة الأعباء التدريسية والتسابقية التي تعقب الخسارة.
- إنه يتفق مع جميع أشكال العمل الهادفة إلى رفع مستواه النوعي وكذلك مستوى الفريق، وذلك ليس لأنه ملزم فقط، بل وبرغبته وطلبه.
- يسعى بثبات وعناد للاعتراف به كرياضي قوي وبكلمة أخرى أنه من غير الملائم جداً، إذا ما وضع اللاعب سمعته (هذبهته) الرياضية أو كلاعب أعلى من السمعة العامة (من سمعة الفريق النادي أو حتى هيبه كرة السلة الوطنية أو الرياضية الوطنية). ومن جانب آخر، من غير الملائم إذا ما ارتضى اللاعب فقط بدور عضو في الفريق ولا غير من دون "أنا" الرياضي والتنافسي الشديد ولكن السليم.
- أن يربط دوره ألعبي الرياضي بالقبليات والإمكانات الجيدة للتكيف الاجتماعي، وللانتساب الاجتماعي (وليس فقط ألعبي -الوظائفي) للفريق.
- أن يظهر متطلبات مثابرة ومستديمة فيما يخص تطور وتعزيز، وفيما بعد تعميق وتحسين جميع أشكال التعاون المناسب مع المدرب. إن اللاعب بإحتفاظه على البعد الضروري بينه وبين المدرب، يفهم هذا البعد فقط كجانب ضروري للالتزامات المتباينة والمسؤوليات المختلفة ولذا فهو يقوي دوره الذاتي وليس كمنفذ خامل لإرشادات المدرب. إن في ظل سياق الكلام هذا يستطيع اللاعب بل ويجب أن يظهر أشكالاً للتضاد مقبولة أي الدفاع عن مواقفه الشخصية وتقييماته وتقديراته.⁽¹⁾

7-مهارات كرة السلة:

7-1/أهمية الأساسيات الحركية لكرة السلة:

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

1- الحركات الأساسية :

وهي تعني أنظمة الحركة أو الحركات التي يؤديها اللاعب لتحقيق الهدف المطلوب.

2- المهارة الحركية:

(1) - ريسان خريط مجيد: مرجع سابق، ص 112-113.

وهي تعني حركة أو مجموعة من الأساسيات الحركية تؤدي بدرجة عالية من الدقة.⁽¹⁾

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

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

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

لذا يجب أن الأساسيات الحركية جزءا كبيرا من اهتمام المدربين واللاعبين وأن تكشف التدريبات لتطويرها بالإضافة إلى الواجبات الإضافية لتحسين مستوى إتقان الأساسيات الحركية حتى تتميز بدرجة عالية من الدقة والثبات في الظروف المتغيرة.⁽²⁾

7-2/ شروط تعليم المهارات الأساسية للعبة كرة السلة:

ومن أهم ما يجب الاهتمام به للعناية بالفريق ما يلي:

1. وجود المدرب الكفاء من الوجهة التربوية والفنية.
 2. توفر الملعب القانوني الكامل.
 3. وفرة الأدوات الرياضية الخاصة باللعبة.
 4. وجود نظام وخطة لصيانة الملعب والأدوات.
 5. إمداد اللاعب بالملابس اللازمة على أن تكون من النوع المناسب و المريح.
 6. العناية بالفريق من الوجهة الصحية، ويتضمن:
- أ. إجراء الكشف الطبي الشامل قبل بداية موسم التدريب.

(1) - محمد عبد الرحيم إسماعيل: مرجع سابق، ص، 41.

(2) - محمد عبد الرحيم إسماعيل: مرجع سابق، ص، 41.

- ب. إجراء الكشف الطبي الدوري كل شهر تقريبا لاكتشاف ما يمكن أن يكون قد طرأ على الحالة الصحية للاعبين.
- ت. معالجة الأمراض والإصابات فور اكتشافها وفي مراحلها الأولى.
- ث. منع المريض أو المصاب من الاشتراك في التمرين أو المباريات.
- ج. منع من في مرحلة النقاهة من المرض أو من الإصابة من الاشتراك في اللعب إلا بعد أن يتأكد الطبيب من قدرته على الاشتراك دون ضرر يلحق به أو بالآخرين.
- ح. العناية بالأدوات و الملاعب و ملاحظة مطابقتها للشروط الصحية وعوامل الأمان Safety، فالنظافة والتهوية والحرارة والرطوبة والإضاءة وعدم وجود عوائق أو بروزات أو خلافه⁽¹⁾ بالملاعب من العوامل الهامة التي يجب ملاحظتها.
- خ. التدرج في جرعات التدريب بحيث يبدأ الموسم بمجهود قليل يزداد تدريجيا حتى يصل للذروة أثناء موسم المباريات، وذلك لضمان عدم دخول اللاعب في مرحلة أقصى الجهد دون إعداد كامل.
- د. أن يتوفر للفريق حجرة لخلع الملابس وحمائم مستوفية للشروط الصحية.
- ذ. العناية بالفريق من النواحي الاجتماعية والنفسية والعقلية، فحياة اللاعب الاجتماعية هدف كبير من أهداف التربية الرياضية، والعمل على راحة اللاعب نفسيا واجتماعيا عامل مهم، فالترجيع، والخروج في نزعات ورحلات بين حين وآخر، ووضع مستوى خلقي اجتماعي للفريق يلزم فرد أن يظهر بمظهر يتلاءم مع مكانة الفريق وتقاليده ويجعل الانتماء لمثل هذا الفريق شرفا يرنو إليه الآخرون، وضرب الأمثلة ووجود القدرة الحسنة في المدرب ومن يقومون على شؤون الفريق، كلها عوامل لها قيمتها التربوية والاجتماعية.
- ومن النقط الهامة التي يجب أن نلاحظ ألا يتدخل التدريب ونظامه في حياة اللاعب الدراسية إن كان طالبا، فيجب ألا يكون التدريب على حساب مذاكرة التلميذ لدروسه، وألا يتدخل في نظام عمل اللاعب إن كان ممن دخلوا باب العمل بالفعل.

7-3/المهارات الأساسية لكرة السلة:

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

(1) - حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع، طبعة السابعة، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص32.

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

واللاعب في حداثة عهده باللعبة قد لا يستطيع أحيانا التفريق بين الخطأ والصواب بالنسبة لأدائه لهذه المهارات الأساسية فهو يبذل كل جهده لتعلم كرة السلة في أقصر وقت ممكن معتمدا في ذلك على تقليد من يفضلهم من اللاعبين الكبار، وهنا يبدأ الخطأ وقد يستمر إذا لم يتم التدريب على المهارات الأساسية للعبة على أساس سلمية صحيحة، وعلى يد مدرسين ومدربين أكفاء يشبعون رغبة اللاعب في التعلم مراعين الأصول الصحيحة للتعلم واضعين في برامجهم ما يفيد اللاعب المبتدئ من حيث تشويقه للعبة بتنوع الدروس وتزويد البرنامج بالوسائل الإيضاحية مثل مشاهدة المباريات والعروض السينمائية، وغير ذلك من الوسائل التي تساعد على حب كرة السلة وفهم أصولها ومهاراتها.⁽¹⁾

وتنقسم المهارات الأساسية لكرة السلة إلى:

أولا: مهارات فردية هجومية:

1. مسك الكرة واستلامها.
2. التحكم في الكرة.
3. التمرير.
4. المحاورة.
5. التصويب.
6. حركات القدمين الهجومية.
7. الحركات الخداعية.
8. جمع الكرات المرتدة هجوما⁽²⁾

(1) - حسن سيد معوض: مرجع سابق، ص، 33-34.

(2) - مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرّب والمدرّس، بدون طبعة، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي، مدينة النصر القاهرة، 1999، ص، 23.

ثانيا: مهارات فردية دفاعية:

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

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

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

وقد يترك هذا الرأي للمدرب نفسه تبعا لما يترأى له أثناء إعداد له لبرنامج التعليم والتدريب وطبقا للميول التي يلمسها في اللاعبين المبتدئين أثناء ممارسة الألعاب الصغيرة التمهيدي للعبة. ولكن الشيء الذي يجب إدراكه هو الربط بين كل مهارة والأخرى بحيث لا تصبح كل مهارة منعزلة عن الأخرى أثناء التعليم أو التدريب، فكل مهارة تكمل ما قبلها، وعلى ذلك يصبح تقديم تعليم التصويب على التمرير أو المحاورة موضوعا غير ثابت تحديده وليس من الأهمية بمكان إذا راعينا في ذلك ميول المبتدئ وحبه لمهارة عن غيرها.⁽¹⁾

(1) - مصطفى محمد زيدان: مرجع سابق، ص ص، 23-24.

خلاصة:

إن كل ما إستخلصناه من خلال ما أشرنا إليه في هذا الفصل حول ماهية كرة السلة و أنها تعد من أهم الرياضات الجماعية، لها قوانينها و ملعبها الخاص وفق معايير محددة بالإضافة لى نشأتها والتطور التاريخي لفنونها ، كما أشرنا إلى الصفات التي يجب أن تتوفر في مدرب كرة السلة و الشخصية القوية التي يجب أن يتصف بها اللاعب لتطوير مستواه المهاري أثناء المنافسات الرياضية و تحقيق كل ما يجعل الإنسان راضيا من الناحية النفسية و لا ننسى العناية بالناحية الإجتماعية.

تمهيد:

إن المبادئ الأساسية الهجومية في كرة السلة يقصد بها مجموعات الحركات التي يؤديها اللاعب عندما يكون في حالة الهجوم، وذلك لتحقيق واجبات حركية معينة تهدف إلى الوصول بالكرة إلى أقرب مكان للهدف ثم محاولة إصابته.

وتنقسم هذه المجموعات الحركية إلى مجموعة خاصة بجيازة الكرة وأخرى خاصة باستلامها أو تمريرها أو تنطيطها وكذلك خاصة بتصويبها نحو الهدف.

فالتصويب مبدأ حركي أساسي لممارسة كرة السلة يتلخص في عملية توجيه الكرة نحو الهدف، ولكن نظرا لتعدد مواقف اللعب ومواقف الخصوم أثناء التصويب تعددت كذلك الأساليب الحركية المستخدمة في عملية التصويب، كالتصويب من الثبات، والتصويب عقب التقدم أو التصويب من القفز وغير ذلك من المهارات سوف نتعرض لها.

وما ينطبق على التصويب ينطبق أيضا على جميع المبادئ الأساسية الأخرى، فالتمرير هو أحد المبادئ الأساسية الهجومية يتلخص في دفع الكرة بالأصابع لتصل إلى الزميل بغرض التقدم بالكرة نحو الهدف، أما الأساليب الحركية المستخدمة في التمرير والتي تتعدد تبعا لمواقف الخصوم والزملاء فهي ما يطلق عليها مهارات التمرير، كالتمرير من أمام الصدر والتمرير من فوق الكتف.

من هذا المنطلق سنتعرض إلى طريقة أداء وتعليم المبادئ الأساسية الهجومية في كرة السلة وما يتضمنه كل مبدأ من مهارات أساسية لازمة لبدء الناشئين في ممارسة اللعبة.

1- شروط تعليم المهارات الأساسية الفردية الهجومية في كرة السلة:

اتفق جميع المهتمين بكرة السلة على أن نجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادته للمبادئ الأساسية للعبة، فهذا ما يقوله كل من "يسنر ومييزر": "إن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن يؤديوا التمريرات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وأن يصبوا نحو الهدف بسرعة ودقة، وأن يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وهدوء".

كما يقول كليري: "إن مرحلة تعليم المبادئ الأساسية هي أصعب مرحلة ولكنها -أي المبادئ- لازمة لرفع مستوى الفريق وهي السلم للارتقاء نحو الإجادة والامتياز".

وهو يرى ضرورة التمرين عليها حتى يصبح أداؤها عادة آلية عند اللاعب، وألا يخلو أي تمرين -طول الموسم- من التدريب على اثنين على الأقل من هذه المهارات.

وتعتبر مرحلة تعليم المهارات من أصعب مراحل الإعداد للأسباب التالية:

- أنها غير مسلية، فعامل المنافسة والتحفيز وحب الانتصار وأغلب النواحي التي تجعل اللعب محبباً إلى النفس، كل هذا مفقود في المبادئ وخصوصاً في مرحلة تعليمها.
- أنها تعتمد على التكرار الكثير حتى يصبح أداؤها عادة ميكانيكية يؤديها اللاعب بسرعة ويرد فعل مكتسب دون تفكير عميق، والتكرار ممل لا تتراح إليه النفس.
- أن أغلب مدربي الفريق يتبعون "الروتين" في تعليمها، فلا تغيير ولا تبديل مما يجعلها مملة.

1-1- ومن شروط نجاح تعليم المهارات الأساسية:

- أن يكون التدريب في قالب منافسة ما أمكن.
- ألا تكون مدة التمرين كلها تدريبات مجهدة، بل تتخللها فترات فيها تدريبات غير متعبة نسبياً.
- أن تكون مدة التمرين مسلية، فيها تغيير وتبديل ولا تتكرر بنفس الشكل والطريقة، فالتغيير له أثر في إقبال اللاعبين على التعليم.
- أن يهدف كل تدريب إلى تحقيق غرض معين، وأن يكون اللاعبون قد فهموا واقتنعوا بأهمية هذا الغرض.
- أن تتبع خطوات التعليم العادي في العلوم التربوية، أي الابتداء بالسهل ثم التدرج في الصعوبة، وأن يبني كل تدريب على آخر أسهل منه.⁽¹⁾

(1) - حسن سيد معوض: مرجع سابق، ص 38-39.

- أن يرى اللاعبون كيفية أداء أي مهارة، بالطريقة الصحيحة عمليا، ويا حبذا لو قام لاعب ممتاز بعرض المهارات المرغوب التمرين عليها أمامهم، أو عرض عليهم فيلم سينمائي بهذه المهارات، على أن يصحب ذلك شرح شفوي.
- ألا تزيد مدة التدريب على مهارة واحدة على عشر دقائق، فالتكرار مرات كثيرة لمدة قصيرة في كل مرة أفضل في تثبيت العادات الحركية من التدريب مدة طويلة مع التكرار مرات قليلة.
- عدم التعجل في النتيجة، فتعليم المهارات الأساسية يحتاج لوقت وصبر.
- ألا تحاول تعليم المبادئ كلها في وقت واحد أو في مدة قصيرة، بل نبدأ بمهارتين أو ثلاث فيها عامل مشترك كأن تكون طريقة الأداء فيها جميعا متشابهة إلى حد كبير، مثل التمريرة الصدرية والتمريرة المرتدة، ثم نبني فوق هذه المهارات وننتقل إلى مهارات أخرى... وهكذا.
- أن يكون التدريب على المهارة بالطريقة المرغوب إتباعها في النهاية، فمثلا عند استقبال التمريرة تكون القاعدة العامة هي أن يتحرك اللاعب ناحية الكرة لاستقبالها (إلا في بعض حالات كالحالة التي يقطع اللاعب فيها ناحية السلة والتمريرة آتية إليه من الخلف) وعلى ذلك فيجب أن يتدرب اللاعب منذ البداية على أن يتحرك في اتجاه الكرة لاستقبالها.
- الاستمرار والمواظبة على التدريب على المهارات الأساسية وعدم إهمالها في أي تدريب، حتى بعد أن يصبح أداؤها آليا، فدرجة الإجابة لا يمكن أن يبلغ الكمال، والتدريب الصحيح المنتظم يقرب اللاعب من درجة الكمال باستمرار.⁽¹⁾

2-تعليم المبادئ الأساسية الهجومية في كرة السلة:

1-2/حيازة الكرة: إن حيازة الكرة هي أول المبادئ الأساسية التي يجب أن يتعلمها كل من يرغب في ممارسة لعبة كرة السلة، حيث أن طريقة تمرير الكرة أو تصويبها أو تنطيطها يعتمد اعتمادا كبيرا على طريقة حيازتها، فكلما كانت حيازة الكرة صحيحة ساعد ذلك على أداء سائر المبادئ والمهارات الحركية الهجومية بسهولة ويسر.

وينقسم مبدأ حيازة الكرة إلى مهارتين أساسيتين هما: مسك الكرة والاستعداد بها.

طريقة الأداء: تمسك كرة السلة بأصابع اليدين فقط مع مراعاة الشروط التالية:

1. يتم توزيع أصابع اليدين على أكبر مساحة من الكرة حتى يتم السيطرة عليها.

2. توزيع أصابع اليدين يكون على جانبي الكرة.

(1) - حسن سيد معوض: مرجع سابق، ص ص 39-40.

3. يكون الإبهامان خلف الكرة متوازيان أو متقابلان حسب راحة اللاعب.

4. تكون عضلات اليدين والساعدين في حالة طبيعية دون أي ضغط أو توتر زائد.

5. يكون الرسغان في حالة انثناء للخلف.

6. توضع الكرة أمام الصدر مباشرة أو منخفضة قليلا وبعيدة عن الجسم قليلا حسب راحة اللاعب.

7. يكون المرفقان للخارج لحماية الكرة من الخصم.⁽¹⁾

2-2/ الاستعداد للكرة: يعتبر بعض الكتاب في كرة السلة أن الاستعداد بالكرة هو جزء تمهيدي لأية مهارة هجومية، ومن ثم لا يضعونها كمهارة مستقلة ضمن تصنيفهم للمهارات الأساسية الهجومية. ولكن هناك فئة أخرى من الكتاب والباحثين في مجال كرة السلة من الذين يؤمنون بضرورة التعمق في تصنيف المهارات يضعون الاستعداد بالكرة كمهارة مستقلة يجب تعليمها للناشئين وتدريبهم عليها قبل البدء في تعليم أية مهارة هجومية أخرى.

طريقة الأداء: لكي يستعد اللاعب بالكرة لأداء أية مهارة هجومية يجب أن يتميز أدائه بمايلي:

1. تمسك الكرة بالطريقة الصحيحة المشار إليها سابقا.
2. يقف اللاعب بحيث تكون القدمان متباعدتين والمسافة بينهما باتساع الصدر تقريبا.
3. تتقدم إحدى القدمين للأمام بحيث تكون عقب القدم الأمامية موازية لمشط القدم الخلفية.
4. يثنى اللاعب ركبتيه بحيث تكون الزاوية بين الساق والفخذ وبين الفخذ والجذع (90) درجة تقريبا.
5. يكون الجذع مائلا للأمام قليلا والرأس في وضعه الطبيعي والنظر في مستواها.
6. يكون تحميل ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
7. يمكن أن يتم الاستعداد والقدمان موازيان وفي هذه الحالة يتم رفع العقبين قليلا عن الأرض، أما في حالة الاستعداد مع تقدم إحدى القدمين للأمام فيتم رفع عقب القدم الخلفية فقط عن الأرض حتى يسهل الارتكاز والدوران عليها.

8. يجب أن تكون جميع عضلات الجيم في حالتها الطبيعية دون أي توتر أو شد زائد.

2-3/ استلام الكرة: استلام الكرة هو أحد المبادئ الحركية الأساسية لممارسة لعبة كرة السلة حيث يتوقف أداء جميع المهارات الهجومية بالكرة على صحة استلامها.

⁽¹⁾ - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص ص 30-32.

ولاعب كرة السلة لا يتسلم سوى الكرات الممررة إليه فقط، ولكن ظروف اللعب قد تأتي بكثير من الكرات المرتدة أو المتدحرجة أو الطائشة التي تحم على اللاعب التقدم لاستلامها.

وبالرغم من تعدد اتجاهات وارتفاعات الكرة إلى يحاول اللاعب استلامها، إلا أن هناك بعض الأسس التي يجب مراعاتها عند الاستلام وهي:

1. التقدم والاقتراب نحو الكرة.

2. مد الذراعين واليدين في اتجاه الكرة.

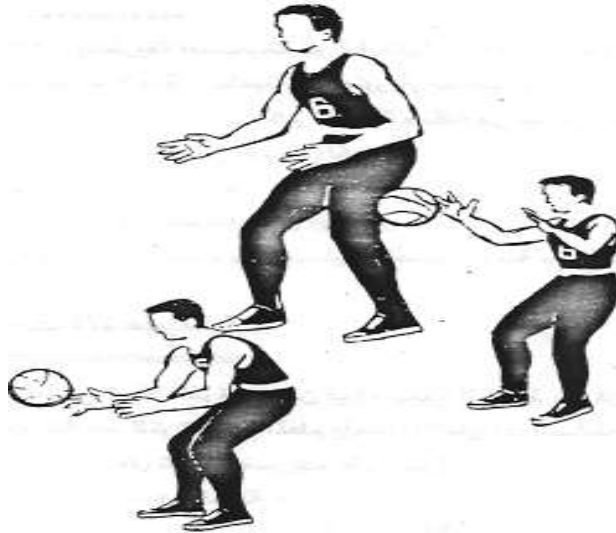
3. ومحاولة مسك الكرة باليدين معا.

4. جذب الكرة إلى الجسم بمجرد مسكها.

5. حماية الكرة من الخصم بمجرد مسكها.

ونظرا لتعدد اتجاهات وارتفاعات الكرة أثناء المباريات، فقد تعددت تبعاً لذلك مهارات استلام الكرة والتي يمكن تصنيفها إلى مايلي:

2-3-1- مهارات استلام الكرة من مستوى الصدر:



الشكل (01): استلام الكرة

طريقة الأداء:

1. يتقدم اللاعب بخطوة أو أكثر في اتجاه خط السير المتوقع للكرة.
2. أثناء التقدم يمد اللاعب ذراعيه إلى أقصى مدى ممكن على أن تأخذ أصابع اليدين الشكل الذي يساعد على استقرار الكرة بينهم.⁽¹⁾
3. بمجرد ملامسة الكرة يتم إحكام السيطرة عليها بأصابع اليدين وجذبها نحو الصدر.
4. أثناء جذب الكرة إلى الصدر يسحب اللاعب القدم المتقدمة ويثني ركبتيه ليصل إلى وضع الاستعداد الهجومي بالمرّة.
5. في حالة إشراك أحد الخصوم بغرض الحصول على الكرة يجب التقدم بأكثر من خطوة في اتجاه الكرة وحجز الخصم بأحد الذراعين ومد الأخرى لاستلام الكرة.
6. إذا تطلب الموقف مد ذراع واحدة لاستلام الكرة يجب إحكام السيطرة عليها باليد الأخرى بمجرد ملامسة الكرة.
7. كلما انخفض مستوى الكرة عن مستوى الصدر تطلب ذلك زيادة ثني الركبتين مع ميل الجسم للأمام ولأسفل لاستلام الكرة.
8. بمجرد حيازة الكرة يجب وبسرعة أداء المهارة الهجومية التالية أو الاحتفاظ بالكرة في حالة حركة لتأمين حيازتها من الخصوم.

2-3-2- مهارة استلام الكرة العالية:

طريقة الأداء:

1. يتقدم اللاعب بخطوة أو أكثر حتى يصل إلى المكان المتوقع وصول الكرة إليه.
2. يثني اللاعب ركبتيه مع مرحة الذراعين للخلف للوثب عاليا .
3. أثناء الوثب عاليا يرفع اللاعب ذراعيه إلى أقصى مدى ممكن وتأخذ أصابع اليدين الشكل الذي يساعد على استقرار الكرة بينهما.
4. بمجرد لمس الكرة يتم السيطرة عليها بأصابع اليدين وجذبها نحو الصدر بمنتهى السرعة.
5. يتم هبوط اللاعب على المشطين أولا ثم العقبين ويتبع ذلك بثني الركبتين نصفاً على أن تكون المسافة بين القدمين عند الهبوط تسمح بالاتزان.

⁽¹⁾ - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص ص 36-37.

6. إذا زاد ارتفاع الكرة وتمت ملاستها بيد واحدة يجب سرعة أحكام السيطرة عليها يجذبها نحو اليد الأخرى.
7. إذا تعرض المستلم لمحاولة اشتراك احد الخصوم معه في استلام الكرة يجب عليه حجز الخصم أولاً ثم فتح الرجلين أثناء الوثب ليشغل حيزاً كبيراً في الهواء.

2-3-3- مهارة استلام الكرة المرتدة:

- طريقة الأداء:

1. يقترب اللاعب خطوة أو أكثر في الاتجاه المتوقع ارتداد الكرة إليه من الأرض.
2. يجب أن تتميز الخطوة الأخيرة في الاقتراب بحركة الطعن مع مد الذراعين في اتجاه الكرة.⁽¹⁾
3. يمسك اللاعب الكرة بمجرد ارتدادها من الأرض مباشرة.
4. بمجرد لمس الكرة يتم جذبها إلى الصدر مع العودة بالقدم المتقدمة.
5. في حالة اشتراك احد الخصوم بغرض حيازة الكرة يجب أن تكون حركة الطعن بالقدم القريبة من الخصم لحجزه لحظة مسك الكرة ثم الارتكاز على مشط القدم الأخرى والدوران لحماية الكرة منه بمجرد مسكها.
6. في حالة عدم إمكانية مسك الكرة باليدين يجب وضع اليد الأخرى عليها بمجرد لمسها بيد واحدة لضمان السيطرة عليها.

2-4/تمرير الكرة: إن تمرير الكرة بين لاعبي الفريق هو أحد المبادئ الأساسية لممارسة لعبة كرة السلة، وفيه يوجه اللاعب كرة بدفعها بأصابع اليدين أو إحداهما إلى الزميل له وذلك إما بطريقة مباشرة حيث تسلك الكرة طريقها في الهواء أو بطريقة غير مباشرة حيث توجه الكرة إلى الأرض ليستلمها الزميل عقب ارتدادها.

ويعتبر التمرير من أسرع وأسهل السبل لنقل الكرة من مكان لآخر بالملعب. فالفريق الذي يجيد أفراده التمرير السريع المتقن يعتبر من الفرق التي يصعب التغلب عليها، حتى إذا كان هذا الفريق لا يجيد أفراده التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة.

فإجادة التمرير تمكن الفريق المهاجم من الوصول بالكرة إلى أقرب مكان من الهدف فيسهل إصابته، بالإضافة إلى أن القدرة على الاحتفاظ بالكرة بواسطة التمرير تجعل الفريق في موقف هجومي يهدد الخصم أطول وقت من المباراة.

(1)- أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص ص 39-41.

ولقد دلت نتائج الدراسات التي أجريت لتعرف على مدى تأثير قدرة الفريق على الاحتفاظ بالكرة أثناء المباريات، أن الفريق الذي يسيطر على الكرة أطول وقت من المباراة بواسطة التمير السريع يستطيع أن يحقق النصر على تلك الفرق التي تفقد إتقان هذه المعارة الهجومية.

فالتمير السريع المتقن كان السبب الرئيسي في فوز فريق الاتحاد السوفيتي لأول مرة ببطولة كرة السلة في الدورة الأولمبية التي أقيمت بمدينة ميونخ الألمانية سنة 1972 حيث لم يكن الوقت الباقي⁽¹⁾ للمباراة بعد توقفها يسمح إلا بأداء تمريرة واحدة متقنة، ولقد كان ذلك، فحقق الفريق السوفيتي النصر على الفريق الأمريكي الذي تربع على عرش الدورات الأولمبية في كرة السلة منذ بدايتها. وذلك بسبب تمريرة واحدة سريعة متقنة ساعدت المستلم على التصويب مباشرة بنجاح.

والتمير كأحد المبادئ الأساسية في كرة السلة يجب أن يتصف بالدقة والسرعة حتى يكون فعالا أثناء المباريات، فكلما زادت دقة استطاع الزميل المستلم أن يحصل على الكرة بسهولة فلا يبذل جهدا إضافيا في اتخاذ وضع الاستعداد لأداء المهارة التالية، وكلما كان التمير سريعا استطاع أفراد الفريق أن يحدثوا ثغرات في الدفاع الخصم للمرور من خلالها نحو الهدف، وتحقيق التفوق العددي على المدافعين الذي يعتبر من أهم مبادئ الهجوم عامة والهجوم الخاطف خاصة.

وعنصري الدقة والسرعة الذي يجب أن يتصف بهما التمير كان مثار اهتمام معظم الكتاب والباحثين في مجال كرة السلة، فقد ذكر جون بون John Bunn أن فن تمرير الكرة بين أفراد الفريق يمثل في أدائه في الوقت المناسب للزميل المناسب بمنتهى الدقة والسرعة التي تساعد على الاستلام الجيد.

وكتب كليفورد Clifford أن التمير الممتازة هي تلك التي تؤدي بسرعة ليس بجددة، وهي أيضا ذات تمكن المستلم من التحكم في استلامها. كما ذكر ماك جوير Mac Guire أن التمير السريعة ضرورية جدا ضد الخصم الذي يمتاز بخفة الحركة، فتتحرك الكرة يجب أن يكون سريعا. ولذلك لا بد أن تكون كل التدريبات التي يشترك فيها اللاعبين لتنمية مهارة التمير موجهة نحو هذا الغرض، فالتمريرات البطيئة تسمح للخصم بالتركيز خلال الدفاع وبالتالي يسهل عليه اقتناص الكرة وإفساد المحاولة الهجومية.

وتتصف التمير بالدقة إذا استطاع الممرر أن يجعل الكرة تصل إلى المستلم فيما بين وسطه وكتفيه، ويتحقق ذلك إذا توافرت العوامل التالية أثناء تنفيذ أي مهارة من مهارات التمير:

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 45-47.

1. الأداء الميكانيكي الصحيح.
2. التوازن.
3. الارتحاء.
4. الثقة بالنفس.

وتتصف التميرية بالسرعة إذا استطاع اللاعب أن يدفع الكرة إلى الزميل المستلم بمجرد أن تتاح له الفرصة لذلك وإذا اتخذت الكرة خطأ مستقيماً أثناء مرورها في الهواء بينهما. ويتحقق ذلك كلما زادت خبرة اللاعب الممرر وقدرته على التفكير التكتيكي، وكلما زادت لياقته البدنية والمهارية.⁽¹⁾

وسرعة التمير أثناء المباراة تتوقف على عدة عوامل، أهمها قدرة الزميل على الاستلام وسرعته واتجاهه، فاللاعب الذي لا تؤهله قدراته المهارية على استلام الكرة من اتجاهات ومسافات معينة يجب على الممرر أن يتجنب تمرير الكرة إليه من هذه الاتجاهات والمسافات حتى يضمن بذلك سلامة تمريراته، واللاعب المسلم إذا كان سريعاً في تحركه يجب أن تكون التميرية الموجهة إليه بطيئة إلى حد ما عن التميرية التي يتم توجيهها إلى مستلم آخر متحركاً بسرعة أقل، وتكون التميرية أيضاً بطيئة إذا كان المستلم متجهاً نحو الممرر، أما إذا كان مبتعداً عنه فيجب أن تكون التميرية سريعة وقوية.

2-4-1- أهمية التمير في المباراة:

- التمير هو أسرع طريقة لنقل الكرة من مكان إلى آخر بالملعب.
- التمير هو الوسيلة المثلى لفتح الثغرات في دفاع الخصم.
- التمير هو أفضل وسيلة لاحتفاظ الفريق بالكرة.
- التمير هو أفضل وسيلة للهجوم الخاطف.
- التمير هو أكثر المبادئ الحركية في كرة السلة التي تعبر عن تماسك الفريق وتعاونه.
- التمير الجيد هو مفتاح الفوز في كثير من المباريات.

2-4-2- كيفية استخدام التمير:

- أن يؤدي بمنتهى السرعة.
- أن يؤدي في الوقت المناسب للزميل المناسب.
- أن يكون نوع التمير مناسباً لموقف الزميل المستلم.
- أن تصل الكرة إلى الزميل في الموقع الذي يسهل منه استلامها.

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 47-49.

- أن تصل الكرة إلى الزميل في الجانب البعيد عن خصمه.
- أن تساعد الزميل على أداء المهارة التالية بسهولة.
- أن يكون خط سير الكرة موازيا للحد الجانبي للملعب كلما أمكن ذلك حتى يصعب على الخصم قطعها.
- أن يساعد الزميل على استلامها باليدين معا.

2-4-3- طريقة أداء التمير:

- يؤدي التمير بالأصابع فقط.
 - تكون الأصابع موزعة على أكبر مساحة من الكرة أثناء دفعها لإحكام السيطرة عليها.
 - يتم متابعة دفع الكرة بالأصابع بواسطة ثني الرسغ ومد الذراع الممررة.
 - تسلك الكرة أقصر خط ممكن طرديا مع بعد الزميل المستلم.⁽¹⁾
- 2-4-4- أنواع مهارات التمير:** نظرا لتعدد مواقف الزملاء والخصوم أثناء المباراة تتعدد بذلك مهارات التمير، ولهذا يجب العناية بدراسة أكبر قدر من التميرات للتعرف على أداء كل نوع والمواقف المناسبة لاستخدامها ويمكن تصنيف مهارات التمير إلى:

أ- مهارة التمير باليدين:

- التمير المباشر من أمام الصدر.
- التمير غير المباشر من أمام الصدر.
- التمير من فوق الرأس.
- التمير بالدفع البسيط.
- التمير من أسفل.

ب- مهارات التمير بيد واحدة:

- التمير من أعلى الكتف.
- التمير من مستوى الكتف.⁽²⁾
- التمير من أسفل.
- التمير من خلف الظهر.
- التمير من أمام الجسم للجانب وللخلف.
- التمير الجانبي.

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 49-51.

(2) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 51-52.

2-5-5- متى يلجأ اللاعب إلى المحاورة بالكرة:

- عندما لا تسمح ظروف اللعب بتمرير الكرة أو تصويبها.
- للهروب من الخصم الذي يدافع عن قرب من اللاعب الحائر على الكرة.
- للاندفاع نحو الهدف من خلال ثغرة في دفاع الخصم.
- في بعض ألعاب الهجوم الخاطف لاحتلال منطقة وسط الملعب.
- لإخراج الكرة من المنطقة المحرمة.
- لجذب انتباه المدافعين عن الزملاء المهاجمين.
- في حالة قطع الكرة من الفريق الآخر مع عدم وجود زميل متقدم نحو الهدف.
- لإعطاء الفرصة للزملاء لاحتلال مواقعهم الهجومية لبدء تنفيذ خطة متفق عليها.
- عندما يكون تنطيط الكرة جزء من خطة هجومية.
- عندما يفقد الخصم توازنه إثر خداعه بالتمرير أو التصويب.

2-5-1- مهارات المحاورة بالكرة:

ويستخدم عملية تنطيط الكرة من أجل المحاورة بها ويمكن تصنيف المحاورة بالكرة إلى مجموعة من المهارات تبدأ بمهارة تنطيط الكرة في المكان باليد اليمنى واليد اليسرى، وبعد أن يتعود اللاعب السيطرة والتحكم في الكرة بأصابع وكذلك إمكانية متابعة تحركات الزملاء والخصوم أثناء التنطيط يبدأ تعلم مهارة التنطيط أثناء الجري.

ولما كانت ظروف اللعب قد لا تسمح بتنطيط الكرة في المكان بحرية تامة أو التقدم بها في خطوط مستقيمة حيث يحاول أحد الخصوم في الغالب قطع الكرة أثناء تنطيطها، لذا قد يلجأ إلى تغيير اتجاه⁽¹⁾

الكرة من الجانب الأيمن إلى الأيسر أو العكس بغرض حمايتها من الخصم سواء كان يقوم بالتنطيط في مكانه أو أثناء التقدم بالكرة. ولهذا ظهرت الحاجة إلى مهارات تغيير اتجاه تنطيط الكرة إما من أمام الجسم أو الدوران أو من خاف الظهر أو من بين الرجلين.

2-6- مهارة تنطيط الكرة: إن تنطيط الكرة هو أحد المبادئ الحركية الأساسية الهجومية في كرة السلة، فهو وسيلة

اللاعب للمحاورة بالكرة من مكان إلى آخر بالملعب إذا لم يتمكن من التمرير.

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 96-97.

وبالرغم من فاعلية هذا المبدأ الحركي في كثير من المواقف الهجومية أثناء المباريات، إلا أنه قد يؤدي في بعض الأحيان إلى هزيمة الفريق، وذلك عندما يستخدم في أوقات غير مناسبة، أو عندما يكثر الفريق من استخدامه في نقل الكرة من مكان إلى آخر بالملعب بدلا من التمرير الذي قد يكون ممكنا.

من هذا المنطلق يجب على اللاعب ألا يتعلم فقط كيف يقوم بتنطيط الكرة للمحاورة بها، بل عليه أيضا أن يتعلم متى يلجأ إلى استخدام التنطيط للمحاورة بالكرة.

2-6-1- مهارة تنطيط الكرة في المكان:

طريقة الأداء:

- من وضع الاستعداد الهجومي بالكرة مع تقدم إحدى القدمين يتم دفع الكرة إلى الأرض بأصابع اليد المقابلة للقدم الخلفية.
- عندما ترتد الكرة من الأرض يتم استقبالها بأصابع اليد عند مستوى الركبة تقريبا.
- بمجرد ملامسة الكرة لأصابع اليد عقب ارتدادها من الأرض يتم دفعها لأسفل مرة أخرى، وهكذا عقب كل ارتداد للكرة.
- يجب أن تكون أصابع اليد التي تدفع الكرة نحو الأرض مفتوحة حتى يمكن السيطرة على الكرة.
- تسقط الكرة على الأرض عقب كل دفع لها بالأصابع في نقطة تقع أمام القدم الخلفية وللخارج قليلا.
- يحتفظ اللاعب خلال تنطيط الكرة بوضع ساعد الذراع الأخرى أمام الصدر لحماية الكرة من الخصم.
- أثناء تنطيط الكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موجها نحو الخصوم والزملاء.⁽¹⁾
- يتم التحكم في مستوى ارتفاع الكرة عن الأرض بثني ومد الركبتين وكذلك بقوة دفع الكرة نحو الأرض.
- الحركة الأساسية لدفع الكرة بأصابع اليد تكون من مفصل الرسغ مع متابعتها بحركة مفصل الكوع.
- عند تغيير اليد التي تقوم بتنطيط الكرة أو تغيير اتجاه التنطيط من جهة إلى أخرى يتم وضع القدمين والذراعين لحماية الكرة من الخصم.

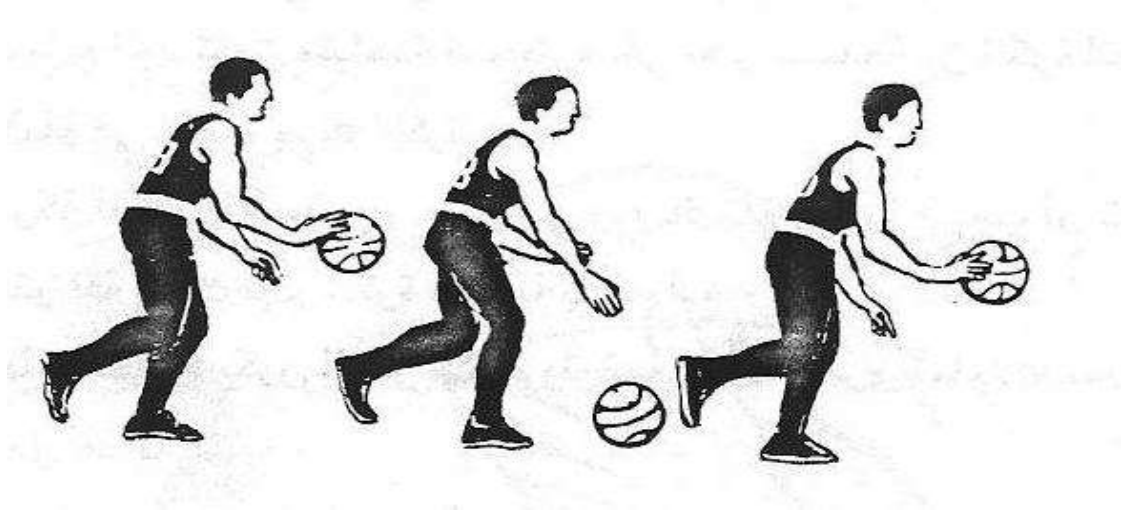
2-6-2- مهارة تنطيط الكرة أثناء الجري: يبدأ تعليم هذه المهارة بعد أن يتقن اللاعب مهارة تنطيط الكرة من

المكان باليد اليمنى واليسرى وكذلك بعد أن يتعود السيطرة والتحكم في الكرة بأصابع اليد ومتابعة تحركات الزملاء والخصوم أثناء التنطيط.

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص ص 99-101.

طريقة الأداء:

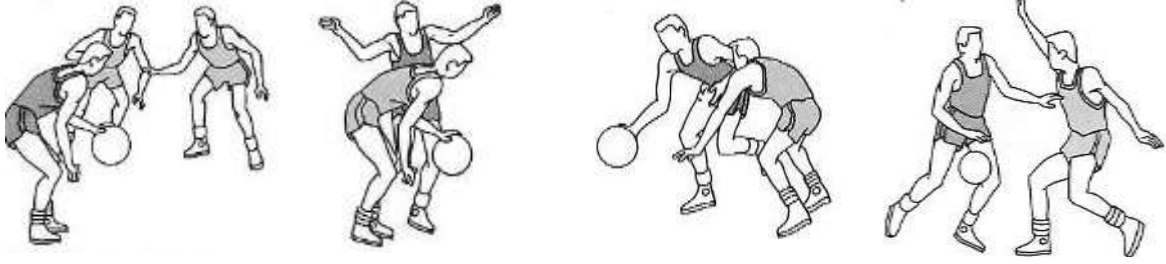
- تدفع الكرة بأصابع اليد حتى تصل في نقطة على الأرض أمام الجسم وللخارج قليلا.
- يتناسب بعد ملامسة الكرة على الأرض من اللاعب تناسباً طردياً مع سرعته.⁽¹⁾
- كلما زادت سرعة الجري تطلب ذلك دفع الكرة بالأصابع من الخلف عقب كل ارتداد.
- يجب أن تلامس الكرة الأرض في كل مرة أثناء الجري مع ملامسة القدم العكسية لليد التي تقوم بتنطيط الكرة.
- تتناسب قوة دفع الكرة بأصابع اليد في اتجاه الأرض تناسباً عكسياً مع سرعة الجري.
- يتناسب ارتفاع الكرة عن الأرض عقب كل ارتداد تناسباً طردياً مع سرعة الجري.
- يجب أن يكون تنطيط الكرة دائماً باليد البعيدة عن الخصم ويفضل خداع الخصم بالكرة قبل البدء في التنطيط مع الجري.



الشكل رقم (02): تنطيط الكرة من الجري

⁽¹⁾ - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 101-103.

2-6-3- مهارة تغيير اتجاه تنطيط الكرة من أمام الجسم:



الشكل رقم (03): المحاورة(تنطيط الكرة)

طريقة الأداء:

- عند تغيير اتجاه تنطيط الكرة من الجهة اليمنى إلى اليسرى يقوم اللاعب بدفعها بأصابع من الجهة اليمنى لكي تلامس الأرض خارج القدم اليسرى.
- عقب ارتداد الكرة من الأرض يتم ملاقاتها بأصابع اليد اليسرى واستمرار دفعها مع وضع القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا وكذلك رفع الذراع اليمنى أمام الجسم بدلا من الذراع اليسرى وذلك لحماية الكرة.
- في حالة تغيير اتجاه تنطيط الكرة أثناء الجري من الجهة اليمنى إلى اليسرى يتم الضغط على مشط القدم اليسرى خلال دفع الكرة لتوجيهها إلى خارج القدم اليسرى على أن يتم دفعها بأصابع اليد اليسرى عقب ارتدادها من الأرض مع خطوة القدم اليمنى في الاتجاه الجديد.
- في حالة تغيير اتجاه تنطيط الكرة إلى الخلف أثناء الجري، يتم الضغط على مشط القدم الأمامية مع دفع الكرة من أمامها بأصابع اليد الأخرى على أن يتم ملاقاتها لمتابعة دفعها عقب ارتدادها من الأرض بأصابع نفس اليد بعد أن يتم تغيير وضع الجسم إلى الاتجاه الخلفي.

2-6-4- مهارة تغيير اتجاه التنطيط من بين الرجلين:

طريقة الأداء:

- في حالة تنطيط الكرة باليد اليمنى في المكان فإن الوضع الطبيعي كما ذكر من قبل يحتم على اللاعب وضع القدم اليسرى وثني الركبتين وهذا الوضع يساعد على تغيير اتجاه الكرة من بين الرجلين بحيث تمر من تحت فخذ الرجل المتقدمة لتصل إلى الجانب الأيسر من اللاعب، ويتم ذلك بدفع الكرة من الجانب الأيمن لها في اتجاه الأرض بحيث تسقط أسفل

فخذ الرجل اليسرى أو خارجها، ثم يتم ملاقاتها بأصابع اليد اليسرى من الجهة اليسرى للاعب ومتابعة دفعها نحو الأرض.

➤ في حالة تنطيط الكرة باليد اليمنى أثناء التقدم فقد ذكرنا من قبل ضرورة ملامسة الكرة بأصابع اليد لحظة ملامسة القدم اليسرى للأرض، وهذا الوضع يساعد اللاعب على تغيير اتجاه الكرة من بين الرجلين حيث يتم دفع الكرة من الجانب الأيمن لها في اتجاه الأرض بحيث تسقط أسفل أو خارج فخذ الرجل اليسرى المتقدمة ثم يتم ملاقاتها بأصابع اليد اليسرى ومتابعة دفعها نحو الأرض مع التقدم للأمام.

2-7/التصويب: تنص أول مادة من قانون كرة السلة على أن غرض كل فريق هو أن يصوب الكرة في السلة الفريق المضاد وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إصابة الهدف.

من هنا يتضح أن الهدف من استخدام سائر المهارات الهجومية الأخرى عند ممارسة كرة السلة هو الوصول بالكرة إلى المكان الذي يسهل منه التصويب نحو سلة الفريق المضاد. لذلك أصبح التصويب من أهم المبادئ الحركية لممارسة اللعبة ومن ثم أكثر المبادئ الحركية حاجة إلى الوقت وبذل الجهد أثناء التدريب.

2-7-1-أهمية التصويب في المباراة:

- يحدد التصويب نتيجة المباراة.
- يعمل التصويب على زيادة ثقة اللاعب في نفسه بعد كل إصابة ناجحة.
- التصويب الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل وفي نفس الوقت يثبط من عزيمته الفريق الآخر.
- يصعب الدفاع عن الفريق الذي يجيد التصويب ويكون مهددا للخصم طوال المباراة.
- المصوب الماهر هو أخطر لاعبي الفريق وأكثرهم انتزاعا لإعجاب الجماهير.
- تزداد أهمية التصويب لاحتساب الإصابات بثلاث نقاط.
- كلما زادت للفريق فرص التصويب زادت بالتالي فرص فوزه بالمباراة.⁽¹⁾
- اللاعب الذي يشتهر بدقة التصويب يسهل عليه خداع الخصم بالتصويب والهروب منه.

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 123.

2-7-2-المواقف التي يصوب فيها اللاعب: إن اللاعب الجيد هو الذي يصوب في المواقف التالية:

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

طريقة أداء التصويب:

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

2-7-3-العوامل المؤثرة في دقة التصويب: يشمل التصويب على عدة مهارات سنتناول أهمها بالنسبة للناشئين

بمزيد من التفصيل، كمهارة التصويب باليدين والتصويب بيد واحدة من الثبات ومهارة التصويب السلمي والتصويب من القفز... الخ.

وبغض النظر عن نوع مهارة التصويب التي يستخدمها اللاعب، فإن هناك بعض العوامل المؤثرة في دقة التصويب عامة وهي: (1)

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

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

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

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

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

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

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 124-125.

- **طريق الكرة في الهواء:** يجب أن تسلك الكرة في الهواء طريقا مقوسا لأعلى لأن ذلك يساعد على مرورها من الحلقة، فكلما كان سقوط الكرة رأسيا على الحلقة كلما كان ذلك مساعدا لها على اختراق السلة. ولكن كلما كان طريق الكرة أكثر تقوسا كلما زادت المسافة التي تقطعها الكرة في الهواء، وهذا لا يساعد على الدقة في التصويب. ولذا فإن الطريق الذي يجب أن تسلكه الكرة يفضل أن يأخذ مدارا مناسباً بحيث يجعل الكرة تسقط رأسياً، ولا يكون بالشكل الذي يجعله طويلاً فيقلل من دقة التصويب.⁽¹⁾
- **نقطة التنشيين:** يفضل استخدام المستطيل الأسود المرسوم على اللوحة الخلفية للسلة في تنشيين الكرة عليه إذا كان التصويب في حدود الزاوية من 15 حتى 45 درجة بالنسبة لأحد جوانب الهدف، ويتم توجيه الكرة في هذه الحالة إلى الضلع القريب من اتجاه اللاعب المصوب، على أن تلامس الكرة هذا الضلع في نقطة تسمح بارتدادها إلى مركز الحلقة. يختلف ارتفاع هذه النقطة التي تلمس فيها الكرة الضلع المستطيل تبعاً لبعده عن اللاعب عن الهدف، فكلما كان الهدف بعيداً عن اللاعب المصوب كلما كانت هذه النقطة مرتفعة.
- أما إذا كان التصويب من زاوية أخرى للهدف غير الزاوية المذكورة أو من مسافة بعيدة، يجب أن يكون تنشيين الكرة على الحافة العليا للجزء الأمامي من الحلقة المواجه لمكان اللاعب. وفي هذه الحالة يكون المستطيل الأسود المرسوم على لوحة الهدف بمثابة موجه للنظر، يحدد مكان الحلقة ويظهرها للاعب. ومن رأينا أن التصويب بهذه الطريقة (التصويب المباشر على السلة) أفضل بكثير من التصويب باستخدام اللوحة الخلفية للهدف إذا كانت المسافة التي يصب منها اللاعب متوسط أو بعيدة بصرف النظر عن زاوية التصويب.
- **شكل مرفق الذراع المصوبة:** ذكرنا من قبل أن انحراف الذراع المصوبة تجعل الكرة تنحرف بعيداً عن الحلقة. ولهذا يجب أن يتجه المرفق أماماً عالياً في اتجاه الحلقة مباشرة مع تثبيته في هذا الاتجاه كما لو كان يشير إلى الحلقة، إلى أن يتم فرد الذراع ودفع الكرة بالأصابع.
- ولكي يستطيع اللاعب دفع الكرة بقوة تناسب مسافة بعدها عن الهدف يجب أن يكون مرفق الذراع المصوبة في حالة انثناء، ودرجة هذا الانثناء يجب أن تتناسب وقوة الدفع. فإذا كان اللاعب بعيداً عن الهدف يجب أن يثنى مرفق ذراعه المصوبة أكثر عما لو كان قريباً منه.

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 126-127.

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

● **طريقة دفع الكرة:** حتى يتمكن اللاعب من جعل الكرة في حالة دوران مستمر حول محور أفقي، وحتى

تسلك طريقا مقوسا أثناء طيرانها في الهواء، يجب دفعها بأصابع اليد مع فرد الذراع كاملا إذا كان في حالة انثناء، ومتابعة هذا الدفع بحركة كيراجية من اليد وذلك بثني الرسغ للأمام ولأسفل.

ويفضل أن يثبت الذراع المصوبة في الوضع النهائي لها عقب دفع الكرة لتضل مرفوعة حتى تصل الكرة إلى الهدف، لأن محاولة اللاعب في ذلك تساعده على توجيه الكرة في الاتجاه الذي حدده لها دون انحرافها.⁽¹⁾

2-7-4- مهارات التصويب: لاشك أن إخضاع أداء كرة السلة لعلم الحركة والميكانيكا الحيوية كان له أثر بالغ في

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

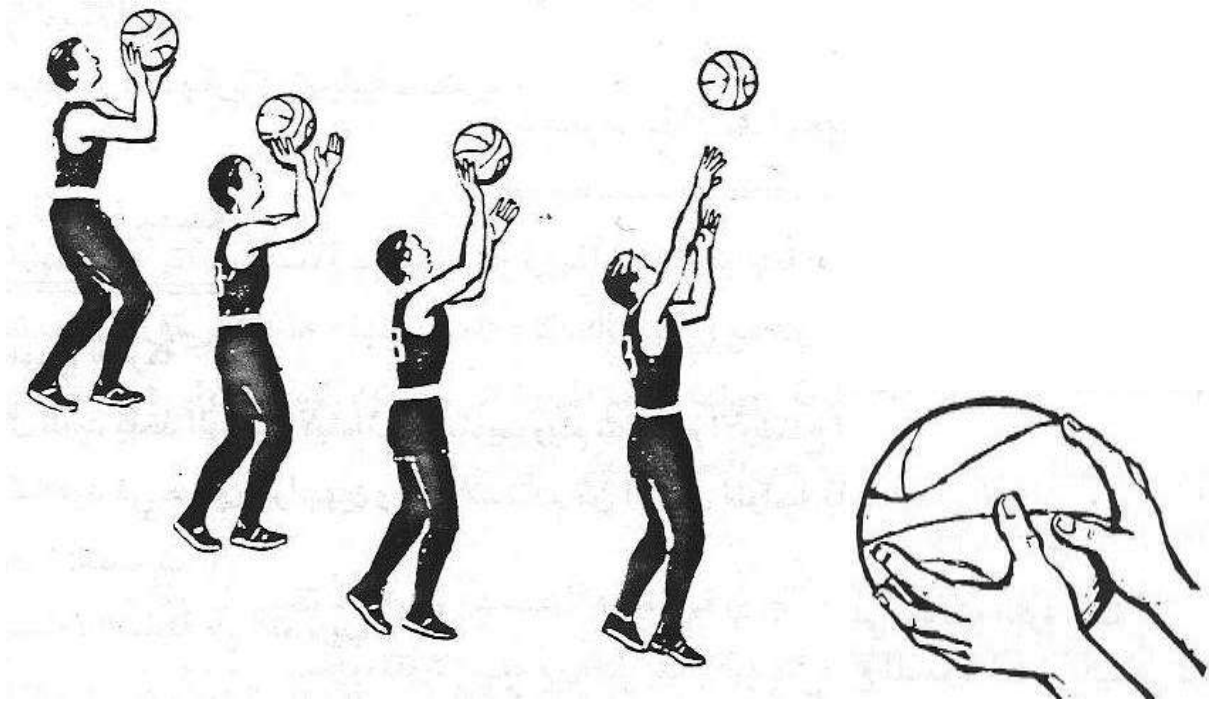
ونظرا لضيق المساحة المخصصة في هذا الكتاب للتصويب فستعرض لأكثر المهارات استخداما في المباريات وهي:

- التصويب بيد واحدة من الثبات الذي يستخدم عند رمية الجزاء والذي يطلق عليه (الرمية الحرة).
- التصويب عقب التقدم نحو الهدف أو في حالة اختراق دفاع الخصم بتنطيط الكرة والذي يطلق عليه (التصويب السلمي).
- التصويب الذي يؤدي عقب القفز والارتفاع عن الأرض إلى المستوى الذي يصعب على المدافع الوصول إلى الكرة (التصويب من القفز).
- التصويب الذي يحاول اللاعب من خلاله استخدام جسمه بطريقة قانونية لحماية الكرة من الخصم والذي غالبا ما يؤدي من الأماكن القريبة من الهدف (التصويب الخطافي). التصويب الذي يؤدي عقب ارتداد الكرة من لوحة الهدف وذلك بمتابعتها نحوه مرة أخرى (التصويب بالمتابعة).

⁽¹⁾ - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 128-130.

2-7-5- مهارة الرمية الحرة: تلعب الرمية الحرة دورا هاما في تحديد نتائج كثير من المباريات خصوصا في ضوء التعديل الأخير لقانون كرة السلة الذي يسمح بثلاث محاولات للرمية الحرة في بعض حالات الجزاء.

ويستطيع أي لاعب أن يستخدم الطريقة الصحيحة للتصويب أن يكون ماهرا في الرميات الحرة إذا تدرب بتركيز وانتظام. وأثناء المباريات يجب على اللاعب أن يركز انتباهه أثناء الرمية الحرة بصرف النظر عن أية مؤثرات موجودة بالملعب أو خارجه، وفي نفس الوقت يجب أن يثق اللاعب في قدرته على إصابة الهدف حيث أن عامل الثقة هو مفتاح التصويب الناجح.⁽¹⁾



الشكل رقم (04): التصويب من الثبات (الرمية الحرة)

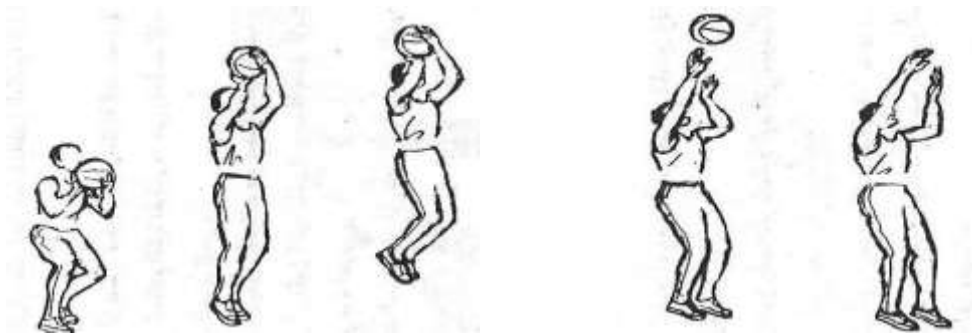
مسك الكرة

⁽¹⁾ - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص: 130-132.

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب خلف الرمية الحرة مباشرة بحيث تكون القدمان متوازيتين، أو تكون القدم المقابلة للذراع المصوبة متقدمة قليلا عن الأخرى وأن تكون المسافة بين القدمين تسمح للاعب براحة الوقوف.
- يضع اللاعب الكرة على أصابع اليد المصوبة مع سندها بأصابع اليد الأخرى بحيث تصبح الكرة أمام وأعلى كتف الذراع المصوبة ويشير المرفق إلى الهدف.
- نظرا لأن أفضل دفع يكون من الزوايا القائمة لأعضاء الجسم كما أشار بذلك علم الميكانيكا الحيوية، لذا يفضل أن تكون كل من الزوايا التي بين اليد والساعد والعضد وبين العضد والجسم 90 درجة تقريبا.
- بمجرد أن يصل اللاعب إلى هذا الوضع يحاول تركيز انتباهه نحو أعلى الجزء القريب من حلقة الهدف، ثم يقوم بثني الركبتين قليلا تمهيدا لدفع الكرة.
- يتم في وقت واحد فرد الركبتين ومد الذراع الحاملة للكرة ودفعها بأصابع اليد نحو الجزء القريب من الحلقة، وبهذا تأخذ الكرة طريقا مقوسا نحو الحلقة.
- يتم متابعة الكرة بفرد الذراع كاملا وثني الرسغ لأسفل حتى تظل الكرة في حالة دوران حول نفسها وهي في الطريق إلى حلقة الهدف.
- أثناء دفع الكرة نحو الهدف يفضل كتم النفس حتى لا يؤدي عملية الشهيق أو الزفير إلى انحراف الذراع المصوبة.⁽¹⁾

2-7-6- مهارة التصويب من القفز:



الشكل رقم (05): التصويب من القفز

⁽¹⁾ - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص ص 132-133.

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

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

طريقة الأداء:

- من وضع الاستعداد الهجومي بالكرة يثني اللاعب ركبتيه قليلا مع رفع العقبين عن الأرض ثم يدفع الأرض بمشطي القدمين للقفز لأعلى.
- أثناء القفز لأعلى يرفع اللاعب الكرة لتصل إلى فوق الرأس بحيث تكون محمولة على أصابع اليد المصوبة واليد الأخرى تقوم بسند الكرة.
- عندما يصل اللاعب إلى أعلى ارتفاع يقوم بدفع الكرة بأصابع اليد المصوبة في اتجاه الهدف مع متابعتها بفرد الذراع كاملا وثني الرسغ لأسفل.
- بعد أن تترك الكرة يد اللاعب يهبط على كلا المشطين ثم العقبين.⁽¹⁾
- يظل اللاعب متابعا بذراعه المصوبة لحركة الكرة في الهواء حتى تصل إلى الهدف.
- لحماية الكرة من الخصم يحاول المصوب جعل الكرة في حالة حركة مستمرة خلال جميع مراحل الأداء حتى يصل إلى الارتفاع الذي يسمح له بحرية التصويب.
- كلما اقترب المصوب من الهدف قام بفرد الذراعين عاليا بالكرة قبل التصويب وكلما ابتعد عن الهدف قام بثني المرفقين للمساعدة في دفع الكرة وتوصيلها إلى الهدف.
- في حالات التصويب القريب من السلة حيث يتواجد المدافعون، يجب الارتكاز لحجز الخصم بالقدم المقابلة لليد المصوبة ثم الدفع بالقدمين معا للقفز أماما عاليا في اتجاه الهدف.
- في حالات التصويب أمام مدافع طويل القامة يجب خداعه بدفع الكرة نحو الهدف أثناء القفز لأعلى وليس بعد الوصول إلى أعلى ارتفاع.

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 142-143.

2-7-7-7- مهارة التصويب بالمتابعة: إن عملية التصويب لا تنتهي بمجرد دفع الكرة نحو الهدف، فمهما بلغت قدرة المصوب وخبراته السابقة فهو لا يستطيع إصابة الهدف من جميع محاولاته للتصويب. من هذا المنطلق ظهرت مهارة التصويب بالمتابعة التي تؤدي من الثبات عاليا لتوجيه الكرة المرتدة مرة أخرى نحو الهدف قبل أن يتمكن المدافعون من حيازتها.

طريقة الأداء:

- عقب تصويب الكرة من أي مكان بالملاعب يتوجه المصوب نفسه مع واحد أو اثنين من زملائه إلى الأماكن التي يتوقعون ارتداد الكرة إليها في حالة عدم اختراقها السلة وذلك لمتابعة تصويبها نحو الهدف.⁽¹⁾
- عندما يصل اللاعب إلى المكان الذي يتوقع ارتداد الكرة إليه يقوم بحجز الخصم حتى لا يشاركه الصراع على الكرة.
- عندما ترتد الكرة من الهدف يقوم اللاعب بالوثب عاليا بحيث تلتقي أصابعه بالكرة في أعلى نقطة ممكنة قبل أن يستطيع الخصم مسكها.
- بمجرد ملامسة الكرة بأصابع إحدى اليدين أو كليهما يتم دفعها وتوجيهها إلى السلة مباشرة أو إلى اللوحة الخلفية لترتد منها إلى السلة.
- يهبط اللاعب على مشط القدمين معا مرة أخرى إذا لم تصب الهدف من المتابعة الأولى.

2-8/ حركات القدمين الهجومية Offensive Foot Work :

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

ولكي يستطيع الفرد استخدام قدميه بالطريقة الصحيحة يجب أن يكون رجلاه قويتين رشيقتي الحركة، وأن يكون متحكما في توازن جسمه دائما وأن يعني باختيار أحذيته.⁽²⁾

(1) - أحمد أمين فوزي: مرجع سابق، ص 145-147.

(2) - حسن سيد معوض: مرجع سابق، ص 98.

2-8-1- العناصر التي تعتمد عليها إجابة مهارة حركات القدمين:

أ- الأحذية:

- لا تكون ضيقة فتضايق اللاعب وتؤلمه وتعرقل حركات قدميه وربما أضرت بهما.
- لا تكون واسعة حتى لا تجعل الحركة مخلخلة غير محكمة.
- تكون برقبة حتى تعطي مفصل الكعب سندا قويا وحتى تقلل من احتمال "إصابة" المفصل.

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

وللاعب كرة السلة الذي يتحكم في اتزان جسمه في أوضاعه المختلفة يكون خطرا دائما للتهديد للمنافس، ومصدرا لقلقه، وهناك بعض القواعد التي تساعد الفرد على التحكم في اتزان جسمه وهي:

أولا: تراخي الجسم: فهذا أول مبدأ كي يستطيع الفرد التحكم في اتزان جسمه، فالشخص الذي يتصلب جسمه لا يستطيع مطلقا التحطم في عضلاته ودعوتها للعمل بالقدر اللازم في اللحظة المناسبة للمدة المضبوطة وبالسرعة المطلوبة، بعكس الشخص المتراخي العضلات، فعضلات مثل هذا الشخص تكون مستعدة لتلبية أي منبه بالقدر والمدة والسرعة المرغوبة.⁽¹⁾

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

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

(1) - حسن سيد معوض: مرجع سابق، ص 99-100.

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

2-8-2- مهارات حركات القدمين الهجومية:

- البدء في الجري والوقوف منه: "كرة السلة هي اللعبة التي تعتمد على الابتداء السريع والوقوف الفجائي".⁽¹⁾

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

ماينجم عن عدم المقدرة على الوقوف فجأة:

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

2- التخلص من الكرة بطريقة طائشة.

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

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

- تغيير السرعة: من المناورات الهامة للهروب من حراسة المنافس تغيير سرعتك، فإنك إذا كنت تتحرك طول المباراة بنفس السرعة سهلت مهمة المنافس في حراستك إذ إنه سيتخذ لنفسه نفس السرعة ويصبح دائما ملازما لك، ولكن إذا كنت تغير من سرعتك من الحين لآخر فإن ذلك سيجعل مهمته من أصعب ما يمكن إذ إنه لا يعرف هل ستزيد من سرعتك فتسببه أم ستقلل منها فيسبقك هو وتصير أنت حرا، وهذا سيجعله يركز انتباهه إليك أنت فقط فلا تكون

(1) - حسن سيد معوض: مرجع سابق، ص ص 98-100.

(2) - حسن سيد معوض: مرجع سابق، ص ص 100-102.

عنده فرصة لمضايقه زميل لك أو قطع تمريرة قريبة منه، ولكي يكون تغيير السرعة ذا أثر فعال يجب أن يكون فجائياً حتى لا يتمكن المنافس من تعديل سرعته لمخاراتك، كما يجب أن يكون التغيير في السرعة ملحوظاً كالوقوف فجأة من الجري السريع أو الانطلاق بأقصى سرعة من الوقوف أو من الجري البطيء.

- الارتكاز: حركة الارتكاز من أقوى المناورات المستخدمة في كرة السلة، ويعتبرها البعض أقوى من المحاورة والتمرير.

وتعني هذه المهارة احتفاظ الفرد بقدم ملازمة للأرض ويتحرك الأخرى في أي اتجاه دون أن تتحرك القدم الثابتة من مكانها، وهي تشبه حركة الفرجار (البرجل)⁽¹⁾.

2-9- الكرة المرتدة (الهجومية):

لجأ لاعبو الفريق المهاجم إلى متابعة الكرات المرتدة من الهدف رغبةً منهم في تحويل محاولات التهديد الفاشلة إلى نقاط تضاف إلى رصيد فريقهم منها ، فالمتابعة إذن عملية مسك الكرة المرتدة من الهدف بأطراف الأصابع ودفعها مباشرةً باتجاه الهدف ، وتتطلب هذه المهارة (أي المتابعة) أن يقفز اللاعب في الهواء ثم يدفع الكرة المرتدة باتجاه الهدف باستخدام إحدى يديه أو كلتاهما.

ويعتمد نجاح عملية المتابعة على عوامل عدة ، يأتي في المقدمة منها ، التوقع (التقدير) الدقيق لزوايا ارتداد الكرة ، لكي تتم متابعتها في أعلى نقطة يصلها المهاجم عند قفزه قبل استحواذ الخصم عليها ، ولضمان عدم إعاقة المدافع لحركة المتابعة تلك يجب حجزه من قبل المهاجم بوضعه خلف ظهره ، وعلى المهاجم القريب من السلة الاستدارة نحوها في لحظة تهديف زميله لزيادة مدة توقع ارتداد الكرة في حالة عدم دخولها السلة ، مما يساعده في احتلال المكان المناسب لعملية المتابعة بالاستناد إلى ذلك التوقع.

وتمر عملية متابعة الكرة المرتدة بالخطوات الآتية:

- ثني الركبتين تهيؤاً للقفز.
- مد الذراعين للأعلى ، وتوجيه راحة الكف نحو الهدف.
- توجيه النظر باتجاه الكرة لاحتلال المكان المناسب وزاوية الارتداد.

⁽¹⁾ - حسن سيد معوض: مرجع سابق، ص ص 102-104.

- القفز إلى أعلى نقطة يمكن الوصول إليها.
- مسك الكرة بشكل مؤقت في قمة القفزة.
- توجيه الكرة الممسوكة نحو الهدف بواسطة مد المرفق ونشر الأصابع المثنية على محيط الكرة مع ثني قليل لمفصل الرسغ.
- استمرار النظر باتجاه الكرة في أثناء عملية المتابعة.

خلاصة:

إن إتقان المبادئ و المهارات الأساسية يتوقف إلى حد كبير على وصول اللاعب إلى درجة يستطيع أن يؤدي عملية التمرير و المناورة بالكرة و الكرة المرتدة في مختلف الإتجاهات و التصويب من المكان الثابت أو السلمي و التحرك بإتجاه وضعية الوقف الصحيح في مختلف الإتجاهات و محاولة الوصول بالكرة إلى الهدف وكذا المهارات الهجومية الفردية منها و الجماعية، وكان هدفها في هذا الفصل الذي حاولنا عرض أهم العوامل و الجوانب التي تكتسبها المهارات الأساسية بغية توضيح طريقة أدائها بصورة صحيحة و مناسبة حسب متطلبات اللاعب و قواعده لكي يستفيد منها اللاعب و المدرب معا.

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم.

فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد.

وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن

تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه

مشوار حياته.

و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد،ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي

والعقلي والنفسي.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد. وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"⁽¹⁾

2- تعريف المراهقة:

1-2- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.⁽²⁾ إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهبق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.⁽³⁾

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.⁽⁴⁾ إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.⁽⁵⁾

(1) - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص 195.

(2) - أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج 3، 1997، لبنان، ص 430.

(3) - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص 254.

(4) - محمد المحمادي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1998.

(5) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189.

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.⁽¹⁾

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.⁽²⁾

(1) -- منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

(2) - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253-262-289-263.

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمته التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (1)

4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:**4-1- خصائص القدرات الحركية:**

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يجزى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين). (2)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومنتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة ، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة. (3)

(1) - حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص252-253-262-289-263.

(2) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص182-183.

(3) - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص370-371.

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (1)

4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد . إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز. (2)

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182.

(2) -- المرجع نفسه، ص 183 .

العمر: 15-19 سنة	
الطول (م)	الوزن (كـلـغ)
1.525	51.300
1.55	52.200
1.575	53.300
1.60	54.900
1.625	56.200
1.65	58.100
1.70	61.700
1.75	65.000
1.775	67.100
1.80	69.400
1.825	71.700
1.85	73.900
1.90	78.500

جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15 - 19 سنة)⁽¹⁾

⁽¹⁾-AMBRE DEMONT,JAQUES BOUSNENF,PETIT LAROUSSE DE MEDCINE,EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE,1989,P614.

4-4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيط به، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وتوسعاً من البيئة المنزلية، وأشد خضوعاً لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيراً واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألواناً مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحبة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

4-5- الخصائص الفكرية:

تتبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداربه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.⁽¹⁾

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

(1) - فؤاد يحي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283-285.

يرى "جيلفورد1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.⁽¹⁾

4-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.⁽²⁾

5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى

(1) - أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص220.

(2) - حامد عبد السلام الزهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص383-384.

و فاته، وتتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة⁽¹⁾

5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه. فالمرهق يريد أن يكون شخصاً هاماً في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريباً أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعاً طرائقهم وأساليبهم.⁽²⁾

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

(1) - موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص 38.

(2) - فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص 38.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلنكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجنب عن أسئلته دونما تردد. (1)

6 - أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة و هي:

1-6- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. (2)

(1) - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة ، مرجع سابق، ص435-436.

(2) - محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص24.

6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.(1)
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

6-2- المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

6-2-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المنطوية:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .(2)

(1) - راجح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

(2) - يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س، ص160.

3-6- المراهقة العدوانية:

و من سماتها مايلي:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ.⁽¹⁾
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

4-6- المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقى التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

1-4-6- العوامل المؤثرة في المراهقة المنحرفة:

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء.⁽²⁾

(1) - عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س، ص 160.

(2) - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 440

7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي الرياض، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.⁽¹⁾

8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

- إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.
- و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .
- * إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 187-188.

*التقليل من الأوامر و النواهي.

*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانات، والحو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، والإرشاد والثقة، والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، وتوجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (1)

9- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

9-1- القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز التمرينات الفنية. (2)

و بذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة. (3)

(1) - معروف رزق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط1986، 2، ص15.

(2) - عنايت محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص74.

(3) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص184.

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.⁽³⁾

9-2- تطور الصفات البدنية:

9-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحملات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة.⁽¹⁾

9-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.⁽²⁾ يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

9-2-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184-185.

(2) - GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.⁽²⁾

10 - مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ، و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية.

* مشكلة الفراغ.

* القلق، و الحيرة الخ⁽¹⁾

11- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

* يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميلة بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .

* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .

* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة

الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات

النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو.⁽²⁾

(1) - عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص 26-29 .

(2) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

طلاب تحكيم وحدات تدريبية

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الوحدات التدريبية قصد تحكيمها من طرفكم كأخصائيين أو

محكمين و التي تخدم مذكرتي لنيل شهادة ماستر و التي تنتدرج تحت عنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة و بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة صنف

أواسط 16 - 18 سنة

بحث أجري على أواسط فريق وفاق لرجام للرياضات الجماعية

و أخيرا تقبلوا مني فائق الإحترام و التقدير

التوقيع	الرتبة	الأستاذ

الحصة التدريبية: رقم 01

زمن الوحدة: 70 دقيقة

الهدف: تطوير التصويب و التمير

الشدة: 60 - 70 %

الأدوات: سافرة , ميقاتي, أقماع, كرات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	ع	ت	رت
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي و البدني و السيكولوجي - إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	15 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01 : مجموعتين واحدة في كل سلة مع التصويب من القفز و إعادة التصويب من المنطقة التي تترد إليها الكرة أي التصويب من كل النواحي مع مراعاة التكنيك الصحيح في التصويب التمرين 02: الإنبطاح على الصدر و الوجه إلى الجدار على بعد مترين , قذف الكرة عشر مرات إلى الجدار باليدين بشرط ألا تسقط الكرة على الأرض وتبعا لمهارة اللاعب يمكن تقليل المسافة أو زيادتها التمرين 03: وضع مجموعتين في إتجاه السلة مجموعة تمرر و الأخرى تسدد مع السرعة في التنفيذ و تبادل الأدوار بين المجموعتين		15 د 15 د 20 د	4 د 1:15 د 4 د	3 د 7 د 4 د	1:30 د 1:30 د 1 د
المرحلة الختامية	- تمارين لتمديد العضلات و إسترخاء كامل لكافة أعضاء الجسم	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	5 د			

الحصة التدريبية: رقم 02

زمن الوحدة: 70 دقيقة

الهدف: تطوير المحاورة و الكرات المرتدة

الشدة: 60 - 70 %

الأدوات: سافرة , ميقاتي, أقماع, كرات

المرحله	التمارين	التشكيلات	المدة	ع	ت	رت
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي و البدني و السيكلوجي - إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	xxxxxxxxxx د xxxxxxxxxx	15			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01 : وضع أقماع على طول الملعب يمين و يسار وتقسيم الفريق إلى مجموعتين واحد في اليمين و الأخرى في اليسار المحاورة بالكرة بين الأقماع بسرعة ذهابا وإيابا التمرين 02: نفس التمرين لكن هذه المرة رمي الكرة على لوح السلة و القفز للأعلى من أجل الإستحواذ بعد الأنتهاء من المحاورة مباشرة التمرين 03: يقف اللاعبين في خطوط متقابلة و يوؤدي اللاعبين الإرتكاز و الدوران الأمامي و الخلفي و أداء إحتكاك مع الخصم وإعاقته للخارج منأجل الحجز و الإعاقة الدفاعية		15 د 20 د 15 د	1 د 1:30 ثا 1 د	10 ثا 10 ثا 7 د	30 ثا 30 ثا 1 د
المرحلة الختامية	- تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل لكافة أعضاء الجسم	xxxxxxxxxx د xxxxxxxxxx	5			

الحصّة التدريبية: رقم 03

زمن الوحدة: 70 دقيقة

الهدف: تطوير التصويب و التمير

الشدة: 60 – 70 %

الأدوات: سافرة , ميقاتي, أقماع, كرات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	ع	ت	رت
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي و البدني و السيكلوجي - إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	15 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01 : يجلس اللاعب على الأرض ووجهه إلى الجدار على بعد مترين يقذف الكرة على الجدار بكلتا اليدين بشرط إرتداد الكرة على الأرض التمرين 02: وضع مجموعتين على طرفي السلة عند خط الثلاثيات , الجري بالكرة ثم الوقوف المفاجئ و التصويب ثم أخذ الكرة و الذهاب إلى المجموعة الأخرى التمرين 03: وضع ثلاثة أقماع متوازية و مقابلة للسلة ولاعب ممرر تحت السلة, يمرر الكرة ثم يستلمها و يصوب نفس العملية في باقي الأقماع		15 د 15 د 20 د	4 د 1:15 د 4 د	3 د 7 د 4 د	1:30 د 1:30 د 1 د
المرحلة الختامية	- تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل لكافة أعضاء الجسم	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	5 د			

الحصّة التدريبية: رقم 04

زمن الوحدة: 70 دقيقة

الهدف: تطوير المحاوره و الكرات المرتده

الشده: 60 - 70 %

الأدوات: سافره , ميقاتي, أقماع, كرات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	ع	ت	رت
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي و البدني و السيكلوجي - إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	15 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01 : وضع المجموعة على خط واحد, الإنطلاق عند سماع السافره و الإلتفاف بالكرة على الجهة اليمنى عند سماع السافره و على الجهة اليسرى عند السافره وهكذا التمرين 02: مجموعتين مقابلتين للوح السلة, رمي الكرة على اللوح بحيث يستلمها اللاعب الثاني في وضعية الإرتقاء و هكذا بتسلسل حتى إنتهاء التمرين التمرين 03: وضع المجموعة على خط واحد ثم الإنطلاق مع تنطيط الكرة بين الرجلين ذهابا و إيابا حتى إنتهاء التمرين		15 د 20 د 15 د	1 د 1:30 ثا 1 د	10 ثا 10 ثا 7 د	30 30 1
المرحلة الختامية	- تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل لكافة أعضاء الجسم	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	5 د			

الحصّة التدريبية: رقم 05

زمن الوحدة: 70 دقيقة

الهدف: تطوير المحاورّة و التصويب

الشدة: 60 – 70 %

الأدوات: سافرة , ميقاتي, أقماع, كرات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	ع	ت	رت
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي و البدني و السيكلوجي - إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	15 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01 : لاعب واحد بالكرة و الآخر بدون كرة و يمنع اللاعب من المحاورّة و الذهاب إلى آخر الملعب و للاعب الآخر يحاول الإختراق التمرين 02: المحاورّة بالكرة بين الأقماع و بين الرجلين أيضا إلى اليمين ثم اليسار و التصويب في السلة 5 مرات من منطقة الرمية الحرة التمرين 03: التصويب من خط الرمية الثلاثية بشكل حر دون التوقف حتى إنتهاء الوقت المحدد		15 د 15 د 20 د	4 د 1:15 د 4 د	3 د 7 د 4 د	1:30 د 1:30 د 1 د
المرحلة الختامية	- تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل لكافة أعضاء الجسم	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	5 د			

الحصة التدريبية: رقم 06

زمن الوحدة: 70 دقيقة

الهدف: تطوير التمرير و الكرات المرتدة

الشدة: 60 - 70 %

الأدوات: سافرة , ميقاتي, أقماع, كرات

المرحلت	التمارين	التشكيلات	المدة	ع	ت	رت
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي و البدني و السيكلوجي - إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	15 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01 : وضع مجموعتين في خطين متقابلين كل لاعب يقابل زميله تنطيط الكرة مرة واحدة وتمريرها لزميل باليد اليمنى فقط ثم عكس اليد التمرين 02: تقف المجموعة الأولى أمام الجدار و المجموعة الثانية خلفها أي كل لا خلف زميله يرمي اللاعب الخلفي الكرة في الجدار في أي إتجاه و اللاعب الخلفي يجب عليه الإستحواذ على الكرة ثم عكس المجموعتين التمرين 03: مواجهة كامل المجموعة للجدار على بعد مترين و تمرير الكرة خلف الجسم باليد اليمنى دون سقوطها ثم باليد اليسرى ثم مرة يمنى و مرة يسرى		15 د 20 د 15 د	1 د 1:30 ثا 1 د	10 ثا 10 ثا 7 د	30 ثا 30 ثا 1 د
المرحلة الختامية	- تمارينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل لكافة أعضاء الجسم	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	5 د			

الحصّة التدريبية: رقم 07

زمن الوحدة: 70 دقيقة

الهدف: تطوير التصويب و التمير

الشدة: 60 - 70 %

الأدوات: سافرة , ميقاتي, أقماع, كرات

المرحل	التمارين	التشكيلات	المدة	ع	ت	رت
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي و البدني و السيكولوجي - إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	15 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01 : يقف اللاعبون في شكل دائرة لتمير كرة واحدة بينهم ثم كرتين ثم ثلاثة ثم أربعة شرط عدم إصدام الكرات ببعضها التمرين 02: يشترك كل إثنين في مباراة تؤدي في نصف الملعب و التسجيل دون الدخول إلى منطقة الرمية الحرة لإجبار اللاعب على التصويب التمرين 03: وضع اللاعبين على شكل قاطرة على خط الرمية الحرة لتصويب من الثبات و لاعب تحت السلة ليمرر الكرة ثم ينضم للمجموعة و اللعب المصوب يأخذ مكانه و هكذا		15 د 15 د 20 د	4 د 1:15 د 4 د	3 د 7 د 4 د	1:30 د 1:30 د 1 د
المرحلة الختامية	- تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل لكافة أعضاء الجسم	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	5 د			

الحصة التدريبية: رقم 08

زمن الوحدة: 70 دقيقة

الهدف: تطوير المحاورة و الكرات المرتدة

الشدة: 60 - 70 %

الأدوات: سافرة , ميقاتي, أقماع, كرات

المرحل	التمارين	التشكيلات	المدة	ع	ت	رت
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي و البدني و السيكلوجي - إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	15 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01 : كل إثنين من اللاعبين بكرة واحدة يقوم أحدهما بالتنطيط و إبعاد الكرة عن الآخر الذي يريد قطع الكرة بشرط ان لا يخرج اللاعب الحائز على الكرة من المنطقة المحددة التمرين 02: يصطف اللاعبون في قاطرتين مواجهتين للسلة واحدة في اليمين و الاخرى يسار كل لاعب من كل قاطرة يثب و يفتح رجليه و يلمس اللوحة و يرجع للخلف التمرين 03: يقف كل لاعبين تحت السلة و اللعب الثالث يرمي كل على السلة يجب على كل لاعب الإستحواذ على الكرة من أعلى مكان ممكن		15 د 20 د 15 د	1 د 1:30 ثا 1 د	10 ثا 10 ثا 7 د	30 30 1
المرحلة الختامية	- تمارينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل لكافة أعضاء الجسم	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	5 د			

الحصة التدريبية: رقم 09

زمن الوحدة: 70 دقيقة

الهدف: تطوير التصويب و التمير

الشدة: 60 - 70 %

الأدوات: سافرة , ميقاتي, أقماع, كرات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	ع	ت	رت
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي و البدني و السيكولوجي - إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	15 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01 : وضع الالمجموعة على شكل قاطرة في منتصف الملعب مقابلة للسلة ينطلق اللاعب بسرعة ثم يتقف فجأة داخل المنطقة المحددة و يقوم بالتصويب التمرين 02: وقوف كامل المجموعة أمام الجدار يقوم اللاعب بالتميرر بإستعمال كرتين بشرط أن تسقط الكرة على الأرض بعد إرتظامها بالجدار التمرين 03: نفس التمرين لكن هذه المرة مقابلة اللاعب لزميله الأول يمرر للصدر و الثاني في الأرض ثم تبادل الأدوار		15 د 15 د 20 د	4 د 1:15 د 4 د	3 د 7 د 4 د	1:30 د 1:30 د 1 د
المرحلة الختامية	- تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل لكافة أعضاء الجسم	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	5 د			

الحصّة التدريبية: رقم 10

زمن الوحدة: 70 دقيقة

الهدف: تطوير المحاوره و الكرات المرتده

الشده: 60 - 70 %

الأدوات: سافرة , ميقاتي, أقماع, كرات

المرحله	التمارين	التشكيلات	المدة	ع	ت	رت
المرحلة التحضيرية	- التحضير النفسي و البدني و السيكلوجي - إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	15 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01 : المحاوره بالكرة بشكل مستقيم ثم إلى اليمين باليدي اليمنى ثم الإرتكاز و الإلتفاف إلى اليسار باليدي اليسرى التمرين 02: نفس التمرين لكن هذه المرة رمي الكرة على لوح السلة و القفز للأعلى من أجل الإستحواذ بعد الأنتهاء من المحاوره مباشرة التمرين 03: وضع خمسة كراسي على طول الملعب يحاور اللاعب بالكرة عن طريق الإلتفاف على الكرسي مرة يمنى و مرة يسرى		15 د 20 د 15 د	1 د 1:30 ثا 1 د	10 ثا 10 ثا 7 د	30 ثا 30 ثا 1 د
المرحلة الختامية	- تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل لكافة أعضاء الجسم	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	5 د			

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

طلب تحكيم وحدات تدريبية

إستبيان خاص بتحكيم إختبارات لقياس القدرات البدنية و المهارات الأساسية لدى أواسط كرة السلة

في إطار إنجاز مذكرة تخرج في شهادة ماستر في التدريب الرياضي, يشرفني أن أضع بين أيديكم هاته الإستمارة التي تندرج في إطار بحثنا المتمثل في " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة صنف أواسط (16-18 سنة)".

لذا نرجو التكرم بتحكيم الإختبارات المراد العمل بها في قياس تطور الصفات المهارية الخاصة بالناشئين.

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطالب:

- واضح أحمد الأمين

- زاهي ساعد

- بوهراوة مروان

الإمضاء:

إسم الأستاذ المحكم :

اختبار كرة السلة لـ"كريا زوجلو":

صمم (كريس كريا زوجلو) اختباره من جزئين رئيسيين الأول يقيس اللياقة البدنية، والثاني يقيس أداء مهارات كرة السلة، وسوف نكتفي في هذا الكتاب بعرض الجزء الثاني فقط الذي يشتمل على أربعة أجزاء ويحتاج عند تطبيقه إلى كرة سلة وطباشير وساعة إيقاف وثلاث كراسي.

الجزء الأول - التصويب:

1. يقوم اللاعب بالتصويب من القفز من خارج منطقة الرمية الحرة ثلاث مرات من يمينها وثلاث مرات

من يسارها.

2. يقوم اللاعب بالتصويب من القفز خلف الرمية الحرة أربع مرات.

يقوم اللاعب بالتصويب من الثبات من خلف خط الرمية الحرة خمس مرات.

- مناسب

- غير مناسب

الجزء الثاني - التمرير:

يقف اللاعب بالكرة على مسافة 3متر من الحائط مرسوم عليه خط موازي للأرض وعلى ارتفاع 180سم بحيث يزيد هذا الارتفاع في حالة إذا كان اللاعب أطول من 180سم إذ يرسم الخط في هذه الحالة بارتفاع يماثل طول اللاعب.

يقوم اللاعب بالتمرير على الحائط حتى مستوى الخط في زمن قدره 60 ثانية على فترتين متساويتين بينهما 20 ثانية للراحة.

- مناسب

- غير مناسب

الجزء الثالث - المحاورة بالكرة:

توضع ثلاث كراسي على خط واحد والفاصل بين كل منهما 1.5متر ويقف اللاعب على مسافة 1.5متر من الكرسي الأول، ثم يقوم بالمحاورة بالكرة بين الكراسي بطريقة الزج زاج ذهابا وإيابا أربع مرات على أن تكون المحاورة خلال هذه المدة بيد واحدة.

- مناسب

- غير مناسب

الجزء الرابع - الكرة المرتدة:

يقف اللاعب على مسافة 3متر من الحائط المرسوم عليه خط موازي للأرض وعلى ارتفاع 3متر.

يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين أو بيد واحدة في اتجاه الحائط وفوق هذا الخط، ثم يتقدم لمسك الكرة المرتدة من الحائط والعودة مرة ثانية إلى خط البداية ويكرر نفس المحاولة وذلك لمدة 60 ثانية.

- مناسب

- غير مناسب

جدول نتائج اختبار كريا زوجلو للعينه التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	الجزء الأول: التصويب (بالنقاط)	الجزء الثاني: التمرير (عدد التمريرات)	الجزء الثالث: المحاورة بالكرة (بالثانية)	الجزء الرابع: الكرة المرتدة (عددها)
01	بعزي حمزة	20	44	24.14	31
02	بلباهي العيد	21	41	26.77	33
03	رباني محمد أمين	16	43	28.30	32
04	زابور محمد	21	44	25.74	31
05	عايد هشام	20	47	26.15	34
06	غزال بلعباس	21	45	24.24	32
07	سياح رياض	21	39	25.03	31
08	ختال محمد	20	48	22.35	33
09	رقيق خليفة	20	41	22.09	32
10	مزازي محمد	23	48	23.75	33

جدول نتائج اختبار كريا زوجلو للعينه الضابطة

الرقم	الاسم واللقب	الجزء الأول: التصويب (بالنقاط)	الجزء الثاني: التمرير (عدد التمريرات)	الجزء الثالث: المحاورة بالكرة (بالثانية)	الجزء الرابع: الكرة المرتدة (عددها)
01	رقيق أيمن	17	43	26.41	29
02	مونيس أمحمد	23	45	26.03	34
03	بعزي محمد أمين	18	41	27.26	32
04	باية محمد أيمن عبد الله	24	46	22.81	33
05	غانس بن يوسف	19	41	23.85	29
06	رياني عبد الحليم	21	43	28.39	32
07	زابور عبد النور	20	47	27.39	28
08	باية طارق	14	44	25.53	34
09	بعزي محمد أشرف	18	46	24.90	31
10	بلعدي إبراهيم	17	45	27.95	28

جدول نتائج اختبار كريا زوجلو للعينة التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	الجزء الأول: التصويب (بالنقاط)	الجزء الثاني: التمرير (عدد التمريرات)	الجزء الثالث: المحاورة بالكرة (بالثانية)	الجزء الرابع: الكرة المرتدة (عددها)
01	بعزي حمزة	21	46	23.74	32
02	بلباهي العيد	23	47	25.70	35
03	رباني محمد أمين	18	44	26.53	33
04	زابور محمد	22	45	25.24	33
05	عايد هشام	22	47	24.51	34
06	غزال بلعباس	23	45	24.04	33
07	سياح رياض	21	46	23.63	32
08	ختال محمد	22	49	21.85	34
09	رقيق خليفة	22	43	21.69	33
10	مزازي محمد	24	50	21.80	34

جدول نتائج اختبار كريا زوجلو للعينه الضابطة

الرقم	الاسم واللقب	الجزء الأول: التصويب (بالنقاط)	الجزء الثاني: التمرير(عدد التمريرات)	الجزء الثالث: المحاورة بالكرة (بالثانية)	الجزء الرابع: الكرة المرتدة (عددها)
01	رقيق أيمن	18	42	26.02	29
02	مونيس أمحمد	21	45	25.70	32
03	بعزي محمد أمين	19	42	27.01	30
04	باية محمد أيمن عبد الله	22	45	22.03	31
05	غانس بن يوسف	20	40	23.85	30
06	رياني عبد الحليم	20	44	27.88	30
07	زابور عبد النور	20	46	27.90	27
08	باية طارق	15	47	25.99	32
09	بعزي محمد أشرف	18	44	24.50	32
10	بلعدي إبراهيم	17	45	27.54	29

تمهيد:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة (16-18 سنة) ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار التصويب واختبار التميرير و اختبار المحاورة بالكرة و اختبار الكرة المرتدة ، والمستعملة مع المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 2 إلى 17 وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

1- عرض النتائج:

1-1- عرض نتائج الإختبارات القبليّة:

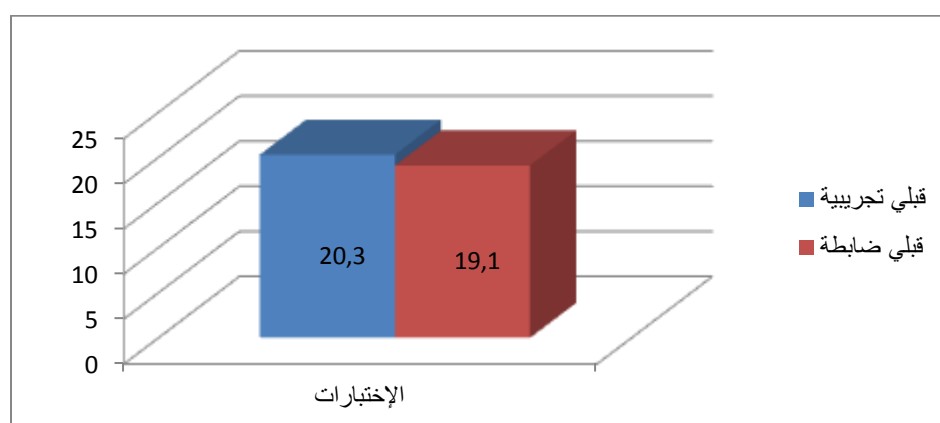
• إختبار التصويب:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	19.1	2.99	1.09	2.10	18	غير دالة إحصائيا
10	20.3	1.76				

جدول رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار التصويب للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة هو 19.1 والانحراف المعياري 2.99 أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة التجريبية فكان 20.3 والانحراف المعياري 1.76، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.09 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (1): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار التصويب للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

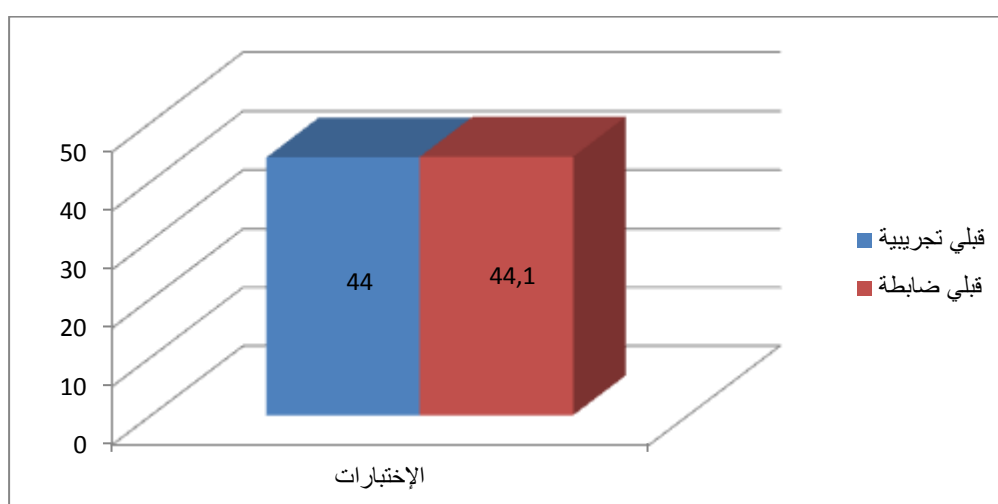
• إختبار التمرير:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	44.1	2.07	0.08	2.10	18	غيردالة إحصائيا
10	44	3.09				

جدول رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة هو 44.1 والانحراف المعياري 2.07 أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة التجريبية فكان 44 والانحراف المعياري 3.09، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.08 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (2): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

• إختبار المحاورة بالكرة:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	26.05	1.80	1.42	2.10	18	غيردالة إحصائيا
10	24.85	1.94				

جدول رقم (4): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .

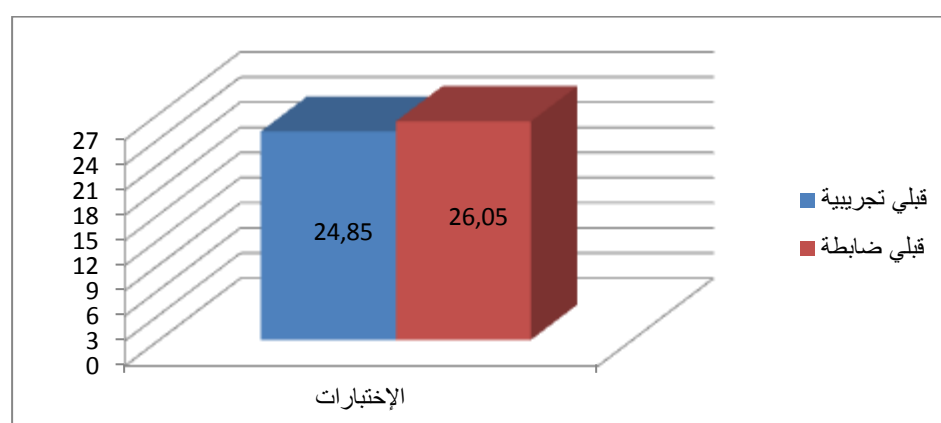
من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة هو

26.05 والانحراف المعياري 1.80 أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة التجريبية فكان 24.85 والانحراف

المعياري 1.94، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.42 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج

غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

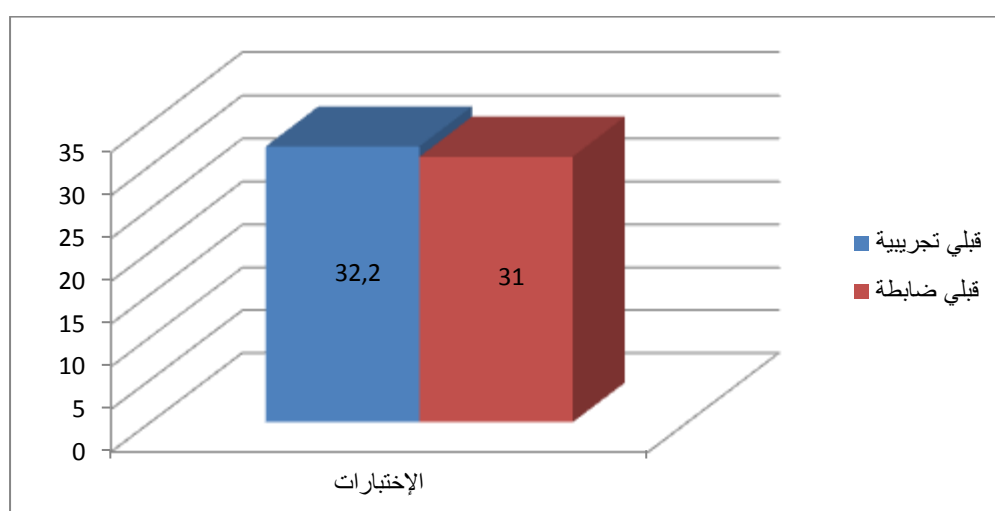
• إختبار الكرات المرتدة:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	31	2.35	1.47	2.10	18	غيردالة إحصائياً
10	32.2	1.03				الإختبار القبلي ضابطة
						الإختبار القبلي تجريبية

جدول رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة هو 31 والانحراف المعياري 2.35 أما المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة التجريبية فكان 32.2 والانحراف المعياري 1.03، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.47 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (4): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

1-2- عرض نتائج اختبارات المجموعة الضابطة :

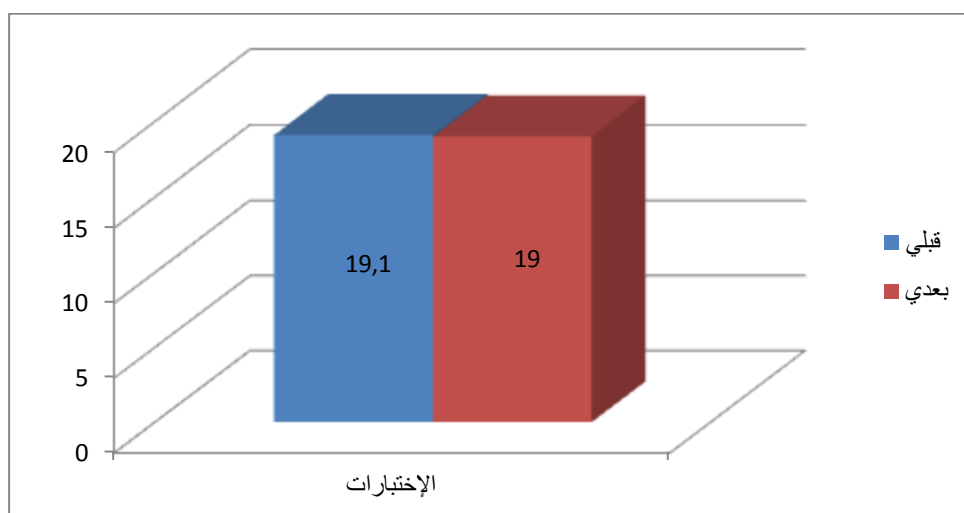
• إختبار التصويب:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	19.1	2.99	0.24	1.83	9	غير دالة إحصائيا
10	19	2,05				

جدول رقم (6): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (6) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 19.1 والانحراف المعياري 2.99 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 19 والانحراف المعياري 2,05، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.24 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.83 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب للمجموعة الضابطة.

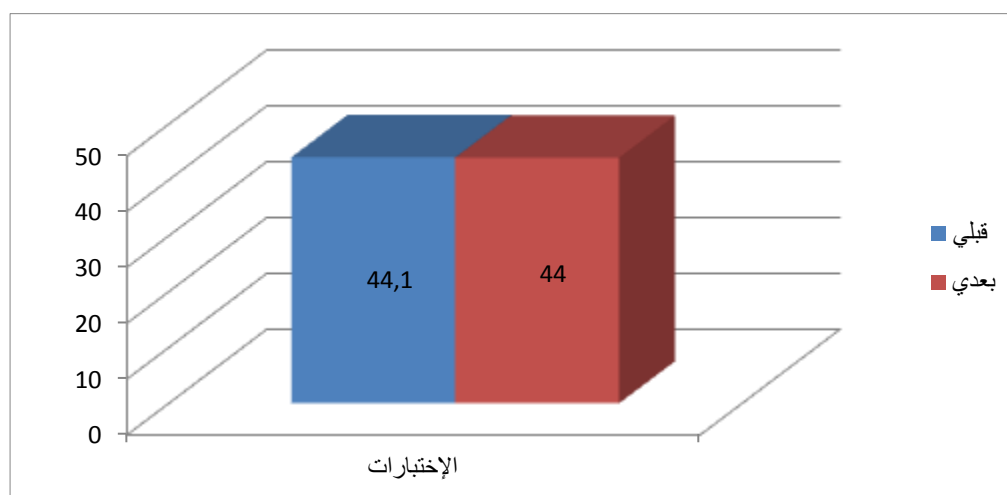
• إختبار التمرير:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	44.1	2.07	0.21	1.83	9	غير دالة إحصائياً
10	44	2.10				

جدول رقم (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (7) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 44.1 والانحراف المعياري 2.07 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدى فكان 44 والانحراف المعياري 2.10 ، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.21 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.83 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (6): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة.

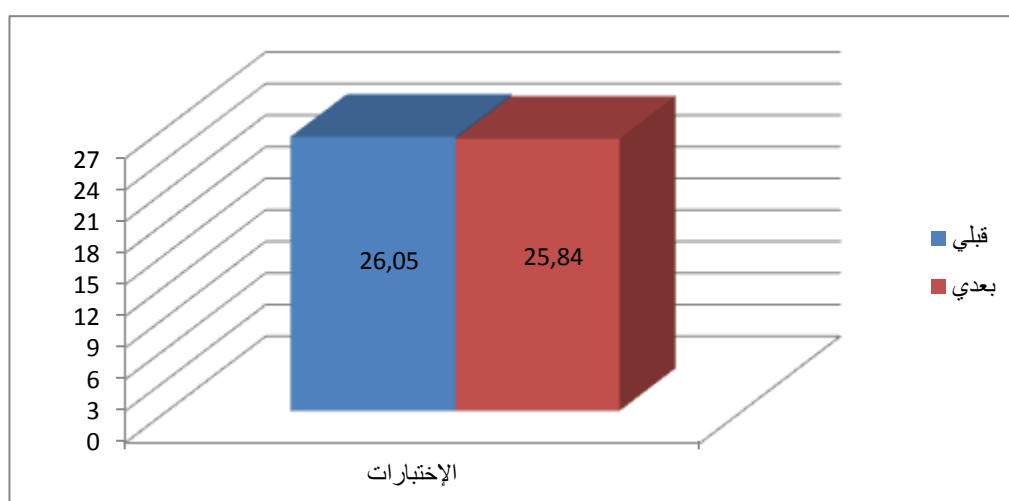
• إختبار المحاورة بالكرة:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	26.05	1.80	1.60	1.83	9	غير دالة إحصائيا
10	25.84	1.91				

جدول رقم (8): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (8) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 26.05 والانحراف المعياري 1.80 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 25.84 والانحراف المعياري 1.91 ، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.60 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.83 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة.

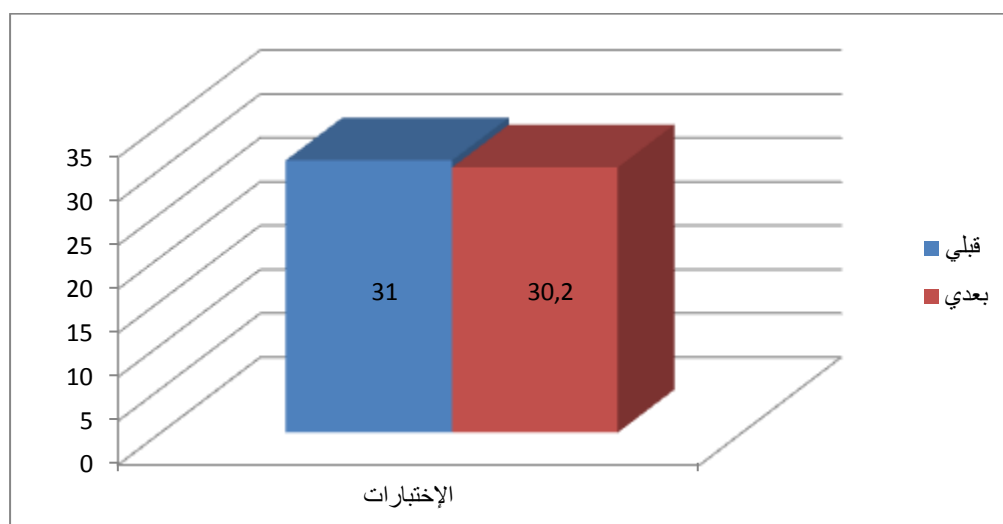
• إختبار الكرة المرتدة:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	31	2.35	1.80	1.83	9	غير دالة إحصائيا
10	30.2	1.61				

جدول رقم (9): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (9) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 31 والانحراف المعياري 2.35 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 30.2 والانحراف المعياري 1.61 ، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.80 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.83 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (8): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة الضابطة.

1-3- عرض نتائج المجموعة التجريبية:

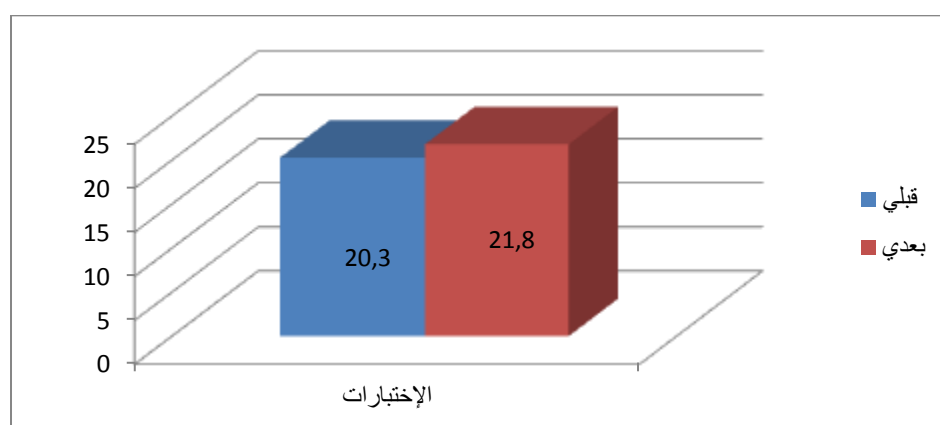
• إختبار التصويب:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	20.3	1.76	6.70	1.83	9	دالة إحصائيا
10	21.8	1.61				

جدول رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 20.3 والانحراف المعياري 1.76 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 21.8 والانحراف المعياري 1.61 ، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 6.70 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.83 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (9): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب للمجموعة التجريبية.

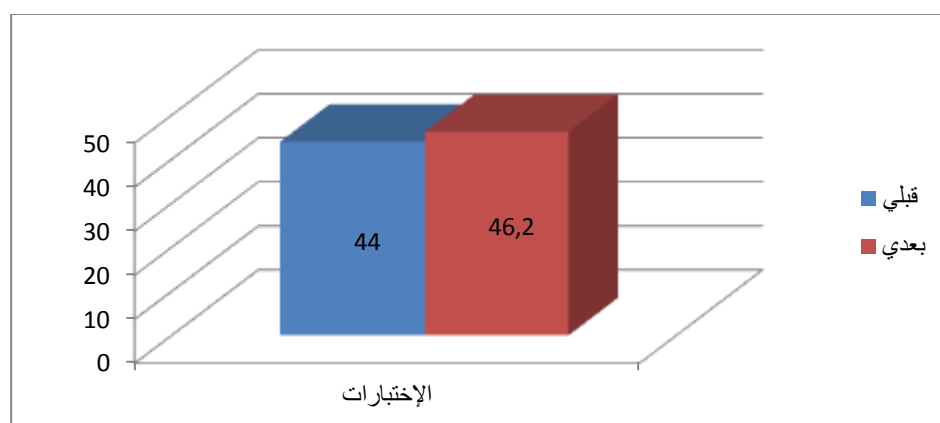
• إختبار التمرير:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	44	3.09	2.90	1.83	9	دالة إحصائيا
10	46.2	2.14				

جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التمرير للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (11) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 44 والانحراف المعياري 3.09 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 46.2 والانحراف المعياري 2.14 ، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.90 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.83 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التمرير للمجموعة التجريبية.

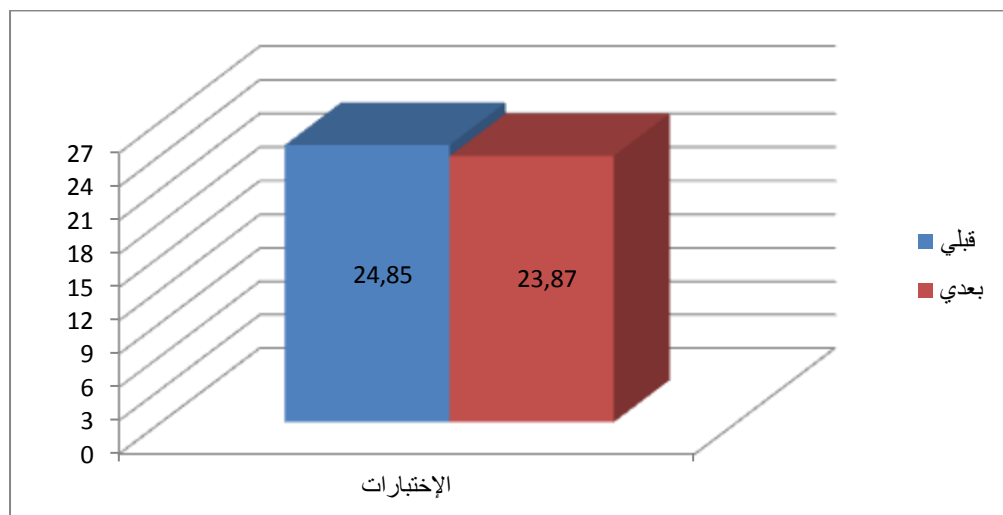
• إختبار المحاورة بالكرة:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	24.85	1.94	4.70	1.83	9	دالة إحصائية
10	23.87	1.69				

جدول رقم (12): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 24.85 والانحراف المعياري 1.94 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 23.87 والانحراف المعياري 1.69 ، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 4.70 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.83 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائية وعليه وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة التجريبية.

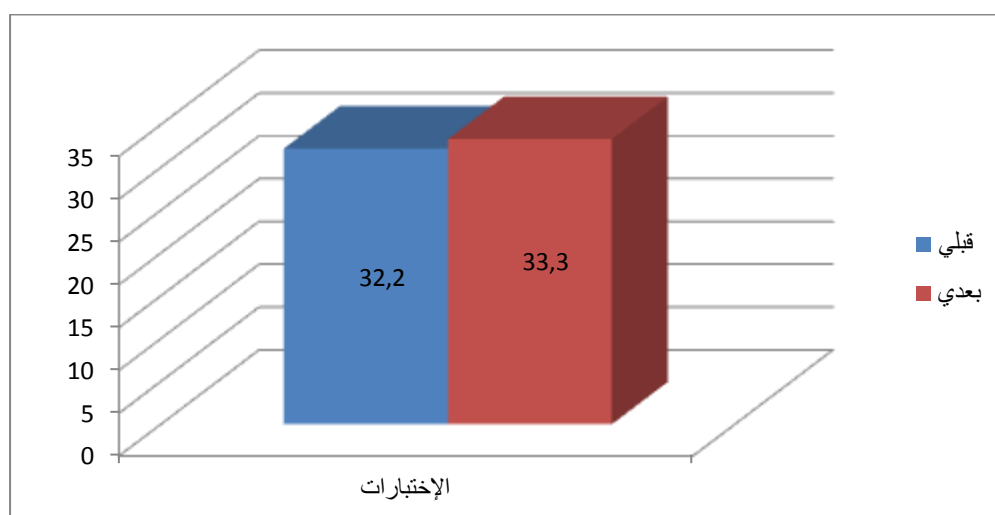
• إختبار الكرة المرتدة:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	32.2	1.03	6.12	1.83	9	دالة إحصائية
10	33.3	0.94				

جدول رقم (13): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (13) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 32.2 والانحراف المعياري 1.03 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 33.3 والانحراف المعياري 0.94 ، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 6.12 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.83 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائية وعليه وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (12): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة التجريبية.

1-4- عرض نتائج الإختبارات البعدية:

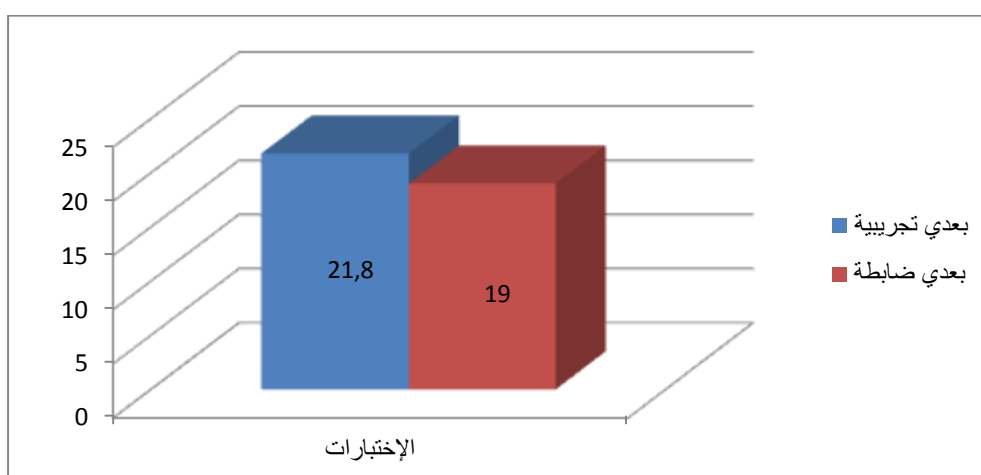
• إختبار التصويب:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	19	2.05	3.38	2.10	18	دالة إحصائيا
10	21.8	1.61				

جدول رقم (14): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار التصويب للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول رقم (14) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 19 والانحراف المعياري 2.05 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 21.8 والانحراف المعياري 1.61، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3.38 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (13): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار التصويب للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

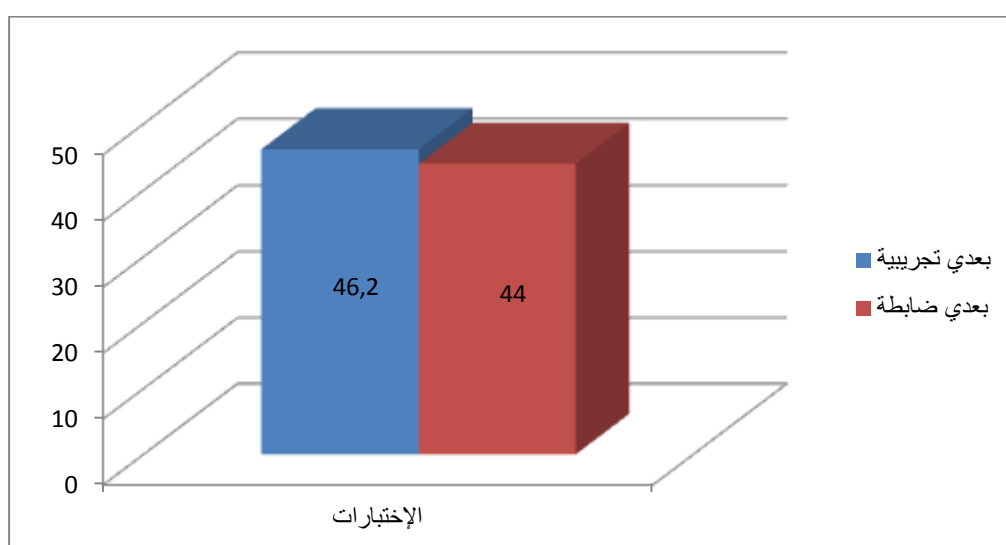
• إختبار التمرير:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	44	2.10	2.31	2.10	18	دالة إحصائيا
10	46.2	2.14				

جدول رقم (15): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول رقم (15) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 44 والانحراف المعياري 2.10 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 46.2 والانحراف المعياري 2.14، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.31 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (14): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

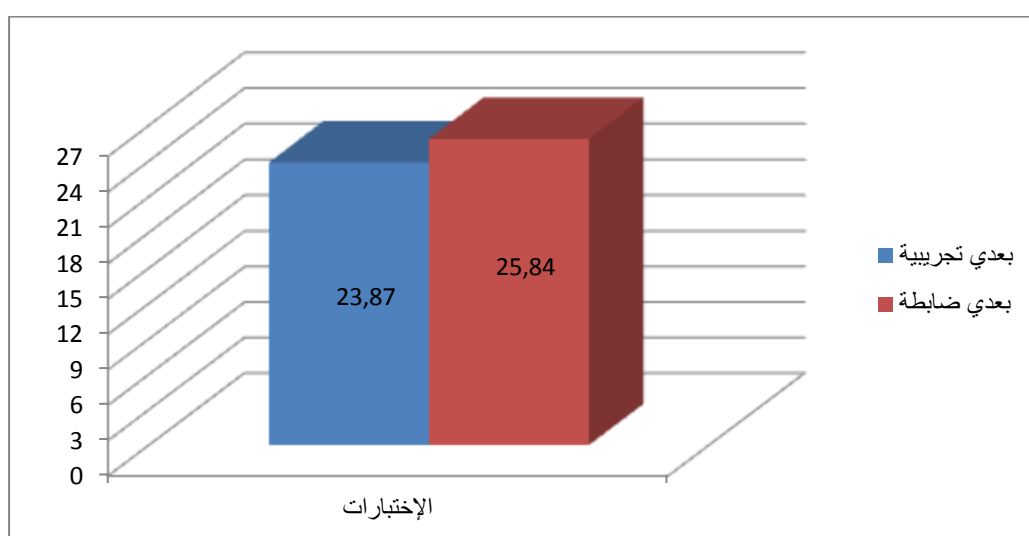
• إختبار المحاورة بالكرة:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	25.84	1.91	2.43	2.10	18	دالة إحصائيا
10	23.87	1.69				

جدول رقم (16): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول رقم (16) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 25.84 والانحراف المعياري 1.91 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 23.87 والانحراف المعياري 1.69، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.43 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (15): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

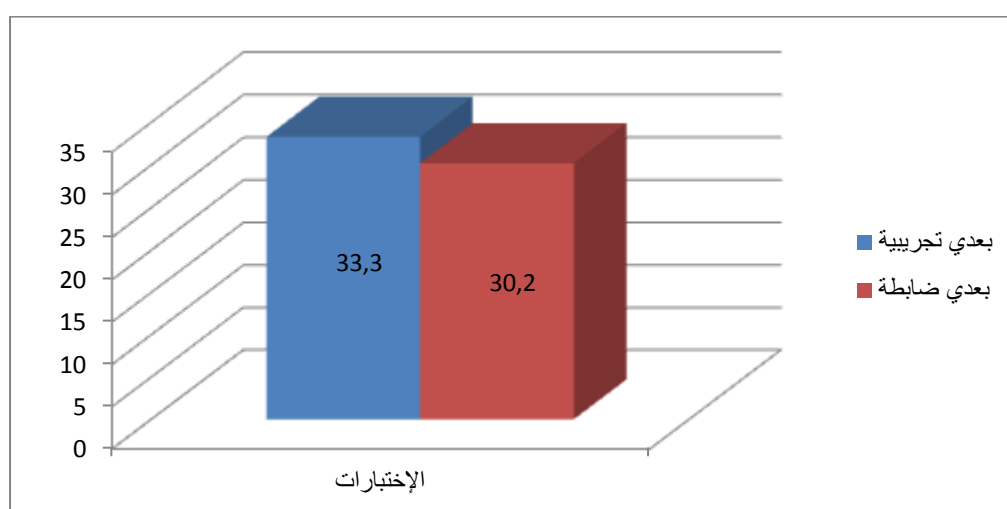
• إختبار الكرات المرتدة:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	30.2	1.61	5.22	2.10	18	دالة إحصائيا
10	33.3	0.94				

جدول رقم (17): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول رقم (17) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 30.2 والانحراف المعياري 1.61 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 33.3 والانحراف المعياري 0.94، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 5.22 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية.



مدرج تكراري رقم (16): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار الكرة المرتدة للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

2-تحليل ومناقشة النتائج:

2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال النتائج التي حصلنا عليها من الإختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة و التجريبية في إختبار التصويب و المينة في الجدول رقم (2) التي كانت نتائجها 19.1 كمتوسط حسابي للمجموعة الضابطة و 20.3 كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية و كانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($1.09 > 2.10$) عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة.

أما النتائج التي حصلنا عليها من الإختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة و التجريبية في إختبار التمير و المينة في الجدول رقم (3) التي كانت نتائجها 44.1 كمتوسط حسابي للمجموعة الضابطة و 44 كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية و كانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($0.08 > 2.10$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة.

أما النتائج التي حصلنا عليها من الإختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة و التجريبية في إختبار المحورة بالكرة و المينة في الجدول رقم (4) التي كانت نتائجها 26.05 كمتوسط حسابي للمجموعة الضابطة و 24.85 كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية و كانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($1.42 > 2.10$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة.

أما النتائج التي حصلنا عليها من الإختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة و التجريبية في إختبار الكرة المرتدة و المينة في الجدول رقم (5) التي كانت نتائجها 31 كمتوسط حسابي للمجموعة الضابطة و 32.2 كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية وكانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($1.47 > 2.10$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة.

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج سابقة أثبتت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مما يدل على وجود تجانس وتكافؤ بين العينتين الضابطة و التجريبية في المتغيرات قيد البحث قبل إجراء البرنامج لتأكيد مدى تأثير برنامجنا التدريبي المقترح في تحسين بعض المهارات الهجومية في كرة السلة على العينة التجريبية.

و هذا ما يؤكد صحة فرضيتنا و المتمثلة في:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبلية للعينه الضابطة والعيه التجريبية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة .

2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال النتائج التي حصلت عليها المجموعة الضابطة في إختبار التصويب و المينة في الجدول رقم (6) التي كانت نتائجها في الإختبار القبلي نتيجة 19.1 كمتوسط حسابي أما بالنسبة للإختبار البعدي نتيجة 19 كمتوسط حسابي وكانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($1.83 > 0.24$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة.

أما النتائج التي حصلت عليها المجموعة الضابطة في إختبار التمير و المينة في الجدول رقم (7) التي كانت نتائجها في الإختبار القبلي نتيجة 44.1 كمتوسط حسابي أما بالنسبة للإختبار البعدي نتيجة 44 كمتوسط حسابي وكانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($1.83 > 0.21$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة.

أما النتائج التي حصلت عليها المجموعة الضابطة في إختبار المحاوره بالكرة والمينة في الجدول رقم (8) التي كانت نتائجها في الإختبار القبلي نتيجة 26.05 كمتوسط حسابي أما بالنسبة للإختبار البعدي نتيجة 25.84 كمتوسط حسابي وكانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($1.83 > 1.60$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة.

أما النتائج التي حصلت عليها المجموعة الضابطة في إختبار الكرة المرتدة والمينة في الجدول رقم (9) التي كانت نتائجها في الإختبار القبلي نتيجة 31 كمتوسط حسابي أما بالنسبة للإختبار البعدي نتيجة 30.2 كمتوسط حسابي وكانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($1.83 > 1.81$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة.

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج سابقة أثبتت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا راجع لعدم تلقي المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي و إكتفائها بالبرنامج القديم الذي لا يركز على أسس علمية مدروسة وبحكم كذلك أن هذه

العينة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي حيث يشير مفتي إبراهيم في كتابه "التدريب الرياضي الحديث" أن "الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي بالإضافة إلى عدم معرفة المدرب لخصائص التدريب أو عدم إمتلاكه لمهمل أو شهادة في مجال التدريب مثلما يرى الدكتور "العتوم أمجد محمد في كتابه عالم كرة السلة" المدرب يجب أن يكون واضح لما يريد بلوغه خلال حصة التدريب بشكل إجمالي و مع كل تمرين محدد و محاولة عمل الشيء الكثير في تدريب واحد او تمرين واحد ،وهذا ما يثبت صحة فرضنا وحسب ما أثبتته الدراسة السابقة لـ حيدر غازي إسماعيل في رسالة الماجستير 2005 التي كانت بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين، وحيث أثبتت نتائجها عدم تحقيق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فعالية في عدد من عناصر اللياقة البدنية فضلا عن المتطلبات الخاصة و مستوى الأداء المهاري.

و هذا ما يؤكد صحة فرضيتنا و المتمثلة فيما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلي و البعدي للعينة الضابطة في بعض المهارات

الهجومية لدى لاعبي كرة السلة

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في إختبار التصويب والمبينة في الجدول رقم (10) التي كانت نتائجها في الإختبار القبلي نتيجة 20.3 كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 21.8 كمتوسط حسابي وكانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($6.70 < 1.83$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية دالة لصالح الإختبار البعدي على الإختبار القبلي.

أما النتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في إختبار التمرير والمبينة في الجدول رقم (11) التي كانت نتائجها في الإختبار القبلي نتيجة 44 كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 46.2 كمتوسط حسابي وكانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($2.90 < 1.83$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية دالة لصالح الإختبار البعدي على الإختبار القبلي.

أما النتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في إختبار المحاورة بالكرة والمبينة في الجدول رقم (12) التي كانت نتائجها في الاختبار القبلي نتيجة 24.85 كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 23.87 كمتوسط حسابي وكانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($4.70 < 1.83$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية دالة لصالح الإختبار البعدي على الإختبار القبلي.

أما النتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في إختبار الكرة المرتدة والمبينة في الجدول رقم (13) التي كانت نتائجها في الاختبار القبلي نتيجة 32.2 كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 33.3 كمتوسط حسابي وكانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($6.12 < 1.83$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية دالة لصالح الإختبار البعدي على الإختبار القبلي.

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج سابقة أثبتت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا راجع لتقلي المجموعة التجريبية لبرنامجنا التدريبي المقترح الذي قمنا بتخطيطه بطريقة ملائمة و قمنا بمراعات جميع الخصائص التدريبية المهارية حيث يشير حسن سيد معوض في كتابه بأنه يجب الاستمرار والمواظبة على تدريب المهارات الهجومية حتى يصبح أداؤها عادة آلية عند اللاعب، وألا يخلو أي تمرين -طول الموسم- من التدريب على اثنين على الأقل من هذه المهارات، ويرجع أيضا إلى المؤهل العلمي للمدرب و شخصيته ويشير محمد عبد الرحيم إسماعيل في كتابه "الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة" إلى أن المدرب يمثل العامل الهام الذي يؤثر في لاعبيه خلال تكوينهم ، كذلك يجب أن يكون مؤهلا علميا وذا ثقافة مرتفعة وصاحب مبادئ وقيم، بالإضافة إلى ذلك يجب أن يتسم بالكبرياء-حاسما في اتخاذ القرارات كذلك حاد الطبع، وهذا ما يثبت صحة فرضنا وحسب ما أثبتته الدراسة السابقة ل بوكراتم بلقاسم رسالة ماجستير 2008 و التي كانت بعنوان: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم أواسط (16-18 سنة), حيث أثبتت نتائجها أن هناك فروق معنوية بين الإختبارات القبلي و البعدي للعبة التجريبية.

و هذا ما يؤكد صحة فرضيتنا و المتمثلة فيما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلي و البعدي للعبة التجريبية في بعض المهارات الهجومية

لدى لاعبي كرة السلة

2-4- مناقشة الفرضية الرابعة:

من خلال النتائج التي حصلنا عليها من الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و التجريبية في إختبار التصويب و المبينة في الجدول رقم (14) التي كانت نتائجها 19 كمتوسط حسابي للمجموعة الضابطة و 21.8 كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية و كانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($2.10 < 3.38$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية دالة لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

أما النتائج التي حصلنا عليها من الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و التجريبية في إختبار التمرير و المبينة في الجدول رقم (15) التي كانت نتائجها 44 كمتوسط حسابي للمجموعة الضابطة و 46.2 كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية و كانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($2.10 < 2.31$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية دالة لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

أما النتائج التي حصلنا عليها من الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و التجريبية في إختبار المحاوراة بالكرة و المبينة في الجدول رقم (16) التي كانت نتائجها 25.84 كمتوسط حسابي للمجموعة الضابطة و 23.87 كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية و كانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($2.10 < 2.43$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية دالة لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

أما النتائج التي حصلنا عليها من الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و التجريبية في إختبار الكرة المرتدة و المبينة في الجدول رقم (17) التي كانت نتائجها 30.2 كمتوسط حسابي للمجموعة الضابطة و 33.3 كمتوسط حسابي للمجموعة التجريبية و كانت "ت" المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ($2.10 < 5.22$) على مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية دالة لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج سابقة أثبتت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية على حسابا للمجموعة الضابطة يبرز لنا أثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين المهارات الأساسية مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة و يرجع الباحث هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبية دون الضابطة إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي هدفت إلى تعليم بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة وفق برنامج تدريبي مراعياً الأسس والمبادئ العلمية في تخطيطه حيث يشير مفتي حماد إبراهيم في كتابه "التدريب الرياضي الحديث" إلى أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع

مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة، وهذا ما يثبت صحة فرضنا وحسب ما أثبتته الدراسة السابقة لـ **ماهر احمد حسن البياتي** 2004 و التي كانت بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لفئة 17 سنة، حيث أثبتت نتائجها أن هناك فروق معنوية بين الإختبارات البعدية للعينه التجريبية العينه الضابطة لصالح العينه التجريبية.

و هذا ما يؤكّد صحة فرضيتنا و المتمثلة فيما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للعينه الضابطة و العينه التجريبية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة.

ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة و المتمثلة في "للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة أواسط (16-18 سنة)".

الإستنتاجات:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختباراتالقبلية للعينه الضابطة والعينه التجريبية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليه و البعدية للعينه الضابطة في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليه و البعدية للعينه التجريبية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختباراتالبعدية للعينه الضابطةوالعينه التجريبية في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة
- 5- تحسن إيجابي في مهارة التصويب لدى اللاعبين.
- 6- تحسن إيجابي في مهارة التمير لدى اللاعبين.
- 7- تحسن إيجابي في مهارة المحاوره بالكرة لدى اللاعبين.
- 8- تحسن إيجابي في مهارة الكرة المرتدة لدى اللاعبين.

تعتبر الرياضة في وقتنا الحالي مقياسا لتطور الأمم وازدهارها وتحتل جزءا لا يستهان به في تكوين الأفراد والمجتمعات من الناحية النفسية والأخلاقية والاجتماعية، إذ أصبح الإهتمام بها شيء مهم في سياسات الدول لما لها من تأثيرات كبيرة، وكرة السلة تعتبر رياضة من الرياضات الجماعية الحديثة التي تتطلب قدرات حركية عالية واستعدادات وظيفية مناسبة للسماح للاعب بإنجاز مختلف الحركات وهذا يتطلب مستوى عال من القوة، السرعة، المداومة، المرونة، التنسيق، الاتزان، والقوة المميزة بالسرعة ولأهمية هذه الأخيرة في كرة السلة قمنا بدراسة حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة صنف أواوسط (16-18) سنة.

وقد جاءت هذه الدراسة لكي نلاحظ مدى تطور هذه المهارات خلال برنامج مقترح وطريقة تحسينها وتنميتها وقد شمل البحث على دراسة نظرية تناولنا فيها أربع فصول، فصل تمهيدي، فصل حول تاريخ كرة السلة، فصل المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة، وفصل المراهقة (16-18) سنة.

أما الدراسة التطبيقية فشملت فصلين أولهما: فصل منهج البحث و إجراءاته الميدانية وفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج، حيث احتوت هذه الدراسة على عيّنتين: عينة ضابطة شملت (10) لاعبين وعينة تجريبية شملت (10) لاعبين حيث أن العينة الضابطة لم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح وأجريت اختبارات قبلية وبعديّة وفي النهاية بعد حصولنا على مختلف نتائج الاختبارات لجأنا إلى عرضها وتحليلها ومناقشتها، واعتمادا على هذه النتائج توصلنا إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تمية بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة رغم نقص الحجم الساعي الذي طبق فيه البرنامج المقترح.

وفي الأخير نقول بأن البرامج الخاصة والحصص الرياضية بجميع مكوناتها لها أهمية كبيرة حيث تفتح المجال لتحسين وتطوير ونمو الأداء المهاري بمختلف جوانبه.

الإقتراحات:

1. توفير المرافق والعتاد اللازم لضمان العمل الناجح والوصول إلى النتائج الموجودة .
2. القيام ببحوث مشاهمة على صفات مهارية تؤدي بالارتقاء في المستوى.
3. استخدام النتائج التي تم إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى .
4. توعية اللاعبين بمدى أهمية المهارات الجمومية وعلاقتها بتحقيق النتائج .
5. القيام ببحوث مماثلة لفترات زمنية أطول .
6. ضرورة أرفاق التحضير النفسي في كل الأطوار التي تخص الممارسة الرياضة .
7. ضرورة الاعتماد على مبدأ التنوع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة حماس اللاعب ويقضي على الملل (التنوع في سرعات أداء التمرين ، التنوع في المسافات المقطوعة ...) .

قائمة المصادر و المراجع

باللغة العربية

- 1- أمرا لله أحمد البساطي: أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف، الإسكندرية 1998
- 2- أحمد أمين فوزي : كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، 2004
- 3- المارديني، وليد و الرياضي، هاني : الحديث في كرة السلة ط1- مكتبة الكتاني- الأردن ، 1994
- 4- أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج 1997، 3، لبنان
- 5- أمين فواز الخولي و جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000
- 6- إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسنين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002
- 7- بشير صالح الرشيد، مناهج البحث التربوي، ط 1، دار الكتاب الحديث، كويب، 2000
- 8- بوكرا تم بلقاسم: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم أواسط (16-18 سنة) رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، 2008
- 9- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996
- 10- بسطويسي أحمد: أسس و نظريات الحركة ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.
- 11- حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، طبعة السابعة، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
- 12- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982
- 13- حيدر غازي إسماعيل: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة و المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية رسالة ماجستير ، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2005.
- 14- ريسان حريبط مجيد، كرة السلة، الطبعة الأولى، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2003
- 15- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990
- 16- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994
- 17- عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س
- 18- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998
- 19- عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004
- 20- على لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973
- 21- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، مصر، 1956
- 22- فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س

- 23- ماهر احمد حسن البياتي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لفئة 17 سنة، جامعة بغداد كلية التربية البدنية ، 2004.
- 24- محمد عبد الرحيم إسماعيل، الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003
- 25- مصطفى محمد زيدان، كرة السلة للمدرب والمدرس، بدون طبعة، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي، مدينة النصر القاهرة، 1999
- 26- محمد المحمادي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة
- 27- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986
- 28- منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004
- 29- معروف رزق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط، 1986
- 30- موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982
- 31- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981
- 32- مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993
- 33- نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975
- 34- يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س

باللغة الفرنسية

- 35- AMBRE DEMONT, JAQUES BOUSNENF, PETIT LAROUSSE
DE MEDCINE, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989
- 36- BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992,
GUNJEN WEINC

الفهرس

العنوان	الصفحة
التشكرات	
الإهداء	
قائمة المحتوى	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	

مقدمة.....أ

الجانب التمهيدي

1- إشكالية البحث	04.....
2- فرضيات البحث	05.....
3- أهداف البحث	05
4- أهمية البحث	06
5- تحديد المفاهيم والمصطلحات	06.....
6- الدراسات السابقة والمثابفة	08

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : كرة السلة

تمهيد12

- 1- ماهية كرة السلة.....13
- 2- نشأة كرة السلة في العالم 15
- 3- التطور التاريخي لقانون كرة السلة 17
- 1-3 مقاييس الملعب 20
- 2-3 اللاعبين 20
- 3-3 21
- 4- التطور التاريخي لكرة السلة 21
- 5- صفات مدرب كرة السلة 25
- 6- شخصية لاعب كرة السلة 26
- 6-1 يجب على لاعب كرة السلة 27
- 7- مهارات كرة السلة 28
- 7-1 أهمية الأساسية الحركية لكرة السلة 28
- 7-2 شروط تعليم المهارات الأساسية للعبة كرة السلة 29
- 7-3 المهارات الأساسية لكرة السلة 30
- 33 خلاصة

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة السلة

- تمهيد 35
- 1- شروط تعليم المهارات الأساسية الفردية الهجومية في كرة السلة .. 36
- 1-1-1 شروط نجاح تعليم المهارات الأساسية 36
- 2- تعليم المبادئ الأساسية الهجومية في كرة السلة 37

- 1-2-37 - حيازة الكرة
- 2-2-38 - الإستعداد للكرة
- 2-3-38 - إستلام الكرة
- 2-3-1-39 - مهارات استلام الكرة من مستوى الصدر
- 2-3-2-40 - مهارات استلام الكرة العالية
- 2-3-3-41 - مهارات استلام الكرة المرتدة
- 2-4-41 - تمرير الكرة
- 2-4-1-43 - أهمية التمرير في المباراة
- 2-4-2-43 - كيفية استخدام التمرير
- 2-4-3-44 - طريقة اداء التمرير
- 2-4-4-44 - أنواع مهارات التمرير
- 2-5-45 - متى يلجا اللاعب الى المحاورة بالكرة
- 2-5-1-45 - مهارات المحاورة بالكرة
- 2-6-45 - مهارة تنطيط الكرة
- 2-6-1-46 - مهارة تنطيط الكرة في المكان
- 2-6-2-46 - مهارة تنطيط الكرة اثناء الجري
- 2-6-3-48 - مهارة تغيير اتجاه تنطيط الكرة من الأمام
- 2-6-4-48 - مهارة تغيير اتجاه التنطيط من بين الرجلين

49-7-2- التصويب

49-1-7-2- أهمية التصويب في المباراة

50-2-7-2- المواقف التي يصب فيها اللاعب

50-3-7-2- العوامل المؤثرة في دقة التصويب

53-4-7-2- مهارات التصويب

54-5-7-2- مهارة الرمية الحرة

55-6-7-2- مهارة التصويب من القفز

57-7-7-2- مهارة التصويب بالمتابعة

57-8-2- حركات القدمين الهجومية Offensive Foot Work

58-1-8-2- العناصر التي تعتمد عليها اجادة مهارة حركات القدمين

59-2-8-2- مهارات حركات القدمين الهجومية

60-9-2- الكرة المرتدة (الهجومية)

62 خلاصة

الفصل الثالث :المراهقة

تمهيد 64

1- مفهوم المراهقة 65

2- تعريف المراهقة 65

2-1- لغة 65

2-2- اصطلاحا 65

3- مراحل المراهقة 66

3-1- المراهقة المبكرة 66

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة) 66

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) 67

4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة 67

4-1- خصائص القدرات الحركية 67

4-2- الخصائص الفيزيولوجية 68

4-3- الخصائص المورفولوجية 68

4-4- الخصائص الإجتماعية 70

4-5- الخصائص الفكرية 70

4-6- الخصائص الإنفعالية 71

5- حاجات المراهق 71

5-1- الحاجة إلى الغذاء و الصحة 72

5-2- الحاجة إلى التقدير و المكانة الإجتماعية 72

5-3- الحاجة إلى النمو العقلي و الإبتكار 72

5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات و تأكيدها 73

5-5- الحاجة إلى التفكير و الإستفسار عن الحقائق 73

6- أشكال المراهقة 73

6-1- المراهقة المتوافقة 73

6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة 74

6-2- المراهقة المنطوية 74

- 6-2-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المنطوية74
- 6-3- المراهقة العدوانية75
- 6-4- المراهقة المنحرفة75
- 6-4-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المنحرفة75
- 7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين76
- 8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين76
- 9- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة77
- 9-1- القدرات الحركية77
- 9-2- تطور الصفات البدنية78
- 9-1-2- القوة78
- 9-2-2- السرعة78
- 9-3-2- المرونة78
- 10- مشكلات المراهقة79
- 11- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين79
- 80 خلاصة

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد83

1- المنهج المتبع84

2- مجتمع البحث84

- 3- عينة البحث 84
- 4- الدراسة الإستطلاعية 85
- 5- مجالات البحث 85
- 5-1- المجال البشري 85
- 5-2- المجال المكاني 85
- 5-3- المجال الزمني 85
- 6- أدوات الدراسة 86
- 6-1- الإختبارات 86
- 6-2- البرنامج التدريبي 88
- 7- الشروط العلمية للأداة 89
- 7-1- ثبات الإختبار 89
- 7-2- صدق الإختبار 89
- 8- ضبط متغيرات الدراسة 90
- 9- الوسائل الإحصائية 90
- 10- الدراسة الإستطلاعية 92

الفصل الثاني : تحليل ومناقشة النتائج

1- تحليل و مناقشة النتائج 95

2- مقابلة النتائج بالفرضيات 111

3- الاستنتاجات 117

خاتمة 118

الإقتراحات 119

المراجع

الملاحق

الجانب التمهيلي

الباب الأول الجانب النظري

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول

كرة السلة

الفصل الثاني

المهارات الأساسية في كرة السلة

الفصل الثالث

المرأة هفتة

الفصل الأول

منهج البحث و إجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

قائمة المراجع

قائمة المراجع

الأملاحق