



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان  
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أثر برنامج تدريبي مبني على التمارين البليومترية على القوة المميزة بالسرعة  
لدى لاعبي كرة السلة U17

تحت إشراف:

د. ديلمي محمد

من إعداد الطالب:

- واضح بركات

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
			رئيسا
ديلمي محمد			مشرفا ومقررا
			مناقشا

السنة الجامعية: 2021-2020

الحسين بن علي  
عليه السلام

الامين  
عليه السلام  
١٤٣٩

# شكر

الحمد لله المعبود في كل مكان المقصود في كل زمان المشكور على كل لسان

أما بعد:

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه

قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾

سورة النمل ﴿19﴾

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾ رواه

أحمد

في بادئ الأمر الحمد لله حمدا كثيرا على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع

وأقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف " الدكتور ديلمي محمد "

الذي أشرف على عملي هذا وسهل لي الطريق في إنجاز هذا البحث،

# إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، وأهدي ثمرة جهدي

إلى من قال فيهم المولى عز وجل:

(وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) سورة  
الإسراء الآية 24.

إلى معنى الطهر والسمو إلى من رسمت لي درب النجاح إلى من أحن وأطف على  
من النسيم العليل التي صبرت على شقاوتي وسعدت بسعادتي إلى الحضن الدافئ نبع  
الحنان والعطف والأمل تلك هي " أمي الغالية رحمة الله عليها "

إلى الذي سعى لإسعادي وتعب وسهر من أجل تنوير طريقي وبناء مستقبلي وكان  
قدوة في إرشادي إلى طريق النجاح...

إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود وجاد على بالموجود، وتحدى لأجلي كل  
الصعاب " أبي الغالي " أطال الله في عمره...

دون أن أنسى شموع حياتي وصنّاع ابتسامتي في جميع أوقاتي

إخواني وأخواتي حفظهم الله.

ولا أنسى جميع أفراد عائلتي من جدي وجداتي الى أصغر الأحفاد حفظهم الله وأرعاهم

كل واحد باسمه.

## فهرس المحتويات:

شكر .....

إهداء .....

فهرس المحتويات

الملخص باللغة العربية

الملخص باللغة الإنجليزية

مقدمة : .....

### الجانب المنهجي

#### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-1-الإشكالية : ..... 5

1-2-الفرضيات : ..... 6

1-3-أهمية الدراسة : ..... 6

1-4-أهداف الدراسة ..... 7

1-5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة : ..... 7

1-6-الدراسات السابقة والمشابهة: ..... 8

1-7-مميزات الدراسة الحالية : ..... 9

### الجانب النظري

#### الفصل الثاني: البرنامج التدريبي والتمارين البليومترية

تمهيد: ..... 13

14	1-2 مفهوم البرامج التدريبية:
14	2-2 أهمية البرامج:
14	3-2 أهداف البرامج التدريبية:
14	1-3-2 بناء البرامج التدريبية في المجال الرياضي:
15	2-3-2 تصميم البرامج التدريبية:
15	3-3-2 المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج التدريبي الرياضي:
15	4-3-2 الهدف العام والأهداف الفرعية لبرنامج التدريب الرياضي:
15	2-4-2 تحديد الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي:
15	2-4-1 تنظيم الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي:
15	2-5-2 مبادئ تصميم برنامج التدريب الرياضي:
16	2-6-2 أسس تصميم البرامج التدريبية الرياضية:
16	2-6-1 ما يجب مراعاته عند تنفيذ البرنامج:
16	2 - 7 - محتوى برنامج التدريب الرياضي:
17	تمهيد:
18	2-8-2 نشأة التدريب البليومتري:
18	2-8-1 ماهية تدريب البليومتر:
18	2-8-2 مفهوم تدريبات البليومتر:
19	2-8-3 كيفية اداء التدريب البليومتر:
19	2-8-4 مبادئ وقواعد التدريب البليومتر:

- 19 ..... : Execution Plyometric Guide Lines: إرشادات تدريبات البليومترية: 5-8-2
- 21 ..... : مميزات التدريب البليومتري: 6-8-2
- 21 ..... : أنواع تدريبات البليومتري: 6-8-2

### الفصل الثالث: القوة المميزة بالسرعة

- 24 ..... تمهيد 24
- 25 ..... 1-3 مفهوم القوة العضلية: 25
- 25 ..... 2-3 أشكال الانقباض العضلي: 25
- 26 ..... 1-2-3 الانقباض العضلي الثابت: 26
- 26 ..... 2-2-3 الانقباض العضلي الديناميكي: 26
- 26 ..... 3-2-3 الانقباض العضلي الثابت (الإيزومتري): 26
- 26 ..... 4-2-3 الانقباض العضلي بالتطويل (الإيزوتوني اللامركزي): 26
- 26 ..... 5-2-3 الانقباض العضلي بالتقصير (الإيزوتوني المركزي): 26
- 27 ..... 6-2-3 الانقباض العضلي المطي المعكوس (البليومتري): 27
- 27 ..... 7-2-3 الإنقباض العضلي الإيزوكونتك: 27
- 28 ..... 3-3 أنواع القوة العضلية: 28
- 28 ..... 1-3-3 القوة القصوى: 28
- 28 ..... 2-3-3 القوة الانفجارية: 28
- 29 ..... 3-3-3 القوة المميزة بالسرعة: 29
- 29 ..... 4-3-3 القوة المميزة بالمطاوله: 29

29	..... القوة العامة: 3-3-5
29	..... القوة الخاصة: 3-3-6
30	..... القوة المطلقة: 3-3-7
30	..... القوة النسبية: 3-3-8
30	..... القوة الاحتياطية: 3-3-9
30	..... القوة الانفجارية: 3-4-4
31	..... القوة المميزة بالسرعة: 3-5-5
32	..... اهم العوامل المؤثرة في انتاج القوة العضلية: 3-6-6
34	..... خلاصة:

### الفصل الرابع: كرة السلة والمراهقة

36	..... تمهيد:
37	..... 1-4-1 نشأة وتطور كرة السلة:
38	..... 2-4-2 تعريف كرة السلة:
39	..... 3-4-3 المتطلبات المهارية لكرة السلة:
39	..... 3-4-1-1 المهارات الأساسية الهجومية:
39	..... 3-4-1-1-1 المهارات الأساسية بدون كرة:
40	..... 3-4-1-1-1 وقفة الاستعداد:
41	..... 3-4-1-1-2 الجري والانطلاق من وضعية الاستعداد:
42	..... 3-4-1-1-3 التوقف:

42	.....:الارتكاز والدوران: 4-1-1-3-4
43	.....: الوثب: 5-1-1-3-4
43	.....:المهارات الأساسية بالكرة: 2-3-4
43	.....: مسك الكرة: 1-2-3-4
44	.....: التحكم في الكرة: 2-2-3-4
45	.....: التمرير: 3-2-3-4
51	.....: الاستقبال: 4-2-3-4
52	.....: المحاورة: 5-2-3-4
54	.....: التصويب: 6-2-3-4
59	.....:المهارات الأساسية الدفاعية: 3-3-4
59	.....:الدفاع الفردي: 1-3-3-4
61	.....:المتطلبات البدنية لكرة السلة: 4-4
63	.....:المتطلبات النفسية للاعب كرة السلة: 5-4
65	.....:تأثير تدريب المهارات النفسية على الأداء الرياضي في كرة السلة: 6-4
66	.....: خلاصة: 66
67	.....: مفهوم المراقبة: 7-4
68	.....: مراحل المراقبة: 8-4
69	.....: أنماط المراقبة: 9-4
70	.....:الحاجات الأساسية للمراقبين: 10-4

72 ..... 4-11-مشاكل المراهقة: .....

## الجانب التطبيقي

### الفصل الخامس: منهج الدراسة

77 ..... 5-1-منهج البحث: .....

77 ..... 5-2-عينة البحث: .....

77 ..... 5-3-ادوات البحث: .....

77 ..... 5-4-الدراسة الاستطلاعية: .....

78 ..... 5-5-الضبط الاجرائي للمتغير: .....

79 ..... 5-6-طرق البحث: .....

79 ..... 5-7-تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية: .....

81 ..... 5-8-مجالات البحث: .....

81 ..... 5-9-الاختبارات المستخدمة: .....

81 ..... 5-9-1-الاختبارات البدنية: .....

82 ..... 5-9-1-الاختبارات المهارية: .....

### الفصل السادس: عرض وتحليل دراسات سابقة

85 ..... تمهيد: .....

86 ..... 6-1-عرض الدراسات السابقة والمثابهة: .....

86 ..... 6-1-1-الدراسة الأولى: .....

87 ..... 6-1-2-الدراسة الثانية: .....

88 ..... 3-1-6- الدراسة الثالثة:

88 ..... 4-1-6- الدراسة الرابعة:

89 ..... 4-1-6- تحليل دراسات السابقة والمثابفة:

## ملخص اللغة العربية:

أثر برنامج تدريبي مبني على التمارين البليومترية في تنمية القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة السلة u17

الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على أثر برنامج مبني على التمارين البليومترية في تنمية القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة السلة، استعملت هذه الدراسة المنهج التجريبي، كما قمنا باختبار عينة البحث من المجتمع الأصلي للدراسة الذي هو لاعبي كرة السلة فئة أقل من 17 سنة الناشطين، وبناء على ذلك فقد اعتمدنا على العينة القصدية وقد شملت 07 لاعبي كرة السلة.

وبعد تطبيق البرنامج التدريبي توصلنا الى عدم تأثير هذا البرنامج التدريبي على لاعبي كرة السلة. وعليه اقترحت الدراسة بناء برنامج تدريبي مقترح يتلائم مع طبيعة اللاعبين واجراء العديد من الدراسات والبحوث على عينات أخرى خصوصا في هذا المجال.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج التدريبي، التمارين البليومترية، القوة المميزة بالسرعة، كرة السلة

والمراقبة.

**The impact of a training program based on pleumtric exercises in the development of the distinctive speed power of u17 basketball players**

The aim of this study is to identify the impact of a program based on pleumtric exercises in the development of the distinctive power of speed in basketball players, this study used the experimental approach, and we tested the research sample from the original community of the study which is basketball players under the age of 17 activists, and therefore we relied on the intended sample and included 07 basketball players.

After the implementation of the training program, we concluded that this training program did not affect basketball players

Accordingly, the study proposed building a proposed training program that would suit the nature of the players and conduct many studies and research on other samples, especially in this area.

**Keywords:** Training program, pleometric exercises, speed-defining strength, basketball and adolescence.

مقدمة

## مقدمة:

يعد التدريب الرياضي عملية تربية هادفة، تعتمد في المقام الأول على العديد من الأسس العلمية، التي تخدم جوانب الإعدادات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات الرياضية.

ويرى محمد (2005) أن الارتفاع بمستوى الإنجاز والأداء الرياضي عملية ذات أبعاد علمية متعددة تنعكس من خلال تطبيق برامج التعليم والتدريب المختلفة وإسهام المعلومات والحقائق العلمية في تقنين الأحمال التدريبية البدنية والمهارية والخططية لإعداد لاعب متكامل لمواجهة المنافسات الرياضية. ويذكر مفتي (1996) أن طرق التدريب الرياضي تنوعت لتهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والفني، وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة الرياضية المختلفة، ويسعى القائمون على العملية التدريبية إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف استثمار أهم القدرات الحركية والبدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد،

لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري. ويشير يعقوب (2004) أن اللاعبين يطمحون إلى تحسين أدائهم وتطوير إنجازهم البدني والرقمي، وهذا هو الغاية أو الهدف من البرامج التدريبية التي يضعها المدربون للاعبينهم، ولذلك فقد زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بتطبيق المبادئ والأسس العلمية لتطوير الإنجاز البدني والرياضي من قبل هؤلاء المدربين، وأصبحت معرفة طرق التدريب وفعاليتها والانقباضات العضلية ونوعية الألياف والخصائص البيوكيميائية للانقباضات العضلية والاستجابات العصبية والفسولوجية عوامل مهمة في إعداد الفرد الرياضي للمنافسات المحلية والخارجية.

ويرى عثمان (1995) بأن هذا الارتفاع بالمستوى البدني والرقمي يرجع إلى عدة عوامل كالاستعداد الشخصي للاعب من النواحي الانثروبومترية والمورفولوجية، وكذلك مستوى عناصر اللياقة البدنية والخطط التدريبية المستخدمة، ومدى اعتمادها على الأساليب العلمية الحديثة، كما أن هناك عدة عوامل أخرى كأسلوب التغذية والحياة اليومية المستخدمة للرياضي قد أثبتت تأثيرها وفعاليتها في تحسين مستوى الرياضي. وتضيف محمد (2005) أن الارتفاع بمستوى الإنجاز والأداء الرياضي عملية ذات أبعاد علمية متعددة تنعكس من خلال تطبيق برامج التعليم والتدريب المختلفة وإسهام المعلومات والحقائق العلمية في تقنين الأحمال التدريبية البدنية والمهارية والخططية لإعداد لاعب متكامل لمواجهة المنافسات الرياضية. ويذكر علاوي (1999) أن الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي وأن تطوير مستوى القدرات الحركية لا يتم بصورة مجردة بل يتم من خلال الخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي التخصصي.

ويعد تدريب البليومترك تدريباً خاصاً يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ويطور العلاقة بين القوة الانفجارية والسرعة، لذا فقد انتشر هذا النوع من التدريب بسرعة فائقة، وأصبح من أشهر أساليب التدريب لمختلف مستويات اللاعبين، وأصبح أيضاً مقبولاً بوصفه أسلوب عام من أساليب التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تلعب فيها القدرة دوراً كبيراً (watsone, 2002). ويشير عبد الفتاح (2003) أن تدريبات البليومترك تعد شكلاً جديداً للانقباض العضلي المتحرك والذي أصبح شائعاً في الآونة الأخيرة لتحسين القدرة على الوثب، فهذا النوع من التدريب يستخدم منعكس المطاطية (Stretch Reflex) لتسجيل عملية تجنيد وحدات حركية أكثر، كما يركز على تحميل كل المكونات الانقباضية والمطاطية للعضلة، وإن الاستطالة السريعة للعضلات قبل الانقباض يؤدي إلى زيادة قوة الانقباض لإنتاج قوة أكبر.

ويتفق محمد (2005) وبحيري (2003) أن تدريبات البليومترك هي أحد تدريبات الشدة، والذي تستخدم لتطوير بعض الصفات البدنية مثل السرعة والرشاقة والقدرة، ويميز هذا النوع من التدريبات السرعة في الأداء وتأثيره الفعال في تطوير هذه الصفات وتحسين معدلات الانقباضات العضلية. لذلك اتجهنا إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وذلك عن طريق برنامج تدريبي بطريقة التدريب البليومتري لتنمية هذه الصفة لدى لاعبي كرة السلة للفئة أقل من 17 سنة.

تناولنا في هذه الدراسة جانبين هما: جانب نظر و الآخر تطبيقي، الجانب النظر يحتوي على أربعة فصول، الفصل الأول يتضمن الإطار العام للبحث و الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى البرنامج التدريبي و الفصل الثالث تطرقنا إلى التدريب البليومتري و القوة المميزة بالسرعة و أخيراً الفصل الرابع تطرقنا كذلك إلى كرة السلة و المراهقة أما فيما يخص الجانب التطبيقي فينقسم إلى فصلين هما : الفصل الأول يتضمن منهجية البحث وإجراءاتها وفيه سنتطرق إلى إجراءات البحث، أما الثاني فيحتوي على عرض وتحليل و مناقشة النتائج، كما نقترح بعض الاقتراحات و الاستنتاجات لبحثنا هذا، و أخيراً الخاتمة.

# الإطار المنهجي للدراسة

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

## 1-1- الإشكالية:

يهدف التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع من الأنشطة الرياضية، ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية كل من عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي المختار وتطويرها.

وتدريب البليومترك من أشهر الأساليب حالياً في تنمية القدرة العضلية ويعتمد على تنمية القوة والسرعة معاً وهناك أنشطة عديدة تستخدم البليومترك لتحسين الأداء به، إذ يزيد القوة والسرعة بدرجة أكبر من الأساليب المعتادة مع الاحتفاظ بدرجة عالية من السرعة (Mike, stone 2002). ويشير السكري (2002) إلى أن تدريب البليومترك هو أحد تدريبات الشدة والذي يستخدم لتطوير بعض الصفات البدنية مثل السرعة والرشاقة والقدرة ويميز هذا النوع من التدريبات السرعة في الأداء وتأثيره الفعال في تطوير هذه الصفات وتحسين معدلات الانقباضات العضلية.

ويرى الباحثون أن رياضة كرة السلة تعتمد بشكل كبير على الأداء الفني العالي لما تتطلبه هذه الرياضة من قدرات بدنية عالية، ويظهر ذلك واضحاً في فعاليات القفز التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من الأداء الفني، لذا حظيت القدرات الحركية والبدنية الخاصة برياضة كرة السلة بالاهتمام الشديد لأهميتها في تحقيق الإنجاز العالي والمتقدم. ومن خلال خبرة الباحثين في مجال تدريب كرة السلة في العديد من الجامعات والنوادي.

ومن أهم الصفات التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة السلة هي القوة والسرعة والتي تعتبر العامل الرئيسي الذي يستند عليه في فعاليات الأداء أثناء المباراة، حيث يجد الباحث أن هذه الصفة تساهم بشكل فعال في قدرة لاعب كرة السلة على الأداء الامثل، لذا اتجه تفكيرنا إلى إمكانية اقتراح برنامج تدريبي يتضمن تدريب هذه الصفة ويخدم النشاط التخصصي بصفة مباشرة لذا قمنا بطرح التساؤل العام كما يلي:

للاعبي كرة السلة 17؟

وعلى ضوء هذا الإشكال تتدرج التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير القوة المميزة بالسرعة لاختبار رمي الكرة الطيبة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغير القوة المميزة بالسرعة لاختبار الكرة الطيبة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمتغير القوة المميزة بالسرعة للاختبار رمي الكرة الطيبة؟

**1-2-الفرضيات:****الفرضية العامة:**

للبرنامج التدريبي المبني على التمارين البليومترية أثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة u17.

**الفرضيات الجزئية:**

- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير القوة المميزة بالسرعة لاختباررمي الكرة الطبية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغير القوة المميزة بالسرعة لاختبار الكرة الطبية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمتغير القوة المميزة بالسرعة للاختباررمي الكرة الطبية.

**1-3-أهمية الدراسة:**

- ✓ إمكانية إعداد برامج التدريب الهادفة إلى تطوير المهارات والارتقاء بمستوى الأداء البدني والحركي في الأنشطة الرياضية بشكل عام.
- ✓ مساعدة المدربين والمعنيين برياضة كرة السلة في اختيار برامج التدريب البليومترية التي تتناسب وطبيعة التمارين المختارة.
- ✓ إفادة مدربي كرة السلة في استخدام تدريبات البليومترية في تحسين وتطوير الانجاز للاعبينهم.

**1-4-أهداف الدراسة:**

- ✓ تأثير استخدام تدريبات البليومترية على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة u17
- ✓ تأثير التدريب البليومتري على بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة السلة u17
- ✓ الكشف عن القوة أهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العمرية
- ✓ الكشف عن المدة التي تستغرقها هذه الصفات البدنية لكي تتطور بطريقة البليومتري

**1-5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:****• البرنامج التدريبي:**

لغة: مفعول من برمج، وجمعه برامج أي وضع الشيء وفق برنامج معلوم.

اصطلاحا: يعرفه إبراهيم مفتي أنه " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ولذلك تجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدنه يكون التخطيط ناقص ".

(بسطوسي أحمد, 1999, ص57)

**إجرائيا:** هو مجموعة من التدريبات مقسمة بشكل مدروس على أسس علمية ومنظمة بهدف تحقيق مجموعة من الأهداف الفردية لكل لاعب وأهداف جماعية للفريق في نشاط جماعي وتتسم بالواقعية في التخطيط وفقا للإمكانيات المتوفرة.

- **التدريب البليومتري:**

يشير ( وجددي الفاتح ومحمد لطفي (2002) " أنه طريقة للتدريب تعتمد لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه، وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي. **إجرائيا:** التدريب البليومتري عبارة عن تمرين يؤدي الى قوة وسرعة أكبر للأداء نتيجة استعادة العضلة العاملة بالمرونة الناتجة عن الطاقة الميكانيكية.

- **القوة المميزة بالسرعة:**

**إصطلاحا:** هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر سرعة تقاص ممكنة (فراي هارت 1976 1977).

**إجرائيا:** هي عبارة عن صفة مركبة من القوة والسرعة وهي القدرة على اضهار القوة بأسرع وقت.

- **مرحلة المراهقة:**

**لغة:** ترجع كلمة مراهقة الى الفعل العربي "راهق" الذي هو الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي: قربت منه، وهذا يشير إلى الاقتراب من الرشد والنضج.

**اصطلاحا:** بحسب عبد العالي الجسماني (1994، ص169) فالمراهقة تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتوصف احيانا بانها فترة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة والشباب، محاولا تحقيق الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدين، وقد أصبح في طور فكري يتيح له اعادة النظر في ماضيه محاولا الابتعاد عنه والطموح الى المستقبل الذي يحقق فيه ذاته المتكامل.

**إجرائيا:** هي المرحلة العمرية التي تتميز بغيرات فيزيولوجية ونفسية للفرد وتعتبر مرحلة جد حساسة.

## 1-6- الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات العلمية من البحوث والوسائل المنهجية التي تسعى إلى الاكتشاف والتغير العلمي والمنطقي للظواهر والاتجاهات والمشاكل، وتتطلب من الفرضيات أو التخمينات يمكن التأكد منها باتباع سبل تحقق أهداف يمكن قياسها بقوانين طبيعية أو اجتماعية يتحكم الناس فيها، وتهدف للوصول إلى

نتائج تحقق رغبات الباحث سواء كان البحث تجريبيا أو نظريا تفسيريا أو تحليليا، ومن مهمة الباحث أن يحدد أهدافه ومنهجه بوضوح لكي يصل إليها بأقصى وأفضلها ويشير رابح تركي (1999، ص123)، بأنه كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث الأخرى والمستقبلية، وفيما عرض لمجموعة من الدراسات المرتبطة بموضوع بحثنا بالرغم من قلتها:

#### الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: بوكراتم بلقاسم بحيث تناولت هذه الدراسة "تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم" وهدفت هذه الدراسة الى:

- تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم وتم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

وتم التوصل الى:

- بعد تحليل النتائج المحصل عليها ومقارنتها ومناقشتها بالفرضيات، أثبتت لنا بما لا يدع مجال للشك انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

#### الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: نبيل بشير وآخرون بحيث تناولت هذه الدراسة "أهمية التدريب البليومتري في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لمتسابقين 110 متر حواجز" وهدفت هذه الدراسة الى:

- معرفة مدى مساهمة التدريب البليومتري في تنمية القوة المميزة بالسرعة لمتسابقين 110 متر حواجز. وتم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

الأدوات المستخدمة: الاستبيان تم التوصل الى تحقيق نتائج جيدة فيما يخص صفة القوة المميزة بالسرعة. أهم النتائج:

- افتقار المركبات الرياضية للوسائل والعتاد التدريبي الذي يخدم التمارين البليومترية.
- عدم ادراج المدربين لتمرينات القوة المميزة بالسرعة التي تماشى والخصائص المورفولوجية لهذه الفئة.
- عدم الوعي الكافي لبعض المدربين بالتدريب البليومتري.

#### الاقتراحات:

- ضرورة اختيار المدربين لأنماط تدريبية وتمارين تتوافق مع الخصائص البدنية والنفسية لهذه العينة.
- في حالة عدم توفر إمكانيات خاصة بالتدريب البليومتري يجب ابتكار وسائل بديلة تساعد على تطبيق التمارين عوض الغائه.

## الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: عائشة رزق مصطفى 1993 بحيث تناولت هذه الدراسة "تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني والمهاري لناشئات كرة السلة وهدفت هذه الدراسة الى:

- التعرف على مدى تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني ومستوى أداء الناشئات للمهارات في كرة السلة.

- وتم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

وتم التوصل الى:

- أن التدريب الدائري وسيلة فعالة لرفع المستوى البدني ويؤثر في المستوى المهاري.

## الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة: عبدة بن المكارم 1998 بحيث تناولت هذه الدراسة "أثر برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتري في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية لكرة السلة "وهدفت هذه الدراسة الى:

- التعرف على أثر استخدام أسلوب التدريب البليومتري في تنمية واهمية المهارات الهجومية

لكرة السلة في تحقيق الفوز في المباريات

- وتم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

وتم التوصل الى:

- ان المنهج التدريبي بأسلوب التدريب البليومتري المعد من قبل الباحث قد أدى الى تنمية

مهارات هجومية الخمس بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- أن الدوائر التدريبية ذات الصفة المهارية التي استخدمها الباحث وضمنها المنهج التدريبي

المعد من قبله وبأسلوب التي استخدمت به قد ساعدت على تنمية المهارات الأساسية

الهجومية بكرة السلة للناشئين.

## 1-7- مميزات الدراسة الحالية:

ان قلة الدراسات التي تناولت موضوع الطرق الأكثر فعالية في تدريب وتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة لفئة أقل من 17 سنة وعدم اهتمام المدربين أثناء التدريبات اليومية بتدريب القوة المميزة بالسرعة لهاته الفئة العمرية ومن بين المميزات و الأسباب التي أدت بنا الى اختيار هذا الموضوع، كونه موضوع مهم جدا في كرة السلة لفئة عمرية تعاني من نقص في اعداد البرامج التدريبية الخاصة

بها، ونسعى من خلال هذا البحث الى تحقيق مجموعة من الأهداف في مجال تكويننا والتي تعتبر مسعى كل باحث، إضافة الى تقريب الصورة أكثر الى المدربين عن أهم الطرق التدريبية واحترام مبدأ التخصص لاختيار أنجعها، ومحاولة الموازنة بين الجانب النظري والتطبيقي وذلك بوضع البرنامج التدريبي قيد التنفيذ ميدانياً، إضافة الى تحسيس المدربين لأهمية اختيار الطريقة المثلى للوصول للهدف بأقل تكلفة وأقل زمن ممكن.

الجانب النظري

**الفصل الثاني: البرنامج  
التدريبي والتمارين  
البليومترية**

**تمهيد:**

البرنامج هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة والتي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن المدرب اللاعب والطريقة والإمكانيات والمحتوى والتنظيم (بسطويسي أحمد، 1999، ص 57) ويعرفه مفتي إبراهيم " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 260)

وتقول ليلي زهران بأنه مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموع الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريس ودور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها (ليلى عبد العزيز زهران، 1991، ص 96).

**2-1 مفهوم البرامج التدريبية:**

برامج التدريب الرياضي تستخدم التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطيط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء في وضع البرامج التدريبية طويلة المدى. (عامر فاختر شغاتي، 2013، ص36)

وهي تهدف إلى إيجاد الفرص المناسبة لأعضاء الفريق لكي يشتركوا في النشاط الرياضي لتنمية كفاياتهم الرياضية ومهارتهم البدنية واكتساب القدرة على التناسق الحركي والتدريب على ألوان من النظام والإيقاع.

وعند استقراء البرامج الرياضية في مجال التدريب الرياضي نلاحظ أنها تحتوي على هدف عام مقسم إلى أهداف جزئية تسعى كل وحدة تدريبية تحقيق هدف جزئي وذلك انطلاقاً من التدريب بشتى أنواعه (بدني، مهاري، خططي، ذهني، نفسي)، وهذه التدريبات تسعى للوصول بلاعب إلى المستويات العليا في النشاط التخصصي الذي يمارسه كما تسعى إلى تحقيق إنجاز أفضل للفريق الرياضية. ويرى الباحث بأن البرامج التدريبية مجموعة من التدريبات مقسمة بشكل مدروس على أسس علمية ومنظمة بهدف تحقيق مجموعة من الأهداف الفردية لكل لاعب وأهداف جماعية للفريق في نشاط جماعي وتتسم بالواقعية في التخطيط وفقاً للإمكانيات المتوفرة مع ضرورة المرونة في التسيير والتنسيق أثناء تنفيذ البرنامج على مدار العام.

**2-2 أهمية البرامج:**

للبرامج أهمية يمكن أدراجها بما يلي:

- 1 - تساعد في نجاح الخطط التدريبية.
- 2 - تساعد في الوصول إلى الأهداف.
- 3 - تبعد الارتجال والعشوائية في التنفيذ.
- 4 - تساعد في دقة التنفيذ.
- 5 - تساعد على الاستثمار الأمثل في الوقت. (عودة أحمد عربي، 2014، ص36).

**2-3 أهداف البرامج التدريبية:**

أهداف بدنية، تكتيكية، تقنية، تربوية، نفسية، تعليمية.

**2-3-1 بناء البرامج التدريبية في المجال الرياضي:**

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في المجال التدريب الرياضي لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لأحداث النمو المطلوب.

ويعرفه مفتي إبراهيم " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص265)

### 2-3-2- تصميم البرامج التدريبية:

يرى حنفي محمود مختار أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية الرياضية لتنفيذ خطة في إطار التخطيط المتكامل فإنه من الأهمية أن يشمل العناصر التالية وبدرجة عالية من التفصيل. (حنفي محمود مختار، 1992، ص10)

### 2-3-3- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج التدريبي الرياضي:

إن برنامج كرة اليد يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، وعلم النفس الرياضي علم الحركة.

### 2-3-4- الهدف العام والأهداف الفرعية لبرنامج التدريب الرياضي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحقيق الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

### 2-4-4- تحديد الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي:

مثل الإحماء والتهدئة وكذا الأعداد بمختلف أنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي)

### 2-4-4-1- تنظيم الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي:

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل برنامج التدريب الرياضي على عدة عناصر منها:

- ✓ تنظيم حمل التدريب
- ✓ تنظيم مكونات حمل التدريب
- ✓ تنظيم درجات حمل التدريب
- ✓ توزيع أزمدة التدريب

### 2-5-5- مبادئ تصميم برنامج التدريب الرياضي:

- هنالك العديد من المبادئ التي يجب مراعاتها عند تصميم أو وضع برنامج نذكر منها:
- ✓ أن يكون البرنامج متماشياً مع الإمكانيات المتوفرة في النادي.
- ✓ يخدم ويطور خبرات اللاعبين.
- ✓ يراعى المستوى الخطي والفني والبدني للاعبين.
- ✓ يعمل على تحقيق الأهداف الموضوعية في خطة التدريب.

✓ يعتمد في تنفيذه على المدربين ذو الخبرة والممارسة (عربي أحمد عودة، 2014، ص36).

## 2-6- أسس تصميم البرامج التدريبية الرياضية:

- 1 - أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن
- 2 - تنظيم البرنامج بحيث يتبع وقت ملائم للتدريب
- 3 - أن يبنى البرنامج على ضوء الإمكانيات المتوفرة
- 4 - اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم الرياضي
- 5 - أن يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق تدريبية غير الشكلية أو التقليدية ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية

## 2-6-1- ما يجب مراعاته عند تنفيذ البرنامج:

- ✓ إجراء الفحص الطبي الشامل على اللاعبين قبل البدء في التدريب.
  - ✓ مراعاة عملية التدرج في التدريب من السهل إلى الصعب.
  - ✓ الاهتمام بعملية الإحماء قبل بدء التدريب وإعطائها الوقت الكافي.
- الاهتمام الكامل بعملية تغذية الرياضيين وتعويض الطاقة التي تصرف في التدريب وبشكل علمي ضرورة الاهتمام بمبدأ الاستمرارية للاعبين على التدريب وعدم الانقطاع ومعالجة الإصابات التي تحدث أثناء التدريب

## 2 - 7 - محتوى برنامج التدريب الرياضي:

- محتوى البرنامج يأخذ من محتوى الخطة وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التدريبية والوحدات التدريبية وهو على الأغلب كالتالي:
- ✓ الجزء الإداري.
  - ✓ الجزء التحضيري.
  - ✓ الجزء الرئيسي.
  - ✓ الجزء الختامي. (عودة أحمد عربي، 2014، ص38)

يرى الباحث أنه لا يمكن أن تتم عملية تحديد وحدات تدريبية بدون وجود برنامج سطر من قبل وبدون هذا البرنامج تصبح عملية التدريب بدون فائدة حيث يمكن القول إن الوحدات التدريبية في البرنامج الرياضي عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لعملية التدريب الرياضي.

**تمهيد:**

ابتكر العلماء السوفييت هذا الأسلوب لتنمية القدرة العضلية Plyometric Training وقد عرّبه العديد من الباحثين تحت اسم التدريب البليومتري، ويعتبر (يوري فيروشاسانسكي Yuri Veroshanski) من أوائل من استخدم هذا النوع من التدريب والذي ذاع انتشار استخدامه بعد نجاح اللاعبين وخاصة بعد أن ظهر تأثيره واضحاً في النجاح المذهل للعداء الروسي بوزوف Valeri Bovogov الحاصل على الميدالية الذهبية في سباق 100م عدو في زمن قدرة عشرة ثوان في دورة ميونخ 1972م.

طريقة التدريب البليومتري (المصادمة: Plyometric Training)

## 2-8- نشأة التدريب البليومتري:

وبليومتري كلمة روسية مكونة من مقطعين الأول يعني (الأكبر والأطول والأعراض) والمقطع الثاني يعني (القياس والتقييم والمقارنة) وقد ظهرت كلمة بليومتري لأول مرة في المراجع الروسية عام 1966م وكان السوفييت أول من استخدم التدريب البليومتري وكانت أكثر استخداماته في مسابقات الوثب والقفز والرمي والعدو في ألعاب القوى، ويعزي تقدم الروس الكبير في السنوات الأخيرة في هذه المسابقات إلى استخدامهم هذا النوع من التدريب ثم انتشر البليومتري بعد ذلك في الإتحاد السوفيتي في جميع اللغات الأخرى.

وقد شاع استخدام التدريبات البليومترية كتمرينات مقاومات في دول الشرق لفترة تزيد عن 25 عاماً ، فقد استخدم المدرب العالمي يوري فيوشانكي خلال الستينات تمرينات البليومترية مع بعض لاعبي الوثب وحقق نجاحاً كبيراً ثم عاد الاهتمام بهذا الأسلوب في التدريب عام 1972م خلال دورة ميونخ الأولمبية عندما حقق العداء السوفيتي فاليري بروزوف الميدالية الذهبية في مسابقة 100متر عدو برقم ثانية ثم حقق الميدالية الذهبية أيضاً في مسابقة 200 متر عدو في نفس البطولة وكان السبب الرئيسي في فوزه بالميداليتين هو استخدام التدريب البليومترية.

## 2-8-1- ماهية تدريب البليومترية:

تعتبر تدريبات البليومترية أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع في الرياضات التي تتطلب استخدام القدرة والقوة السريعة، حيث يتفق كلاً من (Morten & Goe 1997) على أن تدريبات البليومترية تستخدم في تطوير القدرة العضلية والانفجارية، كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية.

## 2-8-2- مفهوم تدريبات البليومترية:

يذكر عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب " أن كلمت بليومترية Plyometric تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلة العاملة.

كما يذكر زانون " (Zanon 1989) هو مدى التوتر السريع لمجموعة من العضلات والذي ينتج من الإطالة السريعة المتنوعة بانقباض انفجاري.

كما يذكر مورا (Moura 1988م) " أن التدريب البليومترية عبارة عن نشاط يتضمن دورة انقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استعادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة

عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة كبيرة في الأداء .

كما يشير ( وجدي الفاتح ومحمد لظفي (2002)) " أنه طريقة للتدريب تعتمد لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه، وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي.

### 2-8-3- كيفية اداء التدريب البليومترک:

تعتمد فكرة التدريب البليومترک أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة ، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي الى إطالتها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ويتم هذا النوع من الانقباض على ثلاث مراحل يبدأ بانقباض عضلي بالتطويل لا مركزي يزداد تدريجياً الى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول الى انقباض عضلي بالتقصير مركزي حيث يسمح ذلك بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل ، وهذا يساعد اللاعب على أداء تمرينات البليومترک ، ومن أمثله جميع أنواع الوثبات والحجلات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه متبوعاً مباشرة بالوثب مرة أخرى ، وذلك لأنه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن.

### 2-8-4- مبادئ وقواعد التدريب البليومترک:

يتفق كل من (راد سيفلي وفرانشيس وجامبيتا) (1987) على أن هناك مبادئ للتدريب البليومترک هي:

- مبدأ قاعدة التحمل الزائد.
- مبدأ الخصوصية.
- مبدأ الأثر التدريبي.
- مبدأ الفروق الفردية.
- مبدأ التنوع.
- التقدم بالحمل.
- الاستشفاء .
- الدافعية.

### 2-8-5- إرشادات تدريبات البليومترک: Execution Plyometric Guide Lines

هناك بعد الإرشادات التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات البليومترک:

**1/ الاحماء والتهديئة:**

نظراً الى أن تدريبات البليومترية تحتاج الى المرونة والرشاقة فيجب أن تسبق مجموعة التمرينات فترة كافية من الإحماء المناسب وأيضاً بعد الأداء يتم استخدام حركات الدرجة والجري وأشكاله.

**2/ الشدة العالية المناسبة:**

لابد وأن تؤدي تدريبات البليومترية بشدة عالية لتحقيق أفضل إنجاز من التدريبات، كما أن أعظم استجابة منعكسة تنجز عندما تحمل العضلة بسرعة، ولأن التدريبات يجب أن تؤدي بشدة عالية يجب أن يأخذ اللاعب فترات الراحة الكافية لأداء التدريبات.

**3/ الزيادة المتدرجة بالحمل:**

يجب أن تقوم برامج التدريب على مقاومة أعباء الحمل الزائد، فيجبر الحمل الزائد العضلات على العمل في شدة مرتفعة ويمكن التحكم فيها عن طريق التحكم في الارتفاعات التي يثب من فوقها اللاعب.

**4/ تعظيم القوة وتقصير الوقت:**

أن كل من القوة والتسارع في الحركة هام في تدريبات البليومترية في جميع الحالات الحرجة والهامة يستلزم الأمر السرعة لأنه يجب إخراج أقصى قوة في أقل زمن من خلال حركة الدفع، فالأسرع في حدوث هذه الحركة هو الأعظم في توليد وانجاز أطول مسافة كما في دفع الجلة.

**5/ أداء العدد الأمثل من التكرارات:**

عادة فإن حدود التكرارات من 8-10 مع عدد قليل من التكرارات لمزيد من إخراج التتابع والتتالي ومزيد من التكرارات في التمرين متضمنة أقل من ذلك، والعدد للمجموعات يجب أن يكون متغير ومطابقاً لها.

**6/ الراحة المناسبة اللائقة:**

فترة الراحة المناسبة من 1 - 2 دقيقة بين التكرارات وتكون عادة كافية للجهاز العصبي المتعب من تدريبات البليومتري، وأن الراحة بين أيام تدريبات البليومتري أيضاً هامة للاستشفاء المناسب للعضلات والأربطة وهي تميل الى أن تكون من 2-3 أيام في الأسبوع لتدريب بليومتري للحصول على أفضل النتائج.

**7/ بناء تأسيس المدعم المناسب أولاً:**

برامج تدريب برامج الأثقال يجب أن تصمم للاستكمال وليس للامتداد والمفعول في تطوير القدرة الانفجارية كأساس بناء القدرة لا يحتاج الى أداء البليومتري فيذكر فيروشاسانسكي، خرونوسوف أن أقصى

ثني مرتين وزن الجسم قبل الشروع في أداء الوثب العميق وتدرجات البليومتري العادية.

### 8/الفردية في برامج التدريب:

للحصول على أفضل النتائج فإنه سوف نقوم بتفرد برامج التدريب البليومتري والتي تعني أن يجب معرفة قابلية كل رياضي و فقط كمية التدريب المناسبة، قليلاً من الأبحاث هدفت لقياس قابلية الأشخاص وتحديد كمية التدريب المثالية، إلا أن في العديد من المناطق في التدريب الرياضي الفردي فإن البرامج هي فن أكثر منها علم.

ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومتري؟

- ❖ يجب مراعاة أن يكون الأداء انفجاري.
- ❖ يجب أن يبلغ عدد التكرارات من 6 - 10 تكرارات في كل مجموعة.
- ❖ يؤدي المبتدئ من مجموعتين الى ثلاث مجموعات والمتقدمين من 3 - 5 مجموعات والرياضيين ذو المستوى العاليي من 6 - 10 مجموعات.
- ❖ تبلغ فترات الراحة بين المجموعات 2 دقيقة.
- ❖ يجب ألا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء قوى.

### 2-8-6- مميزات التدريب البليومتري:

- ❖ تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم.
- ❖ ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً هاماً كالوثب الطويل.
- ❖ يشكل محتوى تدريبي للاعب سرعة القوة من المستوى التدريبي العالي والذي يصعب التقدم بمستوى القوة لديهم.
- ❖ يشكل تقسيم هذا النوع من التمرينات الى (صغيرة ومتوسطة وعالية) الشدة الى إمكانية استخدامها لكل مستوى ومرحلة سنية بينما يتلاءم مع النشاط.

### 2-8-7- أنواع تدريبات البليومتري:

تدريبات البليومترية لها عدد كبير من التمرينات ولكن لكي يكون استخدامها بتميز يجب أن تكون متدرجة من التدريبات البسيطة الى الأكثر تعقيداً ويشير (ماتي ديودا 1988م) الى أن العالم دونالدو شو يقسم هذه التمرينات الى قسمين رئيسيين:

- ❖ النصف السفلي من الجسم.
- ❖ النصف العلوي من الجسم.

وهو كذلك يقسم التمرينات الخاصة بالجزء السفلي الى ستة أنواع من التمرينات هي:

### 1/الوثب في المكان:

وتتضمن الوثب بالقدمين أو الحجل على قدم واحدة أو الوثب بالحبل ويكون أداء هذه التمرينات رأسياً أو عمودياً والوثب حول الأقماع.

### 2/الوثب من الثبات:

وتتضمن هذه التمرينات الوثب الطويل أو العريض من الثبات ومن فوق الحواجز وتؤدي هذه التمرينات بأقصى جهد ممكن.

### 3/التداخل بين الوثب والحجالات:

وتعتبر هذه التمرينات مزيج من النوعين السابقين وفيه يقوم اللاعب بالتبديل بين الوثب والحجل في خط مستقيم أو من فوق حواجز أو أقماع.

### 4/الوثب العميق:

يعتبر هذا النوع من تمارين البليومتري الأكثر أهمية فالوثب العميق يتطلب حركات في غاية القوة والسرعة من فوق الصناديق بقدمين أو بقدم واحدة ثم يدفع الأرض بالقدمين بقوة بمجرد ملامسة الأرض.

### 5/الخطو:

وتشتمل على الوثب بالقدمين واحدة بعد الأخرى وذلك لتحسين طول وتردد الخطوات أثناء الجري ويؤدي في مسافة تتراوح ما بين 10 - 100 متر.

### 6/تدريبات بليومتري لإحداث تأثيرات خاصة:

وهي تمرينات تؤدي على أسطح مائلة ومتغيرة الاتجاهات مثل الوثب والحجل للأمام وللخلف وللجانبيين والغرض الأساسي منها تحسين قوة المفاصل والكاحل والركبة وتنمية الرشاقة والسرعة في تغيير الاتجاه وتعمل هذه الطريقة على تنمية المستقبلات اللاإرادية في المفاصل والعضلات.

### فيما يستخدم التدريب البليومتري؟

يرى العديد من علماء التدريب أن التدريب البليومتري هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية وأن المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين والتدريب البليومتري يعمل على توجيهه في مساراتها المناسبة لدفع مستوى سرعة الأداء وقد أكدت العديد من الدراسات أن توليفة من تدريبات البليومتري بالإضافة الى تدريبات القوة التقليدية سوف تؤدي الى ارتفاع مستوى القدرة العضلية بشكل كبير.

## الفصل الثالث:

### القوة المميزة بالسرعة

**تمهيد:**

تلعب القوة دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة السلة خلال المباراة، ويتضح ذلك في احتياج اللاعب لها في كثير من مواقف اللعب وخاصة عند الارتقاء أو التصويب على السلة أو الدفاع عنها والتمريرات بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ويحتاج اللاعب إليها أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح ضد الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

## 3-1- مفهوم القوة العضلية:

تعد من القوة العضلية من الصفات البدنية التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي إذ ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى، ويذكر (سيد عبد الجواد) بأن القوة العضلية ضمن العناصر البدنية الهامة التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية كالسرعة، التحمل والرشاقة (سيد عبد الجواد، 1984، ص 283)

كما أن القوة العضلية تكون ذات أهمية في الوصول إلى الإنجاز الرياضي إذ تؤثر بدرجات متفاوتة في الفعاليات الرياضية من فاعلية لأخرى وبمقدار مختلف. لقد وردت تعريف كثيرة للقوة العضلية لا بد من ذكرها، فقد عرفها (مورهاوس وميللر More House et Miller) بأنها قابلية العضلة على بذل جهد صد مقاومة (merhouse ,laurance and miller ,1971, p 58)

أما (مغني) فقد عرفها على أنها "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختفية (مفتي إبراهيم حماد، ط 1)

في حين عرفها (بورهفايناك) على أنها "قدرة العضلات على تنفيذ متطلبات المجهود ضد مقاومات مهما كان نوهها والتغلب عليها بكفاءة عالية" (Jurgen weinech: op cit ,p177)

والقوة العضلية من وجهة نظر الباحث هي مقدرة الفرد في التغلب على مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها ومحاولة التصدي لها باستخدام الجهد العضلي.

## 3-2- أشكال الانقباض العضلي:

لقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الآخر وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن (عادل) قد بين أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي:

**3-2-1 - الانقباض العضلي الثابت :**

حيث تتعادل فيه القوة الخارجية مع القوة الداخلية وتعرف القوة الناتجة عن ذلك بالقوة الثابت كما أن في هذا النوع من الانقباض لا يحدث تغيير في طول العضلة ومن الأمثلة على ذلك هوعند محاولة أي شخص رفع ثقل بحيث لا يستطيع تحريكه.

**3-2-2 - الانقباض العضلي الديناميكي:**

إن القوة الناتجة عن هذا الانقباض هي القوة العضلة الديناميكية حيث تتضمن شكلين من العمل فيكون إما مركزي أو لامركزي وهذا الاختلاف ناتج عن مقدار القوة الخارجية وقدرة القوة الداخلية في التغلب عليها فيحدث إما قصر في العضلة (مركزي) أو يحدث إطالة في العضلة (لامركزي).

أما (مفتي) فقد وضع أشكال الانقباض العضلي كما يلي:

**3-2-3 - الانقباض العضلي الثابت (الإيزومتري):**

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل إلى أن العملة تنقبض دون حدوث تغير في طولها.

**3-2-4 - الانقباض العضلي بالتطويل (الإيزوتوني اللامركزي):**

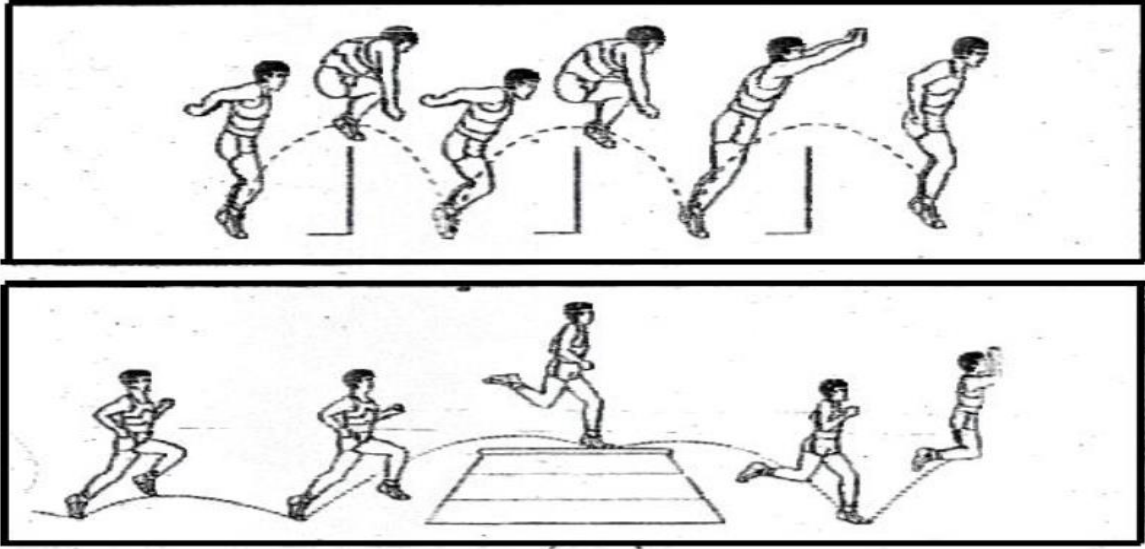
هو نوع من الانقباض العصي المتحرك حيث تنقبض العضلة وهي تطول بعيدا عن مركزها، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع انتاجها، حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي ازدياد في طول العضلة.

**3-2-5 - الانقباض العضلي بالتقصير (الإيزوتوني المركزي):**

هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة.

## 3-2-6- الانقباض العضلي المطي المعكوس (البليومتري):

يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب أي من إقباض عضلي بالتطويل (اللامركزي) يزداد تدريجياً إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي)



ومن امثله أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بعدة وثبات مرة أخرى كما في الشكل (3-1):

شكل (3-1): يوضح الانقباض العضلي المعكوس (البليومتري)

## 3-2-7- الإنقباض العضلي الإيزوكونتك:

يعد من ضمن الإنقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حيث لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

أما (محمود) فقد بين أن الانقباض العضلي يتضمن عدة اشكال وهي:

- ❖ الانقباض العضلي المتحرك.
- ❖ الانقباض العضلي الثابت (محمود مسعد علي، 1913، ص 162)
- ❖ الانقباض العضلي اللامركزي .

## ❖ الانقباض العضلي ثابت التحرك (السرعة)

فالشكل الأخير وهو الانقباض ثابت التحرك تكون فيه القوة في أقصى معدلاتها عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل للحركة ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة، وهذا الانقباض والانقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض الثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك. (محمود مسعد علي، 1913، ص 62)

وعليه فإن الباحث يجد أن الانقباض العضلي شكلين رئيسيين هما:

## ❖ الانقباض العضلي المتحرك.

## ❖ الانقباض العضلي الثابت.

إضافة إلى فروع أخرى لكل من هذان الشكلان حيث تحد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي، اللامركزي، ثابت التحرك، البليومتري، الإيزوكونتك) أما الانقباض العضلي فيتضمن الانقباض الإيزومتري.

**3-3 - أنواع القوة العضلية:**

لقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة حيث تجد أن (علي البيك) (علي البيك) ، (1962، ص 15) قسمها إلى أربعة أنواع وهي:

**3-3-1 - القوة القصوى:**

وتعرف بأنها (القوة التي تستطيع العضلة إستخراجها في حالة أقصى انقباض إرادي) (ساوي احمد، 2001، ص 37)

**3-3-2 - القوة الانفجارية :**

هي عبارة عن (القدرة على تفجير اقصل قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد).

**3-3-3 - القوة المميزة بالسرعة :**

هي عبارة عن (المظهر السريع للقوة العضلية والتي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة).

**3-3-4 - القوة المميزة بالمطاولة:**

وتعرف على أنها (قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند إستخدام مستوى معين من القوة ولفترة طويلة نسبيا)

في حين نجد أن (عويس) قد قسم ثلاثة أقسام، فالقسم الأول يتضمن قسمين وهما: (عريس الجبالي، 2000، ص359)

**3-3-5 - القوة العامة:**

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلة والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أوفي السنوات الأولى من بداية تدريب اللعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

**3-3-6 - القوة الخاصة:**

بحيث يقص جيبها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث ينصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فإن أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها الأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم إعداد الخاص .

أما التقسيم الثاني للقوة تتضمن ثلاثة أنواع وهي:

1. القوة القصوى.

2. التحمل العضلي.

3. القدرة (القوة السريعة).

في حين يتضمن للتقسيم الثالث ثلاثة أنواع للقوة وهي:

### 3-3-7 - القوة المطلقة:

ويرمز لها بالرمز (fa) حيث نعني بهذه القوة قدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فإن الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يتطلب قدراً كبيراً من هذه الطاقة.

### 3-3-8 - القوة النسبية:

ويرمز لها بالرمز (fr) في العلاقة بين قوة اللعب المطلقة ووزن الجسم، ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعاً لأوزان اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة.

### 3-3-9 - القوة الاحتياطية:

هي تمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة، كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لإنجاز مستوى عالي من الأداء.

وعليه يجد الباحث أن القوة الانفجارية وهي موضوع البحث تعد نوعاً منفصلاً بحد ذاته وهذا ما أشار إليه (سعد وعلي) إذ يتفق الباحث معهما في هذا التقسيم باعتبار هذا التقسيم قد أعطى للقوة الانفجارية خصوصية بصورة منفصلة عن الأنواع الأخرى أما الأنواع والتقسيمات التي ذكرت فإنها تتضمن القوة الانفجارية في مضمونها ولكن ليس بصورة منفصلة ومبتعدة عن بقية التقسيمات في ناحية العمل العضلي. (قاسم المندلاوي وأحمد سعيد أحمد, 1979, ص45)

### 3-4-4 - القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية فقد عرفها (المندلاوي وأحمد) \* على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في محاولة التغلب مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية \*

اما (سليمان)\* فقد عرفها على انها استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة \* حيث نجد ان الرياضي الذي له \*القابلية على اخراج اقصى قوة في أقصر وقت ممكن له المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه افقيا او عموديا بهدف حمله الى ابعد مسافة او اعلى ارتفاع ممكن \* . (قاسم المندلاوي، محمود الشاطي، 1987، ص85)

اما (المندلاوي والشاطي) \* فقد عرفها على انها المقدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى \* . (سليمان علي حسن، 1983، ص280)

وعليه فالباحث يجد ان القوة الانفجارية تعني قدرة الفرد في انتاج اقصى قوة وبأقل وقت ممكن خلال الأداء الحركي.

### 3-5- القوة المميزة بالسرعة:

تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة السلة وهي اكثر أنواع القوة المستخدم ، وتهر مثل هذه القوة في حالات التهديد القوي السريع والارتقاء في سرعة أداء الرمي و المباغته السريعة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة ، ونظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة السلة فانه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظرا لتمييز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط ، تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما بوصفها احدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية . (محمد سيد معوض ، 1997 ، ص85)

ويعرف (عبد الخالق) \* صفة القوة المميزة بالسرعة انها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة \* .

في حين عرفها (علي البيك) \* على انها القدرة على التغلب على المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة \* .

ويعرفها (أبو العلاء أحمد) \* على انها القوة التي تجدها في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة \* . (أبو العلاء عبد الفتاح، ط1، ص93)

وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس بحيث تضمن اعلى فاعلية لهذا الأداء تحت ظروف وشروط المسابقة. وفي اثناء ارتباط القوة بالسرعة يعني بحصول الرياضي على صفة مميزة تسمى سرعة القوة (السرعة المميزة بالسرعة) وهي ذات أهمية في الأداء الحركي وتعتبر الخاصية البدنية المركبة.

وبناء على ما سبق يرى الباحث ان صفة القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة السلة تعد مهمة جدا في المهارات والحركات التي تحتاج الى انقباضات عضلية سريعة وقوية والتي يكون فيها الدور المهم والأكبر للجهاز العصبي العضلي في اخراج هذه الانقباضات. وعلى المدرب عند التدريب ملاحظة عدد النقاط المهمة التي ربما يؤدي اهمالها الى إصابة اللاعب وابتعاده عن الملاعب ومنها التسخين الجيد ولجميع عضلات الجسم. والعناية بفترة الراحة بين تمرين واخر وإعطاء تمارين الاسترخاء فيها أيضا يجب ملاحظة تناسب التمارين مع الامكانية الحقيقية للاعبين.

ولأجل بيان الفرق بين صفتي السرعة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ارتأى الباحث توضيح الفرق فيما بينهما في الجدول (1) وكما يأتي: (هارة، ترجمة عبد علي نصيف، 1976، ص 213)

القوة المميزة بالسرعة	القوة الانفجارية
1.تؤدي لعدد من المرات وبزمن محدد.	1.تؤدي لمرة واحدة وبأقصر زمن ممكن.
2.تؤدي لإنتاج قوة اقل من القصوى.	2.تؤدي بإنتاج اعلى قوة واعلى سرعة.
3.تؤدي انقباضات عضلية قوية وسريعة.	3.تؤدي بانقباضه عضلية واحدة قوية وسريعة.

الجدول (1): الفرق بين صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية

### 3-6- اهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:

حسب (Schmidtbleicher) فان إنتاج القوة اللازمة لاي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل

الاتية: (Schmidtbleicher D ;OP cit. p 45)

✚ نوع الالياف العضلية المشتركة في الأداء.

✚ مساحة المقطع الفيزيولوجي للعضلة او العضلات المشتركة.

- + القدرة على اثاره العدد الكافي من الالياف العضلية.
- + زوايا الشد في العضلة.
- + حالة العضلة قبل الانقباض.
- + درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل.
- + تكنيك الأداء.
- + العامل النفسي (قوة الإرادة).
- + السن والجنس.
- + طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل.
- + فترة الانقباض العضلي.

## خلاصة:

ان القوة المميزة بالسرعة يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول الى المستويات العليا في كرة السلة , فهي تظهر بصورة واضحة في قدرة عضلات الساعدين على التهديد والتمرير والقطع والقفز بالرجلين والجري كذلك , وتظهر واضحة في قدرة عضلات الذراعين على رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة اثناء عملية التمرير او التهديد على السلة وكذلك التحرك السريع في حالتها الدفاع والهجوم , هذا فضلا عن اسهامها في اكساب اللاعب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس وتجنب الإصابة عند الاحتكاك المستمر , لذلك فان العمل على استخدام الوسائل الفعالة في تنمية القوة المميزة بالسرعة قد يسهم في تحسين مستوى الأداء البدني والهاري والخططي للاعبين.

الفصل الرابع:

كرة السلة

والمراهقة

**تمهيد:**

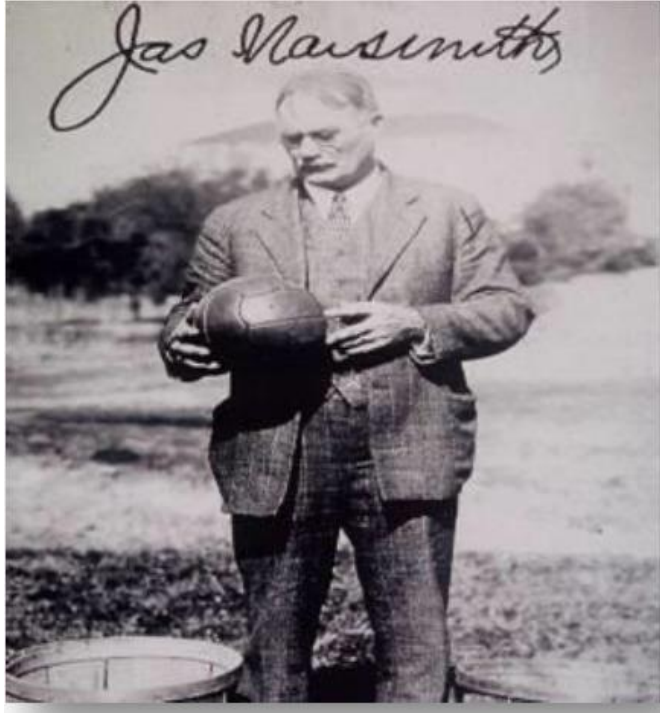
شهد العالم في الآونة الأخيرة تطورا مذهلا في المجال الرياضي بصفة عامة وفي الألعاب الجماعية كانت او فردية ولاسيما لعبة كرة السلة والتي احتلت مكانا بارزا بين مختلف الألعاب سواء كانت محلية او تتنوع ما بين الدفاع والهجوم، حيث الفريق الاقدرمهارة الأعلى في اللياقة وتعتبر اللعبة الأولى في الولايات المتحدة الامريكية وفي دول كثيرة ويرجع ذلك الى ما تحققه من الإثارة والتشويق نظرا لكونها تتميز بالحركة السريعة سواء في الهجوم او الدفاع، وما تتطلبه هذه الحركة من نواحي بدنية ذهنية خطية ومهارية.

ويتمحور هذا الفصل حول نشأة وتطور كرة السلة وكل متطلباتها المهارية الأساسية الهجومية والدفاعية ومتطلباتها البدنية والنفسية.

## 4-1- نشأة وتطور كرة السلة:

في شتاء عام 1890م كلف \*جيمس ناي سميث\* مدرس التربية الرياضية بكلية \*سبر نجفليد\* بالولايات المتحدة الامريكية من رئيسه دكتور \*لوثر جوليد\* عميد الكلية، ان يضع حلولا عملية لمشكلتين:

الأولى هي التفكير في اختراع نشاط رياضي يمكن ممارسته في الأماكن المغلقة، وذلك من اجل



تغطية اهتمام ووقت الرياضيين خلال الشتاء الطويل، فيما بين مواسم كرة القدم الامريكية ورياضة البيسبول، والمشكلة الأخرى هي إثارة روح التجديد في دروس التمرينات البدنية لرياضي المنافسات خلال فترة توقف الموسم الرياضي وقد استغرق \*ناي سميث\* حوالي عام في الدراسة والتفكير ليتوصل في عام 1891م الى حل المشكلتين معا باختراعه رياضة كرة السلة من هنا تبين ان التفكير في ابتكار رياضة كرة السلة لم يكن فقط بفرض التواصل الى رياضة جديدة بل محاولة لمحافظة على لياقة اللاعبين والقضاء على حالة الملل التي تتتابهم في فترة توقف الموسم الرياضي التنافسي وعلى عكس المجهود الكبير والعنيف الذي كان يبذل في ممارسة كرة القدم ركز \*ناي سميث\* (مصطفى

زيدان، 1988، ص7) على افراد الفريق الواحد ان يتناقلوا الكرة في ما بينهم وان يتقدموا بسرعة ورشاقة في مواجهة دفاع الفريق المنافس لمحاولة إحراز النقاط، والتغلب على تقلبات فصل الشتاء البارد كان تفكيره في ان تمارس اللعبة في صالة مغلقة ثم حدد الأهداف بان علق في نهاية الصالة سلتين خوخ على ارتفاع ثلاثة امتار ثم وزع اللاعبين على فريقين لكل منهما تسعة لاعبين وقد حدد المواد التالية لتكون اول قانون للعبة كرة السلة :

- ✓ يتكون الفريق من تسعة لاعبين.
- ✓ الغرض من اللعبة وضع الكرة في سلة الفريق المنافس.
- ✓ يفوز بالمباراة الفريق الذي يسجل اهداف أكثر في المنافسة.
- ✓ تجري المباراة في ثلاث أشواط كل شوط ب 20 دقيقة.

- ✓ نقل الكرة بالأيدي فقط.
- ✓ وضع الكرة عند بداية اللعب من وسط الملعب بقذفها عاليا بين اللاعبين.
- ✓ يقسم الفريق الى ثلاثة لاعبين اماميين وثلاثة لاعبين في الوسط وثلاثة حراس.
- ✓ كل ثلاثة أخطاء تحتسب إصابة واحدة.
- ✓ إذا دخلت الكرة السلة من أي مكان تحتسب بثلاث نقاط.

ومع بساطة هذا القانون اخذت اللعبة في الانتشار بسرعة كبيرة، انتقلت من قاعدة الى أخرى، ومن نادي الى اخر مع تعديلات بسيطة، ولم يبقى امام الدكتور \*ناي سميث\* الا التعديل البسيط بعد هذا الانتشار فخفض اللاعبين الى سبعة ثم الى خمسة ثم أضاف مادة أخرى هي إن حدث خطأ للفريق المنافس الحق في اختيار أي فرد منه لتصويب الكرة على السلة من مكان معين ومن مظاهر الانتشار الكبيرة لهذه الرياضة وصول عدد الدول المنضمة الى الاتحاد الدولي لكرة السلة الى أكثر من 130 دولة تضم حوالي 80 مليون لاعب. (مصطفى زيدان، 1988، ص108)

#### 4-2- تعريف كرة السلة:

تعتمد لعبة كرة السلة على الأداء الجماعي لمجموعة أفراد الفريق كوحدة واحدة ويقول مدحت صالح سيد 2004 تعد لعبة كرة السلة ذات إيقاع سريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم إلى الدفاع بسرعة كبيرة، وفي هذه اللعبة الانطلاقات الفجائية السريعة والتوقف غير متوقع والوثب والدوران وتغيير الاتجاه والسرعة واستخدام العاب الخداع. (مدحت صالح سيد، 2004، ص224)

كما يعرفها حسن عبد الجواد 1987 " بأن كرة السلة كأى رياضة أخرى لها مبادئها الأساسية المتعددة التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ففريق كرة السلة الناجح هو الذي يستطيع كل فرد أن يؤدي التمريرات على اختلاف أنواعها بدقة وسرعة وتوقيت صحيح، ويصوب نحو السلة بإحكام، ويتحرك بخفة وتصميم، ويحاور الكرة بمهارة عند اللزوم ويستعمل الارتكاز في أوسع مدى للخداع والحيلة". (حسن عبد الجواد، 1987، ص119)

وهي لعبة تجري بين فريقين، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن أرض الملعب. وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق تستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد المهارية ذاتها.

## 4-3- المتطلبات المهارية لكرة السلة:

المهارات الأساسية لكرة السلة هي المفردات الحركية ذات الوجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعد مدي إجادة أفراد إي فريق لكافة أشكال المهارات الأساسية من أهم العوامل التي تؤدي إلى النجاح والتفوق إذا لوجد بين المهارات الأساسية ما هو مهم وما هو أقل أهمية لأن اللاعب في حاجة ماسة إلى كل مهارات اللعبة طوال المباراة بالرغم من أنه لاستخدم بعض المهارات لتتيح له ظروف مباراة فرصة استخدامها.

ويقول في هذا الصدد مؤيد عبد الله باسم 1994 أن نجاح فريق يتوقف على مدى إجادة لاعبيه للمهارات الأساسية للعبة حيث أنه من بين الحقائق العلمية التي تميز اللعبة هوأن تطور مستوى الأداء يعتمد على مدى إتقان المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة. (مؤيد عبد الله جاسم الديوجي، 1994، ص235)

أما فيما يخص تصنيف المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة فقد صنفها بعض الآراء إلى مهارات أساسية دفاعية ومهارات أساسية هجومية دفاعية إيماناً منها بأن لعبة كرة السلة من الرياضات ذات الإيقاع السريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس في فترة قصيرة جداً وبذلك يجب أن تكون هناك مهارات مشتركة ذات صفات هجومية دفاعية في نفس الوقت ويرى عبد العزيز ومدحت أنه يمكن تصنيف المهارات الأساسية إلى:

- مهارات أساسية بالكرة.
- مهارات أساسية بدون كرة.

كما ورد في معظم المصادر الخاصة باللعبة فأن معظم الاختصاصيين يقسمون المهارات في لعبة كرة السلة إلى قسمين رئيسيين وهما المهارات الأساسية الهجومية والمهارات الأساسية الدفاعية وعلى هذا الأساس سوف نتناول فيما يلي كلا منهما بإضافة إلى المهارات الأساسية بدون كرة. (مؤيد عبد الله جاسم الديوجي، 1994، ص135)

## 4-3-1- المهارات الأساسية الهجومية:

## 4-3-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

تعد لعبة كرة السلة ذات إيقاع سريع والتي يتحول فيها اللاعبون من الهجوم إلى الدفاع، وبالعكس بسرعة شديدة ويتميز الأداء في كرة السلة بالانطلاقات الفجائية السريعة بالكرة أو بدونها، والتوقف غير

المتوقع والوثب والدوران وتغيير الاتجاه وبذلك وفقا لأحداث المباراة وتحركات المنافسين، وهذا يتطلب إيجاد قائمة لجوانب الأداء الفني بدون كرة في مساحة صغيرة نسبيا ويقول عبد العزيز النمر تشمل المهارات الأساسية بدون كرة: (عبد العزيز النمر مدحت صالح، 2000، ص217)

- وقفة الاستعداد الهجومية، والدفاعية.
- الجري أو البدء والانطلاق.
- التوقف.
- الوثب.
- الارتكاز والدوران.

4-3-1-1-1- وقفة الاستعداد: هناك نوعان من وقفة الاستعداد هما:

أ/ وقفة الاستعداد الدفاعية:

كل التحركات الدفاعية تبدأ من وقفة الاستعداد التي تسهل التحرك السريع في جميع الاتجاهات وفي أي وقت، وتكون فيها القدمان باتساع الكتفين ويمكن أن تتقدم أحدهما الأخرى.

بحيث يكون كعب القدم الأمامية في محاذاة مشط القدم الخلفية وهذا الوضع يستخدم أكثر عندما يتحرك اللاعب للأمام أو الخلف وتكون القدمان أثناء التحرك متصلة بالأرض، كما يمكن أن تكون القدمان متوازيتان بحيث يكون مشط القدمين على خط واحد ويستخدم هذا الوضع أكثر عند التحرك الجانبي ويتوزع وزن الجسم على كلتي القدمين ويقع معظم وزن الجسم على النتوءتين المستدرتين لقاعدة القدمين مع الشعور بالضغط على الأصابع والكعبين، أما وضع الرأس فعلي اللاعب أن يحافظ على رأسه في منتصف قاعدة الارتكاز وأن تكون هي رأس المثالث القدين استقامة الجذع والكتفين قليلا ، مع ميل الجذع للأمام بل بدرجة بسيطة أما فيما يخص الذراعين يجب على اللاعب أن يحتفظ بمفاصل الجسم في وضع الانثناء وتكون الذراعين مثنيتان بجانب الجسم وللأمام بحيث يكون بارتفاع الكتفين تقريبا (عبد العزيز النمر مدحت صالح، 2000، ص163) أنظر الشكل(4-1):



وقفة الاستعداد الهجومية ووقفة الاستعداد الدفاعية

الشكل البياني رقم (4-1) يبين وقفة الاستعداد الهجومية والدفاعية في كرة السلة

ب/وقفة الاستعداد الهجومية:

تشبه وضعية الاستعداد الدفاعية في بعض الجوانب حيث يكون في وضعية الاستعداد الهجومية الرأس فوق الوسط. والنظر على حلقة الكرة، بينما تكون عضلات الظهر مستقيمة مع وضعية اليدين لأعلى فوق الوسط، المرفقان والذراعان بجوار الجسم، أما القدمان تكونان باتساع عرض الكتفين ووزن الجسم موزعا بالتساوي على القدمان على الوضعية الاستعدادية الدفاعية وتكون الركبتان مقبوضتين. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2003، ص142)

4-3-1-1-2- الجري والانطلاق من وضعية الاستعداد:

الجري أو البدء في كرة السلة هو الوسيلة الرئيسة لتحريك اللاعبين وهو يتميز باختلافات كبيرة عن الجري التقليدي في ألعاب القوى، حيث نجد أن هناك تغيير في الاتجاهات والانطلاقات السريعة للأمام، للخلف وللجانب مع تغيير السرعة والاتجاه من وضع البدء سواء في الهجوم أو الدفاع والبدء الفجائي من وقفة الاستعداد أو الجري الخفيف يعتبر من الأمور الهامة جدا للاعب كرة السلة فالمهاجم يستخدم البدايات السريعة جدا وتغيير الاتجاه والسرعة بصورة ليتوقعها المدافع للتخلص والهروب منه، والثلاث أو الخمس خطوات الأولى من البدء تكون سريعة وقصيرة ويؤديها اللاعب على أمشاط القدمين والجزء العلوي من الجسم يميل للأمام والذراعين مثبتتان، وتغيير الاتجاه وتغيير السرعة أثناء الجري مرتبطان معا في كرة السلة وهناك بعض النقاط التي يجب مراعاتها في الجري من وضعية الاستعداد هي:

- الخطوة الأولى كبيرة وواسعة.
- الدفع بعيدا بالقدم الخلفية.
- البقاء منخفض طوال البدء.
- رؤية الكرة حيثما تكون.
- التوقف في وضع الاستعداد.

#### 4-3-1-1-3- التوقف:

تعتمد حركات جري لاعب كرة السلة على الجري المنتظم بل تتطلب مناورات الجري توقفات عديدة للهروب من مضايقات المدافع، ويشتق من التوقف حركات عديدة منها التوقف مع تغيير الاتجاه سواء للخلف أو للجانب، توقف لتغيير مناورات السرعة أو توقف وارتكاز ثم الدوران لاستقبال الكرة وتؤدي مناورة التوقف بدون كرة بشكلين هما:

#### أ/ التوقف في عدة واحدة "بالوثب" :

يتم بخطوات قصيرة وسريعة، الوثب قبل التوقف، الكتفين للخلف، الهبوط بكلتا القدمين، القدامان باتساع عرض الكتفان، الركبتان منخفضتين، ينتقل وزن الجسم إلى النتوء المستدير للقدم والرأس لأعلي.

#### ب /التوقف في عدتين "بالخطوة":

يتم بالجري الوثب بقدم واحدة قبل التوقف، الميل في اتجاه عكسي، القدم الخلفية تهبط على العقبين خلفا والرأس لأعلي.

#### 4-3-1-1-4-الارتكاز والدوران:

بما أن قانون كرة السلة لا يسمح للاعب الحائز على الكرة بأخذ أكثر من خطوة لذلك فإنه عند توقفه بعد التقاطه لكرة مرتدة فإنه يحق للاعب تحريك قدم واحدة متخذاً إياها محورا ثابتا وتحريك القدم الأخرى في أية اتجاه بدون تحريك القدم المثبتة ويطلق عليها حركة الارتكاز، ضرورة التدريب وتحسين على حركة Petervary ونظرا لأهمية المهارة فيؤكد الارتكاز مع التركيز على أداء ذلك بدون كرة من خلال الجري والتوقف وتشكيل نصف دائرة " (Peter. Vary ,2000, p27)

ويقول كل من عبد العزيز النمر ومدحت صالح 2000 "أن حركة الارتكاز أو الدوران هي حركة تسمح بدوران الجسم بشكل دائري بحيث يركز على النتوء المستدير لقاعدة إحدى القدمين. بينما يظل اللاعب محتفظا بوقفة الاستعداد، وأن الارتكاز في كرة السلة نوعان هما الارتكاز الأمامي وفيه يشير

الصدر والقدم لاتجاه الدوران، ويكون الوقوف بتوازن والوزن موزع على القدمين بالتساوي الصدر يقود دوران القدم والخطوة للأمام بالقدم الأخرى.

أما الارتكاز الخلفي وفيه يشير الكتفان والظهر لاتجاه الدوران ويكون بنفس طريقة الارتكاز الأمامي معدا عضلات الظهر تقود الدوران والقدم الأخرى تتسحب للخلف. (عبد العزيز النمر، مدحت صالح، 2000، ص164)

#### 4-3-1-1-5-الوثب:

الوثب من وضع الاستعداد له أهمية خاصة نظرا لاستخدامه في العديد من الأساسيات الحركية كالتصويب من الوثب، الاستحواذ على الكرات المرتدة من اللوحة والمتابعة الهجومية وللوثب نوعان هما:

#### أ/الوثب بالقدمين:

تكون البداية ثابتة ثم أداء خطوة قصيرة قبل الارتقاء، الرأس فوق الوسط، عضلات الظهر مستقيمة المرفقين منقبضين، الذراعين بجانب الجسم، الوقوف على النتوء المستدير للقدم الركبتين منقبضتين بزاوية 60 أو 90 درجة الدفع بسرعة وبأقصى قوة بالقدمين معا مد كل من مفصلي القدمين والركبتين، رفع كلا اليدين مفرودتين لأعلى والهبوط في نفس مكان الارتقاء.

#### ب/ الوثب بقدم واحدة:

جرى مسبق ثم زيادة السرعة في الخطوات القليلة الأخيرة، خطوة قصيرة قبل الارتقاء أما الخطوات الموالية هي نفس الخطوات في الوثب بالقدمين ماعدا الارتقاء يكون بقدم واحدة.

#### 4-3-2-المهارات الأساسية بالكرة:

#### 4-3-2-1-مسك الكرة:

يعتبر مسك الكرة أحد أهم المهارات في لعبة كرة السلة وأهمها حيث أنه بدون إتقانه لا يمكن للاعب أن يمرر أو يصوب أو يحاور ففي كثير من الأحيان، تقتضي ظروف اللعب من للاعب أن يتسلم أو يقطع الكرة وبذلك يتوجب عليه أن يحسن مسكها وبسهولة حتى يمكنه التصرف في الكرة بصورة جيدة، ولتحقيق ذلك لابد من مراعاة الشروط التالية عند مسك الكرة:

- توزيع أصابع اليد على أكبر مساحة ممكنة من الكرة.

- أن تكون الكرة في موضع قريب من الجسم وفي مستوى الصدر .
- أن يرمى في مسك الكرة بأن يكون الإبهامان خلف الكرة. (مصطفى محمد زيدان، 1988، ص142)

وإن جميع مدربي ومدرسي كرة السلة متفقين على الكيفية الصحيحة لمسك الكرة وأن نقطة الاختلاف هي في توزيع الأصابع على الكرة فهناك من يرى بأن تكون جميعاً على جانبي الكرة أما أصحاب الرأي الثاني فيرون بأن تكون المسافة بين الأصابع كبيرة وفي اتجاهات مختلفة وفي كلتا الحالتين يكون الإبهامين خلف الكرة يواجه أحدهما الآخر. (مهدي نجم يوسف البازي، 1987، ص275)

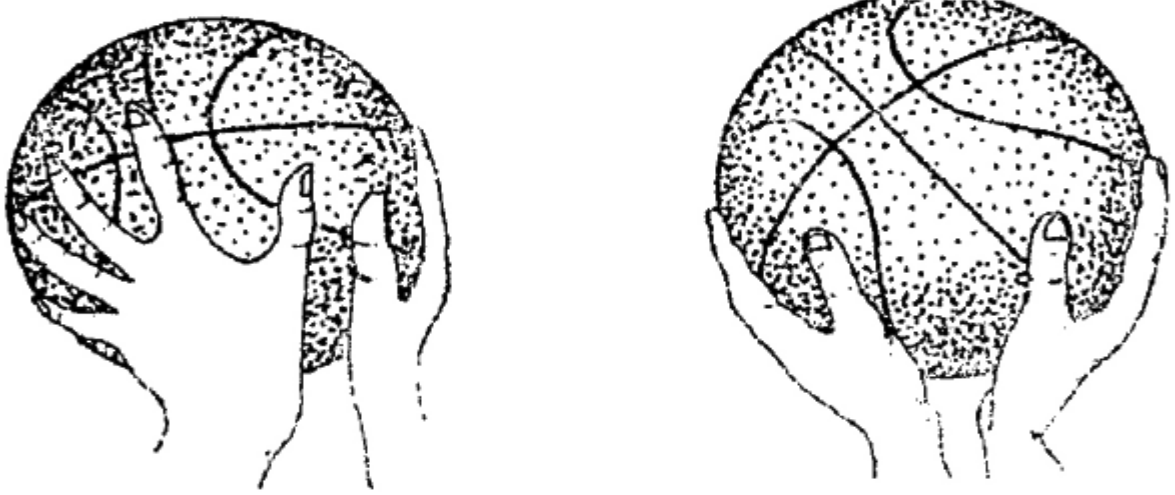
وللوصول إلى هذا الوضع تترك راحة اليدين تأخذان الشكل الكروي مع الأصابع وانشاء أطرافها إلى الداخل حتى تلتصق بالكرة عند أول ملامسة لها وهذا فيما يخص الأصابع. (حسن عبد الجواد، 1987، ص318)

ويقول كامل عازف ورعد جابر الرشيد 1987 حول وضعية القدمين " تكون على خط مستقيم أو إحداهما متقدمة عن الأخرى والمسافة بينهما بعرض الصدر تقريبا ". (كمال عازف ظاهر، رعد جابر الرشيد، 1987، ص438) أنظر الشكل (4-2)

#### 4-3 - 2-2- التحكم في الكرة:

إن المقصود بالتحكم في الكرة هو اكتساب الفرد حساسية التعامل مع الكرة وزيادة مهارته أثناء استخدامها تمهيدا لأداء المهارات التي يستخدم فيها اللاعب الكرة بطريقة جيدة ويعبر الكثير من المدربين أو المدرسين أن التحكم هو الأساس الذي يساعد الناشئين على أداء المهارات والربط فيما بينها، وأثناء التعلم أو التدريب على التحكم في الكرة يجب مراعاة مختلف الوضعيات وكذا استخدام اليدين والتأكد على أن يكون التعليم من الثبات والحركة ويشير أغلب الاختصاصيين على مراعاة النقاط التالي:

- الاتجاه الصحيح في الحركة مع الكرة والسرعة في التنفيذ مع الزيادة في التكرار والاستمرار في الأداء مع نقل الكرة أمام الصدر، خلف الظهر، حول القدمين، حول الرقبة.
- تمرير الكرة بين القدمين على الشكل تنطيط الكرة خلف الجسم.
- تنطيط الكرة بسرعة مع تغيير الاتجاه مع التأكيد على التوقيع في الأداء.
- مناولة التمرير. (مهدي نجم التركي واخرون، 1988، ص138) انظر الشكل (4-2)



الشكل البياني رقم (4-2) يبين طريقة مسك الكرة.

### 4-3-3- تمرير:

إذا التمرير هو عبارة عن عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر وبصورة دقيقة ذلك تجنباً لقطعها من جانب الخصم وعلى هذا تعتبر مهارة التمرير الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة نحو الهدف وتتجلى أهمية التمرير في أنه حتى وإن كان الفريق ليحسن لاعبه التصويب بإمكانهم الاحتفاظ بالكرة لفترة أطول وبالتالي ربع الوقت حيث يؤكد حسن معوض أنه في المباراة القوية التي يكون فيها المستوي متقارب يعود الفوز للفريق الذي يحسن أفراد التمرير وذلك من خلال الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة وبالتالي بقاءه في وضعيه المهاجم 1996 يعتبر تعليم مهارة التمرير ذا أهمية كبيرة في البرامج التعليمية وذلك لكثرة استعمالها وتعدد أنواعها في المباريات Gérard et the كما يؤكد. ونظراً لتعدد ظروف اللعب وتنوع المواد واختلافها فإن ذلك يتطلب أنواع متعددة من التمرير والتي هي موحدة في أغلب المصادر الخاصة بلعبة كرة السلة التي تتمثل في نوعان هما: (Gérard, 1996, P58)

#### أ/التمرير باليد: وتشمل

- التمريرة الصدرية.
  - التمريرة من فوق الرأس.
  - التمريرة المرتدة.
  - التمريرة الدفعة البسيطة.
- ب/التمرير باليد الواحدة: وتشمل:

- التمريرة الصدرية.

- التمريرة من فوق الرأس.
- التمريرة الخاطفة.
- التمريرة من الخلف الظهر.
- التمريرة من المحاورة.

من خلال هذا سوف يتطرق الباحث بالتفصيل لشرح طريقة أداء كل أنواع التمرير فيما يلي: (حسن سيد معوض، 2003، ص148)

#### أ. التمرير باليدين:

##### 1. التمريرة الصدرية:

تسمى تمريره الفريق لأن كل الفرق تجيدها لسهولةتها وعدم احتياجها لمجهود كبير في استلامها وتعد من أكثر أنواع التمرير استخداما أثناء المباراة وتؤدي بدفع الكرة باليدين من أمام الصدر، وتتطلب قوة الأصابع والرسغين ومدا سريعا من الكوعين، ويجب أن يتمكن اللاعب من تأديتها بمجرد استلام الكرة حتى ليتخيل الرائي أن استلام الكرة وتميرها في حركة واحدة تقريبا، وهناك من يقول بوجود أخذ خطوة في اتجاه التمريرة حتى تكون مضبوطة والبعض يقول إن هذه التمريرة يجب أن تؤدي بحركة سريعة من الأصابع والرسغ دون أخذ الخطوة.

ويقول حسن سيد معوض حول طريقة أداء التمريرة الصدرية تكون الكرة في البداية أمام الصدر وتتحرك اليدان بالكرة لرسم دائرة الأمام بعيدا عن الجسم ثم للأسفل وللداخل ثم لأعلي المكان الذي ابتدأت منه الكرة، بحيث تنتهي حركة الدفع والذراعان ممتدان والكتفان تتجهان إما للأسفل وإما للخارج.

ولا تتوقف الذراعان بعد ترك الكرة، بل تستمران في حركتهما في سهولة وتراخ فيما يسمى بمتابعة التمريرة، حيث يؤدي ذلك إلى مزيد من السرعة والدقة في التمرير وعند نزول الكرة في المرجحة الأولية تنتهي الركبتان قليلا استعدادا لإضافة قوة مد الركبتين في التمريرة، وعند القيام بعملية دفع الكرة تمتد الركبتان ويتحرك الجسم أماما في اتجاه التمرير لدرجة أخذ خطوة في نفس الاتجاه أخذا إذا احتاج الأمر، وتكون هذه الخطوة بأي من القدمين. (حسن سيد معوض، 2003، ص48-50) انظر هذا الشكل رقم (3-4)



الشكل البياني رقم (4-3) يبين التمريرة الصدرية

## 2. التمريرة من فوق الرأس:

تؤدي هذه التمريرة من مسك الكرة باليدين فوق الرأس وتدفع بالأصابع إلى الأمام وبالقوة التي تضمن وصول الكرة للمستسلم فوق الرأس أوأمام وجهه، ويقول محمد عبد العزيز النمر ومدحت صالح 2000 في طريقة أداءها تكون الذراعان مفردتان إلى الأعلى وتتم الحركة بثني الرسغين قليلا إلى الخلف والدفع بالأصابع في اتجاه المستلم، ويكون الرأس عاليا والنظر للأمام نحو المستلم، والجذع مستقيم في بداية التمريرة ثم يميل قليلا للأمام خلف التمريرة لتقويتها. كما تكون القدمان متجاورتان أو تقدم أحدهما لآخرى، وفي بداية التمريرة يكون هناك انثناء قليلا في الركبتين ثم تمتدان بسرعة لتوليد قوة يستقبلها الجذع الذي يوصلها إلى اليدين عند التمرير.

مما تؤدي هذه التمريرة ما بين اللاعبين طوال القامة وعند التمرير للاعب الارتكاز بحيث تستخدم كخدعة. (عبد العزيز النمر، مدحت صالح، 2000، ص 228)

## 3. التمريرة المرتدة:

يصلح على هذه التمريرة المرتدة لأن المستقبل للكرة يستلمها بعد ارتدادها على الأرض وتشبه طريقة أداء هذه التمريرة الصدرية والذي يتفق عليه الباحثون هوأن هذا النوع يؤدي في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم وخاصة في المسافات الضيقة والنقطة الوحيدة التي يجب مراعاتها عند استخدام هذا النوع من التمرير هو مكان ارتداد الكرة والذي لا يسمح للمنافس بقطع الكرة بحيث يكون ارتدادها يقارب ثلاثي (3/2) المسافة الممرر وثلاث (1/3) من المستلم. (مهدي نجم تركي والآخرين، 1988، ص 162)

## 4. تمريرة الدفعة البسيطة:

إن هذه التمريرة تلعب دورا كبيرا خاصة في الحالات التي يتقاطع فيها اللاعبان وكذا عندما يقطع لاعب أمام زميل له حيث تكون هذه التمريرة عبارة عن دفع الكرة بقوة صغيرة مباشرة إلى يد الزميل.

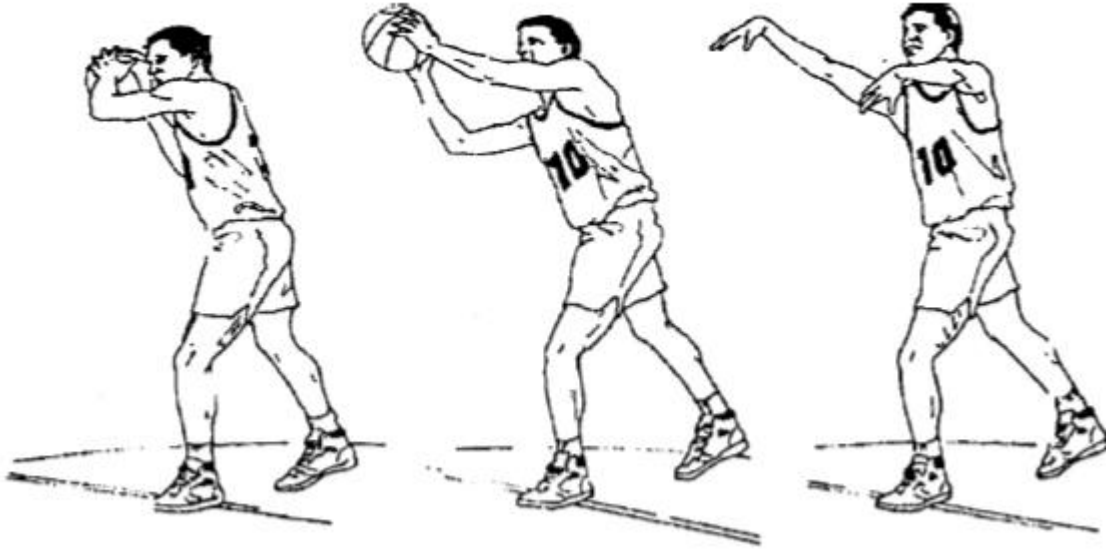
وتختلف هذه التمريرة عن التمريرات الأخرى فقط في وضع اليدين بحيث يكون تحت الكرة ويؤديها غالبا لاعب الارتكاز حينما يقطع زميل له بالقرب منه، ويؤدي بمسك اليدين للكرة ولكن الكتفين تكونان تحت الكرة والكوعان ممتدتان لأسفل قليلا أمام الجسم، تدفع الكرة بالأصابع بدقة بسيطة في اتجاه المستلم وفي مستوي جذعه. (حسن سيد معوض، 2003، ص254)

### 1. ب. التمرير باليد الواحدة:

#### 1. التمريرة من الكتف :

تستخدم في التمريرات الطويلة خصوصا في الهجوم الخاطف، ويؤكد على ذلك مهدي نجم وآخرون 1987 حيث يقول تعتبر هذه التمريرة من أكثر أنواع التمرير استعمالا بين اللاعبين وذلك لفاعليتها في زيادة سرعة اللعب، ويستخدم هذا النوع في حالة ما إذا أراد اللاعب الممرر التمرير لزميله على مسافة أكثر من 10م وغالبا ما تؤدي على طول الملعب في حالة الهجوم الخاطف. (مهدي نجم تركي والآخرون، 1987، ص364)

ويضيف محمد مصطفى زيدان 1988 " تحتاج هذه التمريرة إلى درجة من المهارة أكبر من التمريرات السابقة للتحكم في الكرة وذلك لأن الأداء الحركي يتم بيد واحدة متخذتا مسارا من أعلي أحد جانبي الجسم الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر لمسافات بعيدة تتطلب قوة وسرعة ودقة في أدائها لضمان وصولها إلى الزميل، ويؤدي هذا النوع من التمريرات باليد الواحدة. بدفع الكرة بيد فوق الكتف حيث يكون الساعد حامل للكرة عموديا على الأرض تقريبا والآخر موازيا لها يدفع الكرة مع الذراع بحركة متصلة الرسغ والأصابع مع تحريك القدم الخلفية لمتابعة التمريرة والحفاظ على التوازن. (مصطفى زيدان، 1988، ص144) "أنظر الشكل البياني رقم (4-4)



الشكل البياني رقم (4-4) بين طريقة التمريرة من الكتف باليد الواحدة

## 2. التمريرة المرتدة:

تشبه في أدائها التمريرة المرتدة باليدين ماعدا في هذه الحالة تؤدي بيد واحدة وهي قليلة الاستعمال إلا في حالات يضطر اللاعب إلى أدائها خاصة أثناء الحركة عند قرب إفلات الكرة منه ولكن أغلب الآراء تشير إلى أن هذه التمريرة تستعمل في حالات خاصة مثل عند الاقتراب من الهدف لتكملة الحركة الهجومية. (مهدي نجم تركي والآخرون، 1987، ص 282)

## 3. التمريرة من المحاورة:

يقول حسن سيد معوض 1994 حول هذا النوع من التمريرات "في كثير من الأحيان يضطر اللاعب إلى مواصلة اللعب بالسرعة والجري وهو إحدى مميزات اللعب الحديث تمرر الكرة مباشرة إلى الزميل دون توقيفها وتحت شروط معينة ويلجأ اللاعبون لأدائها في الظروف التي لا تتطلب توقف الكرة وغيرها حيث يدفع اللاعب الكرة في الاتجاه المناسب لحركة زميله في الهواء مباشرة أو بارتدادها على الأرض. (حسن سيد معوض، 1994، ص 178)

" 1985 يجب مراعاة عند أدائها أن Bernard et Gérard ولأدائها بصورة أفضل يقول يكون دفع الكرة في الاتجاه المناسب لحركة الزميل وأن لتكون قوية وواطية حتى يسهل استلامها ولهذا يجب التدريب والتعلم على هذه المهارة، ومحاولة أدائها في فترات اللعب وذلك بالنظر إلى مميزات اللعب الحديث الذي يركز على الحركات الهجومية دون توقف خلال مراحل المباراة.

## 4. التمريرة الخاطفة:

تشبه هذه التمريرة إلي حد كبير التمريرة باليد الواحدة ولكن هذه التمريرة تؤدي من الحركة سوى بعد المحاورة أو استلام تمريره، ويتفق معظم المدربين على أن هذه التمريرة تعتبر من المهارات الهجومية السريعة والمفاجئة والتي يكثر استخدامها في حالة بعد الزميل وتغير مجرى اللعب ، ونظرا لارتفاع وتيرة اللعب الحديث ففي الكثير من فترات اللعب يجد اللاعب نفسه محاصر من طرف المنافس فيلجأ اللاعب إلي استخدام هذا النوع من التمريرات وذلك من خلال وضع الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس وحمايتها باليد الأخرى بحيث يجب أن تتحرك اليد الحاملة للكرة بالشكل الدائري حتى يلامس العضد الأذن مع رفع الركبة للمساعدة على الوثب بصورة جيدة، حيث يتبين من خلال هذه التمرير مركبة وضعية مقارنة بأنواع التمريرات السابقة الذكر . ( Gérard boc et Bernard creuse,1985, )  
 (P72) انظر الشكل رقم (4-5)



الشكل رقم (4-5) يبين طريقة أداء التمريرة الخاطفة

## 5. التمريرة خلف الظهر:

إن التمريرات التي تم عرضها سابقا تتشابه فيما بينها في بعض مراحل الأداء الحركي سواء في طريقة تمرير الكرة أوفي شكل أدائها وإن التمرير من خلف الظهر تؤدي من الحركة بحيث يتم دوران كلي الرسغ اليد الممررة إلى طريقة استقبال الكرة من الأرض وتوجيهها حيث أنه من مميزات اللاعب ذي المستوى العالي هو إيصال الكرة للزميل في أحسن الطرق مما يفرض عليه إتقان مختلف أنواع وأساليب التمرير لتحقيق ذلك. ويجب الإشارة إلى أفضلية هذه التمريرة بالنسبة لبقية الأنواع هوأن الكرة تكون محمية بشكل جيد ويصعب على الخصم قطعها كما تستخدم في كثير من الأحيان لغرض الخداع ويمكن للاعب

أداء هذه التمريرة من الحركة سوى مباشرة أو مرتدة بحيث تقدم الساق التي تحمل اليد القادمة لها الكرة ودوران كلى للرسغ مباشرة بعد ملامسة الكرة لليد حتى يمكن تفادي ضياعها. (مهدي نجم تركي والآخرون، 1987، ص178)

وحتى تكون التمريرة سريعة يجب تنمية توافق اللاعبين وسرعتهم على مهارة التمرير المحكم والتدريب على التمرير السريع أثناء الحركة يكون برفع اللياقة البدنية وتقوية الذراعين والرسغين. (مصطفى محمد زيدان، 1997، ص94)

#### 4-3-2-4- الاستقبال:

تعتبر مهارة الاستقبال من أكثر المهارات الحركية الأساسية تمثيلاً لمهارة التحكم والسيطرة على الكرة ويعتبر المحك العلمي لنجاح مهارة الاستقبال لدى الناشئين هو استقبال الشيء المقذوف أو الكرة باليد وعند طريقة استقبال الكرة يجب على اللاعب أن يتقدم بخطوات اتجاه الكرة وأن يثبت لأعلى إذا كانت الكرة عالية ويتابع النظر إلي الممرر والكرة باستمرار مع مد الذراعين أماماً لمواجهة الكرة بالأصابع ثم سحبها برفق بمجرد وصول الكرة إلي اللاعب لامتصاص قوتها ، وأن تشير أصابعه إلي أعلى عند استقبال الكرات العليا وإلي الأسفل عند استلام الكرات المنخفضة ، وإذا وجهت الكرة إليه بمنتهى السرعة والقوة بمجرد مسكها وذلك بثني المرفقين وساعدهما عن الجسم وتكون إحدى القدمين مقدمة عند بداية الاستقبال. (عبد العزيز النمر ومدحت صالح، 2000، ص1)

ويؤكد كل من ريسان مجيد ومؤيد عبد الجاسم الديوجي. 1990 " أن يكون المستلم مستعداً الاستلام الكرة في أي لحظة والقيام بالمهارات التي تلي والاستقبال أنواع حسب مستوى ارتفاع الكرة هي:

#### 1. استقبال الكرة من مستوي الصدر:

يعتبر أكثر المهارات شيوعاً أثناء المباراة وعند أداء هذه المهارة يمد اللاعب المستلم الذراعين للأمام أو الجانب حسب اتجاه الكرة بعد أن يتقدم بخطوات سريعة نحوها ويكون الكفان موجهاً للكرة والأصابع مفتوحة بحيث يأخذ الكفان شكل القمع.

#### 2. استقبال الكرة العالية:

في كثير من الأحيان يضطر اللاعب للوثب لاستقبال الكرات العالية وذلك بثني ركبة مع مرجحة الذراعين للخلف ثم دفع الأرض، بمشطي القدمين ويلوح بذراعه للأسفل ثم الأمام عالياً حتى يستقبل الكرة

في أعلى نقطة ممكنة، وبعد أن تستقر الكرة في يديه يجذبها للأسفل نحو صدره مع وضع المرفقين للجانب، وميل الجذع لأمام قليلاً أثناء الهبوط الذي يتم على المشطين ثم الكعبين.

### 3. استقبال الكرة من الخلف أثناء الجري:

تحتاج هذه المهارة إلى توافق عالٍ من اللاعب بين الجري السريع والاستقبال ولهذا فإن تعليمها يأتي بعد إتقان مهارة، استقبال الكرة في مستوى الصدر من الأمام ومن الجانب وبعد مهارة استقبال الكرات العالية. (ريسان مجيد مؤيد عبد الجاسم الديوجي، 1990، ص 64)

### 4. استقبال الكرة المنخفضة:

في بعض الأحيان يضطر اللاعب لثني ركبته بعمق لاستقبال الكرات المنخفضة المتدحرجة على الأرض أو المرتدة منها وفي هذه الحالة يجب أن يواجه اللاعب الكرة وأن يتقدم نحوها ثم ثني ركبته بعمق مع تقدم إحدى القدمين أماماً ويخفض ذراعيه على كامل امتدادها على أن تأخذ اليدين وضع الاستعداد لاستقبال الكرة، وفي لحظة ملامسة الكرة تمسك بشدة. (عبد العزيز النمر ومدحت صالح، 2000، ص 20)

ويتم سحبها إلى الصدر مع فرد الركبتين ليتخذ اللاعب وضع الاستعداد بالكرة، أما في حالة استقبال الكرات المرتدة فيجب على اللاعب أن يتقدم لمكان ارتدادها بخطوات قصيرة وسريعة لمسكها من أقرب موضع من الأرض حتى لا يدع الفرصة لاشتراك الخصم معه. (عبد العزيز النمر ومدحت صالح، 2000، ص 23)

### 4-3-2-5-المحاورة:

تعتبر المحاورة الوسيلة الثانية للتحرك والتقدم بالكرة بعد التمرير لكن تتعدى أهميتها ذلك بالنظر إلى مجريات اللعب الذي يفرض على كل اللاعبين إتقان هذه التقنية بغرض التحكم والتنقل بالكرة ذلك حيث أصبح من أهم مميزات اللعب الحديث هو التحكم في الكرة بصورة جيدة في جميع الظروف مما يسمح بتجاوز الخصم وإتاحة الفرص للفريق في السيطرة على مجريات اللعب والوصول إلى هدف الفريق المضاد عدة مرات ويتفق معظم الباحثين و الاختصاصيين في كرة السلة على أن المحاورة هي أصعب المهارات الأساسية في اللعبة وعلى مدى إتقانها يتوقف مستوى أداء الفريق ويعتبر حسن عبد الجواد 1987 "المحاورة هي عبارة عن توافق عضلي عصبي بين جميع أعضاء الجسم بحيث تؤدي بتناسق وانسجام دون أي تصلب عضلي عصبي. (حسن عبد الجواد، 1987، ص 31)

ويؤكد عصام الدين الدياسطي 1993"هي عبارة عن عملية دفع الكرة بالرسغ واستقبالها لدفعها مرة أخرى بحيث تكون حركة الكرة مستمرة ومتصلة بين الأرض واليد، وهي حركة متوافقة منسجمة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعينين والكرة، وهي الوسيلة الفنية الوحيدة التي تمكننا من المشي والجري في الملعب بحياسة الكرة. (عصام الدين عباس الدياسطي، 1993، ص39)

وتؤدى المهارة انطلاقاً من وضعية الجسم منحني للأمام مع ثني الركبتين قليلاً ويكون الساعد الأيمن موازياً للأرض مع تراخي عضلات الذراع تماماً، وتتم بالدفع المتتابع لكرة الساعد الأيمن موازياً للأرض بواسطة أصابع اليد، كما تكون هذه الأخيرة متباعدة وذلك للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها.

وتكون أصابع اليد المحاورة تشير إلى الأمام في اتجاه حركة الكرة، وحركة رسغ اليد المحاورة ومقدار فرد ثني ومد الرسغ والذراع يجب أن تكون انسيابية وتوافق اليد والكرة، كأنها مرتبطة بالأرسغ.

ويراعي أهمية دوام النظر للأمام أثناء المحاورة عند المحاورة باليد اليمنى توضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع وذلك للعمل على حماية الكرة من المدافع والعكس عند المحاورة باليد اليسرى ويتوقف ارتفاع الكرة على ثلاثة عناصر والتي تتمثل في طول الفرد وميله الطبيعي لنوع معين للأداء وكذا سرعة المحاورة. (حسن سيد معوض، 1994، ص83) أنظر الشكل البياني رقم (4-6)



الشكل البياني رقم (4-6) بين طريقة المحاورة

وكما ورد في أغلب المصادر الخاصة بالعبة أن المحاورة نوعان رئيسيان ويؤكد على ذلك Petervaryهما:

#### أ. المحاورة العليا:

فتستخدم بغرض الحركة السريعة أماما كما يحدث في الهجوم الخاطف وفي حالة عدم وجود مدافع بحيث يمكن اللاعب أخذ عدة خطوات مادامت الكرة لم تلامس يده وفي هذا النوع يكون الجسم ممدود أو مائل إلى الأمام حيث يكون ارتداد الكرة بأصابعه ثم يدفعها وهذا مع النظر إلى مساحة اللعب، ويكون مكان تنطيط الكرة خارج القدم المتقدمة. (Gérard boc et Bernard creuse,1985, P96)

#### ب. المحاورة المنخفضة:

وتستخدم أثناء وجود المدافع وذلك لتحاكي محاولاته لقطع الكرة، وتؤدي بنفس طريقة المحاورة السابقة الذكر ماعدا أن يكون تنطيط الكرة في حذاء الجسم وذلك لحماية المدافع ويكون ارتفاع الكرة أقل من النوع الأول مع انثناء الجسم أكثر مع ارتداد الكرة ويكون بمستوى الركبة.

وهناك العديد من مناورات التغير للمحاورة المنخفضة وهي تنقسم إلى:

- المحاورة بتغيير الكرة من جانب إلى جانب من " يد إلي يد " أمام الجسم.
- المحاورة بتغيير الكرة من يد إلي يد بالارتكاز الخفي.
- المحاورة بتقوية الكرة من تحت الرجل الأمامية.
- المحاورة بتقوية الكرة من تحت الرجل الخلفية.
- لمحاورة بتقوية الكرة من خلف الظهر. (حسن سيد معوض، 2003، ص 87-88)

#### 4-3-2-6-التصويب:

إن التصويب هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل رمى باستخدام ذراع أو ذراعين ويعتبر التصويب من أهم مهارات اللعبة حيث من خلاله تتحدد النتيجة النهائية للمباراة ويقول مختار سالم 1991 " أن كل المبادئ الأولية والمهارات السابقة تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف إذا يعتبر التصويب المبدأ الأساسي في كرة السلة. والذي يخصص له المدربين وقتا أكثر من غيره. (مختار سالم، 1991، ص 62)

ويضيف عصام الدين عباس 1993 " هو الوسيلة الوحيدة للتسجيل وهو المرحلة الختامية لهجوم الفريق وكل ما يؤدي من مهارات أساسية من خلال تعاون أفراد الفريق ما هو الا لعملية التصويب.

ونظرا لطبيعة اللعبة وتعدد ظروف اللعب والمواقف المتعددة للاعبين فإن التصويب يختلف طبقا لذلك ويتفق الاختصاصيين في كرة السلة على أن هناك أربعة أنواع من التصويب ويؤكد على ذلك كل من رعد جبار وكمال عازف وهم:

- التصويب من الثبات التصويب من القفز.
  - لتصويب السلمي التصويب من رمية حرة.
- أ. التصوية من الثبات:

يقسم التصويب من الثبات إلى أنواع هي:

### 1/التصوية الصدرية من الثبات:

يقتصر استخدام هذا النوع من التصويب على اللاعبين الناشئين يستخدمها المبتدئون كتصويبه ميدانية تمهيدا لتعلم مهارة التصويب من القفز وتؤدي بأخذ اللاعب الابتدائي السابق الذكر ويقوم بثني الركبتين قليلا للمساعدة في دفع الكرة إلي السلة ثم تمتد الركبتان وتستقيم الذراع المصوبة أماما عاليا في توقيت انسيابي وحركة إضافية لرسغ اليد يعطي بها اللاعب للكرة السرعة اللازمة للانطلاق والدوران اللازم لها كذلك المدار المطلوب تبعا للمسافة التي تقطعها الكرة إلى السلة مع ملاحظة التنشيط على مقدمة الحلقة القريبة من اللاعب المصوب ويراعي أهمية أن تتم جمع حركات فرد الركبتين والجذع والذراع بحيث تتم كحركة انسيابية واحدة متصلة. (حسن سيد معوض، 2003، ص 125)

### 2/ التصوية باليدين من فوق الرأس:

هذا النوع من التصويب يشابه تماما التصوية الصدرية ألا أن في هذا النوع تبدأ الكرة من فوق الرأس مع مراعاة نفس الوضعية السابقة وعند الأداء الحركي لهذه التصوية.

يجب أن نبدأ الحركة من مد مفصلي الركبتين بحيث يكون الجسم عمودي ومرجحة الذراعين أماما عاليا مع امتدادها ومتابعة الكرة بالسبابين في الأخير كما يجب أن تكون القدمان مفتوحان بقدر الصدر أو قدم متقدمة على الأخرى مع انثناء بسيط في الركبتين واسترخاء كلي قبل التصويب من خلال هذا يمكن للناشئ تأدية المهارة بدون صعوبات حركية أو ميكانيكية تؤثر على مسار الكرة وعملية التهديد على السلة يجب التركيز على مغادرة الكرة لليد عند أعلى نقطة في مسار القفز وعلى اللاعب اختيار الطريقة التي تناسبه في مسك الكرة والمهم في هذه التقنية هو الحفاظ على التوازن أثناء القفز.

## 3/ التصويب من الكتف:

## \*التصويب من الثبات:

يستخدم هذا النوع من التصويب عادة للتصويب من المسافات المتوسطة، وهو أكثر استعمالاً من التصويب من اليدين لأنه أسرع في الأداء وفي هذا النوع يجب أن تكون أصابع اليد الماسكة للكرة منتشرة على أكبر جزء مع تثبيت الكرة باليد الأخرى. عند انطلاقها ومتابعة مسار الكرة بحركة اليد حتى لتتحرف عن مسارها وتتعدد الأشكال في هذا النوع حسب ارتفاع المرفق مع مراعاة الوقفة الصحيحة بثني الركبتين على مداومة النظر إلى السلة وعدم قطع حركة اليد حيث هناك ثلاث حالات وهي:

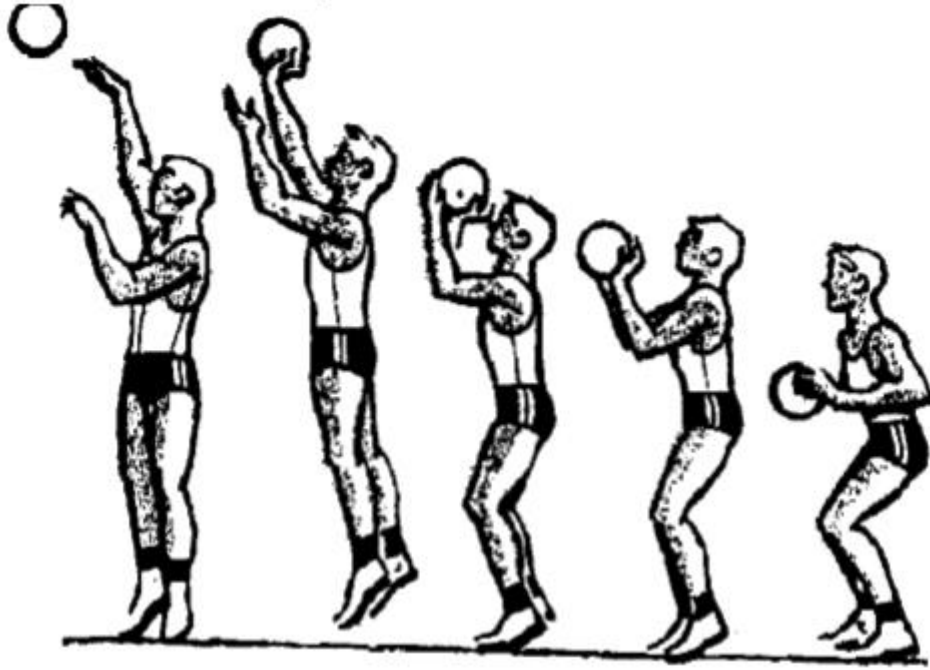
- يكون المرفق مرتفعاً إلى ربع (4/1) من الجسم.
- يكون المرفق مرتفعاً إلى نصف (4/1) الجسم.
- يكون المرفق مرتفعاً إلى ثلاثة أرباع (4/3) من الجسم.

(Gérard, thierpoulain,1996,P166 )

## \*التصويب من القفز:

تعد مهارة التصويب من القفز إحدى أهم التصويبات في المباراة وهي تشكل التصويبة السلمية والتصويبة من الثبات للرمية الحرة وتؤدي بمسك الكرة باليدين أمام الوجه مع وصول اللاعب إلى أعلى نقطة يتم الدوران وعلى امتدادها تدفع الكرة إلى آخر نقطة في الحركة في الحلقة.

كما تؤدي عملية القفز بالامتداد القوي للمعدة أو الحركة. أنظر الشكل (4-7)

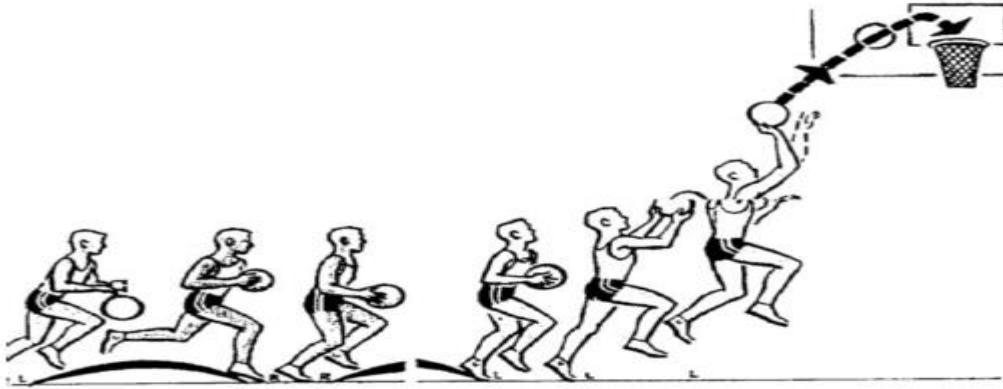


الشكل البياني رقم (4-7) يبين طريقة التصويب من القفز

#### \*التصويب السلمي:

يؤدي هذا النوع من التصويب في حالة ترك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة أو بعد استلام الكرة من الزميل، ويستخدم اللاعب خطوات اقتراب خاصة بعد انتهائه من المحاورة أو بعد استلامه للكرة حتى يتسنى له الاقتراب أكثر ما يمكن من السلة. وتؤدي التصويبة السلمية عند استلام اللاعب الكرة من الزميل أو مسكها عقب المحاورة ويمكن حيازة الكرة في تلك الحالتين مع لمس القدم اليمنى للأرض يقترب اللاعب نحو الهدف ويأخذ خطوة واحدة بالقدم اليسرى والارتقاء عليها للوثب عاليا مع رفع الركبة اليمنى أثناء التصويب باليد اليمنى ومتابعة الارتقاء عليها للوثب عاليا مع الركبة اليمنى أثناء التصويب باليد اليمنى ومتابعة الذراع المصوبة للكرة الرسغ والأصابع ثم الهبوط على القدمين معا لا يندفع اللاعب بعيدا عن الهدف. (حسن سيد معوض، 2003، ص 128)

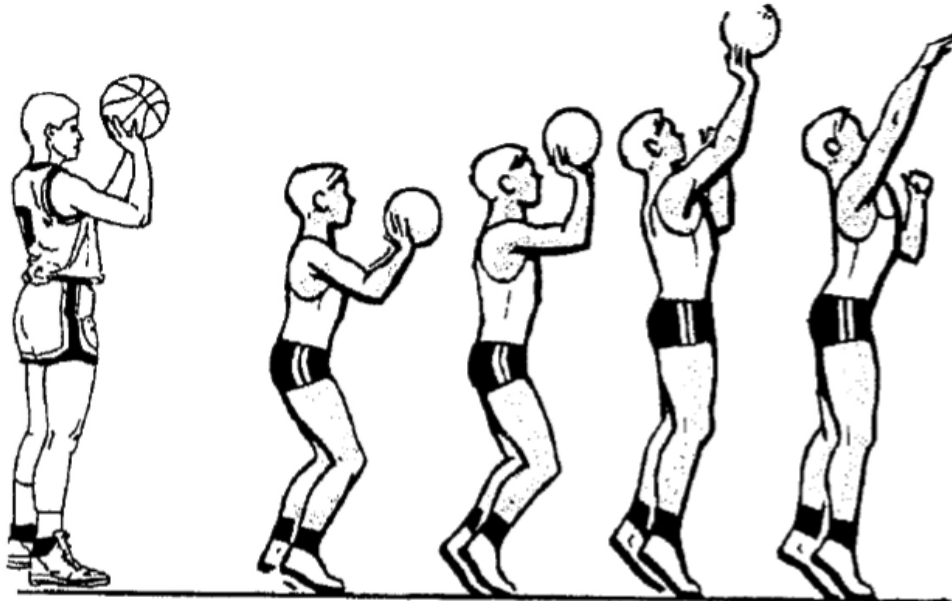
ليتمكن من متابعة الكرة مرة أخرى في حالة فشل الإصابة، وفي هذا النوع من التصويب يستحسن أن يكون توجيه الكرة غير مباشر على السلة وذلك باستعمال اللوحة الخلفية والمستطيل الأسود المرسوم عليها حيث تكون ملامسة الكرة للوحة على الخط الأسود الرأسي القريب من اللاعب وهذا لضمان إصابة الهدف. (حسن سيد معوض، 2003، ص 128) أنظر الشكل البياني رقم (4-8)



الشكل البياني رقم (4-8) يبين طريقة التصويب السلمي

#### \*التصويب من الرمية الحرة:

تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة لأنها في كرة السلة الوحيدة التي تؤدي في مباراة بدون إعاقة من المدافعين، وتؤدي بحمل اللاعب الكرة على أصابع اليد اليمنى دون ملامسة راحة إلي وتكون أمام الوجه بحيث يشكل الرسغ مع الساعد زاوية قائمة والساعد مع العضد زاوية قائمة والعضد مع الجذع زاوية قائمة ويشير المرفق إلى اتجاه الحلقة وتكون الذراع الأخرى (اليسرى) ساند للكرة من الجانب. وعند التصويب يقدم اللاعب بفرد الذراع الحاملة للكرة والمتابعة برسغ اليد حيث تكون الأصابع مشيرة إلى طرف الحلقة، ويكون النظر موجه إلي طرف الحلقة والرأس على استقامة، كما يكون الجذع على استقامة دون تصلب. أما القدمان تكونان باتساع الحوض وانثناء خفيف الركبتين ثم عند أداء التصويب يقوم اللاعب بمد الرجلين لأعلى لاكتساب الكرة القوة الدافعية المطلوبة. (أحمد كامل حسن مهدي، 1994، ص45) أنظر الشكل رقم (4-9)



الشكل البياني رقم (4-9) يبين طريقة تصويب الكرة الحرة

#### 3-4-3- المهارات الأساسية الدفاعية:

يري الكثير من المدربين أن الطريق الأوضح للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ فالفريق الذي يملك دفاعا متماسكا يتحكم إلى حد كبير في مخرجات المباراة، ويقول محمد عبد الرحيم إسماعيل 1999 "الدفاع الجيد هو الوسيلة التي تمكن الفريق ذات المستوى العادي من الصمود ضد الفرق ذات المستوى العالي، وكذلك الفرق المتماسك دفاعيا هو الفريق الذي يعتمد على الدفاع وليس على الهجوم، وتعد كفاءات المدافعين هي الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طوال المباراة. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 1999، ص 13)

وينقسم الدفاع في كرة السلة إلى قسمين الدفاع الفردي ودفاع الفريق ومن خلال هذا سوف يتعرض الباحث إلى الدفاع الفردي الذي يلعب دورا هاما في كرة السلة الحديثة حيث يتأسس عليه إستراتيجية العمل الجماعي والفريق، كونه يعتبر القوى الأساسية لدفاع الفريق الجيد.

#### 3-4-3-1- الدفاع الفردي:

يعتمد الدفاع الفردي على مجموعة من المهارات الأساسية يؤديها اللاعب المدافع سواء كان الخصم غير مستحوذ على الكرة أو في حيازته الكرة ومن بين المهارات الأساسية لدفاع الفردي ما يلي:

**1. وضعية الاستعداد الدفاعية:**

وقد تطرق إليها الباحث في البداية ضمن المهارات الأساسية بدون كرة، مع ضرورة تحسن القدر على الجري والتوقف المتزن بالإضافة إلى تنمية حركات القدمين مع البقاء في الوضع المنخفض. (مصطفى محمد زيدان، 1997، ص164)

**2. المكان الدفاعي:**

ليس هناك خلاف عن أهمية وقفة الاستعداد الدفاعية الصحيحة وسرعة الحركة لحركات القدمين إلى أن وقفة الاستعداد الدفاعية تكون غير مفيدة في حالة المحافظة على المكان الدفاعي المحدد في الملعب ويتطلب المكان الدفاعي من اللاعب أن يبقي ما بين المهاجم والسلة في كل الأفاق يؤدي ذلك بالمدافع فإنه يمنع الخصم من القطع أو الاختراقات في خط مستقيم إلى السلة. ويكون المدافع في مكان مناسب يضايق باستمرار أي محاولات للتصويب.

**3. الدفاع ضد المحاور للكرة:**

في حالة الدفاع ضد المحاور بالكرة فإن اللاعب المدافع المتخذ وضع الاستعداد الدفاعي يتقدم إحدى القدمين أماما يتحرك بسرعة ورشاقة مع المحاور بالكرة لإجباره على أن يسلك الاتجاه إلى خطوط الجانب بعيدا عن منطقة الاختراق من الوسط حيث تقل خطورة المحاور بالكرة ويمكن الاستفادة من ذلك في نصب المصيدة الدفاعية للمحاور بالكرة بالتعاون مع أحد الزملاء عند خطوط الجانب وفي أماكن المصائد الدفاعية.

**4. الدفاع ضد التميرية:**

يعتبر الدفاع ضد التمير في كرة السلة أحد المهارات الدفاعية التي تتطلب قدرات خاصة للاعب كرة السلة المدافع ضد التمير يجب أن يتميز بسرعة رد فعل عالية لقطع الكرات الممررة وامتلاك قدرات خاصة في التوقع سواء لمكان أو نوع التمير وأن يمتلك رؤية محيطية متميزة هذا بالإضافة إلى التوقيت الصحيح في الانطلاق لقطع الكرة الممررة.

**5. الدفاع ضد التصويب:**

يتطلب الدفاع ضد التصويب قدرا كبيرا من اللياقة البدنية والمهارية الذهنية فيجب أن يمتلك المدافع أقدام قوية تمكنه من الوثب عاليا لكتم الكرة المصوبة من المهاجم، بالإضافة إلى سرعة ردود فعل عالية

وتوقيت سليم لكتم الكرة، مجرد خروجها من يد المصوب. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 1999، ص34)

#### 6. الدفاع ضد القاطع:

إن الدفاع ضد المهاجم القريب من السلة غير الحائز للكرة ذو أهمية كبيرة حيث أن عملية منعه من استلام التمريرات تعد بمثابة منع إصابة محتملة.

ويبني الدفاع عن القاطع على الحيلولة بينه وبين استلام التمريرات المحتملة الوصول إليه ويعتمد أداء هذه المهارة على المبادئ الفنية الآتية:

- يجب أن يتخذ المدافع مكانا بالنسبة للمهاجم بحيث يحول بينه وبين تلقي التمريرات.
- على المدافع أن يلامس المهاجم بأي جزء من جسمه "الذراع أو الظهر" مع الاحتفاظ بالنظر تجاه الكرة.
- الاحتفاظ بالذراعين عاليا طوال الوقت.
- لا تترك المهاجم القاطع دون تسليمه للزميل المدافع المجاور.
- هام جدا النداء على الزميل المدافع لتسليمه المهاجم القاطع.

#### 7. جمع الكرات المرتدة دفاعيا:

إن الفريق الذي يمتلك أفراد ميزة التفوق في مهارة الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة الدفاعية. وهو فريق يمتلك واحة من أهم المهارات الأساسية الدفاعية لكرة السلة، ذلك بالإضافة إلى اعتبارها واحدة من المهارات الهجومية للعبة، حيث أن المهاجم الذي ينجح في جمع الكرة المرتدة الناتجة عن تصويبه خاطئة لزميل له تنشأ لديه فرصة تصويبه قريبة من السلة تكاد تكون مضمونة.

وفي كل الأحوال فإنه كلما زادت محاولات التصويب على السلتين زادت بالتالي فرص التصويبات الخاطئة، وهنا تظهر أهمية مهارة جمع الكرات المرتدة سواء كان ذلك على أي من السلتين الدفاعية أو الهجومية. (مصطفى محمد زيدان، 2007، ص 150.148)

#### 4-4- المتطلبات البدنية لكرة السلة:

تتطلب كل لعبة رياضية امتياز الفرد بلياقة بدنية خاصة، وهذا يعني أن تتوفر لدى هذا الفرد الإمكانية للمحافظة على مستوى معين من القوة السرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة وهذه العناصر

تشكل مجموعها الصفات البدنية والتي هي الأساس لقابلية الفرد الحركية التي بدورها تخضع في التدريب الرياضي لقانون أساسي في الحياة هو (الفروق الفردية) حيث أن لكل فرد قابلية الحركة الخاصة به، ومن الضروري أن نأخذ هذا القانون بنظر الاعتبار في التدريب الرياضي من حيث الحاجات الخاصة للرياضة الممارسة ونوع جسم الرياضي ونقاط القوة والضعف لديه ومقدار ما يحتاجه من التدريب.

وفي كرة السلة تؤدي مهارات اللعبة الأساسية وهي (التهديف والمناولات والطبقة) دون الحاجة إلى القوة القصوى، فهذه المهارات تحتاج إلى قوة عضلية معينة ضد مقاومات متوسطة وخفيفة، ولكن هذا لا يعني عدم أهمية القوة القصوى للاعب هذه اللعبة، فاللاعب لا يؤدي مهارات اللعبة الكثيرة ويسيطر عليها إلا بنمو قوته العضلية وأن يكون قد هيا عضلاته ودربها وأكسب قوة عالية، وأن التدريب بالانتقال هو الوسيلة الفعالة لتنمية القوة العضلية المطلوبة. (قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد، 1987، ص30.26)

إن العضلات هي مصدر القوة العضلية في الجسم، وأهم العضلات العاملة في جسم الإنسان في مجال لعبة كرة السلة هي:

### 1. العضلات الهامة التي تستخدم في التهديف من القفز:

الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص. (محمد المفتي، 1999، ص105)

أما ما يخص الفترة الإعدادية ومرحلتها فيذكر كل من بشير ومؤيد عبد الله 1987 " بأن الإعداد البدني العام ذو قيمة عالية وفقا لنظريات التدريب الرياضية، وفي الحسابات الأولية لهذه المسألة فإن ما يتطلبه الإعداد العام من تمرينات وحجم وشدة التدريب يختلف في المستويات الرياضية من حيث حجم تمرينات الإعداد العام في الوحدات التدريبية.

والإعداد العام هو الأساس الذي يبني عليه الإعداد الخاص، وأن مكونات الإعداد الخاص لا تختلف كثيرا عنها في العام، ويمكن الاختلاف بينهما في ترتيبها وحصص التمارين الخاصة فيهما" وعلى العموم كلما كان التقدم في اللياقة البدنية العامة عاليا. كلما كان التأهل للياقة الخاصة أفضل مع ضمان الترابط الصحيح والتكامل بين الإعداد العام والخاص وصولا. إلى تحقيق أعلى الإنجازات الرياضية في مرحلة السباقات.

- العضلات المادة للورك (الألوية الكبيرة).

- العضلات المادة للركبتين (ذات الأربع رؤوس الفخذية).
- العضلات الثنائية لمفصل القدم (التوأمة والنعالية).

## 2. العضلات الهامة التي تستخدم في الطبطبة وتهدف الكرة:

- ثانياة الرسغ الزندية / ثانياة الرسغ الكعبرية /ثانياة الأصابع السطحية.
- القابضة للرسغ الزندية/ القابضة للرسغ الكعبرية / القابضة الأصابع السطحية.

## 3. عضلات القدمين التي تستخدم في الارتكاز:

- عضلات القدم الظهرية.
- عضلات أخمص القدم.

يقع الكثير من المدربين في خطأ كبير وهو ظنهم أن لاعب كرة السلة يحتاج إلى تمرينات القوة في فترة الأعداد فقط، في حين نلاحظ أن كل الفرق ذات المستويات العالية يكون تدريب الأثقال والقوة ملازما لتدريباتهم في جميع فترات تدريبهم سواء كانت الفترة الإعدادية أو ما قبل السباقات، وهذا يعني تحقيق متابعة لتنمية القوة العضلية أو الحفاظ عليها.

ولكن العمل في هذه التمرينات يختلف في شدته وحجمه ووفقا للفترة التدريبية حيث يزيد الحجم على حساب الشدة في الفترة الإعدادية والعكس يحصل في فترة ما قبل السباقات حيث تزيد الشدة على حساب الحجم.

يرتبط الأعداد البدني العام بالإعداد البدني الخاص ارتباطا وثيقا، ولا يمكن الاستغناء عن أي منها في إعداد الرياضي كما لا يمكن أن يعوض أحدهما عن الآخر ولا يجوز التفصيل بينهما، إذ لكل منهما دوره في عملية التدريب الرياضي. (فايز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، 1987، ص108)

ولا غني عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي إذ أن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمنا. (cometti. G,2002, P48)

## 4-5- المتطلبات النفسية للاعبي كرة السلة:

لقد أسفرت البحوث والدراسات الهادفة إلى التعرف على الأساس الانفعالي للتدريب والممارسة الرياضية.

إن الرياضي لكي يتوافق نفسياً مع المتطلبات البدنية والحركية للتدريب والممارسة الرياضية يجب أن يتصف بالسمات الانفعالية الأساسية التالية:

- الهادفة.
- الاستقلالية.
- الإصرار.
- الجرأة.
- الضبط الذاتي.
- الثقة بالنفس.
- المسؤولية.

أما من حيث الجانب المعرفي فقد أشار بعض علماء النفس الرياضي إلى مجموعة من المهارات العقلية التي تسهم في مساعدة الرياضي على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب ومساعدته على التحكم في الضغوط المترتبة بالتدريب الرياضي.

لقد أسفرت بعض الدراسات التي أجريت عن العلاقة الارتباطية بين مجموعة كبيرة من المهارات العقلية والتفوق في كرة السلة، أن إمكانية وصول اللاعب إلى المستويات العليا تتوقف على امتلاكه للمهارات العقلية التالية:

- الاسترخاء البدني والعقلي.
- التركيز والانتباه.
- الإدراك الحسي الحركي.
- التصور الحركي.

كما أن الدكتور محمد عادل رشدي في كتابه علم النفس التجريبي الرياضي لخص لمتطلبات النفسية الرياضية لدى الرياضات الجماعية فيما يلي:

- الإثارة الرياضية القوة الدافعية.
- التحمس التنافسي.
- شغف اللعبة أو الكفاح.
- الثقة بالنفس.
- الحماس والولع الرياضي.
- الخلق والشرف الرياضي.

- المقابلة أو المواجهة الرياضية.
  - العزة والكرامة الرياضية.
  - التركيز والانتباه واليقظة.
  - استخدامه لمهارات الاسترخاء.
  - لتصور الذهني. (مجلة الوحدة الرياضية، مارس 1992، ص 14)
- 4-6- تأثير تدريب المهارات النفسية على الأداء الرياضي في كرة السلة:**

إن تدريب المهارات النفسية يؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي في كرة السلة ذلك بغض النظر عن العوامل الأخرى المساهمة فيه كالإعداد البدني والتقني والتكتيكي لذلك فيمكن تلخيص تأثير تدريب المهارات النفسية على الأداء الرياضي في كرة السلة إلى:

- سرعة إدراك وتعلم خطط اللعب.
- القدرة على حل المشكلات الحركية أثناء اللعب.
- تحسين تنفيذ المهارات التقنية الأساسية في كرة السلة وتحسين أداء مختلف الخطط التكتيكية بسبب تأثير تدريب المهارات النفسية خاصة المهارات العقلية.
- تحسين المجهود البدني المبذول خلال التدريب أو المنافسات بسبب تأثير تدريب المهارات النفسية بصفة عامة والسمات الانفعالية بصفة خاصة سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- القدرة على التحكم في الاستجابات الانفعالية.
- القدرة على التقويم الموضوعي للأداء.
- إمكانية وسهولة التدريب العقلي.
- زيادة الفاعلية في التصويب نحو السلة سواء أثناء اللعب أو خلال الرميات الحرة بسبب استخدام المهارات النفسية وخاصة المهارات العقلية.
- نقص محسوس في ارتكاب الهفوات الدفاعية والهجومية.
- انخفاض ملحوظ في ارتكاب الأخطاء الشخصية والفنية. (هارة، 1990، ص 184.185)

### خلاصة:

تتطلب لعبة كرة السلة توافر مقومات بدنية كمتطلبات أساسية للأداء ويخصص جزء كبير من التخطيط الإعداد البدني حيث يمثل الأخير حجر الزاوية في انجاز الأداء المهاري المتقدم، تتطلب المهارات الأساسية مثل التصويب والمحاورة والتمرير... الخ استعداد ولياقة خاصة لجزء الجسم أو الأجزاء التي يشترك في أدائها وذلك بالطبع مع تمتع اللاعب بدرجة عالية من اللياقة العامة حتى يمكن انجاز المهارة بالشكل الفني الصحيح مع تخطيط برنامج الإعداد البدني الخاص بالتركيز على بناء وتقوية المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارات الأساسية للعبة.

## 4-7- مفهوم المراهقة:

ترجع كلمة مراهقة الى الفعل العربي "راهق" الذي هو الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي: قربت منه، وهذا يشير إلى الاقتراب من الرشد والنضج.

بحسب عبد العالي الجسماني (1994، ص169) فالمراهقة تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتوصف احيانا بانها فترة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة والشباب، محاولا تحقيق الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدين، وقد أصبح في طور فكري يتيح له اعادة النظر في ماضيه محاولا الابتعاد عنه والطموح الى المستقبل الذي يحقق فيه ذاته المتكاملة.

ولقد وصفها حامد عبد السلام زهران (1977، ص289) بأنها فترة عواصف وتوتر تكتنفها الاوهام النفسية وتسودها المعاناة والاحباط والقلق وصعوبة التوافق.

وأما ميخائيل، ابراهيم سعدون، سليمان مخول (1982، ص255) ففسروها بأنها مرحلة انتقالية من الطفولة الى الشباب وتتسم بانها معقدة بالكثير من العمليات مثل التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير الى عضو في مجتمع الراشدين.

وأما محمود عباس عوض (1982، ص25) وصفها بأنها فترة يمر فيها كل فرد تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة، طويلة كانت او قصيرة وطولها وقصرها يختلف من مجتمع الى آخر ومن طبقة اجتماعية الى اخرى، بل وتختلف ايضا في المجتمع الواحد تبعا للظروف الاقتصادية.

وقد عرفها مصطفى غالب (1973، ص60) بانها مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة بنهاية مرحلة الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة الرشد، أي انها المرحلة النهائية التي يمر بها الفرد غير الناضج نحو النضج الجسمي، العقلي والاجتماعي لهذا الأخير.

فيما فؤاد السيد البهي (1975، ص281) فعرفها بأنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل الفرد الى اكتماله فهي عملية بيولوجية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

وقد عرفها محمود عباس عوض (1982، ص09) أنها مرحلة اقتراب النشأة من النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي وهي إعلام بانتهاء مرحلة الطفولة.

ومما سبق يرى الباحث أن فترة المراهقة هي مرحلة نمو أساسية من مراحل النمو في حياة الانسان فهي مرحلة تأتي تدريجيا بعد مرحلة الطفولة، وتعتبر من أحسن المراحل للتعلم، وتتميز بالعديد من المتغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر على حياة الفرد.

#### 4-8- مراحل المراهقة:

يرى الدكتور رابح تركي (1988، ص132) أن معظم الناس يميلون الى مرحلة المراهقة فهي مرحلة واحدة ينبغي على الاهل تحملها، ويوجد في الحقيقة ثلاث مراحل بارزة وهي:

##### • المرحلة المبكرة:

تمتد من الفترة بين السن 11 و13 سنة بالتقريب ورغم اعتقاد الاهل ان الطفل ما زال صغيرا الا انه يمر بتغيرات كبيرة جدا في هذا السن، ففي هذا يدور بين الرغبة فان يعامل كراشد وبين الرغبة ان يهتم الاهل به وفيها كذلك يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بالتغيرات التي تطرأ عليه، ويعتقد بان الجميع ينظر اليه ويصعب على الاهل اقناعه بغير ذلك كما تنعكس حاجاته لمزيد من الحرية في العديد من الامور، فبدأ يرفض جميع افكار الاهل ويشعر بالإحراج بالتواجد في مكان واحد معهم، وقد يبدو اكثر عصبية وتوترا وقلقا وهي كذلك مرحلة التغيرات البيولوجية السريعة.

##### • المراهقة الوسطى:

هذه الفترة تمتد من الفترة 15 الى 17 سنة، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية من أهم سماتها شعور المراهق بالاستقلالية والحرية والرغبة في فرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجته الماسة لإثبات نفسه في المجتمع يصبح المراهق أكثر تنصاعا ونزاعا داخل محيط العائلة، لهذا يرفض الانصياع لأفكار وقيم الأهل ويصر على فعل ما يحلو له، الأمر الذي يجعل المراهق في بعض الأحيان يجلب الامور الممنوعة أو غير المحبذة عند الأهل كالتدخين، والسهر خارج البيت لساعات متأخرة وتعاطي الممنوعات... الخ كنوع من التحدي للأهل وفرض لرأيه الخاص، ويصبح المراهق أكثر مجازفة ومخاطرة ويعتمد على الأصدقاء في الحصول على النصيحة بدلا من الأهل.

##### • المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة بين 18 و21 سنة اما في مجتمعنا فقد تمتد هذه المرحلة مدة أطول نظرا لاعتماد الأطفال على أهلهم في الشؤون المادية والدراسية إلى ما بعد التخرج في بعض الأحيان، وفيها يصبح الشاب او الفتاة انسانا راشدا بالمظهر والتصرفات، وفي أثناء فترة العمل كذلك يستطيع معظم الشباب ان يعملوا بطريقة مستقلة رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم ولأنهم يشعرونه بثقة

أكبر اتجاه قراراتهم ويعود الكثير لطلب النصيحة والارشاد من الأهل، ويأتي هذا التصرف كمفاجأة سارة للأهل وبالرغم من أن الأطفال قد اكتسبوا شخصيات مستقلة وحررة خلال مراهقتهم، إلا أن قيم وتربية الأهل تبقى واضحة وظاهرة لهذه الشخصية الجديدة.

#### 4-9- أنماط المراهقة:

هناك أربع أنماط هامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

##### • المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشهر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يشرف المراهق في هذا الشكل في احلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية، أي ان المراهق هنا يميل إلى الاعتدال.

##### • المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائراً، متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين، المدرسة، المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجل ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق اللحية، والسلوك العدواني عند هذه الفئة قد يكون صريحاً ومباشراً، يتمثل في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين من هذه النوع قد يتعلقون بالأوهام والخيال واحلام اليقظة ولكن بصورة أقل من سابقتها.

##### • المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ومجالات المراهقة الخارجية الاجتماعية ضيقة ومحدودة ويصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والاخلاقية كما يصرف بالاستغراق في الهواجس.

##### • المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب و العدواني، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوقعة أو غير متكيفة حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي ويشير **مصطفى محمد زيدان (1986، ص 156)** أن المراهق يقوم بتصرفات شرور المجتمع و يدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي وبالتالي يتبين لنا من خلال رأي **عبد الرحمان**

عيسوي(1995، ص43) أن هناك عدة أنواع من المراهقة حيث أنها تختلف من فرد إلى آخر وحسب الظروف الاجتماعية، النفسية، والمادية، والأنماط الحضارية فتجد المراهق في المجتمع الحضاري يختلف عنه في المجتمع الريفي ومن ثمة قسمت المراهقة الى ثلاث أنواع التي ذكرت سلفا.

#### 4-10- الحاجات الأساسية للمراهقين:

##### • الحاجة إلى المكانة:

إن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجياته في هذه المرحلة، فحسب فاخر عاقل(1972، ص118) فإن هذا الأخير يريد أن تكون له شخصية هامة، وتكون له مكانة مرموقة في مجتمعه، وان يتعرف به كل شخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه اهم من مكانته بين الآخرين، ومن كانت أهمية حرص المعلم على ان يعامل المراهق كما ينبغي، فالمراهق حريص على أن لا يعامل معاملة الأطفال، إذ أن المراهق حساس جدا أثناء التعامل معه، فاذا أردنا أن نكسبه ليأخذ بنصائحنا سواء من المحيط الأسري أو التربوي علينا معاملته كراشد بكيانه وآرائه.

##### • الحاجة إلى الاستقلال والاعتماد على النفس:

بالرغم من أن الانسان يكون بحاجة ماسة الى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة، فانه بمجرد الدخول في مرحلة المراهقة يصبح بحاجة الى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية بينه وبين اسرته نزولا الى مواجهة مشكلات الحياة بقدرات خاصة فيتخذ قراراته بنفسه دون وصاية أحد، وهو من خلال ذلك يحاول اثبات وجوده وان يؤكد للآخرين قدراته، وأن يعبر عن نفسه بما يقوم به من علاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الاسرة.

ومن هذا نعرف ان الانسان يحتاج في طفولته الى المساعدة وخاصة من المحيط الاسري، ولكن هذه الحاجة تنتهي بمجرد دخول الطفل مرحلة المراهقة، فيصبح يميل الى الاستقلالية بعيدا عن سلطة الاسرة، وبهذا فهو يحاول اثبات نفسه في المحيط الذي يعيش فيه واولهم العائلة والاسرة.

##### • الحاجة إلى الحب والحنان:

إن للمراهق حاجة الى ان يتبادل مع غيره عاطفة الحب، فواجب المدرسة ازاء هذه الحاجة ان توفر للتلميذ جوا أسريا وهذا ما يجعلنا نلاحظ ان المراهق كثيرا ما يسعى الى بناء علاقات ودعم الطرف الآخر من بني جنسه، لا لشيء إلا لتوفير حاجة الحب والحنان المتبادلة، والتي تفسح له المجال لإقامة علاقة ود وتقارب بين مختلف الاطراف الاجتماعية.

### • الحاجة الى الانتماء:

تشبه هذه الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المنزل او المدرسة، فوسيلة ارضاء هذه الحاجة حسب أبو الفتوح رضوان (1973، ص39) ان يشعر التلميذ انه ليس بمفرده، وانما هو عضو في الجماعة يشعر فيها بوجود علاقة جيدة بينه وبين غيره، ولذلك كان من اقصى العقوبات التي تقع للتلميذ هي ان يخرج المعلم من بين زملائه ويعزله عن نشاطهم، فواجب المدرسة اتجاه التلميذ هو اعطاؤهم فرصة العمل الجماعي.

يعمل المراهق جاهدا لان يثبت مكانته في المجتمع، وذلك لكي يحقق الانتماء وواجب المدرسة ازاء هذه الحاجة ان تدعم المراهق بالعمل الجماعي، وهذا ما يوحي لنا بدور المدرسة في ادماج المراهق اجتماعيا وذلك بإشراكه للقيام بمختلف النشاطات الاجتماعية التي يتعلم فيها التعاون، حب الغير، الثقة، حب النفس، وخاصة احترام الغير.

### • الحاجة الى الأمن:

تعتبر الحاجة الى الأمن من بين أهم الحاجات التي يتطلع إليها المراهق، ويرى أبو الفتوح (1973، ص40) في هذا الموضوع ان الطفل ومنذ نشأته يكون في حاجة الى الامن والرعاية من الوالدين وكل المحيطين به ويستمر هذا الدافع حتى مع البلوغ.

### • الحاجة إلى فلسفة خاصة في الحياة:

يتعامل المراهق مع الآخرين من خلال تجاربه المكتسبة اثناء مراحل نموه، فحسب "عباس عمارة" على المدرسة والاسرة والمجتمع ان يضعوا الخطوط الموضحة لمعالم هذا النمو، ويقوموا المؤثرات والعقبات التي تعترضه في حياته فاذا استوعب المراهق هذه المؤثرات يكون بذلك قد دون دليلا سلوكيا وفكريا يمشي عليه ويتعامل به مع المحيط الخارجي، ويصبح بذلك كل سلوك اجتماعي يقوم به او أي نشاط حياتي نابعا من دليل خلقي ومبدأ سليم مكيف لمعايير او اعراف سائدة، ويكون فلسفة خاصة به في الحياة نابغة من تجربته الشخصية، وهذه هي قيمة النضج الفكري في حياة المراهق، حيث يؤكد عباس عمارة (1976، ص322) أنه اذا كانت مكتسبات هذا المراهق خاطئة، لن يستطيع استيعاب ما يراه فينحرف عن الطريق الأقوم ويغدو نحو المجهول.

وباختصار المراهق بحاجة لأن يتخذ فلسفة خاصة في حياته، هذه الفلسفة تستقي من المجموعات الانسانية المذكورة سابقا، فمن واجب هذه الاخيرة ان تثير له المنهج السليم لكي يأخذه وينجح به في حياته. ومن هذا نستخلص ان هناك اختلاف في حاجيات المراهق وتتوعها حيث أنه لا بد من التعامل مع هذه الحاجيات التي يطلبها المراهق بمنظور الوعي والتفهم وان يحاول كل من يحيط به من أسرة أو

مدرسة إنارة الطريق في وجه المراهق ليحقق حاجياته دون عقاب وصعوبات تجعله ينحرف عن المسار الذي كان من المفروض عليه انتهاجه.

#### 4-11- مشاكل المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة صعبة ودرجة يمر بها الانسان، وصعوبات هذه الفترة ناتجة عن بعض المشاكل التي تتخللها، وفيما يلي سنتطرق الى اهميتها وهي كما يلي:

##### • مشاكل نفسية:

في فترة المراهقة تكون لدى المراهق شخصية مضطربة وغير مستقرة، فهو يتأرجح بين الغضب والاستسلام في نفس الوقت، وهذا نتيجة صراع نفسي بين مجموعة دوافع قوية تتمركز حول البحث عن مكانته ودوره في المجتمع، اذ حسب أحمد زكي (1988، ص246) فالصراع في تفكير المراهق ناتج الى حد بعيد عن الصراع بين انفعالاته، لهذا نجد ان المراهق يمر بأزمات نفسية حادة جدا لا يجد لها مجالا للحل إلا في أحلام اليقظة، وهناك مظهر آخر للصراع الذي يؤثر في سلوك المراهق الا وهو الصراع الناتج بين الاعداد الناتج لذاته وتمسكه به من جهة، وبين الخضوع للمجتمع الخارجي بما يحمله من عنف وخشونة من جهة أخرى.

ومن هنا فإن المراهق يعاني من أزمات نفسية وصراعات داخلية تجعله متوترا ومضطربا، وهذا نتيجة تنوع وتناقض الأفكار التي تسيطر على خياله في هذه المرحلة الحرجة من حياته.

##### • مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا وجليا في سلوكه الانفعالي واندفاعه الغير مدروس، وهذا العامل الانفعالي لا تقتصر مسبباته على الجانب النفسي فقط، بل يرجع سببه ايضا الى تلك التغيرات الفيزيولوجية، والجسمية والتي تطرأ عليه في هذه المرحلة، فحسب رأي ميخائيل عوض ابراهيم (1982، ص76) فان احساس المراهق بنمو جسمه، وكذلك ان صوته أصبح خشنا يجعله عرضة لمشاعر متناقضة، فنجد سعيًا ويفخر بذلك من جهة ومن جهة اخرى يخجل من هذا النمو المفاجئ وتظهر عليه علامات الخوف.

وفي كثير من الاحيان نجد المراهق يتصف بالسلوك الانفعالي في تصرفاته، وهذا ان دل على شيء فإنما يدل على ان المراهق يتعرض الى مشاكل نفسية، وتناقضات وصراعات داخلية نتيجة نموه، فهذه المرحلة الحرجة تجعله على أتم الانفعال والعنف.

### • مشاكل صحية:

ان المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي كثيرة ومتنوعة، حيث ذكر ميخائيل عوض ابراهيم (1982، ص77) على سبيل المثال البدانة، اذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة في غالب الاحيان اما إذا كانت هذه السمنة كبيرة وزادت عن حدها، يجب على الاهد تنظيم الاكل للمراهق وعرضه على طبيب اخصائي فقد تكون ناتجة عن اضطرابات في الغدد، ويكون عرض المراهق على الطبيب الاخصائي على انفراد لكي يتسنى للمراهق طرح مكبوتاته النفسية على الطبيب ويحاول هذا الاخير افادته بنصائح خاصة.

اذن كثيرا ما يصاب المراهق بأعراض تؤثر على نفسيته وتجعله منطويا انعزاليا في الحياة، وذلك نلمس فيها هذا الجانب دور الرياضة في حد ذاته، بتخليص المراهقة من هذه العقدة، اذ بممارسة الرياضة فقط يتخلص المراهق من هذه السمنة ومن عدة أمراض أخرى وبذلك الرياضة تعتبر صحة أقل كل شيء.

### • مشاكل جنسية:

من الطبيعي ان يميل المراهق الى الطرف الآخر من بني جنسه، ولكن حسب راي ميخائيل ابراهيم خليل (1982، ص77) أن التقاليد السائدة في مجتمعنا تقف عائقا له دون ان ينال مراده، ففصل المجتمع بين الجنسين يعمل على إعادة الدوافع الفطرية الموجودة في المراهق اتجاه نظيره من الجنس الآخر وهذا ما قد يعرضه للانحراف وغيرها من السلوكيات الملتوية، مثل معاكسة الجنس الآخر او التشهير به.

اذن كلما كبر الطفل كبرت معه الغريزة الجنسية او الميل الى الطرف الآخر، فالمراهق من الطبيعي ان تجده يهتم بنظيره من بني جنسه، إذا وضعت عوائق تحول دون اشباع هذه الغريزة، مثل التقاليد وغيرها فانه يتعرض الى الانحراف واتباع اساليب ملتوية من اجل اشباع هذه الغريزة.

### • مشاكل اجتماعية:

هناك مشاكل اجتماعية سببها الاحتياجات السيكولوجية الأساسية للإنسان مثل الرغبة في الحصول على المركز والمكانة الملائمين في المجتمع والاحساس بأن هذا المراهق غير مرغوب فيه، وفيما يلي سنتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع في حد ذاته كمصدر من مصادر السلطة على المراهق.

- الأسرة: إن المراهق في هذه المرحلة يميل الى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الضغوط، وتدخل الأسرة في شؤونه الخاصة يشعره بأنه مازال طفلا وفي ذلك احتقار لقدراته، الأمر الذي يدفعه الى انتقاد هذه التدخلات حتى وإن كانت نصائح وأراء.

فشخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته فإما أن يتمثل لسلطة الأسرة، أو يتمرد، ومنه فعلاقة المراهق بمحيطة تتراوح بين سلوكه للاستجابة والرفض وما ينجر عن هذا من سلوك الطاعة أو الانتقاد، الخضوع أو الرفض.

- **المدرسة:** إن المدرسة هي مؤسسة اجتماعية يقضي فيها المراهق معظم وقته، وسلطتها على المراهق تحد في غالب الاحيان من المعارضة والتوازن والسلوك العدوانية من طرف هذا الأخير وذلك بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، ولذلك تجد المراهق سلبيا في التعبير عن ثورته كالاستهانة بالدرس او المدرس بوجه الخصوص لدرجة تصل غالبا الى ممارسة العدوانية عليهم.  
وحسب رأي **ميخائيل ابراهيم خليل (1982، ص52)** هنا تعتبر المدرسة الأسرة الثانية للمراهق، حيث أن هذا الأخير يقضي معظم وقته فيها، ولكن تجده دائم التوتر والغضب من هذه السلطة الممارسة عليه الا وهي سلطة المدرسة، اذ يأخذ موقفا سلبيا باتجاه الدرس وبالأخص المدرسين، وهذا يستدعي من المؤسسة حسن التعامل مع المراهق ومعرفة كيفية تخليصه من هذه العدوانية الكامنة.

- **المجتمع:** يشير **ميخائيل ابراهيم خليل(1982، ص53)** إن الانسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل الى الحياة الاجتماعية أو الى العزلة فالبعض منهم يتمكنون من عقد صلات اجتماعية بسهولة وهذا راجع لتمتعهم بمهارات اجتماعية خاصة تمكنه من اكتساب صداقات كثيرة والبعض الآخر يميل الى العزلة والابتعاد عن اكتساب صداقات لطروف نفسية او اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد من أجل أن يحقق النجاح الاجتماعي يجب أن يحاول النجاح في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين اولا وأن تكون له شهرة بينهم ويشعر أن غير مرفوض من طرفهم.

إذن أمام المراهق سبيلين إما الميل إلى الحياة الاجتماعية أو الميل إلى العزلة وذلك حسب ظروفه النفسية ومهاراته الاجتماعية، وإن أراد هذا الأخير تحقيق النجاح الاجتماعي فيجب أن يثبت نفسه بنفسه سواء في دراسته او في محيطه وذلك ليلقى شهرة وترحابا من الغير.

#### • النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة العدوانية على الآخرين من زملائهم والمحيطين بهم وعلى الرغم من أن النزعة العدوانية تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثل:

- الاعتداء بالضرب (العدوان الجسدي)
- الاعتداء بالسرقة.
- الاعتداء بتلفيق التهم للآخرين.
- شتم الآخرين (العدوان اللفظ).

# الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

منهج الدراسة

**5-1- منهج البحث:**

لقد جدد البحث العلمي العديد من المناهج التي تتلائم وحل اي مشكلة من حيث المشكلات المبهمة التي تستوجب الدراسة والتقصي، ويعد اختيالي المنهج الملائم لبحث المشكلة وتحقيق الهجف منها من اهم الخطوات التي يستند عليها نجاح البحث واخفاقه فالمنهج هو (الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل الى هدف معين).

لذلك لقد حتمت علينا المشكلة التي نحن بصدد بحثها الاسلوب التجريبي والذي هو: محاولة السيطرة على كافة العوامل الاساسية ما عدا متغير واحد والذي يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت وقياس هذا التلاعب.

**5-2- عينة البحث:**

من الامور التي يجب الباحث الاهتمام بها ومراعاتها والكيفية التي يتم من خلالها اختيار عينة البحث بحيث تمثل هذه العينة المجتمع المراد اجراء البحث عليه تمثيلا صادقا وحقيقيا لان العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه.

إذا عمد الباحث الى اختيار عينة بحثه بالطريقة العشوائية وتم اختيار 28 لاعبا اقل من 17 من اندسة كرة السلة المسيلة وجرى تقسيم اللاعبين بواقع 14 لاعبا للمجموعة الواحدة بحيث أصبح لدينا مجموعتان الاولى تجريبية والثانية شاهدة.

**5-3- ادوات البحث:**

استعمل الباحث العديد من الاجهزة والادوات لغرض تحقيق بحثه وهي كما ياتي:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ملعب كرة السلة.
- كرات السلة.
- مصاطب.
- ساعة توقيت.
- صافرة.
- حبل طباشير.

**5-4- الدراسة الاستطلاعية:**

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته.

لذلك يجرى الباحث التجربة الاستطلاعية والتي تعتبر بمثابة دراسة أولية قبل القيام بالبحث ومن أجل الوقوف على السلبيات التي تواجه تجربة البحث من حيث إمكانية المساعدين الذين يقومون بإجراء الاختبارات ويهدف الباحث من هذه التجربة ما يأتي:

- معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحث وفريق العمل.
- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- التأكد من سهولة الاختبارات وإمكانية تنفيذها.

وقد أجريت على عينة من المجتمع الأصلي بلغ عدده 15 لاعب من حيث اللذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية بتاريخ 15 مارس 2021 وفي ضوء هذه التجربة تم التأكد من صلاحية الاختبارات وملائمتها لعينة البحث.

### 5-5- الضبط الإجرائي للمتغير:

تعتبر هذه الخطوة جد هامة عن أي دراسة يديرها أي باحث وهذا من أجل التحكم الجيد في عناصر البحث وكذلك من أجل الدقة في النتائج المراد الوصول إليها دون التعرض للمتغيرات المشوشة وعزلها قدر المستطاع وقد كان ضبط المتغيرات كالاتي:

- المتغير المستقل: برنامج تدريبي بالتمارين البليومتري.
- المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة.

أما بعض المتغيرات الدخيلة التي صادفناها في بحثنا تمثلت في:

- الزمن بحيث أن الاختبار القبلي والبعدي تم إجراء كل منها بزمن فاصل حيث أن الأول أجري يوم الثلاثاء 30 مارس 2021م البعدي فقد أجري 29 أبريل 2021 مما يدعو إلى الاستسآخ أن الظروف المناخية بعامل الزمن كانت نوعاً ما مختلفة بين الاختبارات مما يدعو إلى القول بتأثير ولو بسيط للمتغير العشوائي المتعلق بعامل الزمن.

• السن: 17u.

• الوسائل البيداغوجية: استعمال نفس وسائل القياس في جميع الاختبارات من كل المجموعات.

• الوسائل المستعملة: يتم تحديد الوسائل حسب كل مرحلة من مراحل البحث وهكذا:

- الوسيلة الأولى: الدراسات النظرية \_ التحليل الجيولوجرافي.

- الوسيلة الثانية: استخدام علم الإحصاء.

- الوسيلة الثالثة: القيام بالاختبارات.

## 5-6- طرق البحث:

أ/طريقة جمع المادة المخبرية: وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث وتتناسب مع اهدافه.

ب/طريقة الاختبارات البدنية والمهارية: وهي من اهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية في البحوث التجريبية باعتبارها اساس التقييم الموضوعي واهم وانجح الطرق للوصول الى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

ج/الاسس العلمية للاختبار: (الصدق، الثبات، الموضوعية).

❖ ثبات الاختبار: يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على انه مدى دقة واستقرار نتائجها فيما

لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل المكي، 1998، ص 120).

وبمعنى هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، وقمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا.

❖ صدق الاختبار: من اجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الباحث معامل الصدق الذاتي والذي

يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

❖ موضوعية الاختبار: يعرفه باروكجي' الموضوعية بكونها. درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس

العينة ويعبر عنه بمعامل الارتباط. (محمد صبحي حسين 1987، ص 85)

ومن هنا استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدام الباحث الوسائل والطرق الأزمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو.

## 5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

• المتوسط الحسابي: يعتبر من أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداما خاصة في مرحلة التحليل

الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموع المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس على عدد القيم.

القيم  $X_1 X_2 X_3 \dots X_n$

ويصطلح عليه  $\bar{X}$  وصيغته العامة  $\bar{X} = \sum \frac{x}{n}$  حيث

▪  $\bar{X}$ : المتوسط الحسابي.

▪  $\sum X$ : مجموع التكرارات.

▪ N: عدد أفراد العينة.

• **الانحراف المعياري:** وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل في أكثر قضايا التحليل

الإحصائي والاختبار ويرمز له ب "S".

فإذا كان قليل أي قمته صغيرة يدل على إن القيم متقاربة والعكس ويكتب على الصيغة التالية:

$$S = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

حيث:

▪ S: الانحراف المعياري.

▪  $\sum X^2$ : تربيع مجموع التكرارات.

▪  $(\sum X)^2$ : مجموع تربيع التكرارات.

▪ N: عدد أفراد العينة.

▪  $(\sum X)^2$ : مجموع تكرارات المربعة.

• **اختبار (T) ستودنت:** عينتين منفصلتين متساويتين:

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي، بما ان

العينة أقل من 30 فاننا نستعمل صيغة (T) التالية:

$$T = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n}}} S^2 = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

حيث:

▪  $X_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

▪  $X_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

▪ S: الانحراف المعياري.

▪ N: عدد أفراد العينة.

▪ Df: درجة الحرية.

• **اختبار (T) ستودنت:** عينتين متصلتين متساويتين:

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي بما أن

العينة أقل من 30 فاننا نستعمل صيغة (T) التالية:

انحراف المتوسطات للفروق

المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين

$$T = \frac{D}{S \bar{D}} = \frac{\sum D}{n}$$

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

$$dF = n - 1$$

• معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{n \sum (xy) - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

▪ r: معامل الارتباط.

▪ n: عدد أفراد العينة.

▪ x: مجموع درجات الأبعاد لاختبار القبلي.

▪ y: مجموع درجات الأبعاد لاختبار البعدي.

### 5-8- مجالات البحث:

✚ المجال البشري: اندية كرة السلة المسيلة.

✚ مركب الجوارى مسيلة.

✚ المجال الزمني: الفترة من: 30 مارس 2021 الى 29 افريل 2021.

### 5-9- الاختبارات المستخدمة:

#### 5-9-1- الاختبارات البدنية:

#### 1/ اختبار الوثب العمودي من الثابت:

✓ الهدف من الاختبار: قياس قوة علات الرجلين.

✓ الأدوات المستخدمة: الطباشير شريط قياس لوحة مدرجة.

✓ وصف الاداء: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعيه لتباشير النقطة التي يصل اليها

بواسطة قطعة الطباشير، وعند اعطاء الاشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول الى

اعلى نقطة ممكنة.

✓ التسجيل: تقاس المسافة بين الاشار الاولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان

تحتسب الافضل.

#### 2/ اختبار الوثب الطويل من الثبات:

✓ الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

✓ الادوات المستخدمة: ارض مسطحة، شريط لقياس المسافة.

✓ وصف الاداء: القيام بتثبيت شريط القياس على ارض مسطحة، يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم ارجاع الذراعين الى الخلف بعد ذلك الوثب الي ابعد مسافة، وتعطى للمختبر محاولتان وتحسب الافضل

✓ التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى أقرب أثر للقدم من خط البداية.

### 3/اختبار رمي الكرة الطبية 5كلغ:

✓ الهدف: قياس القوة الانفجارية للاطراف العليا:

✓ وصف الاداء: يقف اللاعب كأنه يؤدي رمية جانبية القدمان على الارض ومن فوق خلف الراس لابعد مسافة ممكنة تعطي للعب محاولتان من وضع الجلوس يقوم اللاعب باداء ثلاث محاولات لرمي الكرة الي ابعد مسافة.

✓ التسجيل: تحسب المسافة المحققة في أفضل محاولة.

### 4/اختبار الجلوس من وضع الرقود:

✓ الهدف: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

✓ مواصفات الاداء: من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة، يقوم اللاعب بثني الجذع امام أسفل الي ان يلمس اللاعب الركبتين بالجبهة، ثم يكرر الاداء أكبر عددمرات خلال 30ث، على ان يقوم الزميل بتثبيت قدمي اللاعب على الارض.

✓ التسجيل: يحتسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة خلال 30ثالثي قام بها.

### 5/اختبار الوثب على رجل واحدة مسافة 30متر:

✓ الهدف: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

✓ مواصفات الاداء: يقف اللاعب ورجل القفرتمس خط البداية والرجل الاخرى حرة أي طليقة الى الخلف وعند اعطاء الامر بالبدء يحجل المختبر المختبر باسرع مايمكن، تعطى محاولة لكل رجل.

✓ التسجيل: يحتسب الزمن ب ثانية والاقرب واحد.

### 5-9-2-الاختبارات المهارية:

### 1/اختبار جري 3متر وتنطيط الكرة:

✓ الهدف: قياس مستوي سرعة الانطلاق بالكرة.

✓ مواصفات الاداء: تكون البداية من وضع الوقوف حيث ينطلق اللاعب بالكرة باقصى سرعة حتى تعبر الكرة واللاعب الخط تعطي للاعب محاولتان.

✓ التسجيل: يحتسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية.

2/ اختبار المحاورة بالكرة:

- ✓ الهدف: قياس مستوى السيطرة، التحكم، الرشاقة والسرعة في الكرة.
- ✓ مواصفات الاداء: تثبت الشخص جيدا كما في الشكل والمسافة بين كل شخص واخر 2.40متر، يقوم اللاعب بالجري المتعرج بين الشواخص محاولا تحقيق اقل زمن ممكن وتعطي محاولتان لكل لاعب.

**الفصل السادس:**

**عرض وتحليل**

**دراسات سابقة**

**تمهيد:**

نظرا للظروف السائدة والوباء الذي اجتاح العالم بأسره، وأدى إلى غلق كل كلالمؤسسات الوطنية والمنشآت الرياضية وغيرها، الذي عرقل سيرورة البحث لدى العديد من الطلبة الباحثين أو بالأحرى جل الباحثين وذلك في عدم القدرة على إجراء العمل الميداني وتطبيق الاختبارات والبرامج التدريبية، لذلك لجئنا إلى الاستناد إلى تحليل ومقارنة دراستنا بالدراسات السابقة والمشابهة كحل استثنائي.

## 6-1- عرض الدراسات السابقة والمثابفة:

## 6-1-1- الدراسة الأولى:

البوسني محمد الامين مذكرة تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة السلة فئة 16\_18 جامعة العربي بن المهدي ام البواقي سنة 2012\_2013.

## أ/مشكلة الدراسة:

- ❖ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة المميزة بالسرعة؟
- ❖ مامدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى المهارات الاساسية في كرة السلة؟

## ب/ فرضيات الدراسة:

❖ الفرضية العامة: التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة في كرة السلة لدى لاعبي الاواسط.

## ❖ الفرضية الجزئية:

- التدريب البليومتري يؤثر ايجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة.
- التدريب البليومتري يؤثر ايجابا على المهارات الاساسية في كرة السلة\_اواسط\_.

## ج/أهداف الدراسة:

- الكشف على أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة اواسط.
- الكشف على أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة اواسط.
- الكشف على أثر التدريب البليومتري في بعض المهارا الاساسية لدى لاعبي كرة السلة اواسط
- الكشف عن اهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العمري.

## د/الاستنتاجات:

- تطور بمستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في اختبار القفز العمودي من الثبات.

- تطور في مستوى القوة الانفجارية للاطراف العليا في اختبار رمي الكرة الطبية.
- تطور في مستوى القوة الانفجارية للاطراف السفلى في اختبار الوثب الطويل من الثبات.
- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الجلوس من وضع الرقود بالنسبة للمعينة التجريبية وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات البطن.
- وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في اختبار الوثب على رجل واحدة مسافة 30متر.
- تطور في مستوى سرعة الانطلاق بالكرة في اختبار جري 30متر بالكرة.
- وجود تطور في مستوى السيطرة والتحكم في الكرة اثناء التقدم بها في اختبار الجري المتعرج بالكرة.

#### 6-1-2- الدراسة الثانية:

دراسة ضياء على عبد الله صالح بعنوان تاثير منهاج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لكرة اليد.

#### ❖ الاهداف:

- التعرف على الفروق في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- التعرف على الفروق في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

#### ❖ فروق الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لجميع متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية ولبعض متغيرات الدراسة بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

#### ❖ المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.

#### ❖ الاستنتاجات: استنتجت الباحثة ما يأتي:

- ان للمنهاج التجريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة تاثير معنويا في تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية لكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثانية.

- لقد حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة تطورا في الصفات البدنية والمهارات الحركية المختارة مقارنة مع المجموعة الضابطة.

#### 6-1-3- الدراسة الثالثة:

دراسة عائشة رزق مصطفى بعنوان تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني والمستوى المهاري لناشئات كرة السلة 17.

- ❖ **الاهداف:** هدفت الي التعرف على مدى تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني للدراسة وأثره في مستوى اداء الناشئات للمهارات في كرة السلة.
- ❖ **المنهج:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.
- ❖ **الاستنتاجات:** ان التدريب الدائري وسيلة فعالة لرفع المستوى البدني ويؤثر فالمستوى المهاري.

#### 6-1-4- الدراسة الرابعة:

دراسة نيلا لي رمزي فهيم بعنوان أثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام اسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري الناشئ كرة السلة.

- ❖ **الاهداف:** هدفت الدراسة الى معرفة تأثير منهاج التدريبي المقترح لتنمية العناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة السلة باستخدام التدريب الدائري منخفض الشدة على تحسين المستوى المهاري للناشئين 16.18.
- ❖ **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بما يناسب الدراسة.
- ❖ **الاستنتاجات:**

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية بحيث ادى التدريب الدائري الي تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- مجال تنمية عناصر اللياقة البدنية ادى الارتفاع بمسوى المهاري للمجموعة التجريبية.

## 6-2- تحليل دراسات السابقة والمثابفة:

بعد استعراض نتائج الدراسات السابقة يتضح إن موضوع دراستنا لم يحضى بالكم الكافي من البحث حيث لم نعثر على دراسات مطابقة وإنما دراستنا مثابفة تتناول متغير من متغيرات دراستنا أو أكثر، وأيضا الكم الكافي من الوقت لاجراء الدراسة الميدانية.

- حيث أجريت هذه الدراسات ما بين 2011 و2018.
- لهذا تتوعت أهداف الدراسة وفقا للهدف العام لكل دراسة.
- وقد اتفقت جميع الدراسات في نفس المنهج ألا وهو المنهج التجريبي ونحن في دراسات سنعمد أيضا على نفس المنهج وهو المنهج التجريبي.

اختلف دراسة الباحث عن الدراسات الاخرى من حيث:

- المكان والمدة الزمنية.
- عينة البحث.
- خصوصية اللعبة.
- الوسائل الاحصائية.
- اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي الملائم لموضوع بحثنا بادخال متغير مستقل ومعرفة مدى تاثيرها في المتغير التابع كما في دراسة عائشة رزق مصطفى.
- استفاد الباحث من الدراسات السابقة التي تؤكد على اهمية التدريب الدائري في تطوير المهارات الاساسية وفاعلية استخدامه كاسلوب في درس التربية الرياضية.
- اختلفت الدراسة الباحث عن الدراسات سابقة كونه استخدم التدريب البليومتري كطريقة تدريبية في تطوير مهارات القوة المميزة بالسرعة بينما استخدمت اداسات السابقة كاسلوب تدريسي.
- اختلفت نتائج الدراسات المذكورة أعلاه حسب العينة وحسب الفئة العمرية والعديد من الخصائص الفسيولوجية يهدف الطالب من تحليل هذه الدراسات السابقة والمثابفة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل

دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلوماتي من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة فالدراسات التي استعان بها الطالب الباحث يتناول اغلبها برامج تدريبية بليومترية ودائرية وتأثيرها علي الصفات البدنية والمهارية فلولا الضروفة السائد كان موضوع بحثنا قد توصل إلى نتائج متقاربة والدراسات السابقة والمشابهة .

# قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. حامد عبد السلام زهران، (1977)، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتب الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
2. راجح تركي، (1988)، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر.
3. فاخر عاقل، (1972)، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، الطبعة الأولى.
4. محمود عباس عوض، (1982)، علم النفس والنمو، الدار الجامعية القاهرة، مصر.
5. ميخائيل ابراهيم سعدون، سليمان مخول، (1982)، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار المعارف، بيروت، لبنان.
6. ميخائيل ابراهيم خليل، (1982)، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، دار المعرفة، بيروت، لبنان.
7. مصطفى غالب، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، (1973)، منشورات دار الفكر العربي القاهرة.
8. عبد العالي الجسماني، (1994)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار العربية للعلوم، لبنان.
9. عبد الرحمان عيسىوي، (1995)، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
10. عباس عمارة، (1976)، مدخل إلى الطب النفسي، دار الثقافة، الطبعة الأولى، لبنان.
11. بسطويسي أحمد، نظريات وأسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص57.
12. مفتي إبراهيم حماد، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997، ص 260.
13. عامر فاخت شغاتي، علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص36.
14. عودة أحمد عربي، تخطيط التدريب في كرة اليد، مكتبة النسر العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص36.
15. حنفي محمود مختار، برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، (د ط)، القاهرة، مصر، 1992، ص10.
16. محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ج1، ط2، 1987، ص463

17. أبو الفتوح، (1973)، المدرس في المدرسة والمجتمع، مكتبة أنجلو المصرية الطبعة الأولى القاهرة.
18. أحمد زكي، (1988)، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، مصر.
19. سيد عبد الجواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، حلوان، 1984، ص283.
20. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
21. مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي - تخطيط وتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، ص55.
22. محمود مسعد علي، المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1993، ص62.
23. محمود مسعد علي، المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1993، ص62.
24. علي البيك، أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1962، ص15.
25. ساوي أحمد، اللياقة البدنية والصحية، ط1، الأردن، دار وائل للطباعة، 2001، ص37.
26. عويس الجبالي، التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، ط1، القاهرة، جامعة حلوان، مطبعة دار ك.م، 2000، ص359.
27. قاسم المنذلاوي، احمد سعيد احمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، بغداد، 1979، ص45.
28. قاسم المنذلاوي، محمود الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الموصل مديرية دار الكتب، 1987، ص85.
29. سليمان علي حسن، المدخل الى التدريب الرياضي، الموصل، 1983، ص280.
30. محمد سيد معوض، الاعداد البدني في كرة السلة، الطباعة والنشر القاهرة، 1997، ص85.
31. أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي. الاسس الفيزيولوجية، ط1، الفكر العربي، القاهرة، ص93.

32. هارة، ترجمة عبد علي نصيف، أصول التدريب، مطبعة التحرير، بغداد، 1976، ص312.
33. مصطفى زيدان، كرة السلة للمدرس والمدرّب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص7.
34. مصطفى زيدان، كرة السلة للمدرس والمدرّب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص108.
35. مدحت صالح سيد، البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، ط1، دار القلم وللنشر والتوزيع، القاهرة، 2004، ص224.
36. حسن عبد الجواد، كرة السلة، دار العلم للملايين، القاهرة، 1987، ص119.
37. مؤيد عبد الله جاسم الديوجي، فائز بشير كرة السلة، ط2، مطابع التعليم العالي بغداد، 1994، ص235.
38. مؤيد عبد الله جاسم الديوجي، فائز بشير كرة السلة، ط2، مطابع التعليم العالي بغداد، 1994، ص135.
39. عبد العزيز النمر مدحت صالح، كرة السلة، ط2، الأستاذ للكتاب الرياضي الهرم، القاهرة، 2000، ص217.
40. عبد العزيز النمر مدحت صالح، كرة السلة، ط2، الأستاذ للكتاب الرياضي الهرم، القاهرة، 2000، ص163.
41. عبد العزيز النمر مدحت صالح، كرة السلة، ط2، الأستاذ للكتاب الرياضي الهرم، القاهرة، 2000، ص164.
42. محمد عبد الرحيم إسماعيل، المهارات الأساسية والخططية في كرة السلة، ط2، منشأة المعارف الإسكندرية، 2003، ص142.
43. محمد عبد الرحيم إسماعيل، المهارات الأساسية والخططية في كرة السلة، ط2، منشأة المعارف الإسكندرية، 2003، ص249/48.
44. مصطفى زيدان، كرة السلة للمدرس والمدرّب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص142.
45. مهدي نجم يوسف البازي، المبادئ الأساسية في كرة السلة، جامعة بغداد، 1987، ص275.
46. حسن عبد الجواد، كرة السلة، دار العلم للملايين، القاهرة، 1987، ص318.
47. كمال عازف طاهر، رعد جابر الرشيد، المهارات الفنية بكرة السلة، مطابع التعليم ببغداد، 1987، ص438.

48. مهدي نجم التركي وآخرون، التقدم في مراحل تدريس كرة السلة، دار الكتابة للطباعة والنشر، القاهرة، 1988، ص138.
49. حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص245.
50. حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط7، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص148.
51. حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط7، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص50/48.
52. عبد العزيز النمر مدحت صالح، كرة السلة، ط2، الأستاذ للكتاب الرياضي الهرم، القاهرة، 2000، ص228.
53. مهدي نجم تركي وآخرون، التقدم في مراحل تدريس كرة السلة، 1988، ص162.
54. حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط7، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص254.
55. مهدي نجم تركي وآخرون، التقدم في مراحل تدريس كرة السلة، 1988، ص364.
56. مصطفى زيدان، كرة السلة للمدرس والمدرّب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص144.
57. مهدي نجم تركي وآخرون، التقدم في مراحل تدريس كرة السلة، 1988، ص282.
58. حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص178.
59. مهدي نجم تركي وآخرون، التقدم في مراحل تدريس كرة السلة، 1988، ص178.
60. مصطفى محمد زيدان، موسوعة تدريب كرة السلة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص94.
61. عبد العزيز النمر مدحت صالح، كرة السلة، ط2، الأستاذ للكتاب الرياضي الهرم، القاهرة، 2000، ص1.
62. ريسان مجيد مؤيد عبد الجاسم الديوجي، التمارين الفردية في كرة السلة، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1990، ص64.
63. عبد العزيز النمر مدحت صالح، كرة السلة، ط2، الأستاذ للكتاب الرياضي الهرم، القاهرة، 2000، ص20.

64. عبد العزيز النمر مدحت صالح، كرة السلة، ط2، الأستاذ للكتاب الرياضي الهرم، القاهرة، 2000، ص23.
65. حسن عبد الجواد، كرة السلة، دار العلم للملايين، القاهرة، 1987، ص31.
66. عصام الدين عباس الدياسطي، كرة السلة تطبيقات علمية، ط1، الماجوى للطباعة، القاهرة، 1993، ص83.
67. حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص83.
68. حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص87/88.
69. مختار سالم، كرة السلة، مؤسسة المعارف ب.ط، 1991، ص62.
70. حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص125.
71. حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص128.
72. حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص128.
73. احمد كامل حسن مهدي، كرة السلة، دار المعرفة، مدينة نصر القاهرة، 1994، ص45.
74. محمد عبد الرحيم إسماعيل، الدفاع ي كرة السلة، مطبعة الانتصار الاوقست الإسكندرية، 1999، ص13.
75. مصطفى محمد زيدان، موسوعة تدريب كرة السلة، ط1، الفكر العربي القاهرة، 1997، ص164.
76. محمد عبد الرحيم إسماعيل، الدفاع ي كرة السلة، مطبعة الانتصار الاوقست الإسكندرية، 1999، ص34.
77. مصطفى محمد زيدان، كرة السلة للمدرب والمعلم، ب ط دار الفكر العربي القاهرة، 2007، ص148/150.
78. قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد، التدريب العضلي الأنتبروتري، ط1، مطابع الدوجي القاهرة، 1987، ص26/30.
79. محمد المفتي، مبادئ التدريب الرياضي، مطبعة الانتصار، الاوقست، 1999، ص105.
80. فايز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، كرة السلة، دار جامعة الموصل، العراق ب ط، 1987، ص108.

81. مجلة الوحدة الرياضية، مارس 1992، ص14.
82. هارة، أصول التدريب الرياضي، ترجمة عبد علي نصيف، 1990، ض184/185.

**قائمة المراجع بالاجنبية:**

1. Merehouse, laurence and miller, augustus, phisiologyexercise, saint louis, the c.v. mosbycompany, 1971, p58.
2. Jurgen weinech, op cit, p177.
3. Schmidtbleicher D, op cit, p45.
4. Peter.vary 100 exercices et jeux de basket ball, 2000, p27.
5. Gérard boc et theirypoulin dés pour le basket ball ,1996, p58.
6. Gérard boc et bernard creuse guide pratique du basket ball,1985, p72.
7. Gérard boc et bernard creuse guide pratique du basket ball,1985, p96.
8. Gérard boc et theirypoulin dés pour le basket ball ,1996, p166.
9. Cometti. G la préparation physique en basket, éditioncheron,2002, p48.