

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية
(القوة، التحمل، السرعة) حسب مناصب
اللعب لدى لاعبي كرة السلة صنف أواسط
دراسة ميدانية لفريق أمل البرج لكرة السلة بولاية برج بوعريريج

تحت إشراف:

- قيال مراد

إعداد الطالب:

✓ بوعيطة توفيق

لجنة المناقشة

الأستاذ المناقش: خاضر صالح

رئيس اللجنة: قصار ناخي

السنة الجامعية: 2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و حمد



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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 ومن ولاة

قال تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَيَّ وَالْآيَةِ وَ أَنْ أَقْمَلَ عَالِمًا تَرْضَاهُ

وَ أَخْذَلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي مَجَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ سورة النمل الآية ﴿19﴾

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

و نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف* قبال مراد*

* فم للمعلم وفيه تبييلا كاد المعلم أن يكون رسولا *

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة نتقدم لهم بالشكر الجزيل

إلى كل من علمنا ولو حرفا من الطور الإبتدائي إلى الطور الجامعي

ونشكر كذلك كل أساتذة وعمال معهد العلوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية دون استثناء

ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من قدم يد المساعدة في إنجاز هذا البحث

بو عيطة توفيق



A decorative rectangular border with ornate floral and scrollwork patterns at each corner, framing the central text.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات:

كلمة شكر

قائمة المحتويات

مقدمة..... أ-ب

الفصل الأول: الخلفية النظرية

- 1_1_ نظرة تاريخية عن كرة السلة..... 04
- 1_1_1_ نشأة كرة السلة..... 04
- 1_2_ انتشار كرة السلة..... 04
- 1_3_ التطور التاريخي لقانون كرة السلة..... 06
- 1_3_1_ أول قانون للعبة كرة السلة..... 06
- 1_3_2_ التطور التاريخي لمهارات كرة السلة..... 08
- 2_ المهارات الأساسية لكرة السلة وما تتطلبه من لياقة واستعداد..... 09
- 3_ الإعداد البدني العام للاعب كرة السلة..... 11
- 4_ مفهوم وتعريف اللياقة البدنية..... 13
- 5_ خصائص اللياقة البدنية..... 14
- 6_ مكونات اللياقة البدنية..... 15
- 7_ التقسيمات الفيزيولوجية لمكونات اللياقة البدنية..... 17
- 7_1_ التقسيم الحديث لمكونات اللياقة البدنية..... 20
- 8_ عناصر اللياقة البدنية..... 21
- 8_1_ القوة..... 21
- 8_2_ السرعة..... 24
- 8_3_ التحمل..... 28
- 9_ مناصب اللعب في كرة السلة..... 29
- 10_ التنظيم الجماعي للاعب كرة السلة في الدفاع والهجوم..... 31
- 10_1_ التنظيم الجماعي في الهجوم (اللعب السريع)..... 32
- 10_2_ التنظيم الجماعي في الدفاع..... 32
- 11_ الدراسات السابقة والمشاهدة..... 34

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

- 1_ الكلمات الدالة في الدراسة 41
- 1_1 لعبة كرة السلة..... 41
- 2_1 مناصب اللعب في كرة السلة..... 41
- 3_1 اللياقة البدنية..... 42
- 2_ إشكالية الدراسة 43
- 3_ أهمية الدراسة 44
- 4_ أهداف الدراسة..... 44

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

- 1_ الدراسة الاستطلاعية 46
- 2_ المنهج المتبع في الدراسة 46
- 3_ مجتمع وعينة الدراسة..... 46
- 4_ أدوات جمع البيانات والمعلومات..... 47
- 5_ إجراءات التطبيق الميداني للأداة 47
- 6_ الأساليب الإحصائية 49

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- 1_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى 52
- 1_1 عرض وتحليل نتائج القفز دون اندفاع..... 52
- 2_1 عرض وتحليل نتائج دفع الكرة الطيبة..... 53
- 3_1 الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الأولى 54
- 2_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية 55
- 1_2 الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الثانية..... 56
- 3_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة 57
- 4_ تحليل نتائج الفرضية العامة 59
- 5_ تفسير النتائج المتحصل عليها..... 59

الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات

1_ استنتاجات عامة 62

2_ اقتراحات 62

_ قائمة المراجع

_ الملاحق

مقدمة

مقدمة:

إن مساندة العصر و مواكبة أحدث ما توصلت إليه علوم الثقافة الرياضية، ضرورة ملحة تستوجب إعادة النظر في كل ما هو قديم كمبدأ أساسي، و الاتجاه نحو التغيير و التجديد و الإبداع. بحيث إن الأجيال الصحية بدنيا و السوية نفسيا و الناضجة ذهنيا و التي تتخذ من العلم سلاحا قويا، هي القادرة على صنع التقدم التنموي بكل اتجاهاته لبلادهم، فالمؤسسات التعليمية و التربوية مثل المدارس و الأندية و مراكز الشباب هي المؤسسات القادرة على إعداد أجيال تملك هذه المواصفات، فالرياضة تقوم على تدريب النشء على تطوير قواه الجسمية و مظاهر الصحة الحيوية

ولقد تطرقت الرياضة من باب العلم الحديث بنسبة كبيرة و أخذت من الأسس و القوانين العلمية كما أخذت من كل فروع المعرفة كعلم النفس، و علم الاجتماع، و علم التشريح، و البيوكيمياء... و كان يجب أن تلجأ الرياضة في تطورها إلى الأسلوب العلمي في تكوين و إعداد اللاعبين من الناحية البدنية، التي تتطلب هذه الأخيرة دائما أحد فروع المعرفة و هو علم الإحصاء و القياس، و ذلك من أجل اختبار أو قياس اللياقة البدنية للاعبين من الناحية البدنية- و على سبيل ذلك رياضي كرة السلة- حتى تساعده على تطوير اتجاهه الإيجابي نحو جسمه و أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية، و هكذا يصبح أكثر دافعية للاحتفاظ أو تحسين لياقته، و كذلك الاختبارات البدنية تخضع المدربين على أن يصبحوا أكثر اهتماما و تدخلا في معرفة حالة اللياقة البدنية للاعبين، و من ثم وجب الاهتمام بحالتهم البدنية، هذا من جهة و من جهة أخرى فإن الاختبارات البدنية أو القياس للياقة البدنية له أهمية كبيرة لدى المدربين بصفة عامة و مدربي كرة السلة بصفة خاصة من خلال توزيع اللاعبين على مراكز اللعب وفقا للعناصر البدنية التي يتطلبها المنصب، كما أن تحديد أبعاد الملعب و زمن المباراة عاملين أساسيين قبل التصنيف البدني، حيث يستعملان في تحديد المسافة التي يقطعها اللاعب في المباراة؛ إذ يقطع اللاعب العادي من 5 إلى 8 كلم حسب منصب اللعب الذي يشغله، ووفقا لإستراتيجية اللعب، و من هنا جاء إخضاع اللاعبين للاختبارات البدنية ليس من أجل الوقوف على نقاط ضعف العناصر البدنية أو من أجل إحداث التوازن بينهما، أو تطوير صفة مقارنة بأخرى و إنما تطلب كذلك القيام بهذه الاختبارات إلى التوصل لنتائج تفيد بتوزيع اللاعبين على مناصب اللعب حسب الخصائص البدنية الخاصة بكل منصب، وهذا ما يساعد المدربين خلال عملية الانتقاء سواء الانتقاء الأولي أو الانتقاء البعدي هذا و بدون غض النظر على أهمية البنية المرفولوجية الخاصة بكل منصب خاصة في كرة السلة التي تتطلب قياسات جسمية مميزة من طول و وزن و عرض الكتفين، طول الذراع، و طول الأرجل... الخ، فهي لا تقل أهمية عن قياس الصفات البدنية، فهي تساعد في توجيه اللاعبين إلى المنصب المناسب حسب البنية المرفولوجية المناسبة له؛ لكن الفرق الوحيد هنا أننا نجد في بعض الأحيان نجد نفس القياسات الجسمية أو البنية المرفولوجية عند لاعبي الاسترجاع و لاعبي المحور إلا أنها لا تؤثر كثيرا على مردود اللاعبين (بن زية الصافية: 2009-2010).

ومن خلال هذا قمنا في دراستنا هذه بتناول موضوع سنحاول فيه أن نقارن بين بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، التحمل، السرعة) للاعبين كرة السلة حسب مناصب اللعب كون هذا الموضوع يكتسي أهمية بالغة في معرفة المستوى البدني للاعبين، كما تمكننا من انتقاء و اختيار اللاعبين وذلك من أجل توجيههم حسب العناصر البدنية التي يملكونها إلى المنصب الملائم لها و هذا ما هدفت إليه الدراسة.

ولمعرفة مدى تأثير منصب اللعب على المواصفات البدنية للاعبين كرة السلة فتمت الأواسط قمنا بجمع الاختبارات البدنية التي تساعدنا نتائجها في التعرف على مستوى التأثير و اخترنا لهذا الغرض ما يلي: (اختبار التحمل: كوبر، اختبار السرعة: جري 30م، اختبار القوة: للأطراف العلوية و السفلية).

و لمعالجة الموضوع قمنا بتقسيم الدراسة إلى 5 فصول كما يلي:

ـ الفصل الأول: تناولنا في هذا الفصل ما يلي:

ـ الخلفية النظرية والدراسات السابقة:

تطرقنا في الخلفية النظرية إلى أهم النظريات والتعريفات المفسرة لمتغيرات ومؤشرات الدراسة. كما قمنا بوضع 5 دراسات سابقة تتشابه مع موضوع بحثنا.

ـ الفصل الثاني: تناولنا في هذا الفصل ما يلي:

ـ الإطار العام للدراسة:

و الذي اشتمل على تعريف الكلمات الدالة في الدراسة لغويا واصطلاحيا وإجراءيا وقمنا بطرح إشكالية و تساؤل خاص بالدراسة ثم طرح الفرضية، و أهداف وأهمية الدراسة.

ـ الفصل الثالث: تناولنا في هذا الفصل ما يلي:

ـ الإجراءات الميدانية للدراسة:

الإطار المنهجي للدراسة التطبيقية (الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات البحث، إجراءات البحث، والوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات).

ـ الفصل الرابع: تناولنا في هذا الفصل ما يلي:

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ـ الفصل الخامس: في هذا الفصل الأخير من الدراسة تناولنا استنتاجات عامة واقتراحات للدراسة.

الفصل الأول

الفصل الأول

الفصل الأول

والدراسات السابقة

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة:

نتناول في هذا الجزء من الدراسة الخلفية النظرية والدراسات السابقة بحيث نتطرق إلى كل ما يخص كرة السلة من الناحية النظرية والمفاهيمية، أما الدراسات السابقة فتحدث عن أهم الأدبيات المشابهة للموضوع محل الدراسة.

الخلفية النظرية:

1- لمحة تاريخية عن كرة السلة

1-1- نشأة كرة السلة:

نشأت كرة السلة في مدينة سبير نجفيلد بولاية ما سيشوستس الأمريكية في نهاية سنة 1891م على يد جيمس نايسميث أستاذ التربية الرياضية الأمريكي وعضو جمعية الشبان المسيحية ، حيث أراد أن تكون هذه اللعبة مجرد وسيلة للراحة النشطة للاعبي كرة القدم الأمريكية خلال فصل الشتاء ، حيث تتوقف المباريات ويزداد هطول الأمطار ، وقد اشتمل أول قانون لكرة السلة على (13) مادة معظمها يهدف إلى الابتعاد باللاعبين عن الحشونة التي كانت سمة اللعب في كرة القدم الأمريكية ، وقد أقيمت أول مباراة بين فريقين من جمعية الشبان المسيحية بمدينة سبير نجفيلد في مطلع عام 1892م ، وكان ذلك في صالة مغلقة علق على جدرانها سلتين كان على الحكم مهمة الصعود على سلم لإخراج الكرة من السلة عقب كل إصابة ناجحة ثم يستأنف اللعب مرة أخرى في منتصف الملعب (احمد أمين فوزي 2004م، ص10).

1-2- انتشار كرة السلة:

اجتذبت كرة السلة الكثير من الشباب في ذلك الوقت ثم انتقلت إلى المدارس والجامعات الأمريكية وتولت جمعية الشبان المسيحية نشر اللعبة عن طريق فروعها المنتشرة في معظم الولايات الأمريكية ، وبدأ شباب العالم يتعرف على لعبة كرة السلة خاصة في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت سنة 1904م بمدينة سان لويس الأمريكية حيث قدمت بعض الفرق الأمريكية عروضاً لفنون اللعبة أمام مجموعة من الدول المشاركة في هذه الدورة ، وأدت هذه العروض إلى الاعتراف بلعبة كرة السلة وإدراجها ضمن برنامج الألعاب الأولمبية (مصطفى زيدان 1997م، ص15).

وفي عام 1915 اجتمعت هيئة ممثلي الكليات والمدارس الثانوية ومراكز جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة لوضع قوانين موحدة لكرة السلة إذ كان المتبع حتى ذلك التاريخ ، إذ تشكل كل ولاية لجنة خاصة بها لوضع طريقة تطبيق القوانين ، فاختلفت بذلك طرق التطبيق من ولاية لأخرى .

وفي أثناء الحرب العالمية الأولى (1914-1918) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الأمريكيين في أنحاء العالم .

وفي عام 1920 اتضح أن عدد الدول التي تبنت هذه اللعبة قد بلغت 49 دولة.

وفي عام 1936 أقيمت الألعاب الأولمبية ببرلين ، ودخلت كرة السلة الميدان الأولي واشترك في هذه اللعبة في

تلك الدورة 21 دولة كان من بينها جمهورية مصر العربية ، وفي عام 1940-1941 احتفل بذكرى مرور 50 سنة على

اختراع لعبة كرة السلة، وكان من ضمن الإحصاءات التي قدمت في هذه المناسبة أن 90 مليون نسمة شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام بأمريكا فقط (سيد حسن معوض، 2003م، ص24_25).

وفي أثناء الحرب العالمية الثانية كان هناك 2000 فريق أمريكي لكرة السلة في إنجلترا و 1500 في إيطاليا . وفي أمريكا الآن أكثر من 20 مليون لاعب كرة سلة، كما يباع كل عام ما يزيد على 100.000 نسخة من القانون المطبوع للعبة .

ومن البلدان التي انتشرت فيها هذه اللعبة انتشارا واسعا الصين الشعبية وروسيا، كما أن جميع دول العالم تمارس هذه اللعبة في الوقت الحاضر .

وقد خضعت قوانين اللعبة لكثير من التعديل والتغيير منذ نشأتها حتى لأن، إذ بدأت بثلاثة عشر مادة وهي الآن أكثر من مائة مادة، وكان التغير دائما يرمي إلى إصلاح بعض المآخذ الموجودة، أو العمل على الارتقاء بالمهارات المختلفة كالسرعة مثلا، وحتى عصرنا هذا، وفي كل اجتماع اولمبي تؤلف لجنة لتعديل قانون اللعبة حسب ما يجد من ظروف قد تستدعي هذا التعديل، وفيما يلي نبذة عن بعض ما تناولته يد التعديل من قوانين :

* **السلتان:** كانتا سلتي خوخ فعلا، وكانتا معلقتين على الحائط، وكان القاع موجودا بها، ثم عدلتا حتى أصبحتا من نسيج ذي مواصفات خاصة.

* **صالة اللعب:** كانت في بادئ الأمر عبارة عن أي مساحة مغطاة، فكان كمنحزن التبن وغير ذلك من بنايات يكفي ويعتبر مناسباً للعب حتى لو كان به بعض العمد التي تسند هذا البناء ثم أصبح الملعب ذا مقاييس وأبعاد ومواصفات خاصة.

* **عدد اللاعبين:** كان 9 ثم 7 لاعبين حسب اتفاق رئيسي الفريقين ثم عدل حتى أصبح الآن 5 عدد أفراد الفريق 12.

* **الكرة:** كانت كرة قدم عند اختراع اللعبة، وأصبحت كرة خاصة باللعبة.

* **الرمية الحرة:** كان في كل فريق شخص واحد هو الذي يتولى جميع رمياته الحرة والآن يتولى كل لاعب رمي الرميات الحرة التي نالها هو نتيجة ارتكاب الخطأ ضده .

* **كرة القفز:** كان الحكم يقوم برمي الكرة بين قلبي الهجوم بعد كل هدف، ثم ألغى هذا القانون وأصبح الفريق الذي تصاب سلة هو الذين يتولى إدخالها من خارج الحدود النهائية، وليست هذه الأمثلة للحصر، ولكنها أمثلة لطريقة لما كانت عليه اللعبة في بداية أمرها، إن دل التغيير والتبديل في قواعد اللعبة على شيء، فهو يدل على حيوية اللعبة وتفاعلها، إلا إن كثرة هذا التعديل تستلزم تعديلا في تكتيك اللعبة الدفاعي والهجوم، وهذا ما يحدث حتى الآن بالفعل (سيد حسن معوض، 2003م، ص24_26).

1_3_1 التطور التاريخي لقانون كرة السلة

1_3_1 أول قانون للعبة كرة السلة:

- بدأت لعبة كرة السلة بالقانون الذي صاغه نايسميث، والذي يمكن إيجازه في ما يلي :
- يتراوح عدد أفراد الفريق الواحد بين (30) و(40) لا عبا يتواجد منهم داخل حدود الملعب (9) لاعبين فقط.
 - يسمح لأي لاعب يقذف الكرة من أي اتجاه نحو السلة بيد واحد أو بكلتا اليدين معا .
 - يمكن دفع الكرة في أي اتجاه بيد واحد أو بكلتا اليدين مع عدم استخدام قبضة اليد في ذلك .
 - يشترط على اللاعب الجري بكثرة، ولكن يمكن أخذ خطوة واحدة عقب استلامها.
 - يستخدم اللاعب يديه فقط في مسك الكرة ولا يمكن الاستعانة بجسمه في ذلك أو للاحتفاظ بها.
 - الدفع بالأكتاف والحجز والضرب والعرقلة والإعادة باليدين من أهم الممنوعات ويجذر على اللاعبين ارتكابها وتدخل ضمن الأخطاء .
 - اللاعب الذي يحاول بناء على نية مسبقة إيذاء خصمه يطرد من الملعب وتلغى الإصابة التي أحرزها ولا يسمح له بمواصلة اللعب
 - ضرب الكرة بقبض اليد يعتبر مخالفة لقواعد اللعب، والفريق الذي يرتكب ثلاث مخالفات متتالية يحتسب ضده هدف على شرط ألا يقوم الفريق الآخر بقطع تسلسل الأخطاء بارتكاب خطأ وسطها.
 - إذا استقرت الكرة على حافة السلة وقام أحد الخصوم بضربها أو تحريكها فإنها تعتبر هدفا ضده.
 - إذا أخرجت الكرة خارج الحدود فتعاد مرة أخرى إلى داخل الملعب بواسطة أفراد الفريق الذي لم يتسبب في إخراجها.
 - إذا تسبب لاعبان أو أكثر من فريقين متنافسين في إخراج الكرة خارج الحدود، فعلى الحكم أن يقوم بإدخالها، وذلك بتمريرها في خط مستقيم داخل حدود الملعب، وعلى أول لاعب يتمكن من الاستحواذ عليها أن يتخلص منها في مدة لا تزيد عن خمس ثواني وإذا احتفظ بها لمدة أطول تصبح من حق الفريق الآخر
 - الحكم هو الشخص الوحيد الذي يقرر كون الكرة في اللعب من عدمه ، كما يقرر أيضا صحة احتساب الهدف وعليه أن يسجل عدد الإصابات التي يجزها كل فريق، وهو القاضي الفاصل في كل شيء حتى نهاية المباراة ولا يحق لأي لاعب الاعتراض على قراراته وجزء ذلك إعلان خطأ ضده .
 - عند بداية المباراة يصطف لاعبو الفريق في مواجهة بعضهما البعض كل على حدوده ويقوم الحكم بوضع الكرة في منتصف الملعب، وعند إعطاء إشارة البدء يعود اللاعب بأقصى سرعة باتجاه الكرة للاستحواذ عليها وبدء اللعب (احمد أمين فوزي: 2004م، ص17).

*مقاييس الملعب

- في سنة 1907: (100×60) قدم لعدد 9 لاعبين.
- (72×50) قدم لعدد 5 لاعبين.
- في سنة 1922: (70×45) قدم .
- في سنة 1983: (72×40) قدم .
- (85×45) قدم .
- في سنة 1953: الإبقاء على اعتماد الملعبين ولكن تحويل القياس إلى المتر .
- (24×13) مترا
- (28×15) مترا
- في سنة 1956: ثم اعتماد ثلاثة مقاييس للملاعب
- الملعب المتوسط (26×14) مترا.
- الملعب الكبير (28×15) مترا .
- الملعب الصغير (24×13) مترا.
- في سنة 1985: تم رسم نصف دائرة حول الهدف تبعد عنه مسافة 6متر وتحسب الإصابة بثلاثة نقاط إذا أجريت من هذه المسافة.
- في سنة 1999: تم اعتماد مقاييس للملعب هما:
- (15×28) مترا للمنافسات الدولية .
- (14×26) مترا للمنافسات المحلية (احمد أمين فوزي: مرجع سابق, ص21).

*اللاعبون

- في سنة 1905: 9 لاعبين.
- في سنة 1907: من 5 إلى 9 لاعبين حسب اتفاق الفريقين.
- في سنة 1922: من 6 إلى 9 لاعبين حسب اتفاق الفريقين.
- في سنة 1924: 6 لاعبين فقط.
- في سنة 1928: 5 لاعبين فقط.

*وقت المباراة

- في سنة 1905: شوطين مدة كل شوط 12 دقيقة.
- في سنة 1907: شوطان مدة كل شوط 15 دقيقة.
- في سنة 1924: أربعة أشواط مدة كل شوط 8 دقائق.
- في سنة 1928: شوطان مدة كل شوط 20 دقيقة.

- في سنة 1999: شوطان مدة كل شوط 20 دقيقة يتم تقسمها إلى فترتين كل فترة 10 دقائق وبينهما دقيقتان للراحة (احمد أمين فوزي:مرجع سابق, ص22_23).

1_3_2 التطور التاريخي لمهارات كرة السلة :

إن التطور المستمر لقانون اللعبة والدراسات والبحوث التي أدت إلى رفع المستوى للياقة البدنية للاعبين وكذلك التفكير المستمر في كسر الحيل الدفاعية والهجومية ، كل ذلك كان له أثر بالغ في تطور فنون اللعبة منذ نشأتها حتى وقتنا الحالي ، فلعبة كرة السلة أصبحت تتطلب توقيتا سريعا في الأداء وأصبح الصراع بين المهاجمين والمدافعين طوال المباراة لا ينقطع ولا يتسم بالهدوء في أي لحظة من لحظاتها (احمد أمين فوزي:مرجع سابق,ص24).

وقد كان نتيجة هذا الصراع المستمر بين المهاجمين والمدافعين أثر بالغ في تطور المهارات وخلق مهارات جديدة ، ففي خلال الثلاثينيات كانت حركات القدمين ومهاراتها تنحصر في الجري وتغير السرعة والتوقف والارتكاز ، وكذلك الوثب ، وكان يتعلمها اللاعب بنفسه حيث تفرض طبيعة اللعب أن يقوم اللاعب بهذه الحركات دون أسس ثابتة وواضحة للمدربين ودون أن يدري اللاعب مدى أهميتها في متابعة الخصم ومراوغته ، ولكن طبيعة الصراع مع الخصم فرضت على اللاعب والمدرب التفكير في تقنين هذه الحركات فبدأت تظهر بصورة أفضل في الأداء فأصبح التوقف يعتمد على ثني الركبتين لخفض مركز الثقل واتساع المسافة بين القدمين للمحافظة على الاتزان ، وبدأ الارتكاز يأخذ طابعا مغايرا عما كان عليه من قبل حيث أصبح يتم بحجز الخصم وعلى مشط القدم لسرعة أدائه ، وهكذا تطورت حركات القدمين في هذه الفترة تطورا ملحوظا ، وفي خلال الأربعينيات شاع استخدام مهارات التصويب على السلة باليدين من الثبات ، فتكونت لدى المدافعين حساسية خاصة نحو التصويب بهذه الطريقة ، وأصبح من السهل إحباط معظم محاولات التصويب فبدأ المدربون التفكير في أسلوب آخر يتيح للاعبين المهاجمين فرص أكثر لإصابة الهدف حتى ظهرت مهارة التصويب من القفز في أوائل الخمسينيات ، كما بدأت أيضا في هذه الفترة تختفي مهارة التصويب باليدين حتى في حالة الرمية الحرة ، حيث بدأ التصويب بيد واحد في الظهور واختفي تماما التصويب باليدين مع أوائل الستينيات حيث ظهرت مهارة التصويب من أعلى إلى أسفل التي أطلق عليها اسم التصويبة الساحقة .

وقد كان هذا نتيجة لتطور التصويب من القفز ورد فعل طبيعي لمدى ما وصل إليه التقدم في الإعداد البدني للاعبين ، ولم يقف التطور في التصويب عند هذا الحد ، فقد شوهد خلال الأدوار النهائية لبطولة العالم التي أقيمت بمدينة لوبليانا بيوغسلافيا سنة 1970 تطور جديد للتصويب من القفز ، حيث يقوم اللاعب المصوب بتغيير اتجاهه في الهواء بعد أن يصل إلى أعلى ارتفاع حتى يتجنب بذلك مقاومة الخصم إذا ما استطاع أن يتابعه في الارتقاء والوثب لأعلى (مختار سالم:1991م,ص11_12).

2_المهارات الأساسية لكرة السلة وما تتطلبه من لياقة واستعداد:

تتطلب المهارات الأساسية مثل التصويب والمحاورة والتمرير... الخ, واستعدادا ولياقة خاصة لجزء الجسم أو الأجزاء التي يشترك في أدائها , وذلك بالطبع مع تمتع اللاعب بدرجة عالية من اللياقة العامة حتى يمكن إنجاز المهارة بالشكل الفني الصحيح ,بتوافق وسلامة وبأقل مجهود. وهذا يعني أن تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة فقط. من هنا يجب تخطيط برنامج الإعداد البدني الخاص بالتركيز على بناء وتقوية المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارات الأساسية للعبة, على أن توجه عناية خاصة للمهارات الأكثر ارتباطا بمتطلبات المباراة, وقد توصل العديد من الباحثين إلى ترتيب درجة أهمية مهارات اللعبة كالتالي: التصويب من القفز, وجمع الكرات المرتدة وحركات القدمين الدفاعية والهجومية.

1_2_أولا_مهارة التصويب:

1_التصويب من الثبات:

تتم عملية التصويب تحت ظروف مختلفة أثناء المباراة, لذلك يجب أن يتمتع اللاعب بمقدار مناسب من القوة للذراعين والكتفين من اجل التحكم في الكرة , وقد أوضحت الدراسات انه لا توجد مجموعة عضلات محددة يمكن تحديد عملها في منطقة معينة. من هنا يجب الاهتمام بتنمية كل المجموعة العضلية العاملة على الذراعين حتى لا تضطربان أثناء عملية التصويب. ويوضح التحليل الميكانيكي لمهارة التصويب أن الذي يحمل الكرة عاليا هي العضلات المادة للذراعين والكتفين. والذي يتحكم في حركة اليد والرسغ هي العضلات القابضة, من هنا نستخلص أن التقوية المناسبة لليدين والرسغين والذراعين والكتفين تشكل معا الجانب البنائي من برنامج الإعداد البدني, إما من ناحية برنامج اللياقة الحركية فيجب أن يتضمن التدريب لساعات طويلة لتنمية حساسية اليدين في التعامل مع الكرة, وذلك باستخدام تدريبات التحكم في الكرة وخاصة التدريبات التي تتشابه في أدائها مع ظروف المباراة.

ب_التصويب من القفز:

بالإضافة إلى مقدار القوة المكتسبة لليدين والرسغين والذراعين والكتفين يجب أن يتمتع اللاعب برجلين على درجة كبيرة من القوة والقدرة على سهولة الحركة واتساع مداها. وتؤدي عملية القفز بالامتداد القوي للمقعدة ومفصلي كل من الرجلين و القدمين , كما أن خطوات القفز يجب أن تكون قصيرة وبسرعة اقل من القصوى, حيث تستغل معظم القوة الانفجارية في القفز لأعلى.

ولتنمية عملية القفز يجب الاهتمام بتقوية العضلات الآتية: المادة لمفصل الساق, وهي ذات الأربع رءوس الفخذية, والمادة لمفصل القدم, والمادة الآلية للإضافة إلى العضلة المقربة لإصبع القدم الكبيرة.

وبالرجوع إلى التحليل الحركي لأداء هذه المهارة نتبين أهمية تأثير عامل الاتزان على عملية التصويب. من هنا فان تنمية الجوانب الحركية لعملية القفز يجب أن تتضمن التدريب على التصويب من القفز في الظروف الدفاعية المختلفة كالتدريب على التصويب من خلف الستار أو باستغلال الحجز الهجومي للزميل. ويفيد في التدريب الأخير استخدام مقعد صغير يقفز اللاعب ليصوب من خلفه أو من جانبه دون أن يلمسه عند الهبوط. وللتقدم في هذا التدريب يجري اللاعب سريعا ثم يقف فجأة أمام المقعد مستقبلا الكرة ثم يقفز للتصويب, وفي تعديل آخر لنفس التدريب أن يجاور اللاعب سريعا ثم

يقف فجأة أمام المقعد ممسكا الكرة ثم يقفز ويصوب ويهبط دون أن يلمس المقعد. وتتضح أهمية استخدام المقعد في التدريب في انه يجبر اللاعب على أن يوجه كل قوة القفز إلى أعلى ليس إلى الأمام ولأعلى.

ج_التصويبة السلمية:

من أهم مبادئ التصويبة السلمية القفز عاليا أكبر ما يمكن. ولكي يكتسب اللاعب هذه الصفة يجب أن يتدرب لساعات طويلة حتى يصل إلى درجة الآلية. ومن الأساليب المستخدمة في ذلك وضع مقعد صغير تحت السلة، وعلى اللاعب أن يتقدم أماما في مواجهة المقعد ويقفز عاليا ليصوب سلمية ويهبط دون أن يلمسه، مع التغيير المستمر في زاوية وسرعة الدخول على السلة. كما يجب تعديل التدريب فيما بعد بان يوضع المقعد على مسافة أكثر بعدا عن السلة وخاصة مع زيادة سرعة اللاعبين.

2_2_ ثانيا_ مهارة المحاورة:

إن لاعب كرة السلة الجيد هو الذي يجيد المحاورة بأقصى سرعة وبكلتا يديه، وفي ظروف المباراة المختلفة. وهي تعد من أهم المهارات الفردية للعبة، ذلك لأنها وسيلة الانتقال الفردية الوحيدة بالكرة في الملعب.

وفي المحاورة يؤدي كل من كتف وعضد وساعد ورسغ وأصابع اللاعب حركات توافقية متتالية في وقت واحد. هذه الحركات تؤدي بسرعات مختلفة تبعا لظروف اللعب . هذا وقد سبق بيان برنامج الإعداد الخاص لتقوية هذه الأجزاء بنسب متماثلة عند عرض متطلبات أداء مهارات التصويب.

ولتنمية الجوانب الحركية لهذه المهارات يجب التدريب على المحاورة لفترات طويلة، وفي ظروف متنوعة. ويوصي بعض المدربين بإدخال المحاورة ضمن تدريبات الإحماء اليومية وذلك لزيادة فترات التدريب عليها. ومن أفضل تدريبات المحاورة، التدريب في شكل زجاجي حول المقاعد الموضوعة على مسافات معينة، كذلك تدريب المحاورة رجل لرجل في مساحة ضيقة من الملعب

2_3_ ثالثا_ مهارة جمع الكرات المرتدة:

يتفق العديد من كبار مدربي كرة السلة على حقيقة إن الفريق الذي يتحكم أفراده في لוחتي كرة السلة هو الفريق الأكبر فرصة للفوز بنتيجة المباراة. وعلى ذلك يمكن التأكيد بان مهارة جمع الكرات المرتدة هي أهم مهارات اللعبة.

ومن أهم القدرات الحركية المرتبطة بهذه المهارة:

سرعة رد الفعل، والرشاقة، والتوافق العضلي العصبي، والقوة المميزة بالسرعة(العضلات المادة للساق والقدم،) (عضلات الذراع) كذلك من الضروري امتلاك اللاعب لسمات الشجاعة والروح القتالية والمبادرة.

ومن جانب آخر يتضمن الجانب الفني لأداء هذه المهارة النقاط الفنية الآتية:

1_حجز اللاعب القريب

2_احتلال المكان الصحيح

3_القفز أعلى مايمكن في التوقيت الصحيح لارتداد الكرة.

4_مسك الكرة والتحكم فيها في اقرب مكان لارتدادها من اللوحة أو الحلقة.

ويتلخص العمل العضلي لهذه المهارة في:

القفز بالامتداد القوي للمقعدة ومفصلي الركبة والقدمين. كذلك يجب أن يعمل مفصلي الكتفين والكوعين على فرد الذراعين أعلى ما يمكن. وبالنظر إلى أن أداء هذه المهارة يتم من وضع الوقوف, فإنه يمكن الحصول على ارتفاع أكبر للقفزة إذا أخذت عدة خطوات قبل عملية القفز, كما يجب على اللاعب أن يثبت قدميه جيدا على الأرض ليعد عضلات رجليه لأقصى قفزة وان يتحكم في جسمه أثناء القفز وذلك لكي يستطيع أن يؤدي المهارة دون ارتكاب الأخطاء الشخصية.

2_4_ رابعا_ مهارة التمرير:

تؤدي مهارة التمرير باستخدام العضلات المادة لمفاصل الذراعين والأصابع والرسغ والكوع والكتف وعلى ذلك فان الاهتمام بتنمية العضلات العاملة على هذه المفاصل من الناحيتين البنائية والحركية سيؤدي بالضرورة إلى الارتقاء بمستوى أداء مهارات التمرير المختلفة. ويتضمن البرنامج البنائي استخدام التمرينات الحرة وتمرينات الكرات الطبية وتمرينات الأثقال المتوسطة الأوزان. ويتضمن البرنامج الحركي تدريبات التحكم في الكرة باستخدام كرات السلة العادية وكرات السلة الثقيلة.

2_5_ خامسا_ مهارات حركات القدمين الدفاعية والهجومية:

تعد تمرينات العدو والجري والأثقال والحبال و المدرجات من أهم وسائل التدريب التي يمكن استخدامها في برنامج رفع مستوى التحمل العضلي والرشاقة والسرعة للاعبين, تمهيدا لاشتراكهم فيما بعد في برنامج تنمية كل من مهارات حركات القدمين الدفاعية والهجومية (وليد مارديني: سنة 2001م, ص 22_44).

3_ الإعداد البدني العام للاعب كرة السلة:

لاشك أن اللاعب لاجبي الألعاب الجماعية يحتاجون لحركات مختلفة كالجري والوثب والرمي, وتقييم هذه الحركات على مقدار الإعداد البدني الذي يخدم اللاعب, وكلما كان الإعداد البدني جيدا كلما كانت فاعلية اللاعب في المباريات أنشط ولللاعب الغير معد بدنيا يتعرض للتعب بسرعة وتتوقف فاعليته مما يؤثر على الفريق بشكل عام, لذا يجب الاهتمام مند اليوم الأول لبدء التدريب توجيه العناية إلى المجموعات العضلية والدورة الدموية والجهاز التنفسي وتقوية المفاصل وذلك لان كرة السلة الحديثة تتطلب من اللاعبين أن يكونوا على مستوى عالي من الإعداد البدني لذا يجب الاعتماد أيضا على الألعاب الأخرى كالمصارعة وكرة القدم والعب القوي بجانب كرة السلة فالمصارعة والعب القوي تنمي قوة التحمل والسرعة والقدرة على الوثب لذا وجب على المدرب الاخذ بعين الاعتبار تحقيق الإعداد البدني العالي للاعبين ويجب عليه إلا يضع في الاعتبار تنمية الصفات المهارية والفنية فقط.

أما كيفية التأكد من تحقيق الهدف الموضوع بمستوى الإعداد البدني فذلك يأتي عن طريق الاشتراك في المباريات الودية.

1_3_ تنمية القوة:

إن الغالبية العظمى للاعبين كرة السلة لديهم اليقين الثابت على أن تمارين القوة والتي تعمل على زيادة حجم العضلات تؤثر تأثيراً ضاراً على ليونة ومرونة الحركة وهذه الفكرة وللأسف خاطئة فتمارين القوة المدروسة بعناية ودقة وعلى أسس علمية ضرورية لكل لاعب كرة سلة لذلك يجب على لاعب كرة السلة مزاوله تمارين القوة لكل المجموعات العضلية وخصوصاً عضلات الرجلين والظهر وعضلات البطن بنوعها الطويلة والعريضة وعضلات الحزام الكتفي.

2_3_ تنمية قوة التحمل:

إن القدرة على العمل عند الشخص الرياضي تتوقف على حالة الجهاز العصبي والتنفسي والدورة الدموية لذلك نجد التدريب يعمل على رفع مستوى عمل هذه الأجهزة وتحقيق قدرتها على العمل المستمر لذلك نجد أن الشخص الرياضي أكثر تحملاً واقدر على العمل المستمر من الشخص الغير رياضي.

والجدير بالذكر هنا أن قوة تحمل لاعب كرة السلة يمكن تنميتها من خلال اللعب إلا انه يجب تنميتها أيضاً بطرق خاصة بحيث يستطيع اللاعب الاستمرار لوقت أطول وخاصة أيام المباريات بدون أن تنخفض قدرتهم على العمل، إما تنمية قوة التحمل في حالة الاستعداد للمباريات فيجب أن يكون مقدار الحمل البدني أثناء التدريب أكبر منه أثناء المباريات القادمة حيث أن التدريب المكثف تحت تأثير مقتضيات أكبر للأجهزة يعطي إمكانيات أسهل و أطول في حالة عمل أقل شدة ولعبة كرة السلة تتطلب من اللاعب أن يكون لديه المقدرة على العمل بمنتهى السرعة حيث أن قوة تحمل السرعة تتضمن القدرة على العمل السريع طول فترة المباراة ونمو قوة تحمل السرعة تتوقف على قوة التحمل العامة فكلما ارتفعت قوة التحمل العامة كلما ارتفعت قوة تحمل السرعة والتي تتحقق بمساعدة تدريبات خاصة ذات توقيت سريع كتكرار الوثب عدة مرات متتالية في زمن قصير أو عمل الذراعين المستمر في التصويب والتمرير والمحاورة لذا يجب استخدام تمارين خاصة لتنمية قوة التحمل للمجموعات العضلية والتي تساهم في العمل أثناء اللعب .

3_3_ تنمية سرعة الاستجابة:

تعتمد سرعة اللعب قبل كل شيء على سرعة إدراك الوقت (سرعة الاستجابة) وسرعة انقباض العضلات التي سوف تقوم بهذا العمل حيث أن مرونة المراحل الانتقالية من المراكز العصبية شرط أساسي وعند تنمية سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة السلة يجب ألا يعتمد المدرب أو المدرس على سرعة انقباض العضلات فقط بل يجب العمل على تنمية القدرة على استمرار السرعة أيضاً ودقة اختيار الإجابة العملية الأكثر ملائمة للموقف، وهذا يستلزم بان توضع التدريبات الخاصة بالسرعة على المهارات وتعويدهم على التفكير السريع في أقل وقت ممكن لذلك يجب مراعاة التسلسل عند إعطاء تمارين خاصة بنتيجة سرعة الاستجابة ففي البداية تعطى تمارين سهلة وأحياناً تنفذ في توقيت بطيء فيكون انتباه اللاعبين موجهاً إلى أداء عمل واحد ثم تعقد هذه التمارين بالتدرج، إن سرعة الاستجابة تعتمد على مستوى الإعداد البدني للاعب ومقدار تمكنه من المبادئ الأساسية للجري وعضلات رجليه غير قوية ومعد للقيام به على الوجه الأكمل فسوف يظهر ذلك واضحاً أثناء تحركه في أنحاء الملعب لذلك يجب أن يسير العمل جنباً إلى جنب مع تقوية عضلات الجسم لرفع مستوى أداء المبادئ الأساسية حتى يسمح بسرعة الإجابة العملية الفعالة.

3_4_ تنمية سرعة الجري:

كرة السلة كغيرها من الألعاب الجماعية يستخدم فيها الجري السريع وهو عمل ذو شدة عالية يتطلب مجهودا عقليا كبيرا لقطع المسافة بأقل زمن ممكن وغالبا ما يتم الجري من حالة الثبات أو من التحرك البطيء، ومن اجل أن يحصل اللاعب على السرعة اللازمة يجب أن يتغلب على قوة القصور الذاتي التي كان هائزا عليها واقفا كان أو متحركا ببطء إما الوضع المثالي للجسم من اجل اكتساب السرعة يتمثل في ميل الجذع للأمام والدفع بقوة بالرجل التي يقع عليها مركز ثقل الجسم وكذلك الخطوات التالية يجب أن تؤدي بقوة بمساعدة الامتداد الكامل لمفاصل الفخذ والركبة ورسغ القدم الدافعة للأرض وحتى تكون الدفعة ذات قيمة يجب أن تكون القدم في وضع صحيح على الأرض فيعد رفع الفخذ والرجل المتحركة للأمام وفي نفس الوقت مع الدفعة الخلفية تسقط الرجل أسفل بحركة سريعة وكأنها تقع تحت اللاعب نفسه أما الجري فيجب أن يكون على مشطي القدمين بدون أن تلمس الأرض بالعقبين .

3_5_ تنمية قدرة الوثب:

يجب أن يمتلك لاعب كرة السلة ميزة الوثب لأعلى وذلك لأهميتها عند الصراع على الكرة المرتدة وكذلك من اجل اللعب مع لاعب الارتكاز وعند التخلص من اللاعب المدافع عند التصويب أما الوثب لأعلى فيتوقف على قوة وسرعة الارتقاء والوثب بحد ذاته صفة غير موروثه بل من الممكن تنميتها عن طريق التدريب المنتظم. وحسب مقتضيات اللعبة يشب اللاعب إما بقدم واحدة أو بالقدمين معا بمساعدة الذراعين أو بدون مساعدة وأثناء الوثب لأعلى يجب أن يحس لاعب كرة السلة انه حر ويستطيع أن يقوم بأداء أي مهارة وهو في الهواء.

3_6_ تنمية المرونة:

إن الحركات المختلفة المعقدة تتطلب من لاعب كرة السلة مرونة كبيرة وعضلات مطاطة مرنة قوية لذلك كان على لاعب كرة السلة أن يتخلل في تدريبه اليومي تمارين المرونة لجميع أجزاء الجسم عامة (وليد مارديني: مرجع سبق ذكره. سنة 2001م، ص16_21).

4_ مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية، وظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية، غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ماتكامل بعضها البعض لتعطي في نهاية الأمر مفهوما متكامل لللياقة البدنية، وسوف نستعرض فيما يلي بعضا من تلك التعريفات:

تعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة البدنية بأنها:

المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي، ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفيزيولوجي حيث يعرف فوكس وآخرون اللياقة البدنية بأنها: الكفاءة الفيزيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة .

ويستطرد البعض الآخر في تفاصيل الجانب الفيزيولوجي للياقة البدنية حيث يعرفها زاكستون بأنها: مقدرة أجهزة الجسم وخاصة الأجهزة: الدوري والتنفسي والعضلي والهيكلي على العمل عند المستوى المثالي.

ويبرز تركيز بعض التعاريف على الربط بين اللياقة البدنية وظروف الحياة العامة حيث يعرفها لامب بأنها: القدرة على مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة والتحديات الطارئة ويضيف محمد صبحي حسنين ان اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة.

ومن أكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلارك من جامعة اوريجون واقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضة وكذلك اعتمدته الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وينص التعريف على أن: اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة (أبو العلا احمد عبد الفتاح: سنة 2003م، ص13).

5_ خصائص اللياقة البدنية:

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية، وان كان كل واحد منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير انه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

1_ إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

2_ أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.

3_ إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية، واللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفيزيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد. وفي سبيل ذلك تحاول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين.

4_ إن احد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.

وبناء على ذلك يمكن القول بان اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية، حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفيزيولوجية ومدى دوافعهم النفسية، كما أنهم يختلفون أيضا في ظروف معيشتهم اليومية، وما تحتاجه بعض المهن من متطلبات بدنية أو ذهنية، وقد يواجه الفرد الرياضي بعض التحديات البدنية الصعبة خلال عمليات التدريب أو المنافسة، كما قد يضطر الإنسان العادي في بعض الأحيان إلى العمل في ظروف بدنية تزيد درجتها عن ظروف الحياة العادية مثل حالات الطوارئ أو الخطر أو عند الحاجة لأداء بعض ساعات العمل الإضافية .

واللياقة البدنية عملية نسبية، بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب ويمكنه في نفس الوقت مواجهة الظروف البدنية الطارئة مع تمتعه بحالة صحية جيدة، يمكن لنا أن نصف هذا الشخص بأنه لائق بدنيا، غير أن هذا الشخص ذاته إذا ما شارك في نشاط رياضي يتطلب منه بدل نوع من الجهد الذي لم يتعود على مواجهته من قبل، ونجد أن مقدرة في مواجهة هذا النوع من التحديات البدنية ستكون اقل، وبذلك يظهر بشكل يجعلنا نحكم بأنه غير لائق بدنيا، وينطبق القول على الرياضيين أنفسهم حيث نلاحظ أن اللياقة البدنية

للاعب تكون منخفضة في بداية الموسم التدريبي وتقل مقدرته على مواجهة حمل التدريب, وتظهر عليه بعض علامات التعب على الرغم من انخفاض مستوى الحمل في فترة الإعداد, وعندما ينتظم اللاعب في التدريب يستطيع تدريجياً أن يعود إلى لياقته البدنية التي كان عليها من قبل, ويمكنه مواجهة المتطلبات البدنية التي يفرضها برنامج التدريب على الرغم من زيادة مستوى الحمل. وبالرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنية يمكن من خلاله الحكم على حالة اللاعب, إلا أن اللياقة البدنية ترتبط بالخصوصية أي بطبيعة الأداء البدني في كل رياضة, وعلى سبيل المثال فان متسابقى العدو تواجههم متطلبات بدنية و فيزيولوجية تختلف عن المتطلبات التي تواجه لاعبي جري المسافات الطويلة أو الماراتون, فبينما تعتمد طبيعة الأداء لمتسابقى العدو على مصادر لاهوائية تنتج طاقة في الجسم بأقصى سرعة, نجد أن أداء متسابقى جري المسافات الطويلة والماراتون يتطلب استخدام مصادر الطاقة الهوائية التي تستمر مع أداء اللاعب لفترة طويلة, وكمثال آخر: فان لاعبي الدراجات و التحديف والاسكواش وسباحي المسافات الطويلة يعتمدون على عنصر التحمل وعلى المصادر الهوائية لإنتاج الطاقة, إلا أن اللياقة البدنية الخاصة بكل من هذه الرياضات تكون مختلفة, وهذا ما يؤكد على مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية أو فيما يطلق عليه مصطلح اللياقة البدنية الخاصة. وارتباطاً بمبدأ الخصوصية أو النوعية فان نوبل قد أوضح أن اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما:

اللياقة للأداء:

ويتحقق هذا الاتجاه عن طريق وضع البرامج التي تهدف إلى حدوث تغيرات فيزيولوجية ذات طبيعة تخصصية جداً تجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية التي يتخصص فيها الرياضي, فنوعية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تختلف عنها للاعب رفع الأثقال, وتختلف عنها للاعب التنس وهكذا....

اللياقة للصحة:

حتى يتحقق هذا الاتجاه فانه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالجري والسباحة والدراجات وغيرها حيث تؤدي هذه الأنشطة إلى حدوث تغيرات فيزيولوجية مهمة تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة كتنمية كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي, والحفاظة على وزن الجسم والتخلص من السممة الزائدة وغير ذلك....

(أبو العلا احمد عبد الفتاح: سنة 2003م, ص14_16).

6_ مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية والفيزيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية, يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني, فالعدو بسرعة جزء من اللياقة, ومقاومة ثقل معين يعتبر جزءاً آخر, والاستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزءاً ثالثاً, وغير ذلك من القدرات التي تشكل في مجموعها اللياقة البدنية.

وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط, وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعاً لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه. وقد أطلقت عدة مسميات على مكونات اللياقة البدنية, ففي بداية الأمر أطلق بعض علماء الكتلة الغريبة مصطلح عناصر

اللياقة البدنية مقابل تسمية ذلك في الكتلة الشرقية بمصطلح الصفات البدنية, ولقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء ما بين الإضافة أو الحذف وما بين تعدد هذه المكونات أو تجميعها تحت مسمى واحد أو تفتيتها إلى مكونات منفصلة, فعلى سبيل المثال يقوم البعض بإضافة عنصر مقاومة المرض إلى مكونات اللياقة البدنية, بينما لا يقوم البعض الآخر بإضافة هذا العنصر باعتباره نتيجة طبيعية تابعة لتحسن المكونات الأخرى, كما انه لا يمكن تعمد وضع برامج معينة لتنميته, بل على الأكثر من ذلك نجد أن البعض يقوم بإضافة اللياقة البدنية نفسها إلى مجموعات أكثر تركيباً مثل: اللياقة الحركية التي تضم مجموعة من المكونات كالقدرة والرشاقة والتحمل الدوري والقدرة العضلية وغيرها.... وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي:

1_القوة	strengh	4_التحمل	endurance
2_السرعة	speed	5_المرونة	flexibilité
3_الرشاقة	agility		

بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات الخمسة إلى مكونات فرعية, وعلى سبيل المثال يقسم علاوي عنصر التحمل إلى:

1_تحمل عام	basic endurance
2_تحمل خاص	spéciale endurance

والتحمل الخاص ينقسم إلى:

أ_تحمل السرعة	ب_تحمل القوة
ج_تحمل العمل أو الأداء	د_تحمل التوتر العضلي الثابت

ويحاول محمد صبحي حسنين أن يحسم الخلافات الجارية حول هذا الموضوع بعد مسحه للعديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالماً من الغرب والشرق وانتهى إلى ترتيب مكونات اللياقة البدنية أو كما سماها مكونات الأداء البدني وكان ترتيبها كالتالي:

1_القوة العضلية	musculaire strength
2_الجلد	endurance
3_المرونة	flexibilité
4_الرشاقة	agilité
5_السرعة	speed
6_التوافق	Co ordination
7_التوازن	balance
8_القدرة العضلية	muscla power
9_الدقة	accuracy
10_زمن رد الفعل	réaction time

(أبو العلا احمد عبد الفتاح:مرجع سبق ذكره,سنة 2003م,ص16_18).

7_ التقسيمات الفيزيولوجية لمكونات اللياقة البدنية:

ينظر علماء فيزيولوجيا الرياضة إلى مكونات اللياقة البدنية من اتجاه آخر لا يعتمد على مجرد الخصائص الخارجية المميزة للأداء، بل يمتد ويزداد تعمقا في الجسم الإنساني، ويتم ذلك من خلال التحليل الوظيفي للعمليات الفيزيولوجية المختلفة التي تسبب الشكل الخارجي للجسم أو الناتج البدني كمكون من مكونات اللياقة البدنية. وعلى سبيل المثال نجد أن القدرة على العدو السريع لمسافة قصيرة يعبر عنه من الشكل الخارجي بصفة السرعة، والقدرة على الوثب عاليا بأقصى سرعة وقوة مما يعبر عنه بصفة القدرة العضلية كمحصلة لعملية القوة والسرعة، فإذا ما نظرنا إلى العمليات الفيزيولوجية وراء هذين العنصرين نلاحظ أن ذلك يرتبط أساسا بنوعية الطاقة المسببة للانقباض العضلي المؤدي لذلك الناتج البدني الخارجي في شكل سرعة أو قدرة، ويوضع مثل هذا النوع من العمل البدني تحت مسمى العمل الهوائي نسبة إلى أنه يحتاج إلى طاقة لاهوائية أي بدون الاعتماد على الأكسجين، وإذا ما كانت نوعية العمل العضلي تتطلب الاستمرار في الأداء لفترة زمنية طويلة كسباحة المسافات الطويلة وجري الماراتون فإنه يوضع تحت مسمى التحمل ومن الوجهة الفيزيولوجية يطلق عليه مصطلح التحمل الهوائي نظرا لاعتماده على إنتاج الطاقة عن طريق عمليات الأكسدة أي باستخدام الأكسجين.

وهكذا ارتبطت مكونات اللياقة البدنية بطبيعة العمليات الفيزيولوجية المسببة لها وفيما يلي سنتناول بشئ من التفصيل تلك التقسيمات الفيزيولوجية:

أولا تقسيم جثمان:

بناء على المفهوم الذي توصل إليه نوبل للياقة البدنية من اجل الصحة فقد أوضح جثمان أن هذا النوع من اللياقة البدنية يضم المكونات التالية:

- | | |
|----------------------------------------|----------------------------------|
| cardiovasculaire respira tory fonction | 1_وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي |
| body composition | 2_تركيب الجسم |
| flexibilité | 3_المرونة |
| musculaire strength | 4_القوة العضلية |
| musculaire endurance | 5_التحمل العضلي |

ثانيا: تقسيم شاركي:

يركز شاركي على تقسيم مكونات اللياقة البدنية إلى مكونين مركبين هما:

1_ اللياقة الهوائية **Aérobic fitness**:

ويقصد باللياقة الهوائية قدرة الجسم على استنشاق ونقل واستهلاك الأكسجين، وترجع أهمية هذا النوع من اللياقة إلى اشتراك عدة أجهزة فيزيولوجية في الجسم لها علاقتها الوثيقة بصحة الإنسان بشكل عام، حيث تتحسن الدورة الدموية وعمليات التنفس وتقل خطورة التعرض لأمراض القلب ويتحسن التمثيل الغذائي للدهون فلا يتعرض الشخص للزيادة السريعة في وزن الجسم.

من ناحية أخرى فإن اكتساب الفرد لهذا النوع من اللياقة يؤدي إلى تقوية العضلات والأوتار والأربطة والعظام وتحسين حركة المفاصل, كما يعمل على خفض مستوى التوتر والضغط والتعب, وتحسن السمات الشخصية للفرد فتزداد لديه درجة الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس . ويلخص شاركي مجمل ذلك في عبارة مهمة ومؤثرة يقول فيها:

إن اللياقة الهوائية يمكنها أن تضيف الحياة إلى سنوات عمرك, وليس مجرد إضافة مزيد من السنوات لعمرك

2_ اللياقة العضلية:

يرى شاركي أن اللياقة العضلية عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة والتحمل والمرونة, كما يرى انه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة فإن اللياقة العضلية تحقق له ذاتيته, فتمنحه الشكل الجيد للقوام, وتعمل على وقايته من ألام أسفل الظهر التي يتعرض لها أقرانه وخاصة مع تقدم العمر كما أنها تهيئ للفرد فرص الاحتفاظ بمستوى من اللياقة والكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطول فترة من العمر.

ومن الملاحظ أن تقسيم مكونات اللياقة البدنية بهذا الشكل يركز على الأنشطة والرياضات ذات الإنتاج الهوائي للطاقة فقط, دون الإشارة إلى النوع الآخر(الهوائي) وقد يرجع ذلك إلى تركيز شاركي على اللياقة البدنية من جانب علاقتها بالحياة والصحة العانة للفرد.

ثالثا تقسيم لامب:

يعتبر لامب من ابرز علماء فيزيولوجيا الرياضة الذين أوضحوا أهمية الدور الحيوي لعمليات التمثيل الغذائي كأحد الجوانب الرئيسية للياقة البدنية, ومن خلال تحليل مؤلفاته العديدة يمكن التوصل الى تحديد مكونات اللياقة البدنية من وجهة نظره في العناصر التالية:

1_التحمل الهوائي Aéroobic endurance:

ويعني قدرة الجسم على استهلاك اكبر قدر من الأوكسجين خلال وحدة زمنية معينة, وبالتالي إنتاج طاقة حركية تمكن الفرد من الاستمرار في الأداء البدني لفترة طويلة مع تأخر ظهور التعب.

وتختلف أساليب التدريب لتنمية التحمل الهوائي للرياضيين بقصد إعدادهم للمنافسات الرياضية عن تلك الأساليب التي تتبع بالنسبة للأفراد العاديين الذين يهدفون إلى تحسين مستوى صحتهم العامة, فلكل طريقة التدريب الخاصة به.

2_العتبة الفارقة الاهوائية Anaérobique threshold:

يطلق مصطلح العتبة الفارقة الاهوائية على مستوى شدة الحمل البدني التي يزيد عندها معدل انتقال حامض الاكتيك من العضلات إلى الدم بدرجة تزيد عن معدل التخلص منه.

ويتميز لاعبو التحمل بدرجة عالية في قدرتهم على التخلص من حامض الاكتيك عند مقارنتهم بلاعبي رياضات السرعة والقوة, أي أنهم يتميزون بتأخر ظهور العتبة الفارقة الاهوائية, وبذلك يمكن تعريف كفاءة العتبة الفارقة الاهوائية للفرد بأنها:

قدرة العضلات على العمل مع كفاءة الأنظمة الخاصة بتخليص الجسم من حامض الاكتيك الناتج عن ذلك.

3_ القدرة الالهوائية Anaérobie power:

تعرف القدرة الالهوائية بأنها القدرة على أداء أقصى انقباض عضلي في اقل زمن ممكن تتراوح مدته من 5 إلى 10 ثوان عن طريق الانشطار الالهوائي للطاقة .

وينطبق ذلك المفهوم على مكون القدرة البدنية من حيث حاجة بعض الأنشطة البدنية إلى الأداء السريع القوي لفترة زمنية قصيرة جدا كرياضات العدو والرمي والوثب.

4_ الكفاءة الالهوائية Anaérobie Capacité:

وتعرف بأنها قدرة الفرد على الاستمرار في تكرار انقباضات عضلية قوية تعتمد على إنتاج الطاقة بطريقة لاهوائية, مثلما تتطلبه بعض الأنشطة البدنية كالعدو وسباحة المسافات القصيرة وأداء الخطفات في المصارعة, وتتميز مثل هذه الأنشطة بالاستمرار لمدة لا تزيد على 1 إلى 2 دقيقة.

وإضافة إلى هذا التقسيم لمكونات اللياقة البدنية الذي يقوم على أساس عمليات التمثيل الغذائي ونظم إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية, فإنه يمكن أن يضاف مكونان آخران هما:

5_ القوة العضلية Musculaire strength.

6_ تركيب الجسم Body Composition.

ويلاحظ أن تركيب الجسم أصبح يذكر حاليا ضمن مكونات اللياقة البدنية بناء على ما أشار إليه الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويج والرقص , وقد تحدد في تركيب الجسم ألا تزيد نسبة الدهون عن 20 % من وزن الجسم بالنسبة للرجال, و30 % بالنسبة للسيدات, غير انه من الأفضل أن يحاول الأفراد ألا تزيد النسبة في الرجال عن 15% من وزن الجسم وفي السيدات عن 20 % وذلك من اجل لياقة بدنية أفضل.

رابعا تقسيم فوكس وآخرين:

التقسيم الذي توصل إليه فوكس لمكونات اللياقة البدنية يعد من أفضل التقسيمات وضوحا وشمولا, ومؤذي هذا التقسيم أن اللياقة البدنية تضم المكونات الآتية:

1_ الكفاءة الوظيفية Fonctionnel Capa city:

وتشتمل على عدة أنواع من اللياقة هي:

1_ اللياقة العضلية: وتتكون من:

القوة العضلية Musculaire dtrength

التحمل العضلي Musculaire endurance

مرونة المفاصل Joints Flexibilité

ب_ اللياقة الدورية التنفسية Cardiorespiratoire Fitness:

وهي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على توجيه الأكسجين إلى العضلات العاملة لاستهلاكه أثناء العمل البدني الذي يؤدي لمدة طويلة.

ج_ اللياقة الغذائية Nutritionnel Fitness:

وترتبط بمدى ملائمة النظام الغذائي للمتطلبات البدنية وانعكاس ذلك في شكل النمو المثالي للجسم والوقاية من الأمراض والتحكم في وزن الجسم.

د_ اللياقة الذهنية والانفعالية Mental and Emotionnel Fitness:

وتعني قدرة الفرد على مواجهة الضغوط الذهنية والانفعالية التي يتعرض لها خلال ظروف حياته اليومية وما يصاحب ذلك من قلق وتوتر وفقد الشهية.

هـ_ اللياقة الحركية Motors Fitness:

وهي ذلك النوع من اللياقة الذي يرتبط بمستوى أداء المهارات البدنية أو الحركية التي يتطلبها نوع معين من الأنشطة الرياضية لتحقيق مستوى عالي من الأداء، وهي مزيج من المهارة الحركية وبعض مكونات اللياقة الأخرى، كالتحمل والقوة والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق.

2_ نوعية الحياة Qualité of life:

في هذا الصدد يشير فوكس إلى الاتجاه التطبيقي لمكونات اللياقة البدنية وارتباطها بالحياة العامة للفرد، وذلك يعني قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية الملقاة على عاتقه بسهولة ويسر، ومقاومة الإجهاد، والإحساس الإيجابي تجاه الحياة، بالإضافة إلى الشعور بالاستمتاع عند المشاركة في أداء الأنشطة الرياضية (أبو العلا احمد عبد الفتاح: سنة 2003م، ص18_25).

7_1_ التقسيم الحديث لمكونات اللياقة البدنية:

بناء على الملاحظات السابق ذكرها ومن خلال المؤتمر الدولي للتدريب واللياقة والصحة لعام 1988م فقد اتفق معظم العلماء على أن اللياقة البدنية تشتمل على ستة مكونات أساسية هي:

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1_ المرونة | Flexibilité |
| 2_ تركيب الجسم | Body composition |
| 3_ القوة العضلية | Musculaire strength |
| 4_ التحمل العضلي | Musculaire Endurance |
| 5_ القدرات الهوائية | Anaérobique Abélites |
| 6_ القدرات الهوائية | Aérobic Abélites |

(أبو العلا احمد عبد الفتاح: سنة 2003م، ص26).

8_ عناصر اللياقة البدنية:

1_8 القوة العضلية:

_تعريف القوة العضلية:

يعرف نولان ثاكستون القوة العضلية بأنها:

قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة, ويتركز شاركي على إلقاء الضوء حول دور الجهاز العصبي في القوة العضلية حيث يعرفها بأنها:

أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد. وكلمة إرادي هنا تعبر عن مدى سيطرة وتحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية, وهذا يعني أن العضلة يمكن أن تنقبض بطريقة أخرى لإرادية مثلما يحدث عند التنبيه الكهربائي للعضلة.

ويؤكد لامب على أن القوة العضلية هي:

أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد

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

1_ أن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي دون تحديد الثابت أم المتحرك.

2_ أن يكون الانقباض ذا درجة قصوى ويؤدي لمرة واحدة.

3_ أن يكون الانقباض إراديا أي تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي.

4_ أن ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي أم ثقل الجسم نفسه أم مقاومة مناسف أم مقاومة الاحتكاك. (أبو العلا احمد عبد الفتاح: سنة 2003م, ص83).

أنواع القوة العضلية:

على الرغم من أن تعريفات القوة العضلية قد ركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته لمرة واحدة إلا أن نوعية هذا الانقباض لم تتحدد, فقد يأخذ شكل أقصى انقباض عضلي ثابت, أو أقصى انقباض عضلي متحرك مع اختلاف أشكال النوع الأخير, ولذا فانه عند التدريب لتنمية القوة العضلية يجب أن يوضع في الاعتبار نوعية القوة المطلوب تنميتها حيث يمكن في ذلك تحديد ثلاثة أنواع من القوة تنحصر فيما يلي:

1_ القوة القصوى Maximum Strength:

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي, كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها, ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة, ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة, وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة, وهذا ما يطلق على رفع الأثقال.

2_ القوة المميزة بالسرعة *Strength Caractéristique*:

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كالعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة والعب العدو السريع ومهارات ركل الكرة.

3_ تحمل القوة *Strength Endurance*:

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، وعادة ماتراوح هذه الفترة ما بين 6 إلى 8 دقائق، ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التحديف والسباحة والجري، حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كحصوله لزيادة السرعة، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة. (أبو العلا احمد عبد الفتاح: سنة 2003م، ص 84_85).

_ أهمية القوة العضلية:

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية كالقدرة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والرمي وضرب الكرة وغطست البداية في السباحة، إذ تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة القوة في السرعة.

كما ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة وخاصة السرعة الانتقالية في الجري والسباحة حيث أن زيادة قوة دفع القدم للأرض تعمل على زيادة طول خطوة الجري، وتؤدي قوة الشد في السباحة إلى زيادة اندفاع جسم السباح إلى الأمام، ويؤدي كلا العاملين (زيادة قوة الدفع أو الشد) إلى سرعة قطع المسافة في اقل زمن ممكن.

وللقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل، وبخاصة عند أداء الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء عمل عضلي قوي كالعاب المصارعة والملاكمة وغيرها..... وترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد حيث تعمل على تنمية النعمة العضلية للجسم، كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي، وقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض لألام أسفل الظهر، وتمتع الإنسان بدرجة كبيرة من القوة العضلية يساهم في وقايته من التعرض للإصابات ويعطي الجسم شكل القوام الجيد. والقوة العضلية لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للفرد، فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس، وتضفي عليه نوعاً من الاتزان الانفعالي، وتدعم لديه عناصر الشجاعة والجرأة. (أبو العلا احمد عبد الفتاح: سنة 2003م، ص 85).

أنواع تدريبات القوة العضلية:

1_ التدريب الايزومتري *Isométrique*:

يرتكز التدريب الايزومتري للقوة العضلية على تمارين الانقباض العضلي الثابت الذي لا تحدث فيه أية تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض، ويستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل جدار الحائط أو البار الحديدي المثبت أو استخدام آلات الأثقال، أو باستخدام عمل عضلي لمجموعة عضلية ضد عمل عضلي لمجموعة أخرى مثل دفع أو شد احد الذراعين للأخر.

2_ التدريب الايزوتوني المركزي Concentrique:

في التدريب الايزوتوني يستخدم الانقباض العضلي المتحرك , ولذلك يمكن تقسيمه إلى نوعين هما: الانقباض المتحرك المركزي حيث تنقبض العضلة وهي تقتصر في اتجاه مركزها, والنوع الأخر هو الانقباض العضلي المركزي حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول. ويقصد بالتدريب الايزوتوني ذلك الانقباض العضلي الذي تنتج فيه العضلة انقباضا ذا قوة ثابتة, ولذلك فانه ليس من الضروري أن يكون كل تدريب تستخدم فيه الأثقال الحرة أو آلات الأثقال... ايزوتونيا, حيث يختلف مقدار القوة تبعا لاختلاف ظروف العمل الميكانيكي للمفصل الذي تعمل عليه العضلة, وهذا يعني أن المقاومة للانقباض الايزوتوني لا تتغير, وهذا النوع من الانقباض العضلي يستخدم في معظم الأنشطة الرياضية.

3_ التدريب الايزوتوني الامركزي Ecentric:

الانقباض الامركزي هو الانقباض الذي تؤثر فيه العضلة في الاتجاه الخارج بعيدا عن مركزها وهي تطول, وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية فمثلا النزول من على السلم يتطلب من العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الايزوتونية المركزية, وخاصة عندما تكون المقاومة اقل من القوة حيث أن رفع الثقل يتطلب أن تنقبض العضلة مركزيا بالتقصير, ويستخدم الانقباض الايزوتوني بالتطويل عند هبوط الثقل لإبطاء سرعة نزوله تحت تأثير الجاذبية الأرضية.

4_ التدريب الايزوكينتيك:

يستخدم في هذا التدريب نوع من الانقباض العضلي يطلق عليه ايزوكينتيك أي المشابه للحركة, وهو يعرف بأنه: أقصى انقباض عضلي يتم بسرعة ثابتة تشابه سرعة الأداء الحركي , وخلال المدى الكامل للحركة, وأفضل مثال على هذا النوع هو حركة الشد تحت الماء في سباحة الزحف(الكرول) حيث تقوم اليد بالشد في الماء ابتداء من نقطة دخولها الماء حتى تنتهي بجانب الفخذ وبسرعة ثابتة تقريبا , كما أن مقاومة الماء تعتبر مقاومة ثابتة إلى حد ما, ويلاحظ أن هناك تشابها بين الانقباض المتحرك والانقباض الايزوكينتيك ا دان كليهما من النوع الايزوتوني المركزي حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها إلا أن أقصى انقباض للعضلة يستمر على مدى الحركة الكامل. كما أن سرعة الحركة تكون مقننة, وهذا خلافا للانقباض المتحرك الايزوتوني, وحتى تتاح الظروف لكي يتم العمل العضلي بناء على هذه المتطلبات. وتستخدم لذلك آلات التدريب بالأثقال مثل جهاز الميني جيم ومثل هذه الأجهزة مزودة بجهاز لضبط السرعة والتحكم فيها بدرجات متفاوتة, كما يحتوي الجهاز على مؤشر لتحديد مدى القوة المبذولة, ولذا يمكن الاستفادة منه في قياسات القوة اوتقنين جرعات التدريب.

5_ التدريب البليومتري:

يرجع النجاح الذي حققه لاعبو أوروبا الشرقية في ألعاب القوى بداية من منتصف الستينيات إلى استخدامهم لطريقة التدريب البليومتري, حيث حقق به اللاعبون أرقاما قياسية وهي من المكونات البجنية التي تحتاج إلى معظم التخصصات

الرياضية ,ويستخدم لهذا النوع من التدريب نوع من التمرينات تجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة بطريقة تخط فيها أولاً ثم يلي ذلك انقباض ايزوتوني مركزي سريع كرد فعل انعكاس للمطاطية تقوم به المغازل العضلية, وينقسم الانقباض العضلي في هذه الحالة إلى ثلاث مراحل هي:

1_مرحلة اللامركزية: حيث تطول العضلة نتيجة تعرضها لشدة عالية بصورة سريعة مفاجئة.

2_مرحلة التعادل: حيث تبدأ قوة الانقباض العضلي في التكافؤ مع المقاومة.

3_مرحلة المركزية: حيث تبدأ العضلة في القصر نحو مركزها فتغلبه على المقاومة.

كما يمكن تقسيم ذلك إلى مرحلتين بدلا من ثلاث وهما : مرحلة تغلب المقاومة على القوة العضلية حيث تطول العضلة, ثم مرحلة تغلب القوة العضلية على المقاومة حيث تقصر العضلة , ويساعد هذا النوع في تنمية المهارات الحركية لمعظم التخصصات الرياضية في كرة القدم وكرة السلة والسباحة ورفع الأثقال.

(أبو العلا احمد عبد الفتاح: سنة 2003م, ص102_107).

8_2 السرعة:

تعرف السرعة أنها من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد ، ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا عن أثر العوامل المورفولوجية والفسيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها (مروان عبد المجيد إبراهيم: سنة 2001م, ص50).

وقد عرف العلماء والباحثين السرعة بتعاريف متعددة، إذ عرفت بأنها " قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في أقل زمن ممكن " (محمد عثمان: سنة 1987م, ص114).

وتعرف بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة " (ساري احمد حمدان: سنة 2001م, ص45).

.وعرفت السرعة أيضا بأنها " المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن (مفتي إبراهيم: سنة 1998م, ص161).

- من وجهة النظر البيولوجية تعني السرعة " عمليات فليسية وإثارة عضلية تظهر في وقت قصير وتحدث الطاقة، الحركة للأعصاب كما أن هذه الاثار مقلونة

بدرجة إمكانية الإنسان، فسرعة الإثارة للعضلات ودرجة التقلص في الأنسجة الموجودة في الجسم تكسب الرياضي السرعة المطلوبة (عبد الله حسين اللامي: سنة 2004م, ص58).

ومن وجهة النظر الميكانيكية تعني " معدل التغيير في المسافات بالنسبة للزمن (قاسم حسن حسين: سنة 1998م, ص30).

- وفي المجال الرياضي تعرف بأنها " تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بالألياف العضلية (أبو العلا احمد عبد الفتاح: سنة 1997م, ص187).

_أنواع السرعة:

هناك ثلاثة أنواع أساسية للسرعة هي:-

1- السرعة الانتقالية (سرعة التردد الحركي) :

هي إمكانية الانتقال من مكان لآخر بسرعة اعتيادية (المفهوم العام) وتعرف أيضا " أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو(ريسان خريبط مجيد: سنة 1991م,ص319).
وتعرف السرعة الانتقالية من وجهة النظر الفيزيائية " حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها (قاسم حسن حسين:مصدر سبق ذكره.سنة 1998م,ص30).

2- السرعة الحركية (سرعة الحركة الوحيدة) :

تعرف على أنها سرعة الأداء. أي سرعة انقباض المجموعة العضلية المشتركة في الحركة وتمثل بسرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف ضد الكرة. والحركات المركبة والوحيدة (محمد عثمان:سنة 1987م,ص369).

كذلك تعرف على " أنها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة وتنتج من تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي (قاسم حسن حسين:سنة 1998م, ص31).
كما تعرف سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية عند أداء حركات ذات صفة ثلاثية كما في الوثب إضافة إلى الحركات المركبة من حركتين (ريسان خريبط مجيد:سنة 1991م,ص320).

والسرعة الحركية والانتقالية تأتيان في تقسيمهما الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابت وهنا تختلف فسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة ، فإذا ما زاد زمن الأداء أنخفض معدل السرعة وعلى هذا يمكن إدراج السرعة خلال مدة زمنية تتراوح من 5-10 ثا تحت مفهوم القدرة اللاهوائية القصوى التي تشمل الأنشطة الخاصة بسرعة الحركة الوحيدة مثل (الرمي ، رفع ثقل ، ركل كرة) .

كما تشمل بعض مسافات العدو حتى 100 م وجري الاقتراب وحركة الوثب أو الجمباز ومن هذا المنطلق رأينا أن نتناول مناقشة عنصري السرعة الانتقالية والحركية خلال موضوع واحد دون فصل قد يفسد طبيعة العلاقة الارتباطية بين هذين العنصرين من الواجهة الفسيولوجية . وترتبط السرعة الحركية والانتقالية فسيولوجيا بالجهاز العصبي المركزي الذي عليه أن يقوم بوظيفته المهمة من خلال التبادلات السريعة

المتكرر لعمليات الاستثارة (Lnhibratation) وعمليات الكف (stimulation)

للخلايا العصبية وكذلك الاختبار الدقيق والتنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية الوحيدات الحركية ومن خلال ذلك يمكن تحقيق سرعة عالية سواء كان ذلك بالنسبة للسرعة الحركية أو الانتقالية (أبو العلا احمد عبد الفتاح, احمد نصر الدين:سنة 2003م, ص172).

وعلى الجانب الآخر ترتبط السرعة الحركية والانتقالية بالعمل العضلي الذي هو نتاج تنفيذ توجيهات الجهاز العصبي حيث تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة لإحداث الانقباضات العضلية السريعة .

3- سرعة رد الفعل الحركي :

"أنها المدة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير (محمد صبحي حسنين: سنة 1987م, ص 459). وقد عرف "جونزن" سرعة الاستجابة الحركية "أنها المدة الزمنية بين الإيعاز والحركة (Janus: 1983, 212p). - تعرف فسيولوجيا" بأنها القدرة على الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن . وبعبارة أخرى هي سرعة الفرد في الاستجابة لمنبه (مثير) برد فعل إرادي" (محمد حسن علاوي: سنة 1972م, ص 178) وأن رد الفعل " يتحدد بالمدة الزمنية اللازمة للأداء عند لحظة وصول الحافز بأنواعه (البصري والسمعي والحسي) وحتى لحظة الاستجابة الحركية للعضلة (محمد عثمان: سنة 1987م, ص 369).

- ويعرف رد الفعل في المجال الرياضي " الحركة الإرادية التي تتطلب استجابة حركية سريعة للعضو الذي يراد حركته حيث تكون الحاجة ماسة إلى اكتساب الرياضيين رد فعل سريع يمكنهم من أداء الواجبات الحركية بالشكل المطلوب. كما تلعب سرعة رد الفعل دورا أساسيا في تطوير مستوى الرياضي وتفوقه في الألعاب الرياضية حيث أن لكل لعبة رد فعل حركي خاص يختلف من حيث كون الحافز سمعيا أو حسيا أو بصريا فسرعة رد الفعل تشتمل على الزمن المستخدم للحافز والى الإحساس الأول للانقباض العضلي . أي أنه عبارة الاستجابة السريعة من قبل الأجهزة الوظيفية والعضلية والعصبية (sage :1984 .p32)

أما زمن رد الفعل فيعرف على أنه "الزمن منذ لحظة دخول المثير عن طريق الحواس إلى أول إشارة لحركة الألياف العضلية " . وزمن رد الفعل الصوتي أسرع من زمن رد الفعل البصري (sage :1984 .p32)

وزمن الحركة هو الزمن المستغرق لإنهاء الحركة من لحظة بدئها، وهذا الزمن يستبعد زمن رد الفعل أي عدم حساب الزمن منذ لحظة دخول المثير، وإنما لحظة أول حركة تظهر على أجزاء الجسم. أما زمن الاستجابة (الزمن المستغرق بين دخول المثير حتى إنهاء الحركة وزمن الاستجابة يحوي كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة). (يعرب خيون: سنة 2003م, ص 31).

وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الألعاب الرياضية بالعوامل التالية:-

- 1- دقة الإدراك البصري.
- 2- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة .
- 3- مستوى الرياضي وقدرته على اختيار نوع رد الفعل المناسب للموقف .
- 4- السرعة الحركية الخاصة.
- 5- استخدام تمارين رد الفعل على جسم متحرك يؤدي إلى تطوير سرعة رد الفعل ، فكلما كانت التمارين صعبة ومفاجئة لمسافة قصيرة كلما ازدادت سرعة رد الفعل (أسامة كامل راتب: سنة 1999م, ص 318) .

_العوامل المؤثرة في السرعة:

- تحتاج السرعة إلى إحماء قبل الأداء إذ يعمل على تحسين مطاطية العضلات وتنبية الجهاز العصبي.
- 2- ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات) أي المسافة ، طول الخطوة (طول الرجل وقوتها) .
- 3- تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة .
- 4- تتميز السرعة بخصوصيتها، معنى أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة ترتبط بطبيعة الأداء كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة بعضها البعض كما يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفي نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة(ساري احمد حمدان: سنة 2001م، ص47) .
- 5- سرعة سماع الصوت (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت أو الحركة) .
- 6- نوعية أداء الحركة وما تمتاز به من صعوبة أو سهولة.(كمال جمال الرضي: سنة 2001م، ص58).

مراحل ظهور السرعة:

أن مبدأ البناء العام المتعدد الجوانب له أهمية خاصة في تدريب الرياضيين وخاصة بالنسبة إلى عمر المراهقة إذ أنها تتسم بالبناء فأن نوع من أنواع التمارين سواء كانت ايجابية أو سلبية يكون أثرها واضحا فالتخطيط لبناء مراحل ظهور السرعة يتطلب ملاحظة خصوصية بناء الجسم في المرحلة العمرية المعينة وقوانين تطور الجهاز العصبي المركزي والعضلي ومراحلها والعلاقة المتبادلة بينهما أثناء الفعاليات الحركية فتطوير السرعة يحصل في المراحل العمرية من 6-15 سنة . ويتأثر تطور السرعة كثيرا عند عدم استقرار الجهاز العصبي - العضلي أي ما بين 15- سنة فالعمليات العصبية تؤدي دورا مهما في ظهور السرعة حيث تحقق تطور السرعة خلال أقصى تردد حركي باستقرار الجهاز العصبي .(قاسم حسن حسين: سنة 1998م، ص52).

_طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي:

أ- طريقة التكرار بأقصى جهد:

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط و ردّ الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب (فيصل رشيدو عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: سنة 1997م، ص15).

8_3 التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته المهارية والخطوية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. (rentaelman:1990.p25).

_أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.

- تحمل خاص.

- أولاً: التحمل العام:

- وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

- ثانياً: التحمل الخاص:

- ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب (حنفي محمود مختار: سنة 1988م، ص71).

ومن الممكن أن تقتزن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة (بطرس رزق الله: سنة 1994م، ص516).

_طرق تطوير التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها.

إن التغييرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل، بينما تؤدي تغييرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكيف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدة وتكيف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم (قاسم حسن حسين: 1998م، ص481).

_أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O₂) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (بطرس رزق الله: سنة 1994م، ص516).

9_ مناصب اللعب في كرة السلة:

1_9 le meneur (point Gard) لاعب الهجوم الخلفي :

هو اللاعب الذي يوجه اللعب في الهجوم وهو الذي يصعد بالكرة خلال الملعب كما يقوم بتنظيم هجومات فريقه بقدراته على التحكم في الكرة ويوجه فريقه في الملعب بإعطاء التعليمات التكتيكية فهو بمثابة المدرب فوق الميدان. والميزات المكتسبة لهذا اللاعب في مثل هذا المركز هي الذكاء في اللعب والتفاؤل الدائم لتحفيز فريقه حتى في حالات التأخر في النقاط.

2_9 l'arriere (chooting Gard) المدافع المسدد:

اللاعبين في مثل هذا المركز هم في معظم الأحيان أصغر سناً وأكثر حيوية من اللاعبين بالأجنحة والوسط، ودور هذا المدافع في معظم الأحيان هو تسجيل السلات بتسديدات خارجية. والبعض يوجب عليهم الصعود بالكرة مع لاعب الهجوم الخلفي والمساهمة في الاختراقات.

3_9 l'ailier on ailier shooter (Small Grouard) الجناح أو الجناح المسدد أو

لاعب الهجوم صغير الجسم :

يتمتع لاعب الجناح بالصفات الجسمانية والقوة مقارنة بلاعب الهجوم قوي الجسم ولاعب الوسط والصفات الأحسن من حيث الرشاقة والبراعة مقارنة بلاعب الهجوم الخلفي والمدافع المسدد وهذا ما يصنع من لاعبي الأجنحة في معظم الأحيان اللاعبين الأكثر تنوعاً فهم يستطيعون في نفس الوقت الرمي من بعيد والقيام بالاختراقات فهم غالباً المسئولون الرئيسيون

عن إحراز النقاط من خلال سلوك اقصر طرف نحو السلة والاختراق مع المراوغة بالكرة كما يعدون مدافعين جيدين ,فهم الأكثر دفاعية من لاعب الوسط ففي حالات الدفاع يعمل الجناح على الاستحواذ على الكرات المرتدة.

9_4 l'ailier fort ou intérieur (power forward) لاعب الهجوم قوي الجسم:

هو في معظم الأحيان اصغر حجما وأقوى بنية من لاعب الوسط يقوم بنفس الأدوار كالارتداد وتسديد الرميات الداخلية فهو يلعب في الهجوم بقوة وغالبا ما يكون ظهره للسلة وفي مرحلة الدفاع يلعب تحت سلة فريقه(في طريقة الدفاع المعروفة بطريقة دفاع المنطقة) كما يلعب مدافعا ضد نظيره من مهاجم الفريق المنافس القوي الجسم (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع رجل لرجل) .

9_5 le pivot (center) لاعب الوسط:

لاعب الوسط هو اللاعب الأقرب للسلة عندما ينطلق اللعب وهو احد المراكز الخمسة الكلاسيكية (التقليدية), وهو اللاعب الأكبر سنا والأضخم وكذلك هو اللاعب الأكثر اتزاناً في الفريق, ولأنه يتواجد في معظم الأحيان تحت السلة فعليه الدوران نحوها عند تلقي الكرة من اجل التسديد, ووظيفته تقتضي استخدام حجمه وضخامته لتسجيل سلات فريقه ومنع لاعبي الفريق المنافس من الاقتراب إلى السلة.

(Définition des postes ou basket : <http://basket68cb>

over.blog.com/article/définition,despostesoubasket_103441762.html, 09/04/2015),

10_رسم توضيحي يبين تمركز اللاعبين في ملعب كرة السلة:

المنصب الأول: لاعب الهجوم الخلفي (le meneur).

المنصب الثاني: المدافع مسدد الهدف (l'arrière).

المنصب الثالث: لاعب الهجوم صغير الجسم (lailier on ailier).

المنصب الرابع: لاعب الهجوم قوي الجسم (l'ailier fort on intérieur).

المنصب الخامس: لاعب الوسط (le pivot).



_صورة توضح مناصب اللاعبين لكرة السلة في الملعب.

Position (basket-ball) : http://fr.wiki-pedia.org/wiki/position_basket_Ball

09/04/2015),

11_ التنظيم الجماعي للاعبين كرة السلة في الدفاع والهجوم:

في اللعب المعاصر في المستوى العالي وخاصة في الدوري الأمريكي للمحترفين, اللاعبين أكثر حركية وأكثر تأقلم وهم قابلين لتغيير مناصب اللعب في أي وقت وحسب ظروف المباراة. وفي أوروبا المناصب التي يشغلها اللاعبون تتغير: يوجد غالباً لاعبي الارتكاز تحت منطقة السلة (بجانب أن لاعبي الارتكاز هم مكلفين بالتقاط الكرات المرتدة من السلة) ولاعب الجناح يتمركزون خارج قوس الثلاث نقاط (بجانب أن لاعبي الجناح بإمكانهم شغل كل مناصب اللعب) واللاعب موزع الكرات مسئول على توزيع وتنظيم اللعب.

11_1 التنظيم الجماعي في الهجوم (اللعب السريع):

1_ الهجوم المضاد:

_ تعريف الهجوم المضاد: هي مرحلة في اللعب يتم فيها التقاط الكرة وتمريها بسرعة للاعب الأقرب للسلة واستغلال ميزة التفوق العددي وعدم تنظيم دفاع الخصم وتسجيل سلة سهلة.
_ تاريخياً وبيداغوجياً هو النوع الأول للهجوم وهي النية الأولى التي يجب أن يكتسبها اللاعب لخلق ظروف تسمح للتسجيل بسهولة.

_ الهجوم المضاد هو تسلسل لأفعال يمكن تحليلها في خمسة مراحل:

- 1_ استرجاع الكرة من المرتدات الدفاعية أو قطع رمية الخصم.
- 2_ عند خروج الكرة من الملعب.
- 3_ الصعود السريع للكرة بتفضيل تمرير الكرة لزميل غير مراقب يكون يشغل مسار الهجمة المرتدة.
- 4_ التحكم في التفوق العددي أثناء الهجمة المعاكسة والبحث على رمية مباشرة مع السلة و فقط.
- 5_ استغلال المساحات أو الفراغات المتروكة بسبب الدفاع الغير منظم.

2_ الهجوم الموضعي:

_ تعريف الهجوم الموضعي: هي مرحلة في اللعب أو سباق خلاله يقوم الفريق بتنظيم أفرادهم جماعياً ضد دفاع منظم في نصف ملعبه للبحث على تسجيل سلة بنسبة نجاح كبيرة.

_ مبادئ الهجوم الموضعي:

ا_ اللعب في حركية لامتلاك الملعب بالتوازي بين اللاعبين , إما بالتساوي أو خلق مجموعات:

- 1_ فسح المجال للعب وإعادة الموازنة للفراغ خلال الحركة (لعدم خلق زحمة أو كثافة على الكرة).
- 2_ فسح المجال لحامل الكرة.
- 3_ الخروج من الرقابة لأنها من الأولويات للوصول إلى الهدف.
- 4_ تنسيق وتشكيل لعب مباشر ولعب غير مباشر.

ب_ تنسيق الأفعال للاعبين لخلق عدم الثقة للفريق الخصم وتحريك الكرة والخروج من الرقابة بسهولة:

1_ التواصل بين اللاعبين لصنع خطط هجومية جماعية.

2_ إنشاء أولوبات للحركة (أولوية لحامل الكرة).

3_ تنسيق وتشكيل اللعب بين اللاعبين في الداخل والخارج.

4_ تسلسل الأفعال (كفعل التمرير والجري, وتغطية الزميل حامل الكرة, والدفاع رجل لرجل).

ج_ دائما يكون الخطر تحت السلة:

1_ التوضع في حالة المراوغة وإحداث الخطر عند امتلاك الكرة.

2_ لا يجب المراوغة إلا بوجود هدف (المهجوم نحو السلة للابتعاد عن الخطر, وفتح زاوية للتمرير).

3_ اختيار الرميات (البحث على رمية ذات نسبة عالية من النجاح).

4_ حامل الكرة يبحث على مواجهة رجل ضد رجل في موقعه.

_ التشكيلات الخطئية:

هي تسلسلات هجومية لشخصين أو ثلاثة مهاجمين التي تسمح ببدء اشتراكية لخلق ظروف لرمية سهلة.

_ التمرير والجري (le passe et va):

هي حركة تمرير ثم جري نحو السلة مع طلب للكرة من طرف اللاعب.

_ حاجز مباشر (l'écran direct):

هي حركة تموضع لاعب لمراقبة الخصم (ثابت وكلتا الرجلين في الأرض) باعتراض على حامل الكرة وترك المجال له.

_ التقاط الكرة والجري (le Pieck and roll):

هي حركة تمرير للزميل وفي نفس الوقت مراقبة الخصم الذي كان يراقب الزميل.

_ مراقبة الخصم الذي لا يملك الكرة (l'écran sur nom porteur):

هي حركة مراقبة الخصم الذي لا يملك الكرة للسماح للزملاء للخروج من الرقابة.

11_2_ التنظيم الجماعي في الدفاع:

ا_ دفاع رجل لرجل:

_ تعريف: هو نوع من الدفاع حيث كل مدافع هو مسئول عن مهاجم ويمكن تنظيم الفريق على الملعب أو على نصف الملعب.

_ مميزات هذا الدفاع:

1_ الدفاع على حامل الكرة.

2_ الدفاع على الخصم الذي لا يحمل الكرة.

3_ الدفاع على اللاعب الداخلي.

1_الدفاع على حامل الكرة:

- _ مراقبة الخصم قبل أن يبدأ في المراوغة.
- _ مراقبة الخصم الذي يراوغ (منع الدخول داخل منطقة السلة).
- _ مراقبة الخصم الذي توقف عن المراوغة.

2_الدفاع على الخصم الذي لا يحمل الكرة:

- _ اللاعب الذي لا يحمل الكرة يتموقع في جهة الكرة ويقوم بالدفاع لقطع التمريرات.
- _ التموقع في الجهة المعاكسة لموقع الكرة بحيث يكون النظر دائماً موجهاً ناحية الخصم والكرة.

3_الدفاع على اللاعب الداخلي.

ب_ الدفاع في المنطقة:

- _ تعريف: في هذا النوع من الدفاع كل مدافع يدافع على منطقته مع إعطاء الأولوية لحماية السلة.
- ويمكن أيضاً التنظيم على كل الملعب (منطقة محددة) وعلى الأغلب في نصف الملعب.
- _ هناك عدة تموضعات ممكنة:

_منطقة 2_1_2 أو 3_2

_منطقة 1_2_2



_منطقة 1_3_1



ج_الدفاع المختلط:

تنظيم الدفاع الذي يشترك بين رجل لرجل ودفاع المنطقة, وهذه الطريقة تسمى طريقة العلبة (box and one).
 _طريقة العلبة: في هذه الطريقة يقوم أربعة لاعبين بالدفاع على المنطقة واللاعب الأكثر خطورة في الفريق الخصم يكون مراقب من طرف اللاعب الخامس لمنع وصول الكرة إليه.

(Organization collective en attaque et en defense: file:///g:/site_g00000,pdf
 26/04/2015),

12_الدراسات السابقة والمشابهة:

1_الدراسة الأولى: دراسة مقدمة لنيل شهادة ماستر

_صاحب الدراسة:

ضيايف بلال

_عنوان الدراسة:

دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم صنف آمال حسب مناصب اللعب _دراسة ميدانية لنادي برج بوعريريج_

_الهدف العام من الدراسة:

_تعد هذه الدراسة دعوة ضمنية للإطارات و المدربين الرياضيين للاهتمام بهذا البحث و أخده بعين الاعتبار أثناء البرمجة السنوية للحصص التدريبية.

_تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أي المناصب الخاصة باللعب في كرة القدم يمتلك لاعبوها صفات بدنية أفضل.

_التعرف على المستوى البدني للاعبين.

_تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين مناصب اللعب من حيث الصفات البدنية(سرعة,مداومة,قوة,مقاومة)

_تساؤلات الدراسة:

هل توجد فروق في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف الآمال حسب مناصب اللعب؟

_المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج الوصفي

_عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

لقد تم اختيار عينة الدراسة بصفة مدروسة بحيث تخدم بحثنا,حيث اشتمل هذا الاختيار على صنف ركزنا عليه و هو صنف الآمال حيث قمنا باختيار فريق الاتحاد الرياضي لكرة القدم برج بوعريريج (النادي الرياضي للهواة) ولقد تم هذا الاختبار على نسبة معينة من اللاعبين كان عددهم 25 لاعب ولقد تم عزل اللاعبين المصابين.

_الأدوات المستخدمة في الدراسة:

المصادر و المراجع , الاختبارات البدنية, الدراسات السابقة و المشاهدة.

_أهم النتائج و الاقتراحات المتوصل إليها:

_النتائج المتوصل إليها:

لاوجود لاختلافات ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين باختلاف مناصب لعبهم.

_الاقتراحات:

_نقترح على المدربين بضرورة التخصص في التدريب و ذلك لإظهار و إحداث الفروق بين مناصب اللعب.

_نقترح على المدربين بضرورة الاطلاع على أساليب اللعب و ماتقتضيه من مناصب اللعب , وهذا من خلال تبني منهجية التدريب و البرمجة.

_نقترح على مدرب كرة القدم القيام بهذه الاختبارات لأنها تزوده بمجموعة من المعلومات تساعد في التعرف على الحالة التدريبية العامة و الخاصة للاعبيه و كذلك تسمح للاعب من اكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب.

_نقترح بضرورة إجراء دراسات أخرى مكتملة لبحثنا تكون أكثر شمولية على المستوى الوطني.

2_ الدراسة الثانية:

_صاحب الدراسة:

لازم محمد عباس و قاسم محمد عباس

_عنوان الدراسة:

علاقة القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة

_الهدف العام من الدراسة:

هدفت الدراسة في التعرف على القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة , والعلاقة بين القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة.

_تساؤلات الدراسة:

_هل إن لاعبي كرة السلة هم مختلفين في القدرات البدنية والأداء المهاري حسب مراكز لعبهم ؟

_المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج الوصفي

_عينة الدراسة:

مجتمع البحث وهم لاعبو أندية الدوري الممتاز بكرة السلة في العراق والبالغ عددهم (10) أندية للموسم الرياضي 2010_2011 والبالغ عددهم (120) لاعبا وقد تم اختيار خمسة أندية وهي (الحلة, الحدود, النجف, التضامن,

الرافدين) وعينة البحث هي 60 لاعب تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات حسب مراكز اللعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة .

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات البدنية

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:

1_ هناك تباين في القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة وهي كالآتي:

_ إن لاعب مركز (صانع الألعاب) يمتاز بالسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة لليدين و التحمل الدوري التنفسي من القدرات البدنية , وبالطبطبة من حيث الأداء المهاري .

_ إن لاعب مركز الزاوية يمتاز بالرشاقة من حيث القدرات البدنية , وبالتصويب السلمي و الرمية الحرة والتصويب بالقفز وخطوات الدفاع من حيث الأداء المهاري .

_ إن لاعب مركز الارتكاز يمتاز بالقدرة العضلية للرجلين من حيث القدرات البدنية , وبالمتابعة الدفاعية والتصويب من أسفل السلة من حيث الأداء المهاري .

2_ هناك تباين في علاقات الارتباط وهذا يعني أن لكل مركز متطلباته الخاصة .

3_ ظهور التخصص في القدرات البدنية والأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة على حساب المراكز فيما بينها وهذا من خلال العلاقات الارتباطية بينها .

التوصيات:

_ الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة كونها مرتبطة بتطوير الأداء المهاري للاعبي كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة في الوحدات التدريبية

2_ تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة بالإضافة إلى القدرات والصفات العامة الأخرى

3_ التركيز على الفئات العمرية في تطوير القدرات البدنية و المهارة بكرة السلة

4_ إجراء بحوث مشابهة على ألعاب فرقية أخرى ومحاور أخرى مثل الفسلجة وعلم النفس والبايوميكانيك

الدراسة الثالثة: أطروحة دكتوراه (2005,2006)

صاحب الدراسة: عبد القادر ناصر

عنوان الدراسة: تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية ,الوسط والهجومية في إحداث تباين في المتطلبات البدنية والمهارة للاعب كرة القدم .

الهدف العام من الدراسة:

_ تحديد مجالات الترابط والاختلاف في المتطلبات البدنية والمهارة بين مراكز وخطوط اللعب .

_ تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية ,الوسط,الهجومية في إحداث تباين في المتطلبات البدنية والمهارة.

__ تحديد المستويات لعينة البحث وتوضيح النسب المئوية الملائمة لمراكز وخطوط اللعب .

تساؤلات الدراسة:

__ هل يوجد اختلاف بين مراكز اللاعبين في القدرات البدنية الأصلية (القوة , السرعة , التحمل) ؟

__ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية حسب مراكز اللعب ؟

المنهج المتبع في الدراسة:

حتمت مشكلة البحث على استخدام المنهج المسحي الوصفي وهذا لإثبات أو نفي وجود فروق بين مراكز اللعب في المتطلبات البدنية و المهارة للاعب كرة القدم لفئة صنف الأواسط .

عينة الدراسة و طريقة اختيارها:

تكونت عينة البحث من 112 لاعب و تم استثناء بعض اللاعبين هم:

__ اللاعبين المصابين

__ اللاعبين الذين تقل مدة لعبهم عن 3 سنوات في المركز

__ اللاعبين الذين يشتركون في البطولة للمرة الأولى في صنف الأواسط.

__ لاعبو الاحتياط

وهذا ما يؤكد على أن الاختبارات أجريت على اللاعبين الأساسيين وذوي الخبرة في المراكز وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية مبسطة .

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات البدنية

أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:

__ وجود فروقات معنوية وأخرى عشوائية بين مراكز اللاعبين لبعض العناصر من اللياقة البدنية و المهارة الأساسية , حيث حققت مراكز خط الهجوم والدفاع أحسن نتيجة في كل من صفة السرعة و صفة القوة و صفة الرشاقة .

__ سجل لاعبو الوسط أحسن نتيجة في كل من صفة المداومة والمرونة.

الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة: يوسف خليل

عنوان الدراسة : تأثير مناصب اللعب على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم . دراسة ميدانية على فريق

اتحاد بسكرة صنف أواسط U18.

الهدف العام من الدراسة : البحث عن التأثير الذي يعكسه اللعب في منصب اللعب على المواصفات البدنية

عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

تساؤلات الدراسة:

- هل يؤثر منصب اللعب على نتائج الاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 18 سنة ؟

المنهج المتبع : الوصفي حيث استخدم الباحث الدراسة المسحية .

عينة الدراسة: اختار الباحث العينة بطريقة قصديه أي بما يسمى العينات الغير احتمالية, ولقد تم اختيار فريق اتحاد بسكرة للأواسط (ب) أقل من 18 سنة.

الأدوات المستخدمة : طريقة التحليل البليوغرافي , بطارية الاختبارات , الاختبارات البدنية

أهم النتائج :

- تقارب في العمر الزمني بين اللاعبين باختلاف منصب اللعب .
- تقارب في نتائج القياسات الأنثروبومترية , إلا أنه توجد فروق في الوزن بين منصب لعب مدافع و وسط الميدان و في الطول بين منصب الوسط و المهاجم .
- وجود فروق في نتائج اختبارات السرعة (10م و 30 و) .
- تقارب في نتائج اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلية سواء كان ذلك في اختبار القفز الأفقي أو العمودي.
- تقارب في نتائج اختبار الرشاقة بين مناصب اللاعبين, إلا أنه توجد فروق بين منصب المهاجم ووسط الميدان.
- وجود فروق في نتائج اختبار المرونة.
- وجود فروق في نتائج اختبار القدرة اللاهوائية و اختبار الاستهلاك الأقصى للأكسجين .

الاقتراحات والتوصيات:

- _التأكيد على التدريب الفردي حسب مناصب اللعب فيما يخص اللياقة البدنية .
- _ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية التي أظهرت فيها المراكز ضعف .
- _ضرورة وضع طريقة علمية و موضوعية يستخدمها المدربون للقيام بعملية الانتقاء و التوجيه.

_ الدراسة الخامسة:

_ صاحب الدراسة: عروسي عبد الحميد

_ عنوان الدراسة: مقارنة القدرات الهوائية لدى لاعبي كرة القدم حسب منطقة اللعب .

_ الهدف العام من الدراسة:

- _ تقييم القدرات اللاهوائية ومقارنتها بين اللاعبين حسب مناصب اللعب .
- _ معرفة قدرات اللاعب خاصة الالهوائية منها وكذا متطلبات ومهام كل منصب وربط العلاقة بينهما للوصول الى وجوب وضرورة فردية التدريب.

_ تساؤلات الدراسة:

_ هل تختلف القدرات الالهوائية لدلا لاعبي كرة القدم حسب منطقة اللعب.

_ المنهج المتبع في الدراسة:

_ المنهج التحريبي

_ عينة الدراسة:

34 لاعب من نادي بريد سطيف

_ أهم النتائج المتوصل إليها:

_ القيم المتوسطة لاختبار الوثب العمودي للمجموعات الثلاثة للوثب العمودي لا تمثل أي اختلاف ذو دلالة إحصائية.

_ نلاحظ عدم وجود أي اختلاف ذو دلالة إحصائية بين المدافعين والوسط والهجوم في القيم المتوسطة للسعة الهوائية

الاكتيكية لاختبار تومسن .

الفصل الثاني

الفصل الثاني

إفطار العام الجديد

1_الكلمات الدالة في الدراسة:**1_1_تعريف لعبة كرة السلة:**

التعريف اللغوي : الجمع : سَلَّات و سِلَال كُرَّة السَّلَّة , وهي لعبة يشترك فيها فريقان يتألف كلٌّ منهما من خمسة لاعبين ، يحاول كلُّ فريق إدخال الكرة في سلَّة خصمه ، وتُلعَب في ملعب مستطيل . (الفيروز آبادي ،سنة 2014 ص 208).

التعريف الاصطلاحي:"هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط ،وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق أرضيته صلبة يمكن تجهيزها بالخشب أو التارتان ،حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة وارتدادها على الأرض بمجرد سقوطها". تلعب بخمسة لاعبين أساسيين لكل فريق ،ولها قواعد وقوانين ثابتة . (أحمد أمين فوزي:سنة 2004م، ص7):

التعريف الإجرائي: هي لعبة رياضية، يلعب في مبارياتها فريقين يحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من النقاط، ويجرز اللاعبون نقاطاً من خلال التصويب نحو سلة الخصم. كما انه تعتبر من الألعاب السريعة التي تتطلب توفر اللياقة البدنية العالية.

1_2_تعريف مناصب اللعب في كرة السلة:**التعريف اللغوي:**

وهو المقام الذي يتولاه اللعب من أعمال قصد الترفيه و الفوز (ضياف بلال:سنة 2014م،ص34).

التعريف الاصطلاحي:

مركز اللعب يمكن تحديده بالموقع الذي يحدد للاعب في البناء والتكامل للاعب الفريق حيث يقوم من خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية و الدفاعية في إطار الخطط الموضوعية, بحيث إن تكامل أداء الفريق و ظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد أساسا على تنفيذ اللاعبين لواجبات المراكز المختلفة لكل منهم , ولكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب و الخطط المستخدمة, ولكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب و الخطط المستخدمة, و تساعد عملية تحديد مراكز اللعب في تحديد المهام و الواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق فمهما زادت واتسعت هذه المهام و الواجبات فان تحديد المراكز يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام و تنفيذ الخطط المختلفة من اللعب , بالإضافة إلى ذلك فان هذا التحديد لمراكز اللعب يضمن من جهة أخرى التنسيق و التنظيم في تغطية جوانب الملعب المختلفة دون الإهمال لمساحة معينة قد تكون ذات أهمية في سير مجريات اللقاء.(ضياف بلال:دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعب كرة القدم حسب مناصب اللعب ,سنة 2014م،ص34).

التعريف الإجرائي:

لوصول إلى كرة سلة حديثة يجب على اللاعبين تأدية الواجبات و المهام الملقاة على عاتقهم كل حسب مركزه للظهور كوحدة واحدة خلال المباراة.

1_3_ تعريف اللياقة البدنية:**التعريف اللغوي:**

وهي نعت جسد الإنسان بما فيه و حاله.(ضياف بلال:سنة2014م,ص35).

التعريف الاصطلاحي:

يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الاتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية مصطلح (الصفات البدنية) أو (الحركية) للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان و تشمل كل من (القوة , السرعة , التحمل , الرشاقة , المرونة) . ويربطون هذه الصفات بما نسميه (الفورمة الرياضية) التي تتشكل من عناصر بدنية , فنية خططية و نفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم (مكونات اللياقة البدنية) باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان , و التي تشتمل على مكونات اجتماعية , نفسية و عاطفية و عناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض ,القوة البدنية ,الجهد العضلي ,التحمل الدوري التنفسي ,القدرة العضلية ,التوافق, التوازن و الدقة) و بالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وإن اختلفوا حول بعض العناصر.(ضياف بلال:سنة2014م,ص35).

التعريف الإجرائي:

يحتاج لاعب كرة السلة إلى صفات خاصة تلاءم لعبته و تساعد على الأداء الحركي في الميدان , و من هذه الصفات أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة السلة و هي المتطلبات الفنية, الخططية, النفسية, والبدنية. و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية الايجابية المبنية على قابلية بدنية ممتازة كل هذا ضروري جدا لظهور لاعبي كرة السلة بمستوى جيد فوق أرضية الميدان و تحقيق أفضل مستوى من الانجاز الرياضي و الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من اللاعبين .

2_ الإشكالية:

جميع الألعاب الرياضية الجماعية تعتمد بدرجة كبيرة على إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة فضلا عن إتقان العمل الجماعي المشترك والذي يتكون من تطبيق الخطط الموضوعية سواء في الدفاع أو في الهجوم وهذه الخطط لا يتم تطبيقها بشكل جيد من دون توفر الصفات البدنية، "بحيث أن الارتقاء بالمستوى الرياضي في كافة الألعاب الرياضية يتوقف إلى حد كبير على اكتمال الحالة التدريبية للرياضي والتي تعتمد على مستوى الرياضي في النواحي البدنية والمهارية و الفسلجية والنفسية، وهي العوامل التي تؤدي إلى تكامل الأداء أثناء المنافسة والوصول إلى المستويات العليا ، وكرة السلة واحدة من هذه الألعاب التي تطورت سريعا، ويجب على لاعب كرة السلة أن يتقن اللعب في المناصب المختلفة، ولكن هنا تدخل الصفات البدنية والمهارية والمواصفات الجسمانية التي تتحكم بتحديد مناصب اللاعبين ، إذ أن لكل لاعب مهارة يمتاز بها تعتبر أداؤه في تحقيق المهام المكلف بها داخل الملعب وفي المنصب المخصص له، ولا يوجد لاعب يتقن كل المهارات الأساسية 100%، ومن هنا نجد أن اغلب لاعبي كرة السلة في المستويات العليا يتمتعون بقدرات بدنية ومهارات أساسية ككل ولكنها تختلف من لاعب لآخر (لازم محمد عباس وقاسم محمد عباس ، علاقة القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة).

"ولاعب كرة السلة يحتاج بدرجة كبيرة إلى كل من صفة القوة والسرعة والتحمل حتى يتمكن وبأريحية كبيرة من أداء جزء كبير من المهارات الأساسية للعبة مثل التنطيط و التهديد والمتابعة والمناولة وحسب أهمية هذه الصفات لكل مركز من مراكز اللعب الهجومية والدفاعية لتحقيق الفوز في المباراة ولهذا لا بد من إيجاد الطرق التدريبية المناسبة لتطوير هذه الصفات البدنية المهمة ذات العلاقة بالأداء المهاري الهجومي والدفاعي والتي تواكب التطور الذي يحصل في البلدان المجاورة والمتقدمة وأن يتم إعداد اللاعبين بما يتناسب والمباريات السريعة تبعا لمتطلبات ومواقف اللعبة المتغيرة والمعقدة. (حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج: تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي مراكز اللعب الهجومي المختلفة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة).

ولما تلعبه الصفات البدنية من دور أساسي في مناصب اللعب ارتأينا أن نسلط عليها الضوء و نضعها في موضوع بحثنا ، حيث سنقوم بدراسة وصفية مقارنة لبعض الصفات البدنية (القوة، التحمل، السرعة) حسب مناصب اللعب الثلاث لدى لاعبي كرة السلة ، خلال الموسم الرياضي 2015/2014 مع فريق الأمل الرياضي البرايجي لكرة السلة N .R .A وهذا رغبة منا في الوصول إلى معرفة الفروق في بعض الصفات البدنية حسب مناصب اللعب لدى لاعبي كرة السلة صنف (15-17) سنة وهذا ما دفعنا لطرح التساؤل التالي:

❖ هل توجد فروق في بعض الصفات البدنية حسب مناصب اللعب لدى لاعبي كرة السلة صنف أواسط ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية في صفة القوة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في صفة التحمل بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في صفة السرعة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث؟

3- أهمية الدراسة:

هذه الدراسة عبارة عن دراسة نظرية و ميدانية لبعض الصفات البدنية (القوة، التحمل، السرعة) عند لاعبي كرة السلة حسب مناصب اللعب الثلاثة ومحاولة اتخاذ هذه الدراسة كمرجع يستند عليه في بناء العملية التدريبية وتحديد مناصب اللعب بالنسبة للمدرب.

وتكمن أهمية دراستنا في تسهيل عملية الانتقاء و التوجيه للاعبي كرة السلة فئة أواسط حسب مناصب لعبهم من خلال بعض عناصر لياقتهم البدنية.

ودرستنا هذه ما هي إلا تكملة للدراسات التي سبقتها وبابا من الأبواب المفتوحة لمزيد من الدراسات في هذا المجال.

4- أهداف الدراسة:

تعد هذه الدراسة دعوة ضمنية للإطارات و المدربين الرياضيين للاهتمام بهذا البحث وأخذه بعين الاعتبار أثناء البرمجة السنوية للحصص التدريبية.

- تهدف هذه الدراسة إلى تحديد الفروق البدنية لدى اللاعبين حسب مناصب اللعب (صانع الألعاب, لاعبي الجناح, لاعب المحوري).

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أي المناصب الخاصة باللعب في كرة السلة يمتلك لاعبوها صفتي التحمل و القوة و السرعة بنسبة كبيرة.

التعرف على المستوى البدني للاعبي الفريق .

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين مناصب اللعب من حيث الصفات البدنية (القوة, التحمل, السرعة).

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد المتطلبات البدنية حسب كل منصب لعب للاعبي فريق النادي الرياضي أمل البرج الذي يمارس هذه اللعبة ويحقق منها المستوى المطلوب.

5_فرضيات الدراسة:

توجد فروق في بعض الصفات البدنية حسب مناصب اللعب لدى لاعبي كرة السلة صنف أواسط؟

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية في صفة القوة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية في صفة التحمل بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية في صفة السرعة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.

الفصل الثالث

الجزء الثالث من الجزء الثالث

_ الإجراءات الميدانية للدراسة:**1_ الدراسة الاستطلاعية:**

تناولنا في دراستنا موضوع مقارنة لبعض الصفات البدنية حسب مناصب اللعب الثلاث لدى لاعبي كرة السلة صنف أواسط, حيث توجهنا إلى النادي الرياضي للهواة (فريق الأمل الرياضي لكرة السلة برج بوعريبيج) وذلك من اجل مقابلة اللاعبين بهدف جمع المعلومات والأفكار التي تربط ببحثنا وانشغالنا المطروح ومدى تأثير دراسة هذا الموضوع والوصول إلى نتائج موضوعية .

2_ المنهج المتبع في الدراسة:

اختلف العلماء في البحث العلمي على تحديد وتصنيف مناهج البحث العلمي فمنهم من يرى أن هناك نموذجية وأخرى أصلية, ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع ونظرا للضرورة التي اقتضاها بحثنا وجب علينا استعمال المنهج التالي:

1_2_1_ المنهج الوصفي:

إن الوصف بمعناه الشامل هو الحصول على معلومات تتعلق بالحالة الراهنة للظاهرة موضوع الدراسة لتحديد طبيعة تلك الظاهرة والتعرف على العلاقات المتداخلة في حدوث تلك الظاهرة ووصفها وتصويرها وتحليل المتغيرات المؤثرة في نشوئها ونموها, ولذلك المنهج الوصفي مهم في الدراسات الإنسانية والاجتماعية .

ويعتمد الأسلوب الوصفي على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع ويقوم بوصفها وصفا دقيقا , ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها , أما التعبير الكمي فيصف الظاهرة رقمياً ويوضح مقدارها أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى . وكان التطوير الحقيقي للبحث الوصفي في القرن العشرين , بعد اكتشاف الآلات الحاسبة التي تستطيع تصنيف البيانات والأرقام وتحديد العلاقات بسرعة هائلة ولعل التطور الأهم هو ما حصل بعد الثورة المعلوماتية المتمثلة بالحاسب وما يتخلله من برامج إحصائية. ولا يقتصر استخدام الأسلوب الوصفي على وصف الظاهرة وجمع المعلومات والبيانات عنها , بل لابد من تصنيف هذه المعلومات كمياً وكيفياً , حتى يتم الوصول إلى فهم لعلاقات هذه الظواهر مع غيرها من الظواهر. ولا يهدف الأسلوب الوصفي إلى وصف الظواهر أو وصف الواقع كما هو , بل الوصول إلى استنتاجات تساهم في فهم هذا الواقع وتطويره.(الظهار,نجاح احمد:سنة2008م,ص10).

3_ مجتمع وعينة الدراسة:

لقد تم اختيار عينة البحث بصفة مدروسة بحيث نخدم بحثنا , حيث اشتمل هذا الاختيار على صنف ركزنا عليه وهو صنف الأواسط(15_17سنة) حيث قمنا باختيار فريق النادي الرياضي للهواة (فريق الأمل الرياضي لكرة السلة برج بوعريبيج), ولقد تم هذا الاختيار على نسبة معينة من اللاعبين كان عددهم 12 لاعبا .

4_ أدوات جمع البيانات والمعلومات (مجالات البحث):

ا_المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع الدراسة في البحث بدأنا العمل في الدراسة النظرية من بداية شهر جانفي إلى غاية شهر افريل وفي نفس الفترة بدأنا بالدراسة الميدانية من بداية شهر مارس إلى غاية شهر أفريل أما الاختبارات بالنسبة للعينة فكانت على النحو التالي :

_ بدأنا في تطبيق الاختبارات والقياسات من 9 مارس إلى غاية 14 افريل 2015م

ب_المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة التطبيقية لهذه الاختبارات بمتوسطة عمار اوشيش بمدينة برج بوعريرج .

ج_المجال البشري:

يمثل المجال البشري في بحثنا هذا لاعبي كرة السلة صنف (15-17) سنة.

5_ إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

الاختبارات البدنية للاعبين كرة السلة:

_الاختبار:

الاختبار في اللغة يحمل معنى تجربة أو الامتحان، وكلمة اختبرته تعني " تجربته " " امتحنته "

. يعرف " هيلر " HELLER الاختبار بأنه القياس مقنن و طريقة الامتحان .

وفي رأي "ليوننا تايلور " Taylor أن الاختبار يمكن تعريفه على أنه موقف تم تصميمه لإظهار عينة من سلوك الفرد .

يعرف "كرونبال " Cronbael الاختبار بأنه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر .

كما يشير " انستاري " Anastasia إلى الاختبار بأنه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك. (محمد حسن علاوي ومحمود نصر الدين: سنة 2000م، ص21).

أولاً: اختبار السرعة: (اختبار العدو 30م):

الغرض من الاختبار:

قياس صفة السرعة

الأدوات المستخدمة:

ارض مستوية أو مضمار سباق

شريط قياس 30 م, صفارة , ساعة إيقاف الكترونية .

4 أقماع يوضع قمعان عند البداية على خط مستقيم متباعداً بمسافة 2م, وقمعان عند خط النهاية يحددان

مسافة 2م.

طريقة الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط البداية ، ينطلق اللاعب عند إطلاق الصافرة حتى خط النهاية .

التسجيل:

يسجل زمن قطع المسافة (30م) بالثانية وأجزائها.

(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: سنة 1980م، ص 179).

ثانيا: اختبارات القوة: (اختبار الوثب العمودي):

غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي للأعلى .

الأدوات اللازمة: لوحة من الخشب بصورة مدهونة بالأسود عرضها 50سم وطولها 1.50م ترسم عليها خطوط باللون

الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر 2سم .

- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3.25م .

- قطع طباشير أو مسحوق جير، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر.

- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطع من الخشب تثبت على الحائط.

وصف الأداء :

يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2.50سم ثم يقف مواجهها ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن

ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة مع ملاحظة العقبتين للأرض

- يقف المختبر بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين على خط 30سم .

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لا على مع مرجحة الذراعين بقوة إلى الأمام ولأعلى للوصول بهما

إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها

- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة الأمام والأسفل عند الهبوط .

إدارة الاختبار التسجيل:

- مسجل يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج.

- مراقب يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء.

- درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب

لأعلى. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: سنة 1994م، ص 84,85,87).

_ اختبار رمي الكرة الطبية (4 كغ) أمام الصدر:

_ هدف الاختبار: قياس القدرة العضلية - القوة الانفجارية لعضلات الذراعين و الجذع .

_ الأدوات المستخدمة : كرة طبية 4 كلغ، شريط قياس مع تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين و على شكل مخروط يلتقي رأسه عند خط الرمي و يتعامد معه.

_ وصف الاختبار : يتخذ المختبر وضع الوقوف فتحا وهو ممسك بالكرة الطبية باليدين ، بحيث تكون الكرة خلف

خط الرمي مع محاولة ثني الجذع أمام صدره للأسفل ومن ثم رمي الكرة للأمام مع مد الجذع في حركة الرمي

_ القواعد: يمنح للاعب ثلاثة محاولات متتالية، وأن درجة كل محاولة هي مسافة بين خطي الرمي و مركز نقطة سقوط الكرة مع الأرض على أن تكون ضمن مجال الرمي، و المنطقة المحددة للرمي .

_ التسجيل: تسجل أحسن محاولة ناجحة من المحاولات الثلاثة. (مروان عبد الحميد إبراهيم: سنة 2001م، ص 141)

_ ثالثا: اختبار التحمل:

_ اختبار كوبر: 12 mn Cooper:

_ الهدف من الاختبار: قياس حجم الأوكسيجين الأقصى $VO_{2Ma.x} 9$

_ الأدوات (الوسائل): ميقاتيه ، ديكامتر (شريط قياس) ، صفارة ، شواخص توضع بتقسيم المضمار كل 9,25 م.

_ الإجراءات : هو جري ينجز على مضمار ألعاب قوى أين يجب على اللاعب الجري لمدة 12 دقيقة بدون انقطاع

أكبر مسافة ممكنة ، و في النهاية نجمع المسافة المقطوعة من طرف هذا اللاعب ، مع قبول محاولة واحدة.

$$VO_{2max} = (0.022 \times \text{المسافة المقطوعة} - 10.39)$$

(N ,Dakar :1990 ,p81).

6_ الأساليب الإحصائية:

الطريقة الإحصائية تضمن معالجة الإحصائيات التي تمكننا من ترجمة النتائج بصفة دقيقة عن طريق القوانين والقواعد

الإحصائية التالية:

1_ المتوسط الحسابي: هو حاصل قسمة مجموع القيم على عددها.

ويعطى بالعلاقة التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

حيث:

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

\sum : مجموع القيم $x_0 + x_1 + x_2 + \dots + x_n$

n: عدد القيم.

(د.علي ناصف,ص76).

ب_ الانحراف المعياري:

يتم حساب الانحراف المعياري لمعرفة مدى تقارب أو تباعد المجموعة عن وسطها الحسابي ويرمز له بالرز Y ويعرف بالعلاقة التالية:

$$Y = \sqrt{\frac{(x - \bar{X})^2}{n}}$$

حيث:

Y : الانحراف المعياري.

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

X : القيمة المسجلة لفرد من أفراد العينة.

n: عدد أفراد العينة.

(د.حسن احمد الشافعي: سنة 2004م,ص341).

ج_ اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA:

تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA , وذلك بسبب وجود ثلاث مناصب لعب ويكون الحكم على دلالة قيم اختبار F من عدمها اعتمادا على مستوى الدلالة , فاذا كان مستوى الدلالة اصغر من 0,05 فقيمة F دالة إحصائيا , أما اذا كان أكبر من 0,05 فقيمة F غير دالة إحصائيا .
(سعد زغلول بشير: سنة 2003م, ص 121).

الفصل الرابع

الفصل الرابع

من طاعة الله

والتقوى

ومنافستها

1- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1_1_ عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

للتحقق من صحة الفرض القائل: " توجد فروق دالة إحصائية في صفة القوة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.

تم استخدام اختبار استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وذلك بسبب وجود ثلاث مناصب لعب

يكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ف" من عدمها اعتمادا على مستوى الدلالة، فإذا كان مستوى الدلالة أصغر من 0.05 فقيمة "ف" دالة إحصائية، أما إذا كان أكبر من 0.05 فقيمة "ف" غير دالة إحصائية. (سعد زغلول بشير: سنة 2003م، ص121).

1_2_ عرض و تحليل نتائج القفز دون اندفاع:

جدول رقم (01): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغير القفز دون اندفاع لمناصب اللعب الثلاث.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مناصب اللعب	البيان الإحصائي المتغير
2.82843	40.0000	2	موزع	" القفز دون اندفاع "
5.38207	44.8333	6	ارتكاز	
8.53913	48.2500	4	جناح	

يتضح من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية لمتغير القفز دون اندفاع للمراكز الثلاث مختلفة، حيث أنه يقدر بـ 40 بالنسبة للموزعين، بينما كان المتوسط الحسابي لفة الارتكاز مساو لـ 44,38 ، أما بالنسبة لمركز الأجنحة فبلغ متوسطهم الحسابي بـ 48.25 .

و الجدول الآتي يبين إن كان هذا الاختلاف بين المتوسطات الحسابية ذو دلالة إحصائية أم لا.

جدول رقم (02): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات لمتوسطات متغير القفز دون اندفاع لمراكز اللعب الثلاث.

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المتوسطات	مصدر التباين	البيان الإحصائي
							المتغيرات
غير دال	0.369.	1.115	46.042	2	92.083	بين المجموعات	" القفز دون اندفاع "
			41.287	9	371.583	داخل المجموعات	
				11	463.667	المجموع	

يوضح الجدول رقم (03): النتائج الإحصائية لاختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الخاص بمتغير القفز دون اندفاع، حيث نلاحظ أن قيمة "ف" تساوي 1.115 عند مستوى الدلالة 0.369، وبما أن هذا الأخير أكبر من 0.05 فإن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً، وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مراكز اللعب في القفز دون اندفاع لأفراد عينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05.

3_1_ عرض و تحليل نتائج دفع الكرة الطيبة:

جدول رقم (01): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغير دفع الكرة الطيبة لمناصب اللعب الثلاث.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مناصب اللعب	البيان الإحصائي
				المتغير
00000.	8.0000	2	موزع	" دفع الكرة الطيبة "
93541.	9.2500	6	ارتكاز	
85391.	8.1250	4	جناح	

يتضح من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية لمتغير دفع الكرة الطبية للمراكز الثلاث مختلفة، حيث أنه يقدر بـ 8 بالنسبة للموزعين، بينما كان المتوسط الحسابي لفئة الارتكاز مساوياً لـ 9,25، أما بالنسبة لمركز الأجنحة فبلغ متوسطهم الحسابي بـ 8.12.

و الجدول الآتي يبين إن كان هذا الاختلاف بين المتوسطات الحسابية ذو دلالة إحصائية أم لا.

جدول رقم (02): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات لمتوسطات متغير دفع الكرة الطبية لمراكز اللعب الثلاث.

البيان الإحصائي المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المتوسطات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
" دفع الكرة الطبية "	بين المجموعات	4.104	2	2.052	2.814	0.112	غير دال
	داخل المجموعات	6.562	9	729.			
	المجموع	10.667	11				

يوضح الجدول رقم (03): النتائج الإحصائية لاختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الخاص بمتغير دفع الكرة الطبية، حيث نلاحظ أن قيمة "ف" تساوي 2.814 عند مستوى الدلالة 0.112، وبما أن هذا الأخير أكبر من 0.05 فإن قيمة ف غير دالة إحصائية، وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مراكز اللعب في دفع الكرة الطبية لأفراد عينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05.

1_4_ الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الأولى :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية في صفة القوة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية لم تحقق.

2_ عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

للتحقق من صحة الفرض القائل: " توجد فروق دالة إحصائية في صفة التحمل بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث " .

تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وذلك بسبب وجود ثلاث مناصب لعب. يكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ف" من عدمها اعتمادا على نفس الطريقة سابقة الذكر. جدول رقم (01): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لصفة التحمل لمناصب اللعب الثلاث.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مناصب اللعب	البيان الإحصائي المتغير
00000.	60.0100	2	موزع	" التحمل "
3.31220	50.4767	6	ارتكاز	
8.32907	54.5100	4	جناح	

يتضح من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية لصفة التحمل للمراكز الثلاث مختلفة، حيث أنه يقدر ب 60.01 بالنسبة للموزعين، بينما كان المتوسط الحسابي لفئة الارتكاز مساو ل 50.47 ، أما بالنسبة لمركز الأجنحة فبلغ متوسطهم الحسابي ب 54.51 .

و الجدول الآتي يبين إن كان هذا الاختلاف بين المتوسطات الحسابية ذو دلالة إحصائية أم لا.

جدول رقم (02): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات لمتوسطات لصفة التحمل لمراكز اللعب الثلاث.

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المتوسطات	مصدر التباين	البيان الإحصائي المتغيرات
غير دال	0.141	2.45	71.793	2	143.587	بين المجموعات	" التحمل "
			29.219	9	262.973	داخل المجموعات	
				11	406.560	المجموع	

يوضح الجدول رقم (03): النتائج الإحصائية لاختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الخاص بصفة التحمل، حيث نلاحظ أن قيمة "ف" تساوي 2.45 عند مستوى الدلالة 0.141، و بما أن هذا الأخير أكبر من 0.05 فإن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً، و بالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مراكز اللعب في صفة التحمل لأفراد عينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05.

2_1_ الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الثانية :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية في صفة التحمل بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية لم تحقق.

3_ عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

للتحقق من صحة الفرض القائل: " توجد فروق دالة إحصائية في صفة السرعة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.

تم استخدام اختبار استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وذلك بسبب وجود ثلاث مناصب لعب. يكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ف" من عدمها اعتمادا على نفس الطريقة سابقة الذكر. جدول رقم (01): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لصفة السرعة لمناصب اللعب الثلاث.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مناصب اللعب	البيان الإحصائي المتغير
00000.	5.2800	2	موزع	" السرعة "
11165.	5.2333	6	ارتكاز	
34088.	4.9800	4	جناح	

يتضح من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية لصفة التحمل للمراكز الثلاث مختلفة، حيث أنه يقدر ب 5.28 بالنسبة للموزعين، بينما كان المتوسط الحسابي لفئة الارتكاز مساو ل 5.23 ، أما بالنسبة لمركز الأجنحة فبلغ متوسطهم الحسابي ب 4.98 .

و الجدول الآتي يبين إن كان هذا الاختلاف بين المتوسطات الحسابية ذو دلالة إحصائية أم لا.

جدول رقم (02): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات لمتوسطات لصفة السرعة لمراكز اللعب الثلاث .

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المتوسطات	مصدر التباين	البيان الإحصائي المتغيرات
غير دال	0.180	2.08	0.095	2	0.191	بين المجموعات	" السرعة "
			0.046	9	0.411	داخل المجموعات	
				11	0.601	المجموع	

يوضح الجدول رقم (03): النتائج الإحصائية لاختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الخاص بصفة السرعة، حيث نلاحظ أن قيمة "ف" تساوي 2.08 عند مستوى الدلالة 0.180، و بما أن هذا الأخير أكبر من 0.05 فإن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً، و بالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مراكز اللعب في صفة السرعة لأفراد عينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05.

3_1_ الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الثالثة :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية في صفة السرعة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية لم تحقق.

4_تحليل نتائج الفرضية العامة :

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية ، و المتمثلة في :
لا توجد فروق دالة إحصائية في صفة القوة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.
لا توجد فروق دالة إحصائية في صفة التحمل بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.
لا توجد فروق دالة إحصائية في صفة السرعة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.
فإننا نلاحظ أنه لا توجد فروق في بعض الصفات البدنية حسب مناصب اللعب ، وعليه فإن الفرضية العامة لم تتحقق.

5_تفسير النتائج المتحصل عليها:

_الفرضية العامة:

_ توجد فروق في بعض الصفات البدنية حسب مناصب اللعب لدى لاعبي كرة السلة صنف أوسط .
وهذا لم يتحقق في جميع الاختبارات حيث توصلنا إلى هذا من خلال نتائج الدراسة الإحصائية التي قمنا بها، حيث لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين كل حسب منصبه، ولقد تطرقنا إليها من خلال مقارنة النتائج مع الفرضيات.

ولقد قمنا بوضع ثلاثة فرضيات جزئية جاءت على النحو التالي:

_الفرضية الجزئية الأولى:

_ توجد فروق دالة إحصائية في صفة القوة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.

_الفرضية الجزئية الثانية:

_ توجد فروق دالة إحصائية في صفة التحمل بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.

_الفرضية الجزئية الثالثة:

_ توجد فروق دالة إحصائية في صفة السرعة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.

ومن خلال عرض النتائج المتوصل إليها في الجداول السابقة وبالرغم من تعدد الاختبارات، سمح بظهور فروق في المتوسطات الحسابية الخاصة باختبارات البحث إلا أن هذا لم يسمح بظهور فروق في الصفات البدنية التي جرت الدراسة التطبيقية عليها.

وانه بالرغم من تعدد الاختبارات ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى انه لا توجد فروق في النتائج بين اللاعبين ، كل حسب منصبه ربما يعود هذا إلى مجموعة من الأسباب نذكر منها ما يلي:

_ ربما يعود السبب إلى عدم رغبة بعض اللاعبين في إنجاز الاختبارات وهذا ما يؤدي بالطبع إلى عدم ظهور النتيجة الصحيحة والحقيقية للاعب ، وهذا ما يعرف بالتحضير النفسي و البسيكولوجي في التدريب.

_ ربما يرجع السبب إلى بعض الإصابات التي تحول بين اللاعبين وان يمنحوا أو يبدلوا كل قدراتهم الحقيقية.

_ ربما يرجع السبب لعدم إعطاء أهمية بالغة للاختبارات.

— ربما يرجع السبب إلى وقت إجراء الاختبارات, بحيث أن هذا الفريق يتدرب في الفترة المسائية وخاصة أن اللاعبين هم تلاميذ أيضا يدرسون من الصباح الباكر إلى المساء بحيث يكون أداؤهم أثناء التدريب أو أثناء أداء الاختبارات منخفضا. —الإرهاق نتيجة تراكم المباريات .

—الصراع من اجل إحراز أفضل المراتب في الدوري .

ومن بين الدراسات التي تتشابه نتائجها مع نتائج دراستنا الحالية بصفة كلية دراسة كل من:

— دراسة ضياف بلال في موضوع دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم صنف آمال حسب مناصب اللعب.

—دراسة عروسي عبد الحميد في موضوع مقارنة القدرات الهوائية لدى لاعبي كرة القدم حسب منطقة اللعب (صنف أواسط 17_19سنة).

ومن خلال هذه الدراسات فانه لا وجود لاختلافات ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين باختلاف مناصب لعبهم.

بحيث كانت أهم النتائج المتوصل إليها في دراسة ضياف بلال كما يلي:

لا وجود لاختلافات ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين باختلاف مناصب لعبهم.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها في دراسة عروسي عبد الحميد كما يلي:

— القيم المتوسطة لاختبار الوثب العمودي للمجموعات الثلاثة للوثب العمودي لا تمثل أي اختلاف ذو دلالة إحصائية.

— نلاحظ عدم وجود أي اختلاف ذو دلالة إحصائية بين المدافعين والوسط والهجوم في القيم المتوسطة للسعة الهوائية

الاكتيكية لاختبار تومسن .

الفصل الخامس

الفصل الخامس

الفصل الخامس

1_ استنتاجات عامة:

لقد لاحظنا من خلال النتائج المتحصل عليها بعد عرضها وتحليلها ومناقشتها تبين عدم الموافقة الكلية للفرضيات السابقة بصفة شاملة وهذا ما يوافق دراسات كل من :

_ دراسة ضياف بلال في موضوع مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم صنف أمال حسب مناصب اللعب.

_ دراسة عروسي عبد الحميد في موضوع مقارنة القدرات الهوائية لدى لاعبي كرة القدم حسب منطقة اللعب (صنف أواسط 17_19 سنة).

فانه لا وجود لاختلافات ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين باختلاف مناصب لعبهم. وقد يرجع هذا الفرق إلى الأسباب التالية:

_ إما يعود إلى طريقة تقسيم المجهود البدني خلال الاختبار .

_ ربما يعود إلى التدريب الذي تعرض له اللاعبين في مشوارهم الرياضي الذي قد يكون غير ملائم لخصائصهم الفيزيولوجية والمورفولوجية .

_ في نظرنا أن المدرب يعتمد على التدريب الجماعي وليس هناك تدريب خاص بالمناصب.

_ أو ربما يعود لكون اللاعب في كرة السلة الحديثة يمتاز بصفات بدنية تسمح له باللعب في مختلف المناصب , وأيضا لان اللاعبين ليسوا دائمي اللعب في منصب واحد دائما إذ يتم تغيير منصب اللعب حسب متطلبات المنافسة.

_ الإرهاق نتيجة تراكم المباريات .

_ الصراع من اجل تحقيق مرتبة جيدة في الدوري.

2_ اقتراحات:

من خلال هذه الدراسة التي قمنا بها حول موضوع مقارنة بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة السلة حسب مناصب

اللعب , والنتائج التي توصلنا إليها عن مدى تأثير الصفات البدنية في توجيه اللاعب إلى المنصب المناسب كل حسب

مواصفاته البدنية , ولذلك سنقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى من الضروري الإشارة إليها قصد تنبيه كل من

بهمه الموضوع , وبالأخص نذكر مدربي ولاعبي كرة السلة أيضا , ونأمل أن تكون بناءة ومفيدة للجميع

_ نقترح على مدرب كرة السلة القيام بهذه الاختبارات لأنها تزوده بمجموعة من المعلومات تساعد في التعرف على الحالة

التدريبية العامة والخاصة للاعبه وكذلك تسمح للاعب من اكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب .

_ نقترح على الإطارات الرياضية والمدربين بضرورة إتباع التدريب المنهجي بعين الاعتبار للصفات البدنية (السرعة , القوة

, التحمل) كأحد المؤشرات لتحسين الأداء الرياضي للاعبين , وضرورة احترام المدربين لمبادئ التدريب العام كمبدأ

التخصصية , الفردية , الاستمرارية , التدرج.

_ الاهتمام بالاختبارات والقياسات في مجال التدريب حتى يكون هناك تقييم منطقي ومدى تحسن وتقدم عملية التدريب

- نقترح على المدربين بضرورة الاطلاع على أساليب اللعب وما تقتضيه من مناصب اللعب , وهذا من خلال تبني منهجية التدريب والبرمجة .
- كما نقترح على المدربين بضرورة التخصص في التدريب وذلك لإظهار وإحداث الفروق بين مناصب اللعب.
- ضرورة إجراء دراسات أخرى مكملة لبحثنا تكون أكثر شمولية على المستوى الوطني.

_ قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة 1997م, ص187.
2. أبو العلا احمد عبد الفتاح : فيزيولوجيا اللياقة البدنية , ط1, دار الفكر العربي, مدينة نصر القاهرة, 2003م, ص13.
3. أبو العلا احمد عبد الفتاح : فيزيولوجيا اللياقة البدنية , ط1, دار الفكر العربي, مدينة نصر القاهرة, 2003م, 14_16_18_25_83_84_85_102_107.
4. أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فيزيولوجيا اللياقة البدنية , دار الفكر العربي, القاهرة, 2003م, ص172.
5. احمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين, المكتبة المصرية, 2004م, ص17_21_22_23_24.
6. أسامة كامل راتب: النمو الحركي, مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق, القاهرة, 1999م, ص318.
7. بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية, جامعة بغداد, العراق, 1994م, ص516.
8. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم, بدون طبعة, دار الفكر العربي, مصر, 1988م, ص71.
9. ريسان خريط مجيد : التحليل البيوميكانيكي والفسلجي في التدريب الرياضي , جامعة البصرة, 1991م, ص319.
10. ريسان خريط مجيد : مصدر سبق ذكره, 1991م, ص320.
11. ساري احمد حمدان , نورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية , ط1, دار وائل للنشر , عمان , 2001م, ص45.
12. ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية, ط1, دار وائل للنشر, عمان , 2001م, ص47.
13. سعد زغلول بشير: دليلك إلى البرنامج الإحصائي, المعهد العربي للتدريب والإحصاء, بغداد, 2003م, ص121.
14. سيد حسن معوض: كرة السلة للجميع, دار الفكر العربي, 2003م, ص24_25.
15. سيد حسن معوض: كرة السلة للجميع, دار الفكر العربي, 2003م, ص24_26.
16. الظهار نجاح احمد: المرشد الوجيز في البحث العلمي, المملكة العربية السعودية, منطقة المدينة المنورة, جامعة طيبة, 2008م, ص10.

17. عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي, مركز الطيف للطباعة, جامعة القادسية, 2004م, ص58
18. الفيروز آبادي: القاموس المحيط, 2014م, ص208.
19. فيصل رشيد وعياش السديمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم, المدرسة العليا لاساتدة التربية البدنية والرياضية, مستغانم, 1997م, ص15.
20. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة, ط1, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, 1998م, ص30
21. قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكره, 1998م, ص172
22. كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين, ط1, الجامعة الأردنية, 2001م, ص58.
23. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد, دار الفكر العربي, 1980م, ص179
24. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , القاهرة, 1972م, ص178.
25. محمد حسن علاوي ومحمود نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي , دار الفكر العربي , ط3, القاهرة, 1994م, ص84_85_87.
26. محمد حسن علاوي ومحمود نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة, 2000م, ص21.
27. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية , ط2, ج1, دار الفكر العربي , القاهرة, 1987م, ص459.
28. محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي, ط1, الكويت, 1987م, ص369.
29. مختار سالم : مع كرة السلة , مؤسسة المعارف , بيروت , لبنان, 1991م, ص11_12.
30. مروان عبد الحميد إبراهيم: تصميم وبناء اختبارات للياقة البدنية, مؤسسة الورق للنشر والتوزيع, 2001م, ص141
31. مروان عبد الحميد إبراهيم : تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي , ط1, عمان , الأردن , 2001م, ص50.
32. مصطفى زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة , دار الفكر العربي , ط2, القاهرة , 1997م, ص15.
33. مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي تخطيط, تطبيق, قيادة, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, 1998م, ص161.
34. وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه, دار الكتاب للطباعة والنشر, الموصل, 1988م, ص135

35. وليد مار ديني : المهارات الأساسية في كرة السلة وبيوميكانيكية اللعبة, الطبعة الأولى , دار الكندي للنشر والتوزيع ,الأردن, 2001م,ص22_44.

36. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق, مكتب الصخرة للطباعة,بغداد,2002م,ص31.

_ قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. januzcz : Dzejinski, pixkaregzna, Gdansk, 1983, p212
2. N.Dekar : phmiolgique de l'athlète, imprimerie des paris sportifs algériens, Delly Ibrahim, Alger, 1990, p81
3. Rentaelman : football techniques nouvelles entrainement , édition , amphora,paris :1990,p25
4. sage,gh : Motors training and control, Wm, Publisher,1984,p32

_ قائمة الدوريات والمجلات العلمية:

1. définition des postes au basket :[http://basket68.cbca,over,blog,com/article_definition_des_postes_au_basket,103441762,html](http://basket68.cbca.over.blog.com/article_definition_des_postes_au_basket,103441762.html) (09/04/2015,16 :32)
2. organisation collective en attaque et en défense : [http://g ; /site g00000.PDF](http://g00000.PDF) (26/04/2015 ,15 : 30)
3. position (Basket Ball) :[http://fr.Wiki pedia.org/wiki/position\(basket Ball\)](http://fr.Wiki pedia.org/wiki/position(basket Ball)) (09/04/2015 ,16 :30)

_ قائمة الأطروحات والرسائل العلمية:

4. ضياف بلال : دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعب كرة القدم صنف آمال حسب مناصب اللعب,مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في تخصص تحضير بدني وذهني ,جامعة المسيلة,معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية,2014م,ص34_35.

_ قائمة المراسيم والمناشير:

5. لازم محمد عباس وقاسم محمد عباس: علاقة القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة من موقع:

(28/02/2015,14 :30)/<http://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=47013>

6. حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج: تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي مراكز

اللعبة الهجومية المختلفة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة من موقع:

[file:///C:/Users/hp/AppData/Local/Temp/Rar\\$DI44.375/70869.pdf](file:///C:/Users/hp/AppData/Local/Temp/Rar$DI44.375/70869.pdf)

(12/04/2015,23:55)

ملاحف

الأبحة

ملاحف
الأبحة

5_ الملاحق:

_ استمارات الاستطلاع: بطاقة اختبارات

الفريق : النادي الرياضي (الأمل الرياضي لكرة السلة برج بوعريريج).

الرقم	الاسم واللقب	السن	الطول	الوزن	مركز اللعب
01	فراطسة العربي	16 سنة	1.83	63.8 كغ	موزع
02	كاتب شمس الدين	16 سنة	1.77	59.7 كغ	موزع
03	ختال محمد	17 سنة	1.85	59.4 كغ	ارتكاز
04	أكرم بوسعدية	16 سنة	1.83	67 كغ	جناح
05	العيساوي عبد العزيز	15 سنة	1.89	79 كغ	ارتكاز
06	غرس الله محمد أمين	16 سنة	1.84	66 كغ	ارتكاز
07	بن زيوش صهيب	16 سنة	1.84	73.5 كغ	جناح
08	بوخالفة قتيبة	17 سنة	1.85	67.5 كغ	ارتكاز
09	ميخالفية إسلام	16 سنة	1.82	85.6 كغ	جناح
10	حاجي يعقوب	16 سنة	1.88	70 كغ	ارتكاز
11	حديدان يعقوب	16 سنة	1.85	65.1 كغ	ارتكاز
12	بوخلفاية لطفي	17 سنة	1.76	63.4 كغ	جناح

بطاقة اختبار: خاصة باختبار السرعة 30م

الفريق : النادي الرياضي للهواة (الأمل الرياضي لكرة السلة برج بوعرييج).

الرقم	الاسم واللقب	مركز اللعب	اختبار السرعة(30 متر)
1	فراطسة العربي	موزع	5.28 ثانية
2	كاتب شمس الدين	موزع	5.28 ثانية
3	ختال محمد	ارتكاز	5.30 ثانية
4	أكرم بوسعدية	جناح	5.06 ثانية
5	العيساوي عبد العزيز	ارتكاز	5,34 ثانية
6	غرس الله محمد أمين	ارتكاز	5.02 ثانية
7	بن زيوش صهيب	جناح	5.09 ثانية
8	بوخالفة قتيبة	ارتكاز	5.25 ثانية
9	ميخالفية إسلام	جناح	5.28 ثانية
10	حاجي يعقوب	ارتكاز	5.23 ثانية
11	حديدان يعقوب	ارتكاز	5.26 ثانية
12	بوخلفاية لطفي	جناح	4.49 ثانية

بطاقة اختبار: خاصة باختبار القفز العمودي و دفع الكرة الطبية و اختبار كوبر
 الفريق : النادي الرياضي للهواة (الأمل الرياضي لكرة السلة برج بوعرييج)

الرقم	الاسم و اللقب	مركز اللعب	القفز دون اندفاع	دفع الكرة الطبية	اختبار كوبر
1	فراطسة العربي	موزع	38سم	8 متر	60.01 الد/كلغ/ممل
2	كاتب شمس الدين	موزع	42سم	8 متر	60.01
3	ختال محمد	ارتكاز	44سم	7.5متر	55.61
4	أكرم بوسعدية	جناح	55سم	8.5متر	60.01
5	العيساوس عبد العزيز	ارتكاز	40سم	9متر	46.81
6	غرس الله محمد أمين	ارتكاز	48سم	10متر	46.81
7	بن زيوش صهيب	جناح	53سم	9متر	42.41
8	بوخالفة قتيبة	ارتكاز	40سم	9.5متر	51.21
9	ميخالفة إسلام	جناح	36سم	8متر	60.01
10	حاجي يعقوب	ارتكاز	43سم	9.5متر	51.21
11	حديدان يعقوب	ارتكاز	54سم	10متر	51.21
12	بوخلفاية لطفي	جناح	49سم	7متر	55.61

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية (القوة , التحمل , السرعة) حسب مناصب اللعب لدى لاعبي كرة السلة صنف أواسط .

*أهداف الدراسة :

— تعد هذه الدراسة دعوة ضمنية للإطارات و المدربين الرياضيين للاهتمام بهذا البحث و أخذه بعين الاعتبار أثناء البرمجة السنوية للحصص التدريبية.

— تهدف هذه الدراسة إلى تحديد الفروق البدنية لدى اللاعبين حسب مناصب اللعب (صانع الألعاب , لاعبي الجناح , لاعب المحوري).

— تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أي المناصب الخاصة باللعب في كرة السلة يمتلك لاعبوها صفتي التحمل و القوة و السرعة بنسبة كبيرة.

— التعرف على المستوى البدني للاعبي الفريق .

— تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين مناصب اللعب من حيث الصفات البدنية (القوة , التحمل , السرعة).

— تهدف هذه الدراسة إلى تحديد المتطلبات البدنية حسب كل منصب لعب للاعبي فريق النادي الرياضي أمل البرج الذي يمارس هذه اللعبة ويحقق منها المستوى المطلوب.

*مشكلة الدراسة: هل توجد فروق في بعض الصفات البدنية حسب مناصب اللعب لدى لاعبي كرة السلة صنف أواسط؟

*الفرضية العامة: توجد فروق في بعض الصفات البدنية حسب مناصب اللعب لدى لاعبي كرة السلة

صنف أواسط؟

الفرضيات الجزئية:

—توجد فروق دالة إحصائية في صفة القوة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.

—توجد فروق دالة إحصائية في صفة التحمل بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.

—توجد فروق دالة إحصائية في صفة السرعة بين مناصب اللعب لدى أفراد عينة البحث.

*عينة الدراسة: لقد تم اختيار عينة البحث بصفة مدروسة بحيث تُخدم بحثنا , حيث اشتمل هذا الاختيار على

صنف ركزنا عليه وهو صنف الأواسط(15_17سنة) حيث قمنا باختيار فريق النادي الرياضي للهواة (فريق

الأمم الرياضي لكرة السلة برج بوعريريج), ولقد تم هذا الاختيار على نسبة معينة من اللاعبين كان عددهم 12 لاعبا .

*المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

*أدوات الدراسة: المصادر والمراجع , الاختبارات البدنية , الدراسات السابقة والمشاهدة.

*النتائج المتوصل إليها: لا وجود لاختلافات ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين باختلاف مناصب لعبهم.

*الخلاصة: لقد لاحظنا من خلال النتائج المتحصل عليها بعد عرضها وتحليلها ومناقشتها تبين عدم الموافقة الكلية للفرضيات السابقة بصفة شاملة .

*اقتراحات: _ نقتراح على المدربين بضرورة التخصص في التدريب وذلك لإظهار و إحداث الفروق بين مناصب اللعب.

_ نقتراح على المدربين بضرورة الاطلاع على أساليب اللعب وما تقتضيه من مناصب اللعب ,وهذا من خلال تبني منهجية التدريب والبرمجة.

_ نقتراح على مدرب كرة السلة القيام بهذه الاختبارات لأنها تزوده بمجموعة من المعلومات تساعد في التعرف على الحالة التدريبية العامة والخاصة للاعبيه وكذلك تسمح للاعب من اكتشاف قدراته الخاصة بحيث تشجعه على التدريب.

_ نقتراح بضرورة إجراء دراسات أخرى مكتملة لبحثنا تكون أكثر شمولية على المستوى الوطني.

_Résumé d'étude :

_Titre d'études : étude comparative pour quelques qualités physiques (la force, l'endurance, la vitesse) selon les postes des baskets balleur cadets.

_Objet d'étude :

_ Cette étude est considérée mutation spéciale pour les cadres et les entraîneurs sportifs pour cette recherche et la mise en considération durant la programmation annuelle des sciences d'entraînement.

_ leur objet est de distinguer le décalage physique des joueurs (meneur du jeu, les ailiers, les pivots).

_ l'objet de cette étude est conservé pour connaître que les postes spécialisés pour le jeu jouent les qualités (la force, la vitesse, l'endurance) beaucoup plus.

_ connaître le niveau physique des joueurs.

_ elle a pour objet de connaître la différence entre les postes à partir de qualités (la force, l'endurance, la vitesse)

_ cette étude est pour préciser (sélectionner) la nécessité physique selon les postes du sportif l'espoir de bba, qui pratique le jeu et donner le niveau demandé.

_ le problème d'étude :

Est-ce qu'il y a des différences dans quelques qualités physiques selon les postes des joueurs du basket Ball catégorie cadet.

- hypothèse partielles :

_ il y a des différences dans les statistiques de la qualité de la force entre les postes pour l'objet d'étude.

_ il y a des différences dans les statistiques de la qualité de la vitesse entre les postes pour l'objet d'étude.

_ il y a des différences dans les statistiques de la qualité de la résistance entre les postes pour l'objet d'étude.

_ l'exemple :

L'exemple a été choisi potentiellement pour nous aider dans notre recherche, ce qui est conservé pour ceux qui ne se concentrent pas sur (les cadets 15,17ans) nous avons choisi ESBB, BBA, évêché pour 12 joueurs.

- méthode d'étude : Méthode descriptive.

Les outils d'étude : les sources et les références. les tests physiques. les études précédentes similaires.

_ les résultats :

Il n'y a pas de différences statistiques entre les joueurs selon leurs postes.

_ la conclusion :

Nous observerons que selon le résultat après exposées l'analyser et les discuter que il n ya pues de confirmateurs.

_ Suggestions :

_ Nous suggérons aux entraîneurs de spécialises dans l'entraînement pour n'outrer la différence entre les postes.

_ nous exhortons de connaitre les style de jeu a partir la méthode de programmation et d entraînement.

_ nous suggérons de faire les testes parce quelle a elles in formations ,pour l'idée a recomaitre l'état générale et spéciale pour eues joueurs et permettre aux joueurs déploie les es compéta nées pour l'encourage .

_ faire d'autre étude compléta tique pour nous objet d'étude pour être plus nationale.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ