وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم :التدريب الرياضي

رقم : .....

ميدان :علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع :تدريب رياضي

تخصص :تحضير بدني رياضي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالبة : سرايش يسمينة

اثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة الانفجارية للرجلين في تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة – كبريات-

دراسة ميدانية على فريق رائد شباب برج بوعريريج لكرة السلة

لجنة المناقشة :

- بن عمر مراد	جامعة : محمد بوضياف المسيلة	رئيسا
- سالم العياشي	جامعة :محمد بوضياف المسيلة	مشرفا ومقررا
- شنافي ميلود	جامعة :محمد بوضياف المسيلة	مناقشا

السنة الجامعية : 2018 / 2019

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و عرفان

قال الله تعالى وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ (13)

سورة سبا الاية رقم -13-

بدءا نحمد الله العلي القدير حمدا كثيرا يليق بدلال وجهه وعظمة سلطانه لا تضاهى آلاءه

ونعمه المصبغة وإن إجتهدنا لذلك

ونصلي ونسلم ونبارك على شفيعنا ونبينا محمد (ص) وأما بعد:

نتقدم لجزيل الشكر والتقدير والإحترام إلى الأستاذ المشرف:"**سالم العياشي**" حفظه الله

الذي كانت توجيهاته القيمة بمثابة الخطوات التي ساعدتني لإنجاز هذا العمل

كما لا يفوتنا أن نقدم شكرنا وعرفاننا إلى مدرب **فريق "رائد شباب برج بوعريريج"سقني سفيان"**

الذي ساعدني في إتمام هذا العمل المتواضع وبذل أقصى ما عنده لمساعدتي

ولا ننسى تقديم الشكر إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل

جزاهم الله عنا كل خير

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات:

إهداء

شكر

فهرس المحتويات

فهرس الجداول والأشكال

مقدمة.....ا-ب

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1-الخلفية النظرية 04

1-1- التدريب الرياضي 04

1-2- الوحدات التدريبية 08

1-3- القوة الإنفجارية 10

1-4- كرة السلة 13

1-5- التسديد من الإرتقاء 17

2- الدراسات السابقة والمشابهة 23

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة 28

2-إشكالية الدراسة 30

3-أهداف الدراسة..... 31

4-أهمية الدراسة 31

5-فرضيات الدراسة..... 32

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

1-الدراسة الاستطلاعية: 34

2- المنهج المتبع في الدراسة 34

3-مجتمع وعينة الدراسة..... 35

4- أدوات جمع البيانات 37
5- الخصائص السيكومترية للأداة 40
6- إجراءات التطبيق الميداني للأداة 41
7- الوسائل والأساليب الإحصائية 42

الفصل الرابع: تحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة..... 44
2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات 48

3- الفرضية العامة الفصل الخامس: إستنتاجات وإقتراحات

1- الاستنتاجات 52
2- الاقتراحات..... 52
3- الآفاق المستقبلية للدراسة..... 53

-الملاحق

-قائمة المراجع

-ملخص الدراسة

فهرس الجداول والأشكال

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل تجانس عينة الدراسة	36
02	يمثل معامل ثبات الاختبارات	40
03	يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الشاهدة في اختبار الوثب العمودي.	44
04	يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي	44
05	يبين مقارنة بين نتائج العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي للوثب العمودي	45
06	يبين مقارنة بين نتائج العينة الشاهدة و التجريبية في الاختبار االبعدي للوثب العمودي	45
07	يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة في اختبار التسديد من الارتقاء	46
08	يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التسديد من الارتقاء	46
09	يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي للتسديد من الارتقاء	47
10	يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية للاختبار البعدي في التسديد من الارتقاء	47

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	**يوضح مسك الكرة ووضع المرفق عند أداء التسديد**	19
02	**يوضح اختبار الارتقاء لسارجنت**	38
03	**يمثل المراكز الخمس لاختبار التسديد**	39

مقدمة:

يشهد العالم تطورا كبيرا في الانجازات الرياضية نتيجة للجهود المتواصلة من قبل العلماء عن طريق تفاعل علوم التربية الرياضية مع علوم الفيزياء والفيسيولوجيا والتشريح و علم النفس وغيرها من العلوم الأخرى من أجل الارتقاء بمستوى الانجاز. وقد إحتلت كرة السلة حيزا كبيرا في هذا المجال، حيث ومما لاشك فيه أن كرة السلةمن بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية، وشعبيتها لا تنحصر في عدد ممارسيها فقط بل تتعدى إلى محبيها ومناصريها. وتختلف درجة شعبيتها من بلد إلىأخر ومن منطقة إلىأخرى، ففي بعض المناطق تكون هي اللعبة الأولى، وذلك يعود إلى تفوق فريق كرة السلة في تلك المنطقة، مما يؤدي إلى زيادة القاعدة الجماهيرية والحماس العالي للمشجعين.

وعليه أصبحت الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة السلة بصفة خاصة تحاط بعناية فائقة يوليها جميعالاختصاصيين اهتماما كبيرا، بحثا عن تطوير اللعبة و الأخذ بممارسيها إلى مستوى أرقى وذلك بإيجادأنسب الطرق للوصول إلى الانجاز الرياضي العالي، اعتمادا على أسس ونظريات علمية ومناهج تدريبية حديثة وصحيحة.

ولكي يصل فريق كرة السلة إلى مستوى عال من الانجاز و التفوق، لا بد من تطوير الإعداد البدني أو عناصر اللياقة البدنية أولا، بالإضافة إلىالإعداد المهاري والخططي سواء الفردي أو الجماعي، مع عدم الإغفال عن عملية الإعداد النفسي التي تؤثر و تتأثر بجميع عمليات الإعداد السابقة الذكر، كما إنالإعداد البدني يؤثر على تحسين وتطوير القدرات المهارية والخططية لدى اللاعبين .

ويشير (***خالد نجم عبد الله***) على أنأهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة عنصر القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية، حيث تعد هذه العناصر من العناصر المهمة لزيادة الوثب العمودي، و يمكن ملاحظة أهمية ذلك في مواقف مختلفة من اللعب، مثل التقاط الكرات المرتدة، حيث انه كلما استطاع اللاعب أن يصل إلى ارتفاعأعلى زادت فرصته للاستحواذ على الكرة، كما أن اللاعب الذي يصل إلى ارتفاع أعلى في الوثب يستطيع آن يصوب من فوق يد اللاعب المدافع و بالتالي تزيد فرصته في تسجيل النقاط، وكل هذا يكون طبعا عن تحييد عنصر طول القامة، مع انه أحيانا يتمكن اللاعب من التغلب على قصر القامة لديه من خلال الوثب العمودي وبالتالي قد يصل إلى ارتفاع أعلى من التي يصل إليها طوال القامة إذا كان لديهم ضعف في مستوى الوثب العمودي.(***خالد نجم عبد الله، 1998، ص 51***)

ويرى(***علي مروش***)أن التسديد وخاصة التسديد من الارتقاء من أكثر المهارات شيوعا في المباريات نظرا لإمكانية استخدامه في معظم مواقف التصويب المسافات القريبة و المتوسطة والبعيدة عن الهدف. ولهذه المهارة صفات بدنية خاصة كالقوة الانفجارية والسرعة في التنفيذ والقدرة على الوثب وجب على المدربين أخذها بعين الاعتبار بالإضافةإلى سرعة الاستجابة والمرونة .(***علي مروش، 1994،ص 112***).

وبحكم أن رياضة كرة السلة كغيرها من الرياضات الجماعية الأخرى التي تهدف إلى صناعة الأبطال الرياضيين والذي لا يتم إلا بالاكتشاف المبكر للمواهب ورعايتها وتوجيه عملية تدريبها نحو التفوق، أردنا الخوض في هذه الدراسة التي تهدف للكشف عن اثر الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة الانفجارية للرجلينعلى تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة، إذ طبقت على فريق رائد شباب برج بوعريريج (كبريات)، وذلك من خلال تصميم وحدات تدريبية بأسلوب تمارين بدنية ومهارية وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعبات أثناء المباراة التي تتميز بجهد بدني متناوب الشدة مابين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخططية التي يتطلب أداؤها تكيفات بدنية ومهارية ووظيفية مما يساعد في توجيه عمليات التدريب وإعداد اللاعبات وفق الأساليب والأسس العلمية السليمة .

وقد قسمت دراستنا الى 5 فصول:

- **الفصل الأول**: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.
- **الفصل الثاني**:الإطار العام للدراسة، وفيه تطرقنا إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات وكذا تحديد مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها وفرضياتها.
- **الفصل الثالث**: الإجراءات الميدانية للدراسة، وفي هذا الفصل إستعرضنا الإجراءات المنهجية التي إتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول الدراسة الإستطلاعية، بالإضافة إلى ذكر الشروط العلمية للأداة، عينة البحث وكيفية إختيارها بالإضافة إلى المنهج المستعمل والأدوات المستعملة لجمع البيانات وفي الأخير الأساليب الإحصائية التي إعتمدنا عليها في الدراسة.
- **الفصل الرابع**: عرض النتائج و تفسيرها ومناقشتها، ولقد حاولنا من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحاليل والإستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة.
- **الفصل الخامس**:فيضماستنتاجات و اقتراحات خرجنا بها من دراستنا هذه.

الفصلالأول

الخلفيةالنظريةوالدراساتالسابقة

1-الخلفيةالنظرية

- التدريب الرياضي
- الوحدات التدريبية
- القوة الإنفجارية
- كرة السلة
- التسديد من الإرتقاء

2- الدراسات السابقة والمشابهة

1-الخلفيةالنظرية:

1-1-التدريبالرياضي:

1-1-1-مفهومالتدريبالرياضي:

غالباماتجدأنمصطلحالتدريبيطلقعلىكلتعلممنظميكونهدفهالتقدمالسريعلكلمنالناحيةالجسميةوالعقلية،أوزيادةالتعلماتالحركيوالتكنيكي(المهاري)للإنسان.وحيثأنمايخصنامنالتدريبهو(التدريبفيالمجالالرياضي)الذييعملعلىتحضيرالرياضيللوصولإلىأعلىوأفضلالمستوياتالممكنةالمستطاعة.كماأنهذاالمفهومقدتوسعوازدادتأهميتهانطلاقامنالمستوياتالعاليةلكلفعاليةأولعبةرياضية.حيثفيالسابقكانتتكفيتجاربالمدربالتيحصلعليهاعندماكانرياضياليتمكنمنالوصولبلاعبيهإلىالمستوياتالعليا،إذاكانتلديهمالرعايةوالقابليةالجسمية.بينمااليوميستندالتدريبالرياضيعلىأسسعلميةومبادئتربويةتستخدموسائللإيصالالمعلوماتالنظريةالمتضحةللتكنيكوالتكتيكووسائلالتدريبالأخرى،وكذلكعلىتطويرالقابليةالعقليةوالمحافظةعلىاللياقةالعامةوالجسميةوالنفسية،علىوفقنظاممعينيشتملعلىتعاونايجابيبينالمدربينوالتربويينوالأطباءالنفسانيينوكذاالمخططينوالمنظمينلعملياتالتدريبوإدارته.(**مروانعبدالمجيدإبراهيمومحمدجاسمالياسري،2015،ص17**).

ومماتقدميمكنتعريفالتدريبالرياضي:

منوجهةالنظرالفسيولوجيةيعرفالتدريب"بمجموعةالتمريناتأوالمجهوداتالبدنيةالموجهةوالتيتؤديإلىإحداثتكيفأوتغيروظيفيفيأجهزةوأعضاءالجسمالداخليةلتحقيقمستوىعاليمنالانجازالرياضي".

ومنوجهةنظرعلماءالنفسوالتربية"بأنهعمليةتربويةمنظمةومخططةطبقالمبادئوأسسعلميةتهدفإلىتطويرالقدراتالبدنيةوالمهاريةوالخططيةوالنفسيةوالمعرفيةلتحقيقمستوىعاليمنالانجازفيالنشاطالرياضيالممارس".(**أمراللهالبساطي،1998، ص2-3**).

ويعرفهماتفيف1982:

إعدادالالاعبفسيولوجيا،تكنيكيا،تكتيكيا،عقليا،نفسياوخلقياعنطريقالتمريناتوحملاتالتدريب.

ويعرفهبسطويسيأحمد1991:

عمليةتربويةهادفةوتخطيطعلميلإعدادالالاعبينبمختلفمستوياتهمبدنياومهارياونفسياللوصولإلىأعلىمستوىممكن.(**بسطويسيأحمد، 1999،ص24**).

منخلالذلكنستطيعأننعرفالتدريبالرياضيبأنه:

تخطيطوإعدادمنظممبنيعلىتنبؤاتولمدةزمنيةوتنفذبشكلتمريناتوحركاتمختلفةوفقالقابليةالفردمناجلرفعمستوىالانجازعندالرياضيللوصولللمستوياتالعاليةفيالنشاطالرياضيالممارس.(**نوالمهديالعبيديوفاطمةعبدالمالكي، 2011، ص55**).

1-1-2-أهدافالتدريبالرياضي:

يمكنأننوضحمجموعةمنالأهدافالتييعملالتدريبالرياضيعلىتحقيقها:

- الارتقاءبمستوىعملالأجهزةالوظيفيةلجسمالإنسانمنخلالالمتغيراتالايجابيةللمتغيراتالفسيولوجيةالنفسيةوالاجتماعية.
- محاولةالاحتفاظبمستوىالحالةالتدريبيةبتحقيقأعلىفترةثباتلمستوياتالانجازفيالمجالاتالثلاثة:

الوظيفيةالنفسيةوالاجتماعية.

ويمكنتحقيقأهدافعمليةالتدريبالرياضيبصفةعامةخلالجانبينأساسينعلىمستوىواحدمنالأهميةهماالجانبالتعليمي"التدريبيوالتدريسي"والجانبالتربويويطلقعليهاواجباتالتدريبالرياضي،فالأوليهدفإلىإكسابوتطويرالقدراتالبدنية"السرعة، القوة، التحمل"والمهارية،الخططيةوالمعرفيةأوالخبراتالضروريةللاعبفيالنشاطالرياضيالممارسوالثانييتعلقفيالمقامالأولبإيديولوجيةالمجتمعويهتمبتكميلالصفاتالضروريةللأفعالالرياضيةمعنوياوإداريايهتمبتحسينالتذوق،التقديروتطويرالدوافعوحاجاتوميولالممارسوإكسابهالسماتالخلقيةوالإداريةالحميدة، الروحالرياضية، المثابرة، ضبط النفس و الشجاع...الخ.(**أمراللهالبساطي، 1998،12**).

كمايهدفالتدريبالرياضيإلىالوصولللاعبإلىالفورمةالرياضيةمنخلالالمنافساتوالعملعلىاستمرارهالأطولفترةممكنة.والفورمةالرياضيةتعنيتكاملكلمنالحالاتالبدنية،المهارية،الخططية، النفسيةوالمعرفيةالتييتمكنالاعبمنالأداءالمثاليخلالالمنافساتالرياضية. (**مفتيإبراهيمحماد،21،2001**).

1-1-3-قواعدالتدريبالرياضي:

1-1-3-1-العملبالوعي:

ويأتيالعملبالوعيمنجانباللاّعبينوذلكبمشاركتهممشاركةايجابيةفيالعمل،يعنيأنهلايكونأسلوبتدريباللاعبينعلىالمهاراتأوالخططهوإعطاءتمريناتبدونأنيدركاللاعببدقةفنالأداء،بليجبعلىالمدربأنيشرحللاعبينأهدافكلتدريبوالنقاطالفنيةفيأداءالمهارة،حتييدركاللاعبينالطريقةالسليمةفيالأداءالمهاريويقومبتصحيحأخطائهمذاتياوخصوصاأثناءالمباريات.

هذاالأسلوبمنالتدريبيجعلاللاعبينيتحملونالمسؤوليةمعالمدربكمايؤدونالتدريببروحعاليةابتكاريه.

1-1-3-2-التنظيم:

يجبعلىالمدربأنيعتنيبالتنظيمفيطرقووسائلالتدريب.حيثأنتنميةمهارةأساسيةأوالتدريبعلىخطةمعينةأوتنميةصفةبدنيةلايأتيدفعةواحدةولكنيستغرقذلكمنالمدربفترةطويلةمنالزمنقدتصلإلىأسابيعأوأشهرحتييصلاللاعبإلىالمستوىالمحددالذييهدفإليهالمدرب.

أثناءذلكيقومالمدربتكرارالتدريبعلىهذهالمهارةخلالوحدةالتدريباليومية،لذلكفإنهيتحتمعلىالمدربأنينظمعمليةالتدريبعلىالنحوالتالي:

- تخطيطوتنظيمعمليةالتدريبمنيومإليوم،منأسبوعإلىأسبوع،منشهرإلىشهرأخيرامنسنةإلىأخرى.
- تنظيمكلوحدةتدريبيةوذلكبوضعواجباتمناسبةمبنيةعلىماسبقأنتدربعليهاللاعبين.

- أنيرتبطالهدفمنالتدريبفيكلوحدةتدريبهدفوحدةالتدريبالسابقةوهدفوحدةالتدريباللاحقة.

1-1-3-3-الإيضاح:

لكييستطيعاللاعبأنيتعلممهارةمعينة،يجبأنيكونهذاالتعلمعنطريقحواسه،لهذافإنالخطوةالأولىالتييقومبهاالمدربعندالبدءفيتعلممهارةهيأنيقومبتنفيذهابطريقةتجعلهاواضحةأماماللاعبين،ولايأتيذلكإلابإحدىالطرقالآتية:

-الطريقةالأولى:

وفيهايقومالمدربأداءالمهارةأماماللاعبينحتىيتعرفواعليهاعنطريقالمشاهدةوقديقوملاعبآخربأداءالمهارةأماماللاعبين،أويحضرالمدربصورأويعرضفيلماسينمائيالشرحالمهارة،تسمىهذهالطريقةبالتقديمالبصريوبعدهايقومباللاعبونبأداءالمهارة.

-الطريقةالثانية:

فتسمىبالتقديمالسمعيوفيهايقومالمدربشرححركةمعينةللاعبينعنطريقاللفظوبعدهايقومباللاعبونبمحاولةأداءالمهارة.

-الطريقةالثالثة:

تسمىبالتقديمالسمعيالبصريوهيالمفضلةعندمعظمالمدربينوفيهايقومالمدربشرحالمهارةتفصيلياأثناءمشاهدةاللاعبينللنموذجالذييقومبهالمدربأواللاعبالزميل.والتقديمالسمعيوالبصرييجعللدىاللاعبتصوراسليمللحركة،هذاالتصورالحركييجعلالحركةتمرخلالالجهازالعصبيللاعبممايجعلهيؤديالحركةبطريقةأمثل.

1-1-3-4-التدرج:

لقدأصبحالتدرجللوصولإلىأحسنمستوىمنالأداءقاعدةهامةفيالتدريبومبدأهامفيالحمل.والتدرجفيالتدريبيكونأثناءدورةالحملالصغيرةأودورةالحملالكبيرةوالتدرجيعنيسيرخطةالتدريبوفقالمايلي

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.: (**حنفي محمد مختار، 1980، 48**)

1-1-3-5-الاستيعاب:

إنقاعدةالاستيعابلهاقيمتهاالهامةفيعمليةالتدريبفاللاعبالذييتمرندونأنيستوعبأهدافالتدريبالعامةودونأنيستوعبفنالحركةفيأداءالمهاراتالأساسيةأوقواعدالخططلايستطيعأنيؤدأداءرياضيينجاحخلالالمبارياتويختلفمقدارالاستيعابباللاعبينبعضهمعنبعضوفقالجملةعواملمنهاخبراتهمالرياضيةالسابقة،ذكاؤهموسلامةحواسهم.

يقاسمستوىالاستيعابباللاعبلماهومطلوبمنهبنتائجنجاحهأوفشلهفيتحقيقهذهالمتطلباتأثناءالتدريبأوخلالالمباريات.وخبراتالنجاحعندالاعبتعتبردائماحافزلتقدمهلذلكفمنالمهمأنيلاحظالمدربعندوضعخطةتدريبأنتكونالمتطلباتتتماشىمعمستوىاللاعبحتىيمكنهتحقيقأهدافالتدريبوأنيستوعبتلكالمتطلبات.

1-1-3-6-الإستمرار:

يلعبالاستمراردوراهامافيوصولاللاعبإلىالمستوىالعاليمنالأداءالفنيللمهارةمنحيث:

الدقةالتكامل،التثبيتوآليةهذاالأداءالفنيالعالي.

ولقدثبتأنهلايكفيأنيعرفاللاعبمهارةمعينةأوخطةمعينةويستوعبهاحتىيستطيعأنيؤديهابماهومطلوبمنهبإتقانومقدرةعالية تحتأيظرفمنظروفالمباراة،

لكنيجبأنيستمرفيالتمرنعلىهذهالمهارةلمدةزمنيةطويلةوسنينمستمرة،بلفيالحقيقةطوالعمرهالرياضي.فلاعبالكرةيستمرفيالتدرب علىالمهاراتمادامفيالملاعبولايمكنهالكفعنالتدريبعنأيةمهارةوإنكانتنوعالتمرينعلىهذهالمهارةيختلفمعاختلافخبراتهالسابقة.

كذلكفإنتطورالصفاتالبدنيةللاعبلايرتقيولايتقدمإلامعالاستمرارفيالعملعلىتطويرهذهالصفاتويعتبرالتكرارالمستمر لأيتمرينعاملاهامافياكتسابالملاعبمعرفةوخبرةجديدتين،فمنتكرارالتمرينتستجددائماجوانبجديدةفيالأداءالمهاريأوالخططيةُ ضافإلىالمعرفةالسابقةللاعب.

ولتطبيقمبدأالاستمرارفيالتدريبيجبعلىالمدربأنيراعيمايلي:

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعلم مهارة أساسية أو خطة جديدة في نفس الوقتالذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لايقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.(**قاسم حسن حسين،1990، 27-29**).

1-1-4-التخطيطفيالتدريبالرياضي:

يلعبتخطيطالتدريبالرياضيدوراًأساسياًفيتحقيقالمستوياتالرياضيةالعاليةسواءفيجانبهاالبدنيالمهاري،التكتيكيوالنفسيوأصبحتنظرياتالتدريبوطرقهاالحديثةمدخلاهاماًلإحرازأفضلالنتائجفيضوءقدراتاللاعبوإمكاناتهوتعدمرحلةالتخطيطلبرنامجالتدريبأساسالنجاحوالفشلفيعمليةالتدريبي.(**محمودمختار،283،1988**).

والتخطيطيعنيالتنبؤبالمستقبل،فالمدربالذييخططللموسمالرياضييضعأهدافامحددةأمامهيعملعلىتحقيقها،ومنهنايمكنأنيتنبأبالمستوىالذيسيصلإليهلاعبوه.(**الخشابوآخرون،201،1988**).

1-2-الوحدةالتدريبية:

1-2-1- مفهومالوحدةالتدريبية:

تعدالوحدةالتدريبيةاصغروحدةبنائيةفيالتخطيطالرياضييتممنخلالهاتنفيذمفرداتتدريبيةلتحقيقأهدافيؤديتراكمهاإلى إحداثالتطورالمناسبوأهدافالانجازالمرحليةوالنهائية.

وتعدالوحدةالتدريبيةالمكونالأساسيلبناءالهيكلالتدريبيليسبالنسبةللدائرةالصغيرةفقطبلللدوائرالمتوسطةوالكبربكذلك،وبذلكيعتمدنجاحخطةالتدريبالسنويةعلىجودةتشكيلالوحداتالتدريبية.(**احمديوسفمتعبالحساوي، ص171**).

يمكنالتفريقبينوحداتالتدريبطبقاًللسمةالمميزةلهاوالتيتنبعمنالهدفالرئيسيلكلمنها،فهناكوحدةالتدريبيغلبعليهاالسمةالبدنيةوأخريغلبعليهاالسمةالمهاريةوثالثةالخططية.

قديحتويالىومالواحدعلىأكثرمنوحدةتدريبيةخلالتدريبالمستوياتالرياضيةالعليا.(**مفتيإبراهيم حماد 2001،ص272**).

وتعتبرالوحدةالتدريبيةحسبمكانتهامنالوحداتالتدريبيةأوأياماالأسبوعومدتهاجزءهاممنالوحدةالتدريبيةالأسبوعيةالمر تبطةبالوحدةالشهريةثمالسنوية،حيثتمثلهذهالوحدةحجرالزاويةالتيترتكزعليهاباقيالوحداتالأخرى،لذلكيجبأنيوليهاالمدربة درخاصنظرالماتحققهمنالارتفاعبالعديدمنالعناصرالتدريبيةسواءالبدنيةأوالمهاريةأوالخططيةأوالنفسية.

..الخ.وذلكحسبالفترةأوالمرحلةمنالموسمالرياضيالتيتمربهاالخطةالسنوية،وهناكبعضالاعتباراتالهامةوالضروريةالتييجبأنيراعيهاا لمدربعندتنفيذهلهذهالمرحلةحتيطمئنويضمننتائجهامنها:

- أنيكونهناكهدفواضحللوحدةالتدريبيةتسعلتحقيقهخلالالزمنالفعليللوحدة.
- أنتساهمكافةمحتوياتالوحدةفيتحقيقأهدافهابمافيذلكالإحماءوالتهيئة.
- أنيكونترتيبالمحتوياتفيالوحدةيساعدعلىتحقيقأفضلنتائجممكنةلتحقيقأهدافها.
- تحديدأزمنةكلجزءوكلتمرينفيالوحدةوفترةدوامهوفترةالراحةبكلدقة
- أنتكونالأحمالالتدريبيةالتيتحتويهامحددةبدقةوموضوعةعلىأسسعلمية
- أنتنظموتنسقالأحمالالتدريبيةوشدتهامراعيةمواعيدالمباريات.
- تحديدأسلوبإخراجوتنفيذالوحدةمنحيثتنظيماتوتشكيلاتاللاعبينخلالكلتمرينمنتمريناتالوحدة.
- تحديدالأدواتوالأجهزةالمستخدمةفيكلجزءمنأجزاءالوحدة. (**عمادالدينعباسأبوزيد،2005،ص308-309**).

1-2-2- أقساممالوحدةالتدريبية:

✓ القسمالتحضيري:

إنلهذاالقسمأكثرمنمصطلحإذيطلقعليه(الإحماء،التسخين،المقدمة،الإعداد)ويهدفالقسمالتحضيريإلىإعدادوتهي ئةاللاعبأواللاعبينمنجميعالنواحيللأداءالجزءالرئيسيمنالوحدةالتدريبيةوبصورةجيدةبالإضافةإلىتجاوزحدوثالإصاباتمنخلا لالتهيئةالمنتظمةوالمتدرجةللأجهزةوالأعضاءالجسميةبغيةتحملأعباءالحملالقادمعلىالوجهالأكمل.

أماالفترةالتيتستغرقهافتعتمدعلىطبيعةالجزءالرئيسيمنالوحدةالتدريبيةوالحالةالمناخيةوطبيعةاللاعب، فمثلاتكونفترةالإحماءطويلةعندماتكونتدريباتالجزءالرئيسيمنصبةعلىتطويرالسرعةالقصوىوالقوةالعضليةوقديستغرقالوقتما بين(20-40)دقيقةوعموماهناكمنيرىأنهيستغرق(5/1)منالجزءالكليللوحدةالتدريبية.

- **أهم الواجبات اللاتي تقع على القسم التحضيري:**
  - الاسترخاءأيالعملعلىإكتسابالعضلاتالاسترخاءوالمرونةوالمطاطيةاللازمة.
  - العملعلىزيادةسرعةضرباتالقلبوزيادةتدفقكميةالدمالمدفوعفيكلضربة.
  - العملعلىزيادةاتساعالأوعيةالشعرية.
  - العملعلىأخذكميةمنالأوكسجينمنخلالعملياتالتنفسالسريعة.
  - العملعلىرفعدرجةحرارةالجسم.

- التنظيمالحركيأيالإعدادوالتهيئةللمهاراتالحركيةالخاصةباللعبة.
- محاولةخلقالاستعدادالنفسيللتدريبوالمسابقةلدباللعب.
- الإعدادالتربويللاعب.

- **أقسام الجزء التحضيري:**

* **الإعدادالعام:**

ويهدفإلىرفعدرجةالاستعدادلأعضاءوأجهزةجسماللاعبمناجلممارسةالعملوإيقاظالاستعداداتالنفسيةله،وفيهتستخدمتمريناتالمشيوالهرولةبأنواعهاوتمارينالمرونةوالمطاطية.

* **الإعدادالخاص:**

ويهدفإلىإعدادالللاعبللواجباتالتيسيقومبممارستهاأولاعندبدايةالجزءالرئيسيمنالوحدةالتدريبيةوفيهذاالجزءتستخدمالتمريناتالخاصةوتمريناتالمنافسةمعمراعاةالارتفاعالتدريجيلحملالتدريبوصولابهإلىالجزءالرئيسي.(**مروانعبدالمجيدإبراهيمومحمدجاسماليساري،2015،ص59–60**)

✓ **القسمالرئيسي:**

يشملالتمارينالتييكونلهاالتأثيرالرئيسيفيتحقيقأهدافالوحدةالتدريبية،زمنهذاالقسميعادل(70–80)منالزمنالمخصصلوحدةالتدريب.

- **اعتبارات يجب أن تراعى في القسم الرئيسي:**

✓ البدءبالتمارينالتيتتطلبأفضلاستجابةوانتباهوجهد.

✓ البدءبتمارينالتعلمالمهارةعقبالإحماءمباشرةلانهذايتطلبأقصىدرجةمنتركيزالانتباه،وذلكينطبقأيضاعلىتمارينالاستجابةالحركية.

✓ تعطىتمارينالسرعةبعدتمارينالتعلمالمهاريضمانالعدمإرهاقاللاعبين.

✓ ألاتسيرالتمارينعلىوتيرةواحدةبليجبأنتكونمنوعة.

✓ يخصصبعضالوقتلأداءالتمارينطبقاللفروقالفردية.

✓ يجبمراعاةتطبيقالمهاراتالتيتمتعلمهافيوحدةتدريبيةسابقةوخاصةتلكالتييحتاجاللعبإلىتحسينها.

✓ يجبأنينتهيهذاالجزءبأقصىدرجةمندرجاتالأداءوأنيكونفيظروفمثلتلكالتييقابلهااللعبفيالمباراةأوالمنافسة.

✓ ويلاحظخلالفترةالإعدادألايستخدممثلهذاالنوعمنالتمارينلفترةطويلةولكنبتقدمالمستويزدادزمنالتمارينالمخصصةله

.

- ✓ هذاالوقتغيرمخصصفقطلممارسةاللاعبينالعبولكنيجبأنيقدمالمدربالتغذيةالراجحةالمؤثرةحتىتتحققأهدافوحدةالتدريب،معمراعاةألاتكونالسيطرةوتوجيهاللاعبينوتقديمالتغذيةالراجحةلهممستمرةطوالالوقتبليجبومراعاةاستمتاعهمبممارسةالأداء.
- ✓ تمارينالقوةالعضليةوالتحملتبدأمنمنتصفالجزءالرئيسيوحتىنهايته.(**نوالمهديالعبيديوفاطمةعبدالمالكي2011،ص205**).
- ✓ **القسمالختامي:**

يهدفهذاالجزءإلىالعودةباللاعبينإلىالحالةالطبيعيةتقريباًبعدأنوصلأداءأجهزتهمالحيويةإلىدرجاتعالية.يستغرقهذاالجزءحوالي(7-10)منالزمنالمخصصلوحدةالتدريب.

يحتويهذاالجزءعلىتمارينالاسترخاءوالتهدئة.(**فاطمةعبدالمالكيونوالمهديجاسموأسماء2015،ص82**).

1-3- القوةالعضلية:

1-3-1- مفهومالقوةالعضلية:

هيقدرةالعضلةعلىالتغلبعلىمقاومةخارجيةأومواجهتها.

وتعتبرالقوةالعضليةبأشكالهاالمختلفةمنالصفاتالبدنيةالتييمكنأنيطورهاالمدربشكلكبيرنسبيا(ولوأنالوراثةتلعبدوراكبيرافيإمكانيةالتطوير).

والألعابالجماعيةوكرةالسلةبصفةخاصةتتطلببحدكبيرإلىكلمنالقوةالانفجاريةوالقوةالمميزةبالسرعةإلاأنالإشكالالمختلفةمنالقوةهيضرورةويجبتطويرهاخلالعمليةالإعدادإذأنتطويرالقوةالانفجاريةيتطلبأساساالقوةالمميزةبالسرعةوالتيبدورهاتحتاجأساساًمنتحملالقوةوالتيتتطلبأساساًمنالقوةالقصوىأوالعظمى.

1-3-2-العواملالمؤثرةفيالقوةالعضلية:

تعتمدالقوةالعضليةالمبذولةفيالانقباضيةالعضليةالإراديةعلىالعديدمنالعواملمثل:

الجنس،السن،نوعيةأونمطالأليافالعضلية.

- ✓ **الجنس:**

ليسهناكفروقجوهريةمابينالبنينوالبناتفيالقوةالعضليةحتىسن12-14سنةولكنبعدهذاالسنتصبحهناكفروقجوهريةلصالحالبنينطوالالعمر.ويرجعهذاإلىالزيادةهرمون"التستستيرون"وهييفرازاتتساعدعلىزيادةحجمالعضلةوهناكعاملآخرمؤثرفيالقوةالعضليةوهودهونالجسمفالشبابالذكوريمتلكون12.5%بينماتمتلكالإناث25%

- ✓ **السن:**

تصلالقوةالعضليةإلىذروتهاعندسن20سنةوتتناقصتدريجياحتىسن60فمافوق،يؤديتدريبالمقاوماتقبلسنالبلوغإلىتحسنفيالقوةالعضليةولكنلايكونهناكزيادةفيحجمالعضلات(تضخمعضلي. (محمدعبدالرحيم، 2010، ص17)

- ✓ **نوع الألياف العضلية:**

هناكاختلافواضحفيوظيفةالألياففالعضليةالمختلفةالتيتتكونمنهاالعضلات،فالألياففيالعضلةالحمراءتتميزبقابليتهاالقليلةللتعبحيثينتجعنداستثارتهاانقباضاتعضليةتتميزبالقوةوالبطءلفتراتطويلةمثل:

عضلاتالبطن،بينماتتميزالألياففالبيضاءبسرعةالانقباضوقابليةالتعبالسريعةكالعضلةذاتالرأسينالفخذيفقدكانيُعتقدأنالفرقالرئيسيبينالألياففالحمراءوالألياففالبيضاءيكمنفياختلافمقداركلمنهافيمادة"الهموجلوبين"التيتعدالمادةالرئيسيةالمسئولةعنالاتحادمعالأكسجينالواردإلىالشعيراتالدموية ليقوم"الهموجلوبين"بالاتحادبهونقلهإلىالداخل"الميتوكوندري"فياللييفةالعضلية"بيوتالطاقة"حيثيتماستهلاكذلكلكفيإنتاجالطاقةالهوائية.(**قاسمحسنحسنين،1998، ص165**)

1-3-3-أنواعالقوةالعضلية:

تعددتالآراءحولأنواعالقوةالعضليةفقدأشارالبعضإلىتقسيمهامنحيثارتباطهابعناصرأوقدراتبدنيةأخريكالقوةالسريعةوتحملالقوةوكذلكصنفتتبعاللمقدارالمنتجمنالقوة،كذلكتمتصنيفالقوةعلىأساسالقوةالعامةوالقوةالخاصة.

إرتباطالقوةالعضليةببعضالقدراتالبدنية:

ترتبطالقوةالعضليةبكلمنعنصريالسرعةوالتحملعلىشكلقدراتلهاشكلجديدومميز،ذوعلاقةوثيقةبالنشاطالممارسوبصفةعامة يقسم(**فاينيك**)القوةالعضليةإلىثلاثةأنواعكمايلي:

- القوة المميزة بالسرعة
- تحمل القوة
- القوة الانفجارية

1-4-القوةالانفجارية:

1-4-1-تعريفالقوةالانفجارية:

تعتبرالقوةالانفجاريةمنأكثرالقدراتالبدنيةأهميةفيكرةالسلةوهيعبارةعنمزيجدقيقوفعالبينالقوةوالسرعةونقصدبالسرعةذلكالجانبالمتفجر،وفيالمزيجيشترطتوفرمعدلاتعاليةمنالسرعة،أيبذلقوةبشكلمتفجروللحصولعلىهذهالقدرةيجبأنيمرباللاعبمراحلتمرينوتدريبطويلة،ليسكللاعبيمتلكسرعةعاليةمنالضروريأنيمتلكمكونالقوةالانفجاريةتلقائيا،إذأنهذاالمطلبهومزيجمنتطلبالقوةوالسرعةالعاليينلذلكلابدللاعبأنيتمرنطويلاللحصولعلىهذاالمزيجمنالمكونين.(**عقيلعبدالله،1998، ص401**).

ويطلقعليهاالبعضالقوةالعظمىوتعرف: "أعلىقوةديناميكيةيمكنللعضلةاومجموعةعضليةانتنجزهامرةواحدة". (**المندلاوي،احمدسعيد،1979،ص120**).

وتعرفأيضابأنها: "أعلىقوةينتجهاالجهازالعصبيأثناءالانقباضالإرادي".(**حسينواخرون،1990،ص328**).

ويعرفهاهتجربأنها: "القوةالتيتستطيعإنتاجهافيحالةأقصىانقباضايزومتريإرادي".(**عبدالمقصود، 1997 ص89**).

1-4-2-كيفيةتدريبالقوةالانفجارية:

تعنيتدريباتالقوةالانفجاريةالقدرةعلىالتغلبعلىمقاومةتتطلبسرعةقصوىمنالانقباضالعضليوالهدفمنتدريباتالقوةالانفجاريةهوتطويرعملالمجاميعالعضليةوجعلهاتنتجأقصىقدرةبأقصرزمنأثناءالأداءوهناكنوعينمنتدريبالقوةالانفجارية.

أ.تدريبالقوةالانفجاريةعنطريقالأثقال:

***الشدة:** بالنسبةللوزنالمستخدممن30–

50%منأقصوزنيستطيعاللاعبأنيرفعهللتمرينالمحدد،وتكونسرعةالأداءأقصىمايمكنمنقوةوسرعة100%.

***الحجم:** التكراراتأقلمن(4)تكراراتللتمرينالواحد.

***الراحة:** رجوعالنبضإلى(120)ضربة/دقيقةبينالتكراراتوبينالمجاميعإلىالاقلمن110ضربة/دقيقة،أوراحةمن(3–5)دقائقبينالتكرارات، ومن(8–10)دقيقةبينالمجاميع.

ب–تدريباتالقوةالانفجاريةعنطريقالوثبالبليومترك:

يعدأحدالطرقالهامةالتيتستخدمفيالتدريبلزيادةالقدرةعلىزيادةالسرعةفيالأداءعلىالتغييرالفجائيوالتحركاتالسريعةخلالالمباراتوزيادةمستوىالقدرةوالقوةالانفجاريةالمنتجةوقدرةالعضلاتعلىالانقباضالسريع.

إناستخداماتالتدريبالبليومتريبيعتبرعاملافعالافيالكثيرمنالفعالياتالرياضيةالتييتطلبأدائهاالعاماليدمجأقصىقوةللعضلاتمعأقصىسرعةللأداءلتحقيقدرجةعاليةمنصفةالقدرةفيالأداءخاصةإذاماكانتالقوةالانفجاريةللرجلينهيإحدىالصفاتالمطلوبتنميتها.

ويشير"دونالد"بأنالتدريبالبليومتريأسلوبموجههبهدفتطويرالقوةالانفجاريةللرجلين.(**آيتزيانمحمدوخثيرهشام، 2014،56**)

1–5–كرةالسلة:

1–5–1–تعريفكرةالسلة:

كرةالسلةهيرياضةجماعيةتنافسفيهافريقان،يتألفكلمنهمامنخمسةلاعبينشيطينيحاولكلاهماإحرازنقاطسلةيُحط لقعليهاالهدف.

يتمإحرازالنقاطمنخلالإدخالالكرةداخلالسلةالموجودةعلىارتفاع3.05متر،حيثيفوزالفريقالذييتمكنمنإحرازعدد منالنقاطأكبرمنتلكالتييحرزهامنافسهفيهايةالمباراةوهكذافمنالصعبوقوعنتيجةالتعادلبينالفريقين.ويمكنللاعبالتقدمبالكرةإلى الأمامعنطريقتنطيطهاعلىأرضالملعبيمايُعرفباسم(المراوغة)أوتمريرهالزملائهللوصولإلىالهدفولايُسمحبأياحتكاكبدنييعرقلأيلاعبمنالفريقين(خطأ)وهناكقيودمفروضةعلىكيفيةالتعاملمعالكرةتُعرفباسم(مخالفاتقواعداللعب).

يبلغطولملعبكرةالسلةالقانوني28م،وعرضه15م.وقديتفاوتالطولفيمايقربمنمترين،والعرضفيمايقربمنمترواحد،ولكن تجبالمحافظةعلىتناسُبالأبعاد.ومعظمملاعبكرةالسلةمصنوعةمنالخشبوتستخدمخطوطمتنوعةبعرض5سملتقسيمالملعبإلىأقسام.

تُلعبكرةالسلةبوساطةكرةجلديةمنفوخةبالهواء،ذاتلونبنيأوبرتقالي،وتزنكرةالسلةالقانونيةمابين600جمو650جم ويتراوحمحيطهامابين75سمو78سم.

يحقللاعبينالخمسةفيالفريقأنيلعبواكهجوموودفاع. يتكونالفريقعادةمنلاعْيارتكاز، ولاعبي هجوم ولاعبوسط. وبإمكانواللاعبينالتحركفيأيمكانفيالملعب،فيأيوقتدونالنظرإلىمراكزهم. كمايستطيعالفريقأنيغيرالمراكزفيأيوقت.(**حسنسيدمعوض،2003،ص22**).

1-5-2-نشأتها:

✓ **فيالعالم:**

*** كرةالسلةالقديمة:**

يعودتاريخنشاههذهاللعبةإلىالقرنالسابعق.م.،وكانتتمارسهابعضامنالحضاراتالقديمةمنأمثالالكولومبيونالقدماءإ ضافةإلىالقدماءالمصريينوشعوبالمايا،،وكانتنشأبهلعبةكرةالسلةواسمهاالبوكتابوك،وكانوايمارسوهاسواءبشكلفرديأوزوجيأومنخ لالفريقضدفريق.

كماأنهاكانتتمارسبواسطةضربهابالأكواعوالأوراكوالأفخاذوالركبدوناستعمالالأيدي والأرجلوهدفهاهوعبارةعنحلقةمنالحجرمعلقةعلىعلوثلاثةأمتارأوأربعةمماكانيجعلإصابةالهدفعلىجانبمنالصعوبة،بماكانيسبب همنحوادثوكسوربينااللاعبين.(**عليمروش،1994،ص165**)

***كرةالسلةالحديثة:**

إبتكرد. جيمسنايسميثأستاذالتربيةالبدنيةفيجامعةكانزاسسيتيبلورنس،لعبةجديدةفيعام1890حيثانهكلفمنقبل مجلسالأساتذةلايجادلعبةتمكنالطلابمنالمحافظةعلىلياقةأجسادهمأثناءفصلالشتاءفابتكرتلكاللعبةواسماهابكرةالسلةوكانتتمار سفيبدايتهابانعلقسلتينقديمتينمنسلالالخوخفيطرفيصالةرياضيةمغلقة،علىارتفاع3أمتاركانتالمنافسةبينفريقين،وكانيتعينعليه مأنيصعدواعلىسلملاستخراجالكرةمنسلةالخوخكلماأحرزاحدالفريقينهدفا،إلاأناحداللاعبيناهتدىإلىخلعقاعسلةالخوخفت سقطالكرةبعدمرورهامنالسلةإلىالأرضثانيا.

تمتإقامةأولمباراةرسميةفيكرةالسلةداخلالصالةالرياضيةالخاصةبجمعيةالشبانالمسيحيةفي20يناير منعام1892وشارك فيهاتسعةلاعبين.وقدانتهتهذهالمباراةبنتيجة1-0،

حيثتمتصويبتسديدةالفوزمنعلبُعد25قدمًا(6م7ً ا)25قدم(7.6م)،علىملعبتبلغمساحتهنصفمساحةالملعبالحاليالذ يتقامعليهمبارياتكرةالسلةالمفتوحة.وبحلولعام1897-1898 أصبحالعددالقياسيللاعبيكلفريقمنخمسةلاعبين.

بدأتممارسةلعبةكرةالسلةللسيداتفيعام1892داخلكلية**سميث**عندماقامتسيندابيرينسونإحدىمعلماتالتربيةالبدن ية،بتعديلالقواعدالتيوضعهانايسميثفيمايتعلقبكرةالسلةلتتناسبمعالسيدات.وبعدوقتقصيرمنتعيينهاداخلكلية سميث،توجه تسيندالإلىنايسميثلتعرفمنهالمزيدعنهذهاللعبة.ونظًرالإعجابهاالشديدبهذهالرياضةالجديدةوبالقيمالتييمكنتعلمهامنخلالها، فقدقامتبتنظيمأولمبارياتكرةالسلةالنسائيةبينطالباتالكليةفي21مارسمنعام1893،وذلكعندماعبتطالباتالسنةالأولىفيالكل ية معطالباتالسنةالثانية.هذاوقدتمنشرالقواعدالتيوضعتهاسيندالهذهاللعبةللمرةالأولىفيعام.1899وبعدمرورعامين،أصبحت سيندامحررةأولدليلتعليماتيتمإصدارهلكرةالسلةللسيداتمنقبلشركةإيهيهيسبالدينج،والتيقامتبنشرقواعدكرةالسلةالخاصةبالسي

دات،

وخلالعام1895انتشرتلعبهكرةالسلةبشكلكبيرفيالولاياتالمتحدةالأمريكيةكنداوانتشرتفيكثيرمنمدارسالفتياتوسرعانماانتشرتاللعبةأيضاداخلالأنديةالرياضيةللهواةوالكلياتوأنديةالمحترفين.وفيعام1898متمإنشاءأولبطولةدوريللمحترفينلكرةالسلةوكانيسمىبالدوريالوطنيلكرةالسلةواستمرهذاالدوريلمدة5سنوات.خلالالحربالعالميةالأولينعام1914إلىعام1918انتشرتاللعبةعنطريقالجنودالأمريكانالذينكانوايمارسونها.وخلالالألعابالاولمبيةالتيأجريتفيالولاياتالمتحدةوتحديدافيمدينةسانتلويسعام1904مأقامتالفرقالأمريكيةعرضاعنكرةالسلةبغرضتعريفاللعبةلدولالعالمومحاولةإقناعهمباللعبةوالاعترافبهاكلعبةدولية.عام1906متموضعقوانينجديدةللعبهكرةالسلةحوالي22مادةبدلاً من13مادةالتيتموضعهممنخلالجيمسنايسميث.كما تمتأسيسالاتحادالدوليللعبةفيجنيف18يونيو1932م،

وتمإدراجهاضمنالبرنامجالاوليمبيلأولمرةفيأولمبياتبرلينعام1936موكانذلكبحضورمؤسساللعبةدكتورسميث.

✓ **فيالجزائر:**

ظهرتكرةالسلةفيجزائرسنة1932بشكلرسميحيثاحتكرهاالاستعمارولميمارسهاالجزائريونسوبتدريجياداخلالفرقالمسلمةالجزائرية.وفيبدايةعهدالاستقلاللميكنفيالجزائرسوىفريقيناثنينهما:

فريقبنيصافوجمعيةوهرانالتينالتبطولةالجزائرثلاثمراتمتتالية.

ولميكتبلكرةالسلةالتقدموالتطوركماحصللكرةاليدأوالقدملامنحيثالنوعولامنحيثعددالفرق.أمانتائجهافتبقىمتوسطةعموماوذلكلاسبابعديدةومختلفة(إمكانياتناقصة،انعدامالقاعاتالرياضية)وإهمالهافيالتعليمالمدرسيوكذامواصفاتمعينةكالطول...

ومنأسبابالتيجعلتهذهالرياضة،لميكتبلهاالنجاحهوأنالأطفاللايستطيعونلعبهافيالساحاتالرياضيةالعامةأوالإحياءأوفيالشواطئكماهوالحالفيالرياضاتالأخربوخاصةكرةالقدم،والكرةالطائرة.(**عليمروش،128،1994**).

1-5-3-المهاراتالأساسيةبكرةالسلة:

لكللعبةسواءأكانتفرديةأمجماعيةلهامهاراتومبادئأساسيةمعينةيتمبهاالوصولإلىأداءاللعبةبشكلمتكاملوكلماكانتنفيذالأداءالمهاريبشكلمتقنكلماارتفعمستوىالأداءالعاموفيلعبةكرةالسلةنفهمكلمةالمهاراتأوالمبادئالأساسيةبأنها:

مجموعةأنظمةوأساليبالانتقالوالحركةبالكرةومندونهاوكذلكهيتأديةالتكتيكوالتكنيكلها. (**حمودتوآخرون،1983،ص26**).

تنقسمالمبادئوالمهاراتالأساسيةإلىمهاراتهجوميةوأخردفاعية

ومن أهم المهارات الدفاعيةنذكر:

- وقفةالاستعدادالدفاعية.
- حركاتالقدمينالدفاعية.

- الدفاعضدالمصوب.
- قطعالتمريرات.
- جمعالكراتالمرتدةrebaunding

أماالمهاراتالهجوميةهي:

- التحكم في الكرة
- مسك الكرة
- التمرير
- المحاورة
- التسديدshooting. (**حسن سيد معوض، 2003، ص 41**)

1-6-التسديد: (**shoot**)

1-6-1-تعريفالتسديد:

تحددنتيجةالمباراةفيكرةالسلةفيعددالتصوياتالناجحةالتييحرزهاالفريقفيسلةالخصمسواءكانالتسديدمنمناطققريبة أومتوسطةأوبعيدة،ويعتبرالتسديدمنالمهاراتالأساسيةوتعدالأهمضمنأنواعالمهاراتالهجومية حيثأنهاخاتمةالهجومالناجح.

ولهذاقدعرفكوبر1975التسديدبأنه(حركةدفعالكرةباتجاهالهدفمنقبلاللاعببحركةرميالكرةباستخداميدواحدةأو كلتااليدين.

وبدأاهتماممدربينبهذهالمهارةبشكلكبيرويعطونهاالأولويةالقصوىسواءفيالوحدةالتدريبيةأوفيالمنهاجالمعدوذلكلأن كرةالسلةعبارةعنتسجيلالنقاط.ويربريسانخريط(1990)بأنالهجومفيكرةالسلةهوالتصويبالدقيقأماالأساليبالأخربالعديدة فهيمجردأساليبمساعدةللوصولإلىالهدفوتسديدالضربةالدقيقةإلىالسلة.(**ريسانخريط،1990،ص25**).

ويعتمدنجاحالتسديد(أياًكاننوعه)علىالعواملالآتية:

- ارتخاءجسماللاعبيترافقمعسيطرتهعلىالكرة.
- القدرةعلىالتركيز.
- القدرةعلىاختيارمنطقةمعينةمنالهدفلغرضالتسديد.
- وضعالكرة(أيدورانالكرةحولنفسهاوهيفيطريقهانحوالسلة).
- زاويةانطلاقالكرةباتجاهالهدف.
- تقديرزاويةطيرانالكرة.
- متابعةالذراعالراميةالكرةبعدالتسديد.

1-6-2-أهميةالتسديد:

- التسديدالناجحيرفعالروحالمعنويةللفريقككل،وفينفسالوقتيثبطمنعزيمةالفريقالآخر.

- يصعبالدفاععلىالفريقالذييجيءأفرادهفيكونمهددااللخصمأطولالمباراة. (أحمد أمين فوزي، 2004 ص123).
- القدرةعلىتغييرالخططواللعبتحتأيظرف،فلوكانالفريقالمنافسيلعبالدفاعبالازدحامفيالمنطقةالتيتحتالسلةأمكنكالتسديدمنعلىبعدفيضطرهوإلىالانتشاروتمكنكانتمناللعببخططكالموضوعية.
- إصابةالهدفهيالتيتبثروحالحماسفيالمباراةوتشجعالفردعلىزيادةمجهوده،وهيالتيتمتعكلاالمتفرجواللاعب.(حسن سيد معوض، 2003، ص122).

1-6-3- أنواع التسديد:

بسببا ختلافظروفالمبارياتوتعددمواقفها،تنوعتطرقالتصويبعلىالسلة،فمنهامايؤديمنالثباتومنهامايؤديمنالحركة،أوقديؤدى(أيالتسديد) منمسافاتقريبةأومتوسطةأوبعيدة،وعليهقُسّمالتسديدإلىأنواع،منهاالآتية:

- منالثبات.
- السلمي.
- الخطافي.
- الرميةالحرة.
- التسديدبالقفز.

1-7-التسديدمن الإرتقاء: (shoot en suspension)

1-7-1-مفهومالتسديدمن الإرتقاء:

يعدهذاالنوعمنالتسديدمنالأسلحةالهجوميةالفعالةفيهجومالفريقإذيصعبالسيطرةعلىهذهالمناورةالهجوميةلأنناللا عبيكونفيالهواءويكونالتسديدهناصعبالمنعلأنأيعرقلةللاعبالهدافتعدأعاقةويحصلاللاعبمنورائهاعلىخطا.وهناكعدةحالاتلتنفيذالتسديدبالقفز.(كمال عارف ورعد جابر 1987، ص154).

1-7-2-حالاتالتسديدمنالارتقاء: أهمها

- التسديدبالقفزمنالثبات.
- التسديدبالقفزمنالركض.
- التسديدبالقفزمنبعدالدوران.

ويوضح**فائزبشيرحمودات**عمليةالتسديدبالقفزباليدالواحدةكونهيأكثراستعمالمنقبللاعبيكرةالسلةويتمالتسديدبثنيالركبتينمعرفعالكعبينوتدفعالأرضبمشطيالقدمينوالقفزإلىالأعلىعموديا علىنقطةدفعالأرض،وأثناءالقفزيجبنقلالكرةأماأعلىلرأسوعلىأصابعاليدالدافعةللكرةمعسندهاباليدالأخرى

وعندالوصولإلىأعلىنقطةمنالقفزتدفعالكرةبالأصابعلمدالذراعإلىالأعلىوالأمامباتجاهالهدفعلىأن

يتبعمدالذراعثنيالرسغإلىالأماموالأسفلثميتمهبوطاللاعبعلىكلتاالقدمينوفيالمكانالذيقفزمنهللتسديد.(فائز بشير حمودات وآخرون، 1985، ص74).

1-7-3-الأسسالفنيةللتسديدمنالارتقاء:

يعدالتصويببصورةعامةهوالمرحلةالختاميةلهجومالفريقوكلمايؤديمنمهاراتحركيةمعتاونأفرادالفريقالواحدماهوألاأعد ادلعمليةالتصويبعلىالسلة.(**محمود حسن أبو عبية، 1967، ص 61**).

ولغرضشرحمهارةالتصويببالقفزبنقطتينأوبثلاثنقاطنرىانهلابدمنالرجوعإلىالوضعالأساسالذييتخذهاللاعبقبلالأداء لهذهالمهارةوهووضعالتصويبمنالثباتومنثمربطهذهالحركةمعحركةالقفزإلىالأعلىإذيعدالتصويبمنالثباتبيدواحدةمنالمهاراتالأسا سيةويستخدمهذاالنوعمنالتصويبمنمسافاتمختلفةولغرضإيضاحعمليةالتصويبمنالثباتبيدواحدةيمكنتفصيلهاكمايأتي:

أولا: المرحلةالتحضيرية:

هنالكالكثيرمنالآراءالتيطرحتحولهذهالمرحلةفمنهممنعدهاوقفةللاستعدادوتهيئهلبدايةالحركةوقسمهاإلىعدةأنواعم نها: الوقوفوالقدمانعلىالأرضبشكلموازأوبتقديمإحدىالقدمينعلىالأرضوفيكلتاالحالتينتكونالمسافةبينهمابعرضالصدرتقريبا.(**يوسف البازي. مهدي نجم، 1988،ص7.**)

فيحينيذكر(**خالدنجم، 1997**)أنهناكثلاثةأنواعمنوقفةالاستعدادوالتيارتأىالباحثتضمينهاإلىالمرحلةالتحضيريةو هيالوقفةالموازيةالتيتكونفيهاالقدمانمتوازيتينعلىالأرض،وقفةالملاكمالتييتمفيهاتقديمأحدىالقدمينأماماالأخروووقفةالمبارزالتيت شبهوقفةالملاكمألاأنقدماللاعبلاتوضعانفياالاتجاهنفسهبلالقدمالخلفيةتدارقليلاإلىالجانب.وانأفضلأنواعالوقفاتعندماتكو نقدماللاعبمفتوحتينبمسافةعرضالصدرتقريبالغرضالحصولعلىالتوازنالمناسبللسيطرةعلىالكرةدونالاختلالفيالتوازنوالحصولعل باستقراريةأكثركذلكللحصولعلىأعلىارتفاعلنقطةانطلاقالكرة.فعندفتحالقدمينفانقاعدةالارتكازتتسعممايؤديإلىتحسينالتو ازنلأنالخطالشاقوليللجاذبيةالأرضيةيكونساقطاًعلىقاعدةالارتكاز.

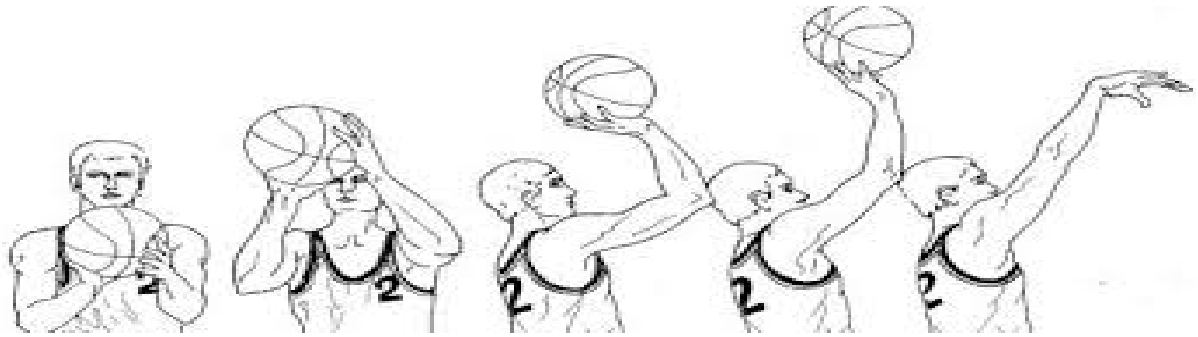
أماوضعاليدفيالمرحلةالتحضيريةهذهوكماارتأىالباحثونتسميتهافأنناىجبأننعودبهإلىمسكالكرةإذأنهاالمهارةالأساسية الأولىالتيتعلمللمبتدئينفيلعبةكرةالسلةأويتمشرحمهارةالمسكوالاستلامبطريقةمبسطةونظرالحجمالكرةالكبيرةفيؤكدعلىالمبتد ئأنينشرجميعموضعقريبمنالجسموفيمستوىالصدرتقريبا.(**خالد نجم، 1997، ص7**)

أماوضعالمرفقفيجبأنيكونبالوضعالصحيحلماالهمنأهمية كبيرةفيالتصويبحيثأنالمرفقيعدمظهرامهمااللميكانيكيةالحرك يةللتصويبوانهفياللحظةالتيتؤخذالكرةإلىوضعالتسديديجبتوجيهالمرفقباتجاهالهدفوأيعرقلهلهذاالوضعسيحددإمكانيةالراميلن جاحالتصويب.

وهناكثلاثأساليبأساسيةلتنفيذالتصويبحسبارتفاعالمرفقوهي:

- مرفقمرتفعإلىالربع
- مرفقمرتفعإلىالنصف
- مرفقمرتفعإلىالثلاثأرباع(ريسانخريبط، نجاحمهديشلش،1990،ص45)

فيحينيرىالباحث(بنبقرةعلي)أنوضعالمرفقأثناءالتصويبسواءفيالجزءالتحضيريأوالرئيسيأوالختاميجبأنيمربزوايامناسب ةفيكونأفضلمايكونعليهفيالمرحلةالتحضيريةهوبزاوية90تهيئةللمرفقللحصولعلىالمدالمناسبالذييصلعندأعلىارتفاعإلى180ف يالمدالكاملللذراعمنالكتفمروراًبالمرفقولغايةالرسغ.(**بنبقرةعلي، 2015،ص26**)



الشكل(1): يوضحمسكالكرةووضعالمرفقعندأداءالتسديد.

ثانيا: المرحلةالرئيسة:

وهوالقسمالثانيالذيتتمفيهعمليةالنقلالحركيمنالقدمينإلىالذراعينحيثتكونالكرةفياليدبوضعالتصويبالمناسبوتنطلقال كرةبزواياومختلفةمنخلالعواملعديدةمنهاطولاللاعب،ارتفاعنقطةانطلاقالكرة،سرعةانطلاقالكرة،قابليةاللاعبالبدنية،بعدال لاعبعنالسلة،نوعالتصويبالمختار،كذلكفانمسالةارتفاعنقطةانطلاقالكرةمنيدالراميلحظةالتصويبومكانتصويباللاعبفيالملعبي جعلمنزواياانطلاقالكرةودخولهامختلفةوحسبالمواقع.(**ريسان خريبط، نجاح مهدي شلش، ص 279**).

ثالثا: المرحلةالنهائية:

المتمثلبمتابعةالكرةبعدالتصويبوالهبوطإذأنمتابعةالكرةبعدالتصويبتتمبمدمفاصلاليدالرامية كلهالحينخروجالكرةمنا لأصابعبعدامتدادرسغها

ويذكر**خالدنجم**عن**فارلي**انهعندماتصلالذراعإلىأقصىامتدادييجبدورانالرسغللأمامملحظةتركالكرةلأطرافالأصابعوعند دورانالليدللأماموالانطلاقالصحيحللكرةيكوننتيجةللدورانالخلفيللكرةوالقوسالصحيح.(**خالد نجم، 1997، ص7**)

- يحتاجهذاالنوعلتوازنكبيروتحكمفيالجسموهوفيالهواء.
- يثبتاللاعبعالياوقديكونالوثبعلىبعدخطوةواحدةأوعقبالجري.
- يكونالوثبالقدمينمعاويميلالجسمإلىالخلفقليلاأثناءالوثب.
- عندمايصلاللاعبلأعلىالنقطةممكنةفيوثبهيسددالكرة.
- وقديكونالتسديدبيدواحدةوهوالشائعأوبيدينمعا.
- ميزةهذاالنوعأنهأصعبعلىالدفاعوفيهعاملالمفاجأة.(**حسنسيدمعوض، 2003،ص123**).

1-7-4- العضلاتالهامةالتيتستخدمفيتسديدالكرة:

- ثانيةالرسغالزندية/ثانيةالرسغالكعبرية/ثانيةالأصابعالسطحية.
- القابضةللرسغالزندية/القابضةللرسغالكعبرية/القابضةللأصابعالسطحية. (**جمالصبريفرج،2008، ص12**).

1-7-5-الصفاتالبدنيةالخاصةبالتسديدمنالارتقاء(القفز):

لاشكأنالتسديدبالارتقاءبصفةخاصةوكرةالسلةبصفةخاصةعامةتحتاجإلىحركاتمختلفةكالجريوالوثبوالرمي،وتقوم هذهالحركاتعلىمقدارالإعدادالبدنيإلىيخدماللعبنفسه،وكلماكانالإعدادالبدنيجداكلماكانتفعاليةاللاعبفيالمبارياتأنشطوألا عبالغيرمعدبدنياًيتعرضللتعببسرعةوتتوقففعاليته،ممايؤثرعلىالفريقبشكلعاملذايجبالاهتمامبهمنالىومالأوللبدءالتدريبوتوجيهال عنايةإلىمجموعاتالعضليةوالدورةالدمويةوالجهازالتنفسيوتقويةالمفاصل،وذلكلانكرةالسلةالحديثةتتطلبمناللاعبينأنيكونواعلى لىمستوىعاليمنالإعدادالبدني.

وللتسديدمنالارتقاءصفاتبدنيةكقوةالتحملوالسرعةوالقدرةعلىالوثبلاوجبعلىالمدربأخذهذهالصفاتبعينالاعتبارإلى جانبسرعةالجريوسرعةالاستجابةوالمرونة.

✓ القوة:

الغالبيةالعظمىللاعبيكرةالسلةلديهمالىقينالثالثعلىأنتمريناتالقوةالتيتعملعلىزيادةحجمالعضلاتتؤثربشكلسيلبيعلىلي ونةومرونةالحركة،وهذهالفكرةللأسفخاطئةفتمريناتالقوةالمدروسةبدقة،وعلىأسسعلميةضروريةلكلاللاعبكرةالسلةلذلكوجبع لىلاعبكرةالسلةمزاولةتمريناتالقوةلكلاالمجموعاتالعضليةوخصوصاعضلاتالرجلينوالظهروعضلاتالبطنبنوعيهاالطويلةوالعريض ةوعضلاتالحزامالكتفي.

✓ قوةالتحمل:

إنالقدرةعلىالعملعندالشخصالرياضيتتوقفعلىحالةالجهازالعصبيوالتنفسيوالدورةالدموية.لذلكنجدأنالتدريبيعملعلىر فععملهذهالأجهزةوتحقيققدرتهاعلىالعملالمستمرلذلكنجدأنالشخصالرياضيأكثرتحملاواقدرعلىالعملالمستمرمنالشخصغ يرالرياضي.والجديربالذكرهناأنقدوةالتحملللاعبكرةالسلةيمكنتنميتهامنخلالاللعبإلاانهيجبتنميتهاأيضابطرقخاصةحيثيست طيعاللاعبونالاستمرارلوقتأطولولخاصةأياممالمبارياتبدونأنتنخفضقدرتهمعلىالعمل،أماتنميةقوةالتحملفيحالةالاستعدادللمبا رياتفيجبأنتكونمقدارالتحملالبدنيأثناءالتدريبأكثرمنهإثناءالمبارياتالقادمةحيثأنالتدريبالمكثفتحتتأثيرمقتضياتاكبرللأجهزةيع طيإمكانياتأسهلوأطول.فيحالةعملاقلشدة،ولعبةكرةالسلةتتطلبمناللاعب

أنيكونلديهالمقدرةعلىالعملبمنتهىالسرعةحيثأنالقوةتحملالسرعةتتضمنالقدرةعلىالعملالسريعطوالفترةالمباراةونموقوةتحملال سرعةتتوقفعلىقوةالتحملالعامةكلماكانتارتفعتقوةتحملالسرعة،ومعهايجبتنميةقوةأتحملالسرعةوالتيتتحققبمساعدةتمريناتخا صةذاتتوقيفسريعكتكرارالوثبعدةمراتمتتالية

فيزمنقصير.(وليدمارديناليكردي،2001،ص16).

أوعملالذراعينالمستمرفيالتصويبلذايجباستخدامتمريناتخاصةلتنميةقوةالتحملللمجموعاتالعضليةوالتيتساهمفيالعم لأثناءاللعب.

✓ سرعةالاستجابة:

تعتمدسرعةالأداءقبلكلشيءعلىسرعةإدراكالموقف(سرعةالاستجابة)وسرعةانقباضالعضلات التيسوفتقومبهذاالعمل،حيثأنمرونةالمراحلالانتقاليةمنالمراكزمنالمراكزالعصبيةشرطأساسيوعندتنميةسرعةالاستجابةلدىلاعبي كرةالسلةيجبألايعتمدالمدربأوالمدرسعلىسرعةانقباضالعضلاتفقطبليجبالعملعلىتنميةالقدرةعلىاستمرارالسرعةأيضافقطبليجب العملعلىتنميةالقدرةعلىاستمرارالسرعةأيضاودقةاختيارالإجابةالعلميةالأكثرملائمةللموقف،وهذايستلزمبأنتوضعالتدريباتا لخاصةبالسرعةعلىالمهاراتوتعويدهمعلىالتفكيرالسريعفياقلوقتممكنلذلكيجبمراعاةالتسلسلعندإعطاءتمريناتخاصةبنتيجةسرع ةالاستجابةففيالبدايةتعطىتمريناتسهلةوأحياناتنفيذفيتوقيتبطئفيكونانتباهاللاعبينموجهإلىأداءعملواحدثمتعتمدهذهالتمري ناتبالتدريج،أمسرعةالاستجابةتعتمدعلىمستوىالإعدادالبدنيللاعبومقدارتمكنهمنمبادئالأساسيةللجريوعضلاترجليهغيرقو يةومعدةللقيامبهاعلىأكملوجهفسوفيظهرذلكواضحاإثناءتحركهفيأنحاءالملعبلذلكيجبأنيسيرالعملجنباإلىجنبمعتقويةعضلات الجسملرفعمستوىأداءالمبادئالأساسيةحتىتسمحبسرعةالاستجابةالفعالة.(**وليدماردیني،زیادالكردي،2001،ص18**).

✓ **سرعةالجري:**

كرةالسلةكغيرهامنالألعابالجماعيةيستخدمفيهاالجريالريع،وهوعملذوشدةعاليةيتطلبمجهوداعقلياكبيرالقطعالم سافةبأقلزمنممكن،وغالباماتكونالجريمنحالةثباتأومنالتحركالبطيء،وفيغالبالحيانتستكملبتسديدة،ومناجلأنيحصلاللاعبع لىسرعةاللازمةيجبأنيتغلبعلىقوةالقصورالآتيالتيكانحائزاعليهاواقفاكانأومتحركابسرعة،أماالوضعالمثاليللجسممناجلاكتسابال سرعةيتمثلفيميلالجذعللأمامموالدفعبقوةالرجلالتييقععليهامركزثقلالجسمكذلكالخطواتالتالية:

يجبأنتؤدبقوةوبمساعدةالامتدادالكاملللمفاصلالفخذوالركبةورسخالقدمالدافعةللأرضوحتىتكونالدفعةذاتقيمةيج بأنتكونالقدمفيوضعصحيحعلىالأرض،فبعدرفعالفخذوالرجلالمتحركةللأمام

وفينفسالوقتمعالدفعةالخلفيةتسقطتحتاللاعبنفسهأماالجريفيجبأنيكونعلىمشطيالقدمينبدون أنتلمسالأرضبالعقبين.

✓ **قدرة الوثب:**

يجبأنيمتلكلاعبكرةالسلةميزةالوثبللأعلىوذلكلأهميتهاعندالصراععلىالكرةالمرتدةوكذلكمناجلاللعبمعلاعبالارتكا ز،وعندالتخلصمناللعبالمدافعيتمالتصويب،أماالوثبفيتوقفعلىقوةوسرعةالارتقاءوالوثبحدذاتهصفةغيرموروثةبلمنالممكنتنمي تهاعنطريقالتدريبالمنتظم.

وحسبمقتضياتاللعبةيثباللاعبأمابقدمواحدةأوبقدمينمعا،بمساعدةالذراعينأوبدونمساعدة،وأثناءالوثبللأعلىيجبأنيحسلاعبكرةالسلةانهحرويستطيعأنيقومبأداءأيمهارةوهوفيالهواء.

أماالوسيلةالمباشرةفيلتنميةهذهالمهارةهيالمبارياتبأنواعهاوالتمريناتالخاصةبالسرعةوالقوة.

✓ **المرونة :**

أناالحركاتالمختلفةالمعقدةتتطلبمنلاعبكرةالسلةمرونةكبيرةوعضلاتمطاطةلككانعللاعبكرةالسلةأنيتخللفيتدريبهال يوميتمريناتالمرونةلجميعأجزاءالجسمعامة.(**وليدماردیني،زیادالكردي،2001،ص20-21**).

2- الدراسات السابقة والمشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة محاور يجب على الباحث أن يتناولها ويحللها ويلاحظها بدقة ليثري بهابحثه ويعمق فيه قدر المستطاع، والغرض من الدراسات السابقة هو الإثبات أو النفي وكذا للحاجة الماسة للدلائلالعلمية التي ينبغي على الانطلاق على الأقل منها، حيث يعرض الباحث في هذا الجانب أهم الدراسات السابقةالمرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستفادة منها من حيث الإجراءات وما أسفرت عنه من نتائج، وقد روعي فيترتيبها وعرضها من الأحدث إلى الأقدم كالآتي:

2-1- الدراسة الأولى: دراسة باية فؤاد وبلال خرشي بعنوان: "صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالإرتقاء عند لاعبي كرة السلة (14-16) سنة"، ماستر، جامعة ورقلة، 2017.

*** أهداف الدراسة:**

- معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على التسديد من الإرتقاء.

*** تساؤلات الدراسة:**

- هل يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة؟
- هل تنمية القوة المميزة بالسرعة تأثر على فعالية التسديد من الإرتقاء؟

*** المنهج المتبع**: المنهج التجريبي.

*** عينة البحث**: تتمثل في فريق مدينة العلمة وتتكون من 12 لاعب تتراوح أعمارهم ما بين (14-16) سنة.

*** أدوات الدراسة:**

- المصادر والمراجع العربية.
- العتاد اللازم للإختبارات وتحقيق البرنامج المقترح.

*** نتائج الدراسة:** إن البرنامج المقترح قد أثر نسبيا على تنمية القوة المميزة للسرعة وكذا القوة المميزة بالسرعة أثرت على التسديد من الإرتقاء.

2-2- الدراسة الثانية:دراسة بومنقار عبد العزيز" أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسن التصويب من الارتقاء على لاعبي كرة السلة"،أطروحة ماستر، جامعة المسيلة ،2016.

*** أهداف الدراسة:**

هدفت الدراسة إلىإبراز مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على تقنية التسديد وبينت لنا لمحة حول مختلف تقنيات التسديد في كرة السلة وطرق تنفيذها بصفة عامة وبصفة خاصة التسديد من الارتقاء ودورها الفعال عند تأثرها بالقوة المميزة بالسرعة.

* **تساؤلات الدراسة:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار والبعدي لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على التصويب بالارتقاء لدى العينة الشاهدة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار والبعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة على التصويب بالارتقاء لدى العينة التجريبية ؟

* **المنهج المتبع**: المنهج التجريبي.

* **عينة البحث**: المجموعة التجريبية تضم (6) لاعبين من نادي الوفاق الرياضي القلي لكرة السلة (14_16 سنة) والمجموعة الشاهدة تضم ستة(6) لاعبين من فريق شبيبة سكيكدة لكرة السلة (14_ 16 سنة).

* **أدوات الدراسة**: المصادر والمراجع العلمية، اختبارات، برنامج spss.

* **نتائج الدراسة**: من خلال النتائج نجد أن للبرنامج تدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة عل تحسن التصويب من الارتقاء عل لاعبي كرة السلة.

2-3- الدراسة الثالثة: بن بقرة علي، بعنوان" اثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب البليومتري لتطوير القدرة العضلية للرجلين أثناء التسديد من الارتقاء في كرة السلة"، ماستر، جامعة المسيلة، 2015.

* **أهداف الدراسة** :

- وجوب الاهتمام بتحسين القدرة العضلية للرجلين للاعبي كرة السلة اثنا الحصص التدريبية التي تكون قبل المنافسة.
- معرفة أهمية القدرة العضلية للرجلين ومدىتأثير على تسديد بالارتقاء في كرة السلة.
- تحديد اثر مستوى القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة.
- تحديد اثر وحدات تدريبية المقترحة لتطوير القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة.
- اقتراح هذه الوحدات التدريبية كوسيلة لمساعدة المدرب لتطوير جانب اللياقة للاعبي كرة السلة.

* **تساؤلات الدراسة:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية للرجلين بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية للرجلين بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية للرجلين في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية؟

* **المنهج المتبع**: استخدم المنهج التجريبي.

* **الأدوات المستعملة:** اختبارات تطبيقية.

* **العينة:** 12 لاعب من شباب المسلة j.s.B.m أقل من 17، اختيرت بطريقة عشوائية.

* **النتائج:** نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق الوحدات التدريبية تحسنت وكانت أفضل من نتائج المجموعة الشاهدة والتي لم تعتمد على البرنامج التدريبي الهداف والمناسب.

2-4- الدراسة الرابعة:دراسة بروري نوارة، بعنوان: "اثر وحدات تدريبية مقترحة في القوة الانفجارية لتحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد صنف أواسط 17-19 سنة للثانوية الرياضية."ماستر، جامعة أم البواقي،2015.

***أهداف الدراسة:**

- الوصول إلىمعرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة الانفجارية.
- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين القوة الانفجارية وتأثيرها على التصويب من الارتقاء فيكرة اليد..

* **تساؤلات الدراسة:**

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للرجلينلدى لاعبي كرة اليد للعينة التجريبية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعينلدى لاعبي كرة اليد للعينة التجريبية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب للعينة التجريبية ؟

* **المنهج المتبع في الدراسة:** استخدمت المنهج التجريبي

* **عينة الدراسة و كيفية اختيارها:** تتمثل في تلاميذ الثانوية الرياضية (17-19) سنة عددهم 27 تلميذ. تم اختيارها بطريقة عشوائية.

* **الأدوات المستخدمة في البحث:** الاختبارات البدنية: اختبار الوثب العمودي، اختبار التصويب.

***أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:**

- الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة الانفجارية تحسن التصويب من الارتقاء.
- إن تنمية القوة الانفجارية للرجلين تساعد على تحسين الارتقاء.

2-5- الدراسة الخامسة: دراسة عماري حسام الدين بعنوان: "أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة U17،ماستر، المسيلة 2015/2014.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات التي عرضناها والمتمحورة مواضعها حول التسديد من الارتقاء في كرة السلة. نلاحظ أن العينة المختارة كانت تقريبا في كل الدراسات التي عرضناها عن اللاعبين كان سنهم اقل من 17 سنة. كما

أظهرت هذه الدراسات أن للبرامج التدريبية المقترحة أثر في تطوير مهارة التسديد من الارتقاء. بالإضافة إلى هذا نجد أن الباحثين تطرقوا إلى الأسلوب التجريبي والذي يعتبر من بين المناهج ذات المصداقية العالية.

ويتضح مما سبق أن الدراسات السابقة أو المشابهة ألقت الضوء على الكثير من الجوانب الهامة التي ساهمت في تحديد معالم البحث الحالي وفيما يلي عرض لمدى الاستفادة التي حققها الباحث من خلال هذه الدراسات:

- اختيار المنهج المناسب.
- تحديد الأدوات والاختبارات المستخدمة وكيفية حساب وإختيار الأساليب الإحصائية لهذه الاختبارات.
- صياغة مشكلة الدراسة، وأيضا كتابة الجزء النظري والاستعانة ببعض المعلومات النظرية.
- كذلك ساعدت في التعرف على المراجع العلمية المناسبة والتي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها.
- كما اختلفت دراستنا عن الدراسات المذكورة في الفئة العمرية للعينة حيث طبقت جميع الدراسات المذكورة على الفئة العمرية أقل من 19 سنة ذكور، بينما طبقت دراستنا على فئة الإناث كبريات (20 سنة فما فوق).

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة

2-إشكالية الدراسة

- التساؤل العام

- التساؤلات الجزئية

3-أهداف الدراسة

4-أهمية الدراسة

5-فرضيات الدراسة

- الفرضية العامة

- الفرضيات الجزئ

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1-وحدة تدريبية:

✓ **لغة:**

– **وحدة:**حالة ما اتحد من الناس أو الأشياء. (**جبران مسعود، 2007، ص 524**) .

–**تدريبية:** درب عل الشيء أو فيه أو به: تعوده ومرن عليه، تمرن.(**جبران مسعود، 2007، ص 136**).

✓ **اصطلاحا:**

وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبرا لخلية الأساسية لعملية التخطيطفهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يحققهدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدى التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة .(**عماد الدين عباس أبوزيد، 2005، ص 58**)

✓ **إجرائيا:**

هي اصغر نواة في العملية التدريبية، تتمثل في مجموعة من التمارين تهدف إلى تحقيق هدف معينوتنقسم الوحدة التدريبية في كرة السلة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء الإعدادي أو التحضيري، الجزء الرئيسي و الجزء الختامي .

1-2- القوة الانفجارية:

✓ **لغة:**

– **القوة:** (اسم) جمعها قوات أو قوى، القوة ضد الضعف هي الانبثاق بتدفق.

– **انفجارية:** مشتقة من الانفجار و هو دوي يرافقه اهتزاز وقوة.(**عصام نور الدين، 2001، ص131**)

✓ **اصطلاحا:** عرفها كلاركclarekبأنها: أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضة عضلية واحدة.

(**السيد عبد المقصود،1997،ص98**)

✓ **إجرائيا:** هي إخراج العضلة أقصى قوة ممكنة في اقل زمن ممكن يتمكن من خلالها لاعب كرة السلة من أداء مهارة التصويب و الارتقاء التي يحتاجها في المقابلة

✓ 1-3-التسديد من الارتقاء:

✓ **لغة:**

– **التسديد:**سدد(فعل) يسدد،تسديدا، والمفعول مسدد.

– **الارتقاء:** كلمة مصدرها ارتقى تعني الصعود إلى اعلي أو ارتفاع الوظيفة أو المنزلة أو المكانة أو القيمة..الخ .

(**www.elmaany.com/dict-ar-ar**)

✓ **اصطلاحا:**

يعد من التصويبات الناجحة والمؤثرة التي يصعب على المنافس إيقافها، وهي التي تحتاج إلى التوازن الجيد والقدرة على الوثب العمودي والارتقاء عاليا، لأداء هذه التصويبة بنجاح تمسك الكرة بكلتا اليدين أمامالوجه مع انثناء الرجلين قليلا استعدادا للوثب عاليا، و عندما يصبح جسم اللاعب عمودي في الهواء و الذراعين فوق الرأس يمدد الذراعين على امتدادهما لدفع الكرة من بين يديه ناحية السلة .(**مختار سالم، 1991، ص 79**) .

✓ **إجرائيا:**

هو من المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة، يعتبرمن أصعب أنواع التسديد من حيث الأداء، حيث يتم عن طريق القفز إلى الأعلى ودفع الكرة بالأصابع باتجاه الهدف.

1-3-كرة السلة:

✓ **لغة:** الجمعسلات، وسلال كرة السلة:لعبة جماعية يشترك فيها فريقين يتألف كل نهما من خمس لاعبين، يحاول كل فريق إدخال الكرة في سلة خصمه و وتلعب في ملعب مستطيل الشكل.(**الفيروز أبادي، 2004، ص 208**)

✓ **اصطلاحا:**

هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجمباليدين فقط، وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق و أرضيته صلبة يمكن تجهيزها بالخشب أو الثارتان و حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة وارتدادها على الأرض بمجرد سقوطها، تلعب بخمسة لاعبين أساسيين لكل فريق، ولها قواعد و قوانين ثابتة.
(**أحمد أمين فوزي، 2004، ص 65**).

✓ **اجرائيا:**

هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين، يتكون كل فريق من خمسة لاعبين، تلعب باليدين فقط. الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط داخل السلة هو الفريق الفائز.

2-إشكالية الدراسة:

لقد شهد العالم تطوراً ملموساً وكبيرا في جميع المجالات الرياضية وحقق في هذا المجال خطوات واسعة ساهمت في رفعمستوى الأداء وتحقيق الانجاز فيها بدرجة كبيرة وان سبب هذا التقدم يعود إلى التدريب المبرمج وإتباع الأسلوب العلمي من اجل المساهمة لتطوير وتحسين المستوى الرياضي ويضمن الارتقاء بمستوى هذه الألعاب نحو الأفضل لتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات الرياضية .

ولعل التطور الحاصل ناتج بالضرورة عن التطور الواضح والسريع في علم التدريب حيث اتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة من طرق لعب وأداء فني ومهاري وقدرات بدنية عالية في لعبة كرة السلة.وهذه الأخيرة هي واحدة من الألعاب التي أصبحت تحتل مكانا بارزا لدى اغلب بلدان العالم لامتيازها بالتشويق والإثارة.

ويرى كل من **كمالدرويش و عماد الدين عباس**بأن:"الإعداد البدني احد أركان التدريب التي نعتمد عليها في اللعب، وهي من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية".

(كمال درويش وعماد الدين عباس، 1999،ص 15)

وتعتبر القوة الانفجارية واحدة من بين أهم متطلبات هذه اللعبة الواجب توفرها في اللاعب ليصل إلى المستوى العالي و الأمثل للأداء حيث يعرفها **وجيهمحجوب** (**2001**) بأنها: "أقصى قوة ممكنة يمكن للفرد أن يخرجه ويولدها عند الأداء بأقصى سرعة"، ولأن اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيدا في كرة السلة أصبحت القوة الانفجارية التي يحتاجها اللاعب كبيرة و ضرورية لملائمة مختلف المهارات والخطط الدفاعية والهجومية،كما ينصح العديد من المختصين في مجال تدريب كرة السلة بضرورة الاهتمام بتحسين القفز العمودي للاعبين من اجل زيادة فعالية التصويب من القفز كحالة هجومية و الذي يتم تحسينه خلال تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، كما ينصح بضرورة التنويع في طرق و اساليب التدريب المستعملة لتحقيق ذلك الغرض.و من بين هذه المهارات نجد مهارة التسديد من الارتقاء ،حيث تعد هذه المهارة من المهارات المثيرة لإعجاب الملايين من الجماهيروهي مهارة من المهارات الأساسية الهجومية التي لا يمكن الاستغناء عنها .

وقدلاحظنا أن التسديد من الارتقاء لاستخدم بكثرة لدى الإناث لأنه يطالب قدرة بدنية عالية، هذا ما أثار اهتمامنا وسبب اختيارنا لهذا الموضوع فقمنا بتحضير وحدات تدريبية من اجل تحسين صفة القوة الانفجارية للرجلين التي تساهم في تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرةالسلة كبريات؟ وهو ما دفعنا لطرح التساؤل التالي:

هل للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين اثر في تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة كبريات؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الشاهدة في الاختبار القبلي لتنميةالقوة الانفجارية للرجلينفي تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح العينة الشاهدة لتنمية القوة الانفجارية للرجلين في تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين في تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والعينة الشاهدة في الاختبار البعدي لتنميةالقوة الانفجارية للرجلينفي تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة؟

3-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة المتواضعة إلى:

- وضع وحدات تدريبية مقترحة معتمدة على أسس علمية لتنمية صفة القوة الانفجارية.
- كشف فعالية الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على تحسين التسديد من الارتقاءلدى لاعبات كرة السلة .
- التعرف على العلاقةبين صفة القوة الانفجارية و مهارة التسديد من الارتقاء .
- الكشف عن أهميةالتسديد من الارتقاء في كرة السلة .

4-أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرقالرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية.
- إلقاء الضوء على أهمية القوة الانفجارية للرجلين على تحسين مهارة التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة وذلك باقتراح وحدات تدريبية معتمدة و مقننة لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أسس علمية و صحيحة.
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة.

5-فرضيات الدراسة:

*** الفرضية العامة:**

- للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة الانفجارية للرجلين اثر في تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة كبريات.

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الشاهدة في الاختبار القبلي لتنمية القوة الانفجارية للرجلينفي تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح العينة الشاهدة لتنمية القوة الانفجارية للرجلين في تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبيةلتنمية القوة الانفجارية للرجلين في تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الشاهدة في الاختبار البعدي لتنمية القوة الانفجارية للرجلينفي تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1-الدراسة الاستطلاعية:

2- المنهج المتبع في الدراسة

3-مجتمع وعينة الدراسة

4- أدوات جمع البيانات

5- الاختبارات

6- الخصائص السيكومترية للأداة

7- إجراءات التطبيق الميداني للأداة

8- الوسائل والأساليب الإحصائية

1–الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة، قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وهذا من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات. وهذا يوم 2019/02/02.

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من اجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

وهي دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية وهي خطوة مهمة وضرورية خاصة في البحوث الميدانية (التطبيقية). وسميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف والاطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسة الأساسية.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة. (**بالقمر هشام 2016، ص 54**)

وفي الأخير خلصنا إلى ضبط إشكالية البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث .

✓ **المجال البشري والزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية :**

- **المجال البشري**: تمت هذه الدراسة على لاعبات فريق رائد شباب برج بوعريريج إناث صنف كبريات. قمنا اختيار 3 لاعبات عشوائيا للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين 15 لاعبة.
- **المجال المكاني**: قاعة بغورة يونسبرج بوعريريج .
- **المجال الزماني**: بعد تحديد موضوع البحث بدا العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي:
  - الاختبار الأول:4 /2019/02.
  - الاختبار الثاني:2019/02/6.

2– المنهج المتبع في الدراسة:

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في المجال العلمي ويعتمد اختيار المنهج المستخدم المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها وفي بحثنا هذا حتمت

مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة الفرضيات، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه الأقرب إلى الموضوعية. يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب والأثر. **(فضيل دليو وآخرون، 1999، ص 123).**

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة. **(بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد 2009، ص 218).**

وانطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة كبريات، فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة.

3-مجتمع وعينة الدراسة:

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطواتالضرورية لغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة المرادحلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل .

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه:"تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة،وقد تكون هذه المجموعة مدارس،تلاميذ، أو كتبا أو سكانا،أو أية وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الأصلي اسم "العالم"و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة، هذه الخصائص قابلة للملاحظةوالقياس والتحليل الإحصائي.

أما تعريف العينة فهي:"إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصةأو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب منه العينة. **(محمد نصر الدين رضوان،2003،ص14-17)**

- ✓ **المجتمع الأصلي**:لاعبات كرة السلة.
- ✓ **عينة الدراسة**: 12 لاعبة من فريق رائد شباب برج بوعريريج لكرة السلة–كبريات–

أ. المجموعة التجريبية:

وهي المجموعة التي يتم تطبيق الوحداتالتجريبية عليها أي هي التي تتعرض للمتغير التجريبي آو المتغير المستقل لمعرفة تأثيره عليها و تضم 6 لاعبات من فريق رائد شباب برج بوعريريجلكرة السلة إناث كبريات

ب. المجموعة الشاهدة:

وهي المجموعة التي لمتطبق عليها الوحدات التدريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادي، وتقدم هذه المجموعةفائدة كبيرة للباحث. وتضم 6 لاعباتمن فريق رائد شباب برج بوعريريج لكرة السلة إناث فئة كبريات.

ج. تجانس مجموعات البحث:

لكي تستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات, ويجب على المجرب " أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث"

الجدول رقم (1): يمثل تجانس عينة الدراسة:

	المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر	23.666	2.581	22.666	2.160	0.728	1.812	غير دال
الطول	1.740	0.114	1.745	0.043	0.100	1.812	غير دال
الوزن	67.333	11.910	68.000	9.444	0.107	1.812	غير دال
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)							

الجدول رقم (1): يمثل تجانس مجموعات البحث

من خلال الجدول رقم (01) يمكننا استنتاج مايلي:

* **بالنسبة للعمر**: بلغت قيمة Tالمحسوبة 0.728 وهي اصغر من قيمة T المجدولة والتي تقدر بـ 1.812وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4، وهذا معناه عدم وجود فروق ظاهرة حقيقية بين نتائج المجموعتين، وهذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير العمر.

* **بالنسبة للطول**: بلغت قيمة Tالمحسوبة 0.100 وهي اصغر من قيمة T المجدولة والتي تقدر بـ 1.812وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4، وهذا معناه عدم وجود فروق ظاهرةحقيقية بين نتائج المجموعتين ،و هذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير الطول.

* **بالنسبة للوزن**: بلغت قيمة Tالمحسوبة 0.107 وهي اصغر من قيمة T المجدولة والتي تقدر بـ 1.812وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4، وهذا معناه عدم وجود فروق ظاهرة حقيقية بين نتائج المجموعتين وهذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير الوزن.

يتبين من الجدول انه لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين لاعبات المجموعتين في المتغيرات المدرجة

في الجدول، مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

4- أدوات جمع البيانات:

لإضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لابد من استعمال بعض الأدواتالعلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة محل الاهتمام بالدراسةوقد اعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكنا من الحقائق التي نسعى إليها فقمنا بإتباع الخطوات التالية:

✓ **أدوات الجانب النظري:**

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات تتقرب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

✓ **أدوات الجانب التطبيقي:**

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي يتمثل في اختبار (الارتقاء لسارجنت " القفز العمودي"، التسديد من الارتقاء).

والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والشاهدة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما استعملنا وحدات تدريبية تساهم في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين لتحسين مهارة التسديد من الارتقاء، تخضع لها العينة التجريبية للبحث.

- الاختبارات:

- تعريف الاختبار:

هو:" الاسلوب أو الوسيلة للمنهج التجريبي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات".

كما عرفه **وجيه محجوب** على أنه:"قياس قدرة الفرد على أداء عمل معني وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة،و يضيف **وجيه محجوب** نقلا عن **انتصار يونسي** : "هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل و قياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيق".(**وجيه محجوب ،1989،ص254**)

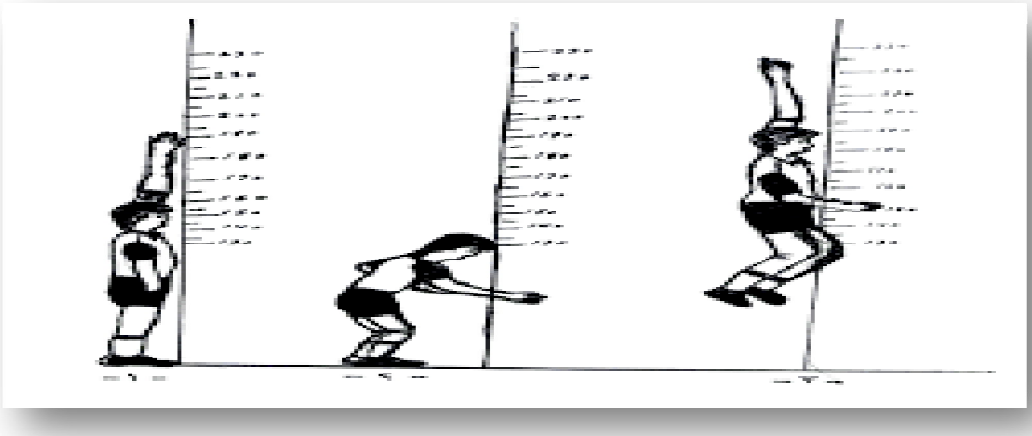
➢ **الاختبارات البدنية:**

وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساسالتقييم الموضوعي وأهم وانجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية .

والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية كالقوة، السرعة، التحمل والمرونة وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية من اجل تقييم

المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية، حتى نتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال.

✓ **اختبار الارتقاء لسارجنت " القفز العمودي"**



شكل (2): يوضح اختبار الارتقاء لسارجنت

- **اسم الاختبار**: اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت).
- **الغرض من الاختبار**: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
- **الأدوات اللازمة** :سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض 150 سم، على أن تدرج بعد ذلك من 151 إلى 400 سم، جبس، شريط قياس .(يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقا لشروط الأداء).
- **مواصفات الأداء:**

يمسك المختبر قطعة من الطباشير ثم يقف بحيث تكون ذراعه بجانب الحائط، يقوم المختبر برفع الذراع على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الحائط ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف، ثم يمرجح الذراعين أمام عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتيننصفا ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتينللوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إلها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد، وهي على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.

(محمد صبحي حسانين, حمادي عبد المنعم ,1997، ص117).

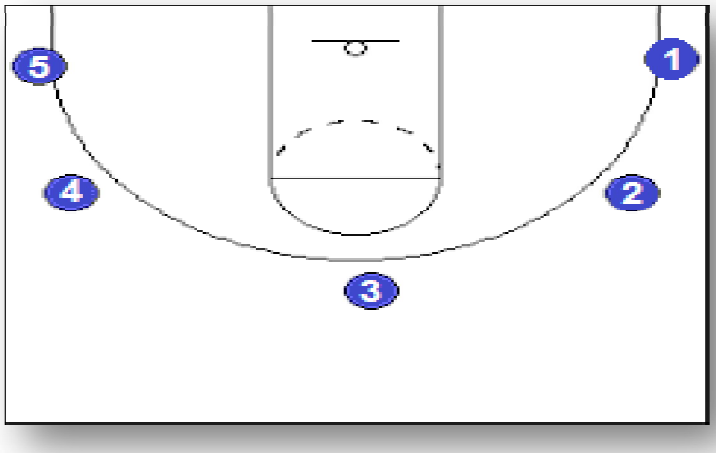
- **الشروط:**
- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى إثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

- للمختبر الحق في محاولتين يسجل له أفضلهما.
- **التسجيل** : تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة الانفجارية للرجلين مقاسة بالسنتمتر.

➢ **الاختبارات المهارية:**

الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى نتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم مستواهم و بناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخططية في الألعاب الجماعية والفردية.(**بوداود عبد اليمين، عطاءالله احمد،2009، ص 103**)

✓ **إختبار التسديد من الإرتقاء**



الشكل (3): يمثل المراكز الخمس لاختبار التسديد.

- **اسم الاختبار**: اختبار التسديد من القفز.
- **الغرض من الاختبار**: قياس القدرة على التحكم في الكرة خلال سرعة ودقة التسديد.
- **الأدوات**: (5)كرات، سلة، (5) أقماع.
- **مواصفات الأداء:**

تقف المختبرة أمام القمع رقم (1) وأمامها (5) كرات، عند إعطاء الإشارة تبدأ اللاعبة بالتسديد (5 تسديدات) ثم الانتقال إلى القمع الموالي، تمر كل لاعبة على المراكز الخمس.

- **الشروط:**
  - أن يكون في كل مركز من المراكز 5 كرات.
  - أن تمر اللاعبة من المركز 1 إلى 5 بالتسلسل.
  - أن يكون التسديد من القفز.

- **التسجيل:**

✓ تحتسب التسديدات المسجلة في كل مركز كل لاعبة على حدى.

5- الخصائص السيكومترية للأداة:

5-1- معامل الثبات: ثبات الاختبار

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ أنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على وعينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين". **(مقدم عبد الحفيظ، 1993،ص52)**

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات الاختبار للقدرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بنفس شروط الإجراء الأول وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل ارتباط سبيرمان وهذا لمعرفة ثبات الاختبار.

حيث تم إجرائه على عينة مؤلفة من 3لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) بتاريخ 2019/02/4، وبتاريخ 2019/02/6 تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط التطبيق الأولوعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط سبيرمان وهذا بغرض معرفة ثبات الاختبار وكانت النتائج المتحصل عليها كالأتي:

- نتائج ثبات اختبار القفز العمودي لسارجنت 0.98
- نتائج ثبات اختبار التسديد من الارتقاء 0.97

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات الاثنين المطبقة.

ف^2 : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية

$$ر = 1 - \frac{6 \sum ف^2}{ن(ن^2 - 1)}$$

ن : عدد العينة

ر: معامل الارتباط سبيرمان .

الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
اختبار الارتقاء	0.98	0.98
اختبار التصويب	0.97	0,98

الجدول (2): يمثل معامل ثبات الاختبارات

من خلال الجدول رقم (2) يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة قيد البحث قريبة من الجدول 2 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، ما يدل بأن اختبارات الارتقاء (الوثب العمودي) واختبار التصويب قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبارات ككل.

✓ **معامل الصدق:**

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

معامل الصدق = الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

- نتائج صدق الاختبار الارتقاء (الوثب العمودي) تساوي 0.98.
- نتائج صدق الاختبار التصويب 0.98.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

- **صدق الوحدات التدريبية** : تم تحكيم الوحدات التدريبية من طرف أساتذة مختصين في كرة السلة.

6- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

6-1- الوسائل البيداغوجية :

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين الشاهدة والتجريبية وقد تمت في قاعة متعددة الرياضات بغورة يونس بولاية برج بوعريريج :

- اختبارات مهارية وبدنية.
- استمارة تسجيل البيانات.
- ملعب كامل ومجهز.
- كرات وقطع طباشير.

6-2- الوحدات التدريبية المقترحة:

قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية حسب خصائص وقدرات لاعبة كرة السلة وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة الوحدات كما هو موضح في الملاحق، حيث تشتمل على عدة تمرينات بدنية ومهارية قصد تنمية القوة الانفجارية للرجلين لتحسين التسديد من الارتقاء انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب .

6-2-1- الخطة الزمنية للوحدات التدريبية :

استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية أربعة (4) أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحداتالتدريبية في الفترة من 17 مارس 2019 إلى غاية 13ماي 2019 .

الأيام	التوقيت
الأحد	17.00إلى 18.30
الاثنين	17.30إلى 19.00
الأربعاء	18.00إلى 19:30

6-2-2- التجربة الرئيسية للبحث:

- تحتوي على 12 وحدة تدريبية.
- **القياس القبلي**: تم إجراء القياس القبلي قبل الانطلاق في تنفيذ الوحدات التدريبية وذلك يومي 17 و18 مارس 2019.
- **القياس البعدي**: تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية وذلك يومي 12 و13 ماي 2019 .

7- الوسائل والأساليب الإحصائية:

7-1- الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل بواسطة برنامج الإحصاءS.P.S.S ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

✓ **المتوسط الحسابي:**

يعتبر احد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي اجري عليها القياس : س1، س2، س3، .....س ن، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س. (**علي لصيف، محمود السامرائي، 1973، ص 75، ص 76**).

✓ **الانحراف المعياري:**

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار ويرمز له: ع، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فانه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح .

✓ **(ت) ستيودنت:**

هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم .(**النجار، 2007، ص 138**).

الفصل الرابع

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

3- الفرضية العامة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي.

*** المجموعة الشاهدة (قبلي –بعدي):**

الجدول رقم (03): يبين مقارنةبين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الشاهدة في اختبار الوثب العمودي.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجةالحرية	Sigمستوى دلالة
الاختبار القبلي	34	3.5	0.070	5	0,946
الاختبار البعدي	34.16	4.6			
الفرض الصفري إذاsig 0,05< لا توجد فروق والفرض البديل إذا sig 0,05>توجد فروق					

في الجدول رقم (3):كانت النتائج كالتالي: بلغت قيمة (ت) 0.070 بمستوى دلالة sig 0.946،

القيمة 0.946 أكبر من 0.05 مما يعني عدم وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة في إختبار الوثب العمودي.

*** المجموعة التجريبية (قبلي – بعدي):**

الجدول رقم (04): يبين مقارنةبين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجة الحرية	Sigمستودلالة
قبلي	34.33	1.21	6.720	5	0
بعدي	40	1.67			
الفرض الصفري إذاsig 0,05< لا توجد فروق والفرض البديل إذا sig 0,05>توجد فروق					

في الجدول رقم (04) : كانت النتائج كالتالي: بلغت قيمة (ت) 6.720 بمستوى دلالة (t) sig: 0

القيمة 0 اصغر من 0.05 مما يعني وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعديلعينة التجريبية في اختبار الوثب العموديلصالح الاختبار البعدي.

✓ **الاختبار القبلي (المجموعة الشاهدة و التجريبية):**

الجدول رقم (05): يبين مقارنةبين نتائج العينة الشاهدة والتجريبيةفي الاختبار القبلي للوثب العمودي.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجة الحرية	Sigمستوى دلالة
الشاهدة	34	3.57	0.216	10	0.833
تجريبية	33	1.21			
الفرض الصفري إذاsig 0,05< لا توجد فروق والفرض البديل إذا sig 0,05 >توجد فروق					

في الجدول رقم (05) كانت النتائج كالتاليبلغت قيمة (ت) 0.216بمستوى دلالة (t)sig: 0.833

القيمة 0.833 أكبر من 0,05مما يعني عدموجود فروق بين العينتينالشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي للوثب العمودي في الإختبار القبلي.

✓ **الاختبار البعدي (المجموعة الشاهدة –المجموعة التجريبية):**

الجدول رقم (6): يبين مقارنةبين نتائج العينة الشاهدة و التجريبيةفي الاختبار االبعدي للوثب العمودي.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجة الحرية	Sigمستوى دلالة
شاهدة	34.16	4.62	2.907	10	0.016
تجريبية	40	1.67			
الفرض الصفري إذاsig 0,05< لا توجد فروق والفرض البديل إذا sig 0,05 >توجد فروق					

Sig(t):0.016 في الجدول رقم (6) كانت النتائج كالتالي : بلغت قيمة (ت) 2.907بمستوى الدلالة

القيمة 0.016 أصغر من 0,05 مما يعني وجود فروق بين العينتينالشاهدة والتجريبية للوثب العمودي في الاختبار البعدي لصاح العينة التجريبية .

1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التسديد من الارتقاء:

✓ **المجموعة الشاهدة (قبلي – بعدي):**

الجدول رقم (7): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة في اختبار التسديد من الارتقاء.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجة الحرية	Sigمستوى دلالة
قبلي	8.16	1.94	0.831	5	0.425
بعدي	7.33	1.50			
الفرض الصفري إذا0,05 sig< لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0,05 sig>توجد فروق					

في الجدول رقم (7) كانت النتائج كالتالي : بلغت قيمة (ت) 0.831 بمستوى الدلالة Sig 0,425

القيمة 0.425 أكبر من 0,05مما يعني عدموجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة في إختبار التسديد من الإرتقاء.

✓ **المجموعة التجريبية (قبلي – بعدي)**

الجدول رقم (08): يبين مقارنةبين نتائج الاختبار القبلي والبعديللعينة التجريبية في اختبار التسديد من الارتقاء.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجة الحرية	Sigمستوى دلالة
قبلي	7.6	1.36	4.053	5	0.002
بعدي	11.5	1.87			
الفرض الصفري إذا0,05 sig< لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0,05 sig>توجد فروق					

في الجدول رقم (08) كانت النتائج كالتالي: بلغت قيمة (ت) 4.053بمستوى الدلالة 0,002Sig القيمة 0.002أصغر من 0.05، مما يعني وجود فروق بين الاختبارينالقبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التسديد من الارتقاءلصالح الاختبار البعدي.

✓ **المجموعة التجريبية والشاهدة (الاختبار القبلي):**

الجدول رقم (09): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي للتسديد من الارتقاء.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجة الحرية	Sigمستوى دلالة
شاهدة	8.1	1.36	0.516	10	0.617
تجريبية	7.6	1.94			
الفرض الصفري إذا0,05 sig< لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0,05 sig>توجد فروق					

في الجدول رقم (09) كانت النتائج كالتالي : بلغت قيمة (ت) 0.516 بمستوى الدلالة Sig:0,617 القيمة 0.617 أكبرمن 0,05، مما يعني عدموجود فروق بين العينتينالشاهدة و التجريبية في الاختبار القبلي للتسديد من الارتقاء.

✓ **المجموعة التجريبية و الشاهدة الاختبار البعدي :**

الجدول رقم (10): يبين مقارنةبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية للاختبار البعدي في التسديد من الارتقاء.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجة الحرية	Sigمستوى دلالة
شاهدة	7.33	1.50	4.250	10	0.002
تجريبية	11.5	1.87			
الفرض الصفري إذا0,05 sig< لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0,05 sig>توجد فروق					

في الجدول رقم (10) كانت النتائج كالتالي : بلغت قيمة (ت) 4.250 بمستوى الدلالة Sig 0,002:

القيمة 0.002 أصغر من 0,05مما يعني وجود فروق بين العينتينالشاهدة و التجريبية للاختبار البعدي في التسديد من الارتقاء لصاح العينة التجريبية .

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال موضوع دراستناوالذي يتطرق إلى اثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة كبريات، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جراء أجراء الاختبارات التي شملت اختبار الوثب العمودي واختبار التسديد من الارتقاء والتي دونت في الجداول من 3 إلى 10 .سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضية العامة والتي من خلالها افترضنا "أن للوحدات التدريبية المقترحة اثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة كبريات" وكذا الفرضيات الجزئية المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة لمحاولة إبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها و التي قد تساهم في فهم بعض الغموض الذي يدور حولها.

✓ **مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:**

والتي افترضالباحث على أن "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الشاهدة في الاختبار القبلي للقوة الانفجارية على تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة".

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من خلال تحليل ومناقشة نتائج اختبار المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي المبينة في الجدول (5) " الوثب العمودي"، والجدول (9) التسديد من الارتقاء، تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي لتنمية القوة الانفجارية و التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة، وهذا راجع إلى عدم تدرب كلتا المجموعتين على صفة القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التسديد من الارتقاء. **وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.**

✓ **مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:**

والتي افترضالباحث على أن " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة في للقوة الانفجارية على تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة".

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من خلال مناقشة نتائج اختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة المبينة في الجداول (3) "الوثب العمودي "، وجدول (7) "التسديد من الارتقاء"، تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة 0.05 و درجة الحرية 10 بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة لتنمية القوة الانفجارية و التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة. وهذا راجع إلى عدم تدرب هذه المجموعة على الوحدات التدريبية المقترحة. **وعليه يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.**

✓ **مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:**

التي افترضالباحث على أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في العينة التجريبية في القوة الانفجارية للرجلين على تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة"

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من خلالتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المبينة فالجدول (4) " الوثب العمودي، وجدول (8) " التسديد من الارتقاء "، تبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في العينة التجريبية لتنمية القوة الانفجارية والتسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة لصالح الاختبار البعدي.ومنه **يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.** وهذا راجع إلى تطبيق الوحدات المقترحة على العينة التجريبية .

وهذا ما يتفق مع دراسة بن بقرة علي"2015 " والتي خلصت نتائجها إلى أننتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق الوحدات التدريبية تحسنت وكانت أفضل من نتائج المجموعة الشاهدة والتي لمتعتمد على البرنامج التدريبي الهادف والمناسب.ودراسة " بروري نوارة "2015 و التي كانت نتائجها انهتوجدفروقذاتدلالةإحصائيةبينالاختبارالقبليوالبعديللقوةالانفجاريةللذراعينلدىلاعبيكرةاليدفي العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

✓ **مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة :**

والتي افترض الباحث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية للرجلين على تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة.

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها من خلال مناقشة نتائج العينة الشاهدة والتجريبية المبينة في الجدول (6) "الوثب العمودي"، والجدول (10) "التسديد من الارتقاء" تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

العينة الشاهدة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي لتنمية القوة الانفجارية والتسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة لصالح العينة التجريبية. ومنه **يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت**. وهذا راجع إلى تطبيق الوحدات المقترحة على العينة التجريبية. وهذا ما اتفق مع دراسة بومنقار عبد العزيز "2016" والتي خلصت نتائجها إلى أنه للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب من الارتقاء على لاعبي كرة السلة بعد تطبيقه على العينة التجريبية.ودراسة بلال خرشي وباية فؤاد "2007" والتي خلصت نتائجها إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر نسبيا على تنمية القوة المميزة بالسرعة وكذا القوة المميزة بالسرعة أثرت على التسديد من الارتقاء بعد تطبيقه على العينة التجريبية.

3- الفرضية العامة:

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها من تحليل ومناقشة الاختبارات ومن نتائج الفرضيات الجزئية يتبين لنا في الأخير أن للوحدات التدريبية المقترحة اثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة كبريات. ونرجع ذلك إلى التأثير الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين وتحسين على التسديد من الارتقاء للمجموعة التجريبية، والتي استخدمنا فيها جميع أنواع طرق التدريب الرياضي المناسبة للفئة العمرية والصفة والمهارة المراد تنميتها و تحسينها.

حيث يرى كل من **كمالدرويش وعماد الدين عباس**بان: "الإعداد البدني أحد أركان التدريب التي نعتمد عليها في اللعب، و هي من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية".**(كمال درويش و عماد الدين عباس، 1999،ص 15)**

كما يقول عقيل عبد الله أن " القوة الانفجارية تعتبر واحدة من بين أهم متطلبات لعبة كرة السلة الواجب توفرها في اللاعب ليصل إلى المستوى العالي و الأمثل للأداء. ولأن اللعب الحديث ازداد صعوبة و تعقيدا في كرة السلة أصبحت القوة الانفجارية التي يحتاجها اللاعب كبيرة و ضرورية لملائمة مختلف المهارات ومن بين هذه المهارات مهارة التسديد من الارتقاء".**(عقيل عبد الله، 1988، ص 55)**

ومن خلال آراء العلماء و الباحثين يمكن القول أن الوحدات التدريبية المقترحة للاعبات كرة السلة أدت إلى تحسن ملحوظ في صفة القوة الانفجارية للرجلين وأثرها على تحسين التسديد من الارتقاء و هو الهدف من إجراء هذه الدراسة .

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1- الاستنتاجات

2- الاقتراحات

3- الآفاق المستقبلية للدراسة.

1- الاستنتاجات:

من خلال كل ما سبق وما تم عرضه واستبيانه في كل من جانبي البحث النظري والتطبيقي نستطيع الخروج بخلاصة ونتيجة لهذا العمل وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي أزالت الغموض. ومن هنا يمكننا أن نستنتج أن التدريب الرياضي هو عمل علمي منهجي خال من العشوائية وبعيد كل البعد عن الصدفة والحظ في التطبيق أثناء التدريب آو المنافسة، حيث انه من متطلبات التدريب الأساسية أن يكون المدرب على كفاءة علمية ومهنية معتبرة حتى يتمكن من تطبيق برنامجه والتعامل معه.

ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات وانطلاقا من استنتاجات الجداول ومن مناقشة النتائج خاصة في ضوء الفرضيات المطروحة خلص الباحث إلى النتائج التالية:

- الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة كبريات.
- يمكن القول أن العلاقة بين القوة الانفجارية ومهارة التسديد من الارتقاء علاقة موجبة حيث انه كلما زادت القوة الانفجارية التي يتمتع بها اللاعبون زاد عندهم التحسن في مهارة التسديد من الارتقاء وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين النتائج البعدية للمجموعتين الشاهدة والتجريبية .
- تعتبر صفة القوة الانفجارية واحدة من بين أهم الصفات البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة ما هو مرتبط بالأساس الفني لمهارة التسديد من الارتقاء.
- تطوير صفة القوة الانفجارية يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية التي هي أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب من اجل التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات.
- التحضير البدني لصفة القوة الانفجارية يجب أن يعتمد على أسس علمية و منهجية .

2- الاقتراحات:

نظرا للدور البالغ الذي تلعبه الوحدات التدريبية في تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة فانه من الضروري على المشرفين إعداداللاعبين وتكوين المدربين على ضوء النتائج التي توصلنا إليه في هذا البحث وهذا البحث يوصي بـــ:

- يمكن الاعتماد على الوحدات التدريبية المقترحة كوسيلة لتنمية القوة الانفجارية للرجلين من اجل تحسين مهارة التسديد من الارتقاء بصفة خاصة وتطوير اللعب الهجومي و الدفاعي في كرة السلة بصفة عامة.

- ضرورة الاهتمام بتنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين بصفة خاصة و تطوير عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة خاصة عند الإناث.
- محاولة التركيز في التدريب على تحسين مهارة التسديد من الارتقاء .
- يستحسن تسطير برامج تدريبية مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لتحقيق الأهداف المنشودة .
- اعتماد طرق التدريب المناسبة من اجل تنمية صفة القوة الانفجارية.
- ينبغي على المدرب أن يكون ملما بالعلوم الفيسيولوجية الخاصة بالمجال الرياضي وما يتوافق مع الخصائص الفيسيولوجية لمختلف الفئات العمرية وخاصة عند الإناث .
- محاولة إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكذا فئات عمرية أخرى .

3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل و سعيا منا إلى تطوير الرياضة الجزائرية، نقدم بعض الرؤى التي تفتح للآخرين أفاق مستقبلية للدراسة نذكر منها:

- دراسة أثر تطوير القوة الانفجارية للذراعين وأهميتها على التسديد في كرة السلة.
- دراسة أثر تطوير القوة الانفجارية وأهميتها على جمع الكرات المرتدة في كرة السلة.
- دراسة أثر تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة في التصويب بالوثب من منطقة ثلاث نقاط في كرة السلة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المصادر:

1-القرآن الكريم.

2- السنة النبوية .

3-جبران مسعود: الرائد المدرسي، معجم أبجدي، مصدر المبتدئين، عربي عربي، دار العلم، ط1، بيروت، لبنان 2007.

4-عصام نور الدين، معجم فوز الدين الوسيط: دار الكتاب العلمية، لبنان، ط1، 2001.

المراجع باللغة العربية:

1. أحمد أمين فوزي: كرة السلة التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية، دار الوفاء، 2014.

2. أحمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية، الإسكندرية، القاهرة، 2004.

3. أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار صفاء، مصر.

4. أمر الله السباطي: أسس وقواعد التدريب وتطبيقاتها، منشأ المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.

5. بسطويس أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1999.

6. بوداود عبد اليمين وعطا الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة ت.باور، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2009.

7. حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي، 2003.

8. حنفي محمد مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1980.

9. خالد نجم عبد الله: العلاقة بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية للتصويب المحتسب بثلاث نقاط، أطروحة دكتوراة، جامعة بغداد، 1997.

10. الخشاب زهير قاسم وآخرون: كرة القدم، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، ط1، العراق، 1988.

11. رسيان خريبط، نجاح مهدي مثلش: التحليل الحركي، مطبعة دار الحكمة، البصرة، 1990.

12. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، تدريب فيسيولوجيا القوة، مركز الكتاب،ط1، القاهرة 1997.

13. عبد الرحمان مصطفى الانصاري و ريسان خريبط، 1700 تمرين في اللياقة البدنية لجميع الأعمار، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2005 .

14. عبد المقصود السيد: نظريات التدريب الرياضي، تدريب فيسيولوجيا القوة، مركز الكتاب، ط1 القاهرة 1997.

15. عقيل عبد الله الكاتب: اللياقة البدنية، مطبعة التعليم العالي، ط1، بغداد، 1988.

16. علي لطيف ومحمود السمراني، الإحصاء في ت.ب، جامعة بغداد، 1973.
17. علي مروش: كرة السلة، دار الهدى، الجزائر، 1994.
18. عماد الدين أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، مركز الكتاب للنشر، 2005.
19. عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، مركز الكتاب للنشر، 2005.
20. فائز حمودات وآخرون: أسس ومبادئ كرة السلة، جامعة الموصل، العراق، 1985.
21. فضيل ديليو وآخرون: الأسس العلمية في العلوم الإجتماعية، جامعة قسنطينة، 1999.
22. قاسم حسن حسني، مبادئ علم التدريب الرياضي، ط1، بغداد، 1998.
23. كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 1991.
24. كمال عارف ورعد جابر: أسس ومبادئ كرة السلة، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق، 1987.
25. مجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2001.
26. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في ت. باور وعلم النفس، دار الفكر العربي القاهرة، 1998.
27. محمد حسن علاوي، وآخرون: إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، مصر، ط3، 2008.
28. محمد صبحي حسانين ومحمد عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997.
29. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 1996.
30. محمود حسن أبو عية: تدريب المهارات الأساسية في كرة السلة الحديثة، دار الشرق الأوسط، القاهرة 1967.
31. محمود حسن أبو عية: تدريب المهارات الأساسية في كرة السلة الحديثة، القاهرة، دار الشرق الأوسط 1967.
32. محمود مختار: أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة، 1988.
33. مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري: إتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط1، 2015.
34. مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري: إتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط1، 2015.
35. مغرم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
36. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط قيادة وتطبيق، دار الفكر العربي، 2001.

37. المندلاوي قاسم حسن وسعيد أحمد: علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة الجامعة، ط1 بغداد، 1979.
38. النمر عبد العزيز والخطيب نريمان: تدريب الأثقال تصميم برامج القوة والتخطيط للموسم التدريبي مركز الكتاب للنشر، 2005.
39. نوال مهدي وفاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي، ط1، دار المجمع العربي، القاهرة، 1993.
40. وليد ماردیني زياد الكردي: المهارات الاساسية في كرة السلة وسيوميكانيكية اللعبة، دار الكندي للنشر الأردن، 2001.
41. يوسف البازي، مهدي نجم: التكتيك في كرة السلة، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1985.

المذكرات:

42. آيت زيان محمد و خثير هشام، مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعبي كرة اليد أشبال 15-16 سنة، ماستر، 2014 .
43. باية فؤاد و بلال خرشي، صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالارتقاء عند لاعبي كرة السلة (14-16) سنة، ماستر، 2007 .
44. بروري نوارة، اثر وحدات تدريبية مقترحة في القوة الانفجارية لتحسين التسديد من الارتقاء في كرة اليد صنف اواسط 17-19 سنة، ماستر جامعة أم البواقي، 2015
45. بلقمر هشام: أثر برنامج تدريس مقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة للإرتقاء لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة، ماستر، جامعة المسيلة، 2016.
46. بن بقرة علي، اثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب البليومترك لتطوير القدرة العضلية للرجلين أثناء التسديد من الارتقاء في كرة السلة، ماستر، جامعة المسيلة، 2015 .
47. بومنقار عبد العزيز، اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسن التصويب بالارتقاء على لاعبي كرة السلة، ماستر، جامعة المسيلة، 2016 .
48. حمريط سامي، برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية وأثره في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة اقل من 17 سنة، ماستر جامعة المسيلة، 2016.
49. خالد نجم عبد الله: التصويت البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتيجة المباريات، رسالة ماستر، كلية التربية الرياضية 1986.

50. قطاف زكريا، اثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد، ماستر، جامعة المسيلة.

مواقع الكترونية:

- (www. Almaany.com/dict-ar-ar)

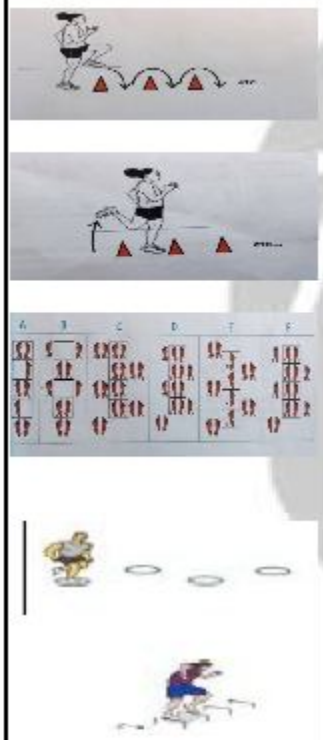
الحصة رقم : 01

الوسائل : اقماع ، سلم بلاستيكي، حلقات،حبل.

المدة :1سا10د

الشدة : 80

هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية للإطراف السفلية.

المراحل	التمارين	التكرارات	فترة الراحة	مدة التمرين	التشكيلات
التحضيرية	– التحية الرياضية. – شرح هدف الحصة. – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.			20 د	
الرئيسية	طريقة التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر ورشة1: وضع الأقماع في خط مستقيم ، القيام بهرولة في المكان، الجري في اتجاه الأقماع ، عند الوصول للقمع تقوم اللاعبة برفع ركبة واحدة بشكل عمودي وبسرعة قصوى ، ، مع تغيير الرجل في كل مرة . ورشة2: نفس التمرين مع رفع العقب للخلف . ورشة3: القفز داخل مربعات السلم البلاستيكي مع التغير في طريقة الأداء . ورشة4: القفز داخل الحلقات (يمنى/ يسرى) مع التوقف لبضع ثواني داخل الحلقات. ورشة5: بعد الانتهاء من القفز داخل الحلقات ، تقوم اللاعبة بتجاوز الحواجز مع التركيز على رفع الركبتين.	4تكرارات 2 مجموعات	راحة بين تكرار و اخر : 2 د راحة بين مجموعات : 4 د	32 د	
الختامية	– القيام بتمرينات التمديد العضلي و الاسترخاء.			10 د	

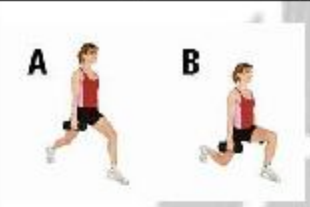
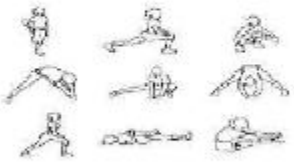
الحصة رقم : 02

الوسائل : /

المدة :1سا10د

الشدة : 95%

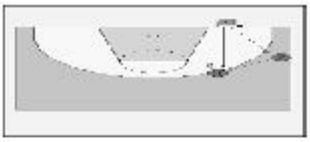
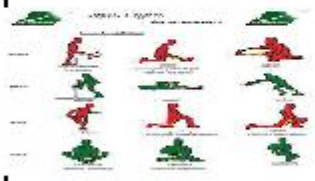
هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

المراحل	التمارين	التكرارات	فترة الراحة	مدة التمرين	التشكيلات
التحضيرية	– التحية الرياضية. – شرح هدف الحصة. – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.			20 د	
الرئيسية	تمرين 1: les fentes classiques يقوم اللاعب بتقديم الرجل اليمنى للأمام و ثنيها (زاوية قائمة)، القدم ملامسة لسطح الأرض ، الظهر في استقامة، الرجل الخلفية تكون ممدودة ، يقوم اللاعب بالنزول و محاولة ملامسة ركبته لسطح الأرض. يكرر بالتبادل (يمنى، يسرى)،مع إمكانية رفع ثقل . تمرين 2: les fentes alternées نفس التمرين الأول مع القفز عاليا و تغيير الرجل . تمرين 3: les fentes marchées نفس التمرين الأول مع المشي للأمام و تغيير الرجل في كل مرة . تمرين 4: les fentes latérales فتح الرجلين ، الظهر في استقامة ، يقوم اللاعب بالانحناء مرة على الجهة اليمنى و مرة على الجهة اليسرى .	15×3 20×3 20×6م 20×3	بين التكرارات = 1 د بين المجموعات=2 د بين التكرارات= 1 د بين المجموعات = 2 د بين التكرارات = 30 ثا	5د 5د 13د 7د	
الختامية	– القيام بتمرينات التمديد العضلي و الاسترخاء.			10د	

الحصة رقم : 03 المدة : 60 د

الوسائل : اقماع، كرسي، حلقات ، كرات. الشدة : 80

هدف الحصة: تحسين التسديد من القفز من قرب السلة.

المراحل	التمارين	التكرارات	فترة الراحة	مدة التمرين	التشكيلات
التحضيرية	– التحية الرياضية. – شرح هدف الحصة. – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.			20 د	
الرئيسية	تمرين 1: التسديد من مختلف الوضعيات (كما موضح في الشكل). تمرين 2: – تقوم كل لاعبة بالتسديد من المنطقة (1) و (2)و (3). – عند إحراز 5 تسديدات متتالية تنتقل للوضعية الموالية. تمرين 3: تقوم اللاعبة بالمحاورة ثم التسديد . تمرين 4: تمرر اللاعبة 1 للاعبة 2 و اللاعبة 2 للاعبة 3 و اللاعبة 3 للاعبة 1 ثم التسديد مع تغيير الاماكن في كل تسديدة.		مابين التمارين: 2د	10 د 10 د 10 د 10 د	 
الختامية	– القيام بتمرينات التمديد العضلي و الاسترخاء.			5 د	

الحصة رقم : 4

المدة : 1سا30د

الوسائل : حبل مطاطي، صندوق او كرسي، حبل.

الشدة : 80 %

هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

المراحل	التمارين	التكرارات	فترة الراحة	مدة التمرين	التشكيلات
التحضيرية	– التحية الرياضية. – شرح هدف الحصة. – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.			20 د	
الرئيسية	العمل عن طريق الورشات : الورشة 1: تقوم اللاعبة بحمل كرة طبية بيديها و تكون مربوط بخيط مطاطي من الخلف و تتحرك من قمع إلى قمع إلى أقصى مسافة ممكنة . الورشة 2: يقوم اللاعبة بالصعود فوق الكرسي بالرجل اليمنى و رفع اليد اليمنى حاملة وزن (altères) إلى الأعلى (يمنى،يسرى) . الورشة 3: وضع خيط مطاطي (élastique)على جانبي الفخذين و تكون الرجلين مفتوحتين قليلا و يقوم اللاعب بالانثناء قليلا و التحرك بخطوات يمينا و يسارا. الورشة 4: القفز بالحبل الورشة 5: يقوم اللاعب بالقفز فوق الكرسي بحيث يكون مربوط بخيط مطاطي من الخصر يمسكه زميله . الورشة 6: القفز فوق الكرسي جانبا مع حمل كرة طبية .	3×2د	بين التكرارات=2 د بين المجموعات= 4 د	1سا	
الختامية	– القيام بتمرينات التمديد العضلي و الاسترخاء.			10 د	

الحصة رقم : 05 المدة : 60 د

الوسائل : / الشدة : 80

هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

المراحل	التمارين	التكرارات	فترة الراحة	مدة التمرين	التشكيلات
التحضيرية	– التحية الرياضية. – شرح هدف الحصة. – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.			20 د	
الرئيسية	تمرين 1: عمل سكوات دون رفع العقبين او الرجل عن سطح الارض.(squat avec pieds au sol)	3×40	بين التكرارات =1 د	10 د	
	تمرين2: نفس التمرين الاول مع القفز عاليا. (squat jump)	3×30	45 ثا	7 د	
	تمرين 3: نفس التمرين السابق مع رفع الركبتين الى مستوى الصدر.(squat jump + sauts groupées)	3×1	2 د 7 د		
	تمرين 4: صعود الدرجة (وقوف، وضع القدم على كرسي او درجة / الصعود الى الدرجة برجل واحدة ثم تليها الرجل الاخرى)	6×2	1 د بين التمارين= 4 د	18 د	
الختامية	– القيام بتمرينات التمديد العضلي و الاسترخاء.			5 د	

الحصة رقم : 06

المدة : 60 د

الوسائل : كرات، أقماع .

الشدة : 80

هدف الحصة : تحسين التسديد من الارتقاء من قرب السلة.

المراحل	التمارين	التكرارات	فترة الراحة	مدة التمرين	التشكيلات
التحضيرية	– التحية الرياضية. – شرح هدف الحصة. – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.			20 د	
الرئيسية	تمرين1 : يقسم الفريق الى فوجين متساويين، كل لاعبة بكرة الا اللاعبة الاولى، تجري اللاعبة الاولى من الفوج (1) مقابل جهة الفوج (2) و استقبال الكرة ثم التسديد من تحت السلة ، و زيادة مسافة التسديد في كل مرة يصل فيها الفوجين الى 10 نقاط. تمرين 2: كل لاعبة بكرة الا اللاعبة رقم (1)، تقوم اللاعبة بالجري في اتجاه الاقماع ، و استقبال الكرة و التسديد من الوضعية 1 الى 8 بالترتيب . تمرين3: التسديد من الوضعية 1، 2، 3، 4، 5 مع عدم تغيير الوضعية الا في حالة احراز التسديدة . تمرين 4: – رميات حرة		بين التمارين = 2 د	6 د 12 د 10 د 5 د	
الختامية	– القيام بتمرينات التمديد العضلي و الاسترخاء.			5 د	

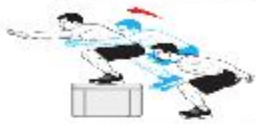
الحصة رقم: 07

المدة: 45 د

الوسائل: صندوق او درجة .

الشدة : 95

هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية للرجلين .

المراحل	التمارين	التكرارات	فترة الراحة	زمن اداء التمرين	التشكيلات
التحضيرية	– التحية الرياضية. – شرح هدف الحصة. – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل			20 د	
الرئيسية	**تمرين 1:** تقوم اللاعبة بتقديم الرجل اليمنى للأمام و لنيها (زاوية قائمة)، القدم ملامسة لسطح الأرض، الظهر في استقامة ، الرجل الخلفية تكون ممدودة ،تقوم بالنزول و محاولة ملامسة الركبة للأرض. يكرر بالتبادل (يمنى، يسرى). **تمرين 2:** نفس التمرين الأول مع القفز عاليا و تغيير الرجل. **تمرين 3:** وقوف / ثني الركبتين / وضعية pompe / قفز عاليا. **تمرين 4:** تقوم اللاعبة بثني الركبتين (squat) و الوثب فوق صندوق بارتفاع حوالي (40 سم /50 سم). **تمرين 5:** – تقف اللاعبة فوق درجة / تقوم برفع العقبين عن سطح الارض ثم خفضهما. – نفس التمرين السابق برجل واحدة مرة يمنى ، و مرة يسرى.	10 تكرارات 2 مجموعات 10 تكرارات × 3 10 تكرارات × 3 10 تكرارات × 2 10 تكرارات × 3	30 ثا 1 د 1 د 30 ثا 1 د بين التمارين 3- د	3 د 5 د 5 د 7 د 5 د	 
الختامية	– القيام بتمرينات التمديد العضلي و الاسترخاء.			5 د	

الحصة رقم : 08

الوسائل : حبل مطاطي، كرسي، كرة طبية .

المدة :1 سا 20 د

الشدة : 95

هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

المراحل	التمارين	التكرارات	فترة الراحة	مدة التمرين	التشكيلات
التحضيرية	– التحية الرياضية. – شرح هدف الحصة. – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.			20 د	
الرئيسية	العمل عن طريق الورشات : الورشة 1: تقوم اللاعبة بحمل كرة طبية بيديها و تكون مربوطة بخيط مطاطي من الخلف وتتحرك من قمع إلى قمع إلى أقصى مسافة ممكنة . الورشة 2: تقوم اللاعبة بالصعود فوق الكرسي بالرجل اليمنى و رفع اليد اليمنى حاملا وزن (altères) إلى الأعلى (يمنى،يسرى) الورشة 3: وضع خيط مطاطي (élastique)على جانبي الفخذين و تكون الرجلين مفتوحتين قليلا وتقوم اللاعبة بالانثناء قليلا و التحرك بخطوات يمينا و يسارا. الورشة 4: القفز بالحبل الورشة 5: تقوم اللاعبة بالتنقل بحيث تكون مربوطة بخيط مطاطي من الخصر و تمسكها زميلتها من الخلف. الورشة 6: القفز فوق الكرسي جانبا مع حمل كرة طبية .	2 ×1’ 2مجموعات	1' بين التكرارات 4' بين المجموعات	55 د	
الختامية	– القيام بتمرينات التمديد العضلي و الاسترخاء.			5 د	

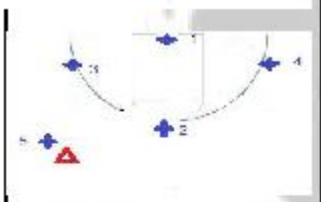
الحصة رقم : 09

المدة :60 د

الوسائل : كرات، أقماع.

الشدة :

هدف الحصة:تحسين التسديد من القفز من الثبات و من الركض.

المراحل	التمارين	التكرارات	فترة الراحة	مدة التمرين	التشكيلات
التحضيرية	– التحية الرياضية. – شرح هدف الحصة. – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.			20 د	
الرئيسية	تمرين 1: تقوم كل لاعبة بالتنطيط ثم التسديد مرة من قرب السلة و مرة من منطقة ثلاث نقاط . تمرين 2: تمرر اللاعبة (1) للاعبة (2) و اللاعبة (2) للاعبة (3) ثم التسديد من منطقة 3 نقاط . تمرين 3: توضع الأقماع على شكل نجمة ☆ تبدا اللاعبة (1) بالتمرير ل(2)و اللاعبة (2) تمرر ل (3) و اللاعبة (3) تمررل(4) و اللاعبة (4) تمرر ل (5) ثم تسدد من داخل منطقة 3 نقاط. تمرين 4: – رميات حرة.		بين التمارين راحة ايجابية 3 د	10 د 10 د 10 د 7 د	 
الختامية	– القيام بتمرينات التمديد العضلي و الاسترخاء.			5 د	

الحصة رقم : 10

المدة :60 د

الوسائل : اقماع، كرسي، حلقات ، كرات

الشدة :

هدف الحصة: تحسين التسديد من القفز من مختلف الوضعيات.

المراحل	التمارين	التكرارات	فترة الراحة	مدة التمرين	التشكيلات
التحضيرية	– التحية الرياضية. – شرح هدف الحصة. – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.			20 د	
الرئيسية	تمرين 1: تقف اللاعبة بكرة فوق كرسي مقابل السلة (على خط الرمية الحرة) ثم النزول و الارتقاء للتسديد مباشرة. تمرين 2: كل لاعبة بكرة / الجري و الدوران خلف المدرب ثم الجري باتجاه السلة و التسديد مع تغيير المكان. تمرين 3: كل لاعبتين بكرة ، تقوم اللاعبة (1) بالجري الى خط منتصف الملعب ، و استقبال الكرة من اللاعبة (2) و التسديد. لكل لاعبة 10 محاولات من 3 مناطق. تمرين 4: تقوم اللاعبة بالتسديد من تحت السلة يمين، يسار لوقت محدد.		بين التمارين 3 د	5 د 5 د 7 د 8 د	
الختامية	– القيام بتمرينات التمديد العضلي و الاسترخاء.			5 د	

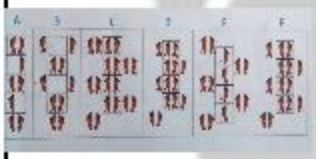
الحصة رقم : 11

المدة : 60 د

الوسائل : اقماع، سلم بلاستيكي، حواجز، حلقات .

الشدة : 80

هدف الحصة : تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

المراحل	التمارين	التكرارات	فترة الراحة	مدة التمرين	التشكيلات
التحضيرية	– التحية الرياضية. – شرح هدف الحصة. – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.			20 د	
الرئيسية	طريقة التدريب الدائري بالمستمر تمرين 1: وضع الأقماع في خط مستقيم ، القيام بهرولة في المكان، الجري في اتجاه الأقماع ، عند الوصول للقمع تقوم اللاعبة برفع ركبة واحدة بشكل عمودي وبسرعة قصوى ، ، مع تغيير الرجل في كل مرة . تمرين 2: نفس التمرين مع رفع العقب للخلف . تمرين 3: القفز داخل مربعات السلم البلاستيكي مع التغيير في طريقة الأداء . تمرين 4: القفز داخل الحلقات (يمنى/ يسرى) مع التوقف لبضع ثواني داخل الحلقات. تمرين 5 : بعد الانتهاء من القفز داخل الحلقات ، تقوم اللاعبة بتجاوز الحواجز مع التركيز على رفع الركبتين .	4 تكرارات 2 مجموعات	بين تكرارات 2 د بين مجموعات 4 د	32 د	 
الختامية	– القيام بتمرينات التمديد العضلي و الاسترخاء.			5 د	

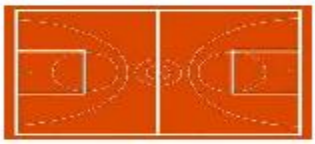
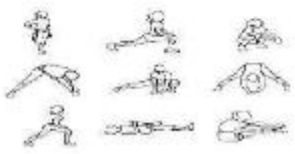
الحصة رقم : 12

الوسائل : اقماع ، كرات.

المدة :60 د

الشدة : 80

هدف الحصة : تحسين التسديد من الارتقاء.

المراحل	التمارين	التكرارات	فترة الراحة	مدة التمرين	التشكيلات
التحضيرية	– التحية الرياضية. – شرح هدف الحصة. – تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.			20 د	
الرئيسية	تمرين 1: تقوم اللاعبة 1 بتمرير الكرة للاعبة 2 في منتصف الملعب ثم التمرير للاعبة 3 في منطقة الثلاث نقاط، تقوم اللاعبة 3 بالتنطيط حتى خط الرمية الحرة، و التسديد. تمرين 2: التسديد من 5 وضعيات في الجهتين من الملعب. (كما موضح في الشكل) تمرين 3: التسديد من منطقة 5 مناطق ، كل منطقة 5 تسديدات مع احتساب التسديدات التي احرزتها كل لاعبة. تمرين 4: تقوم اللاعبة بالتسديد امام مدافع مرة من داخل منطقة 3 نقاط و مرة من منطقة 3 نقاط.		بين التمارين 3 د	5 د 10 د 12 د 8 د	
الختامية	– القيام بتمرينات التمديد العضلي و الاسترخاء.			5 د	

ملخص:

– عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة الانفجارية للرجلين في تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة صنف –كبريات–

– أهداف الدراسة:

- وضع وحدات مقترحة معتمدة على أسس علمية لتنمية القوة الانفجارية.
- الكشف عن أهمية التسديد من الارتقاء في كرة السلة.

– الفرضية العامة: للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة الانفجارية للرجلين أثر في تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة صنف –كبريات–

– الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي لتنمية القوة الانفجارية للرجلين في تحسين التسديد من الإرتقاء لدى لاعبات كرة السلة صنف –كبريات–
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لتنمية القوة الانفجارية للرجلين في تحسين التسديد من الإرتقاء لدى لاعبات كرة السلة صنف –كبريات–

– عينة الدراسة:

أ– العينة التجريبية: ضمت 06 لاعبات من فريق رائد شباب برج بوعريريج لكرة السلة سيدات.

ب– العينة الشاهدة: ضمت 06 لاعبات من فريق رائد شباب برج بوعريريج لكرة السلة سيدات.

– المنهج المتبع في الدراسة: المنهجتجريبي.

– أدوات الدراسة: إختبارات بدنية (إختبار القفز العمودي لسارجنت)، إختبارات نظرية (إختبارات تسديد من القفز)

– نتائج الدراسة:

من خلال تحليل وملاحظة نتائج الاختبارات وإنطلاقا من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح أن للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة الإنفجارية للرجلين أثر في تحسين التسديد من الارتقاء لدى لاعبات كرة السلة – كبريات–

– توصيات وإقتراحات:

- ضرورة الإهتمام بتنمية صفة القوة الإنفجارية للرجلين بصفة خاصة وتطوير عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة خاصة عند الإناث
- إعتماد طرق التدريب المناسبة من أجل تنمية صفة القوة الإنفجارية.

Résumé :

1-**Intitulé de l'étude** : L'effet d'unités d'entrainement proposées pour développer la force explosive de membres inferieurs pour l'amélioration de tir en suspension(shoot) auprès des joueuses de basket-ball (sénior dames).

2- **objectifs de l'étude** :

- Planifier des unités d'entrainements adoptées sur des bases scientifiques pour développer la force explosive.
- Monter l'importance de tir en suspension(shoot) auprès des joueuses de basket-ball.

3- hypothèse de l'étude :y-a-t-il un effet des unités d'entrainements proposées dans le développement de force explosive de membres inferieurs sur le tir en suspension (shoot) auprès des joueuses de basket-ball (sénior dames).

4- **problématiques partielles** :

- Il n'existe pas de déférences statistiquement significatives dans le test préable du groupe témoin et groupe expérimental pour le développement de force explosive de membres inferieurs pour le tir en suspension (shoot) auprès des joueuses de basket-ball.
- Il existe de différances statistiquement significatives entre le groupe témoin et expérimental dans le test d'après pour développer la force explosive de membres inferieurs pour le tir en suspension (shoot) et au profit de groupe expérimental des joueuses de basket-ball.

5- **échantillon de l'étude** :

a- Le groupe expérimental : comprend 6 joueuses de l'équipe de (r.c.b.b.a).

b- Le groupe témoin : comprend 6 joueuses de l'équipe de (r.c.b.b.a) .

6- **l'approche adoptée en l'étude** : l'approche expérimental, pour son accommodation avec le phénomène étudié.

7**– outils de l'étude** : des testes physiques (test de saut hauteur de sergent) et test technique (test de tir en suspension – shoot-).

8- **conclusion** : a travers l'analyse et l'observation des résultats et a partir des résultats des tableaux, il nous parait clairement que les unités d'entrainements proposées ont un effet dans le développement de force éxplosive de membres inferieurs sur l'amélioration le tir en suspension (shoot) auprés des joueuses de basket-ball (sinior dames)

9– Recommandation:

-la nécessité de donner plus d'impotence au développement de force explosive de membre inferieure et d'amélioration de qualités physiques sur tout chez les femmes.

- adoption des méthodes d'entrainement appropriées pour le développement de la force explosive