جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

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

تحت عنوان:

تحسين القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على دقة التصويب في كرة السلة

– دراسة ميدانية على طلبة السنة الثالثة STAPS –

من اعداد الطالبين:

❖ رشام ياسين

❖ لونيسي عبد الله

تحت إشراف

الأستاذ:

* ميهوبي رضوان

السنة الجامعية:2014/2013

شكر وعرفان

قال الله تعالى: | "رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وارحمني برحمتك في عبادك الصالحين" 9 النمل :19.

فالحمد لله حمد الشاكرين موصولا بالثناء عليه وتوفيقه لنا في إتمام إنجاز هذه المذكرة، فالحمد له أولا والشكر له ثانيا، والفضل له ثالثا.

وقال الرسول صلي الله عليه وسلم" من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

حيث نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ "ميهوبي رضوان" المشرف على مذكرة تخرجنا هذه لما أسدى لنا به من نصح وتوجيه .

وإلى جميع الأساتذة الذين تدرسونا ،وإلى الطاقم الإداري والبيداغوجي لقسمSTAPS.

ولا يفوتنا أيضا التنويه بالتسهيلات العملية التي ليقينها من طرف:

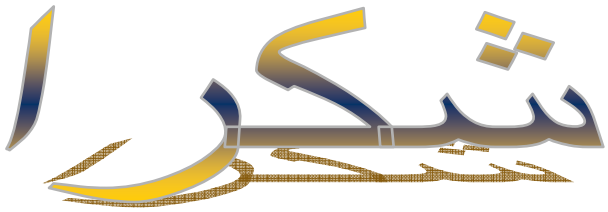
مديرة الإقامة الجامعية 140 مسكن

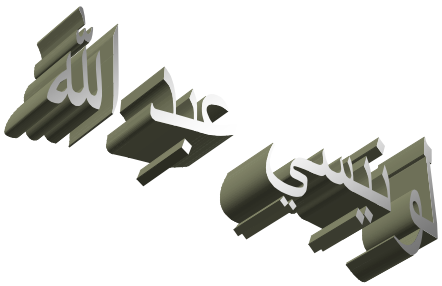
ومدير القاعة المتعددة الرياضات لبلدية البويرة

كما نتقدم بالشكر الكبير

إلى كل من ساعدنا من قريب أومن بعيد .

فالشكر لهم جميعا وعسى الله أن يتقبل منا هذا العمل ويجعله خالصا لوجهه الكريم.





الإهداء

قال الله تعالى :[...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين]

النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع :

إلى محفزي على طلب العلم و التسلح به
إلى منبع الحب والحنان أمي الغالية "ذهبية"

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.
إلى من رباني و منحني الثقة ،إلى قائدي في درب الحياة " أبي العزيز " حفظه الله و أطال في عمره "عمر".

إلى أخي مجيد و أختاي فوفو وسوسو
إلى رموز البراءة إيمان و رمزي

إلى الحب، الأنوثة، الرقة، الطيبة ،المستقبل ،الجمال.....ليلى
إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه
إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب.وأصدقاء APT

إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان
إلى طلبة و أساتذة قسم STAPS.
إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي.

بسم الله و الصلاة و السلام على رسول الله

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى من كان سببا لي في هذا الوجود بإخلاص, تعبوا و سهروا علي بلا خمول, و بحبهما و عطفهما الذي فاق كل الحدود،اللذين أتمنى لهم الصحة و العافية في كل سجود و أن يبقيا تاجاً على رأسي للخلود كما أهديه إلى إخوتي، خاصة الصغير يحي. إلى أجدادي و أعمامي و عماتي و خالتي.و كما أهديه إلى أصدقائي في APT و زملائي في قسم التدريب الرياضي.

عبد الله

إهداء خاص

إلى خطيبتي العزيزة التي ساندتني بحبها و عطفها و شجاعتها و كانت مصدر قوتي و التي أتمنى لها دوام الصحة و العافية كما لا يفوتني تقديم إهدائي إلى عائلتها الكريمة خاصة البريئة فريال

عبد الله

محتوى البحث

العنـــــوان	الصفحة
تشكرات	أ
إهداء	ب
مقدمة	ت
مدخل عام للبحث	
1- إشكالية الدراسة.....	02
2-فرضيات الدراسة.....	02
3- أسباب اختيار الموضوع.....	03
4- أهمية الدراسة.....	03
5- أهداف الدراسة.....	03
6- الدراسات المشابهة.....	04
6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....	11
الجانـــب النظـــري	
الفصـــل الأول: تاريـــخ كـــرة السلـــة	
تمهيد.....	14
1-ماهية كرة السلة.....	15
2-نبذة عن نشأة و تطور كرة السلة.....	17
2-1- نشأة كرة السلة.....	17
2-2- انتشار كرة السلة.....	17
2- 3-التطور التاريخي لقانون كرة السلة.....	19
2-3-1- أول قانون للعبة كرة السلة.....	19
2-3-2-مقاييس الملعب.....	20
2-3-3-اللاعبون.....	21
2-4- التطور التاريخي لمهارات كرة السلة.....	22
خلاصة.....	23
الفصـــل الثـــاني:القوة المميزة بالسرعة	
تمهيد.....	25
1-القوة العضلية.....	26

1-1-مفهوم القوة العضلية..... 26
1-2-أنواع القوة العضلية..... 26
2-السرعة..... 29
2-1-مفهوم السرعة..... 29
2-2-أنواع السرعة..... 29
2-2-1-سرعة أداء الحركي. 29
2-2-2-سرعة الانتقال..... 30
2-2-3-سرعة رد الفعل..... 30
3- الــقوة المــميزة بالســرعة..... 31
3-1-مفهومها..... 31
3-2-تعريف القوة المميزة بالسرعة..... 31
3-3-مكونات القوة المميزة بالسرعة..... 32
3-3-1-القوة الانفجارية..... 32
3-3-2-قوة الانطلاق..... 32
3-4-الخصائص الفيزيولوجيا للقوة المميزة بالسرعة..... 32
3-4-1- عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد..... 33
3-4-2- سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة..... 33
3-4-3- قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة..... 33
3- 5- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة..... 34
3-6- المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة..... 34
خلاصة .....

الفصـــل الثـــاني:دقة التصويب في كرة السلة

تمهيد..... 37
1-دقة التصويب في كرة السلة..... 38
2-التصويب في كرة السلة..... 38
2-1-أهمية التصويب في المباراة 38
2-2-متى يصوب اللاعب..... 38
2-3-طريقة أداء التصويب..... 39
2-4-العوامل المؤثرة في دقة التصويب..... 39

2-5-مهارات التصويب..... 41
2-5-1-مهارة الرمية الحرة..... 41
2-5-2مهارة التصويب السلمي..... 42
2-5-3- مهارة التصويب من القفز..... 43
2-5-4-مهارة التصويب الخطافي..... 44
خلاصة..... 46

الجانـــــب التطبيقـــــي

الفصـــل الرابع: الطـــرق المنهجيـــة للبحـــث

تمهيد..... 49
1- الدراسة الاستطلاعية..... 50
2-منهج..... 50
3-متغيرات البحث..... 51
4-المجتمع..... 51
5-العينة..... 52
6-ضبط المتغيرات لأفراد العينة..... 52
7- مجالات البحث..... 52
8-الأسس العلمية للأداة..... 53
8-1 قياس الثبات..... 53
8-2 قياس الصدق..... 54
8-3 الموضوعية..... 55
9-التطبيق الميداني للبحث..... 55
9-1 أدوات البحث..... 55
9-1-1 اختبار دقة التصويب في كرة السلة..... 56
9-1-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة..... 57
10- الوسائل الإحصائية..... 58
خلاصة..... 61

الفصـــل الخامس: عـــرض وتحليـــل نتائـــج الدراســـة

تمهيد..... 63
1-عرض و تحليل النتائج..... 64

1-1- الاختيار الأول: اختبار دقة التصويب في كرة السلة..... 64
1-1-1-صياغة الفرضية الصفرية و البديلة..... 64
1-1-2-تحديد مناطق الرفض ومناطق القبول..... 64
1-1-3-حساب إحصائي لدالة الاختبار..... 64
1-1-4 اتخاذ القرار..... 66
1-1-5الاستنتاج..... 66
1-2-الاختيار الثاني : اختبار القوة المميزة بالسرعة..... 67
1-2-2-تحديد مناطق الرفض ومناطق القبول..... 67
1-2-3-حساب إحصائي لدالة الاختبار..... 67
1-2-4 اتخاذ القرار..... 69
1-2-5الاستنتاج..... 69
2-مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات..... 70
2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى..... 70
2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية..... 71
2-3 مناقشة نتائج الفرضية العامة..... 72
خلاصة..... 73
الاستنتاج العام..... 74
خاتمة..... 75
الاقتراحات والفروض المستقبلية..... 76

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يمثل قياسات ثبات و صدق الاختبارات المستخدمة	55
02	يمثل قيم القياسين القبلي و البعدي لاختبار دقة التصويب في كرة السلة	65
03	يمثل قيم القياسين القبلي و البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة	68

قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
01	يمثل الأنواع الرئيسية للقوة العضلية	29
02	التصويب من الثبات (الرمية الحرة)	41
03	التصويب السلمي	42
04	التصويب من القفز	44
05	يبين المتغيرات المرتبطة بالبحث	51
06	منحنى بياني لقيم العينة (أ) للاختبار القبلي و البعدي لدقة التصويب	65
07	منحنى بياني لقيم العينة (ب) للاختبار القبلي و البعدي لدقة التصويب	65
08	يمثل منحنى بياني لقيم العينة التجريبية للاختبار القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة	68
09	يمثل منحنى بياني للعينة الشاهدة للاختبار القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة	68

مقـــــدمة

إن الإنسان مرتبط بالنشاط البدني منذ القديم، فالتطور الكبير الذي يشهده العصر في جميع العلوم، التي تتعاون فيما بينها من أجل الوصول إلى أعلى درجات الرقي الحضاري و محاولة إسعاده بأعلى قدر ممكن وتوجيهه داخل الحياة، وذلك من خلال الإنتاج الضخم في جميع الميادين، الاقتصادية الثقافية.....

وبالموازاة مع ذلك يشهد المجال الرياضي تطورا ملحوظا وذلك من حيث استعمال أحدث للأجهزة والأساليب العلمية المتطورة في هذا المجال.

وتعتبر لعبة كرة السلة من بين الرياضات التي اكتسبت شعبية هائلة عن باقي الرياضات الأخرى الحديثة والقديمة، وهي تعتبر ثاني الرياضات الأكثر شيوعا بعد كرة القدم[1]، إذ هذه الرياضة أصبحت تساير التكنولوجية الحديثة وتستخدم علومها من أجل إيجاد طرق وأساليب فعالة وحديثة تتناسب مع الزمان والمكان وهذا من أجل تحقيق أسمى شكل لها والذي يهدف إلى بلوغ الرياضي إلى أعلى درجات الأداء والإتقان وذلك في المستويات المختلفة وهو الشيء الذي يسعى إليه اختصاصيو لعبة كرة السلة من خلال البرامج التدريبية المنهجية العلمية التي تهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد والتكيف عليه والتنمية الجماعية للاعب وصورته العامة التي نراها مجسدة في لعبة كرة السلة الحديثة، والتي تتطلب لاعب متعدد المهام وتمتاز باللياقة البدنية المعتبرة بالدرجة الأولى بالإضافة إلى الإعداد التقني والتكتيكي.

وحسب (1997 j. Weinek) فان الإحراز على النتائج العالية في الرياضة عامة وكرة السلة خاصة مقترن بالتطور المتناسق للقدرات البدنية.[2]

ومن بين القدرات البدنية التي يجب على لاعب كرة السلة الحديثة امتلاك نجد القوة المميزة بالسرعة ،وهذا من أجل الحصول على تسديد ناجح وتسجيل أكبر عدد من السلات، ولهذا فإن الرفع من المستوى التحضيري البدني يكون بالتوازي مع التحسين التقني والتكتيكي والذي يمثل الهدف العام للتدريبات، لذلك نجد أن الأندية بمختلف مستوياتها تولي اهتماما باللاعبين على مختلف أصنافهم حتى يصبحوا من الدرجة العالية ولعل من أبرز هذه الصفات نجد المرونة، القدرة العضلية، التوافق، التوازن، القوة المميزة بالسرعة وهذه الأخيرة تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة السلة بصفة خاصة أو الفرد الرياضي بصفة عامة، حيث يودي هذا إلى تسجيل النتائج الإيجابية في مختلف المستويات وبحكم أن كرة السلة كغيرها من الرياضات الجماعية التي استقطبت العديد من الباحثين والممارسين أصبح من الواجب التفكير في المستويات الدنيا قصد زرع أسس ومبادئ هاته اللعبة التي تعتمد على تطوير مختلف التقنيات والصفات الخاصة باللعبة .

وهذا ما أدى بنا إلى دراسة هذه الصفة تحت عنوان : "تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على دقة التصويب عند لاعبي كرة السلة "

ومن أجل إعداد هذا البحث قمنا بتقسيمه إلى:

---

[1] – مصطفي زيدان و جمال رمضان موسى ، تعليم ناشئ كرة السلة ط4 القاهرة 2005 ص 13

[2]– **Weineck** (j), Manuel d'entrainement, édition vigot, paris, année1997, p253.

– فصل تمهيدي ويحتوي على إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأسباب اختيار الموضوع وكـذلك الدراسات المشابهة وكما تطرقنا إلى تحديد بعض المصطلحات المتعلقة بالبحث.

أما الجانب النظري فيحتوى على أربع فصول ، حيث خصص الفصل الأول للمحة تاريخية لكرة السلة وكذلك نشأتها وانتشارها وتطورها من حيث المهارات والقوانين .

أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى القوة العضلية وأنواعها والسرعة وأنواعها كما تطرقنا فيه إلى مفهوم القوة المميزة بالسرعة ومكوناتها والخصائص الفيزيولوجيا وطرق تنميتها.

في حين خصصنا الفصل الثالث للتحدث عن دقة التصويب، طرق وأنواع التصويب في كرة السلة.

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين :

الفصل الأول ويشمل الطرق المنهجية للبحث والذي يحتوي على دراسة استطلاعية والمجـال المكـاني والزماني والشروط العلمية للأداة وعينة البحث وكيفية اختيارها وكـذا المـنهج المسـتخدم وأدوات الدراسـة وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة .

الفصل الثاني فقد تم فيه عرض ومناقشة النتائج من حيث عرض وتحليل نتائج الاختبارات تم عرضـها بيانيا ومناقشتها في ضوء الفرضيات وبعد ذلك تم استخراج النتائج العامة للبحث وتقديم بعض الاقتراحات.

مدخل عام للبحث

1- الإشكالية:

إن الرياضة مهمة جدا للإنسان ، مما لها من منافع جليلة على الصحة البدنية و النفسية حيث أمرنا بها ديننا الحنيف ،إذ دعا الإسلام إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المفيدة، ورغب رسول الله صلى الله عليه وسلم محمد بن عبد الله بها وكان يوجه الصحابة إليها، لما فيها من تقوية للأجساد والمحافظة على سلامتها. قال : "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍّ خير".[1]

و الألعاب الرياضية ظاهرة حضارية و ثقافية قديمة العهد، منها الفردية و الجماعية و القتالية. كما تعد ظاهرة للسلام و المحبة من ناحية و مبددة للشوائب العدوانية، و روح التحدي التي تظهر من حين إلى أخر، فهذه الظاهرة الاجتماعية العامرة بالحيات و النشاط لا تتأثر بالأحداث الزمنية أو الحروب بل تتماش مع حضارات الإنسان و ثقافته وهي ملازمة لديمومته.

من الرياضات الجماعية التي تشهد إقبالا كبيرا للشباب في وقتنا الحالي نجد كرة السلة إذ أنها الرياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم في العالم[2] نضرا للإثارة التي تقدمها للاعب والجمهور، وإذا عدنا إلى واقع هذه الرياضة في الجزائر نجد أنها تعاني من مشاكل مختلفة كافتقارها للمنشآت اللازمة كالملاعب، نوادي، التأطير ...الخ، هاذ الأخير"التأطير" يعد مشكلا إضافة إلي التسيير الذي يؤثران سلبا على فعالية البرامج التدريبية و التي تنعكس بدورها على الجانب التقني، إذ نجد افتقار اللاعبين للمهارة في الأداء ونقص الفعالية في الهجوم كونه خالي من اللمسة الأخيرة المتمثلة في دقة التصويب، وذلك لتأثر هذه الأخيرة بعاملي القوة و السرعة وهذا ما دفع بنا إلي طرح التساؤل التالي :

<< ما مدى تأثير البرامج المقترحة لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على دقة التصويب في كرة السلة؟

ومن التساؤل العام تندرج الأسئلة الفرعية التالية :

_ ما مدى مساهمة البرنامج المقترح في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة ؟

_ هل لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة تأثير على الدقة في التصويب؟

2- فرضيات البحث:

2-1 الفرضية العامة :

- للبرنامج المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة يأثر على دقة التصويب في كرة السلة.

2-2 الفرضيات الجزئية:

_ البرنامج المقترح يساهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة .

_ تنمية القوة المميزة بالسرعة لها تأثير على الدقة في التصويب في كرة السلة .

---

[1] صحيح مسلم، كتاب القدرة، باب في الأمر قوة.

[2] مصطفي زيدا ن و جمال رمضان موسى ، تعليم ناشئ كرة السلة ط4 القاهرة 2005 ص 13 .

3- أسباب اختيار البحث:

ومن الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع الحساس هي ما لحضناه في ميادين كرة السلة الجزائرية و بصفة خاصة (الفريق الوطني لكرة السلة أكابر) ، من مشكلة الأداء المهاري. وارتأينا من خلال دراستنا هده إلى تحديد أهم الجوانب التي تؤدي إلى ضعف الأداء المهاري وخاصة الدقة في التسديد التي تعتمد على عدة صفات بدنية منها صفة القوة المميزة بالسرعة إذ شاهدنا ضعفا في هذه الصفة، وهذا ما أدى بنا إلى التطرق لهذا الموضوع:

- لان هذا الموضوع قابل للدراسة و الاختبار وكذا المناقشة من جميع جوانبه.
- نقص البرامج المحكمة و الأكثر علمية لتطوير الصفات البدنية.
- الموضوع كان وفقا لما توفر لدينا من الوسائل و في حدود إمكانياتنا الخاصة.
- الأهمية الكبيرة التي تكتسبها كرة السلة في الوسط الرياضي.

4- أهمية الدراسة :

إن دراسة هذا البحث يسمح لنا بإبراز مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على دقة التصويب في كرة السلة، وأهمية هذه الصفة وعلاقتها بمختلف الصفات البدنية الأخرى. كما يظهر لنا لمحة شاملة حول مختلف أنواع وتقنيات التصويب في كرة السلة وكيفية تنفيذها بصفة عامة، وبصفة خاصة دقة التصويب ودورها الفعال عند تأثرها بصفة القوة المميزة بالسرعة، كما يسمح لنا هذا البحث بالتعرف على طرق تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة و مكوناتها و خصائصها الفسيولوجية.

5- أهداف البحث:

- التعرف على القوة المميزة بالسرعة و تأثيرها على دقة التصويب في كرة السلة.
- السبيل الذي يتم من خلاله تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة.
- التعرف علي أهمية القوة المميزة بالسرعة.
- الإلمام بالعلاقة الموجودة بين القوة المميزة بالسرعة و باقي الصفات البدنية وخاصتنا تطوير الدقة في التصويب.

6-الدراسات المشابهة :

مدخل:

تكمن الدراسات المتشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه تخطيط، ضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أنّ "الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد على زيادة كفاية عمله ونوعه" [1]

إننا لم نعثر علي دراسة أو بحث تناول عملية تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على دقة التصويب في كرة السلة قمنا بالرجوع إلى بنك المعلومات "Internet " ومختلف المكتبات الوطنية والإطلاع على الدورات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث، بهدف الاسترشاد بها والتعرف على المناهج المستخدمة من الدراسات ووصف مختصر للعينة وكيفية اختيارها والأدوات المستخدمة و أهم النتائج التي تم التوصل إليها.

سنقوم بتقديم هذه الدراسات حسب أقدمية تاريخ الدراسة.

6-1- دراسة أونادي مجيد 2007-2008: تحضير رسالة ماجستير

عنوان البحث: تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم.

إشكالية البحث:ما هو تأثير صفة" قوة السرعة " على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم.

هدف البحث:

-الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول التحضير البدني فيما يخص " قوة السرعة ".

-معرفة العلاقة الكامنة بين صفة" قوة السرعة " وتنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية .

-محاولة تقديم تشخيص الموضوع.

الفرضيات:

إنّ تحسين مستوى تنمية قوة السرعة بوسائل وطرق علمية وبتخطيط نسبي يعمل على الرفع من فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية من نوع انفجارية أثناء المنافسة.

المنهج المتبع:

لقد استخدم الباحث في دراسته المنهجين التجريبي والوصفي.

[1] سعدية محمد علي هادر:بسيكولوجية المراهقة،دار البحوث العلمية،الكويت 1980 ص25.

العينة و كيفية اختبارها:

مجتمع وعينة البحث في الدراسة الوصفية:

تتكون البطولة الجهوية الوسطى لفئة الأواسط من ثلاثة مجموعات، وكل مجموعة تحتوي على 16 فريق، وقد بلغ عدد المدربين من مجتمع الأصل المسجلين لسنة 2007-2008 لفئة الأواسط 48 مدربا.

قاما بتوزيع الاستمارة الاستبيانية على المدربين الذين ينشطون في البطولة الجهوية الوسطى وقد بلغ عددهم 38 مدربا وهم يمثلون عينة البحث.

مجتمع و عينة البحث في الدراسة التجريبية:

تتكون البطولة الجهوية الوسطى من 16 فريقا الذين يلعبون في القسم الأول، وبلغ عدد اللاعبين من مجتمع الأصل المسجلين لسنة2007 -2008 لفئة الأواسط 320 لاعبا.
اختارنا مجموعتين، مجموعة تجريبية 20 لاعبا و مجموعة ضابطة شاهدة 20 لاعبا، و هذا بنفس التوزيع والتنظيم اللاعبين حسب كل فئة.
أواسط شبيبة القبائل(المجموعة التجريبية).
أواسط اتحاد العاصمة(المجموعة الضابطة).

أدوات البحث:

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

-المقابلات الشخصية.

-الاستبيان.

-الملاحظة البداغوجية.

-الاختبارات الميدانية.

-الوسائل البداغوجية.

-الوسائل الإحصائية.

النتائج المحصل عليها:

في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1في الدراسة المسحية :

-ضعف المؤهل العلمي للمدربين.

-عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل هو جديد في مجال كرة القدم.

-نقص في معرفة المدربين بالعلوم المرتبطة بعلوم التدريب.

-نقص في الثقافة التدريبية للمدربين في معرفة بالطرق المتعددة في التدريب الرياضي الحديث .

-عدم ملائمة الإمكانيات البشرية مع متطلبات التدريب .

-عدم الاهتمام بالرعاية الطبية للاعبين.

-انعدام وجود الرعاية النفسية من خلال مختصون.

2في الدراسة التجريبية:

أسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية:

-هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للعينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة حرية 19 ومستوى الدلالة0.01 .

-تطابق اتجاه النتائج لاختبارات يعكس مدى تأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعاليته مقارنة مع العينة الضابطة والعينة التجريبية في تنمية وتطوير صفة قوة السرعة للاعبين أواسط كرة القدم.

التوصيات:

1-أوصى بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بالأسلوب علمي، وهذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات متخصصة.

2-أوصى بضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختبار مدربي الناشئين.

3-أوصى التأكد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة.

4-أوصى التأكد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وأن لا تقل وحدات التدريب على أربعة وحدات أسبوعيا.

5-أوصى الاتحادية الجزائرية لكرة القدم بضرورة قيام لجان من أساتذة دكاترة وخبراء في مجال التدريب الرياضي من كليات ومعاهد التربية الرياضية بتخطيط برامج تدريبية مقننة لناشئين.

6-2- دراسة بوكراتم بلقاسم 2007-2008 : لتحضير رسالة الماجستير

عنوان البحث: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

إشكالية البحث: ما مدى تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الأواسط ؟

أهداف البحث:

1-الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لعبي كرة القدم صنف أواسط.

2-الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

3- الكشف عن أثر التدريب البليومتري على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

4- الكشف عن مدى أهمية القوة المميزة بالسرعة في هذه المرحلة العمرية.

5- الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتري.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

-التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدي لعبي الأواسط.

الفرضيات الجزيئية :

-التدريب البليومتري يؤثر ايجابيا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- التدريب البليومتري يؤثر ايجابيا على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أواسط.

-توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

منهج البحث: استعملا الباحث المنهج التجريبي.

العينة و كيفية اختيارها:

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عشوائية من لاعبي الأواسط لكرة القدم في ولاية عين الدفلة بأعمار 16-18 ، البالغ عدده 240 لاعبا، أم عينة البحث فقد تكونت من 40 لاعبا من لاعبي أواسط فريق المخاطرية و عريب، تم تقسمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية بواقع 20 لاعبا وضابط 20لاعبا و تم استبعاد حراس المرمة و عددهم 4، فضلا عن استبعاد ألاعبين الذين لم يكملو إجراءات البحث و عددهم 2 من كل مجموعة، وبعد استبعاد كل المتخلفين أصبح عدد أفراد العينة 28 لاعبا يمثلون 16% من مجتمع البحث.

أدوات البحث:

- المصادر والمراجع العربية.اختبارات رياضية بدنية ومهارية.فريق عمل.استمارات استبيان وأخرى لتسجيل البيانات.كرة قدم قانونية.شريط قياس.كرونومتر.شواخص .كرة طبية.حواجز.

النتائج المحصلة عليها:

- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الثوب الطويل من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الثوب العمودي من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية،وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف العليا .
- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الجلوس من وضع الرقود بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى قوة عضلات البطن.
- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب على رجل واجدة لمسافة 30م بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار جري 30م بالكرة بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى سرعة الانطلاق بالكرة.
- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى السيطرة و التحكم في الكرة أثناء التقدم و الخداع بها.
- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار التحكم في تنطيط الكرة في الهواء بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى هذه المهارة.

التوصيات:

- استخدام تمارين البليومترك من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.
- استخدام تمارين البليومترك من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومترك وعد الاعتماد على أسلوب واحد.
- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنية والأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومترك.

- التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام التدريب البليومترك الذي يطور الجانبين في أن واحد.
- عند استخدام تمرينات البليومترك يجب انتقاء التمرينات التي تناسب المسارات الحركية للمهارة.
- يجب اتخاذ تدبير تحضيرية وقائية لأجل تدريب البليومترك للشباب لأجل حمايتهم ووقايتهم من الإصابات.
- للحصول على نتائج أفضل من تمارين البليومترك يجب توضفها بشكل يخدم اتجاه حركة المنافسة.
- يمكن تدريب الشبان على البليومترك ثلاث مرات في الأسبوع على أن يكون يوم التدريب بليومترك واليوم الذي يعقبه راحة أو عدم استخدام هذا التدريب.

3-6 دراسة ديدوش حمزة مع عمريون عمر2007-2008: لتحضير رسالة الماجستير

موضوع البحث: "تأثير برنامج تدربي على بعض الصفات البدنية (القوة والسرعة) للرفع من مستوى الأدائي للاعبي كرة اليد"

إشكالية البحث:"هل البرنامج ألتدربي المقترح لتنمية صفتي القوة والسرعة على مستوى الأداء في كرة اليد"

أهداف البحث: التعرف على تأثير البرنامج ألتدربي على صفتي القوة والسرعة للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد.

فرضيات البحث:

- للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفتي القوة والسرعة دور في تنمية مستوى أداء لاعب كرة اليد.

منهج البحث: منهج تجريبي.

عينة البحث:

- المجموعة التجريبية: فريق أولمبي المسيلة لكرة اليد وتضم 18لاعب.
- المجموعة الشاهدة: فريق الإتحاد الرياضي الريجي لكرة اليد أواسط وتضم 18لاعب.

الأدوات المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- فريق عمل، كرة يد قانونية، عداد زمني (مقاتية).

- الاختبارات الملائمة لصفتي القوة والسرعة.
- تصميم المنهج والوسائل الإحصائية.

نتائج البحث:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات القوة والسرعة للمجموع التجريبية.
- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بالنسبة الاختبارات البعدية في اختبارات القوة والسرعة للمجموع الشاهدة.

التوصيات والاقتراحات:

- ضرورة تطبيق البرامج خاصة لتنمية صفتي القوة والسرعة بطريقة مدروسة علمية وتتناسب وإمكانية الرياضيين.
- التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد البدني العام والخاص ودورهما في تطوير المستوى الأدائي في تحقيق النتائج الإيجابية في كرة اليد.
- يعتبر عمر 16-18سنة أنسب صنف لتنمية مخطط الصفات البدنية نظرا لاستعدادات النفسية والعصبية.

6-4-التعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال ما قمنا من قراءات واستطلاع النتائج و تقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة:

فيما يخص الدراسات المتعلقة بتأثير البرامج التدريبية المقترحة فقد استفادتنا من حيث المنهج المستخدم في جميع البيانات كاختبارات البدنية و كذلك في طريقة بناء البرنامج المركز على تطوير صفة قوة السرعة باستخدام الطرق و الوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة السلة.

وخلاصة القول من خلال الدراسات السابقة و المرتبطة تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطار نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينة، أدوات البحث وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم.

7-تحديد المصطلحات والمفاهيم:

7-1-تعريف القوة المميزة بالسرعة:

نظريا: هي صفة مركبة من القوة والسرعة وتعرف بأنها القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت ممكن.[1]

إجرائيا: هي عمل القوة في نظام السرعة .

7-2- تعريف كرة السلة:

نظريا: هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خالي من العوائقّ، أرضية صلبة يمكن تجهيزها بالخشب أو الترتان، حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة وارتدادها على الأرض بمجرد سقوطها.[2]

إجرائيا: هي لعبة جماعية تقام بين فريقين يتكون كل فريق من خمسة لاعبين، ويهدف كل فريق إلى تحقيق الأهداف في سلة الفريق الخصم.

7-3- تعريف التصويب في كرة السلة:

نظريا: هو محاولة إحراز النقاط من خلال قذف الكرة داخل السلة.[3]

إجرائيا: هو تصويب الكرة نحوى السلة.

7-4- تعريف دقة التصويب:

إجرائيا: هي القدرة العالية على توجيه الكرة نحو السلة.

البرنامج التدريبي :البرنامج يعني تنظيم مقطع من التدريب متوسط المدى، ويكون ببضع أسابيع، يوضع من أجل هدف تعريف مرحلة تطوير بشدة لحالة بدنية إلى غاية الوصول إلى الحالة المفضلة[4].

---

[1]- Jurgen weineck ,biologie de sport, édition vigot, France 1992 p273.

[2]-أحمد أمين فوزي : كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية، الإسكندرية 2004 ص7

[3]-رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية ، الجنادرية للنشر ط1 ص32.

[4] -Jurgen weinech-Manuel d'entrainement 4éme édition, Vigot, révise et augmentée1997, p32.

الجانب النظري

الفصل الأول

تمهيد:

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

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

وفي وقتنا الحالي وبعد التعديل المستمر لقوانين اللعبة عقب كل دورة أولمبية الذي أدى إلى تنوع اتساع فنونها، فقد أصبح من الصعب إصدار مؤلف واحد يتناول كل موضوعات كرة السلة، كما أن إخضاع الممارسة الرياضية إلى سائر العلوم الإنسانية جعل كرة السلة مجالا علميا واسعا للدراسة والبحث بالإضافة إلى أنها مجالا فنيا لا يعي متغيراته إلا من تعمق في ممارستها وتدريسها وتدريبها.

1-ماهية كرة السلة:

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

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

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

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

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

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

يحاول كل فريق بمجرد حيازة الكرة الاقتراب بها إلى اقرب مكان من سلة الخصم حتى يسهل إصابته، وذلك بتمرير الكرة بين أعضاء الفريق أو تنطيطها للتقدم بها، وأي مخالفة لذلك كالجري بالكرة أو الخروج بها عن الملعب مثلا يجازي أعضاء الفريق بإعطاء للفريق الأخر لإدخالها من خارج الحدود الجانبية للملعب. وأثناء الصراع بين لاعبي الفريقين على حيازة الكرة أو التحرك بها أو تصويبها لا يسمح بالاحتكاك البدني أو الاعتراض المتعمد من أي لاعب، وجزاء ذلك يسجل على اللاعب المتسبب خطأ شخصي ويمنح اللاعب المتضرر عدد من الرميات الحرة حسب نوع الخطأ وتحسب كل إصابة للهدف في هذه الحالة بنقطة واحدة. كما يفقد أي لاعب حق الاشتراك في مواصلة اللعب إذا ارتكب خمسة أخطاء شخصية خلال المباراة. وبعد انتهاء المباراة يحسب عدد النقاط التي حصل عليها كل فريق، ويفوز بالمباراة الفريق الذي حصل على اكبر عدد من النقاط – وفي حالة تعادل الفريقين في عدد النقاط يستأنف اللعب لفترة مدتها خمس دقائق ويكرر هذا الإجراء إلى اعدد من المرات حتى يتفوق احد الفريقين في عدد النقاط لإعلانه فائزا بالمباراة.

تتميز لعبة كرة السلة بسرعة وديناميكية تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، فمنذ لحظة استحواذ احد اللاعبين على الكرة يصبح فريقه في حالة الهجوم، حيث يحاول الفريق خلالها التغلب على دفاع[1] الفريق الأخر وإصابة سلته، وبمجرد أن يصيب هذا الفريق الهدف أو يفقد الكرة نتيجة لمخالفة قانون اللعبة أو ارتكاب أحد أعضائه خطأ شخصي أو استحواذ الفريق الأخر للكرة أثر تمريرة خاطئة أو تصويبة فاشلة ينقلب هذا الفريق إلى حالة دفاع ويحاول منع الفريق الآخر من التقدم بالكرة وإصابة الهدف. وتبعا لهذا التغير السريع في وضع الفريق دفاعا وهجوما أثناء المباراة، تتعدد تبعا مواقف اللعب وتتنوعن ويكون لازما على اللاعبين استخدام أنسب المهارات والخطط لمقابلة كل موقف من مواقف اللعب بما يحقق الوصول إلى الهدف الموضوع أمام الفريق ألا وهو الفوز بنتيجة المباراة. ولهذا تتنوع المهارات والخطط في لعبة كرة السلة وتتعدد تعددا كبيرا إذا ما تم مقارنتها بكثير من الألعاب الجماعية الأخرى.

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

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

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

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

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

(2) –– أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص ص:8–10.

جـ–الصفات الانفعالية: –الثقة بالنفس –الاتزان الانفعالي –المثابرة والحرص –الحيوية –الإصرار–الحساسية.

د–الصفات الاجتماعية: –القدرة على تكوين علاقات اجتماعية–التفاعل الاجتماعي، ومن ثم التكيف الاجتماعي والمواجهة الإيجابية للمشكلات الاجتماعية.[2]

2–نبذة عن نشأة و تطور كرة السلة.

2_1 نشأة كرة السلة

تعد لعبة كرة السلة لعبة أمريكية الأصل ومبتكرها هو الدكتور جيمس ناي سميث والذي يعمل أستاذا بمعهد التربية الرياضية التابع لجمعية الشبان المسيحية في سبر نجفيلد بولاية ماسيشوستس بأمريكا ,وكان هذا في صيف عام 1891.[1]

وتعود قصة نشأة هذه الرياضة ما كلف جيمس ناي سميث مدرس التربية الرياضية بكلية سبر نجفيلد من رئيسه الدكتور لوثر جوليك عميد الكلية ,أن يضع حلولا عملية لمشكلتين هامتين ,

الأولى هي التفكير في اختراع نشاط رياضي يمكن ممارسته في الأماكن المغلقة وذلك من أجل تغطية اهتمام ووقت الرياضيين خلال الشتاء الطويل فيما بين مواسم كرة القدم الأمريكية ورياضة البيسبول والمشكلة الأخرى هي إثارة روح التجديد في دروس التمرينات البدنية لرياضيين المنافسات خلال فترة توقف الموسم الرياضي.

وقد استغرق ناي سميث حوالي العام في الدراسة والتفكير ليتوصل في عام 1891 ومن هنا نستنتج أن التفكير في ابتكار رياضة كرة السلة لم يكن فقط يعرض ابتكار لعبة جديدة بل محاولة للمحافظة على لياقة اللاعبين والقضاء على حالة الملل التي تنتابهم في فترة توقف الموسم الرياضي التنافسي , كما ركز ناي سميث على أن تعتمد اللعبة الجديدة على عنصري الرشاقة والتوافق العضلي العصبي.[2]

الأمريكية فمنع الجري بالكرة حتى لا يهاجم اللاعبون من يحمل الكرة مهاجمة عنيفة لأخذها منه ,وقد أقيمت أول مباراة الفريقين من جامعة الشبان المسيحية بمدينة سيبر نجفيلد في مطلع عام 1892 وكان ذلك في صالة معلقة على جدرانها سلتين كان على الحاكم مهمة الصعود على سلم لإخراج الكرة من السلة عقب لمل إصابة ناجحة ثم يستأنف اللعب مرة أخرى في منتصف الملعب.[3]

2–2– انتشار كرة السلة :

---

[1] – مصطفى زيدان. جمال رمضان موسي، تعليم ناشئي كرة السلة : مرجع سابق 2005 ص 13 .

[2]– مصطفى محمد زيدان ، كرة السلة للمدرب و المدرس، دار الفكر العربي، 1999 ص14.

[3]– حسين سيد معوض ، كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، ط7، القاهرة2003 ، ص24–25.

جذبت كرة السلة الكثير من الشبان في ذلك الوقت ثم انتقل إلى المدارس و الجامعات الأمريكية وتولت جمعية الشبان المسيحية نشر اللعب عن طريق فروعها المنتشرة في معظم الولايات الأمريكية و بدأ شباب العالم يتعرف على لعبة كرة السلة خاصة في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت سنة 1904

بمدينة سان لويس الأمريكية عرض فنون اللعبة أمام مجموعة من الدول المشاركة في هذه العروض إلى الاعتراف بكرة السلة وإدراجها ضمن برنامج الألعاب الأولمبية.[1]

وفي عام 1915 اجتمعت هيئة مماثلين الكليات والمدارس الثانوية ومراكز جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة لوضع قوانين موحدة لكرة السلة ,إذ كان المنبع في ذلك التاريخ ,إذ تشكلت كل ولاية لجنة خاصة بها لوضع طريقة تطبيق القوانين , فاختلفت بذلك طرف التطبيق من ولاية إلى أخرى

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

وفي عام 1920م اتضح أن عدد الدول التي تبنت هذه اللعبة قد بلغت 49 دولة وفي عام 1936 أقيمت الألعاب الأولمبية في برلين , ودخلت كرة السلة ميدان الأولمبي و اشترك في هذه اللعبة في تلك الدورة 21 كان من بينها جمهورية مصر العربية وفي عام 1940-1941 احتفل بذكرى مرور 50 سنة على اختراع لعبة كرة السلة , وكان ضمن الإحصاءات التي قدمت في المناسبة أن 90 مليون نسمة شاهد مباريات كرة السلة ذلك العام في أمريكا فقط وفي أثناء الحرب العالمية الثانية كان هناك 2000 فريق أمريكي لكرة السلة في انجلترا و 1500 في ايطاليا.

وفي أمريكا الآن أكثر من 20 مليون لاعب كرة السلة ,كما يباع كل عام ما يزيد على 100.000 نسخة من القانون المطبوع للعبة .

ومن البلدان التي انتشرت فيها هذه اللعبة انتشارا واسعا الصين الشعبية وروسيا ,كما أن جميع دول العالم تمارس هذه اللعبة في الوقت الحاضر وقد خضعت قوانين اللعبة لكثير من التعديل والتغيير منذ نشأتها حتى الآن ،إذا بدأت من 13 مادة وهي الآن أكثر من 100 مادة ، وكان التغيير دائما يرمي إلى إصلاح بعض المأخذ ، أو العمل على الارتفاع بالمهارة المختلفة في السرعة مثلا ، وفي عصرنا هذا وفي كل اجتماع أولمبي تألف لجنة لتعديل قانون اللعبة حسب ما يجدر من ظروف قد تستدعي هذا التعديل ،وفيما يلي عن بعض ما تناولته بالتعديل من القوانين :

*السلتان: كانتا سلتي خوخ فعلا, وكانتا معلقان على الحائط, وكان القاع موجود بها, عدلنا أصبحتا من نسيج ذو مواصفات خاصة.

[1]- مصطفى زيدان ، موسوعة تدريب كرة السلة، دار الفكر العربي ،ط2 ، القاهرة 1997،ص15

*صالة اللعب: كانت في بادئ الأمر عبارة عن أي مساحة مغطاة, فكان لم خزن التبن وغير ذلك من بنايات يكفي و يعتبر مناسب للعب حتى لو كان به بعض العمد التي تستخدمه هذا البناء ثم أصبح الملعب ذا مقاييس وأبعاد ومواصفات خاصة.

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

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

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

*كرة القفز :كان الحكم يقوم برمي الكرة بين قلبي الهجوم بعد كل هدف ,ثم ألف هذا القانون وأصبح الفريق الذي تصاب بسلة هو الذي يتولى إدخالها من خارج الحدود النهائية ,وليست هذه الأمثلة للحصر, ولكن أمثلة طريفة كما كانت عليه اللعبة في بدايتها إن دل التعبير التبديل في قواعد اللعبة على شيء.

فهو يدل على حيوية اللعبة وتفاعلها إلا أن كثرة هذا التعديل تستلم تعديلا في تكتيك اللعبة الدفاعي والهجومي, هذا ما يحدث حتى الآن بالفعل.[1]

2-3 التطور التاريخي لقانون كرة السلة:

2-3-1 أول قانون للعبة كرة السلة:

بدأت لعبة كرة السلة بالقانون الذي صاغه ناي سميث ,الذي يمكن إنجازه فيما يلي :

- يتراوح عدد أفراد الفريق الواحد بين (30) – (40) لاعبا يتواجد منهم داخل حدود الملعب (9) لاعبين فقط

-يسمح لأي لاعب بقذف الكرة من أي اتجاه نحو السلة بيد واحدة أو بكلتا اليدين معا.

- يمكن رمي الكرة في اتجاه بيد واحدة أو كلتا اليدين مع عدم استخدام قبضة اليد في ذلك.

- يشترط على اللاعب الجري الكثرة, ولكن يمكن أخذ خطوة واحدة عقب استلامها.

- يستخدم اللاعب بدية فقط في مسك الكرة, ولا يمكن الاستعانة بجسمه في ذلك أو الاحتفاظ بها.

[1]- حسن سيد معوض: مرجع سابق، 2003، ص24-26

– الدفع بالأكتاف و الحجز والضرب والعرقلة والإعادة باليدين من أهم الممنوعات ويحذر على اللاعبين ارتكابها وتدخل ضمن الأخطاء .

– اللاعب الذي يحاول بناءا على نية مسبقة إيذاء خصمه بطرد من الملعب و تلقى الإصابة التي أحرزها ولا يسمح له بمواصلة اللعب .

– ضرب الكرة بقبض اليد يعتبر مخالفة لقوانين اللعب, والفريق الذي يرتكب ثلاث مخالفات متتالية يحسب ضده هدف على شرط ألا يقوم الفريق الأخر بقطع تسلسل الأخطاء بارتكاب خطأ وسطها.

– إذا استقرت الكرة على حافة السلة وقام أحد الخصوم بضربها أو تحريكها فإنها تعتبر هدفا ضده.

–إذا أخرجت الكرة خارج الحدود فتعاد مرة آخرة إلى داخل الملعب بواسطة أفراد الفريق الذي لم يتسبب في إخراجها.

–إذا تسبب لاعبان أو أكثر من فريقين متنافسين في إخراج الكرة خارج الحدود, فعمل الحكم أن يقوم بإدخالها و ذلك بتمريرها في خط مستقيم داخل حدود الملعب، وعلى أول لاعب يتمكن من الاستحواذ عليها أن يتخلص منها في مدة لا تزيد عن خمس ثواني ,وإذا احتفظ بها لمدة أطول تصبح من حق الفريق الآخر.

– الحكم هو الشخص الوحيد الذي يقرر كون في اللعب من عدمه, كما يقرر أيضا صحة احتساب الهدف عليه أن يسجل عدد الإصابات التي يحرزها كل فريق، وهو القاضي الفاصل في كل شيء حتى نهاية المباراة ولا يحق لأي لاعب الاعتراض على قراراته وجزاء ذلك إعلان خطأ ضده.

– عند بداية المباراة يصطف لاعبو الفريق في مواجهة بعضهما البعض كل على حدوده ويقوم الحاكم بوضع الكرة في منتصف الملعب, وعند الخطأ إشارة البدء, يعود اللاعب بأقصى سرعة باتجاه الكرة للاستحواذ عليها وبدء اللعب.[1]

2-3-2-مقاييس الملعب:

_في سنة 1907: -(60×100) قدم لعدد ولاعبين

-(50×72) قدم لعدد ولاعبين

_في سنة 1922: -(45×70) قدم

-(45×85) قدم

[1]– أحمد أمين فوزي : مرجع سابق،2004،ص17 .

_في سنة 1953: لإبقاء على اعتماد الملعبين ولكن تحويل القياس إلى المتر.

-(13×24) متر.

-(15×28) مترا

_في سنة 1956: تم اعتماد ثلاث مقاييس للملاعب

-الملعب المتوسط (14×26) مترا

-الملعب الكبير (15×28) مترا

-الملعب الصغير (13×24) مترا

_في سنة 1985: تم رسم نصف دائرة حول الهدف تبعد عنه مسافة 6متر, وتحسب الإصابة بثلاث نقاط إذا أجريت من هذه المسافة.

_في سنة 1999: تم اعتماد مقاييس للملعب هما:

-(15×28) مترا للمنافسات الدولية

-(14×26) مترا لمنافسات المحلية

2-3-3 اللاعبون:

_في سنة 1905: 9 لاعبين

_في سنة 1907: من 5 إلى 9 لاعبين حسب اتفاق الفريقين

_في سنة 1922: من 6 إلى 9لاعبين حسب اتفاق الفريقين

_في سنة 1924: 6 لاعبين فقط

_في سنة 1928: 5 لاعبين فقط

1-3-4 وقت المباراة:

_في سنة 1905: شوطين مدة كل شوط 12 دقيقة

_في سنة 1907: شوطين مدة كل شوط 15 دقيقة

_في سنة 1924: أربعة أشواط مدة كل شوط 8 دقائق

_في سنة 1928: شوطان مدة كل شوط 20 دقيقة

_ في سنة 1999: شوطان مدة كل شوط 20دقيقة يتم تقسيمها إلى فترتين كل فترة 10دقائق وبينهما دقيقتان للراحة.[1]

2-4-التطور التاريخي لمهارات كرة السلة :

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

وقد كانت نتيجة هذا الصراع المستمر بين المهاجمين والمدافعين أثر بالغ في تطور المهارات وخلف مصادرات جديدة, حيث أن في الثلاثينيات كانت حركات القدمين ومهاراتها تنحصر في الجري وتغير السرعة والتوقف والارتكاز، وكذلك الوثب، وكان يتعلمها اللاعبين بأنفسهم حيث تفرض طبيعة اللاعب مدى أهميتها في متابعة الخصم مراوغته، ولكن طبيعة الصراع مع الخصم فرضت على اللاعب والمدرب التفكير في تقنين هذه الحركات فبدأت تظهر بصورة أفضل في الأداء فأصبح التوقف يعتمد على ثني الركبتين لخفض مركز الثقل واتساع المسافة بين القدمين للمحافظة على اتزان، وبداء الارتكاز يأخذ طابعا مغايرا عما كما عليه من حيث أصبح يتم بحجز الخصم وعلى مشط القدمين لسرعة أدائه، وهكذا تطورت حركات القدمين في هذه الفترة تطورا ملحوظا، وفي خلال الأربعينيات اتساع استخدام مهارات التصويب على السلة باليدين من الحيات، فتكونت لدى المدافعين حساسية خاصة نحو التصويب بهذه الطريقة، وأصبح من السهل إحباط معظم محاولات التصويب فبدأ المدربون التفكير في أسلوب آخر يتيح للاعبين المهاجمين فرص أكثر لإصابة الهدف حتى ظهرت مهارة التصويب من القفز في أوائل الخمسينات، كما بدأت أيضا في هذه الفترة تختفي مهارة التصويب باليدين حتى في حالة الرمية الحرة، حيث بدأ التصويب بيد واحدة في الظهور واختفى تماما التصويب باليدين مع أوائل الستينات حيث لا ظهرت مهارة التصويب من الأعلى إلى الأسفل التي أطلق عليها اسم التصويب الساحقة.

وقد كان هذا نتيجة لتطوير التصويب من القفز ورد فعل طبيعي لمدى ما وصل إليه التقدم الإعداد البدني للاعبين، ولم يقف التطور في التصويب عند هذا الحد، فقد شوهد خلال الأدوار النهائية لبطولة العالم التي أقبضت بمدينة لوبليا بيو غسلا فيا سنة 1970م تطور جديد للتصويب من القفز، حيث يقوم اللاعب المصوب

[1]- أحمد أمين فوزي: مرجع سابق،2004.ص21.

بتغير اتجاهه في الهواء بعد أن يصل إلى أعلى ارتفاع حتى يتجنب بذلك مقاومة الخصم إذ ما استطاع أن يتابعه في الارتقاء والوثب للأعلى.[1]

خلاصة:

تعد كرة السلة من الرياضات حديثة المنشأ والتي لحضت تطور ملحوظا في عدة جوانبها هذا التطور الذي يشمل أدواتها وكذلك القوانين التي تتحكم فيها مما جعل تطور هذا اللعبة كما جعلت إقدام الشباب إلى ممارستها في العالم المتطور وحتى الدول النامية كبيرا نظرا لطابعها المثير الذي يقدم المتعة للعب والجمهور المتفرج.

[1]– مختار سالم : مع كرة السلة ، مؤسسة المعارف ، بيروت لبنان ،1991.ص11–12.

الفصل الثاني

تمهيد:

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من المكونات الأساسية للأداء الحركي في كرة السلة، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن القوة المميزة بالسرعة تظهر في أغلب الأحيان مرتبطة بالقوة العضلية أو مرتبط بسرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة).

ولهذا سنتطرق في هذا الفصل إلى أنواع القوة العضلية وأهميتها كصفة في رياضة كرة السلة، كما سنتطرق إلى أهمية السرعة كصفة والعوامل المؤثرة فيها التي لا يجوز إهمالها في بقية الرياضات الأخرى التي تعتبر السرعة فيها عنصر أساسي لا يمكن الاستغناء عنه، كما أن لها عدة قواعد عامة لتحسينها و اختبارات للكشف عنها.

إذ أن القوة والسرعة عنصران من عناصر اللياقة البدنية يكونان مع بعضهما مزيج يدعى القوة المميزة بالسرعة، حيث سنقوم بالكشف عن الخصائص الفزيولوجية والعوامل المؤثرة في القوة المميزة بالسرعة، وللآن ميادين كرة السلة صغيرة مقارنة مع الرياضات الأخرى، فإن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا هما في التأثير على النتيجة النهائية .

1-القوة العضلية:

1-1- مفهوم القوة العضلية:

تعد القوة العضلية العنصر الأساسي من عناصر اللياقة البدنية والصحية، وتعد القوة العضلية أيضا جوهرية للأداء المثالي في النشاطات اليومية مثل الجلوس والمشي والركض ودفع الأشياء وأداء الأعمال والاستمتاع بالنشاطات الرياضية، كما أن لها قيمة كبيرة أيضا في تطوير المهارات الرياضية والمساعدة على ثبات المفاصل ومجابهة الحالات الطارئة في الحياة.[1]

تعرف القوة العضلية على أنها: " المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة من العضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.[2]

فلاعب كرة القدم يحتاج إلى القوة العضلية في مواجهة المقاومات الخارجية المختلفة المتمثلة في الصراعات الفردية، ضربات الرأس والانطلاق بسرعة وتغيير الاتجاه.

ويقول " تيلمان": أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.[3]

1-2- أنواع القوة العضلية:

لقد تعددت الآراء حول القوة العضلية، وذلك لسبب تعدد أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية، كما هو الحال في أداء بعض التمرينات البدنية باستخدام أثقال مرتفعة أو كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال، بل كثيرا ما نجد ارتباطالقوة العضلية بصفة السرعة كما في الجري أو الوثب أو

---

[1]- فاضل كامل مذكرو، عامر فاذر شغاتي. – اتجاهات حديثة في التدريب (التحمل، القوة، الاطالة، التهدئة). – ط 1. – مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع: سنة 2011. – ص 18.

[2]- مفتي إبراهيم. – المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العلمية). – ط1. – القاهرة. – دار الكتاب الحديث: سنة 2009. – ص 190.

[3]-R.TAELMAN.Football technique nouvelle d'entraiment : 1990. P 26.

[4]- أمر الله الباسطي.- التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم.-الناشر منشأة المعارف الاسكندرية: 2009. – ص95.

الرمي، و ارتباط القوة العضلية بصفة التحمل أي لارتباطها بعامل التكرار الأداء لفترات طويلة متتالية كما هو الحال في رياضة التجديف أو السباحة أو الدّراجات مثلا.

وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم صفة القوة العضلية إلىالأنواع الرئيسية التالية:[4]

أ- القوة العظمى (القصوى).
ب-القوة المميزة بالسرعة.

ج-القوة المميزة بالمطاولة (تحمل القوة – قوة التحمل).[1]

أ- القوة العظمى (القصوى):

تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة ويظهر أن هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم.[2]

وتعرف القوة العظمى على أنها عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.[3]

يجب أن تولي أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة العظمى لان ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وإمكانية القوة العظمى هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية.[4]

فالقوة العظمى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال والمصارعة والجمباز.[5]

ب-القوة المميزة بالسرعة:

---

[1]- أمر الله الباسطي. – مرجع سابق. 2009. – ص95.

[2]- أبو علاء أحمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين، فزيولوجيا اللياقة البدنية. ط2. – القاهرة، دار الفكر العربي: 2003. – ص 84 – 85.

[3]- مفتيإبراهيم. – مرجع سابق. 2009. – ص 190.

[4]- Habil DORNHOFF Martin. – l'éducation physique et sportive.- office des publication universitaire. Alger : 1993. P 81.

[5]- علي البنك. – أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية. – القاهرة، دار الفكر العربي: 1992. ص 15.

تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة و صفة السرعة في مكون واحد و ترتبط القوة المميزة بالسرعة. والأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسرعة في آن واحد كألعاب الوثب و الرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة.[1]

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن، ويعرفها علاوي على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.[2]

وتعرف على أنها " المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة الحركية".

فتعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة السلة وهي أكثر أنواع القوة المستخدمة، وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديف القوي السريع والارتقاء ب وفي سرعة اداء الرميات والمباغتة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، ونظرا لأهمية هذا النوع من القوة فإن لها دورا هاما بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية.

وبناءا على ما سبق يرى الباحث أن صفة القوة المميزة بالسرعة تعد عنصرا ذو أهمية كبيرة للاعب كرة السلة، وذلك لما يتناسب مع كثير من المهارات والحركات التي تحتاج إلى انقباضات عضلية سريعة وقوية والتي يكون فيها الدور المهم والأكبر للجهاز العصبي العضلي في إخراج هذه الانقباضات.[3]

ت-القوة المميزة بالمطاولة (تحمل القوة):

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ويعرفها " علاوي" بأنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول قدراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية ويعرفها " ريسان خريبط" بأنها القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.[4]

وهي مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية وفترة زمنية طويلة دون حلول التعب.وتعد القوة المميزة بالمطاولة أو صفة (تحمل القوة) من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي

---

[1]- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين. – نفس مرجع ، 2003. – ص 84 – 85.

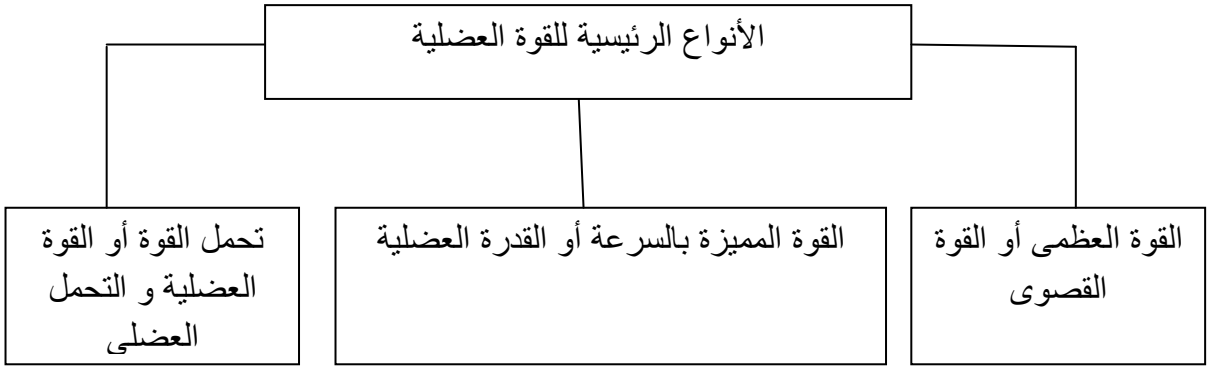
[2]- مفتي إبراهيم. – نفسمرجع، 2009. – ص 190.

[3]- الربيعي كاظم. الإعداد البدني في كرة القدم. – جامعة الموصل. – دار الكتب للطباعة و النشر: 2000. – ص 17.

[4]- مفتي إبراهيم. – مرجع سابق، 1995. – ص 89.

تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة مع موالاة تكرار الأداء، وذلك لاعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل، كما هو الحال في رياضة كرة القدم التي تتطلب توفر هذا النوع من القوة عند اللاعبين من أجل مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتغير بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية.

مما تقدم يتضح لنا أن هناك مصطلحات متعددة يستخدمها العلماء للإشادة إلى الأنواع الرئيسية للقوة العضلية، يمكن تلخيص ذلك فيما يلي:



الشكل رقم (01): يمثل الأنواع الرئيسية للقوة العضلية[1]

2-السرعة:

2 -1- مفهوم السرعة:

نفهم من السرعة صفة حركية، أي قدرة الإنسان على القيام بالحركة في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، و يفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر.[2]

[1] أمر الله الباسطي. – نفس المرجع، 1995. – ص 89

[2]– Bermardturpin .–préparationet entrainement du footballer. To, 2. Paris : édition Ampbora. 2002. – p 35.

[3]– عصام عبد الخالق. – مرجع سابق، 2004. – ص 168

[4]– أمر الله الباسطي.– مرجع سابق، 1995. – ص 133.

ويعرفها " هارا" في حالة الاستجابة العضلية بأنها " أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط".[1]

تعتبر السرعة احد المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم وتعني القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفرق المنافس في الهجوم بإحداث التغيرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المركز.[4]

2-2- أنواع السرعة:

2-2-1- سرعة الأداء الحركي:

وهي قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في أقصر زمن ممكن و هي سرعة الانقباض للعضلة و بالتالي سلسلة الانقباضات عند سريان حركة، مثل (الرمي، اللكم، الإسلام، و التمرير...).

كما نجد أن سرعة الأداء الحركي تنقسم إلى عدة أقسام هي:[2]

- سرعة الحركة الوحيدة:

تعرف سرعة الحركة الوحيدة بأنها " إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن".

زمن مظاهرها التصويب و دفع الجلة والبدء في السباحة والوثب.

- سرعة الحركة المركبة:

وهي " انجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن".

من مظاهرها الوثب ثم الضرب الساحق للكرة الطائرة ثم الاستلام والتمرير في كرة القدم.

- سرعة تكرار الحركات المتشابهة:

تعرف سرعة تكرار الحركات المتشابهة بأنها " انجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن".[3]

2-2-2- سرعة الانتقال: (سرعة تردد الحركة)

---

[2]عصام عبد الخالق. -التدريب الرياضي:نضرياتوتطبيقات.-ط11.-منشأة المعلرف: 2004. - ص 168.

[3]مفتي إبراهيم. - مرجع سابق، 2009- - ص 208.

تتمثل سرعة تحرك أو انتقال اللاعب من موضوع كما هو الحال في الجري السريع للالتحاق بالكرة قبل الخصم، أو المشاركة في الدفاع والهجوم، وتبادل المراكز والهروب والتخلص من الرقابة.[1]

وهي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن" وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين سريان حركتين متتاليتين، أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن.[2]

2-2-3- سرعة رد الفعل: (سرعة الاستجابة)

تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن".[3]وتعرف سرعة الاستجابة بأنها " قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن". وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة نهاية الاستجابة له أي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة.[4]

3- القوة المميزة بالسرعة

3-1-مفهومها:

القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر سرعة تقلص ممكنة (فراي 1977،هاره 1976)، وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (الذراعين ،الرجلين) فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه وليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه (سميث وهينجر 1989.[5]

---

[1] أمر الله الباسطي.- مرجع سابق، 1995. - ص 141.

[2] عصام عبد الخالق. - مرجع سابق، 2004. - ص 169.

[3]- Bemardtmpin. -op- cit, 2002. - p 161.

[4]- عصام عبد الخالق. - نفس مرجع ، 2004. - ص 165.

[3]jurgen weinck :biologie de sport, edition vigot, paris,1992,p241

[4]mattieu: aspects fondamentaux de l'entrainement, edition vigot, paris, 1983,p130

[5] – السيد عبد المقصود :تدريب و فسيولوجيا القوة،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،1997،ص121.

[6]جلال محمد عبد الوها ب : اللياقة البدنية و أسس قياسها ، دار المعارف ، القاهرة ، 1969،ص189.

وحسب (ما تفياف) أن القوة المميزة بالسرعة أثناء اللعب ،وفي التمرينات التي تجمع بين القوة والسرعة تسمى في بعض الأحيان القوة الانفجارية هذا يعني قابلية تطوير قوى قصوى في وقت قصير[1] وهي القدرة على أداء حركات ذات مقاومة عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية[2].

3-2- تعريف قوة السرعة:

تعرف قوة السرعة حسب "جلال محمد عبد الوهاب" بقيام العضلات بالعمل بأقصى قوتها في أقل وقت ممكن، ويمكن تمثيلها بالمعادلة الآتية : القدرة العضلية = القدرة× السرعة

لاكتساب هذه الخاصية يشترط أن يكون هناك توافق وانسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات المستخدمة، ومن ثم لكي تتوافر عناصر القدرة العضلية للفرد يشترط

أ- مستوى مرتفع من القوة العضلية

ب- مستوى مرتفع من السرعة .

ث-مستوى مرتفع من المهارة الحركية التي تهيأ أسبابها بالتكامل بين القوة والسرعة .[6]

3-3-مكونات القوة المميزة بالسرعة:

تتكون هذه الصفة من اتحاد صفتي القوة والسرعة لإعدادها عند الناشئ ينبغي الابتداء بصفات التحمل العام ،وهذا للوصول إلى درجة التكيف على الميكانيزم الهوائي ،ومن ثم يجب أن تهيأ صفات القوة (القوة الانفجارية

،قوة الدفع،قوة الانطلاق)،ثم صفات السرعة (السرعة المتوسطة ،تحمل السرعة ،السرعة القصوى) وأخيرا المهارة التي تجمع ما بين الصفتين القوة والسرعة[3] .

3-3-1- القوة الانفجارية

---

[3]جلال محمد عبد الوهاب : مرجع سابق ، ص 191.

هي قدرة انجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن،أي بمعنى الزيادة في القوة حيث تكون الوحدة الزمنية هي السائدة والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف العضلية السريعة وبقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة .

3-3-2- قوة الانطلاق

يمكن أن ندخلها تحت نوع القوة الانفجارية حيث تعتبر القدرة على انجاز زيادة قصوى عند بداية التقلص العضلي ،وقوة الانطلاق تشترط تحسين في الحركات التي تتطلب سرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية التقلص كانت القوة المقارنة المراد انجازها ضعيفة تكون قوة الانطلاق هي السائدة ،وإذا ارتفعت الحمولة يكون تدخل الوحدات الحركية ثابت ومحدد بألياف عضلية سريعة فتكون بذلك القوة الانفجارية هي الفاعلة (لتحول قوة الانطلاق إلى قوة انفجارية) ،وفي حالة حمولة جد مرتفعة فالقوة القصوى هنا هي التي تتدخل(latzelter)[1].

3-4 – الخـــصائص الفـــيزيولوجية للـــقوة الممـــيزة بالسرعـــة:

بما أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون واحد، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في أن واحد .[2]

وحسب (ما تفياف) فإن كفاءة الربط بين القوة والسرعة تمكن فيها من تنمية إرادية الفعل الخاصة للعضلات والتي تعلب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ لعمل المقاومة ،وحسب (بوهر وشميد) سنة 1981 فإن العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساسا في :

3-4-1-عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد :

وهي التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة ،حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب تواتر وتزامن النبضات العصبية للوحدات الحركية ،إن تدريب القوة يكون بمثابة المكسب الأول لتحسين التهيج داخل العضلة وهذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في أن واحد وتحسين القوة أثناء التدريب يكون بالزيادة في قطر الألياف العضلية وبالتالي الزيادة في حجم العضلة نفسها .

---

[1]– jurgenweinck:biologie de sport , edition vigot , paris, 1992,p 241

[2]– أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ،فسيولوجيا للياقة البدنية ،ط 1 دار الفكر العربي ، القاهرة 1993 ،ص 89.

3-4-2- سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة:

كما بنته الدراسات والبحوث فإن الدرجة الممثلة للقوة خلال بداية التقلص لها علاقة وطيدة مع نسبة تواجد الألياف العضلية (FT) في العضلة التي تقوم بتنفيذ الحركة عكس ما هو حادث في القوة القصوى حيث تتدخل الألياف العضلية (ST) Bosko komi 1979 .

حيث أن الألياف العضلية (FT) تتميز بقصر كبير وكذا قدرة لا هوائية جد عالية ،ومن خلالها تستقبل مجموعة من النبضات العصبية العالية التواتر مجمل هذه العوامل تسمح بتطوير الضغط الأقصى الذي يكون جد عالي من الذي تنتجه الألياف العضلية هذا ما ينتج قوة تقلص كبيرة وسريعة في نفس الوقت[1].

3-4-3-قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة:

هذا يعني ضخامة العضلة وبما أن قطر العضلة يتوقف على تركيبة الألياف (الساركوبلازم) النسيج الضام ،كذا المخزون الدهني ،بالتدريب يزداد حجم العضلة حيث يطرأ عليها تضخم هذا التضخيم يكون أولا في زيادة في قطر كل ليف عضلي ، حيث الفضل يرجع إلى ارتفاع عدد الألياف التي يتركب منها الليف العضلي ، والتنبيهات العضلية الشديدة تعتبر بمثابة الحث الجيد للتضخم العضلي ،حيث أنه في كل مرة يزيد عدد التنبيهات عن عتبة الإثارة يؤدي إلى تكيف الجسم مع رد الفعل ،وهذا الأخير يسمح يتحمل حسن لجهد جديد .

3-5- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

إن العامل الأساسي لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو تطور نمو الألياف (Le Fibves) التي هي من الشكل IIB والسبب في ذلك هو أن هذه الألياف تختلف دوما عن بقية أنواع الألياف الأخرى ، حيث هي الوحيدة التي يمكنها الوصول بسرعة إلى أقصى حد للانقباض،وبهذا تفتح أكبر قوة .

لا تعمل القوة المميزة بالسرعة فقط عند عملية التنسيق القائم بين العضلات ،ولكن أيضا من التنسيق العضلي لسرعة الانقباض ،وكذا من قوة الانقباض للعضلات بنفسها ،يتم تحسين عملية التنسيق القائم بين العضلات بتدريبات تتضمن مجهودات حركية جبارة (مفجرة) من دون إحداث ألام .

[1]Jurgen weinck: biologie de sport , edition vigot , paris, 1992,p242.

في الدورة السنوية للتدريب تبدأ فترة التحضير بأبحاث على المستوى الأقصى للقوة (وهذا كأساس للعمل الداخلي)في فترة المنافسات ينشط هذا المكون الخام (كمورد كامن غير مستعمل) عن طريق تطوير وتحسين التنسيقات العضلية ما بين العضلات ، لعنصر القوة المميزة بالسرعة أهمية قصوى في عدد كبير من النشاطات الرياضية ،وهذا ما يجعل عملية مراقبتها باختيارات مناسبة من الاهتمامات الرئيسية اللازمة لتسير التدريب ، ويتم عملية المراقبة للقوة المميزة بالسرعة بطريقة غير مباشرة وسهلة عن طريق مختلف الاختيارات (القفز ،الرمي ، والجري).[1]

3-6-المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة

نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي : يعتبر فوسفات الكرياتين PC من المركبات الكيمائية المعنية بالطاقة ويوجد في الخلايا العضلية مثله في ذلك مثل ثلاثي فوسفات الأدينوزينATP المصدر المباشر لها ، حيث يتم استعادة 1 مول من ATP مقابل انشطار 1مول من فوسفات الكرياتين .

ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون ATP وPC في العضلة قليل جدا، تقدر بحوالي 0.3 مول عند السيدات و0.6 مول عند الرجال،وهذا بالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام، فيمكن أن يجري اللاعب 100م بأقصى سرعة بمخزون ATPوPC غير أن القيمة الحقيقة لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج إلى سرعة الأداء خلال عدة ثواني مثل عدو سباقاتٍ المسافات القصيرة .

وكل هذه الأنشطة تعتمد على هذا النظام في إنتاج الطاقة لما يتميز به من سرعة الإنتاج دون الاعتماد على الأكسجين ،ولذا يطلق على هذا النظام اسم النظام اللاهوائي[2].

خلاصة:

إن القوة المميزة بالسرعة يرجع لها الفضل في كثير من عوامل التفوق و الوصول للمستويات العليا في كرة السلة،كما تتضح أهميتها حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود الرياضي الذي يؤديه الفرد ، كما يعتبر الاهتمام بالقوة المميزة بالسرعة هدف من الأهداف الأساسية لتطوير الياقة البدنية، ما يجعل هذه المهارة بالغة الأهمية للاعب .

[1]- jurgen weinck: biologie de sport , edition vigot , paris, 1992 p244

[2]أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ،فسيولوجيا للياقة البدنية ،ط 1 دار الفكر العربي ، القاهرة 1993،ص 7

الفصل الثالث

تمهيد:

إن كرة السلة لعبة جماعية تتميز بالتنافس الشديد والضغط على اللاعب خلال المباراة، وكما نعلم أن التسجيل في كرة السلة يتمثل في إدخال الكرة في السلة، هذه العوامل تجعل التسجيل صعبا مما يتطلب التركيز والدقة في التصويب. الشيء الذي يجعل اللاعب مجبور على إتقان وتطوير هذه التقنية التي تعتبر مفتاح النجاح للفريق الذي يتميز لاعبيه بها.

1-دقة التصويب في كرة السلة:

إن من أحد الخصائص الهامة للأداء المهاري المتميز أو الفعال، هو توفر الدقة في الأداء، فقد يؤدي اللعب التصويب في كرة السلة أو كرة القدم بمستوى عالي من التوافق والانسيابية ولكنه لا يختلف في تحقيق الهدف الأساسي من التصويب وهو تسجيل نقطة أو احتساب هدف، وفي هذه الحالة لا يمكن أن يوصف أداؤه بالمهارة لعياب الدقة.[1]

2-التصويب:

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

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

2-1-أهمية التصويب في المباراة:

- يحدد التصويب نتيجة المباراة.
- يعمل التصويب على زيادة ثقة اللاعب في نفسه بعد كل لإصابة ناجحة.
- التصويب الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل وفي نفس الوقت يثبط من عزيمة الفريق الآخر.
- يصعب الدفاع عن الفريق الذي يجيد التصويب ويكون مهددا للخصم طوال المباراة.
- المصوب الماهر هو أخطر لاعبي الفريق وأكثرهم انتزاعا لإعجاب الجماهير.
- اللاعب الذي يشتهر بدقة التصويب يسهل عليه خداع الخصم بالتصويب والهروب منه.[2]

2-2-متى يصوب اللاعب:

إن اللاعب الجيد هو الذي يصوب في المواقف التالية:

---

[1]- مجلة علوم التربية الرياضية- جامعة بابل ، العدد 4 المجلد 4 ،2005.

[2]- أحمد أمين فوزي، مرجع سابق،ص:123.

- إذا واتتك الفرصة وأنت في مركز تعودت منه إصابة الهدف، فلا تتردد في التصويب.
- إذا انحرفت منك الكرة في المحاولات الأولي أثناء المباراة فلا تحجم نهائيا عن التصويب ويعتريك اليأس، ولكن حاول أن تخلق لنفسك مواقف أخرى أكثر أمنا وأكثر راحة.
- تذكر أن نجاحك في إصابة الهدف مرة أو أكثر في أول المباراة، إنما يمنحك قسطا كبيرا من الثقة بالنفس، فلا تتسرع، بل اصبر حتى تأتي الفرصة المناسبة.

2-3-طريقة أداء التصويب:

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

2-4-العوامل المؤثرة في دقة التصويب:

يشمل التصويب على عدة مهارات سنتناول أهمها بالنسبة للناشئين بمزيد من التفصيل، كمهارة التصويب باليدين والتصويب بيد واحدة من الثبات ومهارة التصويب السلمي والتصويب من القفز...الخ.

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

2-4-1-الثقة في طريقة الأداء: إن ثقة اللاعب في الطريقة التي يصوب بها تعتبر عاملا هاما من العوامل المؤثرة في دقة التصويب. وهذه الثقة يكتسبها اللاعب من مدربه، فالمدرب الواعي هو الذي يقنع لاعبيه بمزايا وأسباب امتياز طريقة التصويب فإذا آمن اللاعب واقتنع بمزايا هذه الطريقة ومدى تناسبها له كان ذلك سببا مباشرا في إتقان التصويب بهذه الطريقة. فالثقة سبيل الهدوء وعدم التوتر.

[1]- أحمد أمين فوزي، مرجع سابق،ص ص:124-125.

2-4-2-الارتخاء: بالرغم من أهمية الحالة التوترية التي يجب أن يكون عليها اللاعب أثناء المباراة إلا أن الحالة التوترية الزائدة إما تجعل اللاعب يبذل نشاطا زائدا يعوقه عن السيطرة على حركاته ومن ثم يفقد عنصر الدقة في أدائه.

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

2-4-3-حالة الكرة في الهواء: يجب أن تكون الكرة أثناء طيرانها في الهواء وهي تسلك طريقها إلى السلة في حالة دوران مستمر حول محور أفقي، وفي اتجاه عكسي لاتجاه طيرانها. هذا الدوران يجعل الكرة تسقط عموديا على حلقة السلة حينما تصل الكرة إلى نهاية طريقها الذي يتحدد بقوة الدفع.

2-4-4-طريق الكرة في الهواء: يجب أن تسلك الكرة في الهواء طريقا مقوسا لأعلى لأن ذلك يساعد على مرورها من الحلقة، فكلما كان سقوط الكرة رأسيا على الحلقة كلما كان ذلك مساعدا لها على اختراق السلة.

ولكن كلما كان طريق الكرة أكثر تقوسا كلما زادت المسافة التي تقطعها الكرة في الهواء، وهذا لا يساعد على الدقة في التصويب. ولذا فإن الطريق الذي يجب أن تسلكه الكرة يفضل أن يأخذ مدارا مناسبا بحيث يجعل الكرة تسقط رأسيا، ولا يكون بالشكل الذي يجعله طويلا فيقلل من دقة التصويب.[1]

2-4-5-نقطة التنشين: يفضل استخدام المستطيل الأسود المرسوم على اللوحة الخلفية للسلة في تنشين الكرة عليه إذا كان التصويب في حدود الزاوية من 15 حتى 45 درجة بالنسبة لأحد جوانب الهدف، ويتم توجيه الكرة في هذه الحالة إلى الضلع القريب من اتجاه اللاعب المصوب، على أن تلامس الكرة هذا الضلع في نقطة تسمح بارتدادها إلى مركز الحلقة. يختلف ارتفاع هذه النقطة التي تلمس فيها الكرة الضلع المستطيل تبعا لبعد اللاعب عن الهدف، فكلما كان الهدف بعيدا عن اللاعب المصوب كلما كانت هذه النقطة مرتفعة.

2-4-6-شكل مرفق الذراع المصوبة:ذكرنا من قبل أن انحراف الذراع المصوبة تجعل الكرة تنحرف بعيدا عن الحلقة. ولهذا يجب أن يتجه المرفق أماما عاليا في اتجاه الحلقة مباشرة مع تثبيته في هذا الاتجاه كما لو كان يشير إلى الحلقة، إلى أن يتم فرد الذراع ودفع الكرة بالأصابع.

---

[1]- أحمد أمين فوزي، مرجع سابق،ص ص:126-127.

ولكي يستطيع اللاعب دفع الكرة بقوة تناسب مسافة بعدها عن الهدف يجب أن يكون مرفق الذراع المصوبة في حالة انثناء، ودرجة هذا الانثناء يجب أن تتناسب وقوة الدفع. فإذا كان اللاعب بعيدا عن الهدف يجب أن يثني مرفق ذراعه المصوبة أكثر عما لو كان قريبا منه.

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

2-4-7-طريقة دفع الكرة: حتى يتمكن اللاعب من جعل الكرة في حالة دوران مستمر حول محور أفقي، وحتى تسلك طريقا مقوسا أثناء طيرانها في الهواء، يجب دفعها بأصابع اليد مع فرد الذراع كاملا إذا كان في حالة انثناء، ومتابعة هذا الدفع بحركة كرباجية من اليد وذلك بثني الرسغ للأمام ولأسفل.[1]

2-5-مهارات التصويب:

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

2-5-1-مهارة الرمية الحرة:

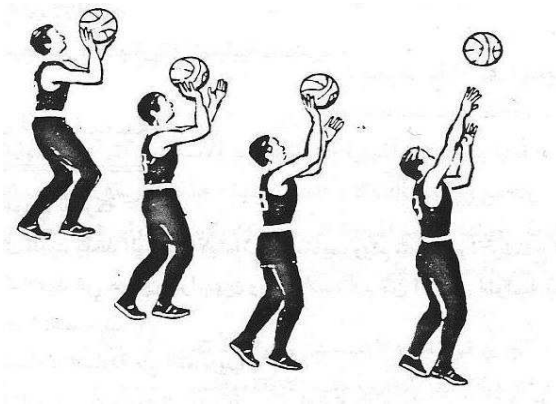
تلعب الرمية الحرة دورا هاما في تحديد نتائج كثير من المباريات خصوصا في ضوء التعديل الأخير لقانون كرة السلة الذي يسمح بثلاث محاولات للرمية الحرة في بعض حالات الجزاء.

ويستطيع أي لاعب أن يستخدم الطريقة الصحيحة للتصويب أن يكون ماهرا في الرميات الحرة إذا تدرب بتركيز وانتظام. وأثناء المباريات يجب على اللاعب أن يركز انتباهه أثناء الرمية الحرة بصرف النظر عن أية مؤثرات موجودة بالملعب أو خارجه، وفي نفس الوقت يجب أن يثق اللاعب في قدرته على إصابة الهدف حيث أن عامل الثقة هو مفتاح التصويب الناجح.[1] **الشكل رقم (02): التصويب من الثبات (الرمية الحرة)**

---

[1]- أحمد أمين فوزي، مرجع سابق،ص ص:128-130.

[1]- أحمد أمين فوزي، مرجع سابق،ص ص:130-132.



أ- طريقة الأداء:

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

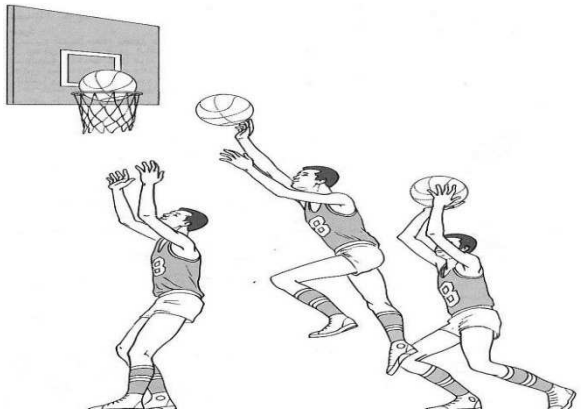
2-5-2مهارة التصويب السلمي:

[1]- أحمد أمين فوزي، مرجع سابق،ص ص:132-133.

يستخدم هذا النوع من التصويب بالتقدم القانوني نحو الهدف كما في بعض حالات الهجوم الخاطف أو في حالة اختراق الصفوف الدفاعية للخصم وهذا التقدم القانوني يكون بعدد محدد من الخطوات تبدأ استلام الكرة من الزميل أو لحظة إمساك الكرة عقب تنطيطها على الأرض.

وبهذا يمكن تقسيم التصويب السلمي إلى مرحلتين، الأولى هي مرحلة التقدم بالكرة، والثانية مرحلة دفع الكرة نحو الهدف.

الشكل رقم (03): التصويب السلمي



أ- **طريقة أداء التقدم بالكرة:**

- يمسك اللاعب الكرة الممررة إليه من الزميل أو المرتدة من الأرض عقب تنطيطها وذلك مع خطوة في اتجاه الهدف، ويطلق عليها مجازا الخطوة الأولى في التصويب السلمي. ويتناسب طول هذه الخطوة مع بعد اللاعب عن الهدف، كما يتوقف اتجاهها على موقع المدافع من الهدف.[1]
- يأخذ اللاعب خطوة ثانية غالبا ما تكون أقصر من الأولى، وهذه الخطوة هي التي يرتقي بها اللاعب أماما عاليا للوصول إلى أقرب نقطة للهدف، وقد ينحرف أيضا اتجاه الخطوة عن الهدف تبعا لموقع المدافع إن وجد.
- يعقب الخطوة الثانية خطوة أخرى أخيرة تتم لحظة دفع الكرة بأصابع اليد المصوبة نحو الهدف، وفي هذه الخطوة ترتفع الركبة عاليا للمساعدة في ارتفاع اللاعب ووصوله إلى أقرب موقع من حلقة الهدف، أو قد تتجه الركبة إلى الأمام لزيادة الاقتراب نحو الهدف إذا كان اللاعب مازال بعيدا عنه.
- عقب دفع الكرة بأصابع اليد المصوبة نحو حلقة الهدف يهبط اللاعب على كلتا القدمين في وقت واحد مما يساعد على اتزانه عند الهبوط ومن ثم إمكانية الكرة نحو الهدف في حالة عدم إصابته.
- في جميع الخطوات السابقة يتم حماية الكرة إما بوضعها في الجانب البعيد عن الخصم، أو جعلها في حالة حركة مستمرة إذا تواجد أكثر من خصم جانبي اللاعب المتقدم بالكرة.

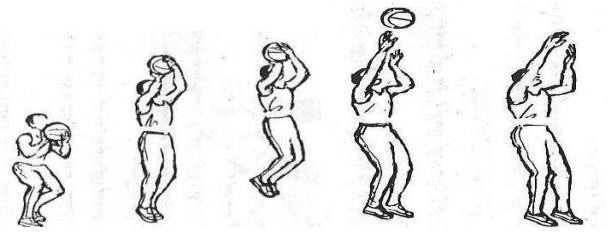
---

[1]- أحمد أمين فوزي، مرجع سابق،ص:135.

أ- طريقة دفع الكرة نحو الهدف:

- يتم دفع الكرة نحو الهدف بأصابع اليد المصوبة.
- أثناء التصويب من اتجاه جانبي للهدف يتم دفع الكرة نحو الضلع القريب من المستطيل الأسود المرسوم على لوحة الهدف، أما التصويب من الاتجاه الأمامي للهدف فيكون دفع الكرة نحو الحلقة مباشرة.
- في حالة وصول اللاعب إلى أقرب مكان للهدف يتم التصويب من أعلى الرأس حيث تكون أصابع اليد المصوبة خلف الكرة.
- في حالة عدم إمكانية وصول اللاعب إلى مكان قريب من الهدف فإنه يحاول الاقتراب بواسطة الطيران في الهواء، وفي هذه الحالة يتم التصويب من أسفل حيث تكون الأصابع أسفل الكرة قبل دفعها نحو الهدف.
- في جميع حالات التصويب يجب القبض على الكرة بأصابع اليدين معا على أن تترك اليد غير المصوبة الكرة قبل دفعها مباشرة نحو الهدف وذلك لضمان حمايتها من الخصم إن وجد.

2-5-3- مهارة التصويب من القفز:



الشكل رقم (04):التصويب من القفز

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

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

طريقة الأداء:

- من وضع الاستعداد الهجومي بالكرة يثني اللاعب ركبتيه قليلا مع رفع العقبتين عن الأرض ثم يدفع الأرض بمشطي القدمين للقفز لأعلى.
- أثناء القفز لأعلى يرفع اللاعب الكرة لتصل إلى فوق الرأس بحيث تكون محمولة على أصابع اليد المصوبة واليد الأخرى تقوم بسند الكرة.

- عندما يصل اللاعب إلى أعلى ارتفاع يقوم بدفع الكرة بأصابع اليد المصوبة في اتجاه الهدف مع متابعتها بفرد الذراع كاملا وثني الرسغ لأسفل.
- بعد أن تترك الكرة يد اللاعب يهبط على كلا المشطين ثم العقبين.
- يظل اللاعب متابعا بذراعه المصوبة لحركة الكرة في الهواء حتى تصل إلى الهدف.
- كلما اقترب المصوب من الهدف قام بفرد الذراعين عاليا بالكرة قبل التصويب وكلما ابتعد عن الهدف قام بثني المرفقين للمساعدة في دفع الكرة وتوصيلها إلى الهدف .[1]
- في حالات التصويب القريب من السلة حيث يتواجد المدافعون، يجب الارتكاز لحجز الخصم بالقدم المقابلة لليد المصوبة ثم الدفع بالقدمين معا للقفز أماما عاليا في اتجاه الهدف.

2-5-4-مهارة التصويب الخطافي:

يستخدم التصويب الخطافي في الأماكن القريبة من الهدف عندما يصعب على المهاجم حجز المدافع بإحدى القدمين لمواجهة الهدف للتصويب من القفز، كما يستخدم أيضا هذا النوع من التصويب ضد المدافع طويل القامة، حيث لا توجد أمام المهاجم سوى أن يأخذ خطوة تساعده على الابتعاد عن الخصم وحجزه بكتف الذراع غير المصوبة أو بالقفز مباشرة عقب الارتكاز لحجز بنفس الكتف.

أ- طريقة الأداء:

- يحفظ اللاعب بالكرة على اليد البعيدة عن الخصم مع سندها باليد الأخرى.
- يقوم اللاعب بحجز الخصم بكتف الذراع غير المصوبة وذلك بخطوة أو بالارتكاز على القدم العكسية للذراع المصوبة.
- بعد أن يتأكد اللاعب من حجز الخصم يبدأ في الوثب عاليا مع فرد الذراع الحاملة للكرة إلى الجانب البعيد عن الخصم حيث تأخذ طريقا دائريا حتى تصل الكرة فوق الكتف تقريبا.
- عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع فوق الكتف يتم دفعها بالأصابع في اتجاه الهدف مع متابعتها بثني الرسغ لأسفل، وفي هذه الحالة تمر الكرة من فوق رأس المدافع.

2-5-5- مهارة التصويب بالمتابعة:

[1]- أحمد أمين فوزي، مرجع سابق،ص ص:142-143.

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

أ- **طريقة الأداء:**

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

خلاصة:

إن مهارة دقة التصويب في كرة السلة هي مهارة أساسية لا يمكن التهاون فيها، كما يتضح لنا من خلال هذا الفصل، فالفريق الذي يتميز لاعبيه بهذه المهارة يمكن التسجيل بسهولة من مناطق مختلفة وبنفس الدقة، وبذلك تحقيق أكبر عدد من التصويبات الناجحة، والتحكم في المباراة وكون هذه المهارة مهمة جدا فإتقانها يتطلب من اللاعب مجهود عضلي وعقلي كبير.

[1]- أحمد أمين فوزي، مرجع سابق،ص ص:145-147.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وموضوع بحثنا يحتاج إلى الكثير من الدقة و الوضوح في العمليات الإجرائية الميدانية للخوض في التجربة الرئيسية للدراسة وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من خلالها تم التقليل من الأخطاء و استغلال أكثر للجهد والوقت، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث وانتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

وفي هذا الفصل سنوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة الميدانية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولية في البحث والتي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لابد لنا من إجراء دراسة استطلاعية، وكانت بدايتها بالتوجه إلى كل من القاعة المتعددة الرياضات لبلدية البويرة والإقامة الجامعية 140مسكن، حيث ذهبنا إلى مدير القاعة المتعددة الرياضات لنعرف إذا كان بإمكاننا القيام بالاختبارات في القاعة، وذهبنا إلى مديرة الإقامة الجامعية 140مسكن لمعرفة إذا كان باستطاعتنا الاستفادة من قاعة كمال الأجسام للقيام بالبرنامج التدريبي المقترح. وقد وجدنا موافقة من كل من مدير القاعة المتعددة الرياضات ومديرة الإقامة الجامعية140مسكن.

وبعد الموافق على القاعتين قمنا بالاطلاع على الوسائل المتاح في قاعة كمال الأجسام، وقمنا بإحضار الوسائل الغير الموجود من إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وبفضل الله وجدنا استجابة كبيرة من طرف الإداريون على تقديم يد المساعدة في إنجاح هذه الدراسة.

2-المنهج:

يتميز البحث العلمي يتعدد مناهجه. فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم[1].....الخ. وفي الترتيل:قوله تعالى"لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا"[2]....

ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاءّ، كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في المواقف المراد دراستها باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغيير معين في ذلك الموقف.[3]

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع فكرتها أو مسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة'ذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف أو موقف أو تحديد حالة أو تاريخ للحوادث الماضية، بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة، ويحدث في بعضها تغيرا مقصودا، ويتحكم في متغيرات

[1] – العيسوي عبد الرحمان– منهاج البحث العلمي– المكتبة العربي الحديث – مصر 1996 ص 76 .

[2] – القرآن الكريم – سورة المائدة . الآية 48.

[3] – محمد حسن علاوي– أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية و علم النفس ، القاهرة، دار الفكر العربي 1999 ص217 .

أخرى وذلك حتى يتوصل إلى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات وأثناء ذلك يراعي تحقيقي أقصى درجات الضبط العلمي.

ويعرف المنهج التجريبي بأنه محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة للتجربة ماعدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث وهو المنهج التجريبي يقوم أساسا على التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات المختلفة التي تتفاعل مع الديناميت أو القوى التي تحدث في الموقف التجريبي.[1]

3- متغيرات البحث:

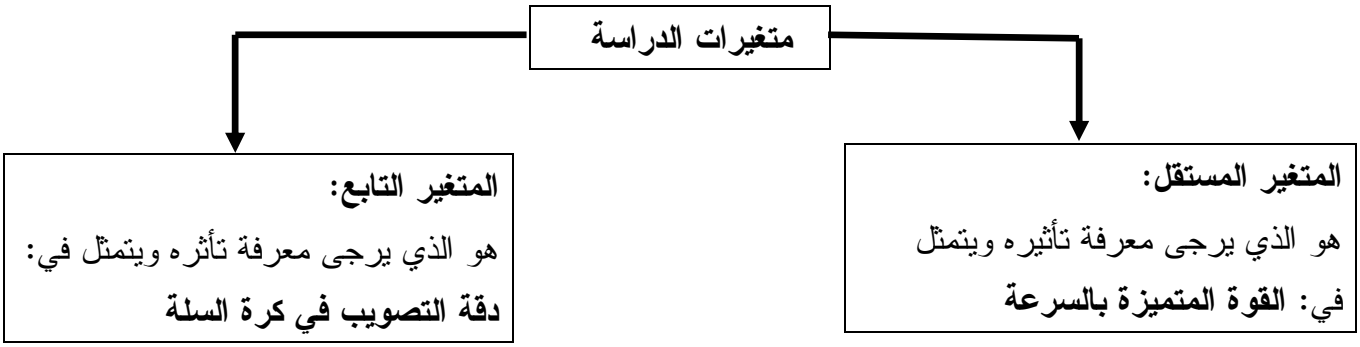
-المتغير المستقل:

هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج.[2]

-المتغير التابع:

هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها إذ تتأثر بالتغير المستقل.[3]

الشكل رقم 5: يبين المتغيرات المرتبطة بالبحث



4- المجتمع:

[1] - بوداود عبد اليمن- عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، دوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2007، ص 136-137

[2]- Delandsheer.j – In traduction à la recherche en éducation. Ed, Bourreier. France 1976. p20.

[3] – Maueica Angers. La méthodologie des sciences humaines. 2eme Ed : clinc. France 1996. P118.

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي تريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة.قصدنا مباشرة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية السنة الثالثة للسنة الدراسية2014/2013. التي تتكون من 107 طالب حيث أن هناك 98 ذكر و9 إناث.

5-العينة:

إن الهدف من اختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له.[1]

شملت عينة البحث طلبة السنة الثالثة والذي بلغ عددهم 18 طالب، واحتراما للأسس المنهجية عند إجراء البحوث العلمية وحتى تكون النتائج أكثر صدق وموضوعية.فقد تم اختيارنا للعينة من المجتمع الأصلي بطريقة قصدية، والعينة القصدية هي"التي يعتمد فيها الباحث على إن تكون معينة ومقصودة'لاعتقاد أنها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا ناجحا"[2] .

6-ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

وهي متعددة في هذا البحث وتم ضبطها على هذا النحو:

– وقت إجراء الاختبارات والوحدات التدريبية تم في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية وفي ظروف مناخية متقاربة من حيث درجة الحرارة.

– تمت التدريبات بنفس الوسائل.

–تم إبعاد كل طالب تغيب ثلاث حصص تدريبية وهذا من أجل احترام مبادئ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي سواء كانت مهارية أو بدنية.

– تم ضبط عدد التكرارات وزمن الأداء.

[1] – إخلاص محمد عبد الحافظ– مصطفي حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر 2000، ص129.

[2] -Omar AKtouf – méthodologie des sciences sociales et approche qualitative des organisation- 3éme édition, Canda :1992 p73

7- مجالات البحث:

7-1 مجال بشري:

18طالب من السنة الثالث من معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي للسنة الدراسية 2014/2013 .

7-2 مجال مكاني:

تم البحث في قاعتين هما:

- قاعة المتعددة الرياضات لولاية البويرة حيث تم فيها الاختبار القبلي والبعدي للعينتين (التجريبية'الشاهدة).
- قاعة كمال الأجسام للإقامة الجامعية 140 مسكن'حيث تم فيها القيام بالبرنامج التدريبي المتكون من 8 حصص تدريبية لتحسين القوة المميزة بالسرعة.

7-3 المجال الزماني:

انطلقنا في البحث عند تلقينا الموافقة من طرف الأستاذ المشرف في شهر سبتمبر بدأنا بجمع المعلومات التي لها علاقة بالجانب النظري للبحث'وقد بدأ العمل الميداني لبحثنا في 2014/04/01 لغاية 2014/05/08 .

انقسمت هذه الفترة إلى ثلاث مراحل هي:

-المرحلة الأولى:

وهي فترة القيام بالاختبار القبلي للعينتين(التجريبية'الشاهدة) في يوم 2014/04/06

-المرحلة الثانية:

وهي فترة القيام بأداء حصص التدريب أي ما يسمى (البرنامج التجريبي) والذي استمر شهر كامل من 2014/04/06 إلى غاية 2014/05/06.

-المرحلة الثالثة:

وهي فترة القيام بالاختبار البعدي للعينتين(التجريبية'الشاهدة) حيث قمنا به في يوم 2014/05/07.

8- الأسس العلمية للأداة:

8-1 قياس الثبات:

يعرف الدكتور محمد صبحي حسنين على أن الثبات هو أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان والتناسق والموضوعية فيما وضع لقياسه.[1]

[1]- محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية- دار الفكر العربي . ط3، مصر 1995 ص193

أي يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ولهذا قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة متكونة من 3 طلبة وبعد أسبوع أعدنا التجربة في نفس الظروف ونفس الوقت(4 مساءا)وعلى نفس العينة وبعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

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

حيث:

ر:معامل الارتباط بيرسون.

ن: عدد أزواج الدرجات.

س: كل درجة من درجات المتغير الأول.

ص: كل درجة من درجات المتغير الثاني.

مج س ص: تعني مجموع حاصل ضرب كل قيمة من س في ص.

مج س: تعني مجموع قيم المتغير س.

مج $س^2$: تعني مجموع مربعات قيم المتغير س.

مج ص: تعني مجموع قيم المتغير ص.

مج $ص^2$: تعني مجموع مربعات قيم المتغير ص.

(مج س)^2: مربع مجموع قيم المتغير س.

(مج ص)[2]: مربع مجموع قيم المتغير ص.[1]

أ- **قياس الثبات لاختبار دقة التصويب:** تم حساب معامل الثبات لهذا الاختبار بعد تطبيقه على 3 طلبة بتاريخ 2014/03/24 وإعادة تطبيقه بعد أسبوع في 2014/03/31 نتائج الاختبار 0,98

ب-**قياس الثبات لاختبار القوة المميزة بالسرعة (عدد الضخات) :**

تم حساب معامل الثبات لهذا الاختبار بعد تطبيقه على 3 طلبة بتاريخ 2014/03/24 وإعادة تطبيقه بعد أسبوع في 2014/03/31 (نفس طلبة الذين قاموا باختبار دقة التصويب) نتائج الاختبار 0,91

8-2 قياس الصدق:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع إلى الصدق يعني " المدى الذي يؤدي فيه (Mc Gee) ومك جي (Barrow) من أجله، و يشير باروا الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقا لأغراض التي يود قياسها، و الاختبار الذي يجري لإثباتها.[2]

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره يبين صدق الدرجات التجريبية بالنسبة.يقاس بحساب الجذر ألتربيعي لمعامل الثبات.

صدق الاختبار= الجذر ألتربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

وقد حققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 0,01 ودرجة الحرية 11، ووجدنا أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي كالتالي:

-نتائج اختبار دقة التصويب هي:0,98. .

-نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة(عدد الضخات)هي:0,95.

الاختبارات	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
اختبار دقة التصويب	0,98	0,98
اختبار القوة المميزة بالسرعة	0,91	0,95

الجدول رقم 1: يمثل قياسات ثبات و صدق الاختبارات المستخدمة.

8-3 الموضوعية:

[1] -مقدم عبد الحفيظ- الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، دار الفكر العربي، سنة 1983 ، ص - 78

[2]- محمد صبحي حسنين -القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة، القاهرة، سنة 1995 ، 183

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم إلى أنه " يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس (Van daline) بالتحكيم و يشير فان دالين الدرجة بغض النظر عن من يصححه و هذا يعني ابتعاد الحكم الذاتي للمحاكم أي أنه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية".[1]

إن مجموع الاختبارات المستعملة في هذه الدراسة بعيدة عن الشك و التأويل، حيث نجد مفرداتها ضمن أهداف المنصوص عليها في التدريب الرياضي، إلى ذلك كونها سهلة، مفهومة وواضحة على هذا الأساس نستنتج من كل ذلك أن جميع الاختبارات تتميز بالموضوعية.

9-التطبيق الميداني للبحث:

من خلال قياس مستوى القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للعينة وعند النتائج المتحصل عليها، يمكننا معرفة درجة تطور هذه الصفة وبالتالي للإجابة على إشكالية البحث المطروحة.

9-1 أدوات البحث:

اعتمدنا على جمع البيانات الخاصة بالبحث على اختبار(دقة التصويب في كرة السلة)واختبار القوة المميز بالسرعة(الضخ).

9-1-1 اختبار دقة التصويب في كرة السلة:

أ- **غرض الاختبار:** قياس دقة التصويب في كرة السلة.

ب-الأدوات ألازمة:

- ملعب كرة السلة.
- كرات السلة.
- عداد زماني(ميقاتي).
- 3 مساعيدين.
- ممرر الكرات.

ت- وصف الأداء:

[1] - محمد صبحي حسين -مرجع سابق، ص202

يقف المختبر في مكان الرمية الحرة ويقوم المساعد الأول بإعطاء الكرة للمختبر حيث يقوم بأكبر عدد ممكن من التصويبات نحوى السلة خلال 30ثا.

ج-إدارة الاختبار والتسجيل:

- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

- مساعد يقوم بحساب الوقت وهو الذي يعطي إشارة البداية والنهاية.

- مساعد يقوم بحساب عدد التصويبات كلها.

- مساعد يقوم بحساب عدد التصويبات الناجحة.

- لا تحتسب التصويبات التي قام بها خارج منطقة الرمي الحرة.

- عند إشارة النهاية إذا كانت الكرة في يد المختبر وقام بالتصويب بعد الإشارة فلا تحتسب، أما إذا كانت الكرة في الهواء فتحتسب التصويبة. [1]

9-1-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة:

أ-غرض الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة.

ب- الأدوات ألازمة:

-ملعب أو مكان مسطح يمكن القيام فيه بعملية الضخ.

-عداد زماني(ميقاتي).

-مساعدين.

ت- وصف الأداء:

يجلس المختبر في وضعية المضخة، وبعد سماعه للإشارة يبدأ بعملية الضخ في غضون 10ثواني

[1]- أحمد علي علي خليفة. التقويم والاختبارات، جامعة أم القرى قسم التربية البدنية .

حيث يقوم بأكبر عدد من الضخات في هذا الوقت.

ج-إدارة اختبار التسجيل:

-مسجل يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج.

-مساعد يقوم بحساب الوقت وهو الذي يعطي إشارة البداية والنهاية.

-مساعد يقوم بحساب عدد الضخات.

-تحتسب الضخات التي قام بها المختبر بالصورة الصحيحة فقط.

-لا يحتسب الضخ الذي قام به المختبر بعد الإشارة.

*إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز عمله تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث والتي يسعى بها الباحث لكشف الحقيقة وفك الإشكال المطروح،وقد وضعنا عدة وسائل ساعدتنا في بحثنا و حددناها في ما يلي:

-المصادر والمراجع.

-العتاد اللازم لإجراء الاختبارات وتحقيق البرنامج المقترح حيث تم استعمال وسائل مصممة بصفة شخصية بالإضافة إلى ما توفر في قاعة كمال الأجسام والقاعة المتعددة الرياضات.

10- الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير، والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

10-1 المتوسط الحسابي:

س=مج س/ن

حيث:

س:هو المتوسط الحسابي.

مج س: هو مجموع الدرجات.

ن: هو عدد الأفراد.

10-2 الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي قانونه:

$$ع = ن \text{ مج } (س)^2 - (\text{مج } س)^2 / ن (ن-1)$$

حيث: ع: هو الانحراف المعياري

مج (س)2: هو مجموع مربع الدرجات للمتغيرين

(مج س)2: هو مربع مجموع الدرجات للمتغيرين

ن: هو عدد أفراد العينة

10- 3 اختبار T taste:

يستخدم هذا الاختبار للحكم على دلالة الفروق بين متوسطي عينتين مرتبطتين(اختبار قبلي، وبعدي).

$$T = \frac{(di - Ud)\sqrt{n}}{Sa}$$

حيث:

di:تعني المتوسط الحسابي لفرق الاختبار القبلي و البعدي.

Ud:تعني قيمة الفرضية الصفرية =0.

n:تعني عدد أفراد العينة.

Sa: تعني الانحراف المعياري لفرق الاختبار القبلي والبعدي.[1]

4-10 طريقة اختبار الفرضيات:

هي عملية إدعاء حول صحة شيء ما، وتنقسم إلى فرضية مبدئية(فرضية العدم H_0) والفرضية البديلةH_a.

-الفرضية الصفريةH_0 : Nul hypothèses

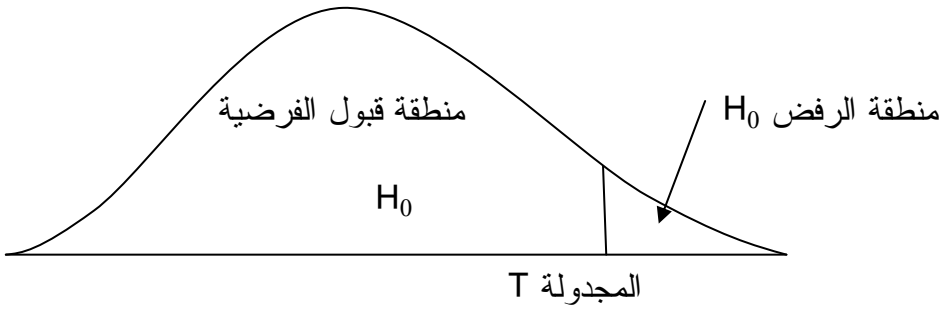
وهي الفرضية التي تنفي وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي (حالة عينة مرتبطة) ننطلق منها ونرفضها عندما تتوفر دلائل على عدم صحتها بحيث تكون نتيجةT المحسوبة أكبر من Tالمجدولة عند درجة الحرية الخاصة بالعينة وحسب مستوى الدلالة المختار،وخلال ذلك نقبلها.وتعني كلمة Nul أنه لا يوجد فروق بين نتائج الاختبارين(القبلي والبعدي).

-الفرضية البديلةH_a : Alternative hypothèses

هي الفرضية التي يضعها الباحث كبديلة عن فرضية العدم وتكون مصاغة تبعا للفرضيات دراسته ونقبلها عندما نرفض فرضية العدم باعتبارها ليست صحيحة بناء على المعلومات المستسقاة من العينة.

الجدول (أ): يشير إلى مناطق القبول والرفض لفروض للفرضية الصفرية

القرار / الفرضية	H0الفرضية	Ha الفرضية
Tالمجدولة> Tالمحسوبة	**تقبل**	**ترفض**
T المجدولة<T المحسوبة	**ترفض**	**تقبل**



[1]- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية و الرياضية – دار الفكر العربي- مصر 2002م . ص265.

الشكل (ب): **يمثل مناطق قبول ورفض الفرضية الأولى في الاتجاه الموجب**

تحديد T-المجدولة:

تقرأ من الجدول(أنظر الملحق5)حسب ما يلي:

-مستوى الدلالة المختار هو:0,05

-حساب درجة الحرية هو:$d_f=n-1$

-جانب اختبار الفروض:

هو الاتجاه الذي يتبين من خلاله طبيعة الفروض البديلة، وقد يكون سلبي'إيجابي أو ذو اتجاهين.وإن فرضيتنا تسعى للكشف عن مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على دقة التصويب في كرة السلة'ولذا فإن اختبار الفروض لدراستنا ذو اتجاه واحد إيجابي وتم إتباع الخطوات التالية:

1- صياغة الفرضية الصفرية والبديلة.
2- تحديد مناطق الرفض ومناطق القبول.
3- حساب إحصائي لدالة الاختبار.
4- اتخاذ القرار.
5- الاستنتاج.[1]

خلاصة:

يشكل هذا الفصل أساس دراستنا ويعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي يساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة بسهولة كبيرة في هته الدراسة. حيث تم توضيح كل خطوات

[1]- د. محمد زتوال – الأسس العلمية للاختبارات و القياسات في التربية البدنية والرياضية – دوان المطبوعات الجامعية : الجزائر 2006 ، ص169.

الدراسة الميدانية وتناولنا أهم العناصر المفيدة للدراسة منها(الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع الدراسة، أدوات البحث العملية والوسائل الإحصائية).

وبواسطة هذه الوسائل والتوضيحات تمكنا من الحصول على كل البيانات اللازمة لتحديد نتائج دراستنا بشكل منطقي مبني على أسس علمية.

الفصل الخامس

تمهيد:

يقتضي البحث العلمي عرض ومناقشة وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري.

وانطلاقا من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقا من الفرضية العامة وهي أن تحسين القوة المميزة بالسرعة يؤثر على دقة التصويب في كرة السلة.

ولأجل التحقق من هذه الفرضية قمنا بعملية جمع لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية المقامة في القاعة المتعددة الرياضات واستغلال ما يندرج ضمن عناصر القوة المميزة بالسرعة بهدف التمكن من تحديد طبيعة التأثير وهذا باستخدام الأدوات الإحصائية، وكانت النتائج على النحو التالي:

1- عرض و تحليل النتائج:

1-1 الاختيار الأول: اختبار دقة التصويب في كرة السلة.

1-1-1 صياغة الفرضية الصفرية و البديلة:

- الفرضية الصفرية: H_0 لا تؤثر القوة المميزة بالسرعة على دقة التصويب في كرة السلة.
- الفرضية البديلة: H_1تؤثر القوة المميزة بالسرعة على دقة التصويب في كرة السلة.

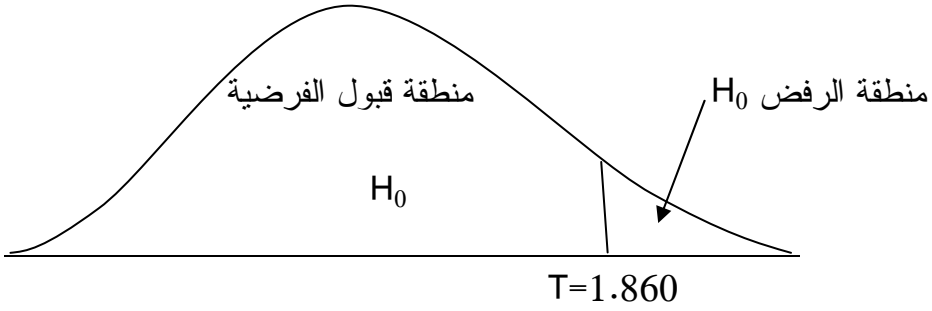
1-1-2 تحديد مناطق الرفض ومناطق القبول:

لدينا عينتين مرتبطتين (اختبار قبلي، اختبار بعدي).

قيمةT المجدولة1.860عند مستوى الدلالة 0.05 بحيث درجة الحرية تساوي $d_f=n-1=8$

القرار / الفرضية	الفرضية H_0	الفرضيةH_1
T< 1.860 المحسوبة	تقبل	ترفض
T> 1.860 المحسوبة	ترفض	تقبل

الجدول (أ): مناطق رفض و مناطق قبول الفرضية H_0



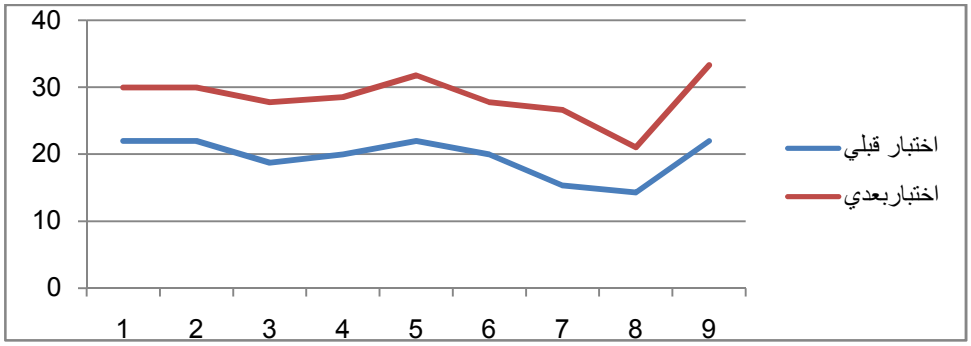
الشكل (ب) : مناطق رفض و مناطق قبول الفرضية H_0

1-1-3 حساب إحصائي لدالة الاختبار:

نطبق معادلة T بفرض أن H_0هي الصحيحة أي أن $U_d=0$

جدول رقم2: يمثل قيم القياسين القبلي و البعدي لكل من العينة (أ) التجريبية و العينة (ب) الشاهدة لاختبار دقة التصويب في كرة السلة :

المعالجة الإحصائية / العينة	المتوسط الحسابي لفرق الاختبار القبلي و البعدي	الانحراف المعياري لفرق الاختبار القبلي و البعدي	T المحسوبة	T المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05	الدلالة الإحصائية
العينة التجريبية (أ)	9.06	9.22	2.947	1.860	دال



الاختبار القبلي	22	22	18.75	20	22	20	15.32	14.28	22
الاختبار البعدي	30	30	27.77	28.57	31.81	27.77	26.66	21.05	33.33

الشكل رقم 5: منحنى بياني لقيم العينة (أ) للاختبار القبلي و البعدي لدقة التصويب

1-1-3تحليل النتائج: يتضح من بيانات الجدول رقم2

وجدنا أن قيمة T المحسوبة (2.947) أكبر من قيمة Tالمجدولة (1.860).

ومنه نرفض الفرضية H_0 و نقبل الفرضية H_1 المتمثلة في أن القوة المميزة بالسرعة تؤثر على دقة التصويب في كرة السلة.

الاستنتاج :

- تبين النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي في دقة التصويب لصالح الاختبار البعدي.
- منه نستنتج أن القوة المميزة بالسرعة تؤثر على دقة التصويب في كرة السلة.

2-1 الاختبار الثاني :اختبار القوة المميزة بالسرعة.

1-2-1 صياغة الفرضية الصفرية و البديلة:

الفرضية الصفرية: H_0 البرنامج المقترح لا يحسن القوة المميزة بالسرعة.

الفرضية البديلة: H_1البرنامج المقترح يحسن القوة المميزة بالسرعة.

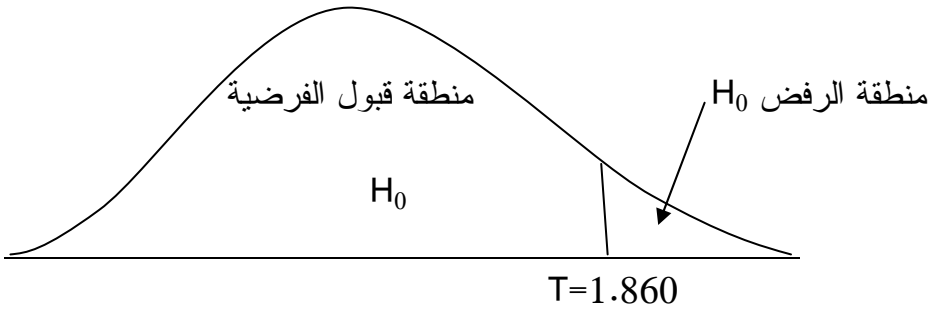
1-2-2 تحديد مناطق الرفض ومناطق القبول:

لدينا عينتين مرتبطتين (اختبار قبلي، اختبار بعدي).

قيمةT المجدولة1.860عند مستوى الدلالة 0.05 بحيث درجة الحرية تساوي $d_f=n-1=8$

القرار / الفرضية	الفرضية H_0	الفرضيةH_1
T< 1.860 المحسوبة	تقبل	ترفض
T> 1.860 المحسوبة	ترفض	تقبل

الجدول (أ) : مناطق رفض و مناطق قبول الفرضية H_0



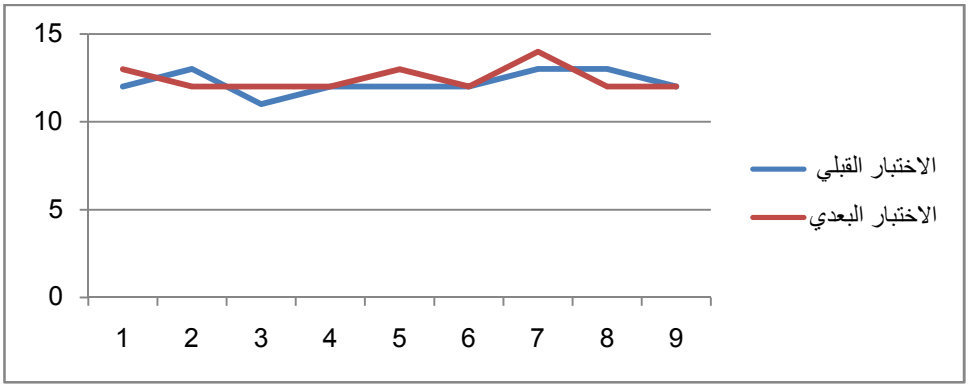
الشكل (ب): مناطق رفض و مناطق قبول الفرضية H_0

1-2-3حساب إحصائي لدالة الاختبار:

نطبق معادلة T بفرض أن H_0هي الصحيحة أي أن $U_d=0$

جدول رقم 2: يمثل قيم القياسين القبلي و البعدي لكل من العينة (أ) التجريبية و العينة (ب) الشاهدة في اختبار القوة المميزة بالسرعة :

المعالجة الإحصائية / العينة	المتوسط الحسابي لفرق الاختبار القبلي و البعدي	الانحراف المعياري لفرق الاختبار القبلي و البعدي	T المحسوبة	T المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05	الدلالة الإحصائية
العينة التجريبية (أ)	2.66	2.82	2.829	1.860	دال



الاختبار القبلي	22	22	18.75	20	22	20	15.32	14.28	22
الاختبار البعدي	30	30	27.77	28.57	31.81	27.77	26.66	21.05	33.33

الشكل رقم 7: يمثل منحنى بياني لقيم العينة التجريبية للاختبار القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة

تحليل النتائج: يتضح من بيانات الجدول رقم3

- إن قيمة T المحسوبة (2.829) أكبر من قيمة Tالمجدولة (1.860).

ومنه نرفض الفرضية H_0 و نقبل الفرضية H_1 المتمثل في أن البرنامج المقترح يحسن و يطور القوة المميزة بالسرعة.

5-2-1 الاستنتاج :

- تبين النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي في القوة المميزة بالسرعة.
- منه نستنتج أن البرنامج المقترح يحسن القوة المميزة بالسرعة.

2- مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات:

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى جاء فيها "البرنامج المقترح يساهم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة"، حيث كان المتغير المستقل في هذه الفرضية هو البرنامج المقترح،أما المتغير التابع فهو القوة المميزة بالسرعة .

وجدنا أن للبرنامج المقترح أثر بشكل نسبي على القوة المميزة بالسرعة والأرقام الإحصائية تبين لنا ذلك مما يثبت الفرضية.

حيث في اختبار القوة المميزة بالسرعة (الضخ) بالنسبة للعينة التجريبية وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T المجدولة (2.829>1.860) وهذا يبين لنا وجود تحسن في القوة المميزة بالسرعة.

يوضح الجدول رقم3 دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للقوة المميزة بالسرعة حيث أن المتوسط الحسابي لفرق الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية كانت نتيجته 2.66. وهو أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة الذي كانت نتيجته 0.22 .

من كل هذه النتائج نستنتج أن البرنامج المقترح قد أثر وبشكل ملحوظ على صفة القوة المميزة بالسرعة، مما يثبت ما جاءت به دراسة أنادي مجيد (دراسة مشابهة)،[1] وبالتالي فإن الفرضية الأولى تحققت.

[1]- أنادي مجيد،تأثير قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لعبي كرة القدم، 2007-2008.

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية " للقوة المميزة بالسرعة تأثر على دقة التصويب في كرة السلة"، حيث كان المتغير المستقل في هذه الفرضية هو القوة المميزة بالسرعة، أما المتغير التابع فه ودقة التصويب في كرة السلة.

وجدنا أن للقوة المميزة بالسرعة أثر بشكل نسبي على دقة التصويب في كرة السلة والأرقام الإحصائية تبين لنا ذلك.

حيث في اختبار دقة التصويب في كرة السلة (نسبة التصويبات الناجحة) بالنسبة للعينة التجريبية وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T المجدولة (2.947>1.860) وهذا يبين لنا وجود تحسن في القوة المميزة بالسرعة.

يوضح الجدول رقم2 دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدقة التصويب في كرة السلة حيث أن المتوسط الحسابي لفرق الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية كانت نتيجته 9.06، وهو أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة الذي كانت نتيجته 0.28.

من كل هذه النتائج نستخلص أن القوة المميزة بالسرعة قد أثر وبشكل ملحوظ على دقة التصويب في كرة السلة، وبالتالي فإن الفرضية الثانية تحققت.

2-3 مناقشة نتائج الفرضية العامة:

لقد تأكدنا أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، والفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وهذا يعني أن صفة القوة المميزة بالسرعة لها تأثير على دقة التصويب في كرة السلة باعتبار صفة قوة السرعة مؤشر للتحضير البدني،[1] فان الفرضية العامة قد تحققت أي " للبرنامج المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة تأثير كبر على تحسين دقة التصويب في كرة السلة".

[1]- الربيعي كاظم: مرجع سابق 2000،ص17.

خلاصة:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها من الدراسة الميدانية بعد معالجتها إحصائيا، وقد تبين من نتائج جمع المعلومات الخاصة بنتائج الاختبارات المتعلق بالقوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب في كرة السلة، والذي أردنا من خلاله إظهار التأثير الايجابي للقوة المميزة بالسرعة على دقة التصويب في كرة السلة، والذي يمثل في نظرنا ونظر العديد من الباحثين أفضل وسيلة لتحقيق الانجاز الرياضي.

الاستنتاج العام:

من كل ما توصلت إليه دراستنا من حقائق نظرية ونتائج إحصائية تبين تأثير القوة المميزة بالسرعة على دقة التصويب في كرة السلة، وهذا التأثير كان إيجابيا.

ويمكن أن نستنتج أن البرنامج التدريبي المستخدم لتطوير القوة المميزة بالسرعة له تأثير ايجابي على دقة التصويب في كرة السلة، حيث يحقق تطوير القوة المميزة بالسرعة تأثير على دقة التصويب في كرة السلة وذلك بزيادة في دقة التصويب.

ومن النتائج المحصل عليها يمكن القول أن البرنامج التدريبي المقترح قد طور القوة المميزة بالسرعة، حيث وجدنا في النتائج المحصل عليها أن القوة المميزة بالسرعة قد زادة عند العينة التجريبية.

ومن كل هذا نتوصل إلى الدور الهام لتطوير القوة المميزة بالسرعة على دقة التصويب في كرة السلة.

خاتمة:

عمدت هذه الدراسة إلى تبيين تأثير القوة المميزة بالسرعة على دقة التصويب باعتبار أن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية التي يجب توفرها في لاعب كرة السلة.

حيث وجدنا في الدراسة النظرية أن صفة القوة المميزة بالسرعة هي من القدرات البدنية اللازمة توفرها في جميع أنواع الرياضات فيما ذالك كرة السلة، كما وجدنا أن دقة التصويب في كرة السلة تتأثر بعدة صفات بدنية من بينها القوة المميزة بالسرعة.

كون هذه الصفة مهمة جدا للارتقاء بمستوى اللاعب ونجعته ونقصد بهذا دقة التصويب وإحراز الأهداف وتحقيق أكبر عدد من التصويبات الناجحة، وبذلك التحكم في النتيجة وهذا ما دفع بنا إلى دراسة هذه الصفة والتطرق إلى العديد من الجوانب المتعلقة بها، كما بينت دراستنا التأثير الإيجابي للقوة المميزة بالسرعة غلى دقة التصويب.

من خلال دراستنا النظرية والميدانية نشير إلى أهمية تحسين هذه الصفة من خلال اقتراح برامج تدريبية فعالة من طرف المدربين.

وعلى هذا الأساس يجدر الإشارة إلى مدى اتساع هذا الموضوع وأهميته وإمكانية التوسع أكثر فيه.

الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- ضرورة الإشارة إلى أهمية توفير العتاد والمرافق لتحقيق النتائج المرجوة.
- القيام ببحوث مشابهة متعلقة بتطوير الصفات البدنية التي تأثر على فعالية الهجوم في كرة السلة.
- ضرورة التعرف على صفة القوة المميزة بالسرعة لأنها مهمة في جميع الرياضات.
- القيام بعدد أكبر من البحوث المماثلة ولمدة زمنية أكبر وبطرق تدريبية أخرى.
- اقتراح برامج تدريبية فعالة لتحسين القوة المميزة بالسرعة.
- ضرورة التحسين المهاري والبدني للقوة المميزة بالسرعة.
- القيام بهذه البحوث على عينات تتضمن رياضي المستوى العالي.
- ضرورة إرفاق الجانب النفسي خلال القيام بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.
- الاعتماد على الدراسات السابقة والمشابهة.
- الاستفادة من الدراسات الأجنبية.

البيبليوغرافيا

البيبليوغرافيا

1- المصادر

1- القران الكريم.

2- صحيح مسلم كتاب القدرة، باب في الأمر قوة.

2-المراجع:

باللغة العربية:

1- أحمد أمين فوزي : كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية، الإسكندرية 2004.

2- أمر الله الباسطي.- التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم.-الناشر منشأة المعارف الاسكندرية: .2009

3- أبو علاء أحمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين، فزيولوجيا اللياقة البدنية. ط2. القاهرة، دارالفكر العربي: 2003.

4- السيد عبد المقصود :تدريب و فسيولوجيا القوة،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،1997.

5- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين،فسيولوجيا للياقة البدنية ،ط 1 دار الفكر العربي، القاهرة 1993.

6- إخلاص محمد عبد الحافظ- مصطفي حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر 2000.

7- أحمد علي علي خليفة. التقويم والاختبارات، جامعة أم القرى قسم التربية البدنية.

8- الربيعي كاظم. الإعداد البدني في كرة القدم. – جامعة الموصل. – دار الكتب للطباعة و النشر: 2000.

9- العيسوي عبد الرحمان- منهاج البحث العلمي- المكتبة العربي الحديث – مصر 1996.

10- بوداود عبد اليمن- عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، دوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2007.

11-جلال محمد عبد الوها ب : اللياقة البدنية و أسس قياسها ، دار المعارف ، القاهرة ، 1969.

12-حسين سيد معوض ، كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، ط7، القاهرة2003.

13-رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية ، الجنادرية للنشر ط.1.

14-سعدية محمد علي هادر:بسيكولوجية المراهقة،دار البحوث العلمية،الكويت 1980.

15-علي البنك. أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية. – القاهرة، دار الفكر العربي: 1992.

16-عصام عبد الخالق. –التدريب الرياضي:نضريات وتطبيقات.-ط11.-منشأة المعارف: 2004.

17-فاضل كامل مذكرو، عامر فاذر شغاتي. – اتجاهات حديثة في التدريب (التحمل، القوة، الاطالة، التهدئة). ط 1. مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع: سنة 2011.

18-مصطفي زيدان و جمال رمضان موسى ، تعليم ناشئ كرة السلة ط4 القاهرة 2005.

19-مصطفى محمد زيدان ، كرة السلة للمدرب و المدرس، دار الفكر العربي، 1999.

20-مصطفى زيدان ، موسوعة تدريب كرة السلة، دار الفكر العربي ،ط2 ، القاهرة 1997.

21- مختار سالم : مع كرة السلة ، مؤسسة المعارف ، بيروت لبنان 1991.

22-مفتي إبراهيم. – المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العلمية). – ط1. – القاهرة. – دار الكتاب الحديث: سنة 2009.

23-محمد حسن علاوي- أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية و علم النفس ، القاهرة، دار الفكر العربي 1999.

24-محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية- دار الفكر العربي . ط3، مصر 1995.

25-محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية و الرياضية – دار الفكر العربي- مصر 2002م .

26-د. محمد زتوال – الأسس العلمية للاختبارات و القياسات في التربية البدنية والرياضية – دوان المطبوعات الجامعية : الجزائر 2006.

باللغة الفرنسية:

1- Bermard turpin .–préparation et entrainement du footballer. To, 2. Paris : édition Ampbora. 2002.

2- Delandsheer.j – In traduction à la recherche en éducation. Ed, Bourreier. France 1976.

3- jurgen weinck :biologie de sport, edition vigot, paris,1992

4- Jurgen weinech-Manuel d'entrainement 4éme édition, Vigot, révise et augmentée1997

5- Habil DORNHOFF Martin. – l'éducation physique et sportive.- office des publication universitaire. Alger : 1993.

6- mattuieu: aspects fondamentaux de l'entrainement, edition vigot, paris, 1983.

7- Maueica Angers. La méthodologie des sciences humaines. 2eme Ed: clinc. France 1996.

8- Omar AKtouf – méthodologie des sciences sociales et approche qualitative des organisation- 3éme édition, Canda : 1992.

9- R.TAELMAN. Football technique nouvelle d'entraiment : 1990.

3- المجلات العلمية:

1- مجلة علوم التربية الرياضية- جامعة بابل ، العدد 4 المجلد 4 ،2005.

الملاحق

قائمة المتدربين وبرنامج التدريبي في قاعة كمال الأجسام

في الإقامة الجامعية 140مسكن

العينة التجريبية

أسماء الطلبة	رقم بطاقة الطالب	السبت 16:30/15:00	الاثنين 17:00/15:30	الخميس 18:30/17:00
SW	K110033			
RDD	K110002			
RF	K110004			
AY	K110027			
MD	K110123			
LA	K110085			
IN	K110083			
BY	K110036			
RY	K110072			

ختم مديرة الإقامة الجامعية 140مسكن:

بطاقة الاختبار البعدي للعينة التجريبية

أسماء الطلبة	اختبار دقة التسديد			اختبار القوة المميزة بالسرعة
	عدد التسديدات	عدد التسديدات الناجحة	نسبة النجاح	عدد مرات الضخ
01	21	7	22%	14
02	20	6	22%	12
03	12	6	18.75%	13
04	21	5	20%	13
05	22	6	22%	15
06	18	7	20%	14
07	15	5	15.32%	12
08	19	4	14.28	13
09	18	4	22%	16

بطاقة الاختبار البعدي للعينة الشاهدة

أسماء الطلبة	اختبار دقة التسديد			اختبار القوة المميزة بالسرعة
	عدد التسديدات	عدد التسديدات الناجحة	نسبة النجاح	عدد مرات الضخ
01	14	3	21.42%	11
02	14	2	14.28%	12
03	13	3	23.07%	13
04	14	2	14.28%	13
05	15	3	20%	12
06	16	2	12.5%	13
07	13	2	15.38%	12
08	14	2	14.28%	14
09	16	4	25%	13

بطاقة الاختبار القبلي للعينة الشاهدة

أسماء الطلبة	اختبار دقة التسديد			اختبار القوة المميزة بالسرعة
	عدد التسديدات	عدد التسديدات الناجحة	نسبة النجاح	عدد مرات الضخ
01	13	3	23.07%	12
02	14	2	14.28%	13
03	13	2	15.38%	11
04	15	2	13.33%	12
05	14	3	21.42%	12
06	16	2	12.5%	12
07	13	2	15.38%	13
08	14	2	14.28	13
09	16	4	25%	12

بطاقة الاختبار القبلي للعينة التجريبية

	اختبار دقة التسديد			اختبار القوة المميزة بالسرعة
	عدد التسديدات	عدد التسديدات الناجحة	نسبة النجاح	عدد مرات الضخ
01	18	4	22%	14
02	18	4	22%	12
03	16	3	18.75%	13
04	15	3	20%	13
05	18	4	22%	15
06	15	3	20%	14
07	13	2	15.32%	12
08	14	2	14.28	13
09	18	4	22%	16

Fiche d'entrainement (1er séance)

parties	objectif	Continus de la partie	Observation
Partie initiale	-Vérification des malades -échauffement	-Echauffements général pour les muscles. -Etirement	15mn
Partie principale	Développement de la force vitesse de bras	**Premier exercice** ; couché sur le dos, jambes fléchies , medecine-ball contre la poitrine .lancer en extension des bras on oblique vers l'avant ou vers l'arrière . **Deuxième exercice ;** debout, jambes un peu écartées, bras le long du corps, paumes des mains tournées vers l'extérieur fléchies puis étendre alternativement les avant-bras. **Troisième exercice ;** debout jambes écartées, bras tendus latéralement à l'horizontale, paume des mains vers le haut fléchir puis étendre alternativement ou simultanément les avant-bras. . **Quatrième exercice** ; couché dos sur un banc, jambes fléchies la barre devant la poitrine, bras fléchies, prise des mains plus au moins serrée étendre les bras verticalement.	30s de travaille 2mn récupération 5repitition Note : -ne pas soulever le tronc, ni la tête. -variante : lancer avec un seul bras. Note : -conserver les coudes contre le corps. -variante : paume des mains tournée vers l'intérieur. Note : Variante ; mouvement simultané de flexion-extension de la main sur l'avant bras
partie Final	Retour au calme	-récupération avec stretching.	10mn

Fiche d'entrainement (2em séance)

parties	objectif	Continus de la partie		Observation
Partie initiale	-Vérification des malades -échauffement	-Echauffements général pour les muscles. -Etirement		15mn
Partie principale	Développement de la force vitesse de bras	**Premier exercice** ; debout medecine-ball devant le corps, bras tendus, coude au corps .lancer par flexion des avant bras et des mains **Deuxième exercice ;** assis, bras fléchies, coude appuyer sur les cuisses, avant bras horizontaux. Fléchir puis étendre alternativement les avants bras . **Troisième exercice ;** debout, bras tendus, obliques en avant au-dessus de la tête fléchir alternativement des avant bras en arrière puis les étendre obliquement en avant. **Quatrième exercice** ; couché dos sur un banc, jambes fléchies la barre sur les cuisses fléchies les avant bras et soulevé les coudes.		30s de travaille 2mn récu 5rep Note : -conserver le coude contre le corps. -ne pas incliner le tronc vers l'arrière. Note : -variantes : mouvement de la main simultané à celui de l'avant bras étendre, paume vers l'avant, en position basse ; main fléchie paume vers le bas, en position haute Note ; prise des mains paume vers le bas ou vers le haut
partie Final	Retour au calme	-récupération avec stretching.		10mn

Fiche d'entrainement (3em séance)

parties	objectif	Continus de la partie	Observation
Partie initiale	-Vérification des malades -échauffement	-Echauffements général pour les muscles. -Etirement	15mn
Partie principale	Développement de la force vitesse de bras	**Premier exercice** ; debout, jambes écartées bras verticaux avant bras fléchies coudes hauts medecine-ball derrière la nuque lancer vers l'avant par extension des avant bras. **Deuxième exercice ;** assis bras fléchis, bras contre le corps, coude sur les cuisses fléchir puis étendre les mains sur les avant bras . **Troisième exercice ;** debout, bras tendus latéralement à l'horizontale .tourner les poignés et les bras dans un sens puis dans l'autre. horizontaux, tendus **Quatrième exercice** ; en appui facial tendu pieds sur le 2em ou le 3em barreau, un disque d'une barre lourde poser sur le dos .fléchir puis étendre les bras.	30s de travaille 2mn récupération 5repitition Note : -ne pas fléchir le tronc en avant, ni baisser la tête. Note : -variante : mouvement latérale des mains – rotation des mains – ou circumduction – les 2 mains simultanément ou alternativement Note : conserver les bras Note ; varier l'orientation des mains.
partie Final	Retour au calme	-récupération avec stretching.	10mn

Fiche d'entrainement (4em séance)

parties	objectif	Continus de la partie	Observation
Partie initiale	-Vérification des malades -échauffement	-Echauffements général pour les muscles. -Etirement	15mn
Partie principale	Développement de la force vitesse de bras	**Premier exercice** ; debout, medecine-ball tenu à deux mains devant la poitrine, bras fléchis, coude au corps. lancer extension des avants bras et flexion des mains. . **Deuxième exercice ;** couché dos sur un banc, bras tendus écartés latéralement à l'horizontal. Fléchis puis étendre alternativement ou simultanément des avants bras. **Troisième exercice ;** debout, bras tendus en obliques. Au-dessous de la tête. Fléchir les avants bras en avant alternativement ou simultanément. . **Quatrième exercice** ; couché dos sur un banc, bras tendus à l'horizontal dans le prolongement du corps ,paume des mains vers ;le haut ou vers le bas fléchir les avant bras en freinant le mouvement de la barre vers le bas :puis l'étendre .	30s de travaille 2mn récupération 5repitition Note : -ne pas incliner le tronc vers l'avant Note : conserver les coudes hauts et les bras obliques
partie Final	Retour au calme	-récupération avec stretching.	10mn

Résumé :

Intitulé de l'étude est« la force vitesse et son influence sur la précision du jet (tir) en Basketball »la problématique de notre étude était : à quel terme, agissent les programmes d'entrainements suggérer à développer la force vitesse, sur l'adresse dans le basket-ball ?

L'hypothèse générale de notre étude était : le programme d'entrainement suggéré à développer la force vitesse à un effet sur la l'adresse. Deuxd'hypothèses partielles stipulent que d'une part le programme d'entrainement suggéré aide à développer la force vitesse, d'autre part, la force vitesse à une influence sur l'adresse dans le basquet-Ball.

Ce qu'il nous a motivé à choisir ce thème, c'est le constat fait à partir de la réalité remarquée dans les salles de basket-ball algériennes. Plus particulièrement, le jeu développé par l'équipe nationale, en termes de limitation en habiletés techniques qui se traduit par une maladresse lors des jets (tirs). Nous nous sommes penché sur l'effet de la force vitesse qui semble être un facteur déterminent dans l'adresse. Notre travail a été entamé le mois de septembre où on a commencé à récolter les informations qui concerne le coté théorique, par suite on a commencé le côté pratique durant le 01/04/2014 jusqu'au 08/05/2014 oùl'expérimentationa commencée avec un échantillon visé, et un autre en témoin au sein des locaux de l'OPOW et la salle de musculation de Bouira .

les outils et les instruments utilisé dans notre étude étaient des références étrangèresqui ont constitué la partie théorique. Quant à la partie pratique, on s'est basé sur les tests ;(pré-test, test final), ainsi qu'un programme d'entrainement suivi d'outils statistiques.

Enfin, nos résultats ont révélé que, le programme d'entrainement choisi a eu un impact positif sur l'amélioration de la force vitesse chez le basketteur ce qui confirme la première hypothèse.
Cet impact a eu un effet sur l'amélioration de la précision (l'adresse), ce qui confirme la deuxième hypothèse et l'hypothèse générale.

L'une des plus importantes recommandations, est la nécessité de mettre en évidence les moyens matériels pour avoir de bons résultats. L'amélioration physique et technique de la force vitesse chez les basketteurs Algériens en choisissant des programmes d'entrainement efficace.