



جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



رسالة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه طور ثالث

في التدريب الرياضي النخبوي

بعنوان:

**تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على صفتي المرونة
والرشاقة في تطوير الأداء المهاري النوعي
للاعبي كرة السلة صنف أصاغر U12**

دراسة ميدانية على النادي الرياضي مدينة بسكرة (N.R.M.B)

إشراف الدكتور:

- عبد المالك شتيوي

إعداد الطالبة:

- فاطمة الزهرة خليل

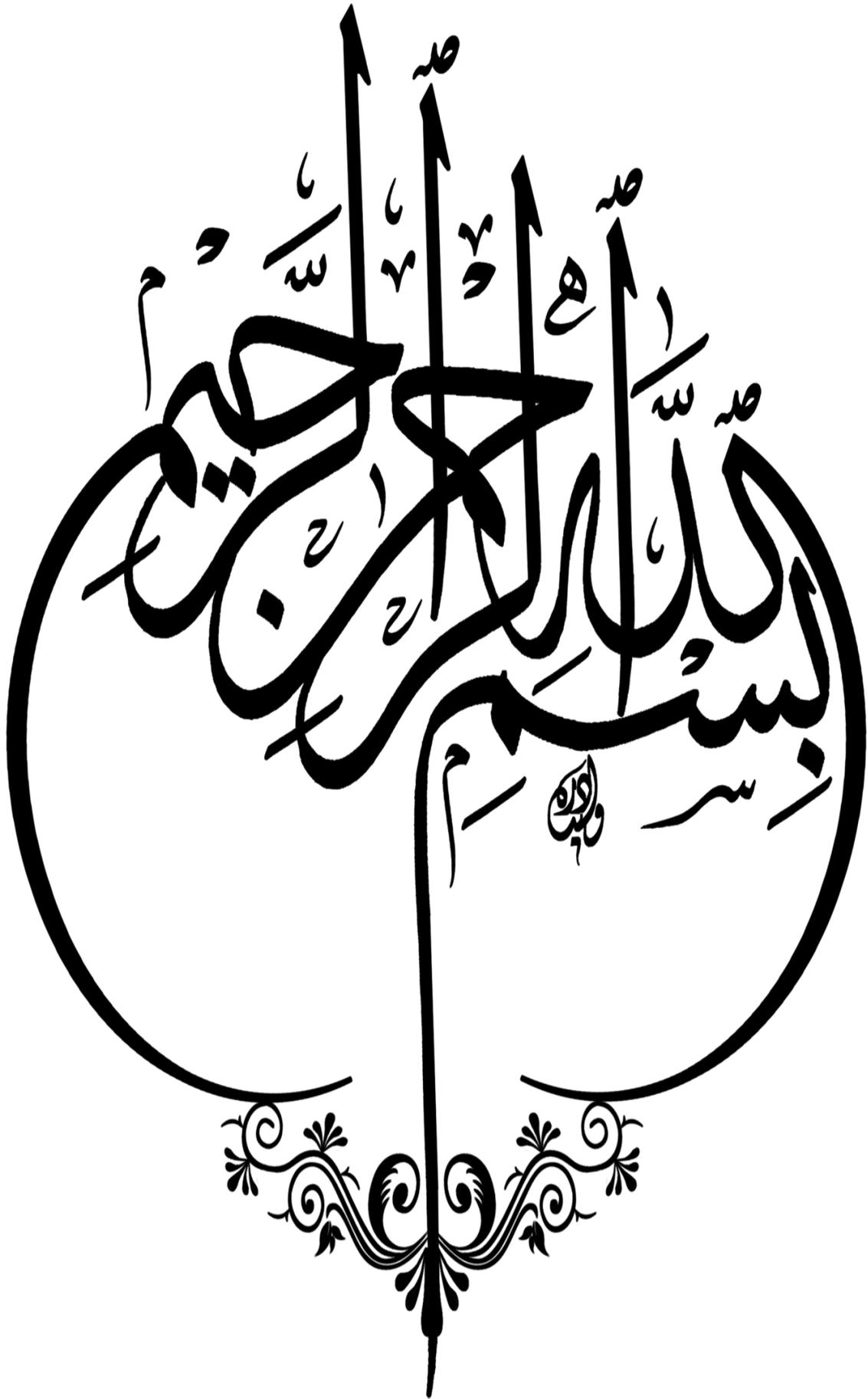
قائمة أعضاء اللجنة المناقشة

الرقم	الإسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
01	براهيمي عيسى	أستاذ محاضر أ	بسكرة	رئيسا
02	شتيوي عبد المالك	أستاذ محاضر أ	بسكرة	مشرفا ومقررا
03	عثماني عبد القادر	أستاذ محاضر أ	بسكرة	عضوا مناقشا
04	زموري بلقاسم	أستاذ محاضر أ	بسكرة	عضوا مناقشا
05	قلاتي يزيد	أستاذ محاضر أ	أم البواقي	عضوا مناقشا
05	سعيد مصطفي	أستاذ محاضر أ	الجلفة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية:

2018 - 2017

2018 - 2017



بعد بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿ يَزْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾

سورة المجادلة، الآية: [11]

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ، فَإِنَّ تَعَلُّمَهُ لِلَّهِ خَشْيَةٌ، وَطَلَبُهُ عِبَادَةٌ، وَمَذَاكِرَتُهُ تَسْبِيحٌ»

رواه البخاري

وقال كذلك صلى الله عليه وسلم:

﴿ مِنْ سَأَلَ طَرِيقًا يَبْتَغِي فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ، وَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ لَتَضَعُ أَجْنِحَتَهَا لِطَالِبِ الْعِلْمِ رِضًا بِمَا يَصْنَعُ، وَإِنَّ الْعَالِمَ لَيَسْتَغْفِرُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ حَتَّى الْحِيتَانُ فِي الْمَاءِ، وَفَضْلُ الْعَالِمِ عَلَى الْعَابِدِ كَفَضْلِ الْقَمَرِ عَلَى سَائِرِ الْكَوَاكِبِ. ﴾

رواه أبو داود والترمذي.

شكر و عرفان

الحمد لله أقصى مبلغ الحمد الذي أنبت أهله والشكر لله الذي يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه على فضله ومنه عليا على ما أحاطني به من رعاية وتوفيق دائمين لإتمام هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين محمد ومن بعثه رحمة للعالمين.
وعملا بقوله " لا يشكر الله من لا يشكر الناس " فلا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى الدكتور المشرف محمد المالك هتوي على مجهوداته وعلى إشرافه على هذا العمل.

شكرا جزيلاً أستاذ

واللجاع أناس يقدرون معناه، وللإبداع أناس يصدقونه، لذا نقدر جهودك المضيئة، فأنت أهل للشكر والتقدير إليك الدكتور وأستاذي التقدير محمد القادر عثمانني جزاك الله عنى كل خير أستاذي الكريم.

كما لا يفوتني أن أتقدم وبوافر الشكر وعظيم التقدير إلى معلمي وأستاذي ومدربي حسين هيرة على كل مجهوداته وتوجيهاته ومساعدته لي.

ويدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل والإخلاص أن أتقدم بجزيل الشكر إلى مدربي محمد العربي كساب الذي لم يبخل عليا بنصائحه وتوجيهاته شكرا مدربي الفاضل

كما أتقدم بالشكر الجزيل للأساتذة الذين أمانوني بالنصح والتوجيه والتشجيع وعلى رأسهم الأستاذ والمدرّب فوزي حداد والمدرّب رحمان طارق والدكتور براهمي عيسى والدكتور زهوري بلقاسم والدكتور حنية عادل والدكتور بن يلس والدكتور فضل قيس والدكتور بن عمروش سليمان والدكتور مزروع السعيد والدكتور لزنك أحمد والدكتور رزيق عبد الكريم والأستاذة قرورو. كما أتقدم بشكري لكل أساتذة وإداريين ومسيري معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بسكرة

والى فرقي نادي الرياضي لمدينة بسكرة من مسيرين ومدرّبين ولاعبين شكرا لكم.

والى كل فريق العمل الذي ساعدني في أخذ القياسات وتطبيق الاختبارات.

وختاما أشكر كل من ساهم بالنصيحة والعاون والتشجيع ولو بكلمة طيبة على إتمام هذا العمل.

شكرا جزيلاً لكم جميعاً

الإهداء

تقفز الكلمات عاجزة أمام عظمة ما أحمله من محبة لكم، فأنتما أساس وجودي في الحياة، وأنتما الأمن والأمان وراحة النفس وهدوء البال وأنتما سر النجاح والتوفيق والدي العزيزان الكريمين أهدي لكم ثمار عملي هذا.

إلى كل اخواني واخواتي

إلى كل أفراد العائلة الكريمة

إلى فريقتي النادي الرياضي مدينة بسكرة

إلى أساتذتي في جميع الأطوار

وإلى صديقاتي وأصدقائي

وإلى كل طلبة معهد الرياضة

والى كل من يعرفني وفاتني ذكره

أهدي ثمرة جهدي هذا

فهرس المحتويات

شكر وعران	-----
الإهداء	-----
فهرس المحتويات	-----
قائمة الجداول:	-----
قائمة الأشكال:	-----

مقدمة الدراسة

أ	-----	مقدمة:
---	-------	--------

الإطار العام للدراسة

4	-----	1-الدارسات السابقة:
17	-----	2. التعليق على الدراسات:
18	-----	3. الهدف من الدراسات:
19	-----	4. الاستفادة من الدراسات السابقة:
19	-----	5. إشكالية الدراسة:
21	-----	6. فرضيات الدراسة:
22	-----	7. أهمية الدراسة:
22	-----	8. أهداف الدراسة:
23	-----	9. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الجانب النظري للدراسة

الفصل الأول: التخطيط الرياضي وبناء البرامج التدريبية

27	-----	تمهيد:
27	-----	1-التخطيط والتخطيط الرياضي:
28	-----	1-2: أهمية تخطيط التدريب الرياضي:
28	-----	1-3: عناصر التخطيط الرياضي:

- 4-1: الأسس التي يجب مراعاتها عند بداية التخطيط الرياضي: 29
- 5-1: عوامل نجاح تخطيط التدريب الرياضي: 30
- 6-1: معوقات التخطيط الرياضي: 30
- 7-1: فوائد التخطيط الرياضي: 30
- 8-1: مستويات تخطيط التدريب الرياضي: 30
- 9-1: تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية: 31
- 10-1: أهداف التخطيط الرياضي لمرحلة الناشئين: 31
2. بناء البرامج التدريبية: 32
- 1-2: التعريف بالمصطلحات العلمية في مجال البرامج التدريبية: 32
- 2-2: ماهة البرامج: البرنامج التدريبي: 32
- 3-2: أهمية البرامج التدريبية: 33
- 4-2: الخطوات التي يجب مراعاتها عند بناء البرامج التدريبية: 33
- 5-2: غايات التخطيط الفعال للبرنامج التدريبي الرياضي: 34
- 6-2: أسس بناء البرنامج التدريبي: 34
- 7-2: خطوات تصميم البرنامج تدريبي: 35
- 8-2: المحددات الأساسية للبرامج التدريبية: 36
- 9-2: خطوات تصميم البرنامج التدريبي للناشئين: 37
- 10-2: أسس تطوير البرنامج التدريبي الرياضي: 37
- 11-2: تحليل البرنامج التدريبي حسب مبدأ (S.W.O.T): 38
- 12-2: الأسس والمبادئ الفنية للبرنامج التدريبي: 39
- 13-2: تقييم البرنامج التدريبي: 40
3. التخطيط للتدريب الرياضي: 40
- 1-3: خطوات التخطيط والتدريب الرياضي: 40
- 2-3: التخطيط الرياضي لتطوير أهم الواجبات الأساسية: 42

- 42 - 3: طرق التدريب للألعاب الجماعية: -----
- 43 - 4: مراحل التدريب الرياضي: -----
- 44 - 3: 5: أنماط خطط التدريب والتخطيط للدوائر التدريبية: -----
- 44 - 3: 6: تخطيط التدريب في كرة السلة: -----
- 45 - 4: الوحدة التدريبية: -----
- 45 - 4: 1: ماهية الوحدة التدريبية اليومية Session Training...؟ -----
- 45 - 4: 2: أهداف الوحدة التدريبية: -----
- 46 - 4: 3: تكوين الوحدة التدريبية: -----
- 47 - 4: 4: اعتبارات تأخذ عند انتهاء الوحدة التدريبية الخاصة بالناشئين: -----
- 47 - 4: 5: أشكال الوحدات التدريبية: -----
- 48 - 4: 6: تخطيط الوحدة التدريبية للناشئين: -----
- 49 - 4: 7: الأبعاد الرئيسية لتمرينات الوحدة التدريبية للناشئين: -----
- 50 - 4: 8: القواعد السيكلوجية في التدريب الرياضي للناشئين: -----
- 50 - 4: 9: أثر التدريب الرياضي في التطوير التربوي للناشئين: -----
- 51 - 4: 10: أبعاد وعناصر التدريب الرياضي المتكامل للناشئين: -----
- 52 - 4: 11: المكونات الأساسية لتشكيل جرعة التدريب: يتوقف تشكيلها على عدة عوامل منها: -----
- 53 - 5: 5. سيرورة العملية التدريبية وتشكيل دوراتها: -----
- 53 - 5: 1: الدائرة التدريبية الصغرى (الأسابيع التدريبية): -----
- 53 - 5: 2: من أسس بناء دائرة التدريب الصغيرة: -----
- 54 - 5: 3: من متطلبات بناء الدورة التدريبية المصغرة: -----
- 54 - 5: 4: أنواع الدورات الصغرى: -----
- 55 - 5: 5: المشكلات الفسيولوجية لتشكيل الدورة التدريبية الصغرى: -----
- 56 - 5: 6: الدورة المتوسطة -----

- 56 ----- 7-5: أنواع الدورات المتوسطة:
- 56 ----- 6. التدريب الرياضي وأسس ومبادئه وطرقه
- 56 ----- 1-6: التدريب الرياضي:
- 57 ----- 2-6: مسؤوليات وأدوار المدرب:
- 57 ----- 3-6: الأسلوب التدريبي للفرق الجماعية حسب إيرني ميرك:
- 57 ----- 4-6: العناصر الرئيسية المكونة لعملية التدريب الرياضي:
- 58 ----- 5-6: عناصر الإعداد في التدريب الرياضي:
- 59 ----- 6-6: ما هو الحمل التدريبي وما أشكال وما مكوناته...؟
- 60 ----- 7-6: مكونات الحمل التدريبي:
- 60 ----- 8-6: أسس ومبادئ يجب مراعاتها في الأحمال التدريبية:
- 61 ----- 9-6: الحمل التدريبي في الألعاب الجماعية:
- 61 ----- 10-6: واجبات التدريب الرياضي الموجه للناشئين:
- 62 ----- 11-6: قيادة أداء الناشئين في الوحدة التدريبية:
- 63 ----- 12-6: بنية الوحدة التدريبية:
- 66 ----- 13-6: مكونات التدريب الرياضي الفعال للناشئين:
- 67 ----- 14-6: مشتملات التدريب الرياضي خلال المراحل السنوية المختلفة من عمر اللاعب:
- 68 ----- خلاصة

الفصل الثاني: اللياقة البدنية والأداء المهاري

- 70 ----- تمهيد
- 70 ----- 1. مدخل إلى اللياقة البدنية:
- 70 ----- 1-1: تعريف اللياقة البدنية:
- 71 ----- 2-1: أهمية اللياقة البدنية للرياضي:
- 71 ----- 3-1: عناصر اللياقة البدنية:
- 72 ----- 4-1: دراسة "هاريسون كلارك" لعناصر اللياقة البدنية - اللياقة الحركية - والقدرة الحركية العامة:

- 73 ----- 5-1: الاتجاهات المختلفة في تقسيم اللياقة البدنية:
- 73 ----- 6-1: تنمية عناصر اللياقة البدنية:
- 74 ----- 1-7: أسس تطوير عناصر اللياقة البدنية للناشئين:
- 74 ----- 2- صفة المرونة:
- 74 ----- 1-2: ماهية المرونة Felexibility ؟
- 76 ----- 2-2: أهمية صفة المرونة للصفات البدنية الأخرى:
- 77 ----- 2-3: أهمية صفة المرونة بالنسبة للرياضي وأدائه المهاري:
- 78 ----- 2-4: ماذا يؤدي نقص المرونة بالناشئ الرياضي؟
- 78 ----- 2-5: خصائص صفة المرونة:
- 78 ----- 2-6: أنواع صفة المرونة:
- 80 ----- 2-7: العوامل المؤثر في صفة المرونة:
- 81 ----- 2-8: ما علاقة المرونة بالمفاصل....؟
- 82 ----- 2-9: ما علاقة المرونة بالنمو...؟
- 82 ----- 2-10: إلى ماذا يؤدي إفتقار صفة المرونة بالناشئ...؟
- 83 ----- 2-11: أفضل مرحلة لتنمية صفة المرونة:
- 83 ----- 2-12: تدريبات صفة المرونة:
- 86 ----- 2-13: تخطيط التدريب لتنمية صفة المرونة:
- 87 ----- 2-14: مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة:
- 88 ----- 2-15: بعض الاختبارات الخاصة بالمرونة:
- 89 ----- 3- صفة الرشاقة
- 89 ----- 3-1: مفاهيم وتعريف خاصة بصفة الرشاقة:
- 90 ----- 3-2: أهمية صفة الرشاقة في الألعاب الرياضية:
- 92 ----- 3-3: مما تتكون صفة الرشاقة...؟
- 93 ----- 3-4: العوامل والأسس المؤثرة على صفة الرشاقة:

- 94 ----- 3-5: أنواع صفة الرشاقة وتقسيماتها:
- 96 ----- 3-6: ما علاقة الانتباه بالرشاقة...؟
- 96 ----- 3-7: ميكانيكية الرشاقة
- 96 ----- 3-8: أساليب وأسس عامة في تنمية الرشاقة:
- 97 ----- 3-9: الأساليب التدريبية لتطوير صفة الرشاقة في كرة السلة:
- 100 ----- 3-10: علاقة عنصر الرشاقة بمراحل التعلم الحركي لمانيل:
- 100 ----- 3-11: مقاييس ودرجات صفة الرشاقة:
- 101 ----- 3-12: أسس تطوير الرشاقة لدى الناشئين:
- 102 ----- 3-13: ماذا عن العلاقة صفة الرشاقة وكرة السلة...؟
- 102 ----- 3-14: تطوير الرشاقة في كرة السلة:
- 103 ----- 3-15: الشروط الواجب توفرها لأداء تمارين الرشاقة في كرة السلة:
- 103 ----- 4. الأداء المهاري:
- 103 ----- 4-1: ما لمقصود بالأداء المهاري وبالأداء الحركي...؟
- 104 ----- 4-2: ما هي المهارة وما الأداء المهاري والمقصود بتطويره...؟
- 106 ----- 4-3: الإعداد المهاري والتعلم الحركي:
- 106 ----- 4-4: مراحل طبع الصورة الذهنية للمهارة المعلمة في ذهن اللاعب:
- 108 ----- 4-5: العوامل التي تؤثر في تحسين البرنامج الحركي للمهارة:
- 108 ----- 4-6: مفهوم الإعداد المهاري:
- 109 ----- 4-7: مراحل تعلم المهارة الرياضية:
- 110 ----- 4-8: مبادئ تطبيق المهارة الرياضية:
- 111 ----- 4-9: تصنيف وتطور مراحل الأداء المهاري:
- 112 ----- 4-10: تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية:
- 114 ----- 4-11: ما علاقة الإدراك بالأداء المهاري النوعي...؟
- 117 ----- 4-12: ما هي الخصائص المميزة للأداء المهاري النوعي...؟

- 118 4-13: ما هو الأسلوب التعليمي الإتقاني وما دوره في الوصول إلى الأداء المهاري النوعي...؟
- 119 4-14: الإعداد المهاري في كرة السلة:-----
- 120 -----: خلاصة:

الفصل الثالث: ناشئ كرة السلة

- 122 -----: تمهيد:
- 122 ----- 1. نمو الناشئ
- 122 ----- 1-1: ماهو النمو...؟
- 122 ----- 1-2: ما طبيعة وخصائص مرحلة الناشئين...؟
- 122 ----- 1-3: محددات مرحلة الناشئين حسب جنكز:
- 122 ----- 1-4: ماهي أهمية دراسة النمو للمدرب...؟
- 123 ----- 1-5: مظاهر النمو:
- 124 ----- 1-6: ماهي متطلبات النمو في مرحلة الناشئين (6-12)...؟
- 124 ----- 1-7: العوامل المؤثرة على النمو والتطور:
- 124 ----- 1-8: النمو البدني والتطور الحركي:
- 125 ----- 1-9: التطور الحركي عند الناشئ:
- 127 ----- 1-10: التدريب الرياضي والعمر الزمني والبيولوجي:
- 127 ----- 1-11: ماهي دوافع ممارسة الناشئ للرياضة...؟
- 128 ----- 1-12: ماهي مظاهر النمو عند الناشئ...؟
- 131 ----- 1-13: ظاهرة التعلم من أول وهلة:
- 132 ----- 1-14: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي:
- 133 ----- 1-15: أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على أجهزة الجسم المختلفة لناشئين:
- 135 ----- 1-16: العلاقة بين تنمية القدرات التوافقية والعمر البيولوجي:
- 136 ----- 1-17: مرحلة التكوين عند الناشئ بما تتميز...؟
- 136 ----- 2- كرة السلة:

- 136 ----- 1-2: محددات إنتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة:
- 137 ----- 2-2: شروط تعليم المبادئ والمهارات الأساسية في كرة السلة:
- 137 ----- 2-3: ما أثر كرة السلة في تطوير مختلف الجوانب...؟
- 138 ----- 2-4: العناصر التي تبنى عليها طرق التعلم في كرة السلة:
- 138 ----- 2-5: الأساسيات الحركية والمهارات الأساسية لكرة السلة:
- 139 ----- 2-6: الشروط الأساسية لنجاح تعليم المبادئ أو المهارات الأساسية:
- 140 ----- 2-7: المهارات الأساسية لكرة السلة:
- 142 ----- 2-8: المعالم الفنية لأصاغر كرة السلة:
- 145 ----- 2-9: المهارات الأساسية في كرة السلة التمرير والمحاورة والتصويب:
- 145 ----- التمرير: Pssing and Catching :
- 147 ----- المحاورة dribbling:
- 149 ----- التصويب Shooting:
- 152 ----- 2-10: الدفاع في كرة السلة:
- 153 ----- 2-11: أنماط الهجوم في كرة السلة:
- 154 ----- 2-12: تصنيف التكتيك في كرة السلة:
- 154 ----- 2-13: مراكز اللاعبين في كرة السلة:
- 155 ----- 2-14: ماهي الصفات التي يجب أن تتوفر في شخصية لاعب كرة السلة؟
- 156 ----- 2-15: فلسفة اللعب في كرة السلة:
- 157 ----- 2-16: المتطلبات المختلفة للاعب كرة السلة:
- 158 ----- 2-17: القدرات الحركية المرتبطة بمهارات كرة السلة:
- 160 ----- خلاصة:

الجانب النظري للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- 163 ----- 1. الدراسة الاستطلاعية:

2. منهج الدراسة: ----- 164
3. مجتمع وعينة الدراسة: ----- 164
4. أداة الدراسة: ----- 165
5. صدق أداة الدراسة: ----- 174
6. مجالات الدراسة: ----- 175
7. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية: ----- 175

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة ----- 178
- 1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: ----- 179
- 2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: ----- 183
- 3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة: ----- 187
- 4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة: ----- 191
- 5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة: ----- 195
- 6- العرض الكلي لنتائج القياسات القبلية والبعديّة: ----- 199

استنتاجات واقتراحات الدراسة

- 7- استنتاجات الدراسة: ----- 201
- 8- اقتراحات وتوصيات الدراسة: ----- 202
- 9- آفاق مستقبلية للدراسة: ----- 203

قائمة المراجع والمصادر

- 10- قائمة المراجع: ----- 205
- قائمة الملاحق: ----- 208

قائمة الجداول:

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
48	يوضح أنواع الوحدات التدريبية حسب الهدف من الوحدة	01
51	يوضح أبعاد وعناصر التدريب الرياضي المتكامل للناشئين	02
55	يوضح توزيع زمن الوحدة التدريبية للإعداد المهاري	03
65	يوضح أبعاد وعناصر التدريب الرياضي المتكامل	04
72	يوضح تقسيم ومكونات اللياقة البدنية	05
79	أنواع المطاطية لصفة المرونة	06
83	يوضح ارتباط صفة المرونة بعمر الرياضي	07
91	يوضح آراء العلماء في مكانة صفة الرشاقة في اللياقات المختلفة	08
111	يوضح تصنيف وتطور مراحل الأداء المهاري	09
123	يوضح مظاهر وجوانب النمو	10
140	يوضح تصنيف المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة حسب أمجد محمد	11
141	يوضح تصنيف المهارات الدفاعية الأساسية لكرة السلة حسب أمجد محمد	12
141	يوضح المعالم الفنية والمهارية لبراعم كرة السلة.	13
142	يوضح المعالم الفنية لأصاغر كرة السلة	14
144	يوضح تصنيف أمجد محمد للمهارات الأساسية لكرة السلة	15
153	يوضح مقارنة بين وقفة الاستعداد الهجومية والدفاعية	16
158	يوضح القدرات الحركية المرتبطة بمهارات كرة السلة	17
159	يوضح ارتباط القدرات البدنية بمهارات كرة السلة	18
179	يوضح نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار دقة تمرير كرة السلة	19
180	يوضح النتائج الإحصائية للقياسين القبلي والبعدي لمهارة التمرير	20
183	يوضح نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار المحاورة في كرة السلة	21
183	يوضح النتائج الإحصائية للقياسين القبلي والبعدي لمهارة المحاورة	22
187	يوضح نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار التصويب في كرة السلة	23

188	يوضح النتائج الإحصائية للقياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب	24
191	يوضح نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار لصفة المرونة	25
192	يوضح النتائج الإحصائية للقياسين القبلي والبعدي لصفة المرونة	26
195	يوضح نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار لصفة الرشاقة	27
196	يوضح النتائج الإحصائية للقياسين القبلي والبعدي لصفة الرشاقة	28
199	يوضح العرض الكلي لنتائج القياسات القبلية والبعدي للقياسات المهارية والبدنية قيد البحث	29

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
28	يوضح أهمية التخطيط الرياضي	01
28	يوضح عناصر التخطيط الرياضي	02
29	يوضح أسس ومبادئ التخطيط الرياضي	03
34	يوضح خطوات بناء البرنامج التدريبي	04
36	يوضح العلوم المرتبطة ببناء البرامج التدريبية	05
38	يوضح العلوم المختلفة التي يقوم عليها البرنامج التدريبي	06
46	يوضح أهداف الوحدة التدريبية	07
49	يوضح أقسام الوحدة التدريبية	08
52	يوضح مكونات الجرعة التدريبية	09
53	يوضح أسس تنمية الوحدة التدريبية	10
57	يوضح مسؤوليات المدرب الرياضي	11
57	يوضح العناصر المكونة للعملية التدريبية	12
58	يوضح عناصر الإعداد في التدريب الرياضي	13
59	يوضح أشكال الحمل في التدريب الرياضي	14
60	يوضح مكونات الحمل الخارجي	15
61	يوضح شدة حمل الجهد البدني	16
63	يوضح العوامل التي تعتمد في بناء القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية	17
66	يوضح العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي	18
67	يوضح القدرات البدنية العامة في كرة السلة	19
67	يوضح القدرات البدنية الخاصة في كرة السلة	20
73	يوضح دراسة هـ-كلارك لعوامل اللياقة البدنية - اللياقة الحركية - القدرة الحركية العامة	21
74	يوضح تطوير الصفات البدنية حسب بارديكت	22
75	يوضح أنواع صفة المرونة وتصنيفها	23
80	يوضح أوصاف تمارين صفة المرونة	24
81	يوضح العوامل المؤثرة في صفة المرونة حسب باسكال	25
98	يوضح أهم نقاط تنمية صفة الرشاقة	26
107	يوضح مراحل طبع الصورة الذهنية للمهارة الرياضية	27
108	يوضح العوامل المؤثرة في تحسين المهارة الرياضية	28

109	يوضح مراحل التعلم الحركي للمهارة حسب نيشان	29
110	يوضح المرحلة العقلية من تعلم المهارة الحركية الرياضية	30
114	يوضح مراحل أداء الحركات المهارية	31
117	يوضح أسس الأداء المهاري النوعي	32
118	يوضح صيرورة الفعل الحركي لأداء المهارة الرياضية	33
119	يوضح عناصر الأسلوب التعلم الإيقاعي	34
124	يوضح العوامل المؤثرة في النمو	35
130	يوضح العوامل المؤثرة في نمو العظام	36
133	يوضح السمات الشخصية المدعمة للممارسة الرياضية	37
144	يوضح المهارات الأساسية للعبة كرة السلة حسب رعد محمد	38
166	يوضح طريقة أداء إختبار المرونة	39
167	يوضح طريقة أداء اختبار الرشاقة	40
168	يوضح أداء اختبار مهارة التصويب	41
169	يوضح طريقة أداء اختبار مهارة المحاورة	42
183	يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة التمرير	43
184	يوضح الفرق بين الإختبارين القبلي والبعدي لمهارة المحاورة	44
188	يوضح الفرق بين القياسين لمهارة التصويب	45
192	يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لصفتي المرونة	46
196	يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لصفة الرشاقة	47
199	يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لكل المهارات والصفات قيد البحث	48

مقدمة الدراسة

تعد لعبة كرة السلة من الالعاب الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة السلة إلى الأداء بصورة آلية وممتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباريات، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة السلة وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات الناشئة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم لمستقبل كرة السلة ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستندة إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي لواقع الأداء الذي تتميز به هذه الفئة.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغرى أمراً اجبارياً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات والمدارس الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان مسؤولي المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً لفرق الأكاير و النخبة وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف ألوان النادي والراية الوطنية في المنافسات الدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي في المجال الرياضي عامة وكرة السلة خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بداية من عملية الانتقال والتوجيه للموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب، وكذلك إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات النخبوية.

كما لا ننسى الجانب النفسي والمتمثل في التدريب الذهني والذي يشمل بدوره ثلاثة عناصر مهمة ومساعدة في بناء البرامج ويحدد بنسبة كبيرة مدى تحكم وإتقان الجانب المهاري او التقني، وهو التصور الذهني وعملية الاسترخاء العضلي والذهني واخيرا عملية التركيز على اداء المهارات بالترتيب بداية من المهارات البسيطة ثم المركبة. (شتيوي عبد المالك، 63، 2013)

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في الجزائر، من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية، فقد لاحظت الباحثة أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكابر وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة السلة دون 12 سنة إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فرقهم وإعدادها والرفع من مستوياتهم

مقدمة الدراسة

مهاريًا وفنيًا. وان الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزانًا للفريق ويمثل الخلف الذي يساهم في استمرارية النادي والمشاركة في فرق النخبة، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً.

وانطلاقاً مما سبق وبحكم التخصص الأكاديمي للباحثة والخبرة في مجال التدريب في مجال كرة السلة عند فئة الناشئين تبلورت فكرة المساهمة في تطوير رياضة كرة السلة عن طريق اقتراح بعض البرامج في احد الجوانب سواء البدني او المهاري او الخططي او النفسي والتي تحتاج لها رياضة كرة السلة، وتوفر بعض الظروف كالعينة والمتمثلة في الناشئين وبالنظر للضعف الملاحظ عند لاعبي البطولة الوطنية في الجانب المهاري استقر المقام بالباحثة لدراسة بناء برنامج تدريبي مدمج بين التدريب البدني والمهاري وذلك بالتركيز على تطوير صفتي المرونة والرشاقة والتي بينت الدراسات العلمية المتطورة والمختصين ومنهم (matveiev ماتفييف) (weineck فاينك) ان السنوات الاولى للممارسة الرياضية هي المرحلة المناسبة لتدريب وتنمية هتان الصفتان البدنيتان .

وجاءت الدراسة بعنوان تأثر برنامج تدريبي مقترح مبني على صفتي المرونة والرشاقة في تطوير الأداء المهاري النوعي للاعب كرة السلة صنف أصغر U12. وشملت الدراسة ثلاثة جوانب : الجانب التمهيدي - الجانب النظري - الجانب التطبيقي.

الجانب التمهيدي:

وفيه الإطار العام للدراسة وتضمن عرض الدراسات السابقة ثم إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة إلى أهدافها ثم أهميتها وصولاً إلى مفاهيم المرتبطة بالدراسة، وتحديد المصطلحات.

الخلفية النظري وقسمت إلى ثلاث فصول:

- الفصل الأول: التخطيط الرياضي وبناء البرامج التدريبية.
- الفصل الثاني: اللياقة البدنية والأداء المهاري.
- الفصل الثالث: ناشئ كرة السلة.

الجانب التطبيقي:

- الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية.
- الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
- إستنتاجات وإقتراحات ودراسات مستقبلية.

ملخص الدراسة:

تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على صفتي المرونة والرشاقة في تطوير الأداء المهاري النوعي للاعبين كرة السلة صنف أصاغر u12

دراسة ميدانية على النادي الرياضي مدينة بسكرة (N.R.M.B)

هدفت هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي مبني على صفتي المرونة ورشاقة لتطوير الأداء المهاري النوعي لنادي كرة السلة، تكون مجتمع الدراسة بـ 47 لاعب ناشئ أما عينة الدراسة فتمثلت في فريق نادي الرياضي مدينة بسكرة بـ 15 لاعب وتم اختيار هذه العينة بطريقة قصدية. بعد أخذ القياسات للإختبارات البدنية (المرونة والرشاقة) والمهارية (التمرير والمحاورة، والتصويب) تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والمتمثل في 08 أسابيع تدريبية بعدها أخذنا القياسات البعدية، وبعد التحليل الإحصائي ببرنامج SPSS. تحققت كل الفرضيات الخمسة المقترحة وبهذا وصلنا إلى غاية البرنامج التدريبي المقترح. ونستنتج من هنا أن ربط تدريبات المرونة والرشاقة بالأداء المهاري لها أثر في تطوير وتحقيق آلية الأداء لدى ناشئ كرة السلة. وعملا بالنتائج المتوصل إليها نقترح ربط صفتي المرونة والرشاقة بالتدريبات المهارية وخاصة عند الناشئين.

Study Summary:

The impact of Suggestion of a training program based on flexibility and agility in the development of the qualitative skill of the basketball players u12

The Case study on sports club Biskra city (N.R.M.B)

The aim of this study is to propose a training program based on the two categories of flexibility and agility to develop the skillful performance of the basketball originator. The study community consists of 47 young players. While The sample of the study consisted of 15 athletes.

After taking measurements for physical tests (flexibility, agility), and skill tests (passing, dribbling, shooting) the proposed training program, which consisted of 08 weeks of training, was followed by distance measurements and statistical analysis of the SPSS program. All five hypotheses have been fulfilled and thus we have reached the end of the proposed training program. From here, we conclude that linking flexibility and agillity exercises with skillful performance has an impact on the development and achievement of performance in a basketball novice. Based on the findings, we suggest linking the flexibility and agillity to the skill training, especially for beginners in basketball .

الإطار العام

لِلدِّرَاسَةِ

1-الدارسات السابقة:

الدراسة الأولى:

نصير خضير عباس، تطوير تحمل السرعة بمسافتي (12- 24) م وأثرهما في عنصر الرشاقة للاعبين كرة السلة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 23، العدد (4)، 2011.

أهداف البحث:

- اعداد تمرينات خاصة باستخدام مسافتي (12-24) م والتعرف على أثرهما في تطوير تحمل السرعة.
- التعرف على تأثير تطوير تحمل السرعة في عنصر الرشاقة بالمقارنة بين المسافتين المستخدمة (12-24 م).

فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة في تطوير تحمل السرعة ورشاقة اللاعبين ولكلا المجموعتين التجريبيتين.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي لتحمل السرعة ولصالح المجموعة للمسافة (24 م)، والاختبار البعدي للرشاقة ولصالح المجموعة للمسافة (12 م).

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبيتين لحل مشكلة البحث والوصول إلى تحقيق أهدافه، وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة.

عينة البحث:

شملت عينة البحث (16) لاعبا من لاعبي منتخب تربية الكرخ /3 بكرة السلة (ثانوي-بنين)، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقام الباحث بإجراء الاختبارات والقياسات التالية (الطول-الوزن-الركض المكوكي 25×8 من البدء العالي-ركض الز كزك) على عينة البحث وذلك لغرض التحقق من تجانس العينة.

وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث وسائل جمع المعلومات المتمثلة بالمصادر العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب، استمارة تسجيل الاختبارات، بالإضافة إلى استخدامه الأجهزة والأدوات المتمثلة في جهاز قياس الطول والكتلة، ملعب كرة سلة قانوني، كرات سلة عدد 18/ نوع مولتن، شواخص بلاستيكية عدد/50، ساعات إيقاف الكترونية عدد/4 نوع SEWAN، صافرة عدد/4، شريط قياس بطول 50م.

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لاستخراج النتائج الإحصائية من خلال استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء واختبار (t) للعينات غير المترابطة واختبار (t) للعينات المترابطة وقانون نسبة التطور.

الاستنتاجات والتوصيات: من خلال نتائج الاختبارات توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- أدت التمرينات الخاصة لمسافتي 12م و24م والمعدة من قبل الباحث في تطوير تحمل السرعة وعنصر الرشاقة للاعبين.
- حققت التمرينات الخاصة من مسافة 24م نسبة تطور أعلى من نسبة تطور مسافة 12م في اختبار الركض المكوكي 25م×8 من البدء العالي على الرغم من عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي.
- حققت مجموعة التدريب بمسافة 12م نتيجة أفضل من مجموعة التدريب بمسافة 24م في اختبار الرشاقة.
- كان لاستخدام مسافات مقارنة أو مشابهة للأداء الفعلي للفعالية تأثير في تطوير اللاعبين نحو الأفضل من خلال أداء التمرينات الخاصة بشدة عالية ولوقت قصير من الزمن.

التوصيات: وفقا للاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي الباحث بما يأتي:

- تأكيد استخدام مسافتي 12 و 24م لتطوير تحمل السرعة، ويمكن التركيز على مسافة 24م.
- تأكيد استخدام مسافة 12م لتطوير صفة الرشاقة.
- إجراء بحوث مشابهة على فعاليات أخرى أو فئات عمرية مختلفة.

الدراسة الثانية:

أحمد حمدان، استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 24(10)، 2010، فلسطين.

تهدف الدراسة لتحديد المواقف الشائعة للتصويب بالوثب في مباريات كرة السلة، والتعرف إلى تأثير المواقف التنافسية باستخدام التدريبات المستوحاة من اكتشاف مواقف التصويب بالوثب في كرة السلة، وتحديد نسبة التحسن لدى عينة الدراسة تبعاً لمراكز اللعب.

لذا فقد تمثلت مشكلة البحث في كونها دراسة لاستكشاف وتحديد المواقف الذي يليها مباشرة أداء مهارة التصويب بالوثب، واعتبار هذه المواقف نقطة الانطلاق لبناء برنامج تدريبي مقترح لتطوير هذه المهارة، وذلك التطوير الذي يقتضي على الجوانب البدنية والخطية التي تساهم في فعالية أداء هذه المهارة خلال المباراة.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤل التالي:

- ما أثر المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب من الوثب لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى؟ وينبثق من هذا التساؤل الأسئلة التالية:

أسئلة الدراسة:

- ما أسس استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى؟
- ما المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى؟
- ما أثر استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى؟

فروض الدراسة:

- يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب ما بين التطبيق القبلي والبعدى لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد نسب تحسن في مراكز اللعب في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى:

- تحديد المواقع الشائعة للتصويب بالوثب في مباريات كرة السلة.
- التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المستوحاة من اكتشاف مواقع التصويب في المنافسة على نسبة التصويب بالوثب في كرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى.
- تحديد نسبة التحسن لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى.
- تحديد نسبة التحسن لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى تبعاً لمراكز اللعب.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التحليلي والمنهج الوصفي للجانب النظري والمنهج التجريبي تصميم (المجموعة الواحدة) حيث يتم قياس الأداء قبل وبعد تطبيق البرنامج لنفس المجموعة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

مجتمع الدراسة الأصلي يتكون من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى بقطاع غزة ويتراوح متوسط أعمارهم ما بين (18-22) عاماً ويبلغ عددهم (18) طالباً.

عينة الدراسة:

تم اختيار طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى والمسجلين ضمن كشف القبول والتسجيل بالجامعة للعام الدراسي 2008/2009، والذين يلعبون بأندية قطاع غزة المختلفة، وهم الأكثر تميزاً بطلاب كلية التربية الرياضية وكذلك بالأندية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من الكلية وقوام العينة (18) طالباً.

أدوات الدراسة: تمثلت أدوات الدراسة في كل من:

- الاختبارات المهارية.
- البرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد المواقع الشائعة للتصويب بالوثب أثناء المباريات، قام الباحث بخطوات عدة:
- تحليل خمس مباريات لكأس العالم لكرة السلة اليابان عام 2006.

- تحليل خمس مباريات من بطولة الأمم الأفريقية (22) لكرة رجال الاسكندرية -مصر في فترة من 7-16 أغسطس 2003.

- قام الباحث بتحديد المواقف التي تسبق أداء التصويب بالوثب خلال مباريات كرة السلة.
- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس مهارة التصويب بالوثب للمواقف المشابهة للمنافسة.

المعالجات الإحصائية:

- اختبار ويكل وكسون.
- اختبار نسب التحسن.
- اختبار التحسن للمركز (النسب المئوية).
- معامل الارتباط تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار.

التوصيات والاستنتاجات:

في ضوء حدود عينة الدراسة وخصائصها وبعد عرض النتائج يوصي الباحث بما يأتي:

- استخدام التدريبات المستوحاة من التدريبات البدنية والمهارية والخطية والبرنامج التدريبي النابع من المواقف التنافسية المشابهة لتطوير وزيادة نسبة التصويب بالوثب في كرة السلة.
- استخدام أسلوب استكشاف مواقف اللعب لتطوير المهارات الأساسية الأخرى في كرة السلة كالتمرير والمحاورة.
- تصميم تدريبات المهارات الأساسية في قالب بدني مهاري خطي تنافسي لضمان زيادة فعاليتها بما يتفق بالشكل الذي تؤدي به المنافسات الرسمية.
- اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.
- اجراء التدريبات المستوحاة من التدريبات البدنية والمهارية والخطية في جميع الألعاب الجماعية الأخرى.
- على مدربي كرة السلة بالأندية الرياضية استخدام التدريبات المستوحاة من المواقف المشابهة عند التدريب على رفع مستوى التصويب بالوثب في المهارات الأساسية الأخرى.
- اجراء البحوث التي تتناول هذه التدريبات المشابهة لجميع المهارات الأساسية الأخرى بكرة السلة كالمحاورة والتمرير.

الدراسة الثالثة:

صبحي عيسى، بدر دويكات، أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، (العلوم الانسانية)، المجلد 19، العدد (3)، 2005، فلسطين.

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

أهداف الدراسة:

- التعرف إلى أثر البرنامج التعليمي المقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية لمساق كرة السلة لدى الطلبة الذكور في قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية.
- التعرف إلى أثر الطريقة التقليدية في التعليم على تعلم بعض المهارات الأساسية لمساق كرة السلة لدى الطلبة الذكور في قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية.
- التعرف إلى الفروق في تعلم بعض المهارات الأساسية لمساق كرة السلة عن القياس البعدي للطلاب الذكور في قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة عند المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

محددات الدراسة:

- المجال البشري: طلاب قسم التربية الرياضية للسنة الأولى والمسجلين لمساق كرة السلة للفصل الدراسي الأول من عام 2003م.
- المجال المكاني: جامعة النجاح الوطنية.

- المجال الزمني: طبق البرنامج التعليمي خلال الفترة الزمنية الواقعة بين (5/9/2003م - 20/11/2003م).

اجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة باستخدام مجموعتين ضابطة وتجريبية مع قياس قبلي وقياس بعدي.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من الطلاب الذكور في قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية للسنة الأولى والبالغ عددهم (70) طالبا.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من الطلاب الذكور في قسم التربية الرياضية من السنة الأولى والمسجلين لمساق كرة السلة للفصل الدراسي الاول من العام 2003م. والبالغ عددهم (48 طالبا) وبنسبة (68.57%) من مجتمع الاصل موزعين عشوائيا على شعبتين، الشعبة الأولى: ضابطة ومكونة من (24) طالبا. والشعبة الثانية: تجريبية مكونة من (24) طالبا، حيث تم اختيار المجموعتين بالطريقة العشوائية.

الاختبارات والأدوات المستخدمة:

لأغراض الدراسة تم استخدام الاختبارات الآتية، وذلك وفق ما أشار إليه (Clarke, and clarke) (1987):

- اختبار التصويب الأمامي لكرة السلة.
- اختبار التصويب من أسفل السلة.
- اختبار دقة التمرير باستخدام اليدين معا
- اختبار المحاورة.

الأدوات: تم استخدام الأدوات التالية:

- كرات سلة عدد (48) كرة.
- أقماع بلاستيك عدد (20).
- بطاقة تسجيل خاصة لكل طالب.
- أشرطة فيديو تختص بالمهارات الأساسية بكرة السلة.
- ملعب كرة السلة

الاستنتاجات: في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان الآتي:

- إن مفردات المساق الموضوع لكرة السلة بمفرده أدت إلى تحسين محدود في بعض المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة.
- إن مفردات البرنامج التعليمي المقترح بكرة السلة أدى إلى تحسين فعال في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.
- البرنامج التعليمي أدى إلى ايجاد الفرق بالمستوى المهاري بين القياسين القبلي والبعدي.
- البرنامج التعليمي أدى إلى تقدم واضح لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

التوصيات: على ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي:

- ضرورة اعتماد وتطبيق البرنامج التعليمي المقترح لدى أقسام وكليات التربية لما له من أثر في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة.
- تطبيق الدراس على فئات عمرية مختلفة أخرى.
- ضرورة وضع برامج بدنية ومهارية تعليمية لتطوير وتحسين المهارات الأساسية.
- اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على الألعاب الرياضية الأخرى.

الدراسة الرابعة:

نارت عارف شوكة، أثر تمرينات مقترحة لعنصر الرشاقة وعلاقتها في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 40، ملحق (3)، 2013، جامعة اليرموك-الأردن.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- تعرف أثر التمرينات المقترحة على تطوير صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.
- تعرف أثر تدريس مساق كرة اليد على تحسين أداء مهارة التمير والاستلام والتنطيط في كرة اليد لدى أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية.
- تعرف أثر تطوير الرشاقة على تحسين أداء مهارات التمير والاستلام والتنطيط في كرة اليد.

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في اختبار الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي في مهارات التمرير والاستلام والتنطيط لدى أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى في مهارات التمرير والاستلام والتنطيط في كرة اليد.

مجالات الدراسة:

- المجال الزمني: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2011-2012م.
- المجال المكاني: ملعب كرة اليد في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- المجال البشري: طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق نظريات تعليم كرة اليد.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين، وقياس قبلي وبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة: طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك في العام الدراسي 2011-2012م.

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة (32) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك المسجلين لمساق نظريات تعليم كرة اليد، ومن غير الممارسين للعبة كرة اليد قسمت العينة إلى مجموعتين: الأولى تجريبية، والثانية ضابطة بواقع (16) طالبا لكل مجموعة.

قامت المجموعة التجريبية الأولى بتطبيق المنهاج المقرر لمساق كرة اليد، بالإضافة إلى تطبيق التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة، في حين قامت المجموعة التجريبية الثانية (الضابطة) بتطبيق المنهاج المقرر لمساق كرة اليد.

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمتغيرات الوزن والطول والعمر واختبار الرشاقة واختبارات التمرير والاستلام والتنطيط في كرة اليد لدى أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية الضابطة.

أدوات الدراسة:

أولا: أدوات الدراسة:

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- جهاز الرستوميتر لقياس الطول.

- اختبار الجري الارتدادي لقياس الرشاقة 4×10م.
- اختبار التمرير على الجدار لمدة 30(ث) لقياس التمرير والاستلام.
- اختبار التنطيط بجميع الاتجاهات لقياس مهارة التنطيط.

ثانيا: أداة الدراسة التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة

قام الباحث بعد الاطلاع على المراجع العلمية المختصة باختيار التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة، وقام بوضع برنامج زمني لأداء التمرينات وراعى مبادئ التدريب في تطبيق هذه التمرينات.

المعالجة الاحصائية:

استخدم الباحث المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار (t-test).

الاستنتاجات: في ضوء نتائج الدراسة تم التوصل للاستنتاجات التالية:

- التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة حققت الهدف، وأدت إلى تطوير صفة الرشاقة من خلال تقليل زمن الأداء.
- تدريس المنهاج المقرر لمساق نظريات تعليم كرة اليد أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- تطوير صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية أثر إيجابيا في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات التنطيط والتمرير والاستلام في كرة اليد لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

التوصيات: بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يأتي:

- استخدام التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة من قبل المدربين والعاملين في مجال التربية الرياضية.
- ضرورة زيادة الاهتمام بالمعارف والمعلومات الخاصة في الأداء الفني للمهارات الأساسية في كرة اليد والاهتمام بالتدريبات التطبيقية خلال عملية التعليم.
- الاهتمام بصفة الرشاقة في عملية اعداد اللاعبين لما لها من أهمية في تحسن مستوى الأداء المهاري في كرة اليد.

الدراسة الخامسة:

نبيل كاظم هريبيد، أثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات والتحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (7)، العدد (3)، 2014، جامعة بابل.

الهدف من البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض القدرات التوافقية والتحركيات الدفاعية للاعبين للناشئين بكرة اليد في نادي المدحتية، استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة المتكافئة (ذات الاختبار القبلي والبعدي)، وتحدد مجتمع البحث بلاعبي نادي المدحتية والبالغ عددهم (24) ناشئ وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (16) لاعبا واستخدم الباحث أهم الوسائل الاحصائية (ولكوكسن، الوسيط، الانحراف الربيعي، مان ويتي)، توصل الباحث إلى أن للبرنامج التدريبي كان له الأثر الايجابي في تطوير القدرات التوافقية والتحركيات الدفاعية لاعبين الناشئين بكرة اليد، وهناك أفضلية للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات التوافقية والتحركيات الدفاعية لاعبين الناشئين بكرة اليد.

الدراسة السادسة:

خالد نجم عبد الله، سلوان صالح جاسم، تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة، مجلة التربية الرياضية، المجلد (14)، العدد (2)، 2015، جامعة بغداد.

الهدف من البحث معرفة التطور في مستوى مطاولة السرعة لدى عينة البحث بعد التدريب على التمارين المقترحة، حيث تضمنت فروض البحث التمارين المقترحة تطور مطاولة السرعة لعينة البحث وتكون النتائج لصالح الاختبارات البعدية، اعتمد الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وتمثلت العينة في لاعبي فريق نادي دهوك الرياضي كعينة للبحث والذي يشارك في الدوري العراقي الممتاز بكرة السلة للموسم 2005-2006، وقد قسم الباحث الفريق إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة تحتوي كل مجموعة على (6) لاعبين، وبعد مناقشة النتائج توصل الباحثان إلى:

• أن استخدام التمارين المهارية لتطوير صفة مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة وبشكل إيجابي لتطوير هذه الصفة.

• الصفة البدنية المراد تطويرها تطورت لدى المجموعتين ولكن تطور مجموعة التدريب على التمارين المهارية كان أفضل من الأخرى التي تدرت على التمارين البدنية فقط.

ومن أهم التوصيات:

• التواصل في استخدام الأداة (التمارين المهارية) في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي لكرة السلة.

• تركيز توظيف التدريب المستمر بطرق المساعدة لتحسين المهارات.

الدراسة السابعة:

رائب الداود، أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 25، 2011، جامعة اليرموك، الأردن.

أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي على تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار (14-16) سنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي على تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- التعرف إلى الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة.

فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في نادي الحسين الرياضي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في نادي الحسين الرياضي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في (جري بالكرة، ايقاف حركة الكرة، رمية التماس، ركل الكرة، ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة، تمرير الكرة في الهواء، الاستحواذ على الكرة داخل منطقة 6 أمتار، قطع الكرة من المنافس، ركلة ركنية).
- منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي نادي الحسين الناشئين والذين يطبق عليهم البرنامج المقترح ضمن الفئة العمرية (14-16) سنة والبالغ عددهم (60) لاعبا للموسم (2010/2011).
عينة الدراسة تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وقد تكونت عينة الدراسة من (32) لاعبا من الناشئين، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وعددهم (16) لاعبا والمجموعة الضابطة (16) لاعبا وبلغت نسبة تمثيلها بالمجتمع (53%) وتم ايجاد التكافؤ بين المجموعتين تبعا لمتغير العمر والطول والوزن.

المعالجات الإحصائية:

استخدم البرنامج الإحصائي (SPSS) وللإجابة على فروض الدراسة تم استخدام التحليلات الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبارات (t) لاستخراج الفروق بين المجموعات.

الاستنتاجات:

- ربط الأداء البدني بالمهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين وبشكل فردي وارتباط الحالة البدنية بالمهارات الأساسية وعناصر القدرات التوافقية الحركية باستخدام الوسائل التعليمية الحديثة من خلال الوحدات التدريبية في الأسابيع الخمسة وبمعدل (30) وحدة تدريبية لتثبيت الأداء البدني والمهاري.
- البرنامج التدريبي كان له أثر ايجابي على مكونات اللياقة البدنية والمهارية قيد الدراسة.
- تباين نسبة التحسن في كل مكونات اللياقة البدنية والمهارية لدى المجموعتين، وظهر بشكل واضح تفوق أفراد الدراسة ضمن المجموعة التجريبية في جميع مكونات اللياقة البدنية والمهارية قيد الدراسة، على نظرائهم في المجموعة الضابطة.

التوصيات:

- التركيز على ربط الحالة البدنية بالأداء المهاري والحركي عند وضع محتوى البرنامج التدريبي للناشئين في كرة القدم.
- الاهتمام بنوعية التدريب البدني ومهاري (بعد) رحلة التعلم من خلال تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمهارية بعناصر القدرات التوافقية.

- يجب أن يحتوي البرنامج على تدريبات خاصة بتوسيع المدارك في التفكير والإدراك لاختيار الحل المناسب للموقف.
- يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والاشراف عليه بعناية ودقة التغيير لنوعية التدريب.

الدراسة الثامنة:

Jermy M Sheppard and Warren B Young: **Agility Literature Review – Classifications, Training and Testing**. Article in journal of sports sciences, October 2006.

دراسة بعنوان: استعراض نظري للرشاقة: تصنيفاتها، تدريباتها واختباراتها.

تناول الباحثان في هذه الدراسة كل ما يخص صفة الرشاقة مفاهيم وتعريفات واختلافات العلماء في تصنيفها في الأداء الحركي وعلاقة الرشاقة بالأداء والصفات البدنية والعوامل التي تؤثر في تطويرها الوراثية والمكتسبة إلى الطرق الفعالة لتطويرها وصولاً إلى الاختبارات الخاصة بهذه الصفة، ومن هذه الاختبارات: اختبار تغير الاتجاه بسرعة tests of change of direction speed، اختبار خفة الحركة التفاعلي. The reactive agility test، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان إنها بأن صفة الرشاقة تعتبر صفة بدنية حركية قائمة بحد ذاتها وإنها كذلك من أكثر وأهم الصفات ارتباطاً بوصول الرياضي إلى تحفيز التميز في الأداء المهاري.

2. التعليق على الدراسات:

من خلال استعراض مختلف الدراسات السابقة للدراسة الحالية بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على صفتي المرونة والرشاقة في تطوير الأداء المهاري النوعي لنادي كرة السلة U12" حيث تمحورت كل الدراسات حول تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات والمواقف والتمارين لتحسن في الأداء المهاري والبدني لمختلف الرياضات والتخصصات وسنحاول التحدث عن علاقة دراستنا بالدراسات الأخرى وبالتفصيل من خلال ما يلي:

- **الموضوع:** والذي يتضح من خلال متغيرات مختلف الدراسات المستعرضة والتي يلاحظ أنها تشترك في المتغير المستقل وهو تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على صفتي المرونة والرشاقة

وتختلف نوعا ما في المتغير التابع مثل عناصر اللياقة البدنية، القدرات والتحركات الدفاعية، المهارات الأساسية للطلبة كلية التربية الرياضية ولاعبي الفرق الرياضية بمختلف الرياضات.

• **المجال الزمني:** أنجزت هذه الدراسات بين عام 2005 و 2015 وجاءت دراستنا بين 2015 و 2018.

3. الهدف من الدراسات:

من خلال عرض مختلف الدراسات السابقة يتضح لنا وبدرجة كبيرة اشتراك في الأهداف وعلى رأسها التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في مختلف أنواع الرياضات، إضافة إلى أهداف جزئية منها تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (صفتي المرونة والرشاقة) في تطوير الأداء المهاري النوعي لنادي كرة السلة ومحولة التعرف علا العلاقة بينهما ودراسة تأثيرهما، وهذا ما يتفق مع دراستنا والتي يتمحور هدفها الرئيسي حول تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على صفتي المرونة والرشاقة وفق أسس علمية لاستخدامها في تطوير الأداء المهاري النوعي لنادي كرة السلة U12 ومحولة الاتفاق على برنامج تدريبي يتم العمل والتدريب به من طرف المدربين.

✓ المنهج:

استخدم الباحثون في جل الدراسات المستعرضة المنهج التجريبي، وفي دراستنا اتبعنا المنهج التجريبي.

✓ العينة:

تختلف العينة من دراسة إلى أخرى حسب طبيعة الدراسة والظروف المحيطة بها فكانت طريقة اختيار العينة بطريقة عمدية في أغلب الدراسات وتراوح أحجام العينات بين 15-48 فرد بين لاعبين وطلبة بمختلف الأجناس والفئات العمرية وجاءت دراستنا لتتفق مع باقي الدراسات في طريقة اختيار العينة بالطريقة العمدية (القصدية).

✓ الأدوات:

اعتمدت مختلف الدراسات على الاختبارات الميدانية القبلية والبعديّة كأداة لجمع البيانات وهناك من أضاف لها الاستبيان، الملاحظة وفي دراستنا اعتمدنا على المقابلة مع المدربين في الدراسة الاستطلاعية والاختبارات الميدانية القبلية والبعديّة كأداة في الدراسة الرئيسية.

✓ الوسائل الإحصائية:

تختلف الوسائل الإحصائية المستخدمة من دراسة لأخرى وقد اعتمدت أغلب الدراسات على المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، معامل الالتواء، قانون نسبة التطور... إلخ إضافة لبعض الوسائل الأخرى حسب طبيعة وحاجة الدراسة.

4. الاستفادة من الدراسات السابقة:

- صياغة موضوع الدراسة وضبط متغيراتها.
- استغلال قاعدة المعلومات والمعطيات الواسعة المستخدمة في الدراسات السابقة وخاصة في الجانب المفاهيمي والنظري.
- اتباع المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وتحديد المجتمع وعينة الدراسة.
- الاستعانة في بناء بعض وحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة وربطها بنتائج الدراسة الحالية.
- ضبط بروتوكول دراستنا من خلال الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة وخاصة من ناحية التحليل الإحصائي وكيفية اجراء الاختبارات (القبلية والبعديّة) الميدانية.
- تجنب الوقوع في أخطاء وصعوبات الدراسات السابقة.
- اقتراح بعض التوصيات.

5. إشكالية الدراسة:

إن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية التي ما تزال في الجزائر تواجه الكثير من المعوقات التي تعرقل تطورها، وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي في المجال الرياضي، ما لم يتم تطبيق التخطيط الرياضي المبني على أسس ومناهج علمية متينة. (ابراهيم حماد 2015.64)
وتعتبر كرة السلة احد الانشطة التي تآثرت بالتطور التكنولوجي الحديث مثل باقي الانشطة الجماعية الاخرى سواء من الجانب التدريبي او جانب تنظيم المنافسات وباعتبار ان الرياضة اصبحت صناعة وجب الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة ومواكبتها خاصة في البرمجة والتخطيط او تنظيم

المنافسات، كما ان نجاح الاداء الفني للاعب كرة السلة يتوقف على مدى ما يتمتع به من قدرات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية و الكفاءة الوظيفية للاجهزة الحيوية، كما يلعب توزيع الحمل التدريبي دورا هاما في الوصول باللاعب الى تحقيق أفضل المستويات من خلال الاثار الايجابية التي تعمل على تحسين مستوى الاداء المهاري و الوظيفي والذي ينعكس بدوره على أداء اللاعب الخططي و يحدد مستوى انجازه (احمد شادي النمر رضوان 2017.22).

والملاحظ لرياضة كرة السلة الجزائرية يرى انها لم تصل الى مستوى العالمية من خلال المشاركات العالمية والقارية والاقليمية حيث لم تحقق نتائج ايجابية و خاصة على مستوى الناشئين حيث نلاحظ نقص كبير من حيث المشاركات الدولية ومن حيث مستوى التكوين في كل الجوانب البدنية و الخطوية و المهارية، هذه الاخيرة المتمثلة في إتقان المهارات الأساسية للعبة والتي تعتبر من أهم العوامل التي تحقق للاعب ولل فريق النجاح.

كما أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية مرتبط أساسا بعملية التكوين القاعدي للناشئين المبني على اسس علمية معتمدا على مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والفكرية، حيث يتم من خلال اكتشاف الرياضيين المتميزين وانتقائهم منذ المراحل العمرية المبكرة وكذا توجيههم وإرشادهم ورعايتهم بصورة تسهم في إظهار كل طاقاتهم وقدراتهم واستعداداتهم في المنافسات الرياضية، وبالتالي نضمن استمرارية الاصناف الكبرى وإمداد المنتخبات الوطنية برياضيين ذوي مستوى عالي، إضافة إلى مساعدتهم في تشكيل وتنمية شخصياتهم بصورة متزنة وشاملة كي يكتسبوا الصحة النفسية والبدنية. بهدف تحقيق نتائج عالمية.

ولهذا فقد اتجهت العديد من الدراسات الى تناولت موضوع البرامج التدريبية في كرة السلة حيث نجد أن معظم الأبحاث الحديثة في مختلف الألعاب نحو دراسة عن سبل تطوير المتعدد للاعب كدراسة نارت عارف شوكة الذي درس تأثير تدريب عنصر الرشاقة على الأداء المهاري.

وانطلاقا من المعطيات والدراسات السابقة تظهر اهمية استعمال برامج تدريبية حديثة مدمجة (بدني ومهاري) ما يعطينا الخلفية النظرية والقاعدة العلمية التي ننطلق منها لاجراء دراستنا التي جاءت باقتراح برنامج تدريبي مبني على تطوير صفتي الرشاقة والمرونة لتطوير الجانب المهاري النوعي وكان تساؤل الدراسة كالاتي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح المبني على صفتي المرونة والرشاقة أثر في تطوير الأداء المهاري النوعي للاعب كرة السلة صنف أصاغر؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة التمرير في كرة السلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة المحاورة في كرة السلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة التصويب في كرة السلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في صفة المرونة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في صفة الرشاقة؟

6. فرضيات الدراسة:

فرضية عامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح المبني على صفتي المرونة والرشاقة أثر في تطوير الأداء المهاري النوعي للاعب كرة السلة صنف أصاغر.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة الاستقبال والتمرير في كرة السلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة المحاورة في كرة السلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة التصويب في كرة السلة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في صفة المرونة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في صفة الرشاقة.

7. أهمية الدراسة:

إن أهمية الخوض في اقتراح برنامج تدريبي مبني على صفتي المرونة والرشاقة لتطوير الأداء المهاري النوعي للناشئ كرة السلة تكمن لما لهذه الفئة من دور كبير في بناء بطل الغد، وفي النهوض بمستوى لعبة كرة السلة عامة ومردود الأداء المهاري للناشئ بصفة خاصة. ومن هنا يمكن التطرق إلى ما يلي:

- زيادة وتنمية المرونة والرشاقة لدى الناشئ.
- ربط الجانب البدني بالتدريبات المهارية.
- الوصول إلى آلية الأداء في أقصر وقت تدريبي ممكن.
- رفع من مستوى الأداء المهاري لدى ناشئ.
- تمكن من المهارات الأساسية للعبة الانطلاق من قاعدة صلبة نحو التميز.

8. أهداف الدراسة:

- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة الاستقبال والتمرير في كرة السلة.
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة التنطيط في كرة السلة.
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة التصويب في كرة السلة.
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في صفة المرونة.
- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في صفة الرشاقة.

9. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

• الكلمات المفتاحية للدراسة:

برنامج تدريبي - المرونة - الرشاقة - الأداء المهاري - الناشئ - كرة السلة.

• الكلمات الدالة في الدراسة:

البرنامج التدريبي: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية

في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيقي الهدف. (على الفهمي البي وآخرون، 200، 102)

- تعريف البرنامج التدريبي إجرائيا: هو صورة من صور التخطيط العملية التي يتم أبنائها بواسطة

أهداف وتمارين تصبوا لإحداث تغيير إيجابي في سلوك الرياضي اللاعب.

المرونة: هي قدرة الفرد على الأداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في

الحركة حيث يتطلب انقباض بعض العضلات وارتخاء العضلات المقابلة لها. (فاطمة عبد المالح وآخرون،

2011، 14)

- تعريف المرونة إجرائيا: هي صفة بدنية تخص المفاصل، وهي التي تمكن اللاعب من أداء

الحركات الرياضية بمدى واسع وكذلك اكتسابها يقلل من إمكانية إصابة اللاعب، كما يرى الكثير

من العلماء أن العمر المثالي لتنميتها من 6-12 سنة.

الرشاقة: هي عبارة عن خليط مركب يتضح فيها المقدرة على التباطئ (أو تناقص السرعة) أو تزايد

السرعة مع التغيير الاتجاه بسرعة والمحافظة على التحكم الجيد للجسم وذلك دون الإقلال من السرعة.

(زكي محمد محمد حسن، 2015، 307)

- تعريف الرشاقة إجرائيا: هي صفة بدنية نستطيع القول عنها صفة مركبة من كل نت التوافق

والاتزان والسرعة، وهي قدرة اللاعب على تنسيق القدرات لإخراج المهارة في أحسن وأدق وأسرع

وأفعل صورة ممكنة.

الأداء المهاري النوعي:

- المهارة: وهي التسلسل الحركي محدد متفق عليه من الناحية الميكانيكية والتشريحية والفسولوجية

والقانونية، في إنجاز واجب حركي معين. (طلحة حسام الدين وآخرون، 2006، 10)

- الأداء المهاري الآلي: وهو القدرة على أداء الحركة دون التركيز الخاص للإنتباه على عملية

التأدية. (جمال علاء الدين وآخر، 2017، 12)

تعريف الأداء المهاري النوعي إجرائياً:

- وهو ما أردنا إكسابه لناشئ ونقصد به إكساب نوعية خاصة للأداء المهاري أي الصورة المعبرة عن آلية الأداء المهاري والتميز فيه، أي أداء المهارة المطلوبة حسب متطلبات اللعب في أسرع وأقل زمن ممكن وبدقة وجودة وانسيابية عالية.

الناشئ u12:

وهي مرحلة الطفولة المتأخرة من 10 - 12 سنة وتسمى كذلك مرحلة قبيل المراهقة، ويتسم سلوك الطفل في هذه المرحلة أكثر جدية وبعض التغيرات تمهيدا لمرحلة المراهقة. (عمر أحمد همشري، 2001، 20)

- **تعريف الناشئ إجرائياً:** هي مرحلة بين الخروج من الطفولة والتوجه نحو الدخول في المراهقة ويقترب فيها الطفل من النضج العقلي والجسمي والنفسي والناشئ الرياضي يكون في سنواته الأولى للممارسة الرياضية

كرة السلة:

كما عرفتھا الـ FIBA:

Basketball is played by 2 teams of 5 players each the aim of each team is to score in the opponent's basket and to prevent the other team from scoring the game is controlled by the officials, table officials' table officials and a commissioner, if present. (Official basketball rules, 2017, 5)

تلعب كرة السلة بين فريقين متكونين من خمسة لاعبين لكل منهما، يهدف كل فريق في تسجيل في سلة المنافس ومنع الفريق الآخر من التهديد ويتم تسير المباراة من قبل حكام ميدان ومسؤولين الطاولة والمفوض إن وجد.

تعريف كرة السلة إجرائياً:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين يتكون كل منهما من (5) لاعبين يسعى كلاهما إلى تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط باستعمال مهارات هجومية دفاعية.

الجانب النظري

للدراسة

الفصل الأول:

التخطيط الرياضي وبناء

البرامج التدريبية

تمهيد:

نتيجة التطور الحاصل في تحقيق الأرقام القياسية والمستوى العالي في الإنجازات الرياضية الناتجة من استخدام أحدث الأساليب والوسائل التدريبية فضلا عن الاكتفاء بالأحمال التدريبية الناجمة عن حمل لكثير من القدرات والصفات البدنية والمهارات الحركية والتكتيك والتكتيك العالي لدى رياضي المستويات العليا، وإلى جانب العلوم الأخرى أتجه علماء التدريب إلى استراتيجيات التخطيط جنبا إلى جنب مع العملية التدريبية لغرض نجاح عملية إعداد الرياضيين، وتحقيق مستوى الإنجاز العالي. (عامر فاخر شغاتي، 2014، 97)

1-التخطيط والتخطيط الرياضي:

- التخطيط هو: التنبؤ + خطة.
- الخطة: فهي جزء من التخطيط فضلا عن التنبؤ بما سيحدث النتائج المرجوة من ذلك. (أحمد يوسف م.ح، 2014، 142)
- وهي كذلك الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج التدريبي. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، 253)
- واستر: هو عبارة عن اختيار أحسن البدائل المتاحة لتحقيق أهداف محددة. (أحمد يوسف م.ح، 2014، 142)
- لذا يمكن تعريف التخطيط: بأنه عملية تنبؤ بالمستقبل، واستعداد له بخطة بتحديد الأهداف وتدعيم طرائق تحقيقها في ضوء المتغيرات التي ستحدث في المستقبل.
- ويعد التخطيط في مجال التدريب الرياضي: ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية الاستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى العالي الرياضي المنشود. (عامر فاخر شغاتي، 2014، 98)
- ويعرفه مارتن 1980 أنه عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم مكونات وعناصر التدريب الأساسية وتسجيلها لتحقيق هدف معين. وأضاف علي البيك بأنه تصور للظروف التدريبية واستخدام للوسائل والطرق الخاصة لتحقيق أهداف محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون.
- تخطيط التدريب الرياضي هو أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، 253)

ويمكن تعريفه بأنه واحد إجراء يعتمد على دراسات كثيرة للواقع مع الأخذ بنظر الاعتبار الخبرات وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات، وما يمكن توفيره لتحقيق هدف معين ألا وهو إعداد الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات في الإنجاز. (أحمد يوسف م.ح، 2014، 146-147)

1-2: أهمية تخطيط التدريب الرياضي: (نيفين زيدان، 2014، 90)

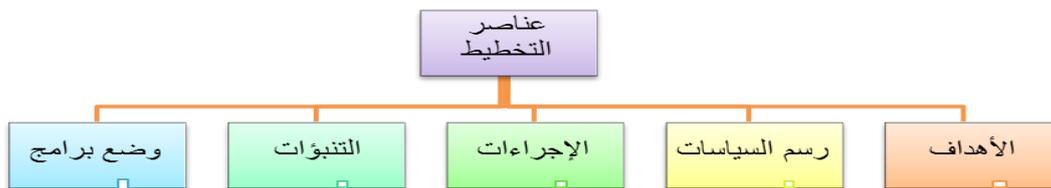


شكل رقم 01: يوضح أهمية التخطيط الرياضي

1-3: عناصر التخطيط الرياضي:

يشير عبد الحميد شرف 1994 أن عناصر التخطيط هي:

1. هدف Objectives
2. البيانات Policies
3. الاجراءات Procedure
4. الامكانيات Facilities
5. البرامج Progammes (سعيد عرايبي، 2015، 68)



شكل رقم 02: يوضح عناصر التخطيط الرياضي

1-4: الأسس التي يجب مراعاتها عند بداية التخطيط الرياضي:

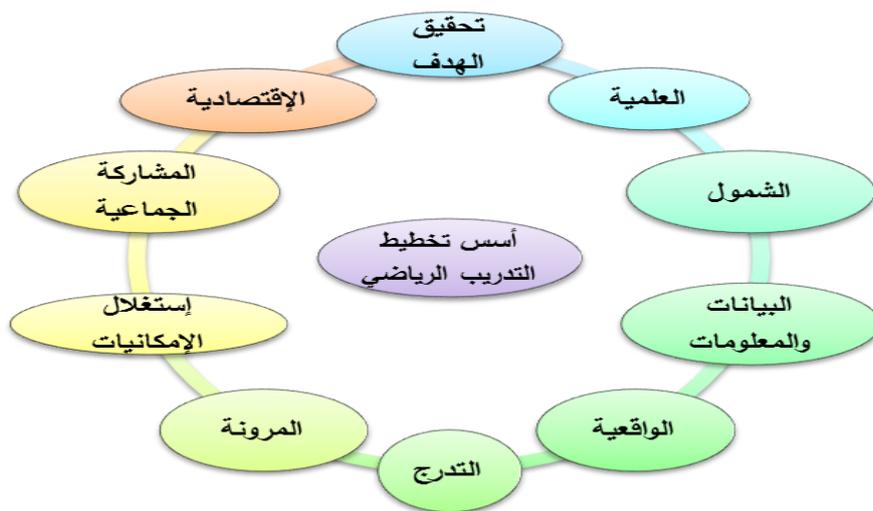
- التعرف على الفرق المتوقع منافستها خلال الموسم الجديد.
 - دراسة وتحليل لأداء أفراد الفريق خلال الموسم الأخير.
 - التعرف على الإمكانيات المتاحة (ملاعب، أدوات، ملابس، مساعدات.... الخ)
 - الميزانية المقدرة من إدارة النادي. (عبد الحميد شرف، 2002، 33-34)
 - تحديد حاجة الفريق من اللاعبين الجدد. (مصطفى محمد زيدان، 2008، 19)
- وباستعراض وتحليل ما تم جمعه من البيانات سيتوصل المدرب غالبا إلى قدر كبير من المعلومات المفيدة التي هو حاجة إليها عند قيامه بوضع خطة وبرنامج الموسم الجديد.
- ويرى سعيد عرايبي، 2015 نقلا عن حذفي مختار 1990 انه عند التخطيط للبرنامج التدريبي على المدرب ان يلاحظ النقاط الثلاثة الآتية:

1- معرفة مسبقة بنتائج المباريات سواء كانت في الدوري أو المباريات الودية حتى يمكن وضع خطة التدريب على هذا الاساس.

2- التعرف على مستوى اللاعبين والفرق.

3- الامكانيات التي في متناول يد المدرب. (سعيد عرايبي، 2015، 96)

أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي: (مفتي ابراهيم حماد 2005، 256-257)



شكل رقم 03: يوضح أسس ومبادئ التخطيط

5-1: عوامل نجاح تخطيط التدريب الرياضي:

- 1- أن تكون لخطة مستهدفة: وعند تحديد الأهداف يجب مراعاة ما يلي:
 - أن تتصف الأهداف بالازدواجية أي الرياضي والرياضة.
 - أن تكون الأهداف واقعية وليست خيالية.
 - ترابطية الأهداف بحيث يساعد تحقيق هدف معين على تحقيق الأهداف التالية
- 2- الاعتماد على الدراسة العلمية: (عامر فاخر شغاتي، 2014، 99)
 - إن المعلومات إذ تصفت بالدقة والموضوعية فإن هذا يساعد على نجاح الخطة وحتى تكون المعلومات دقيقة وموضوعية ينبغي الاعتماد على الدراسة العلمية.
- 3- تصميم الخطة في حدود الإمكانيات:
 - يجب أن تكون الخطة متناسبة مع تلك الإمكانيات والموارد المتاحة وبدون ذلك تصبح الخطة عاجزة عن تحقيق الأهداف. (عامر فاخر شغاتي، 2014، 99)

6-1: معوقات التخطيط الرياضي:

- التغيير المستمر.
- عدم توافر الوقت للتخطيط.
- عدم توافر الخبرة الفنية (إدارية وتدريبية من ذوي الخبرة والاختصاص).
- الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي.
- التخفيض المستمر في الميزانية المالية المخطط لها. (عامر فاخر شغاتي، 2014، 100)

7-1: فوائد التخطيط الرياضي:

- تجنب العشوائية. يعمل على تحقيق الأهداف. تحديد المراحل التدريبية في الخطة.
- تشجيع النظرة المستقبلية. تقليل فقدان الوقت والجهد والموارد المالية.
- تحقيق هدف المستويات العليا والوصول إلى البطل الأولمبي. (عامر فاخر شغاتي، 2014، 104)

8-1: مستويات تخطيط التدريب الرياضي:

- تخطيط التدريب للبطولات الرياضية: زمنها بين (2-4) سنوات.
- تخطيط التدريب السنوي: وهي التي تعد دورة مغلقة.
- تخطيط التدريب الفتري: يتم تقسيم السنة إلى مدة تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين، وتكون متداخلة كما في بعض الألعاب مثل (كرة السلة، كرة القدم، وكرة اليد... وغيرها).

- **تخطيط التدريب المرحلي (وحدة التدريب):** هي الخلية الأولى من عمليات تخطيط التدريب الرياضي

كلها تضم تمارين وأنشطة التدريب الرياضي. (عامر فاخر شغاتي، 2014، 103)

- **التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي:** يتراوح ما بين 8-15 عاما فالوصول الى المستويات

الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة.

- **تخطيط جرعة التدريب:** (الوحدة التدريبية) وهي الخلية الأولى، حيث تضم تمارين وأنشطة التدريب

الرياضي. (مفتي ابراهيم حماد 2005، 258)

وأضاف عادل عبد البصير على ما سبق تخطيط المنافسات الرياضية وقسمه إلى:

- المنافسات الرياضية الرئيسية.

- المنافسات الرياضية التجريبية.

- الخطة الجزئية (الفترة أو المرحلية). (عادل عبد البصير على، 2007، 282)

قسم مروان عبد المجيد مراحل التدريب إلى:

- **المرحلة الأساسية:** أو المرحلة الأولى لممارسة النشاط الرياضي من عمر (5-9 سنوات).

- **المرحلة الخاصة:** وهي مرحلة التدريب الرياضي التخصصي من عمر (10-18 سنة).

- **المرحلة العليا:** أو القمة وهي مرحلة التدريب للمستويات الرياضية العليا (19 سنة فما فوق). (مروان

عبد المجيد وآخر، 2014، 163)

1-9: تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية:

يتوقف نمو وتطوير مستوى أداء اللاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب،

ومعنى أن هناك برامج تدريب مخططة أن هناك هدفا أو أكثر يضعفه المدرب ويسعى للوصول إليه بالطرق

والوسائل التي تحقق هذا الهدف، فتخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي

يضعها، ويلزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول إلى

أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات. (علي الفهمي البيك وآخرون، 2003، 75)

1-10: أهداف التخطيط الرياضي لمرحلة الناشئين:

مرحلة تدريب الناشئين والمبتدئين: وتهدف هذه المرحلة إلى:

- قاعدة عريضة ومتينة للقدرات الحركية والصفات البدنية العامة.

- تنمية قاعدة كبيرة من الاداء الرياضي العام للمهارات. (يوسف متعب الحساوي، 2014، 153)

2. بناء البرامج التدريبية:

وهو مجموعة من الأنشطة المنظمة والمتراصة ذات الأهداف المحددة وفق لائحة أو خطة تهدف لتنمية مهارات محددة، ويتضمن سلسلة من المقررات التي ترتبط بهدف لتحقيقه، كما أن البرامج هي الأساس في العملية التدريبية، ولكي تحقق أهدافها وتتجح في التخطيط لهذا الهدف الذي يسعى المدرب الى تحقيقه في نهاية البرنامج هو العنصر الأساسي والعام لتخطيط، فالخطة والتخطيط دون برامج العمل التنفيذية عملية شكلية ليس لها مضمون. (محروس محمود محروس وآخرون، 2015، 37)

- هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فيعد البرنامج التدريبي الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (فايزة محمد س.أ، 2008، 13)

1-2: التعريف بالمصطلحات العلمية في مجال البرامج التدريبية:

- **المنهج curriculum**: جميع الخبرات التي تعدها وتنظمها أية هيئة رياضية للاعب لتساعده على بلوغ المخرجات التدريبية المرغوبة.
- **البرنامج program**: كل الخبرات والمتوقعة من المنهج، ويتضمن المحتوى طرق التدريب وأهداف التعلم والإمكانات والوقت.
- **المحتوى content**: أوجه النشاط المختلفة والخبرات التي تم اختيارها وتنظيمها لتحقيق الأهداف المرجوة. (محمد محامي وآخرون، 2016، 28-29).
- **النشاط activity**: وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها اشباع حاجات الفرد ودافعه، وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي تمثل المواقف التي يقابلها الفرد الرياضي في المنافسات.
- **الحواصل outcomes**: تلك التغيرات السلوكية التي تطرأ على المتدرب نتيجة للعملية التعليمية أو التدريبية التي تسهم فيها الأنشطة المختلفة أو التي ترتبط ارتباطا مباشرا بالأغراض وتتوازن مع الأهداف. (محمد محامي وآخرون، 2016، 29).

2-2: ماهة البرامج: البرنامج التدريبي:

- البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (علي فهمي البيك وآخرون، 2003، 102)

• عرفه ويليمز williams:

" البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة "

• عرفه الدمرداش سرحان بأنه:

" مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك محدد وإمكانات خاصة "

• ويعرف سيد الهواري بأنه:

" عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوبة تنفيذها مبينا بصفة خاصة وقت الابداء ووقت الانتهاء لكل عملية يقرر تنفيذها "

من وجهة نظر عبد الحميد شرف:

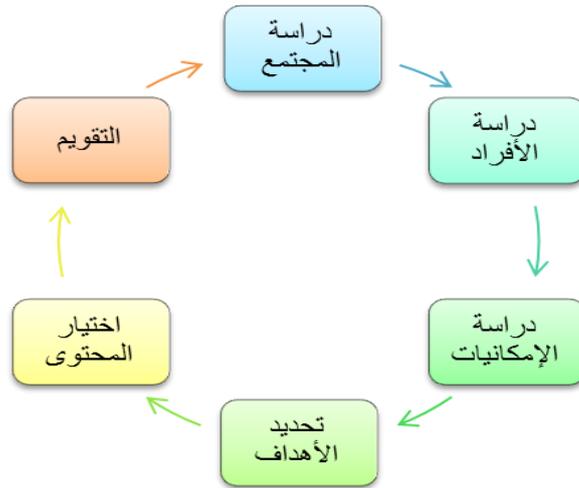
" هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة " (عبد الحميد شرف، 2001، 17)

2-3: أهمية البرامج التدريبية:

- إكساب عنصر التخطيط فاعليته.
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق.
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والبعد عن العشوائية.
- دقة التنفيذ. (عبد الحميد شرف، 2002، 45-46)

2-4: الخطوات التي يجب مراعاتها عند بناء البرامج التدريبية:

من الخطوات التي يجب أن يراعيها القائمين على بناء برامج التدريبية وذلك بعد قيامه بدراسة آراء المدرب حول أهم هذه الخطوات وهي: (محروس محمود محروس واخرون، 2015، 44)



شكل رقم 04: يوضح خطوات بناء البرنامج التدريبي

2-5: غايات التخطيط الفعال للبرنامج التدريبي الرياضي:

- إعطاء فرص متساوية لكل اللاعبين المبتدئين للتعلم والتدريب والإنجاز.
- تطوير القدرات اللاعبيين المبتدئين في جميع النواحي (بدنية - مهارية - النفسية... الخ).
- تطوير الجوانب المعنوية والأخلاقية والاجتماعية والثقافية. (زكي محمد حسن: 2016، 86)

2-6: أسس بناء البرنامج التدريبي:

واجتمع معظم الباحثين في تحديد اسس اعداد برنامج التدريبي المقترح في:

- تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الاعداد.
- مرونة التصميم لبرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- توفير الامكانيات والأدوات المستخدمة. (سعيد عرابي 2015، 83)
- تحديد وحدات التدريب اليومية وفقا لكل مرحلة من مراحل الاعداد.
- تحديد شدة وحجم التدريبات وفترات البينية وفقا لمحتوى وهدف كل مرحلة من مراحل الاعداد في البرنامج التجريبي وفقا لمبادئ وطرق تنمية العناصر. (سعيد عرابي 2015، 83)
- الإعتماد على المدربين المتخصصين.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمجتمع الذي صمم من أجله.
- التنوع ومراعاة الوقت. (محروس محمود محروس واخرون، 2015، 42)

7-2: خطوات تصميم البرنامج تدريبي:

إن تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية، فمن الضروري أن يشتمل على العناصر التالية:

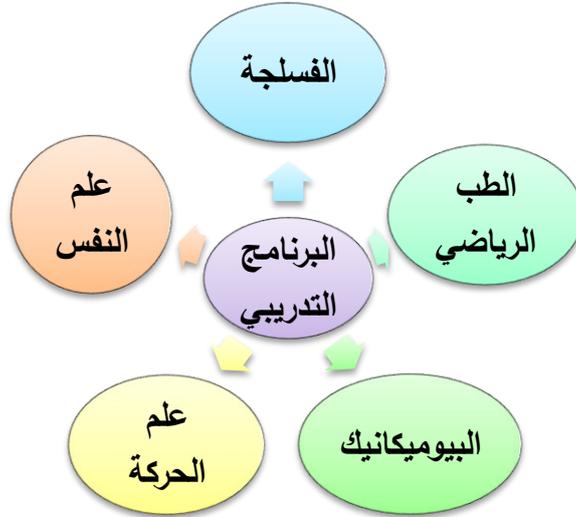
- **الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:** لا بد أن يبنى البرنامج على الأسس والمبادئ العلمية، من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم النفس الرياضي وعلم الحركة وعلم وظائف الأعضاء.... الخ
- **الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:** يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أنه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق ولا ينفصل هدفه عن محتواه، فتحقيق الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب، كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم. (علي فهمي البيك وآخرون، 2003، 103)
- **تحديد الأنشطة داخل البرنامج:** هناك إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية هي الإحماء، الإعداد بأنواعه (بدني _ مهاري _ خطي _ نفسي... الخ)، التهذئة.
- **تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:** يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي في الأساس على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات ومراح وأسابيع ووحدات التدريب، وكذلك توزيع أزمته التدريب بكل جزئية من الجزئيات الإعداد داخل البرنامج. (علي فهمي البيك وآخرون، 2003، 103)

ويذكر **عمر ابو مجد، جمال اسماعيل 1997** خطوات تصميم البرنامج كما يلي:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
- إجراءات الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
- تحضير الادوات المساعدة. تحديد دورات العمل والساعات التدريبية.
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج (حمل أقصى عالي، متوسط، توزيع الزمن على الاعدادات المختلفة). (سعيد عرابي، 2015 70-71)
- تقسيم أزمته كل الاعدادات على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يراه المدرب. (سعيد عرابي، 2015 70-71)

المبادئ التي يقوم عليها بناء البرنامج التدريبي: ان تصميم اي برنامج تدريبي لأي فعالية رياضية

وجب ان يعتمد على عدة علوم وأهمها:



شكل رقم 05: يوضح العلوم المرتبطة ببناء البرامج التدريبية

2-8: المحددات الأساسية للبرامج التدريبية:

1- تحديد التمارين ضمن اقسام البرنامج التدريبي: وهي كما يلي:

- الاحماء (تمارين الاحماء)
- القسم الرئيسي (تمارين لتطوير القدرات مهارية والبدنية)
- الخاتمة (تمارين تهدئة) (منصور جميل العنكي 2013، 191)

2- كيفية تنظيم التمارين ضمن البرنامج التدريبي: ويعتمد اساسا على عدة عناصر هي:

مكونات الحمل التدريبي وكيفية توزيعه في مراحل الوحدات التدريبية، وكذلك توزيع أزمنا التدريب لكل جزء من أجزاء البرنامج.

3- الخطوات التنفيذية في تطبيق البرنامج التدريبي:

- يقوم المدرب بشرح مفردات الوحدة التدريبية، ومعرفة تأثير الحمل السابق وحل المشاكل.
- تنظيم مكان التدريب قبل بدأ التدريب.
- تحضير الأجهزة والأدوات اللازمة.
- اجراء عملية الاحماء بصورة جيدة.
- تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية بصورة تدريجية ووفق التسلسل العلمي الصحيح.

• اجراء تمارين للتهدئة والارتخاء. (منصور جميل العنكي، 2013، 192)

4- تقويم البرنامج التدريبي وتطويره: على المدرب تحديد مواعيد معينة لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (البدينية، المهارية، الخططية) وذلك من خلال الاختبارات الخاصة بذلك لغرض معرفة نقاط القوة والضعف لإجراء التعديلات اللازمة في الجزء أو الأجزاء المطلوب معالجتها مستقبلا.

كم يجب على المدرب أن يعمل دائما على تطوير البرنامج معتمدا على خبرته وعلى المستجدات

العملية. (منصور جميل العنكي، 2013، 193)

2-9: خطوات تصميم البرنامج التدريبي للناشئين:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي.
- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى الناشئين.
- تحضير الأدوات والوسائل المساعدة.
- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج التدريبي.
- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل المناسبة للناشئ.
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج التدريبي وتوزيعه على الإعدادات المختلفة.
- تقسيم أزمنا كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج التدريبي. (أحمد شادي ن. م، 2017، 68-69)

2-10: أسس تطوير البرنامج التدريبي الرياضي:

- تطوير البرنامج عبارة عن جهد مستمر.
- الاتصال المباشر بالمشرفين والمدربين والممارسين.
- معرفة قوية لاحتياجات وخصائص وقدرات ومستوى نضج المتدربين فيه بالإضافة الى تفهم البيئة وأسلوب وطريقة الحياة.
- التقويم بصفة دورية لقياس النتائج. (عبد الحميد شرف، 2002، 100)
- التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التي تحقق أهداف البرنامج التدريبي.
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب لتنفيذ أنشطة البرنامج وتحقيق الهدف.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج. (علي البيك وآخرون، 2003، 105)

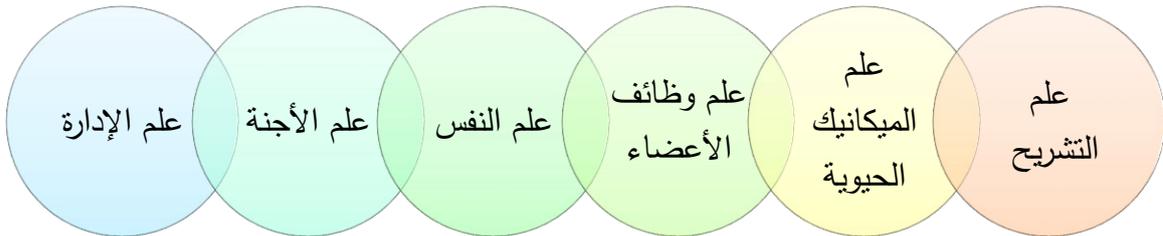
خصائص البرنامج الرياضي الناجح:

- يعتبر جزءا كاملا متكاملا من عملية المجهود الكلي للمنشأة الرياضية.

- أن يمدنا بخبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والتطور.
- أن يقوم على اهتمامات واحتياجات وقدرات الأفراد الذي يعمل لخدمتهم.
- أن يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والأدوات والقيادات المتوفرة. (عبد الحميد شرف، 2002، 50).

الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التدريبي:

- ضرورة إجراء عمليات فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج.
- الاهتمام بعمليات الإحماء قبل البدء في أي تمرين.
- مراعاة التدرج في حمل التدريب.
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- تجنب الإسراع الغير المدروس في عملية التنفيذ. (عبد الحميد شرف، 2002، 60)
- العلوم التي يعتمد عليها في بناء البرنامج التدريبي الرياضي: (عبد الحميد شرف، 2002، 74)



شكل رقم 06: العلوم المختلفة التي يقوم عليها البرنامج التدريبي

2-11: تحليل البرنامج التدريبي حسب مبدأ (S.W.O.T):

الإيجابيات: Strength

- ما هو أفضل جزء في البرنامج ولماذا؟
- ما هو الشيء الذي تم تنفيذه بشكل جيد ولماذا؟

السلبيات: Weaknesses:

- هل هناك فجوات في البرنامج.
- ما هو الشيء الذي لم يتم تنفيذه بشكل جيد ولماذا؟

الفرص: Opportunities:

- كيف نستطيع تطوير البرنامج لمصلحة اللاعب.

التحديات: Threat

- ما هو الشيء الذي يمنع من تحقيق الأهداف طويلة وقصيرة المدى.

(www.arabscoach.com,01/08/2017 – 19:00)

2-12: الأسس والمبادئ الفنية للبرنامج التدريبي:

يشير أمر الله احمد البساطي (1998) إلى الأسس والمبادئ الفنية للبرنامج التدريبي بأنها:

- استمرار التدريب على تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب المتوسط والمعتدل.
- تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريبية بالحمل.
- مراعاة زمن الوحدة التدريبية ما بين 90 – 180 دقيقة يوميا حسب اتجاه الصباحي والمسائي.
- أن توضع التدريبات المهارية والخططية في الفترة الصباحية لأنها تتطلب تركيز عالي للجهاز العصبي. (محمد سيد عبد الرحيم خليل 2016. 24-25)
- وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية.
- في حالة احتواء اليوم التدريبي على تدريبات مهارية وبدنية يتم التدريب المهاري أولا.
- التأكد على ضرورة تواجد النشاط الترويجي في البرنامج التدريبي.
- أن يأخذ التدريب العقلي جانبا من البرنامج التدريبي. (محمد سيد عبد الرحيم خليل 2016. 24-25)

تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

- تحديد دورة الحمل على مدى الفترة التدريبية.
- يتم تقسيم فترة البرنامج إلى مراحل قد تكون مرحلتين أو ثلاث طبقا لطبيعة النشاط الممارس بحيث لا تقل كل مرحلة عن أسبوعين وقد تزيد.
- معرفة التوزيع النسبي لزمن الفترة التدريبية في البرنامج على الإعداد البدني والمهاري والخططي في كل مرحلة من مراحل الفترة التدريبية خلال مدة البرنامج. (عبد الحميد شرف، 2002، 80-83)

الأدوات المستخدمة في البرنامج:

- تساعد على رفع المستوى المهاري والأداء الحركي.
- تعمل على تقادي الفرد للإصابات.
- تساعد المربي على تعليم المهارة في أقصر وقت ممكن.
- الأداة إحدى الوسائل المهمة في إكساب اللياقة البدنية العامة والخاصة.
- وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق. (عبد الحميد شرف، 2002، 86)

2-13: تقويم البرنامج التدريبي:

- يجب أن يقوم المدرب بتحديد مواعيد لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية... الخ وذلك من خلال بعض الاختبارات والمقاييس العلمية والتي تتناسب مع نوع النشاط الممارس، حيث يستنتج من هذا التقويم عددا من الاستنتاجات المحددة يستخدمها المدرب في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج الموضوع تحقيق أفضل النتائج، بالإضافة إلى ضرورة استخدام المدرب لنتائج التقويم في وضع الحوافز للاعبين التي تسهم في زيادة دوافع التدريب والمنافسة لديهم. (علي فهمي البيك وآخرون، 2003، 104)
- تشخيص العقبات التي تعترض تقدم اللاعب والمدرب والعمل على تذليل هذه الصعوبات لتحسين سير البرنامج التدريبي.
- تشخيص نواحي القوة أو الضعف أو القصور في اللاعب أو البرنامج التدريبي عن طريق الاختبارات المختلفة. (عبد الحميد شرف، 2002، 87)

3. التخطيط للتدريب الرياضي:

3-1: خطوات التخطيط والتدريب الرياضي:

يرى ابو العلا عبد الفتاح، 1994 ان خطوات التخطيط:

الخطوة الاولى: وتشمل تحليل علمي شامل بالحالة التدريبية.

الخطوة الثانية: خطة التدريب المناسبة.

الخطوة الثالثة: وتشمل جميع التفرعات وضع خطة تدريب مناسبة وتتضمن:

- محتويات التدريب
 - طرق التدريب المستخدمة
 - المبادئ التربوية والنفسية.
 - تنفيذ العملية التدريبية.
 - الحالات الخاصة والغير منتظرة
 - تنفيذ وتثبيت النظام الديناميكي للعملية التدريبية.
 - المعلومات السريعة من خلال استخدام الوسائل التعليمية المختلفة.
- الخطوة الرابعة: هي مرحلة الدخول في المنافسات ويتم من خلالها تقويم المستوى من خلال البيانات والسجلات والملاحظة.

الخطوة الخامسة: يتم اجراء مقارنة بين المستوى في البداية والانتهاء الخطة وعمل التقويم النهائي (سعيد عرابي 2015، 72)

هذه الخطوات مترابطة متكاملة وغير منفصلة تشمل كافة جوانب العملية التدريبية بغرض الوصول الى اعلى مستوى رياضي وفقا للقدرات والاستعدادات الراهنة للحالة التدريبية للفرد الرياضي.

المرحلة الاولى: التحليل الشامل للحالة التدريبية قبل وضع الخطة وتحديد المراحل التدريبية:

- تحديد الحالة الفسيولوجية للاعب عن طريق الفحص الطبي (قياس نبض القلب والسعة الحيوية).
- تحديد المستوى البدني (الاختبارات البدنية، القوة، السرعة، العمل، الرشاقة والمرونة).
- تحديد المستوى المهاري والخططي (مهارات اساسية بكرة وبدون بكرة، الخطط التفاعلية والهجومية)
- تحديد الحالة النفسية (الذكاء، القلق، الانفعالات، السمات النفسية).
- تحديد الحالة الاجتماعية. (اسلوب حياة الفرد، النوم، التدخين، الجنس، المسكن، الصحة، المستوى الثقافي والاقتصادي)

المرحلة الثانية: وضع خطة التدريب المناسبة (بناء على الفرق بين المستوى المثالي ومستوى اللاعب الحالي)

- الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص
 - الإعداد المهاري (مرحلة اكتساب التوافق الاولى، مرحلة اكتساب التوافق الجيد ومرحلة اكتساب التوافق الأولى)
 - الإعداد الخططي (مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات).
- يجب ان تكون الخطة مبنية على اساس علمي دقيق يراعي فيه عامل الزمن ومستوى اللاعب ومدى امكانية تطور هذا المستوى خلال مراحل الخطة المختلفة ولا بد ان تكون الخطة في ضوء فلسفة المدرب وكذا النمو والتطور والامن الرياضي وفي ضوء التنمية المهارية والخططية والبدنية والنفسية. (سعيد عرابي 2015، 75-76)

المرحلة الثالثة: وهي تعتبر المحور التنفيذي للخطة وتتضمن ما يلي:

محتويات التدريب: بدني، مهاري، خططي، نفسي، فصلي، اجتماعي.

طرق التدريب: طريقة التدريب المستمر، الفترتي، منخفض، الشدة ومرتفع الشدة، التدريب التكراري، طريق التدريب الدائري.

يتوقف اختيار طريق التدريب المناسبة على:

- الهدف من العملية التدريبية. حالة التدريب لاعب ناشئ، مستوى عالي.
- الفروق الفردية. فترة الموسم (اعداد، منافسات، انتقالية).
- نوع النشاط الرياضي الممارس. (سعيد عرابي 2015، 76-77)

المرحلة الرابعة: المسابقات، اختبارات تقويم المستوى: يجب العناية بعملية التقويم والمتابعة لضمان التحسن المستمر في عملية التدريب والتخطيطي المتابع من خلال السجلات العامة والكراسات اليومية للمدرب واللاعب. (سعيد عرابي، 2015، 77)

المرحلة الخامسة: التقويم النهائي: يتمثل في مدى تحقيق الاهداف الموضوعية. ويمثل التقويم النهائي في نهاية الموسم الرياضي الناتج النهائي والحكم على نجاح برنامج التخطيط الموضوع والوقوف على نقاط القوة والضعف الاستفادة من ذلك عند وضع الخطط المستقبلية (سعيد عرابي، 2015، 82-83)

تخطيط فترات التدريب حسب بوما 1999:

قسما بوما فترات التدريب بعيدة المدى الى ما يلي:

• التدريب من 6-14 سنة: وتنقسم إلى فترتين:

1- الفترة الأولى قبل سن البلوغ 6-10 سنوات. (منصور جميل العنكي، 2013، 34)

1- الفترة الثانية في سن البلوغ (التكوين الرياضي) من 11-14 سنة.

• التدريب الخاص 15 سنة فما فوق: وتنقسم إلى فترتين:

2- الفترة الأولى تدريب الاختصاص الدقيق بعد سن البلوغ والمراهقة 15-18 سنة.

3- الفترة الثانية فترة تدريب الإنجاز العالي (النضج الرياضي) 19 سنة فما فوق. (منصور جميل العنكي،

2013، 34)

3- 2: التخطيط الرياضي لتطوير أهم الواجبات الأساسية:

• خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية الأساسية والضرورية وتشمل على خطط لتطوير

القوة العضلية والسرعة. الخ (خطط الاعداد البدني العام والخاص).

• خطط خاصة لإتقان المهارات الحركية (خطط الإعداد المهاري).

• خطط خاصة لإتقان القدرات الخطية (خطة الإعداد الخطي).

• خطط خاصة لاكتساب المعارف والمعلومات الضرورية (خطط الاعداد التربوي النفسي).

• خطط خاصة لتطوير السمات الخلقية والإدارية (خطط الإعداد التربوي والنفسي). (مهني حسين

البشتاوي واخرون 2005، 161-162)

3- 3: طرق التدريب للألعاب الجماعية:

• وفي تحليل نماذج أو أنماط الحركة التي يؤديها كل لاعب أثناء وقت اللعب فإن المدربين يتساءلون

عن مدة التي يكون فيها اللاعب نشيط قبل الراحة؟

• عند تحديد برنامج معين للفريق فإنه يجب على المدرب أن يفكر فيما إذا كان كل اللاعبين لا

يحتاجون لنفس البرامج أو إذا ما كان البرنامج يجب أن يكون محددًا للمواقع والأفراد. إن الفرق

المختلفة تحتاج مداخل وطرق مختلفة ومثل مدرب الفرق أن يقوموا بتحديد وتعريف الخمس أشياء:
(التحمل والسرعة ونشاط الرشاقة والقوة والمطاولة. (حمدي أحمد، 2009، 397)

3-4: مراحل التدريب الرياضي:

قسمت العملية التدريبية الى ثلاث مراحل بالاعتماد على الفروقات البيولوجية في مراحل النمو (العمر /الجنس / مستوى الفرد المهاري في الاعداد الرياضي) بين اللاعبين وهذه المراحل هي:

- المبتدئون او الناشئون.
- المتقدمون.
- الابطال أو رياضة المستويات. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 71)

كذلك ينقسم التخطيط على مدى تلك المراحل وفق الآتي:

المرحلة الأساسية (البناء): هي حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء مستوى مناسب من الاعداد البدني الاولي والذي يخدم المراحل اللاحقة من التدريب الرياضي.

ان اكتساب المرحلة الأساسية (البناء) للاعبين، تمتد الى فترة طويلة من التدريب، حتى وصول اللاعب ودخوله الى مرحلة التخصص، وفي هذه المرحلة يتم تطبيق التمرينات البنائية العامة بأوسع صورها بنسبة تقارب 70% من وقت التدريب.

وتهدف المرحلة الأساسية (البناء) كمرحلة أولية إلى:

- تطوير الصفات البدنية العامة لاسيما القوة والتحمل والسرعة والمرونة والقدرة الحركية للمفاصل.
 - تطوير الخبرة والمعرفة التطبيقية.
 - تطوير القدرة على التكيف والثبات على الاختصاص في إحدى الفاعليات الرياضية. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 71)
- المرحلة الخاصة (التخصص):**

هي اعداد اللاعب بدنيا ومهاريا بدرجة تمكنه من أداء المهارة بشكل جيد مع تثبيت الربط الديناميكي بين أداء اللاعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة، حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارة بأعلى كفاءة ممكنة. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 72)

وعلى المدرب تحقيق الأهداف التالية:

- متابعة تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة.
- تحسين كل من مستوى التكتيك والتكنيك.
- تحسين الربط الديناميكي بين القدرات البدنية والمهارية.

- التعمق في القدرات الحركية للاختصاص.
- الإعداد التربوي والخلقي والنفسي.

المرحلة العليا (القمة):

- هي أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن الوصول له عن طريق الإمكانيات التدريبية المتاحة التي تؤهله للاشتراك في المنافسة بمستوى متميز. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 72) وقسم مروان عبد المجيد مراحل التدريب إلى:

- المرحلة الأساسية: أو المرحلة الأولى لممارسة النشاط الرياضي من عمر (5-9 سنوات).
- المرحلة الخاصة: وهي مرحلة التدريب الرياضي التخصصي من عمر (10-18 سنة).
- المرحلة العليا: أو القمة وهي مرحلة التدريب للمستويات الرياضية العليا (19 سنة فما فوق). (مروان عبد المجيد وآخر، 2014، 163)

3-5: أنماط خطط التدريب والتخطيط للدوائر التدريبية:

- جرة أو الوحدة التدريب Training lesson
- الدورة الصغرى Microcycle
- الدورة المتوسطة Mesocycle
- الدورة الكبرى Macrocycle
- الخطة السنوية Annual plan (ريسان خريط، 2016، 516)
- خطة تدريب بعيدة المدى (اولمبية)، كما يمكن استخدام خطط تدريبية أطول لمدة (8-16) سنة خصوصا بالنسبة لناشئ الموهوب. (فاطمة عبد المالح وآخرون 2011، 74-75)

3-6: تخطيط التدريب في كرة السلة:

في كرة السلة يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى الحالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أحسن النتائج.

فأداء اللاعب في كرة السلة لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، السرعة، التحمل...إلخ، بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية، وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة وقوة الإرادة. إلخ. (ياسمين مصطفى وآخرون، 2005، 90)

وتختلف كل فترة من الفترات الإعداد من حيث فترة استمرارها، وأهدافها ومحتوياتها كل منها، وتخطيط الأحمال التدريبية وتشكيلها، كما تقدم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها

على عدة أسابيع، كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية. فالتخطيط للتدريب السنوي يتطلب من المدرب واختيار وتحديد النظم النسبي للمكونات الخاصة لكل فترة من فترات الموسم التدريبي في الشكل الأمثل، كذلك اختيار أمثل الوسائل والطرق لتنفيذ المكونات أثناء فترات الموسم التدريبي لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء صغيرة أو متوسطة أو كبيرة داخل مراحل وفترات الموسم الرياضي، وذلك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية) وقبل. (ياسمين مصطفى، 2015، 90-91)

4. الوحدة التدريبية:

4-1: ماهية الوحدة التدريبية اليومية Session Training...؟

- وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارين وأنشطة التدريب الرياضي، من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل متوافق. (فاطمة عبد المالح وآخرون 2011، 80)
 - هي من أصغر الإجراءات بناءاً لخطة التدريب وهي من الأسس في تنظيم العملية التدريبية ويجب مراعاة عند بناء الوحدة التدريبية اليومية التبادل والتناوب بين عمل المجموعات العضلية المختلفة وشدة التمارين والراحة البينية... الخ. (منصور جميل العنكي، 2013، 189)
 - يتراوح طول الوحدة التدريبية عادة من 30-120 دقيقة وتشكل من الإعداد (الإحماء). تطوير المهارة. إثارة التنافس. الاسترخاء. (حمدي أحمد 2009، 392)
- يجب أن تحتوي الوحدة التدريبية اليومية على:

- تحديد جرعة عملية الإحماء.
- التسلسل الصحيح لتمارين الجزء الرئيسي وخدمتها للهدف الوحدة التدريبية.
- تحديد حمل التمرينات (شدة التمرينات وزمنها وتكراراتها وفترة الراحة الإيجابية). (مروان عبد المجيد وآخر، 2014، 180)

4-2: أهداف الوحدة التدريبية:

تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً أو أكثر من الأهداف الآتية:



من المفضل ألا تزيد أهداف وحدة التدريب اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين. (فاطمة عبد المالح واخرون، 2011، 81)

4-3: تكوين الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء هي:

- الجزء الإعدادي أو التحضري أو التمهيدي (التهدئة والإحماء).
- الجزء الرئيسي
- الجزء الختامي

1- الجزء التمهيدي: ويمكن اختصار أهم الوجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

- الاسترخاء: العمل على إكساب العضلات الاسترخاء والمرونة المطاطية اللازمة. (مهند حسين البشتاوي واخرون 2005، 166)
- الإحماء: العمل على رفع درجة حرارة الجسم ويتراوح زمنه ما بين (10-20) من الزمن المخطط لوحدة التدريب، بهدف الاحماء الى الاعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضية التخصصية. (فاطمة عبد المالح واخرون 2011، 81)
- التنظيم الحركي: الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة، محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابة لرد الفعل.
- الناحية النفسية: الاستشارة الانفعالية

لممارسة التدريب ومحاولة الوصول لأقصى قدرة استجابة لرد الفعل، محاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب. (مهند حسين البشتاوي واخرون 2005، 166-167)

2- الجزء الرئيسي تتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من 90 الى 120 دقيقة أو ¼ من الزمن الكلي للوحدة. (مهند حسين البشتاوي واخرون، 2005، 167).

يشمل التمارين التي يكون لها تأثير على تحقيق أهداف الوحدة التدريبية وزمن هذا القسم يعادل (80/70%) من الزمن الكلي، مع مراعاة التسلسل المثالي لمحتويات الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي

3- الجزء الختامي: ويهدف إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها (مهند حسين البشتاوي واخرون، 2005، 167).

يستغرق هذا الجزء حوالي (7- 10%) من الزمن الوحدة التدريب، كما يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والتهدئة. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 82)

4-4: اعتبارات تأخذ عند انتهاء الوحدة التدريبية الخاصة بالناشئين:

- تقويم وثناء أداء الناشئين في الوحدة ومن المستحسن أن يكون تقييم جماعي لا فردي.
- التعليق على المواقف الانفعالية والأخلاقية ومتابعة إصابة للاعبين.
- فتح مجال للمناقشة مع اللاعبين وآرائهم بالحصة التدريبية، إعلام اللاعب بموعد الوحدة التدريبية القادمة. (نيفين زيدان، 2014، 143)

4-5: أشكال الوحدات التدريبية:

- وحدة التدريب الجماعية: تنظم لعدة رياضيين وليس من الضروري أن تكون الألعاب الفرقية، الفعاليات الرياضية الفردية يمكن أن يتدربوا أيضا بصورة جماعية.
- وحدة التدريب الفردية: تمكن للمدرب من وضع مفردات الحمل التدريبي بصورة فردية لتنظيم أداء المهارات طبقا لخصائص كل رياضي. (فاطمة عبد المالح واخرون، 2011، 83-84)
- وحدة تدريبية مختلطة: وهي مزيج من الوحدات تدريبية جماعية و وحدات تدريبية فردية.
- وحدة تدريبية حرة: وهي مخصصة لنوع خاص من رياضة المتقدمين وهدفها تحفيز الرياضي في الشعور بالاستقلال الذاتي وتنمي عملية النضج في حل الواجبات التدريبية. (فاطمة عبد المالح واخرون، 2011، 83-84)

أنواع الوحدات التدريبية:

جدول رقم 01: يوضح أنواع الوحدات التدريبية حسب الهدف من الوحدة (فاطمة عبد المالح، 2011، 83)

نوع الوحدة التدريبية	هدف الوحدة
الوحدة التدريبية التعليمية	إكساب مهارة أو أداء خططي جديد لتعليم مهارة جديدة
الوحدة التدريبية المساعدة	تحسين أداء مهاراتهم
وحدة تدريبية لإتقان مهارة معينة	إتقان إعداد اللاعبين المهاري أو الخططي أو البدني
وحدة تدريبية تقويمية	تقويم مستوى الإعداد المتحقق في مرحلة معينة من التدريب

ومن المستحسن تقديم المكونات البدنية في الوحدات التدريبية الشاملة بالترتيب الآتي:

- تمارين الأداء المهاري والفني في المرتبة الأولى لكيلا يتأثر الأداء المهاري.
- تنمية صفة السرعة في المرتبة الثانية.
- تنمية صفة القوة في المرتبة الثالثة.
- تنمية المطاولة أخيراً في ترتيب ما سبق. (منصور جميل العنكي، 2013، 189)

كما يوجد أنواع وحدات تدريبية حسب الهدف:

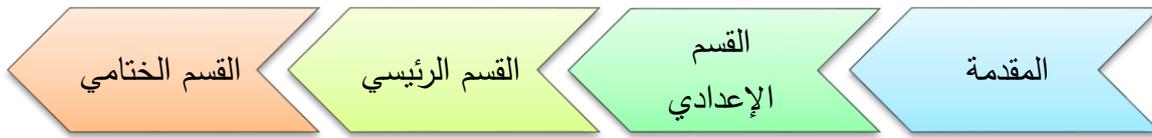
- وحدة تدريبية بدنية. وحدة تدريبية مهارية. وحدة تدريبية خططية. وحدة تدريبية مركبة (بدنية مهارية، بدنية خططية أو مهارية وخططية). (منصور جميل العنكي، 2013، 189)
- ويصنفها ريسان خربيط 2016 إلى ما يلي:

- أنواع الوحدات التدريبية تبعا لأهدافها. أو تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب. أو تبعا لطريقة التنفيذ. (ريسان خربيط وآخر، 2016، 520)

4-6: تخطيط الوحدة التدريبية للناشئين:

إن التخطيط لمحتويات الوحدات التدريبية يجب أن يتوافق مع الأهداف الموضوعية للدورة التدريبية الصغرى، وغالبا ما تكون من أسبوع إلى أسبوعين، وكذلك الزمن المخصص للوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين ساعة للاعبين الأقل من 10 سنوات، وساعتين للاعبين الأقل من 18 سنة، وأن تكون التمرينات التي تمثل محتوى الوحدات متناسقة مع أهدافها ومناسبة لقدرات اللاعبين البدنية والفنية، وخبراتهم الحركية وأعمارهم، مع ضرورة الاهتمام بتحديد الأحمال البدنية والنفسية لشدة كل تمرين بما يسمح بتناسقه مع أحمال التمرينات الأخرى في نفس الوحدة التدريبية، وتناسق التمرينات مجتمعة مع شدة الحمل البدني والنفسي المحدد الإجمالي للوحدة التدريبية. (أحمد أمين فوزي، 2008، 189)

أقسام الوحدة التدريبية: (منصور جميل العنكي، 2013، 191)



شكل رقم 08: يوضح أقسام الوحدة التدريبية

إدارة الوحدة التدريبية:

- تعتبر إدارة الوحدة التدريبية للوحدة التدريبية للناشئين من المعالم الرئيسية التي يتوقف عليها نجاح المدرب في عمله وتعتمد على بعدين رئيسيين الأول هو تنظيم سلوك اللاعبين والثاني أسلوب الاتصال بين المدرب واللاعبين. (أحمد أمين فوزي 2008، 191)

أهداف الوحدة التدريبية:

- التوافق الحركي: يمكن أن تكون أهداف الوحدة التدريبية لصغار الارتقاء بحمل الجهاز العصبي واكتساب التوافق الحركي العام، ولكن لكبار الناشئين يمكن أن تكون تعلم مهارات حركية جديدة لاكتساب التوافق الحركي الأولي للأداء، أو إتقان مهارات للدرجة التي يكون فيها التوافق الحركي للأداء على مستوى جيد. (أحمد أمين فوزي 2008، 193)
 - آلية وسرعة الأداء: هنا يكون الهدف من تكرار أداء المهارات أو الخطط في صور وأشكال مختلفة من التمرينات بحيث يصل مستوى أداء اللاعبين إلى السرعة والآلية دون أي تفكير من اللاعبين عند تنفيذها.
 - تحسين نتائج الأداء: الهدف هنا يكون من أجل تحسين نتائج الأداء وليس من أجل تحسين طريقة الأداء، وذلك بعد أن وصل الأداء إلى المرحلة الآلية والسرعة. (أحمد أمين فوزي 2008، 193)
- إن أهداف الوحدات التدريبية للناشئين تحت (12 سنة) يجب أن تتركز بدرجة كبيرة نحو التصنيف الأول من الأهداف أو بدرجة أقل نحو التصنيف الثاني الذي ينصب نحو اكتساب الآلية في الأداء.

4-7: الأبعاد الرئيسية لتمرينات الوحدة التدريبية للناشئين:

- التمرينات ذات التنظيم البسيط: وتساعد على تركيز الناشئين بطريقة أفضل على طريقة أداء المهارة دون الاهتمام بالنتائج التي قد يحققها الأداء. (أحمد أمين فوزي 2008، 197)
- إن استخدام التمرينات ذات التنظيم البسيط يساعد الناشئين في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة، ويمكن أن تساعدهم أيضا في مرحلة اكتساب التوافق الجيد، ولهذا فإنه من المفضل استخدامها مع الناشئين الأقل من (12 سنة).

• **التمرينات المركبة:** هي التي يكون فيها أداء اللاعبين أكثر من مهارة وتحقيق أكثر من هدف، وتساعد هذه التمرينات في مراحل اكتساب التوافق الجيد والألية وتحسين نتائج الأداء، كما تساعد أيضا في الربط بين المهارات في الألعاب الجماعية سواء كانت هجومية أو دفاعية وبينهما. (أحمد أمين فوزي 2008، 200)

الهدف الرئيسي لمدرّب الناشئين تحت (12 سنة) أن تكون الوحدة التدريبية بمثابة خبر صار وممتع، لأن التعامل مع الجانب الانفعالي مع شخصية الناشئ أهم من التعامل مع الجانب البدني الحركي، (أحمد أمين فوزي 2008، 200-201)

4-8: القواعد السيكولوجية في التدريب الرياضي للناشئين:

- السماح للناشئين في التدريب بمشاركة وتوجيه غير مباشر من المدرب وإشراكهم في تحديد الحوافز الايجابية والسلبية التي يجب تقديمها سواء في السلوك الناجح أو الخاطئ.
- إبراز وتقدير قيمة أي جهد أو أداء ناجح خلال التدريب.
- الاهتمام بإجراء الاختبارات الدورية وتسجيل نتائجها وتشجيع على تحسينها.
- الإعداد للمنافسات يكون موجها نحو جودة الجهد وجودة الأداء قبل جودة النتائج ونحو السلوك الرياضي واللعب النظيف واحترام المنافسين قبل الفوز عليهم.
- التعامل مع أداء اللاعبين وسلوكهم في التدريب من منظور أنه نتائج للتكوين البدني والعقلي والانفعالي لشخصياتهم، وليس من المنظور الفني لأداء أو المنظور الاجتماعي لسلوك
- أن يبنى الاتصال مع الناشئين دخل الملعب وخارجه على الإرسال والاستقبال وليس المدرب فقط. (أحمد أمين فوزي، 2008، 51-52)

4-9: أثر التدريب الرياضي في التطوير التربوي للناشئين:

- **الأثار الصحية:** إن تنمية القدرات الحركية للناشئين يعتمد على الارتفاع بمستوى شدة الأحمال البدنية، والتأكد من امتلاك الناشئ للطاقة الحركية والتي هي نتاج للتغذية والرعاية الصحية المستمرة.
 - **الأثار البدنية والحركية:** إن استمرارية الناشئ في ممارسة التدريب الرياضي تؤثر بطريقة مباشرة في تطوير قدراته البدنية والحركية، لأن اهتمام المدرب بالإعداد البدني العام يهدف من ورائه تطوير القدرات البدنية الأساسية للأداء الحركي الرياضي والتي تتمثل في القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل الدوري التنفسي والتحمل البدني العام.
 - **الأثار الاجتماعية:** يؤثر الانتظام والاستمرارية في التدريب الرياضي على الناشئ من الناحية الاجتماعية في النواحي التالية:
- الإلزام والمواظبة - المسؤولية الاجتماعية - الاتصال والتفاعل الاجتماعي - احترام القوانين - احترام الآخرين - التنافس البناء. (أحمد أمين فوزي، 2008، 54-57)

4-10: أبعاد وعناصر التدريب الرياضي المتكامل للناشئين: (أحمد أمين فوزي 2008، 95)
جدول رقم 02: يوضح أبعاد وعناصر التدريب الرياضي المتكامل للناشئين.

أبعاد الإعداد	عناصر الإعداد
الصحي	التغذية الرعاية الصحية والعلاجية
البدني	الإعداد البدني العام - الإعداد البدني الخاص للنشاط
العقلي	الإعداد المعرفي العام للممارسة الرياضية - الإعداد المعرفي الخاص للنشاط الإعداد العقلي الوظيفي العام للممارسة الرياضية الإعداد العقلي الوظيفي الخاص للنشاط
الانفعالي	الاعداد الدفاعي العام نحو الممارسة الرياضية - الإعداد الانفعالي الخاص للنشاط - الإعداد المهاري الانفعالي العام نحو الممارسة الرياضية الاعداد المهاري الانفعالي الخاص للنشاط
الاجتماعي	الإعداد الاجتماعي نحو الرياضة - الإعداد الاجتماعي الخاص بالنشاط

تنظيم الجهد والراحة لتدريبات الناشئين:

- إن تنظيم كل من الجهد والراحة أثناء كل فترة من فترات التدريب يجب أن يخضع لظروف اللاعبين خارج نطاق اللعبة التي يتدربون عليها فظروف الامتحانات الشهرية والفترية للاعبين يجب أن توضع في الاعتبار.
- ان التمارين التي تستوجب تركيزا عقليا من اللاعبين تتطلب راحة قبل البدء في تنفيذها.
- ان مدرب الناشئين حتى 14 سنة يجب ألا تكون تمريناته مفرطة في الجهد خلال الوحدة التدريبية.
- يفضل أن يكون الجهد البدني ضعيفا في الوحدة التدريبية التي تسبق المباراة لجميع فرق الناشئين.
- الوحدة التدريبية التي بعد يوم المباراة يجب أن تكون شدة تمريناتها ضعيفة.
- يجب أن يتناسب الجهد البدني للاعبين طرديا مع أعمار اللاعبين. (أحمد أمين فوزي، 2008، 170)

تخطيط الأحمال النفسية لتدريبات الناشئين:

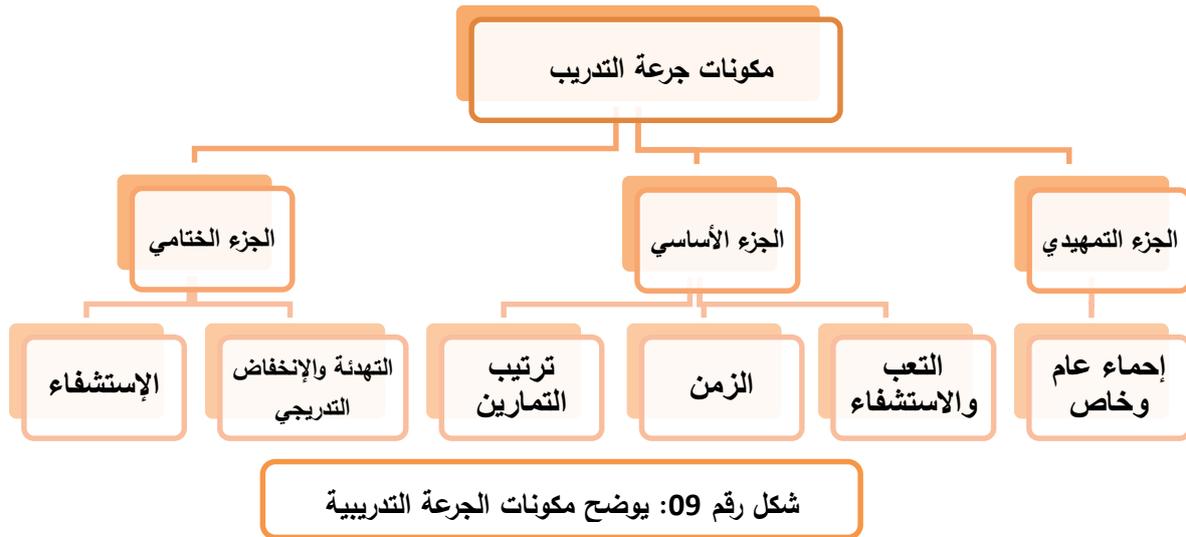
فالتدريب الرياضي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجهد النفسي على النحو التالي:

- يشتد الجهد النفسي كلما تكررت مشاركة اللاعبين بالتدريب.
- يشتد الجهد النفسي كلما ارتبط اللاعبون برياضتهم.
- صعوبة بعض الواجبات الحركية خلال التدريب تتطلب جهدا عقليا من اللاعبين.

- كلما كان الناشئ حديثاً في الرياضة زاد الجهد النفسي المطلوب منه.
- كثرة الواجبات الحركية المطلوبة من اللاعبين تتطلب جهداً نفسياً زائداً خلال الفترة.
- يزداد العبء النفسي على اللاعبين خلال التدريب بزيادة المعززات اللفظية السالبة عن المعززات الموجبة التي يقدمها المدرب عقب أداء اللاعبين (مثلاً زيادة اللوم عن المدح). (أحمد أمين فوزي، 2008، 171-172)

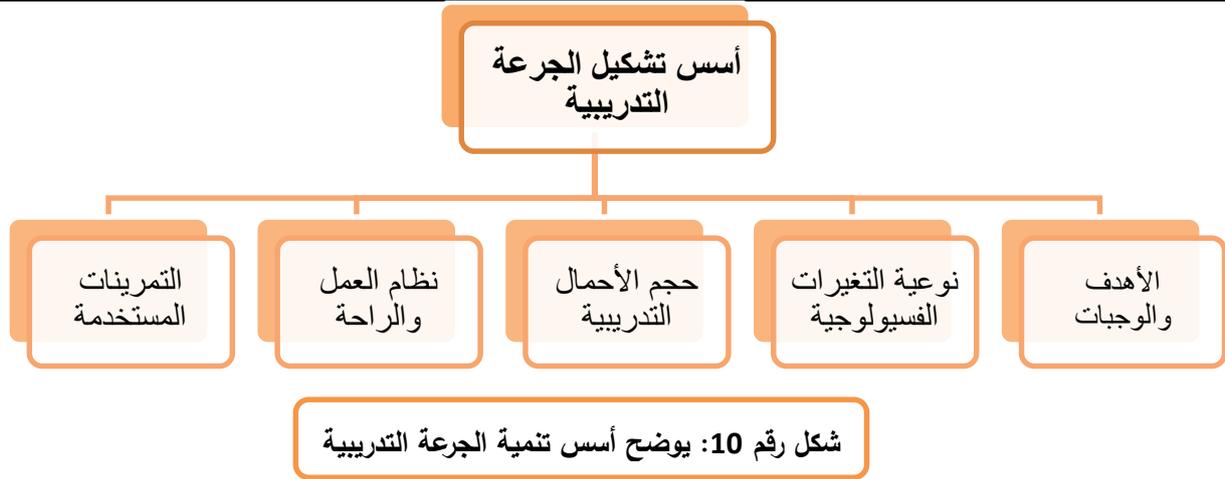
4-11: المكونات الأساسية لتشكيل جرعة التدريب: يتوقف تشكيلها على عدة عوامل منها:

- الأهداف والواجبات.
 - نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثر تشكيل محتويات جرعة التدريب.
 - حجم الأحمال التدريبية المشكّلة للجرعة.
 - تحديد التمرينات المستخدمة في الجرعة.
 - نظام العمل والراحة خلال الجرعة التدريبية. (أبو العلاء أحمد ع.ف، 2012، 261)
- تقسيم الجرعة التدريبية ومكوناتها: (أبو العلاء أحمد، 2012، 264)



شكل رقم 09: يوضح مكونات الجرعة التدريبية

أسس تشكيل جرعة التدريب: (أبو العلاء أحمد، 2012، 264)



5. سيرورة العملية التدريبية وتشكيل دوراتها:

يتم بناء العملية التدريبية بدأ من الوحدة التدريبية اليومية وهي أصغر تكوين في تخطيط التدريب الرياضي وصولاً لتخطيط لعدة سنوات على شكل دورات تدريبية وهي أنواع:

- الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) Macre cycle
- الدائرة التدريبية المتوسطة (الشهرية) Meso cycle
- الدائرة التدريبية الكبيرة (نصف السنوية أو السنوية) Macro cycle (منصور جميل العنكي، 2013، 188)

5-1: الدائرة التدريبية الصغرى (الأسابيع التدريبية): le Micro cycle

- وهي مكونة من عدة وحدات تدريبية يومية ما بين 3-12 وحدة تدريبية، ومن المهم عند تخطيط الدورة التدريبية مراعاة التغير بين الحمل والراحة. (منصور جميل العنكي، 2013، 195)
- تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة جرعات تدريبية تختلف في تشكيلها، وترتيب الجرعات وفقاً لبعض الأسس الفسيولوجية أولها إيقاع التعب والاستشفاء، ويختلف زمنها تبعاً لأهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي، والوقت النسبي المخصص لها، غير أن أكثرها استخداماً هي فترة الأسبوع، نظراً لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للإنسان، وتستمر من (4-5) إلى (10-14) يوماً وأكثرها استخداماً دورة الحمل الأسبوعية. (أبو العلاء عبد الفتاح، 2008، 270)
- ومن الضروري أن يتم الاستشفاء بعد المنافسة وقبل تطبيق الحمل التدريبي الأساسي مرة أخرى وينبغي أن يستعدوا شفاءهم تماماً وجاهزين للإعداد المستمر للمنافسة. (حمدي أحمد، 2009، 391)

5-2: من أسس بناء دائرة التدريب الصغيرة:

- تحديد أهداف دائرة التدريب الصغيرة. عدد الوحدات التدريبية ودرجة صعوبتها.
- تحديد مستوى العمل النسبي لدائرة التدريبية الصغرى (عدد القمم المطلوبة في الدائرة وتغييرها بوحدة تدريبية أقل شدة)

- طرق التدريب تحدد في كل وحدة تدريبية والتغيير المستمر في الوسائل وطرق التدريب.
- التدرج في الأحمال التدريبية خلال الدورات التدريبية الصغرى.
- تنوع المحتويات خلال الدورة التريبة الصغرى (مبدأ التوزيع). (منصور جميل العنكي، 2013، 195)

3-5: من متطلبات بناء الدورة التدريبية المصغرة:

- تتغير متطلبات الحمل خلال الدائرة الصغرى. (جمال صبري فرج وآخر، 2012، 126)
 - درجات حمل التدريب تختلف وتتوسع.
 - تحتوي الدائرة على ساعات تدريبية مختلفة الواجبات.
- كذلك أنه من الضروري إعادة تمارين متشابهة عدة المرات لتعليم عنصر المهارة الفنية أو لتنمية قابلية حركية معينة. (جمال صبري فرج وآخر، 2012، 126)

4-5: أنواع الدورات الصغرى:

1. دورة تمهيدية: وتهدف إلى إعداد الجسم والأجهزة المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة ولذلك تستخدم عادة في بداية مرحلة الإعداد وفي بداية دورات الحمل العمل المتوسطة، وتركز على الإعداد العام. كما يمكن استخدامها خلال فترة ما قبل المنافسة بهدف تثبيت المستويات التي تحققت خلال الدورات السابقة (أبو العلاء عبد الفتاح 2008، 272)
2. دورة أساسية: وتهدف إلى استثارة عمليات التكوين في الجسم، وتتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته، وتستخدم عادة خلال فترة الإعداد كما أنها أيضا تستخدم خلال مختلف مراحل التدريب ولكن بأشكال مختلفة تبعا لموقعها داخل الموسم التدريبي، فقد تهدف إلى الارتفاع التدريجي بشدة أو حجم الحمل التدريبي أو إلى تثبيت الشدة والحجم للحمل التدريبي. (أبو العلاء عبد الفتاح 2008، 272)
3. دورة الإعداد للمنافسة: وتهدف إلى الإعداد غير المباشر للمنافسة ويختلف محتوى هذه الدورة تبعا لنوع المنافسة والخصائص الفردية لكل رياضي، وتشمل من بين أهداف استخدام الراحة النشطة وفي نفس الوقت تمرينات المنافسة.
4. دورة استعادة الشفاء: وتهدف إلى إنقاص التعب الجسمي والعصبي وإعادة بناء مكونات الطاقة ومن ملائم تدريب الهوائي الأوكسجيني وبشدة خفيفة لتحقيق الهدف. (منصور جميل العنكي، 2013، 197)
5. دورة المنافسة: وتهدف إلى إعداد الرياضي للمنافسة وتتأثر في تكوينها بنوعية المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية وطبيعة برنامج المنافسة، وتشمل وسائل استعادة الشفاء وتختلف تأخذ الشكل الحقيقي الأقرب إلى طبيعة المنافسة من حيث استخدام كل الظروف المشابهة سواء من ناحية

التوقيتات الخاصة بالمنافسة أو التأثيرات البيئية والمناخية، بالإضافة إلى مختلف المؤثرات النفسية الأخرى. (أبو العلاء عبد الفتاح 2008، 272-273)

5-5: المشكلات الفسيولوجية لتشكيل الدورة التدريبية الصغرى:

- التعب والاستشفاء. - مراحل التحميل والاستشفاء. - التغيير في اتجاهات الجرعة التدريبية. - موقع الدورة الصغرى ضمن فترات الموسم التدريبي. - العلاقة بين الحجم وشدة الحمل على امتداد الدورة الصغرى. (ريسان خربيط وآخر، 2016، 532-537)

الأسس الفسيولوجية لتشكيل الدورة الصغرى:

- التعب والاستشفاء، مراحل التحميل والاستشفاء.
 - التغيير في اتجاهات الجرعة التدريبية، ملاحظة توزيع الجرعات تبعاً للإيقاع الحيوي.
 - مراعاة الظروف الخارجية للعمل أو الدراسة.
 - موقع الدورة الصغرى ضمن فترات الموسم التدريبي. (أبو العلاء عبد الفتاح 2008، 273-277)
- الجدول يوضح توزيع زمن جرعة التدريب بين الإعداد المهاري لفترة أسبوع (فترة بداية الموسم) لإحدى فرق المقدمة بالدوري الانجليزي (Waite. et al 1988) (أبو العلاء عبد الفتاح 2008، 272)

جدول رقم 03: يوضح توزيع زمن الجرعة التدريبية للإعداد المهاري

إعداد بدني(ق)	إعداد مهاري (ف)	الأيام
115	75 د	الاثنين
65	85	الثلاثاء
-	نشاط ترويجي	الأربعاء
105	90	الخميس
-	الإعداد للمباراة	الجمعة
-	المباراة	السبت
-	راحة	الأحد
285	250	الزمن الكلي
%54,4	% 42,7	النسبة المئوية

5-6: الدورة المتوسطة The Misocycle

تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي، وهي عادة ما تتكون من عدة دورات صغرى (أسبوعية) يتراوح عددها ما بين (2-6 دورات) وغالبا ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر، وهذه تأخذ شكلا نموذجيا ما بين الارتفاع والانخفاض وتستمر الموجة الشهرية للإيقاع الحيوي لمدة 23 يوما تقريبا. (أبو العلاء عبد الفتاح 2008، 280)

5-7: أنواع الدورات المتوسطة:

تختلف أنواع الدورات المتوسطة تبعا لاختلاف أهدافها وتشمل الأنواع التالية:
دورة تمهيدية - الدورة الأساسية - الدورة الاختيارية - دورة ما قبل المنافسة - دورة المنافسة - الدورة الاستشفائية (أبو العلاء عبد الفتاح 2008، 280-282)

6. التدريب الرياضي وأسس ومبادئه وطرقه

6-1: التدريب الرياضي: التدريب الرياضي هو عملية تربوية، الهدف منها هو إعداد الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا للوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

- ويعرف "هارة" التدريب الرياضي على انه: عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج. (حمدي احمد 2009، 09)
- مفهوم التدريب: هو تخطيط واعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمارينات وحركات مختلفة لقابليات الفرد الرياضي من أجل رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 21)
- كذلك هو التمرين المنظم لحركات على أسس عملية في إطار خطة موضوعية مع مراعاة النواحي التربوية وكذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس.

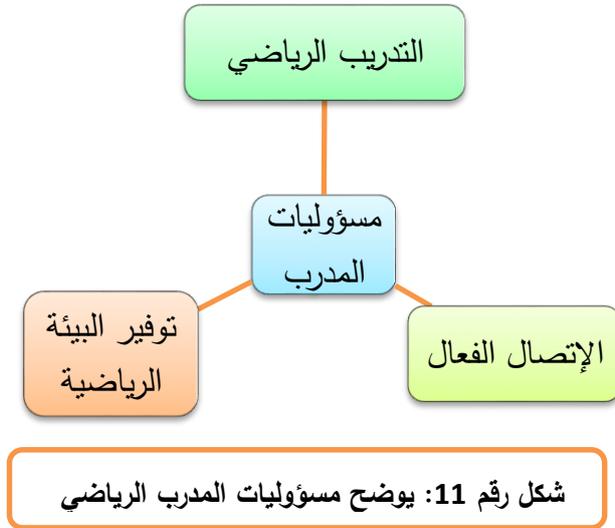
الحركة: هي انتقال جزء أو أكثر من أجزاء الجسم أو الجسم ككل من مكان إلى آخر مثل حركة الذراعين التلقائية أثناء المشي العادي وكذلك حركة الرجلين.

الحركة الرياضية: هي انتقال جزء أو أكثر من أجزاء الجسم أو الجسم ككل من مكان إلى آخر بغرض تحقيق هدف رياضي محدد وهذه الحركات سواء كانت للذراعين أو الرجلين أو للجسم ككل يكون لها مستوى محدد يمكن قياسه أو تقديره. (حمدي احمد 2009، 10)

تمرين: هو تكرار حركة رياضية أو أكثر لأحد أجزاء الجسم أو الجسم ككل بغرض تحقيق هدف معين.

التمرينات الرياضية: هي مجموعة من الحركات الرياضية تؤدي وفق قواعد خاصة بهدف إعداد الفرد بدنيا ومهاريا. (حمدي احمد 2008، 10)

6-2: مسؤوليات وأدوار المدرب: (حمدي أحمد، 2009، 09)

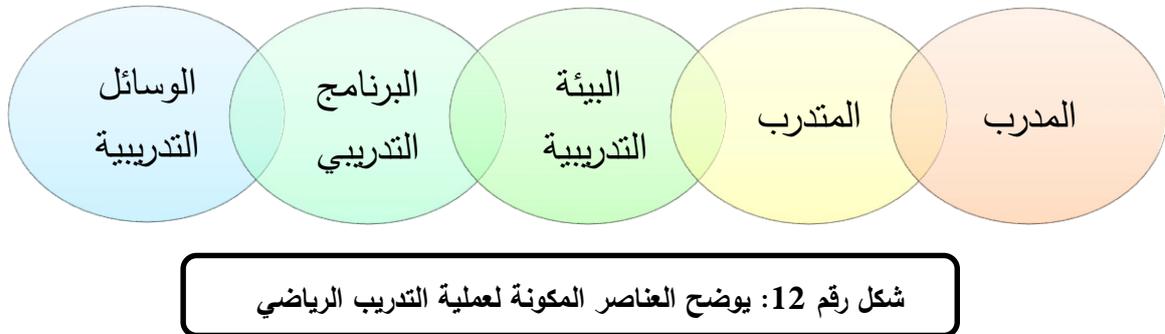


6-3: الأسلوب التدريبي للفرق الجماعية حسب إيرني ميرك:

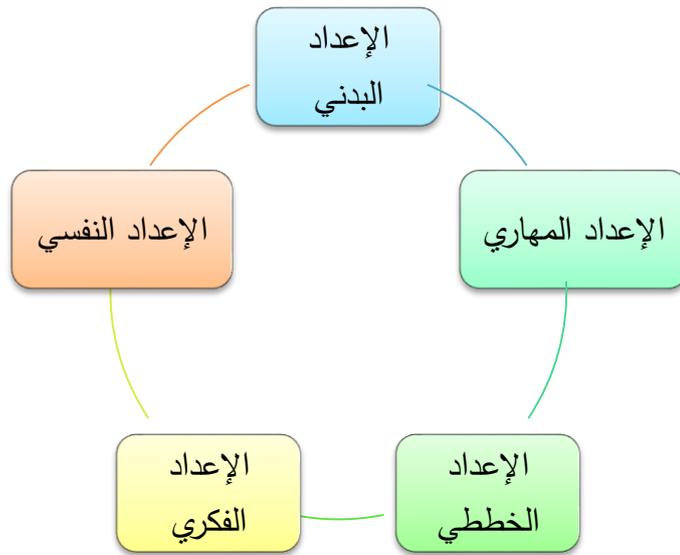
يقول مدرب الكرة (إيرني ميرك) أول شيء يجب أن تقرر كيفية اللعب في المباراة محددًا أسلوب اللعب الذي يناسب فريقك والأساليب المستخدمة في الهجوم والدفاع. (حمدي أحمد 2009، 389)

ويقول "إيرني" أيضا أن خلق الفردية ضمن التركيب الجماعي يتم التركيز من خلال العام على صنع القرار، يتم تخصيص أغلب الوقت للتصنيف ولتدريب الجماعة الصغيرة مثيرات المباراة حيث يطور كل لاعب طريقته الخاصة في فعل الأشياء. في الدفاع من الضرورة أن يلتصق اللاعب بصورة وثيقة في التركيب الجماعي بينما في الهجوم الأداء الفردي متاح لخلق الفرص ويجد اللاعبون هذا الأسلوب باعث للدفاعية وممتع، وهم يتعلمون أفضل عندما يبتكروا طريقته الخاصة بدلا من إتباع مادة مسجلة والتي من المحتمل ألا تستخرج مواهب اللاعب وتحقق مستوى التطوير المراد. (حمدي أحمد 2009، 390)

6-4: العناصر الرئيسية المكونة لعملية التدريب الرياضي:



5-6: عناصر الإعداد في التدريب الرياضي:



الشكل رقم 13: يوضح عناصر الإعداد في التدريب الرياضي

• الإعداد البدني:

ويعرف بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للرياضي باكتسابه اللياقة البدنية والحركية، له أهميته لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الإيصال إلى المستويات العليا، وينقسم إلى قسمين هما الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 25-26)

• الإعداد المهاري:

وهي التدريبات التي تقوم على تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الحركية والفنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي بتوافق ودقة وآلية على وفق أسس الأداء الصحيح وفق متطلبات الأداء الرياضي للعبة. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 27)

• الإعداد الخططي:

وهو كل ما يخص المهارات الخططية وخطط اللعب المختلفة الموافقة لما تطلبه المنافسة تماشيا مع قانون اللعب ولأداء المهاري مع الاستفادة من إمكانيات اللاعب البدنية والعقلية واستعداداته النفسية لتمكنه من الأداء الخططي الفعال والاستراتيجيات من أجل تحقيق الأهداف المرجوة. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 27).

• الإعداد الفكري:

هو تطوير الجوانب الفكرية والذهنية والعقلية للاعب للوصول إلى التفكير الصحيح المناسب والخطي المناسب كذلك مع اتخاذ القرار وتحليل المواقف ولتطوير الجانب الفكري للاعب يجب تطبيق ما يلي:

- تحسين المعرفة الخططية وحسن الاختيار مع متطلبات اللعب.
- تعليم قوانين اللعبة وطبيعتها.
- إكساب اللاعب الجانب النظري الخاص بالأداء المهاري.
- تطوير الذكاء الخططي بتحليل المواقف التنافسية المختلفة وتفسيرها. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 27)

• الإعداد النفسي:

يعمل على تطوير وتحسين القدرات النفسية والسمات الشخصية وهذا عن طريق تحسين صفات تحمل المسؤولية والشجاعة والثقة بالنفس وروح الجماعة وحب التنافس والتركيز... الخ (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 28)

6-6: ما هو الحمل التدريبي وما أشكال وما مكوناته...؟

- مفهوم الحمل التدريبي: هو كمية المجهودات التدريبية ذات الاتجاهات المختلفة والتي تؤثر على جميع أعضاء الجسم الحيوية وتظهر في صورة ردود أفعال وظيفية نتيجة أداء هذه التدريبات. أو هو: العبء الذي يقع على اللاعب نتيجة تعرضه لمثيرات مختلفة سواء بدنية أو مهارية أو خططية. (نيفين زيدان، 2014، 39)
- هو: كمية تؤثر الأعضاء وأجهزة اللاعب أثناء ممارسة النشاط البدني. (مهند حسين البشتاوي، 2005، 59)

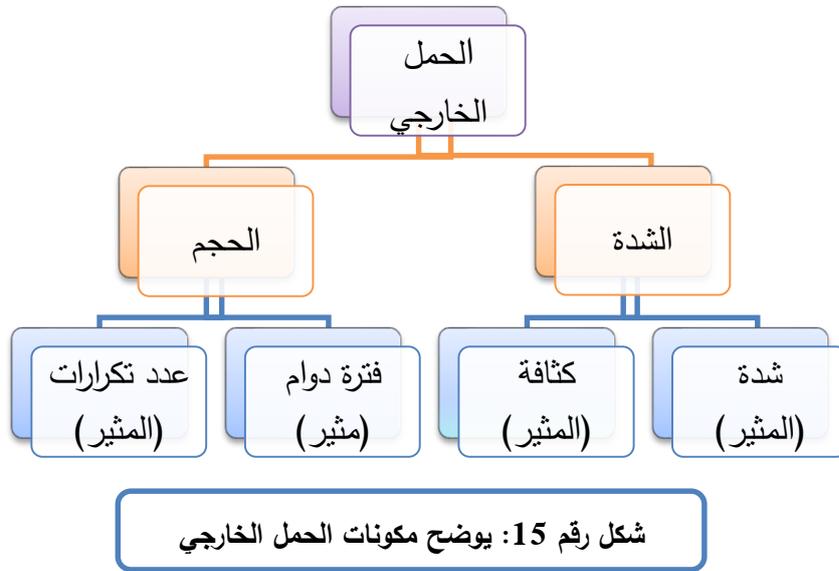
أشكال الحمل التدريبي:

- الحمل الخارجي: يتكون من الشدة والحجم والكثافة.
- الحمل الداخلي: وهو ردود فعل الأجهزة الوظيفية الداخلية.
- الحمل النفسي: الضغط العصبي والنفسي. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 34)



شكل رقم 14: يوضح أشكال الحمل في التدريب الرياضي

أما منصور جميل العنكي فوضح الحمل التدريبي الخارجي كما يلي: (منصور جميل العنكي، 2013، 47)



6-7: مكونات الحمل التدريبي:

- **الشدة:** هي درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين.
- **الحجم:** هو مجموع المسافات أو الأزمنة أو التكرارات في وحدة التدريب اليومية.
- **الكثافة:** هي العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في الوحدة التدريبية. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 34)

مكونات حمل التدريب الداخلي:

هو التغيرات الوظيفية الناتجة على الأداء للأحمال التدريبية وكذلك تعبر عن استجابة الجسم الفسيولوجية الداخلية وتظهر بسرعة وهي تتنوع وتختلف في درجة اختلاف حجم وشدة ودوام التأثير الحمل البدني وتتمثل في:

- زمن رد الفعل الحركي. زمن أداء الحركة الواحدة. مقدار وطبيعة القوى. بيانات رسم نشاط العضلات الكهربائي. معدل التنفس في الدقيقة. التهوية الرئوية. الدفع القلبي (حجم الدم المدفوع للقلب في الدقيقة). استهلاك الأوكسجين. سعة تركيز اللاكتيك بالدم. سرعة ومرونة العمليات العصبية. مخزون الجليكوجين بالعضلة. (ريسان خريط وآخرون، 2016، 256-257)

6-8: أسس ومبادئ يجب مراعاتها في الأحمال التدريبية:

تحدد شدة وحجم التدريبات وفقا لمعادلات النبض والتي تشمل الحمل الأقل من المتوسط والحمل المتوسط والعالي والأقصى ثم يزداد الحمل من مرحلة تدريبية إلى أخرى عن طريق الكثافة للحمل من حيث

الشدة والحجم (عمل مجموعات بينها فترات راحة) وتختلف مكونات الحمل وفقا لأهداف كل مرحلة أو فترة تدريبية من فترات الموسم السنوي. (سعيد عرامي، 2015، 82)

- شدة حمل الجهد البدني: (مهند حسين البشتاوي، 2005، 64)



6-9: الحمل التدريبي في الألعاب الجماعية:

يتميز نمط الأداء البدني في الألعاب الجماعية ككرة السلة بالتقطع وعدم التسلسل والتغير المفاجئ في ريثم اللعب فمثلا على مستوى الحركات تحتوي على حوالي 1000-1500 تغير حركي في ألعاب الكرة ويرتبط هذا الأداء بشدة عالية مما يجعل الاستجابات الفسيولوجية للمباراة والتدريبات والاستشفاء متعدد التركيب، ولهذا تعتمد المتطلبات الفسيولوجية للتدريب لحمل التدريب على السعة الفسيولوجية للرياضي والمقدرات التكتيكية والتكتيكية وأساليب اللعب والظروف البيئية والعوامل الداخلية لذلك توجد فروق واضحة بين لاعبي الفريق الواحد يجب أخذها بعين الاعتبار عند تقنين وتقييم حمل تدريب وتخطيط لتطوير اللياقة البدنية. (ريسان خريط وآخرون، 2016، 257)

6-10: واجبات التدريب الرياضي الموجه للناشئين:

الواجبات التعليمية:

- تعليم وتدريب على النواحي الفنية وتكتيكية للمهارة وتثبيتها وإتقانها بشكل مفصل ودقيق.
- التدريب على رفع القابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية الرياضي.
- تدريب وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية.
- تدريب ورفع كفاءة المهارات الذهنية المميزة بالنشاط التخصصي.

الواجبات التربوية:

- تربية الرياضي وفق الدين وثقافة المجتمع.
- التدريب على التكيف الاجتماعي مع الافراد والمجتمع.
- تطوير السمات الفردية للفرد. تطوير قوة الإرادة وتحمل المسؤولية.

- تطوير الروح الرياضية وحب التنافس والتعاون. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 21) **الواجبات الصحية:**

- للتدريب الرياضي أثر في اكتساب الفرد المناعة ضد الأمراض، وتقويم التشوهات القوامية وإكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 21) **أسلوب تنفيذ التدريبات:**

- **أهداف التمرين:** إن شرح أهداف التمرين يجب أن يكون في عبارات واضحة ومختصرة للغاية وفي مدة قصيرة جداً كلما قلت أعمار الناشئين، فالناشئون خصوصاً الصغار منهم يفقدون التركيز والاهتمام بتعليمات وأهداف التمرين وتعليمات تحرك اللاعبين.
- **تحركات اللاعبين في التمرين،** وتصميم التمرينات ذات التركيب البسيط التي لا تتطلب التركيز في التحركات أكثر من الأهداف
- **مشاركة اللاعبين في التمرين:** ضرورة اشتراك جميع اللاعبين في كل تمرين والاشتراك الفعلي طوال مدة الوحدة التدريبية. (أحمد أمين فوزي 2008، 201-204)
- **شدة التمرين:** انه عند استخدام التمارين التي تتطلب شدة عالية أو متوسطة في فترة تدريبية واحدة يجب أن يتخللها إما فترات راحة للاعبين أو تمرينات ذات شدة منخفضة ولا تتطلب درجة عالية من التركيز.
- **مدة التمرين:** إن تنفيذ الناشئين للتمرين يجب أن يكون لفترة محددة تسمح لهم بإدراك محتوياته والتفاعل معها دون الإطالة في الوقت الذي يؤدي إلى الملل وتناقص التركيز، أي كل ما قصر وقت الإنجاز وتتنوع التمارين كلما زادت فعالية التدريب لدى اللاعب الناشئ. (أحمد أمين فوزي 2008، 201-204)

6 - 11: قيادة أداء الناشئين في الوحدة التدريبية:

- **تقديم التمرين للناشئين:** شرح أهمية التمرين للاعبين في رفع مستوى أداءهم الحركي للمهارات التي يتضمنها التمرين وعرض عملي لطريقة أداء التمرين.

- تعليمات أداء الناشئين للتمرين، وملاحظة أداءهم للتمرين.
- تعليقات المدرب على أداء اللاعبين للتمرين. (أحمد أمين فوزي 2008، 223-229)
- **استراتيجية تحفيز وتدعيم الناشئين:** إن الهدف الرئيسي من استخدام الحوافز في التدريب الرياضي هو استثارة الناشئ ومساعدته على اكتساب وإتقان أداء حركي صحيح أو إلغاء أداء حركي خاطئ، حيث يؤثر الحصول على الحوافز المجزية في تدعيم الأداء الناجح والسلوك الرياضي المرغوب. (أحمد أمين فوزي، 2008، 239)

6-12: بنية الوحدة التدريبية:

القسم الأول:

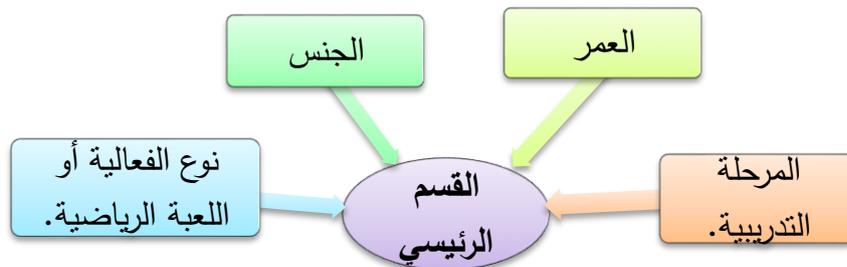
- 1- الجزء الأول: الأعمال الإدارية - التعليمات - شرح هدف الحصة.
 - 2- الجزء الثاني: التحضير البدني العام والخاص. (زكي محمد حسن، 2016، 118)
 - الإحماء العام: ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي باستخدام تمرينات لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.
 - الإحماء الخاص: ويهدف للوصول بالجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، وتنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم. (ريسان خريبط وآخر، 2016، 518-519)
- ويهدف الجزء التمهيدي من الوحدة التدريبية اليومية بصفة عامة إلى إعداد الرياضي لتنفيذ الأجزاء القادمة وتتمثل فوائد الإحماء فيما يلي:

- زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة 7% ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة ويؤثر هذا في تقليل الدين الأوكسجيني نتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى الثبات في الأداء وسرعة العمليات الفسيولوجية ومتطلبات الأداء، مما يقلل في ظهور التعب ويمد فرص أحسن لعمليات الاستشفاء.
- زيادة سرعة الأكسجين والغذاء إلى الأنسجة وهذا يسهل من عمليات التمثيل الغذائي.
- زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي وهذا يقلل من الإصابات الرياضية. (ريسان خريبط وآخر، 2016، 518)

القسم الثاني الرئيسي:

- 1- الجزء الأول: التدريبات الفنية فردي ثم مع الزميل - واجبات مهارية وخططية.
- 2- الجزء الثاني: التدرج في عمل المجموعات ثم الدخول في متطلبات مراكز اللعب. (زكي محمد حسن، 2016، 118)

من العوامل التي تعتمد في بناء القسم الرئيسي:



شكل رقم 17: يوضح العوامل التي تعتمد في بناء القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية

وضع عمليات تعلم المهارات الفنية والخططية واجبات تدريب السرعة والقوة القصوى في بداية الجزء الرئيسي للجرعة التدريبية وربط عمليات التعلم بفاعلية ونشاط الجهاز العصبي وراحته. (جمال صبري فرج وآخر، 2012، 139)

• العوامل المحددة لزمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية:

- أساليب تنفيذ التمارين المقترحة في الوحدة التدريبية.
- أحجام وعدد التمارين المقترحة. (ريسان خريبط وآخر، 2016، 519-520)

القسم الثالث الختامي:

1- الجزء الأول: ألعاب شبه رياضية (مصغرة).

2- الجزء الثاني: تمارين تهدئة وإستشفاء. (زكي محمد حسن، 2016، 118)

• من فوائد الجزء الختامي في الوحدة التدريبية ما يلي:

- تقليص الزمن اللازم لتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات.
- تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي تحدث في تدريبات الوحدة التدريبية.
- تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب.
- تقليل الزمن المستغرق في استعادة الشفاء. (ريسان خريبط وآخر، 2016، 520)

ما يجب أن تتضمنه الوحدة التدريبية اليومية...؟

- تفاصيل الوحدة: الفئة العمرية - عدد اللاعبين في المجموعة - تحديد الظروف الخاصة باللاعبين (فيما يخص الإصابة) - التعرف على القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية.
 - تحديد الوقت الخاص لكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية.
 - المتطلبات التدريبية للناشئ.
 - تدرج الأهداف التي تتضمنها الوحدة التدريبية اليومية.
 - تحديد أساليب التقييم للأهداف التدريبية المقدمة في الحصة. (زكي محمد محمد حسن، 2016، 108)
- القيم الأخلاقية المرتبطة بالعملية التدريبية داخل الوحدة التدريبية:
- الفكر الواسع والتوازن بين الإثنين التدريب والقيم الأخلاقية.
 - الربط بين الأخلاق والعملية التدريبية.
 - الاستمرارية وتواصل وتطوير الترابط بين الإثنين. (زكي محمد محمد حسن، 2016، 557)

موصفات التمارين وأسس تطبيقها للناشئين:

- مفهوم التمرين: هو أصغر الأجزاء وأكثرها تأثيرا في بناء خطة التدريب، لأن الوحدة التدريبية هي مجموعة من تمرينات وتتكامل في بعضها لتحقيق هدف الوحدة.
 - مواصفات تمرينات الناشئين:
 - تحديد الغرض من التمرين. قدرة الناشئين على تنفيذ التمرين.
 - التدرج في تقديم التمارين من السهل إلى الصعب ومن المجهول إلى المعلوم.
 - الإحماء الجيد قبل تطبيق التمرين.
 - أشكال التغيير والتعديل في تمارين الناشئين:
 - التغيير في الراحة البينية وعدد التكرارات. التغيير في زمن الأداء وعدده.
 - التغيير في شدة أداء التمرين (درجة صعوبة الأداء).
 - التغيير في عدد المهارات المستخدمة وفي ترتيبها. (مفتي إبراهيم حماد، 2011، 79-81)
- ووصل **Hettinger** نتيجة لأبحاثه عن مدى تأثير وحدات تدريبية واستمراريتها:

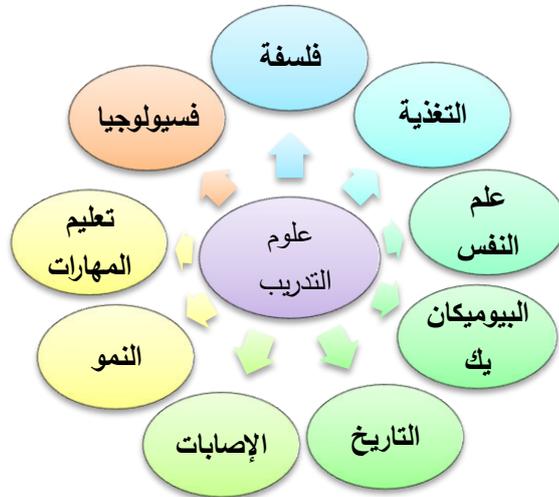
- مرة في الأسبوع يرتفع مستوى الناشئ إلى 30% تقريبا.
 - مرتين في الأسبوع يرتفع مستوى الناشئ إلى 50% تقريبا.
 - تدريب يوم بعد يوم يرتفع مستوى الناشئ إلى 70% تقريبا.
 - يوميا التدريب يرتفع مستوى الناشئ إلى 100% تقريبا. (عبد الرحمن وآخرون، 1998، 301)
- أبعاد وعناصر التدريب الرياضي المتكامل للناشئين: (أحمد أمين فوزي، 2008، 95)

جدول 04: يوضح أبعاد وعناصر التدريب الرياضي المتكامل للناشئين

أبعاد الإعداد	عناصر إعداد الناشئين
الصحي	1. التغذية. 2. الرعاية الصحية والعلاجية.
البدني	1. الإعداد البدني العام. 2. الإعداد البدني الخاص للنشاط.
العقلي	1. الإعداد المعرفي العام للممارسة النشاط البدني. 2. الإعداد المعرفي الخاص بالنشاط. 3. الإعداد العقلي الوظيفي العام والخاص للممارسة الرياضية.
الانفعالي	1. الإعداد الفعي العام والخاص نحو الممارسة الرياضية. 2. الإعداد المهاري الانفعالي العام والخاص نحو الممارسة الرياضية والنشاط.
الاجتماعي	1. الإعداد الاجتماعي العام نحو الرياضة. 2. الإعداد الاجتماعي الخاص بالنشاط.

6-13: مكونات التدريب الرياضي الفعال للناشئين:

- التنمية البدنية المتعددة: أي شمولية الخطة التدريبية على تنمية الصفات البدنية المختلفة بصفة عامة لأنها تعتبر قاعدة صلبة لانطلاق الرياضي في تحقيق التطور المطلوب.
 - التنمية الرياضية التخصصية: تتجه نحو تطوير المتطلبات البدنية الخاصة بالتخصص الرياضي.
 - تنمية العوامل التكتيكية (الفنية): تطوير الجوانب الفنية للعبة واكتساب القدرة على الأداء السليم بالافتقار في الجهد وتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء الحركي الصحيح والفعال.
 - تنمية العوامل الخطئية: هو اكتساب الاستراتيجيات الصحيحة بتحليل طريقة لعب المنافس واستخدام الخطط وتكتيكات المناسبة لوضعيات اللعب المختلفة.
 - الإعداد النفسي: إن التحضير النفسي يمكن الرياضي من تطوير مختلف الجوانب وذلك بتنمية السمات النفسية كالانضباط والمثابرة وقوة الإرادة والثقة بالنفس والشجاعة.
 - العمل بروح الفريق: ويتم من خلال التدريبات والعمل على تطوير العلاقة بين اللاعبين ليعمل على خلق جو اجتماعي يسمح بتقوية الروابط بين اللاعبين. (ريسان خريبط، 2016، 29)
 - العوامل الصحية: ويتم من خلال المتابعة الصحية لحالة الرياضي وكذلك من خلال العمل المقنن في التدريبات بين الشدة والحجم والراحة واحترام فترات الاستشفاء...إلى غير ذلك.
 - الوقاية من الإصابات: ويتم ذلك بأخذ عوامل السلامة اللازمة أثناء الممارسة سواء من استعمال وسائل ونوعيتها، الأحمال التدريبية وطريقة تقنياتها، التركيز على مرونة المفاصل والعضلات والأربطة وخاصة عند الناشئين.
 - الجانب النظري: إنه من الواجب أن يكتسب الرياضي معارف نظرية تخص الممارسة واللعبة كالجانب القانوني للعبة. (ريسان خريبط، 2016، 29-30)
- العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي: الشكل الآتي يوضح العلوم المرتبط بالتدريب الرياضي. (ريسان خريبط، 2016، 34)

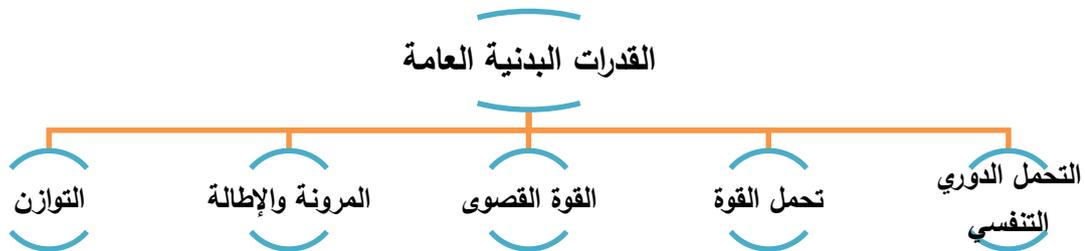


شكل رقم 18: يوضح العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي

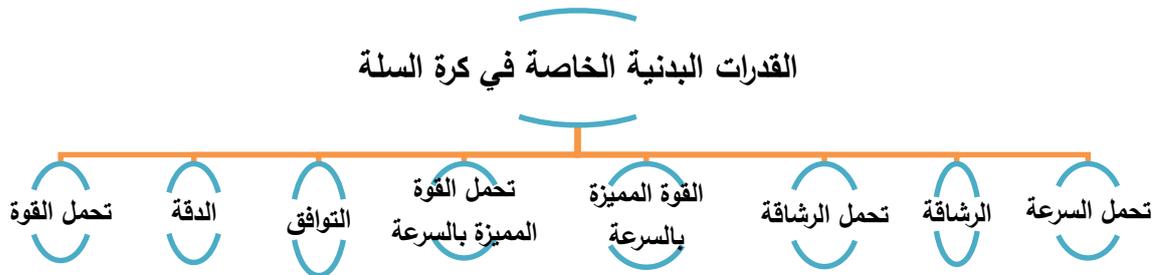
6-14: مشتملات التدريب الرياضي خلال المراحل السنوية المختلفة من عمر اللاعب:

يرتبط تطوير مختلف الصفات البدنية بعمر اللاعب لذا يجب الاهتمام بتطوير كل صفة وما يتناسب المرحلة السنوية للاعب والتي يمكن كذلك من خلال إحداث أكبر تطور ممكن. فمثلا من 7-11 سنة مناسبة بشكل كبير لتطوير سرعة الحركة والإيقاع الحركي. أما المرونة تظهر طفرة في تطويرها من 11-14 سنة، أما بالنسبة للأداء المهاري فيبدأ من سن 8 سنوات يظهر نمو التوافق العضلي العصبي، لذا فإن سن من 8-11 سنة يكون مثالية للارتقاء بالأداء الفني، ويستطيع ناشئ بعد سن 8 سنوات أن يتحكم في أداء جميع المهارات الحركية وهذا يتحكم في جميع أجزاء جسمه. (فهيمى علي البيك وآخر، 2003، 83-85)

القدرات البدنية العامة والخاصة في كرة السلة: (نيفين زيدان، 2014، 37)



شكل رقم 19: يوضح القدرات البدنية العامة في كرة السلة



شكل رقم 20: يوضح القدرات البدنية الخاصة في كرة السلة

خلاصة

وبكل ما تقدم بدأ من التخطيط الرياضي إلى بناء البرامج إل تكوين الدورات التدريبية وصلا إلى الوحدة التدريبية تعتبر قاعدة نظرية لانطلاقة تدريبية صحيحة تمكن المدرب من بناء برامج من الممكن جدا أن تكون فعالة ومؤثرة في تدريب وتكوين الناشئ.

الفصل الثاني:

اللياقة البدنية

والأداء المهاري

تمهيد

إن المحرك الأساسي للاعب هو الصفات البدنية فإكسابها يكون بدرجات متفاوتة حسب العمر اللاعب واللعبة وخصوصياتها. مكونين بمجموع هذه الصفات ما يعرف باللياقة البدنية وهي الصورة المعبرة عن الحالة البدنية للاعب الناتجة عن التدريبات وفي هذا الفصل سنتطرق للياقة البدنية ومكوناتها وننعمق في صفتي المرونة والرشاقة من مفاهيم وتحديد المصطلحات الى تدريبات ثم لأحسن السبل لتطوير وصلا إلى دورهما في لعبة كرة السلة، ثم التطرق إلى الأداء المهاري وتناوله من دائرة واسعة.

1. مدخل إلى اللياقة البدنية:

- اللياقة البدنية Physical Fitness: هي مقدرة تمكن أجهزة الفرد الفسيولوجية من أداء متطلبات بعض الواجبات البدنية بكفاءة وفعالية.
 - اللياقة البدنية العامة General physical fitness: وهي التي تمكن أجهزة الرياضي وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفعالية بطريقة متزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة.
 - اللياقة البدنية الخاصة Special physical fitness: وهي مقدرة يتصف بها الرياضي تمكنه من خلال أجهزته الفسيولوجية وأعضاءه بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة. (مفتي حماد، 2010، 32-36)
- 1-1: تعريف اللياقة البدنية:

- يعرفها **Hoekey 1981**: "على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية". والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.
 - وعرفها **Clarke 1971**: على أنها " القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب".
 - أما كل من **Cobin and Lindsey**: فعرفها اللياقة البدنية على أنها " قدرة الفرد الإنسان على إنجاز أعماله اليومية بكفاءة عالية، وهي تتكون من إحدى عشر مكونا مختلفا، كل واحد منهم يساهم في الإرتفاع بستوى الكفاءة البدنية خاصة ومستوى حياة الفرد بصفة عامة".
 - ويعرفها **Fall and Baylor and Dishman 1980**: بأنها " شكل من الحماس الفردي ومشاركة مستمرة في التدريبات الرياضية الموجهة نحو العمل على الإرتفاع بمستوى المعيشة للفرد". (فاضل حسين عزيز، 2015، 08)
- من التعاريف سابقة الذكر نرى أن معظم العلماء إتفقوا على أنها مقدرة الفرد على أداء متطلبات أو الواجبات المطلوب أدائها.

إذن: هي صورة معبرة عن مقدرة اللاعب لأداء واجباته البدنية وحسب ما يوافق للعبة وتتكون من مجموعة من الصفات البدنية.

1-2: أهمية اللياقة البدنية للرياضي:

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- تساعد على تفادي الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- تقوية ورفع أداء مفاصل وأوتار وأربطة الجسم.
- تحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم. (فاضل حسين عزيز، 2015، 10)

1-3: عناصر اللياقة البدنية:

- عناصر اللياقة البدنية الفسيولوجية:

- **تركيب الجسم Body composition:** وهي العلاقة النسبية بين كل من العضلات والدهون والعظام، والأنسجة الأخرى التي يتרכب منها الجسم.
- **لياقة الجهاز الدوري التنفسي Cardiovascular system:** مقدرة القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي على مداد عضلات بالوقود اللازم لإنتاج الطاقة خاصة الأوكسجين ومقدرة العضلات على تمثيل الوقود للسماح بتنفيذ التمارين أو أداء الجهد المطلوب.
- **المرونة Flexibility:** وهي مدى الحركة المتاحة في مفاصل الجسم
- **التحمل العضلي Muscular endurance:** مقدرة العضلات على الانقباض خلال إجهادها لفترة طويلة نسبياً.
- **القوة العضلية strength:** وهي مقدرة التغلب على قوة خارجية أو رفع ثقل. (مفتي حماد، 2010، 32-40)

- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة "العصبية":

- **الرشاقة Agility:** هي القدرة على تغيير الاتجاهات على الأرض والأوضاع في الهواء بسرعة وبدقة، ويتوقيت سليم.
- **الإتزان Balance:** مدى مقدرة سيطرة الفرد على حركات جسمه الإرادية بما يحققه له الاتزان.
- **التوافق Coordination:** وهو القدرة على استخدام مراكز الإحساس، ومراكز الحركة بأجزاء الجسم المختلفة، لتنفيذ أكثر من واجب حركي بسلاسة ودقة.
- **القدرة العضلية Power:** وهي إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة.
- **السرعة Speed:** وهو مقدرة الشخص على أداء واجب حركي في أقصر زمن.
- **زمن رد الفعل Reaction Time:** وهو الزمن ما بين الإشارة والاستجابة لتلك الإشارة. (مفتي حماد، 2010، 40-42)

- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بأداء المهارات الحركية "المهارية":

ترتبط عناصر اللياقة البدنية إرتباطاً وثيقاً بأداء المهارات الحركية، أو الأداء الرياضي الماهر بشكل عام لتأثيرها على كفاءة عمل الجهاز العصبي، وتسمى عناصر اللياقة البدنية المهارية وتلك العناصر هي: حسب مفتي حماد 2010: الرشاقة - الإتزان - التوافق - القدرة العضلية - زمن رد الفعل - السرعة. (مفتي حماد، 2010، 48)

حسب فاضل حسين 2015: السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق العضلي العصبي - سرعة الاستجابة. (فاضل حسين عزيز، 2015، 10)

تقسيم اللياقة البدنية: (أبو العلا وأحمد عبد الفتاح، 2003، 29)

جدول رقم 05: تقسيم ومكونات اللياقة البدنية

التقييم الحديث لعلماء فسيولوجيا الرياضة	أراء خبراء اللياقة البدنية
المرونة - تركيب الجسم - القوة العضلية - التحمل العضلي - القدرات اللاهوائية - القدرات الهوائية.	القوة العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - المرونة - الرشاقة - السرعة - التوافق - التوازن - القدرة العضلية - الدقة - زمن رد الفعل.

1-4: دراسة "هاريسون كلارك" لعناصر اللياقة البدنية - اللياقة الحركية - والقدرة الحركية العامة: تحدد هذه الدراسة مكونات كل من:

- اللياقة البدنية **Physical fitness**: وتشمل القوة العضلية - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي.
- اللياقة الحركية **Motor fitness**: عوامل اللياقة البدنية السابقة زائد القوة العضلية - الرشاقة - المرونة - السرعة. القدرة الحركية العامة **General motor ability**: وتشمل عوامل اللياقة الحركية بالإضافة إلى التوافق: قدم / عين. توافق: ذراع / عين. (إبراهيم أحمد سلامة، 2000، 42-

(43)



شكل رقم 21: يوضح دراسة هـ-كلارك لعوامل اللياقة البدنية - اللياقة الحركية - القدرة الحركية العامة

1-5: الاتجاهات المختلفة في تقسيم اللياقة البدنية:

وتختلف تقسيمات اللياقة البدنية حسب المدارس والاتجاهات المختلفة

1. اللياقة البدنية العامة: وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وهي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة.

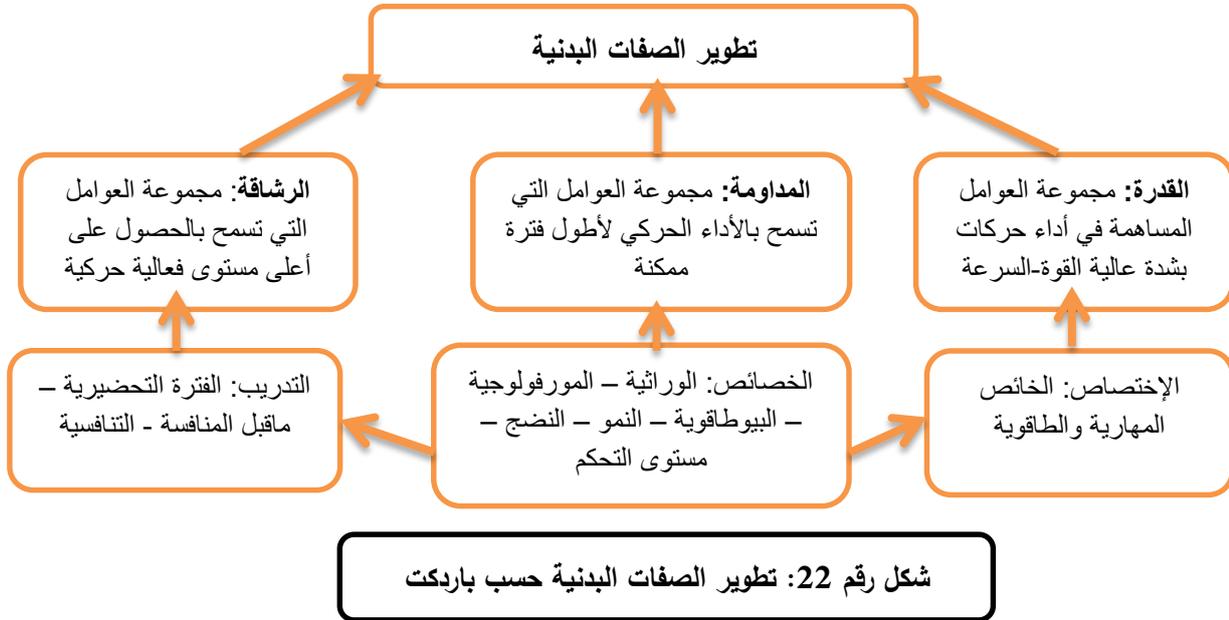
2. اللياقة البدنية الخاصة: هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل من الأشكال الرياضية، أي كل لعبة تتطلب نوعاً معيناً من عناصر اللياقة البدنية، والمميز في اللياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس المسار الحركي المستخدم في المنافسة الرياضية. (فاضل حسين عزيز، 2015، 10)

1-6: تنمية عناصر اللياقة البدنية:

ولتنميتها يجب مراعاة وإتباع المبادئ والأسس الآتية:

- الفروق الفردية **Individuality**: أي أن قدرات الرياضيين مختلفة وقابلياتهم واستعدادهم للتكيف الفسيولوجي للتمارين مختلف، وعدم المقارنة بين الرياضيين لكل خصوصيته.
- التدرج **Progression**: البدء بالتمارين السهلة ثم المتوسط وصولاً إلى الصعبة وهكذا يكون تدرج في الحمل، وهذا ما يساعد على منع حدوث الإصابات.
- زيادة الحمل أو العبء **load Over**: تمشياً مع مبدأ التدرج في الشدة والمدة والتكرار خلال تعاقب فترات التدريب، ويجب أن تكون زيادة مقننة ليحدث التكيف والتطور المطلوب.

- **الخصوصية specificity:** ويقصد بها أن أي نشاط بدني محدد سوف يحدث تكيفا فسيولوجيا محدد وخاصة تبعا لنوع العضلات العاملة. (فاضل حسين عزيز، 2015، 22-23)
- 1-7: أسس تطوير عناصر اللياقة البدنية للناشئين: (محميدات رشيد، 2016، 185)



توجد علاقة تكاد أن تكون ثابتة بين اللياقة البدنية والتفوق الرياضي، إن الأداء الماهر في بعض الرياضات يتطلب توافر عناصر محددة خاصة من اللياقة البدنية، وتسمى بعناصر اللياقة البدنية الخاصة، أما اللياقة البدنية الشاملة فهي أعم.

2- صفة المرونة:

2-1: ماهية المرونة Felexibility ؟

قبل الخوض في صفة المرونة يجب الإشارة إلى الاختلاف الموجود في المصطلحات فالمقصود بالمرونة، الإطالة، المقدره الحركية والمقدرة على الإطالة، وهذا ما وضحته فاطمة عبد المالح أن المرونة تكون في المفاصل، والإطالة تكون في العضلات، وأن المقدره على تحريك العضلات والمفاصل خلال مداها الكامل للحركة تتضمن المقدره الحركية للمفصل والمقدرة على الإطالة.

- المرونة: هي صفة بدنية، وتستجيب للخصائص المحددة لقابلية التدريب وإلى برامج الحمل كذلك هي خاصية جوهرية للأغشية التي بدورها تحدد درجة الحركة والتي يمكن تحقق دون وقوع إصابة على مستوى المفصل أو جميع المفاصل. (Didier Reiss. Pascal Prévost, 2013, 420)
- هي المقدره على تحريك أجزاء الجسم على مدى الحركة الكامل وتعتبر مكون أساسي من مكونات اللياقة البدنية. تتأثر المرونة بمدى مطاطية العضلات والأوتار والأربطة، ويمكن تطويرها بواسطة

تمارين المطاطية ولها دور في إزالة التوتر العضلات، وتساعد على الاحتفاظ بزيادة المدى الحركي. (ريسان خريبط وآخر، 216، 61)

• وهي صفة أساسية لإتقان الأداء المهاري، وهي عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزقات، وتعتبر المرونة قاسم مشترك في جميع الحركات التدريبية، وهي جزء أساسي خلال عملية الإحماء وهي العامل الأول لمنع الإصابة. (على فهمي البيك وآخر، 2003، 90-91)

يندرج تحت مصطلح المرونة تلك المكونات المرفوفسيولوجية للجهاز الحركي الذي يحدد سعة مختلف حركات الرياضي، ويفرق "بلاتونف وپلاتونفا" مصطلح المرونة flexibility، ومصطلح الحركية، Mobility حيث يرى أن المرونة تعني النتائج الكلية للحركة لجميع مفاصل الجسم، بينما يعني مصطلح الحركية مقدار الحركية في المفصل الواحد، ومن المصطلحات المعبرة عن المرونة Flexibility، المطاطية Stretch، الحركية Mobility، مدى الحركة Rang of Movement. (أبو العلا أحمد ع.ف، 2012، 245)

المدى الحركي يتوقف على طبيعة الحركة في المفصل على تركيبه التشريحي وكذلك على مقدرة العضلات والأوتار والأربطة أغشية المفاصل على الإستطالة. (مفتي إبراهيم حماد، 2009، 194)

مفهوم الإطالة:

يقصد بالإطالة مدى تمديد أو الطول الذي يمكن للعضلات العاملة على المفصل أن تصل إليه وهي نوعان الإطالة الإيجابية Active Stretch والإطالة السلبية Passive Stretch. (مفتي إبراهيم حماد، 2004، 244)

مفاهيم للمرونة في مجال التربية البدنية والرياضية:

من المصطلحات المستخدمة لوصف نوع التمارين الذي يتطلب تحريك المفاصل والعضلات في مدى واسع ومنها:



شكل رقم 23: يوضح أوصاف تمارين المرونة

- يعرفها عباس الرملي بكونها: مقدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة المفصل.
- ويعرفها بارو **Barrow** بكونها: هي مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المخلفة.
- ويعرفها إبراهيم سلامة بكونها: المدى الذي يمكن الوصول له. (كمال عبد الحميد وآخر، 2013، 79)
- قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، حيث يتطلب الإنقباض بعض العضلات وإرتخاء العضلات المقابلة لها. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 141)

القدرة الحركية الرياضية والصورة الجديدة لمفهوم المرونة:

وهذا ما وضحته أثير محمد صبري الجميلي ترجمة ونقلًا عن **Holtkevolker 2012**، عن تمارين وفعالية طريقة **PNF** في تطوير صفة المرونة لدى الرياضيين.

وأشارت أثير محمد **2012** بأن الأسس والقواعد التعريفية للقدرة الحركية من وجهة نظر العلماء الألمان في كتبهم الحديثة بأنها كمصطلح يشمل نوعين من أشكال المرونة وهما (المفصلية، النسيجية).

- **المرونة المفصلية:** تتحدد بالتركيب والتكوين المفصلي التشريحي للفرد وتتطور وفقاً لذلك في المراحل المبكرة من عمر اللاعب.
- **المرونة النسيجية:** وهي مرونة العضلات والأوتار والأربطة المحيطة بتلك المفاصل ويمكن لها أن تتطور في أي مرحلة من مراحل عمر الإنسان إذا ما خضع اللاعب لبرامج تدريبية عامة وخاصة لتنمية وتطوير القدرة الحركية. dratheer@iraqacd.org 16:56 03/08/2017

2-2: أهمية صفة المرونة للصفات البدنية الأخرى:

يؤدي ضيق مدى العمل على المفاصل إلى إعاقة مستوى إظهار القوة والسرعة والتوافق لدى الرياضي كما يؤدي إلى ضعف مستوى المرونة الثابتة والمتحركة. كما يؤدي ضعف مستوى التوافق العصبي العضلي بين الألياف العضلية داخل العضلة وكذلك بين العضلات، كما أن ضعف مستوى صفة المرونة يمكن أن يكون سبباً لإنخفاض نتائج التدريب الموجه لتنمية الخائص الحركية الأخرى، وقد إتضح أن فعالية الإعداد البدني لتنمية القوة العضلية تزداد بشكل كبير في حالة زيادة سعة الأداء الحركي للمفصل. (أبو العلا أحمد ع.ف، 2012، 24)

2-3: أهمية صفة المرونة بالنسبة للرياضي وأدائه المهاري:

على المستوى المهاري والخططي: عدم كفاءة المرونة تؤدي إلى زيادة صعوبة وبطء أداء المهارات الحركية، كذلك تشكل الإعاقة عند تأدية تمارين المنافسة والأداء الميكانيكي للحركة، لأن أداء الكثير من المهارات الحركية يتطلب درجة عالية من المرونة في المفصل العامل وفي حالة النقص المرونة يتأثر عمل المفصل وهذا ما يؤثر على مستوى الأداء المهاري للرياضي، أما بالنسبة للأداء الخططي فإن عدم كفاية المرونة تحدد الأداء الخططي بحيث يكون في حدود إمكانات الرياضي وقدراته. (أبو العلا ع-ف، 2012، 246)

ويشير خاطر البيك تكمن أهميتها في إتقان الناحية الفنية (الأداء المهاري) للأنشطة المختلفة.

كما وضع كلارك أهمية المرونة في ممارسة النشاط الحركي وضعها ضمن مكونات اللياقة الحركية والقدرة الحركية العامة. (كمال عبد الحميد، 2013، 79-80)

- تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضي كالشدة، والتمزق، والخلع، فكلما كانت العضلة مرنة كانت حماية لها من كل إجهاد عضلي أو شد، تمزق.
- تمارين المرونة ترتبط ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سعة، وسهولة في الحركة.
- تساعد المرونة على إزالة التعب (الطويل المدى) الذي تسببه بعض التمارين العضلية اللامركزية، والذي يظهر عادة بعد 42 ساعة من التدريب.
- تمارين المرونة تعمل على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي.
- تعمل على سرعة وإتقان الأداء الحركي المهاري.
- تساعد على الاقتصاد في الطاقة، وزمن الأداء، وبذل أقل جهد.
- تساعد على عودة المفصل المصاب إلى حركته الطبيعية.
- تساهم المرونة في زيادة تعلم المهارات الحركية العامة أو الحركات المهارية المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس. (محيمدات رشيد وآخر، 2016، 109-110)

المرونة والأداء العضلي:

مما يؤثر على أداء العضلة هو التدريب بطريقة منتظمة، والعضلات لها كمية معينة من المطاطية (Stretchiness) وهذا ينمي عن طريق تدريب العضلة بطريقة منظمة وكل من (Actins) وبروتين (Myosin) يشتركان في الإنقباض المطاطي لأوتار العضلات. إن المكون المطاطي يعطي العضلات المرونة (Stretchiness) مهم في أدائهم، كالعديد من الحركات الديناميكية في الرياضة تتضمن إنبساط

المفصل لأقصى مدى حركة بشكل مفاجئ وبعد ذلك إنقباض عضلي لعمل وتر الركبة في الركض. إذا كان وتر الركبة ممتد يكون أكثر فعالية أي يكون الرباط مطاطي، وتكون أقل فعالية إذا كان هو متصلب ويساعد تدريب المرونة لتخفيف تصلب وهكذا يؤثر على أدائه. (حمدي أحمد، 2009، 74)

2-4: ماذا يؤدي نقص المرونة بالناشئ الرياضي؟

- ويذكر **حنفي مختار**: إن افتقار الرياضي للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه لأداء المهارات الأساسية، كما أن قلتها تؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة.
- نقص المرونة والإطالة لدى الناشئين يحد من مدى الحركات التي يقومون بها.
- نقصها لدى الناشئ له تأثير سلبي على تطوير الصفات البدنية الأخرى.
- نقصها لدى الناشئ قد يعرضه لإصابة العضلات والمفاصل. (مفتي إبراهيم، 2011، 52-53)
- يزيد من صعوبة الأداء الحركي ويبطئ من عمليات أداء المهارات الحركية.
- يقلل من كفاءة التوافق داخل العضلة وبين العضلات. (أبو العلاء أحمد ع.ف، 2012، 245)
- ضعف المرونة يقلل نتائج تأثير تدريبات تنمية الخصائص الحركية الأخرى.

2-5: خصائص صفة المرونة:

- ليس من الضروري أن يكون هناك ارتباط بين مستوى المرونة الثابتة والمتحركة، أي تحسن مستوى المرونة الثابتة ليس بالضرورة تحسن المرونة المتحركة.
- مستوى المرونة الثابتة أساسا هاما لرفع مستوى المرونة المتحركة، وذلك يتطلب إعدادا خاصا وموجها ليس فقط في اتجاه تنمية المرونة وعناصرها.
- مرونة مفصل معين لا تعني بالضرورة اكتساب نفس الدرجة من مستوى المرونة لمفصل آخر.
- تتأثر المرونة بطبيعة التركيب التشريحي للمفصل، غير أن الأداء التنافسي في الأنشطة الرياضية يتطلب درجة عالية من المرونة حيث يمكن أن تصل إلى 85% - 95% أو أكثر من إمكانات المفصل التشريحية.
- يتركب المفصل من أنسجة مختلفة تحدد إمكاناته التشريحية، ويساعد التدريب على تحسين المكونات المطاطية بالمفصل بالمحافظة حوله والأربطة، كما يتأثر مستوى المرونة بدرجة توتر العضلات المقابلة أو العكسية للعضلات الأساسية العاملة. (أبو العلاء ع.ف، 2012، 247-246)

2-6: أنواع صفة المرونة:

تقسيم هاري Harre: قسمها إلى المرونة العامة، المرونة الخاصة.

تقسيم زاتسيورسكي **Zatsiorsky**: وقسمها إلى المرونة الإيجابية، والمرونة السلبية.

تقسيم خاطر والبيك: وقسمها إلى المرونة الثابتة، المرونة المتحركة. (محميدات رشيد وآخر، 2016، 110-113)

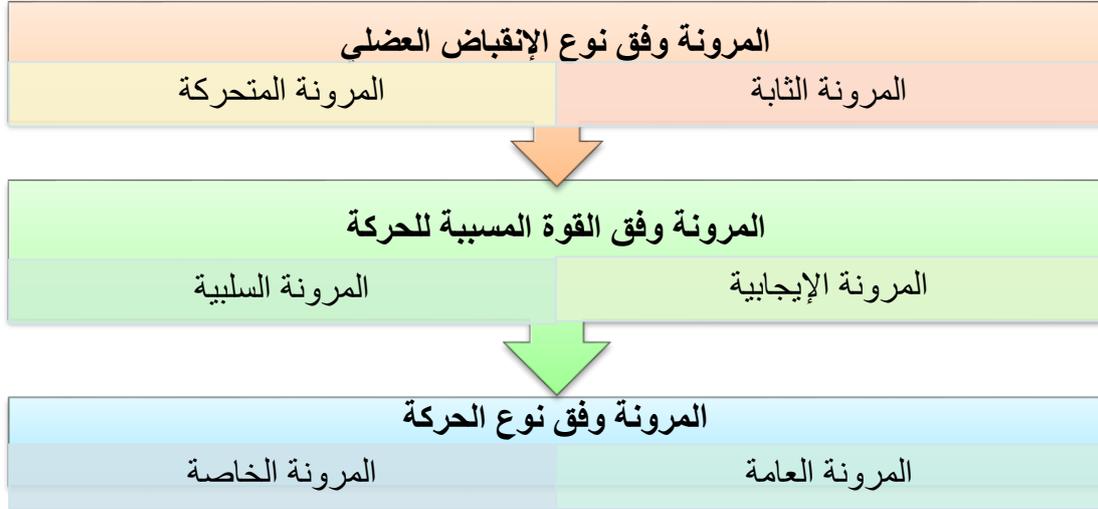
المرونة الثابتة **Static flexibility**: وهي مقدرة الرياضي على إتخاذ وضع بدني معين عند أقصى مدى للمفصل من الثبات في هذا الوضع، وتسمى كذلك المرونة السلبية أي لا يقوم بأي نشاط قبله لزيادة مدى الحركة أكثر من ذلك.

المرونة المتحركة **Dynamic flexibility**: وهي مقدرة أداء الحركات على مدى كامل للمفصل بشكل متحرك ديناميكي، وتسمى كذلك بالمرونة النشطة أو المرونة الإيجابية. (أبو العلا ع.ف، 2012، 245) المقارنة بين أنواع المطاطية لتنمية المرونة: (أسامة راتب كامل، 2004، 387)

جدول رقم 06: يوضح أنواع المطاطية لتنمية صفة المرونة:

أوجه المقارنة	المطاطية الثابتة	المطاطية اليناميكية	تيسير أعضاء الحس عصبية
نقص الخطورة نتيجة المطاطية الزائدة	جيد - ممتازة	ضعيف - متوسط	جيد - ممتازة
التخلص من التقلصات والآلام العضلية	ممتاز	ضعيف	جيد
إمكانية تنمية القوة	ضعيف	ضعيف	جيد
إستخدام المنعكسات لإسترخاء العضلات المتددة	جيد	متوسط	ممتاز
اتساع القاعدة للأنشطة الرياضية واليومية مثل السرعة ومهارات القدرة	ضعيف	ممتاز	ضعيف
سهولة التعامل	متوسط	ممتاز	ضعيف - متوسط
متطلبات الوقت	جيد	جيد	ممتازة

تصنيف أنواع المرونة حسب فاطمة عبد المالح 2010:

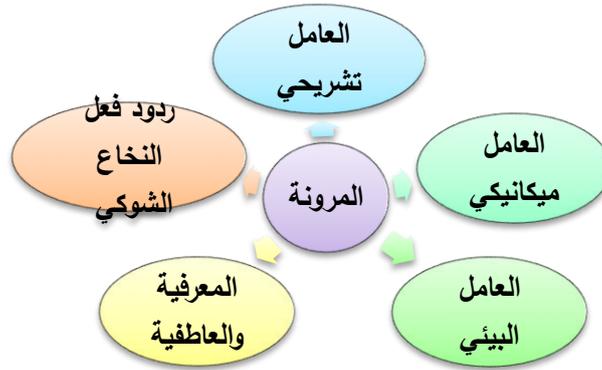


شكل رقم 24: أنواع المرونة وتصنيفها

2-7: العوامل المؤثر في صفة المرونة:

- عمر اللاعب: تزداد لدى الأطفال وتتناقص لدى البالغين.
- الجنس: الإناث أكثر مرونة مطاطية من الذكور.
- الإحماء: يعمل على الوصول لأقصى مدى للمفصل وقلة الإحماء لا يظهرها بدرجة التامة.
- توقيت الأداء خلال اليوم: نقل المرونة في الصباح عن أي وقت في اليوم.
- الحالة البدنية والذهنية: التعب البدني والذهني يقلل من نسبتها. (فاطمة عبد المالح، 2011، 143)
- الشكل التشريحي للمفصل: إذ نجد مفاصل تتحرك بشكل دائري وأخرى تتحرك مد وثني فقط. (فاطمة عبد المالح، 2011، 143)
- حركة المفاصل، وشكلها ومساحتها، ومدى ارتباطها مع بعضها وهذا يظهر عند الإنسان منذ ولادته.
- درجة مطاطية العضلات، والأوتار المحيطة بالمفصل، ودرجة مطاطية الأربطة المحيطة بالمفصل، وطبيعة تركيب عظام المفصل.
- قوة العضلات العاملة على المفصل لأداء المرونة المتحركة.
- كفاءة الجهاز العصبي في تثبيت نشاط العضلات المقابلة للعضلات الأساسية حتى تتاح لها فرصة المطاطية.
- تأثير المرونة ببعض العوامل الداخلية والخارجية مثل إقاع النشاط اليومي للفرد صباحا أو مساء، استشفاء أو إجهاد

- تؤدي الإصابات حول المفصل إلى إعاقة المرونة. (محميدات رشيد وآخر، 2016، 119-120)
 - فعالية التنظيم العصبي للتوتر العضلي. وتركيب المفصل.
 - مستوى القوة العضلية ودرجة التوافق للمرونة المتحركة. (ابو العلاء ع.ف، 2012، 274)
- العوامل المؤثرة في المرونة حسب: 2013 Didier Reiss. Pascal Prévost:



شكل رقم 25: يوضح العوامل المؤثرة في المرونة حسب باسكال

2- 8: ما علاقة المرونة بالمفاصل....؟

يعتبر نوع المفصل من أهم العوامل المحددة لدرجة المرونة، حيث تختلف طبيعة تركيب المفاصل من الناحية التشريحية، لأنه يوجد مفاصل عديمة الحركة (مفاصل الجمجمة والوجه)، والمفاصل قليلة الحركة (مفاصل بين أجسام الفقرات العظمية)، مفاصل زلائية وتمثل أغلب مفاصل الجسم خاصة الموجودة في الأطراف وتتميز بقدرة عالية على الحركة وتنقسم إلى عدة أنواع:

1. مفاصل الكرة والحق Ball and sock-et joints:

مفصل الكتف ومفصل الفخذ حيث تكون المفصل من طرفي عظمتين أحدهما مقعر الشكل به تجويف يمثل الكرة وبذلك تتمفصل الكرة والتجويف الحقي ويتحرك جميع الاتجاهات وعلى محاور كثيرة ويسمى متعدد المحاور.

2. مفاصل وحيدة المفصل Hinge joints:

وتتحرك هذه المفاصل في اتجاه واحد فقط مثل فصل المرفق والركبة.

3. مفاصل ثنائية المحور Plane Joins:

وهي ذات حركة بسيطة وفي اتجاه واحد على السطح المستوي للعظمتين مثل عظام رسغ القدم والتنوعات المفصالية للفقرات العظمية حيث تكون الحركة فيها غير مطلوبة كثيرا. (ابو العلاء ع.ف، 2012، 274)

حركات المفصل:

- القبض **Felxion**: وهي تقريب أحد الجزئين لأخر.
- البسط **Extension**: تبعيد جزأي العضو أحدهما عن الآخر.
- الضم **Adduction**: هي تقريب العضو من الجسم أو الخط المتوسط ضم الفخذ للجسم.
- التباعد **Abduction**: هي عكس حركة الضم أي تبعيد العضو عن الجسم
- اللف **Rotation**: لف العضو للجهة الأنسية أو الوحشية.
- الدوران **Circumduction**: حركة العضو على شكل دائري مثل مفصل الكتف.
- البطح **Supination**: حركة تدوير الكف أو راحة اليد لأعلى.
- الكعب **Pronation**: تدوير الكف أو راحة اليد لأسفل. (أبو العلا ع.ف، 2012، 250)

2- 9: ما علاقة المرونة بالنمو...؟

عند تطوير المرونة يجب مراعاة التغيرات المرتبطة بطبيعة هذه المراحل من ناحية نمو العظام والأنسجة العضلية والأربطة وغيرها، ولها تأثير على مدى حركة المفصل. في عمر السبع سنوات تتم عملية تشكيل انحناءات العمود الفقري بمنطقة الرقبة والصدر، تتم عملية التمعظم الكامل (تصبح عظام) في عمر 9 - 10 سنوات لغضاريف سلاميات الأصابع تسبق البنات لأولاد في ذلك بفترة 1-2 سنة. وفي عمر 12 سنة يتشكل الانحناء العظمي تلتحم عظام الحوض في عمر 14-16 سنة، وهذا العمر لا تتحمل عظام الحوض أحمالا كبيرة. (أبو العلا ع.ف، 2012، 251)

2- 10: إلى ماذا يؤدي إفتقار صفة المرونة بالناشئ...؟

حسب بيكتل **pechtl** أن عدم تنمية الكاملة للمرونة يؤثر بصورة سلبية على المكونات الآتية:

- صعوبة الأداء وعدم القدرة على تهذيب الحركة.
- نتائج تنمية خصائص القوة والسرعة يأتي تأثيرات عكسية.
- تحديد شكل الأداء الحركي، حيث امتلاك اللاعب لخصائص المرونة فإنه يمتلك السرعة في أداء المهارات الحركية وكذلك سرعة وسهولة الأداء. (سعد حماد الجميلي، 2014، 34)
- عدم قدرة الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي.
- سهولة إصابة الرياضي.
- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.
- تحديد نطاق الحركة وتذييقه. (كمال عبد الحميد، 2013، 79-80)

2- 11: أفضل مرحلة لتنمية صفة المرونة:

كل ما كان الطفل في عمر أصغر كل ما كان لديه مستوى عالي من الحركة، وكل ما كان التدريب موجه للمرونة غير مناسب قبل 9 - 10 سنوات إلا لبعض الرياضات كالجمباز، ووفقا لبعض العلماء والباحثين يرون بأن الفترة المثالية لتطوير صفة المرونة تكون بين 11 إلى 14 سنة ويمكن الحصول على أفضل النتائج بالاستمرارية والانتظام في التدريب والحفاظ على المستوى المحقق. (Charles M.Thiebault Pierre Sprumont Eds ,1988, page 93)

بناء على التغيرات في العظام والعضلات والأوتار وغيرها والتي تحدث خلال عملية النمو يمكن تحديد الفترات الأكثر فعالية لتنمية المرونة، وقد إتضح أن المرحلة السنوية في عمر 12- 14 سنة تزداد فعالية تنمية المرونة ضعف فاعليتها مرتين في عمر 18-20 سنة أو أكثر. (أبو العلا ع.ف، 2012، 251).

العمر المثالي لتطوير المرونة كما ذكر Sermeijew يتراوح ما بين (11- 13) وعليه فإن العمل الأساسي للمرونة يكون خلال هذه الفترة العمرية وبواسطة تدريبات دقيقة ومنظمة وموجهة. (محميدات رشيد وآخر، 2016، 144).

المرونة وأسس تطويرها لدى الناشئ:

جدول يوضح إرتباط تدريبات المرونة بعمر الرياضي:

[http sites.google.com/site/entraîneursecole de football](http://sites.google.com/site/entraîneursecoledefootball). 10/08/2017// 14:32

جدول رقم 07: يوضح ارتباط المرونة بعمر الرياضي

العمر	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
القسم		CD	CE1	CE2	CM1	CM2	6ieme	5ieme	4ieme	3ieme	2ieme	
تدريب المرونة	يمكن تدريبها في الحركات الرياضية	تطوير المرونة العامة	تطوير المرونة الخاصة	تدريب متنوع وعام للمرونة	التدريب المنتظم للمرونة							
	+	+++	+++	++++	+++							

2-12: تدريبات صفة المرونة Flexibility Training:

الإرشادات الأمنية لتدريبات المرونة:

- ضرورة تدفئة العضلات قبل المطاطية.

- مطاطية العضلات للمفاصل الصغيرة تسبق المفاصل الكبيرة ومطاطية العضلات لمفاصل مجموعة واحدة قبل التعامل مع مفاصل متعددة.
- مراعاة الاتجاه الصحيح للمفصل.
- تتطلب المطاطية الثابتة عند الوصول إلى مرحلة الشعور بعدم الراحة، الثبات ثم محاولة زيادة المطاطية تدريجياً.
- عدم زيادة مدى المطاطية الديناميكية عن 10% من مدى الحركة للمطاطية الثابتة.
- تؤديه المرحلات والحركات الارتدادية في المطاطية الديناميكية بشكل سهل وهادئ. (أسامة راتب كامل، 2004، 393)

توجيهات تتبع في تدريب المرونة:

يجب استخدام التمارين والأجهزة سواء بمساعدة الزميل أو بدونه، والتي تؤدي إلى الإطالة والامتداد، وهناك فرق كبير في التمارين المستخدمة في الإحماء والتهدئة والتمارين المستخدمة في إطار منهاج لتنمية المرونة. (فاطمة عبد المالح وآخر، 2011، 245)

- يعتمد منهاج تنمية المرونة على مجموعة من التمارين التي تستهدف زيادة المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل خلال المدة زمنية محددة.
- يجب إعطاء راحة إيجابية كافية بعد تنفيذها.
- لا ينصح باستخدامها بكثرة مع الناشئين.
- يجب البقاء في وضع الثبات لمدة من (20-30) ثانية.
- يستخدم الانقباض العضلي الثابت لتطوير المرونة بشكل عام. (فاطمة عبد المالح وآخر، 2011، 246-245)

متى تؤدي المرونة قبل أو بعد التدريب أو المنافسة...؟

أداء تمارين المطاطية قبل التمرين أو المنافسة تحسن من الأداء من خلال زيادة مدى الحركة الممكن وتحسين القدرات الوظيفية والتوقيت المثالي لأداء تمارين المطاطية يكون بعد الإحماء العام، وتساعد تمارين المطاطية على تجنب الإصابات كما أن التمارين المطاطية بعد التمرين أو التدريب تحسن مستوى مدى الحركة نظراً لزيادة درجة حرارة العضلة، وزيادة خاصة الجليكوجين في العضلات والأربطة بما يسمح كمية المطاطية بعد التمرين قد تنقص من الإجهاد أو الألم العضلي. (أسامة راتب كامل، 2004، 379)

طرق تنمية صفة المرونة:

1. الطريقة الفعالة: الطريقة الثابتة – طريقة الدفع.

2. الطريقة السلبية.

3. الطريقة المركبة: تشمل خصائص العمل العصبي، العضلي، الذاتي.

أولاً: الطريقة الفعالة: وهي التي تعتمد على أقصى مرونة للمفاصل من خلال التركيز على نوع وخصائص كل عضلة وتنمي هذه الطريقة مرونة العضلات العاملة بصفة خاصة وتحقق الاسترخاء العضلي في العضلات المقابلة، واستخدام الطريقة الثابتة يمكن من الحصول على المرونة القصوى وذلك من خلال الاحتفاظ بالوضع الثابت من 6-12 ثانية وتستخدم طريقة الدفع عند أداء المرحلات في الذراعين والرجلين.

ثانياً: الطريقة السلبية: تستخدم لتحقيق أقصى ما يمكن من المرونة من خلال استخدام الوزن حيث يتم تثبيت الطرف والضغط للوصول لأقصى مرونة بدون استخدام نشاط في الحركة وتستخدم في مفاصل القدم والخذ والعمود الفقري والكتف ورسغ اليد، كما يجب أن يكون الثقل خفيف ويستخدم بعناية فائقة والتدرج في زيادة الحمل. (سعد حماد الجميلي، 2014، 37-39)

ثالثاً: الطريقة المركبة: وتحتاج إلى استغلال أقصى مدى ممكن من المفصل لتحقيق أفضل مستوى من المرونة وذلك من خلال استخدام التركيز الثابت عكس مقاومة الزميل حيث يصل الطرف إلى اليسار الأقصى ما يمكن بأقصى زاوية للحدود القصوى وإعادة الأداء من خلال أداء اللاعب لتركيز ثابت قوى عكس مقاومة الزميل ويؤدي العمل العضلي الثابت لمدة من (4-6 ثانية) ويكرر لعدة مرات حتى يأخذ اللاعب الإحساس وطريقة الأداء. (سعد حماد الجميلي، 2014، 37-39)

الوسائل المستخدمة في تنمية صفة المرونة:

4. تمارين الإطالة: وهي الوسيلة الرئيسية لتنمية المرونة وهي عبارة عن تمارين ترددية للجسم تنفذ

على شكل مجموعات لفترة لا تقل عن 08 أسابيع وتكون يومية بمعدل 45 دقيقة من كل وحدة

تدريب إذا كان موجهة لتنمية المرونة، وإذا كانت يومية تعطى نتائج أفضل من يوم بعد اليوم.

5. استخدام الأجهزة لكن بالحركة الترددية: توجد بعض الأجهزة موجهة لتنمية المرونة كجهاز تنمية

مفصل الحوض عند استخدام الحركات الترددية مع الأجهزة تؤدي إلى حركة إيجابية.

6. الطرق الحديثة المستخدمة (طريقة التأثير الكهربائي): مسؤولة عن إطالة العضلات حيث تعمل

عن طريق وخز العضلة بشحنات كهربائية مما يؤدي إلى حركات مطاطية بالعضلة وامتداد

الألياف العضلية وهذه تستخدم مع لاعبي المستويات العليا. (مهند حسن البشتاوي وآخر، 2005،

337-338)

اختلافات معدلات تنمية صفة المرونة:

تنمو المرونة النشطة بشكل أبطأ من نمو المرونة السالبة (1.5-2 مرة) كما تختلف الفترة الزمنية اللازمة لتنمية المرونة تبعاً لاختلاف المفاصل مثلاً تزداد سرعة تنمية مرونة مفاصل الكتف، بينما نقل في مفصل الفخذ والعمود الفقري، ويعود هذا لاختلاف طبيعة تركيب المفصل والأنسجة العضلية والعمر وأسلوب تخطيط التدريب، كما ينخفض مستوى المرونة عند الانقطاع عن التدريب إلى المستوى الأول. (أبو العلا ع.ف، 2014، 253)

2- 13: تخطيط التدريب لتنمية صفة المرونة:

• مراحل تنمية المرونة خلال السنة التدريبية: يمكن تقسيم العمل لتنمية المرونة إلى مرحلتين:

1- مرحلة زيادة المدى الحركي للمفصل.

2- مرحلة الاحتفاظ بمستوى المرونة الذي أمكن التوصل إليه.

ففي فترة الأولى لخطه الإعداد يتم العمل على زيادة المدى الحركي للمفصل، وفي المرحلة الثانية من فترة الإعداد وكذلك خلال فترة المنافسات يتم المحافظة على ما أمكن التوصل إليه من مستوى المرونة، والعمل على زيادة المرونة في المفاصل الأساسية التي تتطلب طبيعة الأداء الرياضي زيادة مرونتها. وخلال المرحلة الأولى لزيادة المرونة تنفيذ تمارينها يكون بشكل يومي من 3-4 مرات في الأسبوع للاحتفاظ بالمستوى، ويرتبط ذلك بنوعية التمارين المستخدمة تبعاً للمفاصل وحجم العضلات المحيطة بالمفاصل. (أبو العلا ع.ف، 2012، 254)

الإطالة الثابتة والمتحركة بين مؤيد ومعارض لاستخدامها:

1- آراء مؤيدة لاستخدام الإطالة المتحركة:

وتتميز الإطالة المتحركة بإمكانية تطبيقها على عدد ممكن من الرياضيين في وقت واحد وتستخدم في عمليات الإحماء، كم أنها تساعد في تطوير وتنمية المرونة الدينامية.

2- آراء معارضة لاستخدام الإطالة المتحركة:

- عمليات التكيف التي تحدث في الأنسجة.
- الألام التي تصاحب الأداء واحتمال الإصابة بالتمزقات.
- تنبيه الأفعال العصبية المنعكسة للإطالة.
- التكيف العصبي. (فاضل كامل مذكور وآخر، 2011، 183-184)

استخدام الإطالة الثابتة:

إن تمارين الإطالة الثابتة هي الأكثر تأييدا وقبولا من طرف العلماء ويرى (دي فريز Devries) أن تمارين الإطالة الثابتة أفضل من التمارين السريعة للأسباب التالية:

1. تتطلب مقدارا أقل من الطاقة.
 2. لا يصاحبها آلام كبيرة في العضلات.
 3. تحقق درجة مقبولة من الراحة للعضلات المجهدة.
- آراء معارضة لاستخدام الإطالة الثابتة:

- لها طابع الفردية بالمقارنة بالتمارين المتحركة للإطالة. (فاضل كامل مذكور وآخر، 2011، 184) موقع تمارين صفة المرونة ضمن جرعة التدريب:

الحجم الزمني لتمارين المرونة: زمن التدريب اليومي على المرونة من 20 إلى 30 دقيقة حتى 45 - 06 دقيقة وتوزع هذه الفترة الزمنية باستخدام نسبة 20%_30% من الزمن الكلي لتمارين المرونة خلال تمارين الصباح أو الإحماء في بداية جرعة التدريب، وتدخل النسب الباقية 70%_80% ضمن البرنامج التدريبي.

تنسيق تمارين المرونة والتمارين الأخرى: من أكثر الطرق المستخدمة أن تأتي التمارين المرونة بعد القوة لأنها تزداد فعالية تأثير تمارين القوة إلا أن ذلك يعكس سلبيا بعدم الاستفادة بتنمية المرونة، حيث يقل مدى الحركة من تكرار إلى آخر. ويمكن استخدام بطريقة متبادلة مع تمارين السرعة حيث يحقق ذلك نجاحا أكثر في أداء تمارين السرعة والرشاقة والتوافق والتوازن والارتخاء. كذلك يمكن استخدامها في الإحماء وكجزء مستقل في الجرعة التدريبية. (أبو العلا ع.ف، 2012، 253)

2- 14: مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة:

تمارين القوة بهدف زيادة المرونة: حيث تتميز بأن يكون الضغط على المفصل ومطاطية العضلات مساوية مع الزيادة التدريجية في المدى الحركي، ويتحدد ذلك تبعا لترتيب المفصل ومحاور حركته الرئيسية ودرجة مطاطية العضلات المحيطة بالمفصل.

المرجحات والحركات الحرة: تعتبر التمارين الحرة مثل المرجحات وغيرها أقل تأثيرا على تنمية المرونة حيث تعتمد على استخدام قانون القصور الذاتي وأداء هذه الحركة بصورة سريعة، وتؤدي إلى استثارة أعضاء الإحساس الحركي بالعضلات والأوتار والمفاصل، وهذا يؤدي إلى ظهور رد فعل دفاعي يعيق عمليات المطاطية المطلوبة في العضلات وبالتالي تقليل المدى الحركي للمفصل.

التمرينات المتحركة والثابتة: تستخدم تمرينات متحركة بسرعة بطيئة للوصول إلى أقصى مدى ممكن لحركة المفصل، كما يمكن استخدام تمرينات ثابتة والاحتفاظ بثبات الوضع عند نقطة معينة لزيادة مدى حركة المفصل.

ومن المهم ارتداء الأنسجة العضلية أثناء استخدام تمرينات المرونة لإتاحة أكبر فرصة لمطاطية العضلات، وبهذا زيادة المدى الحركي للمفصل. (ابو العلا ع.ف، 2012، 254-255)

ولتطويرها من المفضل استخدام الأنواع الآتية مع الناشئين:

• **تمرينات المرونة والإطالة البلاستيكية Ballistic:**

- وهي تمرينات تعتمد على المط الفجائي لإنتاج الإطالة التي تؤدي إلى المرونة.
- يمكن الوصول إلى المط الفجائي من خلال المرجحات أو أداء الحركات المفاجئة بشكل عام، وعند استخدامها مع الناشئين لا بد من مراعاة الحذر لكيلا تؤدي بالإصابة.

• **تمرينات المرونة والإطالة الثابتة Static:**

- وهي التمرينات التي تؤدي من وضع ابتدائي محدد ومن خلاله يتم إطالة العضلات العاملة على المفاصل المطلوب تنمية المرونة لها.
- يراعي أن يكون توقيت أداء هذا النوع من المرونة بطيئا.
- تمرينات هذا النوع يقلل من زمن الإطالة بالتمزقات وحدوث الآلام في العضلات نتيجة التنفيذ، لذا ينصح به الناشئين. (مفتي إبراهيم حماد، 2011، 54-54)

المرونة ومنع الإصابة:

النقص أو الإفراط في مدى الحركة قد يؤدي إلى الإصابات قلة مدى الحركة Hypo Mobility في أغلب الأحيان أكثر وضوحا بسبب التقنية أكثر من مدى المفرط من الحركة Hypo Mobility تغيرها أسباب ولكن كلاهما غالبا يؤدي إصابة الباحثون مع دوران كتف صغيرة جدا للجانب الداخلي يميل إلى زيادة إصابات الكتف. ويستخدم اللاعب المرونة في أداء الحركات وإنجاز ما هو صعب منها لإنجازه بسهولة، وأداء تمرينات المرونة في حالة الإجهاد يؤدي إلى جرح نتيجة الإفراط في الاستعمال، وقتها هي أحد أسباب الإصابات مثل تفرح الساق، والتهاب أوتر أكيلس وإجهاد عضلة الساق، وزيادة في قابلية الحركة قد يؤدي إلى الصعوبة في السيطرة أو إيقاف الحركة. (حمدي أحمد، 2009، 172-173)

2- 15: بعض الاختبارات الخاصة بالمرونة:

1- ثني الجذع للأمام من الوقوف: قياس مرونة العمود الفقري.

2- ثني الجذع خلفا من الوقوف: قياس العمود الفقري.

3- اللبس الفلي والجانبى: يقيس المرونة الدينامكية (ثني - مد - تدوير) (مهند حسين البشتاوي وآخر، 2005، 338)

3- صفة الرشاقة

الرشاقة أو القدرات التنسيقية كما يسمها بعض العلماء لها مكانة كبيرة وخاصة بين القدرات الحركية والبدنية لأنها ترتبط مع سائر القدرات البدنية والحركية بالإضافة الى العلاقة التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، حيث تكسب الرياضي القدرة على الانسياب الحركي والتوافق الضرورية لأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الممارس.

3-1: مفاهيم وتعريف خاصة بصفة الرشاقة:

- **فايناك 1983:** الرشاقة هي القدرات التناسقية المتمثلة في كونها عملية توجيهية وتعديلية لحركات الرياضي.
- **حنفي مختار 1990:** هي مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع واتجاهه في إقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء.
- **ريسان خربيط 1997:** عرفها بأنها صفة حركية تتصف بالمقدرة على توجيه القوى والزمن، إن أحد شواهد الرشاقة هي دقة الاهتداء في الهواء. (ريسان خربيط، 1997، 332)
- **يرى عبد الفتاح 2005:** بأن أنسب التعريفات للرشاقة هو تعريف "مرتز": حيث يرى أن الرشاقة هي: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة، ويتطلب ذلك أن يقوم الجهاز العصبي باستقبال المعلومات من مختلف المستقبلات الحسية وخاصة حاسة البصر وأعضاء الإحساس الحركي بالعضلات والأوتار والمفاصل ثم يقوم المخ بناء على تحليل هذه المعلومات والظروف المحيطة باتخاذ القرار المناسب. (أبو العلا أحمد ع.ف، 2005، 223)
- **كالفين وواتي 2006 Calvin and Waty:** نقلا عن بلاطونوف: هي أهلية الحل السريع والإقتصادي للمهام الحركية المعتمدة وغير متوقعة.
- **جون ف جرهام John.f Graham:** هي خليط بين مركب يتضح فيها المقدرة على التباطؤ أو تناقص السرعة وكذا تزايد السرعة مع تغيير الاتجاه بسرعة مع المحافظة على التحكم الجيد للجسم وذلك دون الإقلال من السرعة. (زكي محمد حسن، 2015، 307)

• محيّمات رشيد ولوكية يوسف الإسلام 2016: هي القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبدرجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن وهي كذلك سرعة الفرد في تغيير الجسم أو تغيير الاتجاه أو أوضاع الجسم في الهواء. (محيّمات رشيد وآخر، 2016، 147-148) إذن الرشاقة هي:

- التحكم في التوافق الحركي المركب باقتصادية.
 - القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي.
 - سرعة تعلم ودقة الإنجاز الحركي للنشاط الرياضي.
 - سرعة التصرف المناسب مع المتطلبات اللعب المتغيرة. (عصام عبد الخالق، 2005، 179-180)
- وبعد كل التعاريف المذكورة سابقا نجد بأن أعم تعريف لصفة الرشاقة وأدقه هو لعبد الفتاح نقلا عن "مرتز"

مفهوم الرشاقة في كرة السلة:

هي قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك آخر. (نصير خضير عباس، 2011، 70)

اعتبارات لعلماء المدارس الشرقية والغربية في مفهوم صفة الرشاقة:

يرى علماء المدرسة الشرقية بأنها ترتبط بمكونات بدنية أخرى كالدقة والتوازن وسرعة رد الفعل الحركي، والتوافق العضلي العصبي التي تتطلب قدر عاليا من التحكم بالإضافة إلى السرعة والتكامل بالأداء. حيث يرى علماء المدرسة الغربية منهم لارسون **larson** و **كلارك Clark** فأنهما يركزون بشكل خاص في مفهومهم للرشاقة على سرعة تغيير اتجاه الجسم كاملا أو بعض من أجزائه في الهواء أو على الأرض في أقل زمن ممكن وبتوقيت سليم. (فاضل حسين عزيز، 2015، 93-94)

3-2: أهمية صفة الرشاقة في الألعاب الرياضية:

- هي أحد المكونات الأساسية في ممارسة معظم الأنشطة الرياضية وهي تعتبر عاملا مهما في الأداء المهاري لكل الأنشطة الرياضية.
- التحكم في الوضعيات التي تتطلب أداء حركات سريعة ودقيقة.
- تسهم في الوقاية من الإصابات وخاصة المتعلقة بمختلف أشكال السقوط.
- إن القدرات التنسيقية هي قاعدة أي تعلم أو اكتساب جيد حسي حركي.
- تسهم القدرات التنسيقية في الاقتصاد في الجهد أثناء مختلف الحركات البدنية والمهارية. (محيّمات رشيد وآخر، 2016، 148-149)
- لها أثر فعال على الصفات البدنية كما أنها ترتبط بكافة القدرات الحركية.

- لها أثر في الأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابية وتوقيته وتوافقه وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيات الصحيحة والإحساس بها. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 147)
- لها دور في القدرة على تغيير الاتجاهات ضمن الأداء المهاري للرياضي.
- لها أثر واضح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه، حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع وتتغير طبقاً للظروف المختلفة.
- تعد قاعدة أساسية في تعليم وتطوير وإتقان الأداء الحركي والمهاري وخاصة المركبة منها. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2011، 147)

استعراض آراء بعض العلماء حول مكانة صفة الرشاقة في اللياقات المختلفة: (كمال عبد الحميد وآخر، 2013، 85)

جدول رقم 08: يوضح آراء العلماء في مكانة صفة الرشاقة في اللياقات المختلفة

اللياقات المختلفة					أسماء العلماء	
اللياقة الرياضية	اللياقة الحركية العامة	اللياقة الحركية	اللياقة الحركية	اللياقة البدنية		
			*	*	Larson	1 لارسون
			*	*	Yocom	2 بوكم
			*	*	Bucher	3 بيوتشر
	*		*		Clarke	4 كلارك
			*		Bovard	5 بارفد
*			*	*	Cozens	6 كازنز
			*		Mc cloy	7 مك كلوى
			*	*	Cureton	8 كيورتن
		*		*	Harre	9 هاره
		*	*		Mathews	10 ماتيوز
			*		Willgosse	11 ولجوسس
				*	Barrow	12 بارو
					Fleishman	13 فليشمان

				*	Donald	دونالد	14
01	01	02	10	08		المجموع	

وحسب الجدول أعلاه يظهر تصنيف جميع العلماء 10 من أصل 14 عالم لصفة الرشاقة ضمن اللياقة الحركية. وهذا ما يظهر حاجة الادعاءات الحركية والمهارية لها سواء في التعليم أو الاكتساب أو التطوير.

3-3: مما تتكون صفة الرشاقة...؟

يمكن التعرف على مكونات الرشاقة لتسهيل عملية التعلم والاكتساب والتدريب لأن تطوير الرشاقة يأتي بتطوير مركبتها. وهناك اختلاف في تحديد مركبتها فهناك من يحدد مكوناتها بـ:

• القدرة على التأقلم _ قابلية رد الفعل والتحكم في الاتجاه _ التوازن.
وهناك اتجاه آخر في تحديد مكوناتها:

• الاتجاه الحركي _ المرونة _ التمدد الحركي _ القدرة على التوقع _ الاتجاه الإيقاعي _ القدرة على التحويل الحركي _ القدرة على التحليل الحركي _ القدرة على التغيير.
وحددها محييدات رشيد في ثلاث قدرات قاعدية وهي:

- القدرة على القيادة الحركية.
- القدرة على التأقلم وإعادة التأقلم الحركي.
- القدرة على التمرس الحركي. (محييدات رشيد وآخر، 2016، 149-150)

وحدد عصام عبد الخالق مكونات صفة الرشاقة بـ:

- رد الفعل الحركي بالاستجابة السريعة لمواقف متغيرة.
- ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف.
- التحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة.
- الاحتفاظ بتوازن القوى الداخلية والخارجية للجسم في الأداء الحركي المركب.
- التوافق الحركي عند إتقان بعض الحركات وربطها ببعضها.
- الدقة في الحركات الجسمانية الدقيقة وأدائها بإتقان.
- المرور الجيد في الأماكن الضيقة، المراوغة في كرة السلة وتجاوز المنافس. (عصام عبد الخالق،

(2005، 179-181)

وأضافة نوال مهدي وآخرون:

- المقدرة على التوجيه الحركي. - المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي.
- المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي. - المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على الربط الحركي. - خفة الحركة. (نوال مهدي العبيدي وآخر، 2011، 177)

3-4: العوامل والأسس المؤثرة على صفة الرشاقة:

• الأنماط الجسمية Somato Type:

الأشخاص طوال القامة وذو النمط الجسمي النحيف يفتقرون للرشاقة أما متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية ومن حيث النمط الجسمي فإن النمط العضلي (Mesomorphs) والنمط العضلي النحيف (meso-ectomorphs) يمتلكون عنصر الرشاقة، أما النمط النحيف (Ectomorphs) والسمين البدين (Endomorphs) أقل رشاقة ومع هذا توجد إستثناءات.

• العمر والجنس Age and Sex:

تزيد رشاقة الأطفال الصغار بمقدار حتى سن 12 سنة ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة وبعد الإنتهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في الزيادة مرة أخرى حتى يصلون إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشاقتهم في النقصان.

• الوزن الزائد Over Weght:

يقل الوزن الزائد المفرط مباشرة من الرشاقة فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة إنقباض العضلات ونتيجة لذلك سرعة تغيير أوضاع الجسم.

• التعب Fatigue:

يقل كلا من التعب والإجهاد من الرشاقة لأنه له تأثير على مكونات الرشاقة مثل القوة _ زمن رد الفعل _ سرعة الحركة _ القدرة _ كما يؤدي التعب إلى فقدان التوافق. (فاضل حسين عزيز، 2015، 100-101)

3-5: مقاييس تصنيف عامل الرشاقة:

وضع ساتيورسكي مقاييس لإمكان تصنيف عامل الرشاقة وهي:

- صعوبة توافق العامل الحركي: إذ تختلف درجات صعوبة الواجب الحركي مثلاً: (مسك الكرة) ولهذا تعطي أهمية كبيرة للتوافق الحركي.

- **ضبط الأداء:** ويحد ذلك عند التنسيق والانسجام بين مجال وزمن وميكانيكية الحركة مع واجبها وأن تؤدي الحركة بصور صحية واقتصادية ولهذا يوضع اقتصاد الحركة كمقياس للرشاقة.
- **زمن الأداء:** يؤخذ زمن التعليم لمقياس الرشاقة والذي يتمكن خلاله من ضبط حركة ما أو زمن اللازم لأداء الصحيح. (عصام عبد الخالق، 2005، 179-180)

3- 5: أنواع صفة الرشاقة وتقسيماتها:

لم يختلف الباحثون العرب في تقسيم الرشاقة فالمعظم منه أجمع على تقسيمها لنوعين رشاقة عامة ورشاقة الخاصة ولكن الاختلاف كان في التناول فقط، فكل من **عامر فاخر الشغاتي** و**محميدات رشيد** و**لوكية يوسف** و**فاضل عزيز** قسموا الرشاقة إلى عامة وخاصة، أما **مانيل** فقسمها تبعاً للعضلات العاملة، رشاقة خاصة بحركات العضلات الكبيرة، ورشاقة خاصة بحركات العضلات المتوسطة، ورشاقة خاصة بحركات العضلات الصغيرة.

الرشاقة العامة:

- ويعرفها **شتيبلر Shtubler** بأنها مقدرة الفرد اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة. ويوضح **بسطويسي أحمد** أنها إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة. (عامر فاخر الشغاتي، 2014، 374)
- تتمثل الرشاقة العامة في حركية الجسم في مختلف وضعياته دون الأخذ بعين الاعتبار النشاط الرياضي الممارس فهي تتعلق بحركية كل أعضاء الجسم فردياً أو جماعياً وفق الحركات الرياضية الممارسة.
- إن الرشاقة العامة هي قاعدة أولية أساسية لخلق التوازن الحركي العام والتناسق الكلي الذي على أساسه يمكن بناء قواعد الرشاقة الخاصة. (محميدات رشيد، 2016، 151)

الرشاقة الخاصة:

- وتعني المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لوجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (عامر فاخر شغاتي، 2014، 374)
- تخص مختلف الحركات، والمهارات الحركية المتعلقة بالنشاط الرياضي التخصصي لأنها تمس أجزاء معينة دون أخرى تماشياً ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس وهو ما يمثل حتمية حركية نتيجة التركيز على هذه الأجزاء بشكل مفرط دون غيرها. (محميدات رشيد، 2016، 151)
- إمكانية الرياضي على أداء المهارات الحركية للعبة التخصصية أو لنشاط معين بتوافق والتوازن ودقة كالتصويب في كرة اليد أو المحاورة في كرة السلة. (فاضل حسين عزيز، 2015، 95)

تقسيم مانيل Meinel للرشاقة:

• الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الكبيرة:

يشترك في الحركة كامل الجسم كالسباحة... الخ تلك الفعاليات التي تشترك فيها غالبية المجموعات العضلية بالجسم عند الأداء الحركي.

• الرشاقة الخاصة بحركات العضلات المتوسطة:

يشترك في الحركة بعض العضلات الكبيرة دون أخرى، التصويب على هدف كرة السلة مع القفز لأعلى.

• الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الصغيرة:

حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الصغيرة، كعضلات اليدين أو الرجلين أو الرأس كما في تنطيط الكرة ومتابعتها أو المراوغة باليدين في كرة السلة. (فاضل حسين عزيز، 2015، 95-96)

الأساس الوظيفي والنفسي للرشاقة:

ترتبط الرشاقة أساساً على كفاءة عمل الجهاز العصبي وبالأخص الأعصاب الحركية، فكلما كانت مقدرة الفرد عالية للإحساس الحركي الدقيق كلما زاد احتمال التحكم في التغيير الحركي بسرعة الاتصالات والاستجابات التي تحدث بين الجهازين العصبي والعضلي.

فإذا ما تحسن تنسيق ردود الفعل الشرطية العكسية للحركة (عمل الأعصاب) كلما زاد تحكم الفرد في أداء المهارة وكلما كان سهلاً اكتساب حركة جديدة وبالتالي تتحسن رشاقة اللاعب.

كما أن سلامة الحواس دور كبير في تنمية الرشاقة حيث تساعد على وضوح الصورة البصرية والسمعية والحسية (الحسية حركية) للواجب الحركي المطلوب تنفيذه مما يساعد اللاعب على إتقان وسرعة الأداء.

وكذلك يعتمد العامل النفسي للرشاقة على الإدراك الكامل للحركة المكتسبة والظروف المحيطة وأنها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً مع السرعة ودقة الاستجابات الحركية. (عصام عبد الخالق، 2005، 179-182)

ورغم تعدد التعاريف والمفاهيم إلا أن جميع العلماء يتفقون في نقطة وهي ارتباط صفة الرشاقة بسرعة الأداء الصحيح مع تغيير الاتجاه وكذلك ربطها بالأداء الحركي المهاري.

3- 6: ما علاقة الانتباه بالرشاقة...؟

تتأثر كفاءة الأداء بالانتباه من ناحية الرشاقة ففي ألعاب الكرة، كرة السلة مثلا يحتاج اللاعب إلى زيادة المقدره على أن يحتوي مجال الرؤية كثيرا من المثيرات التي تحدد حجم الانتباه ويقصد به التركيز على كثير من المثيرات في وقت واحد، كمتابعة حركة الكرة وحركة الخصم وحركة زملاء وتحركات اللاعب الشخصية والظروف المحيطة بالملعب كل هذه المثيرات يقوم اللاعب بملاحظتها وكذلك الاستجابة للمثيرات تبعا لظروف اللعب ومتطلباته، أي يتطلب من اللاعب التركيز على عدة مثيرات في وقت واحد. (أبو العلاء أحمد ع.ف، 2005، 225)

أنواع تركيز الانتباه: (تركيز الانتباه التوتري - تركيز الانتباه الارتخائي)

- **تركيز الانتباه التوتري:** ونجده عند الرياضيين المبتدئين يرتبط تركيز الانتباه بتوتر زائد في العضلات، ويرجع إلى الزيادة التدريجية لتأثير العامل النفسي مثل الخوف والغضب... الخ ويصاحبه اختلال في التنفس وتوتر في العضلات الصغير ويؤدي هذا إلى سرعة الشعور بالتعب لاستهلاك الطاقة الزائدة.
- **تركيز الانتباه الارتخائي:** هو عكس التوتري فهو يرتبط بالسلوك الهادي والتخلص من توتر العضلات الزائدة خاصة بالنسبة لعضلات الوجه ويتميز بسهولة ثبات الانتباه، ولذلك تصل الإشارات العصبية الحسية من المستقبلات إلى المخ بطريقة أسهل مما يؤدي إلى سرعة الاستجابات الحركية مع دقتها، وينعكس ذلك بدوره على كفاءة الأداء الحركي وتحسين التوافق. (أبو العلاء أحمد ع.ف، 2005، 225)

3- 7: ميكانيكية الرشاقة Agility Mechanics

وهي كل من التوازن الحركي الديناميكي والتوافق ودرجة أو صفة الانفجارية، تمثل جميعها متضمنات أو مشتملات حركات الرشاقة المقدمة بطريقة فريدة خلال تحديات الأداء. (زكي محمد م.ح، 2015، 317)

3- 8: أساليب وأسس عامة في تنمية الرشاقة:

حقائق في تدريب الرشاقة:

- يجب أن تتصف تدريبات الرشاقة بالاستمرارية والتموج الدائم لدرجات الشدة والحمل... الخ وكذلك الذاكرة العضلية Muscale Memory
- كما يجب أن تتصف تدريباتها بالاتجاهات الحركية المتعددة.

- التركيز على التدريبات التي تتناول تنمية وتطوير سرعة تغيير الاتجاه. (زكي محمد م.ح، 2015، 308-309)
 - يجب التبكير في تمهيتها في مرحلة الطفولة، إذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها.
 - تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك إلى سرعة التعب.
 - محددات طريقة التدريب الفترتي من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للاعب حتى يستطيع تكرار الأداء. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، 201)
- أساليب تطوير صفة الرشاقة:

- 1- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء:
 - يراعي إكساب اللاعب لعدد متزايد من المهارات الحركية.
 - يراعي التدرج في التركيز على مكونات الرشاقة.
- 2- التغيير المتعدد: يتضمن ذلك التغيير في كافة متعلقات الأداء الحركي كما يلي:
 - التغيير في سرعة توقيت أداء أجزاء الحركة. - التغيير في مواصفات الأداء الحركي.
 - التغيير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي. - التغيير في وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية.
- 3- تقصير زمن الأداء الحركي:
 - تقصير زمن الأداء الحركي أي زيادة سرعة الأداء.
 - في استخدام هذا الأسلوب يجب أن لا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقة والانسيايية والتوقيت الصحيح له.
- 4- التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة:
 - ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي والربط الحركي وفعالية التوتر العضلي والاسترخاء كل على حدة. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، 201)

3- 9: الأساليب التدريبية لتطوير صفة الرشاقة في كرة السلة:

- الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب في كرة السلة باليد الأخرى أو التنطيط باليد الأخرى.
- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: كتتنطيط الكرة والتصويب مع الوثب أماما في كرة السلة.
- تغير الحدود المكانية لإجراء التمرين: كتصغير مساحة اللعب في كرة السلة.
- التغيير في أسلوب أداء التمرين.

- تصعب التمرين ببعض الحركات الإضافية: مثلا التنطيط برفع القدم أو التصويب بعد القفز.
- أداء بعض التمرينات المركبة دون الإعداد أو التمهيد السابق.
- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز وتمرينات الزوجية: مثلا الدفع للاعب وهو يحاور بالكرة في كرة السلة. (عامر فاخر الشغاتي، 2014، 376-377)
- عن طريق الألعاب الجماعية: ممارسة المهارة الأساسية للألعاب بأشكال مركبة وتوافق وبشكل وأداء أكثر صعوبة عن تمرينات الرشاقة العامة والذي يظهر من خلال تمرينات التوافق الخاصة والتي تحتاج إلى وقت للتعلم والمران مثل تنطيط كرة السلة مع تمريرها من تحت الفخذ.
- عن طريق تمرينات معاكسة: وتعمل مثل تلك التمرينات على تنشيط وتدريب مجموعات عضلية مقابلة وبذلك ينشط التوافق الحركي بين تلك المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة كما يلي:
 - جري للخلف عكس الجري العادي لـ 20-30 متر ويكرر التمرين.
 - محاولة المشي على اليدين مع السند حتى الوصول الى درجة الاجادة.
 - الرمي باليد المقابلة أوزان مختلفة لمسافات ما أمكن ذلك.
 - التحرك لأحد الجانبين بالقدمين 20-30 متر ويكرر التمرين.
 - إنجاز المهارات بطريقة فنية مختلفة.
 - الجري المستعرض جانب الحواجز للقفز بطريقة مقصية.
- عن طريق استخدام أدوات بديلة:
 - أطواق عصي كرات...الخ، تعمل هذه التمرينات على إكساب اللاعب القدرات التوافقية وإدراك حس حركي عالي بالإضافة إلى انسياب ونقل إيقاع وربط حركي متميز. (فاضل حسين عزيز، 2015، 102-103)
 - ملخص أهم النقاط لتنمية صفة الرشاقة: (نوال مهدي العبيدي وآخر، 2011، 181)



شكل رقم 26: يوضح أهم نقاط تنمية صفة الرشاقة

صيورة الفعل الحركي في صفة الرشاقة:

- أخذ المعلومة، وتشكيلها من خلال الأجهزة الحسية.
- برمجة الفعل الحركي وفق المخزونات الحركية السابقة.
- تدخل العضلات العاملة، والضرورية للفعل الحركي من قبل الألياف العصبية.
- الانعكاس المعلوماتي الدائم المتعلق بصيرورة الحركة.
- عدم الاقتصار على تطوير الرشاقة في وقت ثابت بل يجب تتميتها لدى الصغار حتى سن الثانية عشر في مرحلة البلوغ وبداية المراهقة حتى يتسنى النضج.
- الانتقال من البساطة إلى التعقيد من خلال التركيز على الحركات المركبة. (محيدات رشيد، 2016، 151)

الأنماط الخاصة بتدريبات الرشاقة:

- 1- تدريب القدرة على التصور: وهو معرفة الرياضي المسبقة بماهية الحركات وتحركات المركبة، التي يجب أن يكون عليها.
 - 2- تدريب التفاعل: يستلزم أن يتعرف الرياضي كيف يستجيب إلى التحركات الخاصة بالرياضي الأخرى أو الإشارات من المدرب.
 - 3- تدريبات سرعة الانطلاق السريع: يستلزم من الرياضي أن يؤدي تحركات بأقصى سرعة. (زكي محمد م.ح، 2015، 317)
- توجيهات تطبيقية في أداء تمارين الرشاقة:

- في تمارين الجري وتغيير السرعة: مثلا الجري بأقصى سرعة التنقل من (B-A). يراعي في الأداء أن لا يكون منقطع أي في الحركة وأن يؤدي اللاعب بأقصى سرعة.
- في تنمية عنصر الرشاقة يجب مراعاة أن زمن الأداء يكون في زمن العمل الفوسفاتي، لذا يجب أن يكون طريقة الأداء للتمرين لا تأخذ من اللاعب زمنا أكبر من المسموح به في العمل الفوسفاتي.
- نسبة زمن العمل إلى الراحة هو 1:2.
- زمن الراحة 20 ثانية كل تكرار وآخر.
- عدد المجموعات 3 مجموعات: كل مجموعة عبارة عن أداء التمرين بأقل زمن (10 ثانية) $4 \times$ تكرارات يأخذ اللاعب فترة الراحة بعد كل تكرار أداء 20 ثانية.
- النبض في نهاية العمل أكثر من 190 نبضة/في الدقيقة. (نيفين زيدان، 2014، 39-40)

مكونات الحمل التدريبي لتنمية صفة الرشاقة:

- عدد مرات (جرعات التدريب) في الأسبوع: من 3 إلى 4 جرعات.
- شدة أداء التمرين: 95% إلى 100%.
- عدد مرات تكرار الأداء: 7 إلى 10 مرات.
- فترات الراحة: تقترب من الراحة التامة.
- عدد تكرار التمرين: المجموعات 3-4 مجموعات. (فاضل حسين عزيز، 2015، 98)

3- 10: علاقة عنصر الرشاقة بمراحل التعلم الحركي لمانييل:

وقسمها الى ثلاث مراحل وهي:

المرحلة الأولى: مرحلة التوافق الأولي للحركة.

المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة.

المرحلة الثالثة: مرحلة ثبات الحركة آلية للحركة.

وأعطى مانييل للمرحلة الأولى أكثر من اسم مرحلة التوافق الأولي أو مرحلة الإدراك الأولي أو مرحلة الخام للحركة، ومجال تلك المرحلة المجال تدريب الناشئين خاصة، حيث يتميز الأداء في هذه المرحلة بالأخطاء كثيرة في الأداء الحركي لضعف كبير في كل من القدرات البدنية والمهارية، ولهذا ربط مانييل تنمية عنصر الرشاقة العامة ومدى سيطرة اللاعب على التشكل الأولي الخام للتوافق الأولي للحركة (المرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي) للوصول لمرحلتها التوافق الجيد والآلي للحركة وهما مجالها قطاع التدريب الخاص باللاعبين المتميزين سواء ناشئون أم متقدمون، حيث يمثل مستوى عنصر الرشاقة الخاصة في تلك المرحلتين دورا أساسيا في مجال الحركة وإنسيابيتها، ولهذا خص مانييل المرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي بالرشاقة العامة. (فاضل حسين عزيز، 2015، 98)

3- 11: مقاييس ودرجات صفة الرشاقة:

من مقاييس الرشاقة الأساسية تعتبر تنسيق الأفعال المعقدة ودقة التنفيذ ووقت التنفيذ لأن الرشاقة هي حركة دقيقة جدا من حيث مجال ضبطها ومن حيث ضبط المجال والتحكم وضبط الاستفاد من الوقت واللحظات التي كثيرا ما تكون ضيقة، كما أن دقة هذا الحيز والاستفاد من اللحظات الزمنية وإقترانها بحركات دقيقة. (مفتي إبراهيم حماد، 2011، 57)

درجات صفة الرشاقة:

- درجة تتسم بدقة المجال وتنسيق الحركة.
- دقة المجال والتنسيق في لحظات مضغوطة، أي وقت محدد جدا.
- الرشاقة بأرقى درجاتها تظهر في ضبط وتنسيق الحركة المنفذة في وقت قصير وظروف متباينة.
(ريسان خربيط مجيد، 2003، 141-142)

3- 12: أسس تطوير الرشاقة لدى الناشئين:

- من الواجب توعية تمارين تطور الرشاقة والناشئ لم يصل بعد لدرجة التعب، لذا يفضل تنفيذها بعد الإحماء.
- تطوير عنصر الرشاقة لدى الناشئ فالاهتمام يجب أن يوجه إلى العناصر التالية خلال تنفيذ التمرين:
- دقة الأداء الحركي. إنسيابية الأداء الحركي خاصة في محاور ربط أجزاء الأداء الحركي.
- التوقيت الصحيح للأداء الحركي. التوافق الحركي. رد الفعل الحركي. الربط الحركي.
- تناسق التوتر والاسترخاء العضلي.
- احترام فترات الراحة وتكون مناسبة وكافية بين كل تمرين وآخر.
- تمارين الأداء الحركي غير المعتاد للناشئين. (مفتي إبراهيم حماد، 2011، 57-58)

الجدول الزمني لتدريب الرشاقة في الموسم التدريبي لكرة السلة:

- فترة الإعداد العام **Off season**: في هذه الفترة يكون تدريب الرشاقة على مدى 2-3 أيام خلال الأسبوع، ويستلزم على اللاعبين ويسبب وجود الزمن الكافي والطويل للتدريب على أنواع جديدة من التمارين والأداء الفني.
- فترة الإعداد الخاص **Preseason**: يتم في هذه الفترة استمرار تدريبات الرشاقة ولكن يكون الزمن المخصص لهذه التدريبات أقصر ولكن أكثر دقة وفعالية، وتكرر 1-2 في الأسبوع ويعتمد هذا على حاجة اللاعب الفردية.
- فترة المنافسات **Inseason**: وتكون تدريبات الرشاقة في هذه الفترة محدودة إلا من بعض التمارين الحركية والتي تعطى فترة الإحماء، وايضا حاجة اللاعب هي التي تحدد التكرارات اليومية. (سلوان صالح جاسم، 2014، 284)

3-13: ماذا عن العلاقة صفة الرشاقة وكرة السلة...؟

تعتبر الرشاقة ذات أهمية في كل الأنشطة التي تتطلب التغير السريع في مواضع الجسم أو أحد أجزائه حسب متطلبات مواقف اللعب، فالبدائيات السريعة والتوقف والتغير السريع في الاتجاهات أساس للأداء الجيد وخاصة المهاري في لعبة كرة السلة. (صفوان عبد اللطيف، 2013، 97)

وتظهر رشاقة لاعب كرة السلة في سرعة وتوافق ودقة أدائه والمحاورة بالكرة وقدرته على تغيير أوضاع جسمه سواء في الأرض أو في الهواء، وإمكانية التوقف بالكرة ثم البدء بالجري مرة أخرى واستمرار وتتابع الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومواقف المنافسة المختلفة. (عصام عبد الخالق، 2005، 179)

إن لعبة كرة السلة هي لعبة رشاقة أو لعبة الحركات الرشيقة، فجدد لاعب كرة السلة يصوب، يتابع، يمرر، يحاور بالكرة وبسرعات مختلفة وفي اتجاهات متغيرة ويتحرك دفاعياً محاولاً منه منع الكرة الهجومية من الدخول في السلة. وكل هذه الفعاليات يجب توديتها بفعالية عالية ما يسمى بمبدأ تغيير الاتجاه (الرشاقة) أثناء الأداء بسرعة ودقة عاليتين وبمستوى مهاري وخططي رفيع، إن القدرة للسيطرة على حركات الجسم أثناء أداء متطلبات اللعبة التي تتمثل في تغيير اتجاهات الجسم بسرعة عالية وانفجارية وتحت السيطرة.

ويعتبر عنصر الرشاقة هاما في الإعداد البدني للاعب كرة السلة على وجه الخصوص، والتي من خلالها يؤدي اللاعب مهارته بفعالية عالية وعلى كافة مستويات الناشئين، الشباب والمستويات العليا.

إن متغيرات لعبة كرة السلة (مهاجم ومدافع) يحتاجان إلى أداء كل ما تقدم من مهارات بفعالية انفجارية وتحت السيطرة ولطول زمن المباراة. وعند تطوير قدرة اللعب على الحركة السريعة الانفجارية والفعالة فإن مكوني التوازن والتوافق يصبحان مهمان جداً، فيجب تطوير القدرة الحركية التوافقية وذلك عن طريق تدريبات الرشاقة، علماً أن لاعب كرة السلة يؤدي جميع متطلبات اللعبة هجومية أو دفاعية تحت سيطرة اللعب وفقاً لمتطلبات الموقف الذي وقع فيه. (سلوان صالح جاسم، 2014، 218-282)

3-14: تطوير الرشاقة في كرة السلة:

- يتطلب تطوير صفة الرشاقة في كرة السلة الكثير من تنفيذ التمارين النوعية والتي تحتوي على التكرارات المناسبة تشابه جميع مواقف اللعب المطلوبة أدائها في المباراة.
- إن الرشاقة تدريباتها تعطي وتدريب الجسم على الاستجابة السريعة والتي تكون تحت السيطرة. عند التدريب على التكرارات كثيرة لمهارة التهديد أو الرمية الحرة سيطور اللاعب نسب نجاح الرمي على السلة وهذا ما يحدث أيضاً عند التدريب لتطوير صفة الرشاقة لدى لاعب كرة السلة هذا بالتالي سيجعله متميزاً في الأداء عن بقية زملائه.

- كما تساعد تدريبات الرشاقة في خفض نسب التعب عند اللاعب لأنه يتخلص من أغلب الحركات غير المناسبة والتي تسبب التعب ما يعرف بتهذيب الحركة الرياضية. (سلوان صالح جاسم، 2014، 282-283)

3- 15: الشروط الواجب توفرها لأداء تمارين الرشاقة في كرة السلة:

- من الأحسن أرضية مرنة.
- أحذية كرة السلة ذات مستوى تصنيعي جيد.
- التدرج في سرعة أداء التدريبات الأولية للوصول إلى الدقة العالية في الأداء الفني للتمارين.
- وقت التمارين قصيرة (حجم قليل) وتنفذ تحت شروط النظام الأول اللاهوائي والذي يتراوح زمنه ما بين 10-15 ثانية. (سلوان صالح جاسم، 2014، 284)
- يجب احتواء التمارين يجب أن تحتوي على تغير في الاتجاهات والسرعة في مختلف الاتجاهات، الزحلقة، الوثب، الدوران، التمحور، القفز.
- التدريب يبدأ بعد إحماء جيد لعضلات ومفاصل الجسم. (سلوان صالح جاسم، 2014، 284)

4. الأداء المهاري:

4-1: ما لمقصود بالأداء المهاري وبالأداء الحركي...؟

مفاهيم للمهارة Skill:

في مفهوم العام للمهارة:

- حسن علاوي ونصر الدين رضوان 1994 إلى أنها القدرة على استخدام الفرد المعلومات بكفاية، واستعداده لإنجاز، وتكتسب بالتعلم.
- أحمد خاطر وآخرون: "بأنها جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار الجهد البسيط".
- عرفها محمد خير الله ممدوح: أنها " تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التأزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء"
- يقصد بمفهوم المهارة إلى كفاءة اللاعب في الأداء الحركي، وهي كذلك مقدرة الوصول إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع أقل بذل للطاقة في أقل زمن ممكن. (دليا زكريا ع.ز، 2014، 23-24).

مفهوم المهارة في المجال الرياضي:

- وجيه محبوب عرفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها ثبات وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح، وكذلك هي الدقة في الأداء عندما يلتقي في المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور.
- أما شمت فعرفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل إلى إنتاج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن.
- وعرفها طلحة حسام الدين بأنها: قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها.
- نجاح مهدي وأكرم محمد صبحي: عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليما.
- وقد عرفها سكر بالمعادلة الآتية:

$$\text{المهارة} = \text{السرعة} \times \text{الدقة} \times \text{الشكل} \times \text{الملائمة} \quad (\text{عادل فاضل علي، 2005، 2})$$

$$\text{SKILL} = \text{SPEED} + \text{Accuracy} + \text{Form} + \text{Adaptability}$$

4-2: ما هي المهارة وما الأداء المهاري والمقصود بتطويره...؟

- المهارة هي: بناء حركي متصل ومكتمل متعارف عليه يؤدي إلى تحقيق الهدف. (صبحي عيسى وآخر، 2005، 70)
- المهارة ترتبط دائما بالإنجاز في نشاط معين، وهي تعني مجموعة من الاستجابات الخاصة التي في موقف محدد يشتمل في مضمونه على معايير الجسم على مستوى الأداء في تلك المهارة. (محمد أحمد م. ج، 2009، 24)
- الأداء المهاري: هو نتيجة لإكتساب درجات الكفاية عند تأدية واجب حركي يتميز بدرجة نسبية من التعقيد، والذي يطلب قدر كبير من التعلم والممارسة. (خليل هليل البلوي، 2010، 478)
- يقصد بتطوير المهارة: هو إتقان أداء المهارة إلى أعلى مستوى ممكن أن يصل إليه اللاعب. (صبحي عيسى وآخر، 2005، 70)

مفهوم المهارة الحركية Motor Skill:

- عرفها كل من حسن علاوي ونصر الدين رضوان 1987: هي وحدة حركية تتحدد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكّل نمط حركي خاص يتحدد وفقا لأساليب والقواعد المنظمة لكل لعبة لتحقيق نتائج محددة.

• أحمد أمين فوزي 1992: أنها نمط معين من السلوك الذي يتكرر في ظروف مختلفة ويشتمل النمط على مجموعة من الحركات تؤدي في تسلسل وتناسق معين بدقة وتوقيت وسرعة معينة تتناسب وموقف المنافس والزملاء.

• صلاح الدين سيد 1993: عرفها بأنها حسن الأداء الحركي خلال البيئة الميكانيكية. (دليا زكريا ع.ز، 2014، 23-24)

الأداء الحركي:

وهو السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية والذي يعكس قدرة ودافعية الرياضي للوصول لنتائج معينة مرتبطة بشكل وجوه الحركات. وهو الإنجاز الفعلي الحقيقي الذي يحققه اللاعب خلال تأديته لواجب حركي محدد.

ويشير جمال محمد علاء الدين نقلا عن كورينبرج Conrenperg أن الأداء الحركي عبارة عن مجموعة كبيرة من الحركات المنسقة ذات الإرتباط المتبادل فيما بينهما في الفراغ والزمن.

ومن الملاحظ تعدد التعريفات للأداء الحركي وهذا راجع لإختلاف طبيعة الأنشطة الرياضية ومتطلبات الموقف الذي يتوقف على الخصم ووضع اللاعب والأداة. (محمد أحمد م.ج، 2009، 24)

مفهوم التعلم الحركي: هو مجال دراسي يختص بوصف كيف يتعلم الأفراد المهارات الحركية. فتعلم الحركي هو علم يركز على الحركة.

• اتفق بعض علماء النفس ككراني، فانك، بومليير، ريدر، أن التعلم الحركي عبارة عن عملية اكتساب وتطوير وتثبيت للمهارات الحركية والقدرة على استخدامها والاحتفاظ بها، بحيث ترتبط العملية التعليمية ببناء وتطوير الشخصية وكذلك اكتساب المعايير المختلفة عن الحركة وتحسين القدرات التوافقية والبدنية.

• أما مانيل 1967: فيعرف التعلم الحركي على أنه "تعلم للمهارات الحركية والحسية وبشكل هدفا أساسيا من أهداف التربية الرياضية وتدل عملية التعلم في المجال الحركي على إكساب مهارة جديدة أو وسيلة جديدة أدت إلى نجاح في أداء مهارة معينة".

• ويرى عصام عبد الخالق 1994: أنه عبارة عن: "عملية اكتساب وإتقان وتثبيت المهارات الرياضية خلال الإعداد التكتيكي وتتطلب هذه العملية المساهمة الإيجابية للرياضي في تنفيذ الأهداف المحددة".

• كما يضيف مفتي إبراهيم حماد 1996: أن التعلم الحركي ما هو إلا تعلم للمهارات الحركية والحسية ناتج عن قيام الفرد المتعلم يجهد يؤدي إلى تغيير سلوكه الحركي إلى الأفضل كما أنه

مجموعة العمليات التي تحدثن خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء.

- ويشير حسن علاوي 1997 نقلا عن كونات Kunath كراني Craty: إن التعلم الحركي في الرياضة هو (عملية اكتساب إمكانيات السلوك التي يمكن الاستدلال عليها وقياسها عن طريق المستويات الحركية والقدرات البدنية والسلوك المناسب للموافق).
 - بينما يرى أحمد أمين فوزي 2000: أنه التغيير الدائم نسبيا في إمكانية أداء حركي رياضي، وهذا التغيير نتيجة للتدريب المعزز. (دلنيا زكريا ع.ز، 2014، 22-23)
- التعريف الإجرائي للأداء الحركي والمهاري:

هي مجموعة من الحركات مشكلة مهارة للعبة التخصص والمؤدات لغرض الاستجابة لمتطلبات موقف ما في لعبة رياضية.

3-4: الإعداد المهاري والتعلم الحركي:

مفهوم الإعداد المهاري: هو تلك العمليات التي تهدف إلى تعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية ووصولهم فيها للأداء الذي يتصف بالآلية والدقة والانسيابية والدافعية والاقتصاد في الجهد خلال المنافسة الرياضية لتحقيق أفضل النتائج. (مفتي إبراهيم حماد، 2010، 141-143)

1- مفاهيم حول المهارة الحركية:

- مفهوم المهارة الحركية: المهارة تعني مدى كفاءة الفرد لأداء واجب حركي معين.
 - مفهوم المهارة الحركية الرياضية: وهي الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس فيها.
 - مفهوم التعلم: التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو الممارسة العملية.
 - مفهوم التعلم الحركي: هو مجموعة العمليات التي تحدث من خلا تنفيذ التمرينات أو الخبرات التي تؤدي إلى تغييرات ثابتة في مقدرة أو مهارة الأداء.
- وهو التغيير في السلوك الحركي للفرد وينتج من خلال التدريب أو الممارسة.
- إن كلا من عملية التعلم وعملية النضج مهمان لتعلم المهارات الحركية الجديدة على الفرد. (مفتي إبراهيم حماد، 2010، 141-143)

4-4: مراحل طبع الصورة الذهنية للمهارة المعلمة في ذهن اللاعب:

- لكل مهارة صورة ذهنية تتطبع بعد أدائها.
- من خلال التكرار والأداء تتطور وتحسن المهارة.

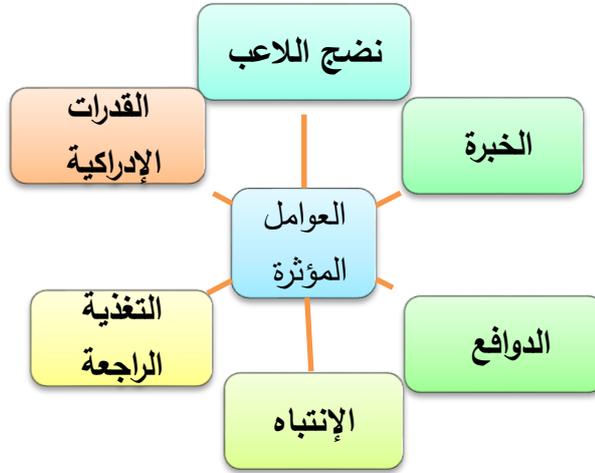
- تتمثل استفادة اللاعب من الصور الذهنية للأداء واختيار أفضلها خلال أدائه لهذه المهارة لأنه من الضروري أن يكون عدد الصور الذهنية كثيرا حتى يتمكن اللاعب من الاختيار الموفق لما يتطلبه موقف اللعب. (مفتي إبراهيم حماد 2014، 143)
- تلخيص المعلومات الحركية المتعلقة في البرنامج الحركي:

- 1- متطلبات بدء وقوة وسرعة واتجاه الأداء الحركي المهاري.
- 2- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس قبل وخلال وبعد الأداء المهاري.
- 3- الظروف البيئية المحيطة بالأداء المهاري.
- 4- مقارنة ناتج الأداء الفعلي للمهارة بما هو مطلوب تحقيقه. (مفتي إبراهيم حماد 2014، 144)



شكل رقم 27: يوضح مراحل طبع الصورة الذهنية للمهارة الرياضية

4-5: العوامل التي تؤثر في تحسين البرنامج الحركي للمهارة: (مفتي إبراهيم حماد، 2014، 147)



شكل رقم 28 : يوضح العوامل المؤثرة في تحسين المهارة الرياضية

4-6: مفهوم الإعداد المهاري:

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصل و إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية. وهذا يأتي بالوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق الإنجازات بتميز.

مراحل الإعداد المهاري:

تتمثل مراحل الإعداد المهاري في مرحلتين هما: الأولى تعلم المهارة الحركية الرياضية، والمرحلة الثانية هي تطوير أداء المهارات التي تم تعلمها والعمل على الوصول بها إلى أعلى درجات الإتقان ليستطيع اللاعب تنفيذها في المنافسات بأعلى درجة من الإتقان والانسيابية والدقة. تستغرق مرحلة تعلم المهارات الحركية فترات طويلة قد تمتد لسنوات مرحلة الناشئين، ويعتمد على كم المهارات في كل رياضة تخصصية فمثلا مهارات الغطس أقل من مهارات لعبة كرة السلة لذا فإن عملية تعلم المهارات الحركية يتطلب فترة طويلة.

وتمر عملية تعليم المهارة الحركية بمرحلتين هم: المرحلة العقلية والمرحلة تطبيقية. (مفتي إبراهيم،

2014، 149-148)

4- 7: مراحل تعلم المهارة الرياضية:

مراحل التعلم الحركي للمهارة حسب ننتان:



شكل رقم 29: يوضح مراحل التعلم الحركي للمهارة حسب ننتان

1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية.

تقديم المهارة الحركية، شرح ثم تقديم نموذج حركي للمهارة، القيام بتجربة من طرف اللاعب لاكتساب الإحساس الحركي ومن خصائص هذه المرحلة:

زيادة في الجهد - الشعور بالتعب - استعمال عضلات كثيرة غير ضرورية لهذه المهارة - الإفتقاد إلى دقة الحركة والرداءة في أداء المهارة. (مروان عبد المجيد إبراهيم وآخر، 2014، 148)

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية الرياضية.

في هذه المرحلة يتم توجيه وتصحيح الأداء بتكرار الأداء وإتقانه والارتقاء بالحركة لاكتساب الأداء التوافقي الجيد والدقيق: استخدام عدة طرق في تعليم المهارة وتدريبها (جزئية، كلية، مختلفة) -إصلاح الأخطاء من خلال التغذية الراجعة. (مروان عبد المجيد إبراهيم وآخر، 2014، 149)

3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية.

إتقان المهارة الحركية تحت الظروف البسيطة والثابتة - تثبيت المهارة بواسطة الزيادة الحركية - تثبيت المهارة الحركية مع تغير في الشروط والعوامل الخارجية - تثبيت المهارة الحركية في مختلف الظروف - اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية. (مروان عبد المجيد إبراهيم وآخر، 2014، 150) ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية، كما يراها بافلوف أي تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة حيث يؤثر الجهاز العصبي على عملية التعلم طبقاً للمراحل الآتية:

- 1- مرحلة انتشار العمليات العصبية.
 - 2- مرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات الكف.
 - 3- مرحلة تثبيت والأولية (الأوتوماتيكية). (مهند حسين البشتاوي، 2005، 199)
- المرحلة العقلية من تعلم المهارة: (مفتي إبراهيم، 2014، 152)



شكل رقم 30: يوضح المرحلة العقلية من تعلم المهارة الحركية الرياضية

4- 8: مبادئ تطبيق المهارة الرياضية:

- 1- التمرينات كوسيلة لتطبيق المهارة: بعد تحديد الطريقة المستخدمة في تعليم أي طريقة التطبيق أو التدريب عليها، التمرينات هي الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها سواء كان ذلك بشكل كلي أو كلي جزئي أو جزئي.
- 2- مبادئ هامة في تطبيق المهارة:
 - الاختيار الصحيح للتمرينات. تكرار التمارين وتقصير زمنه.
 - استخدام زمن التطبيق بفعالية. التأكيد من تحقيق خبرات نجاح.
 - استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.
 - إكساب التمارين مهارية جوا مريحا. الوصول بالأداء إلى ظروف المنافسة. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، 121-122)

أهداف التدريب المهاري الرياضي:

- توجيه واكتساب المهارات الرياضية، وإتقان أكثر الأساليب الفنية كفاءة بالنسبة لرياضة معينة، ويتطلب ذلك أن يكون لدى المدرب فهم كامل للرياضة ومتطلباتها الفنية الخاصة، والقدرات الحالية للرياضي وتطوره المحتمل، والتقنيات التي يستخدمها الرياضيون الآخرون الذين يتمتعون بالنجاح، وطرق التعليم والتطوير، يجب على المدرب أن يؤسس نموذجاً فنياً أو حيويًا ميكانيكيًا سليمًا يعتمد على الرياضي والرياضة.
- توجيه المهارات الرياضية نحو الأداء الفني الذي تم تعلمه، ويدل على هذا بوجود إنفتاح مطرد للموقف الذي يوجد على الرياضي أن يؤدي فيه الأداء الفني الأمثل. (محمد إبراهيم شحاته، 2006، 187)

4- 9: تصنيف وتطور مراحل الأداء المهاري: (محمد إبراهيم شحاته، 2006، 190-191)

جدول رقم 09: يوضح تصنيف وتطوير مراحل الأداء المهاري

المرحلة	التشكيلة / الوظيفية	التنظيمية / العصبية	طرق التدريب
إنتشار عمليات الحث (الإشارة)	يتم تعليم المفهوم الأول للحركة ويلي ذلك الموقف من تعلمها.		تؤثر المعرفة المكتسبة من قبل المتصلة بالمرحلة وكذلك المفهوم الكلي العام للعمل على هذه المرحلة للحركة.
إنتشار عمليات الحث (الإشارة)	القدرة الأولى على أداء الحركة واكتساب الأول للحركة أي أنه يجري أداء الشكل الأساسي.	يوجد تصميم لردود الفعل الحركية مع توترات العضلات والحركة غير الضرورية نتيجة إنتشار الحوافز إلى المناطق المجاورة	هدف التعميم هو إنتاج حركة دقيقة أساسية والتخلص من الحركات غير ضرورية يجب التدريب أن يكون مركزي دون الوصول إلى الإرهاق
التركيز من خلال العمليات المثبته	التصحيح والتحسين والمفاضلة والتنسيق الأكثر دقة للمهارة	تركيز بؤرة عمليات قشرة المخ قبول المهارة بصورة أكثر احتمالاً في الوعي وبتفصيل أكبر	يتم هنا تنفيذ عملية التعلم التفصيلي للمهارة تستخدم الطرق التي تعتمد على الإحساس بالحركة، ويمكن زيادة الفترات الفاصلة بين الوحدات التدريبية وكذلك عدد التكرارات داخل الوحدة

<p>تثبيت المهارة وإتقان التفاصيل الفنية والتدريب على إتاحة الفرصة للتنفيذ المتقن للمهارة</p>	<p>تصبح مراحل المهارة أكثر ثباتا في القيام بدور قيادي انسجام كامل في العمليات العصبية حيث تزيل المتقبلات وقشرة المخ التدخل من الحركة غير الضرورية يسمح التكيف السريع مع الظروف المتغيرة بأداء حركة كاملة الإتقان</p>	<p>درجة عالية من الدقة في أداء المهارة في موقف مغلق</p>	<p>التثبيت والإتقان (التيسير الألي)</p>
<p>التطوير المطرد للقدرات البدنية (مثلا القوة، المرونة، السرعة... الخ) لتطوير الأداء على المدى البعيد</p>		<p>الدقة في أداء المهارة في موقف مقترح (أكثر تغيرا)</p>	<p>التثبيت والإتقان</p>

4-10: تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية:

ما المقصود بتطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية...؟

يقصد بتمية الأداء المهاري تدريب اللاعبين للوصول لأعلى درجات المهارة الحركية لتأدي بدقة وآلية وانسيابية ودافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد، تنمية الأداء المهاري هي مرحلة ثانية بعد تعلم المهارة الحركية.

أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري:

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب. تحقيق أعلى درجات الدقة.
- الإنسيابية وعدم تقطيع الأداء. بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء.
- درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة.
- أعلى استثمار لدافعية اللاعب.
- الوصول لآلية الأداء المهاري من جمع ما تقدم ذكره. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، 134)

العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري والوصول إلى الآلية في الأداء:

- العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب. العوامل النفسية.
- عوامل الصفات البدنية. الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.

- مدى توافق خبرات حركية متنوعة. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، 135)

العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب:

- إذا كانت معدلات اللاعب الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريحية فإنه من الوارد تعلم المهارات الحركية، لكن الوصول إلى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهاري ما لم تكن كافية الوظائف الحيوية والقياسات المورفولوجية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهاري في الرياضة التخصصية.

- تطور كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم لأقصى درجة كي تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري.

عوامل الصفات البدنية:

- تساعد الصفات البدنية الجيدة للاعب في تحقيق وتطوير كفاءة الأداء المهاري.
- تحقيق التوازن في تطوير الصفات البدنية في التخصص يساعد في الوصول إلى أدق مستوى للأداء المهاري.

- الاستجابة الإيجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم إيجابيا في تطوير مستوى الأداء المهاري.

- من الواجب الوصول لأفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء.

العوامل النفسية:

- إن تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارها تحقق أفضل كفاءة مهارية.

- يجب الوصول إلى أفضل استشارة انفعالية خلال الأداء.

- يجب الوصول لأفضل درجة ممكنة من الدافعية.

مدى توافر خبرات حركية متنوعة:

- ينطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الاداء الحركي المتنوع متعدد

الاتجاهات مختلفة في شدة الأداء. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، 134-136)

طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية:

- التخطيط للأداء بصورة آلية لعدد مناسب ومتكرر بحيث لا يرهق اللاعب.

- التركيز على تقليل في زمن الأداء.

الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة:

- يتم التحكم في صعوبة الأداء المهاري بالتحكم في ظروف الأداء.

- التركيز على الأداء الآلي الذي يتم من خلاله التغلب على الصعوبات المميزة له.
- عدم الوصول إلى درجة الإجهاد في الأداء لكيلا يفقد اللاعب تركيزه.
- الأداء الآلي السريع مع الاداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة.
- الأداء الآلي في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة.
- الأداء الآلي بالارتباط مع عناصر اللياقة البدنية:
- ربط الأداء بالرشاقة أو القدرة العضلية أو التحمل.
- الأداء الآلي وربطه مع مهارات أخرى.
- التركيز دائما على آلية الأداء للمهاراتها وربطها ببعضها البعض وتطوير كفاءتها. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، 136-137)
- ما يترتب عن الوصول لآلية الأداء المهاري...؟
- تصبح المهارة عادة حركية.
- نقص الحركات الزائدة في الأداء للمهارات.
- إنخفاض الجهد المبذول في الأداء نتيجة إنخفاض درجات التوتر العضلي. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، 137).

مراحل الأداء الحركي المهاري:



شكل رقم 31: يوضح مراحل أداء الحركات المهارية

4- 11: ما علاقة الإدراك بالأداء المهاري النوعي...؟

هي عملية جمع المعلومات من خلال مختلف الحواس وتشمل عملية الإدراك على تحديد ما يحدث بالبيئة المحيطة، كمنصب لعب المنافس، وما يحدث داخل جسم الرياضي، وعلاقة الوسط الخارجي والداخلي، وتعتبر عملية الإدراك فعالة لأنها تحليل مفسر لكافة المعلومات التي تجمع.

• اتخاذ القرار: (اختيار الحركة المناسبة)

تتضمن عملية اختيار أفضل استجابة حينية لمتطلبات اللعب -اتخاذ القرار- مراعاة كل من المعلومات الإدراكية المتاحة والخبرات السابقة، ويؤثر عدد القرارات المتخذة وعدد الخيارات التي يتم اللجوء إليها والفترة المتاحة لاتخاذ القرار ونتيجة اتخاذ القرار غير ملائم على سرعة ودقة اتخاذ القرار وفعاليتها.

• التنفيذ: (التخطيط والتحكم بالحركة المطلوبة)

يتم تنفيذ حركة ما يجب أن يفعل مسبقاً، حيث يتم إرسال الإشارات اللازمة من المخ إلى العضلات، ثم التحكم في الحركة من خلال مراقبة تطور الحركة. ودقة وتنظيم وسرعة وبدء الحركة تتحدد بعدة عوامل منها: عدد العضلات والمفاصل المشاركة في الحركة، الصعوبات الماثرة في القدرة على حفظ التوازن. (حمدي أحمد، 2009، 199-202)

على ماذا يتركز منحني التوافق الحركي للمهارة...؟

- قيمة الإنجاز الحركي مرتبط بالتكرار والإدراك.
- يرتبط تطوير الإنجاز بالمعلومات السابقة في الذاكرة الحركية والزمن.
- يتطور التوافق الحركي على شكل منحنيات إحصائية ثلاثية إما مستقيم أو منحني.
- منحني التعلم والعمليات التوافقية هي وحدة واحدة.
- تتأثر المهارة بنوع التدريب والإدراك وبالعمر الزمني والعمر التدريبي للرياضي.
- يقترن الإنجاز بالفروق الفردية. (مروان عبد المجيد إبراهيم وآخر، 2014، 64-65)

ما النتائج المترتبة عن اكتساب المهارة الحركية الرياضية...؟

إن تعلم المهارات الحركية الرياضية لا يقتصر على تحقيق الثبات والوصول إلى آلية الأداء، بل يتعدى إلى تحقيق النتائج المرجوة من الأداء بعد إصداره في الوقت المناسب أثناء المباراة. (أحمد أمين فوزي، 2008، 135)

1- مرحلة التوافق الأولى للأداء:

هي المرحلة الأولى من أداء اللاعب للمهارة، تتصف بالحركات العشوائية لكثرة التنبيهات العصبية للعضلة، ويظهر الأداء في شكل قريب من المطلوب مع بعض الأخطاء التنظيم والتسلسل في الحركات وتتطلب هذه المرحلة نشاطاً عقلياً مكثفاً من اللاعب لأنه في مرحلة إجادة التوافق الحركي الصحيح للأداء.

2- مرحلة جودة الأداء:

تؤدي استمرارية ممارسة المهارة المتعلمة قدر من التغذية الراجعة التي تساعد في كل مرة من المقارنة بين كل أداء وآخر وهذا ما يساعد اللاعب إلغاء الحركات الزائدة وتدعيم الحركات المطلوبة في المهارة، فيزداد الربط والتنسيق بين الحركات، فتقل الطاقة العقلية في الأداء لأن النشاط العقلي في تحسين التوقيت والتوافق بين الحركات فتقل الأخطاء ويصبح الاداء أكثر تماسكا. (أحمد أمين فوزي، 2008، 135-138)

3- مرحلة ثبات وآلية الأداء:

عند وصول اللاعب إلى مرحلة الأداء الجيد للمهارة فإن استمراريته في أداء المهارة تدريب يوجه إلى الجهاز العصبي على ثبات الأوامر للعضلات المسؤولة عن العمل والتوقف التام عن إرسال أي إشارة لأية مجموعة عضلية أخرى غير مسؤولة عن الأداء، وهنا يتصف الأداء الحركي للمهارة بثبات الشكل وكيفية من محاولة إلى محاولة أخرى ولا يتطلب الأداء في هذه المرحلة أي قدر من التفكير اللاعب في توجيه أعضاء جسمه، أي حدوث ترسيب للمهارة الحركية في الجهاز العصبي للاعب.

4- مرحلة سرعة الأداء:

بمجرد ثبات الأداء والوصول إلى آليته وجب التنقل بالتدريب إلى المرحلة الثانية وهي سرعة الأداء لأنها من أهم المقومات الأساسية للمهارة الحركية الرياضية، لمواجهة المواقف التكتيكية التي تتطلب مفاجأة الخصم بسرعة الأداء في الهجوم وفي الدفاع وسرعة تبادل المراكز والواجبات في الألعاب الجماعية.

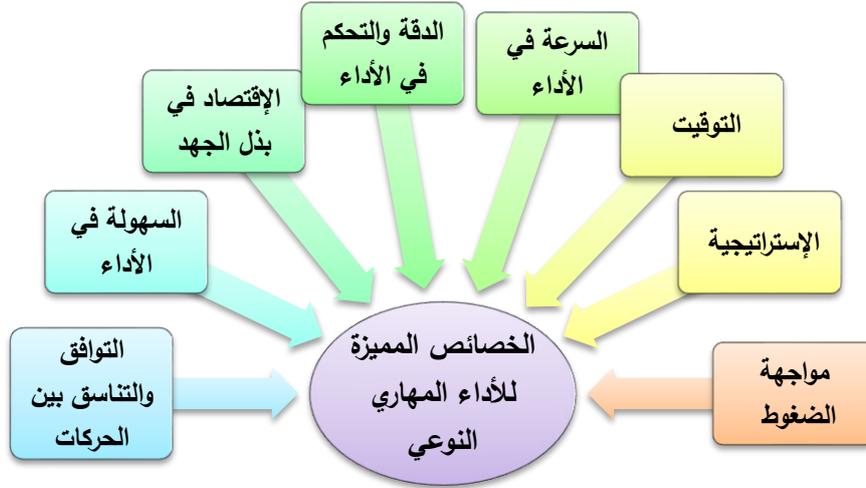
5- مرحلة تحمل الأداء:

إن جودة الأداء وآليته ليس الهدف الوحيد للاعب لأنه يجب أن يكون لديه القدرة على تحمل الاداء بنفس الآلية والثبات والسرعة والجودة. لذا من المهم تنظيم الحمل البدني على المهارة الحركية بالأسلوب الذي يسمح بتمتية صفة تحمل الأداء، هذا ما يجعل اللاعب قادرا على أداء المهارة بثبات والجودة والسرعة والآلية في أول المباراة كما في نهايتها. (أحمد أمين فوزي، 2008، 135-138)

6- مرحلة رفع مستوى نتائج الأداء:

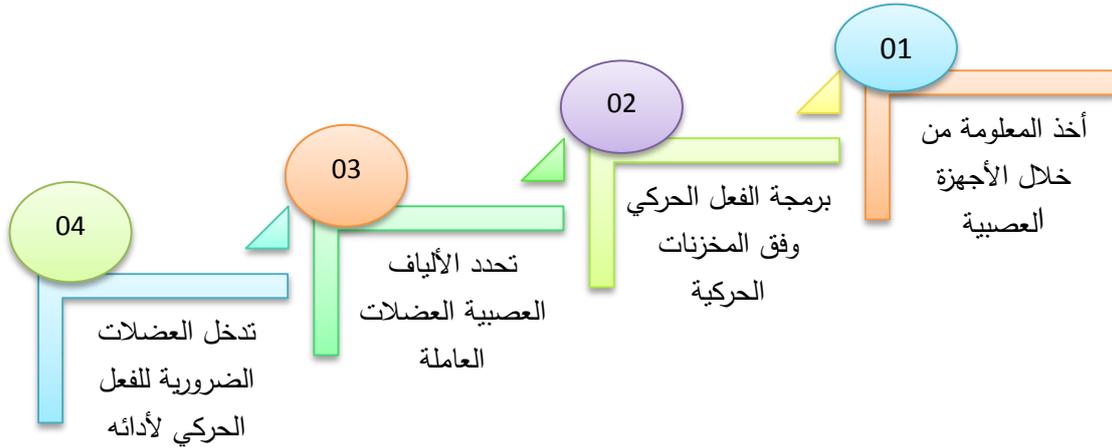
تؤدي استمرارية التدريب على أداء المهارات الحركية الرياضية على طول الموسم الرياضي إلى رفع مستوى نتائج الأداء، ليحقق اللاعب أعلى إنتاج ممكن من أدائه للمهارة، ليرتفع الهدف إلى تحقيق نفس المستوى في المباريات والمحافظة على هذا المستوى. (أحمد أمين فوزي، 2008، 135-138)

4-12: ما هي الخصائص المميزة للأداء المهاري النوعي...؟



شكل رقم 32: يوضح أسس الأداء المهاري النوعي

- **التوافق والتناسق بين الحركات:** هو انسجام عمل أعضاء الجسم المشتركة في الأداء المكون للمهارة الحركية، وهذا ما يجعل تعمل في تناسق وتكامل لتحقيق الهدف.
 - **السهولة في الأداء:** الإنسيابية بين الحركات المكونة للأداء دون إعاقات من عضلات غير مطلوب تعاملها مع المكون الحركي.
 - **الاقتصاد في بذل الجهد:** هو الاقتصاد في الجهد أي بتنفيذ الحركات المطلوبة والتخلص من الحركات الزائدة.
 - **الدقة والتحكم في الأداء:** أي توجه الأداء نحو الهدف أي السيطرة على الحركات وتوجيهها حسب الحاجة.
 - **السرعة في الأداء:** أي تنفيذ الأداء المطلوب في أقل وقت ممكن، مع المحافظة أداء مهاري صحيح ونوعي.
 - **التوقيت:** أي أداء المهارة في وقتها المناسب وحسب متطلبات اللعب.
 - **الإستراتيجية:** وهو التحليل السريع لطرق لعب المنافس وإصدار الأداء الحركي الذي يتطلبه موقف اللعب. (أحمد أمين فوزي، 102-103)
 - **مواجهة الضغوط:** من بين الصعوبات التي تواجه اللاعب ضغوطات المنافسة (التعب البدني، قلق المنافسة، التوتر العصبي، مثيرات خارجية)، ومن واجب اللاعب أن يحافظ على أداءه المهاري وعدم تأثره بكل الضغوطات. (أحمد أمين فوزي، 102-103)
- ماهي خطوات صيرورة الفعل الحركي لأداء المهارة...؟ (محيدات رشيد وآخر، 2016، 150)



شكل رقم 33: يوضح صيرورة الفعل الحركي لأداء المهارة الرياضية

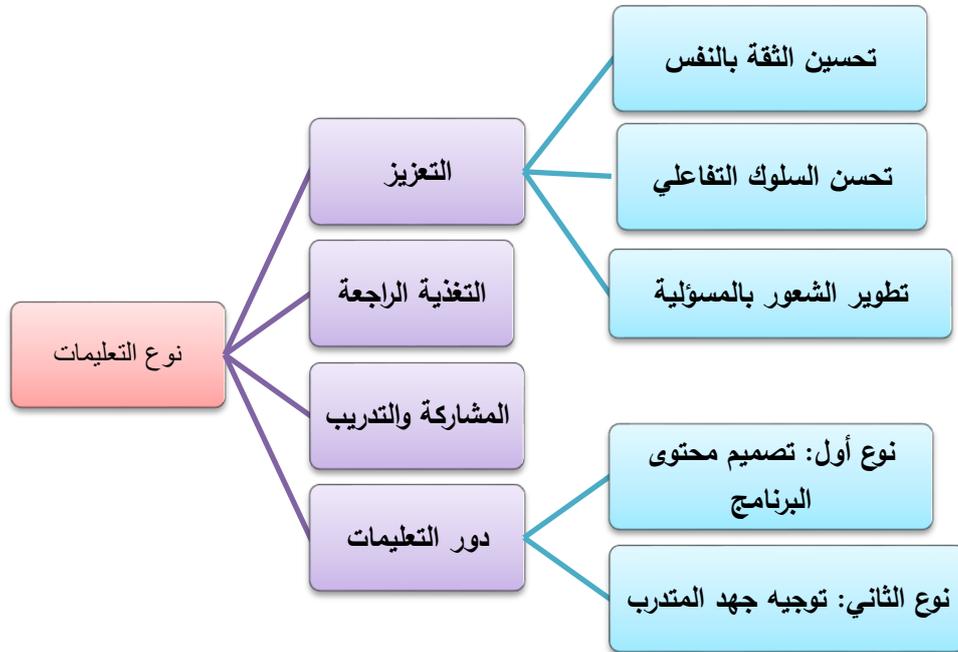
4-13: ما هو الأسلوب التعليمي الإتقاني وما دوره في الوصول إلى الأداء المهاري النوعي...؟

- مفهوم الأسلوب: هو عبارة عن آلية تعلم المهارة مجزأة إلى أجزاء مميزة وواضحة من خلال إعطاء الوقت المناسب للمتدرب، وحسب الفروق الفردية لأجل تمكن المتعلم من أداء المهارة والوصول إلى حالة إتقانها.
- الوصول باللاعبين إلى درجة الإتقان في التعلم والأداء قبل الانتقال إلى تعلم مهارات حركية أخرى.
 - سرعة الوصول إلى الأداء الحركي المطلوب في أقل وقت ممكن.
 - طريقة حديثة للوصول باللاعب إلى السيطرة الكاملة على حركاته المهارية. (ناهد عبد زيد الدليمي،

2013، 81-82)

الأهداف المرجوة من الأسلوب التعلم الإتقاني:

- 1- يترك مساحة للمتدرب تعلم وفق سرعته الخاصة عبر الوحدات التدريبية.
 - 2- تطوير منفرد للمتدربين للوصول لإتقان المهارات.
 - 3- رعاية نمو قدرة كل متدرب وتطويرها على حل المشاكل.
 - 4- تشجيع التقييم الذاتي والدافعية للمتدرب. (ناهد عبد زيد الدليمي، 2013، 82)
- عناصر أسلوب التعلم الإتقاني: (ناهد عبد زيد الدليمي، 2013، 87)



شكل رقم 34: يوضح عناصر الأسلوب التعلم الإتقاني

4- 14: الإعداد المهاري في كرة السلة:

- إعطاء المهارات الأساسية لكرة السلة بصورة مكثفة جدا لأن اللاعب في هذه المرحلة يحتاج إلى تكرارات عالية في كل المهارات البسيطة مع ربطها بالمهارات الأخرى.
- يجب التركيز على ستايل Stayl في الأداء في كل المهارات.
- توفير فيديوهات تعليمية للمهارات وعرضها للاعبين، لأن التعليم من خلال عدة حواس يكون أفضل وتكون طريقة سرعة التأثير عند الناشئ.
- يجب استخدام المتغيرات في التدريب، كتغيير السرعة وتغيير الاتجاه والزمن والمسافة وكل ما يخص التدريبات المهارية.
- إلزامية إعطاء تدريبات التحكم بالكرة بطريقة مستمرة ومتعددة الاتجاهات.
- إعطاء اللاعبين مباريات بطريقة المكثفة مع بعضهم، لأن المباريات هي التي تقوم بتطوير الأداء المهاري للاعب، وتمكن المدرب من الوقوف على نقاط ضعف وقوة اللاعب.
- استمرارية اللاعب في اللعب على السلة حتى يجعل حساسية وعلاقة بينه وبين الحلقة. (أمجد محمد العتوم وآخرون، 2012، 126)

خلاصة:

وتبقى كرة السلة من أثرى الألعاب الجماعية بالمهارات ويرجع هذا إلى خصوصية اللعبة وطبيعتها فتتقسم بين الهجوم والدفاع ومهارات فردية وجماعية لهذا يجب أن يكون إعداد اللاعب مهاريا جد دقيق وممتاز ليتمكن من المضي قدما في مساره وتحقيق الألقاب بجدارة واستحقاق.

الفصل الثالث:

ناشيء كرة السلة

تمهيد:

إن لمرحلة الناشئين لها خصوصية في النمو على جميع الأصعدة ومن الظاهر أنها تؤثر في النشاط الممارس ففي هذا الفصل سنتعرف على خصوصية هذه الفئة ودراسة جميع الجوانب والعلاقة بين كل من النمو ومتطلبات لعبة كرة السلة.

1. نمو الناشئ

1-1: ما هو النمو...؟

• **مفهوم النمو:**

النمو هو تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي من تكوين الخلية الملقحة التي تستمر طوال حياة الفرد، وتحدث هذه التغيرات بطريقة تدريجية. (محمد الحماحي وآخر، 2016، 54)

1-2: ما طبيعة وخصائص مرحلة الناشئين...؟

هي مرحلة تتوسط مرحلتين أولهما الطفولة المبكرة وثانيها مرحلة الطفولة المتأخرة، لأن الناشئ يجد نفسه يختلف عن من هم أصغر منه سناً ومصاعب التعامل والتعارف على من أكبر منه سناً وهذا يجعل الناشئ يشعر أنه لا ينتمي إلا للفئتين فهو أكبر من الأطفال وأصغر من الكبار.

1-3: محددات مرحلة الناشئين حسب جنكز:

- استقلال الناشئ عن غيره لأنه يرغب في تحقيق الذات ويقل اعتماده على غيره.
- يتعب بسرعة ويهتم بنشاط دون نتائجه.
- يهتم بما هو صحيح وما هو خطأ.
- زيادة الثقة في النفس لإمكانيته الجسمية والعضلية الدقيقة. (عبد الحكيم رزق ع.ح وآخر، 2015، 49-50)

1-4: ماهي أهمية دراسة النمو للمدرب...؟

تتمثل أهمية دراسة النمو للمدرب في:

- تحضير وإعداد أنشطة حركية مناسبة لمرحلة نمو الناشئ.
 - التنبؤ بقدرات الناشئ حسب ما يوافق عمره وقدراته.
- القدرة على حسن الانتقاء أو الاختيار الموجه للناشئين في الممارسة الرياضية المنتظمة. (محمد حسن العلوي، 1998، 12-13)

1-5: مظاهر النمو:

1- النمو التكويني: وهو نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين لطوله وعرضه وارتفاعه،

فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

2- النمو الوظيفي: وهو يشمل النمو بمظهره من تغيرات كيميائية وفسيولوجية نفسية اجتماعية.

(مروان عبد المجيد، 2002، 12)

مظاهر وجوانب النمو المختلفة: (محمد الحماحي وآخر، 2016، 55-65)

جدول رقم 10: يوضح مظاهر وجوانب النمو

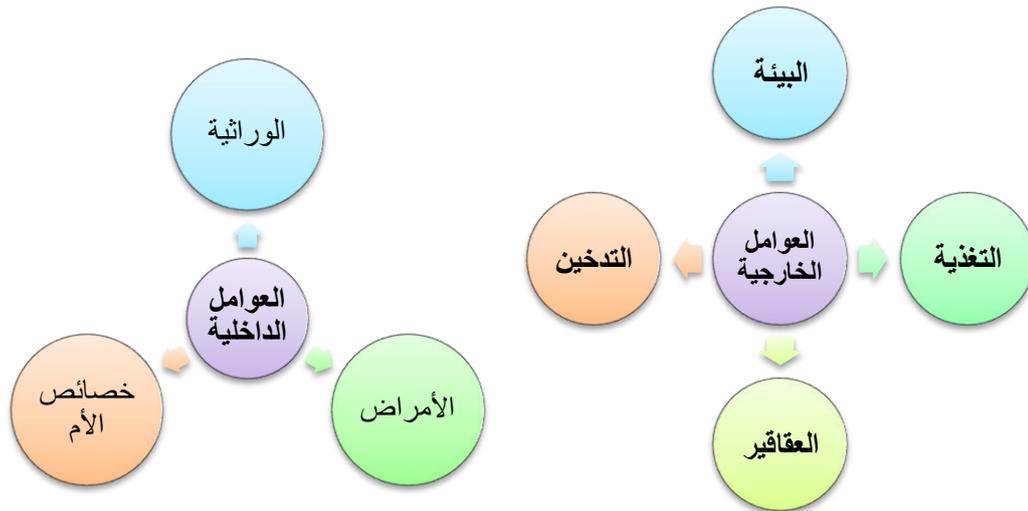
مظاهر النمو	جوانب النمو
النمو الجسمي physical development	النمو الهيكلي - نمو الطول والوزن - التغيرات في الأنسجة وأعضاء الجسم - القدرات الخاصة
النمو الفسيولوجي physiological development	نمو وظائف أعضاء أجهزة الجسم (نمو الجهاز العصبي، ضربات القلب، ضغط الدم، التنفس، الهضم، النوم، التغذية، الغدد الصماء التي تؤثر إفرازاتها في النمو)
النمو الحركي motor development	نمو حركة الجسم وانتقاله - المهارات الحركية - الطلاقة الحركية
النمو الجسمي Sensory development	نمو الحواس المختلف
النمو العقلي Intellectual development	نمو الوظائف العقلية (الذكاء العام، القدرات العقلية المختلفة، العمليات العقلية العليا كالإدراك والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير والتحصيل)
النمو الإنفعالي Emotional development	نمو الإنفعالات المختلفة وتطور ظهورها
النمو الاجتماعي Social development	نمو عملية التنشئة والتطبع الاجتماعي - المعايير الاجتماعية - القيم والاتجاهات الاجتماعية - التفاعل الاجتماعي - القيادة

1-6: ماهي متطلبات النمو في مرحلة الناشئين (6-12)...؟

- تعلم المهارات الحركية لأداء مختلف المهارات.
- التفاهم مع غيره سواء من كان في عمره أو أكبر منه. (سامي محمد ملحم، 2014، 62)
- الاعتماد على قدراته مثلا في إلباس نفسه أو المحافظة على نظافته.
- تعلم المهارات العقلية والكتابة والحساب. تكوين المفاهيم والمدرجات التي تخص الحياة اليومي.
- تنمية الضمير والقيم الخلقية والسلوكية. التصرف الحسن ما يكسبه من مال.
- تكوين الاتجاهات النفسية المتصلة بالتجمعات البشرية والمنظمات الاجتماعية.
- إحساسه بالخطأ والصواب. تعلم مختلف الألعاب والمهارات. (سامي محمد ملحم، 2014، 62)

1-7: العوامل المؤثرة على النمو والتطور:

حسب ما قسمها إبراهيم سلامة 2008، 126 إلى مؤثرات داخلية وخارجية.



شكل رقم 35: يوضح العوامل المؤثرة في النمو

1-8: النمو البدني والتطور الحركي:

ما هو النمو البدني...؟

الزيادة الطبيعية في الحجم الكلي للفرد أو أحد أجزائه نتيجة الزيادة في عدد الخلايا بالتوالد أو الانقسام، والزيادة في حجم كل خلية على حدة نتيجة الزيادة في الوحدات الوظيفية داخل الخلية خاصة البروتين وكمية المواد الموجودة بين الخلايا. وزيادة بأوجهها الثلاثة على شكل زيادة في حجم كل عضو من أعضاء الجسم نتيجة الزيادة في وله وعرضه ومحيطه، أي زيادة في حجم كل الجسم والوزن كذلك. (خلدون حمادة، 2017، 41)

1- 9: التطور الحركي عند الناشئ:

وهو ما يظهر من تغيرات على مستوى السلوك الحركي للناشئ مع تقدم عمره ويشمل تطورات عمليات الإدراك الحس حركي. ويركز هذا تطور على مقدرة الناشئ على أخذ القرارات حس حركية وتتضمن الاستفادة من التغذية الراجعة في تعديل السلوك الحركي وإنقاص أخطاء الأداء.

- الإدراك الحسي والتطور الحركي:

- يتأثر التطور الحركي بمستوى الإدراك الحسي للناشئ.
- في المراحل الأولى من عمر الناشئ ينخفض الإدراك الحسي.
- إن التناغم العالي للجهاز الحسي الحركي لأداء المهارات المتقدمة يتطلب الإستمرارية في التدريب عليها.

- فشل الناشئ في إكتساب المعلومات الحركية والحس حركية اللازمة للمهارات الحركية بإتقان قد يعود لنقص التدريب والتحسين وتوجيه والتشجيع. (خلدون حمادة، 2017، 41-42)

الخصائص الأساسية لنمو عند الناشئين:

• النمو الجسمي:

من مميزات خصائص النمو الجسمي في هذه المرحلة السرعة الكبيرة فيه، نلاحظ طفرة في النمو وزيادة في سرعته لمدة حوالي 3 سنوات (10-14)، زيادة سريعة في الطول اتساع في الكتفان ومحيط الأرداف زيادة في طول الجذع والساقين وهذا ما يؤدي إلى زيادة الطول والقوة، زيادة في نمو العضلات والقوة العضلية والعظام.

ويتأثر النمو الجسمي بالمحددات الوراثية والجنسية والتغذية وإفرازات الغدد وملاحظة الغدد النخامية وإفرازها لهرمونات النمو، ويرتبط النمو الحركي في مرحلة الناشئين بشكل كبير بالنمو الجسمي والاجتماعي. (عبد الحكيم رزق ع.ح وأخر، 2015، 53-54)

• خصائص النمو العقلي والمعرفي في مرحلة الناشئين:

- تركيز الانتباه وزيادة قدرته على الانتباه ويتأثر بعامل التشويق.
- القدرة على التخيل ولا يعتمد على الصورة البصرية فقط وإنما على الألفاظ كذلك.
- اكتساب المهارات والمعلومات وزيادة القدرة على التفكير والاستنتاج وهذا ما يسهل إستيعاب المهارات الحركية الجديدة.

- نمو المستوى التفكيرى وقدرته على الابتكار والأتيان بأفكار جديدة. (عبد الحكيم رزق ع.ح وأخر،

2015، 53-54)

النمو الانفعالي:

تتصف الانفعالات بأنها عنيفة ولا تتناسب مع مثيراتها، وتتأقظ الانفعالي وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو المواقف ويحدث تذبذب في الانفعال بين الحب والكرهية وبين الشجاعة والخوف... الخ.

العوامل المؤثرة في النمو الانفعالي للناشئين:

القدرات والعمليات العقلية - نمط التفاعل الاجتماعي - معايير الجماعة - المعايير الاجتماعية العامة - الشعور الديني. (عبد الحكيم رزق ع.ح، 2015، 58-59)

• النمو الاجتماعية:

تكثر تغيرات عديدة ويحاول الناشئ اكتساب الصفات المرغوبة وتجنب الصفات الغير المرغوبة. ويتميز بالنضج الشخصي والاجتماعي والقدرة على الفهم والمناقشة والحوار مع رفاقه عن طريق إعطاء أدلة والبراهين ليؤكد وجهة نظره، ومن

خصائص النمو الاجتماعي:

- يتسع نطاق الاتصال الاجتماعي مع النمو خاصة في حالة الشخصية المنبسطة والعكس.
- التذبذب بين الأنانية والإثابة.
- يزداد الوعي بالمكانة الاجتماعية والطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها مع ملاحظة التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة. (عبد الحكيم رزق ع.ح وأخر، 2015، 60-62)

• نمو القدرات الحركية والبدنية:

تعتبر الفترة العمرية الخاصة بالبلوغ وبداية المراهقة فيما بين (11-13 سنة) موازية لمرحلة الحركية الرياضية وفقا لتطوير النمو الحركي خاصة النصف الثاني من مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12 سنة). بأنها المرحلة الانتقالية بين تطوير الحركات الأساسية التوازن بين تلك الحركات، فضلا عن تنوع الأنشطة والألعاب التمهيدية المرتبطة بالألعاب الرياضية المختلفة فأن الفترة العمرية 12-13 سنة تشهد تغيرات هامة في نمو المهارة الرياضية.

ومن الممكن التركيز في هذه المرحلة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث الشكل والمهارة والدقة إضافة إلى إتقان المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب التمهيدية لنشاط رياضي معين. ومن اهم خصائص نمو القدرات الحركية والبدنية لمرحلة الناشئين:

- تفوق الذكور على الإناث بصفة عامة في القدرات البدنية.
- اختلاف في معدل نمو القدرات البدنية.

- الاتزان في النمو الجسمي وهذا ما يؤثر على الاستقرار الناشئ. (عبد الحكيم رزق ع. ح. آخر، 2015، 63-65)

السمات النفسية الهامة للناشئين في المجال الرياضي:

الهادفية _ الثقة في النفس _ الاستقلالية _ المثابرة _ الشجاعة.

- سمة الهادفية: هي قدرة اللاعب الرياضي على تحديد أهداف واضحة لتطوير الرياضي.
- سمة الثقة بالنفس: هي تأكد اللاعب من أنه يمتلك القدرة والمهارة في تخصص.
- سمة الاستقلالية: هي القدرة على الاتجاه نحو الهدف المقصود بشكل إبداعي وفطنة وعدم التأثر بسلوك الآخرين.
- سمة المثابرة: هي مقدرة الاحتفاظ بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول إلى الهدف وعدم انخفاض وتأثر بصعوبات الغير المتوقعة
- سمة الشجاعة: تعمل على التوجيه الواعي لسلوك اللاعب في المواقف التي تتميز بصعوبتها وخطورتها وهذا يمكن اللاعب من التغلب على خوفه. (عبد الحكيم رزق ع. ح. وآخر، 2015، 60-62)

1-10: التدريب الرياضي والعمر الزمني والبيولوجي:

- من الملاحظ في تدريبات الناشئين من الفئة العمرية الواحدة يوجد اختلافات متباينة في البنية الجسمية لهم وهذا يؤثر على الاداء.
- فخلال مراحل النمو كل طفل له عمران؛ العمر الزمني أو الميلادي (Chronological age) أي عدد السنوات منذ الولادة، والعمر البيولوجي أو الفسيولوجي (Bone age) وهو الذي يعطي صورة واضحة عن مدى نضج أعضاء الجسم المختلفة.
- فمثلا يكون العمر البيولوجي 12 سنة والعمر الفسيولوجي 16 سنة أي أنه متقد عن أقرانه بأربع سنوات في مراحل النمو والنضج وهذا ما يكسبه قدراته العضلية خلال المباريات تكون أكبر من أقرانه والعكس صحيح. (نبيل لويس عطا الله، 2011، 85-86)

1-11: ما هي دوافع ممارسة الناشئ للرياضة...؟

- الدوافع المثابرة للنشاط الرياضي:
- تحقيق الرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
- رشاقة وجمال أداء الحركات والمهارات يحقق المتعة الجمالية للاعب.
- نتيجة التغلب على التدريبات البدنية يسبب راحة للاعب.

• الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي:

- إكساب الصحة واللياقة البدنية جراء الممارسة الرياضية.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي. (أحمد عبده حسن، 2017، 39-41)

التطور الحركي للناشئين:

- الطفولة الوسطى 7-10 سنوات إلى نهاية الطولة المتأخرة 11 - 13 سنوات وهي مرحلة "المهارات الحركية الوسطية" مثل حركات الانتقال الرشيقه والاتزان المتقدم والسيطرة المتقدمة وأنواع الضربات والرميات، نقص الحركات زائدة في المهارات الحركية الأساسية وتحسن دقتها.
- استخدام المهارات الحركية الوسطية في الأنشطة الحركية الرياضية بصفة خاصة وفي الحياة بصفة عامة.
- إن التطور الحركي المتقدم يبدأ في نهاية الطفولة المتأخرة (11 - 13) سنة إلى مرحلة النضج. وتتسم هذه المرحلة بظهور التخصص الرياضي، ويستمر تطور المهارات الحركية وتمتد إلى المستويات الرياضية العالية بما تتضمنه من أنواع متعددة للرياضة. ومرحلتين السابقتين (المرحلة الحركية الوسطية ومرحلة النضج) هي الفترة الذهبية لتطوير المهارات. (مفتي إبراهيم حماد، 2011، 26-28)

12-1: ماهي مظاهر النمو عند الناشئ...؟

تتمثل مظاهر النمو عند الناشئ في كل من:

- النمو الجسمي - النمو الفزيولوجي - النمو الحركي - النمو الحسي - النمو العقلي - النمو اللغوي - النمو الإنفعالي - النمو الإجتماعي - النمو الجنسي - النمو الديني - النمو الأخلاقي.

النمو الجسمي physical devlopment:

- إهتمام الفرد بجسمه، وتوضح الفروق الفردية بين الناشئين خاصة بين الجنسين، النسب الجسمية تتعدل للناشئ وتصبح قريبة من الراشد.
- إستطالة الأطراف وبتزايد النمو العضلي تزداد العظام قوة في هذه المرحلة، وظهور الأسنان الدائمة في هذه المرحلة.
- يزداد طول الناشئ بنسبة 5% سنويا ووزنه بنسبة 10%، وفي نهاية هذه المرحلة تحدث طفرة في النمو.
- إزياد مناعة الطفل ضد المرض ومقاومته له وتحمله للتعب والإرهاق. (سامي مجد ملحم، 2014،

النمو الفزيولوجي physiological development:

- إزياد ضغط الدم ويستمر حتى بلوغ المراهقة وتناقص معدل النبض له.
- إزياد في درجة تعقيد وظائف الجهاز العصبي.
- تزداد الوضلات العصبية بين الألياف العصبية مع تناقص واضح في سرعة النمو.
- زيادة تصل إلى 95% في وزن المخ. تسارع نمو الغدد التناسلية.
- تناقص عدد الساعات النوم لناشئ يصل إلى 10 ساعات في اليوم. (سامي محمد ملحم، 2014، 283)

النمو الحركي:

- قيام الناشئين باللعب المنظم وحاجتهم إلى مهارة وشجاعة وأداء عضلي مجهود.
- زيادة في القوة والطاقة. مقدرته على الضبط والتحكم.
- إستمرار التوافق الحركي لدى الناشئ، وزيادة في الكفاءة والمهارة اليدوية. (سامي محمد ملحم، 2014، 283)

النمو الحسي sensory development:

- درجة عالية من التحسس لدى الناشئ في إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، إدراك مدى الفترات الزمنية. تمييز الناشئ بدقة بين الأوزان المختلفة.
- زيادة الناشئ في قدرة سمعه وقدرة على تمييز الأنغام الموسيقية بدقة.
- زيادة في طول البصر.

النمو العقلي Intellectual Development:

- يصل الناشئ في هذه المرحلة إلى نصف قدراته العقلية.
- تتطور مهارة القراءة عند الأطفال وميله نحو فهم الظواهر الطبيعية المحيط به.
- التفكير الناقد وحب الإستكشاف وسعة خيال الناشئ.

النمو اللغوي Linguistic Development:

- زياد في حقل الكلمات وفهمها لها. فهم وإدراك الاختلاف بين الكلمات والمنتشابهات والمتضادات في اللغة. إتقان المهارات اللغوية وزيادة في خبراته. (سامي محمد ملحم، 2014، 286)

النمو الانفعالي ومظاهره Emotional Development:

- محاولة التخلص من مظاهر الطفولة وهذا ما يكسب الناشئ الاستقرار انفعاليا.
- قلة الغضب والتعبير عنه بالمقاومة السلبية وتعبيرات الوجه.
- التنازل عن الحاجات التي من الممكن أن تسبب غضب الوالدين. (سامي محمد ملحم، 2014، 286)

النمو الإجتماعي ومظاهره Social Development:

- تأثر الناشئ بالكبار ومحاولة تقليدهم. إعجابهم بالأبطال.
- محاولة تغيير الروتين وإنزعاجه من الأوامر والنواهي التي توجه له.
- إزدياد قدرة الطفل بالمسؤولية وقدرته على ضبط الذاتى للسلوك.
- حب مساعدته للآخرين وتعلم سلوك الكرم.
- زيادة الموضوعية لدى الناشئ وحبه للعمل. (سامي محمد ملحم، 2014، 286)

النمو الجسمي والجنسي Physical Development:

مرحلة الناشئين (الطفولة المتأخرة) هي مرحلة ما قبل البلوغ الجنسي أو ما قبل المراهقة لذا من الواجب الإهتمام بصوب نحو التربية الجنسية للناشئ وملاحظة الإضطرابات الجنسية التي تظهر على الناشئ وإعتبار النمو الجنسي جزءا عاديا من حياة الطفل نفسه وعدم تجنبه لإعداد سليم للناشئ. (سامي محمد ملحم، 2014، 286)

العوامل المؤثرة في نمو العظمي للطفل: (line déziel, 2011, 67)



شكل رقم 36: يوضح العوامل المؤثرة في نمو العظام

النمو الديني Religion Development:

- بناء القيم ونمو الضمير. إكتساب الناشئ في المناهج الدراسية للمفاهيم الدينية.
- من هو الله بواسطة التفكير العلمي. في الجنة ما تحبه نفسه ويجب العمل على السلوكيات الطيبة لدخول الجنة. الصلوات الخمسة تعلمها وأدائها. (سامي محمد ملحم، 2014، 288)

النمو الخلفي:

- إكتساب الاتجاهات الأخلاقية. الرشد في تصرفاته الأخلاقية.
- تعلم وتفريق بين ما هو حلال وما هو حرام، وما الصحيح وما هو خطأ.
- نهاية هذه المرحلة لناشئ تتوج بإدراكه للمفاهيم الأخلاقية. (سامي محمد ملحم، 2014، 286)

النمو الحركي الرياضي لناشئ U12 سنة:

يتميز النمو الحركي عند الناشئ بالتوجيه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها وتتطبع كل حركاته بالهادفية والإقتصادية في بذل الجهد.

كما تتميز حركات الناشئ بقدر كبير من الرشاقة والقوة والسرعة وتظهر الرشاقة بصفة خاصة في الألعاب الجماعية مثل كرة السلة وكرة الطائرة، والسرعة في مختلف الأنشطة التي تحتوي على الجري. (محمد حسن العلاوي، 1998، 98-100)

1- 13: ظاهرة التعلم من أول وهلة:

يتميز الناشئ على قدرته على اكتساب وتعلم المهارات والقدرات الحركية في وقت وجيز، والسرعة في تعلم مهارات الألعاب الجماعية في وقت قصير عن غيرها من الألعاب وملاحظة حب الناشئ لإتقان للمهارات الحركية بصورة جيدة.

ووضح مانيل أن التعلم الحركي عند الناشئ لا يحدث عن طريق التحليل الإدراكي التفكيرى للمهارة الحركية كما عند البالغ، بل ويستوعب مجموعة المهارات الحركية ككل ويقوم بتطبيقها.

وأكد جوركن أن الناشئ في هذه المرحلة من عمره يصبح قادرا على سرعة تثبيت المهارات الحركية المكتسبة الجديدة ومن جهة أخرى فالنمو الحادث في الجهاز العصبي المركزي وخاصة بنسبة لقشرة المخ يساعد الناشئ على حسن الاستفادة من المهارات الحركية السابق تعلمها.

وفند محمد حسن العلاوي بأن في هذه المرحلة (9-12) سنة هي من أحسن مراحل العمر لتعلم مختلف المهارات الحركية وكذلك يرى الكثير من الباحثين أنها السن المبكرة والمثالية للتخصص في معظم الألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية.

- تحكم الناشئ في حركاته وقدرته على التوازن.
- تمكن الأنشطة الرياضية من تطوير قدرة الناشئ على التحكم بالجسم وحركاته إلى الرشاقة في الأداء.
- تمكن من سرعة الاستيعاب وتعلم وأداء مهارات جديدة.

- التباهي بالقوة وجب المنافسة.
- تظهر بصورة واضحة الفروق الفردية بين الأطفال بشكل واضح في الميل والرغبات والقدرات الرياضية.
- روح الجماعة والرغبة في المنافسة بين الجماعات.
- الاستقلالية وزيادة اعتماده على نفسه.
- الإخلاص والولاء للجماعة الرياضية التي ينتمي إليها. (أكرم خطيبية، 2011، 32)

1-14: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي:

ماهية الرعاية النفسية للناشئ الرياضي وما هي أهدافها...؟

هي عملية مستمر مع الناشئ تهدف إلى تنمية وتطوير دوافعه الذاتية ومساعدته على مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها وحسن إستغلال مهاراته النفسية "العقلية والإنفعالية" أما الأهداف العامة للرعاية النفسية للناشئ الرياضي فتمثلت في:

- 1- تحقيق الذات.
- 2- تحقيق التوافق.
- 3- تحقيق الصحة النفسية. (طارق محمد بدر الدين، 2014، 10-13)

مراحل الرعاية النفسية للناشئ الرياضي:

- مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية 6-8 سنوات.
- مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي 8-10 سنوات.
- مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية 10-12 سنة.
- مرحلة الإعداد النفسي الخاص للممارسة الرياضية 12-14 سنة.
- مرحلة الإعداد النفسي للمشاركة في المنافسة الرياضية 14 سنة...إلخ. (طارق محمد بدر الدين، 2014، 19)

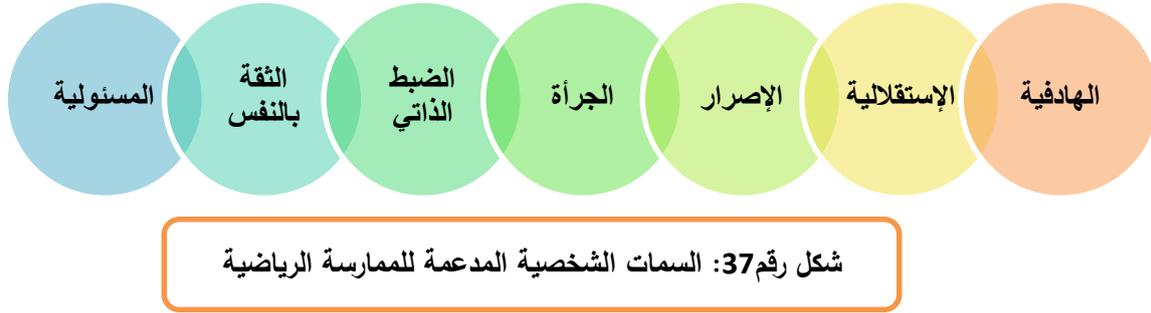
مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية لناشئ الرياضي 10-12 سنة:

أولاً: إكتساب المهارات النفسية الأساسية للممارسة الرياضية:

- الإسترخاء البدني والعقلي. - الإنتباه. - الإدراك الحس الحركي. - التصور الحركي.
- التذكر الحركي. - التفكير. - الثبات الإنفعالي.

ثانياً: إكتساب وتعزيز سمات الشخصية المدعمة للممارسة الرياضية الفعالة:

وتتمثل في: (طارق محمد بدر الدين، 2014، 19-20).



المهارات النفسية المميزة لناشئ الأنشطة الجماعية (كرة السلة):

- الإنتباه (الحدة - الثبات - التوزيع). - الإدراك البصري. - الإبداع الخططي. - التذكر الحركي.
 - الحديث الذاتي الإيجابي. - إستراتيجيات التفكير. - حسن التوقع.
- (طارق محمد بدر الدين، 2014، 19 - 20)

1- 15: أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على أجهزة الجسم المختلفة لناشئين:

• أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الجهاز العظمي:

إن التدريب المنتظم والمقنن يآثر بالإيجاب على الجهاز العظمي للناشئ وهذا يكسبه قوام جيدة ومن مظاهر هذه القوام ما يلي:

- الرأس معتدل يكون الذقن للداخل.
- الكتفان على إستقامة واحدة.
- الصدر مفتوحا.
- التنفس الطبيعي دون صعوبة.
- زاوية الحوض مناسبة 60 درجة تقريبا.
- الجسم موزعا على القدمين بالتساوي.
- مشط القدم للأمام والأصابع مضمونة.
- العضلات غير متوترة.
- تقوية العظام. (عبد الحميد شرف، 2005، 104)

• تأثير الأنشطة الرياضية على الجهاز العضلي:

- زيادة في حجم العضلات وكذلك في عدد الألياف المكونة للعضلة.

- زيادة في الهيموجلوبين بالعضلات مما يساعد في تقليل نسبة CO2 بالعضلة وزيادة في الأكسجين مما يؤخر ظهور التعب العضلي.
- زيادة كمية في الدم الوارد للعضلات عن طريق زيادة في الشعيرات الدموية بالعضلة.
- زيادة في حجم وقوة أنسجة الأربطة والأوتار بما يعطيها حماية من الإصابة.
- الإنتظام في التدريب يؤدي بالناشئ إلى بناء عضلات قوية ومنتاسقة مما يساعد على سلامة القوام. (عبد الحميد شرف، 2005، 106)

● أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الجهاز الدوري:

- زيادة في عدد الكريات البيضاء والحمراء بالدم وهذا ما يؤدي ي زيادة في حجمه.
- إتساع حجرات القلب مما يساعد على زيادة حجم الدقة الواحدة.
- زيادة في عدد الشعيرات الدموية بالجسم نتيجة للزيادة التي تحدث في حجم العضلات وهذا تأثير التدريب الرياض المنتظم للناشئ.
- القدرة على التكيف بسرعة مع متطلبات المجهود. (عبد الحميد شرف، 2005، 109-110)

● أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الجهاز التنفسي:

- زيادة في السعة الحيوية بزيادة حجم الرئتين وهذا ما يقلل من عدد مرات التنفس.
- سرعة التخلص من زوائد الجسم.
- زيادة في عدد الشعيرات الدموية وذلك بزيادة حجم الرئتين.
- تقوية عضلات التنفس (العضلات بين الضلوع وعضلة الحاجب الحاجز).
- زيادة في كفاءة الرئتين بزيادة القدرة على استغلال الأكسجين. (عبد الحميد شرف، 2005، 112-113)

● أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الجهاز العصبي:

- اكتساب وتحسين التوافق بين عمل الأعصاب والعضلات.
 - تحسين عملية التوقع الحركي.
 - اكتساب وتحسين الإحساس الحركي الممتاز.
 - اكتساب عمليات التوازن بين الكف والإثارة العصبية. (عبد الحميد شرف، 2005، 115)
- أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الجهاز الهضمي:
- راحة في حركة المعدة والأمعاء لتأخر معدل الهضم والذي ينتج من انخفاض معدل سريان الدم الذي يكون منشغلا مع العضلات التي تؤدي الحركات الرياضية.

- تحسين وتنشيط عمل الكبد والبنكرياس وهذا ما يصعب إصابة الممارسين للأنشطة الرياضية بصفة منتظمة بمرض السكر.
- الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية يعمل على صيانة وسلامة الجهاز الهضمي وانضباطه وهذا ما يؤدي إلى قلة إصابتهم بالسمنة. (عبد الحميد شرف، 2005، 116-117)

1- 16: العلاقة بين تنمية القدرات التوافقية والعمر البيولوجي:

إنفق العديد من الباحثين والعلماء يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكر من عمر الناشئ وتطور المستوى التوافقي في المراحل المبكرة من عمر الناشئ هو من أسباب التفوق في الأداء المهاري. ومن الملاحظ كذلك يتأثر النمو الحركي بتطوير القدرات التوافقية لناشئ ما يعبر عنه بـ:

- بالوصول إلى درجة عالية من التوافق العصبي العضلي وتميز المهارات المتعلمة بالآلة.
- تحسن في التوازن الثبات الحركي. (أحمد شدي ن.ر، 2017، 71-73)

بيولوجيا نمو القدرات الحركية وتقسيماتها:

تعتبر القدرات الحركية طريق يتمكن اللاعب من خلالها من أداء مختلف المهارات الحركية تحت ضغط المنافسة وظروفها المختلفة ويؤثر نمو ونضج القدرات الحركية في تمكن الناشئ من أداء ثابت وذو كفاءة عالية. (بهاء الدين إبراهيم سلامة، 2016، 51-52)

وتنقسم بيولوجيا نمو القدرات الحركية إلى:

- **مرحلة التعميم:** تحدث في هذه المرحلة إثراءات عصبية كثيرة وغير ضرورية في بداية مرحلة تعلم أي مهارة حركية جديدة مما يؤدي إلى حدوث إنقباضات عضلية زائدة وعشوائية.
 - **مرحلة التركيز:** وفيها يبدأ الأداء في التحسن مما يجعل الأداء الحركي أكثر دقة من المرحلة السابقة وهذا يعود إلى نقص الحركات العشوائية المستهلكة للطاقة.
 - **مرحلة الإستقرار:** إن الإستمرارية في الممارسة تحسن في الأداء ويصبح أكثر دقة وتقليص زمن الأداء، كما نلاحظ الدرجة العالية من التناسق بين الجهازين العضلي والعصبي (التوافق العصبي العضلي) والهرموني والأعضاء الحسية والأجهزة الحيوية المساهمة في المهارة وهذا ما يكسب الأداء التناسق والآلية. (بهاء الدين إبراهيم سلامة، 2016، 51-52)
- نتيجة للمراحل السابقة التي يمر بها اللاعب في تطوير القدرات الحركية تحدث زيادة شاملة في السعة الوظيفية وتسمى هذه المرحلة بالأداء الآلي للمهارات الحركية.

1- 17: مرحلة التكوين عند الناشئ بما تتميز...؟

تتميز هذه المرحلة بالتحضير العام للجسم والتوجيه تدريجياً إلى متطلبات الرياضة التخصصية كإكتساب الحركات المهارية الممارسة التخصصية والإرتفاع التدريجي لحجم وشدة التدريب والإهتمام وعناصر اللياقة. مثل تنمية المداومة العامة لتنمية القدرات الهوائية عن طريقة الألعاب لتفادي الملل والقلق وقلة التركيز، بالإضافة للمداومة العامة لأن تنمية السرعة مهمة في مرحلة تكوين الناشئ، وهذا إبتداء من سن 10 سنوات إلى 15 سنة، أما فيما يخص للمرونة والرشاقة فإن تدريب هذين الصفتين تبدأ في سن السادسة لأن المرونة خاصة تبلغ ذروتها التطور في سن 12 سنة، لأن كل من المرونة والرشاقة تساعد في حسن التعامل من جهة وفي تطوير الجهاز العصبي من جهة ثانية. (محميدات رشيد وآخر، 2016، 192)

2- كرة السلة:

كرة السلة هي من الألعاب الجماعية الأكثر شعبية وممارسة في العالم، وتتميز بتنوع مهاراتها وكثرتها وهذا ما يزيد في جاذبيتها كما أنها لعبة تتطلب السرعة والإنسيابية والرشاقة في كل الأداءات وهذا ما يلزم اللاعب أن يكتسب نوع خاص من الصفات البدنية التي تمكنه من الأداء الجيد مواكبة ومتطلبات مواقف اللعب التي تتغير من حين إلى آخر بين الهجوم والدفاع. وهي لعبة جماعية تتم بين فريقين لكل فريق خمسة لاعبين ويحاول كل منهم تسجيل النقاط أكثر من المنافس ضمن ملعب مستطيل الشكل عادة ما يكون (15/28) لمدة 40 دقيقة مقسمة إلى أربع أشواط مدة كل منهم 10 دقائق وتتغير هذه المدة حسب الفئة العمرية التي ينتمي لها اللاعب. تسير المبارات بـ (03) حكام ملعب و (04) حكام طاولة.

2- 1: محددات إنتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة:

1. القياسات الجسمية: الطول - الوزن - طول الذراع - طول العضد - طول الساعد - طول الكتف - طول الفخذ - طول الساق - عرض المنكبين - عرض الصدر - عرض الحوض - عمق القفص الصدري - عمق الحوض - محيط الرقبة - محيط الصدر - محيط البطن - محيط العضد - محيط الساعد - محيط اليد - محيط الفخذ - محيط الساق - محيط القدم - سمك الثنايا الجلدية - (عند حافة البطن- عند العضد من الخلف- أسفل عظم اللوح - عند الجهة الوحشية للصدر - عند الفخذ). (أمجد محمد العتوم وآخرون، 2012، 117)

2. الإختبارات البدنية:

- القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة القبضة يمين ويسار).
- القدرة العضلية (الوثب العمودي لسارجنت - القدرة العمودية للوثب - دفع الكرة الطبية 3كلغ).
- التحمل الدوري التنفسي (الجري في المكان لمدة دقيقتين).

- السرعة الانتقالية (العدو 30 متر).
- التوازن (الوقوف على مشط القدم).
- التحمل العضلي (الانبطاح المائل ثني الذراعين).
- الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف 10 ثواني، التوافق رمي ولقف الكرة).
- المرونة: (ثني الجذع من الوقوف).

3. الاختبارات المهارية:

- سرعة المحاورة (المحاورة المنتهية بالتصويب).
- التمرير (السرعة في تمرير الكرة، الدقة في تمرير الكرة).
- التصويب: (التصويب من الأمام - التصويب من الجانب - التصويب من خط الرمية الحرة - التصويب من أسفل السلة 30 ثانية). (أمجد محمد العتوم وآخرون، 2012، 117)

4. القياسات الفسيولوجية:

- معدل نبض القلب أثناء الراحة. السعة الحيوية.
- ضغط الدم الانقباضي. الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق.
- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي.

5. الإختبارات النفسية:

- الذكاء - التصور - الشخصية الرياضية. (أمجد محمد العتوم وآخرون، 2012، 119)

2- 2: شروط تعليم المبادئ والمهارات الأساسية في كرة السلة:

- الإلمام التام بجميع القوانين الميكانيكية التي تتصل بعلم الحركة، لأداء الحركة بشكل صحيح ودقة وبأقل سرعة ممكنة.
- إدراك اللعب نفسه الغرض المقصود من كل حركة وقدة الإختيار الحلول الحركية الصحيحة والمناسبة.
- التدريب على القدرة التفكير الفني عند اللاعبين. (أمجد محمد العتوم وآخرون، 2012، 120)

2- 3: ما أثر كرة السلة في تطوير مختلف الجوانب...؟

الارتقاء بالمستوى الصحي نتيجة مزاوله كرة السلة:

الصحة هي إحدى أوجه نمو الطفل والتي يمكن أن تعزز من خلال التدريب للعبة كرة السلة للصغار Mini Basketball فإن الممارسة الصحيحة لكرة السلة المصغرة تساهم في النمو الجسدي للاعبين، وكذلك تطور العادات الصحية لديهم مثل التغذية والوعي الصحي والإعتناء بالنفس ويمكن أن

يحدث العكس إي يؤثر بالسلب على نومهم عند إستعمال أحمال تدريبية غير مناسب لأعمارهم. (سلوان صالح جاسم، 2014، 26-27)

- تطوير القيم الذاتية والإجتماعية:

- **الإلتزام:** وهو إعتياد الناشئ على تأدية إلتزاماتهم من تدريبات وإحترام الوقت، كذلك تخلي اللاعب على رغباته الشخصية والقيام ببعض التضحيات تجاه الفريق.
- ولعبة كرة السلة تعد من الفرص التربوية لترسيخ مبدأ الإلتزام لدى اللاعبين ومن ثم الأفراد كراشدين في حياتهم العملية اليومية.
- **المثابرة:** إن كرة السلة بإمكانها أن تساهم في تنمية المثابرة إذ ماكان المدرب يكافئ لاعبيه على جهودهم المستمرة متغاضيا عن النتائج وخاصة عند مرورهم بأوقات صعبة. (سلوان صالح جاسم، 2014، 27-28)
- **عمل الفريق:** إن العمل كفريق واحد ينمي من روح الجماعة داخل الفريق ومن شأن بعض التمارين في كرة السلة أن تطور هذا الجانب كاللعب 3 ضد 3 وبدون طبطبة، هذا التمرين يعلم التعاون فيما بينهم من أجل الوصول إلى الهدف.
- **تعلم التنافس:** يجب على فرق صغار كرة السلة أن يواجهوا تجارب الفشل والنجاح مثل الفوز والخسارة، اللعب بشكل جيد أو بشكل سيء ليتعلموا كيفية مواجهة هذا الفوز باعتدال والخسارة بأمل. (سلوان صالح جاسم، 2014، 26-29)

2-4: العناصر التي تبني عليها طرق التعلم في كرة السلة:

- الوعي والفعالية. - استخدام الوسائل السمعية والبصرية.
- التسلسل والتتابع. - التوطيد أو التثبيت. - سهولة التحصيل والملائمة. (أمجد محمد العتوم وآخرون، 2012، 120).

2-5: الأساسيات الحركية والمهارات الأساسية لكرة السلة:

1- الفرق بينهما:

- **الحركات الأساسية:** وهي أنظمة الحركة أو الحركات التي يؤديها اللاعب لتحقيق الهدف المطلوب.
- **المهارة الحركية:** وهي حركة أو مجموعة من الأساسيات الحركية تؤدي بدرجة عالية من الدقة.
- والأساسيات الحركية في كرة السلة يجب أن يمتلكها لاعب، فنجاح أي فريق ووصوله إل المستويات العليا يعتمد على تمكنه الكامل من الأساسيات الحركية بالإضافة إلى قدرته على تمكنه من استخدامها تكتيكيا بدرجة عالية من الكفاءة.

فالأساسيات الحركية هي جوهر المناورات التكتيكية في كرة السلة حيث تعتمد تلك المناورات على مهارة الأساسيات الحركية وتنفيذ تلك المناورات يفشل تماما حالة ضعف الأساسيات الحركية لذا يجب تكثيف التدريبات لتطويرها حتى تتميز بدرجة عالية من الدقة والثبات في الظروف المتغيرة. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2003، 41-42)

2- 6: الشروط الأساسية لنجاح تعليم المبادئ أو المهارات الأساسية:

- الإبتعاد عن الأسلوب الروتيني في التعليم بحيث يكون التدريب في قالب مسابقة إن أمكن ذلك.
- إتباع خطوات التعليم في التقدم بالمهارة من المعلوم إلى المجهول ومن السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.
- إحترام الأحمال التدريبية خلال الحة التدريبية.
- عدم السرعة في الحول على النتائج، لأن المهارات الأساسية تحتاج لوقت طويل للحصول على نوعية أداء عالية الفعالية. (أمجد محمد العتوم واخرون، 2012، 124)

طرق تعليم المهارات الحركية الأساسية لكرة السلة:

- تقديم فكرة عن المهارة وأهمية إتقانها بالنسبة للاعب.
- تقديم نموذج صحيح لهذه المهارة ككل قبل بدء تعليمها لأكثر من مرة.
- تقسيم المهارة إلى أجزاء وذلك تبعا لصعوبتها وتبعا لمستوى المبتدئين.
- التركيز على النقاط الهامة لقانون اللعبة خلال تعليم المهارات المختلفة.
- التدرج في تعليم لمهارات بالنسبة لأهمتها وارتباط بعضها ببعض.
- عمل تدريبات متدرجة وتطبيقاته للمهارات تتميز بالتشويق والتنوع. (أمجد محمد العتوم واخرون، 2012، 126)

التدرج في تعليم المهارات الأساسية:

- تعليم طريقة الأداء للمهارات بأبسط وأسه الطرق.
- تدريبات بسيطة باستخدام مهارة واحدة فقط، ولاعب واحد فقط أو لاعبين.
- تدريبات باستخدام مهارة وأك من لاعبين.
- تدريبات بسيطة باستخدام مهارة واحدة ولكن استخدام الملعب.
- تدريبات باستخدام أكثر من مهارة وربطها ببعض مع استخدام الملعب.
- تدريبات مركبة.
- تدريبات على مواقف معينة في اللعب. (أمجد محمد العتوم واخرون، 2012، 127)

2-7: المهارات الأساسية لكرة السلة:

يختلف تصنيف المهارات في كرة السلة من مدرسة إلى أخرى ومن فئة إلى أخرى وسنتناول هنا تصنيفات متعددة لعدة مدارس مع التركيز على المهارات الأساسية بصفة عامة وعة التمرير والاستقبال والتصويب بصفة خاصة.

• المهارات الهجومية: (أمجد محمد العتوم واخرون، 2012، 262-263)

جدول رقم 11: يوضح تصنيف المهارات الأساسية لكرة السلة حسب أمجد محمد

بدون كرة	بالكرة
1. وقفة الاستعداد الهجومية	1. الاحساس بالكرة ومسكها واستلامها
2. الجري من وضع الاستعداد - الجري مع تغيير الاتجاه - الجري مع تغيير السرعة - الجري الجانبي	2. المحاورة بأنواعها 3. التصويب - الرمية الحرة - الوثب
3. التوقف	- السلمية - الخطافية
4. الارتكاز - الارتكاز مع الدوران الأمامي - الارتكاز مع الدوران الخلفي - الوثب	4- التمرير - باليدين * الصدرية * المرتدة * فوق الرأس * الدفعة البسيطة
5. الحركات الخداعية - التحرك على شكل L للاستلام. - التحرك والارتكاز للاستلام	5. الحركات الخداعية - الخداع بالمحاورة وتغيير الاتجاه - الخداع بالمحاورة ثم التصويب أو التمرير
6. الحجز - الحجز الجانبي، الخلفي، - الحجز العمودي، المزدوج	6. المتابعة الهجومية - بيد واحدة - باليدين

• المهارات الدفاعية: (أمجد محمد العتوم واخرون، 2012، 163)

جدول رقم 12: يوضح المهارات الدفاعية في كرة السلة حسب أمجد محمد العتوم

ضد لاعب مستحوذ على الكرة	ضد لاعب بدون كرة
1. ضد المحاور	1. وقفة الاستعداد الدفاعية
2. ضد المصوب	2. حركات القدمين الدفاعية
3. المتابعة الدفاعية	3. المركز الدفاعي - جناح، صانع ألعاب، إرتكاز
	4. الدفاع ضد ألعاب الستار - طرق التغلب على الستار - طرق التغلب على Bick
	5. الحجز boxing out

المعالم الفنية لبراعم كرة السلة: (Noël Lefrère , 2001,373)

جدول رقم 13: يوضح المعالم الفنية والمهارية لبراعم كرة السلة

عناصرها	المعالم الفنية
أبجديات الجري والقفز، التوافق، سرعة رد الفعل، التوازن	التحضير البدني
لا يجب أن يفقد كرتة، سهولة في معظم التمارين التدريبية	التأقلم مع الكرة
الصدرية، من الجري، التمير للزميل وهو في حالة حركة	التمير
الجري مع التنطيط، التمكن من التنطيط بكنتي اليدين، وخاصة اليد الضعيفة، عدم النظر للكرة القاعدة الأولى، تغيير الاتجاه بطريقة بسيطة وغير معقدة.	التنطيط
التحديد البصري للهدف أي على السلة، الإستقبال للكرة والتسجيل، التمكن الكامل من التسجيل من الجري من اليد اليمنى واليد اليسرى، تعليم التصويب من التوقف	التصويب

دفاعيا	إكتشاف العمل الدفاعي، الإهتمام في التنقل وتغيير الإتجاه
شكل اللعب الهجومي	التقدم إلى الأمام بإستخدام التمرير، الإهتمام بالتمرير والإسترجاع
شكل اللعب الدفاعي	الإرادة العالية لإسترجاع الكرة، ل لاعب يتحمل مسؤوليته
العدوانية الهجومية	إتقان والتمكن من إستقبال الكرة، حماية الكرة، عدم التراجع، أن يكون قادر على التقدم نحو السلة
اللعب بسرعة	إتقان (1ضد0)، الإقتراب من (2ضد0)
التحرر	أن تكون حر أي بدون رقابة في مكان معين
الدعم الهجومي	التمكن وإتقان التوقفات، التمحوور، تغيير الإتجاه

2- 8: المعالم الفنية لأصاغر كرة السلة: (Noil Lefrère , 2001,374)

جدول رقم 14: يوضح المعالم الفنية والمهارية لأصاغر كرة السلة

عناصرها	المعالم الفنية
أبجديات الجري والقفز، مرونة، تقوية عضلية على شكل ألعاب رياضية، وقت رد الفعل.	التحضير البدني
التمرير الأرضية، التمرير تحت الضغط الدفاعي	التمرير
الرميات الحرة، تطوير التصويب بالقفز	التهديف
الضغط على حامل الكرة، قطع التمريرات من التنقل، مفهوم المساعدات	الدعم الدفاعي
عدم المعاناة، تطوير للاسترجاع الكرات، عمل الدفاع رجل لرجل في نصف ملعب، تقريب من الوصول لملاعب كامل في الدفاع ر لرجل	تدريب اللعب الدفاعي
التمرير والأخذ، غلق أماكن اللعب، اللعب في الرواق المباشر للسلة	تدريب اللعب الهجومي
دائما يكون متقطن، التمكن من الانطلاق من التنطيط	العدوان الهجومي
تطوير الانتقال بين الهجوم والدفاع، غلق أروقة اللعب	اللعب بسرعة
الطرق الفنية المختلفة، الخداع، تغيير الإيقاع، المكان، الخروج	التحرر

التمكن من الانطلاق، تغيير الإيقاع	الدعم الهجومي
البحث عن الراحة وحسن الأداء	التمكن من التنطيط
التمكن من التنطيط والسيطرة على الكرة مع تغير السرعة والإيقاع وتغير المكان، حماية، تطوير، عناية، توقع الجوم المعاكس	التنطيط

تصنيف المهارات الأساسية في كرة السلة بين الهجوم والدفاع وبالكرة ودونها:

تعددت الآراء في تصنيف المهارات الأساسية لكرة السلة حيث اتفق كل من عزة أحمد 1972، ضياء قاسم الخياط 1979 نقلا عن دوبلر ويوخن وبيل بانف على تقسيم مهارات كرة السلة إلى:

• **مهارات هجومية:**

مسك الكرة، الإستعداد بالكرة، التمير، المحاورة، التصويب، الوقوف، الارتكاز، الجري وتغيير الاتجاه، المتابعة الهجومية.

بينما اتفق كل من محمد حسن أبو عبيدة 1980، محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانيين 1984، مصطفى زيدان 1987، حسن معوض 1994، على تقسيم المهارات الأساسية لكرة السلة إلى:

• **مهارات هجومية:**

مسك الكرة، التمير والاستقبال، المحاورة، حركات القدمين، التصويب.

• **مهارات دفاعية:**

الوقفة الدفاعية، المركز الدفاعي، التحرك الدفاعي، الدفاع ضد المنافس، الدفاع ضد المحاور، الدفاع ضد المصوب، المتابعة الدفاعية.

في حين يرى كل من أحمد أمين فوزي، محمد عبد العزيز سلامة 1986، أحمد أمين فوزي، ألفت أحمد هلال 1993، أن هناك مهارات تستخدم في الدفاع والهجوم على حد سواء فصنفوا إلى:

• **المهارات الهجومية:**

حيازة الكرة، التمير، الاستلام، المحاورة، التصويب، المتابعة الهجومية، الاستحواذ على الكرة من اللوحة.

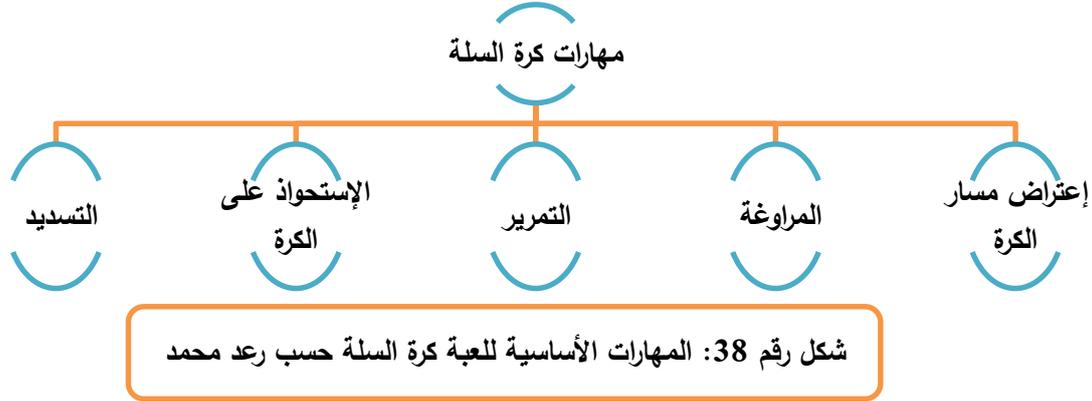
• **المهارات الدفاعية:**

التحرك الدفاعي، المكان الدفاعي، الدفاع ضد لاعب الارتكاز، الدفاع ضد لاعب الستار، الدفاع ضد مستلم الكرة، الدفاع ضد المنافس الحائز على الكرة، الدفاع ضد المحاور، الدفاع ضد المصوب، المتابعة الدفاعية.

• المهارات الهجومية الدفاعية:

التحكم في الجسم، الارتقاء، تغيير الاتجاه، تغيير سرعة الجري، القطع، التوقف، حركات الخداع، القفز، الإحساس الحركي، الدوران بالارتكاز، الوثب. (داليا زكريا عباس زيد، 2014، 64-66)

مهارات كرة السلة: حسب تصنيف (رعد محمد، 2010، 35-38)



• واعتمدا كثيرا في تصنيفه على الجانب الهجومي للعبة كرة السلة وأهمل نوعا ما الجانب الدفاعي للعبة.

تقسيم المهارات الأساسية في كرة السلة: (أمجد محمد المعنوم وآخرون، 2012، 24)

جدول رقم 15: يوضح تصنيف أمجد محمد للمهارات الأساسية لكرة السلة.

المهارات	التقسيم
الإحساس بالكرة - التمرير - الاستقبال - المحاورة - التصويب - المتابعة - الاستحواذ	مبادئ هجومية
مكان دفاعي - متابعة دفاعية - تحرك دفاعي - دفاع ضد دفاع - لاعب قاطع بدون كرة - دفاع ضد قاطع بالكرة - دفاع ضد المصوب - دفاع ضد الممر - دفاع ضد لاعب الإرتكاز - التغيير في الهجوم الى الدفاع - توازن الدفاع	مبادئ دفاعية
تحكم في الجسم - الارتكاز والتوازن - تغيير الاتجاه - تغيير السرعة - القطع - الخداع - القفز - الجري	مبادئ هجومية دفاعية

تصنيف أحمد أمين فوزي للمهارات الأساسية في كرة السلة:

• المبادئ الأساسية الهجومية: حيازة الكرة، استلام الكرة، تمرير الكرة، تنطيط الكرة، تصويب الكرة.

- المبادئ الأساسية الدفاعية: الإستعداد الدفاعي، التحرك الدفاعي، الدفاع ضد المستلم للكرة، الدفاع ضد اللاعب حامل للكرة، الدفاع ضد الممر، الدفاع ضد المحاور، الدفاع ضد التصويب، المتابعة الدفاعية.
 - المبادئ الأساسية الهجومية الدفاعية: الإحساس الحركي، الجري، الوثب، التوقف عقب الجري، الدوران بالإرتكاز، الخداع الهجومي والدفاعي. (أحمد أمين فوزي، 2004، 31-35)
- تصنيف المهارات الأساسية في كرة السلة حسب كل من سلوان صالح وهلال عبد الكريم وخالد نجم:

1- المهارات الهجومية بالكرة:

- مسك الكرة grabbing the ball - الوقفة الأساسية الهجومية triple treat
- المناولات passing - الطبطبة (دحرجة الكرة) Dribbling
- التهديد shooting التهديد من الثبات Set shooting - التهديد من القفز Shooting
- التهديد السلمي layup Shooting - التهديد الخطافي Hook Shooting
- المتابعة الهجومية Offensive Rebound

2- المهارات الهجومية بدون كرة:

- القطع cutting: القطع بحرف V - القطع بحرف L - القطع بحرف C
- الحجز والدوران Screen and Roll: الحجز الجانبي Side Screening - الحجز الخلفي Back Door Screening - الحجز لسحب الكرة Box Out
- الخداع Faking: خداع القدم المتقدمة Jap Step - خداع التهديد Shooting Fake خداع بإستخدام الكرة وبدونها. - خداعات الذراع اليدين خدعات الرأس والكتفين. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2003، 72-73).

3- المهارات الدفاعية:

- الوقفة الدفاعية الأساسية Defensive Stance - الزحقة الدفاعية Defensive Sliding
- التقرب للمهاجم Close Out. (سلوان صالح جاسم وآخرون، 2014، 293-294)

2- 9: المهارات الأساسية في كرة السلة التمرير والمحاورة والتصويب:

التمرير في كرة السلة: Pssing and Catching :

تعتبر مهارة الإستقبال والتمرير من أهم المهارات الأساسية والأولية التي يتم تعليمها وتدريبها للناشئين وإلى جميع الفئات العمرية وسنتناولها بشيء من التفصيل.

إستلام كرة هو أحد المبادئ الحركية الأساسية لممارسة لعبة كرة السلة حيث يتوقف أداء جميع المهارات الهجومية بالكرة على صحة إستلامها، كما أن ظروف اللعب في كرة السلة قد تأتي بالكثير من الكرات المرتدة أو المتدرجة أو الطائشة التي تحتم اللاعب التحرك لإستلامها.

ومن الأسس التي يجب مراعاتها عند إستلام الكرة وهي:

- مد الذراعين واليدين في إتجاه الكرة. - محاولة مسك الكرة باليدين معا. - جذب الكرة إلى الجسم بمجرد مسكها. - حماية الكرة من المنافس بمجرد مسكها. (أحمد أمين فوزي، 2014، 36)
 - مسك الكرة: مسك الكرة من بعد التوقف. مسك الكرة من الحركة.
 - تمرير الكرة: تستخدم المناولة في إرباك المواقع الدفاعية وإرباك المدافعين بنقل الكرة بشكل سريع وإستخدام مختلف التميريات بين اللاعبين.
 - يتحدد نوع التميرية على الموقف الهجومي الذي فيه اللاعب (المهاجم حامل للكرة).
 - تستخدم في الهجوم الخاطف للوصول السريع الى سلة. (سلوان صالح جاسم، 2014، 63 - 67)
- تستخدم مهارة التمير:

- الهدف التربوي: إن الهدف المحقق من إستعمال التمير، روح التعاون والجماعة من خلال التبادل الكروي بين اللاعبين وتعاونهم في إصالها إلى الهدف وتقديم مصلحة الفريق على المصلحة الذاتية وإبراز اللعب لنفسه.
- الهدف التدريبي: إن إيجادة الفريق لمهارة التمير بدقة وسرعة وبمختلف أنواعها وإستعمالها الصحيح حسب متطلبات مواقف اللعب يؤدي إلى تفكيك الخطط الدفاعية للفريق المنافس وإحداث ثغرات داخل خطوط الدفاع تمكن الفريق المهاجم من التقرب إلى الهدف. كما أن الآلية في أداء التميريات تسمح للفريق المهاجم بتطبيق الصحيح والناجح للخطط الهجومية. (سلوان صالح جاسم وآخرون، 2014، 70-86)

أنواع التميريات في كرة السلة:

- التميرية الصدرية Chest pass - التميرية الصدرية باليدين Towhands Chest Pass
- المناولة المرتدة Bounce Pass - لمناولة الصدرية المرتدة باليدين وباليد الواحدة.
- التمير من فوق الرأس Over Head Pass - التميرية بيد واحدة من مستوى الكتف Baseball Pass
- تمريرة الدفعة البسيطة باليد الواحدة One Hand Push Pass
- التميرية باليد الواحدة من خلف الظهر Behind _the _Back Pass
- المناولة الخلفية الساقطة Drop Pass (سلوان صالح جاسم وآخرون، 2014، 70-86)

سنتطرق إلى أهم الأنواع المستخدمة وخاصة مع الناشئين:

التمريرة الصدرية: هي عملية دفع الكرة وتوجيه الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة تجنباً لقطعها من قبل المنافس ولغرض محاولة الوصول إلى هدف المنافس بأمان وتسمى بالصدرية لان استقبالها يكون على مستوى الصدر وتنطلق مباشرة من صدر الممرر إلى المستلم في منطقة الصدر.

مميزاتها:

- سهولة التنطيط منها دون تغيير في مسك الكرة.
 - قدرة الممرر على القيام بالعديد من الخداع عند الحاجة.
 - أسهل التمريرات أداءً. (أمجد محمد العتوم وآخرون، 2012، 24-25)
- التمريرة المرتدة:** نستخدم هذه التمريرة في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم نفس طريقة أداء التمريرة الصدرية ولكن بطريقة غير مباشرة، أي بعد ارتدادها من الأرض بحيث يكون ارتدادها من الأرض مسافة قريبة من المستقبل.

مميزاتها:

- تستخدم بشكل فعال في دفاع المنطقة. ضد اللاعبين طوال القامة.
- تستخدم للمسافات القصيرة والمتوسطة. (أمجد محمد العتوم وآخرون، 2012، 26-27)

المحاورة dribbling في كرة السلة:

مفهومها: تعتبر المحاورة أو الطبطبة الوسيلة الهجومية الفعالة للانتقال من مكان آخر داخل الملعب، وهي عملية دفع الكرة إلى الأرض بإحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الأرض لإحدى اليدين أيضاً، وتعد من المهارات الأساسية الهجومية المهمة جداً التي تحتاج إلى توافق عضلي وعصبي بين مفاصل وعضلات الجسم (لأصابع، الرسغ، المرفقين، الرجلين، والجذع، والعينين،....)

- إتقان هذه المهارة من حتميات كرة السلة وهي صعبة نوعاً ما لكثرة أنواعها.
- البدء بتعلمها مبكراً لأن اللاعب الذي لا يجيد المحاورة لا يستطيع أن يكون فعالاً باتجاه تحقيق هجوم جيد. (سلوان صالح جاسم وآخرون، 2014، 43)

الأساسيات المهارية لمهارة المحاورة:

• الوضع (الوقفة) Posture:

إنقباض الركبتين والمقعدة منخفضة قليلاً. وميلان الجزء الأمامي للجذع إلى خلف القدم المتقدمة، والجزء العلوي ينحني من الأمام من الوسط لإحداث التوازن الجسمي. الرأس والكتفان يحتفظ بهما قائمتين للتوازن والتحكم. اليد المتحررة تقوم بحامية الكرة.

• التحكم في الكرة Ball control:

التحكم في الكرة بواسطة الأصابع، الرسغ، المرفق، والتوافق العضلي العصبي للذراع لضبط الارتفاع وسرعة الارتداد. عدم لمس راحة اليد للكرة، إنتشار الأصابع على الكرة.

• مجال الرؤية field of vision:

- يجب أن تكون للاعب نظرة واسعة لإيجاد الحلول بعد المحاورة وتكون فعالة ويجب عدم النظر للكرة لكي لا يكون من السهل التغلب عليه. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2003، 62-64)

إستعمالاتها في كرة السلة:

- هي أفضل وسيلة للإنتقال من مكان الى آخر باتجاه الهجوم وعندما لا يكون هناك مجال لإستخدام التمرير.
- هي مهارة فعالة ضد الدفاع رجل لرجل للتخلص من المدافع القريب لغرض التمرير والتهديف.
- تستعمل لتوجيه الدفاع إلى الوضع معين للقيام بخطة هجومية عن طريق إستدراج المدافع لترك مواقعهم الدفاعية وإستغلال الثغرات التي تحصل نتيجة ترك المواقع.
- كذلك تستعمل لقتل وقت المباراة وخاصة في الثواني الأخيرة.
- إعطاء فرصة للمهاجمين لأخذ مواقع هجومية جيدة. (سلوان صالح جاسم وآخرون، 2014، 43-45).

أنواع المحاورة في كرة السلة:

- المحاورة العالية السريعة: أبسط أنواع المحاورة والأكثر شيوعاً لأنها النوع الأساسي والمنطلق لأنواع الأخرى وتستعمل عندما لا يكون مدافع قريب ويكون المجال المفتوح للتقدم دون عرقلة بإتجاه الهدف حيث تدفع الكرة أمام الجسم للتقدم بالكرة إلى الأمام أو إلى إتجاهات مختلفة من الملعب.
- المحاورة المنخفضة: تستعمل لإجتياز المدافع وخاصة عند قربه من المهاجم، ليحمي الكرة ويحاول إجتيازه أو القيام بمهارة أخرى، وفيها:
- المحاورة بتغيير اليد بالنقاطع. - المحاورة بتغيير اليد من الخلف.

- المحاورة بين القدمين. (سلوان صالح جاسم وآخرون، 2014، 46-48)
- التنطيط بتغيير الاتجاه وتغيير السرعة. - التنطيط بالدوران وبال دوران المزدوج - التنطيط للأمام والخلف. خلف الظهر التنطيط بين الساقين. (أمجد محمد العتوم وآخرون، 2012، 26-28)

الأخطاء الشائعة في مهارة المحاورة:

- ضرب الكرة وليس دفعها.
- عدم إنتشار الأصابع حول الكرة للسيطرة عليها وتوجيهها بشكل جيد.
- التركيز على الكرة ونظر لها وليس لمختلف الاتجاهات.
- عدم الإنثناء البسيط في الركبتين وعدم الإنحناء في الجسم قليلا.
- الإختيار الخطاء لأنواع المحاورة وعدم توفقه وظروف اللعب. (سلوان صالح وآخرون، 2014، 43)

مراعاة ماذا عند المحاورة...!

- النظر موجه إلى مختلف الإتجاهات أثناء المحاورة لرؤية الزملاء والمنافس ومواقف اللعب.
- تطبيق الجانب القانوني عند المحاورة أي عدم وضع اليد تحت الكرة.
- إتقان المحاورة بكلتي اليدين وبنفس الكفاءة لكي لا تكون نقطة ضعف للاعب.
- عدم الإكثار من المحاورة لأن ذلك يسهل على المدافعين أخذ مواضع جيدة للدفاع ويؤخر في هدف المنافس. وفي الهجوم السريع يعتمد على التمرير قبل المحاورة إلا عند الإضطرار. (سلوان صالح وآخرون، 2014، 43-53)

فوائد المحاورة:

- التقدم بالكرة خلال الهجوم.
- تساعد على المراوغة الإجتياز.
- إرجاع المدافع للخلف والتقرب لغرض التصويب.
- إبقاء الكرة بعيدا من منطقة اللعب المزدوجة ودفاعات المنافس.
- السيطرة على الكرة خلال الأداء الخططي.
- تعد وسيلة لقتل الوقت عند الحاجة. (أمجد محمد العتوم وآخرون، 2012، 28)

التصويب Shooting:

التصويب أو التسجيل النقاط في كرة السلة:

لم يتغير المبدأ الأساسي رغم كل التطورات التي شهدتها ساحة كرة السلة الدولية فتسجيل النقاط يبقى من أهم محددات الفائز في المباراة، ابتداء من المية الحرة إلى المية مع القفز الى رمية اليد مفتوحة نحو الحلقة أو رمية التسقيط lay-up الى رمية الغمس من أعلى slam dunk كلها أوضاع تدل على

أهمية مهارة التهديد، ففي التصويب يجب أن يكون اللاعب حاضر من الناحيتين الذهنية والنفسية، ولكن الرمية الحرة تحتاج الى تركيز خاص والى مقدرة على اكتشاف الرمية الأنسب وتكرارها مرة بعد مرة. (أمجد محمد العتوم واخرون، 28، 2012)

أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند التسجيل:

- **التركيز في الرمي:** كيف يوجه اللاعب نظره أثناء الرمي؟ حسب سانت مارتين ينبغي تركيز العينين على الطارة الحديدية من خلف، فبهذه النظرة نستطيع النظر الى قلب السلة أي الهدف. من الخطاء توجيه النظر الى مقدمة الطارة أثناء التهديد.
- **الوضعية المناسبة:** اذا كنت ترمي باليد اليمنى ينبغي على قدمك اليمنى أن تتجه بإتجاه وسط السلة، واذا كانت باليمنى من وسط خط الرمية الحرة فينبغي على القدم اليمنى أن تتقدم على اليسرى قليلا، الشعور بالراحة في الوضعية الرمي.
- **كيفية إمساك الكرة:** مسك الكرة بعناية بأصابعك وبالجزء الأعلى من كف وليس بقلب راحة اليد. - يوجد متنفس من الهواء بين قلب اليد والكرة. (تيد سانت مارتين، 1995، 29-31)
- **الركبتين:** ثني الركبتين ثني بسيط للعناية أثناء الرمية الحرة، ومحافظة عليها لاكتساب الخبرة المهارية فيها. عدم تعقيد طريقة الرمي لسهولة الحفاظ عليها واكتساب الخبرة الفعالة فيها.
- **إطلاق الكرة:** إطلاق الكرة من اليدين ينبغي أن لا يكون بشدة وتشنج بل بليونة ونعومة، إن الدفعة الشديدة المتشنجة تجعل إنطلاقة الكرة أسرع ومسارها أقوى. إن الكرة السريعة لديها إمكانيات أقل في نجاحها، على الكرة أن تتدحرج على الجزء الأعلى من الكف ثم تنزلق فوق الأنامل بسهولة.
- **مسار الكرة:** القوس هو الاتجاه الصحيح لخروج الكرة من يد اللاعب الى السلة.
- **عودة الى العينين:** من الأخطاء التي يرها سانت مارتين هو متابعة الرامي لمسار الكرة أثناء الطيرانها بعينيه ونصيحته للاعبين عدم التركيز على مسار الكرة.
- **دوران الكرة:** درجة دوران الكرة حول نفسها، تختلف باختلاف المسافة التي ترمي منها الكرة، وإذ لم تعط الكرة دفعا دورانيا مناسباً فنقص الدوران يسبب ارتطامها بالطارة وإرتدادها عنها.
- **الثقة بالنفس:** تصرف دائما أثناء رميتك واتقا بأنك قادرا على صنع الهدف.
- **التركيز:** يجب أن لا يكون اللاعب من النوع الذي يؤثر فيه الملهييات المحيطة به، لا بد لرميته أن تكون رمية روتين آلي. (تيد سانت مارتين، 1995، 29-34)

أنواع التصويب في كرة السلة:

- التصويب بيد واحدة من الكتف (تصويب الرمية الحرة) من الثبات: وهي التصويبة الوحيدة التي تؤدي من الثبات وهي الرمية الحرة ويعتبر التركيز والثقة بالنفس مطلبين أساسيين لأداء الرمية الحرة وتعتبر من أسهل الرميات لثبات المسافة ونقص عامل الدفاع.
 - التصويب السلمي lay up: ويؤدي من الحرة لإختراق مسار السلة والتسجيل، ومن أنواعه: التصويب السلمي في خط مستقيم من درجة زاوية 45 درجة.
 - التصويب السلمي باليد الخلفية. - التصويب السلمي بيد واحدة من الأسفل.
 - التصويب السلمي من أعلى اليد. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2003، 79-84)
 - التصويب الخطافي Hook Shoot: وهي كثيرة الاستخدام في منطقة العمليات للاعبين الإرتكاز وخاصة لاعبي طول القامة، وقد يستخدموها اللاعبون (القاطعون_صانعو الالعاب) وخاصة عند التعامل مع مدافعين طول القامة. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2003، 79-89).
 - التصويب من القفز Jump Shot: هو من أكثر التصويبات فعالية وخاصة لتمييزه به كما يجب أن يقترن بالخداع والسرعة والدقة. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2003، 90).
 - التصويب من الثبات. التصويب من الحركة. (الوثب)
 - التصويب بمتابعة الكرات المرتدة. التصويبة الخطافية.
 - التصويب السلمية. (أمجد محمد العتوم واخرون، 2012، 28-29)
- التصويبة السلمية layup shot: تعد من الأنواع المهمة والأساسية بلعبة كرة السلة إذ يؤدي هذا النوع من التصويب في حالة تحرك اللاعب بسرعة في الهدف بعد عمل محاورة بالكرة أو إستلام الكرة من الزميل، ومراعاة الجانب القانوني لكي لا يقع في خطأ المشي بالكرة وفي هذا النوع من التصويب يجب أن يتعلم اللاعب أداء التصويب بكلتا اليدين وبنفس الكفاءة لأنه يؤدي من مختلف الإتجاهات وبمدافع قريب في أكثر الأحيان والتصويب السلمي يؤدي بأنماط مختلفة إلا إن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط هي واحدة ويقسم إلى التصويب السلمي المباشر وغير مباشر.
- طريقة أداء التصويب السلمي:

- رفع ركبة الرجل اليمنى. الوثب. مد الرجل - عضلات الظهر والكتفين. مد المرفق.
- ثني الرسغ والأصابع للأمام. إطلاق مؤشر أصابع اليد بعيدا.
- يد التوازن على الكرة حتى يتم إطلاقها. (أمجد محمد العتوم واخرون، 2012، 28-30)

لتطوير التصويب والمصوبين فإنه يجب:

- أن يتم أداء التصويب بدون دفاع في فترة الإعداد الأولية حتى يمكن تطوير عامل الثقة بالنسبة للاعبين في قدراتهم على تسجيل من النقاط المختلفة.
- أخذ فترة كافية للاعبين لتصويب الرمية الحرة قبل بدء التدريب.
- تطوير السرعة الحركية والإحتفاظ بدقة التصويب وهذا ما يكثر حدوثه في المباريات.
- تعدد أماكن التدريب على التصويب.
- إدخال المدافع لزيادة الصعوبة والدقة في أداء التصويب في وجود المضايقة الدفاعية. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2003، 77-78)

2- 10: الدفاع في كرة السلة:

مهارة وقفة الإستعداد الدفاعية: تحقق للمدافع الإتزان الكامل والسيطرة التامة على المهاجم سواء كان حامل للكرة أو بدونها ويجب على اللاعب مراعاة ما يلي:

- **المسافة بين القدمين:** يجب أن تتناسب المسافة بين القدمين مع طول اللاعب دون التقيد بمسافة معينة حيث تسمح له بأكبر قدر ممكن من الإتزان وحرية الحركة بمتابعة الهجوم ولتسهيل عمل المدافع من إنطلاقات سريعة، قفزات لقطع الكرة...الخ.
- **مركز ثقل الجسم:** ومن المستحسن أن يكون ثقل الجسم قريبا من الأرض لأن الإتزان الكامل يمكن اللاعب من أداء واجباته الدفاعية بثني الركبتين بقدر مناسب وميل الجذع قليلا للأمام.
- 1- **حالة عضلات الجسم:** إن الحالة التوتيرية التي يكون عليها اللاعب أثناء المباراة تتناسب تناسباً طردياً مع نشاطه، إلا أن هذا التوتر يجب ألا يصل إلى حد فقدان اللاعب لدقة المطلوبة في الأداء، لذا يجب أن تكون العضلات في الوقفة الدفاعية عدم التوتر الزائد ليتمكن من السيطرة على حركاته ولا يكون سهل الإنخداع من طرف المنافس.

2- **إتجاه النظر:** ويتحدد نظر اللاعب بطريقة الدفاع المستخدمة من طرف الفريق:

- **إستخدام دفاع رجل لرجل:** والمنافس غير حامل للكرة توجيه النظر للمنافس وتتبع حركاته وخاصة منطقة حوض اللاعب لا عينيه لكي لا يتم خداعه بالنظر،
- **إستخدام دفاع المنطقة:** وإذا كان حامل للكرة فنظر يكون موجه للاعب ثم الكرة ومحاولة تشتيت الكرة باليدين. (محمد عبد العزيز، 2013، 105-107)

أنواع الدفاع الفرقي (الجماعي):

- الدفاع رجل لرجل. - دفاع المنطقة. - الدفاع المركب. الدفاع الضاغط. (ياسمين مصطفى، 2015، 18)

ويكمن نجاح العملية الدفاعية في مراعاة ما يلي:

- إتقان المهارات الأساسية وتوزيع في طرق الدفاعية.
- قراءة أسلوب المهاجم ومحلولة إيجاد الحلول المناسبة للحد من الخطورة.
- المرونة في التنفيذ الخطط وتغيرات المواقف الدفاعية.
- تحديد وتثبيت مراكز اللاعبين.
- مراقبة الكرة والمنافس ولمساعدة الزميل والتغطية.
- تشكيل المثلث الدفاعي (الكرة - منافس - مدافع). (عماد طعمة راضي وآخر، 2017، 17)

تصنيف الأساسيات الحركية في كرة السلة:

جدول رقم 16: مقارنة بين وقفة الإستعداد الهجومية والدفاعية. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2003، 42)

الرقم	وقفة الإستعداد الهجومية	وقفة الإستعداد الدفاعية
1	الرأس فوق الوسط	الرأس فوق الوسط
2	النظر على الحلقة والكرة	رؤية الجزء الأوسط من جذع المنافس
3	عضلات الظهر مستقيمة	عضلات الظهر مستقيمة
4	اليدين لأعلى فوق الوسط	اليدين لأعلى فوق الكتفين
5	المرفقين منقبضين	المرفقين منقبضين
6	الذراعين بجوار الجسم	قاعدة الرجلين واسعة
7	القدمين متوازيتين بإتساع عرض الكتفين	القدمين متوازيتين بإتساع عرض الكتفين
8	الوزن موزع بالتساوي على القدمين	الوزن موزع بالتساوي على القدمين
9	الركبتين منقبضتين	الركبتين منقبضتين
10	اللاعب جاهز للحركة	جاهزية اللاعب للتنوع حركات المهاجم

2- 11: أنماط الهجوم في كرة السلة:

ويعتمد فيه على الأماكن الهجومية للاعبين في ارتباطها بالهدف وباللاعبين المدافعين المكلفين

بحراستهم:

- خمسة لاعبين مهاجمين في الخارج.
- أربعة لاعبين مهاجمين في الخارج وواحد في الداخل.
- ثلاثة لاعبين مهاجمين في الخارج واثنين في الداخل.
- لاعبان مهاجمان في الخارج وثلاثة في الداخل.

- لاعب واحد مهاجم في الخارج وأربعة في الداخل. (محمد عبد الرحيم اسماعيل، 2003، 159)
- شقي التكتيك في كرة السلة:

في كرة السلة نجد نوعين من التكتيك وهما: التكتيك الهجومي للعبة، والتكتيك الدفاعي للعبة ولا نستطيع تفضيل تكتيك عن الآخر، فالدفاع الجيد يعتبر الأساس الأول للهجوم الفعال المنظم، كما أن الهجوم الجيد أساس قوي لدفاع ناجح، والإثنان يكمل بعضهما البعض ويعتمد كل منهما على الآخر لتحقيق الفوز. (شريف قادر حسين، 2010، 22-25)

2- 12: تصنيف التكتيك في كرة السلة:

التكتيك الفردي the individual tactics: هجومي ودفاعي.

أي مسؤولية التنفيذ يكلف بها لاعب بفرده، بغرض تحقيق واجبات تكتيكية.

التكتيك الجماعي The group tactics: الهجومي والدفاعي.

ينفذه لاعبين أو أكثر ويعتبر جزء من أعمال الفريق التكتيكية الواجب تنفيذها أثناء المباراة.

التكتيك الفرقي The team tactics: الهجومي الفرقي والدفاعي الفرقي.

ويتم أدائه بمشاركة جميع اللاعبين لتنفيذ خطة عمل لتحقيق واجبات معينة في إطار الخطة العامة للعب بغرض التفوق على المنافس وتحقيق الفوز. (محمد عبد العزيز، 2013، 14-15)

2- 13: مراكز اللاعبين في كرة السلة:

في بدايات كرة السلة وبداية تطور لعبة كرة السلة، كان يتم تقسيم مراكز اللاعبين داخل الملعب على النحو التالي: لاعب خط الدفاع، ولاعب هجوم ولاعب في مركز الوسط أو لاعب خط الدفاع ولاعب هجوم، ولاعب هجوم ولاعب خط وسط واحد.

أما في الآونة الأخيرة حدث تطور كبير وهائل في اللعب وطرق اللعب في كرة السلة وي إمكانية اللاعب وهذا ما حتم في ظهور أماكن جديدة ومحددة أكثر:

1- **لاعب الهجوم الخلفي:** ويكون غالباً أسرع لاعب في الفريق وكذلك يقوم بتنظيم وتوجيه من خلال

قدرته على التحكم في الكرة.

2- **المدافع المسدد للهدف:** يقوم بتسديد قدر كبير جداً من التسديدات في مرحلة الهجوم، كذلك يقوم

بمراقبة أفضل لاعب محيط لدى الفريق المنافس في مرحلة الدفاع.

3- **لاعب الهجوم متوسط البنية (صغير الجسم):** وهو المسؤول عن إحراز النقاط من أقصر الطرق

والإختراق والمراوغة، أما في حالة الدفاع، فإن عمله يتركز على الإستحواذ على الكرات المرتدة

من مهاجمي الفريق المنافس.

4- لاعب هجوم القوي الجسم: لعبه في الهجوم يكون بقوة، أما في الدفاع يكون بلعب تحت سلة فريقه (في دفاع المنطقة)

5- لاعب الوسط: يتم الإعتماد على أطول وأقوى لاعبي الفريق في هذا المركز لإحراز النقاط، أو للدفاع عن سلة فريقه بقوة، أو الاستحواذ على الكرات المرتدة. (رعد محمد عبد ربه، 2010، 30-31)

2- 14: ماهي الصفات التي يجب أن تتوفر في شخصية لاعب كرة السلة؟
الموصفات الجسمية:

طول القامة وضخامة الأكتاف. طول نسبي للذراعين. إرتفاع مركز ثقله عن الأرض. عضلات طويلة وملزنة. (سلوان صالح جاسم وآخرون، 2014، 70)

الموصفات البدنية:

مستوى عالي من الصفات البدنية العامة والخاصة مثل (القوة، السرعة)، التحمل، المرونة، والقوة الانفجارية، المميّزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة التي تمكن اللاعب من الأداء المهاري والخططي المميز بالسرعة المناسبة لمتطلبات المواقف المختلفة للعب وتمثل أعباء الأداء المستمر. مستوى عالي من التوافق العضلي العصبي الذي يمكن لاعب كرة السلة من استيعاب أداء مهاري خططي أكثر وبأشكال بسيطة ومركبة تتناسب والتطور بالأداء الفردي والجماعي المستمر.

رد الفعل السريع الإيجابي اللازم لتوفير استجابات سريعة تمكن لاعب كرة السلة من السيطرة على محيطه وتخطي الخصوم دفاعيا وهجوميا وتحقيق الفوز.

سرعة الإستجابة الحركية والتي يستطيع من خلالها لاعبي كرة السلة من جعل مهاراتهم بسرعة تتناسب ومتطلبات الموقف الذي يواجهه اللاعب من لحظة المواجهة حتى إنتهاء الأداء.

مستوى عالي من الرشاقة كتنويع للصفات البدنية والحركية والتي تمكن اللاعب من التعامل البدني اللازم مع أي موقف في اللعب.

الموصفات العقلية:

سرعة التفكير وإيجاد الحلول الفعالة لمواقف اللعب المختلفة. الإنباه والتركيز اللازم لإنجاح عمليات التفكير. الذكاء الميداني والآني والذي يجعل اللاعب يتعامل مع مختلف المواقف بمستوى عقلائي يمكنه من إيجاد الحلول المهارية والخططية المناسبة. الخيال الفكري والذي يمكن اللاعب من الإبداع في الأداء وإبتكار أشكال أدائية مهارية وخططية غير معروفة للخصوم أثناء الأداء.

الموصفات النفسية:

التعلق بالعبة لتحمل كل الأعباء التدريبية اللازمة لتعلمه وتطوره في هذه اللعبة والتضحية في سبيل الفريق. الروح الجماعية والميل والإتجاه إلى اللعب الجماعي مثل اللعب الفردي وشعور اللاعب بإنتمائه لعائلة فريق كرة السلو وليس لذاته. الثقة في النفس والجرأة المطلوبة لمواجهة المواقف والتي تحقق الإستقرار النفسي اللازم لتغطية متطلبات الأداء. الطموح العالي والمثابرة للوصول إلى مستويات عالية من الأداء وتحقيق الإنجازات الشخصية للاعب والفريق. (سلوان صالح جاسم وآخرون، 2014، 70-86)

يجب أن يمتلك مستوى عالي من طاقة نفسية عامة والقدرة في التحكم في الانفعالات وعدم الميل الشديد نحو الأنواع من ردود الفعل، سواء التوهم بالإصابة مثلا أو العدوانية أو روح الإعتداء كحماية من الخوف. ومقاومة عالية ضد القلق (الخوف) أي درجة مرتفعة وكافية من الرقابة على قوة إنفعالاته الخاصة. (ريسان خريط، 2003، 110-111)

يجب على لاعب كرة السلة أن يكون....!

- صبورا تجاه الاحساسات الأليمة (الشعور بالألم تجاه المظاهر غير سارة، مثلا عند التعب).
- امتلاك ادراك كبير بالشعور الحركي بالزمن والمكان.
- امتلاكه درجة عالية للإنتباه والتركيز.
- ان يظهر أمثل تناسق ما بين الرغبة الشخصية والأهداف والمتطلبات العامة.
- أن يكون له حس قوي ودرجة كافية للشعور بالمنافس والسعي لإظهار تفوقه الشخصي، وكذلك الإستجابة لأكثر المتطلبات صرامة لنزاهة اللعب التي بدورها تضمن ثبات النتائج الرياضية.
- أن يتفق مع جميع أشكال العمل الهادفة إلى رفع مستواه النوعي وكذلك مستوى الفريق. (ريسان خريط، 2003، 110-113)

2 - 15: فلسفة اللعب في كرة السلة:

- خلق وتنمية روح التعاون والمحبة بين أعضاء الفريق.
- الإنتماء الحقيقي للاعبين لأنديتهم وبالتالي انتمائهم وتمثيل الوطن تمثيل مشرف وبروح جماعية خلاقة.
- العمل على بناء قاعدة من العلاقات الإنسانية الجيدة بين اللاعبين وجماهير اللعبة.
- العمل على تعزيز روح المنافسة الشريفة ونكران الذات لخدمة الفريق.
- تنمية الصفات البدنية والعقلية التي تخدم تنمية المهارات المختلفة للعبة لخدمة الأداء الجماعي للفريق.

- محاولة تطور بالمهارات والأداء الجماعي، الفردي والخططي لإضافة للعبة لخدمة الأداء الجماعي للفريق. (سلوان صالح جاسم وآخرون، 2014، 21-22)
- العضلات العاملة في بعض المهارات في كرة السلة:
- العضلات التي تستخدم في التهديف من القفز:
- العضلات المادة للورك (الأليوية الكبيرة).
- العضلات المادة للركبتين (ذات الأربع رؤوس الفخذية)
- العضلات الثانية لمفصل القدم (التوأمية والنعالية)
- العضلات التي تستخدم في المحاورة وتهديف الكرة:
- ثانياً الرسغ الزندية، ثانياً الرسغ الكعبرية، ثانياً الأصابع السطحية.
- القابضة للرسغ الزندية، القابضة للرسغ الكعبرية، القابضة للأصابع السطحية.
- عضلات القدمين التي تستخدم في الارتكاز:
- عضلات القدم الظهرية. وعضلات أخمص القدم. (جمال صبري فرح، 2008، 11-12)

2- 16: المتطلبات المختلفة للاعب كرة السلة:

1. المتطلبات الوظيفية للاعب كرة السلة:

تتميز لعبة كرة السلة بتغيرات السريعة لإيقاع اللعب وطريقة اللعب وسرعته، وهذا ما يؤدي إلى الإعتماد على عدة مصادر للطاقة في آن واحد، وإستناداً على العلاقة بين سرعة الأداء ونوع مصادر الطاقة المساهمة في أداء الجهد وكذلك مجموع المسافات التي يقطعها اللاعب في المباريات، إن كرة السلة تعتمد أساساً على النظام الأوكسجينيني بنسبة 85% والأكسجينيني بنسبة 15%.

إن نظام الفوسفاجيني يوفر الطاقة اللازمة عند أداء الإنطلاقات وكذلك التهديف بالقفز والمناولات والحركات الدفاعية وكذلك يسهم نظام حامض اللاكتيك في كل من حالات اللعب الضاغط (رجل لرجل)، وكذلك إستمرار الهجمات المتبادلة دون حدوث حالات التوقف يسهم في تراكم نسبة من حامض اللاكتيك. (شريف قادر حسين، 2010، 22-25)

2. المتطلبات البدنية للاعب كرة السلة:

تتميز لعبة كرة السلة بتحمل الأداء والسرعة لزيادة قدرة اللاعب على الأداء في مسافات قصيرة وسريعة، لمرات عديدة خلال المباراة، وخلال ذلك تنتوع طبيعة حركة اللاعب، ولذلك يوصي دثييمان وادوار 1988 بإستخدام طريقة سرعات (بيك أب pick up) ويكون الأداء بسرعة تدريجية من الهرولة إلى العدو السريع بنسبة 75% ثم إلى أقصى سرعة وتستخدم نسبة 1-1 لمسافة المشي التي تليها الإستشفاء.

وعند تنمية السرعة المرتبطة بالأداء المهاري يراعي أن يكون التركيز في البداية على صحة الأداء المهاري، وتكون سرعة الأداء بطيئة في البداية ثم تزداد حتى تصل إلى السرعة القصوى. (شريف قادر حسين، 2010، 37-38)

2-17: القدرات الحركية المرتبطة بمهارات كرة السلة:

إن الأداء الحركي من في كرة السلة وما يتضمنه من مشي، الجري، التوقف، الوب، الرمي، الهبوط، وكذلك المهارات الأساسية لها، وخطط اللعب المتعددة وهذا ما يستلزم توافر العديد من القدرات الحركية التي تشكل أهمية كبرى في ممارسة تلك اللعبة.

ترى زينب أبو بكر 1985 أن ما يقوم به الفرد من عمل البدني في نشاط ما يدل على قدرته على الأداء في النشاط والتي ترجع إلى وجود عدد كبير من الصفات البدنية التي تدخل في كثير من أنواع الأنشطة الحركية المركبة، وحصيلة الفرد من الصفات هي تحدد مستوى القدرة الحركية العامة، بينما القدرة الحركية الخاصة هي التي تتعلق بممارسة لمهارة رياضية معينة ودرجة تفوقه فيها.

كذلك حددت القدرات الحركية الأكثر ارتباطاً بمهارات كرة السلة ونسبتها المئوية كالتالي:

جدول رقم 17: يوضح القدرات الحركية المرتبطة بمهارات كرة السلة.

رقم	القدرات الحركية	النسبة %	رقم	القدرات الحركية	النسبة %
1	الرشاقة	86%	6	التوازن	14%
2	توافق الأطراف	71%	7	الإدراك الحسي الحركي	14%
3	القدرة العضلية	43%	8	القوة العضلية	14%
4	الدقة	29%	9	التوافق الكلي	14%
5	المرونة	29%			

كما أكد مصطفى زيدان 1998 أن كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها إمتلاك عدد كبير من القدرات الحركية الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة. وأثار حسن سيد معوض 1994 أن لاعب كرة السلة الممتاز هو الذي ما يرمز إليه في اللغة الإنجليزية بـ (3hs) Heart, head, and hand ومعناها القلب يرمز إلى الصفات الخلقية، الرأس يرمز إلى الصفات العقلية، اليد تشير إلى المهارات الجسمية والحركية. (دليا زكريا عباس زيد، 2014، 67-98)

القدرات البدنية وإرتباطها بمهارات كرة السلة: (نفين زيدان، 2014، 38)

جدول رقم 18: يوضح إرتباط القدرات البدنية بمهارات كرة السلة.

التحكم في الكرة	التمرير	المحاورة	حركات القدمين	التصويب	المهارات الدفاعية
التوافق	القوة المميزة	التوافق	التوافق	القوة المميزة	تحمل القوة لعضلات الرجلين
الرشاقة	بالسرعة	تغيير السرعة	الرشاقة	بالسرعة للرجلين	قوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
الدقة	الدقة	الرشاقة	التوازن	القوة المميزة	تحمل القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	التوافق	تحمل الرشاقة	سرعة رد الفعل	بالسرعة للذراعين	سرعة حركة الرجلين والذراعين
	السرعة			التوافق الدقة	رشاقة مرونة
	الحركية			الرشاقة القوة	توافق توازن سرعة رد الفعل
				الإنفجارية	
				(القدرة) للرجلين	
				والذراعين	

خلاصة:

وتبقى كرة السلة لها خصوصية ممارسة عند كل فئة إلا أن المهارات الأساسية اتفق عنها لكل الفئات ويبقى الاختلاف في درجة الصعوبة وطريقة تدريبها بما يتناسب ونمو هذه الفئة.

لجانبة التطبيقية

للدراسة

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية

للدراصة

1. الدراسة الاستطلاعية:

إن دراسة أي موضوع تحتاج إلى خطوات علمية وعملية علينا إتباعها لتحقيق الهدف المسطر للدراسة. (مساعد بن عبد الله النوح، 2004، 47)

كانت الانطلاقة في هذا الموضوع من الدراسة الاستطلاعية من ملاحظة سنوات العمل مع الفئات الصغرى، فبعد تحديد الموضوع الأولي للدراسة والخطوات العملية باشرنا بالنزول إلى أرضية الميدان وكانت الخطوات كالآتي:

- كان لنا اتصال بالاتحادية الجزائرية لكرة السلة عبر الإيميل للاطلاع على البرامج تدريبية محددة موجهة لهذه الفئة إن وجدت، فتحصلنا على بعض التمارين وليس برنامج قائم بجرعات التدريبية، وقديم جدا ولم يتغير، وهذا ما لا يتماشى والتطور الحاصل في كرة السلة.

- القيام بزيارة ميدانية إلى مكان تدريب الفريق، وإجراء مقابلة مع مسؤولي الفريق والمدرّب وذلك للاطلاع على ظروف التدريب وأوقات التدريب وكل ما يخص الجانب القانوني من تراخيص وتسهيلات، كما حضرنا حصة تدريبية للفريق وأخذ الموافقة الأولية في تطبيق البرنامج التدريبي.

وبعد الانتهاء من التخطيط الأولي للبرنامج التدريبي المقترح حدد ما يلي:

- مدة البرنامج التدريبي شهرين وعدد الدورات التدريبية الصغرى 04.

- تحديد تاريخ إجراء القياس القبلي بتاريخ: 2017/10/24

- تحديد تاريخ إجراء القياس البعدي بتاريخ: 2018/01/02

قمنا بالدراسة الاستطلاعية مع مجموعة من المدرّبين وذلك لمناقشة البرنامج المقترح معهم وعرض مخطط ومحتواه المبني على صفتي المرونة والرشاقة لتطوير الأداء المهارى النوعي والموجه لناشئين كرة السلة، وكان أثر تجاوب المدرّبين مع موضوع الدراسة وكانت بعض الملاحظات والاقتراحات والإضافات والتي أخذت بعين الاعتبار.

وكانت لنا زيارة لمدرّب الفريق وإلى مكان التدريب والتعرف على إمكانيات الفرق من وسائل وحالة الملعب، أوقات التدريب، ونقشنا معه محتويات البرنامج وقدم لنا بعض توجيهات الخاص بالعمل الميداني.

2. منهج الدراسة:

إن لكل دراسة ما يناسبها من منهاج وهذا ما يسهل عملية الوصول إلى النتائج المرجوة. (مصطفى حسين باهي وآخرون، 2013، 65)

وفي دراستنا هذه الموسومة بـ: " تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على صفتي المرونة والرشاقة في تطوير الأداء المهاري النوعي لناشئ كرة السلة U12" وفي إطار تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة التي تسلط الضوء على البرامج التدريبية الموجه لناشئين كرة السلة قمنا بإعتمادنا على المنهج التجريبي **Experimental Method** هو المنهج الذي يعتمد على الملاحظة والتصاميم التجريبية (الميدانية) ويقوم على دراسة العلاقات السببية والإرتباطية بين المتغيرات فيركز على ما بين الأسباب والنتائج، ويقوم هذا المنهج على أساس تصميم الوضع التجريبي ويهدف إلى معرفة الأثر الذي يحدثه متغير مستقل على متغير تابع فهو يهتم بدراسة العلاقات السببية. (العربي بلقاسم فرحاتي، 2012، 129) بتصنيف المجموعة التجريبية الواحدة، بإستخدام القياسين القبلي والبعدي من أجل التعرف على تأثير وفعالية البرنامج التدريبي المقترح.

3. مجتمع وعينة الدراسة:

- **مجتمع الدراسة:** وهو مجموعة التي يهتم الباحث بها. (عبد القادر عباس، 2013، 188) اشتمل مجتمع الدراسة في هذه الدراسة على ناشئ كرة السلة U12، حيث تقربنا من الرابطة الولائية لكرة السلة لولاية بسكرة والتي أفادتنا بالنوادي والأصناف وعدد اللاعبين لكل صنف على مستوى دائرة بسكرة، كما أعلمنا بأماكن تدريباتهم وهذا ما سهل من الإجراءات الميدانية للدراسة. فقدر مجتمع الدراسة بـ (47 لاعب) **أنظر الملحق رقم (01)**
 - **عينة الدراسة:** وهي أكثر مجموعة ملائمة لموضوع الدراسة وهو الصورة المصغرة لمجتمع الدراسة. (عامر إبراهيم قنديلجي، 2012، 186) وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة القصدية ممثلة بـ 15 لاعبا من صنف ناشئين (أصاغر) U12 من نادي رياضي مدينة بسكرة (NRMB) **أنظر ملحق رقم (02).**
- واخترت هذه العينة للأسباب التالية:
- يعتبر الفريق من أعرق مدارس كرة السلة في الولاية.

- حقق الكثير من التتويجات والألقاب على المستوى الولائي والجهوي والوطني ولجميع الفئات.

(أنظر الملحق رقم 03)

- استقرار الذي يعرفه الفريق سواء من مسيرين أو مدربين.
- سهولة التعامل والعمل مع مسيري الفريق والتسهيلات التي تم تقديمها لنا من طرفهم.

4. أداة الدراسة:

- التعريف بأداة الدراسة والغاية منها:

تمثلت أداة الدراسة في بناء برنامج تدريبي مبني على صفتي المرونة والرشاقة.

وعلى ضوء الأهداف المسطرة للدراسة وطبيعتها ومن أجل اختبار الفروض المفترضة للدراسة والوقوف على مدى تحقيقها قمنا بما يلي:

- تصميم وبناء برنامج تدريبي مبني على صفتي المرونة والرشاقة لتطوير الأداء المهاري النوعي لأصاغر كرة السلة.

خطوات الإعداد لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح قمنا بما يلي:

- إعداد مخطط ومحتوى البرنامج.
- تحديد وتهيئة الوسائل والأجهزة والأدوات المناسبة.
- تحديد الاختبارات البدنية والمهارية لقياس متغيرات الدراسة قيد البحث.
- تحديد مدة البرنامج وتاريخ إجراء القياسين القبلي والبعدي.

4 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.
 - شبكة المعلومات الأنترنت.
 - استمارة تسجيل نتائج القياسين القبلي والبعدي.
 - مقابلات أجريت مع خبراء ومختصين. أنظر الملحق رقم (04)
- الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في الدراسة:

- الاختبارات البدنية:

- اختبار المرونة

- اختبار المرونة من الجلوس - sit-reach- flexibility

- الغرض منه: قياس المرونة العامة

- التجهيزات:

- جهاز قياس المرونة، الصندوق قياس المرونة، le flexomètre

تطبيق الاختبار:

- يتطلب هذا الإختبار إجراء عملية إحماء لمدة 10 دقائق تركز عل تمديدات الجزء السفلي للأطراف (السفلية)

- ينزع اللاعب حذاءه الرياضي ثم يجلس على الأرض ويلامس راحتي قدميه جهاز قياس المرونة أو الصندوق، والذي على سطحه قياس من 0 إلى 60 سم نضع احد الذراعين فوق الأخرى ثم يدفعها محاولاً الوصول للحد الأقصى من التأشير. (Sebastien Ratel et Vincent Martin, 2014, 165)

- هناك مساعد يراقب مد الركبتين أو بالإمكان أن يمسكها ويدفعها الى الأسفل

تسجيل الإختبار:

- هناك محاولتين لكل لاعب لتسجيل الرقم الأفضل.

- أحسن محاولة هي التي تأخذ. (سلوان صالح جاسم، 2014، 55-56)



شكل رقم 39: طريقة أداء إختبار المرونة

• إختبار الرشاقة

إختبار خط الرشاقة: Agility lane

• التجهيزات:

- نصف ملعب كرة سلة.

- 04 مخاريط.

- ساعة توقيت، وشريط لاصق لتأشير بداية الإختبار ونهايته والتغير في اتجاه الخطوط.

- إنجاز الإختبار:

- نضع المخاريط في الزوايا الأربعة للمنطقة (أنظر الملحق رقم 05).

- يبدأ اللاعب الإختبار من الزاوية اليسرى لخط الرمية الحرة والمقابل لخط القاعدة،

- ينطلق اللاعب الى خط القاعدة وعليه تجوز المخروط إلى جهة اليمين ليبدأ من هناك حركة الرجلين

الدفاعية، ليتجاوز المخروط الاخر ويبدأ بالركض إلى الوراء الى خط الرمية الحرة، عندها وبعد ان يتجاوز

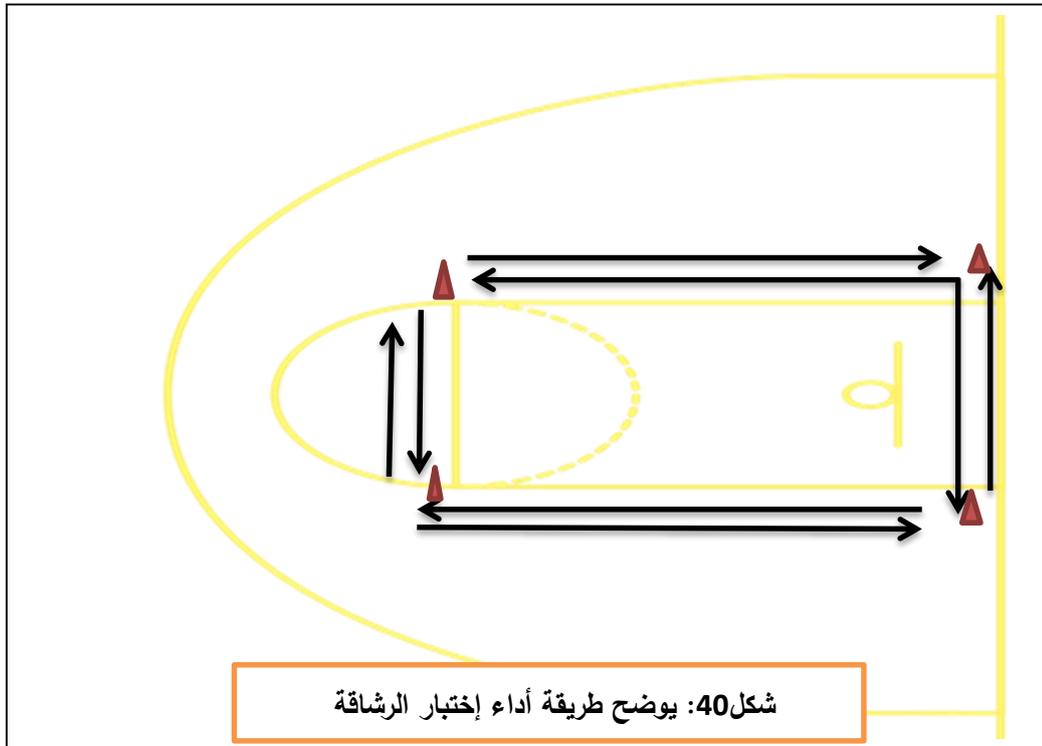
المخروط الثالث هناك ينفذ مرة ثانية حركة الدفاع وصولاً إلى نقطة البداية. هنا يلمس نقطة تبديل الاتجاه بقدمه اليسار. ليغير مساره إلى اليمين بواسطة حركة الدفاع ليصل إلى المخروط الذي يوجد على يمين خط الرمية الحرة ليتجه بعد أن يتجاوز المخروط بالركض السريع باتجاه خط القاعدة. ومن هناك وبعد تجاوز المخروط وبحركة الدفاع يتجه يساراً إلى الزاوية وبعد تجاوزه المخروط ينطلق بالركض رجوعاً إلى الخلف متجهاً إلى الزاوية العليا حيث نقطة البداية.

- يعطى اللاعب محاولتين، ويؤخذ منها الزمن الأسرع. للاعب فقط خطأ واحد يمكن التغاضي عنه بدون جزاء (الجزاء هو البداية مرة أخرى) وهذه الأخطاء هي:

- ضرب المخروط
- قطع الزاوية بدون الدوران من حول المخروط.
- الانطلاق أو الركض إلى الجانب بدلاً من حركة الدفاع،
- تقاطع القدمين.
- عدم لمس نقطة تغير الاتجاه أو السقوط أرضاً.

تسجيل:

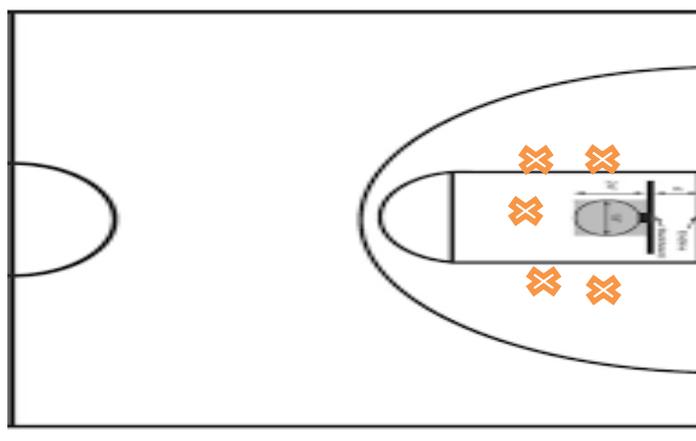
- التوقيت يبدأ مع بداية الحركة.
- في المحاولتين يأخذ أحسن توقيت. (سلوان صالح جاسم، 2014، 52-53)



اختبار جونسن للذكور في كرة السلة Johanson basketball boys test

• الوحدة الأولى: اختبار سرعة التصويب على الهدف

- الغرض منه: قياس القدرة على تعاقب التصويب لإحراز الأهداف تحت ضغط الوقت.
- الأدوات والتنظيم: هدف كرة السلة، كرة السلة، ساعة إيقاف.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر في أي مكان أسفل السلة، ثم يقوم بتصويب لأكبر عدد ممكن من المرات في 30 ثانية وللمختبر الحرية في اختيار الطريقة التي يصوب بها من طرق التصويب.
- التسجيل: يحسب لكل إصابة ناجحة للمختبر نقطة واحدة، ويعتبر الرقم الدال على مقدار الإصابات (التي حققت أهدافا) خلال الـ 30 ثانية المقررة على سرعة التصويب في هذا الاختبار.



شكل رقم 41: يوضح أداء اختبار التصويب

• الوحدة الثانية: دقة تمرير كرة السلة

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التمرير الدقيق.
- الأدوات والتنظيم: حائط أملس عليه ثلاثة مستطيلات متداخلة.
الأصغر: 20سم × 50 سم.
المتوسط: 63 سم × 100سم.
الأكبر: 100سم × 152سم.
- ويرتفع المستطيل الأكبر عن الأرض بقدر 35 سم، يرسم خط على الأرض أمام الحائط ويبعد عنه 03 متر.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض على بعد 03 متر من الحائط، وهو ممسك بالكرة، ثم يقوم بتمرير الكرة إلى الحائط لمحاولة إصابة المستطيلات المرسومة على الحائط، وللمختبر أن يمرر الكرة إلى الحائط باليدين أو بيد واحدة، مدة 30 ثانية.
- التسجيل:

- تحسب للمختبر 3 نقاط عند إصابة المستطيل الصغير أو خطوطه الداخلية.

- تحسب للمختبر نقطتان عند إصابة المستطيل المتوسط أو خطوطه الداخلية.
- تحسب للمختبر نقطة واحدة عند إصابة المستطيل الأكبر أو خطوطه الداخلية.

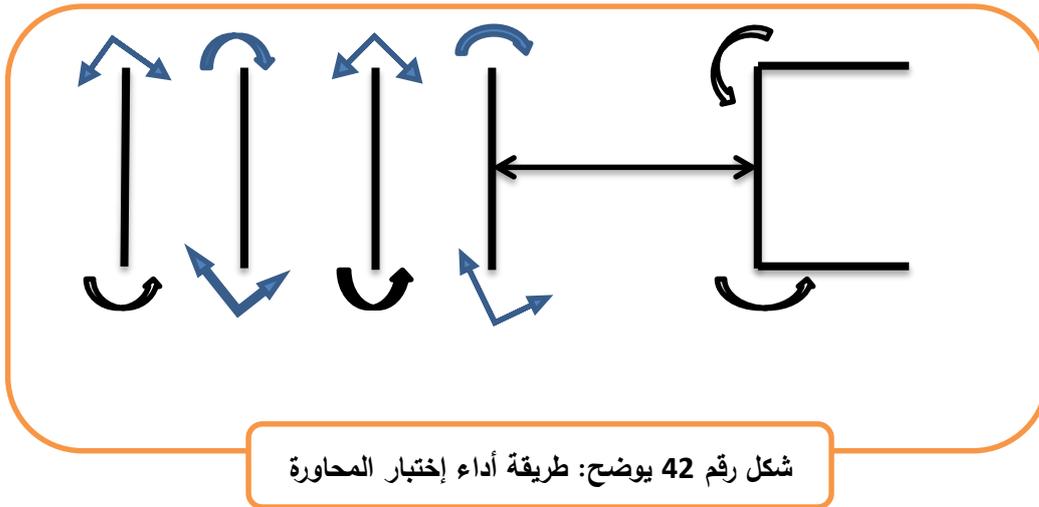
الوحدة الثالثة: المحاورة Dribble

• الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على التحكم والرشاقة أثناء المحاورة.

- الأدوات والتنظيم:

يتطلب الاختبار مساحة مسطحة طولها على الأقل 12 م، كما يستخدم أربعة في حين أن المسافة بيني الحواجز 1.80م. ويفضل وضع أرقام على الأرض خط للبداية طوله 1.80م ويبعد عن الحاجز الأول بمقدار 3.60م، حواجز (أو أربعة كراسي)، توضع الحواجز (أو الكراسي) في خط مستقيم، يرسم على الأرض خط للبداية طوله 1.80م ويبعد عن الحاجز الأول بمقدار 3.60م، في حين أن المسافة بين الحواجز 1.80م. ويفضل وضع أرقام على الأرض. (محمد محمود وآخرون، 1999، 105-108)



شكل رقم 42 يوضح: طريقة أداء إختبار المحاورة

الإجراءات الميدانية للدراسة (للبرنامج):

البناء الأولي للبرنامج والإجراءات التطبيقية له:

التعريف بأداة الدراسة: انطلاقاً من موضوع الدراسة الذي يندرج ضمن الدراسات التطبيقية (التجريبية) Research Applied للتوصل إلى معرفة لها قيمة عملية.

وبناء على ما تقدم سيتم من خلال هذه الدراسة بناء برنامج تدريبي ويعرف بأنه: هو البناء الصحيح لمجموعة من الحصص التدريبية التي تهدف إلى تطوير جانب أو عدة جوانب ذات الاتجاه الواحد أو المتعدد للوصول باللاعب إلى المستوى المناسب.

الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

عند بناء البرنامج التدريبي المقترح المبني على صفتي المرونة والرشاقة لتطوير الأداء المهاري النوعي الموجه لناشئ كرة السلة تم مراعاة الأسس التالية:

- تحديد الاحتياجات البدنية لناشئ كرة السلة والتركيز على صفتي المرونة والرشاقة.
 - إختيار وربط تمارين المرونة والرشاقة بالأداء المهاري لناشئ كرة السلة.
 - تحديد الأسلوب التدريبي الذي من الممكن أن يكون تأثيره بالإيجاب على مردود الناشئ بصفة عامة والمردود المهاري بصفة خاصة.
 - التركيز على المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة (التمرير والمحاورة والتصويب) ودرجة الصعوبة كانت بتركيب المهارات الأساسية بمهارات أخرى، أي تخدم الجانب المهاري للناشئ وبما يناسب مرحلته العمرية.
 - التركيز على إستمرارية التدريب ليصبح الأداء آلي، لأن التدريب الصحيح المنتظم يقرب اللاعب من درجة جودة الأداء والوصول إلى التميز فيه.
 - التمكن من إكساب اللاعب الأداء المهاري النوعي تحت الضغط.
- أساسيات يجب مراعاتها في محتوى البرنامج التدريبي المقترح:**
- مناسبة محتوى البرنامج سواء البدني أو المهاري لقدرات أو لمستوى الناشئ.
 - تنوع محتوى البرنامج وإلمامه بالإحتياجات الأساسية التدريبية أي التوازن في المحتويات أي عدم الفرط والتفريط.
 - تخدم بعض التمارين روح الجماعة والتعاون مما يؤدي إلى تفاعل وخلق نوع من التنافس وسط المجموعة التدريبية وهذا ما يزيد من درجة التحفيز.
- الشروط التي ينبغي مراعاتها في الوسائل المستخدمة في البرنامج التدريبي:**
- سهولة إستعمال الوسائل بالنسبة للناشئ.
 - أن لا تشكل أي خطر على الناشئ.
 - التنوع في إستعمال الوسائل لعدم ملل الناشئ وإستمرارية فعالية التأثير.
- الأجهزة والوسائل المستخدمة في القياسات وتطبيق البرنامج التدريبي:**
- كرات سلة رقم 6.
 - حبال رياضية les cordes
 - سلم المدرج Echelle D'agilite
 - السجاد les tapis
 - الأقماع les plots
 - الأطواق les cerceaux
 - كرات التنس les balles de tennis

• صندوق قياس المرونة. (مصطفى السايح وآخر، 2009، 86)

محاور البرنامج التدريبي المقترح الموجه لناشئ كرة السلة:

- تضمن البرنامج التدريبي ثلاث محاور أساسية تمثلت في:

- محور الأول كان الهدف منه الوصول إلى التميز بالأداء المهاري في مهارة الإستقبال والتمرير.
- المحور الثاني كان الهدف منه الوصول إلى الأداء المهاري النوعي في مهارة التنطيط.
- المحور الثالث والهدف منه الوصول إلى آلية الأداء في مهارة التصويب.

لكن كان دائما حضور المهارات الأخرى ولكن بنسب مختلفة الإستعمال وربط كل التدريبات

بصفات المرونة والرشاقة.

مضمون الحصة التدريبية للبرنامج التدريبي:

تضمنت الحصة التدريبية 3 أقسام هي:

- القسم التحضيري: فيه تسخين والتهيئة البدنية والتمديدات.
- القسم الرئيسي: (قلب الحصة) وفيه تمارين رشاقة بمربوط بالهدف المهاري للحصة التدريبية.
- القسم النهائي: الرجوع إلى الحالة الشبه طبيعية زائد عمل مرونة وتمديدات.

موصفات التمرينات المقترحة في البرنامج التدريبي:

- تمارين تخدم صفة المرونة وفي معظم الأحيان بإستعمال الكرة.
- تمارين الرشاقة تعتمد معظمها على سرعة الحركة و ربطها بتردد الحركي.
- تمارين تخدم بعض أنواع التمرير بإستعمال تمارين 1 conte 1 et 2 conter 1 في شكل مقابلات في مساحة صغيرة مقننة. (georges pain, 2006, 121 – 128)

• لعبة التمرير le jeu de passe وتعليم فتح وغلق الممرات. (pierre vincent, 2013, 132 – 133)

• تمارين تخدم مهارة المحاورة وربطها بخصائص الرشاقة منها تغير الإتجاه تغير رتم السرعة التوقيفات المفاجئة، تنوع في إستعمالات المحاورة. (jean-pierre de vincenzi et autre, 2008, 95 – 19)

• تمارين تخدم مهارة التصويب من المسافات القريبة والمتوسطة من الثبات والحركة، من هذه التمارين ما إعتمده Pierre Vincent 2004, 11 - 34 وربطها بتمارين الرشاقة.

- تمارين تخدم سرعة اللعب وتتضمن المهارات الأساسية. (cathy malfois, 2009, 170 – 174) وهذا النوع يساعد في إتقان الجانب المهاري في مواقف مشابهة للمنافسة.
- ربط المهارة المقترحة في تمارين واحد.

مواصفات البرنامج التدريبي المقترح:

• عدد الحصص التدريبية المنجزة: 28 حصة تدريبية.

- عدد الدورات التدريبية: 04 دورات تدريبية صغرى، بمعدل 07 حصص في كل دورة تدريبية صغرى.
- مخطط العمل على المستوى البدني:
 - ✚ التحمل الهوائي: تحمل المداومة بنسبة 20%.
 - ✚ التحمل اللاهوائي: المقاومة بنسبة 10%.
 - ✚ التحمل اللاهوائي الحمضي: السرعة بنسبة 20%.
 - ✚ المرونة والرشاقة والتوافق: بنسبة 50%.
- القدرات الحركية:
 - ✚ السرعة الحركية.
 - ✚ التردد الحركي.
- القدرات التوافقية:
 - ✚ الدقة L'adresse
- ✚ Capacité de différenciation kinésique (kenestisque)
- المستوى البدني:
 - ✚ تطوير صفة المداومة.
 - ✚ تطوير صفة السرعة.
 - ✚ تطوير صفة المقاومة.
- ✚ تطوير المرونة والرشاقة والتوافق، والتي كانت لها أكبر نسبة من البرنامج وربطها بالأداء المهاري للمهارات الأساسية في كرة السلة.
- المستوى المهاري:
 - ✚ الإستقبال والتمرير: من وضعيات الثبات والحركة.
 - ✚ الإرتكازات بنوعيتها: المتزامن والمتفاوت من الإستقبال والمحاورة والتصويب.
 - ✚ التنظيط بأنواعه.

✚ التصويب: من الثبات _ المسافة (قصيرة -متوسطة).

✚ من الإرتقاء: من مسافة أطول.

✚ المهارات الأساسية للتصويب + الخطوة السلمية.

الدورات التدريبية:

الدورة التدريبية الصغرى الأولى:

✚ المداومة القاعدية:

✚ تكوين مهاري بالكرة 1: الإحساس بالكرة كأداة للتعامل معها (شكل، وزن، خاصية الارتداد)

✚ تكوين مهاري بالكرة 2: تحكم - توازن - تنفيذ.

الدورة التدريبية الثانية:

تكوين السلوك المهاري في التمرير والإرتكاز

✚ تكوين السلوك المهاري في مهارتي الإستقبال والتمرير - الإرتكازات بنوعيتها (من وضعية الثبات ومن وضعية الحركة).

الدورة التدريبية الصغرى الثالثة:

✚ تكوين السلوك المهاري في التنطيط.

✚ تنطيط بأنواعه البسيط والمركب.

✚ تنطيط حسب إيقاع الجري والحركة.

✚ تنطيط حسب تغير الإتجاه.

الدورة التدريبية الصغرى الرابعة:

✚ تكوين السلوك المهاري في التصويب:

✚ تصويب حسب تقدير المسافة.

✚ التصويب السلمي عند المسافات القريبة.

التصويب بالإرتقاء من المسافات أكثر من المتوسطة.

ربط المهارت السابقة بالتصويب (بعد الإستقبال - الإرتكاز - التنطيط)
ملاحظة بالنسبة للبرنامج:

إرتكز البرنامج في تطبيقه على إستعمال الكرة في كل أنواع التمارين حتى البدنية الخاصة بالمرونة والرشاقة لأنه أكد (Morgan Wootten, 1998,112) أن عدم إبتعاد اللاعب عن الكرة وتطوير مهارته وصفاته البدنية سوية، يعد ضغطا للزمن والجهد كذلك هذا النوع من التمارين يزيد من حالة التأقلم لدى لاعب كرة السلة.

التطبيق النهائي:

مرحلة القياسات القبلية:

قبل الشروع في تطبيق البرنامج قمنا بالقياسات القبلية المهارية والبدنية.

- إختبار المرونة والتمثل في إختبار ثني الجذع من الجلوس، أما الإختبار الثاني فهو خاص بالرشاقة في كرة السلة.
- أما الإختبارات المهارية فتمثلت في إختبار جونسن والمكون من ثلاث وحدات، الوحدة الأولى إختبار سرعة التصويب على الهدف، الوحدة الثانية دقة تمرير كرة السلة، والوحدة الثالثة المحاور.

مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي:

- الشروع في تطبيق البرنامج التدريبي مباشرة بعد القياس القبلي.
- بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح تم بعده القيام بالقياس البعدي للإختبارات البدنية والمهارية

5. صدق أداة الدراسة:

الصدق الظاهري:

تم بناء البرنامج التدريبي على أسس علمية، ودراسات سابقة طبقت ميدانية وذات معاملات ودلالة إحصائية عالية ومن خبرات ميدانية وهذا ما جعلنا نتوقع فعالية الأداة.

صدق المحكمين:

عرض البرنامج المقترح المنى على صفتي المرونة والرشاقة لتطوير الأداء المهاري النوعي لناشئ كرة السلة على مجموعة من المحكمين ومناقشة معهم (أنظر الملحق رقم 06)، وبناء على توجيهاتهم وتوصياتهم تم إخراج البرنامج التدريبي المقترح في صورته الأخيرة كما هو موضح أعلاه.

6. مجالات الدراسة:

• المجال الزمني:

بدأت الدراسة في شهر جانفي 2016 حيث شرعنا في الدراسة الاستطلاعية، والعمل على متغيرات الموضوع وتحديد ما هو موجود ميدانياً وذلك جسد في زيارات ميدانية كانت أولها للرابطة الولائية لكرة السلة لولاية بسكرة لإفادتنا بإحصائيات تخص الفرق والأندية وأماكن ومنجزات كل الأندية وبعد زيارات ميدانية تم تحديد الفريق الذي سيطبق عليه البرنامج وهو النادي الرياضي لمدينة بسكرة لما حققه من إنجازات ولأندية وجهوية ووطنية (أنظر الملحق رقم 07).

وبعد الاستطلاع على البرامج والدراسات السابقة تم الشروع في بناء البرنامج التدريبي ونقش مع مدربي ذوى خبرة ميدانية، وبعد التعديلات المقترحة وأستغرق لإخراجه في صورته الأخير في مدة 3 أشهر تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وكان القياس القبلي بتاريخ 2017/10/24 وبعد التطبيق كان تاريخ إجراء القياس البعدي يوم 2018/01/02.

• المجال المكاني:

أجريت الدراسة أي القياسين القبلي والبعدي وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بمتوسطة لبصايرة فطيمة بالملعب المدرسي. (أنظر الملحق رقم 08)

7. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

الأساليب الإحصائية:

• بعد تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة تم تفرغ بيانات آليا من إستمارات تسجيل القياسين القبلي والبعدي بإستعمال البرنامج الإحصائي (Statistical Package SPSS for Social Science) بعد تفرغ بيانات الاختبارات القبلي و البعدي في الحاسب الآلي وإستعمال لتحليلها ومعالجتها، (Statistical SPSS Package for Social Science) ويعني ذلك حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية. (خميس طعم الله، 2004، 213) (أنظر الملحق رقم 09)

• من أجل مناقشة الفرضيات على ضوء أهداف الدراسة، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

• المتوسط الحسابي: هو ناتج جميع القيم مقسوم على عددها. (مساعد بن عبد الله النوح، 2004، 161)

• قانون المتوسط الحسابي: $\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^N n_i x_i}{\sum_{i=1}^N n_i}$

- الانحراف المعياري: هو الجذع التربيعي لمتوسطات مربعات انحراف القيم عن المتوسط الحسابي. (وجيه محجوب، 2014، 201)

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum_1^N (X - \bar{X})^2}{N}}$$

- قانون الانحراف المعياري:
- أفراد العينة X
- مجموع مربع انحراف القيم عن وسطها $\sum_1^N (X - \bar{X})^2$
- عدد أفراد العينة N

$$T = \frac{\sum(X - \bar{X})}{\sqrt{\frac{N \sum(X - \bar{X})^2 - (\sum(X - \bar{X}))^2}{N-1}}}$$

- ت المحسوبة: (T)

$$\sum(X - \bar{X})^2$$

$$(\sum(X - \bar{X}))^2$$

- عدد العينة N

الفصل الخامس:

معرض وتحليل ومناقشة

نتائج الدراسة

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

عند التخطيط لبرنامج لتدريبي لابد أن نقوم بتحديد الإحتياجات التدريبية وهي الأساس البناء الصحيح للبرنامج وعليه التدريب الفعال وبهدف تحقيق الوصول إلى الأداء المهاري النوعي وتطويره، حيث يرى جون كاولي " أنه يجب البحث بطريقة علمية عن ما يثير تحديد الاحتياجات الأساسية لعملية التدريب من الإحتياجات الفعلية للفريق سواء توفيقها في المنظور الحاضر أو في المستقبل ومن طبيعة البرنامج التدريبي المناسب تحقيق هذه الإحتياجات" (محمد محمد الحماحي، 2007، 20)

ولتحقيق من صحة الفرضيات التي تقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة الخاصة بالأداء المهاري (تمرير، المحاورة، تصويب) أو على المستوى البدني لصفتي (المرونة والرشاقة)، وبعد تطبيق البرنامج وتحصلنا على النتائج القياسين القبلي والبعدي تمت المعالجة الإحصائية وتحصلنا على المخرجات التالية التي من خلالها يمكن تحديد فعالية البرنامج التدريبي المقترح المبني على صفتي المرونة والرشاقة لتطوير الأداء المهاري النوعي لناشئ كرة السلة

1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة الإستقبال والتمرير في كرة السلة.

الجدول رقم 19: يوضح نتائج القياسين القبلي والبعدي لإختبار دقة تمرير كرة السلة

القياس البعدي لإختبار دقة التمرير	القياس القبلي لإختبار دقة التمرير	العينة
35	30	1
45	31	2
31	29	3
43	30	4
35	28	5
37	30	6
46	35	7
38	30	8
37	30	9
46	36	10
49	40	11
43	35	12
33	29	13
33	28	14
33	25	15

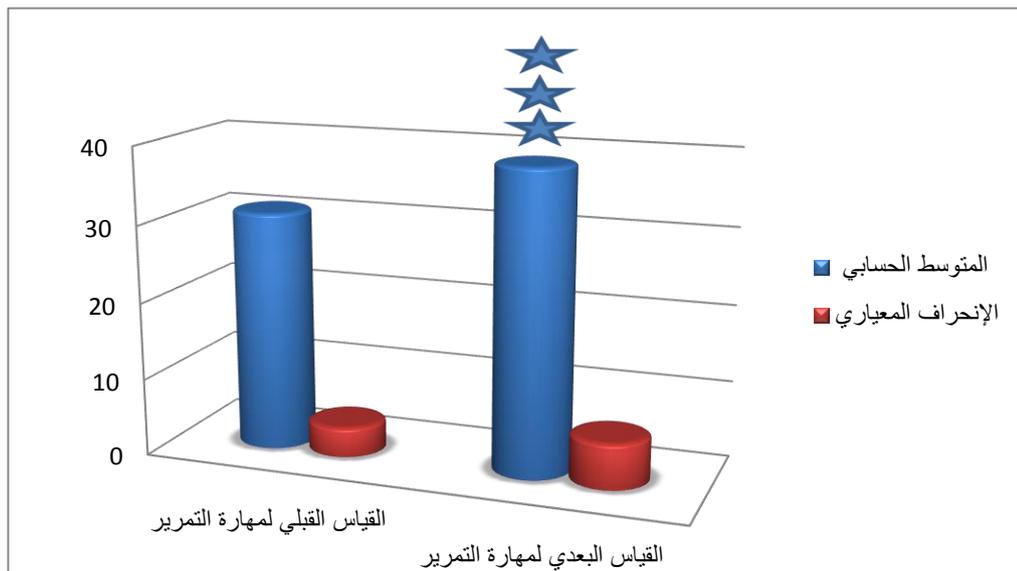
التحليل الإحصائي للقياسين القبلي والبعدي لإختبار دقة التمرير:

الجدول رقم 20: النتائج الإحصائية للقياسين القبلي و البعدي لمهارة التمرير

القياسين	وحدة القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت الجدولية	الدالة sig	معنوية الفروق
التمرير القبلي	ثانية/نقاط	15	31,07	3,826	-9,379	0.000	دالة
التمرير البعدي			38,93	5,849			

جدول يوضح إختبار الفروق ومعامل الارتباط بيرسون للقياسين القبلي والبعدي معا لمهارة التمرير:

العينة	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط بيرسون	الخطأ المعياري العام	درجة الحرية ddi
15	-7.867	0,856	0,839	14



شكل رقم 43: يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة التمرير

من خلال الجدول الرقم (21) الذي يوضح نتائج المتحصل عليها من القياسين للقبلي والبعدي لمهارة التمرير تتضح فروق ظاهرية بينهما وكما وضحتها الرسم البياني كذلك.

أم الجدول رقم (22) الذي يوضح النتائج الإحصائية، ف سجلنا متوسط حسابي قدر بـ 31,07 متوسط نقاط القياس القبلي بينما قدر القياس البعدي للمتوسط الحسابي بـ 38,93 بفارق 7,867- وهذا الفارق يعبر عن فعالية البرنامج و فارق النقاط بين القياسين، وكذا الانحراف المعياري قدر بـ 3,826 للقياس القبلي و 5,849 للقياس البعدي، وكما هو واضح في جدول الذي يوضح الفروق ومعامل الارتباط الذي كان عالي جدا قدر بـ 0,865 بين القياسين القبلي والبعدي أما ت المحسوبة تساوي 9,379- ودرجة حرية 14، وقيمة sig أي الدلالة بـ 0,000 حيث أن قيمة sig في الجدول أصغر من مستوى الدلالة 0,05 وهذه القيمة ذات دلالة إحصائية.

يرجع الفرق الإحصائي الظاهر في النتائج لصالح القياس البعدي إلى عدة أسباب أولها الإستمرارية في التدريب وهو من أهم مبادئ التدريب الرياضي، كما أكد كل من عبد الحميد شرف (2002) وزكي محمد محمد حسن (2016) لأن الإستمرارية في تدريب على المهارة تمكن الناشئ من إكتساب ثم تحسين ثم تطوير وصولا إلى آلية الأداء، وبهذا يصبح أداء الناشئ يتميز بالدقة والتناسق بين الجهازين العصبي والعضلي وتقليص زمن الأداء والوصول إلى النوعية في الأداء المهاري. وهذا ما جاء به إبراهيم سلامة (2016) بأن النتائج المحققة تشترك فيها عدة عوامل سواء بناء الجانب المهاري أو غيره أو مستوى الرياضي ككل.

إن من بين مميزات البرنامج التدريبي المقترح هو إستعمال الكرة في معظم جميع التمارين حتي بالنسبة لتمرين المرونة ليساعد اللاعب الناشئ على تحقيق أكبر وقت مع الكرة وهذا ما يساعد على تأقلمه معها مما يذلل عائق إستعمالها وإندماجه ما يسهل عليه الأداء المهاري وهذا ما أوصى به Noël Lefréré (45, 2001) في نوعية التدريبات التي تقدم لناشئ كرة السلة لتحقيق أفضل النتائج، كما ان عدم كفاءة مرونة الرياضي تؤدي به إلى زيادة صعوبة وبطء أداء المهارات الحركية وتشكل عائق عند تأدية تمرينات المنافسة والأداء الميكانيكي للحركة وهذا ما أكده أبو العلا عبد الفتاح (2012)، وأيد حنفي مختار بأنه كذلك إفتقار الرياضي للمرونة يآثر على مدى إكتسابه وإتقانه لأداء المهارات الأساسية ولم يختلف كمال عبد الحميد نقلا عن كلارك (2013) بتصنيف المرونة ضمن مكونات اللياقة الحركية وإكتسابها له دور مهم في إكتساب والتميز في المهارات الحركية للعبة الرياضية.

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة نارت عارف شوكة (2013) التي أكدت أن للرشاقة دور هام في تطوير الأداء للمهارات الأساسية ومن بينها التمرير في كرة اليد، وهذا ما إعتد في البرنامج التدريبي المقترح بالإعتماد على تمارين الرشاقة المختلفة وربطها بتمارين التمرير، وكما أظهرت كذلك نارت نقلا عن دراسة **Tim and Jean (2009)** بأن نتائج إختبار الرشاقة على عينة من اللاعبين كان أفضل عند اللاعبين الموهبين تأكيدا على أن الرشاقة عامل من العوامل المأثرة على الأداء المهاري للاعب.

وأشار وارنر وآخرون (2001) بأن الرشاقة متطلب أساسي من لإتقان العديد من المهارات في الألعاب الرياضية وإن مستوى الرشاقة يعمل على تميز وتصنيف الأداء المهاري العالي من المنخفض، يعد مرجع لميز نوعية الأداء المهاري للاعبين أي صفة الرشاقة من بين مميزات اللاعبين متميزي الأداء الماهر.

وبكل ما سبق نجد أن الفرضية الأولى قد تحققت التي تقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة التمرير وهذا ميدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح ولو بنسبة ما.

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة المحاورة.

الجدول رقم 21: نتائج القياسين القبلي والبعدي لمهارة المحاورة.

العينة	القياس القبلي لإختبار المحاورة	القياس البعدي لإختبار المحاورة
1	17	26
2	12	23
3	18	25
4	19	28
5	18	24
6	13	28
7	15	28
8	21	30
9	20	30
10	19	27
11	19	28
12	18	25
13	16	24
14	12	22
15	10	20

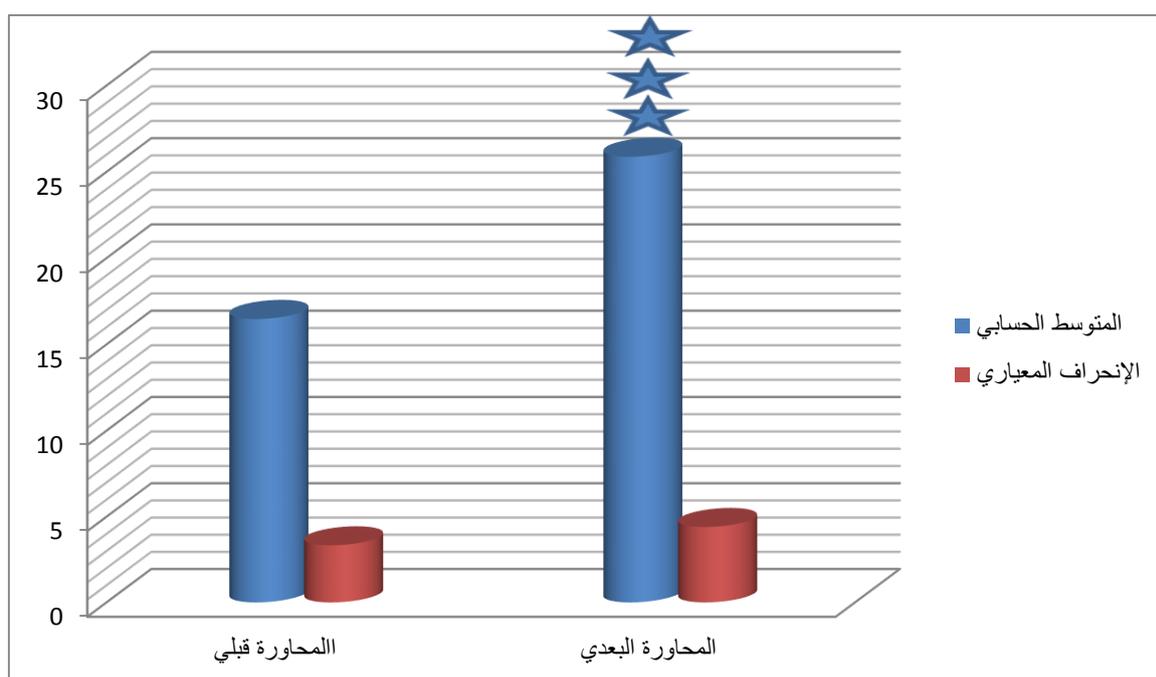
التحليل الإحصائي للقياسين القبلي والبعدي لمهارة المحاورة:

الجدول 22 التحليل الإحصائي للقياسين القبلي و البعدي لمهارة المحاورة

القياسين	وحدة القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الإختبار T	الدلالة sig	معنوية الفروق
المحاورة القبلي	ثانية/نقاط	15	16,47	3,335	-15,667	0,000	دال
			25,87	2,924			
المحاورة البعدي							

جدول يوضح إختبار الفروق ومعامل الإرتباط بيرسون للقياسين القبلي والبعدي معا لمهارة المحاوره:

القياس القبلي والبعدي	العينة	معامل الإرتباط بيرسن	الخطأ المعياري العام	t المحسوبة	درجة الحرية ddi
	15	0,732	0,600	-15,667	14



شكل رقم 44: الفرق بين الإختبارين القبلي والبعدي لمهارة المحاوره

من خلال الجدول الرقم (23) الذي يوضح نتائج المتحصص عليها من القياسين القبلي والبعدي لمهارة المحاوره تتضح فروق ظاهرية بينهما وكما وضحاها الرسم البياني كذلك.

أم الجدول رقم (24) الذي يوضح النتائج الإحصائية، فسجلنا متوسط حسابي قدر بـ **16,47** متوسط نقاط القياس القبلي بينما قدر القياس البعدي للمتوسط الحسابي بـ **25,87** بفارق **9,400-** وهذا الفارق يعبر عن فعالية البرنامج و فارق النقاط بين القياسين، وكذا الانحراف المعياري قدر بـ **3,335** للقياس القبلي و **2,924** للقياس البعدي، وكما هو واضح في جدول رقم الذي يوضح الفروق ومعامل الإرتباط الذي كان عالي جدا قدر بـ **0,732** بين القياسين القبلي والبعدي أما ت المحسوبة تساوي

15,667- ودرجة حرية 14، وقيمة sig أي الدلالة بـ 0,000 حيث أن قيمة sig في الجدول أصغر من مستوى الدلالة 0,05 وهذه القيمة ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

ومن خلال ما تقدم من عرض وتحليل الجداول المعبرة عن نتائج القياسين والتحليل الإحصائي لها يتضح أنه هناك تطور حاصل لمهارة المحاورة للاعبين الناشئين لكرة السلة وهذا يعود لعدة أسباب منها التخطيط المني على أسس علمية، إحترام القواعد التدريبية إلى طرق التدريب ثم التمارين المختارة إلى الأسلوب الذي إنتهج في تقديم محتوى البرنامج، وكما نعلم أن من بين أهم المهارات الأساسية في كرة السلة وخاصة عند الناشئين المحاورة (التخطيط) حسب تصنيف الـ **FIBA** فهي تلم بالمجال الحركي الكلي للاعب من زيادة في السرعات والتوقفات المفاجئة وتغيرات في الإتجاهات، وهذا ما بني عليه البرنامج في هذه المرحلة لتحقيق الآلية والوصول لنوعية في الأداء لناشئ كرة السلة.

وما تقدم يعتبر جزء من إحتياجات اللاعب يتطلب لياقة بدنية من بينها المرونة والرشاقة، لأن المرونة خاصية جوهرية للأغشية والتي بدورها تحدد درجة الحركة دون إصابة وهذا ما جاء به **(Didier)** (2013, 420, **Reiss**)، وإعتبرها **علي فهمي البيك 2013**، أنها صفة أساسية لإتقان الأداء الفني أو المهاري وكذلك تضمن الحفاظ على التنقل الأمثل لجميع مفاصل وهذا ما يزيد من التوازن بين العضلات التي من شأنها ضمان الحركة الفعالة والهادفة، وأضافة كل من **Vincent** و **Sébastien Ratel** و **Martin** (2014, 164) بأنها فعالة في إبعاد آلام التمارين المختلفة من تطوير السرعات وكذلك لزيادة كفاءة وفعالية أداء الحركات وهذا ما يتوافق ومجموع الحركات التي يقوم بها اللاعب الناشئ لأداء مهارة المحاورة. وأدت **داليا نقلا عن زينب أبو بكر 2014** بأن المهارات الأساسية في كرة السلة تتطلب إكتساب كبير من القدرات الحركية وتقدمت أولها الرشاقة بنسبة 86% لأنها تعتبر المحرك الأساسي المتوج لجميع الصفات البدنية الأخرى لأداء مهاري يتصف بالدقة والفعالية والجمالية. ولخص **عصام عبد الخالق 2005**، صورة إنعكاس صفة الرشاقة عند لاعب كرة السلة في سرعة الأداء والتوافق والقدرة على تغيير أوضاع جسمه، التوقفات المفاجئة حسب متطلبات اللعب وتتابع الأداء الحركي، وكل ما ذكر أخذ بعين الإعتبار في الحصص التدريبية أي أخذنا خصوصية اللعبة وخصوصية المهارة وربط تمارين مهارة المحاورة بصفة الرشاقة، فإعتمدنا على الأداء العكسي للتمرين، التغيرات في سرعة وأداء التمارين، تضيق الحدود المكانية لإجراء التمارين وهذه التمارين تساعد كذلك على تطوير صفة الرشاقة تأكيدا من **ماتيف** وهارة لتطوير صفة الرشاقة. كذلك ما توصلت لها دراسة **نارت شوكة 2013**، على علاقة صفة

الرشاقة بالأداء المهاري وكانت الدراسة حول دور صفة الرشاقة في تطوير الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد وتضمنت مهارة المحاورة وتصلت بأن تطوير صفة الرشاقة إنعكس بالإيجاب على الأداء المهاري للمهارات المقترحة ومن بينهم المحاورة وتحسين في المستوى الأداء المهاري ككل.

وكما نرجع النتائج المحققة إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي عمل على تنمية الأداء المهاري بصفتي المرونة والرشاقة لتأكيد على فعالية التدريبات المزدوجة وهذا ما إتفقت فيه دراستنا وإستنتاجات التي توصلت إليها دراسة راتب الدواد 2011، بأن ربط الأداء البدني بالمهارات الأساسية للناشئين وإرتباط الحالة البدنية بالمهارات الأساسية وعناصر القدرات التوافقية الحركية يثبت الأداء البدني المهاري ويسهل الوصول إلى الآلية.

وبهذا وبكل ما تقدم نكون قد وضحنا أسباب تحقيق الفرضية الثانية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة المحاورة.

3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لمهارة التصويب في كرة السلة

الجدول رقم 23: عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب.

القياس البعدي لإختبار مهارة التصويب	القياس القبلي لإختبار مهارة التصويب	العينة
06	05	1
06	04	2
05	03	3
08	05	4
06	05	5
08	05	6
05	02	7
05	03	8
08	05	9
06	04	10
06	05	11
07	01	12
05	03	13
06	04	14
05	03	15

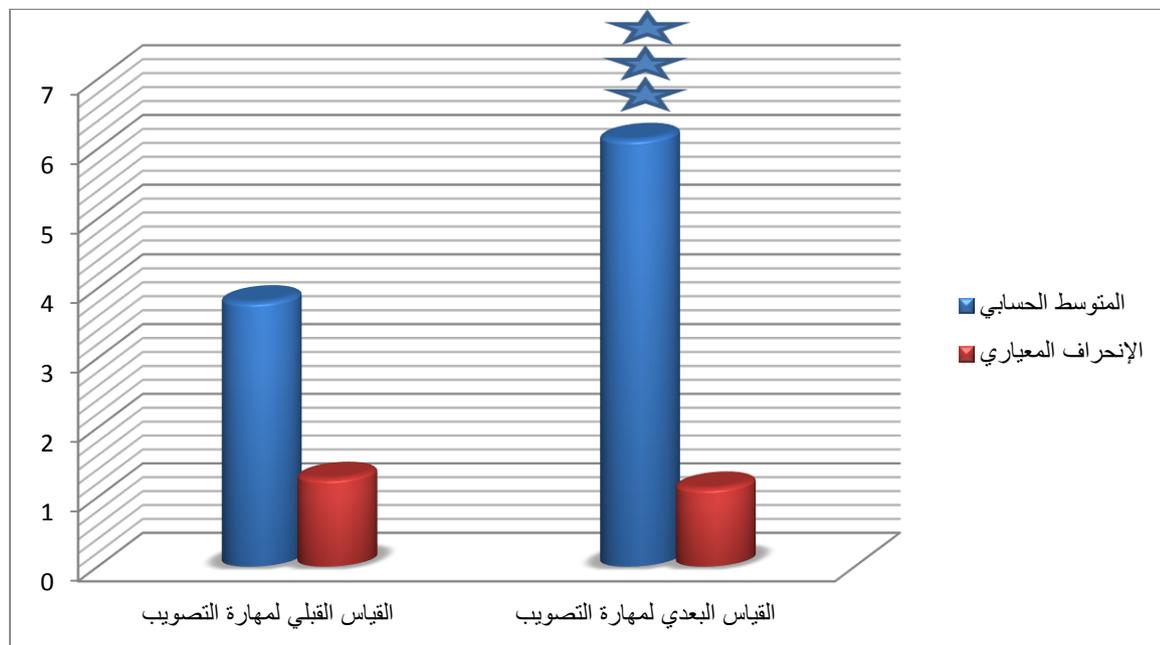
التحليل الإحصائي للقياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب:

الجدول رقم 24: التحليل الإحصائي للقياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب

القياسين	وحدة القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار T	الدالة sig	معنوية الفروق
التصويب القبلي	ثانية/نقاط	15	16,47	3,335	-7,321	0,000	دال
			25,87	2,924			

التحليل الإحصائي للفروق والإرتباط بيرسن للقياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب:

العينة	معامل الإرتباط بيرسن	الخطأ المعياري العام	T المحسوبة	درجة الحرية ddi
15	0,472	0,319	-7,321	14



شكل رقم 45: يوضح الفرق بين القياسين لمهارة التصويب

من خلال الجدول الرقم (25) الذي يوضح نتائج المتحصل عليها من القياسين للقبلي والبعدي لمهارة التصويب تتضح فروق ظاهرية بينهما وكما وضحاها الرسم البياني كذلك.

أما الجدول رقم (26) الذي يوضح النتائج الإحصائية، فسجلنا متوسط حسابي قدر بـ 3،80 متوسط نقاط القياس القبلي بينما قدر القياس البعدي للمتوسط الحسابي بـ 6،13 بفارق بين المتوسطين 2،333- وهذا الفارق يعبر عن فعالية البرنامج وفارق النقاط بين القياسين، وكذا الانحراف المعياري قدر بـ 1،265 للقياس القبلي و 1،125 للقياس البعدي، وكما هو واضح في جدول الذي يوضح الفروق ومعامل الارتباط الذي كان عالي جدا قدر بـ 0،472 بين القياسين القبلي والبعدي أما ت المحسوبة تساوي 7،321- ودرجة حرية 14، وقيمة sig أي الدلالة بـ 0،000 حيث أن قيمة sig في الجدول أصغر من مستوى الدلالة 0،05 وهذه القيمة ذات دلالة إحصائية.

إن الأداء الفني والصحيح لمختلف مهارات كرة السلة يتطلب من اللاعب أن يصل بأجزاء جسمه ومفاصله إلى المدى الحركي يمكنه من خلالها أداء فني صحيح يتصف بالدقة والفعالية والإقتصادية ليتمكن من الإستمرار في نفس مستوى الأداء، وهذا ما جاء به كل من سلوان صالح جاسم وهلال عبد الكريم وخالد نجم عبد الله (2013)،

إن التصويب هو نتوجا لمهارات وأداءات ومجهودات مبذولة من طرف لاعبي الفريق ويصنف من ضمن أهم المهارات الأساسية في كرة السلة لأنه هو من يحدد هوية الفريق الفائز من الخاسر، وذكر سلوان صالح جاسم 2014 بأن اللاعب في مهارة التصويب يحتاج إلى تناغم كبير بين أعضاء جسمه وحركاته (قدم الرمي، الكتف، المرفق، الرسغ اليد، توجيه النظر) ويكون المسار الحركي لأداء مهارة التصويب بداية بتوجيه الكرة نحو السلة والذي يتولاها مفصل الكتف ثم مفصل المرفق ثم رسغ اليد ثم خروج الكرة من الأصابع ولا يتم هذا إلا مكسب كبير من صفة المرونة، وجسد كل هذا في البرنامج التدريبي المقترح بربط تمارينات المرونة بأكثر الأجزاء العاملة في المهارة دون إهمال غيرها لإكسابها مساحة أكثر بإتباع قاعدة الإعادة والتكرار وكذلك على المستوى المهاري استخدمت هذه القاعدة لتكوين الذاكرة الحركية للعضلات العاملة في مهارة التصويب وبهذا تحقيق آلية وتميز ونوعية في الأداء، وأكد كذلك حسن معوض (2003، 24) على ضرورة الإستمرارية والمواظبة على التدريب المهارات الأساسية لكرة السلة مهما اختلف هدف الحصة التدريبية ليصبح أدائها آليا لا يحتاج إلى تفكير وكان هذا المبدأ

التدريبي من بين أهم المبادئ التي عملنا بها خلال الحصص التدريبية، أي ربط المهارات المتعلمة بالمهارات السابقة وهذا ما يساعد على التكيف السريع للاعب سواء مع المهارات الجديدة أو مواقف اللعب، ونخص بالذكر بالنسبة لمهارة التصويب كانت حاضرة خلال كل الوحدات وكانت وسيلة للإسترجاع الإيجابي لأن هذا الأسلوب من شأنه تطوير مستوى الناشئ في مهارة التصويب. ويرى أحمد شادى النمر رضوان (2017، 37) أن فعالية الهجوم في كرة السلة تتضح في دقة التصويب للاعبين ولذا من المهم تنمية قدرة اللاعب على التصويبات الناجحة لتكون أحد العادات الحركية وتمتاز بدقة كما أن هذا النوع من التدريبات المهارية يجب أن لا يتصف بالجهد العالي وخاصة لدى ناشئين كرة السلة لترك مساحة كافية للناشئ لتركيز وتطبيق فعال للبناء قاعدة صحيحة تحقيقاً لأداء مهاري مميز وهذا ما أكده أحمد أمين فوزي، (2008، 170)، وكما يعتمد تحقيق التصويبات الناجحة حسب ما ذكرت أمل السجيني (1992، 11) على عدة عوامل ومتغيرات ذكرت منها المسافة بين اللاعب المصوب والسلة وأكدت على أهمية التصويب من مسافات متوسطة وهذا ما توافق مع نوعية التدريبات التي قدمت للناشئين وهي تغيير مسافات التصويب من تحت السلة إلى قريب منها إلى مسافة متوسطة.

ويقيم الأداء المهاري النوعي بمدى إستخدام الرياضي لقدراته الحركية وتميزه في المهارة والنتيجة المحققة وفعالية مهاراته حسب متطلبات مواقف اللعب من سرعة الإنجاز ومرونة التغيير والتأقلم مع الصعوبات وسرعة إيجادة الحلول المناسبة كلها صور معبر لأداء مهاري مميز. وهكذا نكون قد وقفنا على تحقيق الفرضية الثالثة القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لمهارة التصويب لصالح القياس البعدي.

4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لصفة المرونة.

الجدول رقم 25 : عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي لصفة المرونة

القياس البعدي لإختبار صفة المرونة	القياس القبلي لإختبار صفة المرونة	العينة
21,5	19	1
23,5	22	2
19	14	3
21,5	21	4
17,5	13	5
23,5	22	6
20,5	17	7
19	17	8
34	30	9
17,5	16	10
12,5	10	11
23	15	12
21	19,5	13
21	19	14
20	15	15

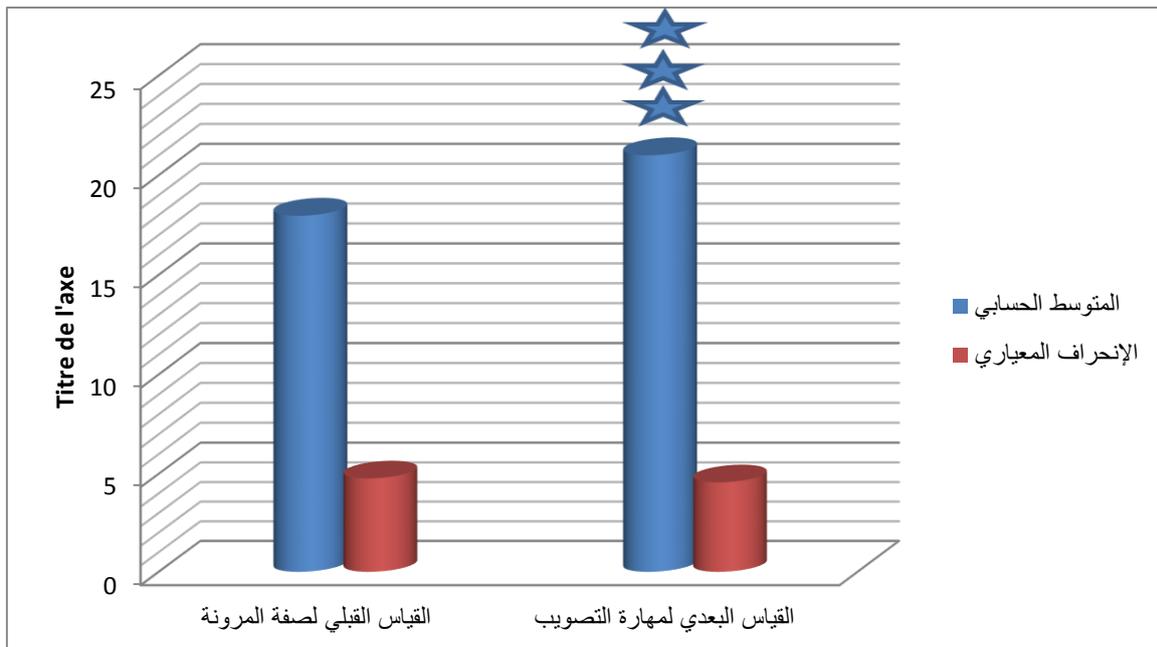
التحليل الإحصائي للقياسين القبلي والبعدي لإختبار صفة المرونة:

الجدول رقم 26: التحليل الإحصائي للقياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب

القياسين	وحدة القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الإختبار T	الدالة sig	معنوية الفروق
المرونة القبلي	نقاط	15	17,966	4,76770	-5,969	0,000	دال
			21,0000	4,56696			
المرونة البعدي							

جدول يوضح إختبار الفروق ومعامل الارتباط بيرسون للقياسين القبلي والبعدي لصفة المرونة:

القياس القبلي والبعدي	العينة	معامل الارتباط بيرسون	الخطأ المعياري العام	درجة الحرية ddi
	15	0,912	-0,50819	14



شكل رقم 46: الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لصفة المرونة

من خلال الجدول الرقم (26) الذي يوضح نتائج المتحصل عليها من القياسين للقبلي والبعدي لصفة المرونة تتضح فروق ظاهرية بينهما وكما وضحتها الرسم البياني كذلك.

أما الجدول رقم (27) الذي يوضح النتائج الإحصائية، فسجلنا متوسط حسابي قدر بـ **17,966** متوسط نقاط القياس القبلي بينما قدر القياس البعدي للمتوسط الحسابي بـ **21,000** بفارق بين المتوسطين **3,0333-** وهذا الفارق يعبر عن فعالية البرنامج وفارق النقاط بين القياسين، وكذا الانحراف المعياري قدر بـ **4,7677** للقياس القبلي و**4,5669** للقياس البعدي، وكما هو واضح في جدول الذي يوضح الفروق ومعامل الارتباط الذي كان عالي جدا قدر بـ **0,912** بين القياسين القبلي والبعدي أما ت المحسوبة تساوي **5,969-** ودرجة حرية **14**، وقيمة sig أي الدلالة بـ **0,000** حيث أن قيمة sig في الجدول أصغر من مستوى الدلالة **0,05** وهذه القيمة ذات دلالة إحصائية.

وإن التدريب على إكساب اللاعب صفة معينة من الصفات البدنية بإستعمال أحمال مناسبة وتكرارات وراحة وطرق تدريبية معينة وهذا ما جسد في الحصص التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح، ومن الطبيعي أن إستعمال هذه التدريبات سيكسب المتدرب هذه الصفة وبإستمرارية هذه التدريبات ستمكنه من تطويرها لذا ستكون هذه الصفة عاملا مهما في المضي قدما في مشواره. يعرف **محمد فوزي أحمد** 1999 على أن "المرونة هي قدرة اللاعب على تحريك مفاصل جسمه لأقصى مدى لها بصورة تسمح له بتأدية المهارات المطلوبة بشكل مثالي" لأن الإفتقار لصفة المرونة يؤدي بالرياضي إلى صعوبة الأداء وعدم تهذيب الحركة مما يفقد الأداء للإتسيابية، وذكر **سعد حماد الجميلي 2014**، بأن إمتلاك اللاعب لخاصية صفة المرونة أداء الحركات بمداهها الواسع وسرعة التأقلم مع الأوضاع الجديدة على مستوى العضلات لأداء مهارة معينة.

كما أن للمرحلة العمرية للاعبين كانت من العوامل المساعدة في تطوير هذه الصفة، وأكد كل من **Charles.M, Pierre Sprumont, 1998** أن تطوير هذه لا يتحكم فيه التدريب فقط بل يتحدد بعدة عوامل ميكانيكية وعصبية منها مرونة الوتر العضلي كما أن لصفة المرونة درجة معينة من التحديد الوراثي (**Charles.M Thiebault, Pierre Sprumont 1998, 91**).

ويوضح **أبو العلا عبد الفتاح 2012** بأن السن المثالي لفعالية تدريبات وتنمية صفة المرونة 12 سنة يكون فيها اللاعب الناشئ أكثر تقبلا لهذه التدريبات سواء من الناحية النمو على مستوى المفاصل والأربطة والعضلات، وأضافه أن إفتقاره وعدم تنميتها في هذه المرحلة العمرية يشكل أمام تدريبات

المهارية منها صعوبة وبطء أداء المهارات الحركية ويشاطره في الرأي كمال عبد الحميد نقلا عن حنفي مختار 2013 بأن نقصها أو عدم تمتيتها وتطويرها عند الرياضي يآثر على مدى إكسابه وإتقانه لأداء المهارات الأساسية ويضيف بأن قلتها تآثر على إكتساب وتطوير الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة وتعد كذلك من العوامل الوقائية في ممارسة النشاط البدني بصفة عامة وممارسة التدريب والتخصص الرياضي بصفة خاصة.

وذكر جمال صبري فرج 2008 في نفس الصدد مؤكداً بأن لبرنامج تطوير صفة المرونة أهمية وتأثير معتبر في تحقيق الوصول لأداء مهاري آلي يتميز بالتفرد والتنوعية. وعند إكتسابها وتطويرها للفرد الرياضي يكون من السهل علينا تدريبات الصفات الأخرى أولها الرشاقة لأنها تؤدي إلى تعلم المهارة وإمكانية إنجاز بأقصى جهد مع أقل درجة لإمكانية الإصابة.

وبما سبق تقديمه وذكره وتحليله ومناقشته نكون قد بررنا النتائج المتوصل لها وتفنيد الفرضية الرابعة بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لصفة المرونة.

5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي لصفة الرشاقة.

الجدول رقم 27: عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي لصفة الرشاقة

العينة	القياس القبلي لإختبار صفة الرشاقة	القياس البعدي لإختبار صفة الرشاقة
1	9,18	8.93
2	11,56	9.02
3	9,62	8.31
4	9,60	8.31
5	9,13	8.28
6	9,85	8.50
7	9,95	9.01
8	9,02	8.34
9	9,31	8.57
10	9,14	8.66
11	9,22	8.98
12	9,40	9.02
13	9,53	8.09
14	9,12	8.28
15	9,28	8.81

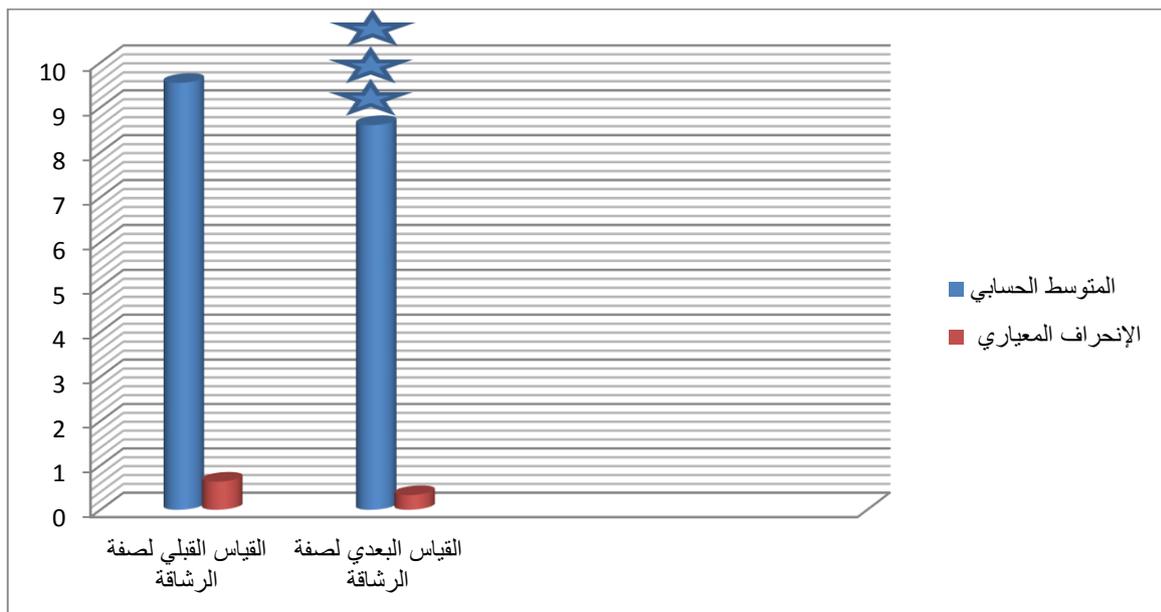
التحليل الإحصائي للقياسين القبلي والبعدي لإختبار صفة الرشاقة:

الجدول رقم 28: التحليل الإحصائي للقياسين القبلي والبعدي لصفة الرشاقة

القياسين	وحدة القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الإختبار T	الدالة sig	معنوية الفروق
الرشاقة القبلي	ثانية	15	9,547	0,634	5,869	0.000	دال
			8,607	0,330			
الرشاقة البعدي							

جدول يوضح إختبار الفروق ومعامل الارتباط بيرسون للقياسين القبلي والبعدي لصفة الرشاقة:

القياس	العينة	معامل الارتباط بيرسون	الخطأ المعياري العام	درجة الحرية ddi
القياس القبلي والبعدي	15	0,303	0,160	14



شكل رقم 47: يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لصفة الرشاقة

يبين لنا الجدول رقم (28) الذي يوضح نتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها نتيجة القياسين للقبلي والبعدي لصفة الرشاقة تتضح فروق ظاهرية بينهما وكما وضحاها الرسم البياني كذلك.

حيث يظهر الجدول رقم (29) النتائج الإحصائية، فقد كانت قيمة المتوسط حسابي للقياس القبلي لصفة الرشاقة قدر بـ 9,547 بينما قدر القياس البعدي للمتوسط الحسابي بـ 8,607 بفارق بين المتوسطين 0,940 وهذا الفارق يعبر عن فعالية البرنامج وفارق النقاط بين القياسين، وكذا الانحراف المعياري قدر بـ 0,634 للقياس القبلي و0,330 للقياس البعدي، وكما هو واضح في جدول الذي يوضح الفروق ومعامل الارتباط الذي كان عالي قدر بـ 0,303 بين القياسين القبلي والبعدي أما ت المحسوبة تساوي -5,869 ودرجة حرية 14، وقيمة sig أي الدلالة بـ 0,000 حيث أن قيمة sig في الجدول أصغر من مستوى الدلالة 0,05 وهذه القيمة ذات دلالة إحصائية.

إن للرشاقة في كرة السلة أهمية كبير أكدها نصير خضير عباس، (2011، 67) على ضرورة إمتلاك لاعب كرة السلة لرشاقة للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد، أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة، وذكر كل من J. M. SHEPPARD & W. B. YOUNG 2006 أنه من المؤثرات في تطوير عنصر الرشاقة عملا ن هما الأول الجانب التدريبي (تغيير إتجاه السرعة والتقنية الجانب الأنتروبولوجي ومزايا العضلات بسرعة الإستجابة والتوازن) إلى غير ذلك من العوامل الخاصة بالجانب البدني، أما الجانب الثاني هو العوامل الإدراكية وما أسموه سرعة إتخاذ القرار والمرتبب بدورها بـ (المسح البصري Visual Scanning، قراءة اللعب Knowledge of situations، التوقع ANTICIPATION) كل هذه العوامل أكد على دورها الفعال في تطوير صفة الرشاقة.

وكذلك نرجع التطور الحاصل إلى المنهج التدريبي المستخدم والذي إحتوى على نسب منتظمة من حيث الحجم والشدة والراحة والتي كانت ملائمة ملائمة مع قابلية العينة وقدرات أجهزتهم وبالتالي حدوث التغيرات الملائمة التي تطور من أدائهم في صفة الرشاقة، إذ يذكر مقداد سيد جعفر عن ادنكتون 2000، 84 " أن التدريب المنتظم ينتج عنه زيادة في مدة أداء الفرد لأداء التمارين البدنية لمدة معينة وذلك عن طريق تطبع أجهزة الجسم أي أن تأثير التمارين البدنية تحفز الخلايا العصبية للتطبع وأن تكون أكثر إقتصادية في أداء شدة العمل".

كما إن التخطيط الصحيح وبناء البرامج التدريبية على أسس علمية ومراعاة كل إحتياجات المتدربين وخصوصية اللعبة وتجسيد هذه المبادئ والأسس في الوحدات التدريبية من شأنه إحداث تغيير

في حالة المتدرب أو اللاعب ومن بين هذه الأسس الإستمرارية في التدريب على صفة الرشاقة والتموج الدائم لدرجات الشدة والحمل وإتجاهات الحركية المتعددة وتغيير الإتجاهات وهذا ما أكده **زكي محمد 2015**، وذكر **baechle and Earle,2000**، بأن الصفات البدنية تتأثر وتؤثر في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب كرة السلة وأضافه بأن وصول اللاعب يتأثر في كرة السلة يتأثر بتمتية عناصر اللياقة البدنية من أهمها الرشاقة.

في مبادئ تطوير الرشاقة وما ساعد كذلك في تطويرها المرحلة العمرية لناشئين U12 وهي تعتبر من أنسب المراحل لتطوير هذه الصفة تأكيداً لعدة آراء من العلماء منهم **فاضل حسين عزيز 2015**

وكان من ضمن الأساليب المتبعة في البرنامج إستعمال الوسائل المختلفة التي تساعد بدورها في إكتساب وتطوير وتغيير الجو وجذب وزيادة تركيز اللاعب الناشئ وإتفقت كل من **نوال مهدي و أسماء حميد** بأن إستعمل الصحيح للوسائل البداعوجية في تدريبات الرشاقة من شأنه أن يآثر بالإيجاب على تطوير هذه الصفة.

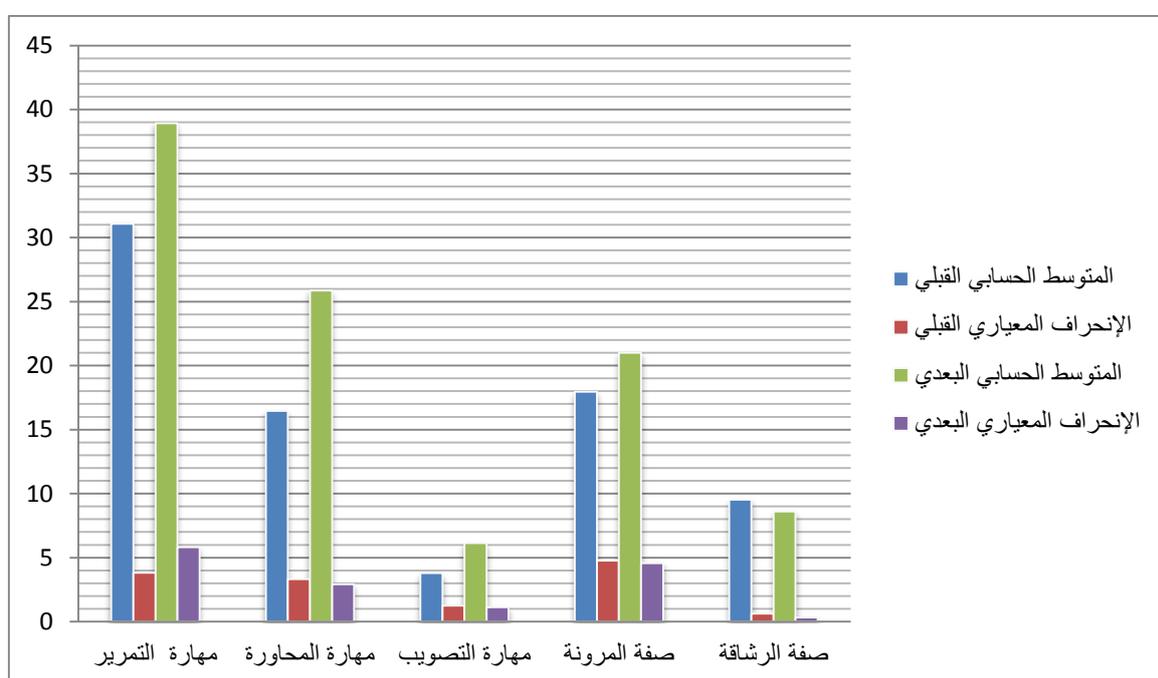
إن التنوع المهارات المكتسبة للاعب الناشئ وتنوع الأداءات المهارية تؤثر على مستوى الرياضي لأن الألعاب الرياضية التي تتميز بثروة وإتساع مجال مهاراتها وكثرة عناصرها الحركية كما في كرة السلة لها دور في زيادة مستوى الرشاقة لدى اللاعب وما أكده **جمال علاء الدين وناهد أنور الصباغ 2007**، وفي العلاقة الطردية التي تجمع بين تنوع وكثرة المهارات وأثرها على صفة الرشاقة ذكر **ريسان خريط 2003** بأن كرة السلة تعتبر في حد ذاتها وسيلة من وسائل المؤثرة بصفة كبيرة على تطوير صفة الرشاقة كما أضافه كذلك **مفتي إبراهيم حماد نقلا عن هارة 2008** بأن زيادة الرصد الحركي والتغيير المتعدد في الأداءات الحركية وتقشير زمن الأداء الحركي يطور من صفة الرشاقة وهذا ما ينطبق على خصوصية كرة السلة لأنها تتطلب سرعة في الأداء والتغيير مواقف اللعب حسب متطلبات اللعب المختلفة وهنا تتجسد صورة إستعمالات الرشاقة بكرة السلة، كما أننا لا ننسى الدور الذي تلعبه صفة المرونة في تسهيل وتطوير صفة الرشاقة.

وبكل ما سبق من عرض وتحليل ومناقشة للفرضية الخامسة التي تقول بأن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة الرشاقة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي وهذا ما وقفنا عليه وبهذا تكون قد تحققت الفرضية.

6- العرض الكلي لنتائج القياسات القبلية والبعديّة:

الجدول رقم 29: العرض الكلي لنتائج القياسات القبلية والبعديّة للقياسات المهارية والبدنية قيد البحث

تميرير قبلي	تميرير بعدي	تنطيط قبلي	تنطيط بعدي	تصويب قبلي	تصويب بعدي	مرونة قبلي	مرونة بعدي	رشاقة قبلي	رشاقة بعدي
31,07	38,93	16,47	25,87	3,80	6,13	17,96	21,00	9,54	8,60
3,82	5,85	3,33	2,92	1,26	1,12	4,76	4,56	0,63	0,33



شكل رقم 48: الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لكل المهارات والصفات قيد البحث

ويكل ما سبق تقديمه من عرض وتحليل ومناقشة النتائج نقف عند فعالية البرنامج التدريبي المقترح وبتحقيق الفرضيات الخمسة للدراسة.

استنتاجات

واقترحات الدراسة

7- استنتاجات الدراسة:

في حدود الدراسة وأهدافها والخطوات المتبعة للإجابة على التساؤلات توصلنا إلى الإستنتاجات الآتية:

- ▣ البرنامج التدريبي المقترح المبني على صفتي المرونة والرشاقة له أثر في تطوير الأداء المهاري وتحقيق في نوعية أداء الناشئ، وهذا ما أظهرته نتائج عينة البحث والفروق الموجودة بين القياسين وكانت لصالح البعدي.
- ▣ أثر كذلك البرنامج التدريبي المقترح في الجانب البدني لناشئ وأدى إلى تطوير صفتي المرونة والرشاقة هذا ما توضح في الفرق لصالح القياس البعدي لصفتين قيد البحث.
- ▣ ربط صفتي المرونة والرشاقة بتمارين مهارية أثر بالإيجاب على الناشئين تحسن واضح في مستوى الأداء وتميز فيه.
- ▣ توجد علاقة إرتباطية طردية بين التدريب على الصفات البدنية لناشئ كرة السلة (المرونة والرشاقة) وبين تطوير مستوى الأداء المهاري.
- ▣ الأسلوب التدريبي المنتهج في تقديم الحصص التدريبية أثر بالإيجاب على الناشئين في مستواهم العام للأداء، سواء البدني أو المهاري.
- ▣ إستخدام تمارين المرونة والرشاقة كانت مؤثرة على الأداء المهاري للمهارات الأساسية قيد البحث.

8- اقتراحات وتوصيات الدراسة:

على ضوء الإستنتاجات المتوصل إليها إقترحنا ما يلي:

✚ ربط الجانب البدني بالمهاري في تقديم الحصص التدريبية الخاصة بالناشئين لتحقيق أداء مهاري نوعي.

✚ الإهتمام بالجانب البدني البدني لناشئ كرة السلة وتحديد متطلبات الأداء المهاري له.

✚ تقريب مواقف المنافسة في تدريبات الناشئين وخاصة المهارية منها، لأنها تساعد في تطوير مستوى الأداء الكلي لناشئ كرة السلة.

✚ توجيه إهتمام أكثر نحو هذه الفئة بالتخطيط الجيد لبرامجها لفعالية أكثر في تكوين هذا الناشئ.

✚ الإهتمام بصفتي المرونة والرشاقة في إعداد الناشئين لما لها من دور وأهمية كبيرة في تسهيل الوصول للأداء المهاري النوعي لناشئ.

✚ ضرورة زيادة الإهتمام بالمعارف والمعلومات الخاصة في الأداء الفني للمهارات الأساسية في كرة السلة.

✚ المزيد من الإهتمام بكل ما يخص هذه الفئة سواء في المرافق والكوادر إلى تخطيط البرامج إلى طرق التدريب المنتهجة لأنها تعد مرحلة حساسة لتخصص اللاعب والمضي قدما في مشواره الرياضي.

✚ تصميم تدريبات المهارات الأساسية في قالب بدني مهاري خططي تنافسي لضمان زيادة فعالية هذه التدريبات وبالشكل القريب من مواقف المنافسة.

9- أفاق مستقبلية للدراسة:

يمكن لهذه الدراسة أن تأخذ من عدة جوانب والتوسع فيها أكثر، ومن بين الآفاق التي من الممكن تناولها إنطلاقاً من دراستنا هذه ما يلي ذكره:

✚ تحديد صفات أخرى غير (المرونة والرشاقة) التي من الممكن أن تؤثر بالإيجاب على الأداء المهاري النوعي لناشئ كرة السلة.

✚ بناء برامج بدنية مهارية من شأنها النهوض بمستوى الناشئ.

✚ دراسة العلاقة الطردية بين الأداء البدني والمهاري لدى الناشئ.

✚ تناول المهارات الأساسية وتحديد إحتياجاتها من صفات بدنية لأكثر فعالية في التدريبات التي توجه لناشئ كرة السلة.

قائمة

المراجع والمصادر

10- قائمة المراجع:

1. إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف ناشر وطباعة مركز التدريب المهني، بدون طبعة، الإسكندرية، 2000.
2. أبو العلا وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 2003.
3. أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر. الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب - دار الفكر العربي للنشر. الطبعة الأولى. القاهرة 2012.
4. أحمد أمين فوزي: سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2008.
5. أحمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، بدون طبعة، الإسكندرية، 2004.
6. أحمد شادى النمر رضوان: تنمية القدرات التوافقية للاعبى كرة السلة، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2017.
7. أحمد عبده حسن: سيكولوجية الموهبة والإبداع للناشئ الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2017.
8. أسامة كامل راتب: النشاط البدني والإسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2004.
9. أكرم خطايبية: التربية الرياضية للأطفال والناشئة، دار اليازوزي العلمية لنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2011.
10. بهاء الدين إبراهيم سلامة: بيولوجيا الأداء الحركي، دار الفكر العربي لنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، 2016.
11. بهاء الدين إبراهيم سلامة: بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي، النمو والتطور _ التدريب الرياضي _ الطاقة والتغذية _ الهرمونات _ المنشطات، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 2008.
12. تيد سانت مارتين: فن التهديف في كرة السلة ابتداء من الرمية الحرة وصولاً إلى كسب الكرة، دار العربية للعلوم، الطبعة الأولى، لبنان، 1995.
13. جمال صبري فرج وتعميم عبد الحسين: الإعداد البدني والمهاري للاعبى كرة السلة على الراسي المتحركة للمعوقين، دار دجلة ناشرون وموزعون، بدون طبعة، عمان، 2012.

قائمة المراجع والمصادر

14. جمال صبري فرح: الإعداد البدني للاعب كرة السلة، دار الدجلة، الطبعة الأولى، عمان، 2008.
15. حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع، الطبعة السابعة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، 2003.
16. حمدى أحمد: التدريب لرياضي _ أفضل مدرب أسس نظريات مفاهيم آراء أفكار، المنهل للطباعة، مصر، 2009.
17. خلدون حمادة: التربية الحركية في المجال الرياضي: دار أمجد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2017.
18. خميس طعم الله، مناهج البحث وأدواته في العلوم الإجتماعية، مركز النشر الجامعي، تونس، 2004.
19. دليا زكريا عباس زيد: التعلم التعاوني لإكتساب المهارات الحركية لكرة السلة، الناشر مؤسسة عالم الرياضية ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2014.
20. رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، دار الجنادرية لنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2010.
21. ريسان خريبط مجيد: كرة السلة، دار العلمية الدولية للنشر ودار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2003.
22. ريسان خريبط محيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق، الطبعة الأولى، عمان، 1997.
23. زكي محمد حسن: أسلوب تدريب S.A.Q أحد الأساليب التدريبية الحديثة السرعة والرشاقة وسرعة الإنطلاق Speed Agility and Qwickness الآراء _ المفاهيم _ آلية الحركة _ فسيولوجية العضلة _ الألم العضلي _ تدريبات الجهاز العضلي العصبي-التدريبات المكملة للسرعة والرشاقة وسرعة الإنطلاق، دار الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة، 2015.
24. زكي محمد محمد حسن: المدرب الرياضي والوحدة التدريبية اليومية، دار الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة، 2016.
25. سامي محمد ملحم: علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، دار الفكر ناشرون وموزعون، الطبعة الثالثة، عمان، 2014.
26. سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، دار الدجلة، الطبعة الأولى، الأردن، 2014.
27. سعيد عرابي: اسس التدريب الرياضي: دار أمجد للنشر والتوزيع، بدون طبعة، عمان، 2015.

قائمة المراجع والمصادر

28. سلوان صالح جاسم هلال عبد الكريم خالد نجم عبد الله: أساسيات كرة السلة، الذاكرة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، بغداد، 2014
29. سلوان صالح جاسم: الإعداد البدني بكرة السلة، الذاكرة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى بغداد، 2014.
30. شريف قادر حسين: كرة السلة _ تأثير تدريب مطاولة السرعة في المتغيرات الوظيفية والمهارية أعمار (20) سنة فما دون_ دار الدجلة لنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2010.
31. طارق محمد بدر الدين الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، نشر مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2014.
32. طلحة حسام الدين ومحمد فوزي ومحمد السيد: التعلم والتعلم الحركي _ مبادئ _ نظريات _ تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، مصر، 2006.
33. عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، بدون بلد، 2007.
34. عامر إبراهيم قنديلجي: منهجية البحث العلمي، بدون طبعة، دار الياروزي العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2012.
35. عبد الحكيم رزق عبد الحكيم وأحمد عبده حسن: المحددات النفسية والجوانب العقلية لإنتقاء الناشئين في المجال الرياضي، نشر مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2015.
36. عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة، 2002.
37. عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركة للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة، 2005.
38. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر وأحمد سالم حسين: موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، مركز الكتاب لنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1998.
39. عبد القادر عباس: طبيعة البحث العلمي والدلالة الإحصائية، الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 188.
40. العربي بلقاسم فرحاتي: البحث الجامعي بين التحرير والتصميم والتقنيات، الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2012.
41. عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) منشأة المعارف للنشر والتوزيع، الطبعة 12، الإسكندرية، 2005.

قائمة المراجع والمصادر

42. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات _ تطبيقات _ منشأة المعارف، الطبعة 12 الإسكندرية، 2005.
43. عماد طعمة راضي ومعتز خليل إبراهيم: الدفاع واختباراته بكرة السلة، دار الدجلة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2017.
44. عمر أحمد همشري: التنشئة الاجتماعية للطفل، الطبعة الأولى، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2001.
45. فاضل حسين عزيز: اللياقة البدنية، الجنادرية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن، 2015.
46. فاضل كامل مذکور وعامر فاخر شغاتي: اتجاهات حديثة في تدريب التحمل - القوة - الإطالة - التهذئة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2011.
47. فاطمة عبد المالح ونوال مهدي جاسم وأسماء حميد كمبش: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2011.
48. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية _ الإعداد البدني _ طرق القياس، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، القاهرة، 2014.
49. محروس محمود محروس ويحي ثابت يحي إسماعيل: برامج التدريب وصقل في الحركة الكشفية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2015.
50. محمد ابراهيم شحادة: اساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية لطباعة والنشر والتوزيع بدون طبعة. الاسكندرية 2006
51. محمد أحمد محمد الجمال: مذكرة تخرج فعالية تدريبات الأداءات الحركية المركبة على تنمية المتغيرات البدنية والمهارية لدى الناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، 2009.
52. محمد المحمادي وامين الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، بدون طبعة، 2016.
53. محمد حسن العلاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1998.
54. محمد سيد عبد الرحيم خليل: برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية وتأثيره على مستوى الأداء الخططي الدفاعي والهجومى 2.4.4 لناشئ كرة القدم دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، تدمك، 2016

قائمة المراجع والمصادر

55. محمد عبد العزيز سلامة: إستراتيجية الهجوم والدفاع في كرة السلة، ماهي للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الإسكندرية، 2013.
56. محمد عبد العزيز سلامة، أسس كرة السلة النظرية والتطبيقية، ماهي للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 2013.
57. محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة _الأسس العلمية والتطبيقية_ تعليم-تدريب - قياس - إنتقاء - قانون، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
58. محمد محمد الحمامي: التدريب أثناء الخدمة في المجال التربوي -التعليم والتربية البدنية- بدون طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007.
59. محييدات رشيد ولوكية يوسف الإسلام: اللياقة البدنية وأهميتها - خصائصها - التدريب، دار الأيام للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2016.
60. مروان عبد المجيد إبراهيم وإيمان شاكر محمود: التحليل الحركي البيوميكانيكي، الرضوان للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2014.
61. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2002.
62. مساعد بن عبد الله النوح:مبادئ البحث التربوي، الطبعة الأولى، كلية المعلمين بالرياض، السعودية، 2004.
63. مساعد بن عبد الله النوح، مبادئ البحث التربوي، الطبعة الأولى، كلية المعلمين بالرياض، 2004.
64. مصطفى حسين باهي وآخرون: البحث العلمي في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة أنجلومصرية، القاهرة، 2013.
65. مصطفى محمد زيدان، جمال رمضان موسى: تعلم ناشئ كرة السلة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، بدون طبعة، 2008.
66. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للناشئين والمدرّب الناجح، دار الكتاب الحديث، بدون طبعة، القاهرة، 2011.
67. مفتي إبراهيم حماد: اللياقة البدنية للصحة والرياضية، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، 2010.
68. مفتي إبراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، دار الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة، 2010.

قائمة المراجع والمصادر

69. مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضة، تمرينات تطبيقية الجنسين وجميع الأعمار، سلسلة معالم الرياضة، الطبعة الأولى، بدون بلد، 2004.
70. منصور جميل العنكبي: التدريب الرياضي وفاق المستقبل، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان 2013.
71. مهند حسن البشتاوي وأحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2005.
72. ناهده عبد زيد الدليمي: أساليب في التعلم الحركي، دار الكتاب العلمية، الطبعة الأولى، لبنان، 2013.
73. نول مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالك: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2011.
74. نيفين زيدان: دليل مدرب كرة السلة الإعداد البدني، دار الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة، 2014.
75. نيفين زيدان: نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي كرة السلة، دار الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة، 2014.
76. وجيه محجوب، البحث العلمي ومناهجه، بدون طبعة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
77. ياسمين مصطفى عبد المنعم توفيق: المرجع المنير لكرة السلة الدولية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الطبعة الأولى، القاهرة، 2015.

رسائل دكتوراه وماجستير:

- ✚ أمل الزعبي السجيني: دراسة عاملية جوانب مستوى التصويب للاعبات الدرجة الأولى لكرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، قسم التربية الرياضية، جامعة طنطا، 1992.
- ✚ شتيوي عبد المالك اقتراح برنامج تدريبي مبني على التدريب الذهني لتطوير بعض الصفات المهارية عند لاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2013.
- ✚ صفوان عبد اللطيف حسن حج علي: الأنماط الجسمية والقياسات الأنثروبومترية والبدنية لدى ناشئ كرة السلة في الضفة الغربية، رسالة ماجستير في التربية الرياضية، كلية الدراسات العليا ي جامعة النجاح الوطنية، نابلس فلسطين، 2013.

قائمة المراجع والمصادر

محمد أحمد محمد الجمال: فعالية تدريبات الأداءات الحركية المركبة على تنمية بع المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2009.

محمد فوزي أحمد السعودي: بناء بطارية إختبار لقياس مكونات التوافق الحركي للاعبين كرة السلة الناشئين، كلية التربية الرياضية للبنين قسم الألعاب، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الزقازيق، 1999.

مقداد سيد جعفر حسن: التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية وفي مستوى الإنجاز سباحة 800 متر حرة للرجال، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.

Nancy Forestal: Etude Des Effets Du Programme D'Echauffement FIFA 11+ Sur L'agilite Et L'equilibre Des Joueuse De Basketball – Preadolescentes De 9 A 12 Ans – Memoire Presente Comme Exigence Partielle Maitrise En Kinanthropologie, Universite De Quebec A Montreal, Fevrier 2016

مقالات:

خليل هليل البلوي: أثر استخدام عروض الوسائط المتعددة المحسوبة في تدريس على مستوى أداء مهارة التصويب في كرة السلة، دراسات العلوم التربوية، المجلد 37، العدد 02، 2010.

صبحي عيسى، بدر دويكات، أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الاساسية لكرة السلة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، (العلوم الإنسانية)، المجلد 19، العدد 03، فلسطين، 2005.

فايزة محمد السيد أحمد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الأصابع المثقلة لتنمية بعض المهارات الهجومية في كرة السلة، رسالة ماجستير، التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2008.

نارت عارف شوكة: أثر تمرينات مقترحة لعنصر الرشاقة وعلاقتها في تطوير الأداء لبعض المهارات الأساسية لكرة اليد، دراسات العلوم التربوية، المجلد 40، ملحق 03، الجامعة الأردني، 2013.

نصير خضير عباس: تطوير تحمل السرعة بمسافتي (12 و 24) م وأثرهما في عنصر الرشاقة للاعبين كرة السلة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 23، العدد 04، 2011.

-
- ✚ Jeremy M Sheppard and Warren B Young: agility literature review
classifications, training and testing, article in journal of sports sciences, doi:
10.1080, October 2006

Liste de références:

1. Baechle, T. R. And Earle, R. W. Essential Of Strength Training And Condition, (3rd, Ed), Human Kinetics, U.S.A, 2000.
2. Cathy Malfois: Basket Entraînement Des Jeunes – Principes Fondamentaux Perfectionnement Technico-Tactique – Editions Amphora, Paris, 2009.
3. Charles M.Thiebault Pierre Sprumont Eds: L'enfant Et Le Sport, Introduction A Un Traité De Médecine Du Sport Chez L'enfant , De Boeck Université, Paris,1998.
4. Didier Reiss Et Pascal Prévost: La Bible De La Préparation Physique, Le Guide Scientifique, Et Pratique Pour Tous- Edition Amphora, Paris, 2013.
5. Georges Pain: Basketball Pour Une Autre Formation, Editeur Chiron, Paris, 2006.
6. Jean-Pierr De Vincenzi, Bernard Grosgeorge. Nicolas Raimbault, Michel Ratm Basketb-Ball – Aproche Totale, Analyse Technique Et Pédagogique - Editions Vigot,Paris, 2008.
7. Line Déziel: L'enfant, L'adolescent Et Le Sport De Compétition, Edition Du Chu, Sainte-Justine, Montréal, 2011.
8. Morgan Wootten. Coaching Basketball Successfully, Leisure Press, Usa, 1998.
9. Noel Lefrère: Les Fondamentaux De Basketball De Grand Débutant Au Joueur Confirmé, Edition Amphora, Paris, 2001
10. Official Basketball Rules, Valid As Of 1st October 2017 Rules Adopted By The International Basketball Federation (FIBA), As Approved By Fiba Central Board, Mies, Switzerland, 4th July 2017.
11. Pierre vincent: basket methode d'entraînement,chirn editeur, paris, 2013.

12. Pierre Vincent:,Basketball La Formatin Des Joueurs,
Chiron Iditeur,Paris, 2004.
13. Sebastien Ratel Et Vincent Martin: L'enfant Et L'activité
Physique De La Théorie A La Pratique, Édition Déslris,
Paris, 2014.

مواقع الإنترنت Site web:

✚ أنير محمد صبري الجميلي ترجمة وإعداد، الأكاديمية الرياضية العراقية، أيار - مايو، 2012 .
تحميل من: dratheer@iraqacd.org www.iraqacad.org - 16:56 03/08/2017

Hohmann A, Lames M, letzelter M

✚ عادل فاضل على: محاضرة إلى طلبة الدراسات العليا (ماجستير) بعنوان المهارة ومفهومها في
التعلم الحركي، الأكاديمية الرياضية العراقية. 2005.

<http://www.iradacad.org/lib/Adil2.htm>، 05/05/2017، 00:30.

✚ www.arabscoach.com 01/08/2017 - 19:00

✚ La souplesse chez les enfants et adolescents: site: <http://sites.google.com/site/entraîneursecole>

de football. 10/08/2017// 14:32

ملاحق الدراسة

قائمة الملاحق:

- 1- ملحق يوضح عدد الفرق المدرسية وكل الأصناف.
- 2- القائمة الأسمية للاعبين المشاركين في الدراسة.
- 3- إنجازات الفريق والألقاب المحققة.
- 4- قائمة المدربين المحكمين للبرنامج التدريبي المقترح.
- 5- الورقة التقنية لاختبار الرشاقة في كرة السلة.
- 6- طلب تسهيل الدخول للفريق الرياضي مدينة بسكرة.
- 7- طلب تسهيل الدخول لمكان تدريبات الفريق من طرف المتوسطة.
- 8- الدورة التدريبية الصغرى الأولى للبرنامج التدريبي المقترح.
- 9- جداول نتائج الإحصائية للاختبارات SPSS.

المحقق الأول

5- التـهـنـؤـات الـمـنـخـرـطـة :

المجموع	عدد الإجازات												البلدية				
	20+		U19		U16		U14		U12					التسمية الكاملة للنادي مع الرمز			
	S/G	J/G	C/G	MINIME	BENJAMIN	ECOLE	G	F	G	F	G	F					
44	14	00	00	14	/	14	/	16	/	00	/	04	ممتاز ب	04	17-07-06/157	الاتحاد الرياضي العسكري USB	البلدية
88	13	05	11	21	/	21	/	19	/	19	/	06	وطني 1 شرق	06		مدينة بسكرة NRMB	بسكرة
77	14	01	15	14	/	14	/	18	/	15	/	06	وطني 1 شرق	06		مكارم بسكرة CSMB	بسكرة
76	14	/	13	16	/	16	/	17	/	16	/	06	وطني 1 شرق	06		مشنلة أولاد جلال CS MOD	أولاد جلال
43	/	/	14	13	/	13	/	16	/	00	/	03	ولائي	03		شباب سيدي عقبة JSSO	سيدي عقبة
328	55	06	53	78	00	78	00	86	00	50	00	136		المجموع العام			



6- المدارس الرياضية :

مكان التدريب	الجنس	السن	الاختصاص	النادي	البلدية
ملعب مدرسة صولي الجفناوي	ذكور	من 08 إلى 10 سنة	كرة السلة	مدينة بسكرة	بسكرة
ملعب مدرسة بهاز لخضر	ذكور	من 08 إلى 10 سنة	كرة السلة	مكارم بسكرة	
قاعة المتعددة الرياضات سيدي عقبة	ذكور	من 08 إلى 10 سنة	كرة السلة	شباب سيدي عقبة	سيدي عقبة
قاعة المتعددة الرياضات أولاد جلال	ذكور	من 08 إلى 10 سنة	كرة السلة	مشنتلة أولاد جلال	أولاد جلال

7- معلومات فنية للنوادي المنتسبة للأقسام العليا والرابطات الجهوية والاتحادية :

الرابطة الجهوية والاتحادية	التاثير الطبي و النفسي	القسم	الأصناف	النادي	الرقم
FABB	بوبر خزاني	الممتاز ب	أكابر	الاتحاد الرياضي العسكري	01
LREBB	سليم بولطيف	وطني 1 شرق	أكابر	مكارم بسكرة	02
LREBB	جدو فؤاد	وطني 1 شرق	أكابر	مدينة بسكرة	03
LREBB	نبيل سعداوي	وطني 1 شرق	أكابر	مشنتلة أولاد جلال	04
			04	المجموع	



{ الملحق الثاني }

النادي الرياضي للهواة مدينة بسكرة
ص ب رقم 788 البريد المركزي بسكرة

Madinatbiskra@yahoo.fr

الإسم واللقب	تاريخ الازدياد
العايب زين الدين	2006/04/12
امان الله امين يونس	2006/02/14
بن تركي محمد انيس	2006/08/20
بن قدور ياسين	2006/06/29
بن يحي محمد عبد الرحمان	2006/09/05
بوعزة محمد الماحي	2006/12/19
حساني ياسين	2006/11/30
زغدود اكرم عبد المومن	2006/01/01
شبوب محمد وائل	2006/03/23
عاشوري محمد ادريس	2006/05/19
عقبي محمد رامي	2006/08/10
عيشي نزال	2006/11/21
غشام عبد الرؤوف	2006/11/17
مجة بلقاسم	2006/03/15
مغربي محمد رمزي	2006/09/14

رئيس النادي:



المحقق الثالث

النادي الرياضي للهواة مدينة بسكرة

N.R.M.BISKRA



ص ب رقم: 788 البريد المركزي بسكرة

رقم الفاكس: 033738323 / رقم الهاتف: 0778126655

البريد الإلكتروني: madinatbiskra@yahoo.fr

FICHE TECHNIQUE

RELATIVE A L'IDENTIFICATION D'UN POLE

DEVLOPPEMENT

Fédération Algérienne de Basket Ball	Discipline : Basket Ball	Spécialité : BASKET BALL
--------------------------------------	--------------------------	--------------------------

Lieu d'implantation du pole :

Wilaya : Biskra	Daïra : Biskra	Commune : Biskra
-----------------	----------------	------------------

Structure Concernée :

Dénomination : CSA NADIT RIADI MEDINAT BISKRA
Date de création : 26/06/1999
Adresse Complète : BP 788 RP Biskra
Niveau de pratique : DIVISION NATIONALE 1 POULE EST
Nombre de catégorie : 07

Détail des licenciés :

N°	Catégorie	Filles	Garçons	Total	Catégories	Filles	Garçons
01	Ecole	21	27	48	Ecole	Master 2 Sport	Licence Sport
02	Benjamin	16	24	40	Benjamin	Master 2 Sport	1 er Degré
03	Minimes	/	18	18	Minimes		PES en Sport
04	Cadet	/	19	19	Cadet		TSS en Sport
05	Junior	/	13	13	Junior		TSS en sport
06	Seniors	/	16	16	Seniors		Licence en Sport
Total d'athlètes				154			

Athlètes sélectionnées en équipe nationale :

Nombre d'athlètes seniors	01	Date 1 ère sélection	Date
Nombre d'athlètes en jeunes	01	Date 1 ère sélection	- 11/06/2008
	02		- 30/07/2008
	03		- 03/07/2013
	04		- 01/08/2013
	05		- 22/12/2013
	06		- 27/04/2014
	07		- 12/05/2014



Installation sportive utilisée :

Type d'installation : Salle khaldi Med	Localisation : Biskra	Propriétaire : OPOW DJS Biskra
Fréquence d'utilisation : 4/7	Nombre de fois/ jour : 01	Nombre de fois /semaine : 04
Type d'installation : Salle Beni Morah	Localisation : Biskra	Propriétaire : OPOW DJS Biskra
Fréquence d'utilisation : 7/7	Nombre de fois/ jour : 01	Nombre de fois /semaine : 07

Résultats Obtenues :

Benjamin Garçon : champion de Wilaya en 2000 jusqu'au 2014
Minime Garçon : championnat de wilaya : 2002 jusqu'au 2014
Minime Garçon : championnat Nationale : vice champion d'Algérie en 2003/demi finaliste coupe d'Algérie en 2003
Minime Garçon : Coupe d'Algérie en 2008 à Alger
Cadet Garçon : champion de Wilaya en 2003 jusqu'au 2013/ quart de finale coupe d'Algérie 2004/2009
Minime Garçon : Coupe d'Algérie 2013 à Alger
Senior Messieurs : accession en 2010 palier régional au Nationale 2/ accession 2017 du palier Nationale 2 au palier Nationale 1 Poule Est

Les Titres en parallèles :

Notre club suit en stratégie d'augmenter le volume compétitif on participant aux différents championnats nationaux scolaires et voici quelques résultats :

Benjamin Garçon : champion Nationale Scolaire : en 2002/2003/2004/2008

Minime Garçon : Champion National en scolaire 2008/2009/2001/2013/2014

Le président du Club



المحقق الرابع

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الطالبة: فاطمة الزهرة خليل

طالبة دكتوراه في قسم التدريب الرياضي

تخصصى تدريب رياضي نخبوي

وثيقة خاصة بإجراء مقابلة تحكيمية للبرنامج التدريبي المقترح موجه للمدرين

الإمضاء	سنوات الخبرة الميدانية	مدرب لفريق	الإسم واللقب
	23 سنة	- مدرب فريق وطني - م. م. - م. م. اتحاد بسكرة - م. م. م. م. م. م.	صيرة هسين
	24 سنة	نادي م. م. م. بسكرة	لمراد فوزي
	22 سنة	نادي م. م. م. بسكرة	كيساء محمد العزني
	27 سنة	مدربا اتحاد بسكرة	رحال طارعا

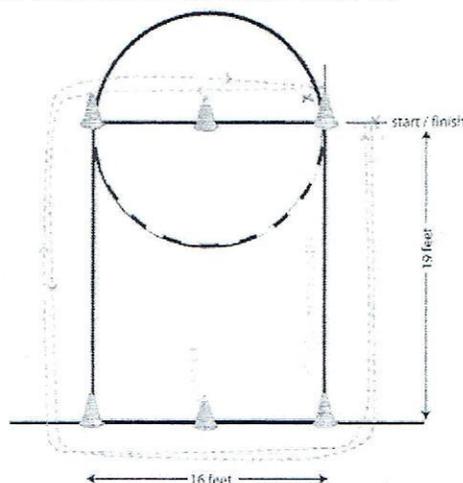
الملحق الخامس

Lane Agility Drill

The Lane Agility Drill is a test of agility in the basketball player. This test is part of the fitness testing battery for the SPARQ basketball and NBA Draft, and their protocol is listed here.

- **purpose:** this is a test of speed, body control and the ability to change direction (agility).
- **equipment required:** stopwatch or timing gates, measuring tape, 6 marker cones, a basketball court.
- **procedure:** Set up the cones as illustrated in the diagram. The test is based on the pro-sized foul lane (16' wide x 19' deep). If using a High School sized court (lane width is only 12 feet) or other non-standard court

dimensions, the markers may need to set outside the lane markings. Start with one foot behind the start line, no rocking movement allowed. Hand timing starts from first movement from the set position. Run forwards to the baseline. At the cone, change movement to a side shuffle, and move sideways to the right across the baseline. At the next cone back pedal up the lane to the foul line, then side shuffle left back towards the start line. Here the subject touches the floor at a point even with the starting cone, then reverses direction to return back around the course to complete another revolution. First side shuffle right, forward sprint, side shuffle left then back pedal to complete the test. Remain facing forwards towards the baseline throughout the test. Two trials are allowed.



- **scoring:** Record the best time to complete the test in seconds to the nearest two decimal places. A foul includes moving or knocking down a cone, cutting a corner of the drill, sprinting sideways instead of defensive-shuffling, crossing your feet, not touching the change-of-direction line, or falling down. The table below lists expected score ranges for players of different positions.

Agility Drill

Agility Test

Basketball Drill

Speed Test

from "Agility Drills" by Chip Sigmon, FIBA Assist Magazine, 17, 2005, p62

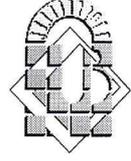
- **target population:** basketball players
- **comments:** Turning technique and coordination is also a large factor in the performance of this test. No crossing of feet is allowed during the side shuffle.

المحقق السادس

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

رقم: 22 / ق.ت.ر / 2016

إلى السيد رئيس النادي الرياضي
مدينة بسكرة فرع كرة السلة

الموضوع: طلب تسهيل مهام

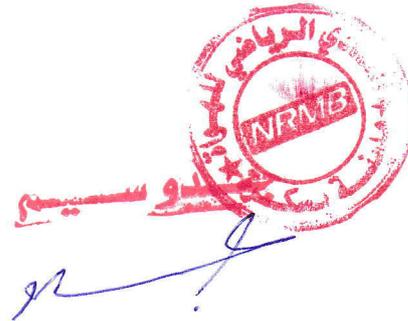
نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب خديجة فاطمة الزهيرة
في إنجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الدكتوراة تخصص تدريب رياضي محبوي

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي

أ/فضل فيس





رقم التسجيل : 04/PG/D/LMD/SPR/15

تقديم تسهيلات رقم : 04/ن.م.ب.ت.ب.ع.ع.خ/2017

إلى السيد المحترم: نادي الرياضي (N.R.M.B)

- ولاية بسكرة -

الموضوع: تقديم تسهيلات

تحية طيبة وبعد

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة ونظيراتها الأخرى وكذا بينها وبين المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية الوطنية ، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة، خدمة للبحث العلمي تقديم التسهيلات الممكنة للطالب (ة):

اللقب : خليل

الاسم : فاطمة الزهرة

من خلال تمكينه (ها) من الاستفادة من المرافق و البيانات المتوفرة لديكم ، قصد انجاز الاختبارات الميدانية في إطار الدكتوراه في :

التخصص : التدريب الرياضي النخبوي

قسم : التدريب الرياضي

تقبلوا مني فائق الاحترام و التقدير

سلمت هذه الوثيقة بطلب من المعني (ة) للإدلاء بها في حدود مايسمح به القانون

بسكرة في : 2017/02/06

نائب المدير المكلف بما بعد التدرج

و البحث العلمي والعلاقات الخارجية



د / بزيوسليم

النادي الرياضي للهواة مدينة بسكرة
ص ب رقم 788 البريد المركزي بسكرة
Madinatbiskra@yahoo.fr

السيد رئيس النادي

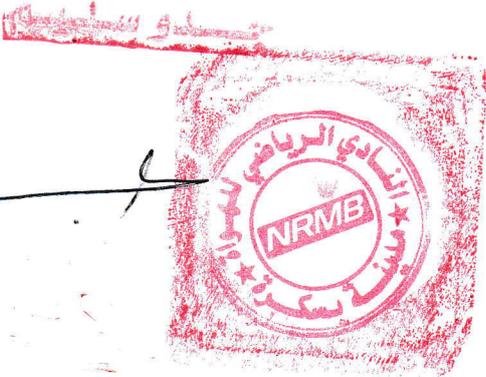
إلى السيد: مدير معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية – بسكرة-

الموضوع: إقرار

أنا الممضي أسفله السيد رئيس النادي جدو سليم أقر بأن الطالبة فاطمة الزهرة
خليل السنة الثالثة دكتوراه ميدان التدريب الرياضي النخبوي قامت بإجراء وتطبيق
برنامج تدريبي مع أخذ القياسات القبليّة والبعديّة للبرنامج الفئة U12 المتعلقة برسالة
التخرج على اللاعبين المرفقة أسماؤهم في الوثيقة المرافقة خلال الموسم الرياضي
.2018/2017

بسكرة في: 2018/02/11

الرئيس



المحقق السابع



رقم التسجيل : 04/PG/D/LMD/SPR/15

تقديم تسهيلات رقم : 16/ن.م.ب.ت.ب.ع.ع.خ/2017

إلى السيد المحترم: مدير متوسطة

لبصايرة فاطمة

- ولاية بسكرة -

الموضوع: تقديم تسهيلات

تحية طيبة وبعد

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة ونظيراتها الأخرى وكذا بينها وبين المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية الوطنية، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة، خدمة للبحث العلمي تقديم التسهيلات الممكنة

للطالب (ة):

اللقب: خليل

الاسم: فاطمة الزهرة

من خلال تمكينه (ها) من الاستفادة من المرافق و البيانات المتوفرة لديكم ، قصد انجاز الاختبارات الميدانية في إطار الدكتوراه في :

التخصص : التدريب الرياضي النخبوي

قسم : التدريب الرياضي

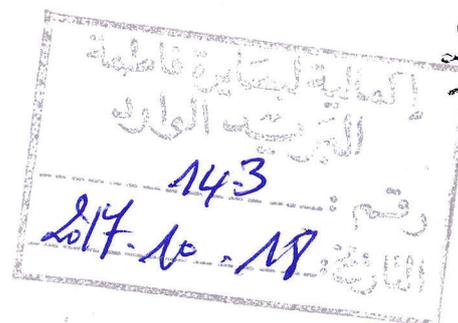
تقبلوا مني فائق الاحترام و التقدير

سلمت هذه الوثيقة بطلب من المعني (ة) للإدلاء بها في حدود مايسمح به القانون

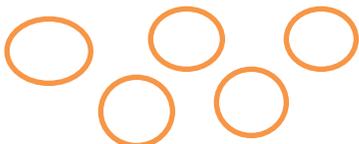
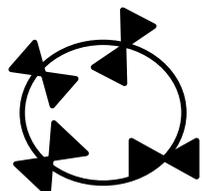
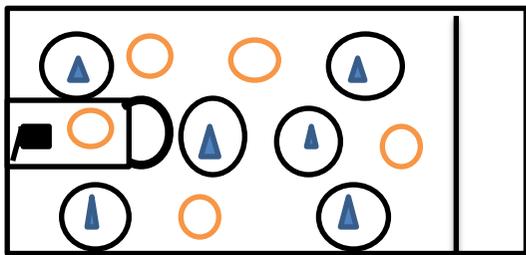
بسكرة في : 2017/10/15

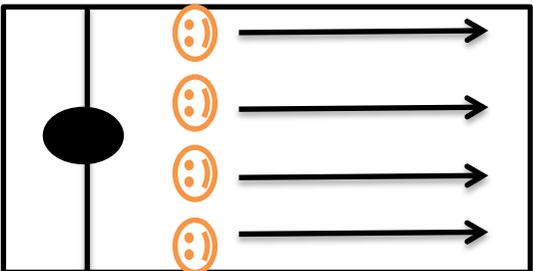
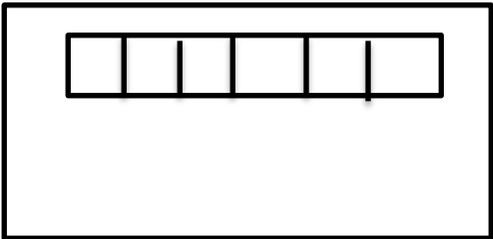
نائب المدير المكلف بما بعد التدرج

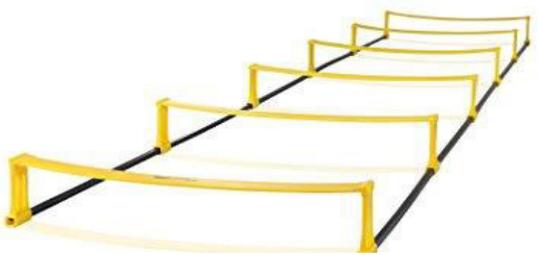
و البحث العلمي والعلاقات الخارجية



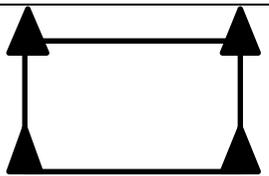
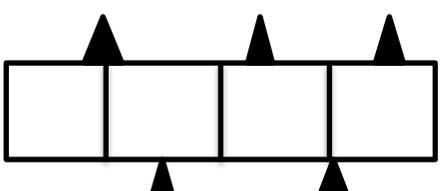
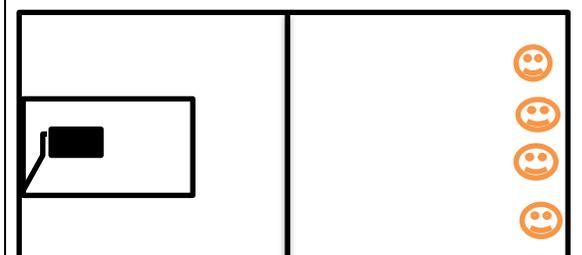
المَلْحَق الثَّامِن

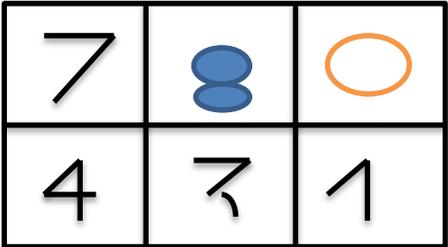
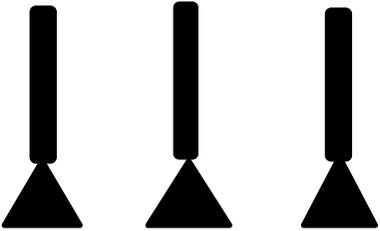
ملاحظات توجيهية	التنفيذ	المدة		الهدف - التمارين	المرحلة
		الراحة	الوقت		
التركيز على التحمل الدوري التنفسي المرتبك بشدة متوسطة			20 د	جري مستمر - إحماء عام. تمارين التوافق العصبي العضلي، تمارين التمديد. إحماء خاص بالكرة في حالات الثبات والحركة مع تشكيل رقم (8 - 3 - 7 - 0)	المرحلة التحضيرية
الحفاظ على طريقة الانتقال والتوازن.			12د	التمرين الأول: الهدف هو تطوير القدرة الحركية الخاصة بالتردد للأطراف السفلية يقوم اللاعب بعملية الانتقال الجانبي على الأطواق الموضوعة بطريقة التعرج مع استعمال الأطراف السفلية بطريقة صيد الأرجل.	المرحلة الرئيسية
الحفاظ على الإقاع في الاتجاه والاتجاه العكسي			12د	التمرين الثاني: هدف تطوير قدرة التردد الحركي للأطراف السفلية بالثبات في المكان. يستعمل اللاعب طوق خاص به وتتم الحركة الانتقالية بطريقة الحركة المقصية بتردد ثابت وتنعكس الحركة عند الإشارة.	
الإحساس بالكرة أثناء الحركات الانتقالية.			15د	التمرين الثالث: الهدف الانتقال بالكرة للإحساس بالوزن والحجم توزيع عشر أطواق على نصف ملعب كرة السلة 5 أطواق بها أقماع و الخمسة الأخرى بجانبها أقماع عند الإشارة يقوم كل فريق بتغيير وضعية القمع من الداخل إلى الخارج حسب الأدوار مع حساب الأدوار مع حساب النتيجة النهائية لتحديد الفريق الفائز	
تصحيح طريقة التمديد مناقشة عامة حول الحصة			9 د	تمديدات من الجلوس مع تحفيزات	المرحلة الختامية

ملاحظات توجيهية	التنفيذ	المدة		الهدف - التمارين	المرحلة
		الراحة	الوقت		
التركيز على التحمل الدوري التنفسي المرتبك بشدة متوسطة			20 د	جري مستمر - إحماء عام. تمارين التوافق العصبي العضلي سفلية وعلوية ، تمارين التمديد. إحماء خاص بالكرة في حالات الثبات والحركة مع تشكيل رقم (8 - 3 - 7 - 0)	المرحلة التحضيرية
الحفاظ على الإقاع الحركي مقارنة بالزمن الأداء التوافق الخاص بالأطراف السفلية		د1	د12	التمرين الأول: الهدف هو تطوير القدرة الحركية الخاصة بالتردد للأطراف السفلية (الأداة الألواح) يقوم اللاعب بالحركة المقصية القصوى في وقت محدد (3×15)	المرحلة الرئيسية
التعامل مع الكرة من وضعيات إنتقالية مع الحفاظ على التوازن.		د2	د12	التمرين الثاني: الزيادة في درجة صعوبة حركة مقصي بالتقاطع خلفي و الأمامي التمرين الثالث: الهدف التعامل مع الكرة في الوضعيات الإنتقالية . - إدخال الكرة في مقطع السلم مع التنقل. - نفس تشكيلة التمرين الأول مع الإثناء تحت السلم بطريقة التعرج	
		د2	د15		
تصحيح طريقة التمديد مناقشة عامة حول الحصة			9 د	تمديدات من الجلوس مع تحفيظات	المرحلة الختامية

ملاحظات توجيهية	التنفيذ	المدة		الهدف - التمارين	المرحلة
		الوقت	الراحة		
التركيز على التحمل الدوري التنفسي المرتبك بشدة متوسطة		20 د	2 د	جري مستمر - إجماع عام. تمارين التوافق العصبي العضلي سفلية وعلوية ، تمارين التمديد. إجماع خاص بالكرة في حالات الثبات والحركة مع تشكيل رقم (8 - 3 - 7 - 0)	المرحلة التحضيرية
الحفاظ على الإقاع الحركي مقارنة بالزمن الأداء التوافق الخاص بالأطراف السفلية		12 د	1 د	التمرين الأول: الهدف هو تطوير القدرة الحركية الخاصة بالتردد للأطراف السفلية (الأداة الألواح) يقوم اللاعب بالحركة المقصية القصوى في وقت محدد (3×15)	المرحلة الرئيسية
التعامل مع الكرة من وضعيات إنتقالية مع الحفاظ على التوازن.		12 د	2 د	التمرين الثاني: الزيادة في درجة صعوبة حركة مقصي بالتقاطع خلفي و الأمامي	
		15 د	2 د	التمرين الثالث: الهدف التعامل مع الكرة في الوضعيات الإنتقالية . - إدخال الكرة في مقطع السلم مع التنقل. - نفس تشكيلة التمرين الأول مع الإثناء تحت السلم بطريقة التعرج	
محاولة تحقيق اوسع مدي في التمديدات		9 د		تمديدات مع تحفيزات	المرحلة الختامية

ملاحظات توجيهية	التنفيذ	المدة		الهدف - التمارين	المرحلة
		الراحة	الوقت		
التركيز على التحمل الدوري التنفسي المرتبك بشدة متوسطة			20 د	جري مستمر - إحماء عام. تمارين التوافق العصبي العضلي سفلية وعلوية ، تمارين التمديد. إحماء خاص بالكرة في حالات الثبات والحركة + لعبة شبه رياضية الاطواق المتناقضة	المرحلة التحضيرية
التنقل الجانبي السريع مع الحفاظ على التوازن. المحافظة على وتيرة العمل رغم الصعوبة			10 د	التمرين الاول: هدف منه الحفاظ على تطوير الاداء الحركي بما يتمشى والسرعة المطلوبة. - رفع الركبتين الى اعلى مع استعمال الحواجز. التمرين الثاني: - نفس التمرين الاول مع وضع القدم داخل الدائرة. - كما هو موضح في الشكل.	المرحلة الرئيسية
الحفاظ على الاداء الصحيح للمهارات و تحكم في السرعة.			10 د	التمرين الثالث: - التنطيط والتقاطع و التمرير ثم التسجيل قريب من السلة وبنوعيه.	
			2 د		
			15 د		
			2 د		
الوصول الى أبعد مدى ممكن في التمديدات.			14 د	تمديدات الرجوع الى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

ملاحظات توجيهية	التنفيذ	المدة		الهدف - التمارين	المرحلة
		الراحة	الوقت		
التركيز على التحمل الدوري التنفسي العمل على حركة القدمين			20 د	جري مستمر - إحماء عام. تمارين التوافق العصبي العضلي سفلية وعلوية ، تمارين التمديد. إحماء خاص بالكرة في حالات الثبات والحركة + لعبة شبه رياضية الاطواق المتناقضة	المرحلة التحضيرية
المحافظة على الايقاع الحركي بما يتماشى مع رد الفعل الخاص بالثقل في اتجاه كرة التنس.		1 د	10 د	التمرين الاول: تطوير السرعة الحركية في الثقل الدفاعي . - تنطيط في مربع صغير (4/4) ومتابعة كرة التنس اين تسقط و ارجاعها للاعب الممرر.	المرحلة الرئيسية
الانتقال بالكرة نحو الهدف في الاتجاه المعاكس للزميل الممرر مع الحفاظ على الكرة.		2 د	12 د	التمرين الثاني: تطوير التنطيط وفق الخصائص الحركية مع مراعاة تغيير الاتجاه. - تطوير التنطيط وفق العمل بالكرة في السلم بتغيير إتجاه الكرة والقدم الخارجية ولعمل في مسار متعرج.	
		2 د	15 د	التمرين لثالث: - الجري المتعرج مع التنطيط والتمرير في كل مرة ثم انصوب	
الوصول ابعد مدى ممكن في التمديدات.			12 د	تمديدات الرجوع الى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

ملاحظات توجيهية	التنفيذ	المدة		الهدف - التمارين	المرحلة
		الوقت	الراحة		
التركيز على التحمل الدوري التنفسي العمل على حركة القدمين		20 د	2د	جري مستمر - إحماء عام. تمارين التوافق العصبي العضلي سفلية وعلوية ، تمارين التمديد. إحماء خاص بالكرة في حالات الثبات والحركة + لعبة شبه رياضية الاطواق المتناقصة	المرحلة التحضيرية
المحافظة على الايقاع الحركي بما يتماشى مع رد الفعل الخاص بالتنقل في اتجاه رقمم.		15د	1د	التمرين الاول: المحافظة على التركيز الحركي - يوضع الشكل كما هو موضح في التنفيذ يقوم اللاعب بالتنطيط حول الارقام والثاني يضبط الحركة الشرطية المسموعة وفق قرار اللاعب الأول وتتغير وفق أوامر اللاعب الأول أي رقم فردي أم زوجي.	المرحلة الرئيسية
يشترط إنجاز بالمسلك المهاري في وقت قصير مع الحفاظ على توازن الكرة.		12 د	2د	التمرين الثاني: تطوير التنطيط بالتنقل الأمامي الجانبي الخلفي مع الحفاظ على التوازن الكرة معا - التنقل بين الأعمدة كما هو موضح في التنفيذ.	
		10د	2د	التمرين لثالث: - القيام بمباراة تقييمية	
الوصول ابعد مدى ممكن في التمديدات.		12 د		تمديدات الرجوع الى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

الملحق التاسع

FREQUENCIES VARIABLES=اللاعب
 /FORMAT=LIMIT(50)
 /ORDER=ANALYSIS.

Fréquences

[Jeu_de_données0] C:\Users\mohamed\Desktop\khalil zahra\Input.sav

Fréquence	اللاعب	
1	العاب زين الدين	Valide
1	امان الله امين يونس	
1	بن تركي محمد انيس	
1	بن قدور ياسين	
1	بن يحي محمد عبد الرحمان	
1	بو عزة محمد الماحي	
1	حساني ياسين	
1	زغدود اكرم عبد المومن	
1	شبوب محمد وائل	
1	عاشوري محمد ادريس	
1	عقبي محمد رامي	
1	عيشي نضال	
1	غشام عبد الرؤوف	
1	مجة بلقاسم	
1	مغربي محمد رمزي	
15	Total	

FREQUENCIES VARIABLES=التنظيطةبعدي التنظيطةقبلي التمريزبعدي التمريزقبلي التصويببعدي التصويبقبلي الرشاقةبعدي الرشاقةقبلي المرونةبعدي المرونةقبلي
 /STATISTICS=RANGE MINIMUM MAXIMUM STDDEV MEAN MEDIAN
 /FORMAT=LIMIT(50)
 /ORDER=ANALYSIS.

Fréquences

Statistiques										
تنظيطةبعدي	تنظيطةقبلي	تمريزبعدي	تمريزقبلي	تصويبعدي	تصويبقبلي	رشاقةبعدي	رشاقةقبلي	مرونةبعدي	مرونةقبلي	
25,87	16,47	38,93	31,07	6,13	3,80	8.60	9.54	21.00	17.96	Moyenne
26,00	18,00	37,00	30,00	6,00	4,00	8.57	9.31	21.00	17.00	Médiane
2,92	3,33	5,85	3,82	1,12	1,26	0.33	0.63	4.56	4.76	Ecart type
10	11	18	15	3	4	0.93	2.54	21.50	20.00	Plage
20	10	31	25	5	1	8.09	9.02	12.50	10.00	Minimum
30	21	49	40	8	5	9.02	11.56	34.00	30.00	Maximum

1/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الاختبارين القبلي و البعدي لصالح البعدي لمهارة الاستقبال والتمرير في كرة السلة

T-TEST PAIRS=التمرير_قبلي WITH التمرير_بعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés					
Moyenne erreur standard	Ecart type	N	Moyenne		
,988	3,826	15	31,07	التمرير_قبلي	Paire 1
1,510	5,849	15	38,93	التمرير_بعدي	

Corrélations des échantillons appariés				
Sig.	Corrélation	N		
,000	,856	15	التمرير_قبلي & التمرير_بعدي	Paire 1

Test des échantillons appariés						
Sig. (bilatéral)	ddl	t	Différences appariées			
			Moyenne erreur standard	Ecart type	Moyenne	
,000	14	-9,379	,839	3,248	-7,867	التمرير_قبلي - التمرير_بعدي

2/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الاختبارين القبلي و البعدي لصالح البعدي لمهارة التنطيط في كرة السلة

T-TEST PAIRS=التنطيط_قبلي WITH التنطيط_بعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés					
Moyenne erreur standard	Ecart type	N	Moyenne		
,861	3,335	15	16,47	التنطيط_قبلي	Paire 1
,755	2,924	15	25,87	التنطيط_بعدي	

Corrélations des échantillons appariés				
Sig.	Corrélation	N		
,002	,732	15	التنطيط_قبلي & التنطيط_بعدي	Paire 1

Test des échantillons appariés						
Différences appariées						
Sig. (bilatéral)	ddl	t	Moyenne erreur standard	Ecart type	Moyenne	
,000	14	-15,667	,600	2,324	-9,400	التنطيط_قبلي - التنطيط_بعدي

3/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الاختبارين القبلي و البعدي لصالح البعدي لمهارة التصويب في كرة السلة

T-TEST PAIRS=التصويب_قبلي WITH التصويب_بعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés					
Moyenne erreur standard	Ecart type	N	Moyenne		
,327	1,265	15	3,80	التصويب_قبلي	Paire 1
,291	1,125	15	6,13	التصويب_بعدي	

Corrélations des échantillons appariés				
Sig.	Corrélation	N		
,076	,472	15	التصويب_قبلي & التصويب_بعدي	Paire 1

Test des échantillons appariés						
Différences appariées						
Sig. (bilatéral)	ddl	t	Moyenne erreur standard	Ecart type	Moyenne	
,000	14	-7,321	,319	1,234	-2,333	التصويب_قبلي - التصويب_بعدي

4/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي في صفة المرونة

T-TEST PAIRS=المرونة_قبلي WITH المرونة_بعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés					
Moyenne erreur standard	Ecart type	N	Moyenne		
1.23101	4.76770	15	17.9667	المرونة_قبلي	Paire 1
1.17918	4.56696	15	21.0000	المرونة_بعدي	

Corrélations des échantillons appariés				
Sig.	Corrélation	N		
,000	,912	15	المرونة_قبلي & المرونة_بعدي	Paire 1

Test des échantillons appariés						
Différences appariées						
Sig. (bilatéral)	ddl	t	Moyenne erreur standard	Ecart type	Moyenne	
,000	14	-5,969	.50819	1.96820	-3.03333	المرونة_قبلي - المرونة_بعدي

5/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي في صفة الرشاقة.

T-TEST PAIRS=الرشاقة_قبلي WITH الرشاقة_بعدي (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés					
Moyenne erreur standard	Ecart type	N	Moyenne		
.16387	.63465	15	9.5473	الرشاقة_قبلي	Paire 1
.08543	.33087	15	8.6073	الرشاقة_بعدي	

Corrélations des échantillons appariés				
Sig.	Corrélation	N		
,272	,303	15	الرشاقة_قبلي & الرشاقة_بعدي	Paire 1

Test des échantillons appariés						
Différences appariées						
Sig. (bilatéral)	ddl	t	Moyenne erreur standard	Ecart type	Moyenne	
,000	14	5,869	.16017	.62033	.94000	الرشاقة_قبلي - الرشاقة_بعدي

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة:

تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على صفتي المرونة والرشاقة لتطوير الأداء المهارى النوعي للاعبى كرة السلة صنف أصاغر u12

- دراسة ميدانية على نادي رياضي مدينة بسكرة -

الهدف من الدراسة:

- اقتراح برنامج تدريبي مبني على صفتي المرونة والرشاقة لتطوير الاداء المهارى النوعي لناشئى كرة السلة.

مجتمع الدراسة:

- تكون مجتمع الدراسة من 47 لاعب ناشئى مقسمة على ثلاث فرق.
- تمثلت عينة الدراسة لنادي الرياضي مدينة بسكرة وقدرت بـ 15 لاعب، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية.

منهج الدراسة:

- اتبعنا المنهج التجريبي الذي يلاءم دراستنا، بإتباعنا طريقة المجموعة الواحدة.

اجراءات الدراسة:

- بعد تحديد المهارات والاحتياجات الاساسية تم بناء البرنامج التدريبي المقترح وتكون من أربع دورات تدريبية صغرى بمعدل 03 حصص تدريبية أسبوعيا.
- اعتمدنا في تقديم الوحدات التدريبية على ربط التمارين البدنية الخاصة بصفة المرونة والرشاقة والأداء المهارى وخاصة الأساسية (التمرير، المحاورة، التصويب)

نتائج الدراسة:

- تم تحقيق الفرضية العامة والتي تقول للبرنامج التدريبي المقترح المبني على صفتي المرونة والرشاقة أثر في تطوير الأداء المهارى النوعي للاعبى كرة السلة صنف أصاغر. وكل الفرضيات الجزئية تحققت كذلك.

الاقتراحات والدراسات المستقبلية:

- ربط صفتي المرونة والرشاقة والتدريبات المهارية للناشئى للوصول للأداء مهاري نوعي.
- دراسة الاحتياجات البدنية ومتطلبات الأداء المهارى لدى ناشئى كرة السلة.

Study Summary

Study Title:

The impact of a suggestion training program based on the flexibility and agility to develop the qualitative skill performance of the U12 youth basketball players

- Field study on sports club city Biskra -

Objective of the study:

- To propose a training program based on the flexibility and agility classes to develop the qualitative skill of basketball beginners.

Study Society:

- The study community consists of 47 youth players divided into three teams.
- The sample of the study for the sports club was the city of Biskra and estimated 15 players, and the sample was chosen in a deliberate way.

Study Approach:

- Follow the experimental approach that suits our study, following the method of one group.

Study Procedures:

- After defining basic skills and needs, the proposed training program was structured and consisted of four small training courses with a total of 03 training sessions per week.
- We have adopted the introduction of training modules to link physical exercises in terms of flexibility, agility and skill performance, especially basic (passing, dribbling, shooting)

Results:

- The general premise of the proposed training program based on the flexibility and agility has been achieved in the development of the qualitative skill performance of junior basketball players. All partial assumptions have been made.

Suggestions and Future Studies:

- Linking the training of flexibility and agility with technical skills of Youth players to achieve qualitative skills.
- Study the physical needs and skill requirements of the basketball beginner.

Résumé de l'étude

Titre de l'étude:

L'impact d'un programme d'entraînement proposé basé sur flexibilité et l'agilité pour développer la performance habile spécifique des joueurs de basketball

- Étude de terrain sur le club de N*R*M* biskra -

Objectif de l'étude:

- Proposer un programme de formation basé sur flexibilité et l'agilité pour développer la compétence qualitative des débutants de basketball.

Société d'étude:

- La communauté d'étude est composée de 47 jeunes joueurs répartis en trois équipes.
- L'échantillon de l'étude pour le club de sport était la ville de Biskra et estimait 15 joueurs, et l'échantillon a été choisi de manière délibérée.

Méthodologie :

- Suivre l'approche expérimentale qui convient à notre étude, en suivant la méthode d'un groupe.

Procédures d'étude:

- Après avoir défini les compétences et les besoins de base, le programme de formation proposé était structuré et consistait en quatre petits cours de formation totalisant 03 séances de formation par semaine.
- Nous avons adopté l'introduction de modules de formation pour lier les exercices physiques en termes de flexibilité, d'agilité et de performance, en particulier de base (la passe, le dribble, le tir)

Résultats de l'étude:

- Le principe général du programme d'entraînement proposé basé sur flexibilité et L'agilité a été atteint dans le développement de la performance qualitative des joueurs de basketball junior. Toutes les hypothèses partielles ont été faites.

Suggestions et études futures

- Lier Les entrainements de flexibilité et d'agilité et les compétences techniques des jeunes pour acquérir des compétences qualitatives.
- Étudier les besoins physiques et les compétences du débutant du basketball.