



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

بعنوان:

هل للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية
لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر؟

(دراسة ميدانية لجميع مدربي كرة السلة - صنف أصاغر -)

اشراف الاستاذ:

-صادو محمد أمين

اعداد الطلبة:

-لكحل كوثر

-بوعتروس بثينة

-حمريش كريمة

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وتقدير

قال تعالى: { هو الله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم
السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون} سورة النحل: الآية [78]
في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع نتوجه
بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو
من بعيد، كما

يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر إلى الاستاذ المشرف
* صادو محمد أمين *

الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث،
ولا يفوتنا أن نتقدم

بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة
دون نسيان عمال قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية أساتذة
وإداريين

اهداء

إلى أُمي الحبيبة تلك التي حملتني تسعة أشهر وآمنت بكينونتي

إلى أبي رحمه الله صاحب الكلمة الطيبة والروح الراقية

إلى أخواتي فردا فردا

إلى كل من علمني حرفا وساندني ووقف إلى جانبي

إلى استاذي المشرف صادو محمد أمين

إليكم جميعا

لحل كوثر

اهداء

اهدي هذا العمل إلى من قال فيهما عز وجل " وبا لوالدين احسانا " صدق الله العظيم

والى من قال فيهما الرسول صل الله عليه وسلم (رضى الله من رضى الوالدين وغضب الله من غضب الوالدين

(

الى من شقت وتعبت من اجل رعايتي وتربيتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى نبع الحنان

سر الوجدان أمي.... أمي.... أمي " تونس " حفظها الله ورعاها

الى من شجعني على مواصلة دراستي والى من لم يبخل عليا بشيء....أبي"حمداني" حفظه الله ورعاها

الى الشموع التي لا تنطفئ اخوتي واخواتي الاعزاء الدين ساندوني في كل خطوة صغيرة وكبيرة توفيق زين

الدين حسين وائل واخواتي الاعزاء فتحة حفظها الله ام كلثوم ووردتها جوري وألاء الرحمان شهيرة ابناها محمد

أنس وتسليم وفاء رعاها الله احلام وصغارها آدم وأنفال والى زوجة اخي العزيزة وابنائها أريج نسرين واحمد جود

وجاد أصيل والى جميع الاهل والاقارب

والى كل من شاركني أيامي الحلوة وتقاسمت معهم ايامي الجامعية واخص بالذكر كوثر، صونيا منال، أحلام،

هدى، أناس، نرمان، هديل، كنزة، عبير، نسرين (رحمها الله وجعلها في جنات الفردوس الأعلى)

والى جميع طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

والى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة والى كل من أحبوبي واحببتهم، والى رفيقتي

وصديقتي الغالية التي شاركتني الحزن قبل الفرح لكحل كوثر

والى استاذ متوسطة رزيوق محمد أحمد بوصبيعة حفظه الله ورعاها

بوعتروس بثينة

اهداء

إلى من خصها الله بالتبجيل إلى من أوصى بها الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم..

إلى من وضعت الجنة تحت قدميها إلى من حملت وسهرت وقلقت وربت إلى من يتجلى الحب في إسمها.....إلى حنان إلى الأمان إلى أمي جنتي...

إلى من علمني أبجديات الكون إلى من تعب وتخلى عن شبابه في سبيل تعليمي...إلى من هداني جناحين لأطير بهما في عتمت هذا الكون إلى نور العلم إلى من مهد لي الطريق بنصائحه وتوجيهاته إلى أبي الغالي...

إلى إخوتي وسندي في هذه الحياة إلى من لا يخلوا البيت إلا بوجودهم..

إلى أصدقائي وزميلاتي في هذا البحث إلى كل من دعمني..

إلى من أدوا الأمانة وبلغوا الرسالة إلى كل من علمني حرفا..إلى استادي الفاضل "

صادو محمد أمين " الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته وتعليماته...

إلى كل الواقفين على دعم العلم والتعلم....

حمريش كريمة

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات:

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	اهداء
و	قائمة المحتويات:
ل	قائمة الجداول
س	قائمة الأشكال
1	المقدمة
3	الجانب التمهيدي للدراسة
4	1. الاشكالية:
5	2. الفرضية العامة:
5	3. أهداف البحث:
6	4. أهمية البحث:
6	5. أسباب اختيار الموضوع:
7	6. تحديد المصطلحات:
9	7. الدراسات السابقة والمثابفة:
16	8. التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الألعاب الشبه رياضية	
19	تمهيد:
20	1-اللعب
20	1-1- مفهوم اللعب
20	1-2- قيمة اللعب
21	1-3- انواع اللعب
21	1-3-1- اللعب العفوي
21	1-3-2- اللعب التربوي
21	1-3-3- اللعب العلاجي
21	1-4- وظائف اللعب
22	1-4-1-وظيفه تكوين الذكاء

قائمة المحتويات

22	1-5-أهداف اللعب
22	1-5-1-الأهداف النفسية الحركية
23	1-5-2-الأهداف المعرفية
23	1-5-3-الأهداف العاطفية
23	1-5-4-الأهداف البدنية
24	1-6-الأهمية التربوية للعب عند الطفل
24	2-الألعاب الشبه رياضية
24	2-1-تعريف الألعاب الشبه الرياضية
25	2-1-1-التحفيز
25	2-1-2-التحضير
25	2-2-خصائص الألعاب الشبه الرياضية
26	2-3-أهمية الألعاب الشبه رياضية
26	2-4-تصنيف الألعاب الشبه الرياضية
28	2-5-تقسيم الألعاب الشبه رياضية
29	2-6-أغراض الألعاب شبه رياضية
29	2-7-أهداف الألعاب الشبه الرياضية
30	2-8-ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه الرياضية
31	خلاصة:
الفصل الثاني المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية	
33	تمهيد:
34	الباب الأول
34	المهارات الخطئية في رياضة كرة السلة
34	1-المهارات الدفاعية في كرة السلة
34	1-1-الخطط والمهارات الدفاعية الفردية في كرة السلة
37	1-1-1-الدفاع ضد مهاجم بدون كرة
38	1-1-2-الدفاع ضد مهاجم بالكرة
38	1-1-3-الدفاع ضد المحاور
38	1-1-4-الدفاع ضد الممرر
39	1-1-5-الدفاع ضد المصوب
39	2-الخطط والمهارات الدفاعية الجماعية في كرة السلة

قائمة المحتويات

40	1-2-2 الدفاع الجماعي
40	2-1-4- الدفاع ضد الممر
40	2-1-5- الدفاع ضد المصوب
42	2-2 الخطط والمهارات الدفاعية الجماعية في كرة السلة
42	1-2-2 الدفاع الجماعي
44	3- المهارات الهجومية في كرة السلة
45	3-1 أنواع الهجوم في كرة السلة
45	3-1-1- التكتيك الجماعي الهجومي في كرة السلة
46	3-1-2- التكتيك الفرقي الهجومي في كرة السلة
49	الباب الثاني
49	بعض الصفات المهارية في رياضة كرة السلة
49	1- التطور التاريخي لمهارات كرة السلة
50	2- مفهوم المهارة
51	2-1- مهارة استقبال ومسك الكرة
51	2-2- مهارة التمرير في كرة السلة
53	2-3- مهارة التنطيط والمحاورة
54	2-4- مهارة التصويب
55	الخلاصة:
الفصل الثالث: كرة السلة والفئة العمرية	
57	تمهيد:
58	1- كرة السلة
58	1-2- نشأة كرة السلة في العالم:
60	1-3- مميزات كرة السلة:
61	1-4- مبادئ كرة السلة:
62	1-5- العناصر التي تبني عليها طرق إكتساب مهارات كرة السلة:
62	1-1-5- الوعي والفاعلية
62	1-2-5- الوسائل السمعية والبصرية
62	1-3-5- التسلسل والتتابع
63	1-4-5- التوطيد أو التثبيت
63	1-5-5- سهولة التحصيل والملائمة

قائمة المحتويات

64	1-6-الوسائل والمنشآت التي تتطلبها كرة السلة
64	1-7-عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة السلة
64	1-7-1-اللياقة البدنية
65	1-7-2-عناصر اللياقة البدنية:
70	1-8-الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية:
71	2-الفئة العمرية
71	2-1خصائص الفئة العمرية أصغر (أقل من 15 سنة)
73	خلاصة:
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية	
76	تمهيد:
77	1-الدراسة الاستطلاعية:
77	2 -المنهج المتبع في الدراسة
77	3-مجتمع وعينة الدراسة:
78	4 -أدوات الدراسة
79	5-متغيرات الدراسة
79	6-مجالات الدراسة
79	6-1-المجال لمكاني
79	6-2-المجال البشري
79	6-3-المجال الزمني
80	7 -الأدوات الإحصائية:
83	خلاصة:
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
85	تمهيد
86	1 -عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية
86	1-1-محور البيانات الشخصية
89	1-2-عرض وتحليل نتائج المحور الأول
96	1-3-عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
103	2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
105	خلاصة

قائمة المحتويات

106	الاستنتاج العام:
107	الاقتراحات والتوصيات:
110	خاتمة

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
86	الجدول رقم (01) يبين جنس المدربين
87	الجدول رقم (02) يبين سن المدربين
87	الجدول رقم (03) يبين ما إذا تلقوا تربية تكوينية.
88	الجدول رقم (04) يوضح عدد سنوات الخبرة للمدربين.
88	الجدول رقم (05) يبين نوع الشهادة المتحصل عليها.
89	الجدول رقم (06) يبين الأسلوب المتبع من طرف المدربين لتحقيق أهداف الحصة التدريبية.
90	الجدول رقم (07) يمثل النتائج المتحصل عليها حول السؤال رقم 02
91	الجدول رقم (08) يبين النتائج المتحصل عليها حول السؤال رقم 03
92	الجدول رقم (09) يوضح ويبين النتائج المتحصل عليها حول السؤال رقم 04
92	الجدول رقم (10) يوضح ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تخدم الخطط الهجومية الفردية.
93	الجدول رقم (11) يوضح مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في إنجاح الخطط الدفاعية الفردية.
94	الجدول رقم (12) يوضح ويبين ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تنمي الفكر الخططي لدى اللاعبين.الجدول رقم
95	(13) يبين مدى تطبيق الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية
96	الجدول رقم (14) يبين ما إذا كانت نتيجة تطبيق الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية من ناحية الأداء هي نتيجة إيجابية أو سلبية.
97	الجدول رقم (15) يوضح ويبين ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تحسن الاستقبال من لدى اللاعبين.
97	الجدول رقم (16) يبين ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين الاستقبال من الأسفل لدى اللاعبين.

قائمة الجداول

98	الجدول رقم (17) يوضح ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تحسن الاستقبال الجانبي لدى اللاعبين
99	الجدول رقم (18) يبين ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في إتقان التنطيط بيد واحدة لدى اللاعبين.
100	الجدول رقم (19) يبين ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسن المراوغة بالتنطيط لدى اللاعبين.
101	الجدول رقم (20) يوضح النتائج المتحصل عليها حول السؤال رقم 15
102	الجدول رقم (21) بين الإجابات المتحصل عليها حول السؤال رقم 16

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (01)	86
02	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (02)	87
03	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (03)	87
04	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (04)	88
05	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (05)	88
06	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (06)	89
07	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (07)	90
08	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (08)	91
09	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (09)	92
10	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (10)	92
11	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (11)	93
12	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (12)	94
13	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (13)	95
14	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (14)	96
15	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (15)	97
16	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (16)	97
17	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (17)	98
18	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (18)	99
19	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (19)	100

قائمة الأشكال

101	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (20)	20
102	يمثل دائرة نسبية لإجابات الأساتذة على السؤال رقم (21)	21

مقدمة

يشهد المجال الرياضي تطوراً ملحوظاً من حيث الأبحاث العلمية، حيث تزداد البحوث والمعارف الخاصة بهذا المجال كونه يرتبط بمجموعة من التخصصات الأخرى، فاتسعت دائرة الاهتمام بمختلف النواحي التي من شأنها أن تقدم الإضافة في هذا المجال، لذلك سارع الباحثين والمختصين في المجال الرياضي لتطوير مختلف الدراسات من أجل الرفع من مستوى مختلف الرياضات، فتعددت نظريات وطرق ممارسة مختلف أنواع الرياضات، وأضحت مجالاً خصباً لتنامي المعارف وتجديد المكتسبات والمخزون المعرفي.

اكتسبت الألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة في مجال التدريب إذ نجدها تزيد من دافعية وتنمية الإنجاز في الميدان التطبيقي والتي تعتبر كوسيلة أو كمجموعة من الحركات والفعاليات المرحبة والترفيهية والمنبعثة من فكرة، ومهمة اللعب المحددة تطور القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشطة كالألعاب الصغيرة وذلك لكونها مستمدة من خلال الأطفال ولأنها مستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب ويمكن اعتبارها قاعدة للألعاب. ولألعاب الشبه الرياضية مجالات مختلفة مساعدة للمدرب والمتدرب فهي من جهة تساعد المتدرب على التعلم حسب قدراته ومن جهة أخرى فهي تساعد المدرب على تنفيذ الحصة التدريبية بطريقة فعالة وممتعة في نفس الوقت بغرض تحقيق وتنمية الأهداف المرجوة من خلال الحصص التدريبية.

كما أفرزت السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً في أساليب اللعب المختلفة لكافة الألعاب ومنها لعبة كرة السلة التي اتسمت بالمهارات والحركات الصعبة التي تفرض على المدرب استعمال طرق التعلم المهارية و الحركية التي تتلائم مع الخصائص الفيزيولوجية والمورفولوجية والنفسية للاعب من جهة ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية من أجل تحسين الأداء ومن بين هذه الطرق طريقة اللعب والتي في إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة وطيدة في تحسين مختلف المهارات الصعبة ، ولأجل الوقوف على الملامح الخطية الفنية لهذه اللعبة الأولى عالمياً فإنه من المستحسن ملاحظة هذا الجانب في البطولات العالمية باعتبارها من أكثر البطولات ارتقاءً في المستوى والأحدث تكتيكياً وقد ازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيداً قياساً على اللعب قبل عشرات السنين فاللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب الآن أصبحت عالية وتنفيذ المبادئ الخطية أصبح سريعاً كما إن التحركات الخطية في الدفاع والهجوم أصبحت متشعبة وإن أعداد الفريق يتطلب إعطاء تمارين متنوعة تشمل أكبر عدد ممكن من الفعاليات الأساسية وتفرعاتها لغرض تسهيل عملية التدريب وبرمجة التمرينات بما ينسجم مع آلية العمل الخطية داخل الملعب.

المقدمة

و من هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على دور الألعاب الشبه رياضية في تحسين المهارات الخططية وبعض الصفات المهارية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر.حيث تم تقسيم هذه الدراسة الى بابين أساسيين هما الباب النظري و الباب الميداني.

الباب النظري: قد تضمن الاطار النظري للدراسة حيث احتوى على:

-الفصل التمهيدي: و تضمن الإشكالية، الفرضيات ، أهداف البحث،أهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع ،تحديد المصطلحات ،الدراسات السابقة و المشابهة و التعليق على الدراسات.

الفصل الأول:تحت عنوان الألعاب الشبه رياضية حيث تطرقنا فيه الى اللعب و انواعه مع وظائفه و الأهداف المترتبة عنه ، و بعدها تطرقنا الى الألعاب الشبه رياضية و خصائصها ،أهميتها ،تصنيفها، تقسيمها، أغراضها، أهدافها.

الفصل الثاني: وكان تحت عنوان المهارات الخططية و بعض الصفات المهرية تتاونا في الباب الأول المهارات الخططية في رياضة كرة السلة و الخطط و المهارات الدفاعية و الهجومية ، أما في الباب الثاني تناولنا الصفات المهارية في كرة السلة و تطورها التاريخي

الفصل الثالث: تحت عنوان كرة السلة و الفئة العمرية

الباب الميداني: تضمن فصلين:

الفصل الرابع: تحت عنوان منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية و قد تضمن الدراسة الاستطلاعية،المنهج المتبع ،مجتمع و عينة الدراسة،أدوات الدراسة ،متغيرات الدراسة، مجالات الدراسة،الأدوات الإحصائية.

الفصل الخامس: كان بعنوان عرض و تحليل و مناقشة النتائج ، تضمن تحليل نتائج الدراسة ، تحليل نتائج المحور الأول و المحور الثاني ، مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات .

الجانب التمهيدي للدارسة

1. الإشكالية:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف والتطبيقات التي تساعده على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه، من خلال استخدامه لأفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي. ويكون للمدرب الدور الكبير في تنشيط الحصة التدريبية وذلك باستعمال " الألعاب الشبه رياضية " التي تكسب أهمية كبيرة في مجال التدريب (حنتيت يعقوب، العايب سهيل، 2017/2016، ص 138).

فالألعاب الشبه رياضية هي عبارة عن ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، وسهلة في أدائها، ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان، كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق (الين وديع فرج، 2002، ص 26)

وهذه الألعاب لا تقوم بإظهار الفروقات الفردية، أي أن كل فرد من الفريق ضروري مهما كانت قوته والمكانة التي يحتلها داخل المجموعة، كما أنها تساهم في التطوير الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت حسية، نفسية، تربية، وبها يتم تطوير وتنمية المهارات الحركية واختبار القدرات العقلية عند التلاميذ، كما يخلق جو التبادل بين التلاميذ وتسمح لهم بالتعبير بكل حرية عن آرائهم حول مختلف المواضيع.

وتهدف ممارسة الألعاب الشبه رياضية في التدريب الرياضي إلى تحسين وتطوير المهارات الحركية للمتدرب والتي تعرف بقدرة الفرد على أداء الحركات التي تكون المهارات المختلفة، كما يقصد بها جعل الحركات الجسمية للفرد نافعة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة، حيث من خلال تدريبه على مختلف المهارات الحركية تصبح حركاته ماهرة ورشيقة فبفضل هذه الألعاب يتمكن الفرد في التحكم في مختلف أعضاء جسمه وتطوير قدراته الحركية كالمرونة، القدرة، السرعة... الخ

الجانب التمهيدي للدراسة

وتعد كرة السلة كغيرها من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة، التي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب الأمثل، والعلمي في طرق التدريب المتبعة، ومما لا شك فيه ان إتقان جميع أفراد الفريق للمبادئ الأساسية، والاعداد البدني الجيد سيقودهم في النهاية لتحقيق النجاح المستمر في اللعبة (مروان محمد شقلايو، 2020، ص4) فتطور المهارات الاساسية بكرة السلة يتطلب منا ان تكون مطابقة ومشابهة لظروف المباراة وليس بعيدة عن اجواها لكي تكون ناجحة ومؤثرة وتحقق النتائج الجيدة (احمد عبد الائمة كاظم الساعدي، ص13)

وتعد الجوانب الخطئية من الجوانب الرئيسية الواجب مراعاتها للارتقاء بقدرات اللاعبين وتحسين مستوياتهم الأدائية، ويعد التفكير الخطئي من اهم متطلبات الأداء الرياضي التنافسي مع مجموعة من العناصر، ومنها الاعداد البدني والنفسي (محمود علي ابو الطيب، 2015، ص2)

ومن هذا المنطلق تأسس الاشكال الرئيسي لبحثنا والمتمثل في:

- هل للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين المهارات الخطئية وبعض الصفات مهارية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر؟

وانبثق عن التساؤل الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية، وهي:

- هل للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين المهارات الخطئية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر؟
- هل للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين صفتي التمرير والتنطيط لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر؟

2. الفرضية العامة:

-للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين المهارات الخطئية وبعض الصفات مهارية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر

الفرضيات الفرعية:

- للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين المهارات الخطئية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر
-للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين بعض الصفات مهارية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر

3. أهداف البحث:

الجانب التمهيدي للدراسة

-الكشف عن دور الألعاب الشبه رياضية في تحسين الجانب الخططي والصفات مهارية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر

-معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب الخططي للاعب كرة السلة

-تناول صفات مهارية لم تدرس في الدراسات السابقة

4. أهمية البحث:

-الجانب العلمي:

-إضافة معارف جديدة إلى ميدان التربية البدنية والرياضية يستفيد منها الطلبة والقائمين على هذا الميدان

- اثراء لمجموع الدراسات الخاصة في المجال الرياضي

-الجانب العملي:

- تحفيز المدربين على استخدام الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية

- ابراز دور الألعاب الشبه رياضية في تحسين مستوى الأداء في كرة السلة

- توضيح فعالية الألعاب الشبه رياضية في تطوير المهارات الخططية والصفات مهارية في كرة السلة

5. أسباب اختيار الموضوع:

الأسباب الذاتية:

-الميل والرغبة لدراسة هذا البحث والتعمق فيه بحكم التخصص في هذه اللعبة

-الرغبة في التطرق إلى دراسة المهارات الخططية والصفات مهارية في رياضة كرة السلة بصفة خاصة

الأسباب الموضوعية:

- توسيع رقعة تعليم مهارات كرة السلة باستخدام الألعاب الشبه رياضية
- إبراز مدى كفاءة الألعاب الشبه رياضية في تحسين المهارات الخطئية
- قلة الدراسات السابقة في هذا الموضوع

6. تحديد المصطلحات:

وردت في دراستنا بعض المصطلحات والمفاهيم ارتأينا إلى تحديدها وضبطها كي يسهل للقارئ فهم هذه الدراسة بكل سهولة ومن بينها ما يلي:

-الألعاب الشبه رياضية:

اصطلاحا:

يرى "boch 1978" أن الألعاب الشبه رياضية هي تمثل نشاط خاص بالأطفال وبأخذ عدة أشكال حسب الاعمار وتحظى بطابع المنافسة في اطار اللهو والمرح (boch،1991،p5.6)

اجرائيا:

الألعاب الشبه رياضية هي ألعاب جماعية وفردية لا تتطلب وسائل كبيرة لأدائها تكون محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم كما يمكن ممارستها في أي مكان، تعمل على تحفيز الطفل وبناء فكره وتطوير قدراته البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة.

المهارات الخطئية:

اصطلاحا:

يعرفها اطل على أنها مقدرة اللاعب على تنفيذ الاجراءات المناسبة في الوقت المناسب، بحيث يقوم القرارات والواجبات الحركية المناسب لكل موقف لعب يصادفه أثناء المباريات (نبيل منصور، 2017،ص20)

اجرائيا:

المميزات الخطئية الواجبة في كرة السلة سواء الحركية أو المعرفية أو النفسية الواجب على اللاعب حيازتها التي تهدف لتحقيق أهداف الفريق الجماعية الموضوعة من طرف المدرب

الصفات المهارية:

لغة:

كلمة مشتقة من الفعل مهر، مهرا ومهورا ومهارة أي حرق وأتقنها، ... الماهر الحادق والذي ينجز شيئا ببراعة وكفاءة.... المهارة: الحرق والبراعة في انجاز عمل، عامل مهارة وخبرة. (معاني الطلاب، 2004، ص802)

اصطلاحا:

المهارة الحركية: الأداء الحركي الارادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل أثناء المباراة (حسن السيد ابو عبده، 2002، ص27)

اجرائيا:

المهارة تعني الحرق والبراعة والإتقان والخبرة وهي من المتطلبات المهمة لدى لاعب كرة السلة.

كرة السلة:

اصطلاحا:

هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق، أرضية صلبة يمكن تجهيزها بالخشب، حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة وإرتدادها على الأرض بمجرد سقوطها، تلعب بخمسة لاعبين أساسيين لكل فريق ولها قواعد وقوانين ثابتة (فوزي، 1978، ص30)

اجرائيا:

رياضة جماعية لكلا الجنسين يتبارى فيها فريقين مكونين من 12 لاعب يكون خمسة منهم داخل الملعب في وقت واحد وتكون المبارات من أربعة أشواط كل شوط مدته 10 دقائق، يفوز الفريق الذي أحرز أكبر عدد من النقاط وذلك بإدخال الكرة في السلة.

المراهقة المبكرة:

اجرائيا:

المراهقة المبكرة هي مرحلة وسيطة بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد وتخص الفئة العمرية 9-14 سنة، وفي هذه المرحلة نجد المراهقين في الطور المتوسط بحاجة إلى تفريغ طاقاتهم، ولذلك نرى فائدة استعمالها في التعلم من الجانب البدني والمهاري، وذلك بالإعتماد على مجموعة من التمارين الشبه رياضية.

7. الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: واقع تطبيق الألعاب الشبه رياضية في رياضة كرة القدم، هي دراسة من إعداد الطلبة بوبلي أنيس- بولمطافس عبد الرؤوف- دريدي صابر. تحت إشراف الاستاذة قبائلي ليلية في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس تخصص تدريب رياضي تنافسي سنة 2018\2019 بجامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل.

التساؤل العام: هل يحضى تطبيق الألعاب الشبه رياضية باهتمام المدربين في رياضة كرة القدم كأداة لتطوير الأداء الرياضي؟

التساؤلات الفرعية:

- ماموقع تطبيق الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية عند مدربي فرق كرة القدم؟

- هل نقص الوسائل البيداغوجية لايحقيق تطبيق الألعاب الشبه رياضية لتحقيق أهداف الحصة التدريبية عند مدربي كرة القدم؟

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تطبيق وإعتماد الألعاب الشبه رياضية في كرة القدم الجزائرية

عينة الدراسة:

طبقت هذه الدراسة على عينة شملت 20 مدرب و 200 لاعب ولقد اختيرت العينة بطريقة حيث تكونت عينة الدراسة من 10مدربين و 62 لاعب صنف أوسط من 10 فرق.

المنهج المتبع تم الإعتماد على المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة:

توصلت هذه الدراسة إلى أن الألعاب الشبه رياضية تحضى باهتمام مدربين كرة القدم كأداة لتحسين الأداء الرياضي وأيضاً أنها وسيلة فعالة في تربية الناشئ ومادة أساسية في البرامج التدريبية والدراسية وفي الأنشطة المختلفة للمؤسسات التربوية والإجتماعية.

-وسيلة فعالة ومؤثرة في تربية الناشئ.

-معظم عينة البحث دائمون على تطبيق الألعاب الشبه رياضية في الحصص التدريبية.

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: الألعاب الشبه رياضية ودورها في تطوير المهارات الحركية لتلاميذ الطور المتوسط (11_15 سنة) هي دراسة من إعداد الطلبة حنيت يعقوب- لعاب سهيل تحت إشراف الاستاذة قبائلي ليلية في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس تخصص تدريب رياضي تنافسي سنة 2016\2017.

التساؤل العام:

هل يعتمد استاذ التربية البدنية والرياضية على الألعاب الشبه رياضية في تطور المهارات الحركية لتلاميذ الطور المتوسط؟

التساؤلات الفرعية:

هل الألعاب الفردية والجماعية(الشبه رياضية)المبرمجة من طرف استاذ التربية البدنية والرياضة من شأنها تحسين المهارات الحركية لتلاميذ الطور المتوسط(11\15 سنة)؟

هل استاذ التربية البدنية والرياضية قوم ببرمجة الألعاب الشبه رياضية كأسلوب محفز لتنمية المهارات الحركية عند تلامذ الطور المتوسط(11\15 سنة)؟

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور الألعاب الشبه رياضية (الفردية والجماعية) المبرمجة من طرف استاذ التربية البدنية والرياضية في تحسين المهارات الحركية عند تلاميذ الطور المتوسط وكذا مدى استخدامه لهذه الألعاب كأسلوب محفز لتنمية هذه المهارات.

عينة الدراسة:

الجانب التمهيدي للدراسة

طبقت هذه الدراسة على عينة شملت 30 تلميذ و30 استاذ موزعين على عدة متوسطات بولاية جيجل.

المنهج المتبع:

تم الإعتماد على المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة:

- توصلت هذه الدراسة إلى أن نصف عينة الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية هي وسيلة لإيصال المعلومات بطريقة مريحة وترفيهية وأيضا وسيلة تساعد التلاميذ على إتقان بعض المهارات الحركية.
- الاختيار الأمثل للألعاب الشبه رياضية تجذب وتزيد من إقبال التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية.

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: مساهمة الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى مرحلت التعليم المتوسط. هي دراسة من إعداد الطالب بن عبد الرحمان سيد علي تحت إشراف الدكتور -بن عكي محند آكلي في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماجستير. تخصص نشاط بدني تربيوي سنة 2008\2009 جامعة الجزائر المدينة الجديدة سيدي عبد الله

التساؤل العام

ما مدى انعكاس الألعاب الشبه رياضية على تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي في مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر؟

التساؤلات الفرعية:

- هل تؤدي الألعاب الشبه رياضية دور في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي للتلاميذ؟
- هل للألعاب الشبه رياضية دور في توجيه السلوكات النفسية والإجتماعية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟
- هل تساهم الألعاب الشبه رياضية في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط؟

أهداف الدراسة

- التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط.

الجانب التمهيدي للدراسة

- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الشبه رياضية ومدى تأثيرها في رفع المعنويات.

عينة الدراسة:

طبقت هذه الدراسة على عينة شملت 51 استاذ تربية بدنية ورياضية في مراحل التعليم المتوسط، موزعين على 80 مؤسسة حيث تم اختيار العينة بنسبة 25 بالمئة بطريقة عشوائية فأصبحت عينة البحث 20 مؤسسة و 51 استاذ من المجتمع الأصلي للعينة.

المنهج المتبع:

تم الإعتماد على المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة:

توصلت هذه الدراسة إلى أن نسبة كبيرة من عينة البحث تهتم بالألعاب الشبه رياضية، ضف إلى ذلك الجانب الترويحي لأن تحقيق روح الجماعة لا يكون إلا بهذه الألعاب كي يكونوا متوافقين مع أنفسهم وزملائهم.

-الدراسة الرابعة-

عنوان الدراسة: تأثير تدريبات أفعال القوة المميزة بالسرعة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.

من إعداد الطالب كمال خباز، السنة الجامعية 2018\2019 أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه

التساؤل العام:

هل لتدريبات أفعال القوة المميزة بالسرعة تأثير على الأداء المهاري في كرة السلة ؟

التساؤلات الفرعية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة ؟

هل توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للأداء المهاري الهجومي

هل توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للأداء المهاري الدفاعي

أهداف الدراسة:

- معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع القوة المميزة.
- معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة في تحسين الأداء المهاري الهجومي.

الجانب التمهيدي للدراسة

- معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة في تحسين الأداء المهاري الدفاعي.

عينة الدراسة:

تضمن مجتمع البحث جميع أندية القسم الوطني الأول الممتاز الذي يبلغ عددهم 16 فريق اختيرت العينة بطريقة قصدية.

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي

نتائج الدراسة:

من خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للبار الحديدي حيث قدر ب 69.28 كلغ والمتوسط الحسابي للاختبار البعدى قدر ب71.22 كلغ

من خلال اختبار لويلكوكس نلاحظ أن مجموع تكرارات الفروق التي أخذت الإشارة السالبة قدرت (2) وهذا عن أن البرنامج التدريبي أثر سلبا على بعض اللاعبين في الاختبار البعدى.

الدراسات العربية

الدراسة الأولى

عنوان الدراسة: مستوى المهارات الخططية لدى لاعبي كرة السلة وكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين) من إعداد محمود أبو الطيب (2015) أطروحة لنيل شهادة الماجستير. جامعة النجاح الوطنية نابلس. فلسطين.

التساؤل العام:

- ما مستوى المهارات الخططية لدى لاعبين كرة السلة وكرة القدم في الضفة الغربية ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الخططية لدى لاعبي كرة السلة وكرة القدم في الضفة الغربية ؟

الجانب التمهيدي للدراسة

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الخططية لدى لاعبين كرة السلة وكرة القدم في الضفة الغربية تعزي لمتغير الخبرة في اللعب ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الخططية لدى لاعبين كرة السلة وكرة القدم في الضفة الغربية تعزي لمتغير المؤهل العلمي ؟

أهداف الدراسة:

سعت هذه الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى المهارات الخططية لدى لاعبين كرة السلة وكرة القدم في الضفة الغربية.
- الفروق في مستوى المهارات الخططية لدى لاعبين كرة السلة وكرة القدم تبعا لمتغيرات سنوات الخبرة في اللعب
- الفروق في مستوى المهارات الخططية لدى لاعبي كرة السلة وكرة القدم تبعا لمتغير المؤهل العلمي

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (309) لاعب من أندية كرة السلة وكرة القدم تبعا للتصنيفات الثلاثة (ممتازة - درجة أولى - درجة ثانية) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة حيث تمثل عينة الدراسة (20 بالمئة).

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملائمته لأغراض البحث.

نتائج الدراسة:

توصلت هذه الدراسة إلى أن:

- مستوى المهارات الخططية لدى لاعبي كرة السلة وكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين للفقرات في مجال المعرفة بحركات الكرة مرتفع في جميع الفقرات.
- مستوى المهارات الخططية الكلي مرتفع حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى 78.94 بالمئة.
- فيما تعلق بمستوى المهارات الخططية لمجال المعرفة بالآخرين الكلي فقد كان متوسط بنسبة 69.46 بالمئة.

الدراسة الثانية

الجانب التمهيدي للدراسة

عنوان الدراسة تحليل حجم الأداءات الخططية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة لبعض الفرق المشاركة في بطولة كأس الأمم الأوروبية لكرة السلة. من إعداد محمد شقلايو (2020) استكمالاً لنيل شهادة الماجستير.

التساؤل العام:

ما الأداءات الخططية الهجومية لمراكز اللعب لبعض الفرق المشاركة في بطولة كأس الأمم الأوروبية لكرة السلة ؟

التساؤلات الفرعية:

- ما نسبة حجم الأداءات الخططية الهجومية لمراكز اللعب لبعض الفرق المشاركة في بطولة كأس الأمم الأوروبية لكرة السلة ؟

- هل توجد فروق في حجم الأداءات الخططية الهجومية بين مراكز اللعب لبعض الفرق المشاركة في بطولة كأس الأمم الأوروبية لكرة السلة ؟

أهداف الدراسة

تهدف للتعرف على:

-الأداءات الخططية الهجومية لمراكز اللعب لبعض الفرق المشاركة في البطولة.

-نسبة حجم الأداءات الخططية الهجومية لمراكز اللعب لبعض الفرق المشاركة في بطولة كأس الأمم الأوروبية لكرة السلة.

- الفروق في حجم الأداءات الخططية الهجومية بين مراكز اللعب لبعض الفرق المشاركة في البطولة.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة إشمتمت على عدد(8مباريات) من بطولة كأس أوروبا لكرة السلة عام 2017 بتركيا.

حيث أجريت الدراسة الأساسية بطريقة عمدية على عدد 6 مباريات من دور(8) والدور قبل النهائي والدور النهائي من مباريات كأس أوروبا لكرة السلة 2017 م.رجال.

المنهج المتبع:

استخدم المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي كونه يتلائم وطبيعة مشكلة الدراسة.

نتائج الدراسة:

-أداءات الفرق المشاركة في البطولة الأوروبية متفاوتة من فريق إلى آخر.
أعلى قيمة كانت لمركز رقم 3 بقيمة (159 تكرار).

- من خلال نتائج الجدول 4 توصل الباحث إلى وجود فروق في حجم الأداءات الخطئية والهجومية بين مراكز اللعب المختلفة.

8. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة

- إعتقاد الدراسات على نفس المنهج وهو المنهج الوصفي.
- التشابه في استعمال الآدات استمارة الاستبيان.
- التشابه في بعض الجوانب النظرية

أوجه الاختلاف:

- الاختلاف في عينة الدراسة وكيفية اختيارها.
- اختلاف وتباين الأهداف.
- اختلاف المحاور الرئيسية للدراسة.
- الاختلاف من حيث التساؤلات المطروحة والفرضيات والنتائج.
- اختلاف في متغيرات الدراسة (متغير مستقل - متغير تابع)

أوجه الاستفادة:

- تكوين خلفية نظرية حول البحث؛
- ربح الوقت والجهد فب اختبار الإطار النظري العام للدراسة؛
- معرفة الصعوبات المحتملة وتفاديها؛
- الاستفادة من أخطاء الباحثين؛
- معرفة الأساليب والأدوات المناسبة للبحث.

الجانب النظري

الفصل الأول

الألعاب الشبه رياضية

تمهيد:

تعتبر الألعاب أحد الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التدريب الرياضي المناسب لجميع الجنسين وهي أحد المكونات الرئيسية لأي برنامج تدريبي، وتدرج الألعاب في الحصص التدريبية لعدة أسباب منها التحفيز، وذلك قصد وضع المتدرب في وضعيات تسمح له باعطاء أجوبة خاصة به عن طريق روح الابداع في جو من الانبساط والترفيه، إضافة إلى عامل التحضير الذي يرمي إلى اكتساب المتدرب الصفات البدنية وكيفية انجاز المهارات الحركية، وكذا نقل التجارب والمعارف التكتيكية من أجل ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى.

1-اللعب

1-1-مفهوم اللعب

لقي موضوع اللعب اهتماما من طرف العلماء والباحثين حيث عرفه "محمود عطيه" على انه يعد وسيلة طبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها عليه في كل لحظة. فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهارتي ويعبر عن افكاره ووجدانه (عطيه محمود 1949 ص 96)

كما يعرف اللعب حسب قاموس (la rousse)اللعب هو نشاط جسدي او عقلي غير مجبر او محدد يسعى الي تحقيق المرح وبلوغ المتعة (la rousse) ، ، année 1990، p 445

ويعرفه " جون بياجيه":اللعب هو سيادة لعملية التمثل تعمل على تحويل المعلومات الوارده فتلائم حاجيات الفرد، وللعب والتقليد والمحاكاة دور تكاملي في عملية النمو العقلي وتطور الذكاء (نجم الدين السرهودي 1977 ص 20)

1-2 قيمة اللعب

اللعب من اهم الوسائل التربويه التي ينبغي الاعتماد عليها فهي تدخل في تشكيل شخصية الفرد كما يساعده على اكتشاف محيطه واكتساب الخبرة والمعرفة حيث نجد له قيمة كبيرة تتلخص في ما يلي:

-استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية واثرائها

-تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة

-مساعدته على التكيف الاجتماعي

-تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة

-يلعب دور في تخليص الطفل من الطاقة الزائدة.

1-3-1- أنواع اللعب

1-3-1-1- اللعب العفوي

يعتبر اللعب العفوي اساس النشاط النفسي والحركي للاعب، وهو عبارة عن الوسيلة الاولى للتعبير عن اشارات وحركات تظهر مجانية.

1-3-1-2- اللعب التربوي

المدرسة الفعالة النشيطة اهتمت بانه يمكن ان يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة في التعاون وبعد ذلك يمكن تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية.

1-3-1-3- اللعب العلاجي

يتمثل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، اذ ان الطفل يستطيع التعبير على كل مشاكله اي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في نشاطات اللهوية كاللعب (مفتي ابراهيم حماده، سنة 2000، ص 25-26)

وتتنوع أنشطة اللعب عند الأطفال من حيث شكلها ومضمونها وطريقتها وهذا التنوع يعود إلى الاختلاف في مستويات نمو الأطفال وخصائصها في المراحل العمرية من جهة وإلى الظروف الثقافية والاجتماعية المحيطة بالطفل من جهة أخرى، وعلى هذا يمكننا ان نصنف نماذج الألعاب عند الأطفال إلى الفئات التالية:

الألعاب التلقائية، الألعاب التمثيلية، الألعاب التركيبية، الألعاب الترويحية والرياضية، (موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة)

1-4- وظائف اللعب

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي ان اللاعب يستطيع التعرف على وجوده، بال إضافة إلى استيعاب القواعد الاجتماعية والخفية واللعب يجعل الأطفال يحتكون ببعضهم البعض، وذلك يسوقهم إلى اكتشاف العلاقات الانسانية ويوافقون على الخضوع لقواعد امومة ومن بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية والاجتماعية للفرد ومن بين اكبر الوظائف نجد:

- يتعلم السلامة والامن ومبادئ السلوك الاجتماعي

-يشبع حاجاته من الرضا والسرور والنجاح والمغامره والتعبير عن النفس (حسين عبد الجواد، سنة 1984، ص 9)

-اشباع ميول ورغبات التلاميذ نحو الاداء الحركي

-اكتساب التلاميذ الاحساس بالتذوق والجمال والتعبير الحركي

-تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس

-تنمية وتطوير الحركات الطبيعية الاساسية

-اكتساب المهارات الحركية

-تنمية القيم الخلقية والاجتماعية

-تنمية عنصر الاتصال الاجتماعي (مصطفى السابع محمد سنة 2001 صفحة 119)

1-4-1-وظيفه تكوين الذكاء

توجد علاقة طبيعية بين نشاط الجسم وتطوير الذكاء، الحركة تؤدي إلى الملاحظة والملاحظة تترجم

إلى كلام، والكلام يتطلب فكر (خريف رقيق وأوشيخ كريمو، 2012، ص8)

1-5-1-أهداف اللعب

1-5-1-الأهداف النفسيه الحركية

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب ان تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الاساسية مثل: الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان اخر كالوثب والجري، إضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد او القدم. تنمية القدرات الادراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة، وتتضمن اسس التميز الحركي والبصري والسمعي، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين اداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية.

1-5-2-الأهداف المعرفية

ان برنامج اللعب يهدف اعداد الفرد من الجانب المعرفي الذي يشمل القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى جعل المتعلم قادرا على الفهم الحركي او فهم المهارة التي يتعلمها وتطبيقها وتحليل تلك الحركات وفحص مركباتها، وصولا إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها.

ومثالا على الأهداف المعرفية يجب التعرف على المصطلحات الخاصة باللعب والتعرف على انواع المهارات الخاصة به واختبار طرق اللعب المناسبة للفريق وتحليل انماط المهارات تحليلا دقيقا والمقارنة بين مستويات الاداء الاولية والنهائية وتقويم الاخطاء

1-5-3-الأهداف العاطفية

لا شك ان لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها ام طبيعي، وعلى المعلم ان يجذب اهتمامات المتدربين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية تطبيع الاجتماعي التي لها الاثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب؛ غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والاحساس بمشاعر الاخرين، واحترام حقوق الاخرين نتيجة احترام قواعد اللعب، واحترام الحكام والاداريين وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة والسلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة الديمقراطية، وادراك الفرد لشجاعته، والمثابرة، وبذل الجهد كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعد على فهم ثقافة المجتمع وثقافة المجتمعات الاخرى، وهذا بال إضافة إلى اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضا الجمالي والفني (الين وديع فرح، سنة 2022، ص34-43)

1-5-4-الأهداف البدنية

وهي تعتبر القاعدة في بناء وتقدم التلميذ في مجال الانشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة، ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين اداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة (حسن السيد ابو عبده، سنة 2012، ص 136).

1-6- الأهمية التربوية للعب عند الطفل

ان الكثير من العلماء وضعوا اللعب كمنهاج للطفولة المبكرة لما له من أهمية ودور كبير في تكوين شخصية الطفل مستقبلا، فيقول "شاتو" عن أهمية اللعب بالنسبة للطفل لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك ولعب، فاذا فرضنا ان أطفالنا في المدارس والمعاهد خيم عليهم السكوت وانقطع عنهم الصراخ والضحك والكلام، اصبحنا فاقدين لعالم الطفولة ولعالم الشباب (decovoly et monchamp، 1972، p23)،

فانطلاقا من راي " شاتو " حول أهمية اللعب بالنسبة للطفل هناك ايضا من العلماء من ايدوه وحاولوا ابراز هذه الأهمية، فالموسوعة التربوية تؤكد ان الألعاب التربوية تساهم في اكتساب المعارف وتطوير القدرات العقلية، وبين "داك رالي" ان اللعب ليس سوى وسيلة من الوسائل التربوية، كما نسبه إلى ان الألعاب التربوية وسيلة تعليمية وزمنها محدد شخص الطفولة واذا استغل بجدية في المرحلة الحاسمة تأتي نتائج ذات ألعاب مستقبلية لا يمكن تعويضها (jean piaget، 1972، p92)،

2- الألعاب الشبه رياضية

2-1- تعريف الألعاب الشبه الرياضية

تسمى أيضا الألعاب الصغيرة، وهي مجموعة الألعاب المختارة متعددة الاغراض تؤدي بلاعب واحد او اكثر وهي بسيطة من حيث القوانين الموضوعة لها، ومن حيث الادوات المستخدمة، ولا تحتاج إلى ملاعب كبيرة ويغلب عليها طابع المنافسة، وتبعث الشوق والحماس والسرور في النفوس، وهي محببة للأطفال ويقبل عليها كلا الجنسين برغبة عارمة (اكرم خطايبية، سنة 2011، ص 48)

كما عرفها " عبد الحميد مشرف" على اساس انها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في ادائها، يصاحبها البهجة والسرور، تحمل في طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة (عبد الحميد مشرف 1995، ص 120)

وحسب "dobler" للألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من النشاطات التي تكسو بطابع اللهو والمرح والترفيه بطريقة نشطة ومريحة (dobler cite par mohamed ameziane, anneé2000-2001, p12)

كما عرفتها " الين وديع فرح " على انها ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، سهلة في ادائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة ولكن يمكن للمعلم وضع قوانين تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم (الين وديع، مرجع سابق، ص 26)

الفصل الأول: الألعاب الشبه رياضية

للاشارة ان مصطلح الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف بل تستعمل في الألعاب الصغيرة والألعاب الحركية كمفردات، لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحات من تقاليد وعادات الشعوب، وتستعمل الألعاب الشبه رياضية من اجل:

1-1-2- التحفيز

بحيث انه ليس هناك سلوك دون التحفز لذلك يجب ادخال مثير لاثارة الفكر لكي يدخل في الحركة، فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي به ينمي الفكر، التركيز، الانتباه، الترفيه والراحة في المنافسة، لكي يستطيع الطفل اعطاء افضل ما لديه من روح الابداع في كل الاوضاع البيداغوجية.

يجب التأثير على التحفيز لدى الطفل وذلك من خلال عدة عوامل نذكر منها:

-عوامل مرتبطة باللاعب منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة.

-عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتتنوع الوضعيات المتتابعة والاحساس باستقلاليته.

-عوامل مرتبطة بشخصية المدرب، التي تنقسم الى:

*احترام شخصية الطفل.

*ايجاد وسط امن ومثير في نفس الوقت.

2-1-2- التحضير

يكون اللعب باشكال مختلفة حسب العمر، ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة، ويعتبر اللعب المحرك الاساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية في الرياضات والممارسات الكلية والمداومة تكون مفيدة، لكن هذه الاجراءات تتخذ قصد تمييز الألعاب الخاصة للطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة (سوزانا ميلير، سنة 1987، ص 192)

2-2- خصائص الألعاب الشبه الرياضية

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعده خصائص وهي:

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وامكانيات متعددة او معقدة

- تكون الألعاب الشبه الرياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم

- تحتوي على مجهود بدني وعقلي يحتفظ باكثر عدد من اللاعبين اثناء الاداء

الفصل الأول: الألعاب الشبه رياضية

- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصنف

- يجب ان تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل

- يجب ان تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة

وايضا للمتطلبات التنسيقية والمعرفية (rachid aoudia ، juin 1985، p5)

2-3- أهمية الألعاب الشبه رياضية

تكتسي الألعاب الشبه الرياضية أهمية كبيرة تتجلى في ما يلي:

- تعتبر وسيلة اساسية في تطوير الجانب البدني

- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي

- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تعلم المهارات الحركية الاساسية المختلفة

- تضيف على الحصة التدريبية جوا من المرح والتسلية (قيم عبد الحق، سنة 2006 2007، ص 23)

2-4- تصنيف الألعاب الشبه الرياضية

حسب تصنيف " dember " الألعاب الشبه الرياضية مصنفة حسب أهدافها الفيزيولوجية الى:

1- ألعاب جد نشيطة:

هي تلك الألعاب التي تتصف ببذل جهد بدني بشدة كبيرة بدون انقطاع طوال وقت التمرين ويطبق

على كل اللاعبين دون اي استثناء بتحقيق نتائج مقبولة

2- ألعاب نشيطة:

لها نفس المستوى كالجهد نشيطة الا ان هذه الاخيرة تطبق على فريق واحد في وقت يكون فيه الفريق

الثاني في حاله راحة نسبية اي عدم ترك الحركة

3- ألعاب ذات شدة ضعيفة:

تستعمل غالبا عند وجود عدد قليل من اللاعبين كونها نشاط فردي اي يكون الجهد البدني فردي

وتستهلك وقت كبير في الحصة.

ونجد ايضا حيث صنفها حسب أهدافها البيداغوجية كما يلي:

أ- ألعاب متعلقة بالمنافسة

وهي ألعاب تهدف إلى خلق روح الانتصار والفوز أي هي ألعاب تدخل التلاميذ روح المنافسة والانتصار قصد بلوغ أهدافه في المنافسات الأساسية ومن بين الألعاب التي تحقق هذه الصفة عند الطفل نجد:

- لعبه المساجين - les prisonnière

- السباق بالأرقام. - cours aux numéros

- المتابعه بالمفاجاه. - poursuite surprise

ب- ألعاب خاصة بمراقبة الحركات والتنقلات

هي ألعاب تهدف إلى تنميه القدرات والانتقالات من كل الجهات (امام، وراء، جانب) وتغيير الوضعيات، الوتيرة) (**changement de position et de rythm** وأداء التقنيات (**feinte**) ويمكننا تحقيق ذلك بالتمارين التالية:

- زوايا الأربعة - les quatre coins

- سباق الحواجز - cours d'obstacles

- الصيد وكلابه - la chasseur et ses chiens

ج- ألعاب خاصة بتحسين مراقبة الكرة

تتمثل في ألعاب تهدف إلى دراسة التلميذ لحالات انتقال الكرة، وتقدير مدى سرعتها وقوتها اتجاهها، كيفية استقبالها، الدقة والسرعة والتسديد والقذف...

ومن بين هذه التمارين التي تساعد على تحقيق هذه الصفات:

-كرة الرواق - ballon-couloir

-الهروب - الكرة داخل الحيز - l'espire-ballon en cercle

-تسديد الكرة - la passe -ballon

د-ألعاب خاصة بتنظيم الفريق

هي ألعاب الوضعيات المختلفة في الميدان سواء جماعية، او فردية كوضعية الزملاء، وضعية الخصم، وضعية حارس المرمى، الانتقالات، المراقبة، الانطلاقات وفي هذه الحالات نجد هذه التمارين:

-التمريرات العشرة

la passe à dix -

-الكرة عند الصياد بالفرق

la ball au chasseur par èquipe -

la ball au but mobile-الكرة في المرمى المتنقل

ه-ألعاب ترويحية وتثقيفية

حيث تتميز بجهد بدني ضعيف نسبيا و ايثارة الجهد الذهني للاعب وهذا ما يساعده على الترويح والتثقيف (علاق مراد وطهراوي حمزة، سنة 2008 2009 ص 17 و20)

5-2- تقسيم الألعاب الشبه رياضية

حسب "الين وديع فرج " في كتابه خبرات في الألعاب للصغار والكبار ان الألعاب الشبه الرياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى ما يلي:

-ألعاب المسافة

-ألعاب الفصل

-ألعاب التتابع

-ألعاب اختبار الذات

-ألعاب مائية (الين وديع، مرجع سابق، ص 26)

6-2- اغراض الألعاب شبه رياضية

تختلف الألعاب الشبه رياضية فيما بينها وتتباين في ضوء بعض المتغيرات والعوامل كالسن والجنس والمرحلة التعليمية والامكانيات والهدف كما ان اللعبة الواحدة يمكن ان يتغير هدفها من خلال تغير حمولة الاداء، وبشكل عام هناك بعض الاغراض الهامة تدققها الألعاب الشبه الرياضية منها:

أ- التشويق: حيث توافر للافراد جاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية في النشاط الحركي

ب- المرح والبهجة: تتيح الألعاب الشبه رياضية وسطا بهيجا ومرحا من خلال ظروف اللعبة

ج- اللياقة الحركية: حيث ان الألعاب الشبه الرياضية تعتمد على الصفات البدنية والحركية الاصلية وبذلك تتيح ممارستها للمشاركين اكتساب مهارات وقدرات حركية

د- التفاعل الاجتماعي: يكتسب الافراد المشتركون في الألعاب الشبه الرياضية مهارات التعامل مع الجماعة واحترام وتقدير الاخرين وتقبل القيم الاجتماعية

هـ- التدرج التعليمي: تساعد هذه الألعاب على تدرج تعليمي للوجبات المتكاملة حيث ينتقل اللاعب تدريجيا من السهل إلى الاصعب ومن البسيط إلى المعقد

و- التكيف مع تسهيلات المتاحة: تعاني اغلب الاندية من نقص الوسائل حيث تنتاسب معطيات الألعاب الشبه الرياضية وما تتميز به من قدر كبير من المرونة مع الظروف (عدنان درويش واخرون، 1994، ص، 171-172)

7-2- أهداف الألعاب الشبه الرياضية

ان لاستعمال الألعاب الشبه الرياضية في درس التربية البدنية والرياضية دور في عملية التعلم الحركي وكذلك اضافة طابع الحبوية والمتعة على درس التربية البدنية والرياضية ولكن استعمال الألعاب الشبه الرياضية في كل جزء من اجزاء الحصة لديه أهداف ثانوية اخرى نوردتها في ما يلي:

المرحلة التحضيرية:

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين اساسيين وهما:

أولاً: القيام بعملية الاحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة

ثانياً: تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في صياغة عملية الترقية

المرحلة الرئيسية

وتستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة، بحيث تسمح باكتساب المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية.

المرحلة النهائية:

وتستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين اساسيين ويتمثل الاول في عملية الاسترخاء البدني بعد اداء جهد بدني مرتفع، اما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمولة كبيرة جهد بدني كبير او اذا كان البرنامج المدرسي يسمح بذلك، اي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية. (chachoua brahim et autres, juin 1996-1992 , p38)

8-2- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه الرياضية

تساعد الألعاب الشبه الرياضية في التحكم ضمن مختلف الانشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة اخرى تسمح:

- باشتراك عدد من الافراد في حالة نقص الوسائل

- استغلال الوسائل البسيطة مثل كرات ذات اشكال واوزان مختلف

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الشبه رياضية من تعريف وتبيان أهدافها وأهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب الشبه رياضية تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية والرياضة المناسبة لجميع الأعمار ولكلا الجنسين على سواء، وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه الألعاب اما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وامكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة، هذا يجعل التلميذ ينمو نمو سليم.

الفصل الثاني المهارات الخططية وبعض الصفات المهارية

تمهيد:

لا يكفي أن تملك في كرة السلة مهاجمين رائعين ومدافعين فعالين على الورق فأنت بحاجة لخطة تصهرهم في بوتقة واحدة هجوميا ودفاعيا لتحقيق أعلى استفادة منهم وتضمن أسهل الطرق للتسجيل وهو مفتاح مهم في الفوز ولذلك تأتي أهمية الخطط والمهارات والاستراتيجيات الهجومية والدفاعية في كرة السلة. كل هذا للتطور الحاصل في قانون اللعبة والحيل الدفاعية والهجومية كان له أثر بالغ في تطوير الفنون والمهارات الأساسية للعبة منذ نشأتها.

الباب الأول

المهارات الخطئية في رياضة كرة السلة

1- المهارات الدفاعية في كرة السلة

إن المهارات الأساسية الدفاعية سواء فردية منها أو الفريقية المستخدمة في لعبة كرة السلة تطورت كثيرا وبما يتطلب ومجاوبة تطور المهارات الهجومية الفردية منها أو الفريقية، فعند التعرف والبحث والدراسة لأسس الدفاع في كرة السلة لابد أن نؤشر حقيقة موضوعية وهي أن اللاعبين يتعلمون المهارات الهجومية قبل المهارات الدفاعية، وما عمل عليه غالبية المدربين وذلك يعود إلى الرغبة في تحقيق الإصابات.

ولكن في الوقت الحاضر أصبحت المهارات الدفاعية في كرة السلة بنفس أهمية المهارات الهجومية وبنفس جاذبيتها. بل أن العديد من المدربين يحملون ويفضلون الفلسفة الدفاعية أكر من الهجومية. فالدفاع في كرة السلة خير وسيلة للهجوم ولقد أثبتت الدراسات التأثير القوي النفسي والسلبى على المهاجمين نتيجة الدفاع القوي.

ومن هذا المنطلق لابد من التركيز والإهتمام في تطوير الدفاع الفردي وبالتالي الدفاع الفرقي في ضوء تطور المهارات وطرق اللعب الهجومية، حيث لابد أن يكون اللعب الدفاعي متكيفا لمواجهة الطرق الهجومية وبالتالي إيقاف اللاعب المهاجم ومنعه من الوصول إلى السلة والتصويب.

إن من أهم العوامل الرئيسية في إعداد أي فريق لكرة السلة للمنافسات القوية إعدادا دفاعيا يعتمد على تأسيس مستوى عالي من الدفاع الفردي لتصوير قدرة اللاعبين على مجابهة المهاجم والحد من خطورته. إن هذه المهمة ليست بالمهمة السهلة لأن اللعب الهجومي غالبا ما يكون أكثر إثارة وتحفيز للاعبين وللمدربين أن يدركوا أن الدفاع الجيد يمكن أن يؤدي إلى الفوز في أكثر الأحيان والعكس صحيح. 1 (د).

سلوان صالح جاسم وهلال عبد الكريم ود. خالد عبد نجم الله (1990ص20)

1-1 الخطط والمهارات الدفاعية الفردية في كرة السلة

كما هو المعروف أن الدفاع الفردي لكل لاعب مدافع يعتبر العامل الأساسي الأول لنجاح الدفاع الجماعي بجميع أنواعه. كل لاعب مدافع في الفريق عليه مهمات وواجبات معينة يجب أداؤها وإتقانها أثناء الدفاع لأجل أن يكون الدفاع فعالا ومؤثرا 1 (ريسان خربيط ومؤيد عبد الله 1990 ص44)

الفصل الثاني:المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية

يعد الدفاع الفردي القاعدة الأساسية للدفاع الجماعي والفرقي فكلما كان اللاعب يجيد المهارات الدفاعية الفردية بشكل فعال. فإن اللعب الدفاعي للفريق ككل سيكون فعالا ومؤثرا أيضا.

إن حراسة اللاعب المهاجم وإيقاف خطورته سواء كانت بحوزته الكرة أو بدونها توجب على المدافع متابعة خصمه المهاجم ومجاراة حركاته طوال المباراة كما ويجب على المدافع أن حرص عدم الإنقياد لحركات المهاجم الخداعة وأن تمتع بالذكاء وأن فكر دائما بسرعة ودقة والتوقيت المناسب للاستحواد على الكرة من خصمه عندما يكون حائزا عليها أو الإطباق عليه أو تشتيت تركيزه وعدم تمكينه من حرية استلام الكرة إذ لم تكن في حيازته 2 (سلوان صالح جاسم ود. هلال عبد الكريم ود. خالد نجم عبد الله 2014 ص 198).

فالعيب الدفاعي الفردي تطلب وجود مجموعة من الصفات يجب توافرها لدى اللاعب المدافع ومنها الصفات البدنية. لأن المقدرة الدفاعية تتطلب أن تمتع لاعب كرة السلة المدافع الذي يجب أن يلعب مباريات من أداء المهارات الدفاعية تحت ظروف التعب لنفس الفاعلية المطلوبة والإحتفاظ بها حتى نهاية زمن المباراة. وتكتسب القياسات الجسمية أهمية من حيث طول اللاعب وحجمه الذي له أهمية في الدفاع فيقوم بسد الثغرات بما يتناسب ومواصفات المنافس وبعده عن السلة 3 (لازم محمد عباس 1998 ص 116). كل مايعتمد عليه مدربو الألعاب الجماعية والفردية كافة والدفاع الفردي والذي يعد الجزء الأهم من كل المهم، فبدائية تعلم جميع أنواع الدفاع يجب على المدرب أن يبدأ تدريب لاعبيه على كيفية الدفاع ضد لاعب واحد معه الكرة أو بدون كرة أي دفاعا فرديا 4. (مصطفى محمد زيدان 1990 ص 11)

إن أهمية الدفاع الفردي كبيرة جدا لأنه في الغالب يبدأ فرديا ثم ينتهي فرديا استنادا إلى جميع الخطط الجماعية الهجومية التي تنتهي بأن يكون الدفاع لاعب ضد لاعب أي يسعى المدرب إلى وضع خططهم الهجومية خلال زمن الهجمة (24 ثانية) (حجزو دوران... إلخ) لإحداث فرصة تهديف ضد مدافع أو مهاجم ضد (صفر) من المدافعين. وهو أيضا حراسة اللاعب المهاجم والحد من خطورته سواء كان حائزا على الكرة أو بدونها. والقدرة على منع المهاجم من أداء المهارات الهجومية وتعطيل استمراريتها أو فاعليتها بالكرة أو بدونها.

و من أجل أن يصل اللاعب إلى مستوى رفيع في تأدية المهارات الدفاعية عليه أن يعرف ماهي أساسيات ومبادئ هذه المهارات والتي نضعها هنا بخمس نقاط جوهرية هي

أ- الإنتقال

الفصل الثاني:المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية

إن النقطة الجوهرية الأولى والتي تعد من أهم النقاط التي يجب أن يراعيها اللاعبون في تدريباتهم وهي توقع حالات إنقلاب اللعب من الهجوم إلى الدفاع والتي تطلب إنتقال منظم يستند على الكلام والتنبيه المتواصل بين اللاعبين الخمسة والتي تتضمن أن جميع الرميات الهجومية للفريق تكون خاطئة فمن الضروري جدا أن يكون هناك نظام للمتابعى متوازن. ان السرعة إلى الخلف وحماية سلة الفريق تعد من أولويات جميع اللاعبين ومن ثم البحث عن الكرة والتي هي أخطر ما موجود في هجوم الفريق المقابل ون تم إعادة التنظيم لبقية اللاعبين لمراقبت اللاعبين المهاجمين الآخرين.

على اللاعبين الرجوع وبالسرعة القصوى إلى نهاية المنطقة الدفاعية بينما هم يراقبون الكرة وأين أصبحت فإذا لم تنقل بواسطة اللاعبين المهاجمين بسرعى عالية فمن الممكن الرجوع بواسطة حركة الزحقة وعلى العكس تكون الحركة هي الركض السريع في حالة قام اللاعبين المهاجمين بنقل الكرة بسرعة. إن الدفاع بدأ عندما يرمي مهاجم الفريق الكرة على السلة وينتهي عند حصول الفريق على الكرة إما من المتابعة الدفاعية أو خطف الكرة أو في حالة إنقلاب اللعب.

قاعدة الدفاع الأولى وبعد حصول الفريق المنافس على الكرة ويبدأ الهجوم هي الركض السريع لأكثر من ثلاث خطوات لدفاع الكرة والنظر لمعرفة مكان الكرة خلال عملية الإنتقال. و الرجوع بعد لحظة الإنتقال للدفاع عن سلة الفريق يجب أن يكون بخطوط مستقيمة وموازية لخطوط الملعب الجانبية 1. (د. سلوان صالح جاسم وهلال عبد الكريم وخالد نجم عبد الله 2014 ص 199). وهذا يساعد الفريق لتغطية ودفع الرميات الجانبية البعيدة.

ب - الضغط

إن لاعبي الفرق المنافس المهاجم لهم إيقاع معين وخاص من الممكن أن يمزق بواسطة الضغط الدفاعي البدني والمعنوي المتواصل على حامل الكرة. وأن أي محاولة للتسجيل يجب أن تواجه بدنيا ولفظيا ومعناه إزعاج اللاعبين الذين يملكون الكرات الحية واللاعبين المحاورين. و الاستعداد لحماية السلة ومساعدة الزميل الذي يدافع الكرة أو عندما يجتازه المهاجم، وفي هذه اللحظة يجب دفاع الرمي وإجبار الرامي المهاجم على تعديل حالة الرمي لديه من خلال رفع اليدين وتمريها أمام مرمى بصر المهاجم الرامي للتقليل من تركيزه في الرمي على السلة (نفس المرجع السابق ص 200).

ج - اختيار الموقع المناسب

الفصل الثاني:المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية

على المدربين أن يعلموا لاعبيهم كيفية الوقوف الدفاعي الصحيح في المكان الصحيح عندما يكونو في موقع الدفاع. والإسراع إلى الموقع الآخر بينما تنتقل الكرة أماما بتجاه سلة الفريق.

إن أغلب الأخطاء الشخصية ترتكب من جراء عدم تواجد اللاعبين في أماكنهم الدفاعية الصحيحة ولم يستحلوا بالحسبان الوقوف بالوقفة الاالصحيحة والتي تساعد في أخذ المكان قبل المهاجمين نسبة إلى مكان تواجد الكرة والسلة. ودائما عندما بدأ المهاجمين بمناولة الكرة أو المحاورة فيها يجب على اللاعبين الإسراع في مساعدة الزميل المدافع الذي يراقب حامل الكرة 3 (نفس المرجع السابق ص 200-2001).

د - منع الاختراق

إن المبدأ العام للاعبين المهاجمين هو الإقترب قدر الإمكان من سلة منافسهم بالمناولات أو المحاورة ومن ثم التهديد. على المدافعين أن يمنعو جميع محاولات الاختراق قدر الإمكان وذلك بدفاع اللاعب المهاجم الحائز على الكرة بمدافع واحد بينما يبقى اللاعب الأربعة (مهما كان نوع الدفاع الذي يدافعونه) لمساعدته وحماية السلة. على المدافعين منع جميع اللاعب المهاجم المحاورة أو استلام المناولة داخل المنطقة خصيصا بما ندعوه المنطقة الفعالة. إن مانعنيه من مصطلح منع الكرة هو منع دخول الكرة إلى داخل المنطقة المحرمة الفعالة (سلوان صالح جاسم ود. هلال عبد الكريم ود. هلال نجم عبد الله 2014 ص 200-201).

هـ- التحرك

يجب على اللاعبين أن يتعلموا الحركة مع تحريك الكرة وعلى جميع الإتجاهات. وعلى اللاعبين الخمسة تعديل أماكن دفاعاتهم مع كل مناولة تنفذ بين المهاجمين وانتقال مسؤولية اللعب على الكرة بين المدافعين عند تغير اللاعب الحائز على الكرة وذلك وبالحركة السريعة والإنفجارية نحو حائز الكرة الجديد (نفس المرجع السابق ص 201).

1-1-1 الدفاع ضد مهاجم بدون كرة

يجب على اللاعب المدافع أن يتعرف جيدا على مميزات اللاعب المهاجم الذي يقوم بالدفاع ضده. أهو سريع أم مناور هل يجيد الوقوف المفاجئ. أيغير من إتجاهه بكفاءة... إلخ حتى يلم بأكبر قدر من مميزاته وعيوبه. فإذا كان لا يستطيع مجارته في تلك المميزات فيجب عليه أن يتركه إلى زميل آخر أقرب إليه في مميزاته (د. محمد عبد العزيز سلامة 2013 ص 44).

1-1-2 الدفاع ضد مهاجم بالكرة

إذا كان المهاجم حائزا على الكرة فلا سبيل له إلا أن يحاور بها أو يمررها أو يصوبها، وربما قد يأتي ببعض حركات الخداع. وهنا يكمن دور الدفاع الفردي للمدافع الأكثر كفاءة في معرفة هذه الخدع وقدرته على قطع الكرة وحيازتها لصالح فريقه دون الوقوع في الأخطاء (نفس المرجع السابق ص 45).

1-1-3 الدفاع ضد المحاور

إذا كان المحاور هو اللاعب الوحيد الذي يستطيع أن يتحرك بمفرده بالكرة كيفما يشاء. فإنك يجب عليك كمدافع أن تحاول حرمانه من هذا التحرك الحر وإجباره عن الإبتعاد عن المنطقة القريبة عن الهدف.

فإجبارك لهذا الخصم على مسك الكرة أو الإتجاه إلى أحد جانبي الملعب حيث نقل خطورته وتجد مساعدة من زملائك قرب الخطوط. لهو من أنجح الأساليب التكتيكية الدفاعية ضد المحاور ولهذا فإنه عليك أن تغلق أمامه الطريق القريب إلى السلة، وأن تجبره على أن يسلك الطريق الذي تسمح له أنت بالمرور منه وذلك عن طريق تحركاتك الجانبية والخلفية بكل حذر. فإذا كان يحاور بيده اليمنى ومنطلقا للأمام فإنه عليك أن تعدو سريعا وتتخذ مكانك الدفاعي أمامه وعلى بعد خطوة منه حتى لا تسمح له بحرية الحركة ويكون تحت سيطرتك، وهنا يجب أن تحاول أن تسبقه بخطوة وباستمرار تحرك هذا سوف يتجه إلى الجانب الأيمن من الملعب حتى يصل إلى أحد الخطوط. وفي هذه الحالة يكون قد إنحصر بينك وبين الخط فتستطيع مهاجمته بمنتهى الثقة خاصة إذا ساعدك أحد الزملاء في تضيق الخناق عليه ومشاركته في مسك الكرة. وبمجرد أن تضع يدك عليها يجب أن تجديها بشدة منه.

ومحاولة إجبار المهاجم الذي يحاور بالكرة على الإتجاه إلى أحد جانبي الملعب لمحاصرته بجوار الخط ليس هو الهدف الوحيد للمدافع في مثل هذا الموقف الدفاعي، بل أن هناك هدف آخر يسبقه هو محاولة تشتيت الكرة أثناء تحركه هذا. ولذا فإن التحرك بالقدمين يجب أن تلازمه حركات سريعة باليدين خاصة اليد القريبة من الكرة يسعى من خلالها المدافع إلى تشتيت الكرة من المهاجم أثناء المحاورة (محمد عبد العزيز سلامة 2013 ص 45).

1-1-4 الدفاع ضد الممر

إذا كان التمرير هو أحد المبادئ الهجومية الفعالة لنقل الكرة من مكان إلى آخر بالملعب فإن قطع هذه التمريرات إنما يمثل في واقع الأمر أحد الأساليب الدفاعية القوية لإيقاف خطورة المهاجمين وتقديمهم نحو الهدف.

و المدافع اليقظ هو الذي يستطيع أن يحدد التوقيت الصحيح الذي ينطلق منه بخطوة سريعة أو أكثر لقطع الكرة. وهو أيضا الذي يستطيع أن يفرق

بين الحركات الفعلية والحركات الخداعية التي يؤديها المهاجم.

وعندما ينتهي المهاجم المحاور بالكرة وهو مازال بعيدا عن السلة.فهو في واقع الأمر قد اختار لنفسه طريقا واحدا قيد نفسه به، هذا الطريق هو التميرر ولذا كان على المدافع في مثل هذا الموقف أن يقترب ويضغط بشدة على المهاجم لحرمانه من التميرر (نفس المرجع السابق ص46).

1-1-5 الدفاع ضد المصوب

يتطلب الدفاع ضد المصوب قدرا كبيرا من اللياقة البدنية والمهارية والتكتيكية. فاللاعب الذي يشرع في أداء عملية التصويب يعتبر أخطر أفراد فريقه. ومن ثم يجب أن يقابل بسلاح دفاعي متكامل، إذ يجب أن يتصف المدافع بلياقة بدنية عالية تساعد على التحرك السريع والوثب إلى الأعلى وأثناء هذا التحرك والوثب يجب أن تتصف حركاته بالدقة والتناسق، وأن تكون هذه الحركات هي المناسبة لهذا الموقف الدفاعي وفي التوقيت المناسب لحركات الخصم.

فعندما كون المهاجم في حالة تصويب من الثبات فإن ذلك يجب أن يقابل بوثبة مناسبة من المدافع في التوقيت المناسب لقطع الكرة وإبعادها عن طريق الهدف في إتجاه الحدود الجانبية للملعب حتى لا تصل إلى مهاجم آخر قريب من الهدف. وفي هذا الصدد يجب أن نحذر المدافعين من الوثب قبل التأكد تماما من خروج الكرة من د المصوب ' إذ أن التصويب من الثبات يعتبر من أقوى المهارات لخداع المدافعين.

الدفاع ضد المصوب لا يقف عند هذا الحد، فهو لا يقف مكتوف الأيدي بمجرد أن تترك الكرة يديه بل لابد أنه سيحاول متابعتها مرة أخرى إ لم تخترق الكرة السلة وإرتدت عليها (محمد عبد العزيز سلامة ص 47)

وعند الدفاع ضد اللاعب الذي يصوب من القفز فإن الوثب في نفس التوقيت مع المصوب هو خطوة على الطريق يليها محاولة ضرب الكرة لتوجيهها إلى الجانب القريب من الملعب أو كتها إلى الأسفل.

2- الخطط والمهارات الدفاعية الجماعية في كرة السلة

يعتمد التكتيك الجماعي في تنفيذه على إشتراك لاعبان أو ثلاثة في أدائه. وكل لاعب منهم يؤدي واجبا تكتيكيا فرديا في تناسق تام وإتفاق مسبق مع زملائه.

الفصل الثاني:المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية

و الأداء التكتيكي الجماعي إنما يهدف إلى تحقيق واجبات معينة تكون جزءا من الواجبات التكتيكية التي يسعى الفريق إلى تحقيقها للتغلب على الخصم الذي يواجهه. وهذه الواجبات التكتيكية الفريقية تعتبر بدورها جزءا من الإطار التكتيكي العام للفريق الذي يميز أعباه.

2-2-1 الدفاع الجماعي

إن التعاون والتفاهم بين لاعبي الفريق يكون واضحا في دفاع الفريق وقدرتهم على تطبيق الموقف الدفاعي المناسب من قبلهم وإن تطبيق أي خطة دفاعية معينة متفق عليها مسبقا يشترك في تنفيذها جميع لاعبي الفريق والهدف منها إفشال هجوم الفريق المنافس ومنعهم من الوصول إلى السلة وتقع مسؤولية تنفيذ أسسها على لاعبي الفريق الخمسة في بناء الموقف الدفاعي المطلوب استخدامه في المباريات. ويساعد الدفاع الجماعي في سد النقص والضعف الموجود في المهارات الدفاعية عند بعض لاعبي الفريق من خلال تعاونهم والعمل الجماعي المشترك والاستفادة من قوة لاعبيه.

2-2-1-4 الدفاع ضد الممر

إذا كان التمرير هو أحد المبادئ الهجومية الفعالة لنقل الكرة من مكان إلى آخر بالملعب فإن قطع هذه التمريرات إنما يمثل في واقع الأمر أحد الأساليب الدفاعية القوية لإيقاف خطورة المهاجمين وتقديمهم نحو الهدف.

و المدافع اليقظ هو الذي يستطيع أن يحدد التوقيت الصحيح الذي ينطلق منه بخطوة سريعة أو أكثر لقطع الكرة. وهو أيضا الذي يستطيع أن يفرق بين الحركات الفعلية والحركات الخداعية التي يؤديها المهاجم. وعندما ينتهي المهاجم المحاورة بالكرة وهو مازال بعيدا عن السلة. فهو في واقع الأمر قد اختار لنفسه طريقا واحدا قيد نفسه به، هذا الطريق هو التمرير ولذا كان على المدافع في مثل هذا الموقف أن يقترب ويضغط بشدة على المهاجم لحرمانه من التمرير (نفس المرجع السابق ص 46).

2-2-1-5 الدفاع ضد المصوب

يتطلب الدفاع ضد المصوب قدرا كبيرا من اللياقة البدنية والمهارية والتكتيكية. فاللاعب الذي يشرع في أداء عملية التصويب يعتبر أخطر أفراد فريقه. ومن ثم يجب أن يقابل بسلاح دفاعي متكامل، إذ يجب أن يتصف المدافع بلياقة بدنية عالية تساعد على التحرك السريع والوثب إلى الأعلى وأثناء هذا التحرك والوثب

الفصل الثاني:المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية

يجب أن تتصف حركاته بالدقة والتناسق، وأن تكون هذه الحركات هي المناسبة لهذا الموقف الدفاعي وفي التوقيت المناسب لحركات الخصم.

فعندما كون المهاجم في حالة تصويب من الثبات فإن ذلك يجب أن يقابل بوثة مناسبة من المدافع في التوقيت المناسب لقطع الكرة وإبعادها عن طريق الهدف في إتجاه الحدود الجانبية للملعب حتى لا تصل إلى مهاجم آخر قريب من الهدف. وفي هذا الصدد يجب أن نحذر المدافعين من الوثب قبل التأكد تماما من خروج الكرة من د المصوب ' إذ أن التصويب من الثبات يعتبر من أقوى المهارات لخداع المدافعين.

الدفاع ضد المصوب لا يقف عند هذا الحد، فهو لا يقف مكتوف الأيدي بمجرد أن تترك الكرة يديه بل لابد أنه سيحاول متابعتها مرة أخرى إ لم تخترق الكرة السلة وإرتدت عليها(محمد عبد العزيز سلامة ص (47

وعند الدفاع ضد اللاعب الذي يصوب من القفز فإن الوثب في نفس التوقيت مع المصوب هو خطوة على الطريق يليها محاولة ضرب الكرة لتوجيهها إلى الجانب القريب من الملعب أو كتمها إلى الأسفل.

2-2 الخطط والمهارات الدفاعية الجماعية في كرة السلة

يعتمد التكتيك الجماعي في تنفيذه على إشتراك لاعبان أو ثلاثة في آدائه. وكل لاعب منهم يؤدي واجبا تكتيكيا فرديا في تناسق تام وإتفاق مسبق مع زملائه.

و الأداء التكتيكي الجماعي إنما يهدف إلى تحقيق واجبات معينة تكون جزءا من الواجبات التكتيكية التي يسعى الفريق إلى تحقيقها للتغلب على الخصم الذي يواجهه. وهذه الواجبات التكتيكية الفريقية تعتبر بدورها جزءا من الإطار التكتيكي العام للفريق الذي يميز أعباه.

2-2-1 الدفاع الجماعي

إن التعاون والتفاهم بين لاعبي الفريق يكون واضحا في دفاع الفريق وقدرتهم على تطبيق الموقف الدفاعي المناسب من قبلهم وإن تطبيق أي خطة دفاعية معينة متفق عليها مسبقا يشترك في تنفيذها جميع لاعبي الفريق والهدف منها إفشال هجوم الفريق المنافس ومنعهم من الوصول إلى السلة وتقع مسؤولية تنفيذ أسسها على لاعبي الفريق الخمسة في بناء الموقف الدفاعي المطلوب استخدامه في المباريات. ويساعد الدفاع الجماعي في سد النقص والضعف الموجود في المهارات الدفاعية عند بعض لاعبي الفريق من خلال تعاونهم والعمل الجماعي المشترك والاستفادة من قوة لاعبيه.

2-2-2 الدفاع الفرقي

يعد الدفاع الفرقي الكل الذي يجمع الأجزاء فحركة المدافعين تكون فردية في منطقة وجماعية في منطقة أخرى، ففي أنواع الدفاع الفرقي جميعها يقسم الملعب إلى قسمين أساسيين طوليا وذلك لتركز الدفاع في المناطق الخطرة ومراقبة المنافس الأقل خطورة فجانبا الملعب الذي توجد فيه الكرة

يسمى بالجانب القوي والجانب الآخر يسمى الجانب الضعيف (أحمد أمين فوزي 2004 ص 113)

* ويقسم الدفاع الفرقي إلى أربعة أقسام هي:

أ- دفاع المنطقة

ب - دفاع الرجل لرجل

ج - الدفاع المختلط

د - الدفاع المتعدد

أ- دفاع المنطقة

يعرف قاموس كرة السلة المنطقة (الزون) بأنها منطقة محددة في ملعب كرة السلة توضع فيها المهارات الدفاعي (مختار سالم بدون سنة ص 132). وهو نضام للدفاع عن منطقة معينة في ملعب كرة السلة يؤديه اللاعب المدافع بمسؤولية تامة عنها ويساعد بقية زملائه في مناطقهم (أحمد أمين فوزي 2004 ص 24).

إن دفاع المنطقة وبكل بساطة يختلف عن دفاع رجل لرجل لأن اللاعب المدافع في دفاع المنطقة يكون مسؤل عن مراقبة منطقة معينة بدلا عن مراقبة ودفاع لاعب مهاجم معين. فالمدافع يراقب أي لاعب مهاجم يتواجد في منطقتة وينتقل اللاعبون استنادا إلى مكان الكرة وانتقالها بين اللاعبين المهاجمين.

إن دفاع المنطقة يستطيع أن يوقف اللاعبين المهاجمين والذين يحاولون الاختراق إلى داخل المنطقة مع الكرة. ولكن على جميع اللاعبين أن يتعلموا مهارة دفاع الرجل لرجل لأن توفر في النهاية إمكانية مدافعي المنطقة إلى دفاع الكرة واللاعب في منطقتهم (سلوان صالح جاسم ود. هلال عبد الكريم ود. خالد نجم عبد الله 2014 ص 220).

ب - دفاع رجل لرجل

إن أبسط تعريف لدفاع الرجل لرجل هو أن يختار كل لاعب مدافع لاعب مهاجم ليراقبه على طول الهجمة أو لزمان يحدد من قبل المدرب. ولكن دفاع الرجل لرجل الصحيح هو أكثر من ذلك، فهناك دفاع مناوئتين بعيدا عن الكرة أو دفاع المساعدة.

إن دفاع الرجل لرجل يشبه في الفعل إلى حد بعيد دفاع المنطقة. فبينما نلاحظ في دفاع المنطقة الضغط على الكرة في جميع الأوقات، نجد في دفاع الرجل لرجل فيه مبادرة في ضمان الضغط على الكرة لطول الوقت. علاوة على استعمال هذا النوع من الدفاع ضد الاختراق الهجومي مع الكرة. فإن الضغط الطويل على الكرة يعلم اللاعبين الدفاع الصحيح.

إن الإعتقاد السائد هو أن اللاعبين الصغار يجب أن يتعلموا كيف يدافعون رجل لرجل كي يصبحوا لاعبين متميزين في المستويات العليا. على كل لاعب أن يتعلم كيف أن يلعب دفاع جيد على الكرة وكيف يحرك رجليه وأن كل لاعب يريد أن يلعب دفاع المنطقة متميز عليه أن يلعبه بمبادئ دفاع الرجل لرجل. بالضغط على الكرة وأن تعلم وفهم مبادئ دفاع الرجل لرجل يجعل عملية تدوير المنطقة من السهولة بمكان إلى جميع اللاعبين (نفس المرجع السابق ص 215).

الفصل الثاني:المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية

ومن أهم الأساليب التكتيكية الفريقية في الدفاع، قد نشأ هذا النوع من الدفاع جنبالي جنب مع نشأة اللعبة - حيث يتميز آدائه التكتيكي بالجرأة والمحاولة المستميتة والفعالة لكسر تكتيك الهجوم المضاد وفرض السيطرة الدفاعية على كل رجل من الفريق الآخر. ومن هنا سمي هذا النوع من الدفاع رجل لرجل.

ويتطلب هذا النوع من الدفاع يقظة تامة وسرعة فائقة من الجميع، فإن أقل تهاون أو سلبية أو تراخي من أي مدافع إ تجاه المهاجم الذي يقوم بحراسته قد يؤدي إلى مالا يحمد عقباه، مما يؤثر ولا شك في المقدرة الدفاعية للفريق ككل.

وتعتمد الفلسفة الأساسية للدفاع رجل لرجل على تولي كل مدافع لمسؤولية حراسة ورقابة أحد المهاجمين.سواء كان هذا المهاجم محدد بعينه من قبل أو أن يكون أي مهاجم يتواجد أمام المدافع الآن (محمد عبد العزيز سلامة 2013 ص120).

ج - الدفاع المختلط

هو ذلك النوع من التكتيك الدفاعي الفريقي الذي يجمع بين كلا النوعين السابقين (دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة) حث يأخذ أقوى مافيهما من الخصائص والمميزات. ويعتبر الدفاع المختلط من الأساليب الدفاعية المستحدثة في كرة السلة الدفاعية.

ويتطلب هذا النوع من الدفاع قدرة هائلة على المزج بين نوعي الدفاع السابقين، ولذا فإن فلسفة الدفاع المختلط تعتمد في واقع الأمر على إجادة الدفاع عن المنطقة إلى جانب الدفاع رجل لرجل حتى يتمكن اللاعبون من تطبيق هذا التكتيك الدفاعي (نفس المرجع ص 128).

د - الدفاع المتعدد

يعد الدفاع المتعدد من الدفاعات الحديثة لما يحتويه من تعدد لأنواع الدفاع وتعدد المناطق ويعد من الوسائل الدفاعية الفعالة والمريكة للفريق المنافس لعدم القدرة على تمييز نوع الدفاع المستخدم من قبلها. وعد المدرب دين سميث أفضل من وضع هذا النوع من الدفاع الممتع إذ قسم الملعب إلى أربعة أقسام وأعطى أرقام لأنواع الدفاعات المستخدمة على التوالي (20-30-40-50) (دفاع رجل لرجل الضاغط - دفاع الركض والقفز - الدفاع المختلط - دفاع المنطقة) وقسم الملعب إلى أربعة أقسام مؤشرا لكل ربع برقم مبتدأ بالساحة الأمامية للفريق وتتضمن (3و4) (ريسان خريبط 1990ص291).

3- المهارات الهجومية في كرة السلة

يعتمد الهجوم في كرة السلة على العديد من الأساليب الحركية التي يجب أن يلم بها لاعب هذه الرياضة وعرف متى وكيف يستخدمها ويتصرف شد دفاعات الخصم المختلفة.

إن ما قوم به اللاعب في الفريق المهاجم من محاولات تساعده في التخلص من مراقبة الخصم أو القيادة بالمشاورة لاختراقه دفاع الخصم والقطع نحو السلة منفردا أو مع زميل آخر أو أكثر في الفريق، ماهو إلا جزء من التكتيك الهجومي للفريق الغاية منه إحباط محاولات الخصم الدفاعية أو السماح لأحد المهاجمين إصابت الهدف.

3-1 أنواع الهجوم في كرة السلة

أ- التكتيك الجماعي الهجومي

ب- التكتيك الفرقي الهجومي

3-1-1- التكتيك الجماعي الهجومي في كرة السلة

يمثل التكتيك الجماعي الهجومي ذلك الأداء الذي يشترك فيه لاعبان أو ثلاثة بهدف إحباط محاولات الخصم الدفاعية وتحرير أحد اللاعبين وهذا الأداء التكتيكي يكون في صور وأساليب عدة. إلا أننا سوف نسرد الأكثر شيوعا وهي

أ- الهجوم بالتمرير والقطع

يعتبر الهجوم والقطع من أهم وأبسط الأساليب التكتيكية في كرة السلة وأكثرها شيوعا. فهو يهدف إلى تحرير أحد المهاجمين من الرقابة المفروضة عليه من الخصم لينفرد بالسلة، ويعتمد هذا الأسلوب على تمرير الكرة لأحد الزملاء والقطع السريع في إتجاه السلة.

وهذا القطع يمكن أن يؤديه لاعب واحد أو أكثر في وقت واحد لاستلام الكرة التي يحاول الزميل تمريرها إلى من يرى أنه قد استطاع أن يتحرر من خصمه.

وكثيرا ما يمرر القاطعون كراتهم إلى رجل الإرتكاز أو من يشغل مكانه ثم يقومون بالقطع السريع المفاجئ. والتمرير والقطع إن لم ينجح في تحقيق الهدف من أول محاولة فإن من الممكن تكراره مرات أخرى بأن يمرر اللاعب الحائز على الكرة إلى أحد الزملاء الآخرين الخالين من الرقابة ليقطع، وهكذا حتى تسنح فرصة مواتية لغزو السلة (د. محمد عبد العزيز سلامة 2013ص64).

ب - الهجوم باستخدام الستار

الفصل الثاني:المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية

إن الغرض الأساسي من استخدام هذا الأسلوب التكتيكي هو حجز المدافع وتعطيله عن التحرك لملاحقة المهاجم لينفرد هذا الأخير بالكرة قطعاً في إتجاه الهدف إذا كان حائزاً عليها أو للهروب من المدافع والتحرر منه لاستلام الكرة من أحد الزملاء الحائزين عليها.

و يعتبر هذا الأسلوب التكتيكي من أكثر الأساليب فعالية أثناء المباريات، إذ أنه يتيح فرصاً كثيرة لتعطيل المدافعين من ملاحقة المهاجمين خاصة إذا ما تميز بدقة في الأداء (نفس المرجع ص 65).

ج - الهجوم بطريقة الموجه

وهي من أكثر الألعاب الهجومية شيوعاً ضد دفاعات رجل لرجل ويطلق عليها البعض ألعاب الثمانية لأن اللاعبين يتحركون خلالها في شكل ثمانية (8)

ويشترك في أداء الموجه ثلاثة من اللاعبين منتشرين في مواجهة السلة من أي جانب. وتكون الكرة مع لاعب المنتصف الذي يحاور بها لأي من الجانبين ليقف بين الزميل والخصم ثم يمرر له الكرة بعد أن يكون قد حجز الخصم بالظهر ثم يقوم هذا الزميل بالمحاورة بالكرة إلى الجانب الآخر حيث يتواجد المهاجم الثالث ليقف بينه وبين خصمه ثم يمرر له الكرة، وهكذا يكون العمل بين اللاعبين الثلاثة. وهم أثناء ذلك يحاولون الإقتراب بالتدرج نحو الهدف حتى تتاح لأحدهم الفرصة للتصويب أو القطع في إتجاه الهدف متحرراً من خصمه (نفس المرجع ص 67).

3-1-2 التكتيك الفرقي الهجومي في كرة السلة

هو إشراك جميع لاعبي الفريق في الخطط الهجومية ضمن إطار خطة جماعية مدروسة ومطبقة سابقاً من خلال تمارين تحضيرية للفريق.

يشتمل التكتيك الفرقي في الهجوم على أسلوبين أساسيين وهما أسلوب الهجوم الخاطف وأسلوب الهجوم الموقعي.

أ - الهجوم الخاطف

من التعاريف المختلفة للهجوم الخاطف يظهر واضحاً أن هذا الأسلوب الهجومي هو أكثر إيجابية وأسرع في تحقيق فرصة إصابة الهدف نظراً لأنه يؤدي ضد فريق لم يتوفر لديه وقت كافٍ لتنظيم دفاعه. أو لم يتمكن من العودة بكامل أفرادها للدفاع عن سلته ضد اللاعبين المهاجمين بصرف النظر عن أسلوب الدفاع المستخدم. حيث يتلخص عمل لاعبي الفريق المهاجم في محاولة الوصول إلى السلة قبل أن يستطيع

الفصل الثاني:المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية

اللاعبون المدافعون تنظيم دفاعاتهم، أو تحقيق تفوق عددي يمكنهم من إصابة الهدف نظرا لأن الانتقال السريع من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم والسرعى في التقدم إلى الهدف يخلقان عنصر المفاجأة ويلقيان بالخصم في متاهات الدفاع ضد العمل السريع (د. محمد عبد العزيز سلامة 2013 ص 87).

الهجوم الخاطف هو أسلوب هجومي يهدف إلى إصابة الهدف في أقصر وقت ممكن قبل أن يتمكن الفريق المدافع من إتخاذ التشكيل الدفاعي المتفق عليه فيما بينهم.

ب - الهجوم الموقعي

يعتبر الهجوم الموقعي هو الشق الثاني من التكتيك الهجومي في كرة السلة عامة والذي يلجأ إليه اللاعبون والمهاجمون لمواصلة ألعابهم الهجومية في حالة عدم تمكنهم من استخدام ألعابهم الهجومية في حالة عدم تمكنهم من استخدام ألعاب الهجوم الخاطف.

و الهجوم الموقعي هو ذلك النوع من التكتيك الذي يمكن استخدامه في حالة إنتضمام صفوف الدفاع المضاد. ويعتمد هذا النوع من الهجوم في المقام الأول على تنفيذ العديد من تلك الألعاب والتحركات التي تشملها خطط لعب الفريق الهجومية ضد دفاعات الخصم المختلفة بغرض إحداث فجوة بين هذه الدفاعات يسهل على المهاجمين اختراقها وتهديد سلة منافسه (د. محمد عبد العزيز سلامة 2013 ص 99).

لذا فإن نوع التكتيك الهجومي يبني أساسا على أسلوب التكتيك الدفاعي المستخدم وفي هذا المجال طيب لنا أن نعرض من خلال هذا الحديث الأساليب الرئيسية التالية...

❖ الهجوم ضد دفاع المنطقة:

تتمثل فلسفة هذا الهجوم في إكتشاف نقاط القوة والضعف في دفاعات الفريق المضاد وخلق موقف تصويبي آمن بين صفوف الخصم وتفتيت خطط ذلك النوع من الدفاع عن طريق التميريرات المركزة ثم الفجائية المباغته والخاصة للاعبى الإرتكاز.

❖ الهجوم ضد دفاع رجل لرجل

عادة ما أخذ تكتيك الهجوم ضد هذا النوع من الدفاع شكلا أكثر صعوبة في تنفيذ مراحلته عن الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة. ولذلك يبذل المهاجمون قصارى جهدهم للتخلص من تلك الرقابات اللصيقة والنشطة التي يفرضها عليهم المدافعين طوال الوقت.

الفصل الثاني:المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية

يتطلب هذا النوع من الهجوم إعداد اللاعبين إعدادا جيدا مهاريا وتكتيكيا والاستفادة من المهارات الفردية لكل لاعب داخل إطار خطة الفريق الهجومية. وذلك للعمل على تحرير لاعب أو أكثر من مراقبة المدافعين ومساعدته على الإنطلاق السريع تجاه سلة الخصم (نفس المرجع ص 113).

❖ الهجوم ضد الدفاع الضاغط

يلعب الدفاع الضاغط دورا مهما وأساسي الآن في كرة السلة الحديثة خاصة بعد تطور سرعة إيقاع اللعب ودقته.

وللتغلب على هذا النوع من التكتيك الدفاعي طور الهجوم نفسه لإيقافه والتغلب عليه. وإحداث ثغرات هجومية بين صفوفه. فقد عكف المدربون والمراقبون على دراسة نقاط القوة والضعف لهذا الدفاع حتى أمكنهم إكتشاف خواصه وخصائصه وتعتمد فلسفة هذا الهجوم على أمرين أساسيين هما

أ - تقويت الفرصة على المدافعين وإحباط محاولاتهم الدفاعية المكثفة.

ب - القدرة على نقل الكرة إلى نصف ملعب الفريق المدافع بدقة وبسر.

و هناك العديد من التكتيكات الهجومية التي يمكن عن طريقها كسر هذا النوع من الدفاع. ويتمثل ذلك أساسا في تناسق العمل الفريقي الهجومي وتكامل أدوار اللاعبين بحيث تخدم كل حركة هجومية للاعب الحركة الهجومية لزميله من جهة. ولباقي الزملاء من جهة أخرى (نفس المرجع ص 105).

❖ الهجوم ضد الدفاع المختلط

كثيرا ما تلجأ الفرق المدافعة إلى استخدام نوعين أو أكثر من أساليب الدفاع ضد الفريق المهاجم في آن واحد. فنجد أن بعض لاعبي الفريق يؤدون

أسلوبا معينا من الدفاع كالدفاع رجل لرجل مثلا. بينما لجأ باقي الفريق إلى الدفاع عن منطقة. أو قد يمارس جزء من الفريق الدفاع الضاغط في كل الملعب ضد مهاجم أو أكثر بينما يسارع الآخرون إلى إحتلال أماكنهم الدفاعية أسفل سلتهم في إنتظار المهاجمين. وهكذا يقسم الفريق نفسه لعدة تشكيلات دفاعية. وفي هذه الحالة يتضح لنا كمهاجمين أننا بمواجهة خليط من الأساليب الدفاعية يؤديها الفريق الآخر مما يدفعنا إلى اللجوء لتكتيكاتنا الهجومية المدروسة لكسر هذا الأسلوب الدفاعي المختلط.

تعتمد فلسفة الهجوم ضد هذا النوع من الدفاع على إحداث فجوة كبيرة بين صفوف الدفاع تؤدي إلى عدم التناسق بين المدافعين وهنا يعتمد عامة على استخدام ألعاب الستار إلى جانب ألعاب التمريرو القطع

السريع معا مما ينتج فشل أحد الأساليب الدفاعية التي يتركب منها الدفاع المختلط عامة (نفس المرجع السابق ص 116).

الباب الثاني

بعض الصفات المهارية في رياضة كرة السلة

1 - التطور التاريخي لمهارات كرة السلة

إن التطور المستمر لقانون اللعبة والدراسات والبحوث التي أدت إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين وكذلك التفكير المستمر في كسر الخطط الدفاعية والهجومية، كل ذلك كان له أثر بالغ في تطور فنون اللعبة منذ نشأتها وحتى الوقت الحالي. فالعبة كرة السلة أصبحت تتطلب توقيتا سريعا في الأداء وأصبح الصراع بين المهاجمين والمدافعين طوال المباراة لا ينقطع ولا يتسم بالهدوء في أي لحظة من لحظاتها (أحمد أمين فوزي 2004ص24).

وقد كان نتيجة هذا الصراع المستمر بين المهاجمين والمدافعين أثر بالغ في تطور المهارات وخلق مهارات جديدة، ففي خلال الثلاثينات كانت حركات القدمين ومهاراتها تنحصر في الجري وتغيير السرعة والتوقف والإرتكاز. وكذلك الوثب وكان يتعلمها اللاعب بنفسه حيث تفرض طبيعة اللعب أن يقوم اللاعب بهذه الحركات دون أسس ثابتة وواضحة للمدربين ودون أن يدري اللاعب مدى أهميتها في متابعة الخصم ومراوغته، ولكن طبيعة الصراع مع الخصم فرضت على اللاعب والمدرّب التفكير في تقنين هذه الحركات فبدأت تظهر بصورة أفضل في الأداء فأصبح التوقف يعتمد على ثني الركبتين لخفض مراكز الثقل وإتساع المسافة بين القدمين للمحافظة على الإتران. وبدأ الإرتكاز يأخذ طابعا مغائرا عما كان عليه من قبل حيث أصبح تم بحجز الخصم وعلى مشط القدم لسرعة أدائه، وهكذا تطورت حركات القدمين في هذه الفترة تطورا ملحوظا، وفي خلال الأربعينيات شاع استخدام مهارات التصويب على السلة باليدين من الثبات. فتكونت لدى المدافعين الحساسية خاصة نحو التصويب بهذه الطريقة وأصبح من السهل إحباط معظم محاولات التصويب فبدأ المدربون التفكير في أسلوب آخر يتيح للاعبين المهاجمين فرص أكثر لإصابة الهدف حتى ظهرت مهارة التصويب من القفز أوائل الخمسينات، كما بدأت أيضا في هذه الفترة مهارة التصويب باليدين حتى في حالة الرمية الحرة، حيث بدأ التصويب بيد واحدة في الظهور واختفى تماما التصويب باليدين مع أوائل الستينات حيث ظهرت مهارة التصويب من الأعلى إلى الأسفل التي أطلق عليها إسم التصويبة الساحقة.

الفصل الثاني:المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية

وقد كان هذا نتيجة لتطور التصويب من القفز ورد فعل طبيعي لما وصل إليه التقدم في الإعداد البدني للاعبين، ولم يقف التطور في التصويب عند هذا الحد. فقد شوهد خلال الأدوار النهائية لبطولة العالم التي أقيمت بمدينة لوبليانا بيوغسلافيا سنة 1970 تطور جديد للتصويب من القفز، حيث يقوم اللاعب المصوب بتغيير إتجاهه في الهواء بعد أن يصل إلى أعلى إرتفاع حتى يتجنب بذلك مقاومة الخصم إذا ما استطاع أن يتابعه في الإرتقاء والوثب إلى الأعلى (مختار سالم 1991ص 11-12)

2 - مفهوم المهارة

المهارات القدرة على أداء المهام بإتقان في غضون فترة زمنية معينة وبتكلفة وجهد معقولين. تمنح المهارات ميزة التفوق على النظراء وتلعب دورا رئيسيا في نجاح العمل وتمنحه الكفاءات التي يحتاجها للأداء مهام وظفته بتفوق والمقصود بالمهارة في كرة السلة هو قدرة اللاعب على أداء مهارة ما أو عدة مهارات تمكنه من الوصول إلى السلة وإحراز الأهداف والفوز على الخصم ونجد العديد من المهارات في لعبة كرة السلة نذكر منها (مهارة استقبال ومسك الكرة - مهارة التمير - مهارة المحاورة بالكرة ومهارة التصوب) كل هذه المهارات من شأنها تجعل اللعبة أكثر دقة وحماسية وتسهل عملية إحراز الأهداف.

2-1- مهارة استقبال ومسك الكرة

تعد مهارة مسك واستقبال الكرة من المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة كونها الأساس الذي تبنى عليه عملية الهجوم والأصح بداية عملية الهجوم.و إن استلام ومسك الكرة هو عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف المناولة والمحاورة أو التهديد او حسب ما تتطلبه ظروف اللعب، وتتطلب هذه المهارة توقيتا دقيقا. فعند مسك الكرة تكون النية منها المناولة للزميل والنية الباقية تكون لغرض المحاورة أو التهديد ولأهمية هذه المهارة وتأثيرها في الاداء مما يتطلب من اللاعب القيام بواجباته بإهتمام كبير (لازم محمد عباس ص 28).

إذ أن مسك الكرة وبدون إجادة هذه المهارة لا يمكن للاعب أن يحاور أو يصوب أو يمرر الكرة بالطريقة الصحيحة (مصطفى محمد زيدان 1999 ص 27).

وإن استقبال الكرة والسيطرة عليها وكذلك تمريرها بشكل متقن وصحيح أو التصويب نحو الهدف هي مهارات أساسية ويجب إجادتها من قبل لاعب كرة السلة حتى يبلغ اللاعب المستوى العالي في الأداء. لذا يجب على لاعب كرة السلة أن يكون مستعدا في أي اللحظة من لحظات اللعب لاستقبال الكرة من أحد زملائه وهنا يدخل جانب الإنتباه والمتابعة للزملاء أثناء اللعب حتى يتمكن اللاعب من مواكبة اللعب والتفاعل مع زملائه. وهذا ما أشار إليه مصطفى محمد زيدان (نفس المرجع ص 85).

عند أداء هذه المهارة في جميع الظروف في التدريب والمباراة يجب أن تكون مراحلها كالتالي

أ -الإقتراب في إتجاه الكرة.

ب-مسك الكرة.

ج - جذب الكرة بإتجاه الجسم.

د - الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية.

2-2 - مهارة التمرير في كرة السلة

تعد المناولة واحدة من أهم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، حيث تعتمد نتيجة الفريق من فوز أو خسارة على دقة أداء المناولات بشكلها الصحيح. وغالبا ما نرى العديد من الفرق تخسر العديد من النقاط ويكسب الفريق المنافس العديد من النقاط عليها بسبب المناولات الخاطئة وهذا ما يسبب أحيانا خسارة المبارات. ومهارة التمرير من المهارات الهجومية الأساسية في نقل الكرة إلى أماكن مختلفة في الملعب

الفصل الثاني:المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية

ويمكن من خلالها أيضا الحصول على مواقف متميزة في اللعب وأحسن ظروف التهديد تأتي من خلال المناولات السليمة. ويذكر محمد عبد الرحيم ان التمرير يعد بالمرحلة الثانية بعد التصويب من حيث الأهمية، أي التأثير على نتائج الأداء في كرة السلة (محمد عبد الرحيم إسماعيل 2003 ص 51).

وقد عرفها رعد جابر بأنها عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول إلى هدف الخصم بأمان (رعد جابر وكمال عارف 1987 ص 51).

و تمرير الكرة من المهارات الأكثر استخداما في كرة السلة طيلة زمن المباراة ويجب على اللاعب أن يكون دقيقا وحذرا عند آدائها ويجب أن تكون سهلة الوصول إلى الزميل (سهلة الاستلام) وهذا ما أشار إليه محمد حسن أبو علية بقوله " التمرير هو مفتاح اللعب الجيد ومن الأهمية أن تتوقف على سلامته نتيجة المبارات وليست هناك طريقة سهلة لتنمية مهارة التمرير سوى التدريب" (محمد حسن أبو علية 1975 ص 12).

ولتعدد مواقف اللعب واختلاف ظروفه نرى ان المناولات تؤدي بعدة طرق وبعده أنواع مختلفة فمنها ما يؤدي بيد واحدة ومنها ما يؤدي بكلتا اليدين ومن هذه التميريات (مصطفى محمد زيدان 1999 ص 35).
نذكر:

- المناولة الصدرية.
- المناولة المرتدة باليدين.
- المناولة باليدين فوق الرأس
- المناولة بيد واحدة فوق الكتف.
- المناولة الخطافية.
- مناولة الدفعة البسيطة.

2-3- مهارة التنطيط والمحاورة

تعتبر الطبطبة الوسيلة الهجومية الفعالة للانتقال من مكان لآخر داخل الملعب في حالة اللعب وتستخدم عادة للتقدم بالكرة وعندما لا يكون هناك زميل تناول اليه او لا مجال لاستخدام المناولة للانتقال.... وتعرف على انها عملية دفع الكرة إلى الارض باحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الارض الاحد اليدين ايضا (حكمت الطائي والآخرين 1991 ص 57).

وتعد الطبطبة من المهارات الاساسية المهمة جدا التي تحتاج إلى توافق عضلي وعصبي بين المفاصل وعضلات الجسم (الأصابع، الرسغ، المرفقين الجذع والعينين) وتعد هذه المهارة من المهارات المهمة والضرورية في لعبة كرة السلة وذلك لأنها الطريقة أو السبيل الوحيد للتنقل بالكرة. والتقدم بها وخاصة لان قانون اللعبة لايسمح بالمشي بالكرة لذلك وجب على لاعب كرة السلة إتقان هذه المهارة الهجومية الفعالة. كما يذكر مؤيد عبد الله الديوه جي وفائز بشير حمودات بأنه جب على جميع اللاعبين إتقان هذه المهارة وبخاصة صانع الألعاب وذلك لأنه أكثر اللاعبين استخداما لها (مؤيد عبد الله الديوه جي وفائز بشير حمودات 1999 ص23).

ويضيف ريسان خريبط أن التنطيط يخلق أفضل الظروف للتصويب والتغلب على الظروف الصعبة كما أنها تساعد على ربح الوقت من خلال تمديده (ريسان خريبط ومؤيد عبد الله 1990 ص 40).

وقد قسمها مصطفى زيدان إلى عدة أنواع حسب الظروف ومواقف اللعب المختلفة التي يمر بها

اللاعب أثناء المباريات وهي

أ - الطبطبة السريعة العالية.

ب - الطبطبة الواطئة.

ج - طبطبة بتغيير الإتجاه.

د - طبطبة بالدوران.

ل - طبطبة للأمام وللخلف.

ك - طبطبة من خلف الظهر.

هـ - طبطبة بين الساقين.

ي - طبطبة بتغيير السرعة.

2-4 مهارة التصويب

كما هو المعروف تعتبر مهارة التهديق الاساس ضمن المهارات الهجومية وتعد خاتمة الهجوم في كرة السلة. وتعتبر ايضا نهاية السلسلة الهجومية في هذه اللعبة إذن التهديق هو نهاية الهجوم كما ذكرنا وعن طريقه يتم تسجيل النقاط، لذلك تكمن الأهمية القصوى في هذه المهارة التي يجب الإهتمام بها والتركيز عليها وعلى انواعها المختلفة التي تؤدي بها فبعضها تم من مناطق قريبة وآخر من مناطق متوسطة البعد وقسم منها يؤدي من مناطق بعيدة.

وقد عرف كوبر التهديق بأنه " حركة دفع الكرة بإتجاه الهدف من قبل اللاعب بحركة رمي الكرة باستخدام يد واحدة أو كلتا اليدين (cooper A john & sidontop Dart.année1975 p 39)

" ويرى ريسان خريبط أن الهجوم في كرة السلة هو التصويب الدقيق أما الأساليب الاخرى العديدة فهي مجرد أساليب مساعدة للوصول إلى الهدف وتسد يد الضربة الدقيقة إلى السلة (ريسان خريبط ومؤيد عبد الله ص 44)

ويؤكد جمال صبري فرج على أهمية مهارة التصويب حيث "يجب على المدربين اعطاء وقت كافي في الوحدة التدريبية لتدريب اللاعبين على مهارة التصوب بأنواعه المختلفة تحت ظروف المنافسة" (جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين 2008 ص 63).

وهناك أنواع عدة من التصويب نذكر ..

التصويب من الثبات

- التصويب السلمي

- التصويب من القفز

- التصويب لمتابعة الكرة المرتدة

-التهديق الخطافي

الخلاصة:

نظرا للإنتشار الكبير والواسع الذي تشهده رياضة كرة السلة حاولنا في هذا الفصل أن نسلط الضوء على أهم النقاط التي تقوم عليها هذه الرياضة من مهارات خططية دفاعية وأخرى هجومية الفردية منها والجماعية كباب أول حيث تشكل المهارات الخططية حجر الزاوية في مجمل أشكال الإعداد الرياضي للاعبين كرة السلة. حيث يعتمد اللاعبون وإلى مدى بعيد على هذه المهارات الخططية في التغلب على دفاعات الفريق المنافس من جهة أو التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم ولذلك أصبح من الضروري دراسة وتعلم المهارات الخططية. حتى يكتسب اللاعبون خبرات التعامل مع كل المواقف سواء كان دفاعيا أو هجوميا حتى يكون لديهم أيضا مساحة من التصرف الخططي البديل والناجح وفقا لمقتضيات ومجريات اللعب.

أما في الباب الثاني فتناولنا بعض الصفات المهارية كحجر أساس تبنى عليه المهارات الخططية الفردية والجماعية في رياضة كرة السلة. فلا يمكن الاستغناء عن أي صفة من هذه الصفات المذكورة لأنها تعتبر من أبجديات هذه الرياضة.

الفصل الثالث: كرة السلة والفئة العمرية

تمهيد:

شهد العالم في الآونة الأخيرة تطورا مذهلا في المجال الرياضي بصفة عامة وفي الألعاب جماعية كانت أو فردية سيما لعبة كرة السلة والتي احتلت مكانا بارزا الألعاب، سواء كانت محلية أو دولية لما تتميز به من إيقاع سريع ومناورات مستمرة ومتواصلة مما يجعل هناك توجد جماهيري غير حيث حديث الأنظار إليها لما تتميز به من اثارة عالية، فهي تنتوع ما بين الدفاع والهجوم حيث الأقدر مهارة، الأعلى في اللباقة، وتعتبر اللعبة الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية وفي دول كثيرة ويرجع ذلك لما تحقها من الاثارة والتشويق نظرا لكونها تتميز بالحركة السريعة سواء في الهجوم أو الدفاع، وما تتطلبه هذه الحركة من نواحي بدنية وذهنية وخططية ومهارية كما تعتمد لعبة كرة السلة على الأداء الجماعي لمجموعة أفراد ويقول مدحت صالح سيد حول تعريفه للعبة كرة السلة تعد لعبة كرة السلة ذات إيقاع سريع، التي يتحول فيها اللاعب من الهجوم للدفاع ومن الدفاع إلى الهجوم بسرعة شديدة هي لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدونها كما يتميز الاداء في هذه اللعبة بالانطلاقات الفجائية السريعة والتوقف عبر المتوقع والوثب والدوران وتغيير الاتجاه والسرعة واستخدام ألعاب الخداع.

1-كرة السلة

1-1تعريف كرة السلة:

هي لعبة تجري بين فريقين، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن أرض الملعب، وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض أعضاء الفريق ولفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق. كما أنها إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم ويستطيع السيدات والسادة ممارستها ضمن القوانين نفسها ([www.saef3.com/vb/ thread7197.html](http://www.saef3.com/vb/thread7197.html))

ويضيف (حسن السيد، 2003) أن كرة السلة هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين. وغرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إصابة الهدف، ويجوز تمرير الكرة أو قذفها أو دفعها بخفة أو دحرجتها أو المحاورة بها وذلك في حدود الأحكام المنصوص عنها في قواعد الاتحاد الدولي لكرة السلة.

1-2-نشأة كرة السلة في العالم:

نشأت كرة السلة في مدينة سبيرت جفيلد الأمريكية في نهاية سنة 1891 على يد جيمس ناي سميت استاذ التربية الرياضية الأمريكي، حيث أراد أن تكون هذه اللعبة مجرد وسيلة للراحة النشطة للاعبين كرة القدم الأمريكية خلال فصل الشتاء حيث تتوقف المباريات ويزداد هطول الأمطار"

وقد اشتمل القانون الأول لكرة السلة على (13) مادة فقط معظمها بهدف إلى الابتعاد باللاعبين عن الخشونة التي كانت سمة للعب في كرة القدم الأمريكية

أقيمت اول مباراة بين الفريقين من جمعية الشبان المسيحية لمدينة سبيرنجفيلد في مطلع عام 1892 وكان ذلك في صالة مغلقة علق على جدرانها سلتين كان على الحكم مهمة الصعود على سلم لإخراج الكرة من السلة عقب كل إصابة ناجحة ثم يستأنف اللعب مرة أخرى من منتصف الملعب.

اجتذبت اللعبة الكثير من الشباب في ذلك الوقت ثم انتقلت إلى المدارس والجامعات الأمريكية، وتولت جمعية الشبان نشر اللعبة في الولايات الأمريكية عن طريق فروعها المنتشرة في معظم الولايات وفي سنة 1900 بدأت البنات في ممارستها في بعض المدارس والجامعات الأمريكية - وفي سنة 1902 أقيمت أول دورة في كرة السلة بين شباب بعض الجامعات الأمريكية بدأ شباب العالم يتعرف على لعبة كرة السلة خلال دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت في سنة 1904 بمدينة سان لويس الأمريكية حيث قدمت بعض الفرق

الأمريكية عروضاً لفنون اللعبة أمام مجموعة من المشتركين في الدورة ومنظمتها، ولقد أدت هذه العروض إلى الاعتراف بلعبة كرة السلة وتم إدراجها ضمن برنامج الألعاب الأولمبية.

وفي سنة 1905 تم طبع أول قانون لكرة السلة وتوزيعه ومع ذلك لم تنقيد به جميع الفئات الممارسة لاعبة. حيث كان للجامعات قانون خاص وللمدارس قانون آخر وللبنات قانون ثالث وهذا دعى إلى تكوين لجنة من بعض الأساتذة الأمريكيون للتربية الرياضية المهتمون باللعبة وذلك في سنة 1906 لدراسة مواد القانون وتعديله ليناسب جميع الفئات في ضوء المشاكل التي طرأت عند ممارسة اللعبة، وقد أصبح القانون عقب هذا الاجتماع يتضمن (22) مادة بعد أن كان (13) مادة فقط " (مصطفى محمد زيدان، 1999.ص40)

ومع ذلك استمرت الفئات المختلفة من طلبة الجامعات ومدارس البنين ومدارس البنات في تطبيق قوانين خاصة حتى سنة 1915 حيث اجتمعت لجنة من ممثلي هذه الفئات المختلفة واتفقت على إلزام الجميع بتطبيق قانون موحد بعد إجراء تعديل آخر يناسب الجميع بدأت اللعبة تظهر في بعض الدول الأوروبية والآسيوية كالفلبين بواسطة الجنود الأمريكيين خلال الحرب العالمية الأولى (1914-1918)، كما قامت جمعية الشبان المنتشرة في كثير من دول العالم في تبني نشر اللعبة حتى بلغ الدول التي ظهرت فيها هذه اللعبة في سنة 1920 تسعة وأربعون دولة (ريسان خريط.2003.ص48)

الأمر الذي أدى إلى تكوين اتحاد دولي للعبة سنة 1932 كان من أهم اختصاصاته ما يلي:

-تعليم ونشر وتثبيت القواعد الأولية لممارسة اللعبة

-حماية روح اللعبة عن طريق صياغة قواعد وأسس ممارستها

-وقد تناول الاتحاد الدولي للعبة قانونها بالتعديل والتطوير منذ نشأته إلا أن هناك بعض القواعد التي وضعها جيمس نايسميث ما زالت تحكم التناري إلى يومنا هذا، حيث يعتبر لب اللعبة والأساس الذي بنيت عليه وهذه القواعد في :

-عدم الجري بالكرة الهدف مازال أفقي ومعلق - منع الاحتكاك الشخصي

ظهرت لعبة كرة السلة لأول مرة ضمن برنامج دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت بمدينة برلين بألمانيا سنة 1936 واشتركت في هذه الدورة (21) دولة من فرق لكرة السلة

وبعد انتهاء هذه الدورة انتشرت لعبة كرة السلة انتشارا سريعا وواسعا حيث ظهرت في الكثير من دول العالم، وأقيمت أول بطولة لكأس العالم للرجال سنة 1950 (مدحت سيد، 2003، ص35)

ثم تكون بكل قارة اتحاد لكرة السلة يضم الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي كالاتحاد الأوروبي والاتحاد الآسيوي والمنظمة الأفريقية لكرة السلة، كما تكونت اتحاديات إقليمية كالاتحاد العربي لكرة السلة الذي تكون سنة 1945 وكان مقره بيروت ويضم دول (مصر والأردن وسوريا ولبنان والعراق وتونس وليبيا والسودان) حيث زادت عضويته حاليا بانضمام دول الخليج ومجموعة أخرى من الدول العربية (مدحت سيد، 2003، ص 37)

ويقوم هذا الاتحاد الذي توقف نشاطه حتى سنة 1953 بتنظيم بطولة الدول العربية وبطولة الأندية أبطال الدوري وأبطال الكؤوس في الدول العربية، كما تكونت أيضا مجموعة من الاتحادات الفرعية مثل اتحاد دول البلقان والاتحاد الخليجي لكرة السلة الذي يضم مجلس التعاون الخليجي (السعودية - قطر - الإمارات - سلطنة عمان) وغير ذلك من الاتحادات التي ظهرت في كثير من مناطق العالم والتي أصبح نشاطها من أهم أسباب انتشار اللعبة وازدهارها

ومع إلحاح المرأة وإصرارها على الحصول على كافة حقوقها ومساواتها بالرجل، فلم يكن في وسع الاتحاد الدولي لكرة السلة أن يتجاهل تنظيم بطولة عالمية للسيدات مثل بطولة الرجال بعد أن لقيت كرة السلة تجاوبا هائلا لدي المرأة التي تشكل نصف المجتمع، ففي اجتماع المؤتمر العلمي للاتحاد الدولي لكرة السلة في هلسنكي أثناء ألعاب 1952 الأولمبية، أصدر المؤتمر قرارا بتنظيم أول بطولة على أن تقام كل أربع سنوات، وقد أقيمت أول بطولة لكأس العالم للسيدات في مارس 1953 بجمهورية شيلى اشترك فيها عشرة فرق دولية هي: الولايات المتحدة وشيلي وفرنسا والبرازيل وبارجواي والأرجنتين وبيرو والمكسيك وسويسرا وكوبا، ومازالت هذه البطولة تقام كل أربع سنوات شأنها في ذلك شأن بطولة الرجال، والدورات الأولمبية التي تقام خلالها بطولتين إحداها للرجال والأخرى للسيدات (مدحت سيد، 2003، ص 48)

1-3-مميزات كرة السلة:

من أهم ما تتصف به كرة السلة الحديثة ما يلي:

-كقاعدة أساسية لأداء الفريق يجب على الهجوم أن يكون مدروسا جيدا وموجها ومشيرا لتحقيق الهدف من المباراة

-قدرة كل لاعب في الفريق على ملاحظة تفكير المنافس والتوزيع السليم لتصرفاته

-المثابرة وبذل الجهد الهجومي والدفاعي دون ملل

-تغلب اللعب الجماعي على اللعب الفردي

-ارتفاع مستوى اللعب وتنوعها.

-سرعة اللاعبين لتبادل مراكزهم لفتح ثغرات في الدفاع في الفريق المنافس

-توزيع أساليب اللعب لكل مركز من مراكز اللعب

-الربط الجيد المتنوع والمنتظم في دفاع الفرد ودفاع المنطقة مع الضغط القوي على المنافس في الدفاع

وفي المنطقة الخطيرة أمام السلة

-وجود أكثر من لاعب في الفريق له القدرة على التصويب القوي والمتقن نحو السلة (أحمد أمين فوزي،

2004، ص 07-08).

1-4-مبادئ كرة السلة:

إن نجاح أي فريق يتوقف على مدى إتقان وإجادة أفراد هذا الفريق للمهارات الأساسية للعبة، لذلك يجب على من يقوم بالتعليم الإلمام التام بجميع القوانين الميكانيكية التي تتصل بعلم الحركة. حتى يمكن أداء الحركة بأقل طاقة ممكنة وفي نفس الوقت بأقصى ما يمكن من سرعة ودقة كذلك من المهم أن يدرك اللاعب نفسه الغرض المقصود من كل حركة في اللعب، وأن يستطيع اختيار الحركة المناسبة التي يجب أن ينفذ بواسطتها ما ينشأ من واجبات معينة أثناء اللعب، وكذلك من الضروري تدريب القدرة على التفكير الفني عند اللاعبين

ف نجد أن ما يسنرو مييرز" يقولان: أن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن يؤديوا التمريرات

بسرعة وإحكام

وتوقيت مضبوط وأن يصبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وأن يحركوا أرجلهم بحفة وتحكم وخداع كما يقول

"كلي ربي": أن مرحلة تعليم المبادئ الأساسية هي أصعب مرحلة، ولكنها المبادئ لازمة لرفع مستوى الفريق وهي السلم للارتقاء نحو الإجادة والامتياز ". وهو يرى ضرورة التمرين عليا حتى يصبح أداؤها عادة

أليه عند اللعب، وألا يخلو أي تمرين من التدريب على ناحيتين على الأقل من هذه المبادئ

نجاح هذه المرحلة يتوقف على مقدرة المدرب أو المعلم وعلى مقدار تمكنه من وسائل التعليم " (عبد العزيز

النمر، 2000م، ص 28)

1-5-العناصر التي تبني عليها طرق إكتساب مهارات كرة السلة:

-الوعي والفاعلية

-استخدام الوسائل السمعية والبصرية

-التسلسل والتتابع

-التوطيد أو التثبيت

-سهولة التحصيل والملائمة (تامر محسن إسماعيل، 2001 ص 253)

1-5-1-الوعي والفاعلية

أن إتقان الحركة بتفاصيلها الجزئية بسرعة واكتشاف الأخطاء ومعالجتها لا يمكن أن يتم بدون علاقة واعية بالمادة التي يتم تعليمها وكذا بفاعلية اللاعبين أو المتعلمين فبدون هذين العنصرين لا يمكن أن تتجح العملية التعليمية وإذا ما أدرك اللاعب أثناء تعلم المبادئ الأساسية والتكنيك القاعدة الحركية وكيفية الأداء الحركي وكذلك الأهداف المختلفة لأداء كل منها في مختلف الظروف. وكيفية التصرف في المواقف المختلفة والطرق والوسائل المختلفة والأكثر ملائمة لكل حالة إذا ما استطاع المدرب الوصول إلى هذا الوعي والفاعلية للاعب فإن هذا يجعل العملية إيجابية وذات فاعلية بتحقق هدف وهذا لها النجاح الكامل (مهدي نجم التريكي، 1988م ص 62)

1-5-2-الوسائل السمعية والبصرية

إن استخدام الوسائل السمعية والبصرية يساعد اللاعب على أن يدرك بسرعة العمل الذي يجب عليه أن يريه كذلك فإن الفكرة الواضحة عن الحركة تساعد على فهمها وإتقانها، كذلك فإن نجاح هذا العنصر كوسيلة تعليمية يتوقف على كيفية استغلاله، وهو يستلزم عمل نموذج مصحوب بشرح وتحليل للحركة واستخدام الوسائل السمعية والبصرية في تعلم كرة السلة يقتضي استخدام مختلف الوسائل على نطاق واسع وتأمين سبل العرض

1-5-3-التسلسل والتتابع

هذا العنصر يتطلب ارتباطاً منطقياً متقارباً للمادة. لذا يجب أن يكون تحصيل العادات الحركية وإتقانها غير منفصل عن الحركات الأخرى، وأن تتم العملية في ارتباط وثيق بعضها ببعض المعروف منها وغير المعروف مع مراعاة الترتيب التصاعدي للمادة بحيث تكون مادة الدروس مرتبطة بتلك التي ستدرس في

الحصّة القادمة، أما المادة الجديدة فتعتمد على تلك التي سبق تعلمها، وهذا يتطلب تخطيطاً شاملاً للمنهج وأن يكون اختيار المادة سليماً وفي نفس الوقت تكون عملية الانتقال من حركة إلى أخرى أو من مجموعة مهارات إلى مجموعات أخرى مع مراعاة التتابع الدقيق في هذا الانتقال تتبع الشروط التالية:

- من البسيط إلى المعقد

- من المعلوم إلى المجهول

- من السهل إلى الصعب

- من الشائع إلى الأقل شيوعاً (مهدي نجم التريكي، ص 34)

1-5-4- التوطيد أو التثبيت

أن مرحلة توطيد الحركة وتثبيتها في محاولة لتكوين العادة الحركية تأتي بعد أن يتعلم المبتدئ المبادئ الأساسية للعبة ويطبقها عملياً ويدرك الحركة والغرض منها، ويمكن تحقيق التوطيد والتثبيت عن طريق التكرار المنظم في أداء الحركة، وبفضل هذا التكرار تصبح أجهزة جسم اللاعب أكثر استعداداً والاعادة الحركية أكثر تركيزاً وتثبيتاً أما طريقة التنفيذ فتصبح أكثر دقة ووضوحاً.

1-5-5- سهولة التحصيل والملائمة

إن مراعاة المميزات والخصائص الفردية لدى اللاعبين يساعد على تنسيق المادة التعليمية المقدمة إليهم كما يساعد في عملية إصلاح الخطأ ويقدم توضيحاً للأسباب التي دعت إلى وقف عملية التقدم لذلك يجب أن تتناسب المادة المراد تحصيلها من حيث درجة سهولتها أو درجة صعوبتها مع المتعلمين لها إذا أن أكثر التدريبات تشويقاً، إذا كانت صعبة معقدة فإنها لا تلائم مستوى إعداد التلاميذ وخصائصهم العمرية، ولا يمكن أن تجلب لهم أي فائدة ولا تستطيع الاستحواذ على اهتمامهم.

1-6-الوسائل والمنشآت التي تتطلبها كرة السلة

تنطوي أدوات لعبة كرة السلة الأساسية على كرة سلة وملعب فقط، والملعب عبارة عن مسطح من الأرض مستوي ومستطيل الشكل توجد عند كل من طرفيه المتقابلين سلة معلقة بيد إنه عند ممارسة هذه اللعبة على مستوى المنافسات والمسابقات، فإن الأمر يتطلب استخدام مزيد من الأدوات مثل الساعات وبطاقات التسجيل (التي تسجل عليها أهداف المباراة) ولوحة (لوحات) تقييد الإصابات المحرزة في المباراة وأسهم تناوب الدور في الاستحواذ على الكرة وأجهزة إيقاف الساعة التي تعمل بالصارفة كون مساحة ملعب كرة السلة مطابق للوائح والمواصفات في المباريات الدولية 28×15 مترا (أي حوالي 92×49 قدما) و 94×50 قدما (أي حوالي 29×15 مترا) في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية تكون معظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب كما تكون هناك سلة مصنوعة من الصلب تتدلى منها شبكة وهذه السلة مثبتة في لوحة الهدف الخلفية ومعلقة عند جانبي الملعب. وعلى جميع مستويات المسابقات تقريبا، يكون ارتفاع الحافة العلوية (الإطار المعدني للحلقة التي منها تتعلق الشبكة) عن سطح الملعب 10 أقدام (3.05 مترا) بالضبط و 4 أقدام (1.2 مترا) من داخل الخط القاعدي وعلى الرغم من أن الاختلاف يكون ممكنا في أبعاد الملعب ولوحة الهدف الخلفية، فإنه من الأهمية بمكان أن يكون ارتفاع السلة صحيحا ومطابقا للوائح لأن ارتفاع حافة السلة بقليل من البوصات عن الارتفاع القانوني المحدد لها يمكن أن يؤثر سلبا على عملية التسديد.

هناك أيضا قواعد بشأن الحجم الذي ينبغي أن تكون عليه كرة السلة فإذا كانت المباراة المقامة للسيدات. فحينئذ يكون محيط حجم كرة السلة المرخص بها 28.5 بوصة (الكرة فئة حجم 6) ووزنها 20 أونسا وبالنسبة للرجال، يكون محيط حجم كرة السلة المرخص بها 29.5 بوصة (الكرة فئة حجم 7) ووزنها 22 أونسا.

1-7-عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة السلة

1-7-1-اللياقة البدنية

إن اللياقة البدنية هي الطريقة للوصول إلى القمة لذا يجب على المدرب إعداد لاعبيه ليصل إلى مستوى التحمل الأقصى لكي يمكنهم مواصلة اللعب أثناء المنافسة واللياقة البدنية هي قدرة اللاعب على التفاعل السريع مع كافة المؤثرات التي تواجهه ويشكل يضمن المحافظة على التوازن المطلوب، واللياقة البدنية هي درجة استعداد اللاعب بدنيا ونفسيا بشكل يؤهله إلى تحقيق انجاز الفصل الرياضي بصورة تامة

(جمال صبري فرج، 2021ص91)

1-7-2- عناصر اللياقة البدنية:

1-7-2-1- القوة:

تعريف القوة: قد تكون القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني، حيث أنها أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية، وتعرف على أنها قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. (يوسف محمد الزامل، 2011، ص31-32)

أنواع القوة العضلية:

أ- القوة القصوى العظمى: أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العملي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي (مثل: رفع الانتقال، المصارعة، الجودو).

ب- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية): قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي مركبة من القوة العضلية ومن السرعة (مثل: الرمي، الوثب، كرة السلة)

ج- تحمل القوة: مقدرة العضلة (العضلات) على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة ممكنة (السباحة، التنس، عدو المسافات القصيرة)

1-7-2-2- السرعة:

تعريف السرعة: يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي، ويرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة على أنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن ومن ناحية أخرى يعرفها "بيوكر" بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة. (محمد حسن علاوي، 1990، ص151)

أنواع السرعة:

أ- السرعة الانتقالية: يقصد بالسرعة الانتقالية محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن وغالبا ما يستخدم مصطلح السرعة الانتقالية في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المماثلة المتكررة، كالمشي والجري، السباحة.... الخ.

ب-السرعة الحركية: يقصد بالسرعة الحركية (أو سرعة الأداء)، سرعة القبض العضلة، أو مجموعة عضلية معينة عن أداء الحركات الوحيدة، أو كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب، أو أداء لكمة معينة، وكذلك عند أداء الحركات المركبة، كسرعة الاستلام أو التمرير...الخ.

ج-سرعة الاستجابة: يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمشير معين، في أقصر زمن ممكن. (محمد حسن علاوي، ص154، 153)

7-1-2-3-التحمل

تعريف التحمل: تعتبر صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية لجميع الرياضيين، وخاصة بالنسب لهؤلاء الذين يمارسون أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء البدني لفترة طويلة، ويرى بعض العلماء أن التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية، كما يعرفه البعض الآخر على انه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب

أنواع التحمل

أ-التحمل العام: يمكن تعريف التحمل العام، على انه القدرة على العمل (الأداء)، باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط (فوق المتوسط) من الحمل مع استمرار عمل الجهازين التنفسي والدوري بصورة طبيعية

ب-التحمل الخاص: يختلف كل نشاط رياضي عن بقية الأنشطة الرياضية الأخرى في النوع الذي يتطلبه من صفة التحمل طبقا للخصائص التي يتميز بها وعلى ذلك توجد عدة أنواع خاصة من صفة التحمل ترتبط كل منها بنوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ويرى بعض العلماء انه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص كما يلي:

1-تحمل السرعة.

2-تحمل القوة.

3-تحمل العمل والأداء

4-تحمل التوتر العضلي الثابت. (محمد حسن علاوي، 1994، ص163-164)

1-7-2-4-المرونة

تعريف المرونة: يمكن تعريف المرونة على أنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع، كما يرى البعض الآخر أن المرونة هي مدى وسهولة الحركات في مفاصل الجسم المختلفة وتختلف الأسس التي تركز عليها درجة المرونة من فرد لآخر طبقاً للإمكانيات التشريحية - الفيزيولوجية المميزة للفرد وتتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات والاستطالة والامتطاط

أنواع المرونة:

أ- **المرونة العامة (الشاملة):** وهي إمكانية اللاعب أو المتعلم للوصول إلى مستوى مقبول من المرونة عند امتلاك مفاصل جسمية وقدرات حركية جيدة

ب- **المرونة الخاصة:** تتطلب الأنشطة الرياضية المختلفة أنواع خاصة مميزة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء الجسم، كالمرونة الخاصة لمسابقي الحواجز أو الوثب العالي وتتأسس المرونة الخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة على مدى توافر المرونة العامة. (وسام صلاح الصين، 2012، ص 93-

(94

1-7-2-5-الرشاقة:

تعريف الرشاقة: تعتبر الرشاقة من الصفات البدنية المركبة حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن الدقة والسرعة.. كل هذه الصفات مجمعة من تداخل منسجم تجعل الفرد قادراً على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو بالأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد، والرشاقة في أبسط صورها هي عبارة عن قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين وقد يكون هذا الهدف هو الشكل الجديد للجسم في حد ذاته أو يتخذ الجسم وأجزائه المختلفة وضعا لتحقيق أداء مهاري معين مثل التصويب السلمي أو التصويب الساحق من الطيران للاعبين طوال القامة، ويحتاج الرياضي إلى الرشاقة للنجاح في إنتاج عدة مهارات حركية في إطار واحد، أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في كرة السلة، فعلى سبيل المثال إذا حاول لاعب اختراق السلة للقيام بالتصويب السليم وقف أحد اللاعبين في طريقة لأخذ خطأ فعلى المهاجم أما أن يغير اتجاهه بأقصى سرعة أو أن يتوقف قبل أن يصل للمدافع لكي لا يصطدم به كي لا يرتكب خطأ شخصي (علي فهمي البيك، ص 159).

1-7-2-6- المنافسة

تعريف المنافسة: تعتبر المنافسة من العوامل المهمة والضرورية لكل النشاط الرياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة خصم وجها لوجه. وتعرف المنافسة الرياضية على أنها شكل أو مزاحمة تبحث عن النصر في مقابلة رياضية، كما عرفها فوزي، بأنها موقف نزاع فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأييد امتلاكه لعدة قدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (أحمد امين فوزي، 2003، ص 21) أما "Matview" فعرف المنافسة الرياضية على أنها: النشاط الذي يحصر داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى

أنواع المنافسة

أ- **المنافسة التمهيدية:** يعتبر هذا النوع من المنافسة نوعاً تجريبياً يستخدمه المدرب لتعويض الرياضي على شكل المبدئي للمنافسات ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

ب- **المنافسة الاختبارية:** يستخدم لغرض اختبار مستوى أداء الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي بناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط لبرنامج التدريب للمرحلة المقبلة .

ج- **المنافسة التجريبية:** يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف التي تتوفر في الظروف الرئيسية أقصى درجة ممكنة

د- **المنافسة الانتقائية:** تتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية

هـ- **المنافسة الرئيسية:** يعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمعيارية والخططية والتنافسية

نظريات المنافسة

أ- **النافذة كوسيلة التدريب الفعال:** إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسين التدريب فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريق هل التطوير والحفاظ على النتائج الجيدة

ب-المنافسة كشرط ايجابي: على نهج "الدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطوير فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريق هل التطوير والحفاظ على النتائج الجديدة (نحوي عماد، مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية التعبير كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة ماستر، جامعة بسكرة، 2011-2012)

ج-المنافسة كوسيلة للتطوير: حالة شخص في المنافسة متعلقة مباشرة بمحيطه، إذ أن سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه المدربين، المنافسين، والمتفرجين.

د-المنافسة كوسيلة للتقييم: تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

-تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

-تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة

-ايجاد حلول المشكلات التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

-المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.

أهمية المنافسة: للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستخدمون المنافسة كدفاعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

كما أشار الخولي عام 1996 إلى أن كثير ما يعتمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، ولكن الرياضة تستدعي هذه المشاعر بل وتبرزها وتضعها في إطار الاجتماعي الصحيح بل وتعمل على تهديها وضبطها بالقيم والمعايير الخلفية للرياضة كالروح الرياضية. (أيمن الخولي،

1996، ص204)

أ-القواعد القانونية في المنافسة الرياضية: تعتمد الرياضة على خصائص قانونية وعلمية وقوانين اللعبة بالإضافة إلى الجهاز الفدرالي الدولي الذي يجمع عدة دول تحت قالب واحد وذلك عن طريق مقاييس تقنية وعلمية للرياضة.

الانخراط في الرياضة معناه الالتزام من طرف الممارس واللاعب بالجدية والمثابرة في التدريبات الرياضية، والالتزام بالروح الرياضية أما الخصم والجمهور وكذلك الحاكم فكل هذه الالتزامات تحدها وتسيرها جملة

من القوانين المدنية في أن المسافة الرياضية في الميدان الرئيسي التي تطبق فيه هذه القوانين بدون منافسة تصبح هذه القوانين حبر على ورق

القاعدة القانونية الرياضية لها محورين:

الأول: الجانب السطحي: مسافة السباق

الثاني: قواعد اللعبة والعواقب التي تنجم عن مخالفتها.

ويوجد مبدئين للقانون وهما:

أ- مبدأ الشمولية: يجب أن تكون القاعدة شاملة وتأخذ بعين الاعتبار خصائص اللعبة والمنافسة.

ب- مبدأ عدم التناقض: يجب أن تكون القاعدة قانونية متفق عليها وموافق ومعترف بها في الأوساط الرياضية حتى لا تكون هناك اختلاف الايراد والتناقض في تطبيق القواعد الرياضية ويسند هذا الانتصار للجهاز الفدرالي هذه القوانين تبرر قواعد تربوية ودراسات تحد من العنف وتجعل من رياضة المصارعة مجرد تصارع عادي لقوانين المصارعين الخاضعين لمبادئ قانونية مدروسة ومستهدفة. (على أحمد حسنى على: علاقة الحالة السنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير اليمن، ص

(110)

1-8- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية:

1-8-1 الخصائص السيكولوجية العامة: يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه ويتوقف ظهر هذه القدرات على قوة دوافعه، كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة الشدة وتتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، حيث ترتبط بالنتيجة التي حققت في المنافسة، وتقام المنافسة الرياضية في ظل قواعد محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي في مستوى آخر.

2-الفئة العمرية

2-1خصائص الفئة العمرية أصغر (أقل من 15 سنة)

النمو الجسمي:

ان البعد الجسمي هو أحد الابعاد البارزة في نمو المراهق، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الاجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق اثناء البلوغ وما بعده، ويمثل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية، والعضوي فيمثل في الابعاد الخارجية كالتطول والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3كغ في السنة و29سم بالنسبة للتطول، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الاخر، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي واذا لاحظ المراهق اي انحراف في مظهره الشخصي قانه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع واذا اخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك على الانطواء والانسحاب (نوري الحافظ، 1990،ص48)

النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر تآلفا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته، وتزداد سرعة زمن الرجوع، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما ان النمو الحركي يتفق معناها إلى حد كبير من المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب اسلوب ونظام مترابط خلال حياة الانسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على انه عبارة هن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الانسان والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات (حامد عبد السلام زهران، ص399)

النمو النفسي:

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الاثارة النفسية او الاحباط النفسي، حيث يظهر غالب اهتمامات مجردة ومثالية ودينية، ومن ناحية اخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الايمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن الافكار على العقل، المفاهيم الانسانية وعشق المجردات (جوزيف عبود كبه ص272)

النمو الاجتماعي والاخلاقي:

من المظاهر الاساسية لنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الاسرة، وتأكيد الذات ومحاولة اشعار الاخرين بالمكانة الاجتماعية كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركته لأحداثه، كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع افرادها النصح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الاخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيداً للمكانة الاجتماعية، كما ان المراهقة تعرف بأنها مرحلة الابطال فهو يكيف سلوكه بما يناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجاً لنفسه (محي الدين مختار، 1982، ص116).

خلاصة:

ان رياضة كرة السلة من أكثر الرياضات انتعاشا للجسد والنفس بين كل الرياضات فهي تتطلب اللياقة البدنية والمقدرة الاحترافية والجهد والتنسيق والتيقظ والمقدرة على التعاون بين أعضاء الفريق الواحد. وهي من الرياضات الجماعية القليلة التي تمنع الاحتكاك الخشن بين اللاعبين حيث كانت من أهم قواعدها في سن مختلف القوانين وتعديلها منع العنف والسرعة في اللعب لمنع تضييع الوقت ولعب المدة الحقيقية المسطرة هذا ما يتطلب التمتع بلياقة بدنية مؤهلة وكذا صفات مهارية ومهارات خطية متنوعة عالية الجمال.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري ستحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية، حتى تعطيه منهجية علمية حيث أن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترسيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها". وبهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري تناولنا في هذا الفصل الدراسة الأساسية من حيث المنهج العلمي المستخدم في الدراسة كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدتها في تحديد حجم العينة وقمنا بتحديد مجالات البحث واختيار الأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أداة البحث من صدق وثبات وموضوعية كما وبيين كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها.

1-الدراسة الاستطلاعية:

ان الشروع في اي بحث ومكان طبيعته يستلزم من الباحث في البداية الشعور بالمشكل وبأهمية دراسته والتحقق من وجودها في المجتمع الذي نعيش فيه، والذي يشكل ميدان البحث، بعد ذلك يتطلب منه التسلح بمنهجية معينة لمعالجتها والمعتمدة أساسا على أدوات وتقنيات موضوعية تحددتها طبيعة الدراسة. قام الباحث بدراسة استطلاعية تهدف الإحاطة بموضوع البحث وعينة الدراسة وذلك بعد القيام بزيارات إلى بعض النوادي وعليه فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وهذا من أجل الاستطلاع على:

-مدى وضوح واستيعاب المدرسين العبارات

-الصعوبات والمعوقات التي قد تواجهنا اثناء الدراسة

وقبل كل هذا تم عرض الاستبيان على الاستاذ المشرف والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة ومفهومة وتحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث وبعد مراجعة الأسئلة قمنا بعرض الاستبيان على 4 مدربين من اهل الاختصاص وهذا من أجل الوقوف على نقائص وثغرات الاستبيان والعمل بالملاحظات المقدمة من طرفهم قبل التوزيع النهائي، لكي نتعرف على مدى وضوح الأسئلة بصفة عامة وقياسها للشيء المطلوب قياسه، وتقادي ما إذا كانت قد تسبب حرج للمستجوبين أو يحولون عدم الإجابة عليها حتى يتم صياغتها مرة أخرى وتبعد هذا الحرج. فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

2-المنهج المتبع في الدراسة

اعتمد البحث على المنهج الوصفي كونه يناسب دراسة بحثه الذي يعتمد على جمع البيانات

والمنهج الوصفي هو مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث (بشير صالح الرشيد، 2000، ص59)

3-مجتمع وعينة الدراسة:

عينة الدراسة: هي عبارة عن مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على ان تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة فالعينة اذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي (رشيد زرواتي، 2002، ص 19)

الفصل الرابع:منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية

ان الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الاصيل للبحث فليس من السهل ان يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع افراد المجتمع الاصيلي، فالعينة اذا هي انتقاء عدد من الافراد لدراسة معينة تجعل نتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث نتائجها صادقة بالنسبة له (اخلاص محمد بن عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000، ص83)

تكون مجتمع الدراسة من مدربين صنف اصاغر لكرة السلة للموسم الرياضي 2021-2022.

ونظرا لطبيعة بحثنا وصعوبة الوصول إلى جميع الفرق وتكاليف التنقل لبعدها المسافة من مقر الإقامة، تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت 20 مدرب لكرة السلة على مستوى جميع مدربي كرة السلة فئة أصاغر في الجزائر ككل، وتم ارسال الاستمارات إليهم بغية التزويد بالمعلومات الكافية.

4- أدوات الدراسة

تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من انجح الطرق للتحقيق حول الراي العام ومن انسب الطرق للتحقق من الاشكالية التي قمنا بطرحها كما يسهل علينا جمع معلومات المراد الوصول اليها انطلاقا من الفرضيات السابقة

ويعرف الاستبيان على انه وسيلة من وسائل البحث الشائع وهو يطرح مجموعة من الاسئلة التي تهدف إلى جماعة ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف حتى من ايجابيات الاستبيان المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع اما العيوب تكون في فقدان الايصال الشخصي بأفراد العينة وايضا في صعوبة التأكد من المعلومات إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا (أحمد شلبي.1992،ص25)

وتضمن الاستبيان قائمة تضم 21 سؤالا خاصة بالمدرسين موزعين حسب المحاور، في المحور الخاص بالبيانات الشخصية يشمل 5 أسئلة والمحور الأول الخاص بالألعاب الشبه رياضية وبعض الصفات المهارية ضم 9 أسئلة والمحور الثاني الذي يتعلق بالألعاب الشبه رياضية والمهارات الخطئية شمل على7 من الأسئلة، كما ضم هذا الاستبيان نوعين من الأسئلة:

الأسئلة المغلقة: وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الإجابة ب (نعم) أو (لا).

الفصل الرابع:منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية

الأسئلة المفتوحة: في هذه الأسئلة تعطى الحرية الكاملة للمستجوبين في ابداء آرائهم للتعبير عن المشكلة المطروحة، ومن فوائدها أنها لا تقيد المبحوث في حصر اجابته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث، وكذلك فائدة في تحديد الآراء السائدة فعلا في المجتمع.

كما قام الباحثان بالتأكد من صدق وثبات الأداة اعتمادا على طريقة إعادة الاختبار حيث قمنا باختبار الأداة على 4 أفراد كتجربة استطلاعية (مع عزلهم عن التجربة الرئيسية)، حيث سجلنا معامل ارتباط عالي بين الاختبار وإعادة الاختبار (فاصل زمني بينهما مقدر ب 05 أيام) والذي قدره: $R=0.91$ ، وهو معامل الارتباط الذي يدل على ثبات الاستبيان. بينما الصدق هو الجذر التربيعي لثبات الاختبار والذي يساوي 0.95

حجم العينة	معدل الثبات	معامل الصدق	درجة الحرية
4	0.91	0.95	0.05

5-متغيرات الدراسة

يشمل بحثنا على ثلاثة متغيرات وهم المتغير المستقل ويتمحور حول الألعاب الشبه الرياضية، المتغير التابع الاول حول المهارات الخطئية والمتغير التابع الثالث بعض الصفات المهارية لدى لاعب كرة السلة

6-مجالات الدراسة

تقتضي منهجية الدراسة الميدانية مجالات مكانية وبشرية وزمانية في ما يلي بيان لها:

6-1-المجال لمكاني

لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى اجراء دراسة ميدانية على مستوى كامل ولايات الوطن

6-2-المجال البشري

يتحدد المجال البشري لدراستنا ب 20 مدرب لصنف الفئة الشبانية اقل من 15 سنة

6-3-المجال الزمني

انطلقت هذه الدراسة في بداية شهر جانفي 2022 إلى غاية شهر جوان 2022 ولقد تمت على مراحل

المرحلة الأولى:

انطلقنا في بحثنا هذا بجمع المعلومات الخاصة بالجانب النظري من بداية شهر ديسمبر إلى منتصف شهر أبريل

المرحلة الثانية :

اعدنا الاستبيان في شهر جانفي وقمنا بتوزيعه في منتصف شهر أبريل إلى غاية بداية شهر جوان قمنا بتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية

7-الأدوات الإحصائية:

بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالمدرسين، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث تتم في هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية كما استعملنا معامل الارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

معامل الارتباط بيرسون:

1-تتراوح قيمة معامل الارتباط بين سالب واحد والواحد الصحيح:

$$-1 \leq r \leq 1$$

إذ يمكن الحكم على قوة العلاقة من حيث درجة قربها أو بعدها عن (±1)

2-تكون قيمته تساوي صفرًا عندما يكون المتغيران مستقلان عن بعضهما تمامًا، ويكون مسار الواحد الصحيح عندما يكون الارتباط نامًا.

3-تكون قيمته موجبة عندما يكون الارتباط بين المتغيرين طردياً ويكون قوياً عندما يكون معامل الارتباط قريباً من الواحد الصحيح وضعيفاً عندما يكون قريباً من الصفر.

4- تكون قيمته سالبة عندما يكون الارتباط بين المتغيرين عكسياً ويكون قوياً عندما يكون المقدار السالب قريباً من (-1)، وضعيفاً عندما يكون المقدار السالب قريباً من الصفر.

ويرمز لمعامل الارتباط بيرسون بالرمز r_p وهو معامل ارتباط خطي بسيط يقيس قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين فقط، وهذان المتغيران هما متغيران كميان أي يعبر عنهما بالأرقام، ويحسب المعامل وفق القانون الآتي:

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

المتوسط الحسابي:

وهو من أبسط مقاييس الترتة المركزية وأوسعها انتشاراً من ناحية الاستخدام، ومن مميزاته:

أ- أن يمكن استخدامه في أغلب البيانات الإحصائية ولمختلف الظواهر.

ب- كونه باقي بنظر الاعتبار جميع القيم الإحصائية أو البيانية.

ج- لا يحتاج لإيجاده إلى تنظيم البيانات.

د- دائماً يكون مجموع انحرافات القيم عن وسطها الحسابي يساوي (صفر) إلا أن من عيوبه أنه يتأثر

بالقيم الشاذة لأنه يأخذ جميع البيانات.

ويمكن إيجاد الوسط الحسابي بالصيغ التالية:

- بالنسبة للبيانات غير المبوية:

$$x = \frac{\sum xi}{n}$$

حيث أن:

=xi = القيم المتغيرة.

=n = عدد القيم

- بالنسبة للبيانات المبوية:

ويمكن إيجاده عن طريق الصيغة الآتية:

$$x = \frac{\sum fixi}{\sum fi}$$

حيث أن:

=Xi = مراكز الفئات

=Fi = التكرارات

الانحراف المعياري:

عند حساب التباين قمنا بتربيع الانحرافات، حيث تكون قيمة التباين مقاسة بمربع الوحدات المستخدمة في قياس المشاهدات، ولا ضير في ذلك إلا أن المشكلة تظهر عندما يكون مربع الوحدات غير ذي معنى أو غير مقبول، فعند استخدام وحدات قياس مثل عدد العمال أو الكيلو غرام أو الدينار فأن التباين يكون (عامل مربع أو كيلو غرام أو دينار مربع) وهذه كلها غير ذات معنى، وحلا لذلك يتم إرجاع وحدات القياس إلى أصلها وذلك بأخذ الجذر التربيعي للتباين وهو ما يسمى بالانحراف المعياري أو (القياسي) إذ يكون مقاساً بالوحدات الأصلية. (مازن نعمان عبد الله، مبادئ الإحصاء، ص 8-30)

- الانحراف للبيانات غير المبوية:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (xi - x)^2}{n}}$$

- الانحراف للبيانات المبوية:

ويأخذ بالصيغة الآتية:

$$s = \sqrt{\frac{\sum fi(xi - x)^2}{\sum fi}}$$

النسبة المئوية

النسبة المئوية هي نسبة جزء من مائة من كمية ما، هذا يعني أن الكمية الكلية دائماً تعتبر 100 وتوضع في مقام الكسر، أما قيمة البسط فهو مقدار قيمة الجزء بالنسبة للمائة، ونتيجة قسمتهما تشير إلى قيمة توضح العلاقة بين الجزء والكل، كما هو موضح في العلاقة الآتية:

النسبة المئوية = (الجزء / القيمة الكلية) × 100 إذ إن الجزء: القيمة المراد تحديد نسبتها.

القيمة الكلية: المجموع الكلي للقيم. والنسبة المئوية هي قيمة لا وحدة لها، والسبب في ذلك أن القيمة الجزئية والقيمة الكلية كميتين من نفس الأبعاد مثل؛ وزن فقط، أو وزن أو عدد، أو عدد فقط

خلاصة:

لا يخلو أي بحث علمي من إجراءات منهجية يمر بها الباحث للوصول إلى إجابة علمية دقيقة لإشكالية بحثه، وعلى هذا الأساس قمنا بتخصيص هذا الفصل للتعريف بمنهج البحث ومجتمع البحث وعينته، أداة الدراسة وصدقها، مجالات البحث والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها، والصعوبات التي واجهتنا لتحقيق ذلك.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

إن المنهجية التي تسير نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام وكذلك سنتطرق إلى مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات. ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة ومناقشة نتائج دراستنا على أساس ما عرضناه كخلفية النظرية في الجانب الأول من الدراسة بالإضافة إلى الاستعانة بالدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة لموضوع دراستنا.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية

1-1- محور البيانات الشخصية

- السؤال الأول الجنس ؟

- الغرض منه معرفة جنس المدربين حيث يبين الجدول التالي إجاباتهم

الجدول رقم (01) يبين جنس المدربين

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	14	70 %
أنثى	06	30 %
المجموع	20	100 %

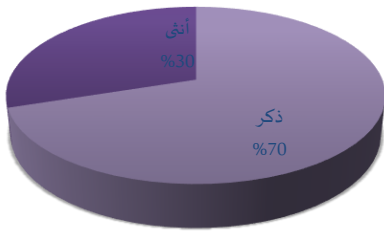
- تحليل النتائج

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة 70% تمثل المدربين الذكور في حين 30% تمثل المدربات الإناث.

- السؤال الثاني سن المدرب ؟

- الغرض منه معرفة سن المدرب

الشكل رقم (01) مثل النتائج المتحصل عليها في
الجدول رقم 01



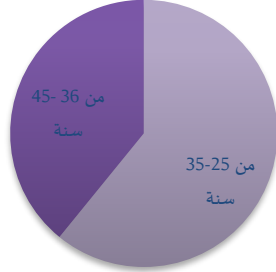
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (02) يبين سن المدربين

سن المدرب	التكرارات	المجموع
من 25 - 35 سنة	11	55 %
من 36 - 45 سنة	09	45 %
من 46 فما فوق	0	0 %
المجموع	20	100 %

الشكل رقم (02) يمثل النتائج المتحصل عليها في
الجدول الشكل رقم (02) يمثل النتائج المتحصل

عليها في الجدول
من 46
فما فوق



- تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم (02) يبين أن 55% من المدربين سنهم يتراوح بين 25-35 سنة و 45% من المدربين سنهم يتراوح بين 36-45 سنة ونسبة 0% تمثل المدربين الذين أعمارهم من 46 فما فوق وهي نسبة منعدمة.

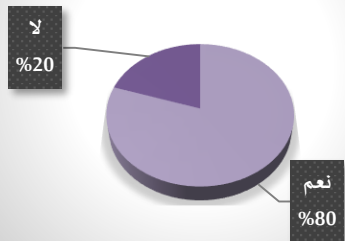
- السؤال الثالث بصفتك مدرب هل تلقبت تربص تكويني ؟

- الغرض منه معرفة ما إذا كان مدربين العينة قد تلقوا تربص تكويني.

الجدول رقم (03) يبين ما إذا تلقوا تربص تكويني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	80 %
لا	04	20 %
المجموع	20	100 %

الشكل رقم (03) يمثل النسب المتحصل عليها
في الجدول



- تحليل النتائج

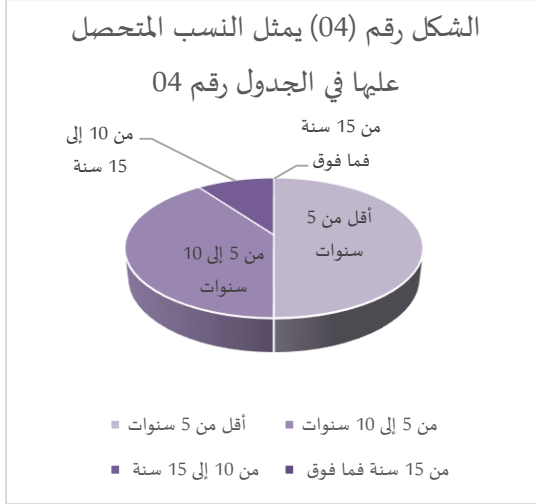
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن 80% من المدربين تلقوا تربص تكويني كاعلى نسبة مسجلة ثم تليها نسبة 20% وتمثل مدربين العينة اللذين لم يتلقوا تربص تكويني.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

-السؤال رقم (04) التجربة المهنية ؟

- الغرض منه معرفة سنوات الخبرة المهنية لمدرّبين العينة.

الجدول رقم (04) يوضح عدد سنوات الخبرة للمدرّبين. الشكل رقم(03): يمثل النسب المتحصل عليها في الجدول.



النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
50 %	10	أقل من 5 سنوات
40 %	08	من 5 إلى 10 سنوات
10 %	02	من 10 إلى 15 سنة
0 %	0	من 15 سنة فما فوق
100 %	20	المجموع

- تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) نلاحظ أن 50% من المدرّبين تجربتهم أقل من 5 سنوات ثم تليها نسبة 40% وتمثل المدرّبين الذين تجربتهم المهنية بين 5 إلى 10 سنوات وتليها نسبة 10% من المدرّبين تجربتهم المهنية بين 10 إلى 15 سنة كأطول سنوات خبرة ثم تليها نسبة 0% وهي نسبة منعدمة وتمثل المدرّبين اللذين سنوات تجربتهم المهنية من 15 سنة فما فوق.

- السؤال رقم (05) ماهو نوع الشهادة المتحصل عليها ؟

- الغرض منه معرفة نوع الشهادة المتحصل عليها من طرف مدرّبين العينة

الجدول رقم (05) يبين نوع الشهادة المتحصل عليها.



النسبة المئوية	التكرارات	الشهادة
20 %	04	دكتوراه
25 %	05	ماجستير
55 %	11	ليسانس
0 %	0	مستشار
0 %	0	تقني سامي
0 %	0	لاعب
100 %	20	المجموع

- تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم (05) الذي يبين نوع الشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين نلاحظ أن 20% من المدربين تحصلوا على شهادة الدكتوراه. ونسبة 25 % من المدربين متحصلون على شهادة الماجستير ثم تليها نسبة 55 % من المدربين تحصلوا على شهادة الليسانس كأعلى نسبة ثم تليها نسبة 0% لكل من المدربين المتحصلون على شهادة مستشار وتقني سامي ولاعب كانسبة منعدمة

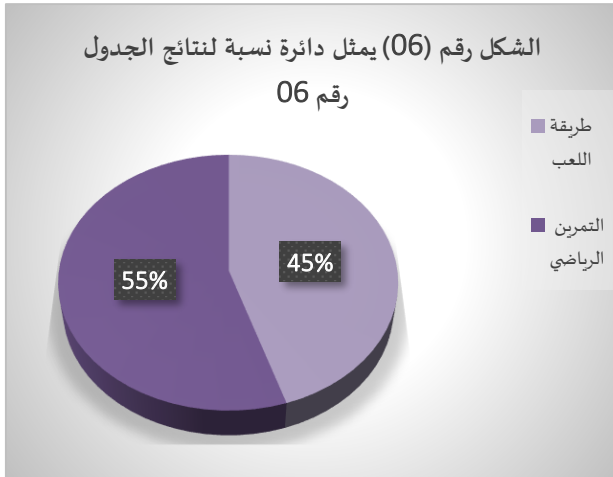
1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الأول

الألعاب الشبه رياضية والمهارات الخطئية:

س1 - ماهو الأسلوب المتبع من طرفكم لتحقيق أهداف الحصة التدريبية ؟

- الغرض منه معرفة الأسلوب الأكثر إتباعا من طرف المدربين لتحقيق أهداف الحصة التدريبية.

الجدول رقم (06) يبين الأسلوب المتبع من طرف المدربين لتحقيق أهداف الحصة التدريبية.



النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
45%	09	طريقة اللعب
55%	11	التمرين الرياضي
100%	20	المجموع

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول التي توضح نتائج الإجابة حول السؤال رقم (01) تبين أن 45% من المدربين يستخدمون طريقة اللعب كأسلوب لتحقيق أهداف الحصة التدريبية. في حين أن نسبة 55% من عينة البحث فأقرت بأن طريقة التمرين الرياضي هي الأسلوب الأكثر إتباعا من طرفهم لتحقيق أهداف الحصة التدريبية.

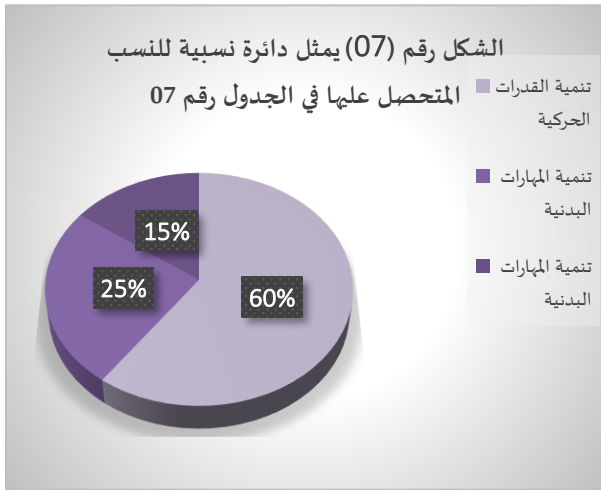
استنتاج

من خلال نتائج الجدول المستخلصة أعلاه نستنتج أن أغلب المدربين لجأون إلى تطبيق أسلوب التمرين الرياضي وهذا راجع إلى تأثيره الجيد على الفرد بدنيا وكذلك سرعة استيعاب الرياضي للتمرين المسطرة من طرف المدرب لكي تخدم هدف كل حصة.

- السؤال رقم (02) ما الهدف حسب رأيك في استخدام الألعاب الشبه رياضية أثناء الحصة التدريبية؟
- الغرض منه معرفة الهدف من استخدام الألعاب الشبه رياضية أثناء الحصة التدريبية.

الجدول رقم (07) يمثل النتائج المتحصل عليها حول السؤال رقم 02

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
60 %	12	تنمية القدرات الحركية
25 %	04	تنمية المهارات البدنية
15 %	04	تنمية المهارات النفسية
100 %	20	المجموع



تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) يتبين لنا أن نسبة لا بأس بها من المدربين أجابو بأن الهدف من استخدام الألعاب الشبه رياضية أثناء الحصة التدريبية هو تنمية القدرات البدنية حيث قدرت نسبتهم ب 60% ثم تليها نسبة 25% أجابوا بأنها تنمي المهارات البدنية ثم تليها نسبة 15% من المدربين أجابوا بأن الهدف منها هو تنمية المهارات النفسية وهي نسبة منخفضة نوعا ما.

استنتاج:

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم (02) نستنتج أن هناك اختلاف في الآراء حول الهدف من استخدام الألعاب الشبه رياضية أثناء الحصة التدريبية في كرة السلة من مدرب إلى آخر.

- السؤال رقم (03) هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تمرکز اللاعبين دفاعيا؟
- الغرض منه معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في تمرکز اللاعبين دفاعيا.

الجدول رقم (08) يبين النتائج المتحصل عليها حول السؤال رقم 03



الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	100%
لا	0	0%
المجموع	20	100%

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم (03) التي توضح نسبة الإجابة حول السؤال رقم (03) سجلت نسبة 100% كأعلى نسبة وكدون من خلالها أن الألعاب الشبه رياضية تساهم في تمركز اللاعبين دفاعيا في حين تقابلها أخفض نسبة 0% وتمثل المدربين اللذين أجابو ب لا أي أن الألعاب الشبه رياضية لا تساهم في تمركز اللاعبين دفاعيا.

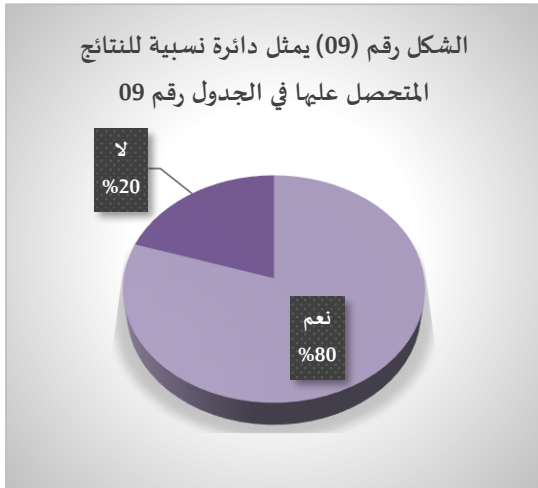
استنتاج

نستنتج مما سبق أن نسبة كبيرة من المدربين قرون أن الألعاب الشبه رياضية تساهم في تمركز اللاعبين دفاعيا حيث قدرت ب 100 وهذا راجع إلى سهولة تطبيقها وعدم تطلبها وسائل كبيرة وسهولة إنتقاء الألعاب التي تخدم الجانب الدفاعي فقط.

- السؤال رقم (04) حسب خبرتكم هل الألعاب الشبه رياضية تحسن من الهجوم المرتد السريع عند اللاعبين؟

- الغرض منه معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تحسن من الهجوم المرتد السريع عند اللاعبين.

الجدول رقم (09) يوضح ويبين النتائج المتحصل عليها حول السؤال رقم 04



الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	80 %
لا	04	20%
المجموع	20	100%

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم (04) الذي يبين ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تحسن من الهجوم المرتد السريع. نلاحظ أن نسبة كبيرة من مدربي العينة أجابوا ب نعم أي أنها تحسن من الهجوم المرتد السريع حيث قدرت نسبتهم ب 80% في ما نسبة 20 % كأقل نسبة من المدربين أجابوا ب لا أي أنها لا تحسن من الهجوم المرتد السريع.

استنتاج

من خلال ما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية لها دور كبير في تحسين الهجوم المرتد السريع مما يعطي ويبرز أهمية هذه الألعاب عند المدربين عامة والرياضيين خاصة.

- السؤال رقم (05) هل الألعاب الشبه رياضية تخدم الخطط الهجومية الفردية ؟

- الغرض منه معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تخدم خطط الهجوم الفردية.

الجدول رقم (10) يوضح ما إذا كانت الألعاب الشبه

رياضية تخدم الخطط الهجومية الفردية.



الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	18	90 %
لا	02	10%
المجموع	20	100%

تحليل النتائج

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن أغلبية المدربين يرون أن الألعاب الشبه رياضية تخدم الخطط الهجومية الفردية بشكل كبير بنسبة قدرت ب 90% في حين نسجل نسبة 10% من المدربين يرون بأنها لا تخدم الخطط الهجومية الفردية وهذه نسبة قليلة.

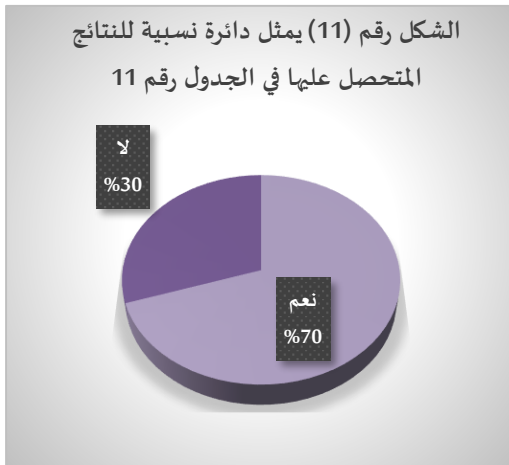
استنتاج

من خلال ماسبق نستنتج أن هناك إقبال كبير للمدربين على تطبيق هذه الألعاب لأنها تخدم وبشكل كبير الجانب التكتيكي الهجومي الفردي.

- السؤال رقم (06) هل تساهم الألعاب الشبه رياضية في إنجاز الخطط الدفاعية الجماعية ؟

- الغرض منه معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في إنجاز الخطط الدفاعية الجماعية.

الجدول رقم (11) يوضح مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في إنجاز الخطط الدفاعية الفردية.



الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	70 %
لا	06	30 %
المجموع	20	100 %

تحليل النتائج

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (06) أن نسبة كبيرة من مدربين العينة يرون بأن الألعاب الشبه رياضية تساهم في إنجاز الخطط الدفاعية الجماعية حيث قدرت نسبتهم ب 70% في المقابل هناك نسبة قليلة نوعا ما من المدربين يرون بأنها لا تساهم في إنجاز الخطط الدفاعية الجماعية حيث قدرت نسبتهم ب 30% وهذه نسبة قليلة.

استنتاج

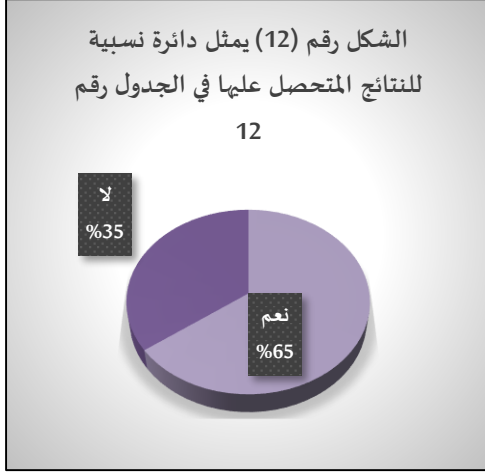
من خلال ماسبق نستنتج أن معظم المدربين يرون بأن الألعاب الشبه رياضية تساهم في إنجاز الخطط الدفاعية الجماعية لما تخلقه من روح الفريق وروح التعاون فيما بينهم.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- السؤال رقم (07) هل الألعاب الشبه رياضية تنمي الفكر الخططي لدى اللاعبين؟

- الغرض منه معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تنمي الفكر الخططي لدى اللاعبين.

الجدول رقم (12) يوضح ويبين ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تنمي الفكر الخططي لدى اللاعبين.



الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	65 %
لا	7	35 %
المجموع	20	100%

تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) يتبين لنا ان نسبة جيدة من المدربين قدرت ب 65% يرون بأن الألعاب الشبه رياضية تنمي الفكر الخططي لدى اللاعبين في حين تقابلها نسبة منخفضة نوعا ما قدرت ب 35% يرون بانها لا تنمي الفكر الخططي.

استنتاج

من خلال ماسبق نستنتج أن الغرض الحقيقي للألعاب الشبه رياضية يختلف من مدرب إلى آخر حسب هدف الحصة.

- السؤال رقم (08) ما مدى تطبيقك للألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية؟

- الغرض منه معرفة مدى تطبيق المدربين للألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية.

الجدول رقم (13) يبين مدى تطبيق الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية



الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
دائما	15	75%
أحيانا	5	25%
أبدا	0	0%
المجموع	20	100%

تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) يتضح لنا ان نسبة 75% من المدربين أجابوا ب دائما أي أنهم يطبقون الألعاب الشبه رياضية في كل حصة تدريبية وهي نسبة كبيرة. ثم تليها نسبة منخفضة نوعا ما قدرت ب 25% يقرون بأنهم يطبقونها من حين إلى آخر ثم تليها اخفض نسبة 0% التي تقر بأنها لا تطبق الألعاب الشبه رياضية أبدا وهي نسبة منعدمة.

استنتاج

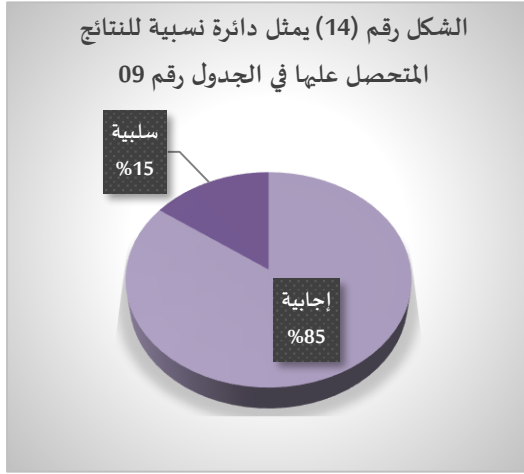
من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين يطبقون الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية بصفة دائمة. ومنه يتضح لنا أهمية هذه الألعاب.

- السؤال رقم (09) حسب خبرتك كيف ترى نتيجة تطبيقك للألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية من ناحية الأداء؟

- الغرض منه معرفة نتيجة تطبيق الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية من ناحية الأداء.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (14) يبين ما إذا كانت نتيجة تطبيق الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية من ناحية الأداء هي نتيجة إيجابية أو سلبية.



النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
85 %	17	إيجابية
15 %	03	سلبية
100 %	20	المجموع

تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نرى أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن نتيجة تطبيق الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية من ناحية الاداء هي نتيجة إيجابية حيث قدرت ب 85%. في حين تقابلها نسبة قليلة من المدربين قدرت ب 15% يرون بأن النتائج المتحصل عليها عندما يطبقون الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية من ناحية الأداء نتيجة سلبية.

استنتاج

من خلال ما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية عادة ما تكون لها نتائج إيجابية على مستوى الأداء الرياضي وهذا راجع إلى مدى فاعليتها في رفع الكفاءة البدنية للفرد.

الألعاب الشبه رياضية وبعض الصفات المهارية:

1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني

- السؤال رقم (10) هل الألعاب الشبه رياضية تحسن الاستقبال من الأعلى لدى اللاعبين ؟
- الغرض منه معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تحسن الاستقبال من الأعلى لدى اللاعبين.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (15) يوضح ويبين ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تحسن الاستقبال من لدى اللاعبين.



الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	100 %
لا	0	0 %
المجموع	20	100 %

تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) الذي يوضح ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تحسن الاستقبال من الأعلى لدى اللاعبين نلاحظ أن كل مدربين العينة أجابوا بنعم حيث قدرت نسبتهم ب100% فيما تقابلها نسبة 0% أجابوا ب لا أي نسبة منعدمة

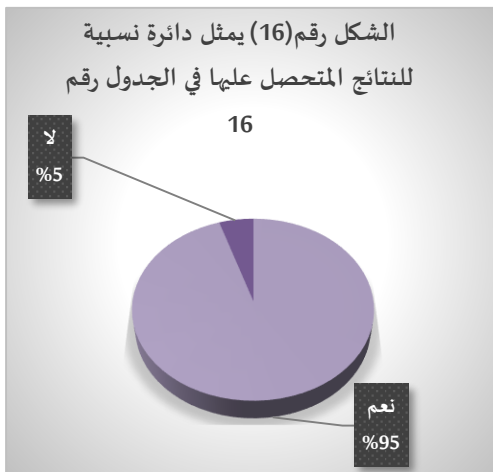
استنتاج

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية لها دور كبير في تحسين الاستقبال من الأعلى لدى اللاعبين مما يوضح لنا أهمية هذه الألعاب.

- السؤال رقم (11) هل الألعاب الشبه رياضية تحسن الاستقبال من الأسفل لدى اللاعبين ؟

- الغرض منه معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين الاستقبال من الأسفل لدى اللاعبين.

الجدول رقم (16) يبين ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين الاستقبال من الأسفل لدى اللاعبين.



الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	95 %
لا	1	5 %
المجموع	20	100 %

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 الذي يوضح ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين الاستقبال من الأسفل لدى اللاعبين نلاحظ أن نسبة كبيرة من مدربين العينة اجابوا بنعم أي أنها تساهم في تحسين الاستقبال من الأسفل لدى اللاعبين حيث قدرت نسبتهم ب 95% في المقابل نلاحظ نسبة قليلة جدا تكاد تكون منعدمة اجابوا ب لا أي أنها لاتساهم في تحسين الاستقبال من الأسفل لدى اللاعبين و قدرت نسبتهم ب 5%

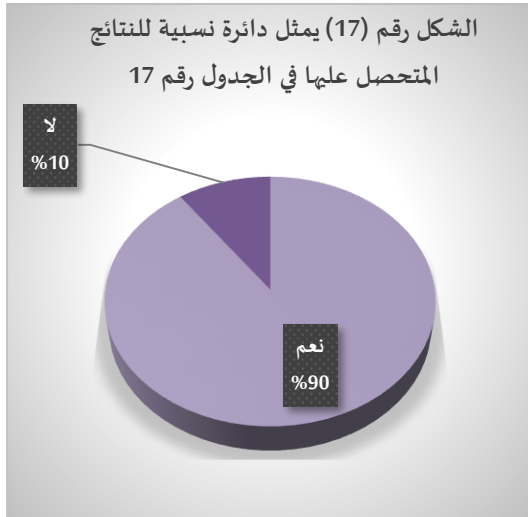
- استنتاج

مما سبق ومن خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج ان الألعاب الشبه رياضية تساهم وبشكل كبير في تحسين الاستقبال من الاسفل لدى اللاعبين.

السؤال رقم (12) هل الألعاب الشبه رياضية تحسن الاستقبال الجانبي لدى اللاعبين ؟

- الغرض منه معرفة ما إذا كتنت الألعاب الشبه رياضية تحسن الاستقبال الجانبي لدى اللاعبين.

الجدول رقم (17) يوضح ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تحسن الاستقبال الجانبي لدى اللاعبين



الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	18	90 %
لا	2	10 %
المجموع	20	100 %

تحليل النتائج

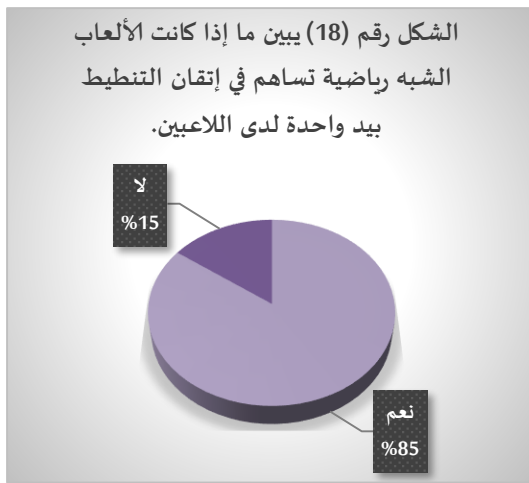
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول حول السؤال رقم 12 نلاحظ أن الأغلبية الساحقة من مدربين العينة أجابوا بنعم أي أن الألعاب الشبه رياضية تحسن من الاستقبال الجانبي لدى اللاعبين حيث قدرت نسبتهم ب 90% فيما يقابلها نسبة 10% من المدربين أجابوا ب لا أي أنها لا تساهم في تحسين الاستقبال الجانبي لدى اللاعبين وهي نسبة ضئيلة.

استنتاج

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية جد فعالة في تحسين الاستقبال الجانبي لدى اللاعبين كونها تساهم في تحسين كل الصفات المهارية.

السؤال رقم (13) هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في إتقان التنطيط بيد واحدة لدى اللاعبين ؟

- الغرض منه معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في إتقان التنطيط بيد واحدة لدى اللاعبين.
الجدول رقم (18) يبين ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في إتقان التنطيط بيد واحدة لدى اللاعبين.



الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	17	85 %
لا	3	15 %
المجموع	20	100 %

تحليل النتائج

حسب النتائج المتحصل عليها في الجدول حول السؤال رقم 13 نلاحظ أن نسبة 85% من عينة المدربين يرون أن الألعاب الشبه رياضية تساهم في إتقان التنطيط بيد واحدة لدى اللاعبين فيما يقابلها نسبة ضئيلة من مدربين العينة يرون بأنها لا تساهم في تحسين التنطيط بيد واحدة حيث قدرت نسبتهم ب 15%.

استنتاج

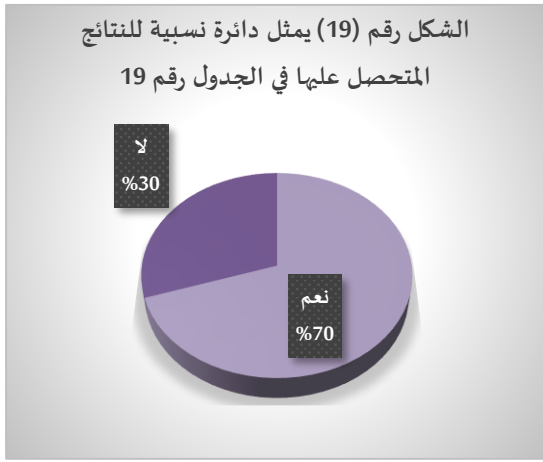
نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية تساهم وبشكل كبير في تحسين التنطيط بيد واحدة لدى اللاعبين كون مهارة التنطيط يسهل ممارستها وتعلمها على شكل لعبة شبه رياضية قبل تطبيقها المباشر داخل المباراة.

- السؤال رقم (14) هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين المراوغة بالتنطيط لدى اللاعبين ؟

- الغرض منه معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين المراوغة بالتنطيط لدى اللاعبين.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (19) يبين ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسن المراوغة بالتنطيط لدى اللاعبين.



الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	70 %
لا	6	30 %
المجموع	20	100 %

تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول حول ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تحسن المراوغة بالتنطيط لدى اللاعبين نلاحظ أن أغلبية مدربين العينة أجابوا بنعم أي أنها تحسن من المراوغة بالتنطيط لدى اللاعبين حيث قدرت نسبتهم ب 70% فيما تقابلها نسبة ضئيلة نوعا ما قدرت ب 30% من مدربين العينة يرون أنها لا تحسن من المراوغة بالتنطيط لدى اللاعبين.

استنتاج

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية لها دور كبير في تحسين المراوغة بالتنطيط لدى اللاعبين حيث يمكن للمدرب أن يبرمج ألعاب شبه رياضية تحسن بشكل كبير مهارة المراوغة.

- السؤال رقم (15) هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في التحكم الجيد في الكرة أثناء التنطيط لدى اللاعبين؟

- الغرض منه معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في التحكم الجيد في الكرة أثناء التنطيط لدى اللاعبين.

الجدول رقم (20) يوضح النتائج المتحصل عليها حول السؤال رقم 15



الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	80 %
لا	4	20 %
المجموع	20	100 %

تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول حول ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في التحكم الجيد في الكرة أثناء التنطيط لدى اللاعبين يتضح أن نسبة 80% من المدربين أجابوا بنعم أي أنها تساهم في التحكم الجيد في الكرة أثناء التنطيط وهي نسبة كبيرة مقارنة بالمدربين اللذين أجابوا ب لا حيث قدرت نسبتهم ب 20%

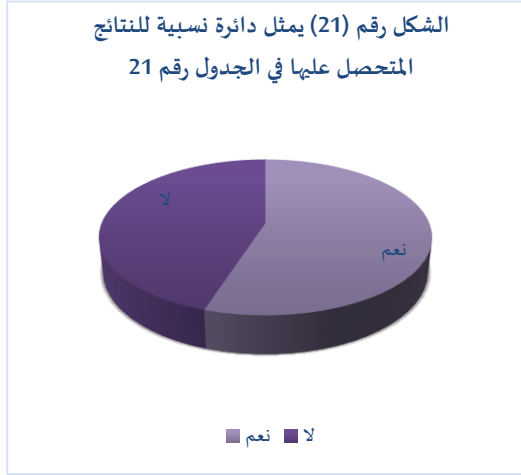
استنتاج

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية جد فعالة في المساهمة في التحكم الجيد بالكرة أثناء التنطيط لدى اللاعبين وهذا إن دل على شيء إنما يدل على مدى شمولية هذه الألعاب في تحسين اغلب المهارات الخطئية لدى اللاعبين.

- السؤال رقم (16) هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في زيادة عدد التمريرات الناجحة لدى اللاعبين خلال التدريبات والمباريات ؟

- الغرض منه معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساهم في زيادة عدد التمريرات الناجحة لدى اللاعبين خلال التدريبات والمباريات.

الجدول رقم 21 بين الإجابات المتحصل عليها حول السؤال رقم 16



النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
55 %	11	نعم
45 %	9	لا
100 %	20	المجموع

تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 16 يتبين لنا أن نسبة متوسطة من مدربين العينة اجابوا بنعم اي أنها تساهم في زيادة عدد التمريرات الناجحة لدى اللاعبين خلال التدريبات والمباريات حيث قدرت نسبتهم ب 55% في حين تقابلها نسبة 45 % من المدربين اجابوا ب لا اي أنها لا تساهم في زيادة عدد التمريرات الناجحة لدى اللاعبين وهي نسب متقاربة.

استنتاج

مما سبق نستنتج أن هناك اختلاف في الآراء بين المدربين فمنهم من يرى أنها تساهم في زيادة عدد التمريرات الناجحة لدى اللاعبين كونها تحسن أغلب المهارات الخطئية.

2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

-مناقشة نتائج الفرضية الاولى

تنطلق الفرضية الأولى من إعتقاد مفاده أن: للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين المهارات الخطئية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر. وللتأكد من صدق أو نفي هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الأول

وحسب تحليل أجوبة الاستبيان المتعلق بالمدرين تبين لنا من خلال جداول المحور الأول المرقمة من (1 إلى 9) توصلنا إلى أن أغلب المدرين في المجال الرياضي كانت إجابتهم تصب في اتجاه هذه الفرضية. فنجد مثلا نسبة 100% (الجدول رقم 3) من المدرين يرون أن الألعاب الشبه رياضي. تساهم في تمركز اللاعبين دفاعيا. ونسبة 80% من المدرين (الجدول رقم 04) يرون بأن الألعاب الشبه رياضية تحسن من الهجوم المرتد السريع. وكذلك نسبة 90% (الجدول رقم 05) يرون بأن الألعاب الشبه رياضية تخدم خطط الهجوم الفردية. ونسبة لا بأس بها قدرت ب 70% في الجدول رقم (06) توضح بأن الألعاب الشبه رياضية تساهم بصفة كبيرة في إنجاح الخطط الدفاعية الجماعية. وكذلك نرى في الجدول رقم (08) أن نسبة 75% من المدرين يطبقون الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية. ونرى أن نسبة 85% من المدرين في الجدول (رقم 09) يرون أن نتيجة تطبيق الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية من ناحية الأداء هي نتيجة إيجابية.

وفي إطار هذا تتفق دراسة الطلبة بولي أنيس وبولمطافس عبد الرؤوف - وطالب دريدي صابر تحت عنوان واقع تطبيق الألعاب الشبه رياضية في رياضة كرة القدم مع دراستنا في كونها توصلت إلى أن الألعاب الشبه رياضية تحضى بإهتمام المدرين كوسيلة لتحسين الأداء الرياضي. وأنها مادة أساسية في البرامج التدريبية كون معظم المدرين دائمون على تطبيق الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية.

ومن الخلفية النظرية نجد أن " إلين وديع فرج " قد أكد على أن الألعاب الشبه رياضية تساهم في تنمية القدرات البدنية. حيث تعمل هذه القدرات على تحسين أداء المهارات المتعددة البسيطة منها والمركبة.

بناءً على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي إعتدناها بال إضافة إلى النقاط المتحصل عليها في موضوع فرضيتنا التطبيقية القائلة بأن الألعاب الشبه رياضية لها دور في تحسين المهارات الخطئية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر. نأتي بقرار إثبات هذه الفرضية.

-مناقشة نتائج الفرضية الثانية

تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من إعتقاد مفاده أن

الألعاب الشبه رياضية لها دور في تحسين بعض الصفات المهارية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر ولتأكيد صدق أو نفي هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الثاني

وحسب تحليل أجوبة الاستبيان المتعلق بالمدرين تبين لنا من خلال المحور الثاني توصلنا إلى أن أغلبية المدرين كانت إجاباتهم تصب في هذه الفرضية فنجد مثلا نسبة 100% (الجدول رقم 10) من المدرين الذين صرحوا بأنه هناك دور كبير للألعاب الشبه رياضية في تحسين الاستقبال من الأعلى لدى لاعبين، كما نجد أيضا نسبة 95% (من الجدول رقم 11) من المدرين صرحوا أنها تحسن الاستقبال من الأسفل، كما نجد نسبة 90% (من الجدول رقم 12) من المدرين يرون أن الألعاب الشبه رياضية جد فعالة في تحسين الاستقبال الجانبي لدى لاعبين إضافة إلى هذا نجد نسبة جيدة 80% (الجدول رقم 13) من المدرين الذين صرحوا ان الألعاب الشبه رياضية تساهم وبشكل كبير في تحسين التنطيط بيد واحدة، كما نجد أيضا نسبة 70% (الجدول رقم 14) من المدرين اكدوا على أن الألعاب الشبه رياضية تساهم في تطوير التحكم الجيد بالكرة أثناء التنطيط، إضافة إلى هذا نجد نسبة لا بأس بيها 55% (الجدول رقم 16) من المدرين يرون أن الألعاب الشبه رياضية تساهم في زيادة عدد التمريرات الناجحة للاعبي كرة السلة صنف أصاغر وفي إطار هذا تتفق دراسة الطلبة "زعراط سمير" "كورغلي نور السلام" تحت عنوان "دور الألعاب الشبه رياضية في تطوير الصفات المهارية والحركية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" مع دراستنا في كونها توصلت إلى أن الألعاب الشبه رياضية وسيلة مهمة لتحسين الأداء المهاري للاعبين.

ومن الخلفية النظرية نجد أن "الين وديع فرج" قد أكد على أن الألعاب الشبه رياضية تساهم في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل هذه القدرات على تحسين أداء المهارات المتعددة البسيطة منها والمركبة بناء على هذه الدراسات واستناد إلى الخلفية النظرية التي إعتدناها بال إضافة إلى النقاط المتحصل عليها في موضوع فرضيتنا التطبيقية بأن الألعاب الشبه رياضية لها دور في تحسين بعض الصفات المهارية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر تأتي بقرار إثبات هذه الفرضية.

خلاصة

من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بكل محور تمكنا من اثبات فرضية الدراسة وبناءا على ذلك يمكن اصدار حكم بتحقيق الفرضية العامة القائلة بأنه للألعاب الشبه رياضية لها دور في تحسين المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على الألعاب الشبه رياضة ودورها في تحسين المهارات الخطئية والصفات المهارية لأهميتها في التدريب الرياضي، وذلك لتحقيقها أهداف مختلفة كالترويج، التنافس، والمهارات التي يسعى المدرب للوصول للاعب إليها عن طريق تقديم حصة تدريبية مقسمة بطابع ترفيهي وترويحي، بما يناسب الطفل في هذه المرحلة العمرية، بصفته يحتاج إلى اللعب كي تنمو جميع جوانب شخصيته نموا شاملا كاملا وسليما وبشكل خاص من الناحية البدنية والنفسية والتعليمية. وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها، توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- أن تطبيق الألعاب شبه رياضية من طرف مدربي كرة السلة يكون في المرحلة الرئيسية من الوحدة التدريبية.
- أنه يحضى تطبيق الألعاب الشبه رياضية باهتمام مدربي كرة السلة كوسيلة لتحسين الأداء.
- الألعاب الشبه رياضة تساهم في تمرکز اللاعبين دفاعيا.
- الألعاب الشبه رياضية من شأنها تحسين الهجوم المرتد السريع لدى اللاعبين.
- الألعاب الشبه رياضية تساهم في تمرکز اللاعبين دفاعيا.
- الألعاب الشبه رياضية تساهم في إنجاح الخطط الهجومية الجماعية.
- الألعاب الشبه رياضية تساهم في إنجاح الخطط الدفاعية الفردية.
- الألعاب الشبه رياضية تنمي الفكر الخططي لدى اللاعبين.
- أجمع المدربين على أن نتيجة تطبيق الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية من ناحية الأداء هي نتيجة إيجابية.
- ضرورة تطبيق الألعاب الشبه رياضية بصفة أكبر في الحصة التدريبية.
- لاحظ إجماع المدربين على أن الألعاب الشبه رياضية تحسن قدرة اللاعبين في استقبال الكرة من الأسفل.
- الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين الاستقبال الجانبي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين التنطيط بيد واحدة وكذا التحكم الجيد في الكرة أثناء التنطيط.
- الألعاب الشبه رياضية من شأنها زيادة عدد التمريرات الناجحة.
- الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين الصفات المهارية لدى لاعبي كرة السلة.
- أجمع المدربين على أن نتيجة تطبيق الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية من ناحية الأداء المهاري هي نتيجة إيجابية.

الاقتراحات والتوصيات:

- 1- ضرورة استخدام الألعاب الشبه رياضية لتنمية الفكر الخططي لدى لاعبي كرة السلة.
- 2- ضرورة استخدام الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية وعدم الإعتماد على طريقة التدريب الكلاسيكية فقط.
- 3- ضرورة تبني التدريب بالألعاب الشبه رياضية كجزء لا يتجزء من عملية التكوين عن طريق تخطيط برامج التدريب بالألعاب الشبه رياضية حسب المراحل العمرية.
- 4- التأكيد على استخدام الألعاب الشبه رياضية لإعداد اللاعبين لأنها تؤدي إلى إنجاح الخطط الهجومية والدفاعية الفردية منها والجماعية في وقت واحد.
- 5- زيادة الحجم الساعي للأسبوعي للتدريبات لكي يتمكن المدربين من دمج الألعاب الشبه رياضية في برامجهم بصفة أكبر.
- 6- ضرورة الإلمام بأكثر من لعبة شبه رياضية واستخدامها خلال الحصة التدريبية.
- 7- من المهم تحسيس المدربين بأهمية الألعاب الشبه رياضية في تحسين علاقة الناشئين ببعضهم أثناء الحصة التدريبية.
- 8- على القائمين على إدارة الأندية اختيار المدرب المؤهل والخبير، لإعداد اللاعبين من جميع الجوانب والوصول إلى أعلى مستوى من المهارات الخططية.
- 9- استخدام مقياس المهارات الخططية من قبل مدربي الأندية لمعرفة المستوى المهاري لدى اللاعبين.

10- الاهتمام من قبل إدارات الأندية بالتخطيط للتدريب للموسم الرياضي وذلك عن طريق دمج الألعاب الشبه رياضية في برامجهم التدريبية.

11- ضرورة توفير الأدوات اللازمة والأمنة لتطبيق هذه الألعاب أثناء الحصة.

12- ضرورة تكيف الألعاب الشبه رياضية حسب قدرات الناشئ وحسب هدف الحصة.

خاتمة

تعد طريقة اللعب إحدى أهم الطرق التي أصبح يعتمد عليها كثيرا في مجال التدريب الرياضي وشملت مختلف الأعمار وكلا الجنسين، وذلك لكونها طريقة نشطة تساعد على سرعة التعلم في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها، حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة لما يراه في المنافسات الرياضية الرسمية، وهذا ما تتطلب من المدربين أن يعملوا على تكييف مجموعة من الألعاب الشبه رياضية وتوجيهها لخدمة أهداف الحصة سواء كانت هذه الأهداف تخدم الجانب الخططي والمهاري وكذا المعرفي لدى لاعبي كرة السلة

بالإضافة إلى أن الألعاب الشبه رياضية لها أهداف تربية، بدنية، كتتمية الصفات البدنية وتنمية روح الجماعة وتحسين الصفات مهارية والخططية البسيطة والمعقدة. وغيرها من الأهداف التي تساعد اللاعب في مسيرته الرياضية. كما أن الألعاب الشبه رياضية تعتبر من أنجح الطرق في عملية تنمية الصفات مهارية كتمركز اللاعبين وتحسين الهجوم السريع المرتد، إضافة إلى تحسين وتطوير المهارات الخططية كالاستقبال من الاسفل والأعلى، المراوغة بالتنطيط، بحيث اللاعب يقوم بإنجاز التمارين المقترحة دون الشعور بالملل أو التعب وذلك لوجوده في جو تنافسي يسمح بالعمل أكثر.

ومن خلال الدراسة تبين لنا أن معظم اهتمامات المدربين شملت على تحسين الصفات مهارية والمهارات الخططية بالدرجة الأولى لكونها تمثل قاعدة أساسية في لعبة كرة السلة وهذا بالتركيز على الألعاب الشبه رياضية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية

أ-الكتب

- 1-نجم الدين السرهودي: فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر القاهرة، مصر، 1977.
- 2- مفتي إبراهيم حمادة: طرق تدريس ألعاب الكراتيه، دار الفكر العربي، ط1، سنة2000
- 3- حسين عبد الجواد: الألعاب الصغيرة، دار العلم بيروت، ط1، سنة 1984.
- 4-مصطفى السابع محمد: اتجاهات حديثة في تدريب التربية البدنية والرياضية، مكتسبة ومطبعة الاشعاع الفنية، ط1، سنة2001
- 5-ألين وديع فرح: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، دار المعرفة الإسكندرية، ط2، 2002
- 6- حسين السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية، سنة 2002
- 7-أكرم خطايبيبة: "التربية الرياضية للأطفال الناشئين، سنة 2011
- 8-عبد الحميد مشرف: التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب والنشر، سنة1995
- 9-سوزانا ميلر: سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت، سنة 1987
- 10-عدنان درويش جلول وآخرون: التربية البدنية والرياضية للمدرسين، دار الفكر العربي، ط3، سنة1954
- 11-رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر: جامعة محمد بوضياف،،2002.
- 12-اخلاص محمد بن عبد الحفيظ ومصطفى حسين بن عبد الباهي: طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص83.
- 13-بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي، دط، دار النشر الكتاب الحديث، 2000.
- 14-فوزي أحمد أمين، كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الاسكندرية2004.

قائمة المراجع

- 15- خريبط مجيد ريسان، كرة السلة، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2003.
- 16- زيدان مصطفى محمد، كرة السلة للمدرب والمدرس، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 17- فرج جمال صبري، القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار جلة للنشر، بغداد، 2012.
- 18- الزامل يوسف محمد، دار الثقافة الرياضية، مكتبة المجتمع العربي، ط1، 2011.
- 19- علاوي محمد حسن، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط11، 1990.
- 20- الحسين وسام صلاح، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، مؤسسة دار الاصادق الثقافية، العراق، ط1، 2012.
- 21- البيك علي فهمي، تخطيط التدريب في كرة السلة، دار المعارف، الإسكندرية.
- 22- الخولي أيمن، الرياضة والمجتمع، دار عالم المعالم، الكويت، 1996.
- 23- مهدي نجم التريكي وآخرون، التقدم في مراحل تدريب كرة السلة، دار الكتاب للطباعة والنشر، القاهرة، 1988.
- 24- مدحت صالح وآخرون، كرة السلة تعل تدريب، الأساتذة للنشر والتوزيع، ط1، 1997.
- 25- نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي، الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي، دار الفكر، ط1، القاهرة، 1987.
- 26- عبد العزيز النمرو مدحت صالح، كرة السلة، ط2، الأساتذة للكتاب الرياضي، الهرم القاهرة، 2000.
- 27- ثامر محسن إسماعيل، التمارين النظرية لكرة السلة، دار الفكر العربي، عمان، 2001.
- 28- حامد عبد السلام الزهوان، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب القاهرة، ط5، 1980.
- 29- عبد الرحمان العيساوي، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، 1997.
- 30- حسن سيد أبو عبده، الاعداد المهاري للاعبين لكرة القدم الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، 2002.
- 31- جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين، المهارات الأساسية والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي

قائمة المراجع

- المتحركة للمقعدين، ط1، دار الدجلة سنة 2008.
- 32- حكمت الطائي والآخرون، كرة السلة لفروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزية ومعاهد إعداد المعلمين والمعلمات، ط 1، مديرية مطبعة وزارة التربية، سنة 1991.
- 33- رعد جابر وكمال عارف، المهارات الفنية بكرة السلة مطبعة التعليم العالي، بغداد، سنة 1975.
- 34- ريسان خريبط، كرة السلة، عمان، الدار العلمية الدولية للنشر، الطبعة الأولى، سنة 2003.
- 35- ريسان خريبط ومؤيد عبد الله، التمارين الفردية بكرة السلة، الموصل، مطابع التعليم العالي، سنة 1990.
- 36- د. سلوان صالح جاسم، وهلال عبد الكريم، خالد نجم عبد الله، القاهرة للنسر والتوزيع، ط 1 سنة 1990.
- 37- لازم محمد عباس، تدريبات القوة في رياضة الفرق، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، سنة 1998.
- 38- مؤيد عبد الله الديوه جي وفائز بشير حمودات، كرة السلة، الموصل، ط2، سنة 1999.
- 39- محمد عبد الرحيم إسماعيل، الأساسيات المهارية والخطية والهجومية في كرة السلة، منشآت المعارف، جامعة الإسكندرية، سنة 2003.
- 40- محمد عبد العزيز سلامة، أساسيات كرة السلة، القاهرة، سنة 2013.
- 41- مختار سالم، مع كرة السلة، مؤسسة المعارف، بيروت، سنة 1991.
- 42- مصطفى محمد زيدان، كرة السلة للمدرب والمدرس، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1999.

ب-المجلات والدوريات:

- 1-محمود عطية، مجلة علم النفس، سنة 1949

ج-مواقع:

- 1- عبد الله محمد الصبي: موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، صحة الطفل، أنواع اللعب عند الطفل

د-مذكرات والرسائل الجامعية:

- 1- خريف رقيق واو شيخ كريمو، دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية العمل الجماعي لدى التلاميذ، رسالة نيل شهادة الليسانس تحت اشراف بلعيد بيطار، سنة 2002
- 2- تيمر عبد الحق وآخرون: دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحركي لدى ممارسي كرة اليد
- 9-12 سنة، مذكرة ليسانس، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، سنة 2006-2007

قائمة المراجع

- 3- علاق مناد وطهراوي حمزة، الألعاب الشبه رياضية وأهميتها في تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، سنة 2008-2009
- 4- علي حسين علي أحمد، علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير، اليمن، 2008.
- 5- عماد نجوى، مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة بسكرة، 2011-2012.
- 6- مازن نعمان عبد الله، مبادئ الإحصاء، جامعة تكريت، كلية الإدارة والاقتصاد، قسم إدارة أعمال، 2017-2018.
- هـ - معاجم وقواميس:

- 1- مناهج التربية البدنية والرياضية، التعليم الثانوي، ديوان المطبوعات المدرسية، جوان 1996
- 2- مجاني الطلاب، دار المعاني، بيروت، ط1، 2004.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

أ- الكتب

- 1-decovoly et monchamp: initiation à l'activité intellectuelle et motrice parler jeux éducatifs·delachause·niéstle 7ème ،edition paris 1972
- 2- jean piaget: la formation du sumba de chez l'enfant de la chausse ،niéstle 6ème، année 1972
- 3-rachid aoudia: les jeux pré sportif dans la formation en hand-ball sous la direction de p.ko·stanty i.d.p.s. juin 1985
- 4-mativier: psychologie sportive·edvigot·1997
- 5-jurgen weineck: manuelle d'entraînement rd4، paris 1999
- 6-boch-cité par medjaouri: amélioration des queslites physiques à travers les jeux prés sportif. thèse de magister. année 1991

ب- مذكرات ورسائل جامعة:

- Dobler cite par mohamed ameziane: influence des jeux traditionels au milieu algérien، thèse de magistère ،année 2000-2001
- Chachou brahim et autres: mémoire de licence ،étude comparative de deux méthodes d'entraînement ،sous la direction de mr.lalaoui، juin 1991-1992

قائمة المراجع

ج-معاجم وقواميس

1-la rouse،année1990

د-الموقع الالكترونية

1-www.saef3.com/vb/threzd7197.hfml

2-https//:mawdoo3.com/

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - القطب الجامعي تاسوست

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي تنافسي

استمارة تحكيمية لاستطلاع رأي الأساتذة المحكمين

تحية طيبة وبعد:

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان دور الألعاب الشبه رياضية في تحسين المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر.

يأمل الطلبة الاستفادة من خبراتكم العلمية والتكرم بإبداء الرأي في:

- مدى مناسبة محاور الاستبيان لتحقيق أهداف البحث.

- العبارات المدرجة تحت كل محور.

-اقتراحات اخرى.

نشكر سيادتكم على حسن تعاونكم بإثراء هذا لبحث، لكم منا فائق التقدير والاحترام.

اشراف ال استاذ:

-صادو محم أمين

إعداد الطلبة:

-لكحل كوثر

-بوعتروس بثينة

-حمريش كريمة.

السنة الجامعية: 2022/2021

الملاحق

يعدل	يُحذف	مقبول	المحور الأول: الألعاب الشبه رياضية والمهارات الخطئية
			ما هو الأسلوب المفضل لديك لتحقيق أهداف الحصة التدريبية ؟ طريقة اللعب التمرين الرياضي
			ما الهدف حسب رأيك في استخدام الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة تدريبية في كرة السلة ؟
			هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تمركز اللاعبين دفاعيا ؟ نعم لا
			هل الألعاب الشبه رياضية تحسن من الهجوم المرتد السريع عند اللاعبين ؟ نعم لا
			هل الألعاب الشبه رياضية تخدم الخطط الهجومية الفردية ؟ نعم لا
			هل تساهم الألعاب الشبه رياضية في إنجاح الخطط الدفاعية الجماعية؟ نعم لا
			هل الألعاب الشبه رياضية تنمي الفكر الخططي لدى اللاعبين؟ نعم لا
			ما مدى تطبيقك للألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية دائماً أحيانا أبدا
			حسب خبرتك كيف ترى نتيجة تطبيقك للألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية من ناحية الأداء ايجابية سلبية

الملاحق

يعدل	يحذف	مقبول	المحور الثاني: الألعاب الشبه رياضية وبعض الصفات المهارية
			هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين الاستقبال من الاعلى لدى اللاعبين ؟ نعم لا
			هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين الاستقبال من الاسفل لدى اللاعبين ؟ نعم لا
			هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين الاستقبال الجانبي ذ لدى اللاعبين ؟ نعم لا
			هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في اتقان التنطيط بيد واحدة لدى اللاعبين ؟ نعم لا
			هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين المراوغة بالتنطيط لدى اللاعبين ؟ نعم لا
			هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في التحكم الجيد في الكرة اثناء التنطيط لدى اللاعبين ؟ نعم لا
			هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في زيادة عدد التمريرات الناجحة لدى اللاعبين خلال التدريبات والمباريات ؟ نعم لا

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل	الامضاء
01	باجا محمد	ماجستير	الرياضة البدنية الرياضة البدنية	جامعة بجدة	
02	فهد بن لبيب	دكتوراه	التدريب الرياضي الافضوي	جامعة بجدة	
03	فهد بن لبيب	مهاضر أ	تقنيات اللياقة البدنية مدني	بجدة	

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى- القطب الجامعي تاسوست

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي تنافسي

استمارة بحث خاصة بمدربي كرة السلة لولاية

سكيدة لفئة اقل من 15 سنة

في اطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:

"دور الألعاب الشبه رياضية في تحسين المهارات الخطئية وبعض الصفات المهارية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر.

نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة،و ذلك بالإجابة على الأسئلة المطروحة بكل صدق وشفافية من أجل الوصول إلى نتائج

تفيدنا في بحثنا،و نتعهد بعدم تسريب إجاباتكم إلى طرف آخر كما نعلمكم أننا سنبقى هذه المعلومات سرية ولا تستعمل إلا لأغراض علمية.

ولكم أسمى عبارات التقدير والاحترام

تحت اشراف ال استاذ:

من إعداد الطلبة:

-صادو محمد أمين

- لكحل كوثر

-بوعتروس بثينة

-حمريش كريمة.

السنة الجامعية 2021 /2022

محور البيانات الشخصية:

1-الجنس:

- ذكر

- انثى

2-سن المدرب:

- من 25 -35 سنة

- من 36-45 سنة

-من 46 فما فوق

3-بصفتك مدرب هل تلقيت تربص تكويني

نعم لا

4- التجربة المهنية:

- اقل من 5 سنوات

- من 5 الى 10

- من 10 الى 15

- من 15 سنة فما فوق

5- ما هي نوع الشهادة المتحصل عليها ؟

دكتوراه ماجستير ليسانس

مستشار تقني سامي لاعب

المحور الأول: الألعاب الشبه رياضية والمهارات الخطئية

س1- ما هو الأسلوب المتبع من طرفكم لتحقيق أهداف الحصة التدريبية ؟

- طريقة اللعب.

- التمرين الرياضي

الملاحق

س2- ما الهدف حسب رأيك في استخدام الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة تدريبية في كرة السلة؟

.....
.....
.....
.....
.....

س3. هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تمركز اللاعبين دفاعيا ؟

نعم لا

س4. حسب خيركم هل الألعاب الشبه رياضية تحسن من الهجوم المرتد السريع عند اللاعبين ؟

نعم لا

س5. هل الألعاب الشبه رياضية تخدم الخطط الهجومية الفردية ؟

نعم لا

س6. هل تساهم الألعاب الشبه رياضية في إنجاح الخطط الدفاعية الجماعية ؟

نعم لا

س7. هل الألعاب الشبه رياضية تنمي الفكر الخططي لدى اللاعبين؟

نعم لا

س8. ما مدى تطبيقك للألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية

دائما أحيانا أبدا

س9. حسب خبرتك كيف ترى نتيجة تطبيقك لألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية من ناحية الأداء؟

ايجابية سلبية

الملاحق

المحور الثاني: الألعاب الشبه رياضية وبعض الصفات المهارية

س10. هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين الاستقبال من الاعلى لدى اللاعبين ؟

نعم لا

س11. هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين الاستقبال من الاسفل لدى اللاعبين ؟

نعم لا

س12. هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين الاستقبال الجانبي لدى اللاعبين ؟

نعم لا

س13. هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في اتقان التنطيط بيد واحدة لدى اللاعبين ؟

نعم لا

س14. هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين المراوغة بالتنطيط لدى اللاعبين ؟

نعم لا

س15. هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في التحكم الجيد في الكرة اثناء التنطيط لدى اللاعبين؟

نعم لا

س16. هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في زيادة عدد التمريرات الناجحة لدى اللاعبين خلال التدريبات

والمباريات ؟

نعم لا