



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



العنوان :

## مدى مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنظيط لدى أشبال كرة السلة بالجلفة

مذكرة مكملة لنيل نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص تدريب الرياضي النخبوي

إعداد الطلبة :

إشراف : خلفاوي لزهاري

- حريزي عمار
- هزيل أحمد
- حرزلي حمزة

الموسم الجامعي  
2017/2016





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



العنوان :

## مدى مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنظيط لدى أشبال كرة السلة بالجلفة

مذكرة مكملة لنيل نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص تدريب الرياضي النخبوي

إعداد الطلبة :

إشراف : خلفاوي لزهاري

- حريزي عمار
- هزيل أحمد
- حرزلي حمزة

الموسم الجامعي  
2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ  
مِنْ طِينٍ ثُمَّ أَحْيَاهُ  
فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ  
ثُمَّ لِيُخْرِجَهُ بِرَبِّهِ  
مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ  
وَيُخْرِجَهُمْ فِي سَعْيِهِ  
مَنْ مَشَاءُ لِيُخْرِجَهُمْ  
فِي سَعْيِهِ مَنْ مَشَاءُ  
لِيُخْرِجَهُمْ فِي سَعْيِهِ  
مَنْ مَشَاءُ لِيُخْرِجَهُمْ  
فِي سَعْيِهِ مَنْ مَشَاءُ

# الذم القدر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين محمد غرة العين .

أما بعد :

أقدم شكري لله رب العالمين بتوفيقه لنا في إتمام الدراسة لنيل شهادة الليسانس وأطلب

من المولى أن يجعل شهادتي خدمة للإسلام والإنسانية .

وأقدم بإهدائي الحار للوالدين الكريمين اللذان ساعدان بالدعاء والتشجيع

على نيل هذه الشهادة .

كما لأنسى الأجداد والجدات بالدعاء لهما بالرحمة وأن يجعل قبورهم روضة من

رياض الجنة .

ونهدي عملي إلى الأخوال والخالات، الأعمام والعمات، وكل الأهل بدون استثناء .

وإلى زميلي في إعداد المذكرة .

وكل الأصدقاء الذين لم يكتبهم قلبي ويذكرهم قلبي وكل من ساهم من قريب أو

بعيد .

وجميع الأساتذة من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الجامعية .

وفي الأخير لكم منا ألف تحية أحببنا في الله والسلام عليكم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
مَذَكَّرَاتُ الشُّكْرِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
مَذَكَّرَاتُ الشُّكْرِ

قال عز وجل: "وَلَقَدْ بَعَثْنَا لَأَيُّوبَ الرَّحْمَنَ الرَّحِيمَ"

الشكر لله والحمد لله على ما وفقنا إليه من إتمام مذكرتنا للتخرج  
ونيل شهادة الليسانس

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المحترم المشرف خلفاوي لزھاري  
الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه ، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع  
أساتذة قسم التدريب و التحضير البدني ، كما لا ننسى أن نشكر جزيل الشكر  
كل من سهر على كتابة المذكرة حريزي عمار ، هزيل أحمد ، حرزلي حمزة

وإلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد ولو  
بكلمة وفقكم الله

# فهرس المحتويات

شكر وتقدير

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

أ ..... مقدمة

## الجانب النظري

### الفصل التمهيدي : الإطار العام للدراسة

- 1 ..... إشكالية البحث (1)
- 1 ..... تساؤلات الدراسة (2)
- 1 ..... الفرضية العامة (3)
- 1 ..... فرضيات الدراسة (4)
- 1 ..... أهمية الدراسة (5)
- 1 ..... أهداف الدراسة (6)
- 2 ..... المفاهيم الأساسية للدراسة (7)
- 2 ..... الدراسات السابقة (8)

### الفصل الأول : المرونة

- 5 ..... تمهيد
- 6 ..... مفهوم المرونة (1)
- 6 ..... أقسام المرونة (2)
- 6 ..... ماهية المرونة (3)
- 7 ..... أهمية المرونة في رياضة كرة السلة (4)
- 7 ..... من صعوبات الافتقار للمرونة (5)
- 8 ..... خلاصة

## الفصل الثاني : الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط في كرة السلة

- 10 ..... تمهيد
- 11 ..... (1) الأداء الحركي
- 11 ..... (2) ماهية كرة السلة
- 11 ..... (3) القواعد الأساسية للعبة كرة السلة
- 11 ..... أ- الملعب
- 12 ..... ب- اللاعبون
- 13 ..... ج- زمن المباراة
- 13 ..... د- الحكام
- 13 ..... هـ- الأخطاء
- 14 ..... (4) شروط تعليم المبادئ والمهارات الأساسية الفردية في كرة السلة
- 14 ..... (5) هدف تعلم المهارات الحركية لدى الأشبال
- 15 ..... (6) تعلم المهارات التقنية لكرة السلة لدى الأشبال
- 15 ..... أ- مسك الكرة
- 15 ..... ب- التمرير
- 17 ..... ج- استقبال الكرة
- 17 ..... د- تنطيط الكرة
- 18 ..... خلاصة

## الجانب النظري

### الفصل الثالث : منهجية البحث

- 21 ..... تمهيد
- 22 ..... (1) الدراسة الاستطلاعية
- 23 ..... (2) المنهج المستخدم
- 23 ..... (3) عينة البحث
- 23 ..... (4) حدود الدراسة
- 24 ..... (5) ضبط متغيرات الدراسة
- 24 ..... (6) أدوات الدراسة
- 25 ..... (7) إجراءات التطبيق الميداني

### الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج البحث

- 27 ..... (1) عرض وتحليل ومناقشة فرضيات الدراسة
- 32 ..... (2) الإستنتاج
- 34 ..... خاتمة
- 35 ..... قائمة المصادر والمراجع



# قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
28	نسبة مساهمة تدريب صفة المرونة	(01)
29	نسبة تطوير صفة المرونة	(02)
30	نسبة مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط	(03)
31	نسبة مساهمة تدريب صفة المرونة في تسهيل الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط	(04)

# قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
28	شكل يوضح نسبة مساهمة تدريب صفة المرونة	(01)
29	شكل يوضح نسبة تطوير صفة المرونة	(02)
30	شكل يوضح نسبة مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيتي التمرير والتنطيط	(03)
31	شكل يوضح نسبة مساهمة تدريب صفة المرونة في تسهيل الأداء الحركي لتقنيتي التمرير والتنطيط	(04)

# قائمة الملحق

العنوان	رقم الملحق
استمارة بالمقابلة	(01)

الجانب النظري

مقررة

## مقدمة

إن للنشاط الرياضي العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر على النمو البدني أو غير مباشر على الإنتاج البشري ، والمرونة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها أغلبية الأنشطة الرياضية وهي تعد عاملا مهما ومساعدًا في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل واجتنب الإصابات ، والمرونة عنصر بارز في الأداء الحركي فهي أحد البرامج الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة في نوعية تمارين المرونة المستخدمة فهي تتيح الفرصة للتأمل والتفكير وتقوية النفس ، وأثناء أداء التمارين يمكن للفرد أن يلاحظ حركته ويتابع التقدم الذي يجززه ، ولصفة المرونة دور كبير في ارتقاء العضلات والاعتناء بلياقة الجسم وتناسق قوامه .

شهد تدريب صفة المرونة تطورًا كبيرًا في السنوات الأخيرة من حيث استعماله وطرق تنميته فأصبح يمارس لأغراض علاجية ووقائية ووسيلة للاسترخاء النفسي والاسترجاع كما تعددت المصطلحات المتعلقة بالمرونة الحركية المطاطية ، المدى الحركي .

كما يشير أغلب العلماء أنه بإمكان الأفراد اكتساب نسبة عالية من مرونة المفاصل والعضلات وذلك من خلال التدريب بشرط أن يكون خلال فترة الطفولة المتوسطة " 6 إلى 9 سنوات " حتى مرحلة المراهقة " 15 سنة " حيث توصل "كلارك" من خلال استقراء العديد من الدراسات عن نمو المرونة الحركية إلى أن أغلب مفاصل الجسم تحقق نموًا في مداها الحركي خلال المرحلة العمرية " 6 إلى 9 سنوات " ثم يتوقف هذا النمو لدى الذكور عند بلوغهم 10 سنوات و 12 سنة للإناث .

كرة السلة لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية الصفات البدنية كالسرعة والقوة والمرونة ، فكرة السلة من الرياضات التي تتطلب لياقة بدنية عالية ومستوى مهاري رفيع فرديًا وجماعيًا وهذا دون إغفال الجانب الخططي والعقلي لدى اللاعبين .

فالجميع مدرك ما للتدريب من أهمية لإعداد اللاعبين بدنيًا وفنيًا وتحسين مستوى الأداء الحركي و المهاري لتحقيق الأهداف المسطرة للفريق الرياضي .

# الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

**(1) الإشكالية**

ما مدى مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمير و التنطيط لدى أشبال كرة السلة ؟

**(2) تساؤلات الدراسة**

- أ- ما مدى مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنية التمير لدى أشبال كرة السلة ؟  
ب- هل لتدريب صفة المرونة تأثير على الأداء الحركي لتقنية التنطيط لدى أشبال كرة السلة ؟

**(3) الفرضية العامة**

تساهم تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمير و التنطيط لدى أشبال كرة السلة .

**(4) فرضيات الدراسة**

- أ- تساهم تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنية التمير لدى أشبال كرة السلة .  
ب- تساهم تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنية التنطيط لدى أشبال كرة السلة .

**(5) أهمية الدراسة**

دراستنا هذه تعد إثراء للمجال العلمي حيث تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم كالمرونة والأداء الحركي وتسمح للباحث أو القارئ بفهمهما وتبرز مدى تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمير والتنطيط في كرة السلة لدى الأشبال وهذه المرحلة تعتبر انتقالية من طور إلى آخر وتستطيع من خلال هذا البحث الوصول إلى تحديد مؤشرات كافية لإثبات التأثير والأهمية البالغة لصفة المرونة .

هذه الدراسة (البحث) يعد تكملة للبحوث والدراسات السابقة ومقدمة وقاعدة لبحوث أخرى بطرح تساؤلات جديدة في هذا المجال.

**(6) أهداف الدراسة**

نهدف من خلال دراستنا لهذا الموضوع إلى:

- أ- إبراز تأثير تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمير والتنطيط في كرة السلة .  
ب- إبراز أهمية ودور البرنامج المقترح في تطوير تدريب صفة المرونة.  
ج- إثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف على أنواع المرونة وطرق تنميتها.  
د- إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية (أشبال).



## 7) المفاهيم الأساسية للدراسة:

أ- المرونة : اختلف العلماء في إعطاء تعريف للمرونة فمنهم من عرفها على أساس أنها مدى الحركة المتاحة في مفصل أو عدة مفاصل (1).

ويمكن التعبير عن المرونة بعدة مصطلحات في لغات عديدة بالرغم من الاختلاف في المعنى الدقيق في هذه المصطلحات (2) :

المرونة	←	Flixibility	←	Souplesse
الحركية	←	Mobility	←	Mobilite
المطاطية	←	Stretch	←	élasticité

ب- الأداء الحركي : يمثل الأنماط الحركية لسلسلة من حركات الجهاز الهيكلي لها مواصفات خاصة ولها مفردات معروفة من حيث الحيز المكاني الذي يؤدي فيه الشكل والذي تؤدي عليه ومن أمثلة الأنماط الحركية (الوثب، الجري، المشي) (3).

ج- المرحلة العمرية : تعد هذه المرحلة (المراهقة) الأولى "13-15 سنة" حيث يتحول الطفل من كائن لا جنسي إلى جنسي ، ويكشف عن قدراته واستعداداته وميوله وموهبته ويحقق من خلال مظاهره الجسمية ، الحركية ، الانفعالية ، الاجتماعية ، والجنسية فيحاول الفرد أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه (4).

## 8) الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة والمشاهدة التي يجب على الباحث تناولها وتحليلها وملاحظتها بدقة لإثراء بحثه ويعمق فيه قدر المستطاع والغرض من الدراسات السابقة هو الإثبات أو النفي وكذلك للحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الباحث الانطلاق منها .

## أ- الدراسة الأولى :

دراسة سليمان عبد الرزاق ، جرت هذه الدراسة عام (2000-2001) بالمعهد الوطني العالي لإطارات الشباب والرياضة بقسنطينة بعنوان : " كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لصف البراعم (10-12 سنة) " ومشكلة البحث تدور حول تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لصف البراعم بواسطة برنامج مقترح وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة

(1) عبد العزيز نمر وآخرون ، الإطالة الحركية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 ، ص 19 .

(2) أبو العلاء عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1993 ، ص 43 .

(3) طلحة حسام الدين ، الميكانيكا الحيوية " الأسس النظرية والتطبيقية " ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1993 ، ص 10 .

(4) خليل ميخائيل معوض ، سيكولوجيا نمو الطفل والمراهق ، دار الفكر الجامعي ، 1994 ، ص 332 .

وتطوير الأداء الحركي والكيفية والطريقة التي يمكن إتباعها ، وقد تمت التجربة على عينة مكونة من 60 فرد موزعة على أربعة أفواج ، 2 شاهدة و 2 تجريبية طبق عليها البرنامج المقترح.

### وتوصل الباحث إلى :

- ❖ تحسن الأداء التقني خلال الرياضة من خلال تطبيق البرنامج.
- ❖ تطور صفة المرونة كان معتبر واثبت فعالية تمارين الإطالة التي طبقت والبرنامج المقترح .
- ❖ تنمية صفة المرونة أثر غلى تطور تقنيات كرة السلة .
- ❖ أفضل الطرق للتنمية البدنية هي اللعب المتواصل والتكرار<sup>(1)</sup>.

### ب- الدراسة الثانية :

دراسة بن شهبة مراد ومهيرة عبد الرزاق ، أجريت هذه الدراسة عام (1999-2000) بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة تحت عنوان : " تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية عند تلاميذ الطور الثاني " ومشكلة البحث تدور حول مدى تطور صفة المرونة في حصة التربية البدنية للطور الثاني أثناء فصل دراسي بواسطة برنامج مقترح وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة والكيفية التي يمكن اعتمادها.

تمت التجربة على 100 فرد موزعين على 4 أفواج 2 شاهدة و 2 تجريبية زودا بتمارين المرونة .

### وتوصل الباحثان إلى : (2)

- ❖ صفة المرونة تحتل مكانة أساسية ضمن مكونات اللياقة البدنية ونموها يعتبر مهما خاصة للطورين الأول والثاني .
- ❖ للمرونة علاقة وطيدة مع الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- ❖ مرحلة الطور الثاني تمتاز بنمو بدني غير مستقر فهي تظهر بتغيرات مورفولوجية و مورفو وظيفية تساهم بشكل كبير في تنمية صفة المرونة.
- ❖ تنمية المرونة بصفة جيدة يأتي عن طريق برنامج خاص وفعال تأخذ فيه بعين الاعتبار الخصائص البدنية لهذا الطور.
- ❖ تأثير البرنامج المقترح جاء نسبيا نظرا لقلّة الحصص وحصره بعامل زمن .

(1) سليبي عبد الرزاق ، كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لصف البراعم (10-12 سنة) ، مذكرة ليسانس ، جامعة قسنطينة ، 2001 .

(2) بن شهبة مراد ، مهيرة عبد الرزاق ، تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية عند تلاميذ الطور الثاني ، مذكرة ليسانس ، جامعة قسنطينة ، 2000 .

# الفصل الأول

## المرونة

## تمهيد :

إن الفائدة المرجوة من أي برنامج لتدريب المرونة لا يمكن أن يأتي من خلال إلمام المسئول عن التدريب من المبادئ البيولوجية و البيوميكانيكية ذات العلاقة المباشرة بهذا العنصر الأساسي من عناصر الإعداد فعند تقييم مرونة المفاصل أي فرد سواء كان رياضياً أو غير رياضياً بهدف وضع برنامج خاص لهذه الصفة البدنية ، فإن أول ما يجب أخذه بعين الاعتبار هو ما يمكن إصابة أنسجة الجسم من إصابات مختلفة ترتبط بشدة نوع و أسلوب أداء التدريبات داخل هذا البرنامج ، بالإضافة إلى ما يصاحب الأداء الرياضي من متطلبات لهذه الصفة .

فالمسألة ليست مطلقة لمرونة أي مفصل و لكنها محكومة الحدود الواجب توافرها لهذه الصفة و ارتباطها بشكل الأداء المميز لنوع المهارة في أي رياضة .

تشكل المرونة مدى الحركة في المفصل أو مجموعة المفاصل الجسم المختلفة مكوناً أساسياً في الأداء العضلي إلى جانب القوة و التحمل .

و يمكن لتمرينات الإطالة أن تزيد من المدى الحركي للمفصل و غالباً ما يتم أداء تمرينات المرونة كجزء من الإحماء العام قبل التدريب و يوصى بأداء الإحماء المتضمن لتمرينات المرونة خصوصاً في حالة تصلب أو تعب العضلات من جراء التمرين السابق أو في حالة انخفاض درجة الحرارة .

## (1) مفهوم المرونة :

تعني المرونة مقدرة مفاصل الجسم على العمل من مدى حركي واسع  
 إن المرونة بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة  
 العضلات و الأربطة العاملة عليه على الإمتطاط ، و بذلك يمكن القول بأن المرونة أمر يهم المفاصل في  
 حين أن المطاطية أمر يهم العضلات .  
 الافتقار للمرونة يعرض الناشئين للإصابة في المفاصل و العضلات بالإضافة إلى تحديد المدى  
 الحركي لهما كما أن له تأثيرا سلبيا على تنمية الصفات البدنية الأخرى (1).

## (2) أقسام المرونة (2) :

هناك عدة تقسيمات للمرونة منها ما يلي :

✓ المرونة العامة و المرونة الخاصة :

❖ المرونة العامة : و تعني المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة .

❖ المرونة الخاصة : و تعني المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة .

✓ المرونة الايجابية و المرونة السلبية :

❖ المرونة الايجابية : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة  
 عليه هي المسببة في الحركة .

❖ المرونة السلبية : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن  
 تأثير قوة خارجية .

## (3) ماهية المرونة :

يستخدم البعض مصطلح المرونة العضلية تعبيرا عن قدرة العضلة على الامتداد لأقصى حد ، و  
 يرفض البعض هذا المصطلح و يفضل وصف المرونة العضلية بالمطاطية .  
 إن اتجاه و مدى الحركة يحدد تبعا لنوع المفصل الذي تعمل عليه العضلة ، و تعمل العضلات في  
 حدود المجال الذي يسمح به نوع المفصل ، فهي لا تستطيع أن تزيد مدى الحركة عن الحدود التشريحية  
 للمفصل ، في حال حدوث قصر في العضلات العاملة فإنها تستطيع التقليل من مدى الحركة عن الحد  
 الذي يسمح به المفصل . (3)

(1) مفتى إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 154 .

(2) نفس المرجع ، ص 155 .

(3) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها ، ط3 ، دار الفكر ، القاهرة ، 1997 ، ص ص 75-76 .

## (4) أهمية المرونة في رياضة كرة السلة (1) :

يمكن تلخيص أهمية المرونة في ما يلي :

- ❖ هي أحد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر و التمزق و الشد... إلخ .
- ❖ لها تأثير على الصفات البدنية كالقوة و السرعة .
- ❖ تساهم في تسهيل الأداء الحركي .
- ❖ تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية .
- ❖ تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة و أداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجماز... إلخ .
- ❖ تساعد على الاقتصاد في الجهد و الطاقة أثناء الأداء الحركي .
- ❖ تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر لاستخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس و الرمي .
- ❖ المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية
- ❖ تساعد على اكتساب الثقة بالنفس و الشجاعة .

## (5) من صعوبات الافتقار للمرونة (2) :

- ❖ عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب و إتقان الداء الحركي .
- ❖ صعوبة تنمية و تطوير الصفات المختلفة كالقوة , السرعة , التحمل و الرشاقة .
- ❖ إجبار مدى الحركة و تحديده في نطاق ضيق .

(1) موسى فهمي إبراهيم ، اللياقة البدنية و التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 106 .

(2) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، مرجع سابق ، ص ص 79- 80 .

## خلاصة :

المرونة هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية و يجب أخذها بعين الاعتبار و معرفة ماهيتها بدقة بوضع برنامج تدريبي شامل لجميع مفاصل الجسم و على جميع المستويات التي من المفروض أن يتحرك فيها المفصل لذا فإن تحديد المدى المطلوب في حركات المفاصل و تحديد نوع التمرين عاملا ن أساسيا في بناء البرنامج المدى الحركي للمفاصل .

يجب على المربي مراعاة الخصائص العمرية و الجنسية و الفوارق الفردية لمباشرة التدريبات وفق طرق و أساليب موضوعة ضمن برنامج تدريبي سليم و على أسس علمية و معرفية تلم بصفة المرونة التي هي أساسية مع بقية الصفات البدنية .

# الفصل الثاني

الأداء الحركي لتقنيتي  
التمرير و التنطيط لرى  
اشبال كرة السلة



تمهيد :

نشأت لعبة كرة السلة بالولايات المتحدة الأمريكية في عام 1891 بجامعة SPRINGRIELD بولاية

MASSA CHUSETES على يد الدكتور **JAMES NAISMITH** حيث أراد أن تكون اللعبة

بالأيدي بدلا الأرجل و كذا كان ميلاد لعبة كرة السلة و هي الأولى التي وضعت بعد دراسة واعية .

## (1) الأداء الحركي (1):

يمثل الأنماط الحركية لسلسلة من حركات الجهاز الهيكلي ذا مواصفات خاصة و لها مفردات معروفة من حيث الحيز المكاني الذي يؤدي فيه الشكل و الذي تؤدي عليه و من أمثلة الأنماط الحركية الوثب ، الجري ، المشي .

## (2) ماهية كرة السلة (2) :

كرة السلة هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط و ذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق ، أرضيته صلبة يمكن تجهيزها بالإسفلت أو البلاط أو الخشب أو التارنات حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة و ارتدادها على الأرض بمجرد سقوطها .

## (3) القواعد الأساسية للعبة كرة السلة :

تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من 5 لاعبين غرض كل فريق هو التسديد نحو السلة و أن يمنع الخصم من الاستحواذ على الكرة ، جوز التمرير أو الوقف أو الدفع بالكرة أو المحاورة بها في أي اتجاه وفقا للقوانين النصوص عليها .

## (أ) الملعب :

## ❖ خصائص الملعب (3) :

- طول الملعب 28 م ، العرض 15 م ، ارتفاع السقف لا يقل عن 7 أمتار 7 أمتار
- الخطوط الخارجية للملعب واضحة 5 سم بعيدة عن المشاهدين و الموانع و لوحات الإشهار بـ 2 م على الأقل .
- قطر الدوائر الثلاثة 1,80 م ، منطقة الرميات الحرة تبعد عن السلة بـ 5,80 م
- المنتصف قطره 15 سم ، منطقة 3 نقاط محددة بخط نصف دائري نصف قطره 6,25 م .
- مقعد الفريقين 2 م على بعد 5 م من خط منتصف الملعب .

(1) طلحة حسام الدين ، الميكانيك الحيوية الأسس النظرية التطبيقية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 ، ص 10 .

(2) أحمد أمين فوزي ، كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية ، 2004 ، ص 7 .

(3) حسن سيد معوض ، كرة السلة للجميع ، ط6 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 8 .

❖ لوحتا الهدف :

- مصنوعة من الخشب سمكه 3 سم أو مادة شفافة صلبة طولها 1,80 م عرضها 1,05 م .
- تبعد حافتها السفلية عن الأرض بـ 2,90 م
- يرسم المستطيل بخطوط عرضها 5 سم - طوله 59 سم و عرضه 45 سم فوق حلقة السلة .
- تكون اللوحة داخل الملعب بـ 1,20 م .

❖ السلطان :

- تتكون السلة من الحلقة والشبكة ، قطر الحلقة 45 سم وسمكها يكون من 1,7 سم إلى 2 سم
- ارتفاع الحلقة عن الأرض بـ 3,05 م ، تبعد عن الحافة السفلية للوحدة بـ 15 سم .
- الشبكة تعلق في الحلقة طولها 40 سم .

❖ الكرة :

- مصنوعة من الجلد أو المطاط ذات لون برتقالي داكن .
- محيطها من 74,9 سم إلى 78 سم
- وزنها من 567 غ إلى 650 غ .
- يجب على الفريق الذي يلعب على الأرض توفير 12 كرة على الأقل في المباراة .

❖ الأجهزة الفنية :

- ساعة كبيرة للمباراة و ساعة للوقت الخارج : تستخدم الساعة الكبيرة في احتساب وقت اللعب و فترات الراحة ، و تستعمل ساعة الوقت الخارج في احتساب الوقت الخارج و يجب وضعها على الطاولة .
- جهاز 24 ثا : يستعمل لتطبيق قاعدة 24 ثا .
- استمارة التسجيل : معتمدة من طرف الاتحاد الدولي لكرة السلة .
- لوحة التسجيل : تسهل رؤية للحكام و اللاعبين و المتفرجين .

(ب) اللاعبين<sup>(1)</sup>:

- يتكون كل فريق من 12 لاعبا ، يجب أن يتواجد أثناء اللعب 5 لاعبين من كل فريق .
- يمكن استبدالهم حسب القواعد المنصوص عليها في القانون .
- يجب أن يحمل كل لاعب رقما واضحا على قميصه لا يقل طوله عن 20 سم و على الصدر 10 سم
- يستخدم كل فريق الأرقام من 4 إلى 15 و لا يجوز للاعب نفس الفريق حمل أرقام متماثلة .

(1) حسن سيد معوض ، مرجع سابق ، ص 9 .

## (ج) زمن المباراة :

- تتكون المباراة من شوطين كل منهما 20 دقيقة بينهما فترة راحة قدرها 10 دقائق و ينقسم كل شوط إلى ربعين بينهما 2 د .
- لكل فريق الحق في وقت مستقطع واحد في كل ربع إلا في الربع الرابع فله الحق في مرتين من الوقت المستقطع .
- كل وقت مستقطع مدته 1 د .

## (د) الحكام : تجري مقابلة السلة تحت إشراف 5 حكام إداريين :

- الحكم الأول : يقوم بإدارة المقابلة داخل الميدان و يقوم باستشارة الحكام خارج الملعب .
- الحكم الثاني : له نفس صلاحيات و واجبات الحكم الأول .
- الحكم الثالث "المسجل" : قوم الأخطاء و احتساب نقاط المباراة ، و يساعد على إجراء تغييرات ، و إعطاء الوقت المستقطع .
- الحكم الرابع "الميكاتي" : يقوم بحساب الوقت ، و تسجيل 24 ثا .
- الحكم الخامس : محافظ المباراة ، هو مراقب فني للمباراة .

## (هـ) الأخطاء (1):

- الأخطاء هي التعدي على القواعد الأساسية لكرة السلة مع الخصم أو أي سلوك غير رياضي .
- ✓ الاحتكاك : للحكم الأولوية في إعلان الأخطاء أثناء الاحتكاك و إعطاء مبدأ الأفضلية لعدم قطع مصالح اللعب .
- ✓ الأخطاء الشخصية : الاعتراض ، الدفع أو محاولة الدفع ، المراقبة الغير شرعية ، المسك ، التغطية الغير شرعية ، الاستعمال الغير شرعي لليدين ، المرور بالقوة .
- ✓ الخطأ المزدوج : في حالة خطأ مزدوج من لاعبين على الخصم فله نفس مبدأ الخطأ العادي لكن الحكم يحتسب خطأين على اللاعبين .
- ✓ الخطأ الغير رياضي : خطأ شخصي يحتسبه الحكم محاولة لعب الخصم و ليس الكرة و يترتب عنه رمية حرة مرة واحدة أو عدة رميات حرة و الاستحواذ على الكرة .
- ✓ الخطأ المقصي : في حالة وقوع أخطاء متتالية غير رياضية من اللاعب ، المدرب ... فإن الحكم يقصي أحد الأطراف و يعلن خروجه من الميدان .
- ✓ الخطأ التقني : هو خطأ اللاعب مع الخصم أو مع الحكم أو حتى مع الجمهور و غالبا ما يكون دون احتكاك مثل عدم تقبل الخطأ ، السب ، الشتم ، يترتب عن الخطأ التقني رمية حرة مع الاستحواذ على الكرة .

(1) حسن سيد معوض ، مرجع سابق ، ص 12 .

- ✓ الخطأ التقني للطاغم الفني : له نفس المسار مع الخطأ في الميدان لكن العقوبة تتمثل في رميتين حرتين مع الاستحواذ على الكرة .
- ✓ الشجار : في حالة وقوع شجار و إقصاء عدة لاعبين من الفريقين يستأنف اللعب بكرة بين اثنين ، و إذا دخل الطاغم الفني و الاحتياطين ارض الملعب يعطى خطأ تقني للمدرب أو أي عنصر شرط عدم المشاركة في الشجار .

#### (4) شروط تعليم المبادئ و المهارات الأساسية الفردية في كرة السلة :

- نجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادة أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده التمرير بسرعة و إحكام و توقيت مضبوط ، و أن يصيبيوا الهدف بسرعة و دقة و أن يحركوا أرجلهم بخفة و خداع .
- يجب أن يكون التدريب في قالب منافسة ما أمكن .
  - ألا تكون مدة التدريب كلها تمارين مجهددة ، بل تتخللها فترات فيها تمارين غير متعبة .
  - يجب أن يكون هناك تغيير أو تبديل و ي تكرر بنفس الشكل و الطريقة .
  - أن يهدف كل تمرين إلى غرض معين ، و يفهم اللاعبون و يقتنعوا بأهمية هذا الغرض .
  - يجب أن يبدأ بالسهل ثم التدرج نحو الصعوبة ، و أن يبني كل تدرج على تدرج آخر .
  - أن يرى اللاعبون كيفية أداء المهارات بالطريقة الصحيحة عمليا .
  - ألا تحاول تعليم المبادئ كلها في وقت واحد أو في مدة قصيرة .

#### (5) هدف تعلم المهارات الحركية لدى الأشبال :

- التعلم و النضج أمران هامين في تعلم المهارات الحركية
- التعلم عملية إرادية لا بد أن يقوم خلالها الفرد بنشاط معين ، و نتيجة هذا النشاط تحت عملية النضج عملية إرادية .
- التعلم الحركي من العوامل الخارجية التي تؤثر في سلوك الفرد في حين أن النضج من العوامل الداخلية .
- و الهدف من تعلم المهارات الحركية هو الوصول إلى درجة تثبيت الأداء للمهارات الحركية .

## (6) تعلم المهارات التقنية في كرة السلة لدى الأشبال :

(أ) مسك الكرة <sup>(1)</sup> : هو أو مبدأ من المبادئ الأساسية و هو أساس في التسديد و المحاورة و التمير و استلام الكرة:

- عضلات الجسم مرتخية و غير مشدودة .
- القدمان متباعدتان بقدر اتساع الصدر و على خط واحد أو تتقدم إحداها الأخرى قليلا .
- إنشاء الركبتان قليلا دون شد ، و المرفقين يشكلان زاوية 90 درجة تقريبا و منفرجين قليلا عن البط
- انحناء الكتفين إلى الأمام قليلا و النط إلى الأمام .
- عدم الضغط على الكرة و المسك بأطراف الأصابع و ليس بباطن اليد .
- الأصابع تكون متفرقة قليلا و تكون اليدين متقابلتان بشكل أفقي .
- الإبهامين يشكلان رقم 8 و حرف X عند الامتداد .

(ب) التمير <sup>(2)</sup> : التمير معناه أن يتبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم ، و هو الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة إلى منطقة قريبة من السلة للتصويت ، كما أنها المهارة التي تستلزم العمل الجماعي و إنكار الذات و تفضيل مصلحة الفريق على المجد الشخصي ذلك أنها الأسلوب الأسرع و الأسلم للتقدم بالكرة ، و هناك نوعان أساسيان للتمير هما التمير باليدين و التمير بيد واحدة .

## ❖ أهم التميرات باليدين هي :

✓ التميرة الصدرية : و تسمى بتميرة الفريق لأنها أكثر التميرات شيوعا بين جميع الفرق ، و تؤدي بدفع الكرة باليدين أمام الصدر ، و هي التميرة المستعملة في اللعب في الأحوال المعتادة و تتطلب قوة الأصابع و الرسغين و مدا سريعا من الكوعين ، و يجب أن يتمكن اللاعب من تأديتها بمجرد استلام الكرة حتى يخيل للرؤى أن استلام الكرة و تمريرها في حركة واحدة تقريبا ، و أحسن مستوى لتميرها بين الكتف و الفخذ .

## ✓ التمير فوق الرأس :

- تمسك اليدين الكرة فوق الرأس و الكفان للدخل و الكوعان مشنبا قليلا مع تقدم قدم عن الأخرى قليلا .
- دفع الكرة بالأصابع و الرسغ مع مد الكوعين بقوة .
- إذا كان التمير لمسافة طويلة نوعا يأخذ الممرر خطوة في اتجاه التميرة .
- أكثر ما تستخدم هذه التميرة حينما يكون الممرر أطول من المدافع المواجه ، كذلك عند التمير لرجل الارتكاز .

(1) حسن سيد معوض ، مرجع سابق ، ص 12 .

(2) حسن سيد معوض ، نفس المرجع ، ص ص 46-47 .

- مستوى التميرير : يجب أن تصل الكرة للمستلم في مستوى رأسه أو أمام وجهه و لكن ليس أكثر انخفاضاً من ذلك و إلا صعب استلامها .

### ✓ التميريرة المرتدة :

- تمسك الكرة كما في التميريرة الصدرية .
- توجه الكرة إلى الأرض لترتد منها إلى المستلم .
- أحسن نقطة تلامس فيها الكرة الأرض هي أقرب ما يمكن من مستوى قدمي الدفاع الذي يعترض التميريرة على ألا تلمس الأرض قريباً من قدمي الدفاع ، في حالة المدافع القريب يحسن توجيه ارتداد الكرة إلى ما يقرب من مساحة متر من الزميل المستلم ، أما إذا كان المدافع في منتصف المسافة فيحسن توجيه ارتداد الكرة قريباً من أقدام المدافع .

### ✓ تميريرة الدفع البسيط :

- يقوم بها غالباً رجل الارتكاز حينما يقطع زميل له بالقرب منه .
- تمسك اليدين الكرة و لكن الكفين تكونان تحت الكرة و الكوعان ممتدان لأسفل قليلاً أمام الجسم .
- تدفع الكرة بالأصابع دفعة بسيطة في اتجاه المستلم و في مستوى جذعه . و تستخدم هذه التميريرة أيضاً بكثرة عندما يقوم الفريق بمناورة ال **Weave** .

### ❖ التميريرة بيد واحدة (1) :

#### ✓ التميريرة من الكتف : تستخدم في المسافات الطويلة خاصة في الهجوم المضاد و السريع

- مسك الكرة بالطريقة الصحيحة للمسك .
- اخذ الكرة باليدين فوق الكتف إلى خلف الأذن و تكون اليد التي تمرر خلف الكرة .
- أثناء دفع الكرة تتحرك القدم المعاكسة لليد نحو الأمام في الاتجاه المستلم .
- تستمر حركة الذراع و الجسم بعد التميرير .
- في كل التميريرات بيد واحدة يجب أن يتدرب اللاعب على إتقان التميرير باليد اليسرى و اليمنى .

#### ✓ التميريرة المرتدة : مشابهة للتميريرة المرتدة باليدين إلا أنها تؤدي بيد واحدة و تستخدم للتميرير الطويل و هي قليلة الاستعمال .

#### ✓ التميريرة من المحاورة : إذا اضطر اللاعب إلى التميرير و هو في حالة محاورة فإنه يقوم بهذه التميريرة و كأنه مستمر في المحاورة و ذلك بأن يدفع الكرة نحو زميله و هو مستمر في الجري .

#### ✓ التميريرة الخاطفة : صعبة و غير شائعة و كثير من اللاعبين يجنون استخدامها و هي صعبة القطع ، و تؤدي بالقفز إذا كان الممرر يحاور بالكرة قبل أدائها .

(1) حسن سيد معوض ، مرجع سابق ، ص ص 54-50 .

**ج) استقبال الكرة :** لاستقبال الكرة أهمية كبيرة في سلامة التمريرة و يستطيع الممرر أن يسهل مهمة الممرر بحسن استقباله الكرة .

- عند استلام الكرة يجب التحرك نحوها مع ثني الجذع قليلا إلى الأمام .
- لا يجب انتظار الكرة حتى تلامس الصدر بل تستقبل و اليدين ممدودتان و مسايرة حركة الكرة إلى الداخل.
- يجب امتصاص سرعة و قوة الكرة بيدين مرتخيتين ، و عدم إمساك الكرة بقوة و تصلب .
- استقبال الكرة يكون بكلتا اليدين و يكون بيد واحدة في حالة إنقاذ كرة بعيدة من الضياع .

#### وضع اليدين عند الاستلام :

- إذا كانت الكرة في مستوى بين الوسط و الكتف تكون اليدين متجهتان إلى الأمام .
- إذا كانت الكرة في مستوى أعلى الكتف تكون اليدين متجهتين إلى العلى .
- إذا كانت الكرة في مستوى منخفض عن الكتف تكون اليدين متجهتين لإلى الأسفل .

**د) تنطيط الكرة (1) :** تنطيط الكرة هو أحد المبادئ الحركية الأساسية الهجومية في كرة السلة ، فهو وسيلة اللاعب للمحاورة بالكرة من مكان إلى آخر بالملعب إذا لم يتمكن من التمرير .

❖ **المحاورة :** المحاورة هي التحرك بتنطيط الكرة و هي حركة متوافقة و منسجمة بين الذراع الرسغ الرجلين و العينين و الكرة ، و المحاورة من أصعب المهارات الحركية و هي تدل على مدى التوافق العصبي العضلي بين العينين و بقية الأعضاء .

❖ **تعلم المحاورة :** يجب أولا أخذ وضعية أساسية صحيحة ، الجسم منحني إلى الأمام و ثني الركبتين و يكون الساعد موازيا للأرض مع ارتخاء العضلات ، من هذه الوضعية نبدأ تنطيط الكرة.

- يجب عدم ضرب الكرة بل دفعها بالأصابع و لا تلمس راحة اليد .
- عند ارتداد الكرة من الأرض يجب استقبالها بالأصابع قبل أن تصل إلى أقصى ارتفاع لها .
- يجب أن تتقدم رجل المحاور المقابلة للكرة قليلا .
- يجب أن لا تلتصق العينان بالكرة بل النظر إلى الأمام لكشف الملعب و رؤية الزملاء و الخصوم .
- يكون دفع الكرة إلى الأمام من الجسم و للخارج قليلا و ليس للجانب أو إمام مباشرة .

❖ **ارتفاع الكرة :** يتوقف ارتفاع الكرة على طول الفرد ، الميل الطبيعي ، سرعة المحاورة كما يجب التمكن من تغيير الاتجاه بسرعة و زاوية و ذلك بتغيير يد المحاورة و الاعتماد على حركات الأرجل ، و يجب تغيير سرعة المحاورة ، التحكم في توجيه الكرة دون لصق النظر عليها .

(1) حسن سيد معوض ، مرجع سابق ، ص ص 50-52 .



## الخلاصة :

إن تأدية حركة ما في كرة السلة يجب أن تمر بتقنيات و مواصفات و أساليب معينة لذا كان التعريف بالمصطلحات ليسهل فهم تداخل هذه المصطلحات فيما بينها لتأدية حركة مطلوبة أو إتقانها و التطرق إلى هذه المصطلحات لضرورة كبيرة ليفهم القارئ أو الباحث أن في لعبة كرة السلة لا يمكن الاستغناء عن شيء لأنها لعبة الدقة و السرعة و المتعة أيضا .

# الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث

### منهجية البحث

## تمهيد

بعد محاولتنا تغطية الجوانب النظرية للبحث ، سنحاول في هذا الجزء أن نحي بالموضوع من الجانب التطبيقي بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع الاستبيان على أفراد العينة المختارة و التي تتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ثم تقديم مناقشة و تحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في الاستبيان بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات و نسب مئوية و شرحها بمخططات بيانية ، و في الأخير نقوم بعرض الاستنتاج و نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث .

**(1) الدراسة الاستطلاعية :**

لا تعد الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب بل تتعدى هذه الأهمية إلى ضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة ، وهي مرحلة تجريب مكونات الأدوات بعد إعدادها وصياغتها وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها و ملائمتها كما أنها توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة .

تهدف هذه الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة التي أعدها الباحث لهذا الغرض وكذلك التأكد من صدقها وهو قدرة الأداة على قياس ما أعدته لقياسه .

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية ، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

وقمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية الغرض منها ما يلي :

- ❖ تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته .
- ❖ التأكد من صلاحية أداة البحث " الاختبار " المطبق في الدراسة ، وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :
- ملائمة الاختبار المستخدم لمستوى العينة وخصائصها .
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا .

ولقد قمنا بزيارة عينة بحثنا حيث يتم ذلك بعد سحب رخصة تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا .

قبل قيامنا بالاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض اللاعبين للاطلاع على تدريباتهم وكيفية تسييرها ، و على ضوء كل هذا قمنا بطرح بعض الأسئلة على مدربين والأساتذة المختصين ، و كانت بعض إجاباتهم غامضة من ناحية مدى تأثير صفة المرونة .

و بعد ذلك قمنا بإنشاء استبيان خاص بجميع المدربين والأساتذة المختصين على مستوى ولاية الجلفة، و ذلك للكشف عن ما مدى مساهمة تدريب صفة المرونة على الاداء الحركي لتقنياتي التمير والتخطيط في كرة السلة .

## (2) المنهج المستخدم

إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد المنهج الواجب إتباعه قصد الإحاطة بأهم جوانبه ، لذلك فقد استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب التحليل الذي يقوم على جمع البيانات بنوعيهما الكمي والكمي من اجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج ولمعرفة طبيعتها وخصائصها ، فالمنهج الوصفي بأسلوب التحليل يجمع بين الدراسة النظرية والدراسة الميدانية من خلال اعتماد الوصف في الجزء النظري باستعمال مجموعة من المصادر والمراجع، واعتماد التحليل في الجزء الميداني باستخدام الاستمارة بالمقابلة بشكل مباشر والملاحظة بصفة غير مباشرة و معالجة هذه المعطيات الميدانية إحصائيا من خلال التكرارات والنسب المئوية. (1)

## (3) عينة البحث

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية و شملت جميع مدربين والأساتذة المختصين في ولاية الجلفة ، و كان حجم العينة أربعين .

## (4) حدود الدراسة :

- أ) المجال المكاني : تم إجراء الدراسة الميدانية على مدربي و اساتذة كرة السلة بالجلفة .  
ب) المجال الزمني : تم النزول إلى الميدان عبر فترات :

❖ 2017-02-17/16 :

القيام بدراسة استطلاعية حيث كان الاستقبال مقبول إلا انه لم يتم تسهيل مهمتنا بشكل فوري حيث طلب منا الاطلاع على محاور أسئلة الاستمارة بالمقابلة على أن لا يزيد عدد أفراد العينة عن ثلاثين مفردة .

❖ 2017-02-20/19 :

العودة إلى الميدان بنموذج من الاستمارة حيث تم الاطلاع عليه من قبل رئيس قسم الموارد البشرية وتم التحفظ على بعض الأسئلة التي تم تعديلها لاحقا أما بالنسبة لعدد مفردات العينة فبعد شرحنا المطول لما يجب أن يكون عليه حجم العينة تمت الموافقة .

❖ 2017-02-21 إلى 2017-03-1 : النزول للميدان بالاستمارة بالمقابلة.

ج) المجال البشري:

نقصد بالمجال البشري مجتمع البحث الذي سنقوم بدراسته حيث يمثل مصدرا لجمع البيانات وعليه فقد تمثل مجتمع بحثنا في المدربين والأساتذة المختصين في ولاية الجلفة والمقدر عددهم بـ 40 .

(1) ديولد فان داين (تأليف) محمد نبيل نوفل ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط2 ، 1984 ، ص 313 .

## (5) ضبط متغيرات الدراسة

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير

تابع :

✓ المتغير المستقل : إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "صفة المرونة".

✓ المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "الاداء الحركي ، تقنيي التمرير والتنطيط كرة السلة ، الأشبال".

## (6) أدوات الدراسة

انطلاقا من كون أداة جمع المعطيات تمثل نقطة التلاقي بين البناء المفهومي لمشكلة البحث من جهة والواقع المراد دراسته من جهة أخرى فهي تستمد وجودها من كونها تسمح للباحث بالتوجه نحو الواقع لجمع المعلومات للإجابة عن المشكلة وعليه فقد استخدمنا في بحثنا هذا الأدوات التالية :

## ➤ استمارة بالمقابلة :

تعرف الاستمارة بصفة عامة بأنها تقنية مباشرة للتقصي العلمي تستعمل إزاء الأفراد وتسمح باستجوابهم بطريقة موجهة والقيام بسحب كمي بهدف إيجاد علاقات رياضية والقيام بمقارنات رقمية (1) ويمكن للاستمارة أن تملأ ذاتيا أو عن طريق المقابلة ، فالأولى تتم بإعطاء كل مبحوث نسخة من الاستمارة يقوم هو بنفسه بملئها حيث تتطلب منه جهدا كبيرا لقراءة الأسئلة وفهمها وتحضير الإجابة عنها أما الثانية فتتم عن طريق الطرح الشفوي للأسئلة وتسجيل الإجابات حيث يتطلب من الباحث وقتا وتدخلأ أكثر .

وقد احتوت الاستمارة الخاصة بموضوع دراستنا على 24 سؤال تراوحت بين الأسئلة المغلقة والمفتوحة أغلبها مفتوحة وذلك بهدف ترك المبحوث يعبر عن رأيه ولتقصي الدقة في البيانات وقد قسمنا الاستمارة إلى أربع محاور أساسية كالآتي :

- البيانات الشخصية و تعلقت بوصف مجتمع البحث من حيث الجنس السن ونوع الشهادة المتحصل عليها وبذلك فقد تضمنت أربعة أسئلة .
- بيانات خاصة بالأداء الحركي و تضمنت ثمانية أسئلة .
- بيانات خاصة بالرفع من مستوى التوافق والقوة العضلية و تضمنت سبعة أسئلة .
- بيانات خاصة بالأداء المهاري و تضمنت خمسة أسئلة .

(1) موريس أنجريس ، منهجية البحث العلمي ، ت ر بوزيد صحراوي وآخرون ، ط2 ، دار القصة للنشر ، الجزائر ، 2006 ، ص 204 .

**الأسئلة المغلقة :**

تكون الإجابة فيها عن الأسئلة في العادة من الخيارات مثل : ( نعم ) - ( لا ) و على المستجيب أن يختار ما يناسبه من هذه الإجابات ، و يمتاز هذا النوع من الاستبيان بسهولة تفرغ المعلومات منه وقلّة التكاليف و أنه لا يأخذ وقتاً طويلاً للإجابة على الأسئلة و لا تتطلب الاجتهاد فيها و عليه اختيار الجواب مباشرة .

**الأسئلة المفتوحة :**

تكون الإجابة فيها عن الأسئلة في العادة بحرية و يمتاز هذا النوع من الاستبيان بترك المستجيب يشعر بحرية أثناء الإجابة و يكثر مرتاحاً ، حيث تتكون هذه الاستمارة من 20 سؤالاً و تضم 03 محاور ، المحور الأول الذي يمثل الأداء الحركي من ( 1 إلى 8 ) ، أما المحور الثاني فيمثل الرفع من مستوى التوافق والقوة العضلية من ( 9 إلى 14 ) . والمحور الثالث الذي يمثل الأداء المهاري من ( 15 إلى 20 ) .

**(7) إجراءات التطبيق الميداني**

القيام بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقاً ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها ، و تم توزيع هذه الاستمارات على بعض مدربين والأساتذة المختصين في ولاية الجلفة والمقدر عددهم (40) استرجعنا منها (30) ، ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة، والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بمخطط بياني . وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث .

# الفصل الرابع

عرض وتحليل نتائج البحث



يتميز مجتمع البحث بعدة خصائص في ظل متغيرات الدراسة يمكن توضيحها في :

### المحور الأول : الأداء الحركي .

السؤال الأول : ما هو تعريف المرونة حسب رأيكم ؟

الغرض منه : مدى معرفة المستجوب بصفة المرونة.

#### تحليل الإجابات

على ضوء الإجابات المقدمة من قبل المستجوبين لاحظنا أن معظم المستجوبين أجمعوا على أن

المرونة هي:

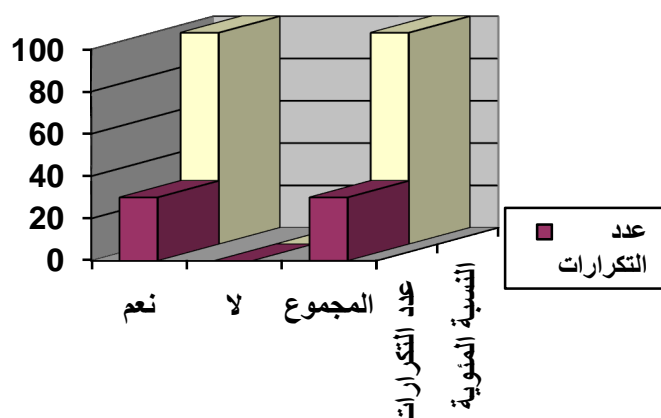
- جعل الجسم يتمدد ويتقلص أثناء الأداء الحركي للحركة المراد القيام بها والسماح للجسم بإنجازها في شكل جيد .
- درجة مطاطية عضلات اللاعب وقدرته على التحكم في حركة المفاصل .
- أوسع حد من الانفراج في مفاصل الجسم .
- قدرة العضلة على الامتداد لأقصى حد .
- مدى الحركة المتاحة في مفصل أو عدة مفاصل .
- مقدرة مفاصل الجسم على العمل من مدى حركي واسع .

السؤال الثاني : هل لتدريب صفة المرونة يساهم في الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط في رياضة كرة السلة لدى الأشبال؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان يساهم تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط لدى أشبال كرة السلة.

جدول رقم (01) يوضح النتائج المتحصل عليها نسبة مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط لدى أشبال كرة السلة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	30	100
لا	00	0
المجموع	30	100



شكل رقم (01) نسبة مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط لدى أشبال كرة السلة.

#### تحليل و مناقشة نتائج الجدول 01

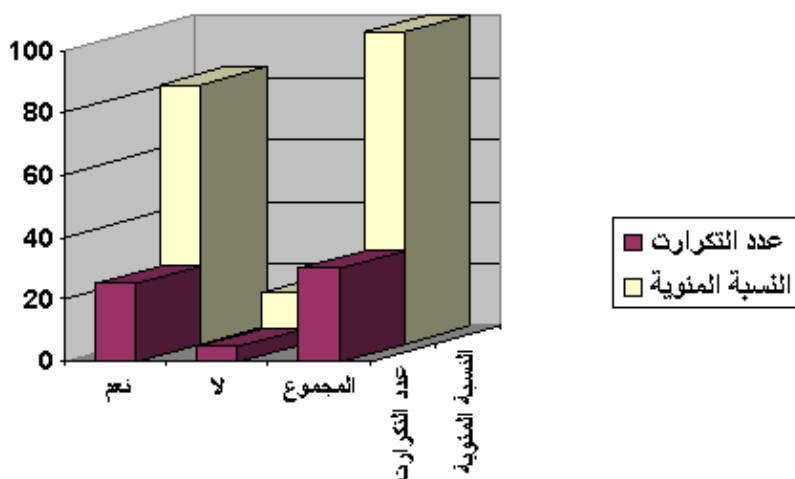
نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين والأساتذة يرون أن هناك تأثير لتدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط في رياضة كرة السلة لدى الأشبال، و هذا ما يعطينا صورة أوضح على الأهمية القصوى لصفة المرونة وتدريبها الضروري لدى الأشبال في كرة السلة من أجل الرفع من مستوى الأداء.

السؤال الثالث : هل تستطيع تطوير صفة المرونة لدى الأشبال كرة السلة ؟

الغرض منه : هو معرفة إمكانية تطوير صفة المرونة لدى الأشبال .

جدول رقم (02) : يوضح النتائج المتحصل عليها نسبة تطوير صفة المرونة لدى الأشبال كرة السلة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %
نعم	25	83.33
لا	5	16.67
المجموع	30	100



شكل رقم (02) : نسبة تطوير صفة المرونة لدى الأشبال كرة السلة

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 02

نلاحظ أن نسبة 83.33% من المدربين والأساتذة يجدون أن هناك إمكانية لتطوير صفة المرونة

لدى الأشبال ، و 16.67% لا يستطيعون تطوير صفة المرونة لدى الأشبال.

وهذا ما يؤكد من خلال النسبة العالية أن هناك إمكانية لتطوير صفة المرونة لدى الأشبال أثناء

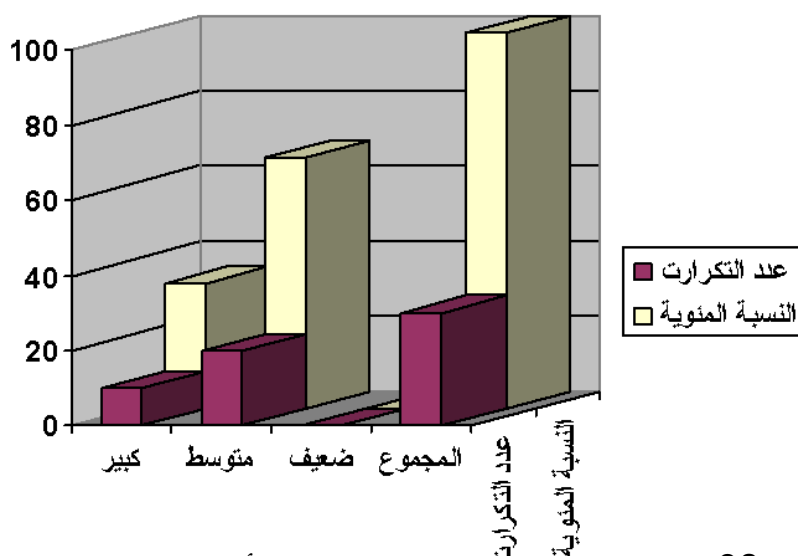
الأداء الحركي لتقنيتي التمير والتنطيط في كرة السلة.

السؤال الرابع : ما مدى مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط؟

الغرض منه : هو معرفة مدى مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط.

جدول رقم (03) : يوضح النتائج المتحصل عليها نسبة مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %
كبير	10	33.33
متوسط	20	66.67
ضعيف	00	0
المجموع	30	100



شكل رقم 03 : نسبة مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط.

### تحليل و مناقشة نتائج الجدول 03

نلاحظ أن نسبة 33.33% من المدربين والأساتذة يجدون مدى مساهمة تدريب صفة المرونة على

الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط (كبير) ، 66.67% يجدونه (متوسط)، و 0% يرونه (ضعيف) .

نجد تباين في المقدار وهو ما يبرز مدى مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير

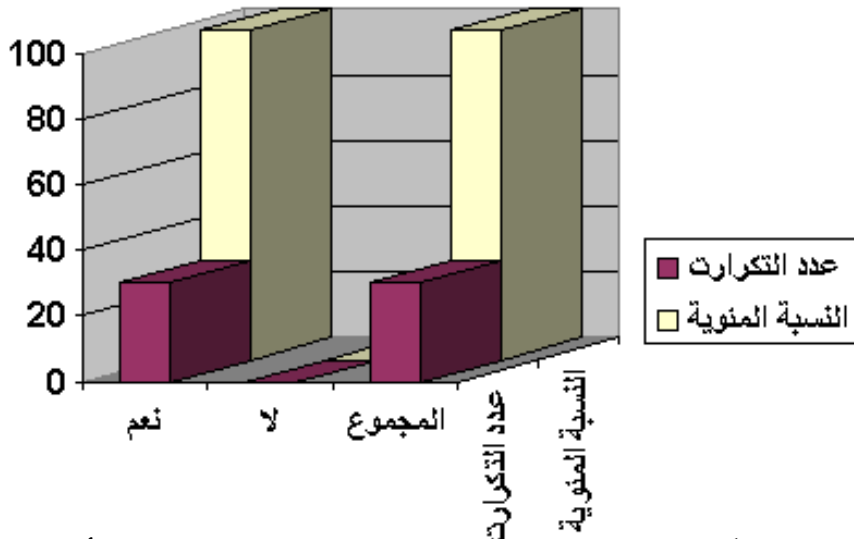
والتنطيط في كرة السلة لدى الأشبال فهناك من يراه كبير ونسبتهم 33.33% ، بينما 66.67% يجدونه

متوسط ، و 0% ضعيف .

**السؤال الخامس :** هل تدريب صفة المرونة يساهم في تسهيل الأداء الحركي لتقنيتي لدى أشبال كرة السلة ؟  
**الغرض منه :** هو معرفة إذا كان لتدريب صفة المرونة مساهمة في تسهيل الأداء الحركي لتقنيتي لدى أشبال كرة السلة

**جدول رقم (04) :** يوضح النتائج المتحصل عليها نسبة مساهمة صفة المرونة في تسهيل الأداء الحركي لتقنيتي لدى أشبال كرة السلة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %
نعم	30	100
لا	00	0
المجموع	30	100



**شكل رقم (04) تكرارات و نسبة مساهمة صفة المرونة مساهمة في تسهيل الأداء الحركي لتقنيتي لدى أشبال كرة السلة**

#### تحليل و مناقشة نتائج الجدول 04

نلاحظ أن 100% من المدربين والأساتذة يرون ان لتدريب صفة المرونة مساهمة في تسهيل الأداء الحركي لتقنيتي التمرير والتنظيط لدى أشبال كرة السلة ، و 0% يرون أنه لا يوجد لتدريب صفة المرونة مساهمة في تسهيل الأداء الحركي لتقنيتي التمرير والتنظيط لدى أشبال كرة السلة .  
 وهذا ما يؤكد المساهمة القصوى لتدريب صفة المرونة على تسهيل الأداء الحركي لتقنيتي التمرير والتنظيط في كرة السلة لدى أشبال .

## الاستنتاج :

من خلال الإجابة على الأسئلة الخمسة الأولى و ذلك فيما يخص الأداء الحركي و مساهمة صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط في رياضة كرة السلة لدى الأشبال ، و ذلك باعتماده على تدريبات و تمرينات في عملية تطوير الأداء الحركي .  
و بهذا نكون قد حققنا الفرضية العامة المطروحة في دراستنا كحل مسبق و التي تنص على ما يلي :  
" مدى مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير و التنطيط في كرة السلة لدى الأشبال "

الخاتمة

## خاتمة

من خلال ما سبق في مجال دراستنا في المجالين النظري والتطبيقي فيما يخص "مدى مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمير والتنطيط في كرة السلة لدى الأشبال"، حيث أنه لا يمكن تحقيق الأهداف المرجوة والبلوغ إلى نتائج حسنة إلا بوجود تدريب فعال ومدرين أكفاء يمتلكون جميع المؤهلات ذات كفاءة عالية ومتخصصة في المجال التدريبي والمعرفي تمكنهم من استغلال واستخدام امثل لكافة الموارد المتاحة والوسائل المتوفرة داخل الفريق.



# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

الكتب :

- (1) أبو العلاء عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، 1993.
- (2) أحمد أمين فوزي ، كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية ، 2004 .
- (3) أحمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، ط3، 1994 .
- (4) أنوف ويتج ، مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين و آخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1994 .
- (5) أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ط1 ، 2000.
- (6) بسطوسي أحمد ،أسس و نظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996.
- (7) بولسر و آخرون ، أسس سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ط1 ، 1976 .
- (8) توما جورج خوري ، سيكولوجيا النمو عند الطفل و المراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، بيروت ، لبنان ، ط1 ، 2000.
- (9) حامد عبد السلام زهران ، الطفولة و المراهقة ، عالم الكتاب ، ط5 ، 1995 .
- (10) حسن سيد معوض ، كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط6 ، 1994 .
- (11) خليل ميخائيل معوض ، سيكولوجيا نمو الطفل والمراهق ، دار الفكر الجامعي، 1994.
- (12) ديولد فان دالين (تأليف) محمد نبيل نوفل ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس" , ط2 , 1984.
- (13) رابع تركي ، أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، 1945.1990.
- (14) طلحة حسام الدين ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، القاهرة ، ط1 ، ج1 ، 1997.
- (15) عبد العالي الجسماني ، سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية ، دار البيضاء ، لبنان ، 1994.

- (16) عبد العزيز نمر وآخرون ، الإطالة الحركية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997.
- (17) عبد الغنى الديدي ، ظواهر المراهق و خفاياه ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، 1995.
- (18) عصام نور ، سيكولوجية المراهقة ، الإسكندرية ، 2004 .
- (19) علي النصيف ، التعلم الحركي ، دار الكتاب للطبع و النشر ، 1980 .
- (20) عنايات محمد أحمد فرج مناهج و طرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 .
- (21) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها ، دار الفكر، القاهرة ، ط3 ، 1997 .
- (22) محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991 .
- (23) محمود حسن ، الأسرة و مشكلاتها ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1981.
- (24) مصطفى زيدان ، موسوعة كرة السلة ، دار الفكر العربي و القاهرة ، ط7، 1997 .
- (25) مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986 .
- (26) معروف رزيق ، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، دمشق ، ط2 ، 1986.
- (27) مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، مصر ، ط1 ، 1996 .
- (28) موسى فهمي ابراهيم ، اللياقة البدنية و التدريب الرياضي دار الفكر العربي، 1980.
- (29) وليد مارديني - د/زياد الكردي ،المهارات الأساسية في كرة السلة مكتبة الكناني . الأردن , 2001.

## مذكرات التخرج :

- (1) بن شهبه مراد ، مهريه عبد الرزاق ، تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية عند تلاميذ الطور الثاني ، مذكرة ليسانس ، جامعة قسنطينة ، 2000.
- (2) سليبي عبد الرزاق ، كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم (10-12 سنة) ، مذكرة ليسانس ، جامعة قسنطينة ، 2001.

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة : زيان عاشور بالجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم : التدريب الرياضي النخبوي

## استمارة استبيان

في إطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان " مدى مساهمة تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط في كرة السلة لدى الأشبال " أتقدم إلى سيادتكم - مدربي وأساتذة كرة السلة - لولاية الجلفة بطلب ملء هذه الاستمارات مقدمين بذلك يد العون للبحث ، و أعلمكم أن الهدف من هذه الاستمارات هو إثراء و توسيع مجالات البحث العلمي و المعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية و العناية لذا أرجو منكم ملء الاستمارات بموضوعية و أخيرا تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام .

ملاحظة :

الرجاء وضع علامة X في خانة الإجابة المختارة .

## المعلومات شخصية

- 1- الجنس :
- 2- السن : .....
- 3- نوع الشهادة المتحصل عليها : .....
- 4- المهنة : .....

## أسئلة الاستبيان

السؤال الأول : ما هو تعريف المرونة حسب رأيكم ؟

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

السؤال الثاني : هل لتدريب صفة المرونة تأثير على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط في رياضة كرة السلة لدى الأشبال ؟

نعم  لا

السؤال الثالث : هل تستطيع تطوير صفة المرونة لدى أشبال كرة السلة ؟

نعم  لا

السؤال الرابع : ما مدى تأثير تدريب صفة المرونة على الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط في كرة السلة لدى الأشبال ؟

كبير  متوسط  ضعيف

السؤال الخامس : هل تدريب صفة المرونة يساهم في تسهيل الأداء الحركي لتقنيي التمرير والتنطيط لدى أشبال كرة السلة ؟

نعم  لا