مجلة الابداع الرياضي : ISSN 2170-0818 : EISSN 2602 - 5094
المجلد رقم "(11) " / العدد رقم " (02) " مكرر جزء 02 – 2020 / الصفحة : 189 - 207

دراسة مقارنة لصفة التحمل بين لاعبي كرة السلة صنف أكابر تبعا لمتغيري مناصب اللعب والطول

A comparative study of the trait of endurance among senior basketball players according to the variables of playing positions and the height.

بوعيطة توفيق[1]، آيت لونيس مراد[2]، كريبش محمد الأمين[3]

[1] جامعة أمحمد بوقرة بومرداس ، / مخبر SPAPSA / t.bouaita@univ-boumerdes.dz

[2] جامعة أمحمد بوقرة بومرداس، / مخبر SPAPSA / maitlounis69@gmail.com

[3] جامعة أمحمد بوقرة بومرداس، / مخبر SPAPSA / staps_umbb_2015@hotmail.com

تاريخ الاستلام: 2020/06/10 تاريخ القبول: 2019/10/29 تاريخ النشر: 2020/12/22

الملخص :

تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة وفقا لمناصب اللعب، وكذلك التعرف إلى الفروق في هذه الصفة بين اللاعبين تبعا لمتغير الطول، وهذا حتى يتم تحديد أكثر مراكز اللعب تميزا في صفة التحمل، و لهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي المقارن على عينة متكونة من (22) لاعبا من صنف الأكابر تم اختيارها بطريقة عرضية، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصل الباحثون إلى : 1_ الفرضية الأولى غير محققة بحيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل بين اللاعبين وفقا لمناصب اللعب . 2_ الفرضية الثانية هي أيضا غير محققة بحيث لا توجد فروق دالة إحصائيا في صفة التحمل بين اللاعبين تبعا لمتغير الطول (فئة أقل من 1,90 متر، فئة 1,90 فأكثر)

الكلمات المفتاحية : التحمل، كرة السلة، صنف الأكابر، مناصب اللعب

Abstract :

The aim of this study was to find out differences in endurance capacity according to playing positions and height variable among basketball players, in order to determine the most distinguished playing positions in endurance capacity. For this purpose, we have used the descriptive comparative approach on a sample of 22 players of senior category, who were randomly selected. After Statistical treatment of data, the researchers have concluded that: 1_The 1st hypothesis is not supported since there are no differences of statistical significance in endurance capacity between players according to playing positions. 2_The 2nd hypothesis is not supported too since there are no differences of statistical significance in endurance capacity between players according to height variable (Category of less than 190 cm, Category of 190 cm or more).

Keywords: endurance, basketball, senior category, playing positions.

المؤلف المرسل : بوعيطة توفيق . البريد الالكتروني للمرسل : toufik.bouaita34@gmail.com

– حقوق النشر محفوظة لدى جامعة محمد بوضياف – المسيلة – . الموقع الالكتروني : https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/316

1- مقدمة

تعتبر كرة السلة من الرياضات التي تتطلب من اللاعب إكتساب وإتقان مجموعة من المهارات الأساسية فضلا عن إتقان العمل الجماعي المشترك الذي يستند على التطبيق الجيد للخطط الموضوعة سواء في الهجوم أو الدفاع وهذا لا يمكن تحقيقه بدون توفر لياقة بدنية عالية والتي غالبا ما تكون العامل الحاسم في المباريات، فضلا عن المواصفات الجسمية التي تناسب متطلبات هذه اللعبة، الأمر الذي دفع العديد من الدول المتقدمة في كرة السلة إلى الإهتمام بتنمية اللياقة البدنية للاعبي كرة السلة. **(طوبال و بن لكحل، 2015، ص 124)**

وبالتأكيد لا يمكن تحقيق الوصول إلى لياقة بدنية عالية للاعبين إلا من خلال إتباع أنسب الطرق التدريبية التي تعمل على تحسين مختلف الصفات البدنية والقدرات المهارية للاعبي كرة السلة، ويجب الإشارة هنا أنه لابد من التركيز على الصفات التي تخدم متطلبات الأداء الحركي للعبة وبالأخص صفة التحمل لأنها تعتبر من أكثر العناصر أهمية بالنسبة للأداء الحركي في كرة السلة، أي أن هناك علاقة إرتباط بين هذه الصفة وبين مختلف المهارات الحركية والخططية التي يؤديها اللاعب طوال فترة المباراة، وهي ضرورية لجميع اللاعبين بالرغم من إختلاف مناصب لعبهم.

فلعبة كرة السلة ذات متطلبات بدنية عديدة إذ يحتاج اللاعب منها إلى السرعة والقوة والمطاولة فضلا عن القدرة على الإستمرار في الأداء خلال الأشواط الأربعة والتي تمتد ل 40 د، وتشير بعض الدراسات إلى " أن المسافة التي يقطعها اللاعب خلال المباراة في ملعب طوله 28 مترا وعرضه 15 مترا بين 5-8 كيلومتر"، وهذه المسافة يقطعها اللاعب بطريقة سريعة ذهابا وإيابا على طول الملعب، فضلا عن تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية المطلوبة خلال المباراة وكذلك حركات الارتكاز والقفز وغيرها. **(إياد نور الدين محمد، 2018، ص ص 26-27)**

هذا من ناحية أما من ناحية أخرى نجد أن "العلاقة بين التحمل والمهارة إيجابية لدى اللاعبين فهي تؤثر على الأداء الصحيح عندما يشعر اللاعب بالتعب وحتى يتمكن من المحافظة على مستوى الأداء طيلة فترة المباراة" **(محمود حسين محمود و آخرون، 2017، ص 224).**

بحيث أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات إلى أهمية هذه الصفة في الأداء الحركي المهاري، منها دراسة رزان سعد كريم (2015) التي بينت بأن "عنصر التحمل هو أحد الركائز الأساسية التي يستند عليها أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة"(ص 20).

لذا يمكننا القول أن هذا العنصر البدني ضروري لجميع اللاعبين دون إستثناء, وكثير من الفرق الرياضية الجماعية ككرة القدم أو كرة السلة خسروا السباق بسبب ضعف عنصر التحمل عندهم, رغم أدائهم الفني المميز، فالتحمل هو قدرة اللاعب على مقاومة الأجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن. **(الربضي، 2004، ص 76)**

ولأجل الإرتقاء بمستوى اللاعبين وجب أن يخصص جزء لابأس به من زمن الوحدة التدريبية لتنمية التحمل الهوائي للاعبي كرة السلة ولاسيما في مدة الإعداد العام وذلك باستخدام طرائق التدريب ووسائله الخاصة بتنمية القدرة الهوائية مثل التدريب بالحمل المستمر وأساليبه المختلفة كجري الفارتلك والتدريب المستمر بثبات أو تغير الشدة "فقابلية إنجاز الرياضي تعتمد بشكل كبير على قابليته القصوى في إستيعاب الأكسجين، فكلما إزدادت كمية الأكسجين التي يستطيع تجهيزها في وحدة زمنية إزدادت قابلية الإنجاز كلها. **(الفرطوسي، 2017، ص 33)**

وبالإضافة إلى ماسبق ذكره فان العوامل والصفات المورفولوجية لهما الأهمية الكبرى في إظهار كل من العمل الوظيفي والنشاط الحركي، حيث قد أشار (عبد المقصود) أنه للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في الأداء لابد من أن يمتلك اللاعب إمكانيات وقياسات خاصة (كحجم وأبعاد جسم اللاعب) والتي تعد العامل الأول والمؤثر في الأداء المهاري، وكذلك أشار إلى الأهمية القصوى لكل من الطول والوزن وتأثيرهما على الأداء المهاري في كافة الأنشطة الرياضية. **(العاني، واللامي، 2005، ص 127)**

وفي نفس هذا الصدد يتفق كل من "ماثيوس وسيمنغ و وارين" على أن هناك علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية، بمعنى أنه أي رياضي لا يملك مواصفات جسمانية ومورفولوجية مناسبة لنوع التخصص، سوف يتعرض إلى جملة من المشاكل البايوميكانيكية والفسيولوجية، تفرض على الرياضي بذل جهد وطاقة أكثر من المستطاع، مما يجعل هذا الرياضي عرضة للإصابات الخطيرة التي يمكن أن تضع نهاية مبكرة لحياته الرياضية. **(طوبال، 2017، ص 01)**

والمقصود هنا أن للاعب كرة السلة متطلبات بدنية ومواصفات جسمانية تميزه عن باقي الرياضيين في الألعاب الأخرى، كما أن هذه المتطلبات تختلف وتتفاوت بين اللاعبين من مركز لعب إلى أخر، وعليه سنحاول في هذا البحث دراسة الفروق الموجودة في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة وفقا لمناصب اللعب وكذلك التعرف إلى الفروق في هذه الصفة لدى اللاعبين تبعا لمتغير الطول.

2-إشكالية الدراسة

من خلال خبرة الباحث أثناء ممارسته لهذه اللعبة، ومرافقته الميدانية للاعبين لمس بأن هناك تفاوتا وإختلافا في المواصفات الجسمية (الطول) بين اللاعبين من مركز لعب الى آخر، وضعفا واضحا في الركض للانتقال من حالة الدفاع إلى الهجوم والعكس والقفز للتصويب السلمي والأداء المختلف بالكرة أو بدون كرة مما أكد لنا النقص الواضح في صفة التحمل لدى بعض اللاعبين. بحيث ظهرت مشكلة الدراسة من خلال المتابعة الميدانية للمباريات وحصص التدريب على مستوى فرق البطولة الوطنية للدوري الممتاز في كرة السلة هو عدم مقدرة بعض اللاعبين على إكمال زمن المباراة بنفس المستوى مع ملاحظة إختلاف في مواصفات اللاعبين الجسمية حسب مناصب اللعب، لذا إرتأينا الخوض في هذه المشكلة عن طريق معرفة الفروق في صفة التحمل وكذلك التعرف إلى الفروق في هذه الصفة البدنية الهامة بين لاعبي مراكز اللعب المختلفة تبعا لمتغير الطول و هذا لتوفيرهما بما يتلائم وحاجة اللاعبين، وإنطلاقا من هذه المعطيات بنينا إشكالية الدراسة على التساؤلين التاليين:

- هل توجد فروق في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة وفقا لمناصب اللعب؟
- هل توجد فروق في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة تبعا لمتغير الطول؟

2- فرضيات البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيا في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة وفقا لمناصب العب
- توجد فروق دالة إحصائيا في صفة التحمل لدى لاعبي كرة السلة تبعا لمتغير الطول

3- أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

- معرفة الفروق في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة وفقا لمناصب اللعب.
- كذلك التعرف إلى الفروق في هذه الصفة البدنية لدى اللاعبين تبعا لمتغير الطول.
- معرفة مراكز اللعب الأكثر تميزا في صفة التحمل.
- تحديد أوجه الإختلاف بين مراكز اللعب من الناحية البدنية (عنصر التحمل) والجسمية (الطول).

4- أهمية الدراسة

تعتبر كرة السلة من بين الرياضات التي تتطلب في أداءها - الحركي المهاري والخططي - الإستمرار في بذل جهد بدني لفترات زمنية طويلة، لذا تكمن أهمية الدراسة في كونها تحاول التأكيد على ضرورة توفر صفة التحمل لجميع اللاعبين من دون استثناء وهذا بالرغم من اختلاف مناصب لعبهم ومواصفاتهم الجسمية (الطول).

5- الدراسات السابقة والمشابهة

5-1- الدراسة الأولى : دراسة لازم محمد عباس وقاسم محمد عباس (2012)، استهدفت الدراسة التعرف على القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة، تكونت عينة الدراسة من (60) لاعبا ينشطون في الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة وقد تم إستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وكانت النتائج كالآتي :
- هناك تباين في القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة وكالأتي : إن لاعب مركز (صانع الألعاب) يمتاز بالسرعة الإنتقالية والقوة المميزة بالسرعة لليدين والتحمل الدوري التنفسي من حيث القدرات البدنية، وبالطبطبة من حيث الأداء المهاري بينما مركز (الزاوية) يمتاز بالرشاقة من حيث القدرات البدنية وبالتصويب السلمي والرمية الحرة والتصويب بالقفز وخطوات الدفاع من حيث الأداء المهاري، أما لاعب مركز (الإرتكاز) يمتاز بالقدرة العضلية للرجلين من حيث القدرات البدنية وبالمتابعة الدفاعية والتصويب من أسفل السلة من حيث الأداء المهاري .

5-2- الدراسة الثانية : دراسة لازم محمد عباس وآخرون (2016)، إستهدفت الدراسة تصنيف لاعبي كرة السلة وفقا للقدرات البدنية والأداء المهاري والقياسات الجسمية وحسب مراكز اللعب المختلفة، حيث تكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا، وقد تم إستخدام المنهج الوصفي، أما بالنسبة للأدوات المستخدمة ما يلي : - اختبارات القدرات البدنية - اختبارات الأداء المهاري المركب - القياسات الجسمية، وكانت النتائج كالآتي : 1- وجود تباين في القدرات

البدنية وفق مراكز اللعب بحيث : مركز صانع الألعاب تفوق في عناصر (السرعة والرشاقة والقوة)، بينما مركزي الجناح و الإرتكاز تميزا بعنصر التحمل الدوري التنفسي. 2- إن ما تميزت به كل مجموعة من القدرات البدنية والأداء المهاري والقياسات الجسمية هي من العناصر الخاصة بنوع المركز.

الجانب التطبيقي

1- الطرق المنهجية المتبعة :

1-1- الدراسة الاستطلاعية :

أولا : قبل الشروع في التطبيق النهائي لأداة البحث قمنا بدراسة استطلاعية، أنجزت بإحدى نوادي كرة السلة بمدينة برج بوعريريج "نادي الإتحاد الرياضي والأولمبيك الرياضي" و قبل أن نشرع في التجربة التي أردنا إجراءها قمنا بعمل خطوات تمهيدية تمثلت فيما يلي :

- قمنا بزيارة المكان الذي يتدرب فيه كلا الفريقين، أين إلتقينا بمدربي ورئيسي الفريقين والذين بدورهم أبدوا الموافقة على إجراء الاختبار للاعبين .
- قمنا بتحديد الاختبار المناسب لقياس التحمل للاعبي كرة السلة . -

حددنا الوسائل والعتاد الرياضي المناسب لإجراء هذا الإختبار .

- كان لنا لقاء أخر مع اللاعبين أين وزعنا عليهم قائمة تحتوي على الإسم واللقب ومنصب اللعب وقمنا بقياس الأطوال والأوزان .

ثانيا : قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 02 أكتوبر 2019 إلى غاية يوم 09 أكتوبر 2019 أي بعد أسبوع على عينة جزئية تم سحبها عشوائيا تتكون من 08 لاعبين من أكابر نادي الإتحاد الرياضي البرايجي بهدف التأكد من صدق وثبات الأداة، ولم يتم استبعاد أفراد الدراسة الاستطلاعية من الدراسة الأصلية نظرا لصغر حجم عينة الدراسة (11 لاعبا من فريق الإتحاد الرياضي و 11 لاعبا من فريق الأولمبيك الرياضي) ونظرا للفارق الزمني الكبير والمقدر بشهر بين الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأصلية.

1-2- مجالات البحث :

1-2-1- المجال البشري :

تمثل المجال البشري في 22 لاعبا لكرة السلة من صنف الأكابر للدوري الجزائري الممتاز.

1-2-2- المجال المكاني :

أجريت الدراسة في القاعة المتعددة الرياضات يونس بغورة لولاية برج بوعريريج وهو نفس مكان التدريب و إجراء المباريات الرسمية للفريقين.

1-2-3- المجال الزمني :

أجريت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين 25 سبتمبر 2019 إلى 07 نوفمبر 2019 في مرحلتين أساسيتين هما كالتالي :

_حساب معامل الثبات للاختبار و هذا على عينة جزئية متكونة من 08 لاعبين وتم الاختبار يوم 02 أكتوبر 2019 وإعادة الاختبار يوم 09 أكتوبر 2019 أي بعد أسبوع، ولم يتم إقصاء هذه المجموعة من الدراسة الأصلية.

_ إجراء الدراسة الأساسية يوم 07 نوفمبر 2019.

1-3- المنهج المتبع :

"يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه، والمنهج لغة : هو الطريق الواضح والمستقيم، كما تعني باللغة الإنجليزية Méthod والتي ترجع إلى أصل يوناني وتعني البحث أو النظر أو المعرفة التي تؤدي إلى المطلوب". **(بقار، 2019، ص 64)**

و إنطلاقا من طبيعة الإشكالية المطروحة فان المنهج الوصفي المقارن هو الأكثر ملاءمة للإجابة على فرضيات البحث .

1-4- المجتمع الاصلي :

يقدر مجتمع البحث ب 220 لاعبا ينتمون للدوري الجزائري الممتاز لكرة السلة والذي يتشكل من 16 فريقا

1-5- عينة الدراسة :

أما عينة الدراسة فقد تم اختيارها بطريقة عرضية ويقدر عددها ب 22 لاعبا وهي تمثل فريقين (فريق الإتحاد الرياضي البرايجي IRB، ونادي الأولمبيك الرياضي البرايجي OSB) .

1-5-1- العينة العرضية : ويكون الإختيار في هذا النوع من العينات سهلا، إذ يعتمد الباحث إلى إختيار عدد من الأفراد الذين يستطيع العثور عليهم في مكان ما وفي فترة زمنية محددة، وبشكل عرضي أي عن طريق الصدفة، وقد يضطر العديد من الباحثين إختيار هذا النوع من العينة لسهولة استخدامها، أو لأن الوقت الذي لديه محدد، أو لأي أسباب ومبررات أخرى، ويطرح هذا النوع من العينات بعض الصعوبات تتعلق أساسا بالتمثيلية وعليه بتعميم النتائج . **(قنديلجي، 1999، ص ص 147- 148)**

1-5-2- خصائص العينة :

المستوى : ثانوي وجامعي

السن : من 19 إلى 37 سنة

الخبرة : لاعبون في كرة السلة ينشطون في القسم الوطني الممتاز

الجنس : ذكور

ولمعرفة تفاصيل أكثر حول خصائص العينة نستعرض الجداول التالية :

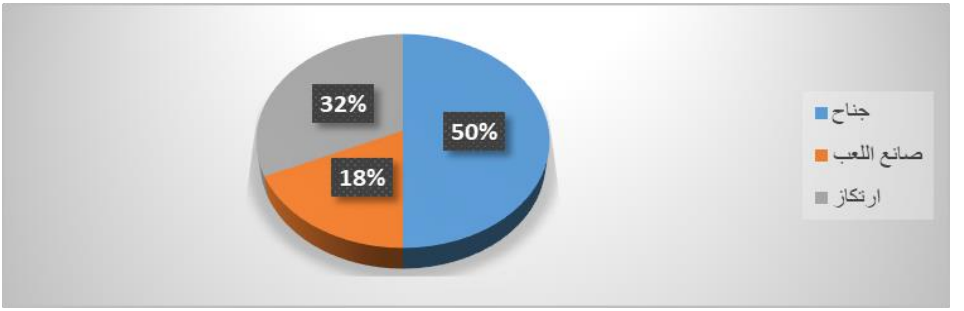
1- مناصب اللعب :

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير مناصب اللعب

مناصب اللعب	التكرارات	النسبة المئوية
جناح	11	50
صانع اللعب	4	18,2
ارتكاز	7	31,8
المجموع	22	%100

المصدر: مخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (22) فردا، نلاحظ أن (11) لاعب يشغل منصب (جناح) بنسبة بلغت 50 %، و (4) لاعبين يشغلون منصب (صانع لعب) بنسبة قدرت بـ 18.2%، أما من يشغلون منصب (ارتكاز) فقد بلغ عددهم (07) بنسبة قدرت بـ 31,8%، وهذا ما يوضحه الشكل التالي :



الشكل رقم (01) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير مناصب اللعب

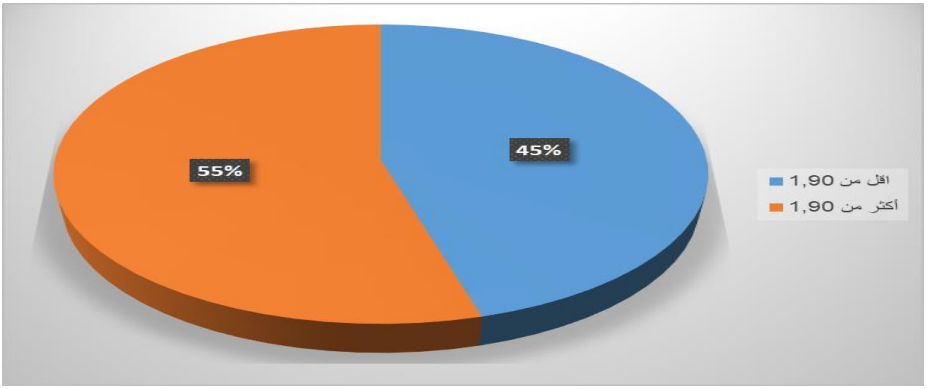
2- الطول

الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الطول

الطول	التكرارات	النسبة المئوية
اقل من 1,90	10	45,5
أكثر من 1,90	12	54,5
المجموع	22	%100

المصدر: مخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (22) فردا، نلاحظ أن (10) لاعبين يبلغ طولهم (أقل من 1,90) بنسبة بلغت 45,5 %، و (12) لاعب يبلغ طولهم (أكثر من 1,90) بنسبة قدرت بـ 54.5%، وهذا ما يوضحه الشكل التالي :



الشكل رقم (02) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الطول

6-1- أداة الدراسة :

- اختبار ذهاب و إياب (Test de Léger et Boucher ou Course Navette. 1985)

- الهدف من الاختبار: يستعمل هذا الإختبار بهدف تقييم القدرات الهوائية، فهو يسعى إلى تحديد السرعة القصوى (VMA) التي تسمح بالوصول إلى أقصى إستهلاك للأكسجين (VO2max) .

- الأدوات البيداغوجية المستعملة في هذا الإختبار:

- قاعة رياضية خاصة، لا يقل طولها عن 20 م .
- شريط لاصق لتحديد مجال الجري لكل لاعب على مسافة 20 م ذهاب و إياب .
- أقماع لتحديد أروقة الجري لكل لاعب .
- مسجل (MP3) لإشارات الاختبار (للجري ذهابا و إيابا) متصل بمكبر الصوت .
- ساعة إيقاف لتسجيل النتائج و صافرة .

- سير الاختبار : - بعد تهيئة الميدان و إصطفاف اللاعبين فوق خط الإنطلاق بدون إجراء أي تسخين، تعطى إشارة الإنطلاقة والتي تتم عن طريق تسجيل صوتي (MP3)، وبسرعة 8 كم/سا، وهذا التسجيل الصوتي يتحكم في زيادة سرعة الأداء .

- على اللاعب أن يكون عند سماعه لكل إشارة صادرة من هذا الجهاز، قد وصل إلى الخط المقابل المحدد لمسافة 20 م، أو يبعد عليه على الأكثر 2 م .

- سرعة الأداء تزيد ب 0,5 كلم في كل دقيقة (à chaque palie)، وبذلك تزيد سرعة إعطاء الإشارات.

- عند انطلاق اللاعبين بالجري ذهابا و إيابا، يجب عليهم عند وصولهم إلى أحد الخطين المتوازين و المتابعدان بمسافة 20 م، أن يقوموا بالضغط بأحد الرجلين (Blocage) على الأرض والتغيير المباشر لإتجاه الجري، وعدم الإلتفاف .

- اللاعب يحافظ على نفس سرعة الجري في كل مرحلة (palier) لمدة دقيقة .

- اللاعب يتوقف عندما لا يستطيع المحافظة على السرعة المفروضة في المرحلة التي وصل إليها، أي أن اللاعب يكون بعيد عن الخط المحدد لمسافة 20 م بأكثر من 2 م، عند سماعه لإشارة المسجل الصوتي. وفي الأخير نقوم بتسجيل (palier) الذي وصل إليه اللاعب، وبعد ذلك إستخراج سرعة الرياضي والتي تمثل السرعة القصوى الهوائية (VMA). **(خودير، 2015، ص 125)**

1-7- الخصائص السيكومترية للأداة :

الثبات : تم حساب الثبات عن طريق استخدام التطبيق وإعادة التطبيق باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث بلغ قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين 0.992 وهو دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (03): يوضح معامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق

الارتباطات				
			التطبيق الأول	التطبيق الثاني
التطبيق الأول	ارتباط بيرسون	1	,992**	
	احتمال المعنوية		,000	
	عدد افراد العينة	8	8	
التطبيق الثاني	ارتباط بيرسون	,992**	1	
	احتمال المعنوية	,000		
	عدد افراد العينة	8	8	
الارتباط مهم على مستوى 0,01 (معنوي)				

المصدر: مخرجات برنامج SPSS

الصدق : تم استخدام طريقة الصدق الذاتي : وهو جذر الثبات : 0.99 حيث بلغ 0.994 وهو معامل صدق قوي.

1-8- الوسائل الإحصائية :

إن الهدف من استعمال الدراسة الاحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل و التفسير **(بافة، 2019، ص 29)**. و من الوسائل المستعملة ما يلي :

- اختبار التباين الأحادي (One-Way ANOVA) .
- اختبار الفرق T-TEST لعينتين مستقلتين .

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

2-1- عرض نتائج الدراسة

2-1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى :

نصت الفرضية الأولى على أنه "توجد فروق دالة إحصائيا في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة تبعا لمناصب اللعب (جناح/ صانع لعب/ إرتكاز) " ولمعالجة هذه الفرضية تم استخدام اختبار التباين الأحادي كما هو مبين في الجدول التالي :

- جدول رقم (04) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات إستجابات أفراد العينة في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة تبعا لمناصب اللعب تبعا لمتغير (جناح/ صانع لعب/ إرتكاز)

مصادر التباين		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	الدلالة الاحصائية	القرار
صفة التحمل	بين المجموعات	33,281	2	16,641	2,766	0,088	غيردال
	داخل المجموعات	114,300	19	6,016			
	الكلي	147,581	21	/////////			

المصدر: مخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" بلغت على (2,766) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة تبعا لمتغير مناصب اللعب (جناح / صانع لعب / إرتكاز)، وهذه القيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05)، وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة تبعا لمتغير مناصب اللعب وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية الفارقية .

2-1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية :

والتي تنص على أنه "توجد فروق دالة إحصائيا في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة تعزى لمتغير الطول (أقل من 1,90 متر / 1,90 فأكثر)" وللتحقق من صحة هذا الفرض إستخدم الباحث إختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها :

جدول رقم (05) يوضح نتائج إختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في صفة التحمل تبعا لمتغير الطول (أقل من 1,90 متر /1,90 متر فأكثر).

المتغير	متغير الطول	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
صفة التحمل	اقل من 1,90 متر	10	15,9950	1,98505	0,569	20	0,576	غير دال عند 0.05
	1,90 متر فأكثر	12	15,3383	3,15890				

المصدر: مخرجات برنامج SPSS

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية لفئتي الطول (أقل من متر / 1,90 فأكثر) في صفة التحمل حيث بلغ متوسط فئة الطول (أقل من 1,90 متر) (15,9950) بانحراف معياري قدره (1,98505) في حين بلغ متوسط فئة الطول (1,90 متر فأكثر) (15,3383) بانحراف معياري قدره (3,15890) حيث نلاحظ أن متوسط الفئة الأولى أكثر من متوسط الفئة الثانية إلا أن قيمة إختبار الفرق T-TEST والتي بلغت (0,569) جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0,05)، وعليه نستنتج بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة تعزى لمتغير الطول

2-2- تفسير ومناقشة النتائج :

إهتمت الدراسة الحالية بدراسة الفروق في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة وفقا لمناصب اللعب وكذلك معرفة الفروق في هذه الصفة بين اللاعبين تبعا لمتغير الطول (أقل من 1,90 متر، 1,90 متر فأكثر) وتشير النتيجة الإحصائية للفرضية الأولى الموضحة في الجدول (03) أن قيمة إختبار تحليل التباين الأحادي (F) لا تتأثر باختلاف مناصب اللعب حيث بلغت على (2,766) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة تبعا لمتغير مناصب اللعب، و هذه القيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، فكون منصب اللاعب صانع لعب أو جناح أو إرتكاز لا يؤثر ذلك على نتائج إختبار الجري ذهاب إياب (Test Navette)، وبالتالي نفي صحة الفرضية الأولى. هذه النتيجة لا تتفق مع

دراسة لازم محمد عباس وقاسم محمد عباس (2012) التي توصلت إلى أن "هناك تباين في صفة التحمل وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة بحيث أظهرت النتائج أن لاعب مركز صانع الألعاب هو فقط من يمتاز بصفة التحمل عن لاعبي مراكز اللعب الأخرى (ص 390). وهذه النتيجة لا تعكس حقيقة أن جميع لاعبي مراكز اللعب المختلفة بغير حاجة لهذه الصفة البدنية الهامة. لأنه عند تحليل الأداء الحركي للعبة نجد أن مساحة ملعب كرة السلة محدود ب (28) م طولا و (15) م عرضا، أي أن الحركة لدى اللاعبين تكون محدودة ضمن هذه المسافة، وبما أن مساحة الملعب صغيرة نسبيا لذا ستكون هناك حركة إنتقالية سريعة متكررة لمرات عديدة من هجوم سريع والعودة على نحو أسرع للدفاع طوال مدة الفترة (10 دقائق) من الشوط والتي تتكرر (4 مرات) خلال المباراة الواحدة . **(بشار عزيز ياسر، 2017، ص 128)**

فصفة التحمل تعتبر من أكثر الأشكال وضوحا للاعبي كرة السلة لأنها تساهم بشكل مباشر في إعطاء المجاميع العضلية القدرة على الإستمرار في الأداء البدني مع تأخير ظهور التعب وأداء المهارات الحركية والخططية لفترات زمنية طويلة نسبيا، و هذا ما يستوجب الاعتماد على أساليب تدريبية علمية متنوعة تحسن من مستوى التحمل لدى اللاعبين وتتماشى مع ما تتطلبه ظروف ومتغيرات المباريات الكثيرة. وفي هذا الصدد تشير نتائج دراسة أحمد عبد الائمة كاظم الساعدي (2016) أن " الأسلوب التدريبي المقنن والمبني على حقائق علمية وواقعية كما في أسلوب المشابه للمباراة له تأثير إيجابي في تطوير التحمل و الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب" **(ص 173)**. و هذا ما يؤكد بان هذه الصفة تعد عنصرا ضروريا للاعبي مراكز اللعب المختلفة في كرة السلة، فاللعبة تتضمن وتحتوي على الكثير من المهارات الهجومية والدفاعية كالتصويب من القفز والجري بالكرة مع تغيير الإتجاه و إعاقة التصويب والقفز للاستحواذ على الكرات المرتدة، إذ أن اللاعب الذي يمتلك مستوى جيد من صفة التحمل لجميع العضلات المشتركة في الأداء المهاري فانه يستطيع أن يؤدي ما يمكن أداؤه من مهارات في مختلف المباريات وبمستوى عال .

و أظهرت النتيجة الاحصائية للفرضية الثانية الموضحة في الجدول (04) أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية لفئتي الطول (أقل من 1,90 متر، 1,90 متر فأكثر) في صفة التحمل حيث بلغ متوسط فئة الطول (أقل من 1,90 متر) (15,9950) بانحراف معياري قدره (1,98505) في حين بلغ متوسط فئة الطول (1,90 متر فأكثر) (15,3383) بانحراف معياري

قدره (3,15890) حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة الاولى أكثر من متوسط الفئة الثانية إلا أن قيمة إختبار الفرق T-TEST والتي بلغت (0,569) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي يمكننا نفي صحة الفرضية الثانية. هذه النتيجة المتوصل إليها لا تتفق مع دراسة لازم محمد عباس وآخرون (2016) التي توصلت إلى "وجود تباين في القدرات البدنية الخاصة و الأداء المهاري المركب والقياسات الجسمية وفق مراكز اللعب بحيث : مركز صانع اللعب تفوق في عناصر (السرعة والرشاقة والقوة) وكانت القياسات الجسمية الفخذ و الساق، بينما مركزي الجناح والارتكاز تميزا بعنصر التحمل وجميع القياسات الجسمية" **(ص 394)** .

و هذه النتيجة هي أيضا لا تعكس حقيقة أن جميع لاعبي كرة السلة وباختلاف أطوالهم (أقل من 1,90 متر، 1,90 متر فأكثر) ومناصب لعبهم أنهم في غير حاجة لصفة التحمل، فعند النظر إلى متطلبات الأداء في كرة السلة نجد أن لكل منصب لعب عدة أدوار مهارية و خططية (دفاعية و هجومية) تختلف من مركز لعب إلى آخر، ونجد أيضا إختلاف في المواصفات الجسمية بين اللاعبين ولكن نجاح الأداء الحركي والخططي داخل كل منصب لعب، يعتمد على إمتلاك اللاعبين لصفة التحمل حتى يؤذوا واجباتهم طيلة فترة الأداء بشكل سليم. فعند النظر إلى التاريخ الرياضي لهذه اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية نجد أن النجم السابق لفريق بوسطن سلتك "بوب كوسي" قام في هدا الاطار بإنشاء جمعية جديدة (I.B.A) موجهة للاعبي كرة السلة الأقل من 1,93 متر، وفي 1939 قررت ال (E.I.B.A) تنظيم كرة السلة في فئتين من لاعبي كرة السلة : الأقل من 1,90 متر والأكبر منها ولكن هذا المقياس لم يطبق أبدا. **(Gérard, Vandersnissen, 1992, p 138)**

وعكسا لأغلبية الرياضات الجماعية و التي يكون هدفها حماية جزئها من أرضية الملعب، كرة السلة بدورها من 3 إلى 5 أمتار تحتاج إلى طول معين للتسجيل بكل سهولة في السلة و أيضا من أجل الدفاع عن هذا الهدف فالقامة الطويلة هو إمتياز على مستوى الرياضات الجماعية وخاصة في رياضة كرة السلة التي لم تعد أهميتها في الأشخاص ذوي المنزلة الرفيعة العالية بل في التناسب بين القامة و قدراتهم التنفسية كما يشير "إسترند" و "رداهي". **(Huguer, 2000, p.08)**. ومن خلال ما سبق يمكننا القول أن كرة السلة ليست كغيرها من الرياضات لأنها تعتمد بشكل كبير على اللاعبين الذين يمتلكون عنصر الطول في القامة، لأن إرتفاع السلة أرض الملعب ب 3 أمتار يفرض على أي مدرب أن يعتمد على لاعبين

طوال القامة و خصوصا في منصب الارتكاز، أين لابد أن يكون في هذا المنصب لاعبان يعملان على حماية السلة في الدفاع و العمل على تسجيل أكبر قدر ممكن من النقاط في الهجوم، ولكن لابد أن نشير إلى ضرورة توفر لياقة بدنية عالية للاعبين و بالخصوص صفة التحمل لأن هذه الصفة لها أهمية كبيرة في الأداء البدني الحركي لجميع اللاعبين و بالرغم من إختلاف مواصفاتهم الجسمية (الطول)، و صحيح أن عنصر الطول يلعب دورا كبيرا في هذه اللعبة إلا أن إيقاع اللعب السريع و قواعده المتمثلة في (الثلاث ثواني والخمس ثواني والعشر ثواني والثلاثين ثانية) تستدعي أن يتميز كل لاعبي مراكز اللعب بعنصر التحمل البدني التي تمدهم بالقدرة على الأداء لفترات طويلة من الزمن ككتلة واحدة تدافع و تهاجم و تؤدي أدوارها المهارية و الخططية على أتم شكل .

3- الإستنتاجات والإقتراحات

3-1- الإستنتاجات :

من خلال تحليل نتائج قياس إختبار الجري ذهاب إياب (Test Navette) ثم مناقشتها توصلنا إلى :

1- نفي صحة الفرضية الأولى التي تنص أنه توجد فروق دالة إحصائيا في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة وفقا لمناصب اللعب، وهذا ما يدل على أن هذه الصفة البدنية ضرورية في الأداء الحركي المهاري لجميع اللاعبين بالرغم من إختلاف مناصب لعبهم . 2-

نفي صحة الفرضية الثانية التي تنص أنه توجد فروق دالة إحصائيا في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة تبعا لمتغير الطول (أقل من 1,90 متر، 1,90 متر فأكثر)، فالبرغم من الفروق الموجودة بين اللاعبين في المواصفات الجسمية وفق مراكز اللعب إلا أن هذا لا يؤثر على نتائج إختبار التحمل، وبالتالي صفة التحمل هي ضرورية لجميع لاعبي كرة السلة في الأداء المهاري و الخططي (الهجومي و الدفاعي) .

3- لا يوجد اختلاف بين مناصب اللعب من ناحية صفة التحمل .

4- كل اللاعبين و بالرغم من إختلاف مراكز لعبهم و طول قامتهم إلا أنهم يتميزون بهذا العنصر البدني الهام .

3-2- الإقتراحات :

1- من الناحية المنهجية هذا الموضوع يحتاج إلى دراسات ميدانية إضافية مبنية على منهجية و تقنيات بحث و أدوات جمع بيانات أخرى، تسمح بدراسة الفروق في صفة التحمل بين لاعبي كرة السلة حسب مناصب اللعب و كذلك تسمح بمعرفة الفروق بين اللاعبين في هذا العنصر البدني

تبعا لمتغير الطول، أخذا بعين الإعتبار متغيرات أخرى لها علاقة مباشرة بصفة التحمل، كالتحمل الخاص و عناصره (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء، تحمل التوتر العضلي الثابت) .

2- و أيضا إجراء دراسات إضافية لبقية الصفات البدنية و المواصفات الجسمية الأخرى أثناء و في فترة نهاية الإعداد البدني حتى يمكن التحضير البدني الجيد والتعرف على المستوى الحقيقي للاعبين مع الإستعانة بمختلف القياسات الجسمية و الإختبارات البدنية كمؤشر لتحديد منصب اللعب و لمعرفة الفروق البدنية بين اللاعبين .

4- الخاتمة:

لاعبو كرة السلة الحديثة وباختلاف مناصب لعبهم ومعدلات أطوالهم يجب أن يكون لديهم مستوى عالي من عناصر اللياقة البدنية وخاصة صفة التحمل، وهذا حتى يكون أداءهم اتجاه واجباتهم الخططية ذو كفاءة عالية طوال أزمنة المباريات، فاللعبة تعتمد على الكثير من المتغيرات وأهمها الجانب البدني، حيث أن إيقاع اللعب السريع وقوانين اللعبة ومساحة الملعب و إرتفاع السلة عن الأرض من أهم الأشياء التي تفرض على جميع اللاعبين بدل المزيد من المجهودات، ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى معرفة الفروق في صفة التحمل بين اللاعبين وفقا لمناصب اللعب، وكذلك التعرف إلى الفروق في هذه الصفة البدنية الهامة بين اللاعبين تبعا لمتغير الطول.

وتوصلنا في أخر الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل بين اللاعبين وفقا لمناصب اللعب (صانع لعب/ جناح/ إرتكاز)، وأيضا لا توجد فروق دالة إحصائيا بين اللاعبين تبعا لمتغير الطول (فئة أقل من 1,90، فئة 1,90 فأكثر)، وهذا ما يؤكد تمتع جميع لاعبي مراكز اللعب المختلفة بعنصر التحمل. فاللعبة تعتمد على هذه الصفة البدنية الهامة لإحداث نتائج إيجابية خلال المباريات والمدرب الذكي هو من يعتمد بشكل دائم على اللاعبين الأكثر قابلية لمجاراة نسق المباريات ذات المستوى العالي وفي نفس الوقت يعمل على إخضاع لاعبيه على برامج تدريبية تحافظ على مستوى التحمل لديهم وتحسن مختلف عناصر اللياقة الأخرى وهدا ما يؤدي إلى تشكيل فريق ممتاز بدنيا ومهاريا وخططيا، لأن المستوى العالي من صفة التحمل وبقية العناصر البدنية الأخرى تعمل على رفع مستوى الأداء المهاري وبالتالي رفع المستوى الخططي وهذا ما يؤدي إلى تحقيق نتائج طيبة خلال الموسم التنافسي.

5- فائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة :

المراجع العربية:

الكتب:

1) الربضي، كمال جميل (2004). *التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين* (ط2) . عمان: دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
2) الفرطوسي، علي سموم (2017). *الاختبارات الوظيفية والعقلية و المهارية لانتقاء الناشئين في كرة السلة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
3) قنديلجي، عامر إبراهيم (1999). *البحث العلمي و إستخدام مصادر المعلومات*. عمان: دار اليازوري العلمية.
4) محمد، إياد نور الدين (2018). *الانتقاء وفق بعض المحددات البدنية والوظيفية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة*. الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
5) محمود، محمود حسين؛ بخيت، عادل رمضان؛ و حسن، أحمد خليفة (2017). *كرة السلة (النظرية و التطبيق)*. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
6) ياسر، بشار عزيز (2017). *التحمل وحمل التدريب الرياضي*. عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.

المجلات والرسائل والاطروحات العلمية:

7) الساعدي، أحمد عبد الائمة كاظم (2016). تأثير التدريب المشابه للسباق في تطوير التحمل والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية*، المجلد (46). العدد (1818- 1503)، 173.
8) العاني، عبد الجبار سعيد؛ اللامي، عبد الله حسين (2005). القدرة العضلية وعلاقتها بالقياسات الجسمية للاعبي كرة السلة. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، المجلد (06). العدد (01)، 127.
9) بافة، عبد الله (2019). تطوير القوة المميزة بالسرعة ودور عامل تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة أثر برنامج تدريبي فتري منخفض الشدة على لاعبي صنف الاشبال. *مجلة الابداع الرياضي*، المجلد (10). العدد (02)، 29.
10) بقار، ناصر (2019). دراسة الفروق في مستوى المهارات الحركية الاساسية بين تلاميذ المدارس الابتدائية لولاية بسكرة. *مجلة الابداع الرياضي*، المجلد (10). العدد (02)، 64.
11) خودير، صفيان (2015). *أثر التدريب المتناوب القصير 10- 20 جري VMA و 10- 20 جري VMA- قوة على السرعة القصوى الهوائية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى*

لاعبي كرة اليد (رسالة ماجستير). معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، سيدي عبد الله - زرالدة -

12) طوبال، أمين (2017). *المتطلبات المورفولوجية وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية حسب مراكز اللعب في كرة السلة* (أطروحة دكتوراه). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس _ مستغانم.

13) طوبال، أمين ؛ بن لكحل، منصور (2015). القياسات الجسمية وعلاقتها بالقدرة اللاهوائية القصوى لدى لاعبي كرة السلة حسب مراكز اللعب. *مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية*، المجلد (12). العدد (12)، 124- 127.

14) عباس، لازم محمد ؛ عباس، قاسم محمد (2012). علاقة القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، المجلد (12). العدد (01)، 390.

15) عباس، لازم محمد؛ طنيش، مشرق عزيز؛ و خلف، علي عطشان (2016). التصنيف وفقا لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري المركب والقياسات الجسمية للاعبي كرة السلة. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية*، المجلد (47). العدد (1818 - 1503)، 394.

16) كريم، رزان سعد (2015). التحمل وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة. *مجلة الرياضة المعاصرة*، المجلد (14). العدد (04)، 20.

المراجع الاجنبية:

17) Gérard ., & Vandernissen, O, (1992), Basket – ball : comparaison des ages, tailles, poids et index pondéraux des finalistes aux jeux de séoul 88 – relation entre ces paramétres et les performances , revue sport, p.138

18) Huguet, j, (2000), expérience d un médecin de Basker- ball- paris, édition de Vecchi S.A.P.08