

الفصل الثانى

الإطار النظرى

- المهارات الأساسية فى كرة السلة .
- تقسيمات المهارات الهجومية فى كرة السلة .
- تصنيف الأداءات المهارية فى الأنشطة الرياضية
- طبيعة تركيب المهارات المركبة فى كرة السلة .
- أهمية المهارات المركبة .
- الإختبارات والمقاييس .
- خصائص المرحلة السنوية (١٢ - ١٤) سنة .

المهارات الأساسية فى كرة السله

يشير محمد علاوى ونصر الدين رضوان (١٩٨٧) أن المهاره هى كل ما يعبر عنه بالانجاز حيث يعكس هذا الانجاز ما تعلمه الفرد ومستوى إجادته لما تعلمه نتيجة التوجيهات الصادره من المخ لاجداث استجابات معينه بغرض انجاز أعمال محدده وكل ما يعتمد على الاستجابات الحركية . (٥٥ : ٢١)

بينما يرى أحمد أمين فوزى (١٩٩٢) المهاره على أنها نمط معين من السلوك الذى يتكرر فى ظروف مختلفة وهذا النمط السلوكى يشتمل على مجموعه من الحركات وتؤدى فى تسلسل وتناسق معين بدقه وتوقيت وسرعه معينه تناسب وموقف الخصم والزملاء (٣ : ٢٤٢) ويعرفها عصام عبد الخالق (١٩٩٠) بانها الأداء الحركى الارادى الثابت المتميز بالتحكم والدقه والاقتصاد فى الجهد وسرعه الاستجابه للمواقف المتغيره وذلك لانجاز أفضل النتائج . (٤١ : ١٧٧)

ويرى الباحث أن تعريف أحمد أمين فوزى (١٩٩٢) وعصام عبد الخالق (١٩٩٠) مناسبان حيث مواقف اللعب المتغيره فى المباراه تتطلب أداء مميز لهذا الموقف ومن ثم يرى الباحث أن المهاره هى القدره على الأداء الحركى والذى يتميز باقتصاديه فى الجهد والسرعه والدقه فى الأداء فى مواقف اللعب المختلفه .

أن المهارات الاساسية لكره السله هى التى تحدد مستوى اللاعبين وبالتالي مستوى الفرق ، ونجاح أى فريق يتوقف على مدى اجاده لاعبيه لهذه المهارات فى مواقف اللعب المختلفه ، والتى تتأثر بالخصم والزمن .

ففرق كره السله هو الذى يستطيع لاعبوه أن يؤدوا كافة المهارات بسرعه ودقة وانسيابية فى المواقف المتغيره والتى تتميز بها مباراة كره السله .

ويذكر محمد الشحات (١٩٩٦) انه كلما تمكن اللاعب من اتقان المهارات الأساسية بدقه وسهولة كان لاعبا ذو مهاره عاليه ، حيث التغيرات الكثيرة التى تحدث فى مباريات كره السله فى وقت قصير ومساحة ضيقة لزم على اللاعب أن يكون متمكناً من مواجهة هذه الاختلافات فى الظروف مع القدره على تأديه المبادئ الاساسية بنفس المستوى مع استخدام المهاراه الأكثر ملائمة للتغلب على

المواقف المتغيره بالدقة والسرعة المطلوبه . (٦٧ : ١٧)

ويشير أحمد أمين فوزى وعبد العزيز سلامه (١٩٨٦) أن المهارات الأساسية لكرة السله هى تلك المهارات التى يجب أن يتقنها جميع لاعبى الفريق سواء كانت مهارات هجوميه أو دفاعيه أو مشتركه وباستخدام الكره أو بدونها . (٣٧ : ٢)

ويشير أيضاً أنها تتيح للاعب سواء كان مهاجماً أو مدافعاً فرصه تحقيق مسئولياته فى جميع ظروف اللعب ، ولكى يتم تحقيق النتيجة المرجوه فى ظل ظروف اللعب المتباينه ، ومساييره التغير الذى يحدث فى المواقف المختلفه للعب فان لاعب كره السله يجب أن يكون قادراً على أداء كل المبادئ الاساسيه وأكبر قدر من مهاراتها وأن يتمتع بقدره عقليه تمكنه من اختيار المهاره المناسبه فى الوقت المناسب بمتهى السرعة والدقه . (٣٥ : ٢ ، ٣٦)

ويؤكد محمد عبد الرحيم اسماعيل (١٩٩٦) أن الاساسيات الحركية فى كره السله يجب أن يمتلكها لاعبو كره السله فنجاح أى فريق ووصوله إلى المستويات العاليه انما يعتمد فى المقام الأول على امتلاكهم لتلك الاساسيات الحركية بالاضافه إلى قدرتهم على استخدامها تكتيكياً بدرجه عاليه من الكفاءه فى الظروف المتغيره . (٦١ : ٤١)

ويذكر هرت Hurt (١٩٧٩) أنه بدون المهارات الاساسيه فلن يصبح اللاعبون قادرون على تنفيذ طرق اللعب المختلفه . (٨٧ - ٦٦)

كما يرى ويلكز Willkes (١٩٧٢) أن التطوير المناسب للمهارات الاساسيه للعب ذو أهميه كبرى لكل لاعب فالفريق الذى تكون مهارته الاساسيه على درجه عاليه من الأداء فريق يصعب هزيمته (٩٤ : ٨١) .

ويشير هيل ويسيل Hal Wissel (١٩٩٤) أن أكثر الطرق فعاليه لتطوير مهارات كره السله هى التمرين مع تنفيذ هذه المهارات بشكل قريب للمنافسه وهذا التنفيذ اطلق عليه اساسيات كرة السله فالمهارات هى القدرات الممنوحه بينما الاساسيات هى تنفيذ هذه القدرات . (٨٦ : ٤٣)

ويؤكد مورجان ووتن Morgan wooten (١٩٩٢) أنه لا يوجد لاعب واحد منخفض في نوع معين من المهارات الأساسية لكن يجب أن يكون كل لاعب له حصيلة عريضه من المهارات فالمهارات المتعدده شيء أساسى فى مباريات كره السله . (٨٩ : ٧)

ويعضد ذلك بير باى Burr Pay (١٩٩٦) أن المهارات الأساسية يجب أن يتقنها جميع اللاعبين فمهارات لاعب الارتكاز فى كره السله يجب أن يتقنها جميع اللاعبين . (٨٠ - ٢٧)

وفى هذا الصدد يشير كل من أمل السجيني (١٩٩٢) وحسن معوض (١٩٩٤) إلى ضروره الاستمرار والمواظبه على التدريب للمهارات الاساسيه وعدم اهمالها فى أى تدريب حتى بعد أن يصبح أداؤها آليا لا يحتاج الى تفكير . (١٣ : ١٢) (٢٤ : ٢١)

ويرى الباحث أنه بالرغم أن المهارات الاساسية هامه للاعبى كره السله إلا أن الاهم من ذلك استخدام هذه المهارات (المنفصله) بتكوينات مهاريه حركيه والتدريب عليها فى ظروف تتشابه فى ظروف المباراه مع التدرج فى صعوبه الأداء بوجود مدافع سلبى ثم مدافع ايجابى حتى يكون لهذه المهارات أهميه مؤثره فى مستوى أداء اللاعبين داخل المباراة .

تقسيمات المهارات الهجومية فى كره السله :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع الأجنبية والعربية التى تناولت تحديد المهارات الهجوميه فى كره السله وبعض البحوث التى اجريت فى هذا المجال فاستخلص الباحث الاراء التاليه :

التقسيم الأول :

يتفق ضياء الخياط (١٩٧٩) مختار سالم (١٩٩٠) حسن معوض (١٩٩٤) على أن المهارات الهجوميه فى كره السله هى :

١ - مسك الكره

٢ - استلام الكره

٣- التمرير .

٤- المحاوره .

٥- التصويب .

٦- حركات القدمين . (٢٤ : ٣٤) (٧١ : ٥٠ ، ٦٢) (٢١ : ٤٠)

التقسيم الثانى :

يتفق كل من ميلدرد بارنس Barnes (١٩٨٠) ، محمد حسن أبو عيه (١٩٨٠) ، ومصطفى زيدان (١٩٩١) على أن المهارات الهجوميه فى كره السله هى :

١- مسك واستلام الكره .

٢- التمرير .

٣- المحاوره .

٤- التصويب .

٥- حركات القدمين .

٦- الحركات الكاذبه. (٣ : ٨٩) (٥٤ : ١٢٢) (٧٢ : ٢٥)

التقسيم الثالث :

وهذا التقسيم اجمع عليه كل من ابرت شتوم Ebert Scheatom (١٩٧٢) وكوبر وسيد نتوب Cooper & Siedemtop وأحمد أمين فوزى وعبد العزيز سلامه ١٩٨٦ حيث قسموا المهارات الهجومية فى كره السله إلى :

١- التمرير

٢- الاستقبال

٣- المحاوره .

٤- المتابعة الهجومية .

٥ - التصويب .

٦ - الاستحواذ على الكرات المرتده . (٣٧ : ٨٣) (٢٧ : ٨٥) (٢ : ٥٦)

التقسيم الرابع

ويرى شعبان إبراهيم (١٩٨٤) نقلاً عن سماشكا (١٩٧٦) أن المهارات الهجومية فى كره السله تنقسم إلى .

أ - مهارات هجوميه بالكره وتشمل :

١ - مسك واستلام الكره .

٢ - التميرير .

٣ - التصويب .

٤ - المحاوره .

٥ - المتابعة الهجوميه .

ب - المهارات الهجومية بدون كره وتشمل :

١ - المشى .

٢ - الجرى .

٣ - الوثب .

٤ - الارتكاز .

٥ - العاب الستار .

٦ - التوقف . (٣٢ : ١١)

- تعقيب الباحث على التقسيمات السابقة :

- أن التقسيم الأول والثانى للمهارات الهجوميه فى كره السله لم يتضمن

مهارة المتابعة الهجوميه رغم أهميتها حيث يشير أيمن الفوال (١٩٩٤) عن جلين

ولكس Wilks أن الفريق الذى يسيطر على اللوحتين يفوز بمعظم مبارياته فالتحكم

فى اللوحتين يقلل عدد محاولات التصويب للخصم كما يزيد من عدد محاولات التصويب التى يؤديها الفريق . (١٠ : ١٣)

كما يذكر مدحت صالح (١٩٨٦) نقلا عن هوبسن Hobson أنه خلال مباريات كره السله يصل عدد الكرات المرتده إلى حوالى (١٠٠) مائة كرة مرتده وأكثر تكون فى متناول الفريقين ويحصل عليها فقط أكثرهم قدرة على الوثب العموى والمتابعة الهجومية والدفاعية (٧٣ : ٦٨) .

ويؤكد جبرى كراوس Krause (١٩٩١) أن هناك ارتباط بين المتابعة الناجحه وبين الفوز بالمباراه حيث اسفرت أحدث الدراسات التى أجريت لاختبار العلاقة بين المتابعة والفوز بالمباريات لمدة عشرة أعوام واثبت أن الفرق التى تستحوذ على الكرات المرتده والمتابعة من اللوحتين تفوز بنسبه ٨٠٪ من مبارياتها عن (٨٤ : ٧٨) .

- لم يتضمن التقسيم الأول والثالث الحركات الخداعية رغم أهميه هذه المهارات حيث يرى أيمن الفوال (١٩٩٥) أن لاعب كره السله المميز ليس عليه فقط معرفه كيف يقوم بالتصويب أو المحاوره أو التمرير بسرعة وانما لابد من أن يعرف كيفيه القيام بالخداع (١٠ : ١٤) كما يرى مصطفى زيدان (١٩٩١) أن الحركات التى تسبقها التمويه تترك المدافع وتشتت انتباهه فتزيد بذلك فرص تحقيق الواجب المطلوب (٧٢ : ١١٧)

ويرى الباحث أن تقسيم المهارات الهجومية فى كره السله كمهارات هجوميه بالكره ومهارات هجوميه بدون كره أفضل تقسيم وهذا يتفق مع التقسيم الثالث لشعبان إبراهيم ، حيث أن الفريق الذى يستحوذ على الكره يصبح مهاجماً وعلى اللاعب الذى معه الكره عليه إن يؤدى مجموعه مهارات هجوميه للوصول إلى السله (التصويب) أو (التمرير) للزميل حسب موقف المنافسه (اللعب) وعلى اللاعب المهاجم (بدون كره) عليه أن يؤدى مجموعه مهارات لكى يتخلص من مراقبه المدافع ليحتل مكاناً مناسباً للسله وللزملاء بعيداً عن المدافعين لذلك تظهر مهارات هجوميه بدون كره ، ويرى الباحث أن تقسيم المهارات الهجوميه فى كره السله تنقسم إلى :

أ- مهارات هجوميه بالكره وتنقسم إلى :

- الاستلام .
- التمير .
- التصويب .
- الخداع .
- المتابعة الهجوميه .
- المحاوره .
- المحاوره وتغير الاتجاه .

ب- مهارات هجوميه بدون كره وتنقسم إلى :

- الجرى المستقيم .
- الوثب .
- حركات القدمين .
- الخداع .
- العاب الستار .
- الجرى وتغير الاتجاه .

تصنيف الأداءات المهاريه فى الأنشطة الرياضيه :

يشير كلا من محمد علاوى ، نصر الدين رضوان (١٩٨٧) ، أمر الله البساطى (١٩٩٤) على أنه يوجد العديد من الآراء المتباينه والمتعدده حول تصنيف الأداءات المهاريه فى الأنشطة الرياضيه وبناء على ما أسفرت عنه جهود العلماء يمكن تصنيفها من خلال أربعة معايير رئيسيه هى :

أولاً : تصنيف على أساس التوافق البدنى : ويشمل هذا التصنيف على :-

أ- اداءات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين واليد :

ويظهر هذا الشكل من أنواع الأداء الحركى فى التوافقات العضليه العصبيه

التي تؤدي لتحقيق هدف محدد والتي تتطلب الدقة والتوافق (الرماية بالسهم) .

ب- اداءات حركية تتطلب التوافقات الكليه للجسم :

وهي الاداءات الحركيه التي تتميز بالوضوح الشديد لكونها تتضمن عمل المجموعات العضليه الكبيره لتحريك الجسم ، ويغلب هذا النوع على معظم الاداءات في الالعاب الرياضيه كما يحدث في كره القدم وكره السله وغيرها .
(٥٥ : ٣٨ ، ٣٩) ، (١٢ : ٩ ، ١٠)

ثانيا : التصنيف على أساس الثبات والحركه :

ويعتمد هذا التقسيم على طبيعه البيئه الخارجيه للنشاط ، وحركه الجسم المطلوبه لانجاز الاداء من حيث الثبات أو الحركه ويشمل :

أ- أنشطه تؤدي من السكون (ثبات واستقرار المثيرات الخارجيه) مثل التصويب الحره في كره السله من الثبات والارسال في الكره الطائره .

ب- أنشطه تؤدي واللاعب في حاله حركه والهدف في حاله سكون وفيها يقوم اللاعب بالاداء أثناء الحركه ضد أهداف (مثيرات) ساكنه مثل التصويب من الحركه في كره القدم ، وفي الجملة الحركيه التي تتكون من مجموعات اداءات متتاليه مستعينا في ذلك بالإيقاع الصادر من البيئه الخارجيه .

ج- أنشطه تؤدي واللاعب في حاله سكون والهدف في حاله حركه كالرمايه على هدف متحرك .

د- أنشطه تؤدي وكلا من اللاعب والهدف في حاله حركه ، وغالبا تتضمن الأنشطه التي تتم ضد منافس وتتميز بالصعوبه أكثر ما تتضمنه مواقف الاداء من متغيرات غير مستقره وغير متوقعه كما في الالعاب الجماعيه . (٥٥ : ٤٠)

ثالثاً التصنيف على أساس الترابط والاستمراريه في الاداء :

ويتضمن تصنيف المهارات في الالعاب على أساس الترابط والاستمراريه إلى ثلاث تصنيفات هي .

أ- مهارات متقطعه Discrete Skills .

ب- مهارات مستمرة Continuous Skills .

ج- مهارات مترابطة Caherence Skills .

وتتميز المهارات المتقطعة بانها تتكون من وحده حركية واحده تؤدي بشكل منفرد غير مركب ، وتتطلب استجابته واحده أى لها بداية ونهاية : محددة وقاطعة كما فى الرمية الحرة فى كره السله ، بينما تتميز الأداءات المستمرة بالتكرار للحركات المتشابهة وحدوث توقف لحظى وقصير بين سلسلة الحركات المتعاقبه فى المهارة دون حدوث قصور فى الأداء (التجديف - الدراجات - المشى) أما المهارات المترابطة فتتميز بالتراط (حركات مختلفه النوع) ولا يمكن الفصل بين جزئيات مجموعة الحركات (الوثب الطويل والعالى - الجملة الحركيه فى الجمباز والمهارات المركبه فى كره السله) وقد تستغرق فى الأداء وقتاً أطول ومجهود أكبر مما تستغرقه المهارات المتقطعة . (١٠ : ٤٣) ، (١٢ : ١ - ١١)

رابعاً : التصنيف على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء :

ويتفق كل من عفاف عبد الكريم (١٩٩٦) ، محمد شوقى كشك (١٩٩١) ، ومحمد علاوى ونصر الدين رضوان (١٩٨٧) ، وسنجر Singer (١٩٨٢) ورينك جيث (١٩٨٥) Rink judith فى متطلبات الأداء فى النشاط الرياضى ويشمل :

- مهارات مغلقة (المجال المحدد) .

- مهارات مفتوحة (المجال المفتوح)

وتتميز المهارات المغلقة ببيئه أداء خارجيه من أى تغيرات غير متوقعه ومستقره نسبياً ويكون اللاعب حراً فى انجاز الأداء حيث يتوقف مدى نجاحه فى الأداء على قدرته الخاصة كما فى الإرسال فى التنس وضربات الجزاء فى كره القدم وكره اليد والرميه الحرة فى كره السله .

أما المهارات المفتوحة عبارة عن استجابته حركيه متنوعه غير متوقعة فى البيئه الخارجيه (غير متوقعه من المنافس) ، ويقوم اللاعب بالأداء فى ظروف يصعب

فيها التنبؤ بمتطلبات محدده لهذا الأداء حيث يضبط أداء اللاعب بمتغيرات أو أحداث متغيره في البيئة الخارجيه ، ويتضمن هذا التصنيف الأنشطة التي تتميز بتنوع خطط اللعب فيها كما في الألعاب الجماعيه حيث يرتبط اختيار اللاعب للمهارات بناء على موقف الخصم والزملاء.(٤٢ : ٢٤٣) (٦٠ : ١٩) (٥٥ : ٤٧) (٩١ : ٧٥) (٩٠ : ٨٧) .

ويضيف عصام عبد الخالق (١٩٩٤) أن الأداء المهاري من حيث التكوين الحركي حسب المتطلبات مواقف النشاط للوصول للمستويات العاليه إلى :

أولاً أنشطه تتميز بأداء مهاري بسيط ومتشابه :

وهي التي تبني على تكوين حركي ثابت أو يحدد هذا الأداء الثابت عدم التغير النسبي ضمن اطار المنافسات والتأثيرات الإيجابيه والسلبيه في تغير الحركات التي يحدد المستوى الرياضى مثل (العدو - التجديف - الجرى) .

ثانياً : أنشطه تتميز بأداء حركي مركب ومتشابه :

وهي تتضمن الأنشطة الرياضيه التي يتحدد فيها المستوى من عدد كبير من المهارات الحركيه ولكن تكوين الأداء الحركي لهذه المهارات يكون متشابه ويكون هذا التشابه ضمن أداء مهاري مركب ويدخل ضمن هذه الأنشطة الجمباز والباليه .

ثالثاً : أنشطه تتميز بالتغير السريع فى الأداء المهاري :

تتضمن الأداءات الحركيه للأنشطة الرياضيه التي صفاتها التغير السريع والكثير تبعاً لمتطلبات المنافسه وظروف اللعب المختلفه مثل (كره القدم - كره اليد - كره السله) وهي أداءات حركيه مركبه ومتشابهه من حيث التكوين وتتميز بالتغير والسرعة فى الأداء . (٤١ : ١٩٠) ، (١٢ : ١٢)

طبيعة تركيب المهارات المركبه فى كره السله

يشير كل من السيد عبد المقصود (١٩٨٦) ، أمر الله البساطى (١٩٩٤) ، محمد اشرف (١٩٩٩) ، إلى أن التركيب العام للأداءات الحركيه يمثل شكل من البناء يتكون من عدة اداءات حركيه مترابطه يؤثر كل منهما فى الآخر تأثيراً متبادلاً

لتحقيق فعل حركى محدد (١٠ : ١٣٠) ، (١٤ : ١٤) ، (٥٣ : ١٩)

ويضيف جمال علاء وناهد الصباغ (١٩٩٠) انه غالباً ما تنشأ هذه الأداءات المركبه من الارتباط بين اجزاء ومراحل الحركه وعلاقتها فيما بينها لتكوين ما يسمى بالجملة الحركيه ، ويمثل كل أداء حركى فى الجملة اداء حركياً مستقلاً يتكون من ثلاث مراحل (تمهيديه - رئيسيه - نهائيه) فى حاله اداءه مستقلاً ، وقد تتألف الجملة الحركية من حيث التكوين من عدة أداءات وحيده (الاستلام - التمرير - التصويب) أو عدة أداءات متكرره (الجرى بالكره ثم المشى) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معاً (الاستلام ثم المحاوره ثم التمرير) وهذا يتطلب تسلسل الأداءات الحركيه ودمج وانصهار المرحلة النهائيه مع المرحلة الأعدادية للأداء التالى لتكوين مرحله بينيه مندمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الأداء الحركى التالى (١٨ : ٩٥ ، ٩٨)

كما يشير السيد عبد المقصود (١٩٨٦) عبد الباسط عبد الحلیم (١٩٩٩) أن المراحل الثلاثة للأداء المهارى المركب ترتبط مع بعضها تبعاً لعلاقة كل منها بالواجب المحدد للجملة (علاقة هدف - علاقة نتيجة) وتأخذ المرحلة الأعداديه أشكالاً عديده تهدف جميعاً خلق أسس مثاليه لأداء اقتصادى ناجح أثناء المرحلة الرئيسيه التى تهدف بدورها إلى انجاز الواجب الأساسى للحركة والذى يتحدد تبعاً للهدف من الأداء المهارى ككل بينما تنشأ المرحلة النهائيه نتيجة لكميه الحركة التى لا تزال آثارها عند نهاية المرحلة الرئيسيه والتى تهدف إلى ابطاء حركة الجسم أو احد أجزاءه أو الأعداد لاداء تالى فى الأداء المهارى المركب. (١٠ : ١٣٤) ، (٣٧ : ٢١)

ويتفق الباحث مع السيد عبد المقصود (١٩٨٦) ، عبد الباسط عبد الحلیم (١٩٩٩) إن الأداء المهارى المركب (استلام ثم المحاوره ثم التصويب) يمثل جملة حركية مكونه من ثلاث مهارات مركبه لكل منها هدف خاص (استلام ثم محاوره ثم التصويب) ويتكون كل أداء منفرد من ثلاث مراحل (مرحلة تمهيديه - أساسيه - نهائيه) تندمج هذه المهارات مع بعضها لتكون شكل خاص بتكوين جديد حيث تندمج المرحلة النهائيه للاستلام مع المرحلة

التمهيديه للمحاوره لتكوين مرحله مندمجه أولى ثم تندمج المرحله النهائيه للمحاوره مع المرحله التمهيديه للتصويب لتكوين مرحله مندمجه ثانيه ويصبح للأداء المهارى المركب تكوين جديد كما هو مبين بالشكل التالى :

المرحلة التمهيديه للاستلام	المرحلة الرئيسية للاستلام	المرحلة الندمجة الأولى	المرحلة الرئيسية للمحاورية	المرحلة الندمجة الثانية	المرحلة الرئيسية للتصويب	المرحلة النهائية للتصويب
----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

هذا ويتضاءل وضوح المراحل البينية المندمجة حيث يتجه اللاعبون المتميزين فى كره السله لعملية دمج وانصهار الأداءات المهارية داخل اطار الأداء المهارى المركب . (١٠ : ١٦٠) ، (٣٧ : ٢٢)

هذا ويؤكد جمال علاء وناهد الصباغ (١٩٩٠) على أن تتكون عناصر الجملة المركبه من ثلاث مراحل إذا ما كان هذا العنصر حركه وحيداً أو من مرحلتين إذا كان حركه متكرره ، فإذا اقتضت هذه العناصر الحركية على التمهيد والأعداد فقط لعنصر آخر من عناصر الجملة فان العنصر الأول يفقد استقلالته ويصبح فقط كمرحلة أعداد للحركة الوحيدة ولكن من خلال الربط الانسيابى الوثيق بين حركتين وحيدتين داخل اطار جملة حركية فانه يمكن أن تنصهر المرحله النهائيه للمهارة الأولى فى المرحله التمهيديه للمهارة الثانية ليكونا معاً مرحلة بينيه مندمجة واحده وبذلك يصبح أداء هاتين الحركتين فى الأداء الحركى المركب متواصلًا ومتوافقًا واقتصادياً . (١٨ : ٩٤ - ٩٦)

أهمية المهارات المركبة

يشير أمر الله البساطي (١٩٩٤) أن النشاط الحركي للاعب أثناء المباريات أو التدريب ليس مجموعته مهارات مجردة ولكن أداء مهارى متعدد ومتصل ومترايط حيث يتجه اللاعبون المتميزين لعملية دمج وانصهار الأداءات المهارية داخل اطار جملة مركبه ، حيث يتضمن ذلك اداءات مهارية مندمجه أى مختصره من حيث زمنها الأجمالى والمساحة الكليه لتأديتها وهذه الأداءات تقوم بوظيفه مرحله تمهيديه مركبه لنوع الأداء وبذلك يصبح ادائها أكثر تواصلاً وتوافقاً واقتصاداً فى الجهد . (١٢ : ٩)

ويتفق جمال علاء الدين (١٩٨٤) ومحمد كشك (١٩٨٦) أن الأنشطة ذات المواقف المتغيره يجب على اللاعب تنفيذ الأداءات المهارية بسرعه وتوافق وانه يجب تنميه الأداءات المهارية المركبه لديه وذلك بتواليات حركيه مختلفه (١٦ : ١٤) (٥٩ : ٢٩)

ولقد شبه جمال علاء الدين (١٩٩٠) الأداء المهارى المركب بالمنظومه الحركيه وضروره النظر لهذا الأداء كوحده متكامل وظائف اجزاءها المختلفه حيث تترايط اجزاءها من خلال ارتباطات عديده ومتبادله والتي تكسبها خواص جديده لم تكن متضمنه اصلاً فى خواص اجزاءها (١٧ : ٥) .

هذا ويتفق كل من السيد عبد المقصود (١٩٨٦) وحنفى مختار (١٩٩٤) وعبد الباسط عبد الحلیم (١٩٩٩) أن مواقف اللعب المتنوعه تفرض على اللاعبين استخدام اشكال كثيره للاداءات المهارية المركبه بالكره ، لذا فمن الضرورى استخدام الاشكال التدريبيه التى تكون قريبه من المنافسه (١٠ : ١٦ - ١١٨) ، (٢٣ : ٩٤) ، (٣٧ : ٢٢) .

ويرى عامر المنسى (١٩٩٥) ضروره التكامل حول تنميه المهارات المركبه وتطوير القدرات الحركيه الخاصه بها (٣٦ : ١)

ويؤكد شعبان ابراهيم (١٩٨٩) أن الاهتمام الحديث فى تطوير لعبه كره السله يعتمد اساساً على زياده الاهتمام بالاعداد المهارى للاعبين ولهذا فمن الضرورى اتقان اللاعب لكل المبادئ الأساسيه فى كره السله الحديثه والقدره على انجازها وذلك فى مختلف الظروف ، والقدره على ربط المهارات بعضها ببعض وحيازه المهارات المركبه والتي تستخدم كثيرا ولكن باختلاف اسلوب تنفيذها لتكون أكثر فاعليه فى المواقف المختلفه.(٣٣ : ٧)

ويضيف جمال علاء وناهد الصباغ (١٩٩٦) أنه ليستدعى العمل على التدريب وترقيه الأداءات المهاريه المركبه كمنظومه حركيه واحده تتسم بالآليه وبسرعه والدقه فى الأداء بحيث يرفع من الانتاجيه لهذا النوع من الأداءات المهاريه الحركيه ومن ثبات هذه الانتاجيه تحت ظروف المباريات.(١٩ : ٩٥)

ويؤكد ماريو بلازيون (١٩٩٥) Mario Blosson أن الموهبه الفرديه لكل لاعب ليست ثابتة فكل لاعب يجب أن يكون ايجابيا على السله طالما موجود فى الملعب ولذلك فان أول شىء يجب أن يتم التدريب عليه هو الاستلام ثم الارتكاز مع القفز لمواجهة السله . (٨٨ - ١٩)

ويعضد ذلك هال ويزل (١٩٩٤) Hal Wissel أن لاعب الارتكاز فى كره السله يتم التمير له من لاعبي الاجنحه وصانعي اللعب وعليه أن يقوم بالاستلام والدوران ثم التصويب أو التمير . (٨٦ : ٦٥)

ومن هنا أصبح التدريب والارتقاء بالمهارات المركبه فى كره السله أمر ضرورى حيث مواقف اللعب المتغيره أثناء المباراه وطبيعة المنافسه كذلك وقدرة اللاعب للاداء بسرعه ودقة عاليه كذلك تطور أساليب الدفاع تلزم اللاعب على دمج مجموعه مهارات فى صورته مركبه تتناسب مع مواقف المباراه (متغيرات الزمن - والمكان - وموقف الزميل والخصم) مع الاقتصاد فى الجهد .

تلعب الاختبارات والمقاييس دوراً هاماً فى تقويم البرامج التدريبيه واللاعبين فى مختلف الألعاب ، حيث وضع البرامج التدريبيه لا يكفى وحده لكى يطمئن المدرب أن خطته تسير فى الطريق الصحيح إذ لا بد أن يصاحب التدريب التقويم والمتابعة للتأكد من تحقيق هدف البرنامج التدريبي لذلك فإن الاختبارات والمقاييس تلعب دوراً فى العمليه التدريبية (٤ : ٣٢١) ويعرف محمد علاوى وسعد الدين رضوان (١٩٨٨) عن تايلر Tyler بان الاختبار هو موقف تم تصميمه لاطهار عينه من سلوك الفرد كما يعرفاه عن هيلر Heller بانه قياس مقنن وطريقه للامتحان . (٥٥ : ٢٢)

ويذكر أحمد خاطر وعلى البيك (١٩٩٦) نقلاً عن مولى MoLe إن الاختبار هو وسيله تستلزم استخدام طرق البحث والتفسير والاستنتاج والتصميم . (٤ : ١٣ ، ١٤)

هذا ويشير كلا من محمد علاوى ونصر الدين رضوان (١٩٨٨) على أن هناك شروط خاصه بمتطلبات التنفيذ العملى للاختبارات وهذه الشروط تهدف إلى توفير الوقت والجهد ومن أهم هذه الشروط .

سهولة تطبيق الاختبار والسهولة هنا تعنى الوقت الذى يستغرقه الاختبار ، والاجهزة اللازمه كذا مساحة الأرض وعدد الأفراد اللازمين للتطبيق وغير ذلك من العوامل . (٥٥ : ٧)

ويرى الباحث أن تتناسب الاختبارات مع المهارات فى الانشطه المختلفه ففى كره السله تؤدى المهارات من قبل اللاعب بشكل مركب وليس منفرد عدا الرميهِ الحره كذا اختلاف مواقف اللعب والمدافعين إلى وجوب جمع مجموعه مهارات فى شكل مركب والتصرف من خلالها خلال مواقف اللعب المختلفه ومن هنا يجب أن تكون الاختبارات فى شكل جديد يخدم النشاط لذلك يجب أن تكون هذه الاختبارات بشكل مركب حتى يتناسب مع الموقف الفعلى فى المباراه وهذا ما تطرقت إليه هذه الدراسة لتكون الاختبارات أكثر واقعية .

ولا يقتصر دور الاختبارات والمقاييس على ذلك ، بل هي التى تساعد العاملين فى المجال الرياضى على وضع البرامج المناسبة للاعبين فى ضوء النتائج التى يحصلون عليها من تطبيق الاختبارات المختلفة أولاً ، وقبل وضع البرامج فالاختبارات هى المقياس الدقيق الذى يستطيع المدرب بواسطتها أن يحكم على حاله التدريب الحقيقى للاعب وهى تعد المؤثر المحايد المبني على واقع وبيتعد عن أى ادعاء بالتحيز من جانب المدرب . (٢٣ : ٣٢١)

هذا وقد كثر استخدام الاختبارات فى المجالات المختلفه واستخدمت لقياس قدرات اللاعبين من أجل بيان انتاجهم والتعرف على مواطن القوة وتعديزها وجوانب الضعف فى اللاعبين وعلاجها ومن هنا بدأ الخبراء والمختصين فى المجال الرياضى بوضع الاختبارات الموضوعيه لقياس الجوانب البدنيه و المهارية و النفسيه وغير ذلك من الجوانب المؤثره على ممارسى الأنشطة المختلفه .

ويتفق مختار سالم (١٩٩١) مع فائز بشير ومؤيد عبد الله (١٩٨٧) على أن الغرض الأساسى للاختبارات الرياضيه فى كره السله هو ايجاد بعض المستويات المعياريه التى يعتمد عليها المدرب والتى يستطيع بواسطتها تحديد قدرات اللاعب الفنيه والخططيه والنفسيه بشكل موضوعى ، كما تعتبر هذه الاختبارات وسيله من وسائل التقسيم العام التى تساعد المدرب على اختيار تشكيله الفريق . (٧١ : ٢١٤) ، (٤٩ : ١٦٤)

ويرى الباحث أن أهميه الاختبارات والمقاييس فى كره السله تكمن فى :-

- ١ - الحكم على البرنامج وطرق التدريب المستخدمه .
- ٢ - تساعد على انتقاء اللاعبين .
- ٣ - تساعد فى تصنيف اللاعبين داخل الفريق .
- ٤ - تساعد فى توجيه اللاعبين إلى المراكز المختلفه (صانعى العاب - قاطعين - لاعبى ارتكاز) بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من الناحيه البدنيه - المهاريه - الخططيه - النفسيه) .

ويصنف محمد علاوى ونصر الدين رضوان (١٩٨٧) المقاييس إلى المقاييس الموضوعية والمقاييس التقديرية (٥٥ : ٩٩) بينما فى كره السله فقد قد قام احمد أمين وعبد العزيز سلامه (١٩٨٦) لتقسيمها على أساس الشكل والمحتوى أو الغرض إلى :

١- قياس الأداء الاقصى : وهو يستخدم إذا كنا بصدد معرفه الحدد الأقصى الذى يستطيع اللاعب أداءه لمهاره معينه أو لمجموعة من المهارات .

٢- قياس الأداء الفعلى : ويستخدم هذا النوع للحكم على ما يقوم به اللاعب أثناء المباراه . (٣ : ٣٨٩ ، ٣٩٠)

ويتفق الباحث مع تقسيم أحمد أمين ومحمد عبدالعزیز سلامه بالنسبه لقياس الأداء الاقصى لأننا نستطيع التحكم فيه على عكس قياس الأداء الفعلى داخل المباراه لاننا لا نستطيع ضبط جميع المتغيرات ولو توافرت الملاحظه العلميه والتحليل الجيد داخل المباراه امكنا الاستفاده من هذا النوع لانه قياس فعلى داخل الموقف التنافسى وهذا ما أكدت عليه الدراسة الحاليه حيث مواقف اللعب داخل المباراه ووجود المدافع الإيجابى يحتم على اللاعب استخدام مهارات فى صوره حركيه تتناسب مع هذا الموقف التنافسى المتغير من وقت لآخر .

خصائص المرحله السنیه (١٢-١٤) سنه

يمر الفرد فى مرحله المراهقه بالعديد من التغيرات الفسيولوجيه والنفسيه والتى تؤثر بصوره كبيره على حياه الفرد فى المراحل التاليه من عمره ، كما أن معظم العلماء اتفقوا على أن فتره المراهقه تقع فى غضون هذه المرحله . (٥٦ : ١٣٩ ، ١٤٠)

وتشير سهير بدير (١٩٨٨) إن فى هذه المرحله لا يعد الفرد فيها طفلاً ولم يصبح بعد راشداً ، بل هو فى منتصف الطريق وتمام النضج . (٣٥ - ٣٠)

ويرى السيد عبد المقصود (١٩٨٥) بان الفرد فى هذه المرحله تحدث له الطفره البدنيه الثانيه أثناء مرحله بداية النضج وتؤدي الى حدوث تغيرات فى الأسس

البدنية ويرى أنه من الاسلام النظر إلى هذه المرحلة على انها مرحلة اعادة تكوين (اعادة البناء) القدرات والمهارات الحركية وغالبا ما تؤدي اعادة تكوين القدرات الحركية والنواحي البنائية الاساسية للجسم إلى حدوث تغييرات فى تكنيك الحركات الرياضيه (طريقه الأداء). (٩ : ٢٢٤ ، ٢٢٥)

ويشير خليل ميخائيل (١٩٨٣) أن المراهق فى بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركى غير دقيق حيث تتميز الحركات بعدم الاتساق . (٢٥ : ٣٠٠)

كما يشير السيد عبد المقصود (١٩٨٥) بأنه يحدث اثناء مسار هذه المرحلة لدى جزء من البنين والبنات اخلال مؤقت فى القدره على التوجيه الحركى وغالبا ما يظهر هذا الاخلال بوضوح أيضاً فى الحركات التى تتطلب درجة عاليه من الدقه . (٩ : ٢٣٥)

بينما يرى طاهر عبد الرازق (١٩٨٢) إن القدره والقوه الحركيه تنمو بصفه عامه بينما تكون حركه المراهقين غير دقيقه إذ يطلق على هذه المرحلة سن الارتباك (٣٥ : ٥) ويرى سعد جلال ومحمد علاوى (١٩٨٢) إن المراهق فى بعض الاحيان يجد صعوبه فى استخدام قوته لكى تناسب الواجب الحركى . (٢٨ : ١٦١)

ويؤكد السيد عبد المقصود (١٩٨٥) أنه يحدث تضارب فى مسار تطور قدرة المرونه فهى تزداد فى الاتجاهات الحركيه التى يتم تدريبها وتقل فى الاتجاهات التى لا يتناولها بالتدريب بصورة كافيه كما يؤكد أن قدرات السرعة تشير بصوره مختلفه عن تطور قدرات القوه ، ولقد وضحت التجارب أن زمن الرجوع وسرعه رد الفعل يصلان عند نهاية هذه المرحلة إلى قيم البالغين تقريبا ولا يطرأ عليها أثناء المراحل التاليه الا تحسن ضعيف ، وينطبق نفس الشئ على سرعه تردد الحركات ، إذ تصل إلى أقصى قيمه لها من سن ثلاث عشر إلى خمس عشر سنه ولا يحدث تطور يذكر فيها بعد ذلك . (٩ : ٢٢٥ ، ٢٢٦)

وتذكر سهير بدير (١٩٨٨) انه فى بدايه مرحله المراهقه تتفكك الحركات التى بنيت بجهد . (٣٠ : ٣٤)

وعلى الرغم أن كثيرا من العلماء اجمعت آرائهم أن هذه الفترة تعتبر ازمه حركيه حيث تكون هناك صعوبه فى التعلم من أول مره ، وكذلك فإن الصفات البدنيه يحدث فى بعضها البعض تناقص وارتباك وفى الصفات الأخرى يحدث ازىاد لقدره الفرد .

بينما يرى طاهر عبد الرازق (١٩٨٢) أن فى هذه المرحله تنمو القدره على التعلم والقدره على اكتساب المهارات والمعلومات إذ يلاحظ أن المتعلم يصبح منطقيا لا آليا ويبعد عن طريقه المحاوله والخطأ . (٣٥ : ٧)

وتؤكد ذلك عنايات فرج (١٩٨٨) عن ماتيف Matfef حيث أشارت إلى أن النمو الحركى فى مرحله المراهقه لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغى أن نطلق على هذه المرحله مصطلح (الازمه الحركيه) بل على النقيذ من هذا يستطيع الفرد فى هذه المرحله إن يمارس العديد من المهارات الحركيه ويقوم بتثبيتها ، كما تؤكد أيضا عن شبر يكين Shpreken ان مرحله المراهقه تتميز بالامكانات الفسيولوجيه العاليه وزياده القدره على التكيف مع المجهود البدنى وتؤكد عن كول وهال Kol & hal بان المراهق لا يتميز بهبوط المستوى فى قدراته الحركيه أو صفاته البدنيه أو قدراته الوظيفيه بل على العكس فانها فى التحسن . (٤٨ : ٧٦)

ويتفق الباحث مع عنايات فرج بان الفرد فى هذه المرحله يجب يمارس العديد من المهارات الحركيه ويقوم بتثبيها والدليل على ذلك أن كثيرا من الدراسات التجريبيه على نفس المرحله السنيه واثبت أن هناك تقدم فى مستوى الأداء البدنى والمهارى مما يؤكد أن هذه المرحله السنيه مرحله نمو حركى ومهارى وقابل لتعديل سلوكه الحركى إلى الأحسن طالما هناك دراسات عمليه تؤكد ذلك كل ذلك دفع الباحث لاختيار هذه المرحله السنيه لانه لو لم تنمى القدرات البدنيه والمهاريه فى هذا السن من الصعب جداً تثبيتها فى مراحل متقدمه .