

القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى وعلاقتها بمستوى أداء
التصويب من القفز بكرة السلة للشباب

م.م وهاب عبد الرزاق عباس

قسم النشاطات الطلابية

جامعة القادسية

ملخص البحث:

تتجلى أهمية البحث في معرفة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب في عملية اختصار الزمن لدى اللاعبين أثناء التصويب من القفز وخلال الجهد المبذول ، وتعد هذه دراسة جديدة للدراسات والبحوث التي تناول علاقته التصويب بالقوة المميزة بالسرعة .

وكانت هدف البحث

- 1- على مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للاعبين كرة السلة الشباب.
- 2- معرفة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومستوى أداء التصويب بالقفز بكرة السلة للاعبين كرة السلة الشباب.

وكانت أهم الاستنتاجات :

- 1- إن للقوة المميزة بالسرعة بشكل عام تأثير مباشر في أداء المهارات الهجومية بشكل عام و التصويب بالقفز بشكل خاص من خلال العلاقات الارتباطية المقاسة .
 - 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتصويب بالقفز لأفراد عينة البحث.
- وكانت أهم التوصية :

- 1- التأكيد على الاهتمام بالصفات البدنية بشكل عام والقوة المميزة بالسرعة بشكل خاص .
- 2- ضرورة إجراء اختبارات دورية للاعبين في الصفات البدنية والمهارية لمعرفة مستويات اللاعبين .

The characteristic force of speed for the upper and lower extremities and their relationship to the level of performance Correction of jumping

basketball for youth

researcher

M. Wahhab Abdul Razzaq Abbas

Research Summary:

The importance of the research is reflected in the knowledge of the relationship between the force distinguished by speed and accuracy of correction in the process of shortening the time of the players during correction from jumping and during the exerted effort.

She was the target of the search

1-On the level of strength characteristic of speed in the arms and legs of young basketball players.

2-Knowing the relationship between the force characteristic of speed of arms and legs and the level of shooting performance by jumping with basketball for young basketball players.

The most important conclusions were:

1-The force characterized by velocity in general has a direct effect on the performance of offensive skills in general and shooting by jumping in particular through the measured correlations.

2- The presence of a significant correlation between the force characterized by velocity of arms and legs, and shooting by jumping for individuals of the research sample.

The most important recommendation was:

1- Emphasis on attention to physical attributes in general and power characterized by speed in particular.

2-The necessity of conducting periodic tests for the players in terms of physical and skill qualities to find out the levels of the players.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تزدهر الحياة نتيجة تقدم العلم والاهتمام بالابتكارات التي تساعد على النهوض بكافة المجالات منها الاجتماعية والتربوية وحتى الرياضية.

وتعد الرياضة لها دور بارز في تقدم رفاهية الإنسان وتحقيق طموحاته منها المعنوية في تحقيق الانجازات والبطولات ومنها الصحية وغيرها من أهداف ممارسة الرياضة.

وفي جانب تحقيق الانجازات الرياضية والبطولات يتطلب منا البحث في متطلبات هذا الانجاز سواء في ناحية التدريب الرياضي أو القياسات والاختبارات المطلوبة، إذ لكل لعبة لها أهدافها في تحقيق الانجازات وهذه تعتمد على القياسات الجسمية والإمكانات البدنية التي تعد القاعد الأساسية لابد من إن يمتلكها للاعب حتى يكون ناجح في الأداء المهاري المطلوب.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب كرة السلة التي تعتبر من الألعاب التي لها مبادئها الأساسية والتي تعتمد وتقوم على التخطيط السليم في إيجاد القياسات المناسبة في أداء المهارات الأساسية في كرة وخصوصاً مهارات التصويب التي تعد من المهارات الهامة والتي يسعى كل اللاعبين إلى إتقانها حيث إن المجهود المبذول الفردي والجماعي خلال المباراة والنتيجة الايجابية ما هي لا تحصيل حاصل لتحقيق الهدف المطلوب ، ولما للتصويب من أهمية واضحة لذا فلا بد من التدريب المتواصل من اجل إن يكون اللاعب متمكناً من إنهاء الهجمة بالصورة الصحيحة وإحراز اكبر عدد من النقاط خلال المباراة وترتبط السرعة بالقوة وتكن لها أهمية تكبر من خلال إعطاء حركات متميزة بالسرعة سواء كانت للسائقين أو للذراعين وان هذه الصفة التي تبرزها

أهميتها عند لاعبي كرة السلة بوضوح من خلال الحركات التي يؤديها لاعب كرة السلة خلال المباراة مثل الجري والقفز والمناورات وكذلك التهديف من القفز .

وتتجلى أهمية البحث في معرفة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب في عملية اختصار الزمن لدى اللاعبين إثناء التصويب من القفز وخلال الجهد المبذول ، وتعد هذه دراسة جديدة للدراسات والبحوث التي تناول علاقته التصويب بالقوة المميزة بالسرعة .

1-2 مشكلة البحث

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفرقيه التي يتميز أدائها بالطابع الهجومي السريع والمباغت في نفس الوقت وهذا ما فرضته التعديلات الأخيرة على قانون اللعبة من زيادة في سرعة الأداء ، ومن خلال ملاحظة الباحث للاعبين نادي اليقضة الرياضي خلال الوحدات التدريبية فضلاً عن المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع مدربيهم وجد هنالك ضعفاً في أدائهم على وجه الخصوص للتصويب ويعتقد الباحث إن سبب ذلك يعود إلى الضعف الحاصل لديهم في صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة بصفتها مشكلة جديدة بالدراسة من خلال معرفة أو دراسة العلاقة بين هذه القدرة البدنية وعلاقتها بأداء مهارة التصويب بالقفز لمالها من أهمية بالغة في كسب النقاط في اللعبة بالتالي الفوز في المباراة.

1-3 هدف البحث

يهدف البحث إلى:

- 1- على مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للاعبين كرة السلة الشباب.
- 2- معرفة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومستوى أداء التصويب بالقفز بكرة السلة للاعبين كرة السلة الشباب.

1-4 فرض البحث

- وجود علاقة ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومستوى أداء التصويب بالقفز بكرة السلة للاعبين كرة السلة الشباب.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي فريق نادي اليقضة الرياضي بكرة السلة للشباب.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي اليقضة الرياضي بكرة السلة.

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2019/11/4 ولغاية 2019/12/18

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث في منهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمة وطبعته البحث والذي يتمثل في إيجاد العلاقة بين متغيرين أو أكثر وكذلك عن طريق الدراسات الارتباطية يمكننا إن نعرف إلى إي حد يرتبط متغيرين مع بعضهما وهو الدقيق لمعرفة العلاقات المتبادلة بين المجتمع ، وكذلك الاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء التنبؤات المستقبلية.

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

لقد حدد الباحث مجتمع بحثه وهم لاعبو فريق نادي اليقضة الرياضي لكرة السلة للموسم 2018 - 2019 والبالغ عددهم (15 لاعب). وتم اختيار عينة والبالغ عددهم (12) لاعب وهم التشكيلة الأساسية للفريق والتي بلغة نسبتهم (80%) من مجتمع البحث .

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

1- المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات والقياس .

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

-ملعب كرة سلة قانوني.

-كرات سلة عدد (10)

-شريط قياس.

-ساعة توقيت.

-صافرة.

3-3 إجراءات البحث الميدانية:

3-3-1 تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث ووفق بحثه ومشكلة دراسته والاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد المتغيرات الآتية:

- القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين .

-التصويب بالقفز .

3-3-2 الاختبارات المستخدمة (2 : 89) :

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المصادر العلمية الخاصة بالاختبارات والقياس وكذلك تم الاطلاع على العديد من الاختبارات في الدراسات السابقة تم اختيار الاختبارات التي تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية وهي :

3-3-2-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

اسم الاختبار : اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في (10) ثواني

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

الإمكانات والأجهزة : زميل لحساب عدد مرات الثني والمد وساعة إيقاف.

إجراءات الاختبار : من وضع الانبطاح المائل من ملاحظة اخذ الجسم الوضع الجيد والصحيح ملامسة الصر إنشاء ثني الذراعين كاملاً ثم مد الذراعين كاملاً.

التقويم : عدد مرات المد والثني في (10) ثواني مؤشراً للقدرة العضلية للذراعين

3-3-2-2 اختبار القوة المميزة لسرعة العضلات للرجلين:

اسم الاختبار: اختبار الحمل لأقصر مسافة في (10) ثواني

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الإمكانات والأدوات: قاعة صغيره بطول 20 ، 40 ساعة إيقاف.

إجراء الاختبار : (الوقوف على قدم واحدة مفضلة أو القائدة) وحمله لأقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض في زمن قدره (10) ثواني مع عدم توقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم غير قدم الحجل.

3-3-2-3 اختبار مهارات التصويب من القفز :

اسم الاختبار : التهديف من القفز من أسفل السلة .

الغرض من الاختبار : قياس مهارات التصويب من القفز من أسفل السلة ثم الاستحواذ على الكرة ارتدادها لمعاودة التصويب.

الأدوات: كرة السلة ، هدف كرة السلة ، ساعة التوقيت

مواصفات الأداء: يقف المختبر أسفل مباشرة وهو ماسك وعند سماع إيعاز البدء يقوم بالتصويب نحو السلة بيد واحدة أو بكلتا اليدين محاولة إصابة الهدف مباشرة أو غير مباشرة ثم استعادة الرد بسرعة سواء حقق هدف أو لم يحقق لمعاودة التصويب ويستمر في ذلك بأسرع ما يمكن محاولاً الحصول على أكبر عدد من الأهداف في (30) ثانية على إن تحتسب له المحاولة الأفضل (1 : 107) .

3-3-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث تجربة استطلاعية على العينة المستبعدة لنفس فريق نادي اليقضة بكرة السلة والبالغ عددهم

(3) وذلك بتاريخ 2019/11/4 لاعبي وذلك بتطبيق الاختبارات عليهم لمعرفة :

- الوقت الكافي لإجراء الاختبارات.
- تعريف الكادر المساعد في تطبيقها.
- الصعوبات التي تواجه الباحث في إجراءه.

3-4 التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيسية بتاريخ 2019/12/18 وذلك بتطبيق الاختبارات المستخدمة .

3-5 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام نظام (SPSS) لاجاد مايلي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين مهارة التصويب والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين.

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
1	التصويب بالقفز	3.066	0.883		
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	19.8	2.242	0.872	معنوي
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	36.69	7.12	0.859	عشوائي

يبين الجدول (1) نتائج الارتباط البسيط بين اختبار التصويب بالقفز لأفراد عينة البحث بالقوة المميزة

بالسرعة للذراعين لنفس الأفراد وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوي بين متغيرين ، ويرى الباحث أن سبب وجود تلك العلاقة الارتباطية المعنوية بين المتغيرين يعود إلى أن القوة أي علاقة تحدد في مدى إمكانية أفراد العينة في ذلك المتغير وهذا يعني أن أفراد عينة البحث المشاركون لديهم قدرة عالية على التهديف من القفز بكرة السلة وجاء هذا بلا شك من التدريب المتواصل والتركيز خلال الوحدات التدريبية على هذه المهارة وهذا النوع من التهديف بشكل أساسي الأهمية البالغة له أثناء المباريات .

وكذلك تبين العلاقة الارتباطية من خلال امتلاكهم لصفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والذي يبين من خلال الاختبارات التي أجريت لهم ، ويرى الباحث أن سبب تلك العلاقة المعنوية يعود إلى طرق أداء المهارات الهجومية سواء كان ذلك خلال التدريب أو خلال المباريات حيث يعتمد ذلك على اللاعبين امتلاكهم لصفة القوة المميزة بالسرعة والتي تظهر بشكل واضح عن مختلف أنواع التصويب التهديف من القفز بشكل خاص وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي) (3 : 87) .

إن أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين أنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما بشكل متكامل لإحداث الحركة السريعة من أجل تحقيق الأداء الأفضل وفي نفس الخصوص يشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح أن القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري وكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف والعضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي لذلك لا يحقق الرياضي مستوى عالي من القوة المميزة بالسرعة إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري (1 : 133). ومما تقدم يرى الباحث أن علاقة صفة القوة المميزة للسرعة سواء كانت للذراعين أو للرجلين سيساهم وبلا شك تحسين المرود البدني والمهاري للاعبين وبالتالي تحسين أدائهم المهاري والهجومى بنفس الوقت وهذا يصب في مصلحة البحث والدراسة .

5-1 الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- إن للقوة المميزة بالسرعة بشكل عام تأثير مباشر في أداء المهارات الهجومية بشكل عام و التصويب بالقفز بشكل خاص من خلال العلاقات الارتباطية المقاسة .
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتصويب بالقفز لأفراد عينة البحث.

5-2 التوصيات :

في ضوء الدراسة التي قام بها الباحث وما أسفرت عنه والإجراءات البدنية للبحث وما تم التوصل إليه من استنتاجات وضع الباحث التوصيات الآتية :

- 1- التأكيد على الاهتمام بالصفات البدنية بشكل عام والقوة المميزة بالسرعة بشكل خاص .
- 2- ضرورة إجراء اختبارات دورية للاعبين في الصفات البدنية والمهارية لمعرفة مستويات اللاعبين .
- 3- إجراء دراسات وبحوث متشابهة للدراسة الحالية وفي متغيرات وصفات أخرى سواء كانت بدنية أو مهارية .

المصادر :

- 1- أبو علا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- 2- قاسم المندلاوي وآخرون . الاختبارات والقياس في القوة البدنية : الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1998 .
- 3- محمد حسن علاوي . اختبارات الأداء الحركي : دار الفكر العربي ، 1982 .