

دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية بالأداء المهاري

الهجومى لدى لاعبي كرة السلة

بحث وصفي على عينه من لاعبي منتخب تربية ميسان بكرة السلة

للموسم الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧

م.م علي مطير حميدي - جامعة ميسان - كلية التربية الرياضية

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة البحث وأهميته:

شمل التطور العلمي كل جوانب الحياة المختلفة وما هذا التطور إلا نتاج التخطيط السليم وأتباع الخطط والسعي الحثيث من قبل العلماء الباحثين من أجل الوصول إلى ما يبتغيه الإنسان. لذا أصبحت التربية الرياضية في معظم دول العالم تشكل أحد المقاييس المهمة في تقدم الأمم وتطورها ونهضتها الحضارية. كما أن التطور العلمي الذي يشهده العصر الحالي قد حقق قفزة نوعية متميزة في تحقيق الانجازات الرياضية الكبيرة في كثير من الألعاب الفرعية والفردية ومن هذه الألعاب لعبة كرة السلة وهي من الألعاب الفرعية التي يتصف ادائها بطابع القوة والسرعة والرشاقة لذا فإن وصول لاعب كرة السلة إلى المستوى العالي لا يأتي من فراغ بل يعتمد على الأسس العلمية عن طريق التدريب المنظم والدقيق بقدرات وإمكانات اللاعبين من أجل الوصول إلى الهدف.. ويتمثل أعداد اللاعبين كرة السلة من الناحية الجسمية حجر أساس في عملية التدريب التي تلتزم من المدرب الإلمام بجوانب متعددة حيث تعد القياسات الجسمية أحد الأبعاد الهامة في إعداد لاعبين كرة السلة حيث يشير محمد حسن علاوي (على أن التكوين الجسمي من حيث البنية وروافع الجسم من أهم العوامل التي تحدد المهارة الرياضية ويمكن للفرد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية). (١)

ويرى يوسف الشيخ ويس طارق (إن بناء الجسم ووزنه وطوله عوامل لا يمكن تجاهلها بل أنها من الضروري الاهتمام بها إذا أردنا تحقيق أرقام قياسية ونتائج طيبة في الرياضة). (٢)

واستنادا إلى ما سبق ذكره وجد إن أهمية معرفة العلاقات بين القياسات الجسمية ودقة بعض المهارات الهجومية الأساسية في كرة السلة ومدى فعاليتها من أجل وصول لاعبي كرة السلة إلى المستويات العليا والتي يعكس المستوى الفني الذي يصل إليها اللاعبون من خلال مرحلة التدريب للحصول على نتائج جيدة للارتقاء بالمستوى

(١) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . دار المعارف . مصر . ١٩٦٦ ص ٨٢ .

(٢) يوسف الشيخ ويس طارق . فيسولوجيا الرياضة والتدريب . نبع الفكر . الإسكندرية ١٩٦٩ ص ٣٩ .

٢-١ مشكلة البحث:

أن لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي يتميز أدائها بالثارة والمتعة وما يتطلب أعداد لاعبيها أعدادا شاملاً من النواحي الجسمية والمهارية والبدنية فضلاً عن الجانب الخططي والنفسي والتربوي وإن القياسات الجسمية والقدرات المهارية للاعب كرة السلة تلعب دوراً بارزاً وفعالاً في الحصول على المراكز المتقدمة . أذ أنها تؤثر في الأداء النهائي أثناء المنافسات . وإن تحقيق المستويات العالية في رياضة كرة السلة يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من الاجراءات المبنية على أسس عملية في اختيار اللاعبين ولا يمكن إن يتحقق ذلك إلا في ضوء توفر المتطلبات الخاصة لهذه اللعبة والمستندة إلى القياسات الجسمية والتي تلعب الدور الفعال في أداء المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة . إن عدم اعتماد بعض المدربين على القياسات الجسمية للعبة كرة السلة قد يجعل من عملية التدريب قاصرة وقد تكون أحد الأسباب في ضعف تطوير مستوى لاعبين كرة السلة الأمر الذي يؤدي إلى هدر الجهد الكبير الذي يقوم به المدرب لعدة سنوات .

لهذا فإن التعريف والكشف عن العلاقات يعد من الأمور المهمة التي تساعد على توجيه العلمي في التدريب .

في ضوء ذلك ارتأى الباحث أهمية القياسات الجسمانية على أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وهي تمثل النجاح والوصول إلى المستوى الأفضل في لعبة كرة السلة.

٣-١ أهداف البحث:

- التعرف على بعض القياسات الجسمانية لدى لاعبي كرة السلة لمنتخب تربية ميسان
- التعرف على علاقة بين بعض القياسات الجسمانية وأداء المهارات الأساسية في كرة السلة .

٤-١ فروض البحث:

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض القياسات الجسمانية في أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري:

لاعبا منتخب تربية ميسان بكرة السلة للعام الدراسي ٢٠٠٧/٢٠٠٦

٢-٥-١ المجال الرمائي:

للفترة من ٣ / ٢٠٠٧ / ولغاية ١٠ / ٣ / ٢٠٠٧

١-٣-٥ المجال المكاني:

قاعة الشهيد سعد خلف سوييف في ميسان
٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ القياسات الجسمانية:

للقياسات الجسمانية أهمية كبيرة في المجال الرياضي وهي تعد احد الوسائل الهامة في تقويم نمو الفرد . ومن أكثر العوامل المؤثرة في الأداء ، إذ أنها تحدد مدى فاعلية وكفاءة الأداء النهائي للفرد . وقد ذكر ماثيوس (Matheson) (١٩٧٨) أن القياسات الجسمانية من أهم العوامل المؤثرة في الأداء لأنها مرتبطة بمستوى الانجاز الرياضي في كافة الأنشطة الرياضية . (١)

فيما يرى محمد هاوي الندف (١٩٧٨) أن معظم العلماء و المختصين في التدريب الرياضي اكدوا على أن لياقة اللاعب للنشاط تتحدد بدرجة كبيرة بمدى فعالية التركيب الهيكلي والنمو العضلي لأداء متطلبات الأنشطة الرياضية . (٢) ويرى

يوسف الشيخ ومحمد ياسين الصادق (١٩٩٩) أن القياسات الجسمانية ارتباط عالي بالعمل العضلي. (٣) ويتضح من ذلك مدى تأثيرا لقياسات الجسمانية في مستوى الأداء حيث أن مقياس جسم لاعب كرة السلة يؤثر في طريقة ادائه لمهارات معينة وبدرجة متفاوتة إذ ثبت ذلك في العديد من البحوث العلمية. ويرى الباحث أن هناك علاقة وثيقة بين مكونات بناء الجسم وبين مستوى أداء لاعبين كرة السلة وان توفر القياسات الجسمانية المناسبة لنوع النشاط الممارس لها دور كبير في الوصول المستويات العلمية .

وعلى ضوء ذلك ويرى قاسم حسن وعبد علي نصيف (١٩٨٠) أن البحوث الميدانية أظهرت بشكل قاطع وجود علاقة بين مميزات الجسم كالوزن والطول والعمر والمستوى الرياضي. (٤) لذلك فإن تناول بعض القياسات الجسمانية المهمة في أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة والكشف عن العناصر التي تمكننا من الوصول إلى المستويات العليا بكرة السلة وتساعد في عملية التدريب والتقويم من خلال قياسات موضوعية محددة من أجل تطور لعبة كرة السلة .

1-matheos D.K Measurement
Physical Education .W.B.Saunders
Company London 1978.p.88

٢- محمد هادي الدلف دراسة للتعرف على علاقة القوى العضلية ببعض المقاييس الجسمانية للاعبين كرة اليد مجلة الدراسات والبحوث .جامعة حلوان المجلد التاسع . ١٩٨٦ ص ٤ .

٣- يوسف الشيخ وياسين الصادق فيسلوجيا الرياضة والتدريب .مصدر سبق ذكره .ص ٣٧

٤- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، علم التدريب الرياضي ، دار الكتب ، جامعة الموصل . ١٩٨٠ ص ١٩ .

٢-١-٢ المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة:

لو أردنا أن نفصل لعبة كرة السلة إلى أجزاء لوجدنا بان هذه اللعبة تنقسم الى جزئين أو عمليتين أساسيتين تسيران بخطتين متوازيتين بنفس الوقت وب نفس القوة ، أن هاتين العمليتين هما الهجوم والدفاع ، ولو تمعنا أكثر في هذه اللعبة لوجدنا بان الهدف الأساسي للعب هو إدخال الكرة في السلة عن طريق اللاعبين الذين يمارسون عدة مهارات هجومية بشكل بسيط ومركب لأجل الوصول بالكرة إلى سلة الفريق المدافع وتحقيق الهدف ، ويرى عبدالحكيم محمد (١) (ان لعبة كرة السلة من الألعاب الفرعية التي تتطلب مهارة فائقة سواء كانت تلك المهارات دفاعية أو هجومية ويرى ان المهارة

المناولة للانتقال. وتعرف الطبطة بانها عملية دفع الكرة الى الارض باحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الارض لاحدى اليدين ايضاً. وتعد من المهارات الاساسية المهمة جداً والتي تحتاج الى توافق عضلي وعصبي بين مفاصل وعضلات الجسم (الاصابع، الرسغ، المرفقين، الجذع والعينين). وهناك انواع متعددة للطبطة وهي :-

- أ- الطبطة العالية (السريعة)
- ب- الطبطة الواطنة
- ج- الطبطة بالدوران
- د- الطبطة بتغيير الاتجاه
- هـ- الطبطة بتغيير السرعة

٢-١-٣-٢-٣ التهديد:-

هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف بشكل حركة رمي باستخدام ذراع او ذراعين^(١). ويعد التهديد من المهارات الحركية الاساسية المهمة في لعبة كرة السلة وله الاهمية القصوى في التأثير على نتيجة المباراة.

اما خالد محمود فيعرف التهديد على انه (المبدأ الاساسي الاكثر اهمية من بين المهارات الاساسية الاخرى اذ ان نتيجة المباريات تتحدد بعدد التهديدات الناجحة التي يحرزها احد الفريقين في سلة الفريق المنافس)^(٢). كما ذكر هانز جيرد شتاين ان التهديد (هو التتويج النهائي لجميع تكوينات اللعب)^(٣)

- التهديد السلمي:- وهو من انواع التهديد المهمة في لعبة كرة السلة والذي يتأتى بعد اخذ خطوتين ثم النهوض والتهديد باحد الذراعين، ويأتي بعد القطع واستلام الكرة من الزميل، او الطبطة ثم القطع وعندما يقفز اللاعب مع الهدف عند الهجوم السريع^(١).

الهجومية تتطلب اتقاناً كاملاً لأنها الأساس المشترك الذي من خلاله يحرز الفريق النقاط، والمهارات الهجومية التي لا تقل شأناً عن المهارات الدفاعية). ولأجل الدخول في شرح المهارات الهجومية لابد وان نتعرف على معنى كلمة المهارة حيث تناولها الكثير من الباحثين كونها العنصر الأساسي للأداء الجيد حيث عرفها محمد حسن علاوي^(٢)، (بانها تلك العملية المتقنة التي تهدف لمحاولة العمل على إتقان الفرد لتلك المهارات المختلفة لضمان حسن استخدامه لها في غضون المنافسة، فالإتقان التام للمهارات الحركية هو الركيزة التي يتأسس عليها وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية).

٢-١-٢-١-٢ المناولة

المناولة هي مفتاح اللعب الجيد والعنصر الأكثر أهمية في الألعاب الفريقية باعتبارها فناً متطوراً يتطلب الإتقان والتركيز، المناولة (هي عملية رمي الكرة من لاعب الى آخر بصورة دقيقة وذلك لتجنب قطعها من الخصم، ومحاولة الوصول إلى هدف الخصم بأمان). ويذكر فانز بشير حمودات^(٢) بان المناولة (هي أسهل الطرق وأسرعها للوصول الى هدف الخصم وخاصة عند تطبيق الفريق المهاجم تكنيك الهجوم السريع، واللاعب الجيد هو الذي يحسن استعمال جميع المناولات وكل مناولة في ظرفها الخاص والمناسب، وهناك قول شائع بين كبار مدربي كرة السلة " المناولة الجيدة ينتج عنها تصويب ناجح". ويرى الباحث ان المناولة هي انتقال الكرة بين المناول والمستلم او بين اعضاء الفريق الحائز على الكرة بهدف الوصول الى هدف الخصم والحصول على النقاط، وهناك عدة انواع من المناولات^(٣)، تم اختيار الاكثر استخداماً لبحثنا، ولتوضيح اهميتها والاداء المهاري لها، ندرجها كمايلي:-

(١) عبدالحكيم محمد الطائي (واخرون): كرة السلة، دار الكتب والوثائق، بغداد، ١٩٩٤، ص ٣٩.

(٢) محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٢، ص ٢٧٥.

(٣) فانز بشير حمودات (واخرون): مصدر سبق ذكره، ١٩٨٥، ص ٤٦.

٢-١-٢-٢-٢ الطبطة

تعد الطبطة عنصراً أساسياً في لعبة كرة السلة، وهي الوسيلة الهجومية الفعالة للانتقال من مكان الى اخر داخل الملعب، وعندما لا يكون هناك زميل تناول اليه او لا مجال لاستخدام

(١) كمال عارف طاهر: رعد جابر: مصدر سبق ذكره، ١٩٨٧، ص ١٤٣.

(٢) خالد محمود عزيز: دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩١، ص ٢.

(٣) هانز جيرد شتاين، ادجار فيدر هوف: (ترجمة كمال عبد الحميد): كرة اليد، ط ٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٧، ص ٢١.

(١) عبدالحكيم محمد الطائي (واخرون): مصدر سبق ذكره، ١٩٩٤، ص ٧٨.

بلغ عدد افراد عينة البحث (١٠) لاعبين وهم يمثلون نسبة (٨٤ %) .

٣-٣ وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث الوسائل التالية في جمع بيانات البحث

١- المصادر العربية والأجنبية

٢- المقابلات الشخصية

٣- الاختبارات

٤- القياسات الجسمية

القياسات	الأدوات والأجهزة	العدد
الوزن	جهاز ميزان طبي	١
الأطوال	شريط قياس متري	٢
الأعراض	جهاز بلفومتر	١
السرعة	ساعة إيقاف الكترونية	١
المحيطات	شريط قياس متري	-
أجهزة كرة السلة	كرة السلة	١٠
البيانات	جهاز كمبيوتر	

(١) عبد الرحمن بدوي . مناهج البحث العلمي ط٢ وكالة المطبوعات ؟ الكويت ، ١٩٧٧ ، ص ٨٢

(٢) عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات . مناهج البحث العلمي . مكتبة المنار . الأردن ١٩٨٩ ص ١٢٧ .

٣-٤ الإجراءات التنظيمية:

من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة بشكلها السليم قام الباحث بإتباع مايلي:

١- اختيار المساعدين
لجأ الباحث إلى الاستعانة ببعض المساعدين وذلك لكثيرة متغيرات البحث الخاصة (القياسات الجسمية والاختبارات المهارية) المؤهلين في هذا المجال من المدرسين في التربية الرياضية

(*) وتم توضيح وشرح طريقة العمل المطلوب إتباعها وتقييم كل المتغيرات قيد البحث وكيفية تسجيلها في الاستمارات الخاصة بها

٢- تحديد القياسات الجسمية :

قام الباحث بتحديد القياسات الجسمية من خلال إتباع الخطوة التالية :

١- تحليل العمل

قام الباحث بمسح للدراسات العلمية الخاصة بالقياسات الجسمية من أجل التعرف على اهم القياسات الجسمية الخاصة بلاعبي كرة السلة :

٢- استطلاع رأي الخبراء :

من أجل تحديد أهم القياسات الجسمية الخاصة بلاعبي كرة السلة قام الباحث

ويوضح فائز بشير حمودات^(٢)، التهديد

السلمي بعد ان يمسك اللاعب الكرة بقوة وبكلفتى يديه، يدفع الارض بالقدم اليسرى او اليمنى ليخطو خطوة واحدة ثم خطوة اخرى بالقدم الثانية على ان يدفع الارض بعد هذه الخطوة للارتفاع اعلى مايمكن، ويقترب من الهدف، وفي هذه اللحظة تكون الكرة مستقرة بين الكفين واليدين ممدودتين مدأ كاملا بسحب الرسغ الى اليد الحاملة للكرة الى الخلف في حالة التهديد والكف مواجهة لوحة الهدف ويسحب الرسغ في حالة التهديد والكف الى الاعلى، اما اليد الثانية الساندة للكرة فانها تترك الكرة مع لحظة سحب الرسغ لليد الدافعة للكرة. يتم دفع الكرة بواسطة الرسغ والاصابع فقط وباتجاه لوحة الهدف في حالة التهديد غير المباشر وباتجاه حلقة الهدف في حالة التهديد المباشر و الهبوط يجب ان يكون على المشطين مع انثناء الركبتين لامتصاص قوة الهبوط ولاخذ وضع التهيؤ للعمل الاخر المطلوب من الهداف في حالة فشل التهديد. والتهديد السلمي يؤدي بثلاث حالات^(٣):-

١- الحالة الاولى: باليدين معاً.

٢- الحالة الثانية: بباطن اليد الى الاعلى.

٣- الحالة الثالثة: بباطن اليد موجهة الى اللوحة.

٣- منهج البحث وإجراءاته :

٣-١ منهج البحث المستخدم :

(أن منهج البحث هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهيم على سير العقل وتحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معينة) (١)

واستنادا إلى طبيعة المشكلة وأهداف البحث وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح لكونه يعتمد على دراسة الوقائع الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً نوعياً أو تعبيراً كمياً.... (٢)

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب تربية ميسان لكرة السلة وقد

(٢) فائز بشير حمودات وآخرون: مصدر سبق ذكره، ١٩٨٥، ص ٧٥

(٣) عبد الحكيم محمد الطائي وآخرون: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٤، ص ٨٠

قام الباحث بمسح العديد من الدراسات والبحوث العلمية في مجال اختبارات المهارات الأساسية بكرة السلة حيث تم اختيار أهم الاختبارات للمهارات الأساسية التي تم الاتفاق عليها . مع مجموعة من الخبراء والمختصين (***) في مجال لعبة كرة السلة .

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي كرة السلة وعددهم (٥) لاعبي من منتخب تربية ميسان .

٣-٦ الاختبارات المهارية الهجومية:

- الاختبار الأول: اختبار المناولة الصدرية^(١).
الغرض من الاختبار: قياس دقة اختبار المناولة الصدرية نحو الهدف.

الاجهزة والادوات: كرة سلة، جدار امس مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد نصف اقطارها من الداخل ١٨ بوصة (٤٥سم) ، ٣٨ بوصة (٩٨سم)، ٥٨ بوصة (١٥٠سم) مع ملاحظة سمك الخطوط بوصة واحدة.

وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط الرمية المرسوم على الارض بيده الكرة وعند اشارة البدء يقوم المختبر بالمناولة بكلتا اليدين على دوائر الثلاثة محاولا اصابة الهدف، ويجب ان يتم الاختبار بكلتا اليدين (مناولة صدرية)، ويحق للمختبر اخذ خطوة عند اداء المناولة على شرط ان لا يجتاز الخط، و على المختبر ان يؤدي عشر مناولات

التقويم:

- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغيرة بثلاث نقاط.
- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة المتوسطة بنقطتين.
- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الكبيرة بنقطة واحدة.
- في حالة اصابة الكرة لاحد خطوط الدائرة الثلاثة يحصل المختبر على الدرجات للدائرة التي اصابته الكرة الخط الذي يمثل حدودها على ان الخطوط داخل مقاييس الدائرة.
- الحد الاقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها ثلاثون درجة. وكما

في الشكل رقم (١).

(١) فائز بشير حمودات و مؤيد عبدالله، كرة

السلة، ط٢-الموصل: دار الكتاب للطباعة

والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩، ص٢١٧.

٢١٨

(٢) الخبراء : الذي تم ذكرهم في ص (١٤) .

بتصميم استمارة استبيان لغرض عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين (***) في مجال لعبة كرة السلة وقد بلغ عدد القياسات الجسمية (١٢) وهي أهم القياسات الجسمية التي يراها الخبراء ضرورية للاعبي كرة السلة

وقد تم تطبيق القياسات الجسمية لجميع أفراد عينة البحث مراعين فيها الشروط الآتية :

- أداء القياسات بطريقة واحدة .
- استخدام البحث أدوات القياس نفسها .
- جراء القياس في توقيت يومي واحد .
- أخذت القياسات وألاعبي يرتدي سروال قصير فقط .
- تحديد النقاط التشريحية التي تسهل تنفيذ القياسات بطريقة (١) .

(١) محمد شحاتة (وآخرون):

القياسات الجسمية والأداء الحركي؛

الأردن ؛ ١٩٨٨؛ ص٣٤ .

(*) السيد رحيم حلو علي؛ماجستير؛تربية رياضية؛كلية التربية الرياضية في ميسان .

السيد عباس حسن حسين ؛ مدرس تربية رياضية ؛ مدرب منتخب تربية ميسان بكرة السلة .

السيد حيدر عبود محمد ؛ مدرس تربية رياضية ؛ مدرب منتخب تربية ميسان للناشئين بكرة السلة.

السيد علي محمد حسن ؛ مدرس تربية رياضية ؛ حكم ؛درجة أولى بكرة السلة .

(**) الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان :

١-أ.د رعد جابر باقر /كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد /تدريب كرة السلة .

٢-أ.د ثامر داود سلمان /كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد /أختبارات كرة السلة .

٣- أ.د وداد المفتي /كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد /تدريب كرة السلة .

٤- أ.م.د خالد نجم عبد الله /كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد /بايوميكانيك سلة .

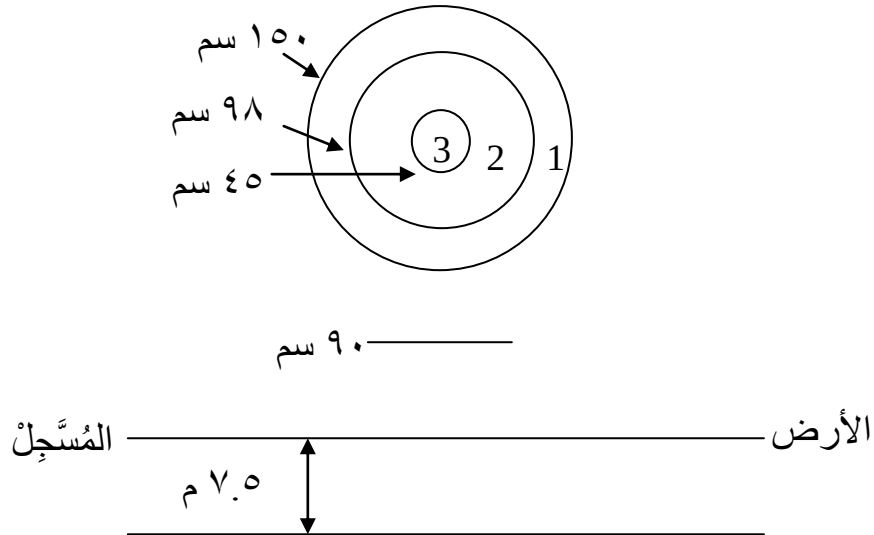
٥- أ.م.د انتصار عويد /كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد /تعلم كرة السلة .

٦- أ.م.د حيدر عبد الرزاق /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة /تدريب كرة السلة .

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث

من اجل تحديدهم الاختبارات المهارات الأساسية لاعبي كرة السلة قام الباحث بالخطوات الآتية :

٣-٥-١ تحليل العمل:



شكل رقم (١): يوضح اختبار المُخْتَبِر المُنَوَّلَة الصدرية

- الاختبار الثاني : اختبار الطبطبة (Dripel) ^(١).
الغرض من الاختبار: سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص.

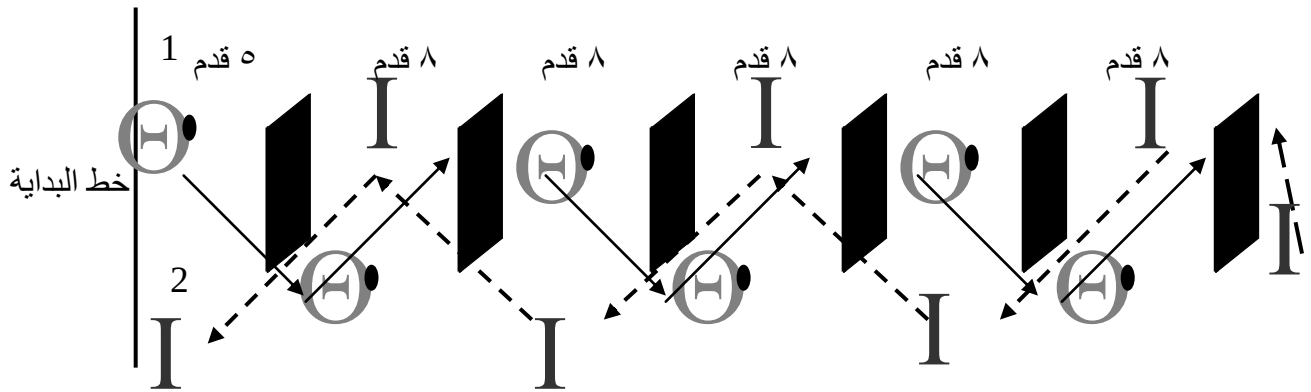
الأجهزة والادوات: شواخص عدد (٦)، ساعة توقيت، كرة سلة. يتم ترتيب الشواخص كما في الشكل (٧) مع رسم خط البداية الذي يبعد عن الشاخص الأول بمسافة (٥) اقدام (١.٥ م)، في حين ان المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (٨) اقدام (٢.٤ م)

وصف الاداء: في البداية يقف اللاعب المختبر ويبيده الكرة خلف خط البداية، وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالجري المتعرج (Zigzag) بين الشواخص والطبطبة المستمرة بالكرة على

ان يصل المختبر الى خط النهاية ذهابا وايابا الى ان يتجاوز خط البداية. وعلى الميقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقت هذه المحاولة أي (البداية-النهاية-البداية)

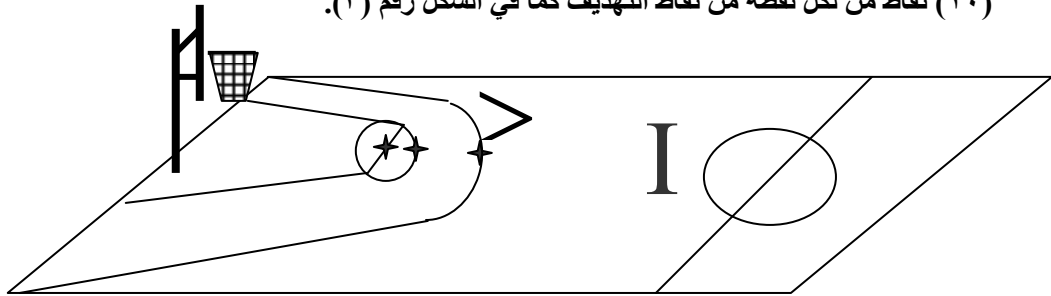
التقويم: يتم احتساب الزمن الذي يؤدي فيه اللاعب المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البداية حتى اجتياز المختبر خط البداية مع الكرة مرة ثانية. وكما في الشكل رقم (٢) .

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧، ص٣٩٥.



شكل رقم (٢): يوضح اختبار الطبطبة المسجل

- الاختبار الثالث: اختبار التهديد بالقفز بعد أداء الطبطبة^(١).
- الغرض من الاختبار: تقييم مهارة دقة التهديد بالقفز (Jump shot) بعد أداء الطبطبة.
- الاجهزة والادوات: كرة سلة، هدف سلة.
- وصف الاداء: يقوم اللاعب باداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف وعند الوصول الى خط الرمية الحرة، يقوم بالقفز والتهديد ويمكن ان يتم التهديد من المناطق الاتية:
- أ- منتصف خط الرمية الحرة ب- نقطة التقاء خط الرمية الحرة.
- ج- من قوس الثلاث نقاط.
- د- يكون التهديد من النقاط اعلاه من الجهات المختلفة، اليمين، اليسار، الوسط. يمنح اللاعب (١٠) محاولات لكل منطقة ولاحتسب المحاولة التي لا تؤدي من حالة القفز.
- التقويم: يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديد ناجحة، اعلى نقاط يمكن ان يجمعها المختبر هي (١٠) نقاط من لكل نقطة من نقاط التهديد كما في الشكل رقم (٣).



شكل رقم (٣): يوضح اختبار التهديد بالقفز بعد اداء الطبطبة

(١) فائز بشير حمودات و مؤيد عبدالله: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٩، ص ٢٣٩.

٣- الانحراف المعياري (٣)

٤- معامل الارتباط بيرسون (٤)

٥- اختبارات ت للعينات المتساوية (٥)

٦- معامل الالتواء (٦)

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج العلاقة بين القياسات الجسمية والمهارات الأساسية الهجومية (المناولة الصدرية ، الطبطة، التهديد)
جدول رقم (١)

المهارات الأساسية القياسات الجسمية	دقة المناولة الصدرية	سرعة الطبطة	التهديد البعيد
العمر	٠,٠٨	٠,٢٣	٠,٤٦
الوزن	٠,٢٢	٠,٧٩	٠,٨٣
الطول الكلي	٠,٦٥	٠,٩٠	٠,٦٧
الطول الكلي مع رفع الذراعين	٠,٧٣	٠,٧٨	٠,٦٤
طول الذراع	٠,٠٤	٠,٣٦	٠,٥٢
طول الكتف	٠,٢٥	٠,٢٣	٠,٣٢
طول الجذع	٠,٥٥	٠,٢١	٠,٦٢
عرض الكتفين	٠,٠١	٠,٣١	٠,٢٢
عرض الصدر	٠,٠٠	٠,٠١	٠,٢٣
محيط الصدر	٠,١٥	٠,٢٧	٠,٥٣
محيط الساعد	٠,٤٣	٠,٦٧	٠,٦٧
محيط الفخذ	٠,١٢	٠,٤٣	٠,٥٥

٣-٧- المعاملات العلمية لاختبارات

١- الثبات :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات والمهارات الأساسية الهجومية عن طريق إعادة الاختبار وقد تم أجرى الاختبارات بعد مرور سبعة أيام من الاختبار الأول وتم إعادة الاختبار على أفراد العينة نفسها . مع مراعاة تثبيت كافة الظروف الرمائية والمكانية التي أجرى فيها الاختبار الأول بتاريخ ١ / ١ / ٢٠٠٧ على عينة من لاعبي كرة السلة في إعدادية دار السلام المهنية والبالغ عددهم (٥) لاعبين وأعيد الاختبار بتاريخ ٧ / ١ / ٢٠٠٧

٢- الصدق :

بغية التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي وكانت القيمة (٠,٩٧).

٣- الموضوعية :

أن الاختبارات الأساسية المستخدمة في البحث كانت واضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للتأويل وغير قابلة للتقويم الذاتي حيث أن تسجيل النتائج كان يتم بواسطة أجهزة دقيقة كالزمن (الساعة الالكترونية) وهي بذلك ذات موضوعية عالية .

٣-٧-١ التجربة الرئيسية :

أجرى الباحث الاختبارات النهائية لعينة البحث على القاعة المغلقة قاعة الشهيد سعد خلف سوي في تمام الساعة الرابعة عصراً وبتاريخ ٨ / ١ / ٢٠٠٧

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية في معالجة النتائج:

١- الوسط الحسابي (١)

٢- النسبة المئوية (٢)

٣- جبر مجيد جبر العتابي : نفس المصدر السابق

١٩٩١، ص ١١٤.

٤- أخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين

باهي : نفس المصدر السابق. ٢٠٠٢، ص ٣١٣.

٥- جبر مجيد جبر العتابي : نفس المصدر السابق

١٩٩١، ص ١١٥.

٦- جبر مجيد جبر العتابي : نفس المصدر السابق

١٩٩١، ص ١٠٣.

١- أخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي : طرائق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢، ص ٣١١.

٢- جبر مجيد جبر العتابي : طرائق البحث الاجتماعي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩١، ص ١١٢

* قيمة (ر) الجدولية عند درجة

حرية ١٠ - ٢ = ٨ وتحت مستوى

دلالة ٠,٠٥ = ٠,٦١ (١)

- من خلال الجدول رقم (١) أن للقياسات

الجسمية (الطول الكلي، الطول الكلي مع

رفع الذراعين) لها علاقة مع مهارة

المناولة بكرة السلة من خلال قيمة (ر)

المحتسبة (٠,٧٣,٠٦٥) على التوالي

وهي أكبر من القيمة الجدولية عند

مستوى دلالة (٠,٠٥) ويرى الباحث أن

للطول تأثير كبير على دقة المناولة من

خلال التوجه الصحيح للذراعين الطولية

لتكون أكثر دقة للمناولة من الذراعين

القصيرة حيث أن مسار الكرة من

مستوى الصدر إلى الإمام يكون أكبر

وأكثر قوة. إن القدرة على التحكم في

تعدد وضعية الجسم بسرعة ودقة سواء

في الأرض أو الهواء أو المناولة وكذلك

في حالة الخداع واثاء الاختراق في

منطقة الخصم وهذا ما أشار إليه

ريسان خريبط ومؤيد عبد الله (١) (ان

لاعبي كرة السلة يجب ان يتقنوا القدرة

على اداء الحركات والقدرة على الانتقال

والتصرف في النشاط الحركي وتغيير

وضعية الجسم حسب متطلبات النشاط

من جهة أخرى. ويرى الباحث بان

هناك علاقة ارتباط معنوي بين القوة

العضلية وبين الاداء المهاري حيث ان

اداء المناولة بسرعة تعتمد على القوة

من اجل نقل الكرة من مكان الى اخر

وهذا ما اكده محمد عادل رشدي (٢)

(ان السرعة الحركية في اداء المهارة

تعتمد على تنمية القوة العضلية ويجب

ان نراعي دائما العمل العضلي في كل

نوع من انواع النشاط العضلي)

وتساعد حركة اليدين اضافة الى متابعة

النظر المستمر وخصوصا اثناء الاداء

المهاري من تبادل الكرة مابين اليدين

واثناء المناولة والطبقة والتهديف على

نقطة محددة بالنسبة الى حلقة كرة

السلة. ويرى محمد حسن علاوي (٣)

(ان الفرد الرياضي لن يستطيع اتقان

المهارات الحركية الاساسية لنوع

النشاط الرياضي في حالة افتقاره

للقياسات الجسمية الضرورية لهذا

النوع المعين من النشاط الرياضي)

(١)ريسان خريبط ومؤيد عبد الله :تدريبات

السرعة والرشاقة بكرة السلة ،مطابع جامعة

الموصل ، ١٩٩٠ ، ص ١٢ .

(٢)محمد عادل رشدي :أسس التدريب

الرياضي ، منشورات المنشأ العامة للنشر

والتوزيع والاعلان ، طرابلس ، ط ٢

، ١٩٨٢ ، ص ١٤٠ .

(٣) محمد حسن علاوي :علم التدريب

الرياضي، دار المعارف، مصر، ١٩٩٢

للقياسات الجسمية (وزن الجسم، الطول

الكلي، الطول الكلي مع رفع الذراعين، محيط

الساعد) لها علاقة ارتباط مع مهارة

الطبقة بكرة السلة من خلال قيمة (ر)

المحتسبة (٠,٩٧,٠٧٨,٠٩٠,٧٩) على

التولي وهي أكبر من قيمته الجدولية عند

مستوى دلالة (٠,٥٠) ويرى الباحث ان

سبب ذلك أن للقياسات الجسمية تأثير كبير

على سرعة الطبقة من خلال استخدام

سرعة الانطلاق في الطبقة العالية والتي

تسمح للاعب بالانتقال بشكل أسرع من

مكان إلى آخر فضلا عن طول الخطوة التي

لها تأثير على سرعة الانتقال والطبقة

لتغيير الاتجاه والتي تتيح له نجاحاً في

التقدم الى منطقة الرمية الحرة والتخلص

من الدفاع الضاغظ وهذا ما اكده (john

(١) (ان لاعبي كرة السلة يحتاجون في

ادائهم الى مهارة الطبقة كونها تشكل جزء

كبير من اداء اللاعبين من اجل الوصول الى

اداء مهارة التهديف والتمرير .

للقياسات الجسمية (وزن الجسم، الطول

الكلي، الطول الكلي مع رفع الذراعين، محيط

الساعد) لها علاقة ارتباط مع مهارة

التهديف بكرة السلة من خلال قيمة (ر)

المحتسبة (٠,٦٧,٠٦٢,٠٦٤,٠٦٧) على التوالي

وهي أكبر من قيمتها الجدولية مستوى

دلالة (٠,٠٥) ويرى الباحث ان سبب ذلك

هو القياسات الجسمية والتي لها تأثير كبير

على دقة التهديف حيث كلما زاد طول اللاعب

مع ذراعه زادت لديه الرؤية والتركيز على

التهديف أكبر من اللاعب القصير. وان لقيم

زوايا الكتف والمرفق والجذع دور كبير في

تطوير مهارة التهديف. وهذا يتفق مع

حسين مردان (وأخرون) (٢) (ان قيم

زوايا الكتف والمرفق والجذع تبقى ثابتة

لدى مقارنة بقيم زوايا، حيث ان تستخدم

وضع الاستعداد وضعا تحضيرياً ويدمج مع

وضع اقصى ارتفاع للكرة فوق الرأس)

. كما تشير مصادر وعلماء البايوميكانيك

بان :

4) Susan J.Hall: Basic Biomechanics . 2 end edition
USA ,1995, P.312

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

- ١-٥ الاستنتاجات .
١- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بتن وزن الجسم والطبقة.
٢- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الطول الكلي والتهديف البعيد والطبقة والمناولة.
٣- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الطول الكلي مع رفع الذراعين والتهديف البعيد والمناولة.
٤- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين طول الجذع والتهديف البعيد.
٥- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين محيط الساعد والتهديف البعيد والطبقة.

٢-٥ التوصيات

- ١- ضرورة اهتمام المدربين بالقياسات الجسمية أعداد لاعبيهم بما يتناسب مع متطلبات الأداء المهاري بلعبة كرة السلة
٢- الاسترشاد بنتائج هذه الدراسات في تحديد القياسات الجسمية لدى لاعبي كرة السلة في تربية ميسان حتى يمكن الاستعانة في وضع المناهج التدريبية.
٣- من الضروري زج مدربي كرة السلة بدورات تدريبية تتضمن التعرف على كيفية إجراء القياسات الجسمية بشكل علمي سليم لاستخدامها في تنظيم وتخطيط العملية التدريبية بلعبة كرة السلة.
٤- من الضروري إجراء دراسات مشابهة للقياسات الجسمية للفئات العمرية الأخرى.

المصادر العربية :

- ١- حسن السيد معوض: كرة السلة للجميع ، مكتبة القاهرة الحديثة .
٢- حسين مردان (واخرون) : تحديد بعض المتغيرات البايوميكانيكية عند استخدام أسلوبين مختلفين في الرمية الحرة بكرة السلة، بحث منشور في كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٥ .
٣- خالد محمود عزيز: دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية

-٤

"المهارات الدقيقة fine moter

skills تنفذ بعضلات صغيرة خصوصاً اصابع اليد أو الكف أو الساعد وغالباً يصاحب هذا العمل استخدام النظر واليد بشكل متوافق " في ما يرى يعرب عبد الباقي أي ان اللاعب يهتم بالعضلات الصغيرة بشكل اكبر من اهتمامه بالوضع قبل إطلاق الكرة. ويرى محمد عثمان(٣) ان قياس السلوك الحركي بالمسارات الحركية لأجزاء الجسم ، الى عدم اهمية وضع الاستعداد طالما ان التصرف الحركي يعني انتهاء وضع المنهج من قبل اللاعب " ففي بعض الرياضات يضاف القسم التحضيري جزء تحضيري اخر يكون الفرق بين الجزئين في ان الثاني يكون بعكس اتجاه الحركة للقسم الرئيسي "

ومن الناحية الميكانيكية فإن رفع زاوية الكتف بثبوت الزوايا الأخرى على مقاديرها يعني زيادة في ارتفاع الكرة الى الوضع الملانم (فوق الرأس) ، " ان الحقيقة الميكانيكية الثالثة في الرمية الحرة بكرة السلة تتضح من خلال مشاريع الزوايا والسرعة والارتفاع " (Susan)(٤)

كما يلجأ الى رفع الكاحل والذي بدوره سيؤثر في رفع مركز ثقل الجسم الى الارتفاع المناسب ايضاً بمعنى ان تصور الهدف سيتم ربطه مع المنهج الحركي ضمن مدى الحركة التالية فيعوض هذا السلوك مبكراً ، وفي تفسير ضيق يمكننا ان نقول ان المستوى الحركي لدى لاعبي ((يحتوي على جوانب خاصة العناصر اللياقة البدنية)) وأخرى خاصة بمستوى القدرات الحركية وثالثة خاصة بالنواحي العقلية حيث يرى محمد عثمان ان مدى التوافق والدقة في اصابة السلة من خلال كبر المعيارية بأنها اقل استقراراً من الأخرى .

1)John,R, Wodden: practical Modern Basket ball ,John, wrlg and son ,Toronto,1980,p 138.

- (٢) حسين مردان (واخرون) : تحديد بعض المتغيرات البايوميكانيكية عند استخدام أسلوبين مختلفين في الرمية الحرة بكرة السلة، بحث منشور في كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٥ .
(٣) محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٨٧ ، ص ٣٣٣ .

وعلى علم النفس، دار الفكر
العربي، القاهرة، ١٩٩٨ .

١٩- محمد هادي الدلف. دراسة للتعرف
على علاقة القوى العضلية ببعض المقاييس
الجسمية للاعبين كرة اليد مجله الدراسات
والبحوث. جامعه حلوان المجلد التاسع . ١٩٨٦ .

٢٠- محمد توفيق الوليلي: كرة اليد، تدريب،
تكنيك، القاهرة، ١٩٩٤ .

٢١- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي
والتدريب الرياضي ، دار القلم ، الكويت ،
١٩٨٧ .

٢٢- محمد عادل رشدي : أسس التدريب
الرياضي ، منشورات المنشأ العامة للنشر
والتوزيع والاعلان ، طرابلس ، ط٢ ، ١٩٨٢ .

٢٣- محمد صبحي حسنا نين: التقويم
والقياس في التربية الرياضية ؛ ج٢؛ دار الفكر
العربي؛ القاهرة؛ ١٩٧٩؛

٢٤- محمد محمود عبدالدايم و محمد صبحي
حسانين: القياس في كرة السلة، دار الفكر
العربي، القاهرة، ١٩٨٤ .

٢٥- مهدي نجم: كرة السلة، دار الزمان،
بغداد، ١٩٩٠ ،

المصادر الأجنبية

1- w.P. company London.1978.
matheos D, k measurement
physical education

2-Susan J.Hall: Basic Biomechanics
2 end edition USA ,1995.

3-John,R, Wodden: practical
Modern Basket ball ,John, wrlg and
son ,Toronto,1980.

4-Copper: Biomechanics in sport,
VIII, Prague, Conex.

5-Barnes J. M. Womans: Basket
Ball,nd Edition, Boston, Alinx and
BaconInc.

٥- الرياضية، جامعة الموصل،
١٩٩١ .

٦- ريسان خريبط ومؤيد عبد الله
تدريبات السرعة والرشاقة بكرة
السلة، مطابع جامعة الموصل
١٩٩٠ .

٥- زينب محمد أبو بكر ، علاقة القدرات الحركية
والخصائص الانثروبومترية بمستوى الأداء
العالي بكرة السلة :رسالة دكتوراة غير
منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلون
الاسكندرية ، ١٩٨٤ .

٦- عبد الرحمن بدري : مناهج البحث
العلمي ، ط٢ ، وكالة المطبوعات ،
الكويت . ١٩٧٧

٧- عبد الكاظم جليل حسان: علاقة بعض
القياسات الجسمية والصفات البدنية ببعض
مكونات الاداء المهارى بالملاكمة، رسالة
ماجستير ،كلية التربية الرياضية.جامعة
البصرة، ١٩٨٨ .

٨- عمار بوحوشي ومحمد محمود: مناهج
البحث العلمي، مكتبة المنار، الاردن ١٩٨٩ .

٩- عبد الحكيم محمد الطائي (وآخرون): كرة
السلة، دار الكتب والوثائق، بغداد، ١٩٩٤ ،

١٠- فؤاد البهي السيد: الجدول
الإحصائية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩ .

١١- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله
جاسم: كرة سلة، جامعة الموصل، ١٩٨٨ .

١٢- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف
، علم التدريب الرياضي، دار الكتب ، جامعة
الموصل . ١٩٨٠ .

١٣- كريم عبد المنعم: كرة السلة ذكاء
مهارة تهديف تدريب، القاهرة، مطابع شركة
الإعلانات ألشوقي، ١٩٧٨ .

١٤- كمال عارف ورعد جابر: المهارات
الفنية بكرة السلة، بغداد، مطابع التعليم العالي،
١٩٨٧ .

١٥- محمد حسن علاوي: علم التدريب
الرياضي، دار المعارف، مصر، ١٩٩٢

١٦- محمد شحاتة (وآخرون): القياسات
الجسمية والاداء الحركي، ألبيان
للدعاية، الأردن، ١٩٨٨

١٧- محمد صبحي حسانين: التقويم
والقياس في التربية البدنية، دار الفكر
العربي، القاهرة، ١٩٩٧ .

١٨- محمد حسن علاوي ومحمد نصر
الدين رضون: التقويم والقياس في التربية