

القدرة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بأداء مهارة التصويب من القفز jump shott لدى لاعبي كلية الصفوة الجامعة

م. د. سيف علي محمد

ملخص البحث باللغة العربية

ان من اهم المشاكل التي تواجه المختصين في عملية التدريب هو كيفية قياس القدرات البدنية وأعطائها القيم الرقمية والتي تساعد المختصين لتوظيفها كما أن قلة وجود الأختبارات الموضوعية الدقيقة فضلا على أنه أن وجدت هذه الأختبارات فأنها لاتوجد لها معايير تمكن المدرب من تقييم حالة اللاعب الآتية بالاضافة الى ذلك فان عملية اعطاء قيمة للاداء المهاري عملية مهمة تساعد المدرب على اختيار اللاعب اثناء المباراة وطبيعة المنافسة. وهدفت الدراسة الى التعرف على اختبار القدرة الانفجارية للرجلين واختبارمهارة التصويب من القفز jump shot بكرة السلة والتعرف على علاقة الارتباط ما بين القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من القفز jump shot بكرة السلة لعينة البحث. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية في اجراء هذه الدراسة، وتم اجراء هذه الدراسة على عينة عددها 17 لاعبا في كلية الصفوة الجامعة . استنتج الباحث انه تم التعرف على اختبار القدرة الانفجارية واختبار التصويب من القفز للاعبي كرة السلة ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين القدرة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب بالقفز. ويوصي الباحث بالاستفادة من هذه الدرجات في معرفة حالة لاعبي كرة السله وكذلك تطبيق مثل هكذا الاختبارات عند عملية انتقاء اللاعبين.

Abstract

The explosive ability of the legs and its relationship to the jump shott skill performance among Al-Safwa University College players

By

Dr. Saif Ali Muhammed

One of the most important problems facing specialists in the training process is how to measure physical abilities and give them digital values that help specialists to employ them. In addition, the lack of accurate objective tests, as well as “that if these tests are found, they do not have standards that enable the coach to assess the player’s immediate condition, in addition to the process of giving value to the skill performance is an important process that helps the coach to choose the player during the match and the nature of the competition. The study aimed to identify the explosive ability test of the legs and its relationship to the jump shott skill performance among Al-Safwa University College players, and to identify the relationship between the

explosive power of the legs and its relationship to the jump shott skill performance among Al-Safwa University College players. The researcher used the descriptive approach in the survey method and correlational relationships in conducting this study, and this study was conducted on a sample of 17 players in Al-Safwa University College. The researcher concluded that the explosive ability test and the jump shoot test for basketball players were identified and the presence of basketball players. A significant correlation relationship between the explosive ability of the legs and its relationship to the jump shott skill performance by taking advantage of these scores to know the status of basketball players, as well as applying such tests when selecting players.

التعريف بالبحث

المقدمة واهمية البحث :

ان التطورات العلمية الهائلة في المجال الرياضي يرجع سببها الى التخطيط المبرمج وفق طرق واساليب علمية موضوعية صحيحة والاستخدام الفعال لنتائج البحوث والدراسات الحديثه ولمعرفة مدى التطور الحاسم لدى اللاعبين بالمهارات الاساسية للعبة المزاوله ونتيجة لذلك ظهرت عدة طرق واساليب ومن هذه الطرائق هي استخدام قياسات واختبارات علمية خاصة بلعبة كرة السلة يمكن تصحيحها وتطبيقها على مجموعة من اللاعبين والحصول على معايير مرجعية من خلال هذه الاختبارات ويكون التدريب ووضع التمارين الخاصة من قبل المدرب للوصول الى هذه المؤشرات الرقمية الجيده والتي تؤدي الى تطور اللاعب في اداء هذه المهارات وتحقيق الاهداف المرسومة في لعبة كرة السلة وكذلك الاهتمام بجوانب الاعداد باتواعه البدني والمهاري والخططي كما وان التركيز على هذه الجوانب مهم والواحد مكمل للآخر .

مشكلة البحث:

ان التدريب الرياضي هو عملية معقدة من حيث احتياجه وكيفية معرفة وصول اللاعب الى المستوى الذي يمكنه من اداء المهارات بشكل آلي ويتناسب مع طبيعة المبارات من حيث قوتها وسرعتها ولهذا يجب على العاملين في مجال التدريب الرياضي ان يلجئوا الى العلوم الاخرى التي تكمل علم التدريب كعلم الاختبارات والقياس واستخدام الوسائل والاجهزة لمعرفة اداء التفاصيل المتعلقة التي تؤثر على اداء المهارات ومن خلال اطلاع الباحث على الكثير من المصادر والمراجع والدراسات البحوث لاحظ ان المشاكل التي تواجه المختصين في عملية التدريب هو كيفية قياس القدرات البدنية وأعطائها القيم الرقمية و التي تساعد المختصين لتوظيفها كما أن قلة وجود الأختبارات الموضوعية الدقيقة فضلا على أنه أن وجدت هذه الأختبارات فأنها لاتوجد لها معايير تمكن المدرب من تقييم حالة اللاعب الآتية بالاضافة الى ذلك فان عملية اعطاء قيمة للاداء المهاري عملية مهمة تساعد المدرب على اختيار اللاعب اثناء المباراة وطبيعة المنافسة.

اهداف البحث:

- 1- التعرف على اختبار القدرة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من القفز jump shot بكرة السلة
- 2- التعرف على علاقة الارتباط بين القوة الانفجارية وبين مهارة التصويب من القفز jump shot بكرة السلة لعينة البحث

مجالات البحث :

- المجال البشري : عينة من لاعبي كرة السلة في كلية الصفوة الجامعة .

- المجال الزمني : للموسم الدراسي 2020-2021 .

-المجال المكاني : نادي الحر الرياضي .

منهج البحث وإجراءاته :

منهج البحث المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته وطبيعته مشكلة الدراسة .

مجتمع وعينة البحث :

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، وهم طلبة كلية الصفوة الجامعة في محافظة كربلاء المقدسة للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم (17) طالبا مثلوا منتخب كلية الصفوة الجامعة والجدول التالي يبين

توزيع يبين توزيع مجتمع وعينة البحث .

جدول (1)

يبين توزيع مجتمع وعينة البحث .

مدارس مركز المحافظة كربلاء	العدد الذي تم اختياره
المرحلة الاولى	7
المرحلة الثانية	5
المرحلة الثالثة	5
المجموع	17

أدوات البحث

1 - جهاز كومبيوتر نوع HP PAVILION .كوري المنشأ. ذو المواصفات: (RAM 4.00G -

. (PINTUM IV . 3000 CORI

2 - كاميرا لتصوير العينة من نوع (sony)

3 -ملعب كرة سله + كرات سلة

4 - اجراءات البحث الميدانية

الاختبارات والمقياس المستخدمة ببحث:

الاختبار الاول : القفز العمودي من الثبات (لسارجنت) :⁽¹⁾

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي . ط3 . القاهرة:دار الفكر العربي ،1994

الغرض من الاختبار :

قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات اللازمة :

حائط أملس بارتفاع مناسب ، وشريط قياس .

وصف الأداء - يقف اللاعب مواجهاً للحائط ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على الحائط مع ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه .

يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وإلى الأسفل مع ثني الركبتين نصفاً (زاوية قائمة) .

ثم يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للقفز نحو الأعلى ومع مرجحة للذراعين يقوم إلى الأمام وإلى الأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ومن ثم وضع علامة أخرى حتى أعلى نقطة يصل إليها .

تعليمات الاختبار :

يجب أن يتم الدفع بالقدمين من وضع الثبات .

قبل قيام اللاعب بالقفز نحو الأعلى ، يقوم بمرجحة الذراعين إلى الأمام وإلى الأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .

السرعة في الأداء .

تؤخذ القياسات لأقرب (1) سم .

لكل لاعب محاولتان تسجل له أفضلهما .

يعلن الرقم الذي يسجله كل لاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة .

إدارة الاختبار :

مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل النتائج ثانياً .

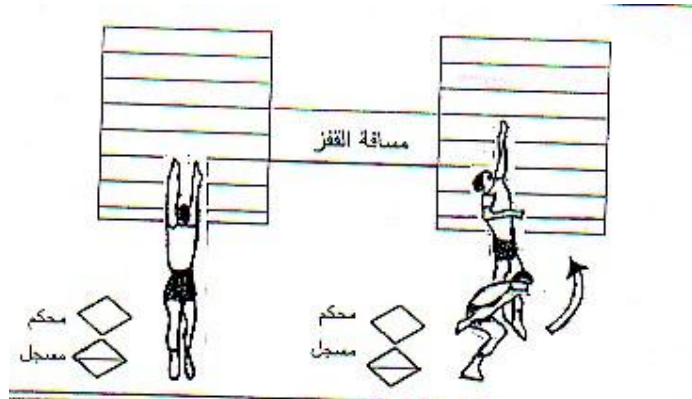
محكم : يقوم بملاحظة الأداء أولاً وحساب الدرجات ثانياً .

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي : عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل

إليها نتيجة القفز نحو الأعلى مقربة لأقرب (1) سم . الوقت / بلغت مدة شرح وإداء الاختبار (5) دقائق

وبحدود عينة التجربة الاستطلاعية والشكل (1) يبين اختبار القفز العمودي من الثبات .



شكل (1)

يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات

الاختبار الثاني : التصويب بالقفز من الامام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائريا الى الوسط واليمين (2)

:

الغرض من الاختبار :-

((قياس دقة التصويب بالقفز))

الأدوات اللازمة :-

ملعب كرة سلة ، شريط قياس ، كرة سلة عدد (2) قانونية ، هدف كرة السلة ، طباشير

الإجراءات :

ارسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15سم) كعلامات دلالة على المناطق الثلاث التي يتم من خلالها

اداء الاختبار وعلى النحو الاتي * :-

- العلامة الاولى يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم) .

- العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90 سم) باتجاه خط التصويب البعيد رمية الثلاث نقاط .

- العلامة الثالثة يمين نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم).

وصف الأداء :-

- يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة وعلى جهة اليسار (العلامة الاولى) ومعه الكرة .

- يؤدي اللاعب التصويب بالقفز بيد واحدة وباتجاه السلة مباشرة دون ان تلمس الكرة لوحة الهدف .

- للاعب (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات ، حيث كل مجموعة خمس رميات .

- المجموعة الاولى يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم) .

- المجموعة الثانية يتم ادائها من العلامة الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90 سم) باتجاه خط التصويب البعيد (رمية الثلاث نقاط) .

- المجموعة الثالثة يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم) .

- يترك اللاعب مكان التصويب بالقفز عقب كل مجموعة وينتقل نصف دائريا الى الوسط واليمين .

- قبل البدء بالمجموعة الثانية يسمح للاعب اخر ان يؤدي مجموعاته وهكذا بالتناوب للاعبين كلاهما ولبقية اللاعبين .

- لكل مختبر رمية واحدة فقط للتدريب قبل الاداء .

تعليمات الاختبار :-

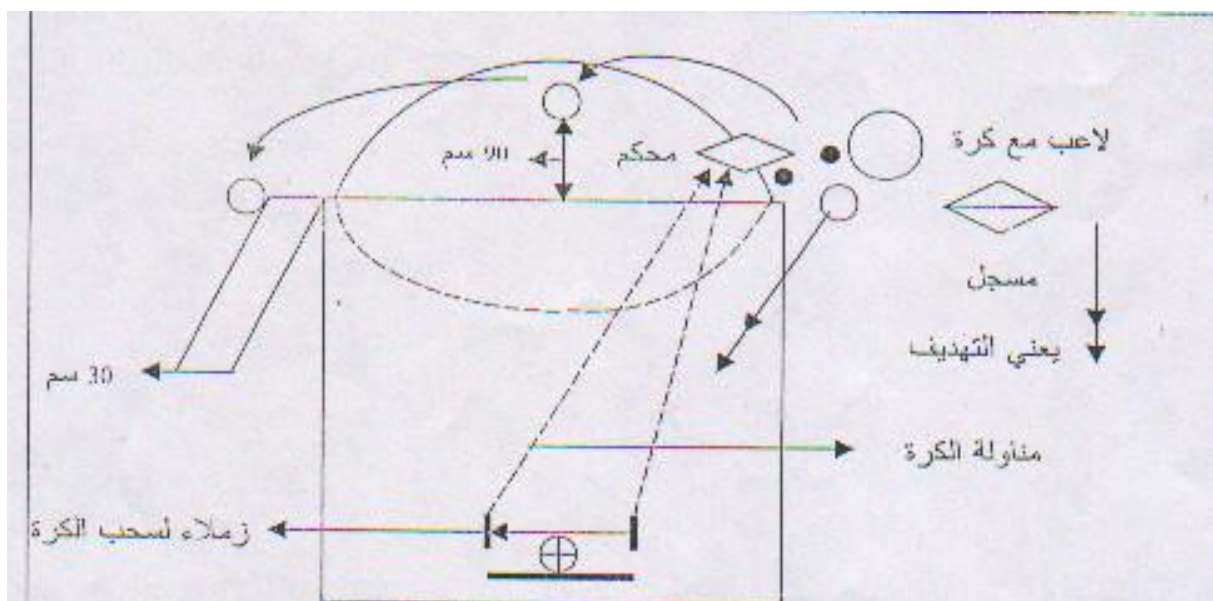
- اخذ اللاعب الوضع الصحيح (المكان المحدد على جهة اليسار ومعه الكرة) .

(2) ريسان خريط مجيد . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . البصرة : مطابع التعليم العالي ،

1989 ، ص 366-367 .

* التهديد من ثلاث مناطق بدلا من الامام يسار خط الرمية الحرة في المرجع الذي اقتبس منه ، وذلك لصالح البحث

- للاعب الحق في أداء (15) رمية بواقع ثلاث مجموعات ولكل مجموعة (5) رميات متتالية .
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط .
- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة .
- أداء الاختبار :-
- مسجل :- يقوم بالنداء على الاسماء اولا وتسجيل نتائج الرميات ثانيا .
- محكم :- يقف جانب اللاعب لا عطاءه الكرة وملاحظة صحة الاداء والعد .
- زملاء :- القيام بسحب الكرة بعد أداء التصويب من خلف منتصف الرمية الحرة من قبل اللاعب ثم إعطاءها الى المحكم الذي يعطيها الى اللاعب لغرض أداء الرمية مرة ثانية وهكذا .
- حساب الدرجات :-
- تحتسب وتسجل للاعب درجتان لكل رمية ناجحة (تدخل فيها كرة السلة) .
- تحتسب وتسجل للاعب درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة
- لا تحتسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة .
- درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات الـ (15) .
- الدرجة القصوى للاختبار (30) درجة .
- والشكل (2) يوضح اختبار دقة التصويب بالقفز .



شكل (2)

يوضح اختبار دقة التصويب بالقفز من المناطق الثلاث

التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الأحد الموافق 3 / 11 / 2021 في قاعة نادي الحر الرياضي على عينة من نفس المجتمع الأصلي للبحث ، وكان عددهم 3 طالبا من طلبة المرحلة الثانية، وقد كان من أهم أهداف هذه التجربة هو ضبط المتغيرات الخاصة بالتقاط صور العينة وطريقة وقوف المختبر ، وذلك لضمان دقة الحصول على المعلومات من الصورة.

التجربة الرئيسية :

بعد اكتمال الشروط العلمية واستكمال كافة الاجراءات ، قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة مكونة من 17 لاعبا مثلوا منتخب كلية الصفوة الجامعة وقد استغرقت التجربة الرئيسية فترة يومين هما يوم الثلاثاء الموافق 27 / 11 / 2021 الى يوم الاربعاء الموافق 28 / 11 / 2021

الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الاحصائية spss v 19.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج الانحراف القوامي (تشوه الركبتين ومؤشر كتلة الجسم) لعينة البحث ومناقشتها: عمد الباحث الى عرض نتائج البحث على شكل جداول كونها تعد وسيلة توضيحية لنتائج البحث استنادا لما اشار اليه (رودي شتملر) عن "انها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الدلالة العلمية وتمنحها القوة"⁽¹⁾

كما عمد الباحث الى تحليل النتائج ومناقشتها لغرض الوصول الى تحقيق اهداف البحث.

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطا المعياري واعلى قيمة وادنى قيمة للقدرات البدنية

ت	القدرات البدنية	الاحتبارات	وحدة القياس	س	ع ⁺	الخطا المعياري	اعلى قيمة	ادنى قيمة
1	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات	سم	43,712	6,146	1.491	48.664	35.211

من خلال ما ذكر في الجدول (1) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ، اذ يتضح منه بأن اختبار القوة الانفجارية للرجلين بلغ (43,712 سم) وانحرافه المعياري (6,146) .

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطا المعياري واعلى قيمة وادنى قيمة لمهارة التصويب بالقفز

ت	القدرات البدنية	الاحتبارات	وحدة القياس	س	ع ⁺	الخطا المعياري	اعلى قيمة	ادنى قيمة
---	-----------------	------------	-------------	---	----------------	----------------	-----------	-----------

(1) (رودي شتملر. طرق الاحصاء في التربية الرياضية. ترجمة عبد علي نصيف السامرائي . بغداد :دار الحرية للطباعة والنشر ، 1974، ص35 .

		القياس	المعيار	قيمة		
1	التصويب بالقفز	التصويب بالقفز من الامام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائري الى الوسط واليمين	نقاط/درجة	19,093	3,583	0.869
15				21		

يبين الجدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارات التصويب اذ بلغ الوسط الحسابي لاختبار التصويب من القفز (19,093 نقطة) وانحرافه المعياري (3,583) عرض وتحليل علاقة الارتباط بين القدرات البدنية ومهارات التصويب :

جدول (4)

يبين علاقة الارتباط بين القدرات البدنية ومهارات التصويب

متغيرات البحث	قيمة (ر) المحتسبة	مستوى الدالة	المعنوية
القوة الانفجارية للرجلين	0.883	0.001	معنوي
التصويب بالقفز			

دلت نتائج اختبارات القوة الانفجارية للرجلين والموضحة في الجدول (4) على وجود علاقة ارتباط بينها وبين مهارة التصويب من الثبات ويعزو الباحث هذه المعنوية في الارتباط ، الى الاهمية الكبيرة لهذه المهارة والتي تعد الوسيلة الاي يتم من خلالها تسجيل النقاط وكذلك الى الالية التي تؤدي بها هذه المهارة (التصويب من الثبات) وكثرة احتياجها من قبل لاعبي كرة السلة كونها تمثل مهارة تلعب دور حاسم في نتائج المباريات لحصول لاعبي الفريق بكثرة عليها اثناء المباراة نتيجة للاخطاء التي يقع بها المدافعون اذ لايمكن اتقان الاداء الحركي (التكنيك) في أي فعالية رياضية من دون امتلاك الصفات البدنية الخاصة بتلك الفعالية وهذا ما اتفق مع (ابراهيم خليل الحسني) اذ اشار الى "ان مستوى القدرات المهارية تتطور بتطور قدراتها البدنية".⁽²⁾

(2) ابراهيم خليل الحسني. القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة ز مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ع13، 1992، ص93.

كما ويرى الباحث ان المدرب الناجح يجب ان يركز على هذه القدرات والمهارات خلال الوحدات التدريبية مما يولد زيادة في القوة الانفجارية للرجلين والتي في تطورها تزداد امكانية اصال الكرة الى الهدف كون ان الرمية الحرة تعتمد وبشكل كبير على هذه القدرة ،وهذا ما يتفق مع ما اشار اليه (رعد جابر وعلي جعفر) "الى ارتباط موجب بين نسبة الرمية الحرة الناجحة ونتيجة المباراة لكل من الفرق الفائزة والمهزومة وتؤثر الرميات الحرة المفقودة في تعديل نتيجة المباراة من الفوز الى الهزيمة وبالعكس". (3)

ويرى الباحث سبب ذلك أيضا الى ان عملية الترابط والتوافق بين السرعة في الاداء والدقة في التصويب بالقفز من العوامل المهمة التي تحقق النتيجة الافضل في الاداء أذ يمكن تفسير ذلك بأن اللاعب يحتاج الى عمليات أكثر تعقيدا في الدماغ مقترنة بالسرعة بالإضافة الى ذلك الاحساس بالمكان والزمان وكيفية تسخير الصفة البدنية للوصول الى تحقيق الهدف بالإضافة الى ذلك فان شكل الحركة وشكل الاداء له اهمية كبيرة في عملية الاداء من خلال الانسياب والنقل والبناء الحركي وبالتالي الاداء وفقا للآلية التي توفر للاعب الاقتصاد في الطاقة وخلو الاداء من الاخطاء الفنية ، الامر الذي يزيد من عدد المحاولات من خلال الاستمرار في الاداء لأطول فترة ممكنة وبالتالي الزيادة في عدد مرات التصويب وحتمًا هذا يزيد من درجة الدقة في الاختبار .

ويتفق الباحث مع ما أشار اليه (Brunelle-Gobbour) على أنها تعتمد على آلية أدراك واتخاذ القرار والتحكم بالحركة وكما يشير في موضوع آخر الى ان الدقة تحتاج الى عمليات أدراك في الدماغ منذ بدايتها حتى نهايتها وهي تحتاج ايضا الى نوع من التعديل الزمني والتعديل المكاني للحركة وكذلك تحتاج الى تمثيل الحركة في الذهن والى تمثيل عضلي عصبي للحركة . (1)

كما ويرى الباحث انه في فترة التدريب والتمرينات لتأدية مهارة معينة من قبل اللاعبين يتوجب على المدربين الانتباه الى العوامل المهمة والاساسية المؤثرة على نتيجة المباراة من اعطاء اللاعبين فكرة كلية عن كيفية الاداء المهاري المعين وطبيعته مثل مهارة التهديف وأنواعها وأشكالها المختلفة وعدد النقاط المكتسبة من كل منها ومدى تأثيرها في نتيجة المباراة.

ويتفق الباحث مع ما اشار اليه عبد العزيز " ان نتيجة المباراة تتوقف على مدى نجاح مهارة التهديف" (2)، أذ ان مهارة التهديف تعد من اهم المهارات في كرة السلة فجميع المهارات الاخرى والتي يؤديها اللاعبون داخل الملعب تكون عبارة عن محاولة تهيئة فرصة للوصول الى سلة الفريق الخصم والتهديف فيه وتسجيل النقاط او منع الخصم من التهديف داخل السلة وبالتالي يمكن القول عن ان مهارة التهديف هي منتهى وختام جميع المهارات الاخرى. ولهذا يرى الباحث بان مسؤولية التهديف واتقانه يتحملها اللاعبون اكثر

(3) رعد جابر ،علي جعفر سماكة. علاقة افضلية الانجاز النهائي الفرقي بأنواع التهديف للفرق المشاركة في اولمبياد

اطانطا بكرة السلة. مجلة التربية الرياضية -جامعة بغداد،مج7، عدد خاص، 1998،ص15.

(1) Gobbonu and Brunelle (1979) : Problems of sport medicine and of sport training and international

committee,p.15-44

(2) عبد العزيز احمد، مدحت صالح. كرة السلة - تعليم - تدريب، ط1، مطبعة الاساتذة للنشر والتوزيع، 1997، ص52.

من المدربين وذلك لعلمهم بأهميته والاعتماد الكلي عليهم في ادائه داخل اللعبة مما يستدعي قضاء اوقات طويلة في التمرن على تلك المهارة اكثر من غيرها ، وقد اصبحت اهمية هذه المهارة موزعة بين اللاعب والمدرّب وقد اخذت مهارة التهديد اهتماما " كبيرا " وحيزا " واسعا " من اوقات التدريبات اليومية والإضافية وصولاً الى تطوير التهديد ودقته .

كما ويرى الباحث ان العامل الاساس الذي يؤثر في الاداء الامثل للفريق مهما كانت الظروف وصعوبتها هو الارتباط المباشر والوثيق بين الصفات البدنية للاعبى الفريق وادائهم المهاري، إذ ان لعبة كرة السلة تتطلب اداء متقن لجميع المهارات الهجومية والدفاعية على حد سواء لانجاح الخطط الموضوعة لاحتراز النقاط وتسجيل الفوز للفريق وهذه المهارات تتطلب اعداد بدني على مستوى يليق بأهمية تلك المهارات. ويتفق الباحث مع ما اشار اليه أمر الله احمد البساطي (1998) " أن تحديد الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة الأساسية " (3) .

ويتفق الباحث ايضا مع ما اشار اليه محمد حسن علاوي (1996) " بأن الصفات البدنية هي التي تمكن الفرد الرياضي على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وتشكل حجر الأساس للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية " (4).

الاستنتاجات :

1- تم التعرف على اختبار القدرة الانفجارية والتصويب من القفز للاعبى كرة السلة في كلية الصفوة الجامعة.

2- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين القدرة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب

بالقفز

التوصيات :

1. الاستفادة من هذه الدرجات في معرفة حالة لاعب كرة السله من خلال تطبيق اختبارات مماثلة لاختبار البحث.

2. يوصي الباحث بالاهتمام الكبير بدروس وحصص التربية البدنية بالمدارس وتوفير الوقت الملائم لها

3. اعتماد الدرجات التي توصل اليها الباحث كأحدى وسائل التقييم لمستويات اللاعبين.

4. تطبيق مثل هكذا الاختبارات عند عملية انتقاء اللاعبين.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً : المراجع العربية

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي ط 3 . القاهرة: دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 84-87 .
- ريسان خريط مجيد . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . البصرة : مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص 366 - 367 .

(1) امر الله احمد البساطي : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 75 .

(2) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص 52 .

- رودى شتملر. طرق الاحصاء في التربية الرياضية. ترجمة عبد علي نصيف السامرائي . بغداد :دار الحرية للطباعة والنشر ، 1974، ص35 .
 - ابراهيم خليل الحسني. القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة ز مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ع13، 1992، ص93.
 - رعد جابر ،علي جعفر سماكة. علاقة افضلية الانجاز النهائي الفرقي بأنواع التهديد للفرق المشاركة في اولمبياد اطانطا بكرو السلة . مجلة التربية الرياضية –جامعة بغداد، مج7، عدد خاص، 1998، ص15.
 - عبد العزيز احمد، مدحت صالح. كرة السلة – تعليم – تدريب، ط1، مطبعة الاساتذة للنشر والتوزيع، 1997، ص52.
- ثانياً : المراجع الأجنبية
- Gobbonu and Brunelle (1979) : Problems of sport medicine and of sport training and international committee, p.15-44