

## تأثير بعض المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة السلة الشباب

م.م. بيان عبد الوهاب عبد الأمير

<sup>1</sup> جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العراق

\*الإيميل: [Phy724.byan.abad@uobabylon.edu.iq](mailto:Phy724.byan.abad@uobabylon.edu.iq)

تاريخ نشر: 2025/10/25

تاريخ استلام: 2025/07/18

### الملخص

ان لعبة كرة السلة لها متطلبات تدريبية خاصة تفرضها طبيعة اللعبة بسبب خططها الدفاعية والهجومية تتسم بالسرعة والدقة في التنفيذ لتحقيق المستوى المثالي لأداء الفريق ، وان إعداد اللاعبين إعداداً متكاملاً من جميع النواحي فضلاً عن المتابعة المستمرة لتقدير المهرات الأساسية من خلال المنافسات وتلافي الأخطاء وتعزيز الخطط للاعبين وتقديرها لمعرفة مدى نجاح العملية التدريبية، بالإضافة إلى التعرف على مستوى المعرفة الخططية الدفاعية والهجومية للاعب كرة السلة ، ومن هنا تكمن أهمية البحث على تأثير بعض المتغيرات البدنية من خلالها معرفة مستوى اللاعب او الفريق من خلال المعرفة الخططية للاعب كرة السلة ويهدف البحث الى

- التعرف على تأثير بعض المتغيرات البدنية والمهارية

وظهرت علاقات ارتباط معنوية بين المتغيرات البدنية والمهارية الدفاعية والهجومية والمهرات الأساسية، وهذا اعطى تعزيز لهذه الاختبارات في تقييم لاعبي كرة السلة للشباب.

اما اهم التوصيات يمكن اعتماد هذه الاختبارات كوسائل للتقييم من قبل المدربين قبل الدخول في برامج التدريب لإعداد.

### الكلمات المفتاحية:

تأثير، المتغيرات البدنية والمهارية، لاعبي كرة السلة، الشباب.



## The Effect of Some Physical and Skill Variables on Youth Basketball Players

Bayan Abdul Wahhab Abdul Amir

<sup>1,2</sup> University of Babylon, College of Physical Education and Sport sciences, Iraq.

\*Corresponding author: [Phy724.byan.abad@uobabylon.edu.iq](mailto:Phy724.byan.abad@uobabylon.edu.iq)

Received: 18-07-2025

Publication: 25-10-2025

### Abstract

Basketball requires specific training demands imposed by the nature of the game, characterized by defensive and offensive strategies that involve speed and precision in execution to achieve the ideal level of team performance. Preparing players comprehensively in all aspects, along with continuous monitoring to evaluate fundamental skills through competitions, correcting errors, enhancing players' strategies, and assessing them to determine the success of the training process, is essential. Additionally, understanding the level of knowledge regarding defensive and offensive tactical plans among basketball players is crucial. Hence, the importance of this research lies in examining the effect of some physical variables to assess the player's or team's level through their tactical knowledge in basketball. The research aims to:

- Identify the effect of some physical and skill variables.

Significant correlations appeared between physical and skill variables related to defensive and offensive skills and fundamental abilities, which supports the use of these tests in evaluating youth basketball players.

The main recommendations suggest that these tests can be adopted as assessment tools by coaches prior to engaging in training preparation programs.

### Keywords:

Effect, physical and skill variables, basketball players, youth.

**1- المقدمة:**

لعبة كرة السلة اللعبة الثانية تعد التربية الرياضية ميداناً مهماً وأداة فاعله في إعداد الأفراد وتربيتهم بدنياً وذهنياً من خلال تطوير قدراتهم وإمكانياتهم الجسمية والفكرية للمشاركة الإيجابية في خدمة المجتمع. إن التطور الحاصل في الحركة الرياضية واتساع قاعدتها يعكس الوجه الحضاري والنهوض الشامل للقطر. وبما أن كرة السلة إحدى النشاطات الرياضية لذا فإن تطويرها يساهم في تطوير الحركة الرياضية.

وتتطلب لعبة كرة السلة إعداداً شاملاً في جميع النواحي البدنية والمهارية فضلاً عن الخططية والنفسية والترويجية. ويتحقق ذلك من خلال إعداد المناهج التدريبية الشاملة لأجل تطوير اللاعبين ومنهم الشباب كونهم القاعدة الأساسية لتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى المستوى العالمي ومن خلال خبرة الباحثان وأطلاعهما على بعض البحوث والمناهج التدريبية رأى أن هذه المناهج والبحوث لم تخصص قدرًا كبيرًا من محتوياتها لصفة التحمل الخاص وكذلك عدم اهتمام لهذه الصفة مما إثر سلباً على أداء اللاعبين الشباب وظهرت علاقات ارتباط معنوية بين المتغيرات البدنية والمهارية الدفاعية والهجومية والمهارات الأساسية

لذا ارتى الباحث الدخول في هذه الدراسة المتضمنة وضع تدريبات التحمل الخاص للرفع من مستوى اللاعبين المهاجري .

**2- اجراءات البحث:**

**1- منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمتها لطبيعة ومشكلة البحث.

**2- مجتمع البحث وعينته:** تم تحديد مجتمع وعينة البحث وهم من لاعبي نادي الحلة لكرة السلة للشباب، والبالغ عددهم (20) لاعباً.

جدول (1) يبين المعالم الإحصائية

معامل الالتواء	الوسط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدات القياس	المتغيرات
0.339	166	7.46	166.95	سم	الطول
0.624	21	0.874	21.25	سنة	العمر الزمني
0.462	11	0.499	11.15	سنة	العمر التدريبي
0.925	70	3.813	70.61	كغم	الكتلة



## 2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

- جهاز كومبيوتر محمول
- ساعة عدد (2)
- فريق العمل المساعد
- طباشير ملون
- أقراص ليزرية
- المصادر العربية والأجنبية
- كرات السلة القانونية عدد (10)

## 2-4 اختبار الصفات البدنية والمهارات واختباراتها في كرة السلة:

## 2-4-1 اختبار الصفات البدنية واختباراتها:

الجدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء للصفات البدنية

صفات البدنية	مختصين	متخصصين	نسبة الاتفاق
انقال السرعة	5	5	100
القوة الانفجارية	5	5	100
القوة المميزة بالسرعة	5	5	100
الرشاقة	5	5	100
مطاولة السرعة	5	5	100

## 2-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

- تحليل المحتوى
- المقابلة
- الاستبانة
- المقاييس والاختبارات

## 2-6 المقاييس والاختبارات:

## 2-6-1 القياسات الجسمية:

2-6-2 قياس الطول الكلي للجسم: تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملتصق للجدار على ان تلامس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحي الكتفين والنظر



الى الامام وطول الجسم من أسفل القدم والى اعلى نقطه

**3-6-2 قياس كتلة الجسم:** يقف اللاعب على الميزان وهو يرتدي السروال فقط، ويتم قياس الوزن لأقرب مئة غرام.

**4-6-2 قياس النبض:** الذي أستخدمه الباحث في التجارب الاستطاعية لتحديد زمن الراحة بين التكرارات وזמן الراحة بين المجاميع والشدة القصوى عند أداء التمرين.

**7-2 الاختبارات البدنية:** قام الباحث باعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من آراء المحكمين.

- اختبار عدو (20) متر

- اختبار القفز العمودي من الثبات

- اختبار جري الز كراك بطريقة بارو (4.5×3) متر لقياس الرشاقة الكلية للجسم

- اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة

- اختبار ركض (100) مترًا مرتد لقياس مطاولة السرعة

**8-2 التصميم التجريبى:**

- وحدات تدريبية (السبت، الاثنين، الاربعاء)

- أداء تمارين المثالي

- تحكم بالحمل عن طريق تغيير بالحجم

- تم تحديد الزمن للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطاعية.

**9-2 الإجراءات الميدانية للبحث:**

**9-2-1 التجربة الاستطاعية الاولى:** اجريت هذه التجربة بتاريخ (2025/5/5) على لاعبين من مجتمع البحث فريق العمل المساعد والتعرف والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث وكذلك تعرف فريق العمل المساعد على هذا النوع من التجارب.

**9-2-2 التجربة الاستطاعية الثانية:** اجريت هذه التجربة بتاريخ (2025/5/7) بهدف تحديد أوقات الراحة بين التكرارات، فضلاً عن تحديد أوقات الراحة بين المجاميع وذلك من خلال قياس معدل النبض وبمساعدة فريق العمل المساعد ايضاً وكذلك التعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات



## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

الجدول (3)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	اختبار قبلى س	ع	اختبار بعدي س	ع	قيمة ت
السرعة	ثا	4.14	0.23	3.93	ع	7.84
القوة الانفجارية	سم	32.50	1.88	42.20	ع	6.67
الرشاقة	ثا	24.71	1.30	22.41	ع	13.1
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م	6.23	0.52	6.75	ع	9.74
مطاولة	ثا	36.16	1.36	33.08	ع	8.71

الجدول (3) يتبيّن لنا ان هناك فروقاً معنوية في جميع المتغيرات البدنية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى المجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي وهي (السرعة الانتقالية، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين، الرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، ومطاولة السرعة) اذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (7.84)، (6.67)، (13)، (1)، (9.74)، (8.71) وهي جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.25) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (.05).

الجدول (4)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت
		ع	س	ع	س	
السرعة	ثا	4.41	0.25	4.23	0.2	5.61
القوة الانفجارية	سم	32.80	1.87	35.63	2.2	14
الرشاقة	ثا	23.56	1.6	23.2	1.4	1.7
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م	6.20	0.25	6.31	0.25	2.03
مطاولة	ثا	34.67	0.74	34.65	0.78	1.4



هناك فرقاً معنوياً في صفة السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات للبطن بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.61) ، (14) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) ، كما يتبيّن عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة وهي (الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، مطاولة السرعة، مطاولة القوة للرجلين) اذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (1.7)، (2.03)، (1.4) هي جميعها اصغر من قيمة (ت)

(الجدول (5)

قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع	س	ع	س		
5.4	0.20	4.33	0.11	3.93	ثا	السرعة
3.6	2.2	35.63	5.35	42.40	سم	القوة الانفجارية
2.9	1.3	24.2	1.01	22.61	ثا	الرشاقة
3.8	0.23	6.33	0.43	6.95	م	القوة المميزة بالسرعة الرجلين
6.2	0.78	35.65	0.90	33.28	ثا	مطاولة

للجدول (5) يتبيّن ان الفروق كانت معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مطاولة السرعة) اذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (5.4)، (3.6)، (2.9)، (6.2) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حرية (18) وامام مستوى معنوية  $\geq (0.05)$ .



## 4- الاستنتاجات والتوصيات:

## 1-4 الاستنتاجات:

- 1- هناك تطور معنوي حدث في جميع المتغيرات البدنية والمهارية
- 2- حققت المجموعة الضابطة تطوراً معنويًا في صفة السرعة الانتقالية

## 2-4 التوصيات:

- 1- اهتمام بالتمرينات المهارية وبأساليب مختلفة
- 2- استخدام طريقة التدريب الفوري المرتفع الشدة وبالأداء المثالي وبصعوبة أداء يصل (180-190) ن/د

## المصادر

- اسماعيل، محمد عبد الرحيم (2003)؛ الأسسasيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة، ط2، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- خيون، يعرب (2002)؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مطبعة الصخر، جامعة بغداد، بغداد.
- السيد، عماد محمد (2016)؛ تأثير جدولة الممارسة باستخدام الأسلوب الثابت والمتغير على تعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثالث والاربعون، الجزء الثالث، جامعة اسيوط، كلية التربية الرياضية.
- العوران، حسن وآخرون (2019) أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، بحث منشور، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الرابع والثلاثون، العدد الخامس.
- محمد، دعاء طارق (2014) تأثير التعلم التعاوني بأسلوبي الثابت والمتغير في تعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب والخداع البسيط بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- معرض، حسن سيد (2003) كرة السلة للجميع، ط7، دار الفكر العربي، القاهرة.

