

دراسة تحليلية لبعض القدرات البدنية وعلاقتها بدقة التصويب من القفز للاعبين كرة السلة بأعمار تحت 18 سنة

م.د نوال حسين وهاب

ا.د حسين مناتي ساجت

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز بكرة السلة (3 points) لدى لاعبي الشباب بأعمار تحت 18 سنة، وتم استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة البحثية. وتم تحدد مجتمع البحث بلاعبين الشباب في نادي الروضتين الرياضي بأعمار تحت 18 سنة و للموسم (2025 - 2026) والبلغ عددهم (12) لاعب. واجرى الباحث تجربته الرئيسة في يوم (5 / 10 / 2025) الساعة (4) عصرا في قاعة الهندية وتحت نفس الشروط التي جريت في التجربة الاستطلاعية. وتوصل الباحث الى استنتاجات اهمها هي ان دقة التصويب بالقفز ارتبطت معنويا مع القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين معا لدى عينة البحث . ان دقة التصويب ارتبطت معنويا مع القدرة الانفجارية للرجلين لدى عينة البحث وظهر ان دقة التصويب لا ترتبط معنويا مع القدرة الانفجارية للذراعين لدى عينة البحث وظهر ان دقة التصويب ارتبطت معنويا مع تحمل القوة للذراعين والرجلين معا لدى عينة البحث .

الفصل الأول

An Analytical Study of Selected Physical Abilities and Their Relationship with Jump

Shot Accuracy Among Under-18 Basketball Players

By

Lect. Dr. Nawal Hussein Wahab

Prof. Dr. Hussein Manati Sajit

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between selected physical abilities and the accuracy of the three-point jump shot among under-18 basketball players. The researcher employed a descriptive research design using the survey and correlational approaches, as they were appropriate for the nature of the research problem.

The research population consisted of 12 youth basketball players (under 18 years of age) from Al-Rawdatain Sports Club during the 2025-2026 competitive season. The main experiment was conducted on October 5, 2025, at 4:00 p.m. in Al-Hindiya Indoor Sports Hall under the same conditions established during the pilot study.

The results indicated that jump-shot accuracy was significantly correlated with speed-strength of both the lower and upper limbs. A significant relationship was also found between jump-shot accuracy and the explosive power of the lower limbs. However, no significant relationship was observed between jump-shot accuracy and the explosive power of the upper limbs. In addition, jump-shot accuracy showed significant correlations with muscular strength endurance of both the upper and lower limbs.

These findings highlight the importance of developing lower-limb explosive power, speed-strength, and muscular endurance of both the upper and lower limbs to improve three-point jump-shot accuracy among youth basketball players.

Keywords: Basketball; Three-Point Jump Shot; Physical Abilities; Explosive Power; Speed-Strength; Muscular Strength Endurance; Under-18 Players.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة و أهمية البحث:

يعمل جميع الباحثين في مجال التربية الرياضية على رفع مستوى الرياضة باستمرار و الوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، وإن الوصول إلى هدف يتم باستخدام الوسائل العلمية والاهتمام بالتدريب بشكل علمي ومقتن ولهذا فإن الدول المتقدمة اهتمت بالتدريب العلمي المنتظم من أجل تطوير الالعاب الرياضية فيها ومن ضمن هذه الالعاب التي تطورت على مر العصور والسنين وهي لعبة كرة السلة .

اذ تطورت لعبة كرة السلة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة مما أدى ذلك إلى تغيير طابع اللعب وتعدد اساليبها ، ونتيجة لهذا التطور أخذت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للارتقاء بمستوى فرقهم نحو أفضل المستويات معتمدين بذلك على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي من اجل تعزيز نقاط القوة وتقويم نقاط الضعف ، ويعد التصويب بالقفز من المهارات الرئيسية الهجومية التي تساعد في إحراز الفوز كونه يساعد في حصول الفريق على (3 نقاط) .

وتكمن أهمية البحث، في كون مهارة التصويب واحده من اهم المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة والتي تلعب دورا حاسما في فوز وخسارة الفرق لما لها من، أهمية كبيرة في حسم المباريات وتحتاج هذه المهارة الى قدرات بدنية خاصة لكي نصل إلى المستوى المطلوب، . ولغرض التعرف على علاقة القدرات البدنية بدقة التصويب من القفز عمد الباحث الى اجراء دراسته هذه.

1-2 مشكلة البحث:

تعتبر مهارة التصويب من القفز من المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة والتي تقود الفريق الى الفوز وخصوصا التصويب المحتسب بثلاث نقاط لما له من الاهمية الكبيرة بالتفوق بالنقاط على الفريق المنافس وهو اكد يحتاج الى عدد من القدرات التي لها علاقه المباشرة بهذه المهارة حتى يتمكن اللاعب من ادائها بالشكل الجيد ،ولكون الباحث من المهتمين في مجال اللعبة فقد لاحظ ان بعض المدربين يعتمدون في وحداتهم التدريبية على عدد من القدرات البدنية بشكل عام وقد لا ترتبط بعضها بدقة التصويب بكرة السلة ، مما ادى الى الضعف الحاصل في مهارة التصويب بكرة القفز المحتسب بثلاث نقاط لدى اللاعبين الشباب وعليه ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع لغرض بيان العلاقة بين بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز بكرة السلة .

1-3 أهداف البحث: يهدف البحث الى :

التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز بكرة السلة لدى لاعبي الشباب بأعمار تحت 18 سنة.

1-4 فروض البحث:

هناك علاقة ارتباط معنوية بين القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز بكرة السلة لدى لاعبي الشباب بأعمار تحت 18 سنة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الروضتين الرياضي بكرة السلة لفئة الشباب بأعمار تحت 18 سنة وللموسم 2025 - 2026.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2025/10/5 ولغاية 2026 /12/2.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الهندية الرياضية.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة البحثية .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بلاعبي الشباب في نادي الروضتين الرياضي بأعمار 16 - 18 سنة و للموسم (2025 - 2026) والبالغ عددهم (12) لاعب.

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

3-3-1 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- كرات سله قانونية عدد 10 كرات .
- 2- كرات طبيه عدد 8 وزن (3) كغم
- 3- جهاز حاسوب محمول نوع (DELL) .
- 4- حاسبة يدوية .

5- شريط قياس .

3-2 وسائل جمع المعلومات :

1- الملاحظة.

2- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

3- المقابلات الشخصية .

3-4 إجراءات التجربة الميدانية :

3-4-1 ترشيح الاختبارات لقياس القدرات البدنية:

تم إعداد استمارة لاستطلاع آراء الخبراء حول ترشيح أهم الاختبارات البدنية المعبرة لقياس القدرات البدنية ينظر الملحق (1) ، والتي تم عرضها على مجموعه من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (9) خبيراً ومختصاً ، ينظر الملحق (2) ، وقد اعتمد الباحث عند اختيار الاختبارات على أعلى نسبة مئوية يحققها الاختبار من بين الاختبارات المرشحة الأخرى كما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين النسبة المئوية للاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية

ت	بعض القدرات البدنية الخاصة	ت	التأشير عليها	النسبة المئوية %
1.	القدرة الانفجارية لمعضلات الذراعين	1.	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية (3كغم) أماماً باليدين من فوق الرأس	88,88
		2.	من وضع الجلوس على كرسي رمي الكرة الطبية (3كغم) أماماً باليدين من مستوى الصدر	11,11
2.	القدرة الانفجارية لمعضلات الرجلين	1.	القفز العمودي من الثبات	100%
		2.	الوثب الطويل من الثبات	صفر
3.	القدرة السريعة للرجلين	1.	من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً لمدة (20 ثانية)	22,22
		2.	الحجل للأمام أقصى مسافة لمدة (10 ثانية) لكل رجل على حدة	77,77
4.	القدرة السريعة للذراعين	1.	اختبار الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثواني.	100%
		2.	اختبار العقلة لمدة (10) ثواني	صفر
5	تحمل القوة للذراعين	1.	الشناو ، لمدة (30، ثانية)	100%
		2.	ثني ومد الذراعين لحد التعب	صفر
6	تحمل القوة للرجلين	1.	القفز العمودي من وضع القرفصاء و (ثني كامل بالركبتين) لمدة (30 ثانية)	88,88
		2.	القفز العمودي من وضع القرفصاء لحد التعب	11,11

3-4-2 المواصفات النهائية للاختبارات المستخدمة في البحث :

اولاً: اختبار القدرة الانفجارية للذراعين.

من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية (3) كغم اماماً باليدين من فوق الرأس (1)

الغرض من الاختبار :قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين .

الادوات اللازمة:

شريط قياس ، كرة طبية زنة 3 كغم ، صافرة لاعطاء إشارة البدء ، طباشير.

وصف الاداء :

· يتخذ اللاعب وضع الوقوف فتحاً خلف خط الرمي المرسوم على الأرض ومعه الكرة الطبية امام الصدر .

· إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم برمي الكرة الطبية ألى الأمام ولابعد مسافة ممكنة .

· تعليمات الاختبار :

· اخذ اللاعب الوضع الصحيح (الوقوف – فتحاً) ومعه الكرة الطبية أمام الصدر

· لا يجوز للاعب لمس الخط المرسوم على الأرض .

· لا يجوز رفع القدمين عن الأرض أثناء الأداء .

· عمل قوس بالظهر مع أرجاع الكرة الطبية بواسطة الذراعين ألى الخلف ومن ثم رميها ألى الأمام ولابعد مسافة ممكنة.

· السرعة في الأداء .

· لكل لاعب محاولتين تسجل له افضلهما .

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

حساب الدرجات : تحسب وتسجل للاعب المسافة بالمتر واجزائه من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة الطبية على الأرض .

1- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم : الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1، القاهرة ، مؤسسة روز

اليوسف للطباعة والتوزيع ، 1998، ص200.

ثانيا : اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)⁽¹⁾

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات اللازمة :

حائط أملس بارتفاع مناسب ،وشريط قياس .

وصف الأداء - يقف اللاعب مواجهها للحائط ويمد الذراعين عاليا 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

نصفا (زاوية قائمة) .

ثم يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للقفز نحو الأعلى ومع مرجحة للذراعين يقوم إلى الأمام وإلى الأعلى

للوصل 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 .

· لكل لاعب محاولتان تسجل له أفضلهما.

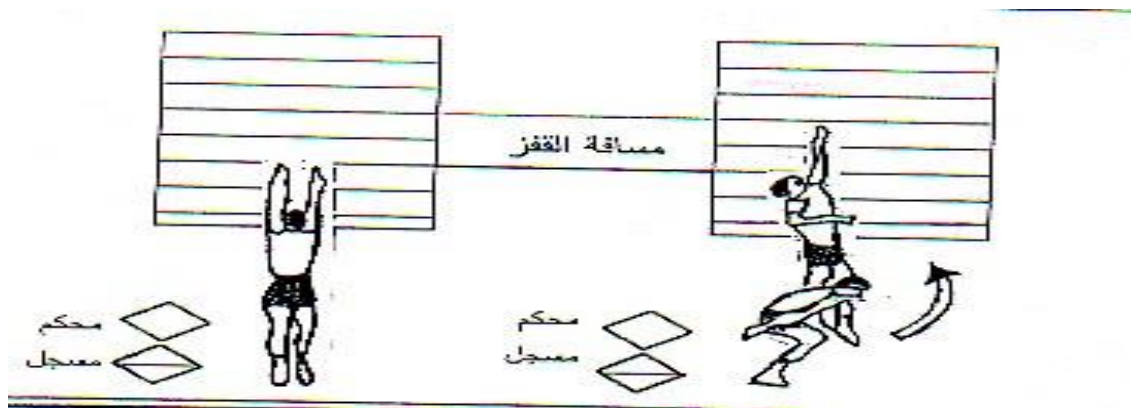
· يعلن الرقم الذي يسجله كل لاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

حساب الدرجات :

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

نحو الأعلى ، والشكل (1) يبين اختبار القفز العمودي من الثبات.

⁽¹⁾محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان .اختبارات الأداء الحركي. ط3 .القاهرة:دار الفكر العربي ، 1994 ، ص84-87 .



شكل (1)

يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات

ثالثا : اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10) ثا : (1)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية السريعة للرجلين .

الامكانيات والادوات : شريط قياس ، حبل لرسم خطوط على الارض ، ملعب كرة سلة .

اجراء الاختبار : (الوقوف على قدم واحدة) الحجل لأقصى مسافة على خط مرسوم على الارض في زمن قدرة (10) ثا مع

عدم التوقف او ملامسة الارض بأي جزء من اجزاء الجسم غير قدم الحجل .

التسجيل : تسجل المسافة في زمن قدرة (10) ثا مؤشر للقدرة العضلية للرجل يعاد الاختبار على القدم الثانية ويقاس

المستوى.

1- قيس ناجي ، بسطوي سيسي احمد . الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. مطبعة التعليم العالي ، 1987 ،

ص 345

رابعا : اختبار القدرة السريعة للذراعين. (1)

- اختبار الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثواني.

- غرض الاختبار: قياس القدرة السريعة لعضلات الذراعين والكتفين.

طريقة التسجيل : يحتسب عدد الضغوطات الصحيحه خلال (10) ثا للاعب المنفذ للاختبار

خامسا: اختبار تحمل القوة للذراعين (2)

اسم الاختبار : شنّو، امامي لمدة، (30 ثانية)

غرض الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين .

مواصفات الأداء : عند إشارة البدء ومن وضع الاستناد الأمامي يقوم المفحوص بثني ومد الذراعين باستمرار ولمدة، (30

ثانية) ليمس الصدر الأرض عند، الثني ويمتد المرفقان، كلياً عند المد، .

التسجيل :- عدد المرات الصحيحة خلال (30، ثانية) .

سادساً : اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين ⁽³⁾

اسم الاختبار : القف، ز العمودي، من وضع القرفصاء و (ثني كامل بالركبتين) لمدة، (30، ثانية) .

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .

الأدوات : ساحة 2- ساعة إيقاف 3- صافرة .

1- متعب يوسف احمد :-تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في التحمل الخاص، للشباب بكرة اليد. أطروحة

دكتوراه . كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد . 2003.ص 133.

2- احمد يوسف متعب : نفس المصدر السابق ، 2003،ص 134.

طريقة الأداء :

عندما يقوم البدء ومن وضع القرفصاء (ثني كامل ، بالركبتين) يقوم المفحوص بالقفز، عالياً بحيث تمتد الركبتان وتترك،

القدمان الأرض في كل قفزة ، يستمر المختبر لمدة (30، ثانية) .

التسجيل : عدد مرات القفز خلال (30. ثانية) .

3-4-3 اختبار التصويب بالقفز، بعد الطبطبة⁽¹⁾

غرض الاختبار : قياس دقة التصويب بالقفز بعد الطبطبة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: كرة سلة - هدف، سلة شكل (2).

طريقة. الأداء : يقوم اللاعب بالطبطبة من منتصف الملعب، باتجاه اللوحة . وعند وصوله خط الرمييه الحره يقوم بالقفز والتهديف ويمكن التهديف من المناطق التاليه:

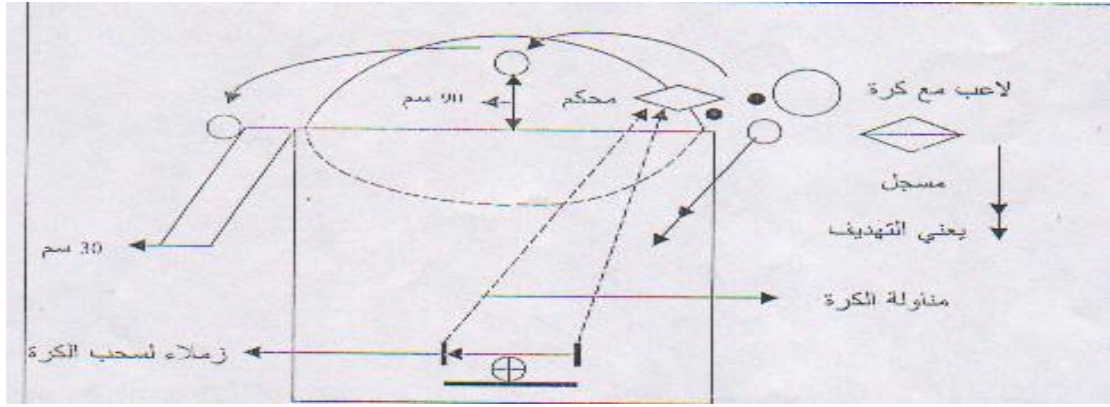
- 1- منتصف خط الرمية الحره
 - 2- نقطة النقاء خط الرمية الحره بقوس ثلاث نقاط.
 - 3- من قوس الثلاث النقاط.
 - 4- يكونه التصويب من النقاط أعلاه من الجهات المختلفة، اليمنى، والوسطى واليسرى. كما في الشكل (3).
- شروط الاختبار:

- 1- يمنح اللاعب (10) محاولات لكل منطقة.
- 2- لا تحتسب المحاولة التي لا تؤدي من حاله، القفز.
- 3- لا تحتسب المحاولة، التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.

1- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم . كرة سلة : مطابع وزارة التعليم العالي ، بغداد ، 1987، ص233 .

التسجيل :

- 1- يمنح اللاعب نقطة واحده، عن كل حالة تصويوب ناجحة.
- 2- أعلى نقاط يمكن أن يجمعها اللاعب هي (10) نقاط لكل منطقة من مناطق التصويوب.



الشكل (2)

اختبار دقة التصويب من القفز بكرة السلة

5.3 التجربة الاستطلاعية

إن التجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (1) .

وعلى هذا الأساس ، قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2025/11/20 على (5) لاعبين من مجتمع البحث وكان هدف التجربة ما يأتي :

1. التأكد من مكان إجراء الاختبارات ومدى ملائمته لتنفيذها .
2. معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات .
3. معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات وتنفيذها .
4. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
5. معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجربات العمل ووضع انسب الحلول لها.
6. كفاءة فريق العمل المساعد (*) وكفايته .

1-5-3 الاسس العلمية للاختبارات:

(1) محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم . مصدر سبق ذكره ، ط2 ، 1998 ، ص 204 .
(*) تكون فريق العمل المساعد من السادة المدرجة أسمائهم أدناه :

1. م.د سجاد كريم فليح – دكتوراه تربية رياضية – كرة السلة
2. م.د مهند حسن عطية – ماجستير تربية رياضية – كرة السلة

أولاً : صدق الاختبارات:-

تم استعمال صدق المضمون أو المحتوى للاختبارات قيد البحث اذ تم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي) وقد اجمعوا على ان هذه الاختبارات هي صادقة وتقيس الصفة المراد قياسها.

ثانياً : ثبات الاختبارات:-

حصل الباحث على معامل الثبات لاختبارات البدنية ودقة التصويب من القفز بكرة السلة ،من خلال الاختبار وإعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبار على عينة عددها (5) لاعبين من مجتمع البحث (عينة التجربة الاستطلاعية) في يوم 2025/11/20 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2025/11/25، وباستعمال قانون الارتباط (سبيرمان) تم استخراج معامل الثبات، وكما هو مبين في الجدول (1).

ثالثاً : موضوعية الاختبارات:-

تم الحصول على معامل الموضوعية للاختبارات قيد البحث من خلال تقويم محكمين اثنين من ذوي الاختصاص والخبرة، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز بكرة السلة

المعاملات العلمية	معامل الثبات	معامل الموضوعية
التصويب بالقفز	0.894	0.913
القدرة الانفجارية للذراعين	0.912	0.895
القدرة الانفجارية للرجلين	0.891	0.901
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.887	0.892
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.917	0.902
تحمل القوة للرجلين	0.885	0.887
تحمل القوة للذراعين	0.897	0.889

3-6 التجربة الرئيسة:

اجرى الباحث تجربته الرئيسة في يوم (5 / 12 / 2025) الساعة (4) عصرا في قاعة الهندية الرياضية وتحت نفس الشروط التي جريت في التجربة الاستطلاعية.

3-7-الوسائل الإحصائية:

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- معامل ارتباط سبيرمان

4- الانحراف المعياري.

الباب الرابع

4- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

4-1 عرض نتائج العينة في الاختبارات البدنية وتحليلها :

4-1-2 عرض معاملات الارتباط بين القدرات البدنية ودقة التصويب بالقفز .

جدول (3)

الارتباط بين القدرات البدنية ومسكة الدوران بربط الخصر في الاختبارات البحثية.

دقة التصويب بالقفز بكرة السلة (3 point)			الاختبارات البدنية
الدلالة	قيمة (ت ر) المحسوبة	معامل الارتباط	اختبارات القدرات البدنية
معنوي	1.749	0.37	القدرة الانفجارية للذراعين
معنوي	4,982	0,86	القدرة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	3,317	0.89	القدرة السريعة للذراعين
معنوي	5,783	0.76	القدرة السريعة للرجلين
معنوي	4,876	0,88	تحمل القوة للذراعين
معنوي	5,761	0,91	تحمل القوة للرجلين

تبلغ قيمة (ت ر) المحسوبة عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) ، (2.20)

يبين الجدول (3) معاملات الارتباط بين القدرات البدنية ودقة التصويب بالقفز (3 point) ، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط

بين القدرة الانفجارية للذراعين ودقة الصويب (0.37) ، واما قيمة (ت ر) المحسوبة فقد بلغت (1,749) .

ونلاحظ ايضا ان معامل الارتباط بين القدرة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب فقد بلغت (0.86) قيمة (ت ر) المحسوبة فقد

بلغت (4,982)، واما القدرة السريعة للذراعين ودقة التصويب فقد بلغت (0.89) و قيمة (ت ر) المحسوبة فقد

بلغت (3,317)، واما القدرة السريعة للرجلين ودقة التصويب فقد حصلت على قيمة مقدارها (0.76) و قيمة (ت ر) المحسوبة فقد بلغت (1,783).

ونلاحظ ايضا ان معامل الارتباط بين تحمل القوة ودقة التصويب فقد بلغت (0,88) وقيمة (ت ر) المحسوبة بلغت (4,876)، اما تحمل القوة ودقة التصويب فقد بلغت (0,91) وقيمة (ت ر) المحسوبة فقد بلغت (5,761) .
ونلاحظ بان جميع الاختبارات المبحوثة تمتعت بقيم (ت ر) اكبر من الجدولية البالغة (2.20) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05). ماعدا القدرة الانفجارية للذراعين.

4-2- مناقشة نتائج معاملات الارتباط بين القدرات دقة التصويب بالقفز (3 point)

نلاحظ من خلال الجدول (3) والخاص بقياس معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين القدرات البدنية ودقة التصويب ، اذ دلت النتائج المبينة في الجدول (3) على وجود ارتباط ذو علاقة معنوية بين القدرة السريعة للذراعين مع دقة التصويب ويعزو الباحث هذه المعنوية في الارتباط الى الالية التي تؤدي بها هذه المهارة وكثرة احتياجها من قبل اللاعبين كونها تمثل مهارة مهمة تلعب دور حاسم في نتائج المباريات. لذا يركز عليها من قبل المدربين خلال الوحدات التدريبية مما يولد زيادة في القدرة السريعة للذراعين والتي في تطورها تزداد امكانية اوصول الكرة الى المكان الصحيح وبدقه عالية ، اذ ان "اللاعب الذي يمتلك عضلات قوية فإنه يستطيع ان يؤدي المهارة بالقوة والسرعة المطلوبة في المباريات تحت ضغط الخصم (1"

ونلاحظ ايضا عند الرجوع الى الجدول اعلاه بأن هناك علاقة ارتباط لامعنوية بين القدره السريعه للرجلين ودقة التصويب بالقفز ويعزو الباحث هذه المعنوية الى ان لاعب كرة السلة يقوم بحركات مركبة مثل التقاط الكرة- الوثب او القفز - ثم التصويب هذا ما اتفق مع رأي (محمد حسن علاوي) اذ اشار الى " ان لاعب كرة السلة يحتاج الى صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين حتى يستطيع الوثب عاليا لالتقاط الكرة او التصويب "(4)

كما يرى الباحث ان انتقال اللاعب داخل الملعب ويشكل سريع في حالة الدفاع والهجوم او اخلال الركض السريع بالكرة والذي ينتهي بعملية القفز لغرض التصويب او لغرض متابعة الكرة المرتدة من الهدف في الهجوم وسحب الكرات المرتدة في الدفاع

(1)حنفي محمود . المدير الفني لكرة القدم . القاهرة:مركز الكتاب للنشر ،1998،ص97.

(4)محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. القاهرة : دار المعارف، 1994،ص69.

كلها عوامل تساعد اللاعب على تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وهذا اتفق مع (محمد توفيق الوليلي) اذ ذكر (ان نتائج اللعب في كرة السلة تعتمد على التغيير الدائم للعب والهجوم السريع واجادة التصويب وخاصة التصويب بالوثب)⁽¹⁾ .

دلت نتائج اختبارات القدرة الانفجارية للذراعين والموضحة في الجدول (3) على عدم وجود علاقة ارتباط بينها وبين دقة التصويب ، السبب في ذلك برأي الباحث يعود الى احتمالية كون الجرعات التدريبية لم تكن بالمستوى المطلوب للارتقاء باللاعبين للمستويات العليا وخصوصا في تدريباتهم البدنية العامة والخاصة وكذلك قلة تخصيص وحدات تدريبية بأستخدام الانتقال لتطوير عنصر القوة للذراعين مما يولد ضعفا في مستوى القوة الانفجارية للذراعين اذ ان لاعب كرة السلة يحتاج الى هكذا قوة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (حنفي محمود)"ان اللاعب الذي يمتلك عضلات قوية فإنه يستطيع ان يؤدي المهارة بالقوة والسرعة المطلوبة في المباريات تحت ضغط الخصم"⁽¹⁾

اذ دلت النتائج التي ظهرت في الجدول (3) الذي يبين علاقة الارتباط ذات الدلالة الاحصائية للقدرة الانفجارية للرجلين مع دقة التصويب ، ويعزو الباحث سبب هذه المعنوية حسب رأيه في اهتمام وتركيز المدربين خلال حصصهم التدريبية على تطوير القوة الانفجارية الخاصة بعضلات الرجلين مما ولد تطورا انعكاسيا في زيادة مقدار القوة الانفجارية للرجلين مقابل الانخفاض في مستوى القوة الانفجارية للذراعين اذ ولد انخفاض في مقدار القوة الانفجارية للذراعين وبالتالي ادى الى قلة تركيز اللاعبين عند تنفيذ مهارات التصويب وخاصة مهارتي التصويب بالقفز والسلمية وهذا ما اكدته (الهام عبد الرحمن) بقولها " تعد القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين من اهم القدرات البدنية الرئيسة والتي لا بد من وجودها في الأنشطة التي يتطلب الاداء فيها الوثب العالي وتحدث الزيادة في مساحة الوثب العمودي تبعا لتطوير القدرة الانفجارية"⁽²⁾

كما دلت النتائج التي ظهرت في الجدول (3) الذي يبين علاقة الارتباط ذات الدلالة الاحصائية لقدرة تحمل القوة ودقة التصويب ، ويعزو الباحث سبب هذه المعنوية حسب رأيه بان تحمل القوة من القدرات التي يجب ان يتصف بها لاعب كرة السلة لانها من القدرات التي تؤثر تأثيرا واضحا على دقة التصويب بكرة السلة وخصوصا التصويب من القفز لانها تمزج بين القوة والتحمل وهذا ما يحتاجه لاعب كرة السلة اثناء التصويب من القفز اثناء المباراة اذ نلاحظ لاعب كرة السلة يقوم بالتصويب من القفز عشرات المرات اثناء المباراة وهذا يحتاج منه قدرة تحمل القوة للذراعين والرجلين ويتفق هذا مع (عبد

(1) محمد توفيق الوليلي. تدريب المنافسات . ط1. القاهرة: دار G.M.e للطباعة والنشر، 2000، ص377

(1) حنفي محمود . المدير الفني لكرة القدم . القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1998، ص97.

(2) الهام عبد الرحمن محمد. فاعلية التدريب البليومتري على مساف الوثب العمودي واثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بكرة الطائرة المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية ، العدد 12، 1997، ص245.

العزیز النمر) بقولها" ان تحمل القوة من القدرات التي يجب ان يصف بها اللاعبين الذين يعملون طوال المباراة بأداءات حركية متشابهة كما هو الحال بالتصويب في كرة السلة ."

كما يرى الباحث قد يكون احد الاسباب التي ادت الى عدم ارتباط هذه القدرة البدنية بالتصويب بانواعه هو رمي الكرة من قبل اللاعبين قبل وصولهم الى اعلى نقطة مما يؤدي الى فشل المحاولة ، سبب قلة التركيز واستخدام التكنيك الخاطئ في التصويب عليه نتيجة عدم التأكيد على النواحي الفنية للمهارة مما ادى الى اتقانهم هذه المهارات لكن وحسب رأي الباحث ان التكنيك الخاطئ عند الاداء ادى الى عدم استخدام الرسغ والاصابع في توجيه الكرة نحو الهدف ، اذ يشير (محمد صالح) " الى ان رؤوس الاصابع توفر دوران معكوس للكرة عند الاداء مما يساعد في نجاح التصويب"⁽¹⁾

كما يتوافق رأي الباحث مع الرأي القائل ان هذه القدرة تقتصر الى الاحتمالات التالية:⁽²⁾

- ضعف التوافق في عمل الانسجة المنقبضة والمنبسطة المقابلة اثناء الاداء.
- ضعف فعالية العمل المتضامن بين الجهازين العصبي والعضلي .
- ضعف وجود درجة كافية لانقباض الياض عضلية اكبر في الاداء.
- انخفاض في سرعة الانقباض العضلي.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- ظهر ان دقة التصويب بالقفز ارتبطت معنويا مع القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين معا لدى عينة البحث .

2- ظهر ان دقة التصويب ارتبطت معنويا مع القدرة الانفجارية للرجلين لدى عينة البحث .

3- ظهر ان دقة التصويب لا ترتبط معنويا مع القدرة الانفجارية للذراعين لدى عينة البحث .

4- ظهر ان دقة التصويب ارتبطت معنويا مع تحمل القوة للذراعين والرجلين معا لدى عينة البحث .

⁽¹⁾ محمد صالح . منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة . اطروحة دكتوراه . جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1995، ص90.

⁽²⁾ محمد عثمان . موسوعة ألعاب القوى . الكويت : دار العلم للنشر والتوزيع ، 1990، ص245.

2-5 التوصيات

- 1- ضرورة قيام المدربين بأختبارات دورية للاعبينهم من اجل تحليل المستوى البدني والمهاري وقبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي .
- 2- التأكيد على الجوانب البدنية في الوحدات التدريبية كونها تشكل اساس تنفيذ المهارات الاساسية بكرة السلة .
- 3- التأكيد على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة على وفق متطلبات الاداء المهاري.
- 4- اجراء دراسة مشابهه على عينات مماثله ويقدرات بدنية ومهارت اخرى.

المصادر :

- 1- إبراهيم احمد سلامة . اللياقة البدنية اختبارات _ تدريب . القاهرة : 1969 .
- 2- ابو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية . ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 .
- 3- الهام عبد الرحمن محمد . فاعلية التدريب البليومتري على مساف الوثب العمودي واثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة . المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية ، العدد 12، 1997.
- 4- بسطويسى احمد . أسس نظريات التدريب الرياضى . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 .
- 5- حلمي حسين . اللياقة البدنية _ مكوناتها _ العوامل المؤثرة عليها _ اختبارات . دار المتنبي ، 1985 .
- 6- حنفي محمود . المدير الفني لكرة القدم . القاهرة:مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- 7- ريسان خريط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . بغداد : مكتب نون الطباعي .
- 8- عصام عبد الخالق . التدريب الرياضى نظريات تطبيقات . جامعة الإسكندرية : دار المعارف ، 1884.
- 9- فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله جاسم : كرة السلة ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، 1985 .
- 10- قاسم حسن حسين وبسطويسى احمد؛ التدريب العضلى الايزوتونى ، ط1. جامعة بغداد : مطبعة الوطن العربي، 1979 .
- 11- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف . علم التدريب الرياضى . ط2 : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1998.

- 12- قيس ناجي ، بسطويسسي احمد .الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. مطبعة التعليم العالي ، 1987 .
- 13- محمد توفيق الوليلي .تدريب المنافسات . ط1. القاهرة: دار G.M.e للطباعة والنشر، 2000.
- 14- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد إبراهيم : الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، 2000.
- 15- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . ط2 . درا المعارف مصر : 1979 .
- 16- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان .اختبارات الأداء الحركي. ط3 . القاهرة: دار الفكر العربي ، 1994.
- 17- محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي. القاهرة : دار المعارف، 1994.
- 18- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم بالتربية الرياضية . ط3 . القاهرة : دار الفكر العرب ، 1995 .
- 19- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1، القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف للطباعة والتوزيع ، 1998.
- 20- مصطفى محمد زيدان . موسوعة تدريب كرة السلة . القاهرة: 1987 .
- 21- مهند حسن عطية (2010) أثر ال تدريبات (التكرار والمجموعة) بدقة أداء الرمية الحرة والتصويب بالقفز من مسافات ومناطق مختلفة للاعبى كرة السلة المتقدمين ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق .
- 22- محمد صالح . منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة . اطروحة دكتوراه .جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1995.
- 23- محمد عثمان . موسوعة العاب القوى . الكويت : دار العلم للنشر والتوزيع ، 1990.
- 24- هارا . اصول التدريب . (ترجمة) عبد علي نصيف . مطبعة التحرير . بغداد : 1976 .
- (2) practical measurement for evaluation physical education . Johnson , G.K , 13-1 and nelson , 25-200 . minnesotas borgoss publishing co , 1970 , p 200 .
- 26 Burry , y Johson and Jack Nelson . practical measurement for evaluotion : phsical education . U.S.A . 1986 , p . 209 .

28- Barrow and megee. Apractical approach of measurements in physical Education: ICA , February , philadelphia 1973 , p. 122

1- 29- Komi pawar . strenth and power in sports : Toronto , Block well scientfic publication , 1992, p. 215

30-singer .m.r.n , milne labrator and field exercise motor learning lionise Charles . cthomas publisher , 1975 , p. 138 .

الملحق (1)

استمارة ترشيح الاختبارات للقدرات البدنية

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث القيام بدراسته الموسومة (بعض القدرات البدنية وعلاقتها بدقة التصويب من القفز للاعبين كرة السلة وضع الباحث عدة اختبارات مستنداً على المصادر العلمية .ولما يراه الباحث انكم من ذوي الاختصاص والخبرة في هذا المجال شاكرين لو ابدىتم العون في ترشيح الاختبار الأنسب أمام كل قدرة بوضع إشارة (✓) أمام الاختبار المناسب .
ملاحظة : يرجى اضافة أي اختبار غير موجود وتروونه مناسباً في المكان الخاص والتأشير عليه .

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

الباحث

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية

ت	بعض القدرات البدنية الخاصة	ت	التأثير عليها		
1.	القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين	1.	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية 3كغم) أماماً باليدين من فوق الرأس		
		2.	من وضع الجلوس على كرسي رمي الكرة الطبية (3 كغم) أماماً باليدين من مستوى الصدر		
2.	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	1.	القفز العمودي من الثبات		
		2.	الوثب الطويل من الثبات		
3.	القدرة السريعة للرجلين	1.	من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً لمدة (20)		
		3.	الحجل للأمام أقصى مسافة لمدة (10) ثانية لكل رجل على حدة		
4.	القدرة السريعة للذراعين	1	الضغط من وضع الاستناد الأمامي ولمدة (10) ثا		
		2	اختبار العقلة لمدة (10) ثواني		
5	تحمل القوة للذراعين	1	ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي لمدة (30 ثانية)		
		2	ثني ومد الذراعين لحد التعب		
6	تحمل القوة للرجلين	1	القفز العمودي من وضع القرفصاء و (ثني كامل بالركبتين) لمدة (30 ثانية)		
		2	القفز العمودي من وضع القرفصاء لحد التعب		

علي صالح // تأثير تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي ومكمل (ماء غني الهايدروجين) في القابلية على تكرار السرعة وبعض انزيمات توتر لأكسدة ومؤشر التعب والمهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة القدم باعمار تحت 19 سنة

جاسم فاضل رسن // تأثير التدريبات المتواترة عالية الكثافة وتناول مكمل السترولين في بعض مؤشرات استهلاك الاوكسجين والقابليات البيوحركية وتحمل الاداء المهاري للملاكمين باعمار تحت 18 سنة

محمد رضا // تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام وسائل تدريبية حديثة في بعض المؤشرات الفسيولوجية والقابليات البيوحركية ودقة التهديد للاعبين كرة القدم باعمار تحت 18 سنة

اسعد كوت / تأثير تمرينات خاصة باستعمال جهاز مبتكر في تطوير بعض القدرات التوافقية ومهارتي المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للاعبين باعمار تحت 18 سنة

شهب // اثر تدريبات الكارديو بمصاحبة نظام غذائي منخفض الجلايسيمي في بعض دهون الدم وهرمون الانسولين ونسبة سكر الدم للمصابات بالسكري من النوع الثاني باعمار 35 -40 سنة

مودي // اثر تدريبات التحمل اللاكتيكي في السعة اللاهوائية الطويلة والقدرة العضلية السريعة واداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين باعمار تحت 18 سنة

علي فاضل / اثر تدريبات (Metcon) في مؤشر الكفاءة الهوائية وبعض قدرات التحمل الخاص والمستوى الرقمي لاجتياز الاختبارات المرحلية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم