



التصويب من القفز (نقطتان) وعلاقته ببعض القدرات البدنية لدى لاعبي مدرسة المواهب التخصصية بكرة السلة للاعمار (12-14) سنة

*Aiming to jump (two points) and its relationship to some physical abilities of the players of the talent basketball school*

م. امجد علي فليح

م.م معين علي عبيد

م.م محمد ثامر كريم

جامعة كركوك

جامعة كركوك

جامعة كركوك

هـ:07703546823

هـ:07701253332

هـ:07702503412

Email:

[mohammad89thamer@gmail.com](mailto:mohammad89thamer@gmail.com)

*M. Moeen Ali Obid*  
*University of*  
*Kirkuk*

*M. Amjad Ali Falih*  
*University of*  
*Kirkuk*

*Mohammed Thamer Karim*  
*University of*  
*Kirkuk*

الكلمات المفتاحية: (التصويب من القفز - القدرات البدنية - المهارات الاساسية بكرة السلة).

*Research keywords (shooting correction - physical abilities - basketball basic skills).*

ملخص البحث:

تطرق البحث في مشكلته على أن الأداء المتميز في المباريات المحلية والدولية لم يكن وليد الصدفة بل نتيجة توافر الجهد المتبادل بين الخبرات التدريبية والقدرات البدنية والمهارة التي يمتلكها اللاعب، ومن خلال حب الباحثين للعبة وملاحظتهم بقلة اهتمام المدربين المحليين في الاعتماد على الأسس العلمية في اختيار اللاعبين المتميزين بدنياً والاعتماد على قدرات البدنية دون أخرى ليس لها علاقة بالمهارة الأساسية للعبة كرة السلة مما انعكس سلباً على أدائها لذا ارتأى الباحثون دراسة بعض القدرات البدنية وعلاقتها بأداء مهارة التصويب من القفز للاعبين مدرسة المواهب التخصصية بكرة السلة والوصول باللاعبين إلى المستوى المطلوب ويهدف البحث إلى

تعرف العلاقة بين بعض القدرات البدنية وعلاقتها بأداء مهارة التصويب من القفز للاعبي مدرسة المواهب التخصصية بكرة السلة.

وكانت فرضية البحث هناك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية ودقة أداء مهارة التصويب من القفز للاعبي مدرسة المواهب التخصصية بكرة السلة. ثم تناول البحث في جانبه الميداني الذي تكون من عينة البحث وشملت (15) لاعباً من المدرسة التخصصية بكرة السلة /كركوك ، واعتمد على المنهج الوصفي لتحقيق اهداف البحث . واستخدم في البحث ادوات لتحقيق الاختبار منها (ساعة التوقيت والحاسوب ) فضلاً عن التجربة الاستطلاعية والرئيسة وتم اجراء العمليات الاحصائية الخاصة بالبحث عن طريق الحقيبة الاحصائية (spss) لاستحصال النتائج ، ومن هنا تم عرض النتائج وتحليلها ومن خلال النتائج توصل الباحث الى استنتاجات منها .

1. ظهر لدينا بأن مستوى عينة البحث في المتغيرات المبحوثة كان عند مستوى (جيد جداً).
2. كان افضل مستوى للعينة عند اختبار الرشاقة (10X4 مكوكي ) ويليه اختبار السرعة ثم القوة.

### ***The abstract is in English***

*The research dealt with a historical introduction to the basketball game, its history, laws, and the amendments that the laws of the game went through. The research focused on his problem that the outstanding performance in local and international matches was not by chance but rather as a result of the availability of mutual effort between training experiences and physical and skill capabilities that the player possesses, and through the researchers 'love for the game and their observation of the lack of interest of local coaches in relying on the scientific foundations in selecting distinguished players Physically and relying on physical abilities without others that have nothing to do with the basic skill of the basketball game, which negatively affected its performance, so the researchers decided to study some physical abilities and their relationship to the performance of shooting skill from jumping (two points) for the players of the talent school for basketball and to reach the players to the required level The research aims to:*



*Identify the relationship between some physical abilities and its relationship to performing the aiming skill from jumping (two points) For players of the talent school specialized in basketball.*

*The research hypothesis was that there was a significant correlation relationship between some physical abilities and its relation to the performance of the aiming skill from jumping (two points) for the players of the talent school in basketball.*

*The research dealt with theoretical studies and similar research on the most important paragraphs in terms of the target capabilities for study and correction of jumping within the three-point area, then the research dealt with in the field aspect that is from the research sample and included (15) players from the specialized school in basketball / Kirkuk, and relied on the curriculum Descriptive to achieve the objectives of the research, and relied on statistical methods such as (arithmetic mean, standard deviation, torsional coefficient and Pearson correlation coefficient). And used in the research tools to achieve the test, including (stopwatch and computer) in addition to the pilot and exploratory experience*

*From here the results were presented and analyzed, and through the results the researcher reached conclusions from them.*

*.It appeared to us that the level of the research sample in the studied variables was at the level (very good.)*

*.2The best sample level was when the agility test (4x10 shuttle) followed by speed and strength test*

## 1- المقدمة :

يشهد العالم تطورا ملحوظا وسريعا في مجالات الحياة كافة وكان للمجال الرياضي نصيب وافر من هذا التطور ومما أدى إلى تحقيق مستويات رياضية عالية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية.

وتترابط عناصر اللياقة البدنية وتتداخل في تزامم ظهورها في أثناء الأداء الرياضي ، كمتطلبات بدنية خاصة بنوع الأداء الممارس إذ تكاد لا تخلو أي فعالية رياضية من غالبية تلك العناصر البدنية ولكنها تختلف من حيث ظهور هذه الصفة البدنية أو تلك على غيرها ما يجعل تلك الفعالية تصطبغ بتصنيفها على الصفة الأكثر



وضوحا في الأداء وذلك لا ينفي الحاجة إلى باقي الصفات البدنية وتواجدها في أثناء الأداء في مختلف ميادين المنافسة الرياضية ومن بينها لعبة كرة السلة. وإن اللاعب لا يستطيع تحقيق الإنجاز الجيد مالم يتوافر لديه القدر الكافي من الإعداد البدني والتركيز على القدرات البدنية الخاصة بكل مهارة " المهارات الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة.

أن القدرات البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة ضرورية في لعبة كرة السلة وذلك بسبب المواقف المختلفة للعبة من حيث الأداء السريع والتغير في اتجاه اللعب من الهجوم للدفاع وبالعكس والاحتفاظ بالكرة في بعض المواقف اللعب " إذ يحتاج اللاعب إلى مستوى عال من القدرات البدنية لأنها العامل الحاسم والعنصر الأساسي والمهم للوصول إلى النتائج العالية " (جميل قاسم، 51، 2001)

فالأداء المهاري في لعبة كرة السلة وخصوصا مهارة التصويب من القفز بامتزاجها بالقدرات البدنية مفتاح نجاح الفريق في تحقيق الفوز باعتبار مهارة التصويب من اهم المهارات التي تحدد فوز وخسارة الفريق ، لذلك تكمن أهمية البحث في تحديد أهم القدرات البدنية (القوة والسرعة والرشاقة) والتي تعد الركيزة الأساسية في الأداء مهارة التصويب من القفز من داخل قوس الثلاث نقاط بكرة السلة بينما كانت مشكلة البحث تتمركز بأن الأداء المتميز في المباريات المحلية والدولية لم يكن وليد الصدفة بل نتيجة توافر الجهد المتبادل بين الخبرات التدريبية والقدرات البدنية والمهارية التي يمتلكها اللاعب ومن خلال حب الباحثين للعبة وملاحظتهم بقلة اهتمام المدربين المحليين في الاعتماد على الأسس العلمية في اختيار اللاعبين المتميزين بدنيا والاعتماد على قدرات البدنية من دون أخرى ليس لها علاقة بالمهارة للعبة كرة السلة مما انعكس سلبا على أدائها لذا ارتأى الباحثون دراسة بعض القدرات البدنية وعلاقتها بأداء مهارة التصويب من القفز للاعبين مدرسة المواهب التخصصية بكرة السلة والوصول للاعبين إلى المستوى المطلوب.

كان هدف البحث هو تعرف العلاقة بين بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب من القفز لدى لاعبي مدرسة المواهب التخصصية بكرة السلة، ويتمثل فرض

البحث بان هناك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب من القفز لدى لاعبي مدرسة المواهب التخصصية بكرة السلة .  
وقد اجري البحث على لاعبي المدرسة التخصصية في كركوك بكرة السلة  
على القاعة المغلقة في النشاط المدرسي للمدة الزمنية من 2019/11/11 ولغاية  
2020/1/8

## 2- منهجية البحث إجراءاته الميدانية

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملاءمته طبيعية البحث ومتطلباته ولكونه الوسيلة المناسبة لإثبات فروضه ، وكان مجتمع البحث المتمثل بلاعبين مدرسة المواهب التخصصية بكرة السلة والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم استبعاد (2) لاعبين بسبب ظروفهم الصحية في وقت تنفيذ الاختبارات وتمت التجربة الاستطلاعية على (3) لاعبين وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية بذلك تكون عينة البحث النهائية مكونة من (15) لاعباً تمثل نسبة 75% من مجتمع الاصل، وتم اجراء تجانس للعينة من حيث الاطوال والاوزان والعمر .وبحسب الجدول(1) في ادناه يبين التجانس بين افراد العينة.

### جدول رقم (1)

يبين تجانس افراد العينة من حيث الاطوال والاوزان والعمر

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النتيجة
الطول	170	5.523	0.130 -	متجانس
الوزن	68.28	2.748	0.142 -	متجانس
العمر	18.19	0.628	0.065 -	متجانس

حيث قام الباحثون باستخدام عدة وسائل لجمع المعلومات منها:

1. المصادر العربية والأجنبية

2. الاختبارات والقياس

وكذلك استخدم الباحثون الادوات والاجهزة الاتية لمتطلبات البحث:

1. جهاز الحاسوب نوع Dell

2. ساعات التوقيت

3. كرات سلة عدد 5

4. ملعب كرة السلة

5. صافرة

6. شريط قياس

## 2-1 الاختبارات المستخدمة

### 2-1-1-2 اختبارات القدرات البدنية

#### 2-1-1-2-1 اختبار القوة

اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للساقين.

الإمكانات والأدوات: أرض مستوية لا تعرض المختبر للانزلاق وشريط قياس ويرسم على الأرض

خط للبداية وخط على بعد متر يبدأ منه تدرج على شكل (10سم) لمسافة (3) م .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا

أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء

الذراعان أماما في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على

امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماما ابعده مسافة ممكنة كما موضحة

بالشكل (1).

شروط الاختبار: تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى اخر اثر تركه

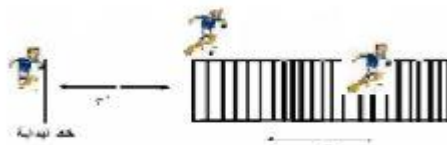
اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض في حالة ما إذا اختل

توازن المختبر ولمس الأرض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها يجب

أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء تعطى للمختبر محاولتان يسجل له

أفضلهما .

التسجيل: يكون القياس من خط البداية الى اخر اثر يتركه الجسم. (حسانين، محمد صبحي، 2004، 307)



شكل (1)

يوضح اختبار القفز من الثبات

## 2-1-1-2 اختبار السرعة

اسم الاختبار : اختبار رفع وخفض الذراعين

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية للذراعين

الادوات : ساعة ايقاف ، صافرة

طريقة الاداء : يقف اللاعب في وضع الاستعداد او الثبات وعند اعطاء الايعاز يقوم اللاعب

برفع الذراعين عاليا للتصفيق ثم مدهما اسفل للمس الفخذين ويكرر هذا الفعل

التسجيل : تعطى محاولة واحدة والاداء لمدة 20 ثانية. (علي سلمان، 2013، 97)

## 3-1-1-2 اختبار الرشاقة

اسم الاختبار: ركض  $10 \times 4$  م مكوكي

هدف الاختبار: قياس رشاقة

الإمكانات والأدوات: ساعة توقيت و صافرة و شريط قياس و شواخص و مجال ركض .

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض بأقصى

سرعة من الوقوف حتى نهاية المسافة المحددة اذ يدور حول الشاخص ثم يعود إلى خط البداية

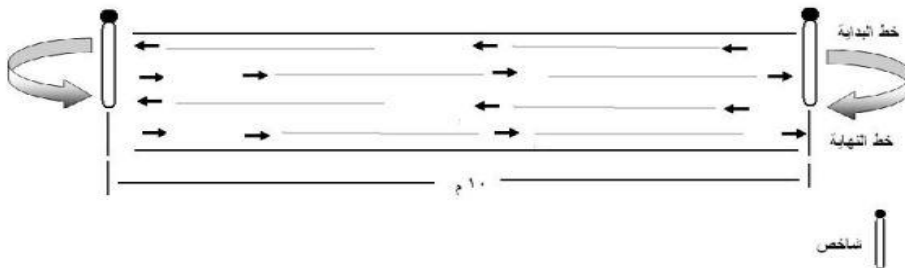
ويدور حول شاخص وهكذا لبقية المسافة وكما موضح بالشكل (2) .

شروط الاختبار: يجب أن يدور حول الشواخص التي تحدد المسافة المطلوبة ، يعطى المختبر

محاولة واحدة .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة المحددة للاختبار. (حسانين ،محمد

صبي ، 2004 ، 265)



الشكل (2)

اختبار ركض  $10 \times 4$  م مكوكي

### 3-4-2 الاختبارات المهارية

#### 3-4-2-1 اختبار التصويب من القفز . (محمد محمود، 1984، 128)

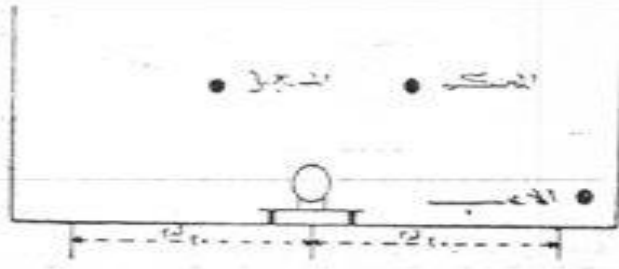
اسم الاختبار : التصويب من القفز

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز داخل قوس الثلاث نقاط

طريقة الاداء : يقوم المختبر بالتصويب باليد الواحدة من مسافة 6 م على جانبي السلة من جانب اليمين واليسار بعدد 20 تصويبه لكل جانب 10 تصويبات .

التسجيل :

- تحسب درجتان لكل تصويبه ناجحة .
- ودرجة لكل تصويبه تمس الحلقة .



شكل (3) التصويب من القفز

التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة على 3 لاعبين من مجتمع البحث بتاريخ 2019/12/9 المصادف يوم الاثنين ، وكان الغرض منه:

✚ تعرف كفاءة عمل الفريق المساعد

✚ التأكد من مدى الاختبارات المستخدمة

✚ تعرف الوقت المستغرق لأداء اختبار البدنية

✚ تعرف الوقت المستغرق لأداء اختبار المهارية

التجربة الرئيسية :

بعد استكمال كل الإجراءات اللازمة والتأكد من الأسس العلمية للاختبار قام الباحث وبصحبة فريق العمل\* بتطبيق تجربة البحث النهائية على مدى يومين ، إذ تم إجراء التجربة النهائية بتاريخ وتضمنت التجربة ما يأتي وحسب ورودها:

اليوم الأول : بتاريخ 2019/12/10 يوم الثلاثاء

\* فريق العمل : ملحق رقم (1) .



## الاختبارات البدنية

اختبار القوة - السرعة - الرشاقة

اليوم الثاني : بتاريخ 2019/12/11 يوم الاربعاء

## الاختبارات المهارية

اختبار التصويب من القفز

## الوسائل الإحصائية :

بعد جمع البيانات والمعلومات قام الباحث بأجراء التحليلات الإحصائية عليها

باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية (Spss Ver.20) وقام باستخراج ما يأتي:

• الوسط الحسابي

• الانحراف المعياري

• معامل الالتواء

• معامل ارتباط بيرسون

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3 - 1 عرض نتائج التصويب من القفز و القوة الانفجارية للرجلين ومناقشتها:

## جدول رقم (2)

نتائج التصويب من القفز و القوة الانفجارية للرجلين

المعالم الإحصائية	وحدة	عدد	الوسط	الانحراف	معامل	Sig	الدلالة
المتغيرات	القياس	العينة	الحسابي	المعياري	الارتباط		
التصويب من القفز	تكرار	15	22.87	7.511	0.806	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	سم	15	1.8033	0.24674			

## • معنوي تحت مستوى دلالة 0.05

من خلال الجدول في اعلاه كانت نتائج التصويب من القفز تحتوي على

وسط حسابي (22.87) و بانحراف معياري (7.511) بينما كانت نتائج القوة الانفجارية

للرجلين من خلال اختبار القفز من الثبات وسطها الحسابي بلغ (1.803) و بانحراف

معياري (0.246) وكان معامل الارتباط بينهما (0.806) وكان الارتباط معنوياً وتحت

مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على وجود ارتباط بين القوة الانفجارية للرجلين والتصويب من القفز وهذا يساعد في ارتفاع نقطة انطلاق الكرة في اثناء التصويب من القفز بارتفاع اللاعب لأعلى نقطة قبل ترك الكرة وكلما كانت نقطة انطلاق الكرة عالية كلما قل نسبة ضياع الكرة او قطعها من قبل المنافس وبهذا يساعد على احراز النقطة ويزيد من زاوية دخول الكرة للسلة.

### 2-3 عرض نتائج التصويب من القفز و الرشاقة ومناقشتها:

#### جدول رقم (3)

#### نتائج التصويب من القفز و الرشاقة

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig	الدلالة
التصويب من القفز	تكرار	15	22.87	7.511	-0.951	0.000	معنوي
الرشاقة	ثانية	15	13.1913	2.41993			

#### • معنوي تحت مستوى دلالة 0.05

من خلال في الجدول اعلاه كانت نتائج التصويب من القفز تحتوي على وسط حسابي (22.87) وبانحراف معياري (7.511) بينما كانت نتائج الرشاقة التي يتمتع بها اللاعب من خلال اختبار الرشاقة وسطها الحسابي بلغ (13.19) وبانحراف معياري (2.41) وكان معامل الارتباط بينهما (-0.951) وكان الارتباط معنوياً وتحت مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على وجود ارتباط بين قدرة الرشاقة للاعب والتصويب من القفز والذي يجب ان يتمتع بها كل رياضي وخصوصا لاعبي كرة السلة في اثناء التصويب من القفز لان هذه المهارة تربط بين القوة والتركيز والسرعة فيجب ان تتوفر جميع هذه العناصر حتى ينجح التصويب من القفز ومن يتمتع بهذه الصفات هو اللاعب الذي يتمتع بالرشاقة ، وهذا ما أكده (رعد جابر ، كمال عارف 1987) (إن التصويب السريع النقطتين له أهمية كبيرة سواء من حالة الطبطبة أو من استخدام الكرة ويعد مناورة تهديفية تميزت بها فرق كرة السلة وان مثل هذا النوع يتطلب مهارة عالية إذ غالبا ما يكون اللاعب قريبا من السلة) .(رعد جابر ، كمال عارف، 1987، 146)



### 3-3 عرض نتائج التصويب من القفز و سرعة الذراعين ومناقشتها.

#### جدول رقم (4)

#### نتائج التصويب من القفز و سرعة الذراعين

الدالة	Sig	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
معنوي	0.000	0.948	7.511	22.87	15	تكرار	التصويب من القفز
			3.278	27.80	15	تكرار	سرعة الذراعين

#### • معنوي تحت مستوى دلالة 0.05

من خلال الجدول في اعلاه كانت نتائج التصويب من القفز تحتوي على وسط حسابي (22.87) وانحراف معياري (7.511) بينما كانت نتائج سرعة الذراعين التي يتمتع بها اللاعب من خلال اختبار السرعة وسطها الحسابي بلغ (27.80) وانحراف معياري (3.278) وكان معامل الارتباط بينهما (0.948) وكان الارتباط معنوياً وتحت مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على وجود ارتباط بين سرعة الذراعين للاعب والتصويب من القفز والتي يجب ان تكون سرعة حركة الذراعين في اثناء التصويب من القفز سريعه لخداع الخصم ولتقليل زمن استجابة الخصم الحركة وقطع الكرة من خلال فهم حركة اللاعب واتخاذ الوضع الدفاعي المناسب لقطع الكرة ، (إن التوافق العضلي العصبي لدى لاعبي كرة السلة يجعل لهم قدرة على الأداء الجيد وخصوصا عند اللاعبين الذين يمتلكون خبر كافية وثبات في الأداء المهاري وهذا النوع من التصويب له أهمية كبيرة في كرة السلة إذ يحتاج اللاعب التوافق بين العين واليد و الرجل في اثناء الأداء المهاري ومنها التصويب السلمي والتصويب القريب المتوسط

(النقطتين)) . (بيلي السيد ، 2001 ، 321)

## 4 - الخاتمة :

بعد اجراء الاختبارات ومعالجتها احصائيا تم عرض النتائج ومناقشتها وتوصل الباحث الى التأكيد على رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي الفئات العمرية (12-14) سنة ، ضرورة اجراء هذه الدراسة على الفئات العمرية الاخرى وملاحظة التطور الحاصل ، ضرورة اجراء دراسات اخرى على نفس الفئة في المتغيرات المهارية الاخرى ، والتأكيد على الاهتمام وتطوير القوة باعتبارها المفتاح الاساسي لباقي القدرات البدنية وخصوصا لدى الفئات العمرية .

## المصادر

- جميل قاسم ، موسوعة كرة السلة العالمية ، ط2011،
- حسانين ، محمد صبحي: (القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية) ، ج1، ط6، دار الفكر العربي 2004 ، القاهرة.
- رعد جابر ، كمال عارف : المهارات الفنية بكرة السلة ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 ،
- علي سلمان الطرفي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ، ط1 ، بغداد 2013
- ليلي السيد فرحات: القياس والاختيار في التربية الرياضية، مطابع امون، القاهرة، ط ، 2001
- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1984 ،



## ملحق رقم (1)

### فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	الشهادة	مكان العمل
1	معين علي عبيد	مدرس مساعد	ماجستير/تربية بدنية وعلوم الرياضة	جامعة كركوك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	امجد علي فليح	مدرس	ماجستير/تربية بدنية وعلوم الرياضة	جامعة كركوك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	لقمان صالح كريم	مدرس مساعد	ماجستير/تربية بدنية وعلوم الرياضة	جامعة الكتاب/كلية التربية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة