

علاقة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بدقة اداء مهارة التصويب الثلاثي من منطقة
الثلاث نقاط بلعبة كرة السلة

د. عذراء عبد الله عبد الستار

العراق. جامعة زاخو. كلية التربية. قسم التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث / 00000 تاريخ قبول النشر/2021/11/30

الملخص

مما لا شك فيه أنّ التقدّم الذي شهدته مختلف الألعاب الرياضية في الميدان الرياضي يتّضح ذلك من خلال النجاحات التي حصلت على مختلف الأصعدة في الفعاليات الرياضية ومن هذه الفعاليات لعبة كرة السلة التي أصبحت لها شعبية كبيرة لما تتمتع به من شعبية واسعة بين الألعاب الأخرى لتمتعها بإثارة وحماس وتطور في الأداء المهاري العالي الذي يتمّ من خلال تطبيق المبادئ الأساسية والعلمية والمهارية في الهجوم والدفاع . وبناء على ما تقدم ونظرا لأهمية اللياقة البدنية في مستوى الأداء المهاري لمختلف الألعاب الرياضية عامة ولعبة الكرة السلة خاصة ولأهمية ذلك ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة من اجل التعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء اللاعبين المهاري وهنا تكمن أهمية هذا البحث. اما مشكلة البحث فتتلخص ان القدرات البدنية تعد من اهم الوسائل التي تعمل على تطوير هذه المهارات سواء كانت فردية او خطئية وان اي ضعف في اي قدرة بدنية تؤدي بذلك الى ضعف واضح في الاداء المهاري. اما اهداف البحث فكانت التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة اداء مهارة التصويب الثلاثي بكرة السلة لدى لاعبي منتخب الجامعة فضلا عن ذلك التعرف على دقة أداء مهارة التصويب الثلاثي بكرة السلة لدى لاعبي منتخب الجامعة .

الكلمات المفتاحية: القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، مهارة التصويب ، كرة السلة

The relationship of the explosive force and the distinctive strength to the speed with the accuracy of the performance of the triple shooting skill from the three-point area in the basketball game

Dr. eadhra Abdul ilah Abdul Sattar

Iraq. Zakho University. college of Education. Department of Physical Education

Abstracts

There is no doubt that the progress witnessed by various sports in the sports field is evident through the successes that have occurred at various levels in sports activities, and among these events is the game of basketball, which has become very popular due to its wide popularity among other games due to its excitement and enthusiasm. A development in high skill performance that is achieved through the application of basic, scientific and skill principles in attack and defense. Based on the foregoing and considering the importance of physical fitness in the level of skill performance for various sports in general and basketball in particular, and for the importance of that, the researcher decided to carry out this study in order to identify the relationship between the elements of physical fitness

And the skill level of the players, and here lies the importance of this research. As for the research problem, it is summarized that physical abilities are one of the most important means that work on developing these skills, whether they are individual or plan, and that any weakness in any physical ability leads to a clear weakness in skill performance. The objectives of the research were to identify the relationship between the explosive force and the distinctive force with speed and the accuracy of the performance of the skill of triple shooting in basketball among university team players, as well as identifying the accuracy of the performance of the skill of triple shooting in basketball among university team players.

Keywords: explosive power, speed characteristic, shooting skill, basketball

مما لا شك فيه أن التقدم الذي شهدته مختلف الألعاب الرياضية في الميدان الرياضي يتّضح ذلك من خلال النجاحات التي حصلت على مختلف الأصعدة في الفعاليات الرياضية ومن هذه الفعاليات لعبة كرة السلة التي أصبحت لها شعبية كبيرة لما تتمتع به من شعبية واسعة بين اللاعبين الأخرى لتمتعها بإثارة وحماس وتطور في الأداء المهاري العالي الذي يتم من خلال تطبيق المبادئ الأساسية والعلمية والمهارية في الهجوم والدفاع . تطورت لعبة كرة السلة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة مما أدى ذلك إلى تغيير طابع اللعب وتعدد أساليبه ، ونتيجة لهذا التطور أخذت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للارتقاء بمستوى فرقهم نحو أفضل المستويات معتمدين بذلك على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ومنها علم البايوميكانيك الذي يهتم في تطبيق كافة المعارف والمعلومات وطرق البحث المرتبطة بالتكوين البنائي والوظيفي للجها الحركي في الإنسان (حسام الدين ، طلحة ، 1993 ، ص3)

وتعد مهارة التصويب البعيد بالقفز من المهارات المهمة والاساسية الهجومية التي تساعد في إحراز الفوز كونه يساعد في إحراز الثلاث نقاط من ابعد مسافة ممكنة وهذا ما يطمح إليه جميع لاعبي كرة السلة في أمكانية تسجيل النقاط عندما يأخذ التعادل والتقارب بالنتيجة في المباراة. وبناء على ما تقدم ونظرا لأهمية اللياقة البدنية في مستوى الأداء المهاري لمختلف الألعاب الرياضية عامة ولعبة الكرة السلة خاصة ولأهمية ذلك ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة من اجل التعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء اللاعبين المهاري وهنا تكمن أهمية هذا البحث. تعد لعبة الكرة السلة واحدة من اهم اللاعبين الرياضية الجماعية التي تتميز بتعدد مهاراتها الاساسية وهذه المهارات تتخذ التسلسل والترابط الوثيق في ادائها وبما ان مهارة التصويب الثلاثي بالقفز من المهارات المحببة لدى الجمهور كونها تعد العامل الحاسم بين الفوز والخسارة لذا فان هذه المهارة تتطلب قدرة بدنية عالية والتركيز من اجل الحصول على نتائج عالية فالقدرات البدنية تعد من اهم الوسائل التي تعمل على تطوير هذه المهارات سواء كانت فردية او خططية وان اي ضعف في اي قدرة بدنية تؤدي بذلك الى ضعف واضح في الاداء المهاري . لهذا ارتئت الباحثة من دراسة هذه المشكلة كونها دكتورة في قسم التربية الرياضية واختصاص فلسجة التدريب الرياضي في كيفية الوقوف على علاقة القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب الذي ينعكس على مستوى اداء اللاعبين .

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة و دقة اداء مهارة التصويب الثلاثي بكرة السلة لدى لاعبي منتخب الجامعة بكرة السلة .

2- التعرف على دقة أداء مهارة التصويب الثلاثي بكرة السلة لدى لاعبي منتخب الجامعة بكرة السلة

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من (19) لاعب من لاعبي منتخب الجامعة بكرة السلة/قسم التربية الرياضية/جامعة زاخو/للعام الدراسي 2020/2019 أما عينة البحث فقد بلغت (12) لاعب من لاعبي منتخب الجامعة .

2-3 الوسائل والادوات والجهزة المستخدمة في البحث:

- المراجع والمصادر العربية
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)
- التجربة الاستطلاعية
- استمارات لجمع وتفرغ البيانات
- القاعة الرياضية/قسم التربية الرياضية/جامعة زاخو
- Laptop نوع (Dell)
- ساعة الكترونية لمعرفة الوقت المستغرق
- شريط قياس ، كرة طبية ، كرسي
- كرات سلة عدد 15
- الوسائل الاحصائية

4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

- الاختبار الاول: اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3 كيلو غرام) باليدين من فوق الراس من وضع الجلوس على الكرسي (عبد الحميد وحسانين ، 1998 ، ص308)
- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين
- الادوات المستخدمة: منطقة فضاء ، حبل صغير لتثبيت اللاعب على الكرسي ، كرسي ، كرة طبية (3 كغم) شريط قياس .
- مواصفات الاداء:
- يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين فوق الراس على ان يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي ، ويوضع حول الصدر حبل صغير بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في اثناء الرمي للكرة باليدين حيث تتم عملية رمي الكرة باستخدام اليدين فقط (بدون استخدام الجذع) .
- الشروط:
- يعطى ثلاث محاولات يسجل افضلها
- يعطى للمختبر محاولة مستقلة بداية الاختبار كتدريب على الاداء
- عندما يهتز الكرسي او يتحرك في اثناء الاداء لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة اخرى بدلاً عنها
- التسجيل:
- درجة كل محاولة هي: المسافة بين الحافة الامامية للكرسي وبين اقرب نقطة تؤشرها الكرة على الارض
- درجة المختبر هي: درجة افضل محاولة من المحاولات الثلاث .

- الاختبار الثاني: اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (علي ، 1999 ، ص137)

- اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة 10 ثانية
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
- الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، صافرة ، شريط قياس ، استمارة تسجيل
- اجراء الاختبار: يقف المختبر خلف علامة محددة بالأرض (خط البداية) وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات الى الامام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان مع ملاحظة عدم اي جزء من الجسم للارح في اثناء ادائه الوثبات ماعدا القدمين وبذل اقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل اكبر مسافة
- التسجيل: تسجل للمختبر اكبر مسافة قطعها خلال 10 ثوان خلال وقت الاختبار وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط .

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من منطقة الثلاث نقاط
- الأجهزة والادوات المستخدمة: ملعب كرة السلة ، كرات سلة ، هدف كرة السلة بورد
- شروط الاختبار: يجب ان لا يتعدى اللاعب خط قوس الثلاث نقاط
- يحق للاعب ان يودي عدة تصويبات قبل الاداء كتجربة
- طريقة الاداء: ترسم 5 علامات لتحديد زوايا التصويب الخمس مع تحديدها بالأرقام يقف اللاعب في الزاوية رقم (1) خارج قوس الثلاث نقاط وبجواره ثلاث كرات سلة ويقوم اللاعب بالتقاط الكرة الاولى ويقوم بالتصويب خارج قوس الثلاث نقاط ثم يصوب الكرة الثانية والثالثة ثم ينتقل الى الزاوية رقم (2) الى ان ينهي التصويب من جميع الزوايا الخمسة حيث يكون مجموع التصويب (15) تصويبة .
- التسجيل: دخول الكرة الهدف (تصويبة ناجحة) يحسب ثلاث نقاط
- تلمس الكرة الحلقة او لوحة الهدف ولكن لم تدخل الهدف (تصويبة غير ناجحة) تحسب نقطة واحدة
- لم تلمس الكرة الحلقة او اللوحة لا تحتسب اي درجة (صفر درجة).

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تقابله في أثناء إجراء التجربة الرئيسية لتفاديها مستقبلاً (محمد صبحي حسانين ، 1987 ، ص 8)

حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق 2019 11/14 وكان الغرض منها

1- التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبارات

2- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث

3- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد

2-6 التجربة الرئيسية:

تروم الباحثة من إجراء التجربة الرئيسية إلى تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة البحث لذلك تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة عددها (12) لاعب من لاعبي منتخب الجامعة بكرة السلة للعام الدراسي 2018/2019 يوم الأربعاء الموافق 2019/11/20 .

2-7 الوسائل الإحصائية: تم اعتماد نظام spss الإحصائي وذلك لاستخراج نتائج البحث

3- عرض نتائج المتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية وتحليلها:

الفرض الأول: هل توجد علاقة ارتباط معنوية بين بعض أنواع القوة ودقة الأداء لمهارة التصويب الثلاثي بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الثانية؟ ولاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (chi- square) للدلالة على العلاقة الارتباطية بين متغيرات متعددة , وكانت النتائج كالتالي:

الجدول (1) يبين المتوسطات الحسابية لأفراد العينة

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القوة الانفجارية للزراعيين	12	5.11	.703
قوة مميزة بالسرعة		30.87	3.996
تصويب ثلاثي مركز (1)		2.42	1.240
تصويب ثلاثي مركز (2)		2.83	1.749
تصويب ثلاثي مركز (3)		3.33	1.497
تصويب ثلاثي مركز (4)		3.33	1.303
تصويب ثلاثي مركز (5)		2.33	1.614

الجدول (2) يبين نتائج اختبار (chi- square) للدلالة على العلاقة الارتباطية بين المتغيرات

المتغيرات	القوة الانفجارية للزراعيين	قوة مميزة بالسرعة	تصويب ثلاثي مركز (1)	تصويب ثلاثي مركز (2)	تصويب ثلاثي مركز (3)	تصويب ثلاثي مركز (4)	تصويب ثلاثي مركز (5)
Ch-square	*3.00	*.000	*4.667	*1.333	*2.000	*4.667	*4.666
درجات الحرية	9	11	4	3	5	3	3
القيمة المعنوية	.964	0.999	.323	.721	.849	.198	.199

يتبين من الجدول (2) إن قيمة (Ch-square) للمتغيرات القوة الانفجارية وقوة السرعة ومهارة التصويب الثلاثي في المراكز (1-2-3-4-5), دالة إحصائياً , ما يشير الى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين القوة الانفجارية للزراعيين والقوة المميزة للسرعة ومهارة التصويب الثلاثي, أي كلما زادت القوة الانفجارية للزراعيين اللاعب الرياضي كلما أثر طردياً في القوة المميزة لسرعته وتحديد مركز مهارة التصويب لديه.

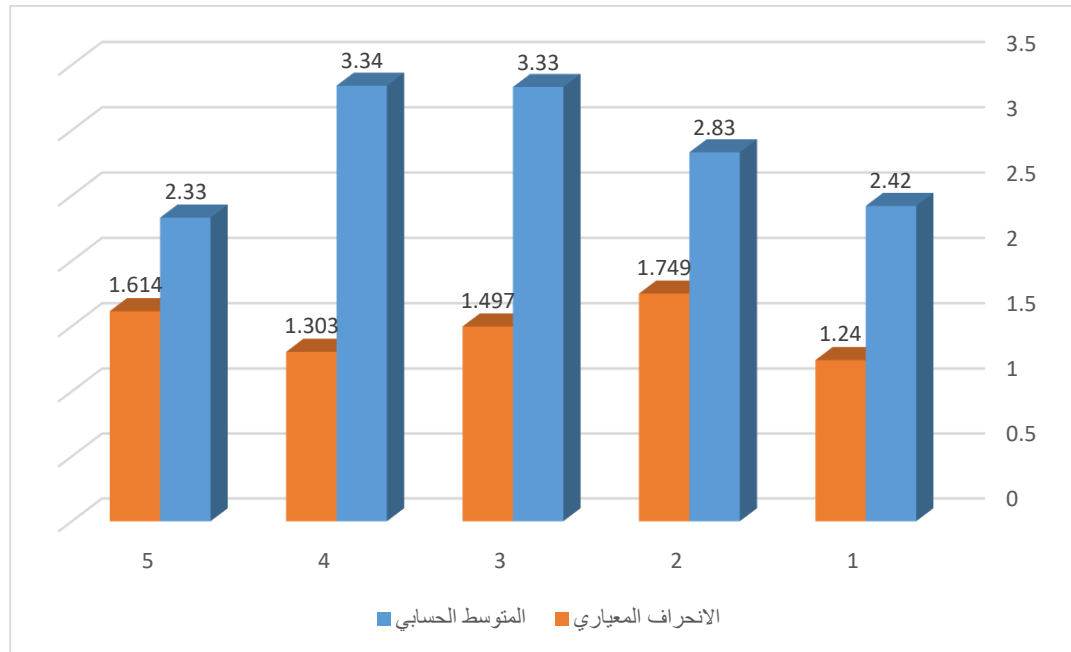
السؤال الثاني: ما درجة دقة مهارة التصويب الثلاثي بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الثانية؟

وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات لاعبي منتخب الجامعة بكرة السلة حسب دقة الأداء المهاري للتصويب الثنائي وفقاً للمراكز الثلاثة وكانت النتائج كالتالي.

الجدول (3) يبين اختبار دقة مهارة التصويب الثنائي للدلالة على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مركز 1	12	2.42	1.240
مركز 2	12	2.83	1.749
مركز 3	12	3.33	1.497
مركز 4	12	3.34	1.303
مركز 5	12	2.33	1.614

يتبين من الجدول (3) ان متوسط درجات الطلبة في اختبار التصويب الثنائي للمركز الاول (2.42) وللمركز الثاني (2.83) , وللمركز الثالث (3.33) , وللمركز الرابع (3.34) وللمركز الخامس (2.33) , أي توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات العينة على اختبار التصويب الثنائي ولصالح المتوسط الأكبر الذي بلغ (3.34) للمركز الرابع.



الشكل يوضح نتائج درجات العينة على اختبار مهارة التصويب الثنائي

2-3 مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة ظهر وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة للسرعة ومهارة التصويب الثلاثي، أي كلما زادت القوة الانفجارية للذراعين كلما أثر طردياً في القوة المميزة لسرعته وتحديد مركز مهارة التصويب لديه. ومن هنا تظهر لنا النتائج على أهمية دقة مهارة التصويب كمهارة أساسية في تحقيق الفوز وهذا كله يعتمد على مبدأ أساسي وضروري ألا وهو تطوير القدرات البدنية من أجل تطوير مستوى المهارات . ويذكر حمودات وآخرون أن التدريب هو المبدأ الأساسي في إجادته مهارة التصويب فضلاً عن عوامل كثيرة هي الدقة والقدرات البدنية الأخرى التي يجب أن لا تغيب عن فكر المدربين (عبد الله ، حمودات ، 1999 ،

ص23) لذا إن قلة الاهتمام بالناحية البدنية يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري والخططي وضعف في مستوى الأداء وإن الكثير يهتمون بتدريب الناحية المهارية أكثر من تدريب وتطوير الجانب البدني على الرغم من أن الأعداد البدنية له أهمية خاصة في الارتقاء بالمهارات كافة وتحقيق الانجازات الرياضية العالية ؛ لذلك فإن القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة واحدة من أهم الصفات البدنية التي يجب الاهتمام بها من قبل المدرسين ؛ لأنها الأساس في بناء الطلاب من جانب القدرات البدنية الأخرى ؛ لأن اليوم في ظل هذا التطور في جميع الميادين العلمية ذهب المدربون بالاهتمام بكل ما يخص اللاعبين وبالدرجة الأساس القدرات البدنية فضلاً عن العوامل التدريبية الأخرى لأنها تعتبر محور التدريب الرياضي لذلك تعد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة نقطة البداية للوصول إلى أعلى طاقة لديه في أثناء التدريب والتعليم وفي أثناء المباريات أيضاً ؛ لأن بدونها لا يستطيع اللاعب تنفيذ وإتقان أي مهارة (عبد الله ، 2004 ،

ص178) وهذا ما أكدته (محمد حسن علاوي) وهذا ما تفقت معه الباحثة أيضاً في أن "القوة الانفجارية تعد من أهم القدرات البدنية التي ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء المهاري فهي العامل الأساس في القدرة على تطوير الأداء" (علاوي ، محمد

، 1994 ، ص91) وترى الباحثة أن تطوير القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة تعتبر من القدرات البدنية المهمة في التدريب وخاصة في لعبة الكرة السلة لأنها تعتبر من العوامل الرئيسية والمهمة في رفع مستوى أداء اللاعبين في وقت واحد وإن عدم إعطاء هذه القدرات أهمية في مجمل الوحدة التدريبية يؤدي أولاً إلى كثرة الإصابات فضلاً عن ضعف في مستوى أدائهم وبالتالي عدم وصولهم إلى المستوى المطلوب فضلاً عن التدريب المستمر على كافة مهارات كرة السلة لأنها حلقة متكاملة متصلة مع بعضها البعض.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للطلاب في مهارة التصويب الثلاثي في كرة السلة .
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الدقة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية مع مهارة التصويب الثلاثي في كرة السلة
- 3- تلعب القدرات البدنية دورا مهما وكبيرا في دقة التصويب الثلاثي بكرة السلة وخصوصا القدرات البدنية للذراعين .

2-4 التوصيات:

- 1- أجراء بحوث مشابهة باستخدام عناصر بدنية مختلفة لم تتطرق اليها الدراسة ومعرفة العلاقة بينها وبين المهارات الأساسية بكرة السلة.
- 2- ضرورة أجراء بحوث ودراسات مشابهة في هذا المجال من أجل معرفة نواحي القوة والضعف للمهارات الأخرى
- 3- تطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لما لها دور في تطوير مستوى الأداء وكذلك لارتباطها بدقة مهارة التصويب بكرة السلة.

المصادر

- علي ، ايمان حسين : 1999 ، علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي لكرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- عبد الله ، عذراء : 2014 ، تأثير التدريب الفكري بأسلوب (المتدرج والمتقطع) في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين الكرة الطائرة بأعمار (16 - 18) سنة ، (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- كريم ، عدي عبد الحسين: 2004 ، علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة اداء مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- طلحة ، حسام الدين : 1993 ، الميكانيكا الحيوية الاسس النظرية والتطبيقية ، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي .
- علاوي ،محمد حسن: 1994 ، علم التدريب الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار المعارف .
- درويش ، فريال عبد الفتاح : 2005 ، كرة السلة ، قانون ، تاريخ ، لياقة ، مهارات خطط ، تدريبات ، مطبعة جامعة حلوان ، القاهرة .