



مرونة مفصل الرسغ وعلاقته بدقة التصويب بكرة السلة لطلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية

م.م مضر مؤيد عبد الله الديوه جي

2015م

1437هـ

الملخص

هدف البحث الحالي في التعرف على العلاقة بين مرونة مفصل الرسغ ودقة التصويب بكرة السلة لطلبة الصف الأول بقسم التربية الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث الحالي، على عينة من طلاب الصف الأول للعام الدراسي 2013-2014 والبالغ عددهم (20) طالب، واستعان الباحث بالوسط الحسابي والانحراف المعياري كوسائل إحصائية للوصول إلى النتائج، واستنتج الباحث أن لمرونة مفصل الرسغ في اليد دور مهم ومؤثر في دقة التصويب بكرة السلة ونجاحه، وتوصل الباحث إلى ضرورة الاهتمام من قبل المدربين والعاملين في مجال تدريس وتعليم كرة السلة إلى الاهتمام والتأكيد على مرونة مفصل الرسغ.

الكلمات المفتاحية (تاهيل ,كرة سلة)

Flexibility of wrist joint and its relation with the accuracy of shooting in basketball for students of Physical education department in college of Basic education

Assist. Lecturer. Mudhar Moaed Abdullah Al-Dewachi

Abstract

The goal of current research is to identify the relationship between the detailed flexible wrist and accuracy of basketball throws (shoots) for students in the first year of Sport Education Department, researcher has used the descriptive approach for the suitability and the nature of current research, on a sample of first year students for the academic year 2013-2014 totaling (their number were 20), the researcher used z rural arithmetic mean and standard deviation as a means statistics to arrive at the results, and researcher concluded that detailed to the flexibility of the wrist to the hand an important and influential role in the correction basketball and success accuracy, and the researcher concluded that a



need of attention from the trainers and workers in the field of teaching basketball to the attention and emphasis on flexibility of wrist joint.

1- المقدمة

تعتبر الرياضة من ضروريات الحياة المعاصرة وهذا ما أكده علماء الصحة والقائمين عليها، وأصبحت اليوم حاجة ماسة لكل فرد يسعى لحياة صحية مستقرة وتعكس الرياضة اليوم التطور الحاصل في البلدان بكل ماديته الاجتماعية والحضارية والثقافية إذ إن الفعاليات الرياضية إحدى أهم أساليب التعبير عن الذات فضلاً عن استقطابها للاهتمام الجماهيري لما تحتويه من إثارة، ونتيجة لذلك فقد تطورت هذه الفعاليات مع تطور متطلبات الحياة بشكل خاص ويرى الباحث أن التربية الرياضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الأخرى كالفلسفة والبايوميكانيك والتشريح وعلم النفس والطب الرياضي لما في ذلك من علاقة وثيقة تساهم في تطوير الأداء وفي المحافظة على سلامة اللاعبين وحمايتهم من الإصابات الرياضية.

وتعد مرونة المفصل واحدة من أهم الصفات البدنية الأساسية المرتبطة بالصحة، حيث شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في مجال تدريب المرونة وأصبح من الشائع استخدام مصطلحات جديدة تستخدم لوصف نوع التمرين الذي يتطلب تحريك المفاصل والعضلات ضمن مدى واسع. والمفصل الحركي عبارة عن ارتباط بين عظمين وهذا الارتباط هو الذي يشكل نظام العتلات ويربط بين مفصل وآخر نسيج ضام يسمى أربطة، ويوجد بين كل عظمين غضاريف (محجوب، 1978، 92). ويذكر (قبع، 1999) إنها ترابط عظم مع عظم بطريقة تسمح لهم بالحركة. وأن نوع المفصل وتركيبه يعتمد على نوع ودرجة الحركة المطلوبة وتقسم المفاصل بصورة عامة إلى مفاصل ليفية وغضروفية وزلائية (قبع، 1999، 118). واللاعب الذي لا يمتلك المرونة الكافية في مفاصل جسمه وأربطته العضلية لا يستطيع التغلب على المواقف التي تواجهه أثناء اللعب، وتعتبر كرة السلة من الرياضات التي تتمتع بخصوصية تختلف عن كثير من الفعاليات الرياضية الأخرى من حيث طبيعة متطلبات الأداء ذلك كونها تشتمل على مجموعة مركبة من حركات الدفاع والهجوم والقفز والتهديف فضلاً عن الطبيعة التنافسية وما يتطلب ذلك من ضرورة الاهتمام والتركيز على مرونة مفاصل الجسم الأمر الذي يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء بالإضافة إلى تقليص احتمال وقوع الإصابة في أجزاء الجسم المختلفة. وللاستفادة من المرونة فإن على الرياضي أن يمتلك الدرجة المثالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة من المفاصل لفعالية رياضية لأن ذلك سيساعده كثيراً في استخدام بقية العناصر الأخرى كالسرعة والقوة... الخ بقدره اقتصادية لتحقيق انجاز جيد (التكريتي، الحجار، 1986، 62).



حيث إن المشكلة تكمن بان الرياضي الذي يمتاز بمرونة جيدة سوف تساعده مرونته على استخدام بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى بجهد قليل وبزمن قصير لتحسين الانجاز وتطويره، كذلك ضعف المرونة عند اللاعب يؤدي إلى ضعف مستوى الانجاز الرياضي، والمبالغة في مرونة المفاصل تؤدي إلى ارتخائها وأحيانا تصل إلى حالة الإصابة، كما إن المبالغة فيها تؤثر تأثيرا ضاراً على القوة، ومن هنا لابد من القائمين على العملية التدريبية الانتباه عند التدريب لتطويرها، لذا ارتأى الباحث تسليط الضوء على مرونة مفاصل الرسغ لدى اللاعبين بكرة السلة، لما لها من تأثير في الانسيابية التي تعطيها مرونة المفصل للقيام بالأداء المهاري بدرجة مثالية، فضلاً عن مساهمتها في زيادة سرعة استشفاء اللاعب بعد ادائه للحركات الرياضية وصولاً الى تحقيق افضل أداء، فضلاً عن دورها في تقليل الاصابات الرياضية والتخفيف من الآلام العضلية ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين مرونة مفصل الرسغ ودقة التصويب بكرة السلة لطلبة الصف الأول بقسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية.

2- إجراءات البحث

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث الحالي.

2-2 عينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الدراسية الأولى في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية للعام الدراسي 2013/2014 والبالغ عددهم (20) طالب، اما عينة البحث فقد ضمت (12) طالب بعد استبعاد (8) طلاب نتيجة عدم التزامهم بالدوام بصورة منتظمة وبذلك تشكل (60%) من مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع البيانات

أعتمد الباحث مجموعة من الوسائل المناسبة لجمع البيانات وهي:

- المصادر والمراجع والدراسات النظرية العربية.
- الاستبيان.
- الانترنت.

2-4 الاختبارات التي اعتمدها الباحث



2-4-1 اختبار مرونة الرسغ اليد

أسم الاختبار: مرونة رسغ اليد.

الهدف من الاختبار: قياس المرونة لمفصل الرسغ.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، بورد كرة سلة، كرات سلة، ساعة توقيت، صافرة.

طريقة التسجيل: يقوم اللاعب بأداء التصويب خلال فترة (25) ثانية.

2-4-2 اختبار دقة التصويب

أسم الاختبار: دقة التصويب الجانبي (10) محاولات.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب على السلة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، كرات سلة، ساعة توقيت، صافرة، بورد.

طريقة التسجيل: احتساب النقاط يكون (2) نقطة في حالة إصابة السلة و(1) نقطة في حال لمس الكرة للحلقة فقط و(صفر) إذا فشل الطالب في إصابة الهدف أو لمس الكرة للحلقة.

طريقة الأداء: يصوب الطالب من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب وعلى بعد (4.5) متر من مركز السلة، وللطالب الحق في اختيار التصويب بيد واحدة أو بكلتا اليدين، على أن يؤدي هذا الاختبار (10) تصويبات من كل جانب. علماً أن احتساب النقاط يكون (2) نقطة في حالة إصابة السلة و(1) نقطة في حال لمس الكرة للحلقة فقط و(صفر) إذا فشل الطالب في إصابة الهدف أو لمس الكرة للحلقة.

2-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف نفسها التي تطبق فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها (المندلوي وآخرون، 1989، 108). أجرى التجربة الاستطلاعية على (3) طلاب يوم الأربعاء الموافق (2014/3/13) في الساعة التاسعة صباحاً في القاعة الداخلية لقسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية.

2-7 التجربة الرئيسية

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث المتمثلة بطلاب المرحلة الأولى في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية والبالغ عددهم (20) طالب يوم 16-18/3/2014 في القاعة الداخلية لقسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل.

2-8 الوسائل الإحصائية



- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

3- عرض النتائج ومناقشتها

سوف يتناول الباحث في هذا الباب عرض ومناقشة للنتائج التي تم التوصل إليها:-

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

المتغيرات	س-	ع±	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحتسبة
مرونة مفصل رسغ اليد	5.2	2.4	0.52	*0.71
دقة التصويب	3.4	1.9		

• معنوي عند درجة حرية (12) ونسبة خطأ 0.05

يتبين من الجدول (1) أن الوسط الحسابي لمرونة الرسغ بلغ (5.2) والانحراف المعياري (2.4)، في حين بلغ الوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب (3.4) وانحراف معياري قدره (1.9). أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط بين سرعة الاستجابة الحركية والتصويب السلمي فقد بلغ (0.71) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.52). من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يمكن للباحث أن يعزو هذه المعنوية في العلاقة بين صفة المرونة ودقة التصويب، إلى أن تمارينات إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة (علاوي، 1979، 191). وتوفر هذه الصفة أدى بدوره إلى الاقتصاد بالجهد عند تنفيذ الحركات من قبل الطلاب وحصولهم على مدى واسع للحركة من أجل تحقيق انجاز جيد والى إتقان المهارات الحركية بصورة أفضل إذ إن الرياضي الذي يمتلك الدرجة المثالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة مفاصل لفعالية معينة سوف يساعده ذلك كثيرا في استخدام بقية العناصر الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة بقدرة عالية واقتصادية لتحضير انجاز جيد (التكريتي والحجار، 1988، 62). ولأهمية المرونة في إظهار الأداء الجيد كان لهذه الصفة أثره الواضح على تطور الانجاز ومستوى الأداء المهاري (الراشدي، 2006، 66). ويرى الباحث أن على اللاعبين إذا ما أرادوا النجاح وتحقيق أداء متميز فإن عليهم الاهتمام بتطوير الصفات البدنية عموماً



والمرونة بصفة خاصة كونها تأثر بصورة إيجابية في نتيجة المباراة، وهو الغرض من مباريات لعبة كرة السلة (إصابة الهدف مرات أكثر من الفريق المضاد) (سماكة، 1999، 3).

4- الخاتمة

استنتج الباحث أن لمرونة مفصل الرسغ في اليد دور مهم ومؤثر في دقة التصويب بكرة السلة ونجاحه. ويوصي الباحث بالاهتمام من قبل المدربين والعاملين في مجال تدريس وتعليم كرة السلة إلى الاهتمام والتأكيد على مرونة مفصل الرسغ.

المصادر

1. جاسر، احمد (2000) : الجمباز دليل المدرب الرياضي، ط1، شعاع للنشر والعلوم، سوريا، حلب.
2. حسنين، محمد صبحي ومعاني، كسرى احمد (1998) : موسوعة التدريب الرياضي والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
3. المنذلاوي، قاسم ومحجوب، وجيه (1982): المدخل في علم التدريب الرياضي، ط1، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
4. جاسم الدين، طلحة وآخرون (1997): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي القوة القدرة تحمل القوة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
5. العزاوي، أياد وآخرون (1986): تأثير التدريب على تطوير مهارة الرمية الحرة بكرة السلة، بحث منشور، محاضر المؤتمر الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.
6. جاسم، مازن حسن (2001): تقويم فاعلية الأداء المهاري للاعبين و فرق كرة السلة وعلاقتها بنتائج الاختبارات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
7. عباس، قاسم محمد وسعد، قيس (2006): العلاقة بين نسب نجاح أنواع التهديد بكرة السلة والترتيب النهائي للفرق المدرسية، بحث منشور، بحوث مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 5، العدد 2، جامعة بابل، العراق.
8. جاسم، مازن حسن (2008): أثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديد من الرمية الحرة بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 1، العدد 7.



9. الراشدي، نغم مؤيد محمد يونس (2006): اثر منهج تدريبي مقترح في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية لدى ناشئات الجمناستيك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
10. سماكة، علي جعفر (1999): العلاقة بين ترتيب نجاح أنواع التهديف والترتيب النهائي للفرق النسوية المشتركة في دورة اطلنطا الاولمبية بكرة السلة، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي، الإمارات.
11. العطار، هدى حميد (2004): بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتصويب بالقفز من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة بكرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
12. البشتاوي، مهند حسين، والخواجا ، احمد ابراهيم (2005) : مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، عمان .
13. خاطر، أحمد وفهمي، علي (1976): القياس في المجال الرياضي، مطبعة دار المعارف، مصر.
14. عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي (1997) : اسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. عبد الفتاح، أبو العلا احمد وسيد احمد نصر الله (1993) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، مدينة النصر، القاهرة.
16. فرحات، ليلى السيد (2001) : اساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة، ط1، دار الفكر العربي، عمان .
17. قبع، عمار عبد الرحمن (1999): الطب الرياضي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
18. محجوب وجيه (1978): التحليل الحركي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
19. النعيمي، ماهر فاضل محمد (2007): اثر استخدام تمارين القوة العضلية الخاصة والمدى الحركي على مستوى الأداء الحركي في الحركات الاكروبايكية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.