

## القدرات الحركية وعلاقتها بدقة التصويب بكرة السلة

ساره حكمت عبد السلام عمر  
كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد  
2013 م

### الخلاصة

ملخص: تهدف الواجبات الرئيسة لانتقاء الناشئين الرياضيين وصولاً بهم لأعلى المستويات الرياضية من خلال انتقائهم على أساس قدراتهم البدنية والخططية والوظيفية والنفسية. وان مشكلة البحث تتضمن إن تحقيق الإنجاز الرياضي في المنافسات العالمية والمنافسات المحلية هو الإنجاز الذي يسعى إلى تحقيقه اللاعبين في كافة الأنشطة الرياضية المختلفة كما أن النجاح والتفوق بمختلف الفعاليات الرياضية يعتمد بدرجة كبيرة على حسن توظيف واستثمار اللاعبين الجيدين بدنياً وعقلياً وكما تهدف الدراسة -التعرف على علاقة بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة التصويب بكرة السلة. ومجالات البحث.

المجال البشري: لاعبين الناشئين لأندية بغداد.

المجال المكاني: ملعب الجادرية/الملعب الداخلي.

المجال الزماني: 2013/1/15 ولغاية 2013/3/15

وتضمن الباب الثاني على التعرف على بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لكرة السلة وقد تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة للبحث . وتم استخدام برنامج ال spss للتحليلات الإحصائية المستخدمة للبحث الباحثة واستنتجت الباحثة استنتج الباحثة ما يأتي :

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة التهديف وصفة الرشاقة
- 2- استنتج الباحثة ما يأتي وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة التهديف وصفة التوافق
- 3- استنتج الباحثة ما يأتي وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة التصويب وصفة التوازن وكما وصت الباحثة. الاهتمام والاختبار بعين الاعتبار صفة الرشاقة لما لها دور في تنمية والنهوض بل الفريق الى نتائج مرضية

4- \*تنمية وتطوير القدرات الحركية

5- \*تنمية القدرات الحركية.

## الباب الاول

## 1-1 مقدمة وأهمية البحث:

لقد أثارت معرفة الكيفية التي يدرك بها الأفراد - لاسيما الرياضيين - الأشياء والاستجابة لها اهتمام العديد من الباحثين في شتى فروع المعرفة، سواء أكان ذلك في القدرات والمهارات وغيرها. وذلك لصلته المباشرة بحياة الأفراد، إذ يتعامل كل فرد منا يومياً مع الآلاف من المثبرات التي تتطلب الفهم والتحليل والاستجابة الفورية. تهدف الواجبات الرئيسة لانتقاء الناشئين الرياضيين وصولاً بهم لأعلى المستويات الرياضية من خلال انتقائهم على أساس قدراتهم البدنية والخطوية والوظيفية والنفسية. وتعدّ القدرات الحركية إحدى المتطلبات التي تساهم في تحقيق المستويات الرياضية العالية التي يمكن عن طريقها التنبؤ بإمكانيات الناشئين مستقبلاً.... بعدّهم عنصر ايجابي في تحقيق النجاح في الألعاب الرياضية. ومن الجدير بالذكر أن كل فعالية رياضية تتطلب قدرات حركية حتى يمكن توظيفها واستغلالها في خدمة القدرات البدنية والعقلية هي من أهم المتطلبات التي يجب أن تتوافر في الناشئين لتمكنهم من الوصول إلى المستويات العليا. حيث ان لعبة كرة السلة فعالية رياضية تتميز بالسرعة والتفاعل المستمر حيث أنها تستلزم القدرة في التفكير والتكيف والانسجام مع مواقف اللعب السريعة.

وفي هذه اللعبة تعتبر الاستجابة الحركية من القدرات الحركية التي لها دوراً مهماً في الأداء التكتيكي لدقة التصويب والدفاعية وتشكل مع باقي العوامل احد الأسس الهامة في حسم المواقف . ومهارة التصويب إحدى المهارات الأساسية التي تكفل جهد الفريق بالنجاح أو تؤدي به إلى الفشل وضياع الجهد. وهنا يتبين مدى الحاجة الضرورية للقدرة الحركية والتركيز عليها في لعبة كرة السلة . إذ تعد من أهم القدرات التي تسمح للاعب بالتقدم بالمستوى وعليه توجب معرفة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب ، وهذا كان الهدف من البحث .

## 1-2 مشكلة البحث:

إن تحقيق الإنجاز الرياضي في المنافسات العالمية والمنافسات المحلية هو الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه اللاعبين في كافة الأنشطة الرياضية المختلفة كما أن النجاح والتفوق بمختلف الفعاليات الرياضية يعتمد بدرجة كبيرة على حسن توظيف واستثمار اللاعبين الجيدين بدنياً وعقلياً تتطلب عمليات اختبار الناشئين في كرة السلة وتحديد مستويات عامة من القدرات الحركية والنفسية اللذان يجب أن يتصف بها الناشئين وتأثيرهما عليهم عبر مراحل مختلفة من العمر، إذ أن تحديد هذه المستويات يسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الناشئين واستعداداتهم. وتكمن مشكلة البحث في تزايد الإخفاقات الحاصلة في كرة السلة ورجوعها بنتائج غير مرضية في البحوث المختلفة بين اختيارات لاعبين غير ماهرين وذو مستوى حركي ضعيف مما يسبب الخسارة في المباريات. إذا ان ادائهم الحركي ضعيف جدا حيث يعيق التقدم بالتصويب ودقته لذا أرأت الباحثة معرفة علاقة بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة التصويب.

## 1-3 أهداف البحث.

التعرف على بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة التصويب بكرة السلة.

## 1-4 فروض البحث

توجد علاقة ببعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة التصويب بكرة السلة.

## 1-5 مجالات البحث

1-5-1. المجال البشري : لاعبين الناشئين لأندية بغداد.

1-5-2. المجال المكاني : القاعة الداخلية في كليه التربية الرياضية جامعته بغداد/ الجادرية

1-5-3. المجال الزمني : 1/15 ولغاية 3/15

**6-1 تحديد المصطلحات**

- 1-الرشاقة :.الرشاقة كلمة جامعة لكل الصفات الحركية وترجمتها الحرفية تعني(الخفة، البراعة،الدقة،الحركية).
- 2-التوافق الحركي يعاؤ هو"قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط".(1:69)
- 3-الدقة: هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين(2:205)

**الباب الثاني****2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة****1-2الدراسات النظرية****1-1-2 الصفات الحركية:.**

أن الصفات الحركية أو مايسمى أيضاً بالقدرات الحركية هي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب قابلية الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة اللذين يكونان أساسيا لها والقدرات الحركية هي أيضا صفات للحركة الإنسانية التي تؤدي من المتعلم أو اللاعب وخاصة في المستويات العليا،فضلا عن أن هذه الصفات لاتعتمد بشكل أساسي على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل رئيسي، أن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي ليرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لغرض أنجاز الواجب الحركي (المهمة. المغلوبة). (3:105)

**2-1-2 العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب**

- العامل البدني: هو عملية أعداد الفرد الرياضي أعداداً شاملاً ومتزناً لكافة عنصر اللياقة البدنية .  
-العامل الفني : ويتمثل في إجادة اللاعب مهارة التصويب من أي مكان في الملعب سواء أكان من الحركة أو الثبات أو القفز من أي وضع يتخذه الجسم.(4:10)

**3-1-2 الرشاقة**

هي إمكانية تنفيذ الحركات بتضبط منتهاه وشكل اقتصادي وشرح ملائم للتغير بتغير الظروف الخارجية أنواع الرشاقة

- 1- الرشاقة العامة: إمكانية الفرد على مدى التوافق والانجاز الجيد للحركة.  
2- الرشاقة الخاصة: مقدرة اللاعب على انجاز الأداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة:ممكنة(5:200)

**4-1-2التوازن :**

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات و الأوضاع الحركية والثابتة ومعنى أشكال التوازن:

يوجد شكلان للتوازن وهي.

- التوازن الثابت :. وهو قدرة اللاعب أو المتعلم على الاحتفاظ على توازنه السيطرة على جسمه في حالة الثبات مثل / الوقوف على قدم واحد واتخاذ وضع الميزان.  
- التوازن الحركي: . وهو قدرة اللاعب أو المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في إثناء أداء حركي معين مثل المشي على عارضة التوازن والمصارعة.  
2-2 المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة .  
2-2-1- التصويب .

أن التصويب هو النتيجة النهائية لأداء الفريق ، ولا شك إن التدريب الجيد من الناحية التكتيكية والتكتيكية يساعد في إنجاح أداء الفريق وترجمته بنقاط ضد الفريق المنافس ، وتختلف أنواع التصويب بحالاته وبظروفه وباختلاف عدد النقاط المصوبة والمسجلة نتيجة إدخال الكرة في سلة المنافس ، ان الغرض من مباراة كرة السلة هو إصابة الهدف عددا أكثر من الفريق المنافس (6:321)

## 2-2- أهمية التصويب.

ان الهدف من إجادة المبادئ الأساسية بكرة السلة هو إتاحة الفرصة للاعب للوصول الى مركز يسهل عليه التصويب منه ، اذ ان الغرض من المباراة هو إدخال الكرة في السلة اكثر من الفريق المنافس ، وهذا يتطلب إجادة التصويب نحو السلة ، فالفريق الذي يجيد لاعبه التصويب تكون معنوياته مرتفعة وثقته بنفسه كبيرة ، وهذه من أهم دعائم الفوز فضلا عن ان عملية إصابة السلة هي التي تبت روح الحماس في المباراة ، وتدفع اللاعب الى زيادة مجهوده في التعاون المستمر مع زملائه للوصول الى النصر (7:314)

## 2-2-3 التصويب من الرمية الحرة

ان الرمية الحرة هي تصويبه غير خاضعة للمراقبة تؤدي من خط الرمية الحرة ، وتمنح للرامي نتيجة عقوبة قانونية على الفريق المنافس ، ان للتهديف من خط الرمية الحرة أهمية كبيرة في حسم الكثير من المباريات اذا استغلت بشكل جيد وذلك لكثرة حدوثها في المباريات ، كما ان النسبة المئوية لنجاح الرمية الحرة تكون أعلى بكثير من نسب نجاح أنواع التصويب المختلفة لأنها تؤدي بدون عرقلة الخصم اي تؤدي بحرية تامة .

2-3 الدراسات المشابهة: حسب اطلاع الباحثة على البحوث الموجوده في كليات التربية الرياضية لا يوجد بحث مشابهه.

## الباب الثالث

### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحثة المنهج الوصفي لملائته طبيعة مشكله البحث.

### 3-2 مجتمع وعينه البحث:

تمثل مجتمع البحث الاعبين الناشئين لكره السلة المشاركين في الدوري والبالغ عددهم (30) لاعب يشكلون نسبة 100% وهم (نادي الكرخ الرياضي .ونادي صليخ الطارميه .العلوم والتكنولوجيه.الشعله) اي من كل نادي 6 لاعبين.

### 3-3 الوسائل والأدوات المساعدة :

#### 3-3-1 الوسائل المساعدة :

1-المصادر العربية

3-المقابلات الشخصية

#### 3-3-2 الادوات المساعدة:

- طباشير

- صافره

- كرات سلة

- كأمير فديو

- شواخص 12

#### 3-3-3 الاختبارات المستخدمة في البحث.

##### 3-3-3-1 اختبار مهارة التصويب (دقة التصويب)

الأدوات / 3 كرات سلة , استخدام نصف ملعب , إصابة البورد من المنطقة الرمية الحره ويقف اللاعب خارج منطقه الرمية الحر.

**3-3-3-2 اختبار صفة الرشاقة الركض بزكراك**

غرض الاختبار/ قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء حركة الأدوات الازمه/ منطقه للركض تبلغ طولها 50م وعرضه 3م , ساعة إيقاف , طباشير تحديد نقطة بداية ونهاية.شواخص. عدد 12.

**3-3-3-3 اختبار التوازن (1)**

غرض الاختبار / قياس التوازن الثابت. الأدوات / عدة عصي, ساعة إيقاف , وصف الأداء/ يقوم المختبر يوضع مشط قدمه على العصا بطريقة طولية وعند الإشارة يقوم يرفع القدم الأخرى عن الأرض للاحتفاظ بتوازنه على مشط القدم على العصا لأطول فترة ممكنة.

**3-3-3-4 اختبار التوافق/**

غرض الاختبار/ قياس التوافق الأدوات طباشير/ساعة إيقاف وصف

**3-4 التجربة الاستطلاعية:**

قام الباحثة بإجراء تجربه استطلاعيه في يومين ( 1/17 ) على عينه مكونه من الاعيين من مجتمع الأصلي وقد تمثلوا بلاعبين الناشئين لنادي الكرخ.البالغ عددهم 9.

- 1- التعرف على المعوقات والصعوبات.
- 2- التعرف على سلامه الاجهزه والأدوات .

**3-5 التجربة الرئيسية**

يعد استكمال كافه المتطلبات التجربة الرئيسية من خلال إجراء التجربة الاستطلاعيه والاستفادة منها في تنظيم العمل والإعداد التجربة الرئيسية.والبالغ عددهم 30 لاعب.حيث تم اختيار 6 لاعبين من كل فريق.

**3-6 الوسائل الأحصائية**

- 1- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون)
- استخدمت الباحثة spss

**الباب الرابع**

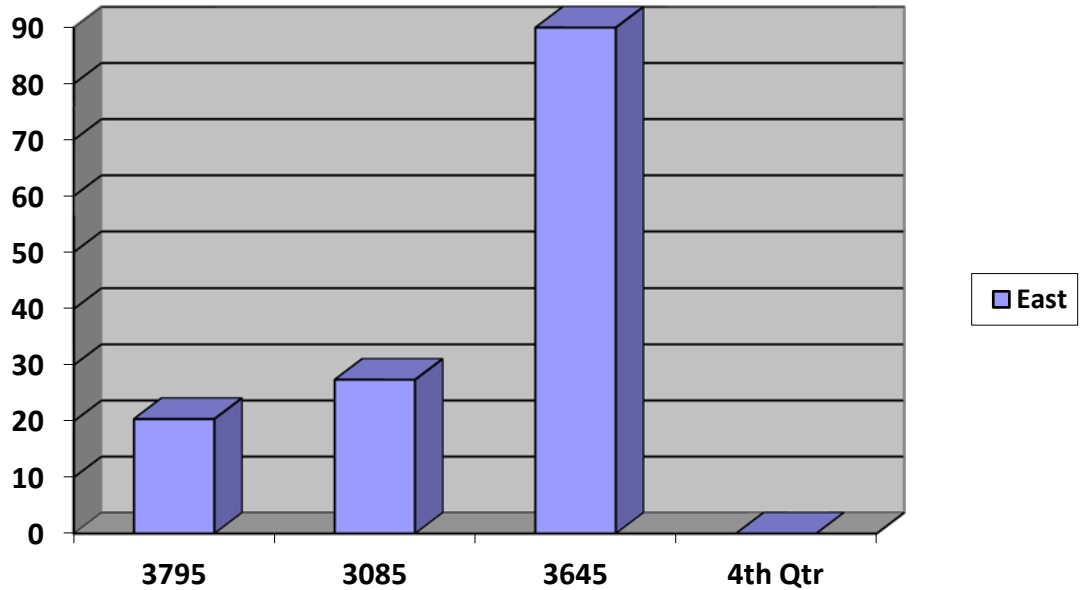
4-1 عرض وتحليل نتائج معامل الارتباط البسيط بين الدقة والصفات الحركية (الرشاقة – التوافق- التوازن).

**جدول (1)**

يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المعامل الارتباط	
		قيمة (ر)	الجدولية
1	الدقة – الرشاقة	03645	0,222
2	الدقة – التوافق	0,3085	
3	الدقة – التوازن	03795	

\* قيمة (ر) الجدوليه عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0,05) تساوي (0,222).



الدقة- الرشاقة 3645،.

الدقة- توافق 3085،.

الدقة- توازن 3795،.

من خلال الجدول (2) اتضح الآتي:

- الرشاقة :- بلغت قيمة (ر) المحسوبة (03645) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) البالغة (0,222) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة الرشاقة ودقة التهديد وفق ما جاء في الفرض الأول.

- التوافق :- بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0,3085) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) البالغة (0,222) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة التوافق ودقة التهديد وفق ما جاء في الفرض الأول.

- التوازن :- بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0,3795) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) البالغة (0,222) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة التوازن ودقة التهديد وفق ما جاء في الفرض الأول.

**2-4 مناقشة نتائج معامل الارتباط البسيط بين الدقة والصفات الحركية (الرشاقة – التوافق- التوازن).**  
 بنتائج معاملات الارتباط البسيط (بيرسون)، والتي أظهرت جميع قيم معامل الارتباط معنوية مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية ويعز الباحث ذلك .  
 الرشاقة:-

تعد صفة الرشاقة من الصفات الحركية المهمة وأن أهميتها تجمع المهارات الحركية وخصوصاً مهارة التصويب لا بد وأن يتمتع لاعب كرة السلة بمقدار مناسب من صفة الرشاقة لكي يتمكن من أداء التصويب الصحيح والدقيق .

التوازن:-

أن صفة التوازن من الصفات المهمة لجميع الفعاليات والألعاب الرياضية ولاسيما لعبة كرة السلة. ويجمع مهاراتها وبالأخص مهارة التصويب ، وهذا يتم من خلال قوة الجهاز العصبي وسلامته للسيطرة على الجهاز العصبي الذي يلعب دور المنفذ عند أداء المهارات الحركية. وبما أن اللاعب يتعرض إلى عدة قوى



منها الجاذبية الأرضية والتي تؤثر على جسم اللاعب أثناء التهديف لذلك يتطلب أن يتمتع لاعب كرة السلة بقدر كبير ودرجة عالية من التوازن أثناء أداء مهارة التهديف. ان صفة التوافق تعد من الصفات المهمة لجميع الفعاليات والالعاب الرياضيه لاسيما كره السلة.. في الفعاليات أو المهارات الرياضية خاصة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز معين،) بحيث يحفظ توازن الجسم بالشكل الصحيح وتوزيع أجزائه ضمن اتجاه معين ولمسافة محدودة ويتم ذلك عند اتقان الحركة . حيث يتميز اللاعب بقدرته على أداء الحركات المختلفة بالاستناد على مساحة صغيرة وبذات الوقت يستطيع حفظ توازنه.

## الباب الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-5 الاستنتاجات

- 6- استنتج الباحثة ما يأتي وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة التهديف وصفة الرشاقة
- 7- استنتج الباحثة ما يأتي وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة التهديف وصفة التوافق
- 8- استنتج الباحثة ما يأتي وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة التهديف وصفة التوازن

#### 2-5 التوصيات

- \*الاهتمام والاعتماد على الرشاقة لما لها دور في تنمية والنهوض بل الفريق الى نتائج مرضية
- \*تنمية وتطوير القدرات البدنية
- \*تنمية القدرات الحركية

### المصادر

- 1-ناهده عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي ، ط1، دار الضياء والتصميم-العراق -النجف، 2008، ص69.
- 2- أبو العلا احمد عبد الفتاح:التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص205 .
- 3-موفق اسعد محمود:التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، عمان دار دجلة، 2008ص105
- 4- كمال جميل الربيعي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ،دار وائل للنشر.الأردن 2004 ص10
- 5-أ.د.موفق أسعد محمود إلهيتي:أساسيات التدريب الرياضي ، دار العرب . دمشق سوريا . طبعة الأولى ،سنة 2011 ص200.
- 6- قيس ناجي عبد الجبار ، يسطويسي أحمد ، الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء فيالمجال الرياضة ، 1984 ، ط جامعة بغداد ، ص319 – 321

Motor skills and their relationship strictly basketball correction

Badi Yassin, Hassan Mohamed Abdel: statistical applications and computer applications in the research of Physical Education, Mosul, Library Printing and Publishing, 1919, p 214



## Motot skills and their relationship strictly basketball correction

Sarah hekmet abd al salam

### Abstract

physical, tactical and functional and psychological. And that the problem of the research include the accomplishment sports competitions and international competitions local is the achievement, which seeks to achieve the players in all the various sports activities and the success and excellence in various sporting events depends largely on good employment and investment good players Bdnina, mentally and also study aims - to identify the relationship Some kinetic characteristics and their relationship strictly basketball correction. And areas of research

.The human sphere: junior players to clubs Baghdad.

.Spatial domain: Jadriya Stadium.

.Temporal area: 15/1 and up to 3/15

-Tzmn of Part II to identify some of the physical abilities and skills essential to basketball , ,use descriptive method for its search. Program was the use of the SPSS statistics used to search the researcher and the researcher concluded researcherand concluded there is a significant correlation between the accuracy of scoring and agility recipe

-concluded researcherand the existence of a significant correlation between the scoring accuracy and compatibility recipe

concluded researcherand the existence of a significant correlation between the accuracy of scoring balance recipeThe researcher also recommended that. Attention and taking into consideration described agility because of its role in the development and advancement, but the team to the satisfactory results \* .

Development of physical abilities \* .The development of motor skills