

دراسة علاقة صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل ببعض المهارات الهجومية بكرة السلة

لقاء عبدالله علي

جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات

الملخص:

نتيجة التطور الحاصل في علوم المعرفة كافة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة بات من الضروري إتباع الصيغ العلمية الفعالة لإيجاد مواطن قوة والضعف في الأداء والتعرف على مدى علاقة بعض الصفات البدنية بمستوى الأداء المهاري للعبة كرة السلة كونها واحدة من الألعاب الجماهيرية التي لاقت انتشار واسع في الأونة الأخيرة ولكون صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل تتواجد وبشكل فعال في تلك اللعبة بات من الضروري معرفة مدى العلاقة بين هاتين الصفتين ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة، فكان هدفي البحث هما:-

- 1- التعرف على مدى العلاقة بين صفة الرشاقة و أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .
- 2- التعرف على مدى العلاقة بين صفة سرعة رد الفعل و أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة . أما فرضي البحث فكانا:-

1- هناك علاقة ارتباط بين صفة الرشاقة وأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة
2- هناك علاقة ارتباط بين صفة سرعة رد الفعل ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، أيضا تضمن البحث على المجالات التطبيقية والتي هي البشرية والمكانية والزمانية، كان هذا ملخص لما جاء في الباب الأول، كما ضم البحث أيضا توضيحا مناسباً في الباب الثاني عن المواضيع النظرية التي تبين توضيح لمفهومي الرشاقة وسرعة رد الفعل واستخداماتهما في لعبة كرة السلة، وبالانتقال إلى الباب الثالث سنجده يشتمل على أهم الإجراءات الميدانية والتجربة الاستطلاعية والرئيسية التي أجرتها الباحثة كما ضم البحث عرض لنتائج البحث في الباب الرابع وبعد تحليلها ومناقشتها تم التوصل في الباب الخامس إلى مجموعة من الاستنتاجات منها

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة الرشاقة و أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين صف سرعة رد الفعل و أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، أما أهم التوصيات فكانت

1- التأكيد على تنمية وتطوير لصفة الرشاقة لمالها من علاقة واضحة في الأداء الفني والمهاري للعبة كرة السلة.

2- ضرورة الاهتمام والتركيز على تدريب صفة سرعة رد الفعل لكونها عنصر فعال ومؤثر في القدرات المهارة الهجومية لحسم نتائج المباراة.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

نتيجة التطور الحاصل في علوم المعرفة كافة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة بات من الضروري إتباع الصيغ العلمية الفعالة لإيجاد مواطن القوة والضعف في الأداء البدني والمهاري ووضع الحلول المناسبة للتغلب على معوقات الأداء الرياضي .

وتمتاز لعبة كرة السلة بأنها واحدة من الألعاب الفرقية التي لاقت اهتمام واسع من قبل العاملين في المجال الرياضي والمختصين بالعبة . ومما لا شك فيه إن لعبة كرة السلة أصبحت اليوم في غاية الجمال والروعة وجعلت لنفسها ذلك الشيء الذي يعبر عن رغبة الإنسان في الكشف عن قوته وجمال أدائه الإيقاعي فهي مزيج قلما نجده في الألعاب الأخرى التي تجتمع وتشتبك فيها كل الصفات البدنية في الأداء الحركي المهاري فتظهر لوحة فنية يعبر عنها اللاعبون بشكل منفرد ثم تظهر بصورة أجمل في إيقاع جماعي له تعبيراته البدنية والفنية لتكون نتاجا رائعا . فتطورت اللعبة تطورا ملحوظا وسريعا أسوة بالألعاب الفرقية الأخرى إذ إنها تتميز بالإيقاع السريع والمناورات المستمرة بين الهجوم والدفاع وتباين هذا الإيقاع على طول زمن المباراة ونتيجة لتطور الصفات البدنية وعلاقتها الكبيرة في تحديد مجريات اللعب والمباراة إذا تقارب المستوى الفني بين لاعبي الفريقين .

وتعد صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل من الصفات المؤثرة في لعبة كرة السلة . فعندما نعبر في بعض الأحيان عن جودة أداء احد اللاعبين نقول أدائه رشيق أي أن أدائه جيد ولديه القدرة على التحكم به في مختلف المواقف وأصعبها وأقل جهد وهذا ما يميز لاعب عن لاعب آخر في أكثر الأحيان فيكون انجازه أسهل وأسرع فالرشاقة تعني (قدرة اللاعب على تغيير الاتجاه الحركي والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك آخر)¹ من هنا بات من الضروري أن يمتلك لاعب كرة السلة لصفة الرشاقة فهي من الصفات المهمة جدا لما تحتويه من حالات تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف والخداع أو إدماج مهارات عدة في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير . ولصفة

¹ - كمال جميل , التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين , عمان : الجامعة الأردنية , 2001م,ص100

سرعة رد الفعل أهمية خاصة في لعبة كرة السلة نظرا لكثرة المواقف التي يواجهها اللاعب ولسرعة تواليها مما يستوجب عليه امتلاك سرعة رد فعل عالية لاجتياز تلك المواقف بصورة جيدة فسرعة رد الفعل تعني (مقدرة الجهاز العضلي عصبي على الاستجابة السريعة للمثير)¹ من هذا المنطلق بات ظاهر للعيان أهمية الدراسة في إيجاد العلاقة بين صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

1-2 مشكلة البحث :-

محور الدراسة ينصب في التعرف الحقيقي لصفتين بدنيتين مهمة في لعبة كرة السلة وهي الرشاقة وسرعة رد الفعل والتركيز على فاعلية تلك الصفتين لما لها من دور ايجابي في حسم المواقف الصعبة أثناء اللعب . وهذا ما دفع الباحثة إلى إيجاد مدى العلاقة بين صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لتكون نقطة انطلاق للتخلص من الضعف الذي لاحظته الباحثة لدى بعض الفرق الرياضية النسوية بكرة السلة

1-3 هدفي البحث :-

- 1- التعرف على مدى العلاقة بين صفة الرشاقة وأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .
- 2- التعرف على مدى العلاقة بين صفة سرعة رد الفعل و أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

1-4 فرضي البحث :-

- 1- هناك علاقة ارتباط بين صفة الرشاقة و أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة
- 2- هناك علاقة ارتباط بين صفة سرعة رد الفعل و أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة

1-5 مجالات البحث :-

- المجال البشري :- لاعبات نادي الارمني الرياضي بكرة السلة
المجال الزمني :- للمدة من 14\2\2011 م لغاية 16\2\2011م
المجال المكاني :-القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية للبنات

¹ - بسطويسي احمد ،أسس ونظريات التدريب الرياضي ،القاهرة : دار الفكر العربي ،1999م ،ص153

2- الدراسات النظرية والمشابهة :-

1-2 الدراسات النظرية :-

1-1-2 مفهوم الرشاقة وأهميتها في لعبة كرة السلة:

تعرف الرشاقة بأنها (القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبدرجة عالية في الدقة والتوافق والتوازن)¹ وقد عرفها محمد حسن علاوي بأنها (القدرة على تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة)² هذا وفرق أغلبية العلماء بين الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة وكما يأتي³

- ❖ - الرشاقة العامة :- قدرة اللاعب على مدى التوافق والانجاز الجيد للمهارات الحركية العامة
- ❖ - الرشاقة الخاصة :- قدرة اللاعب على التصرف في انجاز تكتيك المهارات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة .

ومما سبق ذكره نجد إن الرشاقة تتميز بخصائصها المركبة لان لها علاقة مع القدرات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة من جهة وعلاقتها المتزايدة مع المهارات الحركية من جهة أخرى وهي بذلك تحتل مكانا بارزا بين تلك القدرات⁴ كونها تعد من (أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم ووضاعة في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو أداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير ن السرعة والدقة والتوازن)⁵

وتعد لعبة كرة السلة ميدانا خصبا لتنمية الرشاقة فقد أكد الكثير من مدربين يحتاج إلى قدرة التركيز على كثير من المثيرات والمواقف وحالات اللعب في وقت واحد مثل متابعة الكرة وحركة المنافس وحركة الزملاء وتحركات اللاعب الشخصية والظروف المحيطة بالملعب ,ومن ناحية أخرى فعند أداء حركة معينة فان الجهاز العضلي هو الذي يقوم بتنفيذ الحركة المطلوبة وبناء على ذلك يشارك في تنفيذ الحركات كثير من العضلات وهذا يعني انه يجب أن تكون قابلية الفرد عالية للسيطرة على الحركات التوافقية للعضلات المشاركة في العمل بحيث يكون تطبيق الأداء الحركي بشكل جيد ومناسب وعلى وفق متطلبات التغيير السريع بما يتناسب والمواضع المطلوبة,فتظهر عند لاعب كرة السلة صفة الرشاقة من خلال سرعة توافق أدائه والطبطقة بالكرة وقدرته على تغيير

1 - الجبائي, مازن عبد الرحمن حديث, إثر تنمية الصفات البدنية في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة. أطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية الجادرية, جامعة بغداد, 1995م ص44

2 - محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي, ط12, القاهرة: دار الفكر العربي, 1987, ص201

3 - بسطويسي احمد, أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي, 1999م, ص256

4 - قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. ط1, الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, 1998, ص299

5 - مفتي إبراهيم حماد, التدريب الرياضي الحديث, تخطيط وتطبيق وقيادة, القاهرة: دار الفكر العربي, 1999م, ص158

أوضاع جسمه سواء على الأرض أو في الهواء وإمكانية التوافق ثم البدء بالركض مرة أخرى واستمرار تتابع الأداء الحركي تحت ظروف مختلفة ومتغيرة وفقا للمباراة لذا فان درجة التحكم بالأداء الحركي هي المحك الرئيسي للرشاقة.

2-1-2 مفهوم سرعة رد الفعل وأهميتها في لعبة كرة السلة :

ينظر إلى سرعة رد الفعل كصفة حركية فسيولوجية وراثية يمكن تنميتها وتحسينها وبذلك تعد دالة ومؤشرا لسلامة الجهاز العضلي العصبي للاعب ويمكن تعريفها (بمقدرة الجهاز العضلي العصبي على الاستجابة السريعة للمثير)¹ وتعرف أيضا بأنها (إدراك سريع لفهم الواجب الحركي مع الأمر في تنفيذه)² ويختلف زمن رد الفعل بين الرياضيين تبعا لنوع النشاط الممارس ويقسم رد الفعل إلى نوعين هما:-

رد الفعل البسيط :- الذي يعرف بأنه (استجابة واعية بحركة معينة معروفة مسبقا لمثير معين معروف مسبقا أو عبارة عن استجابة إرادية واعية معينة لمثير معين مسبقا)³ يتمثل رد الفعل البسيط في مجالات الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كالبدء في السباحة والعدو وبذلك يكون الرياضي مسيطرا على الحركة عارفا بتوقيت أدائها مسبقا .

رد الفعل المركب :- يظهر هذا النوع من سرعة رد الفعل عند أداء بعض مهارات الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة وعندما يفاجأ اللاعب بأداء موقف حركي معين لم يتوقعه (فهو يحصل في حالة وجود عدة مثيرات فيتطلب من الرياضي إجابة واحدة من الإجابات المعدة لها والنقطة المهمة هي عدم معرفة الرياضي نوع المثير ولا نوع الاستجابة سلفا)⁴ .
ويحتاج لاعب كرة السلة إلى سرعة رد فعل عالية خاصة إذا ما عرفنا إن هذه اللعبة تعتمد وبشكل كبير على استخدام عنصر المفاجئة سواء بالهجوم أو الدفاع فلتخطي تلك المواقف يجب على اللاعب أن يمتلك سرعة رد فعل عالية وإيجابية تكون مناسبة وحاسمة لحالات اللعب .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث.

3-2 عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهن لاعبات النادي الارمني النسوي بكرة السلة والبالغ عددهن (20) لاعبة وقد بلغ متوسط أعمارهن (20.21) سنة ومتوسط أطوالهن (163,59) سم ومتوسط أوزانهن (60,31) كغم .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة :-

1- بسطويسي احمد. مصدر سبق ذكره، 1999م. ص153

2- وجيه محجوب. علم الحركة، التعلم الحركي، الموصل: مطابع جامعة الموصل، 1985م. ص68

3- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي والقاهرة: مطبعة دار المعارف، 1979، ص139

4- جنان سلمان . منهج مقترح لمادة اللياقة البدنية، بغداد: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1986م. ص73

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :-

- ✓ - المصادر العربية.
- ✓ - شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- ✓ - استمارة تسجيل البيانات
- ✓ - استمارة تفرغ البيانات

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :-

- ✓ - ملعب كرة سلة قانوني
- ✓ - كرات سلة نوع (مولتن) عدد 6
- ✓ - شواخص عدد 6
- ✓ - شريط لاصق - شريط قياس - طباشير
- ✓ - ميزان - ساعة توقيت - حاسبة يدوية

3-4 التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية (تدريبا عمليا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء عمله لتفاديها)¹ لذا قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على خمس لاعبات من نادي فتاة بغداد الرياضي بكرة السلة في يوم الأحد الموافق 2011\2\6م على القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية للبنات.

3-5 الاختبارات المستخدمة :-

بعد الاطلاع على المصادر العربية تم اختيار عدد من الاختبارات البدنية والمهارية التي لها صلة بموضوع البحث وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين باللعبة *² لاختيار مناسب وقد حققت هذه الاختبارات المختارة أهمية نسبية بلغت 80% وفيما يلي توضيح لهذه الاختبارات :-
الاختبارات البدنية

3-5-1 الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13,50)م ذهابا وإيابا³

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الركض (الرشاقة)

الأدوات اللازمة :- ملعب كرة سلة، ساعة توقيت الكترونية، شواخص عدد 6 ارتفاع الواحد منها (35)سم وقطره (10)سم، شريط قياس، طباشير لتحديد أبعاد الشواخص، شريط لاصق بطول 1,50م كخط للبدء .

¹ - قاسم المنديلاوي وآخرون. الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، الموصل: مطبعة التعليم العالي، 1990م، ص107
* - ا.د محمد صالح محمد، كلية التربية الرياضية- الجادرية- جامعة بغداد
ا.د انتصار عويد، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد
ا.د فاطمة عبد مالح، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.
³ - فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله جاسم. كرة السلة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987م، ص171-172.

الإجراءات :-

وضع الشريط اللاصق على الأرض والذي طوله 1,50م ثم تحديد نقطتين للبداية والنهاية ولتكن (أ-ب), يبعد الشاخص الأول عن خط البدء مسافة 1,50م وبشكل مواجه لخط البدء ,يبعد الشاخص الأول عن الشاخص الثاني مسافة 2,40م , وهكذا المسافة نفسها بين الشاخص الثاني والثالث والثالث والرابع والرابع والخامس و الخامس والسادس,تثبت كل الشواخص على الأرض بخط مستقيم ومتعامد على خط البدء,المسافة بين خط البدء وعلامة الشاخص السادس الأخير 13,50م.

وصف الأداء :- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ن البدء العالي خلف خط البدء وعند الطرف الأيمن للخط(نقطة أ),إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض المتعرج بين الشواخص ثم يدور حول الشاخص الأخير ويستمر في الركض حتى خط النهاية عند (النقطة ب)
التسجيل :- تحسب للاعب الزمن الذي يستغرقه منذ لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع الخط النهائي عند النقطة (ب)
3-5-2 اختبار العملة :-¹

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة رد الفعل

الأدوات اللازمة :-ثلاث صفائح ملونة كل منها ملون بلون واحد ,شريط قياس ,ساعة توقيت الكترونية , طباشير ,عملة معدنية

الإجراءات :- يرسم على الأرض ثلاث خطوط متوازية بحيث تكون المسافة بين الخط الأول والثاني 240سم والمسافة بين الخط الثاني والثالث 360سم ويسمى الخط الأول خط البداية والخط الثاني خط التوجيه والخط الثالث خط الألوان حيث يوضع فوقه ثلاث صفائح كل منها ملونة بلون واحد أم ازرق أو ابيض أو احمر وتكون المسافة بين كل صفيحة وأخرى 1,5م

وصف الأداء :- يقف اللاعب عند خط البداية وظهره مواجه للصفائح وفي يده عملة معدنية وعند إعطاء إشارة البدء يدور اللاعب ويجري باتجاه الصفائح الملونة وعندما يصبح فوق الخط الثاني (خط التوجيه)يعين المختبر لونا من الألوان الثلاثة فيجري اللاعب على الصفيحة ذات اللون الذي ذكره المختبر ويضع العملة فيه.

التسجيل:- يسجل للاعب الزمن الذي يمر بين إصدار إشارة البدء وبين سماع صوت اللون المختار للصفحة ويكرر هذا الإجراء بهذه الكيفية أربعة مرات ويحتسب للاعب هذا الجزء من الاختبار مجموع الثواني في المرات الأربعة .
الاختبارات المهارية

¹ - احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز. كرة السلة للناشئين. القاهرة: الفنية للطباعة والنشر, 1986م,ص398

3-5-3 اختبار التهديد من الحركة السلمية¹

الغرض من الاختبار :- تقييم مستوى التهديد

الأدوات اللازمة :- ملعب كرة سلة - كرة سلة

الإجراءات :- يقوم المختبر بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التهديد يمنح المختبر (10) محاولات يشترط أداء الثلاثية بشكل قانوني الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني في أداء الثلاثية لا تحسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشر .

التسجيل :- يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديد نقطة واحدة ، أعلى نقاط يحصل عليها

المختبر هي (10) نقاط

3-5-4 اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه :-²

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه

الأدوات اللازمة :- ملعب كرة سلة ، كرة سلة ، ساعة إيقاف ، شواخص عدد 6

الإجراءات :- رسم خطين للبداية والنهاية يبعد الشاخص الأول عن خط البداية بمسافة

(5م) (1,5) متر في حين ان المسافة بين الشواخص الأخرى (8) قدم (240) سم

وصف الأداء :- يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم

بالتبطبة والجري بين الشواخص ذهابا وإيابا إلى أن يتجاوز خط البداية

التسجيل :- تحتسب وتسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى

الوصول إلى خط النهاية .

3-5-5 اختبار المناولة الصدرية :-³

الغرض من الاختبار :قياس سرعة المناولة الصدرية واستلامها .

الأدوات اللازمة :- ارض مسطحة , حائط أملس , ساعة إيقاف , كرة سلة

الإجراءات :- يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يبعد مسافة (9) أقدام

(270) سم عن الحائط وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بمناولة الكرة إلى الحائط واستلامها على

أن تكون هذه المناولات بمستوى الصدر وبأسرع ما يمكن بحيث يؤدي عشرة مناولات يجب أداء

جميع المناولات من خلف الخط المرسوم على الأرض وغير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها

من الحائط إذ يجب استقبالها ثم معاودة مناولتها وهنا مسموح بلامسة الكرة للحائط عند أي

1 - فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله ، مبادئ كرة السلة ، الموصل : مطبعة دار الحكمة ، 1999م ، ص 224

2 - ريسان خريبط مجيد ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، البصرة : مطابع التعليم العالي ، 1989م ، ص 338

3 - محمد عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين . القياس في كرة السلة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1984م ، ص 169

ارتفاع ,في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء للمختبر يسمح له معاودة الاستحواذ على الكرة والاستمرار في الأداء على أن لا تحسب سوى المناولات الصحيحة .
التسجيل :- يحسب زمن أداء الاختبار من لحظة ملامسة الكرة للحائط في المناولة الأولى وحتى ملامسة الكرة الحائط في المناولة الأخيرة ,يعطى للمختبر محاولتين ويتم احتساب زمن المحاولة الأقل

3-6 التجربة الرئيسة:-

بعد أن تم التأكد من صلاحية الاختبارات المرشحة وكذلك صلاحية الأدوات والأجهزة ,تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث المختارة وقد جرت الاختبارات في قاعة كلية التربية الرياضية للبنات وقد استغرقت الاختبارات المختارة مدة يومين الأحد والاثنين المصادف 14,13\2011م

3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة :-

- ✓ - الوسط الحسابي
- ✓ - الانحراف المعياري
- ✓ -معامل الارتباط البسيط
- ✓ - النسبة المئوية

4-4 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:-

4-1 عرض وتحليل نتائج علاقة اختبار صفة الرشاقة ببعض المهارات الهجومية (التهديف السلمي- الطبطبة بتغيير الاتجاه - المناولة الصديرة :-

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل و بعض المهارات الهجومية بكرة السلة (التهديف السلمي - الطبطبة بتغيير الاتجاه - المناولة الصدرية)

متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الرشاقة	ثانية	12,79	0,73
سرعة رد الفعل	ثانية	10,22	0,51
التهديف السلمي	مرة	7,4	0,3
الطبطبة بتغيير الاتجاه	ثانية	10,43	0,12
المناولة الصدرية	ثانية	14,32	1,2

الجدول (2)

يبين قيم معامل الارتباط بين اختبار صفة الرشاقة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة (التهديف السلمي - الطبطبة بتغيير الاتجاه - المناولة الصدرية)

الدالة	اختبار الرشاقة	قيمة (ر) المحسوبة
معنوي	0,56	اختبار التهديف السلمي
معنوي	0,60	اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه
معنوي	0,63	اختبار المناولة الصدرية

ملاحظة:- قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) واحتمال خطأ $0,05 = 0,44$ يتبين من الجدول (1) و(2) إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة (12,79) وبانحراف معياري (0,73) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار التهديف السلمي فقد بلغت (7,4) وبانحراف معياري (0,3) وقيمة (ر) المحسوبة قد بلغت (0,56) أما قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) و احتمال خطأ (0,05) قد بلغت (0,44).

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه فقد بلغت (10,43) وبانحراف معياري (0,12) وقيمة (ر) المحسوبة قد بلغت (0,60) أما قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) و احتمال خطأ (0,05) قد بلغت (0,44).

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار المناولة الصدرية فقد بلغت (14,32) وبانحراف معياري (1,2) وقيمة (ر) المحسوبة قد بلغت (0,63) أما قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) واحتمال خطأ (0,05) قد بلغت (0,44).

ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة إيجاد العلاقة بين صفة الرشاقة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فأتضح إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من

قيمة (ر) الجدولية وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة الرشاقة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

4-2 عرض وتحليل نتائج علاقة اختبار صفة سرعة رد الفعل ببعض المهارات الهجومية (التهديف السلمي - الطبطبة بتغيير الاتجاه - المناولة الصدرية :-

الجدول (3)

يبين قيم معامل الارتباط بين اختبار صفة سرعة رد الفعل وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة (التهديف السلمي - الطبطبة بتغيير الاتجاه - المناولة الصدرية)

الدالة	اختبار سرعة رد الفعل	قيمة (ر) المحسوبة
معنوي	0,48	اختبار التهديف السلمي
معنوي	0,72	اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه
معنوي	0,54	اختبار المناولة الصدرية

ملاحظة:- قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) واحتمال خطأ $0,05 = 0,44$ يتبين من الجدول (1) و(3) إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار سرعة رد الفعل (10,22) وبانحراف معياري (0,51) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار التهديف السلمي فقد بلغت (7,4) وبانحراف معياري (0,3) وقيمة (ر) المحسوبة قد بلغت (0,48) أما قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) و احتمال خطأ (0,05) قد بلغت (0,44).

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه فقد بلغت (10,43) وبانحراف معياري (0,12) وقيمة (ر) المحسوبة قد بلغت (0,72) أما قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) و احتمال خطأ (0,05) قد بلغت (0,44).

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار المناولة الصدرية فقد بلغت (14,32) وبانحراف معياري (1,2) وقيمة (ر) المحسوبة قد بلغت (0,54) أما قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) و احتمال خطأ (0,05) قد بلغت (0,44).

ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة إيجاد العلاقة بين صفة سرعة رد الفعل وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فأتضح إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة سرعة رد الفعل وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

4-3 مناقشة النتائج

يتبين لنا مما تقدم من النتائج إن لصفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل علاقة ارتباط معنوية مع بعض المهارات الهجومية بكرة السلة وترى الباحثة إن للصفات البدنية عامة علاقة واضحة في

الأداء المهاري إذ إن (بدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية - عناصر اللياقة البدنية - يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاية الأداء المهاري) ¹ وذلك نظرا لوجود (ارتباط وثيق بين المهارات والمتطلبات البدنية في كل نشاط) ² هذا فضلا إلى (إن الصفات البدنية إحدى العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى المستويات الرياضية، وان تنمية وترقية هذه الصفات الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية) ³ , ونجد إن لصفة الرشاقة علاقة وثيقة بالأداء المهاري للعبة كرة السلة فاللاعب الذي يمتاز بها تكون لديه القدرة على الطبطبة بالكرة بسرعة ودقة وسهولة القدرة على تغيير الاتجاه وتغيير أوضاع جسمه سواء على الأرض أو في الهواء وبالعكسها في حالة عدم اتصافه بها، هذا ويعد (الاتجاه الرئيسي في تطوير الرشاقة امتلاك الخبرات الجديدة المتنوعة والقدرة على استخدامها) ⁴ لذا يرى بسطويسي احمد (انه لتنمية الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب عددا كبيرا من المهارات الحركية والرياضية المختلفة فضلا عن قيامه بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة ومتعددة الصعوبة) ⁵ ومتى ما تحقق ذلك تظهر الرشاقة بأرقى درجاتها وبالتالي ينعكس على جودة الأداء المهاري .

كما وان هناك علاقة ارتباط عالية بين صفة سرعة رد الفعل والأداء المهاري للاعب كرة السلة كونها صفة بدنية مهمة وفعالة تستخدم في معظم أوقات المباراة فاللاعب يستخدم سرعة رد الفعل داخل الملعب أثناء المباراة بكثرة نظرا لتعدد المواقف التي يواجهها وسرعة تواليها لذلك يقتضي منه أن يمتلك سرعة رد فعل عالية لاجتياز هذه المواقف والسيطرة مجريات اللعب لتحقيق الفوز.

3- الاستنتاجات والتوصيات :-

1-1 الاستنتاجات :-

- 1- وجود علاقة ارتباط قوية بين صفة الرشاقة وبعض المهارات الهجومية للعبة كرة السلة .
 - 2- وجود علاقة ارتباط قوية بين صفة سرعة رد الفعل وبعض المهارات الهجومية للعبة كرة السلة
 - 3- كثرة استخدام صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل في أداء المهارات الهجومية للعبة كرة السلة.
- #### 5-2 التوصيات :-

¹ -مفتي إبراهيم حماد. مصدر سبق ذكره. ص211

² - البساطي، أمر الله احمد. قواعد وأسس التدريب وتطبيقاته، الإسكندرية: مطبعة الانتصار لطباعة الاوفست، 1988، ص19

³ - إبراهيم مجدي صالح . العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم، مجلة التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ومج 21، 1998م، ص3

⁴ -- ترجمة، ريسان خريبط مجيد ومؤيد عبدالله. تدريبات السرعة والرشاقة لكرة السلة تمارين خاصة. الموصل: مطابع التعليم العالي

1995م، ص12

⁵ - بسطويسي احمد. مصدر سبق ذكره. ص255

- 1- ضرورة التأكيد على التدريبات الخاصة لتنمية صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل لما لهما من علاقة واضحة في تحسين الأداء المهاري .
 - 2- ضرورة اجراء اختبارات دورية للصفات البدنية والمهارية للوقوف على مكان القوة والضعف للاعب كرة السلة .
 - 3- إجراء دراسات وبحوث لإيجاد مدى العلاقة بين صفات بدنية أخرى ومهارات لعبة كرة السلة .
- المصادر:-**

- 1- إبراهيم مجدي صالح . العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم ,مجلة التربية الرياضية , جامعة الزقازيق ومج 21 , 1998م
- 2- احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز .كرة السلة للناشئين, القاهرة :الفنية للطباعة والنشر ,1986م
- 3- بسطويسى احمد , أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ,1999م
- 4- البساطي ,أمر الله احمد .قواعد وأسس التدريب وتطبيقاته , الإسكندرية :مطبعة الانتصار لطباعة الاوفست 1988م,
- 5- جنان سلمان . منهج مقترح لمادة اللياقة البدنية ,بغداد :رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية جامعة بغداد,1986م
- 6- ريسان خريبط مجيد.موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية و الرياضية ,البصرة :مطابع التعليم العالي ,1989م
- 7- ترجمة ,ريسان خريبط مجيد ومؤيد عبدالله .تدريبات السرعة والرشاقة بكرة السلة تمارين خاصة .الموصل :مطابع التعليم العالي ,1995م
- 8- فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله جاسم .كرة السلة , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر ,1987م
- 9- فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله .مبادئ كرة السلة ,الموصل: مطبعة دار الحكمة ,1999م
- 10- قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة .ط1,الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع,1998م
- 11- قاسم المندلاوي وآخرون .الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ,الموصل: مطبعة التعليم العالي , 1990م
- 12- الجباني , مازن عبد الرحمن حديث ,اثر تنمية الصفات البدنية في أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .أطروحة دكتوراه,كلية التربية الرياضية الجادرية ,جامعة بغداد ,1995م
- 13- محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي والقاهرة:مطبعة دار المعارف,1979م
- 14- محمد عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين. القياس في كرة السلة ,القاهرة :دار الفكر العربي ,1984م
- 15- محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي, ط12,القاهرة :دار الفكر العربي ,1987م
- 16- مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث-تخطيط وتطبيق وقيادة ,القاهرة :دار الفكر العربي,1999م
- 17- وجيه محجوب .علم الحركة .التعلم الحركي ,الموصل:مطابع جامعة الموصل ,1985م

Abstract: -

As a result of the evolution in the science of knowledge all in the sports field, in particular it is necessary to follow the scientific formulas effective to find the strengths and weaknesses in performance and to identify the relationship of some physical attributes level of performance skills of the game of basketball being one of the gaming public, which received wide spread in recent and the fact that strands of elegance and speed of reaction and found effective in that game it is necessary to know the extent of the relationship between these qualities and the level of performance of some offensive skills in the game of basketball, my goal was the research are: -

1 - To determine the relationship between status and level of fitness to perform some offensive skills basketball.

2 - To determine the relationship between the status of the speed of reaction and the performance of some of the skills of offensive basketball. The hypothetical research were

two:

1 - There is a correlation between the status and level of fitness to perform some offensive skills basketball

2 - There is a correlation between the status of the speed of reaction and the performance of some of the skills of offensive basketball, also included research on the applied fields, which are human, spatial and temporal, this was a summary of what came in the door first, and also includes research also clarify appropriate in Part II for threads theory, which shows an explanation of the concepts of agility and speed of reaction and Astkhaddamathma in the game of basketball, and move to Part III we find includes the most important procedures and field test reconnaissance and main carried out by the researcher also included research presentation of results in Section IV, and after analysis and discussion has been reached in Part V to a group of the conclusions of which

1 - There is a correlation between moral character and fitness level of the performance of some offensive skills basketball

2 - and a significant correlation between the row of reaction speed and the level of performance of some offensive skills basketball, but the most important recommendations were

1 - emphasis on the development of the fitness status of their wealth is a clear technical and performance skills of the game of basketball.

2 - The need attention and focus on the training status of the speed of reaction to being an effective role in capacity offensive skill to resolve the outcome of the game