

**جامعة بغداد**

**كلية التربية الرياضية للبنات**

**بعض القــدرات البدنية وعلاقتهــا بدقـة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف بالقفز في لعبة كرة السلة لطالبات المرحلة الرابعة**

**بحث مقدم من قبل الطالبتان لنيل درجة شهادة البكالوريوس لتربية الرياضية**

**رسل محمود عبدالمالك**

**ابتهال ثائر حميد**

**بأشراف الدكتورة**

**ندى محمد امين**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**ربنا لا تؤخذنا إن نسينا أو أخطانا ربنا ولا تحمل علينا إصرا كما حملته على الذين من قبلنا ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به**

**صدق الله العظيم**

**سورة البقرة**

**(الآية ٢٨٦ )**

***الإهــداء***

إلى خير البرية وخير الأنام الذي نورت به الدنيا بعد الظلام إلى سيدي وحبيبي محمد صلى الله عليه واله وسلم إلى من اخص الجنة تحت قدميها (أمي) إلى الذي بذل جهد السنين منحنيا وصاغ في الأيام سلالم العلى (أبي) إلى سندي في الحياة (إخوتي وأخواتي)إلى الشمعة التي تضيء طريق العلم مشرفتي والى جميع الأهل و الأصدقاء اهدي لهم ثمرة جهدي المتواضع.

**الشكر و التقدير**

الحمد لله عز وجل على عظيم نعمه وجزيل فضله والسلام على اشرف الخلق محمد (صلى عليه واله وسلم ) أتوجه بتقديم خالص شكري وامتناني العميق إلى أستاذتي المشرفه (د.ندى محمد امين ) وذلك لما بذلته من جهد وإرشاد ومتابعه متواصلة طيلة فترة إشرافها على دراستي وتزويدي بمعلومات علمية قيمة وملاحظات فجزاها الله خير الثواب في الدنيا والآخرة يسرني أن أتقدم بشكري وتقديري إلى عمادة كلية التربية الرياضية للبنات المتمثلة بالأستاذة الدكتورة( منى طالب البدري ) إتمام دراستي فجزاها الله كل خير أتوجه بشكري واحترامي الى عينة البحث الذين تحملوا الأعباء البدنية وكذلك اتوجه بخالص شكري وامتناني الى صديقاتي على تعاونهم معي كما أتوجه بتقديري وشكري وامتناني واحترامي الى أختي (براء محمود ) التي ساعدتني على اتمام وطباعة بحثي واخراجه بصورة نهائية وأخيرا أتوجه بشكري وامتناني الى أعضاء لجنة المناقشة على أرائهم ومقترحاتهم في عملية بحثي فلهم مني كل الشكر والتقدير .

قائمة المحتويات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الصفحة  | الموضوع  | المبحث |
| ١ | الآية القرآنية |  |
| ٢ | الإهداء |  |
| ٣ | الشكر والتقدير |  |
| ٤ | قائمة المحتويات  |  |
| ٦ | الباب الأول |  |
| ٧ | التعريف بالبحث | ١ |
| ٧ | مقدمة البحث وأهميته | ١-١ |
| ٨ | مشكلة البحث | ١-٢ |
| ٨ | أهداف البحث | ١-٣ |
| ٨ | فروض البحث | ١-٤ |
| ٨ | مجالات البحث | ١-٥ |
| ٩ | الباب الثاني |  |
| ١٠ | الدراسات النظرية والدراسات السابقة | ٢ |
| ١٠ | الدراسات النظرية | ٢-١ |
| ١٠ | القدرات البدنية | ٢-١-١ |
| ١١ | القوة المميزة بالسرعة | ٢-١-٢ |
| ١٣ | أهمية الدقة في أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف بالقفز | ٢-١-٣ |
| ١٤ | مهارة المناولة الطويلة  | ٢-١-٤ |
| ١٥ | التصويب من القفز | ٢-١-٥ |
| ١٥ | الدراسات السابقة | ٢-٢ |
| ١٦ | دراسة (علي محمد ياسين ) | ٢-٢-١ |
| ١٨ | الباب الثالث |  |
| ١٩ | منهج البحث واجرائته الميدانية  | ٣ |
| ١٩ | منهج البحث | ٣-١ |
| ١٩ | عينة البحث | ٣-٢ |
| ١٩ | الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث | ٣-٣ |
| ١٩ | أدوات البحث | ٣-٣-١ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ١٩ | وسائل جمع المعلومات | ٣-٣-٢ |
| ٢٠ | اختبارات البحث | ٣-٤ |
| ٢٠ | اختبار التهديف بالقفز في لعبة السلة | ٣-٤-١ |
| ٢٠ | اختبار دقة المناولة الطويلة لكرة السلة | ٣-٤-٢ |
| ٢١ | اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين  | ٣-٤-٣ |
| ٢٢ | التجربة الاستطلاعية  | ٣-٥ |
| ٢٢ | التجربة الرئيسية  | ٣-٦ |
| ٢٣ | الوسائل الاحصائية | ٣-٧ |
| ٢٤ | الباب الرابع |  |
| ٢٥ |  عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها | ٤ |
| ٢٥ | عرض النتائج | ٤-١ |
| ٢٦ | مناقشة النتائج | ٤-٢ |
| ٢٦ | مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالقفز | ٤-٢-١ |
| ٢٦ | مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة والمناولة الطويلة | ٤-٢-٢ |
| ٢٧ | الباب الخامس  |  |
| ٢٨ | الاستنتاجات والتوصيات | ٥ |
| ٢٨ | الاستنتاجات | ٥-١ |
| ٢٩ | المصادر |  |

**الباب الاول**

**(التعريف بالبحث)**

**١- التعريف بالبحث**

**١-١ مقدمة البحث وأهميته**

**١-٢ مشكلة البحث**

**١-٣اهداف البحث**

**١-٤ فروض البحث**

**١-٥ مجالات البحث**

**١-٥-١ المجال البشري**

**١-٥-٢ المجال الزماني**

**١-٥-٣ المجال المكاني**

**١- التعريف بالبحث ١-١مقدمة البحث وأهميته**

إن ما حصل من انجازات ذات مستوى متطور والذي وصلت إليه الدول المتقدمة سواء كان ذلك في الألعاب الرياضية الفردية أو الجماعية لم يكن بالصدفة وإنما جاء عن طريق دراسات وبحوث علمية مبرمجة وعلى وفق اتجاهات ومسارات حديثة و كذلك نتيجة الاستخدام الفاعل لنتائج البحوث والدراسات والتي لها الدور الأساسي في تطوير المستوى الرياضي وتحقيق أفضل الانجازات في مختلف الألعاب الرياضية.

وأن لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية التي شغلت حيزا واسعا لدى مشجعيها ومتابعيها شانها شان بقية الألعاب الرياضية المختلفة لأنها تتميز بطابع خاص بها وهو الإيقاع السريع عند الأداء كذلك إن لعبة كرة السلة تلقي الاهتمام الكبير من الجماهير الرياضية في مجتمعنا الرياضي بشكل عام وعلى المستوى الأكاديمي بشكل خاص كونها تعتبر من المواد الدراسية المقررة والتي تدرس ضمن مناهج كليات التربية الرياضية لذا يطلب إعداد الطالبات من الناحية البدنية بشكل ينسجم مع الأداء المهاري للعبة .

وتكمن أهمية البحث من خلال الفهم الموضوعي للعلاقة الجدلية ما بين القدرات البدنية والأداء الفني للعبة كرة السلة ومنها المناولة الطويلة و التهديف بالقفز .

تأمل الباحثتان أن يسهم هذا البحث في تطوير لعبة كرة السلة وخاصة في كلية التربية الرياضية للبنات.

**١-٢مشكلة البحث**

من خلال كوننا طالبات في المرحلة الرابعة وممارستنا للعبة أثناء الدرس المنهجي في لعبة كرة السلة فان مشكلة بحثنا تتحدد في محاولة معرفة العلاقة ما بين القدرات البدنية والأداء المهاري المتمثل بالمناولة الطويلة والتهديف بالقفز لما لهذه العلاقة من دور مهم في عملية تشخيص النقاط الأساسية للعبة فضلا عن ذلك محاولة وضع الحلول المناسبة التي يمكن أن تقوي هذه العلاقة.

**١-٣ هدف البحث**

التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية و المناولة الطويلة والتهديف بالقفز

**١-٤فرض البحث**

توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القدرات البدنية والمناولة الطويلة والتهديف بالقفز.

**١-٥ مجالات البحث**

**١-٥-١المجال البشري:** طالبات المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية للبنات **١-٥-٢ المجال الزماني:** الفترة من ٢/٢/٢٠١٣ ولغاية٢/٥/٢٠١٤

**١-٥-٣ المجال المكاني:** القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد .

**الباب الثاني**

**٢-٢ الدراسات النظرية والدراسات السابقة**

**٢-١ الدراسات النظرية**

**٢-١-١ القدرات البدنية**

**٢-١-٢ القوة المميزة بالسرعة**

**٢-١-٣ أهمية الدقة في أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف بالقفز في لعبة كرة السلة**

**٢-١-٤ مهارة المناولة الطويلة**

**٢-١-٥ التصويب بالقفز**

**٢-٢ الدراسات السابقة**

**٢-٢-١ دراسة (علي محمد ياسين )**

**الباب الثاني**

**٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة ٢-١ الدراسات النظرية ٢-١-١القدرات البدنية**

تعد القدرات البدنية من الصفات الموروثة منذ الولادة كما أنها تتعلق بالناحية الجسمية للفرد وللقدرات البدنية هدفان عام وخاص ويعد الهدف العام للأغراض الأساسية من السير والقفز وممارسة الأنشطة اليومية اما الهدف الخاص فأن التنمية لبعض القدرات البدنية من الضروري أن تؤثر في تسهيل تكنيك المهارات الحركية واستيعابها وتعلمها وهذه بدورها تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة وفقاً لنوع المهارة المطلوبة في اللعبة﴿١٩:١٣٠)  فهنالك متطلبات كثيرة ومتنوعة تحتاجها الفعاليات الرياضية كافة وتختلف كل واحدة عن الأخرى على وفق نوع النشاط الممارس لكل لعبة لها خصوصيتها ومميزاتها(١٥:٣٠) اذ ان القدرات البدنية تعد واحدة من تلك المتطلبات التي تختلف من رياضة إلى أخرى(٢:٤٦) فهي تعد جزءاً من اللياقة البدنية الشاملة التي تحتوي على جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية والصحية لان الجسم البشري وحدة متكاملة اذا ترمي إلى سلامة الفرد كما أنها من أكثر المصطلحات التي يكثر فيها النقاش وعدم الاتفاق بين علماء التربية الرياضية وعلم التدريب الرياضي واختلاف المدارس الفكرية التي ينتمون إليها لصعوبة حصرها وتحديدها(٨:١٧٥:١٧٦)

 تمثل القدرات البدنية الأساس المهم في العملية التدريبية التي يبنى عليها استكمال مقومات التدريب وعناصره الأخرى اذا ان انجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في انجاز مستويات عالية من القدرات البدنية(١٢:٣٤٣) وتعرف بأنها قابلية الفرد وتمتعه بأعلى درجات القوة منسجمة مع سرعة الأداء ولأطول مدة ممكنة(١٩:١١٧).

كما عرفها (ابراهيم محمود ) عن (كوركي كور فسكي ) بأنها ((تكيف الأعضاء مع البيئة والحفاظ على التوازن مع الشدة في التجدد السريع للنشاط الحركي ))(١:٢٦) تعد القدرات البدنية المناسبة للنشاط الرياضي الممارس ذات تاثير في إتقان المهارات الأساسية للعبة(٥:٤٩) وتعرف أيضا بأنها (القدرات التي له علاقة بالحالة الفسلجية لمختلف أجهزة الجسم ومكوناته .

من ذلك تستنتج الباحثتان انه من الصعب توحيد القدرات البدنية والحركية بصورة عامة وافصل قدرة بدنية أو حركية فان ذلك مرتبط بنوع التخصص من حيث الفعالية أو نوع المجال الدراسي المتخصص .

وتعرفها الباحثتان :- على أنها مجموعة من الصفات البدنية المختلفة كالسرعة والقوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونة ترتبط ارتباطا وثيقا بعضها بالبعض الأخر لتحقيق التنمية والتطور للفرد الرياضي .

على هذا الأساس نلاحظ إن هنالك تدريبات تعمل على توافق بعض هذه القدرات مع بعضها الأخر والتي تشكل الأساس لإنتاج أفضل مستوى من الأداء حيث يصعب إعطاء تدريبات ترمي إلى تنمية قدرة واحدة على حساب القدرات الأخرى وجميع أو معظم الحركات الرياضية تتم من خلال مزج هذه القدرات سواء ثلاث مكونات أو مكونين فالقدرات البدنية وحده متكاملة تعمل بارتباط بعضها بالبعض الأخر ومن أهم هذه القدرات هي:-

**٢-١-٢ القوة المميزة بالسرعة**

إن القوة السريعة تؤثر تأثيرا مهما خاصة في الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى انطلاقة سريعة أو تعجيل كبير بعد البداية مباشرة(١٤:١٦٣)وان القوة المميزة بالسرعة واحدة من أنواع القوة العضلية وهو عبارة عن صفة مركبة من القوة والسرعة أيضا شانها شأن القوة الانفجارية لكنها تختلف عن القوة الانفجارية في كونها ذات استمرارية بالحركة اي تبذل القوة فيها سرعة وبتكرارات متعدد في حين ان القوة الانفجارية تبذل فيها القوة بأقصى سرعة مرة واحدة فقط .

وتعرف القوة المميزة بالسرعة على إنها :-

 **-** كفاءة الفرد في التغلب على مقومات مختلفة بأقل وقت ممكن(٧:١٢٨)

**-** وهي مقدرة الرياضي في التغلب على مقومات بانقباضات عضلية سريعة(٢٠:٢ )

**-** وهي القدرة على قهر مقاومة اقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن(١١٧:١١ ) .

وتعرفها الباحثتان : تغلب العضلة على مختلف المقومات التي تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية خلال مدة زمنية معينة .

تعد القوة المميزة بالسرعة من العناصر المركبة المهمة التي لها تأثير فعال في كـل مـن أنـواع فــعـاليات الوثب والقفــز والـركض السـريع والألعـاب الجماعية . لان هذا العنصر يتحكم بدرجة كبيرة في المستوى الرقمي لهذه الفعاليات وان حاجـة هــذه الفعاليات بالقوة السريعة تختلــف من فعاليـة الى أخـرى اي ان هنــاك قــوة ســريعــة تتماشى مـع احتيـاجـات الفعاليـة التي يتخصص فيهــا الرياضي ومــواصفاته اذ ان للقوة السريعــة خاصية بدنية مــركبة تتكون من عنصري القوة والسرعة وانها تتميز بالارتباط المتبـادل لمستويات متباينة لكل مـن خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة ا لأداء المهاري في النشاط الممارس(٣٩:٣ ) .

ومن خصائص القوة العضلية : ﴿١٨:٥١﴾ ١- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية . ٢- سـرعـة الانقبـاض العضلي تتســم بـزيادتهــا اذ تنقبض العضلـة او المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها. ٣- يتراوح زمن الانقباض العضلي مابين جزء من الثانية الى ثانية واحدة ٤- يمكن قياس القـدرة العضلية بقيـاس سرعة المقاومة الثقـل الـذي يمكـن مقاومته لمرة واحدة فقط.

**٢-١-٣ أهمية الدقة في أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف بالقفز في لعبة كرة السلة .**

تعـد الدقـة عاملا أساسيـا ومهمـا في اغــلب المهارات الحركيـة المكونـة للفعاليات الرياضية ، إذ أن عددا كبيرا من مهارات الألعاب الرياضية مثل كرة السلة وكرة الطائرة وكرة القدم وكرة اليد تعتمد على الدقة في إحراز نقطة أو إصابة الهدف ومن ثم تحقيق الفوز ،

وتعرف الدقة على أنها :- القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين فهي مقدرة الفرد على السيطرة على الحركات المعقدة للعضلات العاملة في السير الحركي لإصابة الهدف﴿٩: ٣١٩ :٣٢٠﴾ .

- ويعرفها(سعد محسن ١٩٩٦) بأنها الكفاءة بإصابة الهدف سواء جزء من الجسم بتوجيه نحو جسم المنافس او نحو ساحة المكشوفة﴿١٦:٦﴾

- وتعرفها الباحثتان على أنها تركيز وتوجيه حركي منظم نحو تحقيق الهدف المحدد

وفي لعبة كرة السلة تأخذ الدقة أهمية خاصة لان مهارتي المناولة الطويلة والتهديف تؤدي إلى الوصول إلى الهدف ومن ثم تحقيق الفوز وتختلف مهارة كرة السلة فيما بينها بمدى احتياجها إلى عنصر الدقة فقط أو عنصري السرعة والدقة كما في مهارة المناولة الطويلة حيث أنها تعتمد على الدقة في توجيه الكرة نحو الزميل المناسب بأسرع ما مكن ، كما ان التهديف بالقفز مثلا يحتاج إلى تحقيق هدفين هما السرعة العالية لرفع الكرة والدقة بعد ذلك في توجيهها نحو الهدف فان أساس نجاح هذه المهارة فدقة التوقيت والقفز الصحيح يؤديان إلى وضع جيد أثناء أداء المهارة﴿٤٥٩:١٥﴾

وترى الباحثتان أن الدقة عنصر فعال ومؤثر في المهارات الهجومية للعبة كرة السلة في أثناء عملية التدريب الرياضي لضمان تطوير الرياضي وتحسين مستواه

**٢-١-٤ مهارة المناولة الطويلة﴿٦٥:٤﴾**

تعد المناولة الطويلة ( من فوق الكتف ) من المناولات الأساسية ويستفاد مـنها في الهجوم السريع اذ تستخدم للمنافسات الطويلة وكذلك إنها إحدى المناولات الصعبة من ناحية السيطرة الدقيقة في الأداء.

لأداء هذه المناولة باليد اليمنى يقوم المناول برفع الكرة إلى مستوى الكتف الأيمن وبالقرب من الأذن اليمنى مع ثني اليد اليسرى الى أمام الجسم لأجل حماية الكرة ن الأمام بأخذ المناول خطوة للامام بالقدم اليسرى باتجاه الزميل المستلم بحيث يكون مرفق الذراع المناولة مثنيا وبعيدا قليلا عن الجسم من اجل ضمان وصول الكرة الى مسافة بعيدة ، ثقل الجسم المناول يكون على الساق الخلفية عند المناولة تترك اليد اليسرى الكرة وتثنى الى جانب الكتف الايسر ترفع الكرة بامتداد كامل للمرفق وينثني الرسغ للامام وكذلك الأصابع باتجاه الكرة ودوران الجذع قليلا لليسار من اجل نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية .

**مزايا المناولة من فوق الكتف (الطويلة ) ١**- تستخدم للمسافات الطويلة

٢- تعد المناولة الأساسية في استخدامات الهجوم السريع

**الأخطاء الشائعة ١**- عدم نقل الكرة على مستوى الكتف وقريبا من الأذن

٢- عدم اشتراك الذراع الأخرى لحماية الكرة

٣- عدم تقديم الساق المعاكسة لليد المناولة

٤- عدم مد المرفق مدا كاملا أثناء المناولة

٥- عدم نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية الى القدم الأمامية أثناء المناولة

٦- عدم متابعة الرسغ والأصابع لاتجاه الكرة

**٢-١-٥ التصويب من القفز**

اتخذ هذا النوع من التصويب الشكل الشمولي تقريبا بالنسبة الى أنواع التصويبات الأخرى في كرة السلة نتيجة لكثرة استخدامه أثناء المباريات وحسب الحالات والظروف التي ترافق الفريق المهاجم ،وكذلك لصعوبة إيقاف المدافع لهذه التصويبة التي يقوم بها المهاجم .

أما ظهور هذه الحالة فكان نتيجة لتطور الطرق الدفاعية في لعبة كرة السلة الأمر الذي أدى إلى التوصل إلى طريقة تصويب جديدة تعتبر بمثابة سلاح قوي فعال وناجح ضد الدفاع .

حيث ان هذا النوع من التصويب لم يكن منتشرا قبل عام ١٩٥٠ ، والان اصبح من التصويبات المؤثرة لذلك فالتصويب من القفز قد أصبح منتشرا بين اللاعبين في المباريات حيث انه يعتبر من التصويبات التي يصعب على المدافع ايقافها تقريبا﴿٦٥:١٦﴾

ويؤدي هذا النوع من التصويب بعد استلام اللاعب المهاجم للكرة واتخاذه الوضع المناسب حيث يكون الجسم مواجها للهدف والركبتان مثنيتان قليلا ، ويقوم اللاعب بالقفز الى الأعلى وعند القيام بعملية القفز يضع اللاعب الكرة أمام وأعلى الرأس ويكون النظر الى الهدف من أسفل الكرة ثم تبدأ عملية التصويب عند الوصول الى أعلى نقطة من القفز وذلك بحركة مرفق اليد المصوبة مع دفع الكرة باليد وبحركة الرسغ والأصابع التي تقوم بتوجيه متابعة الكرة ثم يهبط اللاعب بكلتا القدمين .

**٢-٢ الدراسات السابقة**

**٢-٢-١ دراسة (علي محمد ياسين )**

(التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي في لعبة كرة السلة).

**أهداف البحث**

- معرفة العلاقة بين التوافق العضلي العصبي ودقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة

**فروض البحث** - توجد علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العضلي العصبي ودقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة

**منهج البحث** استخدم الباحث المنهج الوصفي

**عينة البحث** استخدام البحث عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (٣٠طالبا) للعام (٢٠٠٩-٢٠١٠)

ا**لاستنتاجات**

- التوافق العضلي العصبي يرتبط ارتباطا معنويا مع مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي - دقة مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي ترتبط بالتوافق العضلي ارتباطا معنويا

**التوصيات**

- الاسترشاد بنتائج الدراسة الحالية للاستفادة منها في المجال التطبيقي للفرق الرياضية . - قيام المدربين باختبار فرقهم اختبارات دورية لعنصري التوافق والدقة للوقوف على مستوياتهم الحقيقية.

- أجراء بحوث مشابهة لبقية المهارات الأساسية بكرة السلة بشكل خاص ومعرفة العلاقة بينها وبين التوافق العضلي العصبي وكذلك أجراء بحوث مماثلة على الفعاليات الرياضية الأخرى.

**الباب الثالث**

**٣-منهج البحث واجراءته الميدانية**

**٣-١منهج البحث**

**٣-٢ عينة البحث**

**٣-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث**

**٣-٣-١ ادوات البحث**

**٣-٣-٢ وسائل جمع المعلومات**

**٣-٤اختبارات البحث**

**٣-٤-١ اختبار التهديف بالقفز بكرة السلة**

**٣-٤-٢ اختيار دقة المناولة الطويلة بكرة السلة**

**٣-٤-٣ اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين**

**٣-٥ التجربة الاستطلاعية**

**٣-٦التجربة الرئيسية**

**٣-٧ الوسائل الاحصائية**

**الباب الثالث**

**٣- منهج البحث واجراءته الميدانية**

**٣-١ منهج البحث**

(اعتمدت الباحثتان ) المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث.

**٣-٢ عينة البحث**

ان اختيار عينة البحث خطوة مهمة جدا ينبغي الاهتمام بها لأنها جزء معين من افراد المجتمع الاصلي والمتمثلة بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات البالغ عددهن ٣٠ طالبة وبنسبة ١٣% وقد اختارت الباحثتان الطريقة العشوائية في الاختيار.

**٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث**

**٣-٣-١ أدوات البحث**

١- أوراق،أقلام

٢- طباشير

٣- كرة سلة

٤- ملعب كرة سلة

٥- ساعة توقيت

**٣-٣-٢ وسائل جمع المعلومات**

١- مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات

٢- الانترنت

**٣-٤ اختبارات البحث**

**٣-٤-١ اختبارات التهديف بالقفز في لعبة كرة السلة﴿١٨٠:١٠﴾**

الغرض من الاختبار : قياس الدقة في التهديف بالقفز في لعبة كرة السلة .

الأدوات اللازمة :كرات سلة ، هدف سلة ،ساعة إيقاف.

عدد المحاولات: تعطى كل طالبة محاولتين . احتساب النقاط : تحتسب درجة واحدة لكل كرة تدخل السلة وتحتسب مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة في كل محاولة تحتسب للطالبة درجات أفضل محاولة خلال (٣٠ثا)

**٣-٤-٢ اختبار دقة المناولة الطويلة في لعبة كرة السلة﴿٢٠٦:١٧﴾**

الغرض من الاختبار :- قياس دقة المناولة الطويلة بكرة السلة .

الأدوات المستخدمة :- مـلعب كرة السلة مؤشر عليه مناطق سقـوط الكـرة وتكون أبعاد كل منطقة (٢ ×٢م) تبعد عن خط الجانب وخط الوسط وخط النهاية ب ٢م ، كرات سلة .

مواصفات الأداء :- يقــوم المـدرب أو احـد الـزمـلاء بتسليم الـكـرة للاعب المختبر والذي سيقوم باستلام الكرة وأداء مناولة سريعة طويلة إلى المنطقة المحدد لسقوط الكرة ويمكن أداء المناولة بإحدى الطرق التالية

١- المناولة المستقيمة من فوق الكتف باليد الواحدة

٢- المناولة القطرية من فوق الكتف باليد الواحدة

شروط الاختبار

- يمنح اللاعب (١٠) محاولات في كل محاولة من حالات المناولة سواء المستقيمة أو القطرية.

-لا يجوز الطبطبة أو أداء الثلاثية عند استلام الكرة المرتدة .

- يجب أن تؤدى المناولة بسرعة ودقة.

- يجب أن توجه الكرة إلى المناطق المرسومة على الأرض ضمن حدود الملعب

التسجيل :-

- يمنح المختبر النقاط حسب أهمية المنطقة في الملعب وهي محددة بالرسم والتي تتراوح بين (١-٣) وكما موضح بالشكل

- أعلى نقاط يمكن أن يجمعها المختبر هي (٣٠ نقطة)

- أذا سقطت الكرة في رقم (٣) يحصل المختبر على ثلاث نقاط أما إذا سقطت الكرة في منطقة رقم (٢) فيحصل المختبر على نقطتين وكذلك إذا سقطت الكرة في منطقة رقم (١) فيحصل المختبر على نقطة واحدة ، أما إذا سقطت الكرة خارج حدود المناطق المرسومة على الأرض فلا يمنح المختبر اي نقطة .

**٣-٤-٣ اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين﴿١٣:٣٤٦﴾**

- اختبار الاستناد الأمامي (شناو ) لمدة ١٠ ثواني

- الغرض من الاختبار :قياس القوة المميزة بالسرعة لعضـلات الذراعين والكتفين

- الأدوات اللازمة :منطقة مستوية، صافرة للبدء بالتمرين .

- موصفات الأداء: يتخذ الـمختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو للأعلى وبعد أعطاء إشارة للبدء يقوم المختبر بثني الذراعين لملامسة الصدر باللارض ثم الرجوع بمدها ويستمر المختبر في تكرار هذا الأداء إلى أقصى عدد ممكن من المرات لمدة١٠ثانية.

الشروط :

- اخذ المختبر الوضع الصحيح

- السرعة في الأداء

- لكل مختبر محاولة واحدة فقط

- يجب ان يلمس الـمختبر بصدره الأرض فـي كـل مـرة يقـوم فيهـا بثني الذراعين ثم مدهما كاملا.

- الاستمرار وعدم التوقف في الأداء عند أعطاء أشارة البدء ولغاية أعطاء أشارة النهاية .

- يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر وعلى المختبر الذي يليه لضمان كامل للمنافسة.

التسجيل: تحتسب عدة واحدة مــن كل مرة يقوم بها المختبر بثني الذراعين ومـدهما بالطريقة الصحيحة وتحسب او تسجل عــدد مرات ثني الذراعين ومدهما (١٠) ثواني.

**٣-٥ التجربة الاستطلاعية**

أجرت الباحثتان مع الفريق العمل المساعد الاختبارات البدنية والمهارية على عينة من (٥ طالبات) من المرحلة الرابعة على ملعب كرة السلة في كلية التربية الرياضية للبنات بتاريخ ٢/٢/٢٠١٤ وكان الهدف منها:-

- التأكد من فهم الاختبارات.

- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة.

- معرفة المعوقات التي تظهر وتلافيها أثناء التجربة الرئسية .

**٣-٦ التجربة الرئيسية**

بعد الانتهاء من تهيئة جميع المستلزمات التي تحتاجها الباحثتان في تجربتهما من مهارات واختبارات حددتا بيوم الأحد ٥/٢/٢٠١٤ موعدا لبداية التجربة الرئيسية وبدأت الاختبارات الساعة (١٠ صباحا ) وحتى الساعة (١٢ظهرا) في الملعب الخارجي لكرة السلة ويشمل الاختبار عينة من طالبات المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد البالغ عددهن (٣٠ طالبة ) وتم تطبيق اختبار دقة التهديف بالقفز واختبار دقة المناولة الطويلة لكرة السلة .

⃰ يتألف فريق العمل المساعد \_ مريم عبدالله ،غفران احمد ابراهيم

**٣-٧ الوسائل الاحصائية**

 استخدمت الباحثتان الوسائل الإحصائية المناسبة :-

١- النسبة المئوية ( % ) = $\frac{الجزء}{الكل}×100$

٢- معامل الارتباط بيرسون

ر= $\frac{\frac{ص ε εس}{ن}-ص س ε }{\sqrt{\left( \frac{εص}{ن} -صε\right)\left(\frac{εس}{ن}-سε\right)}}$

**الباب الرابع**

**٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

**٤-١عرض النتائج**

**٤-٢ مناقشة النتائج**

**٤-٢-١ مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالقفز**

**٤-٢-٢مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة ومهارة المناولة الطويلة**

**الباب الرابع**

**٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ٤-١ عرض النتائج**

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات المهارية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها ومعرفة مدى صحتها وتطابقها مع أهداف البحث وصحة فروضها التي وضعتها الباحثتان .

 جدول رقم (١) يبين جدول رقم (١) اختبـارات القــوة المميزة بالسـرعة لعضـلات الـذراعين ومهارة التهديف بالقفز والمناولة الطويلة وقيمتهما ومعامل ارتباطهما والقيمة الجدولية والدلالة الاحصائية لعينة البحث.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الدلالة الاحصائية | القيمة الجدولية\* | معامل الارتباط بيرسون | **الاختبارات الوسائل الإحصائية** |
| معنوي | ٠٫٣٦ | ٠٫٦٨٢ | القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين |
| معنوي | ٠٫٣٦ | ٠٫٦٦ | التهديف بالقفز |
| معنوي | ٠٫٣٦ | ٠٫٧٤ | المناولة الطويلة (قطري) |
| معنوي | ٠٫٣٦ | ٠٫٧١ | المناولة الطويلة (مستقيم) |

\* معنوي عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠٫٠٥) يبين جدول رقم (١) نتائج القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتهديف بالقفز والمناولة الطويلة بنوعيها (القطري،والمستقيم) لعينة البحث، اذ بلغ معامل ارتباطها(٠٫٦٨٢) بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة أما التهديف بالقفز فقد بلغ معامل الارتباط له (٠٫٦٦) ، اما بالنسبة للمناولة الطويلة (قطري )فقد بلغ معامل ارتباطها (٠٫٧٤)، اما المناولة الطويلة (المستقيمة ) فقد بلغ معامل ارتباطها ( ٠٫٧١) وعند مقارنتهما بالقيمة الجدولية البالغة (٠٫٣٦) عند درجة حرية (٢٨) تحت مستوى دلالة (٠٥,٠) تبين ان الدلالة هي معنوية فيما بينهما.

**٤-٢ مناقشة النتائج**

**٤-٢-١ مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالقفز**

من خلال الجدول رقم (١) تبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة والتهديف بالقفز تقر الباحثتان ان القوة المميزة بالسرعة تتكون من صفتي القوة والسرعة وهي ناتجة عن توافق عالي مع دمج هاتين الصفتين ، أما التهديف بالقفز الذي له علاقة ايجابية مع القوة المميزة بالسرعة يعتبر من المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة **.**

**٤-٢-٢ مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة ومهارة المناولة الطويلة**

من خلال الجدول رقم (١) يبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة والمناولة الطويلة حيث ان القوة المميزة بالسرعة لها تأثير مهم في الألعاب الرياضية التي تحتاج الى انطلاقة سريعة اما المناولة الطويلة فهي من المناولات الأساسية في لعبة كرة السلة ويستفاد منها في الهجوم السريع .

ولهذا قامت الباحثتان الى دراسة العلاقة التي تربط كلا من القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف بالقفز بكرة السلة لطالبات المرحلة الرابعة .

**الباب الخامس**

**٥- الاستنتاجات والتوصيات**

**٥-١ الاستنتاجات**

**٥-٢ التوصيات**

**٥-١ الاستنتاجات**

استنتجت (الباحثتان ) من خلال بحثهن ما يأتي :-

- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتهديف بالقفز.

- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والمناولة الطويلة (قطرية )

- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والمناولة الطويلة ( مستقيمة )

- قلة الوقت الكافي لتدريس الطلاب يسبب ضعف بالمستوى البدني والمهاري بسبب العطل الكثيرة والمباشرة المتأخرة

- ضعف كبير في الأداء المهاري وخاصة الدقة

**٥-٢ التوصيات**

توصي الباحثتان بما يأتي :-

- ضرورة التأكيد على القوة المميزة بالسرعة للذراعين بعد ان ثبتت علاقتهما المعنوية

- أجراء بحوث مشابهة على قدرات بدنية أخرى وارتباطها بمهارات اللعبة

- توفير واستثمار الوقت الكافي أثناء التدريس

**المصادر العربية**

١- ابراهيم محمود احمد؛ قيـاس مستـوى النمـو البدني واللياقـة البدنيـة للاعمار من (١٣-١٦) سنـة مدرسيـة :(رسالة ماجستير، كليـة التربيـة الرياضية ،جامعة بغداد،١٩٨٩) ،ص٢٦ ٢- ايناس سلمان ؛ التنبؤ بالاداء المهاري بدلالة تطوير مكونات القدرة الحسية والتوافقية للمبتدئات في الجمناستك الايقاعي للاعمار من (٨-٩) سنوات (اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة بغداد،٢٠٠٧ ) ص٤٦ ٣- جمال علاء الدين؛بعض المقاييس والمعايير الموضوعية لتقييم مستوى اتقـان الاداء المهاري في المجـال الرياضي :( بحث منشور ،كلية التربيـة الرياضية ،الاسكندرية ،١٩٨٥) ص٣٩ ٤- رعد جابر وكمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة ، (بغداد، مطبعة التعليم العالي،١٩٨٧) ص٦٥ ٥- سامي الصفـار (واخرون) ، كرة القـدم :(بغداد، مطبعـة وزارة التربيـة ،١٩٩٢) ص٤٩ ٦- سعد محسن :تأثيـر أسـاليب فــردية لتنميـة القــوة الانفجاريـة للرجـلين والذراعين وعلاقتها بدقة التصويب البعيد عاليا بكرة اليد ،(رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ، ١٩٦٦) ص١٦ ٧- عصام عبد الخالق؛ علم التدريب الرياضي ،( القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٩) ص١٢٨ ٨- عقيل عبد الكاتب ؛ الـكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج١:(بغداد، مطبعة التعليم العالي ،١٩٨٨) ص١٧٥- ١٧٦

٩- علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي ،(بنغازي، جامعة فاريوش، ١٩٩٤) ص٣١٩- ٣٢٠

١٠- علي سلــوم جـواد ، الاختبــارات والقيــاس والاحصـاء في المجــال الرياضي ،(جامعة القادسية ،مطبعة الطيف ،٢٠٠٤) ص١٨٠
 ١١- علي فهمي البيك ، اسس اعداد لاعبي كرة القدم والالعاب الجماعية :(الاسكندرية ، مطبعة التوني ، ١٩٩٢) ص١١٧

١٢- عويس الجبالي ؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط٢،دار S.M.G، ٢٠٠١) ص٣٤٣

١٣- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ، نفس المصدر ، ص٣٤٦

١٤- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب ،ط ١٠: (القاهرة ،دار المعارف ، ١٩٧٥) ص١٦٣

١٥- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم ؛ الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ص٣٠

١٥- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط ٣، ج ١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ص٤٥٩

١٦- محمد محمود عبدالله الدايم ومحمد صبحي حسنين ؛ القياس في كرة السلة ، ط١:( القاهرة ، دار عطوة للطباعة ،١٩٨٤) ص٦٥

١٧- مؤيد عبدالله الديوجي وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، كتاب منهجي لطلبة كليات التربية الرياضية في العراق ، ( جامعة الموصل ، ط٢،١٩٩٩) ص٢٠٦

١٨- د. نوال مهدي العبيدي ،د.فاطمة عبد المالكي :علم التدريب الرياضي ، (بغداد ،ب.ط ، ٢٠٠٨) ص٥١

١٩- وجيه محجوب (وآخرون) ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط٢: (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٠) ص١٣٠

١٩- وجيه محجوب ؛ علم الحركة : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩) ص١١٧

٢٠- يوهانس (واخرون) ؛ مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة ، ترجمة يورجن شلايف : (المانيا ، معهد لايبزك ، ١٩٩٤) ص