

مقارنة بعض الصفات الحركية للاعبين مراكز لعب مختلفة بكرة السلة

مقارنة بعض الصفات الحركية للاعبين مراكز لعب مختلفة بكرة السلة

م.م محمد مهدي السعدي

ملخص البحث

أحتوى البحث على خمسة أبواب إذ تناول الباحث في الباب الأول المقدمة وأهمية البحث وأهمية علم التدريب الرياضي وأثره في رفع قابليات اللاعبين البدنية والخطوية ودوره في حسم نتائج المباريات كما وضح الباحث الخصائص التنافسية للعبة كرة السلة ومتطلباتها البدنية وكذلك تطرق إلى أهم مراكز اللعب فيها وأحتوى كذلك الباب الأول على مشكلة البحث التي تمحورت حول اختلاف مراكز اللعب في تلك اللعبة والمتطلبات البدنية لكل مركز كما اشتمل الباب الأول على فروض وأهداف ومجالات البحث البشرية والمكانية والزمانية .

أما الباب الثاني فقد تضمن الدراسات النظرية وقد تناول الباحث توضيح مفهوم الصفات الحركية وشرح ما تضمنه تلك الصفات ودورها في التأثير في حسم نتائج المباريات كما احتوى هذا الباب على وصف لأهم مراكز اللعب في لعبة كرة السلة .

الباب الثالث من البحث احتوى على منهجية البحث والإجراءات الميدانية و وصف لعينة البحث وبلغ عدد اللاعبين الذين تم اجراء الاختبار لهم 69 لاعب يمثلون 10 فرق وكانت نسبة العينة الى المجتمع الاصلي للبحث تبلغ 58.47 % وهي نسبة تمثل المجتمع تمثيلا صادقا و احتوى كذلك هذا الباب تحديد متغيرات البحث وتحديد اختبارات الصفات الحركية وتحديد أهم مراكز اللعب في لعبة كرة السلة والوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث .

أما الباب الرابع فقد اشتمل على عرض ما توصل إليه الباحث من نتائج ومناقشتها مستندا في ذلك إلى مجموعة من المصادر العلمية العراقية والعربية
أما الباب الخامس فقد شمل الاستنتاجات والتوصيات

Brief Research

The research contain about five chapters, The first one included the introduction and the problem. The researcher clear the importance of training and its effects to increase the kinetic characteristic plans and body ability and his roles for the games vandals. The researcher clear the competition properties for basketball gland and body needing also he talking about the players position in the game in its contain the research problem basically talking about the different between duties and players position in the game

Its The second chapter included the theoretical studies and research talk about motion term and its explain the kinetic characteristic contain and its roles plan effect about the results

The third chapter included the procedures of the researcher is take the sample about 69 player which is representing 10 team in Iraq basket ball leg .

The fourth chapter show the examination results and discuss the results .

The fifth chapter (Conclusions Recommendations)

الباب الأول

1 - المقدمة وأهمية البحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

يعتبر علم التدريب الرياضي اللبنة الأساسية في إعداد أي فريق في أي لعبة رياضية بل إن لا وجود لأي فريق رياضي بدون هذا العلم لأنه يعتبر من العلوم الرئيسية في تطوير عناصر اللياقة البدنية (كالسرعة والقوة والتحمل والرشاقة و الخ) التي تعتبر أساس اغلب الفعاليات الرياضية إذ أن في اغلب الأحيان يظهر التباين في مباراة ما بسبب تفوق احد الفريقين على الآخر في مستوى عناصر اللياقة البدنية مع انه قد لا ننكر إن هنالك مباريات قد يظهر التباين في أمور أخرى بعيدة عن عناصر اللياقة البدنية كالمستوى الخططي والاستعداد النفسي وغيرها إلا انه يبقى لتباين مستوى عناصر اللياقة البدنية الدور الرئيسي والمهم في تفوق الفرق الرياضية بل انه يعتبر العامل الأبرز والأهم في حسم نتائج المباريات. وتعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية التي تتطلب مستوى عالي جدا من الإعداد البدني لاعتمادها بنسبة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية وبكل أجزائها وفروعها نظرا لسرعة المباراة وصغر حجم الملعب وارتفاع حلقة السلة وعدد لاعبيها القليل نسبيا قياسا لباقي الألعاب الفرقية مما يتطلب سرعة عالية في الركض وقوة قفز عالية لتسجيل النقاط ورشاقة عالية للتخلص من مراقبة الخصم ولكن لنكن منطقيين ونسال السؤال التالي هل إن لاعبي كرة السلة جميعهم يؤدون نفس المهام في المباراة أم لا وهل هناك فروق في عناصر اللياقة البدنية بين اللاعبين حسب اختلاف مراكز لعبهم في المباريات إن الإجابة عن السؤال تتلخص إجابته في انه لا يوجد أي فريق جميع لاعبيه يسجلون نقاط في المباراة إذ يتطلب تسجيل النقاط لاعب آخر يقوم بتنظيم الهجوم وتنسيقه من اجل اختيار اللحظة المناسبة وبعثرة أوراق الخصم الدفاعية من اجل اختيار أفضل وقت ولحظة مناسبة للتسجيل وضمان أعلى احتمالية لتسجيل النقطة بعيد عن مزاحمة المدافعين و بمواجهة سلة الخصم وهذا ما يقوم به صانعي الألعاب في الفريق وبما انه هناك اختلاف في مراكز اللعب للاعبي فرق كرة السلة فسنحاول في هذا البحث دراسة الفرق في مستوى بعض الصفات الحركية بين لاعبي بعض مراكز اللعب المختلفة في كرة السلة كون ان التباين في الواجبات باللاعبين في المباراة قد تؤدي الى تباين المتطلبات الحركية لهم كون ان

مقارنة بعض الصفات الحركية للاعب مراكز لعب مختلفة بكرة السلة

صانع الألعاب يمهد لزميله الاجواء المناسبة للتسجيل باعلى احتمالية واقرب مكان من السلة
واقبل فرصة للخصم لقطع الكرة والدفاع الجيد

1 - 2 مشكلة البحث

تعتبر عناصر اللياقة البدنية احد الأركان الرئيسية في حسم نتائج اغلب المباريات وخاصة في الألعاب الفرقية لما لها من دور في التأثير في البناء التكتيكي الهجومي والدفاعي لأي فريق في أي لعبة رياضية إذ يعد العمود الفقري والركيزة الأساسية في أعداد أي فريق رياضي مع ما يشكله الأعداد الخططي والأعداد النفسي من دور. و تقسم عناصر اللياقة البدنية إلى قسمين رئيسيين هما "عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء والتي تشمل القوة والسرعة والتحمل"⁽¹⁾، وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي و الصفات الحركية أو ما تسمى بالقابليات الحركية وتشمل "الرشاقة والمرونة والتوافق والتوازن"⁽²⁾، تعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب التي تتطلب مواصفات وقدرات خاصة سواء كانت بدنية أو حركية أو مواصفات جسمية فمباريات كرة السلة غالبا ما تتميز بالمتعة والإثارة والتشويق بسبب سرعة اللعبة وارتفاع حلقة السلة وصغر حجم الملعب وتنوع مهارات اللعبة وعدد اللاعبين القليل نسبيا قياسا إلى باقي الألعاب الفرقية الأخرى وهذا ما أدى إلى أن يتسم إعداد اللاعبين في هذه اللعبة بشيء من الخصوصية والميزة وان دور الصفات لحركية للاعب كرة السلة يمثل العصب الرئيسي والعمود الفقري لأي فريق وذلك بسبب أن صغر حجم الملعب يؤدي إلى تمركز اللاعبين بصورة متقاربة لغرض الدفاع عن السلة وان عملية الهجوم تتطلب صفات حركية مميزة تسهم بشكل مؤثر وكبير في تغيير أوضاع الجسم في مواقف اللعب الصعبة فتغيير الاتجاه أثناء الارتقاء إلى الأعلى لغرض التصويب على السلة تتطلب رشاقة عالية ومرونة كبيرة وتوازن كبير من اجل تغيير وضع الجسم في لحظة ارتقاء اللاعب الخصم لعمل الصد أو ما يعرف ب (البلوك) بالإضافة إلى أن الرشاقة والمرونة والتوازن لها دورا فاعل في تغيير طريقة التصويب أو اتجاه التصويب في أجزاء من الثانية في ما لو كان اللاعب المدافع يتميز بطول القامة وكذلك الحال فيما لو تعرض اللاعب إلى عملية المراقبة الشخصية أو ما تعرف ب (man to

(1) وجيه محجوب : علم الحركة ، بغداد ، مطبعة بيت الحكمة ، 1989 ، ص 107

(2) فاضل الخالدي : وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، القاهرة ، مطبعة الجماهير ، 2005 ، ص 53

(man) وقد أكد احمد الرفاعي على أن "ارتفاع مستوى الصفات الحركية يساعد اللاعب في التخلص من مراقبة الفريق الخصم بسبب طبيعة اللعبة التي تحتم على اللاعب حركة مستمرة بالرجلين مع الطبطبة المستمرة بالكرة باليدين مع تغيير أنواع الطبطبة من العالية إلى الواطئة والتصويب باتجاه السلة والتحرك في اتجاهات مختلفة وبصورة مفاجئة من اجل خلخلة الوضع الدفاعي للخصم والتخلص من مراقبته مع تغيير أوضاع التصويب وطرقه"⁽¹⁾ . وكما تتميز لعبة كرة السلة بمهاراتها المتنوعة وأساليبها الدفاعية والهجومية المختلفة فإنها كذلك تتميز باختلاف ادوار اللاعبين في المباريات لان عملية تسجيل النقاط فيها تتطلب لاعب مختص يجيد الحركة السريعة بالرجلين مع الإجادة التامة لعملية الطبطبة وبمختلف الارتفاعات والتصويب البعيد لثلاث نقاط و يساعد في خلخلة التنظيم الدفاعي للفريق الخصم وخلق الفراغات في ساحة اللعب وبعثرة أوراق الفريق الخصم الدفاعية كي يستطيع زميله من استغلال تلك الفراغات والوصول لأقرب منطقة ممكنة من السلة وبالتالي ضمان أعلى احتمالية لتسجيل النقاط وهو ما يسمى بصانع الألعاب ، "إن مركز صناعة اللعب في فرق كرة السلة له من الخصوصية والتفرد والاستقلالية الشيء الكثير بسبب اعتماده على إجادة المهارة بصورة رئيسية أكثر من اعتماده على المواصفات الجسمية وذلك لان اللاعب الطويل القامة تكون طبطبته للكرة عالية وعندما يقابله لاعب قصير القامة قد يستطيع اللاعب القصير القامة من قطع الكرة في الطريق كما أن اللاعب الطويل القامة يتميز ببطء حركة الساقين عكس اللاعب قصير القامة الذي يتميز بالسرعة وان اللاعب القصير القامة يستطيع من تغيير اتجاه حركته والسيطرة عليها أكثر من اللاعب طويل القامة بسبب انخفاض مركز ثقل جسمه نحو الأسفل"⁽²⁾، وقد اكد كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين على ان " الاحتياجات التنافسية في بعض الألعاب الفرعية تتطلب قدرات حركية ذات مستوى عالي وهذه المتطلبات متباينة بتباين مهارات اللعبة وحسب الدور و الواجب الذي يؤديه كل لاعب في المباراة"⁽¹⁾

1 - 3 أهداف البحث

- (1) احمد الرفاعي : مقدمة في أسس كرة السلة الحديثة ، القاهرة ، المطبعة الفنية ، 2006 ، ص 12 .
 (2) ليث فارس جميل : علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالأداء المهاري في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، 2001 ، ص 48 .
 (1) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 33 .

مقارنة بعض الصفات الحركية للاعبين مراكز لعب مختلفة بكرة السلة

يهدف البحث إلى :-

- 1 . قياس بعض الصفات الحركية لدى لاعبي مراكز لعب مختلفة بكرة السلة
- 2 . التعرف على الفروق في مستوى بعض الصفات الحركية لدى لاعبي بعض مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة

1 - 4 فروض البحث

- 1 . هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض عناصر الصفات الحركية ولاعبين بعض مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة .
- 2 . هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين بعض عناصر الصفات الحركية ولاعبين بعض مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة .

1 - 5 مجالات البحث :-

- 1 . المجال البشري : لاعبو فرق أندية العراق بكرة السلة للدرجة الممتازة إذ بلغ عدد اللاعبين الذين تم إجراء الاختبار لهم 69 لاعبا يمثلون أندية (الكرخ والشرطة والجيش والحلة والحدود والكهرباء ودهوك والناصرية و زاخو والسليمانية) للموسم الرياضي 2008 - 2009
- 2 . المجال المكاني : الملاعب والقاعات التي تقام عليها منافسات الدوري العراقي الممتاز بكرة السلة

3 . المجال الزمني : من 18 / 8 / 2008 ولغاية 29 / 10 / 2008

الباب الثاني

2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2 - 1 الدراسات النظرية :

2-1-1 الرشاقة

تعتبر الرشاقة إحدى الصفات الحركية المهمة وذات التأثير المباشر في الأداء الحركي المتناسق والمتزابط وكذلك في الأداء الفني للحركة وقد عرفها بسطويسي احمد بأنها "قدرة الفرد

على تغيير أوضاع جسمه في الهواء⁽¹⁾، كما عرفها احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك نقلا عن بارو بأنها "قابلية الفرد في السيطرة على التوقفات الحقيقية وقابلية التعلم السريع للحركة الرياضية وتطبيق فن الأداء الحركي بشكل محدد ومناسب وفق متطلبات الوضع الجديد"⁽²⁾، تعتبر الرشاقة تعبير جامع للصفات الحركية والصفات البدنية وهي كذلك توافق القدرات الحركية ولقد اعتبرت الرشاقة بأنها القدرة على أداء الواجب المهاري بشكل دقيق وعالي من خلال السيطرة على الواجبات الحركية المركبة والمعقدة من خلال توافق جميع أعضاء الجسم لأداء تلك الحركة وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية مستمرة وهي تعتمد على الخبرات السابقة . والرشاقة تعتبر من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة دمج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيره ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة و بذلك تعتبر الرشاقة مؤشر يمكن الاستدلال به على جمال الحركة لأنها مرتبطة بعلاقة وثيقة مع الخصائص التوأمية للحركة كالوزن والإيقاع الحركي والنقل والانسحاب والتوقع الحركي وبذلك نستنتج أن الرشاقة مصطلح يجمع عدة مفاهيم كالقوة والسرعة من وجهة نظر علماء التدريب وهو كذلك من الخصائص التقويمية للحركة من وجهة نظر علماء الحركة .

2-1-2 المرونة

تعتبر المرونة إحدى عناصر الصفات الحركية المهمة وهي تعني المدى الحركي والقدرة على الحركة وهي القابلية العالية على التوافق للأداء الحركي بين العضلات السلطة عليها القوة المبذولة وبين العضلات المقلصة على أن يكون هنالك رجوع للحالة الطبيعية للجسم بتردد جيد وان وصول العضلات إلى أعلى مد أو أقل تقلص لتوقف الجسم يعني قابلية مطاطية العضلات ومرونتها على الأداء وهي صفة فسيولوجية تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم

(1) بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999 ص 256.

(2) احمد محمد خاطر، علي فهمي ألبيك : القياس في مجال التربية الرياضية، القاهرة ، دار المعارف، 1985، ط2، ص

مقارنة بعض الصفات الحركية للاعبين مراكز لعب مختلفة بكرة السلة

وهي تسهم في الاقتصاد في الجهد فهي ترتبط بالجوانب التشريحية للمفصل إذ تعتمد المرونة على عدة عوامل هي: (1)

1 - التركيب التشريحي للمفصل .

2 - قوة العضلات العاملة على المفصل .

3 - مطاطية وإطالة العضلات المقابلة للمفصل.

4 - وضع وطول الأربطة والأنسجة الضامة على المفصل

ومن ذلك نستنتج أن المرونة ناحية فردية تختلف بين الأشخاص والأفراد ولذلك فهي تلعب دورا كبيرا في التقليل من نسبة حصول الإصابات الرياضية والتمزقات العضلية بشكل خاص وفي العمل الوقائي بشكل عام تقسم المرونة إلى قسمين رئيسيين هما

1 - المرونة العامة وتعني مرونة الجسم كله .

2 - المرونة الخاصة وتعني مرونة المفاصل الداخلة في الحركة .

كما يمكن أن تقسم إلى : -

1 - مرونة ايجابية وهي أعلى مدى حركي للمفصل يقوم به الفرد دون مساعدة وبإمكانيته الذاتية.

2 - مرونة سلبية وهي أعلى مدى حركي للمفصل يقوم به الفرد بوجود مساعدة خارجية إن قابلية المرونة تتميز أنها تقل كلما تقدم الإنسان في العمر إذ إن مرونة الأطفال أعلى من مرونة الكبار ولكن يمكن تطويرها والتقليل من نسبة تراجعها من خلال مواصلة التدريب الرياضي بصورة مستمرة ولكنها تتناسب عكسي مع وزن الجسم فكلما كبر حجم الجسم قلت المرونة لديه لان كبر حجم الجسم يؤدي إلى قلة المدى الحركي للمفصل

2- 1- 2 مراكز اللعب في كرة السلة

لقد أصبح من الواضح والجلي في يومنا هذا أن أعداد أي فريق رياضي في أي لعبة رياضية يبني على أساس متطلبات تلك اللعبة وان تنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارية والخططية والنفسية تتبع نوع الفعالية الرياضية فالعاب مثل الشطرنج تتطلب تدريبا

(1) هزاع الهزاع : إجراءات معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني ، القاهرة ، مؤسسة الكتاب العربي ، 2006 ، ص 91 .

مركزا على الهدوء والتركيز والانتباه بينما اغلب الألعاب الفرقية تعتمد على تنمية روح العزيمة والمنافسة والقتال داخل ارض الملعب بينما نجد إن العاب مثل الملاكمة تتطلب قدر عالي من التحمل والمثابرة وعدم الاستسلام للخصم بالإضافة إلى الروح القتالية والجرأة في الحلبة بل راح المدربين إلى مديات ابعدها في أعداد فرقههم من خلال تدريب اللاعبين حسب واجباتهم وأدوارهم التي يؤديها في الملعب . تعتبر كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية التي تستقطب اهتمام نسبة كبيرة جدا من الجمهور في العالم إذ تأتي بالمركز الثاني من حيث الشعبية والانتشار بعد كرة القدم بسبب طبيعتها التنافسية المميزة وعدد لاعبيها القليل نسبيا وصغر الملعب وارتفاع حلقة السلة مما توفر وجبة دسمة من التشويق والإثارة والفنيات العالية وتتجلى فيها صور التنافس الرياضي الشريف بأبهى صورها . إذ تجتمع فيها جميع عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارية والخططية والجسمية والعقلية والنفسية في آن واحد، "كونها تعتمد بشكل أساسي على مواصفات جسمية عالية مقرونة بصفات بدنية وحركية وخططية ونفسية مميزة"⁽¹⁾، وتقسم مراكز اللعب في كرة السلة إلى ثلاثة أقسام حسب واجبات كل لاعب في المباراة وهي صانع الألعاب ولاعب الارتكاز ولاعب الزاوية وتتشابه واجبات لاعب الارتكاز كثيرا مع لاعب الزاوية من ناحية المواصفات البدنية والمواصفات الجسمية ودور كل واحد منهما في المباراة أما من ناحية صناعة اللعب فقد تختلف المواصفات في بعض الأحيان بين اللاعبين بسبب إن واجب صانعي الألعاب يقتصر على فتح الثغرات في دفاعات الفريق الخصم من خلال مباغتتهم بتمريرات حاسمة توفر فرصة مريحة وسهلة وفي اقل فترة زمنية ممكنة لزميله في تسجيل النقاط بل يمكن أن تتباين مواصفاته الجسمية مع بقية زملائه في بعض الأحيان إذ يجب أن يكون ذا مقدرة عالية في التحرك برجليه برشاقة مع قدرة عالية في مهارة الطبطة بالكرة وان يكون ذا مقدرة عالية في تصويبات الثلاث نقاط "⁽¹⁾، وقد أكد فارس سامي على أن " صانع الألعاب يعد اقصر لاعبي كرة السلة طولا وذلك لان متطلبات دوره في

(1) احمد الرفاعي : مقدمة في أسس كرة السلة الحديثة ، القاهرة ، المطبعة الفنية ، 2006 ، ص 35

1 . FIBA :،2002, P 13, FIBA :،2002, P 13

مقارنة بعض الصفات الحركية للاعبي مراكز لعب مختلفة بكرة السلة

اللعب تتطلب منه التحرك بسرعة في الملعب من اجل خلق فراغات و خلخلة التنظيم الدفاعي للخصم من خلال التحرك السريع والمباغت وباتجاهات مختلفة وفي مساحات ضيقة⁽²⁾.

الباب الثالث

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة

3 - 2 عينة البحث

تكونت عينة البحث من لاعبي أندية العراق للدرجة الممتازة للموسم 2007 - 2008 إذ بلغ عدد اللاعبين الذين تم إجراء الاختبار لهم 69 لاعبا يشكلون نسبة 58.47 % من لاعبي الدوري البالغ عددهم 118 لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضمت الأولى صانعي الألعاب في الفرق وضمت الثانية لاعبي مراكز اللعب الأخرى، وكان عدد صانعي اللعب 18 لاعبا وباقي اللاعبين 51 لاعبا وهي نسبة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا صادقا.

3 - 3 أدوات البحث

شملت أدوات البحث على :-

1. المصادر العربية والأجنبية .

2 . المقابلات الشخصية قام الباحث بمقابلات مع كل من (د . محمد صالح ، د . مهند عبد

الستار ، د . علي سموم ، د . سلوان صالح ، د . صلاح مهدي صالح) وذلك لغرض تحديد

متغيرات البحث والتعرف على مدى أهميته للاعبي كرة السلة والإجراءات المتبعة في البحث

3 . استمارات الاستطلاع لتحديد أهم عناصر الصفات الحركية (ملحق رقم 3) .

4. ساعات توقيت نوع ستزين سويسرية المنشاء وعددها 4 ساعات

5 . شريط قياس المسافة بطول 7.5 متر

6 . استمارة استطلاع لتحديد أهم مراكز اللعب بكرة السلة (ملحق رقم 2) .

3 - 4 إجراءات البحث

(2) فارس سامي يوسف شايا سكا : بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة ،

3 - 4 - 1 تحديد متغيرات البحث

من اجل تحديد أهم مكونات الصفات الحركية قام الباحث بمراجعة العديد من المصادر العراقية والعربية والأجنبية من خلال استمارة استبيان مفتوحة قام الباحث بتصميمها وتوزيعها على الأساتذة و الخبراء والمختصين ملحق رقم " 1 " في علم التدريب الرياضي وعلم الحركة إذ اخذ الباحث الصفات التي حصلت على نسبة ترشيحات بلغت 70 % فما فوق وظهرت لدينا خمس صفات استخدم الباحث في بحثه الصفتين اللتين حصلتا على أعلى نسبة من ترشيحات السادة الخبراء والمختصين وهي كما في الجدول التالي .

جدول رقم (1)

يوضح الأهمية النسبية للصفات الحركية المرشحة من قبل الخبراء

ت	الصفة الحركية	عدد الأصوات	الأهمية النسبية
1	الرشاقة	38	88.37 %
2	المرونة	31	72.09 %
3	التوازن	29	67.44 %
4	التوافق	26	60.46 %
5	الانسياب الحركي	24	55.81 %

وبذلك اختار الباحث صفتي الرشاقة والمرونة لإجراء البحث.

3 - 4 - 2 تحديد مراكز اللعب بكرة السلة

قام الباحث باستبيان مفتوح حول أهم مراكز اللعب ملحق رقم (2) بكرة السلة استطاع الباحث من خلاله تحديد أهم مراكز اللعب بكرة السلة إذ حصل الباحث على واجبين حصلا على أعلى نسبة من ترشيحات الخبراء والمختصين وحصلا على نسبة أهمية بلغت 70 % فأكثر وكما موضح في الجدول رقم (2) .

جدول رقم (2)

يوضح الأهمية النسبية لمراكز اللعب بكرة السلة

مقارنة بعض الصفات الحركية للاعبين مراكز لعب مختلفة بكرة السلة

ت	مركز اللعب	عدد الأصوات	الأهمية النسبية
1	صانع الألعاب	27	79.41%
2	لاعب الارتكاز	31	91.17%
3	لاعب الزاوية	23	67.64%

3 - 4 - 3 تحديد اختبارات الصفات الحركية

لغرض تحديد اختبارات الصفات الحركية قام الباحث بمراجعة للمصادر والمراجع لغرض الحصول أفضل اختبارات لقياس الرشاقة والمرونة وقد حصل الباحث على خمسة اختبارات للرشاقة وثلاث اختبارات للمرونة ملحق رقم 3 جمعها الباحث في استمارة واحدة وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي والاختبارات والإحصاء وذكر فيها الباحث درجة الثبات والصدق والموضوعية لكل اختبار منها والتي حصل الباحث عليها من خلال المصادر والمراجع العلمية وتم اختيار اختبار واحد لكل صفة حركية وكان الاختيار ينصب على الاختبار الذي نال أعلى قبول من تقييم الخبراء والمختصين* لغرض إجراء الاختبار وكما مبين في الجدول رقم (3)

جدول رقم (3)

يبين الأهمية النسبية لكل اختبار من اختبارات الصفات الحركية

ت	اسم الاختبار	عدد الأصوات	الأهمية النسبية
1	الوثبة الرباعية لاري مالون	35	60.34%
2	اختبار الخطوة الجانبية 10 ثا ميلك فيرننج	38	65.51%
3	الجري المكوكي الزكراك بطريقة بارو 3×4.5م	48	81.03%

* أسماء الخبراء والمختصين : ص 21 .

4	الجري والدوران ربع دورة تجاه اليمين لونج	43	74.13%
5	ركض الزكزاك جاك كلايتون	39	67.24%
6	اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأسفل للمرونة	40	68.96%
7	اختبار ثني ومد الجذع إلى الجانبين للمرونة	36	62.06%
8	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس ماتيووز للمرونة	46	79.31%

وبذلك اختار الباحث اختباري الجري المكوكي بطريقة بارو 3×4.5 م لحصوله على أهمية نسبية بلغت 81.03 % للرشاقة واختبار ثني الجذع للإمام من وضع الجلوس لماتيووز لحصوله على نسبة 79.31 % من الأهمية حسب آراء الخبراء والمختصين بالنسبة لقياس المرونة. وأجريت الاختبارات موقعا قبل ساعة تقريبا من بدء المباريات وبعد إجراء عملية الإحماء.

3 - 5 التجربة الاستطلاعية:

هي تجربة صغيرة يقوم بها الباحث والغرض منها التعرف على المشكلات و المعوقات التي من الممكن ان تواجه الباحث اثناء قيامه بالتجربة الرئيسية ولذا قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ 28 / 9 / 2008 واعاد الباحث التجربة بعد مرور عشرة ايام اي بتاريخ 8 / 10 / 2008 وقد لاحظ الباحث مايلي :-

- 1 . جميع المستلزمات المتعلقة بالاختبارات كانت متوفرة ومجهزة مسبقا
- 2 . تواجد اللاعبين في الوقت والمكان المحددين اذ اجري الاختبار في قاعة نادي الكرخ الرياضي في الاسكان وفي تمام الساعة الحادية عشر صباحا
- 3 . ملائمة الاختبارات لمستوى وقابليات اللاعبين
- 4 . سهولة تطبيق الاختبار وجمع المعلومات وتفرغها

3 - 6 التجربة الرئيسية

مقارنة بعض الصفات الحركية للاعبين مراكز لعب مختلفة بكرة السلة

بالنظر لانشغال لاعبي فرق الدوري بمباريات الدوري العراقي الممتاز بكرة السلة فقد اجرى الباحث التجربة الرئيسية خلال مباريات الدوري اذ استغل الباحث الوقت الممتد من بعد فترة الاحماء الى ما قبل بداية المباراة بسبب صعوبة جمع اللاعبين خلال الوحدات التدريبية وكذلك وجود فرق من محافظات العراق الشمالية والجنوبية وقد لمس الباحث تعاون متباينا من المدربين في ذلك الامر . وكذلك قبل المباريات وبعدها بحوالي الساعة يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع صوت الصافرة يقوم اللاعب بالركض باقصى سرعة بين الشواخص ويقوم المسجل بتسجيل الوقت لكل لاعب و كما في الشكل رقم 1 وتكون نقطة النهاية هي نفس نقطة الانطلاق ويعطى اللاعب ثلاث محاولات تحسب افضلها

3 - 7 الوسائل الإحصائية: (1)

الوسط الحسابي =

الانحراف المعياري

الأهمية النسبية

اختبار القيمة التائية T – TEST

الباب الرابع

4 - عرض ومناقشة النتائج

4 - 1 عرض النتائج

من ملاحظة الجدول رقم (4) ظهر أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة بالنسبة لصناعي الألعاب بلغ 8,26 ولباقي اللاعبين بلغ 9,44 بانحراف معياري بلغ على التوالي 0,71 و 0,81

جدول (4) يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار الرشاقة

(1) قيس ناجي ، شامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1988 ، ص 88.

ت	مراكز اللعب	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	صناعي الألعاب	8.26	0.71
2	باقي اللاعبين	9.44	0.81

أما بالنسبة للمرونة فقد بلغ قيمة الأوساط الحسابي لها كما في الجدول رقم 5 إذ بلغت 17,96 بالنسبة لصناعي الألعاب بانحراف معياري بلغ 1,77 وكان الوسط الحسابي للمرونة بالنسبة لباقي اللاعبين 15,07 بانحراف معياري بلغ 1,79

جدول (5) يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار المرونة

ت	مراكز اللعب	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	صناعي الألعاب	17.96	1.77
2	باقي اللاعبين	15.07	1.79

وبحساب القيمة التائية لنتائج الاختبارات ظهر بان هنالك فروق في مستوى الرشاقة بين صناع اللعب وبين لاعبي بقية الواجبات الخططية بكرة السلة إذ بلغ قيمة التائية المحتسبة بين المجموعتين - 1,95 تا وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة 1,45 بمستوى دلالة 0,001 ودرجة حرية 76 والسبب في كون الإشارة سالبة كون أن اختبار الرشاقة يقاس بالزمن الأقل ولصالح صناع اللعب موضح في الجدول رقم 6.

جدول رقم (6) يوضح نتائج اختبار القيمة التائية لاختبار الرشاقة

اختلاف الوسط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	t- test المحسوبة	
3,65	0,001	67	1.45	الدرجة الجدولية
3,65	0,001	67	1.95-	الدرجة المحتسبة

معنوي بمستوى دلالة 0,001

مقارنة بعض الصفات الحركية للاعبين مراكز لعب مختلفة بكرة السلة

أما بالنسبة لاختبار المرونة فقد بلغ القيمة التائية المحتسبة 2,89 وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة 1,45 بمستوى دلالة بلغ 0,001 ودرجة حرية 76 ولصالح صناعي الألعاب وكما موضح في الجدول رقم 7

جدول رقم (7) يوضح نتائج اختبار القيمة التائية لاختبار المرونة

اختلاف الوسط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	t- test المحسوبة	
2,35	0,001	67	1.45	الدرجة الجدولية
2,35	0,001	67	2.89	الدرجة المحتسبة

معنوي بمستوى دلالة 0,001

4 - 2 مناقشة النتائج

يرى الباحث في أن ارتفاع مستوى الصفات الحركية بالنسبة لصناعي الألعاب على حساب لاعبي مركز اللعب الأخرى ناتج من كون إن مهارة صناعة اللعب تتطلب من اللاعب درجة عالية من الترابط والانسجام بين مجاميع عضلية عديدة تشترك في أدائها بالإضافة إلى أن مهارة صناعة اللعب تتطلب من اللاعب إن يتحرك بصورة مستمرة وبمختلف الاتجاهات لغرض التمويه على اللاعب المدافع وإخراجه من وضعه الدفاعي لغرض خلق فراغات يستطيع زميله من استغلالها وتسجيل أكبر عدد من النقاط كما أن عملية الطبطة بالكرة وبأوضاع مختلفة من الارتفاع عن سطح الأرض سواء كان الطبطة عالية أو واطئة مع تغير اتجاه حركة الجسم بسرعة باتجاهات مختلفة تلعب الرشاقة دوراً رئيسياً فيها كما أكد فارس سامي على أن دور الرشاقة بالنسبة لصناعي الألعاب بمثابة "العمود الفقري لأي لاعب يشغل ذلك المركز لما يؤديه صانع الألعاب من دور محوري في خلخلة الدفاعات واستنزاف إمكانيات لاعب الفريق المنافس الفردية والجماعية والمناورة والتحرك بصورة مفاجئة"⁽¹⁾، واتفق معه رعد جابر الذي قال "أن بعض اللاعبين الذين يشغلون مراكز لعب معينة في كرة السلة يمتازون بمميزات حركية أعلى من بقية اللاعبين وخاصة صانع الألعاب"⁽²⁾، أما بالنسبة للمرونة فيرجع الباحث سبب

(1) فارس سامي يوسف شايا سكا : مصدر سبق ذكره ، ص 53

(2) رعد جابر باقر : قانون كرة السلة وتعديلاته الجديدة ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 1998 ، ص 34 .

التباين بين صناعي الألعاب وباقي اللاعبين إلى أن كبر حجم أجسام لاعبي مركز الارتكاز و الزاوية قياسا إلى صانعي الألعاب يعتبر عامل مؤثر ورئيسي في نسبة التباين في المرونة بين كلا المجموعتين إذ أكد ذلك محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين حين قالوا " أن المرونة تتناسب تناسب عكسي مع وزن الجسم" (3) ان ارتفاع صفتي الرشاقة والمرونة بالنسبة لصناع الالعاب لاشك في كونه سيؤثر تأثيرا مباشرا " على مستوى نتائج الفرق في الدوري المحلي وعلى المدربين ايلاء ذلك الامر الالهية القصى من خلال تطوير البرامج التدريبية التي يضعونها لفرقهم لتطوير عناصر اللياقة البدنية بصورة عامة و التركيز على الصفات الحركية بصورة خاصة بسبب ان الصفات الحركية تتناسب بصورة عكسية مع الصفات الجسمية للاعب وان لعبة كرة السلة تعتمد بصورة رئيسية على الصفات الجسمية بنسبة كبيرة وان تأثيرها يمتد ليشمل مهارات كرة السلة لان ارتفاع مستواها لدى اللاعب سيؤدي الى الاقتصاد بالجهد المبذول وتقلل من زمن الأداء الحركي ويكون اللاعب قادرا على التصرف العالي بالمهارة وفي ظروف اللعب المعقدة وتزيد التوافق بين المجاميع العضلية المختلفة للاعب كما أنها تلعب دورا بارزا في تقليل الإصابات التي تلحق باللاعبين .

الباب الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :-

1. وجود اختلاف وتباين في مستوى الصفات الحركية بين لاعبي مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة

(3) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين : مصدر سبق ذكره ،ص 54

مقارنة بعض الصفات الحركية للاعبى مراكز لعب مختلفة بكرة السلة

2 . أن مستوى الرشاقة كان أعلى لدى صناعي الألعاب منه لدى لاعبي (الارتكاز والزاوية) في لعبة كرة السلة

3 . أن مستوى المرونة كان أعلى بالنسبة لصناعي الألعاب منه لدى لاعبي (الارتكاز والزاوية) في لعبة كرة السلة

5 - 2 التوصيات

يوصي الباحث بما يلي : -

1 . الاهتمام بعناصر الصفات الحركية بصورة عامة وخاصة بالرشاقة والمرونة لأهميتها بالنسبة للاعبين عامة ولصناعي الألعاب بصورة خاصة لما لها من دور في التأثير على نتائج مباريات كرة السلة

2 . زيادة وقت التمارين التي تنمي الرشاقة والمرونة للاعبى مراكز اللعب المختلفة الأخرى

3 . قياس الفروق في مستوى الصفات الحركية بصورة دورية ومحاولة تقليل الفروق في مستواها بين اللاعبين من خلال التركيز على اللاعبين ذوي النسبة الأقل فيها وخاصة لاعبي مركزي الارتكاز والزاوية غير صناعة اللعب

4 . وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الصفات الحركية لجميع اللاعبين وخاصة صناعي الألعاب وزيادة وقت التمارين المخصصة لها خلال الوحدة التدريبية

المصادر والمراجع العراقية والعربية

1 . احمد محمد خاطر، علي فهمي ألبيك : القياس في مجال التربية الرياضية ، القاهرة ، دار المعارف 1985،

2 . احمد الرفاعي : مقدمة في أسس كرة السلة الحديثة ، القاهرة ، المطبعة الفنية ، 2006.

3 . بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .

4 . رعد جابر باقر : قانون كرة السلة وتعديلاته الجديدة ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 1998 .

- 5 . فارس سامي يوسف شايا سكا : بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2006 .
- 6 . فاضل الخالدي : وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، القاهرة ، مطبعة الجماهير ، 2005 .
- 7 . قيس ناجي ، شامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1988 .
- 8 . كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- 9 . ليث فارس جميل : علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالأداء المهاري في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، 2001 .
- 10 . محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 1982 .
- 11 . هزاع الهزاع : إجراءات معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني ، القاهرة ، مؤسسة الكتاب العربي ، 2006 .
- 12 . وجيه محجوب : علم الحركة ، بغداد ، مطبعة بيت الحكمة ، 1989 .
نشرة الاتحاد الدولي لكرة السلة ، 2002, P 13 : FIBA .