

الرشاقة وعلاقتها بمهارتين الطبطة العالية والطبطة بتغيير الاتجاه في كرة السلة لطلاب المرحلة الثانية
الباحث

م مدرب رياضي فاضل طارق امين

Fadl72639@gmail.com

م مدرب رياضي باسم جمعة كاظم

Bsm.sbwrt@gmail.com

الباحث

م مدرب رياضي عباس عبد الكاظم جبار

Abbas.qw1994@gmail.com

الكلمات المفتاحية: الرشاقة ، الطبطة العالية ، الطبطة بتغيير الاتجاه ، كرة السلة .

ملخص البحث

اجرى البحث لمعرفة علاقة الرشاقة بمهارتي الطبطة العالية والطبطة بتغيير الاتجاه بكرة السلة لطالبات المرحلة الثانية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة ، اشتملت عينة البحث (٢٣) طالب والتي تتراوح اعمارهن بين (١٩ - ٢١) سنة ، وبعده اجراء اختبار الرشاقة واختيار مهارتين على عينة البحث واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة حيث من خلالها تم التوصل الى نتائج البحث والتي تؤكد وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة والاداء المهاري للمهارتين الطبطة العالية والطبطة بتغيير الاتجاه بكرة السلة ، اما اهم التوصيات فكانت ضرورة الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب والتي تساعدهم بأداء المهارتين بشكل افضل .

"Fitness and its relationship with two skills high eloquence and clumping by changing the trend in basketball for second stage students "

Associate athletic coach Bassem Juma Kazim

Associate athletic coach Abbas Abdul-kadhim Jabbar Researcher

Associate athletic coach fadhil tariq amin

Key words: agility, loud chopping, reversing chuck, basketball.

Research Summary

The research was conducted to find out the relationship of agility with the skills of the high and the good, by changing the direction of the basketball for the second stage students, and the researcher used the descriptive approach to suit the nature of the study. On the research sample and the use of appropriate statistical means, through which the results of the research were reached, which confirm the existence of a moral correlation between agility and the skillful performance of the high and polite skills by changing the direction of basketball. Better

١-١ المقدمة واهمية البحث

اسهمت الرياضة بشكل كبير في تنمية المجتمعات ورفقيها حتى باتت رمز السلام يعرض في المحافل الدولية وغيرها لكونها تدل على الخلق والنمو والرفعة والمحبة وكان لهذا الانتشار دورا كبيرا في الاهتمام بها اذ اصبحت الركيزة الاساسية في كافة المجتمعات فهي احد العناصر الاساسية الذي يبنى به المجتمع هذا ادى الى اخذ الموقع الكبير في نفوس الكثير من داخل المجتمعات ، حيث انها جعلت مادة علمية تدرس وتعلم من خلالها الاساسيات لمختلف الرياضات ومنها ما تحتاج الى رشاقة عالية ومنها ما تحتاج الى المهارات وإتقانها بصورة جيدة لرفع المستوى المتعلمين لتلك الالعاب ومن هذه الالعاب لعبة كرة السلة التي تعد واحدة من اكثر الالعاب المتداولة في العالم لما لها من عنصر تشويقي وتنافسي ممتع وان هذه اللعبة ذات مهارات متعددة ومتنوعة وقد حرصت البرامج التعليمية على تطوير المهارات الخاصة بها وانتهجت

السبل كافة لكي تتحقق تلك العادة وهي تعليم المهارات على المستوى رفيع وتحسين تلك المهارات للوصول الى درجة عالية من الاداء . ان تعليم المهارات في لعبة كرة السلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من الاساسيات في المنهج تحتاج التعليم والرشاقة لعرض تكنيك الاداء بصورة صحيحة تكمن اهمية البحث في معرفة المهارتين الطبطبة بتغيير الاتجاه والطبطبة العالية حيث انها من المهارات الاساسية التي تؤدي بها جميع المهارات اللاحقة ومنها التهديف

٢-١ مشكلة البحث

يوجد هنالك بعض المهارات الاساسية تحتاج الى رشاقة عالية ومنها الطبطبة العالية والطبطبة بتغيير الاتجاه ، فوجدت الباحثة هنالك ضعف في هذه المهارتين من خلال ادائها والتكنيك اثناء تطبيقها وخصوصا لدى الطلاب لان هم يحتاجون الى تمرينات وتدريبات عالية متميزة ، لتحسين الضعف الموجود لديهم في الرشاقة للمهارتين الطبطبة العالية والطبطبة بتغيير الاتجاه في كرة السلة .

٣-١ اهداف البحث

١- التعرف على العلاقة بين الرشاقة في الطبطبة العالية وبين الرشاقة الطبطبة بتغيير الاتجاه بكرة السلة لطلاب المرحلة الثانية .

٢- التعرف على الرشاقة لدى لطلاب المرحلة الثانية بكرة السلة .

٣- التعرف على الطبطبة بتغيير الاتجاه والطبطبة العالية بكرة السلة لطلاب المرحلة الثانية .

٤-١ فروض البحث

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الرشاقة والطبطبة بتغيير الاتجاه والطبطبة العالية بكرة السلة لطلاب المرحلة الثانية .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري :- طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية .

٢-٥-١ المجال الزمني :- ٢٠١٨/١١/٢٨ ولغاية ٢٠١٩ /٤/١١ .

٣-٥-١ المجال المكاني :- ملعب كرة السلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية .

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث

تعد عملية اختبار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المراد بحثها ذات اهمية كبيرة لتحقيق ما يصبو اليه البحث الوصفي وذلك لملائمة هذا النوع من مشكلة واسلوب العلاقات المتبادلة بين المتغيرات قيد الدراسة والمنهج الوصفي بانه التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات .

٢-٢ عينة البحث

المجموع الكلي للعينة (٢٨) طالب حيث تم استبعاد(٥)منهم لعدم التزامهم بالدوام الرسمي . اعمارهم من (١٩-٢١)سنة وبقي العدد(٢٣)طالب (٤٦ : ١) .

٢-٣ الوسائل والادوات المستخدمة في البحث

هي الوسيلة او الطريقة التي يتمكن بها الباحث في حل مشكلة وكانت تلك الادوات والبيانات والعينات والاجهزة . ومصدر (محمد شهاب ، احمد الشمري) مناهج تعليمية مقترحة للدقة والسرعة في تعليم بعض المهارات التهديف في كرة السلة ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الاساسية ،الجامعة المستنصرية ٢٠٠٤ ص ٢٥٠ (٢ : ٣٤٣)

٢-٤ الوسائل المستخدمة في البحث

١- ساعة توقيت عدد (١)

٢- صافرة عدد (٢)

٣- ملعب كرة سلة قانوني

٤- كرات سلة عدد (٥)

٥- شواخص عدد (٤)

أولاً : اختبار الطبطبة العالية لمسافة ٢٠ متر بالذراع المسيطرة : (١٥١ : ٣)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطبة العالي .

الادوات: ملعب كرة السلة ، ساعة توقيت الكترونية، كرة سلة ، شريط قياس ، صافرة لا عطاء اشارة البدء .

عدد المحاولات : يمنح كل لاعب محاولة واحدة فقط .

احتساب النقاط: درجة اللاعب هي الزمن الذي يستغرقه في اداء الاختبار منذ لحظة اعطائه البدء وحتى قطعه مسافة الاختبار كاملة .

ثانياً : اختبار من البدء العالي الطبطبة بتغيير الاتجاه بين (٦) شواخص لمسافة (١٣,٥٠) ذهاباً وإياباً)

(٣٣٨-٣٣٩ : ٤)

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه .

الادوات:- كرات عدد (٦) كرات سلة ، ساعة توقيت الكترونية ، ملعب كرة سلة ، شريط لاصق

بطول (١,٥٠) متر يرسم كخط البداية ، صافرة لا عطاء اشارة البدء

عدد المحاولات :- يمنح كل لاعب محاولتين ويتم احتساب اقل زمن يسجله اللاعب .

احتساب النقاط :- يحسب ويسجل اللاعب الزمن الذي استغرقه منذ لحظة اعطائه اشارة البدء وحتى خط النهاية .

ثالثاً : اختبار الرشاقة (٥٩ : ٥)

اسم الاختبار :- اختبار الجري اللولبي

هدف الاختبار :- قياس الرشاقة

وحدة قياس الزمن :- الثانية

ادوات الاختبار :- شواخص ، ساعة ايقاف

مواصفات الاداء :- يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالجري

بين الشواخص الى ان يصل الى خط النهاية

التسجيل :- يحتسب زمن الاداء بالثانية

٢-٥ التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحث مع فريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية على عينة من (٤) طلاب في

المرحلة الثانية على ملعب كرة السلة الخارجي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يوم

الثلاثاء المصادف (٢٠١٩ / ١ / ١٥)

وكان الهدف منها :-

١ . التأكد من فهم الاختبارات لفريق العمل المساعد .

٢ . التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة .

٣ . حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

٤ . التأكد من سهولة تصنيف الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى عينة البحث .

٥ . معرفة المعوقات التي تظهر وتلافيها اثناء التجربة الرئيسية

٢-٦ التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من تهيئة جميع المستلزمات التي تحتاجها الباحث وقد حدد يوم الاحد المصادف

(٢٠١٩ / ١ / ١٧) لجراء التجربة الرئيسية ويبدأ الاختبار الساعة التاسعة والنصف صباحاً وحتى

الواحدة ظهراً في الملعب الخارجي لكرة السلة وشمل الاختبار عينة من طلاب المرحلة الثانية

لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (١٠) وتم تطبيق التجربة باستخدام تمرير الكرة وهي في الهواء وكذلك الجري بالكرة وايضا ايقاف حركة الخصم وتم ذلك بمساعدة فريق العمل المساعد.

٧-٢ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss)

١-٣ عرض نتائج مهارة الطبطة العالية ومناقشتها

الجدول (١) يبين معامل الارتباط بين الرشاقة ومهارة الطبطة العالية .

المتغيرات	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	الدالة
الرشاقة	١,٨٢٧	١,٧١٧	معنوي
مهارة الطبطة العالية	١,٧٣٥	١,٧١٧	معنوي

الجدول يبين مستوى دلالية (٠,٠٥) ودرجة الحرية (ن - ٢٣) (١ - ٢٣) = ٢٢ بدرجة جدولية (١,٧١٧)

يتضح من خلال جدول رقم (١) الذي يبين معامل الارتباط بين الرشاقة حيث يبلغ معامل الارتباط (١,٨٢٧) القيمة المحسوبة فظهرت اكبر من القيمة الجدولية (١,٧١٧) وتحت مستوى الدلالة (٠,٠٥) بان قيمة الارتباط المحسوبة هي اعلى من الجدولية وهذا ما يدل على وجود علاقة معنوية بينهما .

اما بالنسبة الى الطبطة العالية فظهرت القيمة المحسوبة (١,٧٣٥) اكبر من القيمة الجدولية (١,٧١٧) وتحت مستوى الدلالة (٠,٠٥) يبين بان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، وهذا يدل على وجود علاقة معنوية بينهما .

٢-٣ عرض نتائج مهارة الطبطة بتغيير الاتجاه

الجدول رقم (٢) يبين معامل الارتباط بين الرشاقة ومهارة الطبطة بتغيير الاتجاه

المتغيرات	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	الدلالة
الرشاقة	٢,١٥٠	١,٧١٧	معنوية
طبطة بتغيير الاتجاه	٢,٢٨٧	١,٧١٧	معنوية

تحت مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة (ن - ١) = ٢٣ - ١ = ٢٢ بدرجة جدولية (١,٧١٧) . يتضح من خلال الجدول رقم (٢) الذي يبين معامل الارتباط بين الرشاقة حيث يبلغ معامل الارتباط (٢,١٥٠) القيمة المحسوبة وظهرت اكبر من القيمة الجدولية (١,٧١٧) وتحت مستوى الدلالة (٠,٠٥) يبين بان قيمة الارتباط المحسوبة هي اعلى من الجدولية وهذا ما يدل على وجود علاقة معنوية بينهما .

اما بالنسبة للطبطة بتغيير الاتجاه فظهرت القيمة المحسوبة (٢,٢٨٧) اكبر من القيمة الجدولية (١,٧١٧) وتحت مستوى الدلالة (٠,٠٥) يبين بان قيمة الارتباط المحسوبة هي اعلى من الجدولية وهذا ما يدل على وجود علاقة معنوية بينهما .

٣-٣ مناقشة النتائج

ظهرت من خلال النتائج قوة الارتباط معنوية بين الرشاقة والطبطة بتغيير الاتجاه للأسباب التالية

- الرشاقة لها دور فعال وكبير في المرونة او مرونة المفاصل وقوة وسرعة الاستجابة الحركية مما يؤدي الى السيطرة والتحكم في تغيير الاتجاه الحركي .
 - السرعة الحركية لها ارتباط كبير بالرشاقة وبالتالي الرشاقة تؤثر على مستوى الاداء بالنسبة لمهارة الطبطة العالية وتغيير الاتجاه من خلال التكرار في الاداء للوصول الى المستوى المطلوب من الرشاقة مع بعضهما . اذن سرعة الاستجابة والسرعة الحركية والتي هما محور الرشاقة والتي تتحكم بتغيير الاتجاه الواقع ضمن سيطرة الدماغ والجهاز العصبي المركزي والمحيطي وبالتالي خرجت النتائج معنوية .
- كما ذكر يعرب خيون (١٩ : ٦) " ان التعلم هو تكرار الاداء من اجل تحسين المهارات الحركية للفرد للوصول الى الاداء المطلوب" .

١-٤ الاستنتاجات

- ظهور علاقة ارتباط ما بين الرشاقة والطبطة العالية .
- ظهور علاقة ارتباط ما بين الرشاقة والطبطة بتغيير الاتجاه .

٢-٤ التوصيات

- التأكيد على اجراء اختبارات بين الحين والآخر والتعرف على مستوى الرشاقة بالطبطة العالية والمهارات واجراء بحوث مشابهه على الرشاقة بكرة السلة .
- التأكيد على اجراء اختبارات بين الحين والآخر والتعرف على مستوى الرشاقة بالطبطة بتغيير الاتجاه والمهارات واجراء بحوث مشابهه للرشاقة بكرة السلة .

المصادر

١. رعد جابر باقر وكمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، سنة ١٩٨٧ ، ص ٤٦ .
٢. سلامة ابراهيم : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، ط١ ، نشأة المصارف ، الاسكندرية تكملة ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٤٣ .
٣. بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضية ، القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ١٥١ .
٤. قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ ، ص ٣٣٨-٣٣٩ .
٥. رعد جابر باقر وكمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، ١٩٨٧ ، ص ٥٩ .
٦. يعرب خيون : التعلم الحركي من المبدأ والتطبيق ، ط٢ ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١٠ ، ص ١٩ .