



DOI: <https://doi.org/10.34118/ajsssr.v9i2.4396>

كفاءة التصويب بالقفز وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3x3) المتقدمين

Jump shooting efficiency and its relationship to special physical abilities among advanced (3x3) basketball players

Layth falih kadhim ⁽¹⁾, Bashayer Abdul-Kadhim Halbous ⁽²⁾, Ali Riad Fayyad ⁽³⁾

ليث فالح كاظم ^{(1)*} جامعة الكوفة ، (العراق) . laithf.alfatlawi@uokufa.edu.iq

بشائر عبد الكاظم حلبوص ⁽²⁾ جامعة الكوفة، (العراق)، Basheara.aluhabee@uokufa.edu.iq

علي رياض فياض ⁽³⁾ جامعة الكوفة ، (العراق) ، alir.alameri@uokufa.edu.iq

تاريخ الاستلام: 2025/09/24؛ تاريخ القبول: 2025/11/25؛ تاريخ النشر: 2025/12/31

ملخص:

تُعد مهارة التصويب بالقفز من أهم المهارات الأساسية في كرة السلة بنظام (3x3)، إذ لا قيمة للمهارات الأخرى إذا لم تُكلل بقدرة اللاعب على التسجيل وانطلاقاً من ذلك، جاءت أهمية البحث في التعرف على كفاءة التصويب بالقفز وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3x3) المتقدمين، بوصفه جانباً أساسياً يسهم في تحديد مدى قدرة اللاعب على الأداء الفعال داخل المباريات، فضلاً عن توفير قاعدة بيانات علمية يمكن أن يستند إليها المدربون في تخطيط وحداتهم التدريبية، ومن خلال متابعة الباحثة واهتمامها برياضة كرة السلة لاحظت وجود تفاوت في توظيف القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3x3)، والتي تُعد من العناصر الأساسية المؤثرة في الأداء المهاري بشكل عام، وفي كفاءة التصويب بالقفز بشكل خاص، الكشف عن طبيعة العلاقة بين كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3x3) المتقدمين، استعملت الباحثةمنهج الوصفي بالأسلوب المسمى في قياس كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3x3) المتقدمين، وبأسلوب العلاقات الارتباطية لمعرفة العلاقة بين المتغيرات، تحدد مجتمع البحث للاعب كرة السلة (3x3) المتقدمين في في محافظي النجف وبابل والبالغ عددهم (52) لاعب الموسم الرياضي 2024-2025م ، وكانت عينة التجربة الاستطلاعية مكونة من (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية و(42) لاعب للتجربة الرئيسية. وجود علاقة ارتباط قوية طردية بين كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين، ضرورة عمل برامج تدريبية لتطوير كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3x3).

الكلمات المفتاحية: كفاءة التصويب بالقفز، القدرات البدنية الخاصة، كرة السلة (3x3).

Abstract:

The jump shot skill is one of the most important basic skills in 3x3 basketball. Other skills are worthless if they are not complemented by the player's ability to score. Based on this, the importance of this research lies in identifying the efficiency of jump shooting and its relationship to the specific physical abilities of advanced 3x3 basketball players. This is a fundamental aspect that contributes to determining the extent of a player's ability to perform effectively in matches, in addition to providing a scientific database that coaches can rely on in planning their training sessions. Through the researcher's follow-up and interest in basketball, she observed a disparity in the use of specific physical abilities among 3x3 basketball players, which are among the basic elements influencing skill performance in general, and jump shooting efficiency in particular. To uncover the nature of the relationship between jump shooting efficiency and the specific physical abilities of advanced 3x3 basketball players, the researcher used a descriptive approach using a survey method to measure jump shooting efficiency and the specific physical abilities of basketball players. (3x3) Advanced, and using the correlation method to determine the relationship between variables, the research community was determined as advanced (3x3) basketball players in the governorates of Najaf and Babylon, numbering (52) players for the 2024-2025 sports season. The exploratory experiment sample consisted of (10) players randomly selected and (42) players for the main experiment. There is a strong direct correlation between jump shooting efficiency and special physical abilities among advanced basketball players. It is necessary to develop training programs to develop jump shooting efficiency and special physical abilities among (3x3) basketball players.

Keywords: Psychological compatibility, offensive skills, basketball.

1- التعريف بالدراسة:

1-1 مقدمة الدراسة وأهميتها:

نظرًا للتطور العلمي الحاصل وزيادة أهمية الاختبار والقياس في تحقيق الانجاز للرياضيين، أصبحت هناك ضرورة ملحة لتفعيل الاختبارات الخاصة بالأداء المهاري والعقلي وتوظيفها بشكل علمي لمساعدة الرياضيين على تحقيق الانجاز الرياضي الأقصى وضمان البناء الصحيح للاعبين وتعريفهم الحقيقي في التدريب ، والاختبار والقياس امر مهم في معرفة مستوى اللاعب قبل وفي أثناء المنافسات الرياضية وبعدها أيضًا.

وئعد مهارة التصويب بالقفز من أهم المهارات الأساسية في كرة السلة بنظام (3x3)، إذ لا قيمة للمهارات الأخرى إذا لم تُكلل بقدرة اللاعب على التسجيل. ومن هنا يولي اللاعبون والمدربون اهتماماً كبيراً بتطوير هذه المهارة، حيث يقضى اللاعبون وقتاً أطول في التدريب

عليها مقارنة بغيرها من المهارات الأساسية. ويعزى ذلك إلى أن التصويب بالقفز هو المهارة الحاسمة التي تحقق الفوز للفريق، إذ أن جميع الجوانب الفنية والخطط التكتيكية تفقد قيمتها في حالة عدم نجاح التصويب.

وانطلاقاً من ذلك، جاءت أهمية البحث في التعرف على كفاءة التصويب بالقفز وعلاقته بالقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3x3) المتقدمين، بوصفه جانباً أساسياً يسهم في تحديد مدى قدرة اللاعب على الأداء الفعال داخل المباريات، فضلاً عن توفير قاعدة بيانات علمية يمكن أن يستند إليها المدربون في تخطيط وحداتهم التدريبية.

2-1 مشكلة الدراسة :

يُعد التصويب بالقفز في كرة السلة (3x3) العامل الحاسم في تحقيق الفوز داخل المباريات، كونه يمثل الشكل النهائي للهجوم وأحد أهم وسائل النجاح للفريق، إذ يتوقف عليه تحويل الجهد الهجومي إلى نقاط فعلية. ومن ثم فإن دقة اللاعب في وضع الكرة داخل سلة الفريق المنافس تُعد المؤشر الأبرز على كفاءته الهجومية.

ومن خلال متابعة الباحثة واهتمامها برياضة كرة السلة لاحظت وجود تفاوت في توظيف القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3x3)، والتي تُعد من العناصر الأساسية المؤثرة في الأداء المهاري بشكل عام، وفي كفاءة التصويب بالقفز بشكل خاص. كما لوحظ وجود قلة في الاختبارات الميدانية المقننة التي تُقاس من خلالها كفاءة التصويب بالقفز لدى هذه الفتاة من اللاعبين.

3-1 اهداف الدراسة:

1. التعرف على كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3x3) المتقدمين.

2. الكشف عن طبيعة العلاقة بين كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3×3) المتقدمين.

4-1 فرض الدراسة :

- يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3×3) المتقدمين.

5-1 مجالات الدراسة :

5-1-1 المجال البشري: لاعبو كرة السلة (3×3) المتقدمين محافظي النجف وبابل للموسم الرياضي 2024-2025.

5-1-2 المجال الزماني: من 3/11/2024 ولغاية 28/6/2025.

5-1-3 المجال المكاني: القاعات الرياضية التي أجريت عليها الاختبارات في محافظي النجف وبابل.

2- منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

1- منهج الدراسة: استعملت الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسرحي في قياس كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3×3) المتقدمين ، وبأسلوب العلاقات الارتباطية لمعرفة العلاقة بين المتغيرات.

2- مجتمع الدراسة وعينتها : تحدد مجتمع الدراسة بلاعبي كرة السلة(3×3) المتقدمين في في محافظي النجف وبابل والبالغ عددهم (52) لاعب الموسم الرياضي 2024-2025م ، وكانت عينة التجربة الاستطلاعية مكونة من (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية و(42) لاعب للتجربة الرئيسية.

2-3 أدوات الدراسة والوسائل المساعدة:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية- الاختبارات والقياس- ملعب كرة سلة قانوني- كرات سلة قانونية عدد (10)- حائط أملس- صافرة نوع فوكس عدد (3)- شريط لاصق ملون- جدار ارتفاعه (3.50م) - قطع من الطباشير-. حبل مطاط طوله (1) م-.كرسي بلاستيك-. شريط قياس صغير (1.5) متر وكبير طوله (30) متر نوعه- CLASSIS (15) شواخص عدد (3)- بارتفاع 30سم-. أدوات مكتبية (أوراق،أقلام).- ساعة توقيت يدوية نوع (KENKO) عدد (3)- حاسبة الالكترونية نوع- CLTON (1)- حاسبة شخصية نوع (DELL) عدد (1).

2-4 إجراءات الدراسة الميدانية:

2-4-1 تحديد الاختبارات (كفاءة التصويب بالقفز، القدرات البدنية الخاصة) للاعبين كرة السلة (3x3) المتقدمين : بعد الاطلاع على المصادر والدراسات والابحاث تم تحديد الاختبارات الخاصة بكفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة (3x3) المتقدمين.

2-4-1-1 توصيف اختبار كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة:
أولاً: اختبار كفاءة التصويب (علي ظاهر, 2022, 76): كفاءة التصويب بالقفز لدى لاعبي كرة السلة (3x3).

• الغرض من الاختبار: قياس كفاءة التصويب بالقفز لدى لاعبي كرة السلة (3x3) المتقدمين.

• الأدوات الالزامية: نصف ملعب كرة سلة قانوني ، شواخص عدد(15) بارتفاع30سم ، كرات سلة عدد(5) شريط قياس ، استمارة تسجيل .

• طريقة الأداء : يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع للاعب ابدأ من قبل المسجل يقوم بالتحرك نحو الشاخص الذي يختاره وعند يصل يقوم الممر بتمرير الكره وعند استلامها يقوم للاعب بالتصويب بالقفز وبعدها ينتقل اللاعب المختبر الى الشاخص الثاني

الأداء التصويب بالقفز وهكذا البقية الشواخص ما عدا الرميتين الاخيرتين تكون حرتان من أي مكان خارج قوس (2) نقاط ، وكما موضح بالشكل (1).

• شروط الاختبار :

- على اللاعب التنقل بحرية الى مكان الشواخص بشرط عدم تكرار الشواخص.
- على اللاعب التحرك بسرعة الأداء الاختبار .

• التسجيل :

- تحسب (2) درجة لكل تصويبة ناجحة على وفق التسلسل ومن المكان الصحيح .
- تحسب (1) درجة لكل تصويبة ناجحة لكن ليس في مكانها الصحيح .
- تحسب صفر لكل تصويبة فاشلة .



الشكل (1) يوضح أداء اختبار كفاءة التصويب

ثانياً: اختبارات القدرات البدنية الخاصة :

1- القدرة الانفجارية للرجلين :

اختبار القفز العمودي (سرجنت) (حسانين وعبد المنعم, 200, 1997).

اسم الاختبار: اختبار القفز العمودي (سرجنت).

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين.

الأدوات المستعملة:

- جدار ارتفاعه (3.50) م.

- شريط قياس.

- قطع من الطباشير.

طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب مواجهاً للجدار ويمسك بقطعة من الطباشير، ثم يمد ذراعه الماسكة للطباشير للأعلى بكمال امتدادها ليضع العلامة الأولى على الجدار، ويُسجل الرقم المقابل لها. بعد ذلك، يقوم اللاعب بمرحجة الذراعين إلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وثني الركبتين، ثم يمد الركبتين ويدفع بالقدمين معاً بقوة للأعلى مع مرحجة الذراعين للأمام وللأعلى ليقفز إلى أعلى ارتفاع ممكن، ويوضع العلامة الثانية على الجدار.

شروط الاختبار:

- الوثب للأعلى يتم بواسطة القدمين معًا من وضع الثبات دون أخذ خطوة.
- تؤخذ القياسات لأقرب (1 سم).

- يمنح اللاعب محاولتين، ويُسجل له أفضل إنجاز.

- يجب ألا تمتد قطعة الطباشير إلى ما بعد أصابع اليد.

- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبيين عن الأرض، كما يجب أن يبقى مستوى الكتف المؤدي للحركة متساوياً للكتف الآخر.

التسجيل: يُحسب مقدار القدرة الانفجارية للرجلين بالفرق بين العلامة الأولى (من وضع الوقوف) والعلامة الثانية (بعد الوثب للأعلى)، ويُسجل الناتج بالسنتيمترات.

2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين :

اختبار ثني ومد الذراعين (أقصى عدد في 10 ثوانٍ) (حسانين ,1995,396).

اسم الاختبار: ثني ومد الذراعين (أقصى عدد في 10 ثوانٍ).

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الأدوات:

أرض مستوية (مثل ملعب كرة السلة).

- ساعة توقيت.

- صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية.

- مواصفات الأداء:

- من وضع الانبطاح المائل، يقوم اللاعب بثنى ومد الذراعين أكبر عدد ممكن من

المرات خلال مدة (10 ثوانٍ).

شروط الأداء:

أن يتخذ اللاعب الوضع الصحيح (الانبطاح المائل).

لامسة الصدر للأرض عند ثني الذراعين، ثم مدتها كاملاً عند الرفع.

ادارة الاختبار:

المسجل: يقوم بالنداء على أسماء اللاعبين وتسجيل النتائج.

المؤقت: يقوم بحساب الزمن ومتابعة صحة الأداء.

التسجيل:

يُسجل للمختبر عدد مرات الثنى والمد الصحيحة التي أداها خلال (10 ثوانٍ).

3- القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

اسم الاختبار : اختبار الوثب للأمام بالرجلين خلال (10 ثانية) (حسين , احمد , 1979,33).

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستعملة: مساحة أرض فضاء مستوية ، شريط قياس ، ساعة توقيت ، صافرة ،

طباشير.

طريقة كفاءة: يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع صافرة البداية والبدء بتشغيل ساعة التوقيت ينطلق اللاعب بأقصى سرعة بالوثب للأمام بالرجلين من لحظة صافرة البداية حتى وصول التوقيت إلى (10 ثانية) وتحسب المسافة التي قطعها اللاعب خلال زمن الاختبار.

التسجيل: يتم قياس المسافة المقطوعة بالمترا وأجزائه خلال الوقت (10 ثانية).

4- السرعة الحركية للرجلين.

اسم الاختبار: اختبار الركض في المكان لمدة (10) ثوان (يوسف، 2000,81).

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستعملة: مساحة أرض فضاء مستوية، ساعة توقيت ، حبل مطاط طوله (1) م، صافرة.

وصف كفاءة:

- يتخذ اللاعب وضع الوقف أمام الحبل المطاط المثبت من الجهتين عن طريق فريق العمل.

- يتخذ اللاعب وضع الوقف نصفا.

- إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مبتدئ بالرجل اليمنى في المكان بأقصى سرعة بحيث تلمس الحبل المطاط بركبتيها (بالتناوب) في جميع مراحل الركض بالمكان.

- يستمر اللاعب في تكرار هذا كفاءة أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثوان.

تعليمات الاختبار: (السرعة في كفاءة، يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب للاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة).

حساب الدرجات:

- تحسب عدة واحدة عن كل مرة تلمس القدم اليمنى للاعب.

- تسجل عدد المرات الصحيحة خلال (10) ثوان.

5- الرشاقة:

اسم الاختبار: اختبار الجري المتعدد الاتجاهات (حسانين ، 2001,46).

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة بتغيير الاتجاه.

الأدوات المستعملة: أربع كرات طبية، كرسي ، ساعة إيقاف.

مواصفات كفاءة : تكون المسافة بين الكرات الأربع ، والتي في الأطراف والكرسي الذي في المنتصف (4.5 م)، والمسافة بين خط البداية وأول كرة طبية هي (1م) عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري من عند نقطه البداية متبع خط السير على شكل (+) ، حتى يتجاوز خط النهاية من عند نقطه النهاية ، وبحسب له الزمن الذي استغرقه في قطع هذه المسافة طبقاً للمواصفات المطلوبة .

توجيهات:

- يجب أتباع خط السير في أثناء الجري.
- أي مخالفه لخط السير المحدد يوقف الاختبار ويعاد مرة أخرى، على اللاعب بعد أن يحصل على الراحة الكافية.
- يجب عدم لمس الكرات أثناء الجري وتسجيل الزمن الذي قطعه اللاعب من بدء إشارة الحكم حتى الوصول الى خط النهاية على أن يكون قد اتبع خط السير المحدد في مواصفات كفاءة.

6- المرونة الحركية :

اختبار اللمس السفلي والجانبي (حسانين ، 2001, 48).

اسم الاختبار: اللمس السفلي والجانبي.

الغرض من الاختبار: قياس المرونة الحركية.

الأدوات المستعملة:

- ساعة إيقاف.
- حائط أملس.
- شريط لاصق.
- مواصفات الأداء:
- يرسم علامتان (×) كما يلي:
- على الأرض بين قدمي اللاعب.
- على الحائط خلف ظهر اللاعب (في المنتصف).

عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بثني الجنع أماماً وأسفل للمس العلامة (x) بين القدمين بأطراف الأصابع، ثم يمد الجنع عالياً مع الدوران جهة اليسار للمس العلامة (x) الموجودة خلف الظهر، ثم يعود لثني الجنع ولمس العلامة بين القدمين مرة أخرى، ثم يكرر الحركة نفسها مع الدوران جهة اليمين. ويستمر اللاعب في التكرار أكبر عدد ممكן من المرات خلال (20 ثانية)، بحيث يكون اللمس خلف الظهر مرة من اليسار وأخرى من اليمين بالتناوب.

التوجيهات:

- يجب تثبيت القدمين وعدم تحريكهما أثناء الأداء.
- الالتزام بالتسلسل المحدد للمس (أرض - يسار - أرض - يمين).
- يمنع ثني الركبتين أثناء الأداء.

التسجيل:

يُسجل للاعب عدد اللمسات الصحيحة التي أحدثها على العلامتين خلال (20 ثانية).

5-2 التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحثين بإجراء تجربة استطلاعية لكفاءة التصويب بالقفز وللقدرات البدنية الخاصة وكما يأتي:-

أولاً- تاريخ التجربة:- أجريت التجربة يوم الخميس المصادف 6/1/2025، الساعة الخامسة عصراً.

ثانياً- عدد العينة:- (10) للاعبين من محافظة النجف.

ثالثاً- الأدوات المستعملة:- استعملت الباحثة (كرات سلة ، أدوات مكتبية (أوراق، أقلام)، ساعة توقيت عدد(2)، شريط لاصق ملون، كرة طبية وزن (3كغم) ، كرسي، جدار ارتفاعه (3.50م)، شريط قياس ، قطع من الطباشير، حبل مطاط طوله (1)م ، حائط أملس، صافرة، كرة تنس عدد (5) ، حائط أملس.

رابعاً-أهداف التجربة :

- التأكد من وضوح الاختبارات للعينة.
- التعرف على فهم العينة لتعليمات الاختبارات.
- التعرف على الوقت المستغرق للاختبارات.
- التعرف على ظروف تطبيق الاختبارات وما يرافقها من صعوبات.
- التعرف على تفهم فريق العمل المساعد لإجراءات الاختبارات.
- للوقوف بنفسها على السلبيات والايجابيات التي تقابلها في أثناء إجراء الاختبارات الرئيسية.
- التأكد من ثبات وموضوعية الاختبارات.

6-القياسات والاختبارات الرئيسية:

بعد أن تم الانتهاء تهيئة جميع الاختبارات الخاصة بمتغيرات الدراسة (والتي تم توصيفها سابقاً) تم تطبيقها على عينة الرئيسة والبالغ عددهم (42) لاعب لالمدة 13/3/2025 من قبل الباحثين وبمساعدة اعضاء المساعدة وتم جمع النتائج من أجل إجراء التحليل الإحصائي المناسب وتحقيق أهداف الدراسة.

7-2 الوسائل الاحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) واستخراج ما يحتاجه الباحثون في دراستهم .

3- عرض النتائج وتفسيرها:-

1-3 (التعرف على كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3x3) المتقدمين):-

1- كفاءة التصويب:-

جدول (1) يبين الوصف الإحصائي لنتائج التعرف على كفاءة التصويب بالقفز لدى لاعبي كرة السلة (3x3) المتقدمين

نوع الدلالة	قيمة sig	(t) المحسوبة	معامل الالتواء	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المهارة
معنوي	0.00 0	22.36	0.46	15	1.38	18.33	الدرجة	كفاءة التصويب

* درجة الحرية (41) عند مستوى دلالة (0.05).

2- اختبارات القدرات البدنية الخاصة:-

جدول (2) يبين الوصف الإحصائي لنتائج اختبارات القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3x3) المتقدمين

نوع الدلالة	قيمة sig	(t) المحسوبة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات
معنوي	0.000	19.04	0.57	0.67	33.11	سم	القدرة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.000	12.31	0.48	1.69	10.23	العدد	القوية المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	0.000	14.62	0.56	0.75	28.50	المتر وأجزائه	القوية المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.000	17.83	0.72	0.79	30.76	عدد	السرعة الحركية للرجلين

معنى	0.000	32.74	0.39	0.94	13.52	ثانية وأجزاءها	الرشاقة
معنى	0.000	21.78	0.48	0.61	11.45	عدد	المرونة الحركية

* درجة الحرية (41) عند مستوى دلالة (0.05).

2-3 (التعرف على العلاقة بين كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3×3) المتقدمين):-

الجدول (3) يبين طبيعة العلاقات بين كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة

لدى لاعبي كرة السلة (3×3) المتقدمين

الدلالة	قيمة sig	قيمة ر	المتغيرات
معنوي	0.000	0.85	كفاءة التصويب بالقفز والقدرة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.000	0.91	كفاءة التصويب بالقفز والقوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	0.000	0.86	كفاءة التصويب بالقفز والقوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.000	0.87	كفاءة التصويب بالقفز والسرعة الحركية للرجلين
معنوي	0.000	0.88	كفاءة التصويب بالقفز والرشاقة
معنوي	0.000	0.94	كفاءة التصويب بالقفز والمرنة الحركية

2-3 مناقشة النتائج :

وظهرت نتائج الجداول معنوية جميع الاختبارات كفاءة التصويب بالقفز والبدنية الخاصة وهذا ما يؤكد (حمودات وآخرون, 1985,39) الى ضرورة امتلاك جميع اللاعبين للمهارات والمبادئ الأساسية لها، "كونها تعني مجموعة أنظمة وأساليب للانتقال والحركة بالكرة وبدونها كذلك يعني تأدية التكتيك والتكتيك لها، وان نجاح أي فريق في كرة السلة يتوقف بالدرجة الأولى على مقدرة تعلم وإجاده أفراده للمهارات الأساسية ومنها (التصويب) (الباز ونجم, 1988,40).

وان ما يتوصل إليه لاعب كرة السلة من مستوى عالٍ ومقدرة جيدة في أداء المهارات الأساسية نتيجة التدريب والتعلم المتواصل وازيداد الخبرة في أثناء المباريات مما يجعله يمتلك خبرات لأداء جميع المهارات ومنها التصويب بالقفز والعمل على رفع كفاءته باعتباره العامل الحاسم للفوز بال المباراة.

وإن عملية تطوير وإتقان المهارات الأساسية بكرة السلة في غاية الأهمية ويتم تنميتها وتبنيتها لدى اللاعب من خلال التدريب المستمر من أجل الوصول إلى حالة أفضل من الانسجام وبلغ المستويات العليا في كرة السلة وهذا ما أشار إليه (عبد الرحيم, 2003, 41) بأنها جوهر المناورات التكتيكية في كرة السلة إذ تعتمد تلك المناورات على المهارات الأساسية ومنها التصويب بالقفز وتنفيذ تلك المناورات يفشل تماماً في حالة ضعف تلك المهارة.

وقد أكد (أبو عبيدة, 2005, 30) على أهمية المهارات التصويب بالقفز في كرة السلة وإنه يجب على المدرب أن يعلم كل مهارة على حدة والعمل على رفع كفاءة اللاعب فيها.

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى الاستمرار بالتدريبات من عينة البحث واستعمالهم للوسائل والأدوات التدريبية التي تلعب دوراً هاماً في العملية التدريبية والتي بدورها تساهم في زيادة الدافعية وتحسين كفاءة القابليات البيophysiological التي تكسب اللاعب القدرات والصفات البدنية والتي تؤدي بدورها للوصول إلى المسار الحركي الأمثل في تنفيذ الواجبات في إثناء اللعب، ويؤكد ذلك (الديسيطي, 2015, 7) "أن استخدام الأجهزة والأدوات الحديثة يعد أحد أهم الطرائق أو البدائل لزيادة فاعلية العملية التدريبية والتي تسهم في تطوير نواحي القصور" ، ويشير (إبراهيم, 2008, 88) إلى "أن جميع مكونات حمل التدريب يجب أن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يتحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر" ، كذلك يمكن الإشارة إلى أن التمارينات التي تستعمل من اللاعبين في أثناء التدريبات قد تعمل على تحسين سرعة الانتقال الحركي من خلال تنظيم العمل العضلي بين التقلص والانبساط للعضلات العاملة مما يساعد في أداء الحركة بسهولة وبشكل منظم ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Dave Schmitz, 2003) ، إلى

أن "التمرينات التي تشمل على حركات متعددة الاتجاهات تعد من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين القدرات البدنية" ، وخاصة عند أداء المهارات الهجومية والتي تتطلب السرعة والتنوع والتغيير في اللعب من مهارة إلى أخرى تتطلب أن يكون لدى اللاعب درجة عالية من اللياقة البدنية، لذلك على مدرب كرة السلة الاهتمام بتدريبات المتنوعة التي تخدم المهارات وربطها بعامل الدقة لجعل الاستجابة متكاملة بسرعتها ودقتها، وما يعزز ذلك ما ذكره (حسن, 1998, 739) "أن أداء المهارات أو الواجبات الخططية يتم أولاً فكرياً وثانياً حركياً وهذا يؤدي إلى تنفيذ الواجب بسرعة وبأقصر وقت ممكن" وبهذا أظهرت التمرينات الوظيفية البدنية المصاحبة للتمرينات المهارية نتائج معنوية في الفروق لأنها تعمل على دمج القدرات البدنية والحركة سويةً في الأداء.

وتعتبر الصفات والقدرات البدنية هي الأساس للوصول إلى مستوى رياضي عالٍ (مجيد, 1988 و 14)، وأن العملية التدريبية او التدريب الرياضي هي عملية "تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي وتعتمد على القوانين العملية وتهدف إلى إعداد كامل من جميع النواحي ودفعه للوصول إلى المستوى العال من خلال الاستعانة بالحمل البدني" (اللامي، 2004, 19)، لذلك يهدف "تنظيم التدريب تحقيق الوصول إلى هدف رفع اللياقة البدنية ، لأجل ذلك يتطلب تنظيم تدريب اللياقة البدنية لفترة زمنية طويلة وقصيرة مع بيان كيفية الوصول إلى الهدف الآني والنهائي" (حسين, 1985, 231).

وهذا يعني تطوير الصفات والقدرات البدنية الأساسية لدى الفرد الرياضي والذي يعد من أهم الأسس للوصول للمستويات العالية (عمارة وحامد, 2009, 20).

وإن القدرات والصفات البدنية تعد الحجر الأساس لوصول لاعب كرة السلة إلى أعلى المستويات الرياضية ، إذ إن لكل لعبة في كرة السلة لها متطلبات بدنية تميزها عن غيرها من الألعاب ، وهي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان

النشاط الرياضي المتعددة والوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية ، فهي قدرات ضرورية لأداء أنواع المهارات الرياضية ولاسيما الهجومية وبالأخص التصويب بالقفز منها.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- أظهرت نتائج البحث أن القوة الانفجارية للساقين لها دور أساسي ومؤثر في رفع مستوى كفاءة التصويب بالقفز لدى لاعبي كرة السلة (3x3)، كونها العامل الرئيس في الارتفاع للوصول إلى نقطة التصويب المثلث.
- تبين وجود علاقة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين ودقة التصويب بالقفز، حيث يسهم اندفاع الذراعين في التحكم بمسار الكرة وقوتها الإرسال نحو السلة.
- تبين أن المرونة ترتبط بشكل غير مباشر بفاعلية التصويب بالقفز، من خلال دورها في انسيابية الأداء الحركي وتكامل التوافق العصبي-العضلي.
- يمكن القول إن كفاءة التصويب بالقفز لدى لاعبي كرة السلة (3x3) المتقدمين تعتمد بشكل أساسي على تكامل القدرات البدنية الخاصة، ولا ترتبط بعامل منفرد واحد فقط.

2-4 التوصيات :

- استخدام اختبارات كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة لانتقاء لاعبي كرة السلة (3x3).
- ضرورة عمل برامج تدريبية لتطوير كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة (3x3).

3. الإفادة من هذه الاختبارات وتطبيقها على لاعبي كرة السلة (3×3) وعلى عينات في فئات أخرى.

4. وضع اختبارات كفاءة التصويب بالقفز والقدرات البدنية الخاصة في أيدي مدربى الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة ولجنة المدربين والباحثين لاختبار عيناتهم بشكل دقيق.

المصادر

- احمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد: أسس التدريب ، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 0 2009
- ريسان خربيط مجید. التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.
- عبد الله حسين اللامي. الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004.
- فارس سامي يوسف. تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارات المhogomia بكرة السلة في العراق ، رساله ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2000.
- فائز بشير (وآخرون) : أسس مبادئ كرة السلة ، مطابع جامعة الموصل ، مطبعة الجامعة ، 1985 .
- قاسم حسن حسين . أسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر للطباعة ، 1998.
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الایزوتوني ، ط 1 ، جامعة بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979.
- قاسم حسن حسين. تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للألعاب الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985 .
- محمد حسن أبو عبيه . كرة السلة الحديثة ، ط,2, القاهرة، دار المعارف ، 2005.
- محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة. التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط,2، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2008.
- محمد صبيح حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج,1، ط,3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ،
- محمد عبد الرحيم . الأساسيات المهارية والخططية المhogomia في كرة السلة ، ط 4 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2003 ..
- محمد عوض الديسي.تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم بأداة التعليق على التوازن العضلي لعضلات الذراعين والرجلين والمستوى الرقعي 400 م حواجز،مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 4,41،الجزء الثاني،2015
- يوسف الباز ومهدي نجم: المبادئ الأساسية في كرة السلة للكليات التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العال ، 1988 .
- Dave Schmitz : Functional Training Pyramids ، New Truer High School ، Kinetic Wellness Department ، Usa ، 2003 .