

القياسات الجسمية والقدرات الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة

م . د زيد شاكر محمود

١-١ المقدمة واهمية البحث

تعد لعبة كرة السلة من الالعاب التي تتطلب ممارستها قدرات حركية خاصة باللعبة وتكنيك فني دقيق، فلاعب كرة السلة لن يستطيع اتقان مهارة متابعة الكرة في اللوحة في حالة افتقاره لقوة عضلات الرجلين التي تساعد على الوثب عالياً لأقصى مايمكن ، وان عملية الوصول الى البطولة في كافة انواع الانشطة الرياضية يرتبط بسلسلة متصلة متكاملة من المتطلبات مبنية على اساس عملية سليمة ، وقد اختلفت آراء معظم علماء التدريب على ان القدرات الحركية هي المكون الاساس الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول الى اعلى المستويات وان تنمية هذه القدرات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية ، وان الفرد الرياضي لن يستطيع اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات الحركية الضرورية لهذا النوع من النشاط (١١ - ١٠٣) .

وكما يعتمد نجاح لاعب كرة السلة في الاداء على القدرات الحركية يعتمد الى حد كبير في ناحية اخرى على القياسات الجسمية التي يتميز بها ، وقد ذكر (محمد صبحي &&&) ان لكل لعبة خصائص جسمية محددة تميزها عن غيرها من الالعاب ، وعادة ما تنعكس هذه الخصائص على المواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها (١٣ - ٨٣) .

وان الافتقار للتكوين البدني السليم يؤدي الى عدم امكانية الوصول للمستويات العالية ، ويعد الطول والوزن من القياسات الجسمية التي تؤثر بصورة مباشرة في قدرة اللاعب على التفوق، ويتفق عدد من الباحثين على ان نجاح لاعب كرة السلة يتوقف على الطول الكلي وطول اطرافه ووزنه ، وان طول وعرض كف اليد تلعب دوراً كبيراً في عملية التحكم خاصة في حالة التصويب والمحاورة .

وقد يرى الباحث ان هذا البحث يعد اضافة جديدة في مجال لعبة كرة السلة لتناوله هذه الفئة العمرية والتي تعتبر النواة الاولى التي يمكن استثمارها وتوجيهها والارتقاء بمستواها للوصول بها مستقبلاً للقدم السريع في فنون اللعبة .

١ - ٢ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث في مجال كرة السلة كلاعب ومدرّب ومدرس لمادة كرة السلة ومدرّب في مراكز تدريب الناشئين ، لاحظ مدرّب كرة السلة وخاصة في المراكز التدريبية للناشئين لا يعيرون اهمية عند اختيارهم وتدريبهم لهذه الفئة العمرية الى ما يتمتع به الناشيء من قياسات جسمية مناسبة تساعد مع توفر بعض القدرات الحركية لان يتطور في تدريبه وممارسته للعبة ، حتى يتم بناءه بناءاً صحيحاً من اول ممارسته للعبة كرة السلة .

لدى ارتقاء الباحث دراسة هذه العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية

ليضعها المدربين من اولويات الاختيار للناشئين

١ - ٣ اهداف البحث :

- ١- التعرف على العلاقة بين بعض مهارات كرة السلة (التمرير - التصويبه السلمية - التصويب السريع - المحاورة) وكل من القياسات الجسمية النسبية (الوزن ، الطول الكلي ، طول الذراع ، طول كف اليد ، عرض كف اليد ، طول الرجل)
- ٢ - التعرف على العلاقة بين بعض مهارات كرة السلة (التمرير ، التصويبه السلمية ، التصويب السريع ، المحاورة) وبعض القدرات الحركية (القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف ، قدرة الرجلين ، السرعة الانتقالية ، الدقة ، التوافق بين العيد واليد ، التحمل الدوري التنفسي)

١ - ٤ فروض البحث :

- ١- هناك ارتباط بين بعض مهارات كرة السلة وبعض القياسات الجسمية التي تم تحديدها
- ٢- هناك ارتباط بين بعض مهارات كرة السلة وبعض القدرات الحركية التي تم تحديدها

١ - ٥ مجالات البحث :

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : اللاعبين الناشئين لفرق الاندية المشاركة في دوري بغداد
- ١ - ٥ - ٢ المجال المكاني : القاعات التي اجريت فيها المباريات
- ١ - ٥ - ٣ المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٦/٦/١ لغاية ٢٠١٦/٨/١

ثانيا :- مواصفات لاعب كرة السلة : (٨ : ٢٤)

تفرض لعبة كرة السلة عدة متطلبات جسمانية وبدنية وعقلية يجب توفرها لدى الفرد ليكون لديه الاستعداد اللازم لممارسة هذه اللعبة والتطور بها مستقبلا ولعل التطور الهائل الذي اصاب كل الفعاليات الرياضية نتيجة التطور العلمي والتطلعات المادية والاستشارية والتوجه الجماهيري نحو المشاهدة والمشاركة الرياضية يجعل المختصين امام وجوب اختيار لاعب كرة السلة اختيارا علميا موضوعيا يضمن معه خلق لاعب كرة سلة بمستوى جيد يستطيع من خلاله ان يجد له مكانا مؤثرا في مجتمع اللعبة والا فان كل الجهود التعليمية والتدريبية المادية والمعنوية ستذهب سدى .

لقد خضعت هذه اللعبة كغيرها من الالعاب الرياضية الى تجارب ودراسات تمكن الدارس الى ايجاد محددات ومواصفات معينة للاعبي كرة السلة ولعل من اهم هذه المواصفات هي : (٧ : ٣٠٠)

١- المواصفات الجسمية : والتي تختص بكل مايتعلق بالأطوال والاعراض والمحيطات والقياسات الجسمية بشكل عام وبذلك يتميز لاعب كرة السلة :

_ طول القامة وضخامة الاكتاف

_ طول نسبي للذراعين

_ ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض

_ عضلات طويلة ومرنة

٢- المواصفات البدنية : وهي ما يتعلق بما يمتلكه لاعبي كرة السلة من صفات بدنية تمكنه من الاداء الجيد لمهارات اللعبة المختلفة هي كما يأتي : (٩ : ٥٥) (١٤ : ٨٧)

_ مستوى عالي من الصفات البدنية العامة والخاصة (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، وتحمل السرعة) والتي تمكن اللاعب من الاداء المهاري والخططي المميز بالسرعة المناسبة لمتطلبات المواقع المختلفة للعب وتمثل اعباء الاداء المستمر .

_ مستوى عالي من التوافق العضلي العصبي الذي يمكن لاعب كرة السلة من استيعاب اداء مهاري وخططي اكثر وبأشكال بسيطة ومركبة وتتناسب والتطور بالأداء الفردي والجماعي المستمر

_ رد الفعل السريع الايجابي اللازم لتوفير استجابات سريعة تمكن لاعب كرة السلة من السيطرة على محيطه وتخطي الخصوم دفاعيا وهجوميا وتحقيق الفوز

_ سرعة الاستجابة الحركية والتي يستطيع من خلالها لاعبي كرة السلة من جعل مهارتهم بسرعة تناسب ومتطلبات الموقف يواجه اللاعب من لحظة المواجهة حتى انتهاء الاداء

_ مستوى عالي من الرشاقة كتتويج للصفات البدنية والحركية والتي تمكن اللاعب من التعامل البدني اللازم مع اي موقف من اللعب

٣- المواصفات العقلية :

ويقصد بها المواصفات الذهنية والفكرية التي يجب ان يتحلى بها لاعب كرة السلة ليتمكن من التفاعل مع متغيرات اللعبة الهجومية والدفاعية والدفاعية والسيطرة عليها وهي كما يأتي :

_ سرعة التفكير ومناسبة المتطلبات المواقع المختلفة

_ الانتباه والتركيز اللازمة لانجاح عمليات التفكير

_ الذكاء الميداني والانجاز الذي يجعل اللاعب يتعامل مع مختلف المواقع بمستوى عقلائي

يمكنه من ايجاد الحلول المهارية والخططية المناسبة

_ الخيال الفكري والذي يمكنه من الابداع في الاداء وابتكار اشكال ادائية مهارية مخططة

غير معروفة للخصوم اثناء الاداء

ثالثا :- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته طبيعة البحث (٤ - ٢٢١)

٣-٢ العينة :

تم اختيار العينة من الفرق الاربعة الحاصلة على المراكز الاربعة من دوري كرة السلة

للناشئين لعام ٢٠١٦ في بغداد

* بلغ متوسط السن لأفراد العينة (١٤,٠٨) بأنحراف معياري قدرة (٠,٩٩) وقد تحدد اختيار العينة ضرورة الاستمرارية في ممارسة اللعبة
المركز الاول : المدرسة التخصصية ١٠ لاعبين
المركز الثاني : نادي الطلبة ٩ لاعبين
المركز الثالث : نادي الخطوط ٨ لاعبين
المركز الرابع : نادي الصليخ ٨ لاعبين
٣-٣ ادوات البحث

آ - قياس المهارات الاساسية لكرة السلة : (٨ : ٤٣)
تم تحديد المهارات الاساسية لكرة السلة وتم اختيار المهارات التالية موضعاً للقياس (التمرير ، التصويبة السلمية ، التصويب السريع ، المحاورة)
ب - القياسات الجسمية :

تم اخذ القياسات الجسمية تبعاً للنقط التشريحية للجسم وفقاً للطريقة التي اوضحها كل ما خاطر علي والبيك وكذلك الدراسات التي قام بها جمال الدين مراد واحمد امين وسلامة وقد اسفرت عن القياسات التالية :

_ الوزن : بأستخدام الميزان الطبي لاقرّب نصف كغم
_ الطول الكلي : قياسه لاقرّب نصف سم
_ طول الذراع : يتم قياس طول الذراع من القمة الوحشية للنتوء الاخرمي لعظم اللوح وحتى النتوء الاجري لعظم الكعبرة بحيث تكون الكف مواجة للخذ
_ طول الكف : تقاس المسافة من اعلى نقطة للاصابع وحتى مؤخرة الكف
_ عرض الكف : يقاس اكبر عرض للكف وهو المسافة بين الخنصر والابهام لاقرّب &&
_ طول الرجل : يقاس البعد منتصف راس عظم الفخذ وحتى الارض
* وقد استخدمت المعادلات الاتية للحصول على القياسات :

الوزن النسبي = $\frac{\text{الوزن بالغرام}}{\text{الطول بالسنتيمتر}}$

الطول بالسنتيمتر

طول الذراع النسبي = $\frac{\text{طول الذراع}}{100}$ X ١٠٠

الطول الكلي

طول كف اليد النسبي = $\frac{\text{طول كف اليد}}{100}$ X ١٠٠

الطول الكلي للذراع

عرض كف اليد النسبي = $\frac{\text{عرض كف اليد}}{100}$ X ١٠٠

الطول الكلي للذراع

طول الرجل النسبي = $\frac{\text{طول الرجل}}{100}$ X ١٠٠

الطول الكلي

ج - قياس القدرات الحركية :

تم تحديد القدرات الحركية الخاصة بكرة السلة من المراجع المصادر العلمية (٥ ، ٦ ، ١١ ، ١٢) وقد اسفرت عن القدرات الحركية التالية :

_ قدرة الرجلين

_ السرعة الانتقالية

_ التوافق بين اليد والعين

_ التحمل الدوري التنفسي

* تم استخدام الادوات والاجهزة التالية في تطبيق القياسات :

ميزان طبي ، شريط قياس ، كرة سلة ، طباشير ، ساعة إيقاف

* تنفيذ الاختبارات :

قام الباحث بأخذ القياسات الخاصة بالمهارات الاساسية في ملاعب كرة السلة التي اقيمت فيها المباريات لكل فريق على حدة كذلك القياسات الجسمية والقدرات الحركية وذلك بعد الانتهاء من دوري كرة السلة.

٣ - ٤ الوسائل الاحصائية :

قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين مهارة كرة السلة والقياسات الجسمية وبين مهارة كرة السلة والقدرات الحركية قيد البحث

رابعا :- عرض ومناقشة النتائج

٤ - ١ عرض النتائج

للتحقق من صحة الفرض الاول تم ايجاد معامل الارتباط بين مهارات كرة السلة قيد البحث والقياسات الجسمية التي تم تحديدها توضحها الجداول (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤)

جدول (١) معامل الارتباط بين التمرير والقياسات الجسمية

معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التمرير	معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التمرير
* ٠,٣٨٦	طول كف اليد النسبي	٠,٣١٣	الوزن النسبي
* ٠,٣٧٠	عرض كف اليد النسبي	٠,٢٧٣	الطول الكلي
٠,٢٩٥	طول الرجل النسبي	* ٠,٣٧٤	طول الذراع النسبي

** دال عند ٠,٠١ * دال عند ٠,٠٥

يتضح من نتائج جدول (١) وجود ارتباط دال بين التمرير وكل من طول الذراع

النسبي وطول كف اليد النسبي و عرض كف اليد النسبي .

جدول (٢) معامل الارتباط بين التصويب السريع والقياسات الجسمية

معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التصويب السريع	معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التصويب السريع
** ٠,٤٤٩	طول كف اليد النسبي	٠,٣٠٦	الوزن النسبي
** ٠,٤٤٦	عرض كف اليد النسبي	* ٠,٣٥٧	الطول الكلي
٠,٢٩٧	طول الرجل النسبي	* ٠,٣٨٩	طول الذراع النسبي

تشير نتائج جدول (٢) الى وجود ارتباط دال بين التصويب السريع وجميع القياسات النسبية

ماعدًا الوزن وطول الرجل النسبي

جدول رقم (٣) معامل الارتباط بين التصويبه السلمية والقياسات الجسمية

معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التصويبه السلمي	معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التصويبه السلمي
* ٠,٣٥١	طول كف اليد النسبي	* ٠,٣٧٣	الوزن النسبي
* ٠,٣٢٧	عرض كف اليد النسبي	** ٠,٤٣٦	الطول الكلي
٠,٢٤٧	طول الرجل النسبي	* ٠,٣٩٧	طول الذراع النسبي

اسفرت نتائج جدول (٣) عن وجود ارتباط دال بين التصويبه السلمية وجميع القياسات الجسمية النسبية المختارة ماعدًا طول الرجل النسبي

جدول (٤) معامل الارتباط بين المحاوره والقياسات الجسمية

معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / المحاوره	معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / المحاوره
* ٠,٣٩٧	طول كف اليد النسبي	٠,٣٠٩	الوزن النسبي
* ٠,٣٣٩	عرض كف اليد النسبي	* ٠,٣٥٦	الطول الكلي
٠,٢٨٤	طول الرجل النسبي	٠,٢٩٢	طول الذراع النسبي

اسفرت نتائج جدول (٤) عن وجود ارتباط دال بين المحاوره وكل من طول كف اليد النسبي و عرض كف اليد النسبي ، كما اسفرت عن وجود ارتباط دال بين المحاوره والطول الكلي ولم تسفر عن وجود ارتباط في باقي القياسات وبهذا يتحقق صحة العرض الاول .

وللتحقق من صحة العرض الثاني تم ايجاد معامل الارتباط بين المهارات قيد البحث والقدرات الحركية المختارة توضحها الجداول (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨)

جدول رقم (٥) معامل الارتباط بين التمرير والقدرات الحركية

معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التمرير	معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التمرير
** ٠,٤٥٩	الدقة	* ٠,٣٨٧	القدرات العضلية للذراع والكتف باليد
** ٠,٤١٨	التوافق بين العين واليد	** ٠,٤٤٢	القدرة العضلية للذراع والكتف باليدين
٠,٢٥٣	التحمل الدوري التنفسي	٠,١٩٦	قدرة الرجلين
		٠,٢١٨	السرعة الانتقالية وتغير الاتجاه

تشير نتائج جدول (٥) الى وجود ارتباط دال بين التمرير وجميع القدرات الحركية فيما عدا قدرة الرجلين والسرعة الانتقالية والتحمل الدوري التنفسي

جدول رقم (٦) معامل الارتباط بين التصويب السريع والقدرات الحركية

معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التصويب السريع	معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التصويب السريع
** ٠,٤٩٦	الدقة	* ٠,٣٤٥	القدرات العضلية للذراع والكتف باليد
* ٠,٣٦٧	التوافق بين العين واليد	* ٠,٣٤٨	القدرة العضلية للذراع والكتف باليدين
٠,٢٢٨	التحمل الدوري التنفسي	* ٠,٣٨٠	قدرة الرجلين
		٠,١٢٥	السرعة الانتقالية وتغير الاتجاه

يتضح من الجدول (٦) وجود ارتباط دال بين التصويب وجميع القدرات الحركية فيما عدا السرعة الانتقالية والتحمل الدوري التنفسي

جدول رقم (٧) معامل الارتباط بين التصويبة السلمية والقدرات الحركية

معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التصويبة السلمية	معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التصويبة السلمية
* ٠,٣٤٢	الدقة	* ٠,٣٤٦	القدرات العضلية للذراع والكتف باليد
** ٠,٤٥٩	التوافق بين العين واليد	* ٠,٣٩٢	القدرة العضلية للذراع والكتف باليدين
٠,١٠٦	التحمل الدوري التنفسي	* ٠,٣٦٥	قدرة الرجلين
		* ٠,٣٨٩	السرعة الانتقالية وتغير الاتجاه

اسفرت نتائج جدول (٧) الى وجود ارتباط دال بين التميريه السلمية وكل القدرات الحركية فيما عدا التحمل الدوري التنفسي

جدول رقم (٨) معامل الارتباط بين المحاوره والقدرات الحركية

معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التصويبة السلمية	معامل الارتباط	القياسات الجسمية النسبية / التصويبة السلمية
* ٠,٣٩٤	الدقة	* ٠,٣٧٦	القدرات العضلية للذراع والكتف باليد
** ٠,٤٦٤	التوافق بين العين واليد	* ٠,٣٥٥	القدرة العضلية للذراع والكتف باليدين
* ٠,٢٧٣	التحمل الدوري التنفسي	* ٠,٤٠٨	قدرة الرجلين
		* ٠,٣٨٧	السرعة الانتقالية وتغير الاتجاه

تبين من جدول (٨) وجود ارتباط بين المحاوره وبين القدرات الحركية قيد البحث ما عدا التحمل الدوري التنفسي

من العرض السابق يتحقق الغرض الثاني .

٤ - ٢ مناقشة النتائج

في العرض السابق لنتائج الدراسة يشير جدول (١) والخاص بالقياسات الجسمية الى وجود ارتباط دال بين مهارة التميرير وبين طول الذراع النسبي وطول الكف وعرضه النسبي ، ويرجع الباحث هذه النتيجة الى ان هذه المهاره تعتمد على التحكم والسيطرة على الكرة في حين لم تسفر النتائج عن وجود ارتباط بين مهارة التميرير والطول الكلي وطول الرجل النسبي ويرجع ذلك لطبيعة الاداء التكنيكي لهذه المهارة ، حيث تؤدي بالذراع الواحدة او بالذراعين .

كما يشير جدول (٥) الى القدرات الحركية التي تتطلبها اداء مهاره التميرير ، فقد ظهر ارتباط دال بينه وبين كل من القدرة العضلية للذراع والكتف بيد واحده وباليدين ، لان قدرة الذراعين من القدرات الحركية الهامة لمهارة التميرير ، ويؤكد ذلك ما ذكره كل من (محمد حسن علاوي ومحمد صبحي حسنين) في ان القدرة للذراعين هي احدى المكونات الرئيسية لاداء التميرير ، كما اتضح من نفس الجدول ان هناك ارتباط بين الدقة والتوافق بين العين واليد ، حيث ان اللاعب الذي يمتلك توافق حركي عالي المستوى يؤدي تمريره ذات اداء ميكانيكي يتصف بالسرعة المطلوبة بينما لم تظهر النتائج ارتباط بين قدرة الرجلين والسرعة الانتقالية وتغير الاتجاه اما مهاره التصويب السريع والتي يوضحها جدول (٢) فقد اظهرت نتائجها وجود ارتباط دال بينهما وبين الطول الكلي وطول الذراع النسبي وطول وعرض الكف النسبي ، وقد سبق ان اوضحنا اهمية طول وعرض الكف في التحكم والسيطرة على الكرة وهو ما يتطلبه التصويب ، وقد يعزو الباحث اهمية الطول الكلي وطول الذراع النسبي في اداء هذه التصويبه الى بعد لوحة الهدف حيث تعلو عن سطح الارض بمقدار ٣٠٥ سم ، اما فيما يتعلق بمهارة التصويب والقدرات الحركية والتي يوضح نتائجها جدول (٦) فقد ظهر ان هناك ارتباط دال بين هذه المهاره وبين القدرة العضلية للذراع والكتف بيد واحده وباليدين وقدرة الرجلين وقد اكد كل من (محمد حسن او عبيه) على اهمية القدرة العضلية للرجلين لمهارة التصويب .

كما اظهرت نتائج نفس الجدول وجود ارتباط دال بين التصويب السريع والدقة والتوافق بين العين واليد ويذكر (محمد صبحي حانين) ان الدقة عامل مهم في العديد من الانشطة ومنها كرة السلة ووضح (حسن او عبيه) ان التوافق الدقيق عامل هام لاداء التصويب ، بينما اتضح ان السرعة الانتقالية وتغير الاتجاه لم يكن له دلالة في اداء هذه المهارة .

ويشير جدول (٣) الى وجود ارتباط دال بين التصويبه السلمية وبين كل من الطول الكلي وطول الذراع النسبي وطول وعرض الكف النسبي متفقه في ذلك مع نتائج التصويب السريع ، ويرجع ذلك الى ان اداء الذراعين لا يختلف في كليهما بينما اختلفت نتائجها فيما يختص بالوزن النسبي حيث ظهر ارتباط دال بين التصويبه السلمية والوزن ، وقد يعزى ذلك الى الاداء التكنيكي لهذه المهاره حيث يتم الوثب لاهلى في اتجاه عمودي.

وقد اسفر جدول (٧) عن وجود بعض قدرات حركية لها ارتباط دال بالتصويبه السلمية مثل القدرة العضلية للذراع والكتف بيد واحدة وقدرة الرجلين والدقة والتوافق بين العين واليد ، وتتفق في ذلك مع متطلبات التصويب السريع بينما لم يظهر ارتباط دال بين القدرة العضلية للذراعين والكتف باليدين وقد يرجع ذلك الى الاداء التكنيكي للمهارة حيث التصويب فيها يتم بيد واحدة .

كما اوضحت النتائج وجود ارتباط دال لنفس المهارة والسرعة الانتقالية وتغير الاتجاه

وتشير نتائج جدول (٤) الى وجود ارتباط دال بين مهارة المحاورة وبين كل من الطول الكلي وطول وعرض كف اليد النسبي ، ونشير هنا الى ان هذه القياسات الثلاثة كان بين كل منها وبين كل من المهارات المقاسة ارتباط دال وبذلك يمكن ان تعد من اهم القياسات الجسمية التي تتطلبها ممارسة رياضة كرة السلة .

هذا ويشير جدول (٨) الى وجود ارتباط دال بين مهارة المحاورة وبين القدرات الحركية المقاسة اذ تعتبر المحاورة مهارة حركية تحتاج الى قدر كبير من التوافق كما تحتاج لقدرة الذراعين والرجلين .

وينوه الباحث الى ان نتائج هذا البحث لم يسفر عن وجود ارتباط بين كل من التحمل الدوري التنفسي وطول الرجل النسبي وبين المهارات قيد البحث .

خامسا :- الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث تم التوصل الى :

١- يعتبر الطول الكلي وطول الذراع النسبي وطول وعرض كف اليد من اهم القياسات الجسمية لناشئي لعبة كرة السلة .

٢ - تعد كل من القدرة الحركية لمنطقة الذراع والكتف بيد واحده وباليدين ، وقدرة الرجلين والدقة ، والتوافق بين العين واليد من اهم القدرات الحركية الخاصة لكل من مهارة التمرير والتصويب والمحاورة

٥ - ٢ التوصيات

يوصي الباحث بما يلي :

١- ان يوضع في الاعتبار القياسات الجسمية المهمة بدرجة كبيرة في اداء مهارات كرة السلة قيد البحث عند اختيار الناشئين .

٢ - ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات الحركية الخاصة بمهارات كرة السلة والتي اسفرت منها نتائج البحث وهي القدرة الحركية لمنطقة الذراع والكتف بيد واحدة وباليدين وقدرة الرجلين والدقة والتوافق بين العين واليد .

٣ - لترشيد عملية التدريب يجب متابعة القدرات الحركية الخاصة بمهارات كرة السلة للناشئين والتي اسفرت عنها نتائج البحث .

المصادر

- ١- احمد امين ، عبدالعزيز سلامة : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، دارالمعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٠ .
- ٢ - احمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دارالمعارف بمصر ١٩٧٦ .
- ٣ - جمال الدين عبدالعزيز : دراسة حول المقاييس المرفولوجية وعلاقتها بمتطلبات بعض الالعب الجماعية في المستوى الدولي لجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، اسكندرية ، ١٩٨٦ .
- ٤ - ذرقان عبيدات (داخردن) البحث العلمي مفهومه ، ادارته ، اساليبة ، عمان ، شركة المطابع النموذجية ، ١٩٨٢ .
- ٥ - زينب محمد ابوبكر : علاقة القدرات الحركية والخصائص الانثروبومترية بمستوى الاداء العالي في كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الاسكندرية ، ١٩٨٥ .
- ٦ - سلوان صالح جاسم : الاعداد البدني بكرة السلة ، بغداد ، الذاكرة للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠١٤ .
- ٧ - سلوان صالح جاسم واخرون : اساسيات لعبة كرة السلة ، بغداد ، الذاكرة للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠١٤ .
- ٨ - سلوان صالح جاسم: كرة السلة (تمارين خطط ، طرق اللعب) ، بغداد ، الذاكرة للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠١٤ .
- ٩ - سناءعباس ابراهيم : دراسة مقارنة بين البدء بالسرعة والبدء بالدقة في تعلم مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الاسكندرية ، ١٩٨٥ .
- ١٠ - محمد حسن ابو عبيه : كرة السلة الحديثة ، دارالمعارف بمصر ، الاسكندرية ١٩٧٥ .
- ١١ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة السابقة ، دارالمعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ١٢ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٧٩ .
- ١٣ - محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الاول ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ١٤ - نجوى سليمان جاد : دراسة بعض الوسائل في تنمية دقة وسرعة التميرير في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية ، ١٩٧٦ .