

## تقويم الرشاقة بكرة السلة وبدونها لدى لاعبات كلية التربية الرياضية للبنات الوزيرية

م. د. أشراق علي محمود

٢٠٠٩م

### ملخص البحث

يعد التقويم في المجال الرياضي الاساس في التعرف على المستويات في كافة الالعاب الرياضية ، ومنها لعبة كرة السلة والتي تتميز بايقاع سريع في اللعب، يصاحبه الكثير من حالات تغيير اتجاه الجسم واوضاعه في الهواء وعلى الارض، وهذا يتطلب توافر الرشاقة ، التي غابت عن فكر الكثير من المدربين والمدريات من اجراء التقويم الموضوعي لها ، وخاصة لاعبات فرق كليات التربية الرياضية لذا قامت الباحثتان بدراسة هذه المشكلة أجري البحث على لاعبات فريق كلية التربية الرياضية للبنات بكرة السلة ، حيث بلغ عددهن (٢٠) لاعبة ، واستخدمت الباحثتان الوسائل الاحصائية الملائمة .

استنتجت الباحثتان ظهور نسبة عالية في اختبار الزكزاك مع الكرة ، والجري والدوران حيث بلغت (٦٥%) وبتكرار (١٣) ، حصول المستوى (متوسط) على اعلى النسب ثم يليه المستوى (جيد) ثم المستوى (ضعيف) .

توصي الباحثتان اجراء تقويم موضوعي للاعبات باستخدام الاختبارات الخاصة لهذا العنصر المهم والتاكد على تدريب وتطوير الرشاقة لما له من دور في حركة اللاعبات بالكرة وبدونها .

## Abstract

### **Evaluation elegance with basketball and without ball for players in college of Sport education for women**

Euclidian in major sport field for knowing the level of oll sport games one of them basketball which characterizes with speed rhythm in play with more cases in changes body and its movement in air and earth so this requires elegance which absent for more coaches and trainers' in make objective evaluation especially team players of college of sport education. So the two researchers study this problem . The sample is (20) players .They uses statistics methods . The two researchers concludes that there are high rations in two tests zigzag with ball and raining and rotation . The rations are (65%) with repetition (13) . The level (medium) has high ration then (good) level and (poor) level is last .

The two researchers recommend of make objective evaluation for players with using special test .

Training and develop elegance are made sure for having the roll of movement of players with and without ball .

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعد التقويم في المجال الرياضي الاساس في التعرف على المستويات في كافة الالعاب الرياضية ، حيث اصبح جزء من العملية التدريبية ، نتيجة لما حققه من تقدم وتطور في تحقيق الاهداف التي وضع من اجلها . فهو وسيلة مهمة يمكن من خلالها معرفة ما يحققه المدربون من اهداف سواء كان ذلك نظرياً او عمليا او ما قد تتطلبه العملية التدريبية .

ولعبة كرة السلة هي واحدة من الالعاب الرياضية التي اصبحت اليوم في غاية الجمال والروعة نظراً لما تحتويه من مهارات ، فضلاً عن ذلك لما تتميز به من ايقاع سريع ما بين الهجوم والدفاع طيلة مدة المباراة ، وهذا يتطلب قدرات حركية تتوافر لدى اللاعبين بما ينسجم مع الايقاع السريع للعبة ومنها الرشاقة .

وعليه ترى الباحثان بان الرشاقة كقدرة حركية مهمة يجب ان تتميز بها لاعبات فريق كلية التربية الرياضية للبنات ، وذلك لما تحتويه من حالات تغيير في اتجاه الجسم ووضاعه في الهواء او على الارض او الانطلاق السريع ثم التوقف والخذاع سواء كانت الكرة بحيازتها أو بدونها وحسب ما يتطلبه الموقف الذي تتواجد فيه اللاعبه في اثناء المباراة . من هنا جاءت اهمية البحث في معرفة الرشاقة لدى اللاعبات وتقويمها وتشخيص فيما اذا كانت في المستوى التي ينبغي أن تكون عليه اللاعبات وبما يخدم العملية التدريبي واللعبة في آن واحد .

### ٢-١ مشكلة البحث

يعد التقويم بانه جوهر العملية التدريبية ، فبدونه لا يمكن معرفة التقدم الذي يحققه المدربون في وحداتهم التدريبية والمستوى الذي وصلت اليه اللاعبات سواء كان ذلك في مهارتهن او قابلياتهن البدنية او الحركية ، وهذا بطبيعة الحال لا يمكن معرفته الا من خلال اجراء عملية تقويم موضوعي لهن . ومن خلال عمل الباحثان في مجال التدريس والتدريب وجدن بان الكثير من المدربات والمدربين في كليات التربية الرياضية ومنها (البنات) يبتعدون عن حلقة مهمة واساسية في العمل التدريبي الا وهي عملية التقويم للقدرات الحركية وخاصة الرشاقة التي تعد صفة جامعة لكل الصفات من جهة اخرى اصبحت لعبة كرة السلة هي لعبة الاداء الرشيق سواء كانت اللاعبه حائزة على الكرة او بدونها نتيجة لها يتطلبه الاداء من تغيير في اوضاع الجسم والاتجاه . هذا من جانب ومن جانب اخر فان عدم اجراء التقويم الموضوعي للرشاقة يعني عدم معرفة المستوى الحقيقي للاعبات في لعبة كرة السلة .

### ٣-١ أهداف البحث

١. معرفة الرشاقة لدى لاعبات فريق كلية التربية الرياضية للبنات الوزيرية .
٢. معرفة مستوى الرشاقة لدى لاعبات فريق كلية التربية الرياضية للبنات وفق المستوى المعياري .

### ٤-١ مجالات البحث

- ٤-١-١ المجال البشري: لاعبات فريق كلية التربية الرياضية للبنات - الوزيرية بكرة السلة .
- ٤-١-٢ المجال الزمني: للمدة من ٢٠٠٩/٣/١٧ - ٢٠٠٩/٣/٢٤ .
- ٤-١-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية للبنات الوزيرية .

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

#### ٢ - ١ الدراسات النظرية

##### ٢ - ١ - ١ التقويم (مفهومه - أنواعه)

للتقويم مفاهيم متعددة وكثيرة منها بانه " عملية اصدار احكام حول نتائج الاختبارات طبقاً لاهداف الموضوعة " (١) ، اما قاسم المندلوي فيرى بانه " العملية التي تستخدم المقاييس لجمع البيانات ثم تفسيرها لتحديد المستويات ثم اتخاذ القرار اللازم " (٢) .

وللتقويم انواع فهو اما ان يكون ذاتياً حيث يلجأ اليه المدرب لاصدار حكم سريع على الاعبين او الاعبات ضمن خبرته ، او موضوعياً مبنياً على الفهم والدراسة والتحليل للشيء او الشخص المراد تقويمه مستخدماً الوسائل التي تساعده على اصدار الاحكام وهي (المعايير ، المستويات ، المحكات) (٣).

##### ٢ - ١ - ٢ الرشاقة .. انواعها ... العوامل المؤثرة فيها :

عرفت الرشاقة من قبل الكثير من الباحثين في مجال التربية الرياضية وجميعها تتفق على انها " سرعة تغير اوضاع الجسم او تغيير الاتجاه على الارض او في الهواء " (٤).  
وتقسم الرشاقة الى قسمين هي الرشاقة العامة والتي هي " مقدرة الفرد على حل واجب حركي من اوجه عدة مختلفة في انواع النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم " (٥) ، اما الرشاقة الخاصة فهي "

(١) Safrit Margaret : Evaluation in Physical Education Assessing New Jensey , Plentice- hall ,1973 . p7

(٢) قاسم المندلوي (واخرون) الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية (جامعة بغداد ، مطبعة بيت الحكمة ، ١٩٨٩) ص ٢٣ .

(٣) حازم علوان ؛ ايجاد درجات معيارية للمهارات الاساسية بكرة اليد : رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٠ ، ص ٣٠ .

(٤) محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج ١ ، ط ٣ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٥) ص ٣٦٢ .

(٥) ريسان خريط ؛ التدريب الرياضي (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩) ص ٨٨ .

المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي الواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية " (١) .

وهناك جملة من العوامل التي تؤثر في الرشاقة هي " النمط الجسمي ، العمر والجنس ، الزيادة في الوزن ، التعب " (٢) .

## ٢ - ١ - ٣ مكونات الرشاقة واهميتها بكرة السلة

للرشاقة مكونات اساسية مهمة هي " المقدرة على رد الفعل الحركي ، التوجيه الحركي ، التوازن الحركي ، التنسيق او التناسق الحركي ، الاستعداد الحركي ، الربط الحركي ، خفة الحركة " (٣) . ومن خلال هذه المكونات تظهر لنا اهمية الرشاقة في لعبة كرة السلة ، حيث انها تمكن اللاعب من اتقان مهاراتها الاساسية وتعمل على تحسين مستواها ، وهذه تظهر من خلال سرعة وتوافق ودقة ادائها للمهارات سواء كان ذلك بوجود الكرة او بعدم وجودها ، وذلك من خلال قدرتها على تغيير اوضاع جسمها سواء على الارض او الهواء وامكانية التوافق ثم الركض مرة اخرى ، فضلاً عن القيام بعملية الخداع للتخلص من الخصم والاستمرار في تتابع الاداء الحركي وتحت ظروف مختلفة ووفقاً لموقف المباراة ، لذا فان درجة التحكم بالاداء هي المحك الرئيسي للرشاقة ، عليه فاللاعب التي تمتلك رشاقة جيدة فانها سوف تتميز بامكانية وقدرة عالية في اداء ما يتطلب ادائه بشكل يميزها عن بقية اللاعبين .

## الباب الثالث

(١) مفتي ابراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة ) ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ، ) ص ١٥٨

(٢) Jensen, Clayhe,Fisher,G.A: Scientific Basis of Athletic Conditioning : Leaog Febiger ,Philude lphia , 1979 , p 199 -202 .

(٣) لؤي صبحي جاسم ؛ تطوير الرشاقة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠١ ، ص ١٣

### ٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي ، وذلك بما يلائم طبيعة مشكلة البحث .

#### ٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من لاعبات كلية التربية الرياضية للبنات ، حيث بلغ عدد اللاعبات (٢٠) عشرون لاعبة ، وقد اختيرت هذه العينة بالطريقة العمدية ، وهي احدى الطرائق المستخدمة في البحث العلمي ، حيث يتقصد الباحث في اختيارها لاسباب معينة منها سهولة الاشراف على الفريق ، توافر الاجهزة والادوات ، وجود المدربة واستمرارية التدريب ، فضلاً عن المشاركة في البطولات المقررة سواء على مستوى الكليات او الاندية وبهذا تكون هذه العينة ممثلة لمجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وبنسبة ١٠٠% .

#### ٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ◀ ملعب كرة سلة قانوني .
- ◀ كرات سلة عدد / ٥ .
- ◀ شريط قياس جلدي .
- ◀ ساعة ايقاف الكترونية عدد / ١ .
- ◀ شواخص أو كراسي عدد / ٥ بحيث لا يقل ارتفاع الكرسي عن ٣٠ سم .
- ◀ صافرة عدد / ٢ لاعطاء اشارة البدء .
- ◀ فريق العمل المساعد\*

#### ٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث<sup>(١)</sup>

\* تمثل فريق العمل ب :

- م . د لقاء عبد الله تدريب - كرة سلة - كلية التربية الرياضية للبنات
- م . د اسماء حميد كميث - ساحة وميدان - كلية التربية الرياضية للبنات

- ◀ اختبار الخطوة الجانبية (١٠ ثا) .
- ◀ اختبار جري الزكزاك مع الكرة .
- ◀ اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو (٣×٤ م) .
- ◀ اختبار الجريوالدوران ربع دورة جهة اليمين مع الكرة .

### ٣ - ٥ التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية بعد ان اخذت الباحثان النقاط الاتية بنظر الاعتبار وهي :

تحديد عينة البحث وفريق العمل والاختبارات المستخدمة إذ تم تحديد يومين لاجراء الاختبارات وكانت كالاتي اليوم الاول الثلاثاء الموافق ٢٠٠٩/٣/١٧ وتضمن اختباري الخطوة الجانبية (١٠ ثا) واختبار جري الزكزاك مع الكرة اما اليوم الاخر فكان الثلاثاء الموافق ٢٠٠٩/٣/٢٤ وتضمن اختباري جري الزكزاك بطريقة بارو ٣×٤م واختبار الجري والدوران ربع جهة اليمين مع الكرة .

وقد حاولت الباحثتان عند اجراء الاختبارات ان تكون تحت نفس الظروف قدر الامكان .

### ٣ - ٦ الوسائل الاحصائية (٢)

- ◀ قانون النسبة المئوية
- ◀ قانون الوسط الحسابي
- ◀ قانون الانحراف المعياري
- ◀ قانون الدرجة الزاوية
- ◀ قانون الدرجة التائية المعدلة

(١) محمد حسن علوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ص ٢٤١ - ٢٦٢ .

(٢) وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ ) ص ١٠٣

## الباب الرابع

### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### ٤ - ١ عرض النتائج وتحليلها

لغرض الوصول الى معرفة عنصر الرشاقة لدى لاعبات فريق كلية التربية الرياضية للبنات ، والمتمثل بالهدف الاول للبحث ، قامت الباحثتان بتطبيق الاختبارات الخاصة بالرشاقة بالكرة وبدونها ، لاجل الحصول على الدرجات الخام لعينة البحث ولكون هذه الدرجات ليس لها دلالة احصائية ، لذا فقد تم تحويل درجات الاختبارات المستخدمة جميعها الى درجات معيارية من خلال استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة ، حيث تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وصولاً الى الدرجات المعيارية .

#### ٤ - ١ - ١ المستويات المعيارية لاختبارات المهارات

لغرض معرفة مستوى الرشاقة لدة عينة البحث (فريق كلية التربية الرياضية للبنات ، آستخدمت الباحثتان طريقة توزيع كاوس(التوزيع الطبيعي) إذ أنه يعد " من أكثر التوزيعات شيوعاً في ميدان التربية الرياضية لأن كثيراً من الصفات والخصائص تقاس في هذا المجال و يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي " (١) .

إذ تم إختيار توزيع المستويات الى ثلاث مستويات (تقسيم ذاتي) بحيث يكون لكل مستوى مدى (٢) من الدرجات المعيارية التي تقابل في درجة التقسيم (٢٠) درجة في التقسيم المنوي للدرجات المعيارية المعدلة وتبدأ ب (٢٠-٣٩) والذي أطلق عليه المستوى الاول وسمي(ضعيف) ونسبته (١٥%) ، اما المستوى الثاني ويبدأ من (٤٠-٥٩) والذي سمي بالمستوى (متوسط) ونسبته (٦٠%) ، اما المستوى الثالث ويبدأ من (٦٠-٨٠/٧٩) ونسبته (٢٥%) والذي اطلق عليه بالمستوى (جيد) وبهذا يمكن للباحثتان من تحديد المستويات المعيارية لعينة البحث لعنصر الرشاقة بالكرة وبدونها وكما مبين في الجدول رقم (١) .

#### جدول رقم (١)

(١) جابر عبد الحميد ، احمد خيري كاظم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ( القاهرة دار النهضة العربية ، ١٩٧٣ ) ص ٢٣٠ - ٢٠١ .

يبين اختبارات الرشاقة بالكرة وبدونها والمستويات وحدود الخام ونسبها وتكرار وحجم العينة

المستويات المعيارية				اختبارات الرشاقة
جيد	متوسط	ضعيف		
٨٠/٧٩-٦٠	٥٩-٤٠	٣٩-٢٠	حدود الخامة	اختبار الخطوة
%٢٥	%٦٠	%١٥	النسبة المئوية	الجانبية (١٠) ثا
٥	١٢	٣	تكرار العينة	بدون كرة
%١٥	%٦٥	%٢٠	النسبة المئوية	أختبار جري
٣	١٣	٤	تكرار العينة	الزكزاك مع الكرة
%٢٥	%٦٠	%١٥	النسبة المئوية	اختبار جري
٥	١٢	٣	تكرار العينة	الزكزاك بطريقة بارو ٤×٣م بدون كرة
%١٥	%٦٥	%٢٠	النسبة المئوية	اختبار الجري
٣	١٣	٤	تكرار العينة	والدوران ربع دورة جهة اليمين مع الكرة

من خلال الجدول (١) تبين بان النسبة المئوية للمستويات المعيارية والتكرار التي حصلت عليها عينة البحث في الاختبارات المختلفة .

ففي اختبار الخطوة الجانبية (١٠) ثا بدون كرة كانت النسبة (١٥%) ويتكرر (٣) ثلاثة لاعبات في المستوى (ضعيف) ، وكانت النسبة (٦٠%) ويتكرر (١٢) اثنتى عشر لاعبة في المستوى (متوسط) اما المستوى (جيد) فقد بلغت نسبته (٢٥%) ويكرر (٥) خمسة لاعبات .

أما في اختبار جري الزكزاك مع الكرة فكانت النسبة (٢٠%) ويتكرر (٤) اربعة لاعبات في المستوى (ضعيف) ، وكانت النسبة (٦٥%) ويتكرر (١٣) ثلاثة عشر لاعبة في المستوى (متوسط) ، اما المستوى (جيد) فقد بلغت نسبته (١٥%) ويكرر (٣) ثلاثة لاعبات .

أما فيما يتعلق في اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو  $3 \times 4$  م بدون كرة فكانت النسبة (١٥%) ويتكرر (٣) ثلاثة لاعبات في المستوى (ضعيف) ، وكانت النسبة (٦٠%) ويتكرر (١٢) اثنتى عشر لاعبة في المستوى (متوسط) اما المستوى (جيد) فقد بلغت نسبته (٢٥%) ويكرر (٥) خمسة لاعبات .  
وفيما يخص اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين مع الكرة فكانت النسبة (٢٠%) ويتكرر (٤) اربعة لاعبات في المستوى (ضعيف) ، وكانت النسبة (٦٥%) ويتكرر (١٣) ثلاثة عشر لاعبة في المستوى (متوسط) ، اما المستوى (جيد) فقد بلغت نسبته (١٥%) ويكرر (٣) ثلاثة لاعبات.

## الباب الخامس

### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥ - ١ الاستنتاجات

١. ظهور اعلى نسبة في اختبائي جري الزكزاك مع الكرة واختبار الجري والدوران مع الكرة حيث بلغت كل منها (٦٥%) ويتكرر (١٣) ثلاثة عشر لاعبة من افراد العينة في المستوى (متوسط) .
٢. ظهور اوطأ نسبة في اختبائي الخطوة الجانبية بدون كرة واختبار جري الزكزاك بطريقة بارو حيث بلغت النسبة لكل منهما (١٥%) ويتكرر ثلاثة لاعبات في المستوى (ضعيف) .
٣. حصل المستوى (متوسط) على اعلى النسب والتكرار للعينة ، ثم يليه المستوى (جيد) ، ثم المستوى (ضعيف) .
٤. ظهر عنصر الرشاقة لدى لاعبات كلية التربية الرياضية للبنات هو دون المستوى المطلوب لما يجب ان تتمتع به اللاعبة وبنفس الوقت طالبة في التربية الرياضية .

#### ٥ - ٢ التوصيات

١. من المهم جداً اجراء تقويم موضوعي للاعبات باستخدام الاختبارات الخاصة قبل الدخول في منهاج التدريب يشمل الجانب المهاري والبدني والحركي ومنها عنصر الرشاقة .
٢. التاكيد على تدريب وتطوير عنصر الرشاقة لما له من دور في حركة اللاعبة بالكرة وبدونها داخل الملعب كون كرة السلة اصبحت لعبة رشاقة .
٣. الاستفادة من الاختبارات التي استخدمتها الباحثتان في التقويم والدرجات والمستويات المعيارية التي توصلن اليها واطهارهما للاعبات لمعرفة مستواهن الحقيقي .

٤. ضرورة اجراء بحوث مشابهة لمهارات او عناصر بدنية او حركية اخرى لم يتناولها البحث ،  
وعمل مقارنات بين كليات التربية الرياضية في القطر .

### المصادر العربية والأجنبية

- ◀ جابر عبد الحميد و احمد خيرى كاظم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ( القاهرة دار النهضة العربية ، ١٩٧٣ ) .
- ◀ وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ ) .
- ◀ حازم علوان ؛ ايجاد درجات معيارية للمهارات الاساسية بكرة اليد : رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٠ .
- ◀ محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج ١ ، ط ٣ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٥) .
- ◀ مفتي ابراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة ) ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ) .
- ◀ قاسم المندلوي (واخرون) ؛ الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ( جامعة بغداد ، مطبعة بيت الحكمة ، ١٩٨٩ ) .
- ◀ ريسان خريبط ؛ التدريب الرياضي ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ ) .
- **Jensen, Clayhe,Fisher,G.A: Scientific Basis of Athletic Conditioning :  
Leaog Febiger ,Philude Iphia , 1979**
- **Safrit Margaret : Evalution in Physical Education Assessing New  
Jensey , Plentice- hall ,1973 .**