

## بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية وعلاقتها ببعض مهارات كرة السلة لدى طالبات

ههـلـگـۆـرد شـیـرـزاد محمد

معهد هببة سلطان، كوى سنجق، اربيل، إقليم كوردستان، العراق

[Halgurd.kurdistan@gmail.com](mailto:Halgurd.kurdistan@gmail.com)

بدران جوهر قادر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين، اربيل، إقليم كوردستان، العراق

[badran.qader@su.edu.krd](mailto:badran.qader@su.edu.krd)

### المخلص

1. التعرف على علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض مهارات كرة السلة لدى طالبات .
  2. التعرف على علاقة بعض القدرات البدنية ببعض مهارات كرة السلة لدى طالبات.
- منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث. تمثل مجتمع البحث من طالبات مرحلة الرابعة\_ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين للسنة الدراسية (2020-2021) بطريقة العمدية والبالغ عددهن (49) طالبة ، اما عينة البحث فقد بلغ عددهن (15) طالبة،
- لقد استخدم الباحثان برنامج (spss) لمعالجة الاحصائية. -الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل ارتباط بيرسون الاستنتاجات :
- تم التوصل الى الاستنتاجات الاتي:
- هناك علاقة ارتباط معنوى بين كل من طول الجسم الكلى و طول طرف العلوى و عرض اليد بمهارتى كرة السلة المحاور و التصويب لدى طالبات كرة السلة
- هناك علاقة ارتباط معنوى بين كل من ركض 30 متر ركض و دفع كرة الطيبة بمهارتى كرة السلة المحاور و التصويب لدى طالبات كرة السلة

### معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2022-4-12

القبول: 2022-7-28

النشر: ربيع 2023

### الكلمات المفتاحية:

Physical Measurements, Physical Powers, The Rent of The House, Skills, Relationship

Doi:

10.25212/lfu.qzj.8.1.37

### 1-1 المقدمة واهميتها

إن للقياسات الجسمية ( الأنثروبومترية ) و القدرات البدنية تأثير كبيراً على مستوى تعلم المهارات في العاب الجماعية خاصة اللعبة كرة السلة ، وهذا ما دللت عليه نتيجة كثير من الدراسات الخاصة .لقد أصبح من الأهمية توفر الأجسام المناسبة كأحد الدعائم الواجب توفرها للوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات الممكنة ، فالمدرّب مهما بلغت امكانياته لن يتمكن أن يعد بطلا في أي فعالية ومن أي جسم لا تتوفر فيه مواصفات الفعالية . أن المواصفات الجسمية و القدرات البدنية اللتان يمتلكهما اللاعب تختلف من لاعب لآخر ومن الصعب التأثير فيها

من خلال استخدام التدريب ، والتي يشكل الطول والوزن المرتبط بالقوة ومدى اتساع الذراعين في حالة وضعهماً عالياً أهمية كبرى بالنسبة للاعبى كرة السلة ويعتبر عنصر الطول من العناصر التي تشكل استعداداً شخصياً لا يمكن التأثير فيه ، لذلك كان من الضروري التعرف على تلك العوامل ومراعاتها عند اختيار البراعم الصغيرة وخصوصاً في حالة إذا ما كان الهدف الوصول بهم للمستوى العالي لذلك ارتأى الباحثان أن يبحث في بعض القياسات الجسمية و القدرات البدنية علاقتها ببعض مهارات كرة السلة واختيار أنسب القياسات الجسمية للطالبات . و ان القياسات الجسمية لها أهمية كبيرة في المجال الرياضي لارتباطها بكثير من الألعاب الرياضية إذ إنها أصبحت الركيزة الأساسية في عملية انتقاء اللاعبين ، وتوجيههم إلى أنواع الألعاب الرياضية الأخرى والتي تتناسب مع إمكانياتهم.

وتطورت القياسات الجسمية والقدرات البدنية بتطور العلوم الأخرى ، وأصبحت اليوم شاملة وتضم قياسات وأطوال مختلفة ، إذ تناول العديد من المختصين والباحثين القياسات الجسمية ضمن دراساتهم فتعددت الآراء حول مفهوم القياسات الجسمية ، فمنهم من يشير على إن القياسات الجسمية انه العلم الذي يبحث في القياس الخاص بحجم الجسم البشري وشكله وأجزائه المختلفة تشير مصدر آخر على إن القياسات الجسمية عبارة عن وسائل قياس موضوعية تستخدم لقياس تركيب الجسم والتغيرات التي تحدث للعضلات نتيجة للأداء الرياضي (1)

## 2-1 مشكلة البحث

تعد لعبة كرة السلة من الالعاب الفرقية التي تتميز بتعدد مهارتها الاساسية وترابط تلك المهارات فيما بينهما لذا فان ضعف اللاعب في اى مهارى ينعكس سلبا على ادائه للمهارات الاخرى ومن خلال الاطلاع على اداء اللاعبين والمستويات التدريبية التي وصلت لها الطلاب استطاع الباحثان الوقوف الى ضعف الواضح لاداء المهارات لدى الطلاب ويرجع سببه الى عدم الاهتمام بالقياسات الجسمية والقدرات البدنية . تعتبر لعبة كرة السلة من العاب التي تحتاج الى مواصفات جسمية والقدرات البدنية خاصة تختلف عن الفعاليات الأخرى ولو تم اختيار هذه المواصفات بشكل دقيق وعلمي مدروس فقد يسهم بتوفير جهد ووقت من شأنه أن يعمل على تطوير الإنجاز بفترة زمنية أفضل لو لم تكن هنالك مواصفات جسمية نموذجية . وقد لمس الباحثان ، هذا الضعف في الاختيار من قبل المدربين والمدربين واعتمادهم على مواصفات أخرى لا تلبى الطموح في تحقيق الإنجاز لذلك ارتأى الباحثان التعرف على تلك المواصفات ومراعاتها عند اختيار اللاعبى في لعبة كرة السلة و مهاراتها.

## 3-1 هدف البحث

- 1- التعرف على علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض مهارات كرة السلة لدى الطالبات .
- 2- التعرف على علاقة بعض القدرات البدنية ببعض مهارات كرة السلة لدى الطالبات

### 4-1 فرض البحث

- 1- هناك علاقة ذات دلالة احصائية لبعض القياسات الجسمية ببعض مهارات كرة السلة لدى الطالبات .
- 2- هناك علاقة ذات دلالة احصائية لبعض القدرات البدنية ببعض مهارات كرة السلة لدى الطالبات .

### 5- مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من طالبات كلية التربية البدنية و علوم الرياضية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة صلاح الدين
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2020/11/20 لغاية 2021/1/28.
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب مغلق / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة صلاح الدين

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 1-3 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي ، بطريقة المسحى لملاءمته وطبيعة البحث ، ويعرف الاسلوب المسحى بأنه "دراسة إستطلاعية يقوم بها الباحثان بقصد الكشف عن مشاكل المجتمع" أو بأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الوضع الراهن لنظام إجتماعي أو لجماعة معينة، تنصب على الوقت الحاضر بشكل أساسي(2) .

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث من طالبات مرحلة الرابعة\_ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة صلاح الدين للسنة الدراسية (2019-2020) بطريقة العمدية والبالغ عددهن (49) طالبة ، اما عينة البحث فقد بلغ عددهن (15) طالبة، وتم اختيار العينة بالطريقة عمدية وتم استبعاد عدد من الطالبات و هن عينة البحث التجربة الاستطلاعية والثبات حتى اصبح عددهن (12) طالبة.

#### 3-3 وسائل جمع البيانات:

المصادر العربية والاجنبية.  
استمارة الاستبيان , استمارة التقييم. شريط قياس  
القياسات الجسمية .

(2) مروان عبدالحميد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط3 (دار الثقافة، عمان، 2012) ص34.

### الاختبارات البدنية

### 3-4 اختبار القدرات البدنية:

### 3-4-1 اختبار العدو (30) مترا من البدء العالي<sup>(3)</sup>:

#### هدف الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية

#### مستوى السن والجنس:

من سن 17 سنة إلى مستوى السن الجامعي- للبنين فقط.

#### الأدوات المستخدمة:

ارض مستوية مناسبة، ساعة إيقاف (عدد 2)

#### طريقة أداء الاختبار:

تحدد المسافة الـ (30 م) بحيث يكون هناك خط البداية وخط للنهاية يقف المختبر على البداية عند سماع إشارة البدء ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى يصل إلى خط النهاية.

#### شروط الاختبار:

- لكل مختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.
- يجرى الاختبار بشكل التنافس الزوجي.

التسجيل: يسجل الزمن الأقل الذي استغرقه المختبر في قطع المسافة المحددة بالثانية .

### 3-4-2 اختبار دفع الكرة الطبية (3 كجم)<sup>(4)</sup>:

#### غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

#### مستوى السن والجنس:

فوق 15 سنة ، للبنين فقط.

(3) محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط 3: (قاهرة، دار الفكر العربي، 1994) ص 147، 148

(2) احسان قدورى و محمد ناصر : القياسات المقننة في التربية الرياضية ط1 (دار الفكر ، القاهرة ، 2009) ص 145

### الأدوات اللازمة:

- ارض مستوية في ملعب لكرة القدم، أو في صالة للتمرينات بطول 30م وبعرض 3 م.
- كرات طبية زنة الواحدة لا تقل عن 2,70 كجم ولا تزيد من 3,00 كجم.
- شريط قياس.
- عدد مناسب من الرايات أو الإعلام.

### الإجراءات:

- تحدد منطقة للاقتراب بخطين متوازيين المسافة بينهما 2م .
- يمكن تحديد خط موازى لخط البدء على بعد مناسب منه لتمكين عملية القياس.

### وصف الأداء:

- يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهها باليد لنقطة الرمي واضعا الكرة الطبية على إحدى يديه، واليد الأخرى تسند من فوق الكرة.
- يتحرك المختبر بالجانب في اتجاه خط الاقتراب وفي حدوده 3م ، وعندما يصل إلى الخط يدفع بالكرة من اليد كما في دفع الجلة.

### تعليمات الاختبار:

- يجب أن يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين بالجانب من منطقة الرمي.
- المطلوب دفع الكرة الطبية وليس رميها.
- إن يكون دفع الكرة في اتجاه منطقة الرمي.

### حساب الدرجات:

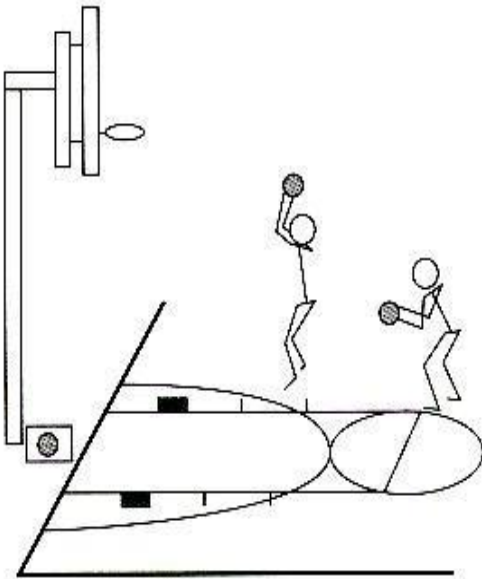
- للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية ، وإذا جاءت المحاولات الثلاث خطأ ،يجب ان يستمر المختبر في دفع الكرة حتى يحقق محاولة واحدة صحيحة.
- تحتسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.



### إدارة الاختبار

يدير الاختبار متطوعون لا يتدخلون لصالح أي لاعب يؤدي الاختبار. يقوم المتطوع (أ) بإلقاء التعليمات على المجموعة التي تقوم بأداء الاختبار. بينما يقوم المتطوع (ب) بتقديم بيان عملي على طريقة الأداء. يعطي المتطوع (أ) الكرة إلى اللاعب الذي يؤدي الاختبار ويسأله إن كان مستعدا ام لا، ثم يقول له: "إستعد - إنطلق"، ثم يقوم بحساب الحواجز التي يجتازها اللاعب في غضون 60 ثانية. يقف المتطوعان (ب) و (ج) وراء الكرات الإضافية ويقومان باستعادة الكرة أو استبدالها إذا ما خرجت من الملعب. يقوم المتطوع (د) بحساب الوقت وتسجيل النقاط للاعب. وعلى كل متطوع الالتزام بإدارة المنطقة المنوط بها فقط.

### 2- التصويب من خارج القوس



الكرة الاحتياطية تحت  
السلة خارج منطقة اللعب

### التجهيز

هدف كرة سلة، ومسار الرمية الحرة طبقا لقواعد الهيئة الوطنية المختصة، وشريط أرضية، وكرتا سلة، يأخذ اللاعب واحدة منهما عند البداية، وتظل الأخرى إحتياطية في حالة ما إذا خرجت الأولى بعيدا عن الملعب  
طريقة أداء الاختبار  
زمن الاختبار: محاولة واحدة من دقيقتين.

-يقف اللاعب عند خط الرمية الحرة ومسارها إما من ناحية اليمين أو من ناحية اليسار.  
-يقوم اللاعب بعمل محاورة باتجاه السلة، ويحاول التصويب من خارج القوس، ويجب أن تكون هذه المحاولة من خارج قوس الـ 2.75 متر والمحدد بنقاط على الأرضية (هذا القوس يتشابك ويتقاطع مع دائرة الرمية الحرة).

يستعيد اللاعب بعد ذلك الكرة (سواء سجل نقطة أم لا)، ويحاور في أي مكان خارج القوس قبل معاودة التصويب مرة أخرى.

حساب النتيجة

يتم منح نقطتين لإحراز هدف خلال محاولة الدقيقتين.

إدارة الاختبار

يدير الاختبار متطوعون لا يتدخلون لصالح أي لاعب يؤدي الاختبار. يقوم المتطوع (أ) بالقاء التعليمات على المجموعة التي تقوم بأداء الاختبار. بينما يقوم المتطوع (ب) بتقديم بيان عملي على طريقة الأداء. يعطي المتطوع (أ) الكرة إلى اللاعب الذي يؤدي الاختبار ويسأله إن كان مستعداً أم لا، ثم يقول لـ: "إستعد - إنطلق"، ثم يقوم بحساب الأهداف التي يسجلها اللاعب في غضون دقيقتين. يقف المتطوع (ب) وراء الكرة الإضافية ويقوم باستعادة الكرة أو استبدالها إذا ما خرجت من الملعب. يقوم المتطوع (ج) بحساب الوقت وتسجيل النقاط للاعب. على كل متطوع الالتزام بإدارة المنطقة المنوط بها فقط.

### 6-3 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية قبل 3 ايام للتجربة الرئيسية والغرض منها:

التأكد على اداء عينة البحث.

التأكد على الاوقات والمعوقات الى يواجة الباحثان اثناء تجربة الرئيسية

التأكد على صلاحية الادوات .

### 7-3 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من امكان عينة البحث على اداء القياس قام الباحثان باخذ القياسات التي اختيرت من قبل الخبراء، وبعد

ذلك قام الباحثان باختبار عينة البحث

### 8-3 الوسائل الاحصائية:

سوف يستخدم الباحثان برنامج (spss) لمعالجة الاحصائية.

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-معامل ارتباط بيرسون



#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

##### 1-4 عرض النتائج وتحليلها

1-1-4 عرض معامل الارتباط بين بعض القياسات الجسمية و مهارتى المحاوره و التصويب.

الجدول (1): يوضح معامل الارتباط للمتغيرات الآتية.

درجة معنوية	قيمة (ر) الاحتسابية التصويب	درجة معنوية	قيمة (ر) الاحتسابية محاوره	المعامل الإحصائية
				المتغير
معنوية	0.81	معنوية	0.73	طول جسم الكلى
معنوية	0.76	معنوية	0.65	طول طرف العلوى
معنوية	0.69	معنوية	0.58	عرض اليد

❖ ارتباط معنوى عند نسبة خطأ (0.05) امام درجة حرية (10-2-12)

يتضح من الجدول ( 1 ) وجود ارتباط معنوى بين طول جسم واختبار محاوره حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.73) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.57) وامام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0.05) كانت قيمة (ر) المحتسبة اكبر من القيمة (ر) الجدولية.

كما يتبين من الجدول ( 1 ) وجود ارتباط معنوى بين طول جسم الكلى و اختبار التصويب حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.81) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.57) وامام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0.05) كانت قيمة (ر) المحتسبة اكبر من القيمة (ر) الجدولية.

يتضح من الجدول ( 1 ) وجود ارتباط معنوى بين طول طرف العلوى واختبار محاوره حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.58) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.57) وامام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0.05) كانت قيمة (ر) المحتسبة اكبر من القيمة (ر) الجدولية.

كما يتبين من الجدول ( 1 ) وجود ارتباط معنوى بين طول طرف العلوى و اختبار التصويب حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.68) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.57) وامام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0.05) كانت قيمة (ر) المحتسبة اكبر من القيمة (ر) الجدولية.

يتضح من الجدول ( 1 ) وجود ارتباط معنوى بين طول جسم واختبار محاوره حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.73) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.57) وامام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0.05) كانت قيمة (ر) المحتسبة اكبر من القيمة (ر) الجدولية.

كما يتبين من الجدول ( 1 ) وجود ارتباط معنوى بين طول جسم الكلى و اختبار التصويب حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.81) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.57) وامام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0.05) كانت قيمة (ر) المحتسبة اكبر من القيمة (ر) الجدولية.

2-1-4 عرض معامل الارتباط بين بعض القدرات البدنية و مهارتى المحاوره و التصويب.

الجدول (2): يوضح معامل الارتباط للمتغيرات الاتية.

درجة معنوية	قيمة (ر) المحتسبة التصويب	درجة معنوية	قيمة (ر) المحتسبة محاورة	المعامل الاحصائية
				المتغير
معنوية	0.79	معنوية	0.60	اختبار سرعة 30 م
معنوية	0.73	معنوية	0.75	اختبار القوة كرة الطبية

❖ ارتباط معنوى عند نسبة خطأ (0.05) امام درجة حرية (10-2-12)

يتضح من الجدول ( 2 ) وجود ارتباط معنوى بين اختبار سرعة 30 م واختبار محاورة حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.60) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.57) وامام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0.05) كانت قيمة (ر) المحتسبة اكبر من القيمة (ر) الجدولية.

كما يتبين من الجدول ( 2 ) وجود ارتباط معنوى بين اختبار سرعة 30 م و اختبار التصويب حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.79) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.57) وامام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0.05) كانت قيمة (ر) المحتسبة اكبر من القيمة (ر) الجدولية.

يتضح من الجدول ( 2 ) وجود ارتباط معنوى بين اختبار اختبار القوة كرة الطبية واختبار محاورة حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.75) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.57) وامام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0.05) كانت قيمة (ر) المحتسبة اكبر من القيمة (ر) الجدولية.

كما يتبين من الجدول ( 2 ) وجود ارتباط معنوى بين اختبار اختبار القوة كرة الطبية و اختبار التصويب حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.73) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.57) وامام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0.05) كانت قيمة (ر) المحتسبة اكبر من القيمة (ر) الجدولية.

#### 2-4 مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج التى توصل اليها الباحثان فان علاقة الارتباط لمتغير (طول جسم الكلي و طول طرف العلوى و عرض اليد، مع مهارتى محاورة و التصويب كانت معنوية ) ويعزو الباحثان بان هناك ارتباط قوى بين قياسات الجسمية مهارتى المحاورة و التصويب لان كل رياضة خاصة كرة السلة بها احتكاكات جسدية مفاجئة وان ارتفاع الهدف يحتاج الى مرونة عالية للتغلب على اى معوق التى توجهه الرياضى من قبل الخصم وللتسجيل " (5) .

إن صفة الطول من أهم الصفات للاعبى كرة السلة حيث كلما كان اللاعب طويل ارتفع مركز الثقل الجسم و بالتالى يمكن التغلب على ارتفاع الشبكة و أداء المهارة "، وهذا ما أشار إليه الشاحنة و وزنه و طوله

, عوامل لا يمكن تجاهلها بل أن من الضروري الاهتمام بها إذ أردنا تحقيق أرقام قياسية و نتائج جيدة في الرياضة<sup>(6)</sup>

وتقول نام عامر عبد الله أغا 2010 " تمثلت دراسته في التعرف العلاقة بين بعض القياسات الجسمية المختارة و القوة الانفجارية للأطراف العليا و السفلى للاعبات كرة السلة ،حيث توصل إلى وجود علاقة ارتباط طردية بين طول الجسم ،طول الذراع ، طول الرجل مع القوة الانفجارية للأطراف العليا و السفلى و وجود علاقة ارتباط عكسية بين الوزن و القوة الانفجارية للأطراف السفلى.<sup>(7)</sup>

في حين نجد ان هنالك علاقة معنوية بين اداء (ركض 30م و دفع كرة الطيبة) مع مهارة محاوره والتصويب سبب هذا الارتباط هو ناتج عن المواصفات الجسمية للاعب كرة السلة والتي اعطت له التميز بالقدرات البدنية الخاصة مما ادى الى تطور الاداء المهاري المحدد اذ ان طول القامة مع الكتلة العضلية والقوة نجد التفوق في القفز العمودي والاستناد الامامي والتحمل الدوري التنفسي الذي ادى الى القدرة على اداء المهارة بحرية ، ان لاعب الارتكاز مكلف بواجبات قد تختلف نوعا ما عن بقية اللاعبين اذ يعد هو عمود الفريق في الملعب ويعمل كمرتكز يدور حوله بقية اللاعبين ، لذا نجده في الحجز والمتابعة والدفاع والهجوم الذي يتميز يجب ان يؤدي لاعب الارتكاز الهجوم وظهره الى لوحة السلة على عكس بقية اللاعبين ويحسن التعامل مع الكرة ويجيد المناولة للكرات والتصويب الخطافي وبالقفز بمسافة عشرة او خمسة عشر قدما من امام لوحة السلة ، لذا نجد ان لاعب الارتكاز اطول واقوى لاعب في الفريق مما اعطاه هذا التفوق في القدرات البدنية الخاصة للاعب الارتكاز والتي اتفقت مع المهارات الاساسية بكرة السلة ، وهذا ما اكده (محمد رضا اسماعيل)<sup>(8)</sup> ان قوة العضلات التي تكون خاصة فقط باداء حركة اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة وهي خاصة بكل لعبة وفعالية رياضية ممارسة ، لذا يجب تجنيد

القدرات البدنية الخاصة الى اعلى درجة ممكنة وبصورة تدريجية لجميع رياضي المستوى (ان معظم الرياضيين الناجحين (العالي) F35 يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين يشكل تكامل لاحداث القدرة المتفجرة من اجل تحقيق وهذا هو ما يتطلبه لاعب كرة اداء افضل) F36 السلة بصورة خاصة<sup>(8)</sup>.

ومن هنا نجد ان لاعبي كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة (صانع الالعاب (الموزع) ، الزاوية ، الارتكاز) لهم قدرات بدنية خاصة ولكل مركز من المراكز ميزته على الاخر اي ان لديه صفات تتيح له ان يلعب ويؤدي مهارة لا يؤديها لاعب المركز الاخر وهذا بطبيعة الحال يخلق فجوة كبيرة في الاداء وهذا ما لايطور لاعبي كرة السلة الحديثة والتي تتطلب لاعبا شاملا قدر الامكان له قدرة على المحاوره والمناولة والتصويب باختلاف انواعه ولو بشيء قليل من الاختلاف بين المراكز وهذا ناتج من تطوير

6- نور نديم شحاتة : عوامل المهمة لانجاح مهارات كرة السلة (دار الشعاع،دمشق، 2009) ص 67  
7 نام عامر عبد الله أغا 2010 دراسة ماجستير العلاقة بين بعض القياسات الجسمية المختارة و القوة الانفجارية للأطراف العليا و السفلى للاعبات كرة السلة جامعة دمشق .

8- measurements in physical education; lea Barrow and McGee : A practical approach of fibiger, 1973, p. 122

القدرات البدنية بصورة خاصة من اجل ان يكون الاداء المهاري على اتم وجه ، وهنا لا نلغي التخصص في الاداء للمراكز ولكننا نؤكد على عدم وجود الفجوات الواسعة في الاداء المهاري والبدني<sup>(9)</sup>

## 1- الاستنتاجات

تم التوصل الى الاستنتاجات الاتي:

- هناك علاقة ارتباط معنوي بين كل من طول الجسم الكلي و طول طرف العلوى وعرض اليد بمهارتى كرة السلة المحاوره والتصويب لدى طالبات كرة السلة
- هناك علاقة ارتباط معنوي بين كل من ركض 30 متر ركض و دفع كرة الطيبة بمهارتى كرة السلة المحاوره والتصويب لدى طالبات كرة السلة

## 2-5 التوصيات

واعتماد على الاستنتاجات اوصى الباحثان:

- 1-على المدربين اختيار الافراد الذين يميزون بطول الذراع عند انتقاء اللاعبين لرياضة كرة السلة لكي يكون التدريب معهم مثمرا وموصلا الى نتائج افضل.
- 2-ضرورة اعتماد المدربين على استخدام التمرينات التي من شأنها ان تطور مهارة محاوره و مهارة التصويب في رياضة كرة السلة .
- 3- اجراء بحوث مشابهة للقياسات الجسمية الاخرى التي لم يتناولها الباحثان.

## المصادر والمراجع

- احسان قدورى و محمد ناصر : القياسات المقننة في التربية الرياضية ط1( دار الفكر ، القاهرة ،2009)  
نور نديم شحاتة : عوامل المهمة لانجاح مهارات كرة السلة (دار الشعاع،دمشق، 2009)  
عبدالرحن صبحي ؛ مفهوم القياسات الجسمية المرتبطة الالعب الرياضية، ط1( درا العلم ، بيروت ، 2015)  
-مح مد صبحى حساتين : القياسات والتقوم فى التربية البدنية ، ج3 ، ط3 : (القاهرة ، درا الكفر العربى ، 1996 )  
Mathews . DK : Measurement in physical Education : (W.B)sunders co. - Philadelphia . 1978 ) p73  
-نزار مجيد الطالب و محمود السامرائي : مبادي الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : ( الموصل ، دار الكتب ، 1981 )  
- وبع ياسين التكريتي وياسين طه محمد : أعداد البنى للنساء (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1986)  
- محمد صبحي حسانين : القياسات والتقوم فى التربية ، ج2 ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربى 1987  
-ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات فى التربية الرياضية ج2 (مطبعة التعلم العالي ، 1989 )  
- مؤد كمال الدين البريفكاني : الاهمية النسبية لبعض القياسات الجسمية و عناصر اللياقة البدنية فى الرشاقة : (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرضية /جامعة صلاح الدين 2001 )|

9- محمد رضا اسماعيل : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب ، ط1 ، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008 ، ص619

- طلحه حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية : (القاھر ، درا الفكر العربى ، 1993 ) ،  
 - محمد شحاتة وأخرون : القياس الجسمية والاداء الحركى ، ج 1 ، ط 2 : (عمان ، ب ، م ، 1988)،  
 - احسان عبد الله :مهارات كرة السلة للمحترفين : (بيروت ، دار الشعاع، 2007)  
 - مروان عبدالحميد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط 1 (دار الثقافة،عمان)  
 - محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط 3 : (قاھرة،دار الفكر العربى،1994)  
 - احمد نورى سليم ، كرة السلة و علوم اخرى ط1: ( قاھرة ، دار التراب ، 1999)  
 أياذ محمد رشيد ،أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع و التصويب بكرة اليد ،كلية التربية 1  
 20، ص1997الرياضية بغداد  
 - نام عامر عبد الله أغا 2010 دراسة ماجستير العلاقة بين بعض القياسات الجسمية المختارة و القوة الانفجارية  
 للأطراف العليا و السفلى للاعبات كرة السلة جامعة دمشق .  
 - Barrow and McGee : A practical approach of measurements in physical  
 education; lea fibiger, 1973, p. 122  
 - محمد رضا اسماعيل : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب ، ط 1 ، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008 ،

### الملاحق (1)

### مهد هيبه سلطان

استمارة الاستبيان استطلاع آراء الخبراء والمختصين

لتحديد قياسات الانثروبومترية وبعض القدرات البدنية

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة ...

يروما الباحثان إجراء بحثهما الموسوم بـ : (بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية وعلاقتها ببعض مهارات كرة السلة لدى طالبات) على عينة طالبات مرحلة الرابعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة صلاح الدين، لذلك تتطلب إجراءات هذا البحث تحديد قياسات الانثروبومترية الخاصة على فعالية كرة السلة ، لذا رشح الباحثان عددا من القياسات والقدرات البدنية ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال (القياس والتقويم ،و التدريب )، يرجيا ترشيح القياسات التي لها علاقة كرة السلة ، وبيان رأيكم أو تضيفون إليها ما ترونه مناسبة.

### مع فائق شكرنا وتقديرنا .

اسم الخبير : مكان العمل:  
 الدرجة العلمية: التاريخ:  
 الاختصاص : التوقيع:

### الباحثان

ت	اسم القياس	يصلح	لا يصلح
1	طول الكلى للجسم		

		طول طرف السفلى	2
		طول طرف السفلى	3
		طول الذراع	4
		طول الساعد	5
		طول اليد	6
		الوزن	7
		عرض الذراع	8
		عرض الساعد	9
		عرض اليد	10
		محيط الذراع	11
		محيط الساعد	12
		محيط الفخذ	13
		محيط الساق	14
اختيار واحدا منها	القدرات البدنية		
	1. اختبار الوثب العمودي لسا ر جنت للرجلين في الوثب العمودي للأعلى. 2. اختبار دفع الكرة الطبية (3 كجم) لقياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف. 3. ثني ومد الزراعين من الانبطاح المائل لمدة 10 ث لقياس قوة مميزة بالسرعة لعضلات الزراعين.	قوة مميزة بالسرعة	1.
	1-اختبار رفع الرجلين عاليا لقياس مطاولة القوة للعضلات البطن والعضلات المثنية للذراع. 2-اختبار الانبطاح المائل ثني الزراعين لقياس مطاولة القوة العضلية لمنطقة الذراعين والكتفين. 3-اختبار الدفع على المتوازي لقياس مطاولة القوة للعضلات منطقة الذراعين والكتفين .	مطاولة القوة	2.
	1-اختبار العدو (4) ثوان من البدء العالي . 2-اختبار العدو (6) ثوان من البدء العالي. 3-اختبار العدو(30م) من البدء العالي.	سرعة الانتقالية	3.

## الملحق (2)

اوليات ودرجات عينة البحث كما موضح في الجدول الاتي

ت	اسماء	طول الكلي	طول طرف العلوى	عرض اليد	اختبار 30م	اختبار كرة الطبية
1	نوروز جوامير	160	61	22	4.34	5.80
2	دينا محمد	165	63	21	4.70	6
3	دلباك نازم	159	58	19	5	6.70
4	أيمان هفال محمد	174	73	23	4.90	5.99
5	بنار يوسف محمد	165	62	23	4.43	6.80

5.44	3.90	18	65	168	بنون عونى أسماعيل	6
6.12	4.07	19	70	170	بريا سليمان عثمان	7
5.36	5.01	17	60	166	بفرين روؤف قادر	8
5.76	4.86	22	70	173	پعيام شوان بكر	9
6.66	4.08	21	65	170	سروه نجاه صديق	10
6.09	5	24	60	160	سميه أسماعيل حسن	11
6.00	4.56	22	65	164	گمشاو عمر على	12

### الملحق (3)

#### أسماء السادة المختصين والخبراء

الجامعة	الاختصاص	الأسماء	اللقب	ت
جامعة صلاح الدين	كرة السلة ادارة	تحسين محمد	أ.د.	1
جامعة صلاح الدين	كرة السلة/علم النفس	عظيمة عباس علي	أ.د.	2
جامعة صلاح الدين	كرة السلة تعلم حركى	اريان محى الدين	ا.م.د.	3
جامعة صلاح الدين	كرة السلة	شيروان صابر	م	4
جامعة صلاح الدين	اللياقة البدنية	سامان مغيد	م	5

#### پوخته:

ئامانجى توپژينه وه كه:

1- زانين ده ربارهى په يوه ندى هه نديك پيوانهى جهسته يى بو هه نديك له كارامه يى باسكه ي قوتابيانى كچ.

2- زانين ده ربارهى په يوه ندى هه نديك تواناى جهسته يى له گه ل هه نديك له لپهاتوو يى باسكه ي قوتابيانى كچ .

شيوازى توپژينه وه: توپژه ره كه شيوازى وه سفى به كار هينا وه بو گونجاندين له گه ل سروشتى توپژينه وه كه.

كومه لگه ي توپژينه وه كه به شيويه يه كى نه نقه ست نوپنه رايه تى خو پيندكارانى چوار سال- فاكه لتى په روه رده ي جهسته يى و زانسته وه رزشييه كانى زانكوى سه لاحه دين ده كات بو سالى خو پيندى (2020-2021) به شيويه يه كى نه نقه ست (49) خو پيندكارى كچ توپژه ره كه بو پرؤسه ي ئاماره كان، به كارى هينا وه

- ناوه ندى ژميركارى، لادانى پيوانه يى و به ستنه وه ي پيرسون

## ئه نجامه كان :

ئه م ده رهنجامانهى خواره وه گه يشتبوون:

په يوه ندىه كى مه عنه وى باش هه يه له نيوان دريژى جهسته و گورچيله و دريژى لوتكهى سه ره وه و پانى ده ست له گهل ليهاتووى باسكه و راستكر دنه وه له قوتابيان په يوه ندىه كى مه عنه وى هه يه له نيوان هه موو كه سيك كه 30 مه تر راىان كردووه و پاليان به توپيكي پزىشكى داوه به ليهاتووى باسكه و راستكر دنه وهى قوتابيان.

## Some Physical Measurements and Physical Abilities and Their Relationship to Some of The Basketball Skills of Female Students

**Halgurd Sherzad Mohammed**

Haybat sultan institute -Koya snjaq- Erbil, Kurdistan Region, Iraq

[Halgurd.kurdistan@gmail.com](mailto:Halgurd.kurdistan@gmail.com)

**Badran Jawhar Qader**

Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Salaheddine University, Erbil, Kurdistan Region, Iraq

[badran.qader@su.edu.krd](mailto:badran.qader@su.edu.krd)

**Keywords:** *Physical Measurements, Physical Powers, The Rent of The House, Skills, Relationship*

### Abstract

1. Learn about the relationship of some physical measurements to some of the basketball skills of female students.
2. Learn about the relationship of some physical abilities to some of the basketball skills of female students.

Research approach: The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research.

The research community represents four-year-old students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Salaheddine University for the academic



year (2020-2021) in a deliberate manner, numbering (49) female students, while the research sample numbered (15) female students, The researcher used spss to process statistics.

- Arithmetic medium, standard deviation and Pearson link coefficient

Conclusions:

The following conclusions were reached:

There is a moral correlation between the length of the kidney body and the length of the upper tip and the width of the hand with the basketball skills of the basketball conversation and correction in the students of basketball

There is a moral correlation between everyone who ran 30 meters and pushed a medical ball with the basketball skills of the basketball and correction of the basketball students.