

أثر تمارين خاصة لتطوير الاستجابة الحركية لتطوير بعض المهارات الدفاعية لكرة السلة الشباب

مناف حميد مجيد

م.م. سكتة عبد الرزاق طارش

استلام البحث: ٢٠١٤/١/٣٠

قبول النشر: ٢٠١٥/١٠/٢

ملخص البحث

ومن خلال متابعة الباحثان لواقع مبارياتنا لاداء اللاعبين من فئة الشباب لكرة السلة ، البطئ في تنفيذ الواجبات المهارية الدفاعية ولكون الباحثان من المهتمين برياضة كرة السلة أرتأيا تصميم برنامج لتمرينات الاستجابة الحركية في محاولة جادة منهما لتطوير المهارات الدفاعية لكرة السلة.

أستخدم الباحثان التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ، وتم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي في يوم الخميس الموافق (2013/2/9) وانتهى في يوم السبت الموافق (2013/4/1) على عينة من لاعبي نادي الكهراء الرياضي ، وللتعريف بالبرنامج التدريبي تم استخدام ادوات ووسائل تدريبية شملت على الشواخص والمصطبات والحبال المطاطية وتم استخدام طريقة التدريب الفترتي واستغرق البرنامج التدريبي مدة شهرين بواقع (24) وحدة تدريبية كل اسبوع تضمن (٣) وحدات، وبعد تطبيق الاختبارات البعدية على عينة البحث تم التوصل الى اهم الاستنتاجات :

- ١- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعبين .
- ٢- حدوث تطور في أختبارات المهارات الدفاعية لدى المجموعة التجريبية.
- ٣- أن للبرنامج التدريبي تأثير ملحوظ على أداء اللاعبين من خلال مقارنة نتائج الأختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

The impact of special exercises to develop motor responsiveness to develop some defensive skills for youth in Basketball

Assistant Lucturer: Sikna Abid Alrazaq

Tarish Munaf HamedMajed

Abstract

Through the researchers follow-up to the reality of our games performance of the players from the youth basketball, slow implementation duties of defensive skills and the fact that researchers are interested in the sport of basketball program felt exercises of motor response design them in a serious attempt to develop defensive skills of basketball.

The researchers used a experimental and control groups experimental design, was launched in the application of the training program on Thursday (02/09/2013) and ended on Saturday (01/04/2013) on a sample of players from Al-Kahrabaa' Sports Club, and the definition of the training program has been used tools and means of training included on the pillars and terraces rubber cords were used pulsation training method of the training program and took two months by (24) and unit training every week to ensure (3) units, and after the application of a posteriori tests on a sample of the research was reached important conclusions:

- 1-The success of the training program in the development of the motor speed of response to the players.
- 2-an evolution in tests defensive skills in the experimental group.
- 3-that the training program a noticeable impact on the performance of the players by comparing the results of the post-test for the control and experimental groups

١-المقدمة وأهمية البحث ومشكلته :

١- إعداد برنامج تدريبي يشتمل على تمارين الاستجابة الحركية لتطوير أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة.
٢- التعرف على تأثير تمارين الاستجابة الحركية في أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة.

٣-فرضيات البحث:

١-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات المهارات الدفاعية وأختبار الاستجابة الحركية.
٢-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات المهارات الدفاعية وأختبار الاستجابة الحركية

٣-الطريقة والإجراءات:**1-3 عينة البحث:**

تم اختيار مجتمع البحث على الاندية المشاركة في الدوري العراقي بكرة السلة من محافظة بغداد والبالغ عددها (8) أندية ، وعدد اللاعبين في هذه الاندية بلغ (104) لاعب من فئة الشباب فقط. تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين نادي الكهرياء الرياضي بكرة السلة للموسم (2013-2012) والبالغ عددهم (20) لاعباً ، وبلغت النسبة المئوية لعينة البحث بالنسبة للمجتمع (19.23%).

ولتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج المرجوة من البحث ، فقد عمد الباحث إلى إستخراج التجانس لعينة البحث من خلال أخذ قياسات (العمر بالأشهر ، العمر التدريبي بالأشهر ، الكتلة بالكيلوغرام، الطول بالسنتيمتر) لكل لاعب ضمن إطار عينة البحث وتسجيلها في أستمارة خاصة من خلال استخدام معامل الالتواء ، وظهرت جميع القيم بين (1±) . وتم تقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ولضمان خط الشروع الواحد تم إجراء التكافؤ لكافة المتغيرات المبحوثة ، والجدول (1) و (2) يوضح ذلك

تحتل لعبة كرة السلة مكانة متميزة في العالم شأنها شأن بقية الألعاب الرياضية الأخرى وما تزال تنال الشعبية والإعجاب الجماهيري عند ممارسي الرياضة ، ولعل من أهم الأسس والمبادئ التي يجب اتباعها في بناء أي إستراتيجية للتدريس أو التدريب هو الأخذ في الحسبان المعارف والمعلومات التي توصلت إليها كافة العلوم المتعلقة بالجانب الرياضي التي تتناول تأثير التدريب المنتظم على كل من الجهاز العضلي الهيكلي والجهاز العصبي والجهاز الدوري وذلك من خلال تطوير كفاءة هذه الأجهزة ورفع قدراتها في مواجهة ظروف الأداء وهذا هو الهدف الرئيس لأي منهج تدريبي.

من أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة والذي يستلزم ببناء اللاعب منذ الصغر على وفق مناهج تدريبية مقننة فسلجياً وبدنياً ومهارياً وخطياً.

ولقد زادت أهمية القدرات البدنية والمهارية بالكرة السلة في الأونة الأخيرة لان اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيدا مقارنة بأساليب اللعب السابقة، كما أن للقدرات الحركية والاستجابة الحركية الأهمية الأساسية في بناء وتقدم لاعب كرة السلة وتعمل على تحسين مستوى اللاعب المهاري والخططي ، وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب وسرعة رد الفعل الحركي عند اللاعب ، وفهم هذه العلاقة هو الأساس لوضع المناهج التدريبية المناسبة التي تساعدنا في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، لذا أصبح وتأسيساً على ما تقدم فان أهمية البحث تتجلى في ضرورة أعداد المناهج والبرامج التدريبية

ومن خلال متابعة الباحثان لواقع مبارياتنا أداء اللاعبين من فئة الشباب بكرة السلة ، ظهرت مشكلة في البطئ في تنفيذ الواجبات المهارية الدفاعية ولكون الباحثان من المهتمين برياضة كرة السلة ارتأيا تصميم برنامج لتمرينات الاستجابة الحركية في محاولة جادة منها لتطوير المهارات الدفاعية بكرة السلة

٢-الغرض من الدراسة:**الجدول (١)**

يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر، العمر التدريبي، كتلة الجسم، الطول)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	عمر اللاعب بالأشهر	٢٠.٤	٢٠.٥	٦.٢٤٩	-٠.٠٩٥
٢	العمر التدريبي بالأشهر	٢١.٠٥	٢١.٥	٤.٠٨٤	-٠.٠٩٥
٣	طول اللاعب بالسنتيمتر	١٦٦.٣	١٦٦	٣.٨٤٠	١.٠٥٩
٤	كتلة الجسم بالكيلوغرام	٥٢	٥٢.٥	٤.٠٥٢	-٠.١٢١

ومن خلال النظر الى الجدول (1) يتضح لنا أن جميع قيم المتغيرات لمعامل الالتواء كانت محصورة بين (3±) وبذلك يتضح أن العينة متجانسة

الجدول (٢)
يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	العوامل الإحصائية اسم الاختبار
				ع±	س	ع±	س		
غير دال			٠.٩٨	٠.٥٨	٣.٥١	٠.٣٦	٣.٧٣	الثانية	أختبار الاستجابة الحركية
غير دال	٢.١٠	١٨	- ٠.٢٧	٣.٠٥	٧.٧٠	٣.٤٠	٧.٣٠	عدد مرات	أختبار السحب الدفاعي
غير دال			- ٠.٣٧	١.٧٥٦	٢٥.٥٢	١.١٧	٢٥.٢٧	الثانية	أختبار حركات القدمين الدفاعية

الأدوات المستخدمة: منطقة فضاء خالية من العوائق - ساعة توقيت - شريط لاصق - شريط قياس.
إجراءات الاختبار: تخطط منطقة الاختبار كما في الشكل (12) ، والمسافة بين النقطة (X) والخطوط الأربعة تكون (6.40) متر. وصف الاختبار:

- ١- يقف المختبر على النقطة (X) ويركز نظره على اليد اليمنى المرفوعة للمحكم الذي يقف في نقطة (A).
- ٢- إعطاء المحكم إشارة (أستعد) للمختبر.
- ٣- يمسك المحكم ساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها عالياً ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما إلى اليمين أو اليسار أو الامام أو الخلف وبنفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.
- ٤- يستجيب المختبر لإشارة المحكم ويحاول قطع المسافة بأسرع ما يمكن في الإتجاه المحدد وعند الوصول إلى خط النهاية يتم إيقاف الساعة.
- ٥- إعطاء (8) محاولات للمختبر مقسمة على أربعة إتجاهات وبين محاولة وأخرى (20) ثانية.
- ٦- يتم تحديد المحاولات بصورة عشوائية شروط الاختبار:
- ١- عدم معرفة المختبر أن المطلوب منه (8) محاولات موزعة على الإتجاهات بالتساوي.
- ٢- أن يتدرب المحكم على إشارة البدء وإعطاء الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة بنفس الوقت.
- ٣- يبدأ الاختبار بإعطاء إشارة (أستعد...أبدأ) وتكون المدة بين الكلمتين تتراوح بين (1.5-2) ثانية.

التسجيل:

- ١- يحسب الزمن الخاص بكل محاولة.
- ٢- درجة المختبر النهائية هي متوسط المحاولات الثمان

٢-٢- تصميم الدراسة:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة

٣-٣- المتغيرات المدروسة:

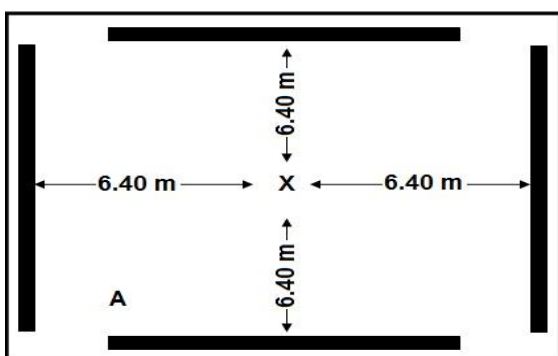
لغرض وصول الباحثان إلى تحقيق أهداف البحث فقد عمد الباحثان إلى إجراء مايلي

- ١- عمد الباحثان إلى استحداث تمارين جديدة في كرة السلة تعتمد على سرعة الأداء وارتباط هذه التمارين بالمثير فضلاً عن تمرينات تم الاستفادة من المصادر والمراجع الخاصة بكرة السلة ، والتي من شأنها تؤدي إلى تطور الاستجابة الحركية لدى اللاعبين.
- ٢- عمد الباحثان إلى جمع المهارات والأختبارات الخاصة بالمهارات الدفاعية في كرة السلة وأختبارات الاستجابة الحركية والمعمول بها من المصادر العلمية ووضعها في إستمارة استبانة .
- ٣- تم التحقق من الشروط العلمية للأختبارات المعتمدة في البحث .
- ٤- تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (9) لاعبين لتحديد الوقت اللازم لأجراء الأختبارات والتأكد من سلامة الاجهزة المستخدمة وتفهم فريق العمل المساعد للمهام الموكلة اليه.
- ٥- إجراء الأختبارات القبليّة لمتغيرات البحث (الاستجابة الحركية ، المهارات الدفاعية).
- ٦- تطبيق البرنامج التدريبي.
- ٧- إجراء الأختبارات البعديّة لمتغيرات البحث (الاستجابة الحركية ، المهارات الدفاعية)

4-3 الأختبارات المستخدمة:

1-5-3 أختبار الاستجابة الحركية لإتجاهات متعددة: (١)

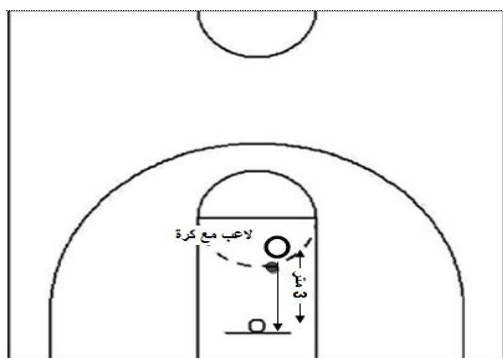
الهدف من الأختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية وفقاً لأختبار المثير لأربعة إتجاهات.



(١) محمد إبراهيم ومحمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية وأختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٥، ص١٩٨.

الشكل (1) يبين أختبار الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة الهدف والعودة مرة ثانية الى خط البداية ويكرر المحاولة نفسها لمدة (60) ثانية .
الشروط :

- ١- يحق للمختبر استخدام اليدين او اليد الواحدة في رمي الكرة على اللوحة .
 - ٢- يسمح للمختبر محاولتين وتحسب افضلهما .
- التسجيل :تسجل المحاولات التي تلامس فيها الكرة لوحة الهدف فوق الخط المرسوم وتسحب الكرة من اللاعب عند انتهاء المدة المحددة



الشكل (3) يبين موقع اللاعب عند أداء اختبار السحب الدفاعي

٣-٥-١- إجراءات البحث الميدانية :

٣-٥-١-١- الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في قاعة الشهيد منذر علي شناوة في بغداد (المدينة الرياضية في زبونة / قرب ملعب الشعب) ، في يوم السبت الموافق (2013/2/2) ، فقد تم تطبيق الاختبارات التي ذكرت سابقاً.

٣-٥-٢- الوحدات التدريبية (البرنامج التدريبي):

على وفق نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث عمد الباحثان مستفيدين من المصادر العلمية الحديثة و آراء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة ، الى بناء برنامج تدريبي ضمن القسم الرئيس يهدف الى تطوير أداء بعض المهارات الدفاعية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة . وتم عرضه على الخبراء وقد تم الاخذ بالملاحظات السديدة لهم في بناء البرنامج و عدل على وفق الآراء العلمية المطروحة .

تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي في يوم الخميس الموافق (2013/2/9) وانتهى في يوم السبت الموافق (2013/4/1) وللتعريف بالبرنامج التدريبي فقد اشتمل على ما يأتي :

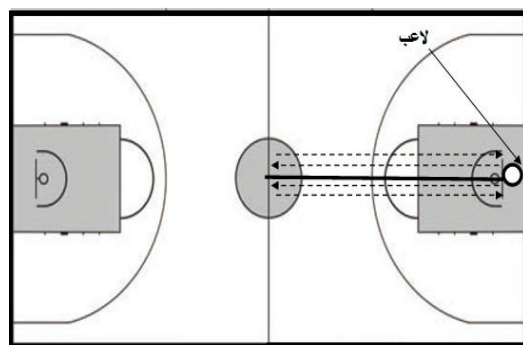
- ١- تم بناء البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع لأيام (السبت والأثنين والخميس) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- ٢- تراوحت مدة الوحدة التدريبية ضمن القسم الرئيس من (54) دقيقة الى (26) دقيقة وبمبدأ التدرج في الحمل وكان الزمن الكلي للبرنامج التدريبي (849) دقيقة.
- ٣- تم الاخذ بمبدأ الفروق الفردية كونه عامل اساس في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي.

٣-٥-٢-أختبار حركة اللاعب المدافع (حركات القدمين

الدفاعية): (١)

الهدف من الأختبار :قياس حركة اللاعب المدافع .
الادوات المستخدمة :ملعب كرة سلة مرسوم عليه خط عمودي يصل بين نقطتي منتصف الملعب والحد النهائي ماراً بمنتصف خط الرمية الحرة - ساعة إيقاف .
مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف خط نقطة البداية (منتصف الحد النهائي) مع اشارة البدء (يقوم) اللاعب بحركات دفاعية للامام حتى يعبر منتصف الملعب ، ثم يعود بالخطوات للخلف بالخطوات نفسها (بظهره) حتى يعبر خط البداية ، ثم (يقوم) بالدوران ومواجهة اتجاه الركض بجانبه ويتحرك بخطوات جانبية وصولاً الى منتصف الملعب حتى يعبر النقطة نفسها ويعود ايضاً بعكس اتجاه تحركه بالخطوات الجانبية نفسها .
الشروط:

- ١- يتحرك اللاعب بالطريقة الفنية نفسها في التحرك الدفاعي الصحيح .
 - ٢- يسمح لكل لاعب محاولتين ويتم حساب الزمن الاقل .
- التسجيل : يسجل زمن المحاولتين وحساب الزمن الاقل



الشكل (2) يبين اختبار حركة اللاعب المدافع (حركات القدمين الدفاعية)

٣-٥-٣-أختبار السحب الدفاعي): (2)

الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على سحب الكرات المرتدة .
الادوات المستخدمة : هدف كرة سلة - كرة سلة - ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء : يقف اللاعب على مسافة (3) م من لوحة الهدف المرسوم عليه خط يوازي الارض وعلى ارتفاع (3) م ، يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين او باليد الواحدة في اتجاه لوحة الهدف وفوق هذا الخط ، ثم يقفز لسحب الكرة المرتدة من لوحة

(١)فكرت توما عبد الاحد : أثر تمرينات خاصة في تطوير تحمل السرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة لأعمار (18-19) سنة ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ ، ص ٥٩ .
(٢)أحمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٦ ، ص ٤٠٣ .

٤- أستعملت طريقة التدريب المرحلي (الفتري) في تطبيق البرنامج ضمن القسم الرئيس.

٥- تم استخدام نسبة العمل الى الراحة بين تمرين وآخر (2:1) و (3:1).

٦- تنوعت وسائل التدريب المستعملة في البرنامج التدريبي ، اذ شملت كرات التنس وكرات السلة والشواخص.

٧- لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها من الشدة المنخفضة الى الشدة تحت القصوى ، وبشدد تتراوح ما بين (60%-90%) من الشدة القصوى للاعب

٣-٥-٣- الأختبارات البعدية:

تم إجراء الأختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم السبت الموافق (2013/4/6) ، وتم تطبيق

٤- النتائج والمناقشة

1-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأختبار القبلي والبعدى

للمجموعة الضابطة والتجريبية:

1-1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأختبار القبلي

والبعدى للمجموعة الضابطة:

بعد أن فرغ الباحثان من أختباراتها القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة من عينة البحث عمدا الى تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا كما في الجدول (٤)

الجدول (٣)

يبين بيانات الأختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لأختبارات الأستجابة الحركية والمهارات الدفاعية

مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	أنحراف الفروق ف هـ	فرق الأوساط س هـ	الأختبار البعدى		الأختبار القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية
						ع ±	س	ع ±	س		
دال			٢,٨٥٢	٠,٥١٢	٠,٤٦٢	٠,٤٣٢	٣,٢٦٨	٠,٣٦٥	٣,٧٣٠	الثانية	أختبار الأستجابة الحركية
دال	٤,٣٦	٥	٢,٥٢٤	٥,٠١١	-٤,٠٠٠	٣,٠٥٦	١١,٣٠٠	٣,٤٠	٧,٣٠	عدد المرات	أختبار السحب الدفاعي
غير دال			-٠,٣٣٩	٢,٠٦٩	-٠,٢٢٢	١,٧١٨	٢٥,٤٩٣	١,١٧٥	٢٥,٢٧١	الثانية	أختبار حركة القدمين الدفاعية

إلا إن هذه الفروق أو التطور الذي حدث للمجموعة الضابطة لم يكن بمستوى التطور أو التحسن الذي حدث للمجموعة التجريبية ، وجاءت هذه النتائج مقارنة الى نتائج دراسة (أنتصار عويد علي) ، إذ كان مستوى الأستجابة الحركية للمهارات الدفاعية دون المستوى المطلوب

٤-٢-١-٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأختبار القبلي

والبعدى للمجموعة التجريبية:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالأختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية من قبل الباحثان، ومعالجتها إحصائياً تبين كما في الجدول (٥) نتائج الاختبارات الخاصة للمجموعة التجريبية

2-1-1-4 مناقشة نتائج الأختبار القبلي والبعدى للمجموعة

الضابطة:

من خلال الجدول (1) نلاحظ وجود فروقا معنوية بين الأختبارات القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة ، في أختبارات الأستجابة الحركية وأختبار السحب الدفاعي ، و يعزو الباحثان هذه الفروق الى أستفادة المجموعة الضابطة من المنهج المتبع من قبل المدرب والذي كان يركز فيه على جانب الحركة السريعة أثناء التحركات ، وتطبيق بعض الجوانب المهارية الأخرى بحركة سريعة ، كما أن التطور الحاصل للمجموعة الضابطة في بعض الأختبارات هو الأستمرار وأنظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الدفاعية كان له الدور الواضح في هذا التطور ، إذ يتفق الباحث مع (حنفي محمود) إذ ذكر " يلعب الاستمرار دورا مهماً في وصول اللاعب الى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة والدقة والتكامل وتثبيت آلية الأداء الفني العالي" (١).

(١) حنفي محمود : مدرب كرة القدم، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص٥٤.

الجدول (٤)

يبين بيانات الأختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لأختبارات الاستجابة الحركية والمهارات الدفاعية

مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	أنحراف الفروق ف هـ	فرق الأوساط س هـ	الأختبار البعدى		الأختبار القبلى		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية	اسم الأختبار
						ع±	س	ع±	س			
دال			٥,٦٠٣	٠,٨٣٦	١,٤٧٣	٠,٣٣٨	٢,٠٤٢	٠,٥٨٥	٣,٥١٥	الثانية		أختبار الاستجابة الحركية
دال	٣	٥	-١١,٩٤٣	٢,٨٥٩	-١٠,٨٠٠	٢,١٧٣	١٨,٥٠٠	٣,٠٥٦	٧,٧٠	عدد المرات		أختبار السحب الدفاعي
دال			١١,٤٨٢	١,٦١٥	٥,٨٦٤	١,٧٤٧	١٩,٦٥٧	١,٧٥٦	٢٥,٥٢١	الثانية		أختبار حركة القدمين الدفاعية

٤-٢-٤-٢- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأختبار البعدى

للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

٤-٢-٤-١- عرض وتحليل نتائج الأختبار البعدى للمجموعتين

الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول (٦) يبين لنا عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

٤-٢-٤-١-٢- مناقشة نتائج الأختبار القبلى والبعدى للمجموعة

الضابطة:

من خلال الجدول (3) يبين لنا الأختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ، أذ يبين لنا فروق معنوية في جميع الأختبارات القبلية والبعدية ولصالح الأختبار البعدى ، مما يدل على وجود تطور في سرعة الاستجابة الحركية وأداء المهارات الدفاعية ، ويعزو الباحثان ذلك الى نجاح البرنامج التدريبي في تحقيق الهدف الذي وضع من اجله في تطوير الاستجابة الحركية وأنعكس ذلك في تطوير القدرات المهارية للاعبين ويذكر (علي سبهان) أن سرعة الاستجابة الحركية ضرورية للاعب فهو يحتاج الى التكيف السريع لما يقوم به المنافس وهذا يعتمد على سرعة الاستجابة الحركية ومقدار سرعة حركته وباتجاه وأوضاع مختلفة (2) ، ويتفق الباحثان مع هذا الرأي أذ أن الظروف التي تواجه لاعب كرة السلة متعددة أثناء المنافسة وتتطلب هذه الظروف عدة متطلبات من قبل اللاعب ولاسيما الحاجة الى سرعة التوقع وسرعة اتخاذ القرار وسرعة الاستجابة الحركية لما سيقوم به اللاعب المنافس .

من خلال ما تقدم يوعز الباحثان الى التطور الحاصل في اداء المهارات الدفاعية من قبل المجموعة التجريبية الى ان الطريقة التدريبية التي تم استخدامها كانت مناسبة للعينة، وكذلك نوعية التمرينات التي تم استخدامها ساهمت في تطوير تلك المهارات الدفاعية لدى اللاعبين، إذ تم مراعات تشكيل الحمل التدريبي الاقل من القصوي الذي يناسب عينة اللاعبين الشباب واعطاء اوقات راحة مناسبة لاستعادة الاستثارة للجهاز العصبي، كما وان التمرينات التي تم استخدامها من قبل مدرب تم الاتصال به من خلال شبكة الانترنت من الولايات المتحدة الامريكية .

(2) علي سبهان صخي : التوقع والاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة اداء المهارات الدفاعية للاعب بالكرة الطائرة ، (رسالة ماجستير) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ ، ص ١٥ .

الجدول (٥)

يبين بيانات الأختبار البعدي للمجموعة التجريبية لأختبارات الاستجابة الحركية والمهارات الدفاعية

اسم الأختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
أختبار الاستجابة الحركية	الثانية	٣.٢٦٨	٠.٤٣ ٢	٢.٠٤٢	٠.٣٣ ٨	٧.٠٦٤	١٨	٠.٠٢٠	دال
أختبار السحب الدفاعي	عدد مرات	١١.٣٠٠	٣.٠٥ ٦	١٨.٥٠	٢.١٧ ٣	-٦.٠٧١	١٨	٠.٠٢٠	دال
أختبار حركات القدمين الدفاعية	عدد مرات	٢٥.٤٩٣	١.٧١ ٨	١٩.٦٥	١.٧٤ ٧	٧.٥٢٩	١٨	٠.٠٢٠	دال

الاستجابة الحركية للذراعين^(٣)، والتي تميز لاعب كرة السلة العالي المستوى إذ أن التموه والتهديف أثناء الهجوم من خلال تغيير اتجاه التحرك أو أداء المهارات بطريقة الخداع وأخذ القرار لمناولة الكرة الى الزميل وغيرها من المهارات التي لا يستغنى عنها أي فريق في كرة السلة

١-٥- الأستنتاجات:

- ١- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية مع حدوث تطور في أختبارات المهارات الدفاعية لدى المجموعة التجريبية.
 - ٢- أن للبرنامج التدريبي تأثير ملحوظ على أداء اللاعبين من خلال مقارنة نتائج الأختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- تطور سرعة الاستجابة الحركية والمهارات الدفاعية لدى المجموع التجريبية بعد مقارنة نتائج الاختبارات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المصادر:

- ◀ أسماء حكمت وأخرون : حدة الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية في لعبتي السباحة والكرة الطائرة ، (بحث منشور) ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية . ٢٠٠٥.
- ◀ قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط ١، عمان، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨.
- ◀ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
- ◀ إنتصار عويد علي : قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة ، (أطروحة

٢-٢-٤- مناقشة نتائج الأختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

بعد عرض وتحليل النتائج الخاصة بالأختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، يبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع الأختبارات ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث الى التطور الحاصل في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية إلى نوعية التمرينات المعتمدة وما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى الاستجابة الحركية إذ أن ارتباط التمارين المهارية مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة قد ساعدت على إثارة الجهاز العصبي المركزي وهذا يتفق مع ما ذهب اليه (محمد صالح)^(١) "أذ يؤدي الجهاز العصبي دوراً كبيراً في ايجاد التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض في اللحظة المطلوبة وبالسرعة الممكنة للأداء"^(١)، ويرى (قاسم حسن وعيد علي نصيف) أن "أساس تدريب السرعة هو الحالة المناسبة لإثارة الجهاز العصبي المركزي وهذا يتم عن طريق فعالية الرياضي السابقة والخالية من التعب فقط"^(٢)

وتعد سرعة الاستجابة الحركية قدرة مهمة في نتائج لعبة كرة السلة إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في كرة السلة الحديثة لا غنى عنه في أحد أجزائه على هذه القدرة، فاللاعب مطالب أن يركز الأداء في اتجاهين أحدهما الأداء الصحيح للمهارة والأخر سرعة إنجاز المهارة المطلوبة، والمعرفة الجيدة لأسلوب السرعة الحركية وإتقانها بالكرة إحدى عوامل الثقة لدى اللاعب المدافع وسرعة أداء المهارات الدفاعية وكذلك للاعب المهاجم أثناء أداء التهديف أو المراوغة في المواقف المختلفة فسرعة الاستجابة الحركية للقدمين مثلاً أهمية كبيرة في هذه اللعبة لذا أتفق العديد من المختصين على "أن اللاعب المدافع الجيد هو الذي يجيد استخدام قدمه ، فحركات القدمين أصبحت أمراً ضرورياً لنجاح المهارات المختلفة سواء في الدفاع أو الهجوم فضلاً عن الدور الرئيس والمهم لسرعة

(١) محمد صالح فليح : تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة والوظيفية لناشئي الكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة ، (رسالة ماجستير) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ ، ص ٦٤.

(٢) قاسم حسن حسين وعيد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، ط ٢، مديرية دار الكتب للطباعة، الموصل ، ١٩٧٩ ، ص ٣١٥.

(٣) محمد صالح فليح : المصدر السابق ، ٢٠٠٤ ، ص ٦٥.

- دكتوراه) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- علي سبهان صخي : التوقع والاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة ، (رسالة ماجستير) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ .
- فكرت توما عبد الاحد : أثر تمرينات خاصة في تطوير تحمل السرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة لأعمار (18-19) سنة ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ .
- أحمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- قاسم المندلأوي واخرون: الأختبارات والقياس في التربية الرياضية ، مطبعة بيت الحكمة ، بغداد ، ١٩٨٩ .
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والأختبارات البدنية والرياضية ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، ١٩٨١ .
- محمد صالح محمد : منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة ، (أطروحة دكتوراه) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ .
- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والأختبارات في التربية الرياضية، ج١، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، ١٩٨٩ .
- مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية ، ج ١ ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الامرية ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- محمد صالح فليح : تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لناشئي الكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة ، (رسالة ماجستير) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ .
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط٢، مديرية دار الكتب للطباعة، الموصل ، ١٩٧٩ .

الملحق (١)

أنموذج لوحدية تدريبية

الأسبوع : ١ الشدة : ٦٠٪ هدف الوحدة : تنمية سرعة الاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية لدى اللاعبين.
الوحدة : ١ الزمن الكلي : ٥٥ دقيقة التاريخ : ٢٠١٣/١٢/٩

الملاحظات	الراحة بين المراحل	الزمن الكلي	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين X التكرار	الشدة	التمرين
	١٦٠ ثا	٣٢٥ ثا	٥٠ ثا	X ١١ ثا ٢٥	%٥٠	A٦
	١٨٠ ثا	٣٦٠ ثا	٦٠ ثا	X ١٠ ثا ٣٠	%٥٥	A٧
	١١٠ ثا	٣٣٠ ثا	٦٠ ثا	X ٩ ثا ٣٠	%٦٠	A٥
	٣٢٥ ثا	٦٥٠ ثا	١٣٠ ثا	X ٨ ثا ٦٥	%٦٥	D١
	٢٧٠ ثا	٥٤٠ ثا	١٢٠ ثا	X ٧ ثا ٦٠	%٧٠	A٢
	١٠٤٥ ثا	٢٢٠٥ ثا				
		٥٤.١٦ دقيقة				

الملحق (٢)

أنموذج بعض التمرينات المستخدمة في البحث(*)

الادوات المستخدمة	تفاصيل التمرين	اسم التمرين	رمز التمرين
١- التأكيد على السرعة العالية أثناء أداء التمرين . ٢- عدم لمس اي خط تابع للسلم أثناء الأداء.	١- عند إعطاء الايعاز من قبل المدرب يقوم اللاعب بالتحرك بسرعة باتجاه السلم المرسوم بالأرض والقيام بحركات الرجلين الدفاعية بسرعة عالية . ٢- عند القيام بأداء التمرين يجب عدم لمس الخط التابع للسلم بالرجلين . ٣- عند الوصول الى نهاية السلم يكرر اللاعب نفس مافعله ولكن بالرجوع الى الخلف دون الدوران وبسرعة عالية ٤- عند الرجوع الى البداية يقوم اللاعب بأداء حركات الرجلين الدفاعية ولكن يكون إتجاه الجسم اثناء التحرك جانباً ولكن التحرك الى الامام باتجاه السلم . ٥- الاستمرار بالأداء الى الوصول الى نهاية السلم ثم الرجوع الى البداية بسرعة مع أداء الحركات الدفاعية (أي عمل الساتر الدفاعي -Slide-) اي يكون المرور على السلم ذهاباً واياباً لأربعة مرات.	السلم لسرعة حركات الرجلين (A)	A6
١- التأكيد على السرعة العالية أثناء أداء التمرين . ٢- عدم لمس اي خط تابع للسلم أثناء الأداء. عدم تحريك او لمس الشاخص بالقدم أثناء القفز من فوق الشواخص.	١- عند إعطاء الايعاز من قبل المدرب يقوم اللاعب بالتحرك بسرعة من النقطة (A) باتجاه السلم المرسوم بالأرض والقيام بحركات الرجلين الدفاعية بسرعة عالية متجهاً الى الامام . ٢- عند القيام بأداء التمرين يجب عدم لمس الخط التابع للسلم بالرجلين ٣- عند الوصول الى الشاخص (1) يقوم بالقفز من فوقه بسرعة مع عدم لمس الشاخص . ٤- ثم الوصول الى الشاخص (2) يقوم بالقفز جانباً مع عدم دوران الجسم بالكامل جانباً حيث يكون نظر اللاعب الى الامام والقفز جانبياً. ٥- القفز فوق الشاخص (3) الى الجانب الاخر . ٦- القفز من فوق الشاخص (4) الذي يكون مواجهاً للاعب مع عدم لمسه.	السلم لسرعة حركات الرجلين (B)	A7
١- اعطاء تغذية راجعة أنية من قبل المدرب لكل لاعب عند الأداء لضبط الأداء وتجنب ارتكاب الاخطاء. ٢- توجيه اللاعب اثناء الأداء الى النقطة التي يجب الوصول اليها. ٣- التأكيد على السرعة العالية أثناء أداء التمرين .	١- التحرك من نقطة منتصف الملعب الى شاخص معين يحدد في البداية ولمس الشاخص مع الدوران والعودة الى نقطة م منتصف الملعب ولمس الشاخص . ٢- تكرر الخطوة السابقة ولكن توجه اللاعب الى النقاط الاخرى المحددة اي اعطاء رقم لكل شاخص، اذ يمر اللاعب على كل نقطة يقوم بلمس الشاخص والدوران والعودة ولمس الشاخص الموجود في نقطة منتصف الملعب .	Wheel Sprint	A2

(*) تم عرض (3) تمرينات فقط لانها تعد من جهد الباحثان في الاعداد لها وتحضيرها وبالتالي لا يمكن عرض مجمل التمرينات البالغة (40) تمرين، ويمكن الاطلاع على التمرينات بموافقة الباحثين.