

تأثير تمارينات مقترحة لتطوير مستوى الاداء الدفاعي الفردي

للاعبي الارتكاز المتقدمين بكرة السلة

م. د عادل ناجي حسن

الملخص

تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير التمارينات الفردية المقترحة في تطوير سرعة أداء المهارات الدفاعية والهجومية لحركات القدمين لدى لاعبي لدى لاعبي الارتكاز طوال لإقامة والتي تتطلب سرعة ودقة لما لها الأثر الايجابي الكبير في تطوير مستوى أداء اللاعبين من الناحية الهجومية والدفاعية.

اما مشكلة البحث:

إن علمية الانتقال ما بين الهجوم والدفاع في كرة السلة لغرض إصابة السلة يقابله تقليل ما يحصل عليه الفريق الخصم من نقاط عن طريق الحد من إصابة سلته يعتمد على إجابة لاعبي الفريق للمهارات الدفاعية والهجومية على حد سواء.

وبالغرم من إن معظم الفرق العراقية السلوية تضم عدة لاعبي ارتكاز طوال القامة إلا إنهم لم يؤدوا واجباتهم المهارية الدفاعية والهجومية بالشكل المطلوب في حسم الأداء وذلك نتيجة عدم اهتمامهم بالتمارين الفردية الخاصة بحركات القدمين الدفاعية والهجومية.

وان أغلبهم لم يستخدم التدريبات الفردية التخصصية لكل من مراكز اللاعبين وخاصة لاعبي الارتكاز الذين لهم الدور الكبير في حسم الأداء الهجومي أو الدفاعي في المباراة مما أدى إلى ضعف واضح في سرعة الأداء سواء كان بالكرة أو بدونها، لذا ارتئ الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع الحلول لها جراء وضع تمارينات مقترحة لتطوير سرعة حركة أداء لاعبي الارتكاز الدفاعية والهجومية من جال الوصول إلى أفضل مستوى لدى اللاعبين في المنافسات. اما أهداف البحث: إعداد تمارينات مقترحة لتطوير سرعة الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي الارتكاز بكرة السلة للمتقدمين. والتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث.

اما فرض البحث وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية لسرعة أداء لاعبي الارتكاز بكرة السلة للمتقدمين وفق الاختبارات التالية: و اختبار التحرك الدفاعي و اختبار المساعدة الدفاعية وقطع الكرة من الطبطة. الباب الثاني فشمل الدراسات النظرية والدراسات المشابهة: واما الباب الثالث فقد احتوى على منهج البحث واجراءاته الميدانية واما الباب الرابع فقد احتوى على عرض النتائج وتحليلها واما الباب الخامس فقد احتوى على الاستنتاجات والتوصيات.

summary

Impact exercises to develop the level of individual defensive performance of the efocal basketball players to applicants

Search shareware

Researcher

M. Dr. Adel Naji

The importance of research to know the impact of exercise individual proposed development speed performance skills defensive and offensive

movements feet of players with players bearing throughout to establish and that require speed and accuracy due to its positive impact big in the development of the level of performance of the players in terms of offensive and defensive. The problem:

The scientific transition between attack and defense in basketball in order to hit the basket offset by reducing what it gets opponent of points by reducing injury basket depends on the proficiency of the squad for the offensive and defensive skills alike.

And Balgrm most amniotic Iraqi teams include several players fulcrum tall but they did not perform their duties of skill defensive and offensive as required in the resolution of performance and as a result of not paying attention to exercise individual movements of the feet defensive and offensive.

We through experience researcher modest and follow-up to basketball games for teams of Iraq and the global and through studying the scientific research which meant skills defensive and offensive basketball found that the vast majority of Iraqi teams did not use drills individual specialties for each of the centers players and private players Pivot who them big role in resolving the performance offensive or defensive in the match, which led to obvious weakness in performance speed, whether the ball or without, so Arti researcher studying this problem through the development of solutions to them by developing exercises proposed for the development speed of movement of the performance of players Pivot defensive and offensive JAL access to the best level of the players in the competition. The objectives of the research: preparation of proposed exercises to develop physical performance speed and skill with the Pivot basketball players of applicants. And to identify the differences between pre and post tests for a sample search. The imposition of research: There are differences statistically significance to the speed performance of the focal player's basketball to applicants according to the following tests: test defensive action and test Help defense and cut the ball of.

Part II evolved to include theoretical studies and similar studies: The third door was contained on the research methodology and field procedures and Part IV agreed to display the results contained and analyzed either Title V has contained conclusions and recommendations.

1- التعريف بالبحث 1 - 1 المقدمة و أهمية البحث

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية التي تتطلب إعداداً بدنياً و مهارياً خاصاً لغرض رفع الكفاءة و القدرة البدنية في ممارسة هذه اللعبة من خلال زيادة فاعلية اللعب نتيجة ما تتمتع به من سرعة مركبة عالية بما يتلاءم مع طبيعة اللعب و المواقف المتغيرة باستمرار أثناء المباراة من الناحية الهجومية و الدفاعية لأجل تحقيق الفوز.

ونظراً لما تتميز به لعبة كرة السلة بالطابع الهجومي و الدفاعي المستمر و التي يؤدي اللاعب من خلالها واجبات مهارية و خطئية متعددة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة و التي تتطلب من اللاعبين أداء مختلف من الحركات البدنية و المهارية بسرعة و دقة عالية كونها تلعب في مساحة صغيرة بوجود مدافعين يحاولون عرقلة أداء المهاجمين و بالعكس لذا أصبحت الأعباء و المسؤوليات على مدربي الفرق كبيرة جداً في سرعة اكتشاف الخطأ المهاري و الخطئي وتحليله ووضع الحلول البديلة لها.

إن الفريق الجيد بكرة السلة يجب عليه إن يمتلك 4 - 5 لاعبين طوال القامة حيث يتمتعون بمهارات دفاعية و هجومية فريدة جيدة تحت السلة لغرض إنهاء و حسم الهجمة سواء كان في الدفاع أو الهجوم من خلال استخدام مهارتي المتابعة الهجومية و الدفاعية حيث تعتمد على كيفية استخدام حركة القدمين الصحيحة في عملية التحرك و التغطية في منطقة المؤثرة قرب سلة الفريق الخصم.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير التمرينات الفردية المقترحة في تطوير سرعة أداء المهارات الدفاعية و الهجومية لحركات القدمين لدى لاعبي كرة السلة الارتكاز طوال إقامة و التي تتطلب سرعة و دقة لما لها الأثر الإيجابي الكبير في تطوير مستوى أداء اللاعبين من الناحية الهجومية و الدفاعية.

1 - 2 مشكلة البحث :

إن عملية الانتقال ما بين الهجوم و الدفاع في كرة السلة لغرض عملية التهديف يقابله تقليل ما يحصل عليه الفريق الخصم من نقاط عن طريق الحد من عملية التهديف يعتمد على إجابة لاعبي الفريق للمهارات الدفاعية و الهجومية على حد سواء.

و بالرغم من إن معظم الفرق العراقية السلوية تضم عدة لاعبي ارتكاز طوال القامة إلا إنهم لم يؤديوا واجباتهم المهارية الدفاعية و الهجومية بالشكل المطلوب في حسم الأداء و ذلك نتيجة عدم اهتمامهم بالتمارين الفردية الخاصة بحركات القدمين الدفاعية و الهجومية.

فمن خلال خبرة الباحث المتواضعة و متابعته لمباريات كرة السلة للفرق العراقية و العالمية و من خلال اطلاعه على البحوث العلمية التي عنيت بالمهارات الدفاعية و الهجومية بكرة السلة وجد إن الغالبية العظمى من الفرق العراقية لم تستخدم التدريبات الفردية التخصصية لكل من مراكز اللاعبين و خاصة لاعبي الارتكاز الذين لهم الدور الكبير في حسم الأداء الهجومي أو الدفاعي في المباراة مما أدى إلى ضعف واضح في سرعة الأداء سواء كان بالكرة أو بدونها ، لذا ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع الحلول لها جراء وضع تمرينات مقترحة لتطوير سرعة حركة أداء لاعبي الارتكاز الدفاعية و الهجومية من أجل الوصول إلى أفضل مستوى لدى اللاعبين في المنافسات.

1 - 3 أهداف البحث :

- 1- إعداد تمرينات مقترحة لتطوير سرعة الأداء البدني و المهاري لدى لاعبي الارتكاز بكرة السلة للمتقدمين.
- 2- التعرف على اثر التمارين في تطوير الاداء البدني و المهاري البعدي لدى لاعبي الارتكاز بكرة السلة للمتقدمين .

1- 4 فرض البحث :

1. يوجد اثر للتمارين المقترحة في تطوير اداء لاعبي الارتكاز بكرة السلة للمتقدمين .

1 – 5 مجالات البحث :

1 – 5 – 1 المجال البشري :

لاعبو الارتكاز المتقدمين لأندية (النفط – الميناء – البصرة – الاتحاد) لفئة المتقدمين.

1 – 5 – 2 المجال الزمني :

من الفترة 2011/11/15 ولغاية 2012/2/15

1 – 5 – 3 المجال المكاني :

قاعتي نادي النفط المغلقة و القاعة الاولمبية في البصرة.

2 – الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة

2 – 1 الدراسات النظرية:

لو أردنا إن نفصل لعبة كرة السلة لأجزاء لوجدنا بان هذه اللعبة تنقسم إلى قسمين أو عمليتين أساسيتين تسيران بخطين متوازيين بنفس الوقت و بنفس القوة ، و إن هاتين العمليتين هما الهجوم و الدفاع ولو تمعنا أكثر في هذه اللعبة لوجدنا بان الهدف الاساسي هو ادخال الكرة في سلة الخصم عن طريق اللاعبين الذين يمارسون عدة مهارات هجومية بشكل بسيط و مركب لأجل الوصول بالكرة إلى سلة الفريق المدافع و تحقيق الهدف ، و يرى عبد الحكيم محمد⁽¹⁾ (إن لعبة كرة السلة من الالعب الفرقية التي تتطلب مهارة فائقة سواء كانت تلك المهارات دفاعية أو هجومية و كلاهما تتطلب اتقانا كاملا لأنها الاساس المشترك في اللعب).

ولأجل الدخول في شرح المهارات الدفاعية و الهجومية لا بد لنا إن نتعرف على معنى كلمة المهارات حيث تناولها الكثير من الباحثين كونها العنصر الاساسي للأداء الجيد حيث عرفها محمد حسن علاوي⁽²⁾ (بانها تلك العملية المتقنة التي تهدف لمحاولة على اتقان الفرد لتلك المهارات المختلفة لضمان حسن استخدامه لها في غضون المنافسة، فالإتقان التام للمهارات الحركية هو الركيزة التي يتأسس عليها وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية)، فيما عرف وجيه محجوب⁽³⁾ (تلك الحركات التي تؤدي بوجود تكتيك رياضي يعلم من قبل معلم و تخضع للقوانين و اللوائح و المنظمة للفعاليات الرياضية)، و يعرفها عبد علي نصيف وقاسم حسن بانها⁽⁴⁾ (تصرف اتوماتيكي ارادي تنفذ على اساس انها طريقة اتوماتيكية لتحقيق تصرف) فيما يرى الباحث إن لعبة كرة السلة من الالعب التي تتطلب من التوافق و الانسجام من خلال قيامه بأكثر من حركة و تصرف يؤدي في وقت واحد لأجل تحقيق الاداء الامثل.

2 – 1 – 2 مراكز اللعب المختلفة:

يرى زيدان⁽⁵⁾ (إن توزيع العمل بين افراد الفريق كل على حدة احد الشروط الاساسية لتنظيم عمل الفريق و يحدد هذا التوزيع طبيعة كل لاعب تبعا للواجبات الملقاة على عاتق الفريق) و قديما كان يخصص

(1) عبد الحكيم محمد الطائي وآخرون: كرة السلة، دار الكتب والوثائق، بغداد، 1994، ص 34.

(2) محمد حسن علاوي. 1992. ص 275.

(3) وجيه محجوب. التحليل الحركي، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1987 ص 57.

(4) وجيه محجوب. نفس المصدر السابق، 1987، ص 265.

(5) عبد علي نصيف و قاسم حسن. مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1987، ص 33.

بعض اللاعبين للدفاع وآخرين للهجوم وقد قسم امين احمد و عبد العزيز سلامة⁽¹⁾ (مراكز اللاعبين على اساس إن هناك مركز الزاوية و اخر لصانع الالعاب و ثالث لرجل الارتكاز). الا انه و بغض النظر عن وظيفة جميع المهارات الاساسية و المساعدة الخاصة باللعبة سواء اكانت دفاعية ام هجومية و توظيفها لخدمة الفريق بشكل عام. و ها نحن بصدد لاعب الارتكاز حيث اعدنا تمارين تطور من حركة لاعب الارتكاز المهارية و الميدانية و سوف نتكلم عن لاعب الارتكاز بشكل تفصيلي ودقيق لأنه يعتبر لاعب له دور كبير في حسم المباريات و خاصة في الالعاب تحت السلة.

2 - 1 - 3 لاعب الارتكاز :

يرى Bob⁽³⁾ - Kerry⁽²⁾ (من إن لاعب مركز الارتكاز يشغل المنطقة المحصورة التي تكون داخل و حول المنطقة المحرمة و القريبة من السلة) و يرى محمد حسن ابو عيبة⁴ (إن لاعب الارتكاز عليه تنفيذ واجباته بالمنطقة المحرمة و خط الرمية الحرة). و يمثل لاعب الارتكاز ثقلا مهما جدا في قوة الفريق من اللعب الحديث فغالبا ما يتوقف نجاح الفريق على مدى فاعلية لاعب الارتكاز مع مراعاة الصفات الاتية فيه (طول القامة، اللياقة البدنية العامة، وقوة القفز مع هدوء الاعصاب، و الجراءة في لحظات اللعب و يلعب الارتكاز مسؤوليات في حالة الهجوم الخاطف نجمها بما يلي :

بعد الاستحواذ على الكرة يجب إن يضمن الهجوم الخاطف و السريع بإعطائه المناولة الاولى بسرعة و بدقة إلى اللاعب المنفتح و بعد ذلك يشارك في نهاية الهجمة اي انه بمعنى آخر يبدأ الهجوم السريع وينتهي. اذا حدث تأخر عن الهجوم المضاد، و بذلك يقوم بدور صمام الامان لفريقه و في أثناء الهجوم الموقفي يتقدم لاعب الارتكاز داخل خطوط دفاع الخصم و تغطية لاعبي الفريق الذين يقومون بالقطع الجانبي و الامامي ، كما يقوم بمتابعة الكرات الفاشلة. لذا نرى واجبات لاعب الارتكاز التقدم أثناء الهجوم داخل خطوط دفاع المنافسين و نعطيه لاعبي الفريق الذين يقومون بالقطع الجانبي و الامامي كما يقوم بمتابعة الكرات الدفاعية و الهجومية التي لم تدخل السلة ، و في الدفاع يوكل لاعب الارتكاز مراقبة لاعب ارتكاز المنافس و سحب الكرات المرتدة من سلة فريقه.

لذا نجد إن التدريب في كرة السلة اخذ العديد من الجوانب و التخصصات و اذا ما تفردنا من الجوانب بنجدها في الجانب النظري و الثقافي و العلمي و أما الجانب التخصصي حيث يشمل التدريب حسب مراكز اللاعبين من حيث المستوى المهاري و البدني يحسب طول اللاعب و مدى سرعته و لهذا نجد إن العملية البحثية في العلوم بدأت البحث عن مشاكل اللاعبين التخصصية لتكون موضع دراسته لكي نضع لها الحلول و بالتالي

⁽¹⁾ مصطفى محمد زيدان. موسوعة تدريب كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1977، ص211.

⁽²⁾ Kerry Man ford and morrins Mourd sworth: Beginner's Guide to Basket Ball, Great Britain, London, 1974, P.15.

⁽³⁾ Bob Guusg and Frand pours: Basket Ball conepts and Techingues, Boston, Ailynaid, Bacton, 1980, P.89.

⁽⁴⁾ محمد حسن ابو عيبة: كرة السلة الحديثة، دار المعارف، مصر، 1975، ص17.

نجد إن مدرب كرة السلة عندما يضع خطط اللعب يضعها على مستوى اللاعبين لديه من خلال معدل اطوالهم و سرعتهم و مراكز لعبهم لذا يعتبر فريق كرة السلة الذي لا يضم أو يتكون فيه ما يقارب 4 - 5 لاعبين طوال القامة حيث يعد من الفرق الضعيفة ، و لهذا نجد إن الجانب التخصصي من العملية التدريبية و خاصة في تدريب فرق كرة السلة امر مهم و ضروري و من خلال خبرة الباحث المتواضعة كمدرب يجد إن كل لاعب في مركز محدد يختلف في ميزاته من لاعب لآخر سواء من الجانب المهاري و البدني ، حيث ملاحظ إن لاعب الزاوية أو القصير نسبيا يتحرك في الملعب اكثر من اللاعب الارتكاز سواء كان في الدفاع أو الهجوم لان اللاعبين طوال القامة في الهجوم تقتصر حركتهم فقط على عمليتين الحجز و المتابعة ، فيما نجد اللاعب الزاوية أو القصير يتحرك من خلال حركات الخداع و (الباك دور) لغرض التخلص من المدافع و الحصول على كرة و هذا يتطلب إلى جهد بدني عالي و قد يحتاج إلى صفات بدنية فردية و حركية ، و لهذا نجد عندما نريد إن نقيس الصفات الفسيولوجية بين اللاعبين نجد إن هناك اختلاف كبير في تلك الصفات أما من ناحية الجانب المهاري حيث نجد إن اختلاف اللاعبين في معدلات اطوالهم اذ تختلف المهارة فيما بينهم حيث نجد إن لاعبي الارتكاز قد يحتاج إلى مهارة حركة القدمين اكثر مما يحتاجها لاعبي الزوايا ، و التهديف من القفز بين اللاعبين، و الكثير من المهارات تختلف بين لاعب و اخر و لهذا نجد إن لاعبي كرة السلة بدأوا يخضعون إلى الكثير من الاختبارات المهارية و البدنية لكي إن يتصف إن كان هذا اللاعب يصلح إن يلعب بهذا المركز أو ذاك.

ولذا يرى الباحث إن نجاح أو فشل التكتيك الدفاعي أو الهجومي يعتمد بالأساس على ما يتمتع به اللاعب من مهارات فردية خاصة و هذا ما يؤكد خبراء التدريب و إن التأكيد على العملية التدريبية الفردية التي تعتبر من اساسيات التدريب في كرة السلة ، و هذا ايضا يعتمد على مكونات الفريق اي ما يضعه من عناصر تخدم التكتيك الدفاعي و الهجومي ، و إن الفريق الذي في صفوفه 5 - 6 لاعبين طوال القامة يعد من الفرق الجيدة و الصعب التغلب عليه ، و لهذا حاول الباحث إن يتعرف اكثر على ما يجب إن يتمتع به هؤلاء اللاعبين طوال من مهارات اساسية، لان حسم المباراة في بعض مواقف اللعب يكون بيد هؤلاء اللاعبين و خاصة في الاماكن القريبة من الهدف (السلة) و ما وجده الباحث إن من اهم ما يميز به اللاعبين طوال هو حركة القدمين و على كيفية طريقة استخدامهم في الاماكن القريبة تحت السلة لغرض التخلص من المدافع أو المساعدة الدفاعية، و لهذا يحاول الباحث إن يطور من حركة لاعبي الارتكاز في العمق لأجل خدمة التكتيك الجماعي ، لذا وضع الباحث جملة من التمارين تساعد على عملية التطوير قديمي لاعب الارتكاز الذي له دور كبير في تحقيق الفوز من خلال مهارتي المتابعة الدفاعية و الهجومية، واما ما نراه الان في اللعب الحديث اصبح لاعب الارتكاز له الدور الكبير في عملية الحجز للاعب الموزع أو الزوايا من خلال صعوده إلى اعلى السلة في الهجوم ثم الدخول تحت السلة لأجل الحصول على المتابعة الدفاعية أو الهجومية و ايضا هنا نستنتج إن لاعب الارتكاز له فعلا دورا كبيرا في عملية الفوز على لاعب الارتكاز إن يدرك اهم المهارات الاساسية التي يجب إن يؤديها في الملعب وان يبذل

اقصى مجهوده دون الفائدة من بذله و لهذا يجب ان يأخذ وقت كبير و حصص أو وحدات اضافية بشكل خاص بعد الوحدات التدريبية الفعلية حتى يستطيع الانتقال و مجارة المباراة في الهجوم و الدفاع مع بقية اللاعبين. لذا نريد من هذه الدراسة ان تتوقف على ما هو دور اللاعب الارتكاز، لان معظم الفرق العراقية نجدها لا تمتلك لاعبي ارتكاز بمواصفات اللاعبين العالميين سواء كانت المواصفات جسمية أو مهارية و لهذا نجد ان تأخر السلة العراقية في الآونة الاخيرة ترجع لان عدم وجود لاعب ارتكاز يجيد هذه المهارات الاساسية وان ينهي الهجمات سواء الدفاعية أو الهجومية بشكل صحيح، و يعود السبب في رأي الباحث ان لاعبي الطوال في الفرق العراقية ان عمرهم التدريبي قصير نسبيا بعمره الزمني، و لهذا لم تأخذ الفترة الزمنية أو العمر التدريبي الفترة الكافية لعملية تطوير حركة القدمين و كفاءتها لغرض التغلب على المنافس.

3 – منهجية البحث و اجراءاته الميدانية:

3 – 1 منهج البحث:

يعد المنهج البحث الطريقة الذي يستخدمه الباحث لدراسة المشكلة لكي يصل إلى الحقيقة و يكشف عنها كم انه الوسيلة التي تعين الباحثين على اختيار فروضه⁽¹⁾ لذا اختار الباحث المنهج التجريبي لمعرفة تأثير التمارين المعالجة للأخطاء في الاداء الفردي و الجماعي سواء كان في الدفاع أو الهجوم لدى لاعبي الارتكاز و يذكر و جيه محجوب⁽²⁾ ان "اهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام اسلوب التجربة"

3 – 2 عينة البحث

ان الاهداف التي توضع للبحث و الاجراءات التي تستخدم فيه هي التي تحدد طبيعة تلك العينة بحيث تكون ممثلة للمجتمع الذي اختيرت منه تمثيلا صادقا⁽³⁾ حيث اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية لملائمتها في حل مشكلة البحث و تمثلت بلاعبي الارتكاز لا ندية محافظة البصرة للدرجة الاولى لفئة المتقدمين للموسم الرياضي (2011 – 2012) و بلغ عدده (15 لاعب) موزعين حسب الاندية كما في الجدول (1).

جدول (1)

ت	اسم النادي	العدد الكلي	عدد العينة	النسبة المئوية
1	نادي النفط الرياضي	13	5	38.46%
2	نادي الميناء الرياضي	15	6	40%
3	نادي الاتحاد الرياضي	10	2	20%
4	نادي البصرة الرياضي	12	2	16.67%

(1) ابراهيم احمد سلامة. منهج البحث في التربية البدنية، القاهرة، دار المعارف، 1980، ص5.

(2) وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي و مناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ط2، 1993، ص33.

(3) ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص41.

كما أجرى الباحث التجانس على عينة البحث باستخدام اختبار (T) و ظهرت قيمة (T) المحسوب اصغر من قيمة (T) الجدولية و بمستوى دلالة (0.05) و كم موضح بالجدول (2)

الجدول (2)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الوزن	86,214	24.064	27.911
2	الطول	191.357	4.068	2.125
3	العمر الزمني	25.5	4.485	17.588

3-3 ادوات ووسائل اجهزة البحث:

3-3-1 الاجهزة و الادوات :

1. كرات سلة عدد (10) كرات.
2. شواخص (10) و سلات حاملة الكرة عدد (3)
3. ساعة توقيت الكترونية 2 عدد (2)
4. شريط قياس.
5. صافرة عدد (1).

3-3-2 وسائل جمع المعلومات و البيانات :

1. المصادر العربية و الاجنبية.
2. الاختبارات و القياس.

3-3-4 تحديد المهارات الدفاعية و اختباراتها :

بعد الاطلاع الباحث على ما هو متوفر من المصادر حول تصميم وتقنين الاختبارات الدفاعية في لعبة كرة السلة، و نظرا لأهمية البحث من اجل الاستفادة منه في العملية التدريبية في تقييم مستوى لاعبيهم تم تحديد اهم المهارات الدفاعية و اختباراتها و التي صممها الباحث علي عاشور التي تضمنت كالاتي⁽¹⁾:

1. اختبار التحرك الدفاعي.
2. اختبار المساعدة الدفاعية.
3. قطع الكرة من الطبطبة.

و قد اعتمدها الباحث لملائمتها لطبيعة البحث و ايضا نتيجة لقلّة الاختبارات الدفاعية.

3-3-5 التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث تجربته الاستطلاعية بتاريخ 2011/9/25 في يوم الاحد على عينة مكونة من 4 لاعبين من نادي البصرة الرياضي بكرة السلة لفئة المتقدمين وذلك:

- 1- من اجل التوصل إلى معرفة زمن الاختبار الكلي التي بين محاولة و اخرى لكل اختبار عن طريق قياس النبض و رجوعه إلى 120 ض / د.
 - 2- معرفة مدى ملائمة تلك الاختبارات مع افراد العينة و قد تم اختبار افراد العينة في تمام الساعة الخامسة و النصف عصرا و على ملعب القاعة الاولمبية في البصرة.
 - 3- ثم تنفيذ التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد*
- 3 - 6 الاختبار القبلي :**

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث و المتمثلة ب (15) لاعب موزعين كما ذكر في الجدول (1) و ذلك بتاريخ 2011/9/27 في قاعة نادي النفط الرياضي و ذلك بعد الاتفاق المسبق مع اللاعبين على موعد الاختبار حيث قام اللاعبون بإداء الاختبارات التي وضعها الباحث و هي الاختبارات المهارية الثلاثة ، حيث ادى كل لاعب محاولتين من الاختبار قام الباحث بتسجيل البيانات و المعلومات و تقييها في استمارة خاصة لغرض معالجتها احصائيا، حيث انتهى الباحث من الاختبار القبلي بتاريخ 2011/9/28.

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: اختبار التحرك الدفاعي المعدل⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس سرعة التحرك الدفاعي.

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة سلة – شريط لاصق ملون – ساعة توقيت – صافرة – ميقاتي – شريط قياس. طريقة الاداء: تحدد نقاط من (1 – 6) على إن تكون المسافات متساوية بين نقطة البداية و النقاط الاخرى و هي (6,75 م) حيث يتم قياس نقطة الانطلاق (نقطة البداية) من النقطة العمودية الواقعة مباشرة من نقطة السلة على الارض. و يقوم اللاعب بأخذ الوقفة الدفاعية ، و عند سماع الصافرة يتم تشغيل ساعة التوقيت و يتحرك اللاعب من النقطة (1) إلى (2 – 3 – 4) الوجه للأمام و العودة إلى نقطة (1) و بحركة دفاعية للخلف اي إن الظهر يكون امام لوحة السلة و عند الانتهاء من النقطة (4) و العودة إلى النقطة (1) يكون التحرك إلى النقطتان (5 – 6) بدون وتوقف و تكون الحركة من هذه الحالة حركة دفاعية جانبية ، و العودة إلى النقطة (1) نقطة البداية عندها يتم ايقاف ساعة التوقيت و حساب الزمن المستغرق للحركة.

* فريق العمل المساعد

عبد اللطيف حمد حسون : مدرس مساعد – مساعد مدرب نادي البصرة.

1. علي عاشور عبيد: تأثير تمرينات الدفاع الضاغظ في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين والمتقدمين في كرة السلة،

رسالة ماجستير، جامعة البصرة-كلية التربية الرياضية، 2008، ص52.

(1) علي عاشور عبيد: مصدر سبق ذكره ، 2008، ص52.

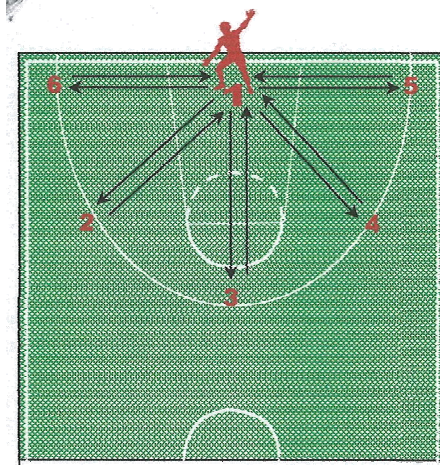
التسجيل:

1. يمنح اللاعب محاولتين و يتم اخذ زمن افضل محاولة.

2. فترة الراحة بين المحاولتين (3) دقيقة.

3. حساب الزمن المستغرق

بالعشرة من الثانية.



شكل(1) يوضح اختبار مهارة سرعة التحرك الدفاعي

الاختبار الثاني:

اختبار سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية.

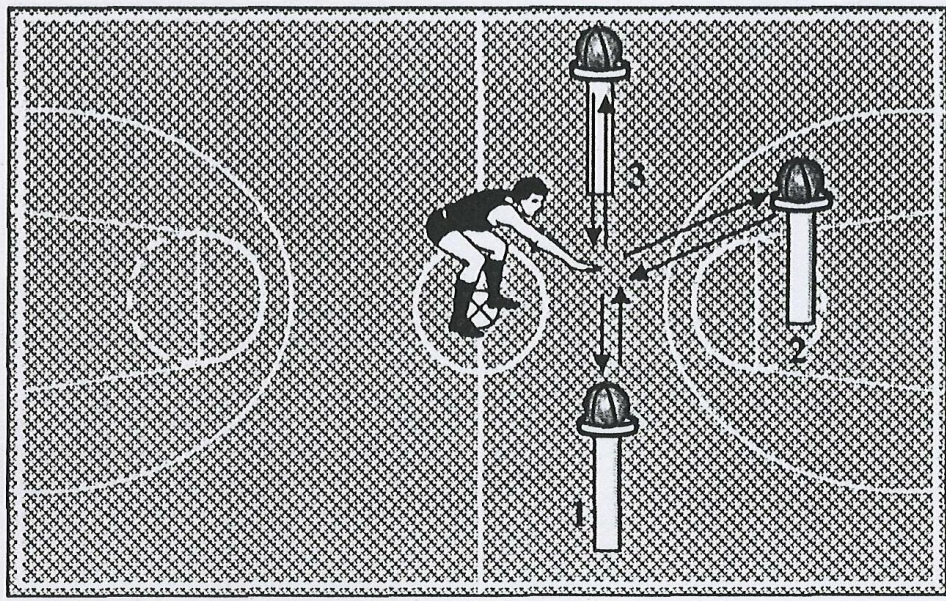
الغرض من الاختبار : قياس سرعة انتقال اللاعب لقطع الكرة و المساعدة الدفاعية.
الادوات المستخدمة : ملعب كرة سلة - صافرة - ثلاث ساعات توقيت - ارتفاع كل سلة (1) م - ثلاث كرات - شاخص و ساعة توقيت.

مستوى الجنس و العمر : لاعبي كرة السلة لفئة المتقدمين.

طريقة الاداء : ثلاث كرات موضوعة في ثلاث سلات ارتفاع كل سلة 1 م و توضع على دائرة نصف قطرها 3 م على ان تكون السلات الاولى و الثالثة بزاوية 45 درجة ، يبدأ الاختبار عند اعطاء الإشارة من قبل القائم بالاختبار و يتم تشغيل ساعة التوقيت حيث يقوم اللاعب بالتحرك بحركة دفاعية من نقطة الانطلاق إلى الكرة (1) و ضربها و العودة إلى نقطة الانطلاق ثم التحرك الدفاعي إلى النقطة (3)، و العودة إلى نقطة الانطلاق و تكرار الحركة لمدة دقيقتين و بعدها يعطي المحكم اشارة التوقف و تعد هذه محاولة واحدة وكما موضح بالشكل (2).

التسجيل:

1. وقت الاداء كل محاولة دقيقتان.
2. تعطى محاولتين و تأخذ افضل محاولة.
3. الراحة بين محاولة و اخرى (5) دقيقة.
4. يحسب عدد مرات ضرب الكرة خلال الدقيقتين.



الاختبار الثالث

اختبار قطع الكرة من الطبطة

الغرض من الاختبار : قياس سرعة قطع الكرة من الطبطة.

الادوات المستخدمة : ملعب كرة سلة - كرة سلة - صافرة - ميقاتي - ساعة توقيت.

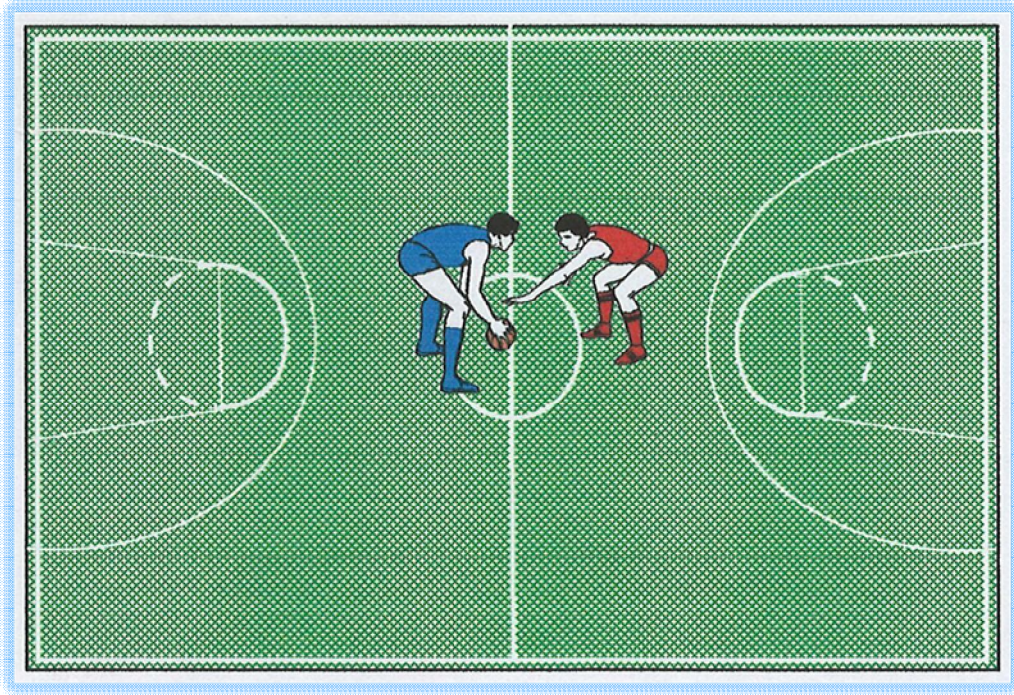
طريقة الاداء:

يبدأ الاختبار من خط المنتصف بالمحاورة (الطبطة) بالكرة من لاعب مهاجم حيث يقابله لاعب مدافع لا يسمح له بالتنقل بالكرة بحرية و يحاول قدر الامكان قطع الكرة منه على إن يتجنب المدافع الحالات غير القانونية (المخالفات) حيث يحدد اعلى زمن للاختبار ب (16 ثا) و يتم احتساب الزمن من لحظة بدء الاختبار من منتصف الملعب و بأشارة من المحكم و تشغيل ساعة التوقيت و يتم ايقافها عند قطع الكرة و حساب الزمن المستغرق أو عند تجاوز الوقت المحدد (16 ثا) أو عند حصول خطأ قانوني يحسب على المدافع.

التسجيل :

- 1- تعطى (4) درجات اذا قطع المدافع الكرة بالفترة من 1 - 4 ثانية.
- 2- تعطى (3) درجات اذا قطع المدافع الكرة بالفترة من 5 - 8 ثانية.
- 3- تعطى (2) درجات اذا قطع المدافع الكرة بالفترة من 9 - 12 ثانية.
- 4- تعطى (1) درجات اذا قطع المدافع الكرة بالفترة من 13 - 16 ثانية.

- 5- تعطى (0) درجات اذا قطع المدافع الكرة عند انتهاء الوقت المحدد للاختبار أو لم يتم قطع الكرة.
- 6- يعطى (0) اذا ارتكب اللاعب مخالفة تحسب محاولة فاشلة.
- 7- يعطى (0) اذا اجتاز المهاجم المدفع بسهولة واتجه إلى السلة فتعتبر محاولة المدافع فاشلة.
- 8- تعطى محاولتين أو ثلاث و يحسب افضل زمن لقطع الكرة.
- 9- الراحة بين محاولة واخرى (15 ثا).



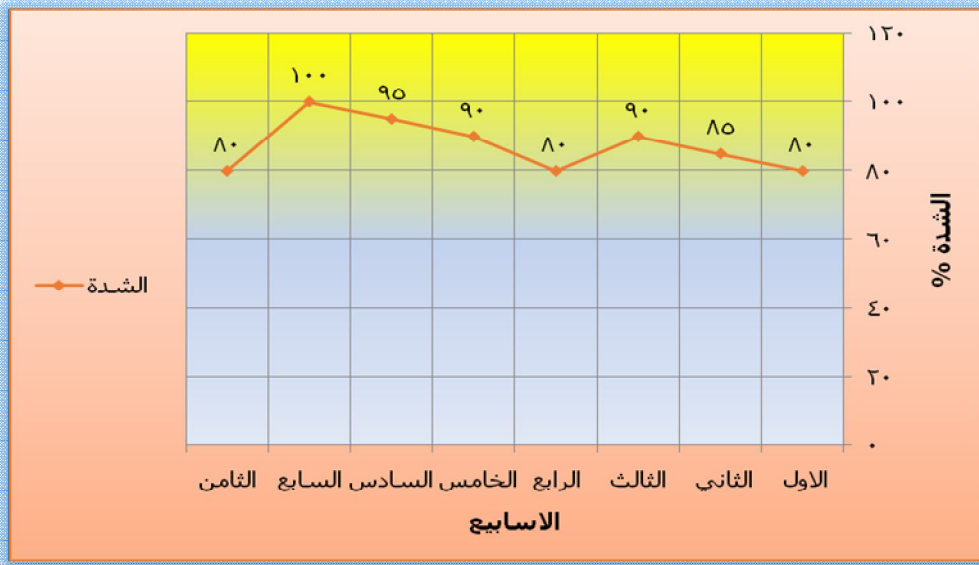
3 - 7 المنهج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث يوم الاحد بتاريخ 2011/10/16، اذ اختار الباحث بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية من فترة الاعداد الخاص ، حيث تمثلت زمن الوحدة التدريبية ما بين (15 - 45) دقيقة وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد - الثلاثاء - الخميس) و قد بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية و بلغ الزمن الكلي للتمارين (150.3 دقيقة) و الزمن الكلي للراحة (59.3 دقيقة) و قد استمرت فترة تطبيق المنهج (8) اسابيع حيث بدأ الباحث بشدة في الاسبوع الأول (80 %) و تتغير هذه النسبة وفقا لمبدأ التموج بالحمل التدريبي (3 - 1) كما مبين في المخطط (1) حيث المراد الوصول إلى ما هو آليه من الشدة مع تحديد تكرارات مناسبة للشدة المطلوبة و الراحة المناسبة من اجل تنمية و تطوير القدرات و المهارات الحركية الدفاعية و الهجومية ، و قد اشرف الباحث مع الكادر المساعد* و الاتفاق مع مساعدي الفرق عينة البحث بتطبيق التمرينات المقترحة لهؤلاء اللاعبين اثناء الوحدات التدريبية على سير تنفيذ الوحدات التدريبية لعينة البحث علما إن ايام (السبت - الاثنين - الاربعاء) يتدرب فيها افراد العينة التجريبية بالتدريبات الخاصة بمدربهم و يوم الجمعة هو يوم راحة ، وقد انتهى الباحث من تطبيق برنامجه يوم بتاريخ 2011/12/1 حيث ادخلت الفرق في موسمها الرياضي.

الكادر المساعد

1. عبد اللطيف محمد
2. علي عاشور
3. علي محمد هادي

مخطط (1) يبين التموج الحمل التدريبي



3 - 8 الاختبار البعدي:

قام الباحث بعد تطبيق عينة البحث للتمرينات المقترحة من اجراء الاختبارات المهارية الدفاعية على عينة البحث لنفس الاختبارات المهارية الدفاعية يوم الاحد 2011/12/4، في قاعة نادي النفط حيث بلغ الباحث جميع اللاعبين عينة البحث على الموعد المحدد و المذكور مسبقا مع تدريبي فرق عينة البحث . حيث قام الباحث في تحليل النتائج الاختبارين القبلي والبعدي في حالات مستوى اللاعب و معرفة مدى تأثير تلك التمارين لتطوير حركات القدمين و مقارنتها.

3 - 9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية:

- النظام الاحصائي spss
- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط للعينات المتساوية

4 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات 4 - 1 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و الخطأ القياسي و قيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات القبلي و البعدي لعينة البحث

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي		قيمة T*		الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س	ع	س	الجدولية	المحتسبة	
التحرك الدفاعي	2.41	25.66	0.96	22.44	0.482	6.39	2.145		معنوي
قطع الكرة للمساعدة الدفاعية	12.07	47.35	3.19	57.28	0.523	12.15			
قطع الكرة من الطبطة	3.32	12.03	2.10	2.10	0.621	5.425			

* قيمة (T) الجدولية و البالغة عند درجة حرية (14) و مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.145)

بعد إن توصل الباحث عن طريق تفرغ المعلومات تبين من الجدول (2) لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للمهارات الدفاعية فقد تمت معالجة النتائج احصائيا بواسطة اختبار (T) اذ ظهر إن قيمة (T) المحسوبة لمهارة التحرك قد بلغت (6.39) و لمهارة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية قد بلغت (12.15) و لمهارة قطع الكرة من الطبطة قد بلغت (5.425) و هما اكبر من قيمة (T) الجدولية و البالغة عند درجة حرية (14) و مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.145) و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا و لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب تطور عينة البحث في الاختبار البعدي في اختبار مهارة التحرك الدفاعي إلى اختيار التمارين المهارية الدفاعية المتنوعة و المختلفة الخاصة بتلك المهارة في الوحدات التدريبية اليومية و ضمن فترة الاعداد الخاص ، اضافة إلى ذلك زيادة صعوبة التمارين الدفاعية و التدرج بها من السهل إلى الصعب و من الثبات إلى الحركة و بالعكس مما أدى إلى إتقان المهارة المذكورة ، حيث يؤكد كل من حنفي محمود⁽¹⁾ و محمد حسن علاوي⁽²⁾ (على إن التخطيط السليم و اختيار التمارين المناسبة و الزيادة بصعوبة التمارين وصولاً إلى حالة اللعب و في الوقت نفسه تعمل على إتقان المهارات الأساسية و تكون الأكثر فاعلية لتطوير المستوى الرياضي و هضم خطط اللعب و يرى الباحث إن هذه التمارين ساعدت على تطوير تلك المهارات الدفاعية من خلال الحركات الدفاعية المستمرة و لفترات زمنية مختلفة حيث يعتبر جوملسكي⁽³⁾ "الدفاع هو حركة قدمين مبدئها لا يمكن تطوير حركة المدافع و بدونها لا يمكن للمدافع إن يستمر في الدفاع خلال 24 ثا المحدد للهجوم لذلك من خلال التكرار تتطور مهارة التحرك الدفاعي".

أما مهارة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية فيعزو الباحث إلى تطور هذه المهارة بسبب ما تضمنه البرنامج من تمارين تخصصية تساعد على تطوير حركة القدمين الدفاعية مما ساعد على سرعة الانتقال للمساعدة

(1) حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 96.

(2) محمد حسن علاوي. مصدر سبق ذكره، ص 204.

(3) بيوملسكي. أ ب كرة السلة ، موسكو ، دار التربية الرياضية ، 1998 ، ص 82.

والتغطية الدفاعية نتيجة تطور حركة الساقين السريعة وذلك ساعد المدافع مع المنافس و الزميل و الكرة و موقعها و هذا ما تم التأكيد عليه ضمن الوحدات التدريبية من خلال تمارين خاصة لتطوير حركة القدمين السريعة ورد الفعل للمدافع في اللحظة المناسبة لغرض تغطية منطقة سير اتجاه الكرة من اجل قطعها و خاصة بعد توقف المهاجم الطبطبة و الضغط عليه ، حيث يعتقد بارتنوف¹ "ان المساعدة الدفاعية هي عمل حركي سريع تنفذ من خلال رد الفعل الصحيح و المناسب تبعاً لسرعة تغير الموقف و يتم تطويرها من خلال التكرار و الاداء لمهارة بمختلف الظروف و حالات اللعب".

اما مهارة قطع الكرة من الطبطبة فيعزو الباحث بسبب تطور هذه الى التمرينات التي استخدمها اثناء تطبيق اسلوب اللعب بعدة طرق دفاعية مشابهة لحالات و ظروف اللعب ، حيث ان مهارة قطع الكرة تعد واحدة من اهم و اصعب المهارات الدفاعية تنفيذا كون الخطأ فيها يعني دخول اللاعب المهاجم بالكرة الى السلة بدون ملازمة دفاعية لذلك تم التركيز اثناء التدريب على تكرار المحاولات الدفاعية لقطع الكرة من الطبطبة من الثبات و الحركة من الامام و من الخلف في حالات لعب مشابه هذا من جانب و من جانب اخر فان التركيز على هذه المهارة سيخلق حالة هجومية معاكسة اثناء تطبيق الدفاع بشكل صحيح.

ان استخدام تمارين قطع الكرة اثناء اللعب مساعدة في تطوير سرعة حركة اللاعبين و خاصة السرعة الحركية للذراعين من جهة و من جهة اخرى فان "اي قطع سريع للكرة يعني الضغط على المهاجم و تفكيك اساليب و خطط الهجوم المنافس و المعدة مسبقاً لتطبيقها و التي تتطلب وقتاً طويلاً للتنفيذ كما يشير لذلك (محمد عبد الرحيم اسماعيل 1999)⁽²⁾.

5 – الاستنتاجات و التوصيات:

5 – 1 الاستنتاجات:

1. التمرينات المقترحة لها دور كبير في تطوير حركات القدمين و حالات اللعب الدفاعي.
2. ان ضعف حركة قديمي لاعب الارتكاز يعود الى عدم وجود تمارين تخصصية

5 – 2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بما يلي :

- 1- استخدام تدريبات حركة القدمين الدفاعية الهجومية لدى لاعبي الارتكاز و معرفة مدى تأثيرها على طريقة الدفاع.
- 2- التأكيد على اعطاء لاعب الارتكاز وحدات تدريبية اضافية خاصة قبل او بعد التدريب.
- 3- ضرورة تطوير القدرات الدفاعية للاعبين فرق عينة البحث لدراسة بشكل متوازن فيه مع مستواهم المهاري.
- 4- التأكيد على تطوير امكانيات اللاعبين في طريقة الدفاع باقل اخطاء قانونية.
- 5- اعتماد التمرينات المقترحة في تدريب لاعبي الدرجة الممتازة لغرض تقليل اخطائهم و تطوير الناجح نحو الافضل.

المصادر

المصادر العربية

❖ ابراهيم احمد سلامة. منهج البحث في التربية البدنية، القاهرة، دار المعارف، 1980.

(1) بارتنوف ي.م: كرة السلة، موسكو، دار التربية البدنية، 1988، ص66.

(2) محمد عبد الرحيم اسماعيل. الدفاع في كرة السلة ، الاسكندرية ، مطبعة الانتصار للطباعة و النشر ، 1999 ، ص 107.

- ❖ بارتنوف ي.م: كرة السلة، موسكو، دار التربية البدنية، 1988.
- ❖ جيوملسكي. أب كرة السلة، موسكو، دار التربية الرياضية، 1998.
- ❖ حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- ❖ ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- ❖ عبد الحكيم محمد الطائي (و آخرون): كرة السلة، دار الكتب و الوثائق، بغداد، 1994.
- ❖ عبد علي نصيف و قاسم حسن: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1987.
- ❖ علي عاشور عبيد: تأثير تدريبات الدفاع الضاغطة في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين والمتقدمين في كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة البصرة-كلية التربية الرياضية، 2008.
- ❖ محمد عبد الرحيم اسماعيل: الدفاع في كرة السلة، الاسكندرية، مطبعة الانتصار للطباعة والنشر، 1999.
- ❖ مصطفى محمد زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1977.
- ❖ وجيه محجوب: التحليل الحركي، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1987.
- ❖ وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي و مناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ط2، 1993.

المصادر الاجنبية

- ❖ Bob Guusg and Frand pours: Basket Ball conepts and Techingues, Boston, Ailynaid, Bacton, 1980.
- ❖ Kerry Man ford and morrins Mourd sworth: Beginner's Guide to Basket Ball, Great Britain, London, 1974.