

تأثير تمارينات دفاعية بدنية خاصة بالاسلوبين المكثف و الموزع في تطوير صفتي  
القوة و السرعة و الاداء الدفاعي بكرة السلة

بحث تقدم به

أ.د هلال عبد الكريم صالح  
كلية التربية البدنية و علوم الرياضة  
م.د ليث محمد عبد الرزاق  
كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم  
جامعة بغداد

مستخلص البحث

تتجلى أهمية الدفاع بكرة السلة من خلال المستوى الرفيع للمهارات الهجومية والخطية التي تمكن من امتلاكها اللاعب العصري ولجميع الفرق الشرقية والغربية، ناهيك عن التوجه المباشر لدعمها بالصفات البدنية الشاملة.

وفق الأسس الميكانيكية والنفسية مما يحتم بذلك ضرورة امتلاك اللاعب مهارات ومواقف دفاعية لإيقاف المهاجم ومنعه من الوصول إلى السلة ،لايل منعه من دخول منطقة الخطر .  
فمن خلال هذا الانقلاب الفلسفي لأساليب اللعب أجبر الكثير من المدربين والمختصين بالتوجه الى الدراسة والتحليل ومن ثم التدريب بما يتوافق والتوجه الجديد وهو بناء وخلق مدافع يمتلك كل الأسلحة والسبل للحد من خطورة المهاجمين ،عليه تكسرت كل القيود والقوالب القديمة للحد من واجبات المدافع وتحركاته ومحاولة الرد السريع والمباشر ضد المهاجم.

تمثل مجتمع البحث عينة من لاعبي بغداد لكرة السلة لأعمار دون (15) سنة والبالغ عددهم (14) لاعباً، وكان اختيارهما عمدياً ، وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائياً توصل الباحثان إلى عدة استنتاجات هي: 1. ان التمارينات المقترحة بالاسلوب المكثف و الموزع الذي نفذت به كان لها تأثيرا ايجابيا على تطوير الصفات البدنية (السرعة و التحمل) و تطوير الاداء المهاري الدفاعي للاعبين الناشئين باعمار (15-16) بكرة السلة. 2. ان كلا المجموعتين التجريبيتين الاولى (الاسلوب المكثف) و الثانية (الاسلوب الموزع) تطور في متغيرات البحث البدنية و مهارية نتيجة التمارينات الدفاعية المقترحة.

### Summary of the research

The importance of basketball defense is reflected in the high level of offensive and strategic skills that the modern player and all the Eastern and Western teams have, as well as the direct orientation to support them in overall physical qualities.

According to the mechanical and psychological foundations, which necessitates the necessity of possessing skills and defensive positions to stop the attacker and prevent him from reaching the basket, to prevent him from entering the danger zone.

Through this philosophical coup of the methods of play forced many of the trainers and specialists to go to study and analysis and then training in accordance with the new direction is to build and create a defender has all the weapons and ways to reduce the seriousness of the attackers, it broke all the constraints and old templates to reduce the duties of the defender and his movements and try a quick response Directly against the attacker.

The research community represented a sample of Baghdad players for the age of 15(15) years, and they were chosen intentionally. After obtaining the results and processing them statistically, the researchers reached several conclusions: 1. The proposed exercises in the intensive method and the distributor that implemented Which has had a positive impact on the development of physical attributes (speed and endurance) and the development of the skillful defense performance of players aged 16–15in basketball. Both the first experimental groups (intensive mode) and the second (distributed method) develop in the physical and technical research variables as a result of the proposed defensive exercises.



## الفصل الأول

### التعريف بالبحث

#### مقدمة البحث وأهميته :

تتميز الفعاليات الرياضية الواحدة عن الاخرى بطبيعة مهاراتها الفردية، و هي تمثل شخصية اللاعب التي يتميز بها عن باقي افراد الفريق، و لعل الاداء الفردي المهاري هو المرتكز الذي يستطيع من خلاله المدرب وضع استراتيجيات تدريبية للاعب نفسه او للفريق ككل فالمهم هو ماذا سيفعل اللاعب ليكون ذو تاثير ايجابي على الاداء الجماعي لفريقه؟ و هذا يعني ان المسألة تتعدى متطلبات الاداء الفردي الاعتيادي الى الاداء الفردي المهاري الابداعي.

ان المتطلبات التي يتوجب العمل عليها للوصول الى اداء مؤثر ابداعي كثيرة و يتوجب على المدربين ادراكها و فهم واجبات و وسائل تحقيقها قبل البدء بتدريبيها ، فضلا عن ان مسألة ايجاد التوازن بين المهارات هي مسألة حتمية و حاسمة ففي كرة السلة و على الرغم من اهمية الهجوم و ما يمكن تحقيقه لنتيجة الفريق فان الجانب الدفاعي يقع على الطرف الاخر من معادلة الاداء الجماعي في لعبة كرة السلة، و في بعض الاحيان يرى بعض المدربين ان تحقيق الهجوم الناجح لا يمكن الوصول اليه الا من خلال اداء دفاعي قوي يؤثر سلبا على الفريق المنافس من خلال الاحباطات المتكررة نتيجة الفشل في تحقيق الاصابات و نتيجة لهذه المفاهيم فقد ظهرت مفاهيم اساسية في تدريب كرة السلة الا و هو مفهوم (الدفاع خير وسيلة للهجوم).

ان الوصول الى افضل اداء مهاري للاعب كرة السلة يعتمد بالاساس على قدرات بدنية مهمة تساهم اكثر من غيرها في الوصول الى ذلك الهدف من هذه الصفات السرعة و التحمل فالاداء السريع هو سمة اداء لعبة كرة السلة فضلا عن ان متطلبات اداء صفة السرعة على مدار (4) اشواط يوضح اهمية صفة التحمل، و ان اتسام اللاعب بهذه الصفتين كاساس للبناء البدني يوضح مستواه في حصوله على سمات بدنية خاصة مثل تحمل السرعة اذ ان الاداء الدفاعي الناجح يتطلب من المدافع ان يكون اسرع من اللاعب المهاجم في مفصلين اساسيين هما: احتلال المسافة المناسبة و الزمن المناسب قبل ان يحتلها المهاجم و هو بذلك يكون في وضع افضل للدفاع عن سلته.

من هنا تاتي اهمية البحث في اقتراح دراسات و تجارب علمية و عملية تعمل على تطوير مفصل اساسية و مهمة لتطوير اللاعب و الفريق بشكل نوعي و ليس هناك افضل من ان يعمل المدرب على تطوير نواحي بدنية مهمة كالسرعة و التحمل فضلا عن تطوير الاداء الدفاعي الذي يعد اساسا لتحقيق هجوم سريع و ناجح.



### مشكلة البحث:

اثبتت المشاهدات و الدراسات العديدة على اهمية الجانب البدني و المهاري للاعب كرة السلة فضلا عن اهمية ان يكون اللاعب و الفريق ذا مستوى عال في الدفاع. و عند مشاهدة فرق كرة السلة على المستوى الدولي مشاهدة موضوعية تعتمد الملاحظة و القياس تبرز فروقات معنوية كبيرة بين الاداء المحلي و الاداء الدولي لفرق كرة السلة العالمية و تتركز في محاور عديدة من اهمها الفروقات في الجانب البدني و الدفاعي حيث اثبت الابداع الدفاعي للفرق العالمية بكرة السلة و خاصة فرق الرابطة الوطنية الامريكية مدى تأثيره على نتائج المباريات. ان هذه الفروق المعنوية بين الادائين المحلي و الدولي تظهر مشكلة اساسية في تطوير الاداء الدفاعي و تقف عائقا امام الفرق العراقية للوصول الى المستوى الدولي على الصعيد العربي و الاسيوي و العالمي و ان هذه المشكلة تتطلب اجراء البحوث و التجارب التي تساهم في حلها من خلال برامج و تمارين خاصة تعتمد الاسس العلمية ومقارنات بين اساليب مختلفة للتعرف على ايهما الافضل لتطوير مختلف الجوانب في العملية التدريبية و هناك اساليب و طرق اساسية من ضمنها التدريب بالاسلوبين المكثف و الموزع حيث ان لكل منهما تاثيراته الايجابية لتطوير مختلف الصفات ، اذ ان ايجاد من الاسلوب الافضل يعد هدفا نسعى للتوصل اليه من خلال التجربة و البحث .و من هنا جاءت المساهمة في حل هذه المشكلة من خلال اقتراح تمارين دفاعية تتسم باداء بدني سريع و مستمر يهدف الى تطوير صفات السرعة و التحمل و الاداء الدفاعي للاعب كرة السلة بالاسلوبين المكثف و الموزع.

### اهداف البحث:

- وضع تمارين دفاعية بدنية لتطوير الاداء الدفاعي المهاري بكرة السلة.
- التعرف على تاثير التدريب من خلال التمارين الخاصة في تطوير صفتي السرعة و التحمل .
- التعرف على تاثير التمارين الدفاعية البدنية في تطوير الاداء الدفاعي المهاري بكرة السلة.

### فروض البحث:

هناك تاثير ايجابي بدلالة احصائية للتمارين المقترحة على تطوير صفتي السرعة و التحمل للاعب كرة السلة باعمار (15) سنة فما دون.

هناك تاثير ايجابي بدلالة احصائية للتمارين المقترحة على تطوير الاداء الدفاعي المهاري بكرة السلة.

هناك افضلية لاحدى الاسلوبين المكثف او الموسع في تطوير صفات السرعة و التحمل و الاداء الدفاعي بكرة السلة.



## مجالات البحث:

المجال البشري: مجموعة من لاعبي كرة السلة باعمار (15) سنة فما دون.

المجال المكاني: القاعة الرياضية لتربية بغداد/ الرصافة.

المجال الزمني: من 2017/10/1 و لغاية 2017/12/20.

## الفصل الثاني

### 2- منهج البحث و اجراءاته الميدانية

#### 2-1 منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين لغرض المقارنة بين الاسلوبين المكثف و الموسع في اثناء اجراء التجربة الميدانية.

#### 2-2 مجتمع البحث و عينته:

اشتملت عينة البحث على (14) لاعبا بكرة السلة باعمار (15-16) سنة واختيرت بالاسلوب العمدي من لاعبي فريق تربية بغداد/ الرصافة

و قد اختار الباحثان هذه العينة كونها عينة متجانسة في العمر الزمني و التدريبي و المراحل الدراسية، حيث ان افراد العينة يمثلون مراحل لدراسة المتوسطة جميعهم و الجدول (1) يوضح تجانس العينة في متغير العمر الزمني و العمر التدريبي و قسمت الى مجموعتين متكافئتين و بعد ذلك تم اجراء اختبارات تكافؤ العينة و كما في الجدول (2).

#### الجدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيري العمر الزمني و العمر التدريبي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	شهر	196.78	200	8.99	0.711-
2	العمر التدريبي	شهر	40.33	40	4.522	0.224



## الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (30)	قيم t المحتسبة	المجموعة الثانية		المجموعة الاولى		المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	س-	ع±	س-	
غير معنوي	2.179	0.549	0.74 2	7.474	0.626	7.675	اختبار 50م سرعة
غير معنوي		1.866	0.65 1	13.931	0.928	14.731	اختبار 2400م تحمل
غير معنوي		1.989	0.75 5	4.787	0.849	3.932	الاختبار الدفاعي

### 2-3 الادوات المستعملة و وسائل جمع المعلومات

#### 2-3-1 الادوات المستعملة

كرات سلة (6).

ساعات توقيت (2).

صافرات (2).

كرات متنوعة.

شريط قياس.

#### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات

المراجع العربية و الاجنبية و شبكة الانترنت.

استمارة اراء الخبراء و المحكمين.

الاختبارات و المقاييس.

استمارات تسجيل النتائج.

فريق عمل مساعد (من مدربي الفريق نفسه)

#### 2-4 الاختبارات المستخدمة

##### 2-4-1 الاختبارات البدنية

##### 2-4-1-1 اختبار السرعة القصوى (50) م من الوضع الطائر.

(1) اقيس ناجي، بسطويسي احمد؛ الاختبارات و مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، (جامعة بغداد، بغداد، 1984)، ص59.



الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

وصف الاداء: يقف المختبر على خط البداية بوضع الطائر و عند سماع اشارة البدء ينطلق

باقصى سرعة لقطع مسافة (50)م.

طريقة التسجيل: يحتسب الوقت المستغرق.

2-4-1-2 اختبار 2400م.1

الغرض من الاختبار: قياس صفة التحمل.

وصف الاداء: يقف المختبر على خط البداية من الوضع الطائر و عند سماع اشارة البدء ينطلق

المختبر لقطع مسافة (2400) م حول الملعب.

طريقة التسجيل: يحتسب الوقت المستغرق.

2-4-2 الاختبار المهاري

2-4-2-1 اختبار الاداء الدفاعي المهاري.2

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الاداء المهاري الدفاعي.

وصف الاداء: يحتوي الاختبار على (4) محطات تمثل (4) انواع من الدفاع الفردي للاعب كرة

السلة، يقف المختبر على المحطة الاولى لاداء التخطي الدفاعي ثم يستمر بالانطلاق الى المحطة

التالية الثانية و يقوم باداء دفاع للاعب الارتكاز ثلاث مرات و من الجهتين ثم ينطلق الى المحطة

الثالثة و هي الرجوع السريع خلفا الى نهاية الملعب و يؤدي حركة دفاع اللاعب القاطع و من

الجهتين ثم ينطلق الى المحطة الرابعة ثم يستمر بالاداء لثلاث مرات و على جميع المحطات و

تضاف (1) ثانية على كل خطأ في دقة اداء المحطات.

طريقة التسجيل: يحسب الوقت المستغرق .

2-5 التمرينات الدفاعية المقترحة:

وضع الباحثان التمرينات المقترحة على وفق عنوان و هدفا البحث في التعرف على اثر

التمرينات الدفاعية على المتغيرات البدنية و الدفاعية المهارية،(\*) و قد راعى الباحثان في وصفهما

للتمرينات ما يأتي:

الاخذ بنظر الاعتبار مستوى العينة من حيث العمر الزمني و المستوى البدني و الفني. تقنين

وضع الحمل على وفق قابليات العينة.

(1)قيس ناجي، بسطويسي احمد: المصدر السابق، ص63.

(2) هلال عبد الكريم صالح؛ بناء و وضع مستويات معيارية لقياس الاداء المهاري الدفاعي للاعبين الناشئين و

المتقدمين بكرة السلة، (مجلة التربية الرياضية، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، مجلد 27، 2015) ص57.

(\*)انظر الملحق (1).



استخدام مبدأ التدرج في وضع الحمل و التمرينات و خاصة في تركيبها من السهل الى الصعب و من البسيط الى المركب.

دمج الاهداف البدنية مع المهارية الدفاعية في التمرينات و بشكل تدريجي و متسلسل. مراعاة بيئة اللعب من حيث طبيعة الملعب و حدوده و الانتقال من مسافات قريبة من الهدف الى وسط الملعب الى نهاية الملعب.

مراعاة استخدام مختلف المهارات الدفاعية الفردية و التي تدخل في التخصص الدفاعي لاداء اللاعب.

تنفيذ التمرينات على مدى (6) اسابيع و بواقع (3) وحدات في الاسبوع و تنفذ في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. (\*)

## 2-6 خطوات اجراء البحث:

قام الباحثان باتخاذ الخطوات التالية لتحقيق اهداف البحث:

تم تحديد عينة البحث و اجريت عليهم اجراءات تجانس و تكافؤ العينة ثم قام الباحثان بتوزيع العينة عشوائيا الى عينتين تجريبيتين احدهما تتدرب بالاسلوب المكثف و الاخرى بالاسلوب الموزع.

تم تحديد الاختبارات البدنية و اختبار الاداء الدفاعي المهاري بناء على ما يهدف اليه البحث.

قام الباحثان بتهيئة الادوات و الوسائل اللازمة لتحقيق اهداف البحث لغرض النجاح التام في اجراء التجربة الميدانية مراعين تطابقها مع الاهداف و مناسبتها للعينة.

وضع الباحثان التمرينات الدفاعية المقترحة من قبلهم بالاعتماد على بعض المصادر العلمية و بناء على خبرتهم الشخصية و ما يرونه مفيدا لنجاح التجربة و مؤثرا باتجاه التطوير البدني و المهاري الدفاعي.

قام الباحثان ببرمجة التمرينات على وفق الحمل التدريبي المناسب للعينة و مراعين الاسس العلمية في التدرج الصحيح، فضلا عن تنظيم ممارستها على مدى (6) اسابيع و بواقع (3) وحدات اسبوعيا تهدف الى الحصول على تأثير تدريبي واضح.

بعد يوم واحد من اجراء الاختبارات القبلية تم تنفيذ التمرينات في الوحدات التدريبية وفي الجزء الرئيسي بها و ضمن اطار زمني استغرق ما بين (15-25) دقيقة في كل وحدة تدريبية.

بعد (6) اسابيع من تنفيذ التمرينات من قبل مدربي الفريق و باشراف مباشر من الباحثان لمراعاة تنفيذ تفاصيل التمرينات بدقة كاملة و بجميع مفاصلها.

(\*) انظر الملحق (2).





قام الباحثان باجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث و بعد يوم واحد من تنفيذ التمرينات و ذلك لتجنب دخول اي تأثيرات دخيلة تؤثر على نتائج العينة.

## 2-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بتجربة استطلاعية واحدة الهدف منها ما ياتي:

التأكد من ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

التعرف على الصعوبات و كيفية تجاوزها.

التأكد من مدى دقة تسجيل النتائج من قبل الفريق المساعد.

مدى سلامة الاجهزة و الادوات المستعملة في التجربة الميدانية.

التعرف على الوقت المستغرق لاداء الاختبارات و التمرينات المقترحة.

## 2-8 التجربة الرئيسية:

اجريت الاختبارات القبلية في يوم الموافق / / 2017 .

بعد اجراء الاختبارات القبلية و ايجاد تجانس و تكافؤ العينة ، تم تنفيذ التمرينات الدفاعية المقترحة بواقع (3) مرات في الاسبوع و في الجزء الرئيسي.

بعد تنفيذ التمرينات و التأكد من صحة ادائها من الناحية الفنية و التنظيمية من قبل عينة البحث و باشراف كامل من الباحثان، اجريت بعد يوم واحد و بتاريخ / / 2017 الاختبارات البعدية للحصول على النتائج و مقارنتها بنتائج الاختبارات القبلية.

خضعت نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لكلا المجموعتين للاجراءات الاحصائية المناسبة للخروج بنتائج حقيقية عن التجربة و التعرف على تاثير التمرينات و التعرف على الاسلوب التدريبي الافضل في تطوير الاداء المهاري الدفاعي و البدني للاعبين كرة السلة.

## 2-9 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج:

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الالتواء.

اختبار (T-test) لايجاد الفروق بين الاوساط الحسابية.

اختبار (T-test) لايجاد الفروق بين العينات المتناظرة.



### الفصل الثالث

#### 3- عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية البعدية للمجموعتين التجريبتين (الاسلوب المكثف .الاسلوب الموزع ).

من خلال عرض الجدول (3) تبين أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى في الاختبار القبلي لاختبار (50م سرعة) كانت ( 7.675 ) وبانحراف معياري ( 0.626 ) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (7.062) وبانحراف معياري (0.431) وعند استخدام اختبار T لدلالة الفروق بين الاختبارين وجد أن قيمة T المحتسبة (4.521) وهي اكبر من قيمة T الجدولية (2.447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة ( 0,05 ) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة التجريبية الثانية فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار (50م سرعة) هي ( 7.474 ) وبانحراف معياري (0.742) بينما كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 6.757 ) وبانحراف معياري (0.358) وقد بلغت قيمة T المحتسبة ( 6,554 ) وهي اكبر من قيمة T الجدولية (2.447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة ( 0,05 ) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

#### جدول (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لاختبار (50م سرعة) للمجموعتين

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T * المحسوبة	الدلالة
	س	ع +	س	ع +		
المجموعة الأولى (المكثف)	7.675	0.626	7.062	0.431	4.521	معنوي
المجموعة الثانية (الموزع)	7.474	0.742	6.757	0.358	3.131	معنوي

قيمة T الجدولية (2.447) عند درجة حرية (6) و بدلالة (0.05)

ومن خلال عرض الجدول (4) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى في الاختبار القبلي لاختبار ( 2400م تحمل ) هو ( 14.731 ) وبانحراف معياري (0.928) بينما كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 13.904 ) وبانحراف معياري (0.817) وقد بلغت قيمة T المحتسبة (



6.049) وهي اكبر من قيمة T الجدولية (2.447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي لاختبار ( 2400م تحمل) كانت (13.931) وبانحراف معياري (0.651) بينما كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13.072) وبانحراف معياري ( 0.420) وقد بلغت قيمة T المحتسبة (7.875) وهي اكبر من قيمة T الجدولية (2.447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة ( 0,05 ) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

#### جدول (4)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لاختبار (2400م تحمل) للمجموعتين

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T * المحسوبة	الدلالة
	س	ع +	س	ع +		
المجموعة الأولى (المكثف)	14.731	0.928	13.904	0.817	6.049	معنوي
المجموعة الثانية (الموزع)	13.931	0.651	13.072	0.420	7.875	معنوي

قيمة T الجدولية (2.447) عند درجة حرية (6) و بدلالة (0.05)

و من خلال عرض الجدول (5) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى في الاختبار القبلي لاختبار (الاداء الدفاعي) هي ( 3.932) وبانحراف معياري ( 0.849) بينما كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3.472) وبانحراف معياري (0.832) وقد بلغت قيمة T المحتسبة (6.931) وهي اكبر من قيمة T الجدولية (2.447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة ( 0,5 ) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

إما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي لاختبار (الاداء الدفاعي) كانت (4.787) وبانحراف معياري (0.755) بينما كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.205) وبانحراف معياري (0.743) وقد بلغت قيمة T المحتسبة ( 7.932 ) وهي اكبر من قيمة T الجدولية (2.447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة ( 0,5 ) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .



جدول (5)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لاختبار الاداء الدفاعي المهاري للمجموعتين

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T * المحسوبة	الدلالة
	س	ع +	س	ع +		
المجموعة الأولى (المكثف)	3.932	0.849	3.472	0.832	6.931	معنوي
المجموعة الثانية (الموزع)	4.787	0.755	4.205	0.743	7.932	معنوي

قيمة T الجدولية (2.447) عند درجة حرية (6) و بدلالة (0.05)

و وفقا لما جاء في النتائج التي اظهرتها الجداول (5،4،3) فقد ظهرت فروق معنوية في نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبتين الأولى (التدريب بالاسلوب المكثف) والثانية (التدريب بالاسلوب الموزع) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى طريقتي التدريب المستخدمة واحتوائهما على التمارين المختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي ساهمت على تحقيق هدف التدريب ، حيث ان التدريب و لكونه عملية علمية منظمة فانه يؤدي الى تطوير حتمي في مختلف الجوانب فضلا عن التأثيرات المتبادلة بين التدريب البدني و التدريب المهاري ، فالاداء المهاري على وفق صيغ بدنية و متوافقة مع بيئة اللعبة سيؤدي حتما الى تطور في كلا الجانبين و ان اقرب ما يمثل الجانب البدني للاعب كرة السلة هي صفة تحمل السرعة اذ ان الاداء السريع للاعب و لفترة طويلة هو افضل ما يمكن ان يقدمه لاعب كرة السلة لفريقه، و ان النتائج الحاصلة اثبتت ان التأثير المتبادل بين الجانب المهاري و البدني كان له الاثر الايجابي في تطوير صفتي السرعة و التحمل اي ان الاداء المهاري لم يؤثر سلبا على تطور هاتين الصفتين بل ساعد على تطويرهما فضلا عن ان هذا التطور اندمج في اداء مهاري دفاعي يتناسب و بيئة اللعبة و متطلباته الدفاعية اثناء اللعب

فيذكر (Gregory whyte) ان تقنين حمل التدريب على وفق اسس علمية يمكن ان يطور تحمل السرعة 1.

(1) Gregory whyte: **the hysiology of training (advances in sport and exercise science series)**, 1<sup>st</sup>ed, Elsevier limited, u.s.a, 2006, p128.



و يوضح الجدول (5) التطور الحاصل في الاداء المهاري الدفاعي و هو ما تهدف اليه التجربة؛ اذ ان التمرينات المقترحة و التي اندمجت بالاسلوب البدني للدفاع الفردي للاعب كان لها الاثر الايجابي في تطوير هذا الجانب، و هو ما يشار اليه في عدة مصادر باسم الاعداد البدني المرادف للمهارات، ففي مثل هذا النوع من الاعداد يمكن الحصول على تطوير جانبيين اساسيين على حد سواء " و هي تنمية الصفات البدنية باستخدام مهارات كرة السلة و عن طريقها و من جهة اخرى تطوير الاداء المهاري على وفق ظروف بدنية مختلفة الغرض منها الحصول على اداء مهاري عالي " 1.

فضلا عن ان التمرينات المقترحة و التي اتسمت بخصوصيتها من خلال اخذها الشكل الحركي للدفاع بكرة السلة فانها تساعد على تطوير القابلية البدنية و خاصة في صفتي السرعة و التحمل القابليات الحركية، و هي ايضا تتناسب و التركيب الخارجي و الداخلي للتدريب الرياضي. 2-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين (الاسلوب المكثف . الاسلوب الموزع).

من خلال عرض الجدول (6) نلاحظ أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى (مجموعة الاسلوب المكثف) في الاختبار البعدي للاختبار (سرعة 50م) كان (7.062) وبانحراف معياري (0.431) بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (مجموعة الاسلوب الموزع) (6.757) وبانحراف معياري (0.358) وقد بلغت قيمة T المحتسبة ( 1.289 ) وهي اصغر من قيمة T الجدولية (2.447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة ( 0,05 ) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين (مجموعة الاسلوب المكثف و مجموعة الاسلوب الموزع).

أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى (مجموعة الاسلوب المكثف) في الاختبار البعدي للاختبار (2400م تحمل) كانت (13.904) وبانحراف معياري (0.817) بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (مجموعة الاسلوب الموزع) ( 13.072 ) وبانحراف معياري (0.420) وقد بلغت قيمة T المحتسبة (2.868) وهي اكبر من قيمة T الجدولية (2.447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة ( 0,05 ) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى ( طريقة التدريب المكثف) .

أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى (مجموعة الاسلوب المكثف) في الاختبار البعدي للاختبار (الاداء الدفاعي) كانت (3.472) وبانحراف معياري (0,832) بينما كان الوسط الحسابي

(1) هلال عبد الكريم صالح؛ كرة السلة، ثقافة التدريب و فن الإدارة، (دار الوضاح للنشر و مكتبة دجلة، عمان، 2018) ص85.

(2) حسين محمد حسنين؛ تقويم التدريب، (دار مجدلاوي للنشر، ط1، القاهرة، 2005)، ص220-222.



للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (مجموعة الاسلوب الموزع) (4.205) وبانحراف معياري (0.743) وقد بلغت قيمة T المحتسبة (3.568) وهي اكبر من قيمة T الجدولية (2.447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية الاولى .

#### جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T (المحتسبة والجدولية) للاختبارات البعدية . البعدية للمجموعتين التجريبتين ( طريقة الاسلوب المكثف . طريقة الاسلوب الموزع )

ت	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية . الاسلوب الموزع . البعدي		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	اختبار السرعة 50 م	0,253	6.991	0,367	6.943	0.359	غير معنوي
2	اختبار تحمل 2400م	0,951	13.451	0,585	12.885	2,598	معنوي
3	اختبار الاداء المهاري	0,484	3.285	0,623	3.768	3.076	معنوي

قيمة T الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05) هي (2.447).

يبين الجدول (6) نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في متغيرات البحث البدنية و المهارية حيث ظهرت عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي لكلا المجموعتين (المكثف و الموزع) في متغير السرعة على الرغم من التطور الحاصل بين الاختبارات البعدية و القبلية، مما يدل على ان المجموعتين قد تطورت في اختبار السرعة القصوى (50م) بنفس المستوى تقريبا اي ان كلا الاسلوبين (المكثف و الموزع) كان مناسباً لتطوير هذه الصفة فالسرعة صفة بسيطة يمكن تطويرها بطرق تدريبية بسيطة و مختلفة و هي صفة لا تتطلب الكثير من المجهود العقلي و انما تعتمد على توفر عاملين اساسيين هما العامل الوراثي (الفسولوجي) (نوع الليف العضلي الابيض السريع الانقباض) و التدريبي الذي يعتمد على تطوير القوة بشكل عام و السرعة من خلال من خلال تطور عمل الجهاز العصبي من حيث قوة التعصيب و سرعته و عليه فان متغير السرعة هنا يقع ضمن مفهوم رد الفعل البسيط (الاستجابة البسيطة) و هي استجابة معلومة و معروفة لدى الرياضي و يتعلق الامر فقط هنا في الاستعداد لثلاث فترات هي الفترة التحضيرية (الاستعداد) ثم



الفترة الرئيسية (ظهور المثير (سماعه) حتى بداية الاستجابة الحركية ثم الفترة الختامية و هي منذ بداية الاستجابة الحركية و حتى نهايتها)1.

اما في متغير التحمل فقد ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعيدة لكلا المجموعتين و لصالح المجموعة الاولى (الاسلوب المكثف) و يرى الباحثان ان هذه النتائج جاءت منطقية حيث ان الاسلوب المكثف هو اقرب الى طريقة التدريب المستمر و التي من اهم اهدافها هو تطوير صفة التحمل العام فعدم وجود فترات راحة او وجودها بشكل قليل و مقنن سيؤدي حتما الى تكيفات وظيفية تختص بتطوير الدورة الدموية و الجهاز التنفسي و عمل القلب و بشكل افضل مما لو جرت جرعات الاداء و كما في الاسلوب الموزع.

اما فيما يخص التطور الاصل لدى المجموعة الاولى (الاسلوب المكثف) في الاداء المهاري الدفاعي و تفوقها على المجموعة الثانية (الاسلوب الموزع) فالنتائج هنا جاءت انعكاس للتطور البدني الحاصل و المرتبط بالاداء المهاري والتكرارات و تقنين الراحة بينها و خلال المجموعات ايضا فضلا عن مناسبة هذا التقنين التدريبي لطبيعة العينة من حيث الفئة العمرية و يدل ذلك ايضا نوع التمرينات من حيث تشكيلاتها التي تنظم الاداء الفردي و الجماعي للفريق بشكل عام و التي يحافظ على تنظيم الوقت و التقنين بين الاداء و الراحة، فضلا عن ان تكرار الاداء الدفاعي الحركي و الذي اتسم بالحفاظ على الاداء الفني الحركي (التكنيك) اثناء الاداء و بشكل يتناسب و حركة اللاعب في ادائه الفردي و الجماعي، حيث التكرار و وضوح الواجب الدفاعي و الاداء الاوتوماتيكي المستمر ادى الى تطور افضل لدى المجموعة التجريبية الاولى (الاسلوب المكثف) اذ ان وجود فترات راحة واسعة قد يؤدي الى تطور و لكن هذا التطور يعد نسبيا مقارنة باسلوب استخدام الراحة التي جاءت في الاسلوب المكثف و من خلال ما جاء في النتائج فان اهداف البحث قد تحققت و تم التعرف على مدى تاثير التمرينات المقترحة في متغيرات البحث البدنية و المهارية فضلا عن التعرف على الاسلوب التدريبي الافضل في تطوير هذه المتغيرات.

(1) حسين علي العلي و عامر فاخر؛ استراتيجيات و اساليب التدريب الرياضي، (مكتب النور، دار الكتب و الوثائق، بغداد، 2010) ص254.





## الفصل الرابع

### 4- الاستنتاجات و التوصيات

#### 4-1 الاستنتاجات

ان التمرينات المقترحة بالاسلوب المكثف و الموزع الذي نفذت به كان لها تأثيرا ايجابيا على تطوير الصفات البدنية (السرعة و التحمل) و تطوير الاداء المهاري الدفاعي للاعبين الناشئين باعمار (15-16) بكرة السلة.

ان كلا المجموعتين التجريبتين الاولى (الاسلوب المكثف) و الثانية (الاسلوب الموزع) تطور في متغيرات البحث البدنية و المهارية نتيجة التمرينات الدفاعية المقترحة.

ظهرت فروق ذات دلالة عشوائية في متغير السرعة بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث. ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية في متغيري التحمل و الاداء المهاري الدفاعي و لصال المجموعة التجريبية الاولى (الاسلوب المكثف).

اظهرت التجربة افضلية الاسلوب المكثف على الاسلوب الموزع في تطوير كافة متغيرات البحث المدروسة.

#### 4-2 التوصيات

استخدام التمرينات المقترحة في تطوير الجوانب البدنية و المهارية الدفاعية و بالاسلوب المكثف استنادا الى نتائج البحث.

اعتماد الاسلوب المكثف في تطوير صفات بدنية مثل السرعة و التحمل اكثر من الاعتماد على الاسلوب الموزع.

اعتماد الاسلوب المكثف في تطوير الاداء المهاري الدفاعي اكثر من الاعتماد على الاسلوب الموزع.

اعداد تمرينات خاصة في تطوير الجوانب البدنية و المهارية على وفق طبيعة متطلبات الاداء المهاري و الصفات المختلفة (الخاصة او المرتبطة بالفعالية).

اجراء بحوث مماثلة لتطوير الاداء المهاري الهجومي على وفق العينة التي اجريت عليها البحث و على فئات عمرية مختلفة.

## المصادر

1-حسين علي العلي و عامر فاخر؛ استراتيجيات و اساليب التدريب الرياضي، (مكتب النور، دار الكتب و الوثائق، بغداد، 2010).

2-حسنين محمد حسنين؛ تقويم التدريب، (دار مجدلاوي للنشر، ط1، القاهرة، 2005)،.



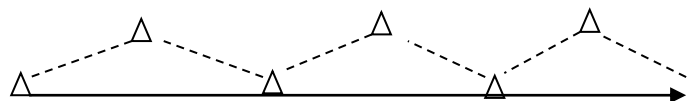


- 3-قيس ناجي، بسطويسي احمد؛ الاختبارات و مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، (جامعة بغداد، بغداد، 1984).
- 4-مازن عبد الهادي احمد، مازن هادي كزار: قراءات متقدمة في التعلم و التفكير، (دار الکتب العلمية، بيروت) ، 2015.
- 5-مؤيد جاسم الديوه چي وفائز بشير حمودات، كرة السلة، ط 2، الموصل: دار الکتب، 1999.
- 6-نزار الطالب، كامل لويس: علم النفس الرياضي، ط2(جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية)، 2000.
- 7-هلال عبد الكريم صالح؛ بناء و وضع مستويات معيارية لقياس الاداء المهاري الدفاعي للاعبين الناشئين و المتقدمين بكرة السلة، (مجلة التربية الرياضية، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة،مجلد 27، 2015) .
- 8-هلال عبد الكريم صالح؛ كرة السلة، ثقافة التدريب و فن الادارة، (دار الوضاح للنشر و مكتبة دجلة، عمان، 2018) .
- 9-يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، (مكتب الصخرة للطباعة، بغداد) ، 2002.
- 10-Gregory whyte: the hysiology of training (advances in sport and exercise science series), 1sted, Elsevier limited, u.s.a, 2006.
- 11-Miguel Ángel Gómez Ruano , Defensive systems in basketball ball possessions,International Journal of Performance Analysis in Sport , June 2006.

### الملحق (1)

#### يوضح التمرينات المستخدمة في البحث

وضع نقطة الانطلاق على بعد (1م) ثم اداء حركة الدفاع الى الورا من شاخص (1) ثم الى شاخص (2) ثم الى (3) و هكذا الى الشاخص (8) ثم الرجوع الى نقطة البداية و اداء التمرين مرة اخرى لمدة (2) دقيقة و تكون المسافة بين شاخص و اخر (3م).

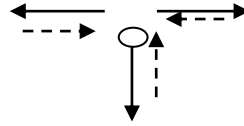


وضع نقطة في المنتصف و وضع شواخص (يمين، يسار، امام، خلف) بعد كل شاخص عن نقطة الانطلاق (3م) عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب بحركة الدفاع الى الامام ثم الرجوع الى نقطة

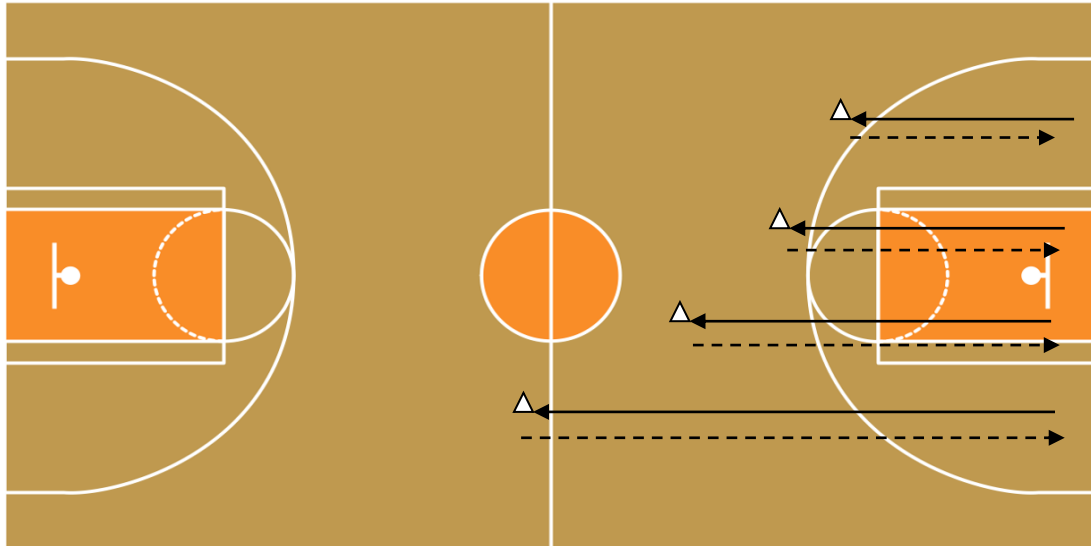




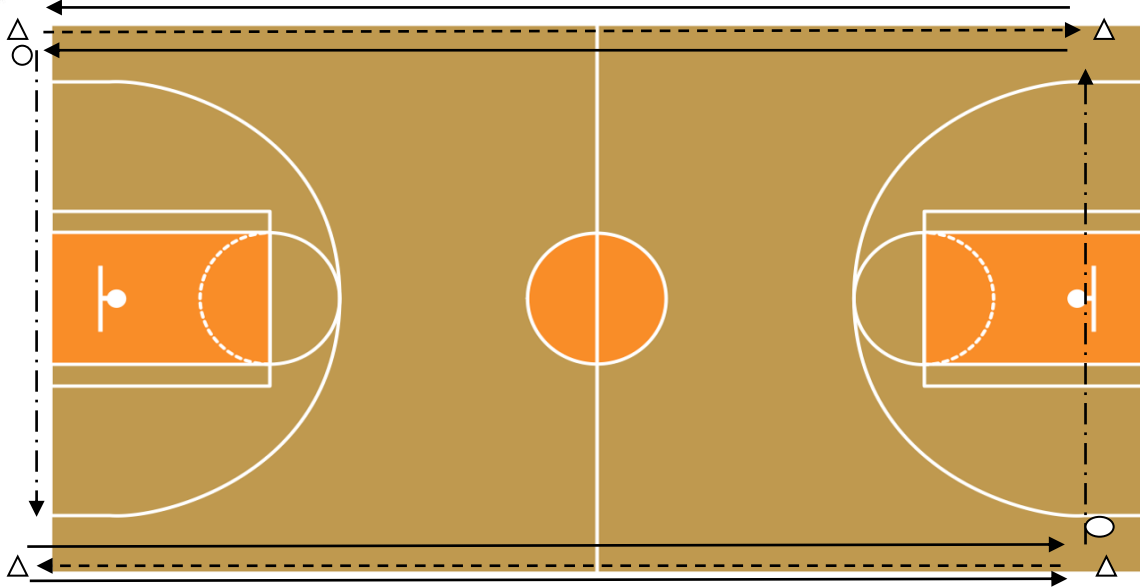
البداية ثم الى اليمين ثم الرجوع الى نقطة البداية ثم الى اليسار ثم الى الخلف و يستمر اداء التمرين لمدة (2) دقيقة.



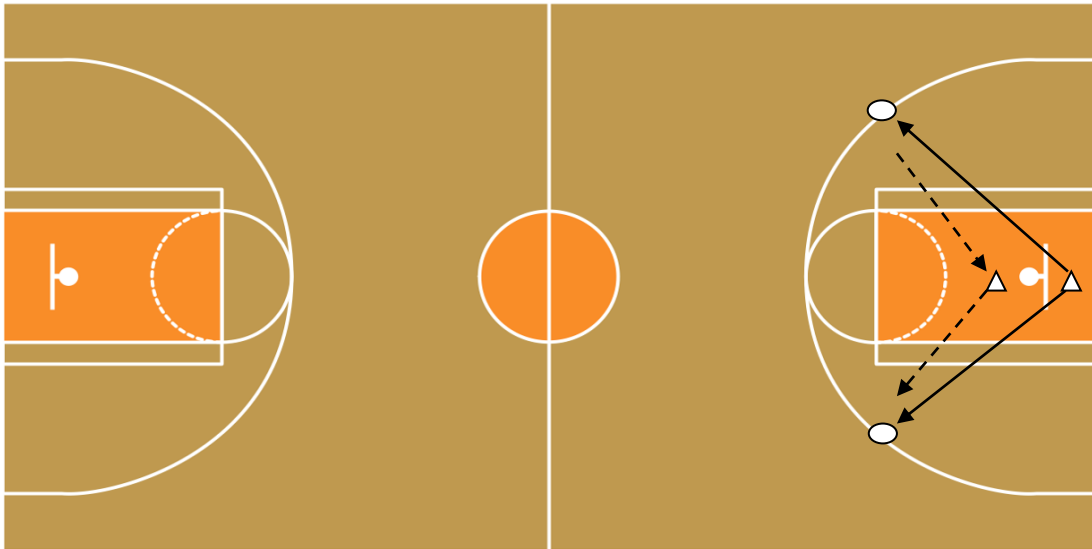
تكون نقطة الانطلاق على خط القاعدة يكون التمرين بالانطلاق نحو الشاخص الاول الذي يكون على خط الرمية الحرة ثم الرجوع دفاعا ثم الانطلاق الى الشاخص (2) الذي يكون على خط الرمية (3) نقاط ثم الرجوع دفاعا الى نقطة البداية ثم الى الشاخص (3) و الذي يكون على بعد (10م) ثم الرجوع دفاعا الى خط القاعدة ثم الانطلاق نحو الشاخص (4) و الذي يكون على خط منتصف الملعب و الرجوع الى خط القاعدة و يكرر التمرين (4) مرات.



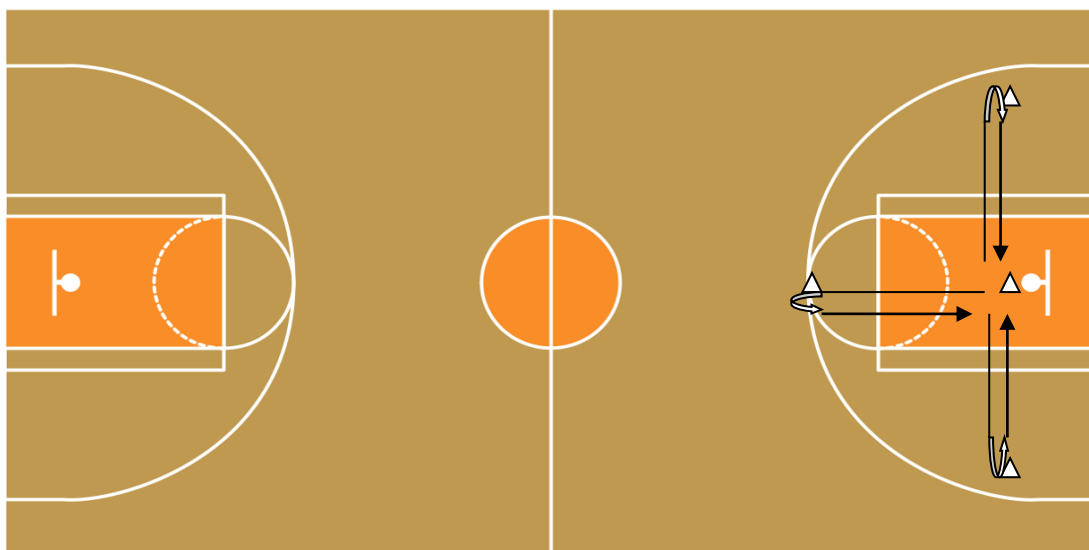
وضع الشواخص الاربعة على اركان الملعب و عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب الى الشاخص (1) ثم يرجع الى نقطة البداية بحركة الدفاع ثم ينطلق نحو الشاخص (1) و يحمل الكرة و توجه الى الشاخص (2) بحركة الدفاع الى الجانب ثم يترك الكرة و الانطلاق نحو الشاخص (3) و الرجوع الى الشاخص (2) دفاعا ثم الانطلاق مرة اخرى الى الشاخص (3) و حمل الكرة و توجه الى الشاخص (4) دفاعا الى الجانب و يكرر التمرين (3) مرات.



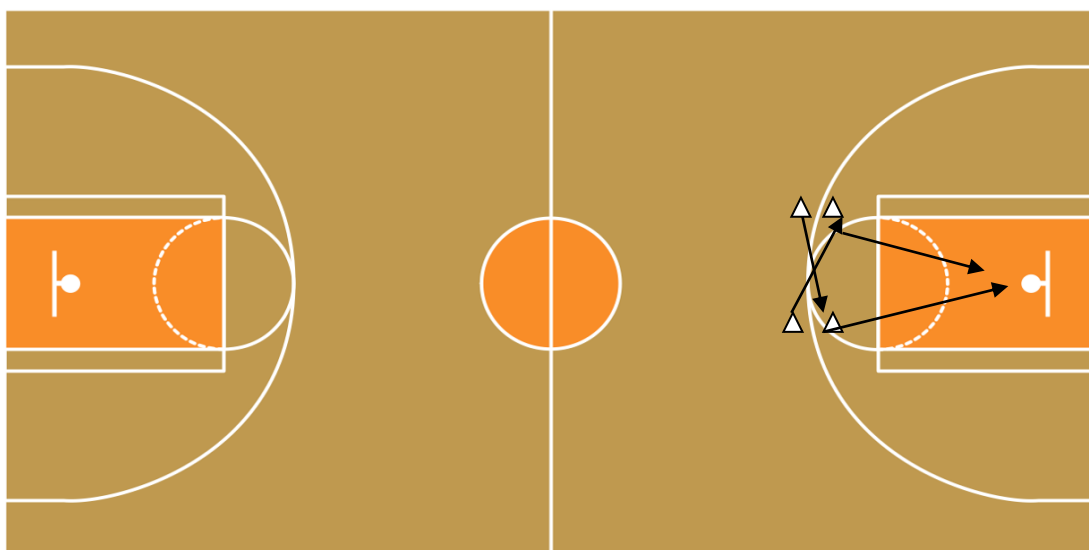
عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب الى الشاخص (1) لدفاع اللاعب المهاجم ثم الرجوع دفاعا الى الشاخص (2) ثم الانطلاق لدفاع اللاعب المهاجم عند الشاخص (3) ثم الرجوع الى الشاخص (4) و يكرر التمرين (4-8) مرات.



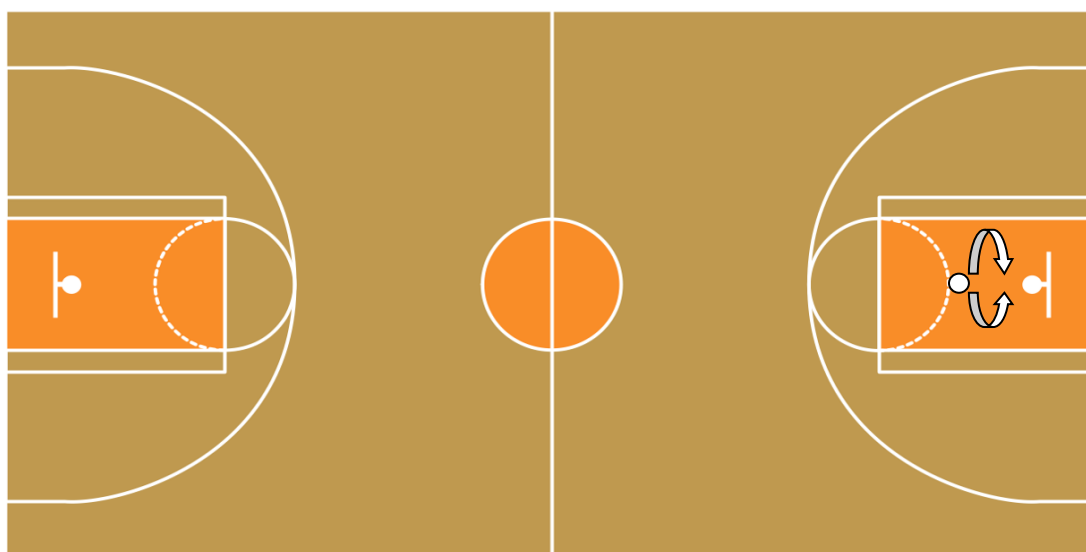
وضع شواخص على بعد (5م) الى الامام و الى اليمين و الى اليسار و عند سماع الصافرة الانطلاق الى الشاخص (1) لقطع الكرة ثم الرجوع ركضا الى نقطة البداية ثم الانطلاق الى الشاخص (2) لقطع الكرة ثم الرجوع ركضا و نفس الشيء بالنسبة للشاخص (3) و يكرر التمرين (5-10) مرات.



الانطلاق من شاخص (1) الى الشاخص (2) ثم الى الهدف لمس اللوحة و الرجوع ثم من شاخص (3) الى شاخص (4) و الانطلاق نحو الهدف لمس اللوحة و الرجوع و يكرر التمرين (5-10) مرات.



الوقوف و الهدف خلفا يقوم اللاعب بالدوران بالارتكاز و عمل الصد الدفاعي (بلوك شوت) للاعب الهدف تحت السلة بمس لوحة الهدف بارتفاع (2,90م) و يكرر التمرين (5-10) مرات.



## الملحق (2)

### يوضح اسلوب استخدام التمرينات المقترحة

الاسابيع	الشدة	الحجم	الراحة
(1)	60-65%	2*2	بين التكرارات (30ثا)/ بين المجموعات (45ثا)
(2)	65-70%	2*3	بين التكرارات (30ثا)/ بين المجموعات (50ثا)
(3)	70-75%	2*4	بين التكرارات (35ثا)/ بين المجموعات (55ثا)
(4)	75-80%	2*5	بين التكرارات (40ثا)/ بين المجموعات (55ثا)
(5)	80-85%	3*5	بين التكرارات (45ثا) اول (2) تكرار/ بين المجموعات (60ثا) للمجموعات (2+1)
(6)	85-90%	3*5	بين التكرارات (50ثا) للتكرار (3,4,5)/ بين المجموعات (60ثا) للمجموعات (5,4,3)